

insel  
für Krebsbetroffene

# MIT KINDERN ÜBER KRANKHEIT SPRECHEN

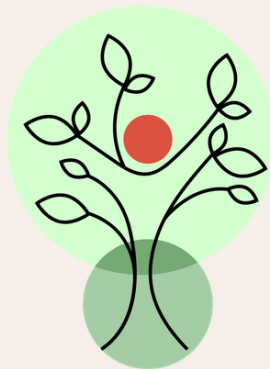
---

Wie du Kinder einfühlsam begleitest,  
wenn Krankheit Teil des Familienlebens  
wird.



# EIN VEREIN FÜR KREBSBETROFFENE

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austausch und Kraftschöpfen.



Die Insel für Krebsbetroffene ist ein spendenbasierter Verein, der aus der tiefen Überzeugung heraus gegründet wurde, dass jeder Mensch es verdient, in herausfordernden Lebenssituationen einen Ort der Sicherheit und des Verständnisses zu haben.

Unsere Arbeit – von wertvollen Informationen bis hin zur ganzheitlichen Begleitung – ist nur durch deine Unterstützung möglich.

Wir finanzieren uns ausschliesslich durch Spenden und Mitgliedsbeiträge, um unabhängig zu bleiben. Staatliche Förderung oder Mittel aus der pharmazeutischen Industrie lehnen wir bewusst ab. Jeder Spendenbeitrag und/oder deine Mitgliedschaft hilft uns, diesen Raum für betroffene Menschen offenzuhalten.

Danke, dass du Teil dieser Gemeinschaft bist.

# DU FINDEST IN DIESEM WORKBOOK:

... alltagsnahe Gesprächsimpulse,

... verständliche Erklärungen,

... Reflexionsfragen,

... praktische Übungen,

... stärkende Gedanken für schwierige  
Momente,

... Platz für deine eigenen  
Erfahrungen.

Nimm dir Zeit. Du musst nicht alles  
auf einmal bearbeiten. Manche Seiten  
werden sich leicht anfühlen, andere  
vielleicht emotional. Arbeite in  
deinem Tempo.

# INHALT

---

01

## **Kinder verstehen mehr, als wir oft glauben**

Wie Kinder Krankheit wahrnehmen und warum ehrliche Orientierung so wichtig ist

03

## **Gefühle erkennen, verstehen und begleiten**

Wie Kinder Emotionen ausdrücken und wie du ihnen liebevoll zur Seite stehen kannst

05

## **Halt finden im veränderten Familienalltag**

Wie Rituale, Nähe und kleine Konstanten Kindern Stabilität schenken können

02

## **Worte, die Halt geben**

Wie achtsame Sprache Vertrauen stärkt und Kinder Sicherheit vermittelt

04

## **Hilfreiche Gespräche im Alltag**

Praktische Gesprächleitfäden, Formulierungen und kleine Alltagshilfen für schwierige Momente

# 01

---

## **KINDER VERSTEHEN MEHR, ALS WIR OFT GLAUBEN**

Wie Kinder Krankheit wahrnehmen und warum  
ehrliche Orientierung so wichtig ist

# KINDER VERSTEHEN MEHR, ALS WIR OFT GLAUBEN

## Kinder spüren Veränderung oft früher, als Erwachsene denken.

Sie bemerken angespannte Stimmung, leise Gespräche, Tränen, Erschöpfung oder veränderte Abläufe im Alltag.

Auch wenn Kinder nicht alles verstehen, versuchen sie dennoch, sich selbst eine Erklärung zu geben. Dabei entsteht manchmal Fantasien oder Ängste, die belastender sein können als die Wahrheit.

## Deshalb hilft ehrlich und altersgerechte Kommunikation Kindern dabei:

- sich sicherer zu fühlen,
- Vertrauen zu behalten,
- Fragen stellen zu dürfen,
- Gefühle besser einzuordnen,
- weniger allein zu sein.

Wichtig ist dabei: Kinder brauchen keine perfekten Erklärungen. Sie brauchen Erwachsene, die ehrlich, ruhig und zugewandt bleiben.

