

Patientenmagazin

# *berührt*

„Sprich mit mir!“ –  
Was Kinder wirklich brauchen

Laden für  
Gesundheit

Ellen Wittke-Michalsen  
Knappschafts-Krankenhaus  
Mo-Sa 10 bis 13 Uhr und  
Di-Fr auch 16-18 Uhr

Evang. HuysSENS-Stift  
Mo,Mi,Fr 10 bis 13 Uhr und  
Di und Do 10 bis 15 Uhr



## Editorial



Liebe Kundinnen,

welche Frau möchte nicht einzigartig, schön und selbstbewusst wirken? In einem Alltag, der oft von Stress, Verpflichtungen und Familienmanagement geprägt ist, kann das bereits unter „normalen“ Umständen zur täglichen Herausforderung werden.

Noch schwerer ist es, in Zeiten einer Krankheit und der maximalen körperlichen und seelischen Belastung, die innere Schönheit nach außen strahlen zu lassen. Auf Grund meiner langjährigen Arbeit mit Frauen kann ich Ihnen aber versichern: Schönheit und Ausstrahlung tragen wir Frauen zu jeder Zeit in uns – wir sollten sie auch zeigen!

### **Pflegen, schützen und mögen Sie sich – jetzt erst recht!**

Machen Sie sich selbst zu Ihrer besten Freundin und nehmen sich so an wie Sie sind, denn damit kehren Sie Ihre innere Stärke sichtbar nach außen.

### **Ein Schönheitstag statt Selbstmitleid**

Die Tücher des Labels INDIS stehen für Individualität. Aber nicht das Tuch allein schafft diese Individualität – Sie sind der wesentliche Faktor dafür.

SIE können Tücher auswählen, die den Farbton ihrer Augen aufnehmen, Ihre Persönlichkeit unterstützen und damit Ihr Gesicht optimal betonen.

SIE können Ihren Kleidungsstil den neuen Bedürfnissen anpassen und neue Accessoires großzügig einsetzen.

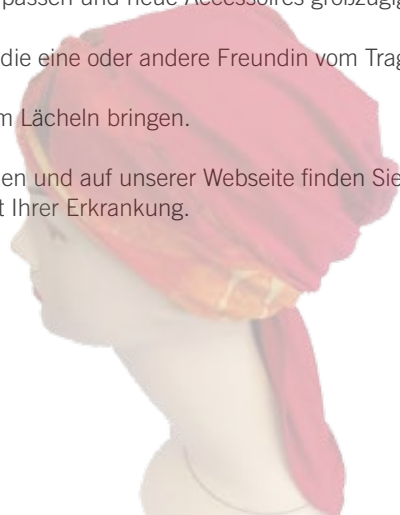
SIE können zeigen, dass Tuch tragen Stil hat und vielleicht die eine oder andere Freundin vom Tragen eines Tuches überzeugen.

SIE können mit einem selbstbewussten Lächeln andere zum Lächeln bringen.

INDIS Tücher sind für Sie mit Liebe genäht. In unseren Läden und auf unserer Webseite finden Sie außerdem hilfreiche Produkte und Tipps für diese besondere Zeit Ihrer Erkrankung.

### **Gute Besserung!**

**Ihre Ellen Wittke-Michalsen**



INDIVIDUELLE KOPFBEDECKUNGEN  
FÜR MENSCHEN MIT HAARVERLUST

INDI'S

BE INDIVIDUAL

Ellen Wittke-Michalsen  
Laden für Gesundheit im Knappschaftskrankenhaus  
Am Deimelsberg 34 a | 45276 Essen  
Telefon 0201-4397808  
[www.indis-tuecher.de](http://www.indis-tuecher.de)  
[mail@indis-tuecher.de](mailto:mail@indis-tuecher.de)



## für Sie gelesen



pixello

### Abmagerung bei Krebs schädigt auch das Herz

*Nicht nur die Skelettmuskulatur, auch der Herzmuskel ist betroffen, wenn Krebspatienten im fortgeschrittenen Krankheitsstadium abmagern.*

Bisher glaubte man, dass sich die Auszehrung, unter der viele Krebspatienten leiden, nicht auf die Herzfunktion auswirkt. Doch jetzt zeigen Experimente mit Mäusen, dass parallel zum Abbau von Skelettmuskeln auch das Herzgewebe geschädigt wird und die Pumpleistung stark abnimmt. Daher sei es wichtig, frühzeitig Maßnahmen zu ergreifen, die das Herz des Patienten schützen.

„Unsere Ergebnisse stützen die Annahme, dass nicht nur der Verlust von Skelettmuskulatur, sondern auch eine geschwächte Herzfunktion für die Müdigkeitssymptome bei der Auszehrung (Kachexie) verantwortlich sein könnte. Das führt zu einer verringerten körperlichen Aktivität, was den Muskelabbau noch weiter verstärkt“, sagt Martha Belury von der Ohio State University in Columbus. Sie und ihre Kollegen untersuchten die Pumpleistung des Herzens bei Mäusen, denen zuvor Darmkrebszellen übertragen worden waren. Im Ver-

lauf von 2–3 Wochen hatte das Tumorstadium eine Abnahme des Körpergewichts um 23 Prozent bewirkt.

