

Krebs

*Warum trifft
es meine Familie?*

Impressum

Herausgeber

Südtiroler Krebshilfe EO
G.-Marconi-Strasse, 1b,
39100 Bozen
Tel. +39 0471 283348,
Handy +39 342 017 6404
www.krebshilfe.it

Autor

Krebsliga Schweiz

Fachexperten & Reviewer

Barbara Karlen, Fachspezialistin Publizistik,
Krebsliga Schweiz, Bern

Erika Gardi, Leiterin Betreuung,
Krebsliga Schweiz, Bern

Danielle Pfammatter, Fachspezialistin
Palliative Care, Krebsliga Schweiz, Bern

Dr. med. **Christina Sarkadi**, Oberärztin
Abteilung Psychosomatik und Psychiatrie,
Universitäts Kinderspital Zürich

Redaktion

Ärztebeirat und Zentralvorstand
der Südtiroler Krebshilfe

Foto Archiv

Pexels, unsplash und Freepik

Layout und Satz

mediamacs.design

Druck

Athesia Druck, Bozen

Copyright
Südtiroler Krebshilfe EO
Printed in Italy



krebsliga

Wir danken der Krebsliga Schweiz
für Ihr Entgegenkommen.
Sie hat uns das Manuskript überlassen
und uns erlaubt, es unseren
Verhältnissen anzupassen.



Inhalt

- 2 **Vorwort**

- 4 **Der Schock der Diagnose**
- 11 **Krebs – was ist das?**
- 21 **Gefühle deiner Mutter oder deines Vaters**
- 23 **Veränderungen in der Familie**
- 27 **Auf sich achtgeben**
- 29 **Du und deine Freunde**
- 32 **Deiner Mutter oder deinem Vater helfen**
- 34 **Wie du Unterstützung findest**
- 39 **Nach der Behandlung**
- 41 **Was, wenn die Behandlung nicht wirkt?**
- 44 **Krebsspezifische Wörter kurz erklärt**
- 52 **Beratung und Information**

- 53 **Nützliche Adressen**

Liebe Jugendliche,

wenn Mutter oder Vater an Krebs erkrankt, ist das zuerst ein ziemlicher Schock. Bei vielen Menschen löst die Krankheit Krebs Angst, Wut, Traurigkeit, Hilflosigkeit oder andere Gefühle aus.

Eine Krebsdiagnose kann das Leben von Angehörigen ganz schön verändern. Viele leiden unter dieser neuen, schwierigen Lebenssituation. Wichtig ist es dann, in einer solchen Situation nicht alleine zu sein. Und es ist ganz normal, in dieser Zeit Unterstützung von anderen Menschen zu benötigen. Gespräche über Ängste, Sorgen oder Wünsche können helfen – mit Eltern, Großeltern, Freundinnen oder sonst jemandem, den man gerne mag.

Manche sprechen lieber mit einer Fachperson. Das sind zum Beispiel die Mitarbeiter des Psychologischen Dienstes im Krankenhaus oder auch die Ansprechpersonen in der Südtiroler Krebshilfe.

Diese Broschüre informiert über die Entstehung und Behandlung von Krebs. Sie beschreibt, was in einem krebserkrankten Menschen vorgehen kann. Außerdem gibt sie Tipps, was man für sich selber tun kann. Leider gibt es kein Rezept dafür, wie eine solche Situation am besten zu meistern ist. Jeder muss für sich selber einen Weg finden, mit der neuen Lebenssituation umzugehen. Dabei gibt es nicht «den einen» richtigen Weg.

Wir wünschen dir und deiner Familie viel Kraft und Energie in dieser schwierigen Lebenslage.

Die Südtiroler Krebshilfe

Der Schock der Diagnose

Zu erfahren, dass deine Mutter oder dein Vater Krebs hat, ist ein ziemlicher Schock. Wahrscheinlich steht die Welt nun Kopf und unterschiedliche Gefühle wie Angst und Wut werden empfunden. Trifft es die eigene Familie, empfindet man das zudem als ungerecht. Viele können es zu Beginn gar nicht glauben und zweifeln, ob es tatsächlich wahr ist. Es ist ganz normal, jetzt viele Fragen zu haben.

Das Wichtigste in Kürze

Viele Krebspatientinnen und -patienten werden geheilt

Die Forschung sucht ständig nach neuen und besseren Diagnosemöglichkeiten. Auch die Behandlungen werden immer besser und schonender. Menschen mit einer Krebsdiagnose können geheilt werden. Oder sie können länger und besser mit der Krankheit Krebs leben, als dies früher der Fall war. Diese Tatsachen sprechen dafür, eine positive Einstellung zu behalten – trotz der Diagnose Krebs. Es ist aber auch ganz ok, traurig und verzweifelt zu sein. Solche Gefühle sind für die Verarbeitung wichtig.

Niemand hat Schuld am Krebs

Krebs ist eine Krankheit, die verschiedene, oft unbekannte Ursachen hat. Eines ist aber sicher: Egal, was du jemals gedacht, gesagt oder getan hast, nichts davon hat den Krebs verursacht. Du hast keine Schuld und keine Verantwortung dafür, dass deine Mutter oder dein Vater krank ist. Du bist auch nicht schuld, wenn er oder sie nicht wieder gesund wird. Niemand ist schuld an so einer Krankheit.

Keine Ansteckungsgefahr

Krebs ist keine übertragbare Krankheit. Es ist also nicht möglich, sich bei einer anderen Person mit Krebs anzustecken.



Ausgleich ist wichtig

Die einen denken ständig an den Krebs. Andere versuchen, die Krankheit zu ignorieren. Ein Weg zwischen diesen beiden Extremen wäre gut. Also sich Sorgen machen und gleichzeitig mit Freunden Zeit verbringen sowie seinen Hobbys nachgehen. In solch schwierigen Situationen kann es sogar helfen, sich mit Dingen zu beschäftigen, die einem guttun, die ablenken. Auch Eltern freuen sich, wenn sie sehen, dass es ihren Kindern gut geht.

Den eigenen Weg gehen

Aufgrund der Krebserkrankung der Mutter oder des Vaters sind viele Jugendliche gefordert, mehr Verantwortung innerhalb der Familie zu übernehmen. Mehr in die Aufgaben der Familie eingebunden zu sein, bedeutet nicht, seine Eigenständigkeit aufzugeben. Den eigenen Weg verfolgen und gleichzeitig vermehrt für die Familie da sein, schließen sich nicht aus.

Du bist nicht allein

Oft meint man, mit seinen Gefühlen alleine gelassen zu werden. Niemand versteht einen, niemand weiß, was man gerade durchmacht. Doch es gibt

durchaus Jugendliche, die in der gleichen Lage sind. Vielleicht fühlen sie nicht genau dasselbe, aber sie machen die gleichen Erfahrungen durch. Es kann helfen, sich verstanden zu fühlen.

Ist Krebs vererbbar?

Haben deine Eltern Krebs, hast du vielleicht Angst, selber an Krebs zu erkranken. Vielleicht fragst du dich, ob Krebs vererbbar ist. Oft sind die Sorgen unbegründet, denn von allen Krebsbetroffenen haben nur etwa fünf bis zehn Prozent eine erbliche Veranlagung. Das bedeutet, diese Menschen tragen seit der Geburt Genveränderungen in sich, die das Risiko, an Krebs zu erkranken, erhöhen. Mit einer Genveränderung geboren zu werden, bedeutet jedoch nicht in jedem Fall, dass man an Krebs erkrankt. Möchtest du mehr zu diesem Thema erfahren? Das Behandlungsteam deiner Mutter oder deines Vaters kann dir weiterhelfen.

Wissen hilft

Wenn man weiß, was Krebs ist und wie er behandelt wird, kann das schon sehr beruhigen, weil man sich dann keine falschen Vorstellungen mehr macht. Krebs ist ein riesiger Sammelbegriff für viele verschiedene Erkrankungen, die unterschiedlich behandelt werden. Daher treffen viele Informationen, die im Internet zu finden sind, oft nicht auf die persönliche Situation zu oder stimmen schlichtweg nicht.

Die Gefühle

Es ist ganz normal, viele verschiedene Gefühle zu erleben. Das geht allen so, die mit solch einer schwierigen Situation konfrontiert sind. Einige dieser Gefühle haben wir aufgelistet. Gut möglich, dass du keines dieser Gefühle empfindest, auch das ist normal.

Angst

- » Ich habe Angst, dass meine Mutter oder mein Vater stirbt.
- » Ich habe Angst, dass sich jemand mit Krebs ansteckt.
- » Ich habe Angst, dass meiner Mutter oder meinem Vater zu Hause etwas zustößt und ich nicht weiß, was ich dann tun soll.

