

Выслушивать. Сопроводжать. Помогать.

# Как помочь детям и подросткам в семьях с раковыми больными

Сабине Брюттинг

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



# Содержание

Содержание	02
Предисловие	03
<b>1. Введение</b>	<b>04</b>
<b>2. Диагноз</b>	<b>05</b>
2.1. Отношение детей и подростков	05
2.2. Побуждение к разговору	07
<b>3. Лечение</b>	<b>10</b>
3.1. Госпитализация и операция	10
3.2. Побочные воздействия химиотерапии	11
<b>4. Будни</b>	<b>13</b>
4.1. В детском саду и школе	13
4.2. В семье	14
4.3. Психологическая и физическая реакция детей	19
4.4. Дети разведенных родителей	22
<b>5. Прощание</b>	<b>24</b>
<b>6. Указатель литературы</b>	<b>28</b>
<b>7. Полезные адреса в Баварии</b>	<b>29</b>
Выходные данные	35

Эта брошюра стала возможной благодаря любезной поддержке:



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit



## **Дорогая читательница, дорогой читатель!**

Диагноз «рак» означает коренное изменение в жизни тех, кого коснулась эта болезнь, а также их семей. Для детей онкологическое заболевание одного из членов семьи означает самое настоящее крушение привычного мира. Поэтому Баварское онкологическое общество разработало справочник для пациентов «Как помочь детям и подросткам в семьях с раковыми больными».

Баварское министерство здравоохранения любезно поддержало этот ценный проект в рамках инициативы «Здорово жить в Баварии».

Когда и как рассказать детям о собственном заболевании и его последствиях для жизни семьи? Какие психологические и физические реакции может вызвать известие о болезни? Как можно интегрировать болезнь в повседневную жизнь детей? Как подготовить детей к прощанию с одним из родителей? Настоящая брошюра дает ответы на эти и другие вопросы. Она помогает найти правильные слова в нужное время.

*д-р Марсель Хубер,  
Государственный министр*



## **Дорогая читательница, дорогой читатель!**

Когда один член семьи заболевает раком, у детей почва уходит из-под ног. С помощью нашей брошюры мы хотим помочь заболевшим родителям найти в этой непростой ситуации правильные слова в разговоре со своими детьми. Болезнь одного из родителей часто затрагивает и детей, особенно тогда, когда родители не могут открыто с ними поговорить. В первую очередь маленькие дети нередко чувствуют себя причастными, в них развивается комплекс вины, ведь они думают, что их поведение привело к заболеванию. Тогда они уходят в себя, становятся агрессивными, их поведение меняется. Важно, чтобы родители спокойно и открыто ответили на вопросы детей. Но для многих взрослых это крайне сложная задача, потому что они сами озабочены и напуганы. В таких кризисных ситуациях семьи могут обратиться за индивидуальной консультацией в наши центры психосоциальной помощи онкологическим больным.

*Маркус Бесселер, дипломированный психолог  
Директор Баварского онкологического общества*



# 1. Введение

По оценкам Института им. Роберта Коха, ежегодно в Германии появляется от 150.000 до 200.000 детей в возрасте до 18 лет, у которых либо отец, либо мать заболевают «раком». Ситуация непростая, поскольку в каждой третьей семье, где онкологией страдает один из родителей, живут несовершеннолетние дети. Болезнь оказывает воздействие на всех членов семьи. Затрагивает она и детей, которым приходится нести несоразмерные их возрасту тяготы. К несчастью, родители часто недооценивают их или вообще не признают. Но на самом деле такое значительное событие не может остаться для детей без последствий и сказывается на их развитии.



Часто родители не знают, нужно ли (и если да, то в какой форме) сообщать детям о своей болезни; не знают, какая поддержка нужна детям в это время. Брошюра дает ответы на эти вопросы. А именно, она

- служит подспорьем, помогая сообщить детям о болезни.
- дает конкретные рекомендации, как разговаривать с детьми о болезни.
- помогает увидеть чувства детей, у которых родители болеют раком; понять их беду.
- дает подсказки, как поддержать детей.
- помогает не бояться говорить о приближении смерти.
- содержит адреса, по которым можно получить профессиональную помощь.

Помеченные \* цитаты взяты из книги «Что рак делает с нами? – Детям о болезни их родителей».

## 2. Диагноз

### 2.1. Отношение детей и подростков

Диагноз «рак» способен шокировать всех: самого больного, его супружеского партнера, семью, друзей. Многим больным кажется, будто у них почва уходит из-под ног. Ими овладевают чувства страха, печали, ярости, отчаяния. К этому нередко добавляется неуверенность: как рассказать детям о диагнозе? Многие испытывают желание оградить своих детей, не разрушать тот мир, в котором они живут. Поэтому родители (часто по совету друзей и родственников) не рассказывают ребенку о своем заболевании. Но детям от этого не лучше, ведь они замечают, что в семье что-то не так. **Поэтому старайтесь как можно быстрее рассказать ребенку о том, что Вы больны раком.**

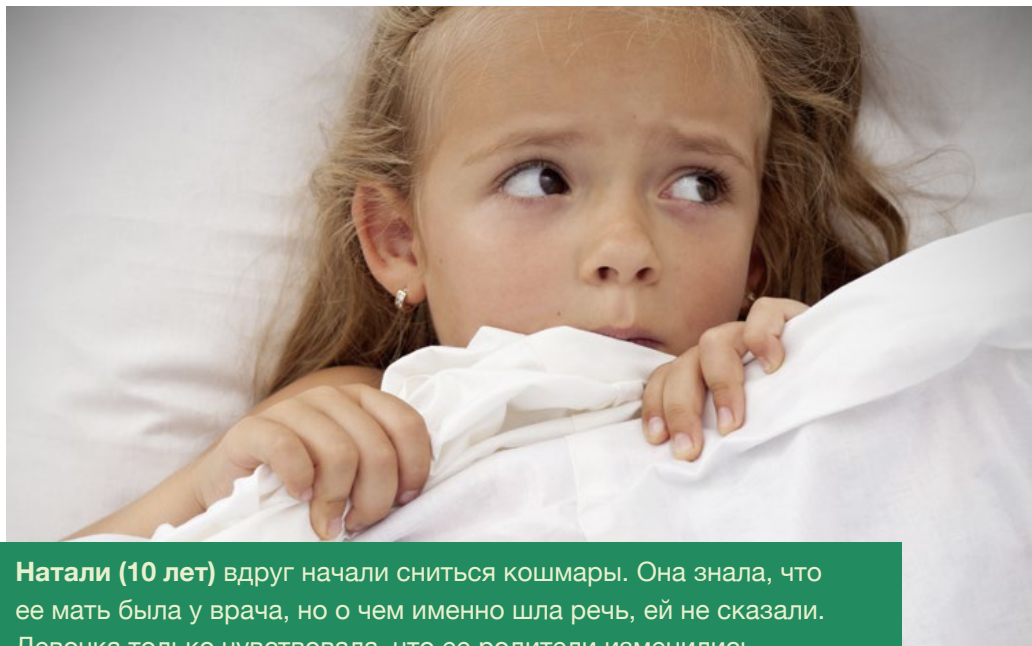
Даже маленькие дети чувствуют перемены в настроении родителей. Они чувствуют появившуюся у родителей боязливость, грусть, отчаяние и реагируют нарушениями сна и еды, становятся возбудимыми, плачут.

