

Anita Zimmermann  
Gerhard Trabert



# *Mir sagt ja doch (k)einer was!?*

Informationsbroschüre für Kinder  
zum Thema Krebserkrankung

Flüsterpost e.V.  
[www.kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de)

Aquarelle von Ruth Krisam

**Diese Broschüre ist für betroffene Kinder und ihre Angehörigen  
kostenlos erhältlich beim Herausgeber**

Flüsterpost e.V.

Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern

Kaiserstraße 56

55116 Mainz

Tel.: 06131 / 55 48 798

Fax: 06131 / 55 48 608

info@kinder-krebskranker-eltern.de

www.kinder-krebskranker-eltern.de

und kann von der Flüsterpost-Homepage

unter **Viele Infos/Infomaterial**

herunter geladen werden.



Realisation: GAS - graphic art studio

[www.gas-grenzach.de](http://www.gas-grenzach.de)

Titelbild: Aquarell Ruth Krisam

5. Auflage, März 2014

## Liebe Kinder,

wenn ihr diese Broschüre in euren Händen haltet, dann hat vielleicht jemand, den ihr sehr gern habt, Vater oder Mutter oder andere erwachsene Bezugspersonen eurer Familie eine Erkrankung, die man *Krebs* nennt?

Ihr habt wahrscheinlich den Namen dieser Krankheit schon einmal irgendwo gehört. Leider ist es so, dass sogar Erwachsene Vorstellungen mit dem Wort „Krebs“ verbinden, die nicht der Wahrheit entsprechen!

Doch bevor ihr etwas über das Thema Krebserkrankung erfahrt, möchten sich die Autoren kurz vorstellen. Es sind Anita Zimmermann und Gerhard Trabert:



**Anita** ist Sozialpädagogin und Mitarbeiterin bei Flüsterpost e.V.. Sie arbeitete davor unter anderem viele Jahre in einem Krankenhaus. Dort bot sie den Patientinnen und Patienten Gespräche zu verschiedenen Problemen an, die im privaten oder beruflichen Leben durch ihre Erkrankung entstanden sind. Sie kümmerte sich auch darum, dass die Versorgung der Patienten nach der Entlassung aus dem Krankenhaus geregelt wurde. Außerdem singt Anita seit ihrer Kindheit sehr gerne und

hat auch schon mehrere CDs aufgenommen.



**Gerhard** ist Arzt und arbeitet als Professor an einer Hochschule, an der er Sozialpädagogik-Studenten im Fach Medizin unterrichtet. Außerdem behandelt er als praktischer Arzt Menschen ohne Wohnung und arbeitet zeitweise in einem Krankenhaus als Notarzt. Er spielt mit seinen 4 Kindern sehr gerne Fußball, hat schon mehrere Kinderbücher geschrieben und seine Lieblings-Hobbies sind das Joggen und Fotografieren. 2008 erhielt er den Kinderschutzpreis des Deutschen Kinderschutzbundes

(DKSB) Rheinland-Pfalz für sein langjähriges Engagement, die Lebenswelt von Kindern zu verbessern.

Im Jahr 2003 haben Anita und Gerhard – zusammen mit anderen – den gemeinnützigen Verein FLÜSTERPOST E.V. gegründet.

Mit diesem Heft wollen wir euch Informationen und Erklärungen geben, was Krebs überhaupt ist, und wie Ärzte versuchen, Menschen, die an Krebs erkrankt sind, zu heilen.

Zu den häufigsten Behandlungsarten zählen die Operation, die Bestrahlungstherapie, die sogenannte Chemotherapie sowie ergänzende Behandlungsformen. Genaueres dazu findet ihr auf den folgenden Seiten.