Es ist menschlich, in dieser Situation verschiedene Ängste zu haben. Manche Ängste sind unbegründet – wie etwa, dass sich jemand mit Krebs ansteckt. Und manches macht mit der Zeit weniger Angst, weil man Erfahrungen mit der neuen Lebenssituation sammelt und nicht mehr alles fremd ist, was passiert.

Schuld

- » Ich fühle mich schuldig, weil ich gesund bin und meine Mutter oder mein Vater krank ist.
- » Ich fühle mich schuldig, wenn ich lache und Spaß habe, während meine Mutter oder mein Vater krank ist.
- » Ich fühle mich mitschuldig an der Erkrankung, weil ich nicht immer alles so gemacht habe, wie meine Eltern sich das gewünscht haben.

Niemals ist das, was man getan hat oder eben nicht getan hat, die Ursache der Krebserkrankung der Mutter oder des Vaters. Nur weil man Spaß hat, heißt das noch lange nicht, dass man sich nicht um seine Eltern sorgt. Ist man fröhlich, muss man sich dafür nicht schämen. Aber man muss auch nicht immer fröhlich sein, wenn einem nicht danach ist. Es ist jedoch nicht die Aufgabe von Jugendlichen, die Eltern aufzuheitern.

Wut

- » Ich bin wütend darüber, dass meine Mutter oder mein Vater an Krebs erkrankt ist.
- » Ich bin dem Schicksal, Gott gegenüber wütend, dass er solche Dinge geschehen lässt.
- » Ich bin wütend über meine Gefühle, weil ich sie nicht kontrollieren kann und manchmal abweisend und unfreundlich reagiere.

Wut ist ein ganz normales Gefühl. Sie überlagert oft Gefühle, die schwerer auszudrücken sind – wie etwa Mutlosigkeit, Niedergeschlagenheit oder Angst. Wichtig ist, neben Wut auch andere Gefühle zuzulassen. Es kann aber auch sein, dass verschiedene Gefühle gleichzeitig da sind oder sich schnell abwechseln, was ebenfalls normal ist.

Gefühl der Vernachlässigung

- » Alle reden ständig von Krebs, und niemand interessiert sich mehr für meine Probleme.
- » Keiner erzählt mir, was bei der Krebsbehandlung gerade läuft.
- » Meine Eltern reden nicht mit mir.

Bei einer Krebserkrankung verlagert sich meist der Fokus innerhalb der Familie. Die Mutter, der Vater braucht jetzt vielleicht die ganze Kraft, damit es wieder besser geht. Da kann durchaus das Gefühl auftauchen, dass man vernachlässigt wird. Deine Eltern vernachlässigen dich aber bestimmt nicht absichtlich. Sie sind schlicht und einfach von der schwierigen Situation gefordert oder manchmal auch überfordert. Aber alle Familienangehörige sind von der Situation gefordert und dürfen ihre Bedürfnisse ebenfalls äußern.

Einsamkeit

- » Niemand versteht meine Situation.
- » Meine Freunde und Freundinnen gehen mir aus dem Weg und haben keine Zeit mehr, mit mir etwas zu unternehmen.
- » Meine Freunde und Freundinnen wissen nicht mehr, was sie mit mir reden sollen.

Im Kapitel «Du und deine Freunde» sind Tipps beschrieben, wie Freundschaften gepflegt werden können. Das Gefühl, allein gelassen und einsam zu sein, wird vorübergehen.

Peinlichkeit

- » Manchmal ist es mir peinlich, meine kranke Mutter oder meinen kranken Vater in der Öffentlichkeit zu begleiten.
- » Ich weiß nicht, was ich auf Fragen von Bekannten antworten soll.

Auch diese Gefühle sind menschlich. Man darf auch sagen, dass man im Moment nicht darüber sprechen will. Zusammen mit den Eltern kann man bestimmen, was man anderen sagen will und was innerhalb der Familie bleibt. Außerdem erzählen Jugendliche, die dieselbe Erfahrung gemacht haben, dass sie im Lauf der Zeit besser mit «peinlichen» Situationen umgehen konnten.

Erkennst du dich in folgenden Worten wieder?

Viele Jugendliche meinen, sie müssten ihre Eltern schonen und dürfen ihnen nicht noch mehr Sorgen bereiten. Sie denken: «Ich will perfekt sein und bloß keinen Ärger machen.» Geht es dir auch so? Niemand ist immer

perfekt. Du brauchst Zeit, um dich auszutoben, um traurig zu sein, aber auch fürs Glücklich- und Unbeschwert-sein.

Den Gefühlen Raum geben

Viele Menschen setzen sich nicht gerne mit ihren Gefühlen auseinander. Sie verdrängen ihre Gefühle und hoffen, dass sie irgendwann von ganz alleine verschwinden. Andere sind gut gelaunt, obwohl sie eigentlich traurig sind. Sie hoffen, mit ihrem optimistischen Auftreten ihre Traurigkeit oder ihre Wut zum Verschwinden zu bringen. Kurzfristig kann dieses Vorgehen helfen, aber selten funktioniert das über längere Zeit. Unterdrückst du die Gefühle, verhindert dies die Verarbeitung von Erlebnissen

Einige Tipps für den Umgang mit Gefühlen:

- » Mit Familie oder Freunden über Gefühle sprechen.
- » Kann oder möchte man nicht mit seiner Familie oder Freunden über Gefühle sprechen, gibt es Fachpersonen, an die man sich wenden kann.
- » Mit anderen Jugendlichen sprechen, die eine ähnliche Situation durchleben.
- » Gedanken in einem Tagebuch oder einem Blog aufschreiben.
- » Den Gefühlen kann man auch beim Sport, Malen, Kochen, Musizieren Raum geben.

Krebs – was ist das?

Kurz wird hier beschrieben, was Krebs ist und wie er behandelt wird.

Wie entsteht Krebs?

Es gibt mehr als 200 verschiedene Krebsarten. Alle Krebsarten haben folgende Merkmale:

- » Normale Körperzellen teilen sich plötzlich unkontrolliert. Sie bilden eine Gewebemasse, einen Knoten, den nennt man Tumor. Tumore können gutartig oder bösartig sein. Wird von Krebs gesprochen, ist der Tumor immer bösartig.
- » Bösartige Tumore können in umliegendes Gewebe einwachsen. Dabei zerstören und verdrängen sie gesundes Gewebe, Blutgefäße oder Nerven.
- » Krebszellen können sich vom Tumor lösen. Sie wandern durch die Lymph- und Blutzellen zu einer anderen Körperstelle. Dort bilden sie Ableger. Die nennt man Metastasen. Es gibt auch Krebskrankheiten, die keinen Tumor bilden. Leukämie ist zum Beispiel eine solche Krankheit.

Warum ein Mensch Krebs bekommt und ein anderer nicht, wissen die Ärztinnen und Ärzte in den meisten Fällen nicht. Man weiß nur, dass einige Dinge das Risiko erhöhen, an Krebs zu erkranken. Jemand, der beispielsweise raucht oder viel Alkohol trinkt, bekommt eher Krebs als jemand, der das alles nicht tut. Auch Umwelteinflüsse oder Krankheitserreger wie etwa UV-Strahlen des Sonnenlichts, Gifte oder Viren können Krebs verursachen.

Kann die Medizin Krebs heilen?

Es gibt immer bessere Behandlungsmethoden, und immer mehr Krebserkrankungen können geheilt werden. Geheilt ist für Ärztinnen und Ärzte jemand, der über mehrere Jahre keine Krebs Symptome mehr hat. Manchmal tritt Krebs erneut auf, das wird Rückfall oder Rezidiv genannt.

Leider gibt es aber immer noch Krebskrankheiten, die unheilbar sind. Oft können Ärztinnen und Ärzte bei diesen den Krankheitsverlauf verzögern, damit die betroffenen Menschen einige Zeit oder sehr lange mit der



Krankheit leben können. Ob die Krebserkrankung deiner Mutter oder deines Vaters geheilt werden kann, hängt von vielen Faktoren ab. Am besten sprichst du mit deiner Mutter, deinem Vater oder mit dem Behandlungsteam über die Heilungschancen.

Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs

Die Behandlung von Krebs zielt darauf ab, die Krebszellen zu vernichten. Jede Krebsart wird individuell behandelt.

Die drei wichtigsten Behandlungen bei Krebs sind:

- » Operation
- » Medikamentöse Therapie
- » Strahlentherapie

Häufig werden mehrere Behandlungen miteinander kombiniert.