Die Auswertung der Echokardiografien ergab eine – verglichen mit nicht krebserkrankten Mäusen – deutlich verringerte Pumpleistung bei einer um 21 Prozent verminderten Herzschlagrate. Untersuchungen

des Herzgewebes zeigten ein verstärktes Wachstum von Bindegewebe, also Anzeichen für eine Fibrose, sowie geschädigte Mitochondrien in den Zellen. Beides schwächt die Leistung des Herzmuskels. So sollte man versuchen, während der Chemotherapie – und noch bevor sich eine Kachexie entwickelt – das Herz durch Medikamente zu schützen und spezielle Nährstoffe zu verabreichen, die einen drohenden Gewichtsverlust verhindern.

Autor: Joachim Czichos  
Quelle: © Wissenschaft aktuell

### Carmen Nebel sammelt 3,7 Millionen Euro für Deutsche Krebshilfe

*3,9 Mio. Zuschauer sahen „Willkommen bei Carmen Nebel“ und 3,7 Mio. Euro wurden gespendet!*

Am Samstag, dem 25. September 2010, präsentierte Carmen Nebel ihre beliebte ZDF-Show „Willkom-

men bei Carmen Nebel“ zu Gunsten der Deutschen Krebshilfe.

Das Ergebnis: 3,75 Millionen Euro! Seit März 2010 engagiert sich Carmen Nebel als Botschafterin für die Deutsche Krebshilfe: „Krebskranke Menschen brauchen Nähe und Trost!“

Treffen kann es jeden: 450.000 Menschen erfahren in Deutschland jedes Jahr die



Carmen Nebel bei der Verkündung des Spendenstandes zum Ende der Spendengala

schreckliche Diagnose Krebs, darunter 1.800 Kinder. Wir helfen diesen Menschen und sind daher auf Ihre Hilfe, liebe Zuschauer, angewiesen.“

Einspielfilme über die Schicksale von kleinen und erwachsenen Krebs-Patienten sowie anrührende Gespräche mit Betroffenen zeigten, wie wichtig die Arbeit der Krebshilfe ist. Die Volkswagen AG übergab durch ihr Vorstandsmitglied, Herrn Professor Dr. Jochem Heizmann, eine Spende in Höhe von 250.000 Euro. Bei der Aktion „Lichter der Hoffnung“ der Stadt Braunschweig kamen 30.000 Euro zusammen.

#### Er liebte und kämpfte – berührt ist Christoph Schlingensiefel und seinem Traum gewidmet.

„Ich glaube, dass es gut ist, darauf zu hoffen, dass sich Dinge ganz plötzlich ganz anders entwickeln, als wie man sie gedacht hat. Also sich auch auf Fehler einstellen und dass gescheitert wird. Scheitern als Chance sehen. Diese Sachen sollte man Kindern schon früh genug als Lustfaktor beibringen.“

ZDF/Max Kohr



## Gut behütet

Haare sind der Schmuck des Kopfes. Mit ihnen fühlen wir uns wohl und attraktiv. Frisch gestylt fließt neue Lebensenergie durch den Körper. Umso schmerzhafter wird

es, wenn krankheitsbedingt die Haare ausfallen. Aber haben Sie schon bemerkt, wie schön Sie aussehen, wenn ein Tuch oder eine Kappe Ihren Kopf verziert?



privat

Wenn wir an eine Kopfbedeckung denken, dann denken wir wohl als Erstes an Kälte, Schnee, Herbst, Wind. Die Jahreszeiten, in denen wir zwangsläufig eine Kopfbedeckung aus dem Kleiderschrank holen, um uns zu schützen.

Anders ist es, wenn Frau durch eine Chemotherapie mit dem Thema konfrontiert wird.

Es ist eine schwierige Zeit. Zum einen die Sorge um die Gesundheit und gleichzeitig der Blick in den Spiegel – der nicht aufbauend ist.

Und hinzu kommt die Reaktion des Umfelds. Menschen, die einen in den öffentlichen Verkehrsmitteln anschauen – oder doch besser bewusst wegschauen. Peinliche Scheu breitet sich aus, man fühlt das Mitleid und würde doch am liebsten laut

schreien: „Verdammt noch mal ja, derzeit habe ich keine Haare.“

Besonders für ältere Menschen kann diese Situation unerträglich werden, da die Kriegsgeneration noch die Demütigung von Frauen durch Kahlscheren erleben musste.

### Farben und edle Stoffe statt Pudelmütze!

In unserer Welt hat das Kopftuch als Kopfschmuck eine Revolution erlebt.

In anderen Kulturen tragen die Frauen – aus religiösen Gründen, als Schutz vor der Sonne – farbenprächtige Kopftücher.