## Was Kinder häufig denken

Kinder beziehen Veränderungen oft auf sich selbst. Je nach Alter können Gedanken entstehen wie:

“Habe ich etwas falsch gemacht?”

“Bin ich schuld?”

“Geht Mama oder Papa wieder weg?”

“Kann ich mich auch anstecken?”

“Warum ist plötzlich alles anders?”

Diese Gedanken werden nicht immer ausgesprochen. Umso wichtiger ist es, Kindern Raum für Fragen zu geben.

## Reflektion für dich

Nimm dir einen Moment Zeit.

**Welche Veränderung hat mein Kind wahrscheinlich bereits bemerkt?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Welche Themen oder Fragen vermeide ich bisher?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was wünsche ich mir für mein Kind in dieser Situation?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kleine Orientierungshilfe nach Altersstufen

## Kinder im Vorschulalter

- verstehen Krankheit oft sehr konkret,
- brauchen einfache Erklärungen,
- stellen dieselben Frage häufig mehrfach,
- brauchen besonders viel Nähe und Wiederholung.

## Grundschul Kinder

- möchten Zusammenhänge verstehen,
- bemerken emotionale Veränderungen stärker,
- können Sorgen verstecken, um Erwachsene nicht zusätzlich zu belasten.

## Jugendliche

- verstehen die Situation meist sehr genau,
- reagieren manchmal mit Rückzug,
- brauchen Ehrlichkeit und Mitbestimmung,
- möchten ernst genommen werden.

## Stärkender Gedanke:

Du musst nicht immer sofort die richtigen Antworten haben. Oft hilft Kindern bereits das Gefühl:

“Ich darf fragen. Ich werde nicht allein gelassen.”

# O2

---

## WORTE, DIE HALT GEBEN

Wie achtsame Sprache Vertrauen stärkt und Kindern  
Sicherheit vermittelt.

# WORTE, DIE HALT GEBEN

## Wenn Erwachsene unsicher oder überfordert sind, fehlen oft die passenden Worte. Das ist normal.

Kinder brauchen keine komplizierten Erklärungen. Hilfreich ist eine Sprache die:

- ehrlich ist,
- ruhig bleibt,
- altersgerecht erklärt,
- Hoffnung vermittelt, ohne falsche Versprechen zu machen,
- Gefühle zulässt.

## Was Kindern Sicherheit geben kann

Hilfreiche Formulierungen können sein:

“Ich erkläre dir, was wir bisher wissen.”

“Du darfst jederzeit Fragen stellen”

“Auch Erwachsene sind manchmal traurig oder unsicher.”

“Wir schauen gemeinsam Schritt für Schritt.”

“Du bist nicht schuld an der Krankheit.”

## Formulierungen, die Kinder eher verunsichern können.

Manche Sätze entstehen aus dem Wunsch heraus, Kinder zu schützen. Trotzdem können sie Unsicherheit verstärken.

Zum Beispiel:

“Darüber musst du dir keine Gedanken machen.”

“Alles wird wieder wie früher.”

“Du bist dafür noch zu klein.”

“Sei jetzt stark.”

Kinder merken oft, wenn etwas nicht stimmt. Wenn ihre Wahrnehmung nicht zu den Worten passt, entsteht Verunsicherung.

**Eigene Worte finden.**

Nimm dir einen Moment Zeit.

**Welche Gespräche fallen dir besonders schwer?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Welche Worte möchtest du häufiger verwenden?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Welche Sätze möchtest du vermeiden?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Gesprächsimpuls für schwierige Fragen

Wenn du eine Antwort nicht kennst, darfst du das sagen.

Zum Beispiel:

“Das weiss ich gerade noch nicht genau. Aber ich sage dir Bescheid, sobald wir mehr wissen.

Oder:

“Darüber muss ich selbst noch nachdenken. Danke, dass du fragst.”

Kinder brauchen keine perfekten Erwachsenen. Sie brauchen glaubwürdige Erwachsene.