Вопреки предрассудкам родителей, дети постарше тоже отмечают изменения в настроении родителей. Не зная о настоящей причине, они нередко начинают искать причину изменившегося поведения родителей в себе. Задают себе вопросы: «Мама так странно ведет себя, потому что я не убрался в комнате?». Дети успокаиваются, когда узнают от родителей, что не являются виновными в ситуации. **Пусть Ваш ребенок осознает, что какие-то вещи изменились; скажите ему ясно и отчетливо, что причина тому – поставленный Вам диагноз «рак».**

Дети, которые не знают, что случилось, часто начинают придумывать страшные и фантастические вещи, испытывают страхи и становятся агрессивными. Другие дети, наоборот, становятся слишком тихими и постепенно замыкаются в себе.

Если родители боятся рассказывать своему ребенку о раковом заболевании, возникает опасность, что ребенок узнает о нем от других, не будучи подготовлен к такой информации. Если это происходит, дети начинают

## 2. Диагноз



**Натали (10 лет)** вдруг начали сниться кошмары. Она знала, что ее мать была у врача, но о чем именно шла речь, ей не сказали. Девочка только чувствовала, что ее родители изменились, атмосфера в доме стала напряженной. Ее кошмары стали реакцией на изменившееся поведение родителей, она почувствовала, что с ними что-то не так. Натали не знала, что ее матери несколько дней назад был поставлен диагноз «рак груди». \*

чувствовать себя исключенными и реагируют во многих случаях агрессией. Им кажется, что родителям больше нельзя доверять. Обычно родители склонны недооценивать подобную утрату доверия. А ведь дети устроены так, что во всем полагаются на родителей.

Рассказать ребенку прискорбную правду – не только серьезный вызов, в нем есть и важное послание: «Ты мне важен, поэтому я хочу быть с тобой открытым и честным. Я тебе доверяю!»

Несмотря на большую психологическую нагрузку, многие дети выходят из трудной жизненной ситуации, какой для них является болезнь одного из родителей, укрепленными.

## 2.2. Побуждение к разговору

Как правило, болезнь одного из родителей вызывает массу изменений в повседневной жизни семьи. Госпитализация, лечение и частые визиты врача не могут не сказаться на детях. Сейчас самое время рассказать детям о раке, потом может оказаться поздно.

**Вы не обязаны как родители объяснять ребенку все детали уже в первом разговоре.** Для этого еще будет повод. Важно просто положить начало. **Дайте ясно понять, что у мамы или папы рак.** Маленьким детям достаточно сказать, что у мамы или папы «бо-бо» и поэтому им нужно в больницу. Начиная с детсадовского возраста, родители уже должны конкретно назвать детям болезнь – «рак». Старайтесь избегать расплывчатых фраз вроде «плохой болезни» или «опухоли». Они ведут к недоразумениям, поскольку у детей нет четкого представления о них.

Маленькие дети часто воображают, что теперь в животе у мамы поселилось какое-то животное (рак). Родителям нужно поставить все на свои места. Имеет смысл нарисовать картинку или показать иллюстрацию в книге, чтобы ребенок увидел, где находится рак. Можно использовать и куклу.

**Объясните, что рак – не заразная болезнь.** Этот момент важен, поскольку многие дети из страха заразиться начинают избегать близости с больным. Скажите, что с больной мамой или больным папой можно обниматься так же, как и раньше – это благотворно скажется и на родителях, и на ребенке.

Будет хорошо, если оба родителя расскажут ребенку о болезни. Перечня каких-то «подходящих» моментов для разговора не существует. **Самое главное, чтобы Вы были честны, и у Вас хватило времени успокоить расстроенного ребенка или ответить на все его вопросы.**

Совершенно нормально, если во время разговора кто-то заплачет. Если родители пытаются оградить детей, скрывая факт болезни, то они без слов дают понять: «Мы должны быть сильными и мужественными!». А если



## 2. Диагноз

родители наоборот демонстрируют свои чувства, то дети охотно выражают свои эмоции. Дети лучше всего говорят о своих чувствах, когда видят пример родителей. **Дайте своему ребенку подтверждение, что его чувство нормально и его не нужно скрывать.** Не требуйте ни от себя, ни от своего ребенка сохранять мужество. Но будьте внимательны, чтобы не нагрузить ребенка собственными страхами; желая передать ребенку свои эмоции, Вы не должны превышать меру.

Ко всем вопросам детей нужно относиться серьезно и стараться на них отвечать. Вероятно, на некоторые вопросы Вы найдете ответ не сразу.

Но даже признание «Я тоже этого точно не знаю» поможет ребенку и во всяком случае будет лучше, чем «ложь во спасение». Если ребенок снова вернулся к игре или сменил тему, значит, на сей раз достаточно, и не стоит продолжать разговор. **Если же ребенок спрашивает, не прерывайте разговор.**



«Я хотела, чтобы мы все поговорили о наших страхах. У меня всегда было такое чувство, что вся наша семья боится, но каждый остается со своим страхом один на один, потому что мы не говорили друг с другом».  
(Виола, 13 лет) \*



«Мой отец объяснил мне, что такое опухоль мозга и что из-за нее моя мать скорее всего преждевременно умрет. Для меня это было важно. Многие думают, что дети не могут этого понять, но мне было очень важно поговорить о болезни, даже если с ней будет непросто смириться, ведь я хорошо замечал, что что-то не так».  
(Александр, 13 лет) \*



Некоторые дети хотят сразу конкретно знать, умрет ли их мама или папа от рака. Такой вопрос в лоб часто смущает родителей. Но постарайтесь удержаться от заверений, что этого ни в коем случае не произойдет. Лучше всего дать честный ответ, например: «Да, некоторые люди, которые болеют раком, умирают. Мы не знаем, выздоровеет ли папа, но врачи делают для этого все возможное». Подростки с самого начала много думают о том, что означает этот диагноз для самого больного и для семьи. Чем больше они получают честной информации, тем меньше у них будет искушения самим искать ее в Интернете, а значит, и риск наткнуться на какие-то ужасные факты или статистику. Подросткам нужны не неправдоподобные истории, а честные ответы родителей.

