

2.8 Krankheit eines Elternteils

Wenn ein Elternteil erkrankt, kommt meist Vieles ins Wanken, was im Alltag funktionierte.

Bei schwerer Krankheit kann es hilfreich sein, nebst der medizinischen Unterstützung auch Fachpersonen (Psycholog*innen, Familienberatungsstellen...) miteinzubeziehen, sodass alle Familienmitglieder mit ihren Sorgen und Bedürfnissen im Blickfeld bleiben. Eltern können z.B. mit einer Fachperson besprechen, mit welchen Worten und in welchen Momenten den Kindern auch belastende Informationen mitgeteilt werden.

Organisatorische Ebene

- Sich bewusst sein: Je jünger die Kinder umso herausfordernder und umso mehr Organisation braucht es.
- Hilfe annehmen und sich pragmatisch überlegen, wer könnte womit einspringen. Gewissen Eltern fällt es schwer, um Unterstützung zu bitten oder sich einzugestehen, dass sie es momentan nicht schaffen. In solchen Momenten hilft manchmal ein Perspektivenwechsel: Würden Sie Ihrem Nachbarn, Ihrer Schwester etc. in einer solchen Situation gern helfen? Oder stellen Sie sich vor, Ihr Kind ist erwachsen und fühlt sich so krank, wie Sie sich gerade fühlen. Würden

Sie sich wünschen, dass es sich traut, um Unterstützung zu bitten? Wie kann es von Ihnen lernen, dies zu spüren und anzunehmen?

- Eine Liste erstellen, welche Personen an welchen Wochentagen Zeit haben und angefragt werden können, wer bereit wäre zu kochen, wer ein Auto hat etc.

Veränderungen bei der eigenen Haltung und Erwartungen

- Wenn es Eltern gelingt zu akzeptieren, dass es sich um eine aussergewöhnliche Ausgangslage handelt und sie das Gewohnte weder anstreben noch als Massstab nehmen, können sie ihre Erwartungen anpassen und Druck abbauen.
- Manchmal geht <Konsequenz in der Erziehung> und <gesund werden> nicht gleichzeitig. Indem Eltern den Kindern vorleben, wie sie ihre eigenen Grenzen ernst nehmen und priorisieren, leben sie ihren Kindern auch etwas Wichtiges und Wertvolles vor. «Das schaffe ich heute nicht» oder «Mir ist jetzt wichtiger, wieder zu Kräften zu kommen, als diesen Konflikt mit dir auszutragen, ausnahmsweise darfst du das jetzt.»

- Gerade in Momenten, in denen alles anders ist als gewohnt, ergeben sich für Kinder Möglichkeiten, neue Erfahrungen zu machen, selbständiger zu werden, Verantwortung zu übernehmen, aus Fehlern zu lernen und vielleicht sogar zu erleben, dass es sich schön anfühlt, fürsorglich zu sein.

Der gesunde Elternteil und die Kinder brauchen auch Aufmerksamkeit!

Was hilft ihnen, einen Umgang mit der Verunsicherung und der Sorge zu finden? Dürfen sie noch fröhlich sein und wie gelingen unbeschwerte Momente? Worauf verzichten sie momentan und wie schaffen sie es? Was brauchen sie? Was wünschen sie sich? Bei all diesen Fragen gibt es keine richtigen und falschen Antworten, wichtig ist aber, dass sie gestellt und ernst genommen werden.

Martina Schmid, Beraterin Elternnotruf

Für Eltern, Angehörige und Fachpersonen:

24h Hilfe und Beratung in erzieherischen Belastungssituationen, bei akuter Eskalation und zu alltäglichen Erziehungsfragen.



24 Stunden erreichbar



E-Mail Beratung



Face-to-Face Beratung



Ihre Spende sorgt dafür, dass Eltern und Erziehungsberechtigte in Not eine Beratung erhalten.

Postkonto 80-32539-6 | IBAN ZKB CH29 0070 0111 4010 1823 1