## Atemmoment:

Bevor du ein schwieriges Gespräch beginnst:

**Atme langsam ein und aus.**

**Sprich langsamer als gewöhnlich.**

**Nutze einfache Sätze.**

**Lass Pausen zu.**

Ruhe entsteht nicht nur durch Worte. Auch dein Tonfall und deine Präsenz geben Sicherheit.

# 03

---

## GEFÜHLE ERKENNEN, VERSTHEEN UND BEGLEITEN

Wie Kinder Emotionen ausdrücken und wie du ihnen liebevoll zur Seite stehen kannst.

# KINDER ZEIGEN GEFÜHLE OFT ANDERS ALS ERWACHSENE

## Traurigkeit kann sich zeigen durch:

- Rückzug
- Wut
- Anhänglichkeit
- Konzentrationsprobleme
- Streitlust
- Starke Müdigkeit
- Plötzliches "Kindlichwerden"

Hinter Verhalten steckt häufig ein Gefühl, das noch keine Worte gefunden hat.

## Gefühle brauchen Raum

Manche Kinder wirken auffallend ruhig. Auch das kann eine Schutzreaktion sein.

Nicht jedes Kind spricht sofort. Manche drücken Gefühle aus durch:

- Spielen
- Malen
- Bewegung
- Rückzug
- Fragen zu anderen Themen

Gefühle dürfen unterschiedliche aussehen.

## Reflexionsseite

Nimm dir einen Moment Zeit.

### Wie zeigt mein Kind Gefühle meist?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Was fällt mir im Umgang mit starken Gefühlen schwer?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Was hilft mir selbst, ruhig zu bleiben?

---

---

---

---

---

---

---

---

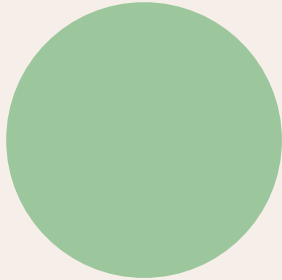
---

---

## Kleine Übung für gemeinsame Verbindung

### Gefühlsampel

Male gemeinsam mit deinem Kind drei Kreise:



**Grün = ruhig / sicher**



**Gelb = angespannt / unsicher**



**Rot = traurig / wütend / überfordert**

Fragt euch gegenseitig:

“Welche Farbe passt heute zu mir?”

Diese einfache Übung hilft Kindern oft leichter über Gefühle zu sprechen.

### Stärkende Gedanken

Du musst Gefühle nicht sofort lösen. Manchmal ist Begleitung wichtiger als Lösungen.

# 04

---

## HILFREICHE GESPRÄCHE IM ALLTAG

Praktische Gesprächsleitfäden, Formulierungen und  
kleine Alltagshilfen für schwierige Momente.

**In belasteten Zeiten fehlen oft Kraft und Klarheit. Deshalb findest du hier einfache Formulierungen und Gesprächsimpulse für typische Situationen.**

**Wenn ein Kind fragt: "Was passiert gerade?"**

Mögliche Antwort:

"Im Moment ist vieles anders, weil jemand in unserer Familie krank ist. Deshalb sind manche Tage schwieriger als sonst. Aber wir sprechen darüber gemeinsam."

**Wenn ein Kind Angst hat:**

Mögliche Antwort:

"Ich merke, dass gerade viel in dir los ist."

Oder:

"Es ist okay, wütend zu sein. Wir finden gemeinsam einen Weg damit umzugehen."

**Wenn du selbst emotional wirst**

Kinder dürfen sehen, dass Erwachsene Gefühle haben.

Hilfreich kann sein:

"Ich bin gerade traurig. Das hat nichts mit dir zu tun."

Oder:

"Manchmal weinen Erwachsene auch. Das ist okay."

**Alltagshilfe: Der sichere Moment am Tag**

Gerade in unsicheren Zeiten helfen kleine verlässliche Momente.

Das kann sein:

- gemeinsames Vorlesen
- eine feste Umarmung am Morgen
- eine kurze Abendroutine
- gemeinsames Tee trinken
- eine tägliche Frage wie "Was war heute schön?"

Kinder brauchen nicht perfekte Tage. Sie brauchen wiederkehrende Sicherheit.

## Schreibübung

Nimm dir einen Moment Zeit.