## 3. Лечение

### 3.1. Госпитализация и операция

Следующим шагом нужно рассказать детям о лечении. **Сообщите своему ребенку о Вашей предстоящей госпитализации, скажите, как долго мама или папа будут оставаться на лечении в больнице.** Еще важно пояснить, что больному нужен потом домашний покой. Дети исходят из того, что сразу после лечения в больнице все снова приходит в норму, и бывают разочарованы, когда понимают, что мама или папа все еще нездоровы.

**Поговорите со своим ребенком о предстоящей операции.** Объясните, что происходит во время операции, как тело может внешне измениться из-за операции, и какие последствия это может иметь для ребенка. Можно дать такое объяснение: «Ты знаешь, что мама болеет раком груди. Сейчас врачи вырежут раковую опухоль. Но на месте разреза должен образоваться рубец. А пока мама не сможет тебя поднимать на руки, зато вы можете обниматься». Если Вы испытываете болевые ощущения, конкретно объясните ребенку, где можно касаться тела, а где нужно быть осторожным.

Больные сами должны принять решение, когда они покажут ребенку рубец на месте операции. Прежде всего, он сам должен оценить свою готовность. Однако чем более открыто все члены семьи говорят о болезни и изменениях в организме, тем проще будет им всем.

**Пусть Ваш ребенок сам решит, хочет ли он навестить больного родителя в больнице, или нет.** Если ребенок хочет, то заранее опишите ему, как выглядит палата, капельница, аппарат искусственного дыхания. Тогда он будет подготовлен, и вид непривычных вещей не будет его шокировать.

Если же ребенок не хочет идти с Вами в больницу, то не нужно оказывать на него давление или стыдить его. Часто дети не хотят идти из страха. Тогда ребенку можно предложить нарисовать для мамы или для папы картинку, написать письмо, а здоровый родитель ее передаст. Еще можно легко поддерживать контакт по телефону.



### 3.2. Побочные воздействия химиотерапии

**В большом числе случаев при химиотерапии выпадают волосы; предупредите своего ребенка об этом заранее.** Непривычный вид мамы или папы может стать для ребенка шоком и вызвать панику. Объясните ему, что химиотерапия действует так сильно, что от нее выпадают волосы, но потом вырастают снова.

Многие пациенты решают обрить голову заранее, когда готовятся к химиотерапии. Если сам больной не возражает, можно поинтересоваться у ребенка, хотел бы он видеть, как парикмахер сбривает волосы? Еще можно попробовать привлечь ребенка к процессу выбора парика. Если же мать отказывается от ношения парика и решает ходить с обритой головой, то детям часто бывает от этого неприятно и они стесняются родителей перед своими сверстниками. Они боятся (и не без оснований), что над ними будут насмехаться и дразнить их. Возможно, Вам удастся пойти с ребенком на компромисс: надевать парик или повязывать платок в присутствии других детей.

Особенно непросто втолковать маленьким детям, что в результате химиотерапии человек чувствует себя сильно уставшим и не может участвовать в игре. Эту нехватку сил дети по-своему быстро истолковывают как отсутствие интереса: «Папа не хочет играть со мной в футбол!». В таких случаях родители должны ясно дать понять, что нехватка сил у больного не связана с ребенком, а происходит в результате приема лекарств.

## 3. Лечение

**По возможности укажите ребенку период времени, в течение которого может проходить лечение.** Например: «Надеюсь, что к пасхе лечение закончится. Тогда волосы снова начнут расти, и мы сможем с тобой больше играть и гулять». Это поможет ребенку лучше сориентироваться. В случае иных видов лечения родителям тоже рекомендуется сообщать детям о записи на прием к врачу или о результатах обследования.



«Когда моя мама приходит домой после химиотерапии, мне кажется, что от меня что-то скрывают, а я ведь все время думаю о том, как она себя чувствует. Но она не рассказывает мне, потому что обычно спит двадцать часов в день. А еще я ощущаю какую-то беспомощность, но мне хочется помогать ей. Я очень хотел бы знать, болит ли у нее, хорошо ли она себя чувствует, когда спит. Моя мама всегда говорит мне, больно ей или нет, но когда она спит, узнать это очень трудно».

(Лукас, 12 лет) \*

## 4. Будни

### 4.1. В детском саду и школе

К сожалению, в большинстве случаев раковое заболевание надолго накладывает свой отпечаток на повседневную жизнь семьи. **Проинформируйте воспитателей в детском саду и группы продленного дня, школьных учителей о семейной ситуации.** Зачастую они оказываются первыми, кто замечает изменившееся поведение ребенка. Адекватная поддержка будет обеспечена лишь тогда, когда они будут в курсе ситуации ребенка. Следует ли сообщать о раковом заболевании друзьям и одноклассникам, лучше всего пусть решат сами дети и подростки.



В некоторых семьях эта тема находится под запретом. Сообщают лишь самому узкому кругу людей. К сожалению, многим это заболевание по-прежнему кажется стыдным. Многие пациенты не хотят, чтобы им соболезновали или давали советы, опасаясь проявления любопытства. Но дети воспринимают это молчание очень тяжело.

Дети постарше и подростки тщательно выбирают, кому рассказать о болезни. Часто это лишь немногие друзья, которым доверяют. Нежелание оказаться в школе «белой вороной» играет главную роль. Подростки ни в коем случае не хотят слышать слов сочувствия от учителей или одноклассников. Нельзя недооценивать и желание занимать в коллективе свое привычное место. Так детский сад, группа продленного дня, школа могут превратиться в «зону, свободную от рака», которая позволит временно дистанцироваться от тягостей дома.



## 4. Будни



К сожалению, многие подростки узнают на собственном опыте, что, оказывается, друзьям неприятно слышать о раковом заболевании их матери, отца и связанной с ним психологической нагрузке. Вместо слов сочувствия они получают в ответ непонимание. Им кажется, что в трудной ситуации друзья оставили их наедине с собой. Одни начинают замыкаться, другие ведут себя на людях (среди одноклассников и друзей), как ни в чем не бывало, а внутри сильно переживают. За маской внешнего благополучия скрываются уныние и страх.

«Время от времени я встречалась с друзьями и начала чувствовать, что все уже не так, как раньше. Появилось чувство непонимания. Они не обращали на меня внимания, мне казалось, что меня начали сторониться. Они не хотели войти в мое положение (...). Лишь очень немногие предлагали свою помощь и по-настоящему интересовались, как у меня дела. Естественно, сторонним людям это трудно понять, но мне все-таки иногда хотелось услышать, что они рядом и готовы помочь». (Мелисса, 17 лет) \*

### 4.2. В семье

Когда один из родителей заболевает раком, нагрузка на всех членов семьи увеличивается. **Скажите своему ребенку о том, как это повлияет на его привычную жизнь, потому что любые перемены вызывают неуверенность.** Например, маленьким детям важно знать, кто будет отводить их в детский сад и приводить домой, пока мама болеет. Надежные структуры в повседневной жизни и повторяющиеся ритуалы (например, вечерние укладывания в кровать) помогают восстановить нормальную ситуацию.

