

Krebs betrifft die ganze Familie

Die Erkrankung an Brustkrebs betrifft nicht nur die betroffene Frau, sondern die gesamte Familie. Durch den Trend, die Elternzeit in ein immer höheres Alter zu verschieben, nimmt die Anzahl der erkrankten Frauen zu, die Kinder im Kindes- und Jugendalter haben. 30 Prozent der Frauen mit Brustkrebs haben Kinder im Alter bis zu 18 Jahren. Deshalb muss dieses Problem von mehreren Seiten beleuchtet werden:

- Die Auseinandersetzung der Mutter mit den eigenen Ängsten um die Kinder
- Die Ängste der Kinder um ihre Mutter
- Die Unsicherheit der Mutter bezüglich der Aufklärung ihrer Kinder über die Diagnose Brustkrebs.

Informieren Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt darüber, dass Sie ein Kind(er) haben. Wenn Ihre Ärztin, Ihr Arzt informiert ist, kann sie bzw. er Sie auch im Umgang mit ihren Kindern besser unterstützen.

Gerade krebskranke Mütter fühlen sich in ihrer Doppelrolle als Patientin und Mutter in einer ständigen Insuffizienz. Ihr Wunsch, den Kindern nun auch in dieser schwierigen Situation gerecht zu werden, sie zu unterstützen, und gleichzeitig für sich selbst als Patientin zu sorgen und die notwendigen Therapien zu durchlaufen, bringt sie in starke Konflikte.

Einige Mütter gehen von Anfang an recht offen mit der Brustkrebsthematik gegenüber ihren jüngeren und jugendlichen Kindern um. Aber es gibt auch Verunsicherungen darüber, was Kindern von solch einer Erkrankung erzählt werden soll und wie diese Gespräche altersgerecht gestaltet werden können. Dabei steht nicht selten der Wunsch im Vordergrund, die Kinder schonen und ihnen Schweres ersparen zu wollen. Kinder können von der Erkrankung der Mutter nicht abgeschirmt werden.- auch wenn sich viele Eltern genau das wünschen.

Kinder haben auf Grund ihrer feinen Antennen häufig ein intuitives Gespür für die Bedrohlichkeit der Situation. Sind Ihre Kinder noch zu klein, um die Bedeutung von Krebs zu erfassen, wäre es ratsam, von "meiner Krankheit" zu sprechen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es besser ist, den Kindern die Wahrheit zu sagen, und zwar eher früher als später. Versäumen Sie diesen Zeitpunkt, sind den unausgesprochenen Ängsten und wilden Phantasien Ihrer Kinder Tür und Tor geöffnet. Für Kinder sind sogar sehr traurige Wahrheiten besser als die Angst vor der Ungewissheit. Es muss keine Energie mehr für die Aufrechterhaltung von Geheimnissen aufgebracht werden. Manche Kinder äußern ihre Fragen und Sorgen direkt, andere halten sich zurück, um die Eltern nicht zusätzlich zu belasten. Weichen

Sie den Fragen der Kinder nicht aus, antworten Sie wahrheitsgemäß. Die Verpflichtung zur Wahrheit bedeutet nicht, dass Eltern immer alles den Kindern über die Krankheit erzählen sollten. Aber Kinder sollten immer über wichtige Veränderungen informiert werden. Und vor allem das Wissen und Vertrauen haben können, dass sie informiert werden. Gerade in der Zeit, in der die Familie das Gefühl hat, „nichts ist mehr wie es war, nichts ist verlässlich“, geben stabile und offene Beziehungen zueinander Sicherheit.

Kinder reagieren individuell sehr unterschiedlich auf eine Krebserkrankung der Mutter. Manchmal ist ihr Verhalten für die Eltern gut nachvollziehbar, manchmal ist es für die Eltern schwer, die Reaktionen ihrer Kinder zu verstehen. Jungen wie Mädchen reagieren auf die Brustkrebserkrankung ihrer Mutter mit Angst und Unsicherheit, Wut, Traurigkeit oder Isolierung. Bei Mädchen, die bereits heranreifen, hat die Diagnose Brustkrebs der Mutter eine zusätzliche Dimension. Sie beeinflusst sowohl die weibliche Identitätsentwicklung des Mädchens, als auch die Mutter-Tochter-Beziehung massiv. Das Ausmaß der Ängste um die Mutter steht in einem direkten Verhältnis zu den Möglichkeiten der Familie, gemeinsam über die Brustkrebserkrankung zu sprechen.