Bei uns in Europa wurde es mehr und mehr zu einem Modeartikel.

Immer mehr Menschen sehen in einem raffiniert geschlungenem Kopftuch auch einen Schmuck,

ein Accessoire, das sie mit ihrer Kleidung kombinieren können.

Eine ausgefallene Kappe ist nicht nur schön und praktisch, sondern schafft es auch, die Persönlichkeit der Frau in den Vordergrund zu stellen. Auch aus diesem Grund tragen modebewusste Frauen einen kunstvoll geschlungenen Turban.

### Perücke oder Tuch

Diese Entwicklung kommt auch Menschen entgegen, die vielleicht nicht in erster Klaraie aus Modebewusstsein zu einem Kopftuch greifen würden.

Der Trend, dass besonders Krebspatienten immer häufiger alternative Kopfbedeckungen suchen, wird immer deutlicher. Über viele Jahre galt die traditionelle Meinung, dass bei Haarverlust eine Perücke die einzige



## gut beraten

Alternative ist. Doch die Mode geht eigene Wege.

Natürlich gibt es noch immer die Möglichkeit einer Perücke. Doch man weiß nicht, ob und



wie eine Perücke in den nächsten Wochen vertragen wird. Oft kommt es unter falschem Haarsersatz zu Hitzestauungen und die Kopfhaut reagiert mit einem Juckreiz.

### Tragbare Designermode für jeden Tag

Speziell junge DesignerInnen, die sich ganz auf Kopfbedeckungen von Krebspatienten spezialisiert haben, verwenden für ihre Produkte nur hautverträgliche und anpassungsfähige Materialien. Diese sind oft viel verträglicher und gleichzeitig auch noch attraktiv.

Die Nähte sind so gearbeitet, dass sie nicht drücken oder dass man die Kappe auch in der Nacht tragen kann. Je nach Jahreszeit gibt es verschiedene Kollektionen, für die entsprechend wärmende oder kühlende Stoffe in Saisonfarben eingesetzt werden.

Ellen Wittke, ehemalige Dresdnerin, lebt jetzt in Essen, wo sie auch ihre ersten beiden Läden für Gesundheit eröffnet hat.

Eigentlich ist sie Heilpraktikerin und Museologin und auf Medizin- und Gesundheitsgeschichte spezialisiert. Als Heilpraktikerin arbeitet man mit Menschen unterschiedlicher Krankheitsbilder. Auch Krebspatientinnen gehörten zu Frau Wittkes Kundschaft.

Aber Ellen Wittkes Liebe gilt auch der Kunst. Als kreative Frau hat sie ihr Bedürfnis nach ästhetischen und praktischen Kopfbedeckungen umgesetzt.

Die Frage, wie sie von der Heilpraktikerin zur Designerin wurde, beantwortet sie: „Für

allen Farben hat, auf ihrer Webseite finden Sie auch alle Anleitungen zum Binden des Tuches.

Und noch etwas ist reiht sich „nahtlos“ in die Indi's Geschichte ein: „Für meine Produkte bin ich ständig auf der Suche nach neuen, schönen, klassischen und aktuellen Stoffen. Wenn ich fündig geworden bin, helfen die fleißigen Näherinnen der Näherwerkstatt „NEUE ARBEIT der Diakonie Essen“. Wir stellen keine Massenware her und produzieren in Deutschland, um Arbeitsplätze zu schaffen.“

Sie können sich ganz sicher darauf verlassen: die Tücher und Kappen sind mit Liebe genäht! Probieren Sie es doch aus!

Als Mutter zweier Mädchen war es Ellen Wittke ein Anliegen, auch für Kinder Tücher zu kreieren. Die Kinderklinik Dresden erhält von Indi's eine Spende von 20 bunten Kindertüchern!



mich war es eine logische Entwicklung. Ich wollte einfach die Schönheit der Dinge, der Kunst in das Leben meiner Patienten einbringen. Farben, Glanz, edle Stoffe, die ihre Persönlichkeit herausstreichen. Und so kam mir die Idee der Kopfbedeckungen.“

2006 gründete sie ihr Label „Indi's be individual“....

### Was passt zu wem?

Ganz wichtig ist, weiß Ellen Wittke, dass sich die Kopfbedeckung der Kopfform anpassen sollte. Ausprobieren, anprobieren, fühlen – empfiehlt sie! Schon eine eigene kleine Modession trägt dazu bei, dass die Stimmung steigt. Auch die Kraft der Farbe ist nicht zu unterschätzen.