Детям постарше, которые оказались в этой непростой семейной ситуации, как правило, приходится брать на себя часть домашних обязанностей. Некоторые безропотно соглашаются, некоторые протестуют. В этом случае рекомендуется установить временные рамки, в которых будут выполняться эти обязанности по дому. В любом случае, у детей должно оставаться время на их собственные занятия и хобби. Особенно это касается подростков. Часто не замечают, что объем требуемой от них помощи, возлагаемая на них ответственность порой слишком велики. Дети онкологических больных слишком быстро вживаются в роль взрослых, которая часто оказывается им не по плечу.

Если заболевает главный кормилец в семье, то перед семьями очень быстро встают финансовые проблемы. И дети тоже это понимают. **Старайтесь в разговоре с детьми избегать подробностей Вашей финансовой ситуации, не делитесь своими опасениями по поводу будущего.** Дети будут волноваться, а изменить ничего не смогут, будут чувствовать себя беспомощными и бессильными.

«Иногда я забываю, что у моих родителей рак, например, когда встречаюсь с друзьями. Тогда я отвлекаюсь на другие дела. Когда из головы уходит все, что связано с раком, я чувствую себя очень хорошо, я как бы сбрасываю груз, который лежит на моих плечах».  
(Лукас, 12 лет) \*

Дети всегда испытывают облегчение, когда их родители получают поддержку у взрослых. Тогда они снова могут полностью почувствовать себя детьми и не беспокоиться о родителях и их благополучии. **Не стесняйтесь попросить других взрослых позаботиться о Вашем ребенке, если у Вас нет на это ни времени, ни сил.** Например: попросите друзей забрать Вашего ребенка из детского сада или провести с ним нормальный, «свободный от рака» уик-энд. Когда дети проводят часть времени со сверстниками, то это тоже дает им возможность отвлечься от домашних проблем и зарядиться энергией.

Именно тогда, когда болезнь, казалось бы, грозит нарушить весь привычный



## 4. Будни

распорядок семейной жизни, «свободные от рака» часы важны для всех. **Определите с Вашим ребенком какое-то время, которое Вы будете проводить вместе с ним, не думая о болезни.** Какие-то большие мероприятия для многих больных исключены, но ведь главное, чтобы члены семьи уделяли друг другу время, и больной тоже



принимал участие в общении. Вместе поиграть, посмеяться, непринужденно поболтать друг с другом – это пойдет на пользу всем. Когда родители смеются, детям передается их позитивное настроение. Проведенные за непринужденным общением часы компенсируют трения и ссоры, неизбежно возникающие в ситуации нервного напряжения.

«Два года назад моей маме был поставлен диагноз «рак груди» (...). Неожиданно все изменилось. Жизнь в семье стала совсем другой. Родители начали много ругаться, у меня с родителями тоже стали возникать конфликты (...). Как-то раз мама в сердцах сказала: «Вот умру и делайте, что хотите!» Я очень испугался этих слов. В тот момент я просто не мог больше думать ни о чем другом. Мама стала тоже реагировать на все по-другому. Любая мелочь выводила ее из себя. А это только увеличивало стресс. Я постоянно испытывал стресс (...), и он сказывался и на мне тоже (...). Теперь стало уже намного лучше. Конечно, и мама, и я все еще опасаемся повторения рака, но мама немного успокоилась. Хотя стресс мы по-прежнему испытываем». (Пауль, 15 лет) \*

К сожалению, конфликты в семье, возникшие еще до заболевания, не устраняются, а наоборот, часто усиливаются во время периода болезни. Вследствие постоянных нагрузок у многих родителей сдают нервы. В общении с детьми им все чаще недостает терпения, понимания. Нередко родители испытывают облегчение, когда осознают, что не все проблемы связаны с их болезнью. Подростковый период сам по себе является проблематичным (как для детей, так и для родителей), поэтому онкология здесь ничего не меняет. Тем, кто оказался в такой ситуации, можно посоветовать обратиться за помощью к опытному консультанту из психосоциального консультационного онкологического центра (напр., Баварское онкологическое общество). Подростковый период – это период жизни, связанный с ослаблением эмоциональной связи с родителями и поиском новых ориентиров. Если один из родителей заболевает раком, этот процесс часто нарушается и приводит, наоборот, к усилению семейной привязанности. На первый план выходят заботы о больном родителе. Подросткам часто бывает непросто найти баланс



## 4. Будни

«В период болезни моего отца мне все время приходилось бороться с собой. Напряжение между моей жизнью и домом, где был больной отец, казалось очень большим. Нередко я думала, может быть, стоило остаться дома, побыть с семьей, или наоборот, отвлечься и проводить время с друзьями. Очень хорошо помню, что, как правило, выбирала именно первое. Я просто не могла оставить своего больного отца дома, хотя знала, что мама и братья с сестрами дома. Кроме того, я боялась, что что-то случится именно тогда, когда меня не будет дома. Боялась, что, когда я вернусь домой, его там не будет».

(Мелисса, 17 лет) \*

между заботой о больном, учебой в школе или в институте и собственными интересами.

Подростки ценят, когда родители во время болезни дают свое согласие на то, чтобы они преследовали свои интересы и шли избранным путем. Некоторые дети, как маленькие, так и большие, думают, что в ситуации тяжелой болезни отца или матери уже не имеют права развлекаться и потому отказываются от тех вещей, которыми им обычно нравилось заниматься. **Заверьте своего ребенка, что в отдыхе и развлечениях – несмотря ни на что – нет ничего дурного.**

Многие дети во время болезни матери или отца отодвигают свои интересы на второй план и проявляют повышенную заботу. Они хотят быть максимально полезными для больного родителя. Их участие и помощь (например, просто принести одеяло) дают им возможность чувствовать себя вовлеченными и способными что-то сделать в непростой ситуации. Важно иметь в виду, чтобы дети, независимо от их возраста, не брали на себя слишком большую ответственность. Подростков не следует обременять ответственностью по уходу за одним из родителей. Если же к ним предъявляются такие требования, и они выполняют свою роль, уставая физически, это ведет к перегрузке. Родители часто не обращают на это внимания, поскольку слишком сильно заняты собой.

Роли в семье не должны меняться (если только ненадолго). Дети не должны

становиться утешителями своих больных родителей, не говоря уже о замене роли партнера. **Если у Вас есть чувство, что Вы не справляетесь, обратитесь за помощью к другим взрослым.** Это поможет и Вашему ребенку.

Переживающие подростковый период дети начинают больше обсуждать свои проблемы не с родителями, а с друзьями; у многих ситуация не меняется даже тогда, когда один из родителей болен. Многие родители надеются, что подростки будут откровенны с ними в кризисной ситуации, готовы к диалогу, но эти ожидания не исполняются. Чем



большее давление оказывают родители, чем настойчивее они спрашивают, тем больше замыкаются дети. Некоторые вообще не хотят даже слышать о болезни. Если ребенок уклоняется от разговора, просто предложите ему обратиться к Вам при случае. Например: «Когда ты захочешь поговорить или что-то узнать, скажи, я всегда готов/готова тебя выслушать».