Manchmal wollen Kinder nicht über ihr Erleben im Zusammenhang mit der Krebserkrankung sprechen. Das ist ihr gutes Recht und ist auch kein Grund zur Sorge. Solange Kinder keine Auffälligkeiten zeigen, die vorher nicht bestanden haben, wie erhöhte Aggressivität, deutlicher Rückzug und Leistungseinbußen in der Schule, sollte man die Grenzen des Kindes respektieren. Unaufdringliche Gesprächsangebote ermöglichen es, zu einem späteren Zeitpunkt auf das Erlebte zu sprechen zu kommen.

Eine wichtige Information für die Eltern kann sein, dass vor allem bei der Erstdiagnose überraschend wenig Kinder durch die Erkrankung der Mutter belastet wirken, sondern im Gegenteil häufig sogar auffällig sorglos damit umgehen und möglichst schnell in den Alltag zurückwollen. Bei Kindern von Eltern mit Krebs finden sich in allen Altersgruppen Verhaltensauffälligkeiten. Beeinträchtigt sind vor allem das Gefühl von Selbstwert und sozialer Kompetenz. Zu den Symptomen gehören auch Angst und Depression. Informieren Sie die Erzieher und Lehrkräfte sowie wichtige Bezugspersonen über ihre Erkrankung. So können diese angemessen z.B. auf plötzliche Verhaltensänderungen Ihrer Kinder eingehen, diese gezielter auffangen und unterstützen.

Was geht in der Seele Ihrer Kinder vor?

Ihre Kinder haben Angst:

Diese Angst kann viele Gesichter haben. Es ist die Angst vor Ihrem Tod, vor der Trennung von Ihnen, die Angst, dass Ihr Brustkrebs ansteckend ist, die Befürchtung, dass sie schuld an Ihrer Krebserkrankung sind, die angstvolle Ahnung, dass sich das

bisherige Familienleben grundlegend ändern wird. „Wird sich mein Leben ändern, und wenn ja wie?“ „Wer wird nun für mich sorgen?“ Diese Fragen kommen Erwachsenen manchmal egoistisch vor, sind für Kinder aber essenziell und daher immer ernst zu nehmen.

Ihre Kinder haben Schuldgefühle:

Wenn Sie traurig sind, könnten Ihre Kinder denken, dass sie selbst der Grund für Ihre Traurigkeit sind. Versichern Sie Ihren Kindern, dass Sie über Ihre Krankheit traurig sind und nicht die Kinder die Ursache dafür sind. Sprechen Sie auch heimliche Schuldgefühle bei Ihren Kindern an und sagen Sie ihnen, dass Sie nicht wegen ihrer "Missetaten" aus der Vergangenheit Brustkrebs bekommen haben.

Ihre Kinder haben Wut:

Die Wut richtet sich zum Beispiel gegen den Krebs als "Spielverderber" des gegenwärtigen Lebens. Auf die Mutter, die Krebs bekommen hat und damit alle Aufmerksamkeit in der Familie auf sich zieht. Wenn Sie häufig im Krankenhaus sein müssen und Ihr Mann oder andere Familienmitglieder sehr viel Zeit mit Ihnen verbringen, können sich Kinder vernachlässigt und ausgeschlossen fühlen.

Ihre Kinder sind aber auch neugierig:

Die meisten Kinder möchten gern etwas über die Operation wissen und wie Ihre Brust danach aussehen wird. Ob, wann und wie Sie Ihren Kindern die Brust zeigen, ist höchst eine sehr persönliche Entscheidung und hängt vom Alter und Geschlecht Ihrer Kinder ab.

So können Sie Ihren Kindern am besten helfen:
Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder Gelegenheit haben, mit Ihnen in aller Ruhe über Ihre Krankheit zu sprechen und ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken. Falls Sie dazu nicht in der Lage sind, bitten Sie Ihren Mann oder eine gute Freundin darum.
Seien Sie ehrlich zu Ihren Kindern und geben Sie ihnen die Informationen, die ihrem geistigen und seelischen Entwicklungsstand entsprechen.
Scheuen auch Sie sich nicht, in Gegenwart Ihrer Kinder Gefühle zu zeigen.
Planen Sie mehr Zeit mit Ihrer Familie ein und unternehmen Sie gemeinsam etwas. Dieses Gefühl, zusammen zu gehören, ist gerade jetzt wichtig.
Schonen Sie Ihre Kinder jetzt nicht übermäßig, sondern versuchen Sie, ganz normal mit ihnen umzugehen. Vermeiden Sie, Ihre Kinder mit Hinweis auf Ihre Krebserkrankung "disziplinieren" zu wollen.
Vermitteln Sie Ihren Kindern, dass Krebs heute in den meisten Fällen geheilt werden kann und es völlig normal ist, wenn sie sich fürchten, wütend und traurig sind.

