



WAS MUSS ICH ORGANISIEREN?

WO FINDE ICH HILFE I?

WIE ERKLÄRE ICH DEN KINDERN DIE KRANKHEIT?

## INFORMATIONEN FÜR ELTERN DIE SICH UM EIN ERKRANKTES FAMILIENMITGLIED KÜMMERN UND GLEICHZEITIG VERANTWORTUNG FÜR WEITERE KINDER HABEN

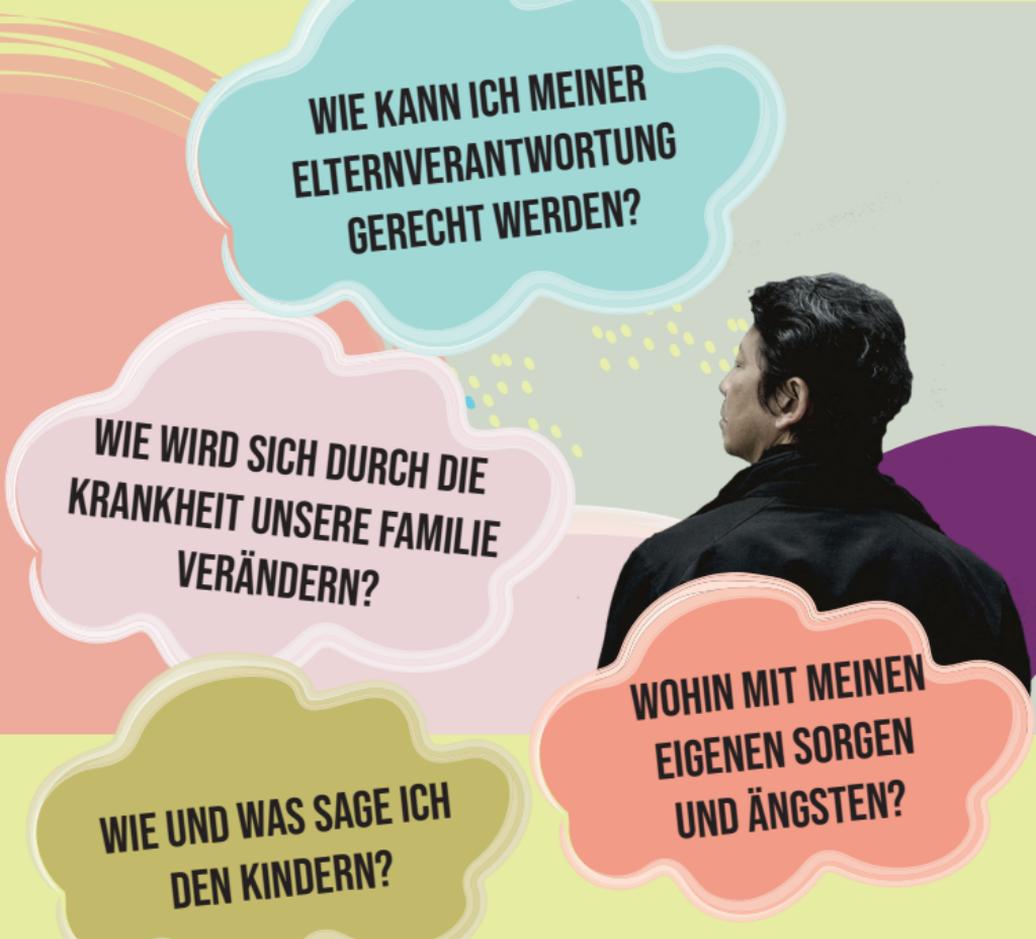
*Wie finde ich einen Umgang mit der Krankheit und ihren Folgen für mich und meine Kinder?*

**MIT UNSEREM FLYER MÖCHTEN WIR SIE IN DIESER HERAUSFORDERNDEN SITUATION UNTERSTÜTZEN.**

**ECHT  
UNERSETZLICH**

**Diakonie** 

Diakonisches Werk  
Berlin Stadtmitte e.V.