### Welche kleinen Rituale geben meinem Kind bereits Halt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Welche neuen kleinen Rituale könnten uns guttun?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Notfallsatz für schwierige Momente

Wenn Worte fehlen, genügt manchmal ein einfacher Satz.

“Wir schaffen das Schritt für Schritt.”

# 05

---

## HALT FINDEN IM VERÄNDERTEN FAMILIENALLTAG

Wie Rituale, Nähe und kleine Konstanten Kindern  
Stabilität schenken können.

# RITUALE, NÄHE UND KONSTANTEN

## Krankheit verändert oft vieles gleichzeitig.

Termine, Sorgen, Erschöpfung oder Unsicherheit können den Alltag durcheinanderbringen.

Gerade deshalb brauchen Kinder kleine Dinge, die gleich bleiben.

Stabilität bedeutet nicht, dass alles perfekt läuft. Stabilität bedeutet:

- Beziehung
- Verlässlichkeit
- Wiederholung
- emotionale Nähe

## Was Kindern halt geben kann

- vertraute Abläufe
- gemeinsame Mahlzeiten
- wiederkehrende Rituale
- feste Bezugspersonen
- ehrliche Informationen
- Zeit für Nähe
- kleine Momente von Normalität

## Entlastung für Erwachsene

Du musst nicht alles allein tragen.

Vielleicht können andere Menschen unterstützen:

- Familie
- Freund:innen
- Schule oder Kindergarten
- Beratungsstellen
- therapeutische Begleitung

Kinder profitieren davon, wenn auch Erwachsene Unterstützung annehmen.

## Mein Stabilitätsanker

Nimm dir einen Moment Zeit.

## Welche Dinge geben unserer Familie trotz allem Halt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wer könnte uns zusätzlich unterstützen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Welche Momente fühlen sich für mein Kind besonders sicher an?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Es gibt keinen perfekten Weg Kinder durch schwierige Zeiten zu begleiten.**

Aber Kinder erinnern sich oft nicht an jedes einzelne Wort. Sie erinnern sich daran,

- ob jemand da war,
- ob sie fragen durften,
- ob ihre Gefühle Platz hatten,
- und ob sie sich geliebt gefühlt haben.

Du musst nicht alles richtig machen. Deine Zuwendung, Ehrlichkeit und Präsenz sind bereits ein wichtiger Halt.

**Was wünsche ich mir für unsere Familie in der kommenden Zeit?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Welche Worte möchte ich meinem Kind häufiger sagen?**

.....

.....

.....

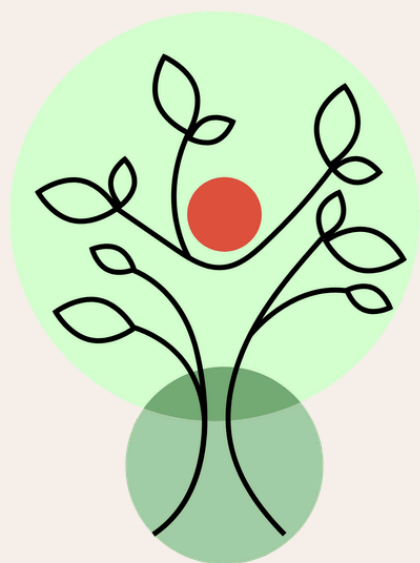
.....

.....

.....

.....

Ein einfühlsamer Ort für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, sowie für ihre Angehörigen und Freunde. Hier findest du einen geschützten Raum zum Ankommen, Austauschen und Kraftschöpfen.



insel  
für Krebsbetroffene

© 2026 insel für Krebsbetroffene.

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt und wird ausschliesslich für den nicht-kommerziellen Gebrauch zur Verfügung gestellt.

Eine gewerbliche Nutzung, insbesondere der Verkauf, die entgeltliche Weitergabe oder Verwendung in kommerziellen Angeboten, ist untersagt.

Jede weitere Vervielfältigung oder Verbreitung über die öffentliche Bereitstellung auf unserer Website hinaus ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Zustimmung des Rechteinhabers erlaubt.