**Noch eine Anmerkung am Rande: Wenn wir in der Broschüre von Mutter oder Vater sprechen, kann es gleichzeitig z. B. auch auf Oma, Opa, Tante, Onkel oder andere erwachsene Bezugspersonen in deinem Umfeld zutreffen.**



Vorweg etwas ganz Wichtiges!	6
Wodurch bekommt man Krebs?	7
Muss man sterben, wenn man an Krebs erkrankt ist?	9
Was ist Krebs überhaupt?	10
Was können Ärzte gegen Krebs tun?	11
Tipps!	18
Was passiert mit Mutter oder Vater, wenn sie an Krebs erkrankt sind?	19
Was kann ich für meine erkrankte Mutter oder meinen erkrankten Vater tun?	20
Darf ich auch mit anderen über die Erkrankung meiner Mutter oder meines Vaters sprechen?	22
Was kann ich tun, wenn ich Fragen habe?	26
Was kann ich zudem für meine eigene Gesundheit tun?	27
An wen kann ich mich wenden, wenn ich niemanden habe, mit dem ich reden kann oder wenn ich Hilfe brauche?	28

## *Vorweg etwas ganz Wichtiges:*

### **Eine Krebserkrankung ist nicht ansteckend!**

Krebs ist eine Krankheit, die sich nicht durch Viren oder Bakterien von Mensch zu Mensch überträgt. Deshalb braucht man auch keine Angst zu haben, durch Berührungen, durch Schmusen und Küssen selbst krank zu werden.

(Wie so oft im Leben gibt es auch hier kleine Ausnahmen. So gibt es einige wenige seltene Krebsarten, die auch durch Viren übertragbar sind. Diese kommen aber hauptsächlich in Afrika und Asien vor und spielen bei uns in Deutschland und in ganz Europa keine große Rolle.)

Wundert euch nicht darüber, wenn auch Erwachsene manchmal nicht genau wissen, was Krebs ist und dass diese Krankheit nicht ansteckend ist.



## *Wodurch bekommt man Krebs?*

So genau wissen die Mediziner auch noch nicht, weshalb der eine Mensch Krebs bekommt und der andere nicht. Man weiß aber, dass bestimmte Verhaltensweisen (sogenannte Risikofaktoren) eine Krebserkrankung wahrscheinlicher machen: Das sind zum Beispiel rauchen, zu viel Alkohol trinken, sich nicht richtig ernähren und sich zu wenig bewegen.

Wenn man zum Beispiel sehr viele fette Nahrungsmittel und zu wenig Gemüse und Obst isst, kann das eine von verschiedenen Ursachen sein, die zu einer Krebserkrankung führt.

Es gibt aber auch noch ganz andere Gefahrenquellen. Zum Beispiel für Menschen, die in Industrieanlagen arbeiten, in denen giftige Stoffe und Dämpfe entstehen. Denn mittlerweile ist erwiesen, dass bestimmte schädliche Stoffe, die von Fabriken in die Umwelt abgegeben werden, ebenso zu einer Krebserkrankung führen können. Man weiß außerdem, dass bestimmte genetische Veranlagungen, also bestimmte Muster, die man auf unseren Lebensbausteinen findet und die uns von Geburt an „mitgegeben“ werden, ebenso zu einer Krebserkrankung führen können.

Ihr seht also, es gibt nicht etwa einen einzigen alleinigen Grund für die Entstehung von Krebs, sondern mehrere mögliche Ursachen, die **zu einer Krebserkrankung führen können – vor allem dann, wenn sie gehäuft auftreten.**

Nun wisst ihr schon einiges, was man tun kann, um möglichst nicht an Krebs zu erkranken:

- nicht rauchen
- nicht zu viel Alkohol trinken



- mehr Obst und Gemüse essen
- sich viel bewegen, also zum Beispiel Sport treiben, egal, ob Fußball, Tanzen, Tischtennis...



## *Muss man sterben, wenn man an Krebs erkrankt ist?*

Krebs ist eine Erkrankung, die, wie so viele andere auch, geheilt werden kann. Dies gelingt jedoch nicht immer, denn die Chance auf Heilung ist abhängig von dem Zeitpunkt des Erkennens der Krankheit und der Art der Erkrankung. Es gibt sehr viele verschiedene Arten von Krebserkrankungen, die zudem noch in verschiedenen Stadien der Krankheit entdeckt werden. Ärzte können erkennen, wie weit sich der Krebs schon ausgebreitet hat.