Wie lange eine Behandlung dauert, ist je nach Krebsart und Krankheitsstadium sehr unterschiedlich. Sie kann über Monate, aber auch über Jahre dauern.

Unerwünschte Wirkungen

Die Behandlungen, vor allem mit Medikamenten und auch die Strahlentherapie, können unangenehme Beschwerden auslösen. Die Fachleute sprechen von Nebenwirkungen oder Begleitsymptomen. Einige Nebenwirkungen treten gleich zu Beginn der Behandlung auf, andere erst im Verlauf und/oder nach der Therapie. Wie stark die Nebenwirkungen sind, hängt vor allem von der Art der Behandlung ab und wie deine Mutter oder dein Vater auf die Behandlung reagiert. Im Zusammenhang mit diesen Nebenwirkungen kann es also sein, dass deine Mutter, dein Vater nichts machen mag, sich zurückzieht und sehr müde ist. Es gibt aber auch Menschen, die fast gar keine Nebenwirkungen haben.

Die folgende Übersicht beschreibt die häufigsten Behandlungsmethoden. Bei deiner Mutter oder deinem Vater werden entweder eine oder mehrere Behandlungsmethoden durchgeführt. Manchmal werden die Behandlungen nacheinander gemacht, manchmal miteinander kombiniert.



Je nach Krebskrankheit können die Behandlungen ambulant durchgeführt werden. Das bedeutet, deine Mutter oder dein Vater muss nicht im Krankenhaus bleiben und kann nach der Behandlung wieder nach Hause. Oft aber muss deine Mutter oder dein Vater nach einer Behandlung einen oder mehrere Tage im Krankenhaus bleiben, zum Beispiel nach einer Operation.

Operation

Bei einer Operation wird der Tumor vollständig entfernt. Gelingt es den Ärztinnen und Ärzten, den Tumor vollständig zu entfernen, sind die Heilungschancen groß.

Doch der Tumor kann nicht immer vollständig entfernt werden, weil er zum Beispiel zu groß oder irgendwo eingewachsen ist. In diesem Fall sind die Heilungschancen weniger hoch, als wenn der Tumor ganz herausoperiert wird.

Manchmal genügt eine Operation, um den Krebs zu heilen. Oft folgt jedoch nach der Operation eine medikamentöse Therapie oder eine Strahlentherapie. Es kann auch sein, dass die Operation erst nach der medikamentösen Therapie und/oder der Strahlentherapie durchgeführt wird.

Wie nach jeder Operation kann es zu folgenden Nebenwirkungen kommen: Schmerzen, Müdigkeit, Entzündungen der Narbe. Welche Nebenwirkungen auftreten, hängt davon ab, wo operiert wurde (Bein, Bauch, Kopf).

Strahlentherapie (Radiotherapie)

Bei der Strahlentherapie werden energiereiche Strahlen auf den Tumor gerichtet. Die Strahlen hemmen die Teilung der Krebszellen und zerstören sie. Die Krebszellen sterben dadurch ab. Im Idealfall verschwindet dann der Tumor. Aber manchmal kann nur das Wachstum des Tumors verlangsamt werden.

Die Strahlen werden meistens von außen durch die Haut auf den Tumor gerichtet. Eine Bestrahlung von außen dauert mehrere Wochen. In dieser Zeit geht deine Mutter, dein Vater montags bis freitags in die Strahlentherapie. Sie dauert nur wenige Minuten, dann kann sie/er wieder nach Hause gehen.

Viel seltener als die Strahlentherapie von außen, wird manchmal die Strahlentherapie von innen durchgeführt. Dafür platzieren Ärztinnen und Ärzte beispielsweise strahlendes Material neben oder in den Tumor. Diese Seeds bestrahlen dann den Tumor direkt. Diese Form wird Brachytherapie genannt. Auch diese Methode führt dazu, dass die Krebszellen absterben.

Viele Leute werden von der Strahlentherapie sehr müde. Die Fachleute sprechen von Fatigue. Menschen mit Fatigue sind unglaublich müde, auch ohne dass sie viel gearbeitet haben. Einige sind leicht reizbar und wollen nur noch schlafen.

Welche Nebenwirkungen auftreten, hängt auch davon ab, welche Körperstelle bestrahlt wird. Wird beispielsweise die Brust bestrahlt, rötet sich im Verlauf der Therapie die Haut. Nach der Therapie verschwindet die Rötung wieder. Wird der Bauch oder der Hals bestrahlt, mag man vielleicht nichts mehr essen. Auch das geht nach der Therapie wieder weg.

Medikamentöse Tumortherapie

Chemotherapie

Chemotherapien sind Behandlungen mit Medikamenten, die Zytostatika heißen. Es gibt über hundert verschiedene Zytostatika. Diese Medikamente stören die Teilung der Krebszellen und hemmen so das Wachstum des Tumors.

Chemotherapien werden oft als Infusion verabreicht, die ambulant oder stationär durchgeführt werden. Manchmal können die Medikamente auch als Tabletten zu Hause eingenommen werden. Beide Therapieformen dauern oft Wochen oder Monate.

Chemotherapien haben ebenfalls Nebenwirkungen, denn sie können auch gesunde Zellen zerstören, die sich schnell teilen. Zu den schnellteilenden Zellen gehören die Haarzellen, Schleimhautzellen im Mund oder Magen. Deshalb fallen einigen Menschen während der Chemotherapie die Haare aus, ihnen wird übel, oder sie haben Durchfall. Andere Nebenwirkungen sind: Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue), Erbrechen, Verstopfung oder Fieber.

Die Ärztinnen und Ärzte kennen Medikamente, die Nebenwirkungen lindern oder verhindern. Die meisten Nebenwirkungen verschwinden nach Abschluss der Behandlung wieder. So wachsen auch die Haare wieder nach.

Antihormonelle Therapie

Das Wachstum von gewissen Krebszellen ist hormonabhängig. Wenn dies der Fall ist, können Medikamente eingenommen werden, die die wachstumsfördernde Funktion der Hormone ausschalten. Die Therapie mit Tabletten dauert in der Regel mehrere Jahre.

Bekommt deine Mutter, dein Vater eine antihormonelle Therapie, können die gleichen Beschwerden auftreten, die Frauen in den Wechseljahren haben: Hitzewallungen, d. h. deiner Mutter oder deinem Vater wird ohne ersichtlichen Grund plötzlich ganz heiß, sie leiden unter trockener Haut und trockenen Schleimhäuten, unter Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Antriebslos ist man, wenn man auf nichts Lust hat und einfach nichts unternehmen mag.

Immuntherapie

Ein normales Immunsystem versucht, Krebszellen zu erkennen und zu schädigen, sodass kein Krebs entsteht. Allerdings werden die Krebszellen vom Immunsystem nicht immer erkannt und daher auch nicht bekämpft. Immuntherapien sorgen dafür, dass das menschliche Immunsystem Krebszellen bekämpft.

Bekommt deine Mutter, dein Vater eine Immuntherapie, erhält sie oder er Tabletten, Spritzen oder Infusionen. Mögliche Nebenwirkungen sind: grippeähnliche Symptome wie Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen und Müdigkeit. Oder es kann zu Beschwerden im Magen- oder Darmbereich kommen. Manche klagen auch über Schwindel.

«Zielgerichtete» Therapie

Zielgerichtete Medikamente beeinflussen Stoffwechselforgänge bei der Vermehrung von Krebszellen. Das Wachstum oder der Stoffwechsel eines Tumors kann so vorübergehend oder dauerhaft gebremst oder gestört werden.

Bei dieser Therapie werden Tabletten, Spritzen oder Infusionen verabreicht.

Da zielgerichtete Medikamente besser als Zytostatika zwischen gesunden und kranken Zellen unterscheiden, erhofft man sich weniger Nebenwirkungen als bei der Chemotherapie. Je nach Wirkungsweise der Medikamente treten andere Nebenwirkungen auf. Das Behandlungsteam deiner Mutter, deines Vaters wird dir das gerne erklären.

Infektionsrisiko

Der Tumor selbst und die Behandlung schwächen das körpereigene Abwehrsystem (Immunsystem). Deswegen sind Menschen, die Krebs haben, anfälliger für Krankheitskeime.

Eine Infektion verschlechtert den Gesundheitszustand deiner Mutter oder deines Vaters. Ist das Immunsystem geschwächt, muss sie oder er Menschenansammlungen meiden und auch Menschen, die an einer Infektionskrankheit leiden (wie z.B. Grippe, Schnupfen oder Windpocken).

Ist das Immunsystem deiner Mutter, deines Vaters geschwächt, ist wichtig zu beachten:

- » Hände regelmäßig mit Wasser und Seife waschen, um die Verbreitung von Keimen zu verhindern.
- » Eltern informieren, ob man in Kontakt mit einer kranken oder erkälteten Person war. Abstand von 1–2 Meter halten, wenn man selber krank ist.