**Но Вы в любом случае должны поставить своего ребенка в известность относительно предстоящих обследований или важных изменений в самочувствии.**

#### **4.3. Психологическая и физическая реакция детей**

Реакции детей на онкологическое заболевание взрослых и перемены дома могут быть самыми разными, зависят от возраста, уровня развития, личности, семейного и социального окружения и, не в последнюю очередь, от отношения к заболевшему родителю. Некоторые изменения в поведении ребенка являются совершенно нормальными с точки зрения развития, а поэтому к ним и нужно относиться нормально.

## 4. Будни

Груднички и малолетние дети не имеют представления о болезни и поэтому не могут осознать, что их родитель болен раком. Тем не менее, они чувствуют, когда их родители раздражены или подавлены, и часто реагируют на это слезами, беспокойным поведением, нарушениями сна и питания. Близость родителей, телесный контакт и умиротворенная атмосфера помогают ребенку снова почувствовать себя защищенным. Малолетние дети всегда боятся, когда родители оставляют их надолго одних. Наличие другого человека, например, бабушки, которая будет в этот период активно заботиться о ребенке, дает ощущение безопасности. **Но хорошо, если у ребенка будет возможность контакта с отсутствующим родителем (мамой во время реабилитации).** Для успокоения ему бывает достаточно услышать мамин голос по телефону.



Дети детсадовского возраста осознают, что родители болеют. Они тоже переживают из-за отсутствия контакта с папой или мамой во время болезни. И когда больной возвращается домой, многие начинают проявлять повышенную привязанность. Они постоянно ищут близости с взрослым после предшествовавшего периода разлуки.

Некоторые дети реагируют на изменения в семейной жизни регрессом в развитии. Их язык становится более примитивным, у них снова начинается недержание мочи. Единственное, что может помочь в этой ситуации, а не ухудшить ее – это понимание. Как правило, эти неприятности временны, и развитие восстанавливается, когда жизнь ребенка становится снова спокойной и упорядоченной. Однако если регресс не прекращается, следует обратиться за помощью к детскому врачу или в консультационный центр.

Некоторые дети начинают бояться, что они тоже заболеют. Реакцией на онкологическое заболевание у многих детей и подростков становятся реальные физические проблемы. Малолетние дети начинают жаловаться



Мама, чей муж заболел раком, рассказывает: «Наша дочь (8 лет) сейчас много думает о смерти, ей даже снятся сны о смерти. Еще ее очень интересует рак и другие заболевания, она постоянно спрашивает: «Как я узнаю, что тоже заболела раком, можно ли от него уберечься?» \*

на боли в животе, когда мам или папа заболевают. Зачастую педиатр не может поставить никакого диагноза. В этом случае симптомы болезни следует понимать как признак внутреннего напряжения и душевного дискомфорта. Лучшим лекарством будут внимание и телесная близость. Некоторые дети и подростки страдают нарушениями сна, им снятся кошмары. Бывают случаи нарушений питания.

Некоторые дети во время болезни одного из родителей становятся очень тихими и все больше замыкаются в себе. Кое-кто старается быть таким послушным, чтобы родители вообще о нем не волновались. Дети жалеют своих родителей, чувствуя их напряжение и не желая дополнительно нагружать их своими проблемами. Этот феномен наблюдается на всех возрастных стадиях. Многие дети думают, что могут скрыть свою обеспокоенность и страх от родителей. Если Вы заметили, что Ваш ребенок стал чересчур послушным и пассивным, спросите его о причинах такого поведения. Узнайте, как он себя чувствует. **Дайте ему понять, что в этой ситуации нормально бояться и грустить. Пусть Ваш ребенок знает, что Вы по-прежнему рядом и заботитесь о нем.**

Другие дети, наоборот, демонстрируют повышенную активность и агрессивность. Тем самым они хотят привлечь внимание. Вызывающее поведение на самом деле





## 4. Будни

выражает их внутреннее расстройство, которое дети не могут выразить иначе. Поэтому агрессивное поведение особенно нуждается в понимании со стороны других. **Найдите вместе с ребенком какой-то способ выразить его негодование.** Часто помогают движение и физическая активность.

Как дети, так и подростки во многих случаях не справляются с потоком нахлынувших на них чувств, ведут себя неуверенно, поддаются настроениям. **Убедите своего ребенка в том, что эмоциональный хаос в его случае нормален, что это закономерная реакция на угрозу.**

Думая о раковом заболевании, дети постоянно возвращаются к теме «вины». Они чувствуют свою виновность, считают себя причиной заболевания. «У мамы рак, потому что я все время ссорился с братом, а она нервничала», – вот типичное мнение. Родители обязательно должны снять это чувство вины с ребенка. **Скажите своему ребенку, что его поведение и болезнь никак не связаны друг с другом.** Более того, попытайтесь объяснить, что его особо «примерное» поведение тоже не приведет к выздоровлению.

Большая часть детей и подростков из семей с раковыми больными страдают недостаточной концентрацией внимания в школе. Вместо того, чтобы следить за объяснениями учителя, они мысленно находятся с больным родителем, думают о будущем семьи. Итог – плохая успеваемость. Родителям не нужно требовать хороших оценок, нужно поддержать детей и временно не обращать внимания на успеваемость. Некоторые дети спустя какое-то время начинают очень хорошо учиться. Они хотят сделать приятное своим родителям. А некоторые находят в интенсивной учебе способ временно избавиться от страхов и забот.

### 4.4. Дети разведенных родителей

Дети разведенных родителей испытывают еще большую нагрузку (как эмоциональную, так и физическую), когда один из родителей заболевает раком. Часто в семье не бывает взрослого, который заботился бы о больном, общался с ним. Тогда ответственность ложится на ребенка. Развод и сам по





«Мой папа видел, что я чувствую себя хуже с каждым днем, что я уже не справляюсь с проблемами, и поэтому взял меня к себе. Но для меня это решение поначалу оказалось непростым... Я была совершенно подавлена... Я боялась оставить мать дома одну, боялась, что я ее тем самым сильно обижу... Я испытывала угрызения совести...»  
(Аннабель, 17 лет) \*

себе – дополнительный вызов для детей, дополнительная нагрузка. **Пусть в семье будут взрослые помощники, которые могли бы разгрузить ребенка.** Детям разведенных родителей бывает особенно трудно посвятить себя своим интересам, потому что тогда они оставили бы больного родителя одного.

Особенно сложно становится всем членам семьи тогда, когда прогрессирующее заболевание уже не позволяет больному заботиться о ребенке. Тогда встает речь о необходимости переезда ребенка к живущему отдельно родителю. В этой ситуации дети буквально разрываются, им кажется, что они предают больного.