Vielleicht werdet ihr bei Erwachsenen feststellen, dass sie erschrecken, wenn sie erfahren, dass jemand Krebs hat. Vielleicht sagen sie sogar: „Jetzt ist alles zu spät, dieser Mensch wird bestimmt bald sterben“.

Lasst euch davon aber nicht verunsichern. Eine Krebserkrankung ist zwar eine ernste Erkrankung, die auch zum Tod führen kann. Doch die Medizin hat gerade in den letzten Jahren immer mehr Möglichkeiten erforscht, um diese Erkrankung zu heilen, so dass ein Mensch, der an Krebs erkrankt ist, nach seiner Heilung wieder ein ganz normales Leben führen kann.

Über Tod und Sterben sprechen viele Erwachsene nicht so gerne. Wenn ihr darüber aber mehr wissen wollt, dann fragt nach und sagt den Erwachsenen, wie wichtig es für euch ist, darüber zu reden.

Jetzt haben wir schon mehrfach von Krebs, den Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten gesprochen, so dass es Zeit wird, euch diese etwas genauer zu erklären.

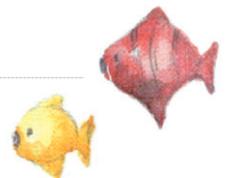


## Was ist Krebs überhaupt?

Die Krankheit „Krebs“ hat nichts mit dem Krebs zu tun, der im Wasser lebt.



Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Krebserkrankungen. Bei dieser Krankheit sind bestimmte Zellen im Körper krank. Das sind die Krebszellen. Sie können an ganz unterschiedlichen Stellen im Körper wachsen. Das Besondere und zugleich Schlimme an diesen Krebszellen ist die Eigenschaft, dass sie andere normale lebenswichtige Körperzellen zerstören. Je nachdem, wo sie sich befinden und wie groß sie sind, verursachen sie verschiedene Beschwerden und manchmal auch Schmerzen.



## *Was können Ärztinnen und Ärzte gegen Krebs tun?*

Im Wesentlichen gibt es bis heute vier Möglichkeiten, um die Krankheit Krebs zu bekämpfen:

### **Operation**

Das Ziel einer Operation ist es, die erkrankten Zellen zu entfernen, damit der Körper wieder gesund werden kann. Es kann aber leider auch sein, dass der Arzt oder die Ärztin nur einen Teil der kranken Zellen wegoperieren kann. Meistens sind nach so einer Operation dann aber die Schmerzen oder andere Beschwerden nicht mehr so schlimm.

### **Bestrahlung**

Bei der Bestrahlung wird versucht, mit Röntgenstrahlen die kranken Zellen zu zerstören. Manchmal werden dabei aber auch gesunde Zellen zerstört. So kann es sein, dass z.B. die Haut Verbrennungen erleidet, ähnlich wie bei einem Sonnenbrand. Die Bestrahlung selbst tut nicht weh, ist aber für den Körper trotzdem anstrengend und die Behandelten müssen sich danach meistens etwas ausruhen.

### **Chemotherapie**

Bei der Chemotherapie werden dem Erkrankten spezielle Medikamente gegeben, die die Krebszellen zerstören sollen. Die Medikamente gelangen in Form von Tabletten, Spritzen oder Infusionen in den Körper. Krebszellen vermehren sich sehr schnell. Diese Medikamente greifen

besonders die schnell wachsenden Zellen an. Manche gesunden Zellen, z.B. die Haarzellen, wachsen jedoch auch sehr schnell und werden dann leider auch zerstört. Dadurch kann es zu Haarausfall kommen. Aber keine Angst: Nach Abschluss der Chemotherapie wachsen die Haare wieder nach.