Nicht nur, dass Ellen Wittke unendlich viele Modelle in (fast)

**Exklusiv für  
Leserinnen von  
berührt!**

**Alle Patientinnen, die auf  
der Webseite  
[www.indis-tuecher.de](http://www.indis-tuecher.de)  
ein Tuch oder anderes  
Produkt bestellen und im  
Rahmen der Bestellung:**

**PATIENTENMAGAZIN  
BERÜHRT**

**angeben, erhalten von  
Ellen Wittke zusätzlich  
2 farbenprächtige  
Extradekotücher!**



© Justin Paget - Fotolia.com

## Wie sage ich es meinem Kind?

Klara ist vier Jahre jung, Anne ist 44 Jahre – alt? Sie fühlt sich eigentlich nicht alt, nein, auch sie ist noch jung, sie ist erst vor Kurzem Mutter einer Wunschtöchter geworden. Doch seit sie um das Ding in ihrer Lunge weiß, sieht sie immer den Satz an der Wand: Wie sage ich es meinem Kind?

Wie haben sich die beiden gefreut, als sie nach acht Jahren endlich den kleinen roten Streifen auf dem Schwangerschaftstest gesehen haben. Ein Baby! Endlich am Ziel der Familienplanung, nein, es war noch nicht zu spät!

Für Klara haben sie alles gegeben. Anne hat ihren Job reduziert, sie sind an den Rand der Stadt gezogen. Seit Klara da ist, gibt es sowieso nur mehr Bio zu essen, sie machen Ausflüge in den Wald ... Warum, warum nur, fragt sich Anne, muss ich jetzt hier liegen? Einen Schlauch im Arm, einen in der Brust. Ganz zu schweigen von der Angst in der Brust.

Klara haben sie gesagt, dass die Mama auf eine Reise geht, sie ihr aber etwas Schönes mitbringt. Das wird wohl ihr Mann

kaufen. Und doch hat Anne solche Sehnsucht nach ihrer kleinen Tochter. Gerade jetzt, wo es ihr nicht gut geht.

### Zwischen Sehnsucht und auf der Flucht

Da sind die vielen Gedanken, die Gefühle in der Brust. Die nagende Angst: „Was wird, wenn die Medikamente es nicht schaffen, das wuchernde Ding in der Lunge aufzuhalten? Habe ich noch Zeit? Wie viel Zeit habe ich noch? Reicht die Zeit, dass ich mit Klara spreche?“

Eine fast alltägliche Situation, mit der Tausende Krebspatienten konfrontiert werden. Und viel zu häufig fällt die Entscheidung so aus wie bei Anne. Schweigen, Ausreden, Lügen. Ein Weg, der in erster Klaraie nicht nur für die erkrankte Person belastend

ist, sondern eigentlich auch ein Vertrauensbruch gegenüber den liebsten und engsten Menschen in seinem Umfeld. Besonders gegenüber den Kindern.

Denn zeigen wir ihnen damit nicht auch gleich, wie das Schweigen funktioniert, wie die Einsamkeit wächst, wie die Sprachlosigkeit kommt? Und jede Mutter weiß, wie schnell unsere Kinder von uns lernen ...

Viele Patienten begründen diese Schweigeentscheidung mit: Ich muss an mich denken, ich muss mein Kind schonen, ich ertrage nicht auch noch die Angst meiner Tochter, das Reden fällt mir schwer.

### Es gibt so viele Ausreden

Besonders sehr junge Kinder sind davon betroffen. Unsere Welt geht davon aus, dass gerade

## offen gesagt

kleine Kinder nichts verstehen.

Stimmt nicht! Besonders kleine Kinder sind es, die intuitiv spüren, wenn etwas „in der Luft“ liegt. Und sie empfinden die Ungewissheit und das veränderte Verhalten von Erwachsenen als eine weitaus größere Belastung als die Wahrheit.

So auch Klara. Wenn die Mama einfach so auf eine Reise geht, dann lässt sie ja auch Klara zurück und irgendwie fühlt sich das ganz komisch an. Wo Klara doch so gern mit Mama ans Meer fährt – doch jetzt muss sie in den Kindergarten.

Hinzu kommt, dass neuerdings die Oma so viel da ist, weil der Papa immer Termine hat. Und die Oma ist so nett zu ihr! Ständig kauft sie Süßigkeiten und immer gibt es Eis.

### Angst verändert jeden Augenblick

Ja, es ist auch das normal! Es gehört sehr viel Mut dazu, es gehört noch viel mehr Kraft dazu, sich zu öffnen. Es ist einerseits absolut verständlich, in einer grenznahen Situation auch falsch zu reagieren. Seine Gedanken zu ordnen und einen gemeinsamen Weg zu finden, ist nicht eine Woche nach der Diagnose möglich.

Alles passiert zu einem richtigen Zeitpunkt und so ist es auch, dass Sie spüren, wann der

richtige Zeitpunkt für Sie und Ihr Kind gekommen ist. Wichtig ist einzig und allein nur, dass er kommen sollte, denn die Auswirkungen, die ein (Ver)schweigen auf das Kind hat, sind vielleicht sogar noch schlimmer.