Zeit des Wartens

War eine Behandlung erfolgreich? Die Phase, in der alle auf eine Antwort warten, ist kaum auszuhalten. An einem Tag geht es der erkrankten Person gut. Und schon am nächsten Tag fühlt sie sich wieder krank. Dieses ständige Auf und Ab ist für alle Beteiligten schwer zu ertragen. Wichtig ist es zu wissen, dass die Behandlung die Krebserkrankung heilen und den Gesundheitszustand verbessern soll.

Wer beantwortet deine Fragen zur Erkrankung und zur Behandlung?

Du kannst deine Fragen zur Krebserkrankung oder zur Behandlung den Eltern oder dem Behandlungsteam stellen.

Tipps für ein Gespräch

- » Eine Liste mit Fragen vorbereiten und zum Termin mitnehmen.
- » Nach einfachen Erklärungen fragen.
- » Nachfragen, wenn du etwas nicht verstanden hast.
- » Das Behandlungsteam bitten, Dinge anhand eines Modells zu zeigen oder eine Zeichnung zu machen

Mögliche Fragen sind

- » Welche Art von Krebs hat meine Mutter oder mein Vater?
- » Wird es meinem Vater oder meiner Mutter nach der Behandlung besser gehen?
- » Ist diese Krebsart vererbbar?
- » Welche Behandlung ist geplant?
- » Wie oft muss meine Mutter oder mein Vater zur Behandlung?
- » Wie lange dauert die Behandlung?
- » Wird diese Behandlung das Aussehen meiner Mutter oder meines Vaters verändern?
- » Was passiert, wenn die Behandlung nicht wirkt?
- » Wo finden die Behandlungen statt?

Hier kannst du deine Fragen notieren

Fragen dürfen auch mehrmals gestellt werden.

Gefühle deiner Mutter oder deines Vaters

Manchmal versteht man jemanden besser, wenn man sich vorstellen kann, was sie oder er durchmacht. Die meisten krebsbetroffenen Menschen haben die Gefühle, die hier aufgelistet sind. Die Gründe für die Gefühle können aber auch ganz anders sein, als folgend beschrieben.

Angst

Deine Mutter oder dein Vater hat Angst davor, wie sich ihr oder sein Leben oder das der Familie durch die Krankheit verändern wird. Sie oder er fürchtet sich vor der Behandlung und deren Nebenwirkungen. Oder vielleicht hat sie oder er sogar große Angst davor, sterben zu müssen.

Sorgen

Deine Mutter oder dein Vater macht sich vielleicht Sorgen, weil sie wegen der Behandlungen anders aussehen, wenn zum Beispiel alle Haare ausfallen und alle sofort sehen, wie krank man ist. Sie machen sich auch Sorgen darüber, wie ihre Kinder mit dieser schwierigen Situation klarkommen. Oder wie sie oder er trotz der Krankheit eine gute Mutter oder ein guter Vater sein kann. Oder wie sie den Familienalltag regeln sollen, wenn sie müde und erschöpft sind. Deine Mutter oder dein Vater macht sich vielleicht auch Sorgen darüber, dass sie oder er den Job verliert. Oder dass sie die Rechnungen nicht mehr bezahlen können, weil sie nicht mehr zur Arbeit gehen.

Wut

Die Nebenwirkungen der Behandlung sind schwer auszuhalten. Es ist gut möglich, dass deine Mutter oder dein Vater wütend ist – und zwar auf die Krankheit, nicht auf dich.

Einsamkeit

Menschen mit Krebs fühlen sich oft einsam oder vom Leben ausgeschlossen. Sogar Freunden kann es schwerfallen, sich mit der Situation ausein-

anderzusetzen. Aus Angst, etwas Falsches zu sagen, meiden sie deswegen den Kontakt oder die Gespräche mit den Kranken. Zudem sind die Betroffenen oft zu schwach, um den gewohnten Arbeiten, Hobbys oder dem gesellschaftlichen Leben nachzugehen.

Traurigkeit oder Depression

Deine Mutter oder dein Vater vermisst das alltägliche Leben. Sie treffen sich zum Beispiel nicht mehr mit Freunden und machen keinen Sport mehr. Oder sie haben nur Angst und Stress. Das kann sehr traurig machen. Die Traurigkeit reicht von Traurigsein bis hin zu einer Depression. Dass man traurig ist, das geht meist von alleine vorüber. Bei einer Depression brauchen die meisten Menschen Hilfe von einer Fachperson. Menschen mit Depression sind oft tagelang traurig und müde, wollen nur noch schlafen oder mögen nicht mehr sprechen. Eine Fachperson, wie etwa eine Psychologin oder ein Psychologe, kann da helfen.

Hoffnung

Es gibt viele Gründe, zuversichtlich und hoffnungsvoll zu bleiben. Menschen mit Krebs können selbst während der Behandlung aktiv bleiben und am Leben teilnehmen. Die Chancen, den Krebs zu besiegen, sind heute besser denn je. Jede dritte Krebskrankheit wird geheilt.

Veränderungen in der Familie

Zusätzliche Verantwortung

Egal, wie die bisherige Situation in der Familie aussieht: Mit der Krebserkrankung eines Elternteils verändern sich einige Dinge. Die betroffene Person sorgt sich um die eigene Gesundheit. Auch die Behandlungen können ganz schön belastend sein. So bleibt der erkrankten Person oftmals weniger Zeit und Kraft für die Familie.

Wie sieht es bei dir aus?

- Ich muss mehr Aufgaben im Haushalt übernehmen.
- Ich verbringe mehr Zeit mit Freunden.
- Ich verbringe weniger Zeit mit Freunden.
- Ich bin häufiger allein zu Hause.
- Ich kümmere mich mehr um meine Geschwister.
- Ich habe das Gefühl, dass sich keiner um mich kümmert.

Es ist ganz normal, wenn man von den zusätzlichen Aufgaben und der Verantwortung überfordert ist. Zu wissen, dass man etwas Gutes tut, kann aber auch ganz hilfreich sein. Aber vielleicht nervt es auch einfach, so viel mithelfen zu müssen. In einem gemeinsamen Gespräch mit den Eltern können solche Sachen geklärt werden.

Über Veränderungen sprechen

Ein Gespräch hilft manchmal, mit Veränderungen klarzukommen. Einige Punkte gilt es dabei zu beachten:

Gespräche mit Geschwistern

Ich bin der oder die Ältere. Dann erwarten deine Geschwister vielleicht, dass du dich mehr um sie kümmerst? Unterstütze sie, so gut es geht. Erkläre ihnen aber, dass die Situation auch für dich nicht einfach ist. Ich bin der

oder die Jüngere. Teile deinen älteren Geschwistern deine Sorgen mit. Sie helfen dir, so gut sie können. Aber auch sie werden nicht immer eine Antwort haben oder sind eventuell mit ihren eigenen Sorgen beschäftigt.

Gespräche mit der gesunden Mutter, dem gesunden Vater

Es kann sein, dass sie oder er sich im Ton vergreift und nicht immer das Richtige sagt oder tut.

Fühlst du dich dadurch ungerecht behandelt, sprich deine gesunde Mutter, deinen gesunden Vater darauf an und mach ihr oder ihm deutlich, dass es der falsche Ton ist und du dich dadurch verletzt fühlst. Gemeinsam könnt ihr Regeln erarbeiten, wie ihr in Zukunft miteinander umgehen möchtet.

Gespräch mit der erkrankten Mutter, dem erkrankten Vater

Deine Mutter oder dein Vater fühlt sich aufgrund der Behandlung schlecht oder ist einfach sehr müde. Dann mag sie oder er vielleicht nicht sprechen. Vielleicht magst du dich zu ihr oder ihm setzen und einfach nur bei ihr oder ihm sein.

Familie und Freunde auf dem Laufenden halten

Es ist ganz in Ordnung, wenn du keine Lust hast, Telefonanrufe oder Nachrichten zu beantworten. Ständig über den Gesundheitszustand der erkrankten Mutter oder des erkrankten Vaters Auskunft zu geben, kann ganz schön nerven.

Vielleicht kann jemand anderes (z.B. Verwandte oder Freunde) bestimmt werden, an den sich die Leute mit ihren Fragen wenden können.