Если дети живут не с заболевшим родителем, их все равно следует проинформировать о раке. **Дайте своему ребенку возможность как можно чаще навещать больного отца или больную мать, смотря по его желанию и по состоянию больного.**

Усыновленные дети один раз уже переживали расставание с родителями, поэтому их реакция на болезнь связана с особенно сильной боязнью потери. Дети, страдающие этой фобией, требуют серьезного отношения. Помогает, если Вы вместе с детьми подумаете, кто кроме Вас мог бы побыть с ним и позаботиться о нем в трудной ситуации.

## 5. Прощание

Детей нельзя оставлять в неведении, если известно, что рак неизлечим. Многие так или иначе чувствуют, когда больной раком родитель знает о том, что скоро умрет. Детям очень трудно психологически, когда они замечают, что отец или мать готовятся к смерти, но не говорят об этом.

Но вот найти подходящий момент для того, чтобы сообщить ребенку о близкой смерти одного из родителей, очень непросто. Промедление крадет драгоценное время – время, которое можно сознательно провести вместе, время, чтобы попрощаться. Если примерно известно, когда родитель умрет, нужно сказать об этом ребенку. Лелеять ложные надежды – не выход. **Не давайте никаких обещаний относительно хода болезни, если Вы не можете их сдержать.**

Как и в случае с диагнозом, следует выбрать спокойное время и обстоятельно поговорить с ребенком. **Скажите сначала, что Вам нужно сказать что-то грустное.** Сообщите без обвиняков, что больной скоро умрет. Вы можете сохранять спокойствие, можете заплакать – ребенок воспримет это как приглашение открыто выразить свои чувства. Плач, реакция негодования, нежелание примириться со смертью – нормальные реакции на эту печальную новость. Попробуйте спокойно отнестись ко всему, дайте ребенку возможность выразить свои чувства. Утешьте его, как Вы обычно делаете в других ситуациях.

Некоторые дети осознают известие о близкой смерти и учатся жить с этим знанием. Другие пытаются вытеснить эту ужасную истину из своего сознания – как бы долго они это ни делали, отнеситесь к ним с пониманием. Всем, и детям, и взрослым, требуется время, чтобы осознать невообразимую и трагическую реальность смерти.

Почти невозможно сообщить детям о предстоящей смерти одного из родителей, когда родитель сам пытается вытеснить этот факт, не желает о нем говорить, выглядит оптимистом и ведет себя, как ни в чем не бывало. В таком случае нельзя делать детей носителями какой-то тайны – имейте это в виду в данной ситуации.

В особенности малолетние дети спрашивают, кто виноват в том, что мама или папа теперь должны умереть. **Акцентируйте внимание на том, что никто из членов семьи в этом не виноват, что врачи сделали все возможное, чтобы мама или папа поправились.**

Еще дети хотят знать, куда уходят мертвые. На этот вопрос родителям следует отвечать в соответствии с их позицией и с их верой – так, как они считают нужным. Обычно детям говорят, что мертвые поднимаются на небо и там продолжают жить уже в ином виде. Такие объяснения утешают детей, помогают им успокоиться.

**Дайте Вашему ребенку возможность сознательно с Вами попрощаться.**

В дальнейшем это поможет ему пережить все траурные мероприятия. Если родители молчат, то они не дают ребенку шанса попрощаться и этот упущенный шанс, открытый вопрос останутся с ним навсегда.

«Когда моя мама почувствовала себя очень плохо, я каждый день навещала ее в больнице, проводила с ней несколько часов. Может показаться, что это было самое тяжелое время,... но на самом деле я считаю это лучшим временем за все время болезни. Мы говорили о простых вещах, играли в названия городов-стран-рек, спали, а еще говорили о смерти. Моя мама была единственная, кто сохранял стойкость и не плакал. Я, естественно, ходила вся заплаканная, и когда приходил папа, у него тоже текли слезы по щекам».  
(Леония, 14 лет) \*



Если умирающему родителю удастся перед смертью сказать своим детям, как он их любит, как он ими гордится, то это будет огромным подарком ребенку, которого он не забудет всю жизнь.

## 5. Прощание

Попрощаться с малолетними детьми значит надолго «зарядить» их ощущением близости, дать им возможность что-то сделать для больного – например, смастерить ангела, который будет охранять маму или папу, или просто нарисовать для них картинку. **Спросите у Вашего ребенка, что он хотел бы сделать для больного родителя.** Пусть Ваш ребенок сам решит, что для него важно.

Для детей постарше и подростков зачастую важно «хорошо» поговорить с умирающим. Они чувствуют, на какие вопросы они ищут ответы, что еще они хотели бы сообщить.

Если смерть уже наступила, то ребенок, увидев мертвого отца или мать, сможет лучше понять смерть, осознать ее необратимость. Дети детсадовского возраста живут текущим моментом и считают смерть чем-то обратимым. Они верят, что люди, которые умирают, когда-нибудь снова придут. Именно поэтому вид мертвого человека может помочь им лучше понять то, что произошло. Они увидят, что мертвый человек уже не двигается, не дышит. **Но пусть Ваш ребенок сам решит, хочет ли он еще раз увидеть умершего родителя, и не настаивайте, если он откажется.**

Также для детей будет лучше, если Вы вовлечете его в процесс подготовки к похоронам. Например, предложите ему раскрасить гроб, спросите, в какую одежду лучше одеть умершего родителя. Многие дети оставляют в гробу рисунки или письмо.



**Спросите Вашего ребенка, хочет ли он пойти на похороны.**

Детям, которые ни разу не были на похоронах, нужно сначала объяснить, как все происходит. Это поможет избавиться от страха. С овдовевших родителей спадет известный груз, когда рядом с их ребенком будет находиться кто-то из близких



«Я устала чувствовать себя несчастной, я хотела снова стать нормальным человеком, я хотела снова смеяться, быть счастливой и радостной!»  
(Леония, 14 лет) \*

родственников, человек, которого хорошо знает ребенок, но который не задет горем в семье непосредственно.

У детей из семей, которых коснулась, такая болезнь, как рак, есть большой риск начать выделяться своим поведением в обществе; это доказывают многие исследования. Чем более открыто говорят в семье о болезни, чем больше поддержки получают дети, тем легче им будет пережить эту непростую семейную ситуацию. Часто у детей из таких семей, наблюдается твердое желание не сдаваться под ударами судьбы, постигшей их семью. И многим детям это удается – несмотря ни на что!