### **Ergänzende Behandlungsmethoden**

Neben den sogenannten „klassischen“ Behandlungsmethoden“ Operation, Chemotherapie und Bestrahlung gibt es verschiedene, sogenannte „ergänzende“ Behandlungsmöglichkeiten, die die Abwehrkräfte des Körpers und das Wohlbefinden steigern können: z.B. eine vitaminreiche Ernährung, viel Bewegung und Entspannungsübungen.

Wichtig ist auch, wie der Erkrankte selbst mit seiner Krankheit und mit all dem, was die Krankheit in seinem Leben verändert und wie sie es beinflusst, umgeht. Ebenso es ist sehr wichtig, wie sich seine Familie, seine Freunde und andere Menschen ihm gegenüber verhalten.



Vielleicht klingt das alles etwas verwirrend. Deshalb möchten wir euch diese medizinischen Behandlungsformen nochmals anhand eines Aquariums und den darin lebenden Fischen verdeutlichen.

### **Das Aquarium-Beispiel**

Versucht euch doch einmal folgendes vorzustellen: Das Aquarium ist der Mensch, der Körper eines Menschen, und die Fische sind die Körperzellen. Sie leben friedlich nebeneinander, und jeder Fisch fühlt sich wohl – so wie die Zellen in einem Körper. Rote, blaue, gelbe und grüne Fische sind beispielsweise Haut-, Haar-, Muskel- oder Herzzellen.



Eines Tages erkrankt der Mensch – oder bleiben wir bei unserem Bild – ist das Wasser im Aquarium nicht mehr frisch. Plötzlich spielen die roten Fische verrückt und beginnen alle anderen aufzufressen. Diese roten Fische wären also die Krebszellen.



Jetzt muss man diese roten Fische aufhalten, sonst gibt es bald keine anderen Fische mehr. Man kann versuchen, die roten Fische einfach zu fangen und aus dem Aquarium zu werfen. Das wäre so ähnlich, als ob man den Körperteil mit den bösen Zellen heraus operiert, also entfernt.



Oder man gibt ein Pulver in das Aquarium, das alle rötlichen Fische unschädlich macht. Leider würde es aber nicht nur die roten, sondern auch die ähnlich gefärbten Fische, wie z. B. die orange- und rosafarbenen oder die weinroten Fische verletzen. Das würde der vorhin erwähnten besonderen Medizin entsprechen, der sogenannten Chemotherapie.

Oder man könnte das Aquarium mit besonderem „Licht“ bestrahlen, das wieder vor allem die roten Fische unschädlich macht, leider aber auch wiederum alle anderen farblich ähnlichen Fische angreift. Das wäre wie bei den Röntgenstrahlen der Bestrahlungstherapie.



Man kann allerdings versuchen, die gesunden Fische durch ein besonderes Futter ganz stark zu machen, so dass sie nicht so einfach zerstört werden können. Deshalb geben die Ärzte den kranken Menschen oft Medikamente, Vitamine, Mineralstoffe, pflanzliche Mittel und andere Naturheilmittel.

Ihr habt bestimmt schon bemerkt, dass wir öfter erwähnt haben, dass nicht nur die roten, sondern auch die ähnlich aussehenden Fische eventuell verletzt oder krank werden. Das haben wir deshalb so betont, weil wir euch damit verdeutlichen möchten, dass die medizinischen Behandlungsarten auch manchmal unerwünschte Nebenwirkungen haben können. Also: Wenn die roten Fische (Krebszellen) mit einem Pulver (Chemotherapie) oder mit einem besonderen Licht (Bestrahlungstherapie) verletzt werden, können dabei manchmal auch die ähnlich aussehenden rötlichen Fische (gesunde Körperzellen) zerstört werden. Wenn diese Körperzellen z. B. Haarzellen sind, verliert der Patient seine Haare. Aber keine Sorge, denn wenn die Behandlung beendet ist, wachsen die Haare wieder nach.