**WIE KANN ICH MEINER  
ELTERNVERANTWORTUNG  
GERECHT WERDEN?**

**WIE WIRD SICH DURCH DIE  
KRANKHEIT UNSERE FAMILIE  
VERÄNDERN?**

**WIE UND WAS SAGE ICH  
DEN KINDERN?**

**WOHIN MIT MEINEN  
EIGENEN SORGEN  
UND ÄNGSTEN?**

## **LIEBE MUTTER, LIEBER VATER, LIEBE ELTERN,**

Ein Mitglied Ihrer Familie oder Sie selbst sind schwer krank oder aufgrund einer Behinderung auf Unterstützung angewiesen. Außerdem leben weitere gesunde Kinder im Haushalt.

**VOR WELCHEN HERAUSFORDERUNGEN  
STEHEN SIE? WIE GEHT ES IHNEN?  
WAS GEHT IHNEN DURCH DEN KOPF?**

Schwere chronische oder akute Krankheit einer nahestehenden Person oder die Pflege eines Familienmitglieds können sich wie ein Ausnahmezustand anfühlen.



**DER AUSNAHMEZUSTAND BETRIFFT DIE GANZE FAMILIE UND HAT AUSWIRKUNGEN AUF JEDES EINZELNE FAMILIENMITGLIED**



Gerade bei akuten Ereignissen, wie Krankenhausaufenthalten oder einer plötzlichen Verschlechterung des Allgemeinzustands haben Sie vielleicht viele Fragen und sind selber unsicher, was zu tun ist. Es ist ganz normal, wenn Sie sich erstmal überfordert fühlen. Gehen Sie die Dinge Schritt für Schritt an. Es braucht Zeit, die Dinge zu ordnen und aus dem „Ausnahmemodus“ herauszufinden.



## **AUCH FÜR KINDER UND JUNGE MENSCHEN IST DIE SITUATION EINE HERAUSFORDERUNG**

Kinder und Jugendliche reagieren in Ausnahmesituationen sehr unterschiedlich. Vielleicht beobachten Sie bei ihrem Kind gerade, dass es sich zurückzieht und vermehrt Zeit mit Freunden und Hobbies verbringt? Oder es sucht im Gegenteil besonders viel Nähe zu Ihnen oder der erkrankten Person? Häufig zeigen sich Kinder und Jugendliche auch sehr bereitwillig in der Übernahme von Verantwortung und neuen Aufgaben im Haushalt. Besonders solche, die plötzlich „liegenbleiben“, weil die kranke Person sie nicht mehr erledigen kann oder Eltern nun vorrangig andere Aufgaben übernehmen müssen. In manchen Fällen unterstützen Kinder und Jugendliche auch bei der Pflege und Betreuung der kranken Person. Sie möchten sich sinnvoll einbringen und der eigenen Verunsicherung etwas Verlässliches entgegensetzen.

**ES IST WICHTIG, DIESES BEDÜRFNIS ERNST ZU NEHMEN  
UND SIE GLEICHZEITIG VOR EINER ÜBERFORDERUNG  
DURCH ZU VIEL VERANTWORTUNG ZU SCHÜTZEN.  
LANGFRISTIG KANN SICH DIESE GERADE FÜR  
HERANWACHSENDE NEGATIV AUSWIRKEN.**

Je nach Persönlichkeit Ihres Kindes und dem Umgang mit der ‚Krise‘ innerhalb Ihrer Familie wird es selber das Gespräch über eigene Sorgen und Ängste suchen oder versuchen, diese mit sich selbst auszumachen.

Sicher fragen Sie sich, wie Sie ihrem die Situation altersgerecht erklären, Sorgen nehmen und wieder mehr Sicherheit vermitteln können. Vielleicht sorgen Sie sich, ob Gespräche über die Erkrankung Ihr Kind verängstigen oder überfordern könnten?

**OBWOHL ODER GERADE WEIL ES SO SCHWER IST, IST ES BESONDERS WICHTIG, INNERHALB DER FAMILIE ÜBER DIE VERÄNDERUNGEN UND SORGEN OFFEN ZU SPRECHEN.**

Gespräche können unangemessene Ängste vermeiden, vermitteln Ansprechbarkeit und geben das Gefühl mit den Sorgen nicht allein zu sein. Sie geben die Möglichkeit, Bedürfnisse und mögliche Überforderung anzusprechen und anschließend Aufgaben neu zu verteilen. Zu viel Verantwortung innerhalb der Familie kann sich besonders auf Heranwachsende nachteilig auswirken.



