

Tipps und Anregungen für Kinder

Ein Mensch, der Dir wichtig ist, ist sehr krank. Vielleicht ist es sogar Deine eigene Mutter, Dein eigener Vater oder eines Deiner Geschwister. Das ist ganz schlimm und tut einem innerlich auch sehr weh!

Ich glaube es einfach nicht – und ich will es nicht glauben!

Gerade am Anfang kann man und will man es nicht glauben, dass es wirklich so ist. Man denkt, das muss ein Irrtum sein. Man glaubt, das müsse bestimmt eine Verwechslung sein.

Ich will dass die Krankheit aufhört!

Viele hoffen bis zum Schluss, dass es doch noch ein Heilmittel geben wird, damit diese Krankheit aufhört, damit man wieder gesund wird. Da macht es einen richtig wütend, wenn die Erwachsenen oder die Ärzte sagen, dass man die Krankheit leider nicht heilen kann.

Ich weiß nicht, wie ich mich verhalten soll!

Kinder wissen oft nicht, wie sie sich jetzt verhalten sollen. Deshalb verhalte Dich so, wie es Dir gut tut. Wenn Du weinen willst, dann weine. Wenn Du spielen willst, dann geh spielen. Wenn Du nicht reden willst, dann schweige. Wenn Du wütend bist, dann suche nach einem Weg, diese Wut rauszulassen – ohne dadurch anderen wehzutun.

Was kann ich für mich tun, damit es mir besser geht?

Angst und Trauer sind wie eine schwere nasse Decke, die auf einem liegt. Sie machen dunkel, kalt und auch ein komisches Gefühl im Bauch. Deshalb ist es wichtig, auch mal nicht traurig zu sein und keine Angst zu haben. Geh mit Deinen Freunden raus, spiele Deine Lieblingsspiele. Mache Sport und tobe Dich aus. Höre Deine Lieblingsmusik. Mach Dinge, die Dir gut tun und Dir Spaß machen.

Ich will nicht, dass über Tod und Sterben gesprochen wird!

Durch ganz schlimme Krankheiten können Menschen sterben. Der Gedanke daran ist furchtbar. Es ist okay, wenn Du Dich gegen diesen Gedanken wehrst, wenn Du wütend wirst, wenn über das Sterben gesprochen wird. Wichtig ist aber auch, dass Du, wenn die Wut etwas kleiner geworden ist, mit Menschen, die Dir wichtig sind, über Tod und Sterben sprichst, über Deine Ängste, Deine Sorgen, Deine Traurigkeit.

Wertvolle Momente!

Die Zeit, die man mit Menschen verbringen darf, ist manchmal viel zu kurz, vor allem dann, wenn eine schlimme Krankheit das Leben viel zu früh beendet. Deshalb ist es wichtig, die Momente zu nutzen, die man mit diesem Menschen noch erleben darf. Zeige diesem Menschen, was er/sie Dir bedeutet. Das kann mit Worten, in Briefen oder in Bildern sein. Du darfst auch über Deine Gefühle, Deine Wut, Deine Trauer und Deine Angst sprechen, schreiben oder malen. Oft tut es auch gut, sich einfach nur in den Arm zu nehmen.

Wenn die Krankheit einen Menschen verändert!

Manchmal kommt es vor, dass der Mensch, der sonst immer so fröhlich und lustig war, selbst müde oder traurig wird. Auch kann eine Krankheit den Menschen äußerlich sehr verändern. Da kommt es schon vor, dass man das Gefühl kriegt, das sei gar nicht mehr der Mensch, den man kennt. Darunter leidet derjenige, der so krank geworden ist, bestimmt auch sehr. Wenn Du nachdenkst und auf Dein inneres Gefühl vertraust, dann wirst Du merken, dass Du diesen Menschen trotz seiner Veränderungen lieb hast. Dadurch wird es auch leichter, ihm Deine Liebe zu zeigen.

Wie geht es weiter?

Am Anfang glaubt man, das Leben würde nicht mehr weitergehen. Aber es geht weiter. Doch es ist jetzt anders als früher. Du musst jetzt damit leben, dass dieser Mensch sehr sehr krank ist. Und Du wirst damit leben müssen, dass dieser Mensch eines Tages nicht mehr da ist. Das ist gar nicht einfach, manchmal sogar ganz ganz schwer. Du musst versuchen, es zu schaffen. Lass Dir helfen, wenn Du nicht weiterkommst.

Wer kann mir helfen?

Oft möchte man seinen Eltern oder Verwandten nicht erzählen, dass es einem nicht gut geht. Aber es ist wichtig, mit jemandem zu sprechen. Du kannst auch mit anderen reden. Mit Freunden oder mit einer Lehrerin, die Du gerne hast. Und es gibt noch andere Menschen, die für Dich da sind:

Kinder- und Jugend-Sorgentelefon: 0800 – 111 0 333 (kostenfrei – auch vom Handy)

Montag bis Freitag von 15 bis 19 Uhr. Dort kannst Du anonym anrufen, also ohne Deinen Namen zu sagen.