Versuchen Sie, die Abläufe im Familienalltag so wenig wie möglich zu ändern. Ermutigen Sie Ihre Kinder zu Freizeitbeschäftigungen mit ihren Freunden. Sagen Sie ihnen, dass sie nicht bei Ihnen "Wache halten" müssen.
-Lassen Sie Ihr(e) Kind(er) keine „Erwachsenenposition“ einnehmen, aber lassen Sie es /sie trotzdem hilfreich sein
-Ermutigen Sie Ihr(e) Kind(er), außerhalb der Familie den gewohnten Freizeitaktivitäten nachzugehen.
Versuchen Sie zu akzeptieren, dass Sie nicht alles richtig machen können.
Gestalten Sie den Alltag für die Kinder so normal wie möglich.

Familienorientierte Beratung

Die Krebserkrankung und-behandlung stellt an Sie und Ihre Familie eine Vielzahl von Anforderungen. Familienorientierte Beratungsangebote zur Stärkung und Erhaltung der sozialen Unterstützung können für die ganze Familie sehr hilfreich sein. Neben der betroffenen Frau sind die Ehemänner/Lebensgefährten, die Kinder bzw. das ganze Familiensystem von Patientinnen mit Brustkrebs nachgewiesenermaßen ebenfalls stark belastet. Gespräche mit Angehörigen verfolgen das Ziel, die Familienmitglieder emotional zu entlasten, besser mit den psychosozialen Auswirkungen der Krankheitsfolgen zurechtzukommen und gleichzeitig Strategien zu vermitteln, um die Betroffene besser unterstützen zu können. Unter Berücksichtigung der individuellen Lebens- und Krankheitssituation geht es darum, einen Weg zu erarbeiten, der möglichst zur Entlastung der Familie beiträgt.

Die Furcht vor der Zukunft

Viele Krebspatienten haben Angst davor, dass sich ihre Krankheit ausbreitet oder nach der Behandlung zurückkommt. Fachleute sprechen von "Progredienzangst" oder "Rezidivangst". Zwar gibt es noch nicht viele wissenschaftliche Arbeiten zu diesem Thema. Fachleute gehen aber davon aus, dass einer von drei Betroffenen durch diese "Angst vor der Zukunft" stark oder sehr stark belastet ist. Es empfiehlt sich die Angst möglichst genau "anzusehen": Es kann helfen, eigene Befürchtungen zu Ende zu denken. Wie wahrscheinlich ist es, dass die eine oder andere Situation eintritt? Wann wäre das? Antworten erhalten Betroffene vor allem im Arztgespräch. Die Angst davor, dass der Krebs wieder auftreten kann, ist real und berechtigt. Der unbewusste Gedanke daran, dass der Krebs wieder kommen kann, wird vielleicht nie ganz verschwinden. Mit der Zeit werden diese Ängste jedoch immer seltener. Ist die "Angst vor der Zukunft" jedoch sehr stark ausgeprägt ist und die Lebensqualität über längere Zeit eingeschränkt ist professionelle Hilfe sinnvoll. Diese Unterstützung kann zum Beispiel aus einer Psychotherapie bestehen.

Was kann man tun, wenn die eigenen Ängste wahr werden sollten? Manche Patienten beruhigt es, frühzeitig alle Eventualitäten zu durchdenken. Dazu gehört

zum Beispiel, sich über mögliche Behandlungsmethoden bei fortgeschrittener Krebserkrankung zu informieren. Unter Umständen ist es entlastend, sich rechtzeitig um Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu kümmern.

Egal, welcher religiösen Überzeugung Sie sind-die Erfahrung, eine lebensbedrohliche Erkrankung überlebt zu haben-kann eine seelische Krise hervorrufen. Sie werden gezwungen, sich mit ihrer eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen. So entstehen neue Fragen nach dem Sinn des Lebens. Daher ist es besonders wichtig, dass sie Ihre seelischen Bedürfnisse kennen und darüber nachdenken. Wie Sie reagieren ist individuell. Vielleicht wollen Sie beten, entweder allein oder im Kreis Ihrer Familie und Freunden. Vielleicht wollen Sie aber lieber etwas Spirituelles lesen und über dessen Botschaft nachdenken. Oder vielleicht machen Sie lieber einen ausgiebigen Spaziergang und denken über ihr Leben nach. Meditative Übungen können sehr hilfreich sein. Das betrachten dessen, was ist, liebevoll annehmend, und wissend, dass da immer viel mehr ist als das Eine, das gerade unser Fühlen und Denken besetzt. Was auch immer Sie tun, nehmen Sie sich unbedingt die nötige Zeit, um sich über Ihre Gefühle diesbezüglich klar zu werden.