## 6. Указатель литературы

- Brandes, S. (2001): Ein Baum für Mama. Allitera Verlag, München.
- Broeckmann, S. (2002): Plötzlich ist alles anders – wenn Eltern an Krebs erkranken. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Brütting, S. (2011): Was macht der Krebs mit uns? Kindern die Krankheit ihrer Eltern erklären. BALANCE, buch + medien verlag, Bonn
- Deutsche Kinderkrebsstiftung (o.J.): Radio-Robby und sein Kampf gegen die bösen Krebszellen. Bezug über: Deutsche Kinderkrebsstiftung und Deutsche Leukämie-Forschungshilfe - Aktion für krebskranke Kinder e.V., Adenauerstraße 134, 53113 Bonn.
- Fessel, K.-S. (1999): Ein Stern namens Mama. F. Oetinger, Hamburg.
- Hermelink, K. (2005): Mein wunderschöner Schutzengel. Als Nellys Mama Krebs bekam. Verlag Diametric, Würzburg.
- Mehr Zeit für Kinder e.V. (2009): Warum trägt Mama im Sommer eine Mütze? Bezug über: Mehr Zeit für Kinder e.V., Fellnerstraße 12, 60322 Frankfurt a.M.
- Motzfeldt, H. (2010): Der Chemo-Kasper und seine Jagd auf die bösen Krebszellen. Bezug über: Deutsche Kinderkrebsstiftung und Deutsche Leukämie-Forschungshilfe – Aktion für krebskranke Kinder e.V., Adenauerstraße 134, 53113 Bonn.
- Trabert, G. (2012): Als der Mond vor die Sonne trat. G. Trabert, Mainz.
- Trabert, G. (2009): Als der Mond die Nacht erhellte. G. Trabert, Mainz.
- White, S. (2011): Sparkys Geschichte. Bezug über: MSD Sharp & Dohme GmbH Lindenplatz 1, 85540 Haar



# 7. Полезные адреса в Баварии

## Специализированные общества и рабочие ассоциации

- Arbeitsgemeinschaft Supportive Maßnahmen in der Onkologie, Rehabilitation und Sozialmedizin der Deutschen Krebsgesellschaft (ASORS), [www.asors.de](http://www.asors.de)
- Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie in der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (PSO), [www.pso-ag.de](http://www.pso-ag.de)
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V., (dapo) [www.dapo-ev.de](http://www.dapo-ev.de)
- Bundesarbeitsgemeinschaft für ambulante psychosoziale Krebsberatung e.V., [www.bak-ev.org](http://www.bak-ev.org)
- Deutsche Krebsgesellschaft e.V., [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)
- Deutsche Krebshilfe e.V., [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)
- Krebsinformationsdienst KID des Deutschen Krebsforschungszentrums DKFZ, [www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de)

## Веб-сайты

На приведенных веб-сайтах Вы найдете ряд полезных ссылок и советов. Мы обращаем Ваше внимание на то, что информация не может заменить личной беседы, и призываем Вас без страхов и опасений говорить с Вашими детьми о болезни.

- Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V., [www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker.de](http://www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker.de)
- BelaJu– ein Projekt der Medizinischen Psychologie und Medizinischen Soziologie des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus Dresden, [www.belaju.de](http://www.belaju.de)
- Rexrodt von Fircks Stiftung, [www.rvfs.de](http://www.rvfs.de)
- Verbundprojekt „Hilfen für Kinder krebskranker Eltern“, [www.verbund-kinder-krebskranker-eltern.de/](http://www.verbund-kinder-krebskranker-eltern.de/)
- Projekt Tigerherz, [www.uniklinik-freiburg.de/tumorzentrum/live/Patienten-Info/kinder-krebskranker-eltern.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/tumorzentrum/live/Patienten-Info/kinder-krebskranker-eltern.html)



# 7. Полезные адреса в Баварии

## Детские и подростковые консультации в Баварии

- Университетская клиника г. Регенсбург, отделение гематологии и терапевтической онкологии, рук.: проф., dr. med. Райнхард Андресен, консульт.: dr. med. Марион Бёгер, Franz-Josef-Strauß-Allee 11, 93053 Regensburg, тел. 0941 / 944 -5563, E-mail: marion.boeger@ukr.de
- Семейные консультации по психоонкологии в медицинской клинике и 3-й поликлинике, клиника Мюнхенского университета – Кампус Гросхадерн, Мария Эрльбек, дипл. педагог, детская и юношеская психотерапия, тел. 089 / 7095 - 7905 или 0800 0 117 112 (бесплатно). По средам с 12 до 13 час
- Психосоматические консультации для онкологических больных, Richard-Wagner-Str. 9, 80333 München, тел. 089 / 52 64 63, Беате Дробняк, дипл. социальный педагог
- Психосоциальные онкологические консультации Баварского онкологического общества в Кемптене и Пассау по договоренности, в клинике Бад-Триссль по понедельникам с 14 до 16 час.

## Психосоциальные консультационные центры Баварского онкологического общества

Баварское онкологическое общество вот уже 85 лет помогает онкологическим больным и их родственникам бороться с этой болезнью. По всей Баварии у нас существует сеть из 18 онкологических консультационных центров и психолого-онкологических служб (POD). Квалифицированные сотрудники помогут Вам найти ответ на психологические и социальные вопросы и сделают это компетентно, конфиденциально и бесплатно. В рамках нашей уникальной для Баварии программы мы также предлагаем Вам посетить доклады, курсы, консультации по медицинским вопросам. Мы профессионально поддерживаем общественную работу консультантов, которые представляют 210 групп самопомощи, входящих в наше общество. Это позволяет нам оказывать помощь больным и членам их семей на местах. Кроме того, мы занимаемся исследованиями вопросов медицинского обслуживания и повышением квалификации, сотрудничаем с сертифицированными онкологическими центрами и занимаемся просветительской работой. В качестве независимого

консультанта в политических органах мы отстаиваем интересы больных и членов их семей. Баварское онкологическое общество – самостоятельный союз, член Германского онкологического общества. Наша работа финансируется из общественных фондов и пожертвований.

## Активны по всей Баварии

Во всех семи административных округах Баварии существуют отделения психосоциального консультационного центра Баварского онкологического общества. Кроме того, психолого-онкологические службы помогут Вам связаться с более чем 170 группами самопомощи в Баварии.

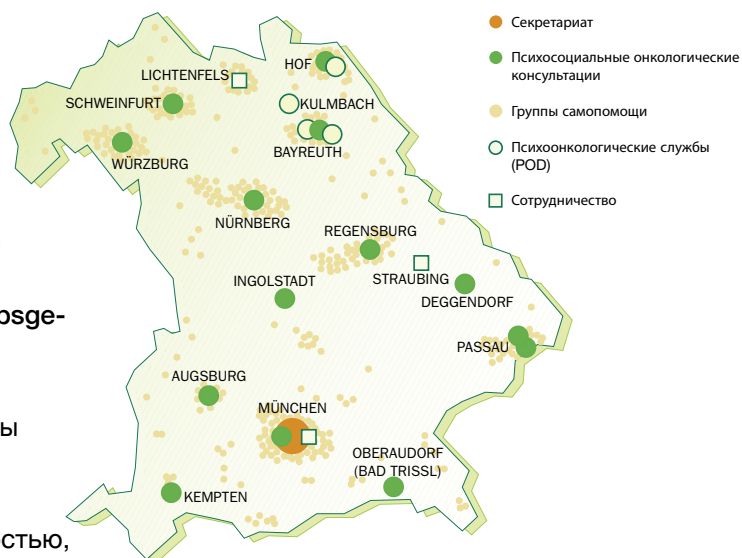
Мы также предлагаем ряд других консультационных проектов для онкологических больных (в сотрудничестве с различными медицинскими учреждениями) в Байрейте, Деггендорфе, Лихтенфельсе, Пассау и Швайнфурте.

