

## **Was hilft Kindern, wenn ein Elternteil schwer erkrankt?**

**Melanie Kreiner, MSc, BA**

**Psychologin & Psychotherapeutin (Systemische Therapie), Zellkern Linz**

Eine schwere körperliche Erkrankung eines Elternteils stellt eine starke Belastung für das ganze Familiensystem dar. Die Eltern müssen nicht nur selbst die veränderten Lebensumstände verarbeiten, sondern auch ihre Kinder dabei begleiten.

Meist trifft die Krankheit die Familie unvorbereitet; die Krankheit bewirkt, dass die bis dahin gewohnte Vitalität und Kraft plötzlich nicht mehr vorhanden ist. Wenn dann weitere Belastungen wie Krankenhausaufenthalte und medizinische Eingriffe dazu kommen, muss sich nicht nur das erkrankte Familienmitglied mit der Verwundbarkeit und Endlichkeit des menschlichen Lebens auseinandersetzen, sondern die ganze Familie. Auch die Neuorganisation des Alltags und finanzielle Probleme belasten zusätzlich. Eltern sind zudem meist verunsichert, was für ihre Kinder in solch einer Situation das Beste ist.

Für Kinder ist die schwere Erkrankung eines Elternteils ein starker Einschnitt und mit vielen Ängsten und Sorgen verbunden. Diese Kinder sind doppelt so oft von psychischen Auffälligkeiten betroffen wie Kinder ohne einen schwer kranken Elternteil. Damit Kinder die Belastungen nicht traumatisch verarbeiten, sondern lernen damit zurecht zu kommen, ist es wichtig für betroffene Eltern, sich bewusst Gedanken darüber zu machen.

### ***Offene Kommunikation***

Eltern sollten mit ihren Kindern in einem ruhigen Moment altersgerecht über die Erkrankung sprechen und ihnen die Gelegenheit geben, Fragen zu stellen. Dabei sollte Raum für die Gefühle von allen sein. Die Krankheit sollte über einen längeren Zeitraum mehrmals thematisiert werden, damit sich die Kinder eingeladen fühlen, Fragen zu stellen, und wirklich verstehen können, was das nun bedeutet. Wenn es nicht thematisiert wird, sind Kinder darüber sehr verunsichert, da sie meist ohnehin spüren, wenn die Eltern belastet sind.

Auch im weiteren Krankheitsverlauf empfiehlt es sich, eine offene, möglichst angstfreie Kommunikation über stressreiche Ereignisse wie Untersuchungen, aber auch über Ängste und Sorgen der einzelnen Familienmitglieder zu führen. Gerade kleinere Kinder beziehen aufgrund des „magischen“ Denkens viele Ereignisse auf sich. Für diese kann es hilfreich sein, ihnen zu sagen, dass sie nicht an der Erkrankung schuld sind und nichts tun können. Sie können dadurch entlastet werden. Zukunftsängste und finanzielle Sorgen sollten von Kindern ferngehalten werden.

### ***Rituale aufrechterhalten***

Wichtig für die Entwicklung von Kindern ist es, Teile des Familienlebens zu erhalten, welche möglichst unbeeinträchtigt von der Krankheit sind. Dies können Ausflüge genauso sein wie tägliche Rituale. Umso jünger die Kinder sind, umso wichtiger sind tägliche Routinen, die immer gleich sind. Das können Zu-Bettgeh-Rituale, Spiele/Kuschelzeiten oder gemeinsame Mahlzeiten sein.

### ***Eigene Bedürfnisse leben***

Positiv wirkt es sich aus, wenn Kinder weiterhin an außerfamiliären Aktivitäten teilnehmen und ermuntert werden, sich um ihre Bedürfnisse zu kümmern. Andererseits wollen Kinder oftmals mithelfen. Dies kann am besten mit konkreten Aufgaben wie zum Beispiel Geschirrspüler ausräumen geschehen, da sie danach ihren Beitrag erledigt haben und sorgenfrei spielen können.

### ***Altersunangemessene Verantwortung***

Andererseits sollte man als Eltern darauf achten, dass den Kindern in dieser für die ganze Familie schwierigen Situation nicht zu viel an Verantwortung zugemutet wird. Diese würde eine Überforderung und starke Belastung für Kinder und Jugendliche darstellen.

### ***Verschiedene Bewältigungsstrategien akzeptieren***

Jeder Mensch hat seine eigenen Bewältigungsstrategien, um mit Belastungen und stressigen Ereignissen umzugehen. Um Missverständnisse zu vermeiden, sollte darüber gesprochen werden, was die einzelnen Familienmitglieder brauchen und wie gewisse Verhaltensweisen zu deuten sind; das kann ein Rückzug genauso sein wie eine gereizte Stimmung. Es ist hilfreich für Kinder, solche Verhaltensweisen einordnen zu können. Aber auch umgekehrt ist es für die Eltern hilfreich, das Verhalten des Kindes - wie vermehrte Wutausbrüche oder scheinbar unbekümmertes Spielen einordnen zu können.

### ***Verschiedene Altersstufen***

Je nach Alter des Kindes oder auch des Jugendlichen gilt es unterschiedliche Entwicklungsbedürfnisse zu beachten. Dazu gibt es weiterführende Broschüren oder auch Bücher.

### ***Externe Hilfe***

Kindern hilft es, wenn Eltern selbst Strategien entwickelt haben, mit der schweren Krankheit und deren Auswirkungen umzugehen, und einen offenen Umgang mit Gefühlen haben. Dazu kann externe Hilfe sehr hilfreich sein. Auch Kinder sollten bei Bedarf von außen dabei unterstützt werden, einen besseren Umgang mit der Krankheit des Elternteils zu finden. Dies ist besonders der Fall, wenn sich Kinder stark zurückziehen oder die Krankheit vermeiden oder verleugnen. Es ist wichtig, dass Kinder eine Person haben, bei der sie ihre Sorgen und Nöte ausdrücken können, und lernen, mit der schweren Situation umzugehen. Dabei kann es um einen neuen Umgang mit negativen Gefühlen und um Selbstfürsorge gehen oder darum, sich aktiver um eigene Bedürfnisse zu kümmern oder auch andere hilfreiche Strategien zu entwickeln. Diese Ressourcen haben Kinder dann ihr weiteres Leben zur Verfügung und können künftige schwierige Lebensereignisse besser bewältigen.

## **Literatur**

Romer, G. (2007). Kinder körperlich kranker Eltern: Psychische Belastungen, Wege der Bewältigung und Perspektiven der seelischen Gesundheitsvorsorge. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 56(10), 870-890.

Romer, G., & Haagen, M. (2007). *Kinder körperlich kranker Eltern*. Hogrefe Verlag GmbH & Company KG.

Simon, A., Krauel, K., & Flechtner, H. H. (2013). Wenn Papa oder Mama an Krebs erkrankt sind... Umgang mit Kindern krebskranker Eltern. *Im Focus Onkologie*, 16(3), 39-44.