

## Ein Elternteil ist krank – Was Kinder & Jugendliche jetzt brauchen

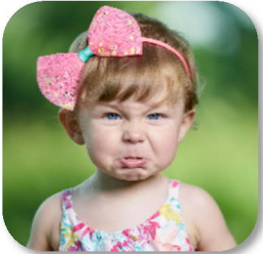


Foto: ©Natasha Bobolt – stock.adobe.com

Ist ein Elternteil körperlich oder psychisch erkrankt, betrifft es unweigerlich auch das Leben der Kinder. Viele Kinder kümmern sich dann um ihre Geschwister oder um Aufgaben im Haushalt. Die meisten reifen an der Situation. Trotzdem kann diese Situation zur Belastung werden und sich auf die Psyche der Kinder auswirken, wenn kindliche Bedürfnisse (z.B. Freunde zu treffen) zu kurz kommen, sich Ängste oder Schuldgefühle entwickeln oder psychosomatische Beschwerden oder Probleme beim Lernen entstehen.

### Was können Sie als Eltern tun, damit Ihr Kind gesund bleibt?

#### ☺ Vermitteln Sie Sicherheit

Seien Sie präsent für Ihr Kind und vermitteln Sie körperliche Zuwendung - vor allem bei Kleinkindern. Singen und Musik kann entspannen. Freies Spielen z.B. in der Natur hilft beim Bewältigen von Gefühlen. **Routinen und Rituale** geben Sicherheit!

#### ☺ Bieten Sie einen kindgerechten Alltag

Genügend Bereiche im Alltag, wo das Kind von der Situation **unbeeinträchtigt** bleibt helfen den nötigen Abstand zu gewinnen. Das Erleben von Spaß, Freude und **Hobbies** lenkt ab. **Freundschaften** sind eine wichtige Ressource für Ihr Kind.

#### ☺ Pflegen Sie einen offenen Umgang mit Gefühlen

Das Urvertrauen der Kinder baut auf einem ganz bestimmten Bild auf und zwar, dass die Eltern unverwundlich sind. Kinder müssen sich erst an die neue Situation anpassen und sind dann häufig mit überfordernden Gefühlen konfrontiert. Zentral ist dabei der **offene Umgang mit Gefühlen** in der Familie – auch Wut und Trauer dürfen erlaubt sein.

#### ☺ Lassen Sie Ihr Kind mithelfen

Aktiv mit zu helfen und zu lernen Probleme alleine zu bewältigen, ohne sich zu überfordern, kann Ohnmachtsgefühle abbauen.

#### ☺ Reden Sie über die Krankheit

Ein offener Umgang mit der Krankheit kann den Kindern diffuse Zukunftsängste oder Schuldgefühle nehmen. Nehmen Sie sich **Zeit für ein Gespräch** mit Ihrem Kind, bitten Sie Ihren Arzt **medizinisches Wissen kindgerecht** zu **erklären** oder nehmen Sie Kinderbücher zu Hilfe, die Ihre Krankheit dem Kind verständlich vermitteln. So kann Ihr Kind lernen eigene Beobachtungen richtig einzuschätzen.

#### ☺ Nehmen Sie Hilfe an

Lassen Sie sich von Außenstehenden helfen. **Eine Patin/ein Pate** für Ihr Kind könnte bei Notfällen zur Verfügung stehen und Sie entlasten. Bestimmte Anlaufstellen oder Psychotherapie können dem Kind helfen, Fragen beantwortet zu bekommen, die es sich nicht traut zu stellen.

**Versuchen Sie Ihrem Kind zu vermitteln, dass immer jemand da ist und dass es nicht für die Situation zuhause oder für Ihre Krankheit verantwortlich ist.**