Ein Verein, welcher sich seit 2003 intensiv mit dem Thema beschäftigt, ist der Verein Flüsterpost aus Mainz. Prof. Dr. Gerhard Trabert führte 2005 eine Studie zu dem Thema: „Kinder krebskranker Eltern“ durch. Prof. Trabert steht dem Verein seit Jahren zur Verfügung. „Die wenigen Studien zu diesem Thema ergaben, dass Kinder meist sehr spät, unzureichend oder falsch über die Krankheit informiert werden. Die Folge ist, dass es zu Verhaltensauffälligkeiten kommt. Ob körperliche Symptome oder psychosomatische – die Palette ist breit.“

### Flüsterpost informiert kindgerecht

Das Ausmaß der Angstgefühle und die körperlichen und seelischen Folgen für die Kinder hängen von der Form sowie Intensität der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern sowie anderen Beteiligten ab. Mit Vierjährigen kann man offen sprechen. Oft ist es gar keine (sachliche) Krankheitserklärung, sondern ein Sprechen, ein Miteinander-Sein.

Das Gefühl geben: „Ich erzähle dir, wie es mir geht und du sagst mir, wie es dir geht.“ Vielleicht aber, umarmen wir uns einfach und sagen auch mal gar nichts ...

Kinder hören „Krebs“ oft nur im Zusammenhang mit dem Sterben. Wichtig ist es, dass auch hier etwas ausgeräumt gehört. Nicht immer ist Krebs mit Sterben verbunden.

Man spricht so oft von der Macht positiver Gedanken. Vielleicht ist es so, vielleicht auch nicht. Doch eines ist sicher: Reden, offen die Ängste zeigen, hilft beiden – dem „Erzähler“ und dem „Zuhörer“.



Nicole-Celik\_pixello.de

## Verein Flüsterpost Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern/Großeltern

Flüsterpost fördert das offene, ehrliche und altersgerechte Gespräch mit Kindern krebskranker Eltern oder Großeltern rund um das Krankheitsgeschehen und -erleben. Die Angebote von Flüsterpost e.V. sind vertraulich und kostenfrei und werden ausschließlich über Spenden, Mitgliedsbeiträge und Projektgelder finanziert!

Kaiserstraße 56 55116 Mainz, Geschäftsführerin Frau Dipl. Soz.päd. Anita Zimmerman  
Tel: +40 (0)6131/55 48-798, Fax: 06131/55 48-608, info@kinder-krebskranker-eltern.de  
www.kinder-krebskranker-eltern.de





stock.xchng

# Kinder müssen Bescheid wissen



Wie werden Kinder in entscheidende Veränderungen im Leben eingebunden? Schützen wir sie wirklich, wenn wir schweigen?

„Kinder müssen Bescheid wissen“, meint der Arzt und Sozi-

alarbeiter Gerhard Trabert, Gründer des Vereins „Flüsterpost“, einer der wenigen Beratungsstellen für Kinder krebskranker Eltern.

*layouttext* hat Prof. Dr. G. Trabert um ein Interview gebeten.

*Kinder müssen Bescheid wissen, sagen Sie, Herr Professor. Das kKlaragt sehr absolut. Haben Sie nie eine Situation erlebt, wo Sie diesen Satz in Frage gestellt haben?*

Kinder müssen miteinbezogen werden, d.h. sie wertschätzen und respektvoll zu behandeln. Wir trauen Kindern häufig zu wenig zu, schließen sie aus oder bevormunden sie. Wenn Kinder bei schwierigen und komplexen Themen nicht miteinbezogen werden, werden sie selbst nach Erklärungen suchen, die dann nicht selten mit eigenen Schuldphantasien und kindlichen FehKlaraterpretationen verbunden sind.

*Ist es nicht auch eine Frage des Alters?*

Natürlich ist es eine Frage des Alters. Mit einem einjährigen Kind können sie kein erklärendes Gespräch führen. In den ersten drei Lebensjahren wird viel nonverbal, über die Gefühlsebene kommuniziert. Ein Kind wird die nicht ausgesprochene Angst eines Erwachsenen fast immer spüren. Tabuisiert man Themen, tabuisiert man die eigene Angst, die durchaus nachvollziehbar ist, wird sie

um so mächtiger. Ein zur Orientierung dienender Merksatz wäre z.B.: „Nicht alles, was ich im Augenblick weiß bzw. zu wissen glaube, muss ich meinem Kind sofort vermitteln, aber alles, was ich sage muss wahr sein.“

*Wie viel Gefühl ist zumutbar? Darf das Elternteil z.B. auch seine ganze Trauer, seine Wut, seine Angst zeigen?*

Es ist sehr wichtig, Kinder am eigenen Gefühlsleben teilhaben zu lassen. Nur dann entwickeln sie den Mut und die Fähigkeit auch die eigenen Gefühle zu zeigen und darüber zu sprechen. Wichtig ist dabei, dass die Erwachsenen weiterhin handlungsfähig bleiben und nicht in Wut und Depression versin-

ken. Hier müssen die Erwachsenen dann eventuell auch vorbildlich vorgehen, indem sie Hilfe und Unterstützung suchen und annehmen, um aus Krisen wieder herauszufinden. Nur so lernen Kinder für sich selbst mit Krisen produktiv und bewältigend umzugehen.

*Warum reden – wenn überhaupt – Betroffene erst mit den Kindern über das Thema Krebs, wenn sie damit konfrontiert sind?*

Wir versuchen seit Beginn unserer Tätigkeit, dieses ernste und wichtige Thema in Kindergärten und Schulen zu implementieren. Es scheint oft so, dass, wenn wir im Unterricht dieses Thema präsentieren, die Kinder förmlich aufatmen und uns zu verstehen geben, endlich redet jemand einmal mit uns. Eine existenziell bedrohliche Erkrankung, wird in unseren westlichen Gesellschaften immer noch tabuisiert. Diese Tabuisierung gilt es zu durchbrechen, nur dann können diffuse Ängste, die oft durch Unwissenheit entstehen und sich manifestieren, abgebaut und überwunden werden.

*Was war Ihr schönstes Erlebnis im Rahmen Ihrer Arbeit?*

Kinder begegnen zu dürfen. Sie gehen mit Problemen oft wesentlich unkomplizierter und produktiver um als wir Erwachsenen. Oft habe ich erleben dürfen, dass Kinder, wenn man sie ernst nimmt, wenn man sie einbezieht und auch ihnen zuhört, uns Erwachsenen sehr viel Kraft und Energie vermitteln. Ich persönlich, der selbst Vater von vier Kindern ist, habe von Kindern immer wieder viel gelernt und lerne immer noch. Sie sind eine unerschöpfliche Quelle des Lebens, wenn man sie lässt.

Herr Professor, vielen Dank für das Interview.



offen gesagt

## Gemeinsam trauern

### Eine wahre Kindergeschichte

Die 6jährige Melanie ist traurig und verwirrt. Ihre Mama liegt im Spital. Sie hat sie schon lange nicht gesehen.

Alle erzählen ihr, dass es der Mama gut geht. Aber der Papa hat verweinte Augen und schaut immer so traurig. Aber er sagt, alles ist in Ordnung.

Melanie versucht brav zu sein und nichts vom Papa zu brauchen. Ihr Bruder ist ein wenig jünger. Er kennt sich auch nicht aus. Er reagiert ganz anders, ist wütend, ärgert den Papa, will gar nicht mehr in den Kindergarten gehen. Melanie ist böse auf ihn. Sie fühlt sich schon ganz krank und denkt viel an die Mama, wenn sie nachts im Bett liegt und



Am nächsten Tag erzählte er den Kindern: „Ich bin furchtbar traurig und habe Angst, dass die Mama vielleicht nicht mehr gesund wird. Das kann sein. Für euch ist das auch sehr schlimm. Leider passieren so schlimme



Michelle, 12 Jahre, ihre Mutter ist seit Anfang 2008 an Lungenkrebs erkrankt

passiert. Traurigkeit und Angst sind groß, oft ist sie einfach nur schrecklich wütend, aber wenigstens kann sie darüber reden und muss das nicht verstecken. Und vor allem fühlt sie sich nicht mehr so schrecklich alleine damit. Alles ist klarer und ein bisschen einfacher, seit sie weiß, was los ist.

**„Was es besonders schlimm macht, ist das Nicht-Wissen, das Tuscheln, die verweinten Augen der Erwachsenen, die dann sagen: Es ist gar nix. Die ständigen Versprechen, dass es sicher wieder gut wird auch wenn jeder schon weiß, dass es nicht sein kann.“**

nicht schlafen kann. Aber sie möchte tapfer sein und tut so, als wäre alles in Ordnung. Sie wirkt ganz besonders tüchtig, fröhlich und will ihrem Papa helfen ...

Eines Tages nimmt der Vater seinen ganzen Mut zusammen. Er holt den Bruder und Melanie an den Tisch und erzählt ihnen:

„Die Mama ist leider sehr krank. Ich habe gehofft, es wird wieder besser. Sie wird noch lange nicht aus dem Spital kommen. Wollt ihr sie besuchen? Ich habe ein Foto vom Zimmer gemacht, schaut her. Mama schaut nun anders aus als früher, sie ist ziemlich müde und schwach. Ich habe auch von ihr ein Foto. Es gibt da eine Menge medizinischer Sachen ...“

Sachen, auch wenn alle alles richtig machen. Aber wir werden alle gemeinsam weinen und so lange, wie es guttut. Melanie hat die Idee, ein Bild für die Mama zu zeichnen. Als Geschenk, wenn sie die Mama besuchen. Sie weiß jetzt, dass sie mit ihrer Traurigkeit und Angst nicht allein ist. Sie weiß, dass es nicht ihre Schuld ist.

Manchmal gehen die Kinder eine Weile mit ins Spital und spielen so gut es geht mit ihrer Mama. Jetzt wird ihnen immer – in ganz einfachen Worten – erklärt, was

Und genau das macht den wichtigen Unterschied zwischen „unerträglich“ und „gerade noch aushaltbar“.