**Важно знать: наши консультации конфиденциальны и бесплатны.**

## Литература

Следующие брошюры можно заказать или бесплатно скачать в виде pdf-файлов на: [www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de):

- Психоонкология
- Побочные эффекты
- Рак и спорт
- Усталость – как справиться с усталостью, вызванной раком



## 7. Полезные адреса в Баварии

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg**

(Психосоциальные онкологические консультации в Аугсбурге)

Schießgrabenstraße 6, 86150 Augsburg

Тел.: 0821 - 90 79 19 -0

Факс: 0821 - 90 79 19 -20

brs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth**

(Психосоциальные онкологические консультации в Байройте)

Opernstr. 24-26, 95444 Bayreuth

Тел.: 0921 - 150 30 -44

Факс: 0921 - 150 30 -46

brs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof\***

(Психосоциальные онкологические консультации в Хофе\*)

Altstadt 2-4, 95028 Hof

Тел.: 09281 - 540 09 -0

Факс: 09281 - 540 09 -29

kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt\***

(Психосоциальные онкологические консультации в Ингольштадте\*)

Levelingstr. 102 / 3. OG (Aufzug), 85049 Ingolstadt

Тел.: 0841 - 220 50 76 -0

Факс: 0841 - 220 50 76 -20

kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten\***

(Психосоциальные онкологические консультации в Кемптене\*)

Kronenstraße 36 / 2. OG, 87435 Kempten

Тел.: 0831 - 52 62 27 -0

Факс: 0831 - 52 62 27 -99

kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle München**

(Психосоциальные онкологические консультации в Мюнхене)

Nymphenburger Straße 21a, 80335 München

Тел.: 089 - 54 88 40 -21, 22, 23

Факс: 089 - 54 88 40 -40

[brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de)

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg**

(Психосоциальные онкологические консультации в Нюрнберге)

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg

Тел.: 0911 - 49 53 3

Факс: 0911 - 49 34 23

[brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de)

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau**

(Психосоциальные онкологические консультации в Пассау)

Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau

Тел.: 0851 - 720 19 50

Факс: 0851 - 720 19 52

[brs-passau@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:brs-passau@bayerische-krebsgesellschaft.de)

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg**

(Психосоциальные онкологические консультации в Регенсбурге)

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg

Тел.: 0941 - 599 97 83

Факс: 0941 - 599 97 84

[brs-regensburg@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:brs-regensburg@bayerische-krebsgesellschaft.de)

### **Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg**

(Психосоциальные онкологические консультации в Вюрцбурге)

Ludwigstraße 22, 97070 Würzburg

Тел.: 0931 - 28 06 50

Факс: 0931 - 28 06 70

[brs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:brs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de)

Другие консультационные центры работают в клиниках Бад-Триссля, Байройта, Деггендорфа, Пассау, Швайнфурта, Лихтенфельса и Мюнхена. Точные адреса и контактные данные можно найти на сайте [www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

### Центральный офис

**Bayerische Krebsgesellschaft e.V.**

Nymphenburger Str. 21a, 80335 München

Тел 089 - 54 88 40 -0

Факс 089 - 54 88 40 -40

[info@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@bayerische-krebsgesellschaft.de)

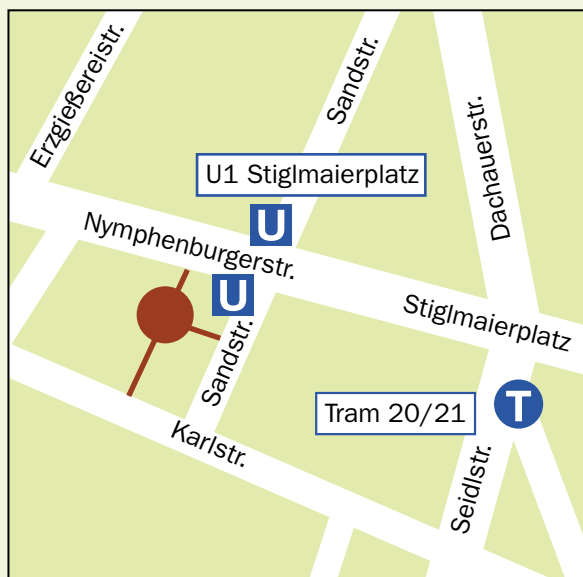
[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

Как добраться на машине (см. интернет), 4 места на подземном паркинге

Как добраться на общественном транспорте: остановка Штигльмайерплатц

U1 / U7 в направлении Торговый центр «Олимпия» / Роткройцплатц,

трамваи 20, 21



## Выходные данные

**Издатель:** Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a, 80335 München

Тел.: 089 - 54 88 40 -0

Факс: 089 - 54 88 40 -40

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

**Автор:** Sabine Brütting, Frankfurt

**Редактор:** Reinhild Karasek, www.rkarasek.de

**Дизайн:** GoodwinGraphics, Anca Goodwin, München

**Фотографии:**

**Обложка:** naillia-schwarz@photocase.com

**Фотографии:** istockphoto C. 4 (digitalskillet), C. 9 (Fertnig), C. 12 (cglade), C. 13 (mangostock), C. 14 (SimmiSimons), C. 16 (akurtz), C. 19 (mediaphotos), C. 20 (Yarinca), C. 21 (slobo), C. 23 (airportrait), C. 25 (mikespics), C. 26 (Rubberball), C. 27 (SimmiSimons)

photocase C. 17 (manun@photocase.com)

shutterstock C. 6 (Ilike), C. 8 (JulijaSapic-portfolio), C. 11 (BlueOrangeStudio),

## ПОЖЕРТВОВАНИЯ & ПОМОЩЬ

Счет для пожертвований: Bank für Sozialwirtschaft, Konto-Nr. 7801700, BLZ 700 205  
BIC: BFSWDE33MUE, IBAN: DE02700205000007801700

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.  
Nymphenburger Straße 21a  
80335 München  
Tel. 089 - 54 88 40 -0  
Fax 089 - 54 88 40 -40  
info@bayerische-krebsgesellschaft.de  
[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

**Gesund. Leben. Bayern.**



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit

