



AOK Bayern und KVB machen sich stark für Kinder

Zusätzlich zu dieser Kurzinformation können Sie eine ausführlichere Broschüre erhalten, in denen Ihnen weitere Tipps zum Umgang mit Ihrem Kind gegeben werden. Die AOK und die KVB bieten außerdem betroffenen Familien eine unterstützende professionelle Beratung an.

Wenn Sie merken, dass Ihnen die „richtigen“ Worte fehlen, empfehlen wir Ihnen kurzfristig Hilfe von Außen anzunehmen.

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten unterstützen hierbei die Eltern bei der Vorbereitung, aber auch bei der Durchführung des Gesprächs mit den Kindern. Sollte auch im Anschluss an diese Beratung noch ein Begleitungsbedarf bestehen, bieten die Fachkräfte eine auf die Familie individuell abgestimmte, zeitlich begrenzte Unterstützung an.

Bitte nehmen Sie dieses Angebot in Anspruch, wenn Sie das Gefühl haben, es könnte Sie und Ihr Kind entlasten. Es geht um Ihre Gesundheit, aber auch die Ihres Kindes.

Wo finde ich Hilfe?

Eine ausführliche Broschüre, weitere Informationen zum Behandlungsprogramm und Anlaufstellen für Eltern und Kinder erhalten Sie unter www.KVB.de/KinderkrankerEltern

Fragen rund um das Behandlungsangebot beantwortet Ihnen auch gerne Ihre örtliche AOK-Direktion.



Warum ist Mama krank?

Ein Ratgeber für kranke Eltern –
Wie sag' ich's meinem Kind?





Liebe Eltern,

die Diagnose zu erhalten, an einer schwerwiegenden Krankheit zu leiden, ist für die meisten Menschen ein Schock und eine enorme Belastung – auch für Partner, Angehörige und insbesondere Kinder. Sie spüren diese Belastung – auch, wenn sie es manchmal nicht zu zeigen wagen und besonders auch, wenn man noch gar nicht mit ihnen darüber gesprochen hat.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind!

Gespräche, in denen jeder seine Gedanken und Gefühle ehrlich zum Ausdruck bringen darf, können entlasten und helfen, Missverständnisse zu klären, das Vertrauen in sich selbst und untereinander zu stärken und die neue Situation gemeinsam zu bewältigen.

Wie spreche ich mit meinem Kind? Worauf kann ich achten?

Die Art und Weise, wie Sie mit Ihrem Kind sprechen, hängt vom Alter und vom Entwicklungsstand Ihres Kindes ab. Stellen Sie sich auf Ihr Kind ein. Wichtig ist vor allem: Das, was Sie sagen, muss der Wahrheit entsprechen!

- Nehmen Sie sich Zeit.
- Führen Sie das Gespräch nach Möglichkeit zusammen mit Ihrem Partner und sprechen Sie auch vorher ab, was gesagt werden soll.
- Benutzen Sie Worte, die Sie sonst auch im Gespräch mit Ihrem Kind verwenden.
- Sprechen Sie Veränderungen im Alltag und größere Ereignisse an.
- Wenn es möglich ist, nehmen Sie Bezug auf Erfahrungen, die das Kind bereits gemacht hat.
- Klären Sie Ihr Kind über die Krankheit auf.
- Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, Fragen zu stellen und über seine Gefühle und Gedanken zu sprechen.
- Nehmen Sie dem Kind etwaige Schuldgefühle. Versichern Sie ihm, dass es keine Schuld an Ihrer Krankheit trägt.
- Machen Sie keine Versprechungen, die Sie nicht einhalten können – auch was die Heilungschancen betrifft.

Reaktionsmöglichkeiten des Kindes auf die Belastung:

Als Reaktion auf die wirkliche oder gefühlte veränderte Situation können Kinder Verhaltensänderungen zeigen.

- Aggression und Reizbarkeit
- Gemüts- und Gefühlsschwankungen
- Rückfall in bereits abgelegte Verhaltensweisen
- Sprach-, Ess- und Schlafstörungen
- Nervosität
- Angstsymptome
- Zurückgezogenheit und Aufmerksamkeitsprobleme
- Leistungsveränderungen in der Schule
- körperliche Beschwerden ohne organischen Befund
- Suchtverhalten

Zeigt Ihr Kind eine oder mehrerer solcher Verhaltensänderungen, sollten Sie dringend mit Ihrem Kind, gegebenenfalls auch erneut, über die Situation sprechen. Auch eine gesteigerte Übernahme von Verantwortung kann bei einem Kind ein Ausdruck von Verarbeitung bedeuten. Hier ist ein klärendes und entlastendes Gespräch mit dem Kind dringend angeraten.