Die Bindungen innerhalb der Familie stärken

In einigen Familien besteht die Gefahr, dass sich die Familienmitglieder wegen der Krankheit auseinanderleben. Die einzelnen Mitglieder kapseln sich ab, jeder leidet allein vor sich hin. Aber es gibt Wege, als Familie stärker zusammenzuwachsen. Erfahrungsgemäß kann Folgendes helfen:

- » Sich in die Situation von anderen hineinversetzen.
Wie würde man selber reagieren, wenn man krank ist?
- » Daran denken, dass jeder in der Familie gerade eine schwierige Zeit durchmacht.
- » Lernen, die Eigenheiten jedes Einzelnen zu respektieren und darüber zu sprechen. Je mehr man sich der Situation des anderen bewusst ist, desto besser ist man auch in der Lage, sich gegenseitig zu helfen.

Andere um Hilfe bitten

Viele Familien brauchen in einer solchen Situation Unterstützung von anderen. Allerdings ist es nicht einfach, um Hilfe zu bitten. Erfahrungsgemäß helfen aber andere sehr gerne.

Personen, die möglicherweise zur Hilfe bereit sind

- » Großeltern, Tante, Onkel
- » Taufpatin oder Taufpate
- » Freunde der Familie
- » Nachbarn
- » Lehrpersonen
- » Pflegefachpersonen, Sozialarbeiter an der Schule
- » Deine Freundin oder dein Freund und ihre/seine Eltern
- » Andere:

Wie Leute helfen können

- » Einkaufen gehen, andere Besorgungen erledigen
 - » Essen zubereiten
 - » Rasen mähen
 - » Arbeiten im oder ums Haus erledigen
 - » Bei Hausaufgaben der Geschwister helfen
 - » Mit den Kindern einen Ausflug machen
 - » Über die familiäre Situation sprechen
 - » Deiner Mutter oder deinem Vater Gesellschaft leisten
 - » Andere Tätigkeiten:
-
-

Dinge, die dir selber helfen

- » Fahrdienst ins Training
 - » Hilfe bei Hausaufgaben
 - » Jemand, der mit dir etwas unternimmt
 - » Ein Wochenendausflug ohne das Thema Krebs
 - » Jemand, der dir zuhört
 - » Andere Möglichkeiten:
-
-

Auf sich achten

Neben der Krebserkrankung fordert die Schule, die Ausbildung oder das Studium Zeit und Energie. Die meisten von uns haben viel um die Ohren, und dass man dabei nicht selber untergeht, ist nicht selbstverständlich. Jetzt ist es allerdings wichtiger denn je, sich selber Zeit zu nehmen und sich etwas Gutes zu tun. Hier ist eine Liste mit Vorschlägen:

Sich etwas Gutes tun

- » Zeit mit Freunden verbringen
- » In Vereinen mitmachen
- » Den Hobbys nachgehen
- » Sport treiben (Biken, Joggen, Fußball, Volleyball oder was man sonst gerne tut)
- » Pausen einschalten
- » Sich ausruhen, nichts tun, Gedanken nachhängen, abschalten
- » Musik hören und/oder spielen
- » Ein Buch oder eine Zeitschrift lesen
- » Einen Film schauen
- » Ausgehen, Konzerte besuchen
- » Viel schlafen, mindestens acht Stunden pro Nacht sind ideal
- » Auf Zigaretten, Alkohol und Drogen verzichten
- » Gedanken und Erfahrungen in einem Blog oder persönlichen Tagebuch niederschreiben
- » Fotos machen, Malen, Zeichnen
- » Genügend trinken (1–2 Liter Wasser pro Tag)
- » Gesund und ausgewogen essen

Eine gute Planung erleichtert das Leben

Eine gute Organisation und klare Alltagsstrukturen erleichtern das Leben. Hier einige Tipps:

Zu Hause

- » Eine To-do-Liste machen. Das, was man zuerst erledigen muss, kommt an erster Stelle.
- » Einen Kalender für die ganze Familie machen. Jeder trägt seine Termine ein. Oder einen Familien-Chat einrichten. So sind alle über das Wichtigste informiert.

In der Schule, im Lehrbetrieb

- » Die Hausaufgaben gleich in der Schule erledigen.
- » Den Klassenlehrer oder den Lehrmeister über die Krebserkrankung deiner Mutter oder deines Vaters informieren.
- » Bei Konzentrationsschwierigkeiten wende dich am besten an deine Lehrpersonen, deinen Vertrauenslehrer oder das ZIB (Zentrum für Information und Beratung).

Du und deine Freunde

Die Freundinnen und Freunde spielen eine wichtige Rolle im Leben. Ihnen kann man alles erzählen, und mit ihnen kann man eine unbeschwerte Zeit verbringen. Doch vielleicht ist jetzt alles anders. Für die meisten ist eine Krebserkrankung etwas Ungewohntes, und vielleicht wissen die Freunde nicht so recht, wie sie damit umgehen sollen.

Freundschaftsverhältnis

Hier einige Tipps für folgende Situationen:

Situation ►

Deine Freundinnen und Freunde wissen nicht, was sie sagen sollen. Andere meinen, dass sie keine Fragen stellen dürfen. Sie sind überfordert von der Situation und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen.

Tipps

Manchmal ist es gut, wenn du den ersten Schritt machst, sollte dich dieses Verhalten stören. Du kannst deine Freunde direkt ansprechen und sie fragen, ob sie etwas Konkretes wissen möchten.

Situation ►

Deine Freunde stellen unangenehme Fragen. Zudem hast du wahrscheinlich nicht immer Lust, Fragen über den Krebs deiner Mutter oder deines Vaters zu beantworten.

Tipps

Versuche zu erklären, dass es für dich nicht immer einfach ist, darüber zu sprechen, oder du einfach auch nicht immer Lust dazu hast. Und wenn du nicht darüber sprechen magst, kannst du das deinen Freunden auch sagen.



Situation ►

Du hast den Eindruck, dass sich deine Freunde nicht mehr für dich interessieren. Ihr Leben scheint wie gewohnt weiterzugehen, nur bei dir ist alles anders geworden. Natürlich ist es nicht einfach, zuzusehen, wenn sie sich ohne dich treffen. Sie sind nicht in derselben Situation wie du, deswegen ist es für sie auch schwierig, sich in deine Lage zu versetzen.

Tipp

Versuche deinen Freunden mitzuteilen, dass du eure gemeinsamen Treffen vermisst. Dass du froh bist, sie als Freunde zu haben.

Spaß haben und neue Freunde finden

Sich weiterhin mit Freunden treffen und dabei Spaß haben, ist genauso wichtig wie vorher. Hat man vor der Krebsdiagnose der Mutter, des Vaters viel Zeit mit Freunden verbracht, sollte man das weiterhin tun.

Freundschaften können sich aber auch ändern. Vielleicht hat man auf einmal nicht mehr so viele Gemeinsamkeiten wie früher. Das ist ganz normal. Vielleicht leben alte Freundschaften wieder auf, oder man findet neue Freunde. Vielleicht findest du sogar in einer Selbsthilfegruppe neue Freunde?

Mit verletzenden Bemerkungen umgehen

Einige Jugendliche sagen womöglich über die Krebserkrankung deiner Mutter oder deines Vaters verletzende Dinge. Andere wiederum machen blöde Bemerkungen, ohne nachzudenken oder die Fakten zu kennen. Was auch immer der Grund für diese Bemerkungen ist: Sie tun weh und sind verletzend.

Wie kannst du reagieren?

- » Den Kommentar ignorieren (und dir denken, dass sie nicht viel über die Erkrankung wissen, sonst würden sie so etwas nicht sagen).
- » Antworten: «Hey, mein Vater hat Krebs. Das ist nicht lustig. Wie würde es dir an meiner Stelle gehen?» Oder du kannst antworten: «Wenn du an meiner Stelle wärst, würde ich dich fragen, wie es dir geht und wie ich dir helfen kann.»
- » Bei Mobbing: Gehe zu deinem Lehrer, oder wende dich an das ZIB (Zentrum für Information und Beratung) der Schule und sag ihnen, dass du gemobbt wirst. Es ist nicht in Ordnung, gemobbt zu werden. Niemand muss das ertragen.

Deiner Mutter oder deinem Vater helfen

Verständnisvoll sein und zeigen, dass man füreinander da ist, kann deiner Mutter oder deinem Vater helfen. Das bedeutet aber nicht, dass man seine Bedürfnisse nicht auch mitteilen darf. Über Dinge, die schwierig sind, kann man auch direkt sprechen.