Helga Kernstock-Redl, lebt in Wien und ist Psychotherapeutin, KKLaraische-, Gesundheits- u. Wirtschaftspsychologin, (systemisch, EMDR), Systemischer Coach, Supervisorin und Autorin.

## Tipps zum Thema

<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sprechen Sie mit Ihrem Kind und nehmen Sie sich Zeit für diesen Augenblick.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Eine ruhige, entspannte und auch positive Atmosphäre kann das Gespräch unterstützen. Wenn Sie Angst vor dem Gespräch haben, dann wenden Sie sich vorher an eine Therapeutin, um mit ihr die Vorgangsweise zu besprechen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Weichen Sie Fragen, die die Kinder stellen, nicht aus. Bleiben Sie bei der Wahrheit, auch wenn es Ihnen schwer fällt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ihre Offenheit wird auch Ihr Kind stärken und dieses gemeinsame Wissen hilft Ihnen selbst in der Krankheitsbewältigung.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Versuchen Sie die Normalität (soweit als möglich) im Kinderleben zu erhalten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Freund, Bekannte, auch die Schule werden Sie unterstützen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Binden Sie das soziale Umfeld Ihres Kindes ein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Wissen ist wichtig! Eine Lehrerin kann damit auf z.B. unerwarteten Leistungsabfall ganz anders reagieren und eingehen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Suchen Sie Verbündete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ob Selbsthilfegruppen oder ein gutes Forum im Internet. Sie werden Menschen treffen, die Ihre Situation besser kennen, als Sie denken.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Keiner ist perfekt!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tränen sind erlaubt! Trauer ist wichtig und ein Teil von Ihnen und von Ihrem Kind.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Feiern Sie kleine Erfolge ganz groß.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Einfach ein Fest machen, vielleicht weil die Chemo vorbei ist oder weil die Haare wieder wachsen ... Jeder Grund ist Grund genug, um die Freude wieder zu spüren.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Planen Sie mit Ihrem Kind.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Träume und Pläne sind so aufbauend, dass Sie vielleicht selber die eigenen Sorgen vergessen, weil die Augen Ihres Kindes zu leuchten beginnen ...</li> </ul>



### Wenn Kinder nach dem Sterben fragen

Ein Begleitbuch für  
Kinder, Eltern und  
Erzieher

D. Tausch-Flammer  
L. Bickel

Das kleine Büchlein von Tausch-Flammer und Bickel ist sehr praxisbezogen, es zeigt an vielen Beispielen, wie Kinder auf Sterben und Tod reagieren und wie man sie in dieser Reaktion begleiten und akzeptieren kann. Voraussetzung dazu ist allerdings, daß der Erwachsene sich auf den Themenkreis „Tod und Sterben“ einlässt, sich mit ihm befasst, möglichst schon in Zeiten, in denen das Thema nicht akut ist. Dazu gibt der erste Teil des Buches viele praktische Hilfen, zeigt Fragestellungen auf und weist auf Antworten aus allen Kulturkreisen hin.

Im zweiten Teil des Buches werden anhand einfacher Zeichnungen und Aufgaben Materialien für Kinder zur Verfügung gestellt, mit deren Hilfe sie sich spielerisch ausdrücken können, ihre Gefühle darstellen und beschreiben lernen.

Ein sehr hilfreiches Buch zu einem (nicht nur für Kinder) schwierigen Thema.

Daniela Tausch-Flammer, Lis Bickel: Wenn Kinder nach dem Sterben fragen

Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher

Herder, Tb, Freiburg, 2008, 176 S.  
ISBN-10: 3451048825

## Mitzi, Maari und Xelotax stärken kleine und auch große Herzen.

Sie sind die Maskottchen für alle, die Trost suchen und brauchen. Gleichzeitig sind sie auch die kleinen Lebensretter – denn wer sie besitzt, spendet nicht nur Hoffnung, sondern hilft auch der Krebsforschung.

Maari ist das Maskottchen der Stiftung Deutsche Kinderkrebshilfe, einer Tochter-organisation der Deutschen Krebshilfe, der Prinz der Kinder.

Er soll kranken, aber auch gesunden Kindern Trost spenden und er ist ein treuer Freund und Begleiter, der allen in der belastenden Situation zur Seite steht. Mut macht er nicht nur Kindern, die selbst an Krebs erkrankt sind, sondern auch denen, die in ihrer Familie mit dem Thema in Berührung kommen. Er ist lustig und möchte nichts anderes, als Kinder zum Lachen bringen.

Maari ist ein tolles Geschenk für Kinder, egal ob als Plüschfigur von der Firma Steiff oder als Motiv auf Rucksack, Trinkflasche, Brotdose oder Bettwäsche. Egal ob zum Geburtstag, als Mitbringsel oder zur Einschulung. Und auch für die ganz Kleinen gibt es Maari – zum Beispiel als Rassel, Spieluhr oder Greifring.