## WIE GESPRÄCHE GELINGEN KÖNNEN

Vereinbaren Sie für Gespräche einen festen Zeitraum und suchen Sie sich einen möglichst ruhigen Ort. Gestalten Sie die Gesprächssituation so angenehm wie möglich. Machen Sie sich Notizen darüber, was Sie unbedingt sagen wollen. Manchmal überkommen uns die Emotionen und damit stellen Sie sicher, nichts zu vergessen. Das schafft Sicherheit und hilft, den roten Faden zu behalten.

Je sicherer sich der Raum für alle Beteiligten anfühlt, desto besser wird es gelingen, offen und ehrlich zu sprechen.

- 1. Sprechen Sie mit ihren Kindern.** Sie merken, dass etwas nicht stimmt und brauchen Informationen, um die Geschehnisse einordnen zu können.
- 2. Bleiben Sie offen,** auch wenn Ihr Kind nicht sofort auf ein Gesprächsangebot eingehen möchte.
- 3. Bleiben Sie authentisch in Ihren eigenen Gefühlen.** Ihr Kind ist sensibel und klug und bemerkt, wenn etwas nicht stimmt.
- 4.** Geben Sie **ehrliche und altersgemäße Erklärungen** für das was in Ihrer Familie gerade passiert, damit Ihr Kind in seiner Fantasie sich nicht vielleicht viel schlimmere Dinge ausmalt.

# **ES IST NIE ZU SPÄT, INS GESPRÄCH ZU KOMMEN.**

Holen Sie sich alle Unterstützung, die Sie bekommen können. Sie leisten Unglaubliches und müssen nicht alles auf Ihre eigenen Schultern laden.

Sie tragen in Ihrer Familie eine große Verantwortung. Sie müssen all dies nicht alleine schaffen!

**DIE BERATUNGSSTELLE „ECHT UNERSETZLICH“  
STEHT AUCH IHNEN ALS ELTERN MIT IHREN  
ANLIEGEN ZUR VERFÜGUNG.**

**[WWW.ECHT-UNERSETZLICH.DE](http://WWW.ECHT-UNERSETZLICH.DE)**

**030.61202482**



Ein ganz besonderes Angebot ist unser kostenfreier Familienworkshop?

Hier unterstützen wir Sie und Ihre Familie, sich der eigenen Situation bewusst zu werden, miteinander ins Gespräch zu kommen und gemeinsam für alle praktikable Lösungswege zu finden.

**Der Workshop kann on- und offline stattfinden.**

**MEHR INFORMATIONEN ZUM WORKSHOP  
FINDEN SIE UNTER**

**[www.echt-unersetzlich.de](http://www.echt-unersetzlich.de)  
[www.echt-unersetzlich.de/fur-eltern-together@diakonie-stadtmitte.de](http://www.echt-unersetzlich.de/fur-eltern-together@diakonie-stadtmitte.de)**

# HILFREICHE KONTAKTADRESSEN

## **ECHT UNERSETZLICH**

Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene mit kranken Familienmitgliedern

[www.echt-uneretzlich.de](http://www.echt-uneretzlich.de)

## **PFLEGE IN NOT**

Beratungs- und Beschwerdestelle bei Konflikt und Gewalt in der Pflege

[www.pflege-in-not.de](http://www.pflege-in-not.de)

## **BERLINER PFLEGESTÜTZPUNKTE**

Informieren, Beraten, Unterstützen rund um Pflege und Alter

[www.pflegestuetzpunkteberlin.de](http://www.pflegestuetzpunkteberlin.de)

## **KONTAKTSTELLEN PFLEGE ENGAGEMENT**

Selbsthilfe und Unterstützungsangebote rund um die häusliche Pflege

[www.pflegeunterstuetzung-berlin.de](http://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de)

## **BERLINER KRISENDIENST**

[www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

## **SEKIS**

Selbsthilfe Kontakt- & Informationsstelle

[www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

**ECHT  
UNERSETZLICH**

**Diakonie** 

Diakonisches Werk  
Berlin Stadtmitte e.V.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

2019-3-DE04-KA205-018801

Dieser Handreichung ist ein Ergebnis des EU-geförderten Projekts TOGETHER – a whole family approach for young carers. Ein Projekt für junge Menschen, die mit einem kranken oder pflegebedürftigen Familienmitglied leben.

Die Förderung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Befürwortung des Inhalts dar. Diese gibt alleine die Meinung der Verfasser wieder und die Kommission haftet nicht für die Nutzung der enthaltenen Informationen.