Hier einige Beispiele, wie andere Jugendliche ihre Eltern unterstützt haben:

- » Zeit mit dem erkrankten Elternteil verbringen, zum Beispiel gemeinsam eine Fernsehsendung ansehen.
- » Über Vergangenes sprechen, gemeinsame Erlebnisse in Erinnerung rufen.
- » Fotos ansehen oder eine Tonaufnahme machen.
- » Nähe zeigen, wenn das in der Familie gelebt wird.
- » Gemeinsam Lachen, sich an lustige Momente erinnern.
- » Die Eltern auf dem Laufenden halten, erzählen, was man erlebt hat.
- » Sich bei den Eltern erkundigen, wie sie ihren Tag verbracht haben.
- » Etwas Kochen für deine Eltern.
- » Mit den Geschwistern spielen oder ihnen eine Geschichte erzählen.

Aber:

- » Sich nicht verpflichtet fühlen, immer gut gelaunt zu sein und alle aufheitern zu müssen.
- » Sich auch selber trösten lassen, wenn einem danach ist.
- » Sich nicht dafür verantwortlich fühlen, dass es allen gut geht.



Wie du Unterstützung findest

Unterstützung von den Eltern

Es hilft, mit jemanden über seine Gefühle zu sprechen. Ein Gespräch kann innerhalb der Familie stattfinden, muss aber nicht. Allerdings ist es manchmal gar nicht so einfach, ein Gespräch zu beginnen.

Hier ein paar Tipps für ein Gespräch:

Sich vorbereiten

Schritt 1 ▶

Überlege dir, über was man sprechen, was man mitteilen und was man wissen möchte.

Schritt 2

Überlege dir, wie deine Mutter oder dein Vater reagieren könnte. Denk über eine mögliche Antwort nach.

Den richtigen Moment und Ort finden

Schritt 1 ▶

Frag deine Mutter oder deinen Vater, ob sie oder er ein paar Minuten Zeit hat, um zu reden.

Schritt 2

Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst, beispielsweise dein Zimmer. Ihr könnt auch einen Spaziergang zusammen machen.

Geduldig sein

Schritt 1 ▶

Erwarte nicht, auf alles sofort Antworten zu erhalten. Für schwierige Probleme gibt es selten einfache Lösungen. Frag nach, wenn du etwas nicht verstehst.

Schritt 2

Überlegt zusammen, wie ihr die Herausforderungen bewältigen könnt. Die Lösung muss für alle Gesprächspartner stimmen.



Foto: Cottonbro Studio - Pexels

Mehrere Gespräche

Schritt 1: ►

Gehe nicht davon aus, dass ein einziges langes Gespräch ausreicht. Führe lieber mehrere Gespräche.

Schritt 2:

Nimm dir zum Beispiel jeden Tag Zeit für ein Gespräch, auch wenn es nur für einige Minuten ist.

Unterstützung durch eine Fachperson

Manchmal reicht es nicht aus, mit Familienangehörigen oder Freunden zu sprechen. In einer schwierigen Situation hilft vielleicht eine Psychologin, ein Psychologe oder eine Psychoonkologin oder ein Psychoonkologe weiter. Eine Psychoonkologin, ein Psychoonkologe ist eine Fachperson, die sich mit der Bewältigung und Verarbeitung einer Krebserkrankung auskennt.

Anzeichen, die ein Gespräch bei einer Psychologin, einem Psychologen als sinnvoll erscheinen lassen

- Fühlst du dich hilf- und hoffnungslos?
- Fühlst du dich antriebslos und magst nichts mehr unternehmen?
- Kannst du in der Schule oder in der Lehre nicht mehr folgen?
- Denkst du, dass das Leben keinen Sinn mehr hat?
- Hast du keine Lust mehr, mit deiner Familie oder mit Freunden zusammen zu sein?
- Geht dir alles und jeder auf die Nerven?
- Sind dir Sachen gleichgültig, die dir vorher wichtig waren?
- Bist du ständig wütend auf dich selbst, auf deine Familie?
- Denkst du daran, dir etwas anzutun oder dich zu verletzen?

Hast du den Eindruck,

- jedes Interesse an Aktivitäten zu verlieren, die du sonst gerne gemacht hast?
- zu wenig oder mehr zu essen als üblich?
- schnell oder mehrere Male am Tag weinen zu müssen?
- Drogen oder Alkohol konsumieren zu müssen, um alles zu verdrängen?
- immer müde zu sein?

Hast du auf eine dieser Fragen mit Ja geantwortet, ist es wichtig, mit jemandem zu sprechen, dem du vertraust.

Den Rat einer Psychologin oder eines Psychologen zu suchen, bedeutet nicht, dass man verrückt ist, im Gegenteil. Es gehört viel Mut dazu, sich einzugestehen, dass man in schwierigen Zeiten Unterstützung braucht. Klar kann man auch mit einer Fachperson sprechen, wenn keine dieser Fragen auf dich zutreffen.

Einen Termin mit einer Fachperson vereinbaren

So kannst du eine Psychologin oder einen Psychologen finden:

- » Über das Behandlungsteam deiner Eltern.
- » Bei der Südtiroler Krebshilfe anfragen. Die Adressen sind im Kapitel «Beratung und Information».

Vorteile eines Gespräches mit einer Fachperson

Andere Jugendliche erzählten, dass es ihnen geholfen hat, mit jemandem außerhalb der Familie zu sprechen. Mit jemandem, der unparteiisch ist und einfach nur mal zuhört. Eine Psychologin, ein Psychologe oder eine andere psychoonkologisch geschulte Fachperson hilft, die nötige Kraft zu finden, um Schwierigkeiten besser zu bewältigen.



Nach der Behandlung

Übergang zur Normalität

Ist die Behandlung abgeschlossen, tauchen neue Gefühle auf. Die meisten sind natürlich froh, dass alles erst einmal vorüber ist. Aber manche vermischen vielleicht die Verantwortung, die sie während der Therapien neu übernommen hatten. Auch sagen viele, dass sie das Leben nach einer solchen Erfahrung aus einer ganz anderen Perspektive sehen.

Vermutlich geht es der Mutter oder dem Vater immer noch nicht so gut. Vielleicht sieht sie oder er schlecht aus. Die Angst vor einem Rückfall kann auf die Stimmung schlagen. Auch jetzt können Gespräche mit Familie und Freunden oder fachliche Unterstützung notwendig sein.

Vieles normalisiert sich mit der Zeit. Die Verhältnisse in der Familie werden aber vermutlich nie mehr so unbeschwert sein wie vor der Krebserkrankung. Es erfordert viel Zeit und Geduld, in das alte Leben zurückzukehren. Vielleicht wird es nicht mehr so werden, wie es einmal war.

Unsichere Zukunft

Niemand weiß, was in der Zukunft passieren wird. Viele stellen sich Fragen wie: «Ist der Krebs heilbar?», «Wird der Krebs wieder zurückkommen?», «Wird das Leben jemals wieder dasselbe sein?» Die Ungewissheit ist schwer zu ertragen. Es wird immer wieder Momente geben, in denen man nicht weiß, wie es weitergeht. Hier sind einige Dinge aufgelistet, die dich und deine Familie unterstützen können.

Gespräche fortsetzen und als Familie zusammenhalten

Die Krebserkrankung der Mutter oder des Vaters schweißt eine Familie meist zusammen. Oft schätzt man sich gegenseitig mehr denn je. Gleichzeitig befinden sich Jugendliche in einem Ablösungsprozess und werden immer eigenständiger. Den eigenen Weg gehen und als Familie zusammenhalten – beides ist möglich.

Eigene Bedürfnisse entdecken

Niemand kann vorschreiben, was andere fühlen sollen. Das Leben darf im eigenen Rhythmus und auf die Art und Weise gelebt werden, wie man es für richtig hält, solange man niemand anders damit einschränkt.

An dieser schwierigen Zeit wachsen

Zahlreiche Jugendliche sagen, dass sie durch die Erfahrung mit einer krebskranken Mutter oder einem krebskranken Vater mitfühlender, verantwortungsvoller und stärker wurden.

Hilfe von anderen annehmen

Viele Menschen fühlen sich in solchen Situationen alleine, auch alleine gelassen. Aber das ist man nicht. Man kann seine Gedanken und seine Gefühle mit jemandem teilen, der mitfühlend ist und gut zuhören kann. Familie, Freunde, Nachbarn sowie Fachpersonen hören zu, sind da und helfen, wo es nötig ist.

Den Tag genießen

Viele Jugendliche mit einem krebskranken Elternteil bewerten ihr Leben auf einmal ganz neu. Dinge, die vorher unwichtig waren, gewinnen an Bedeutung. Sachen, die vorher selbstverständlich waren, werden auf einmal geschätzt. Hier kannst du deine Gedanken dazu aufschreiben:

Was, wenn die Behandlung nicht wirkt?