Der Löwe Xelotax kommt aus Österreich und begleitet mit seinen Chemokriegern Kinder von Brustkrebspatientinnen, wenn Mama ihre Behandlung bekommt. Denn je mehr Kinder wissen desto kleiner wird ihre Angst, weiß die Psychonkologin Theresia Mühlbauer, die das Projekt mit betreut. Kindgerecht und geduldig den Kindern die Wahrheit sagen, genau das will Xelotax.

Kinder sind feinfühlig und kennen die eigene Mutter sehr gut. Fehlinformationen werden mit eigener Fantasie gefüllt und falsch interpretiert, was zur



Xelotax aus dem AKH in Wien begleitet Kids, wenn Eltern zur Chemotherapie müssen, und beantwortet geduldig ihre Fragen.

Mitzi ist einfach über Internet per E-Mail bei Frau Mag. Andrea Prantl, (andrea.prantl@ccri.at) zu bestellen. Außerdem gibt es das Lämmchen in den Filialen von Bank Austria-Creditanstalt und Erste Bank, darüber hinaus auch in einigen Sparkassen in ganz Österreich. Zahlscheine zum Bestellen liegen auch in den Filialen der Raiffeisenkasse auf.



Maari können Sie über die Webseite der Deutschen Krebsforschung [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de) beziehen. Hier können Sie auch eine Prinz-Maari Patenschaft erwerben.

Folge hat, dass die Angst noch verstärkt wird.

Mit dem Projekt Chemokrieger wird gleichzeitig auch den Eltern geholfen, den Kindern den Umgang mit möglichen Nebenwirkungen der Therapie zu erleichtern; die Angst zu nehmen, da sie verstehen, was Chemotherapie bedeutet.

Und nicht zu vergessen die kleine kuschelige Mitzi, der Kinderkrebsforschung Österreich. Das liebevolle Lämmchen Mitzi ist ein Neuankömmling. Es will kuscheln und schmusen – und jede Familie, die Mitzi bei sich aufnimmt, weiß, dass sie damit einen Beitrag zur Kinderkrebsforschung des St. Anna-Kinderspitals in Wien leistet.



*Sehr geehrte Patientin!  
Willkommen an der Universitäts-  
klinik für Frauenheilkunde!*

An unserer Klinik betreuen Sie erfahrene Brustkrebs-  
spezialisten, Psychoonkologinnen und Krankenschwestern  
rund um die Uhr auf höchstem medizinischem Niveau. Ein  
eingespieltes Team und die enge Zusammenarbeit mit anderen  
Fachrichtungen ermöglichen eine individuell auf Sie abge-  
stimmte Behandlung. Für Sie bedeutet das schnellstmögliche  
Diagnose, eine maßgeschneiderte Therapie nach modernsten  
wissenschaftlichen Standards, und ein umfassendes Leistungs-  
angebot, das von der familiären Brustkrebsrisikoberatung bis  
zur Komplementärmedizin reicht – und das alles unter einem  
Dach. Unser Ziel ist Ihre Gesundheit – dafür stehen wir mit all  
unserem Wissen.

*Das Team für Brustgesundheit  
an der Frauenklinik*

### AMBULANZEN FÜR BRUSTGESUNDHEIT

Unsere Ambulanzen befinden sich im **Ambulanzbereich der  
Frauenheilkunde auf Ebene 8 C, im grünem Bettenhaus.**

Terminvereinbarung unter **+43 (1) 40400-2804 oder -2904**  
(von 7.30 – 15.00 Uhr) Notfälle bedürfen keiner  
Terminvereinbarung.

**Allgemeine Brustambulanz** Mo – Fr 8.30 – 14.30 Uhr

**Ambulanz für gutartige Brusterkrankungen**

Do 12.00 – 14.00 Uhr

**Senologisch-Ästhetische Ambulanz**

Mo 9.30 – 14.00 Uhr, Di 8.30 – 10.30 Uhr

**Ambulanz für familiären Brust- u. Eierstockkrebs**

Di, Do 14.00 – 15.30 Uhr, Mi 8.30 – 12.00 Uhr

(Terminvereinbarung unter +43 (1) 40400 – 7829)

**Ambulanz für Komplementäre Medizin**

Di 9.00 – 14.00 Uhr, Mi 8.00 – 13.00 Uhr

**Psychoonkologische Ambulanz**

Mo – Fr 9.00 – 14.00 Uhr

(Terminvereinbarung unter +43 (1) 40400 – 7605)

### STATION FÜR BRUSTERKRANKUNGEN

Unsere Station befindet sich auf **Ebene 16 B im grünen  
Bettenhaus**. Die Station ist rund um die Uhr unter der  
Rufnummer **+43 (1) 40400 – 7154 oder – 7153** zu erreichen.



## Kontakt

**BRUSTGESUNDHEIT AN DER  
UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR FRAUENHEILKUNDE**

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

**T** +43 (1) 40400 – 2801 (Mo – Fr 8.00 – 15.00 Uhr)

**F** +43 (1) 40400 – 2323

brustgesundheits-frauenheilkunde@meduniwien.ac.at

[www.brust.cc](http://www.brust.cc)