Wirken die Behandlungen nicht, ergeben sich zahlreiche weitere Herausforderungen. Es ist unglaublich schwer und fast unerträglich, sich mit dem Tod seiner Mutter oder seines Vaters auseinanderzusetzen. Über das Sterben zu sprechen, fällt auch Erwachsenen nicht leicht. Möchtest du darüber reden, sag deinen Eltern, wie wichtig es für dich ist.

Wenn die Behandlung nicht wirkt, helfen vielleicht folgende Hinweise, die schwierige Zeit zu ertragen:

Das Beste aus der Zeit machen

Gemeinsam viel Zeit verbringen. Dinge mit der Familie unternehmen, die Spaß machen. Vielleicht ein paar liebe Worte sagen oder schreiben. Falls das



Foto: Ron Lach - Pexels

Verhältnis in der Familie nicht sonderlich gut ist, ist es jetzt an der Zeit, sich zu versöhnen bzw. auszusprechen. Aussöhnung soll aber nicht auf Druck geschehen oder Schuldgefühle auslösen.

Folge einem geregelten Tagesablauf

Bei schlechten Nachrichten haben Menschen oft das Gefühl, Zuschauerinnen oder Zuschauer ihres eigenen Lebens zu sein – das Leben scheint ohne sie weiterzugehen. Deshalb ist ein geregelter Tagesablauf wichtig. Das bedeutet zum Beispiel, jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, weiter zur Schule gehen, sich mit Freunden treffen, ins Training gehen.

Sich helfen lassen

Viele fühlen sich von der Situation total überfordert und kommen nicht alleine klar. Freunde, Familienangehörige oder auch Fachpersonen können hier helfen.

Wenn deine Mutter oder dein Vater stirbt, solltest du wissen

Jeder Mensch trauert auf seine Weise

Es gibt kein Richtig oder Falsch: Einige Jugendliche trauern um ihre Mutter oder ihren Vater, indem sie weinen. Andere werden ganz still und ziehen sich zurück. Und wieder andere sind wütend.

Der Schmerz wird mit der Zeit nachlassen

Zu Beginn kann der Schmerz so stark sein, dass man gar nicht glauben kann, jemals wieder glücklich zu sein. Doch schon bald kehrt der Alltag wieder ein. Das ist gut so. Nicht jeden Tag traurig zu sein, bedeutet nicht,

seine Mutter oder seinen Vater vergessen zu haben. Es bedeutet, dass man mit dieser schmerzhaften Erfahrung leben lernt. Jede und jeder darf sich dafür die Zeit nehmen, die sie oder er dafür braucht.

Erinnerungen werden immer bleiben

Deine Mutter oder dein Vater wird immer Teil deines Lebens sein. Vielleicht erinnerst du dich an schöne Erlebnisse und musst dabei lächeln? Manchmal ist man auch wütend und erinnert sich an weniger schöne Momente, auch das ist in Ordnung. Die meisten Menschen wollen sich mit dem verstorbenen Menschen versöhnen. Doch das braucht seine Zeit.

Deine Mutter oder dein Vater möchte, dass du glücklich bist

Es ist gar nicht so einfach, in der Zeit des Trauerns offen für das Leben zu bleiben. Aber Momente des Glücks – und mögen sie am Anfang noch so selten sein – können aufmuntern.

Das Leben wird sich ändern

Das Leben wird nicht mehr sein wie vorher. Dein Vater oder deine Mutter wird fehlen. Aber es wird jeden Tag Momente und Begegnungen geben, die Freude bereiten und das Leben lebenswert machen.

Rituale finden, die helfen

Rituale sind Handlungen, die immer gleich ablaufen und sich wiederholen. Sie helfen, mit der Trauer umzugehen. Notizen in ein Tagebuch oder in einen Blog zu schreiben, könnte zum Beispiel ein Ritual sein. Oder vielleicht möchte man dem verstorbenen Menschen einen Brief schreiben. Vielleicht gibt es auch einen Ort, wohin man sich gerne zurückzieht, um sich zu erinnern.

Krebsspezifische Wörter

kurz erklärt

Abwehrsystem (Immunsystem)

Umfasst alle Reaktionen unseres Körpers, die zum Ziel haben, Krankheitserreger (z.B. Viren oder Bakterien) oder andere körperfremde Stoffe abzuwehren, wie auch körpereigene Vorgänge zu überwachen (z.B. Ausschalten von Krebszellen).

Behandlungsplan

Festlegung des zeitlichen Ablaufs, der Dosis und der Kontrolltermine der verschiedenen Therapiemethoden (Operationen, Strahlentherapie, medikamentöse Therapie).

Benigne

Benigne (gutartige) Tumore respektieren im Gegensatz zu bösartigen die natürlichen Gewebegrenzen. Sie bilden keine Ableger (Metastasen).

Biopsie

Entnahme einer Gewebeprobe, damit diese mikroskopisch untersucht werden kann; durch diese Untersuchung lässt sich feststellen, ob das entnommene Gewebe gut- oder bösartig ist.

Blutanalyse

Untersuchung der Zusammensetzung des Blutes.

Brachytherapie

Eine lokale Strahlentherapie, bei der eine Strahlenquelle direkt in den Tumor eingebracht wird.

Chemotherapie

Die Chemotherapie ist eine medikamentöse Behandlung von Krebserkrankungen. Sie hemmt das Wachstum von Tumorzellen. Verabreicht wird sie mit einer Infusion direkt in die Vene. Manchmal kann sie auch mit Medikamenten, die man schluckt, durchgeführt werden.

Computertomografie (CT)

Diagnostisches Verfahren, bei dem mithilfe von Röntgenstrahlen Schnittbilder vom Körper hergestellt werden. Mit der Computertomografie lassen sich innere Organe gut darstellen.

Depression

Ist eine psychische Erkrankung mit den Hauptsymptomen Niedergeschlagenheit, andauernde Traurigkeit sowie Verlust von Interesse und Freude. Das Gefühlsleben ist eingeengt, was zum Verlust des Interesses an der Umwelt führen kann. Hinzu kommen Schlafstörungen, Essstörungen, Müdigkeit und Suizidgefahr. Eine Depression kann von einer Fachperson behandelt werden.

Diagnose

Feststellen einer Krankheit aufgrund einer Patientenbefragung (Anamnese) und Untersuchungsergebnissen.

Gewebe

Ansammlung von Körperzellen. Die Zellen eines Gewebetyps besitzen ähnliche oder gleiche Funktionen und erfüllen gemeinsam die Aufgaben des Gewebes.

Hormon

Ist ein körpereigener Stoff, der in spezialisierten Zellen und Geweben gebildet wird. Er erreicht auf dem Blut- oder Lymphwege andere Zellen und Organe, um dort eine spezifische Wirkung zu erzielen. Bestimmte Körpervorgänge kommen nur unter Wirkung von Hormonen in Gang.

Hormontherapie

Behandlungsmethode, bei der bestimmte Hormone eingesetzt werden, um das Wachstum einiger Krebsarten (z.B. Prostata- oder Brustkrebs) zu verlangsamen oder zu verhindern. Manche Tumorzellen wachsen hormonabhängig. Bei diesen Tumorzellen kann entweder die Bildung des entsprechenden Hormons unterbunden werden. Oder die Empfangszellen auf den Tumorzellen (Rezeptoren), die das Vorhandensein von Hormon registrieren, werden blockiert. Meistens werden diese Medikamente über mehrere Monate hinweg geschluckt.

Immuntherapie

Behandlungsmethode, bei der das Immunsystem gestärkt wird, um besser gegen Infektionen, Krebs und andere Krankheiten kämpfen zu können.

Intravenös

Verabreichung eines Medikamentes oder einer Flüssigkeit direkt in die Vene. Dies geschieht durch eine Injektion oder eine Infusion.

Karzinom

Bösartiger Tumor (Geschwulst) mit Ursprung in Epithelzellen, d.h. in Zellen von Haut und Schleimhaut.

Knochenmark

Gewebe im Innern der Knochen. Im Knochenmark entstehen die verschiedenen Blutzellen (rote und weiße Blutkörperchen sowie Blutplättchen).

Knochenmarkspunktion

Ermöglicht es, Zellen aus dem Inneren des Knochens zu entnehmen. Mit Hilfe einer Hohlnadel wird Knochenmark entweder aus dem Beckenknochen oder dem Brustbein entnommen.

Krebs

Der Name ist ein Sammelbegriff für viele verschiedene bösartige Erkrankungen, die – unbehandelt – alle eines gemeinsam haben: Zellen, die außer Kontrolle geraten, vermehren sich ungebremst, breiten sich im Körper aus und zerstören gesundes Gewebe und Organe.

Leukämie

Bösartige Erkrankung des blutbildenden Systems. Es werden mehr weiße, unreife Blutkörperchen gebildet. Zudem teilen sich die Zellen unkontrolliert und können ihre eigentliche Funktion nicht übernehmen.

Lumbalpunktion

Ermöglicht es, eine Flüssigkeit aus dem Wirbelkanal zu entnehmen.

Lymphom

Sammelbegriff für Krebserkrankungen des Lymphsystems.

Lymphsystem

Besteht aus Lymphgefäßen, die den ganzen Körper durchziehen. Transportiert Gewebeflüssigkeit wieder in den Blutkreislauf zurück.

Magnetresonanztomografie (MRT)

Dieses bildgebende Verfahren arbeitet mit Magnetfeldern und Radiowellen statt mit Röntgenstrahlen.

Maligne

Bösartige (maligne) Tumore sind krebsartig (kanzerös). Zellen in diesen Tumoren sind atypisch, wachsen und teilen sich unkontrolliert und ohne Plan. Diese Tumoren wachsen ins Nachbargewebe ein, zerstören es und bilden Ableger (Metastasen).

Metastase

Ableger eines bösartigen Tumors. Metastasen entstehen, wenn Krebszellen sich vom ursprünglichen Tumor (Primärtumor) lösen und sich über das Lymphsystem oder über die Blutbahn in andere Organe ausbreiten.

Nebenwirkungen

Unerwünschte Auswirkungen einer Therapie. Bei Krebsbehandlungen können dies unter anderem sein: Müdigkeitsgefühl, Schmerzen, Erbrechen, Haarausfall, entzündete Schleimhaut im Mundbereich.

Positronen-Emissionstomografie (PET)

Beim PET handelt es sich um ein bildgebendes Verfahren, das die Stoffwechsellaktivität der Zellen sichtbar macht. Krebszellen benötigen aufgrund ihres schnellen Wachstums viel Energie und haben deshalb meist einen aktiveren

Stoffwechsel als gesunde Zellen. Für diese Untersuchung wird den Patienten ein leicht radioaktives Mittel in die Vene verabreicht, das sich vor allem in den Krebszellen ansammelt und sie dadurch sichtbar macht.

Remission

Das Nachlassen chronischer Krankheitszeichen. Eine Remission bedeutet nicht zwingend eine Heilung. Bei einer Vollremission sind sämtliche Krankheitszeichen verschwunden. Hält die Remission mindestens fünf Jahre lang ununterbrochen an, sprechen Fachärzte (Onkologen) in der Regel von Heilung. Bei einer Teilremission sind die Anzeichen lediglich verbessert.

Rezidiv

Erneutes Auftreten eines Tumors nach vorheriger Behandlung bzw. nach einer symptomfreien Periode.

Risikofaktoren

Faktoren, welche die Entstehung einer bestimmten Erkrankung begünstigen. Bei Krebs sind das unter anderem folgende Faktoren: der natürliche Alterungsprozess, Rauchen, Alkoholkonsum, einseitige Ernährung, bestimmte Viren, Tabakrauch, UV-Strahlung, genetische Faktoren.

Röntgenstrahlen

Eine bestimmte Form von elektromagnetischen Wellen. Im Gegensatz zu Licht ist Röntgenstrahlung wesentlich energiereicher. In niedriger Dosis wird sie für die Diagnose von Krankheiten eingesetzt, indem Röntgenaufnahmen hergestellt werden. In hoher Dosis werden Röntgenstrahlen gezielt für therapeutische Zwecke genutzt. Auf diese Weise sollen Tumorzellen zerstört werden.

Sarkom

Bösartiger Tumor, der vom Stützgewebe ausgeht (Bindegewebe, Knochen, Knorpel, Muskel, Fettgewebe).

Skelettszintigrafie

Diese Untersuchung zeigt sämtliche Knochen des Skeletts. Über die Venen wird eine leicht radioaktive Substanz verabreicht, die sich in den Knochen an Stellen mit erhöhtem Stoffwechsel (etwa bei Metastasen) anreichert. Mit einer Kamera wird die Verteilung dieser Substanz gemessen. Diese Substanz wird danach wieder ausgeschieden und stellt keine Gefahr für den Patienten dar.

Sonografie

Ultraschalluntersuchung. Mit Ultraschallgeräten werden Bilder der inneren Organe mithilfe von Schallwellen angefertigt.

Stammzellen

Zellen, die sich zu verschiedenen Zelltypen des Körpers weiterentwickeln und sich durch Zellteilung ständig selbst erneuern.

Stammzellentransplantation

Hier werden gesunde Blut-Stammzellen übertragen. Lange Zeit war das Knochenmark die alleinige Quelle für Transplantate mit blutbildenden Stammzellen. Heute wird das Transplantat auch aus dem im Körper zirkulierenden Blut gewonnen. Die transplantierten Stammzellen können von der Patientin, dem Patienten selbst oder von Spendern kommen. Die Spender sind oft Familienmitglieder. Die Patientin, der Patient erhält die Stammzellen in die Vene verabreicht.

Tumor

Ist eine Schwellung oder Geschwulst von Körpergewebe. Es gibt gutartige (benigne) und bösartige (maligne), unkontrolliert wachsende Zellwucherungen, die im gesamten Körper auftreten können.

Zelle

Kleinste lebensfähige Einheit des Körpers mit dem Zellkern, der das Erbmateriale enthält. Zellen sind meist in Gewebe mit spezialisierter Funktion organisiert und vermehren sich durch Teilung.

«Zielgerichtete» Therapie

Zielgerichtete Medikamente setzen gezielt an Vorgängen auf Zellebene an. Es werden beispielsweise Wachstumssignale unterdrückt oder das Immunsystem aktiviert. Das Wachstum oder der Stoffwechsel eines Tumors kann so vorübergehend oder dauerhaft gebremst oder gestört werden.

Zytostatika

Medikamente, welche die Teilung von Krebszellen hemmen oder Krebszellen zerstören.

Beratung und Information

Lass dich beraten

Das Behandlungsteam deiner Mutter oder deines Vaters

Das Behandlungsteam deiner Mutter oder deines Vaters wird dich gerne über die Krebserkrankung deiner Mutter oder deines Vaters informieren.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen für die Betroffenen wie auch für die Angehörigen. Wenn solche Symptome dich stark belasten, frag nach Unterstützung durch eine Psychologin bzw. Psychologen. Das ist eine Fachperson, die dich bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung deiner Mutter oder deines Vaters unterstützt.

Andere Betroffene

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere Menschen als Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch nicht auf dich zutreffen.

Die Südtiroler Krebshilfe

Die Krebshilfe berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige. Dazu gehören persönliche Gespräche, Manuelle Lymphdrainagen, Kur- und Ferienaufenthalte, finanzielle Hilfen und Zuschüsse für Betroffene, Kurs- und Therapieangebote, das Vermitteln von Fachpersonen, Selbsthilfegruppen, psychoonkologische Beratung und vieles mehr.

Erkundige Dich bei deinem Bezirksbüro und erfahre mehr auf unserer Homepage www.krebshilfe.it.

Nützliche Adressen

Zentralsitz der Südtiroler Krebshilfe EO

G.-Marconi-Straße, 1b | 39100 Bozen

Tel. + 39 0471 28 33 48

Mobil +39 342 017 6404

E-Mail: info@krebshilfe.it

Unterstützung und Beratung in Ihrem Bezirk

Bozen – Salten – Schlern

Dreiheiliggasse, 1

39100 Bozen

Tel. +39 0471 28 37 19

Handy +39 340 6734042

bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Unterpustertal – Ahrntal – Gadertal

Kapuzinerplatz, 9

39031 Bruneck

Tel. +39 0474 55 13 27

Handy +39 345 0761137

unterpustertal@krebshilfe.it

Überetsch – Unterland

Cesare-Battisti-Ring, 6

39044 Neumarkt

Tel. +39 0471 82 04 66

Handy +39 349 7662046

ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Oberpustertal

Gustav-Mahler-Straße, 3

39034 Toblach

Tel. +39 0474 97 28 00

Handy +39 340 3367301

oberpustertal@krebshilfe.it

Meran – Burggrafenamt

Rennweg, 27

39012 Meran

Tel. +39 0473 44 57 57

Handy +39 340 6438679

meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

Eisacktal – Wipptal – Gröden

Romstraße, 7

39042 Brixen

Tel. +39 0472 81 24 30

Handy +39 340 7259521

eisacktal@krebshilfe.it

Vinschgau

Krankenhausstraße, 13

39028 Schlanders

Tel. +39 0473 62 17 21

Handy +39 345 9278129

vinschgau@krebshilfe.it



SÜDTIROLER
KREBSHILFE