Wenn das noch immer alles etwas kompliziert erscheint, so ist das ganz verständlich. Lasst euch Zeit! Denkt in Ruhe darüber nach und sprecht darüber mit Freunden, euren Eltern, oder anderen Menschen, denen ihr vertraut.



## Tipps!

Natürlich ist es besonders schlimm für ein Kind, wenn die Mutter oder der Vater krank ist. Wir wollen euch nun ein paar Tipps geben was ihr tun könnt, um sie besser zu verstehen und ihnen zu helfen:

Zunächst sei gesagt, dass ihr euren Alltag so weiterleben könnt wie vor der Erkrankung von Mutter oder Vater. Das heißt, ihr dürft weiter zu Freunden gehen, Klavierspielen oder im Verein Fußballspielen. Ihr braucht also keine Angst zu haben, dass Vater oder Mutter von euch erwarten, dass ihr jetzt nur noch zu Hause seid und euch um sie kümmert. Ihr dürft auch weiter lustig und fröhlich sein. Aber natürlich kann es gerade bei einer solchen Erkrankung in eurer Familie immer wieder Situationen geben, wo ihr traurig seid. Dann solltet ihr euch eure Traurigkeit auch gegenseitig zeigen. Das heißt, ihr dürft weinen und ihr könnt euch in den Arm nehmen und gegenseitig trösten. Gleichzeitig heißt es aber nicht, dass man jetzt immer nur traurig sein muss! Denn, vielleicht habt ihr schon davon gehört, dass ein kluger Mensch einmal gesagt hat: „Lachen ist die beste Medizin!“



Neben der Traurigkeit ist es nämlich auch wichtig, dass man gemeinsam immer noch Freude am Leben hat, also auch gemeinsam lacht.

Ebenso kann es vorkommen, dass ihr wütend seid, ohne zu wissen, auf was oder auf wen. Vielleicht seid ihr einfach voller Wut darüber, dass gerade eure Mutter oder euer Vater solch eine Erkrankung bekommen haben. Und ja, ihr dürft auch wütend sein!

Am Besten lasst ihr die Wut heraus, aber passt auf, dass ihr dadurch keinen anderen Menschen verletzt. Sprecht über eure Gefühle, eure Angst, eure Wut, eure Hilflosigkeit!

Mit vertrauten Menschen zu sprechen befreit und erleichtert und man spürt, dass man mit all den Gefühlen und Gedanken nicht alleine ist.

Es kann sehr erleichternd sein, Ängste, Trauer, Wut und Hoffnung zu teilen und **gemeinsam nach vorne zu schauen!**



### **Was passiert mit Mutter oder Vater, wenn sie an Krebs erkrankt sind?**

Ihr werdet vielleicht feststellen, dass Vater oder Mutter, nachdem sie von dieser Erkrankung erfahren haben, viel Zeit für sich selbst brauchen. Eure Eltern haben möglicherweise Angst vor der Erkrankung, wie jeder Mensch Angst vor einer schweren Erkrankung haben kann. Und wenn ein Mensch Angst hat, dann braucht er oft erst einmal viel Zeit, um über diese Angst und über all das, was mit so einer Erkrankung verbunden ist, nachzudenken. Hierzu wollen Erwachsene zwischendurch auch einmal alleine sein. Wenn ihr das also bei eurer erkrankten Mutter oder Vater feststellt, dann lasst ihnen diese Zeit. **Das hat nichts mit euch zu tun!** Es bedeutet nicht, dass Vater oder Mutter euch weniger lieben. Nein, es bedeutet nur, dass sie in der momentanen Lebenslage einfach etwas mehr Zeit für sich selbst benötigen. Später wird das bestimmt wieder anders werden.

**Ihr müsst euch immer vor Augen halten: Ihr seid nicht schuld an dieser Erkrankung!**

Erwachsene brauchen manchmal einfach etwas Zeit, um nachdenken zu können. Das können sie dann am besten, indem sie sich etwas zurückziehen, mit dem Partner zusammen sind oder vielleicht auch mal zu einem Freund oder einer Freundin fahren.

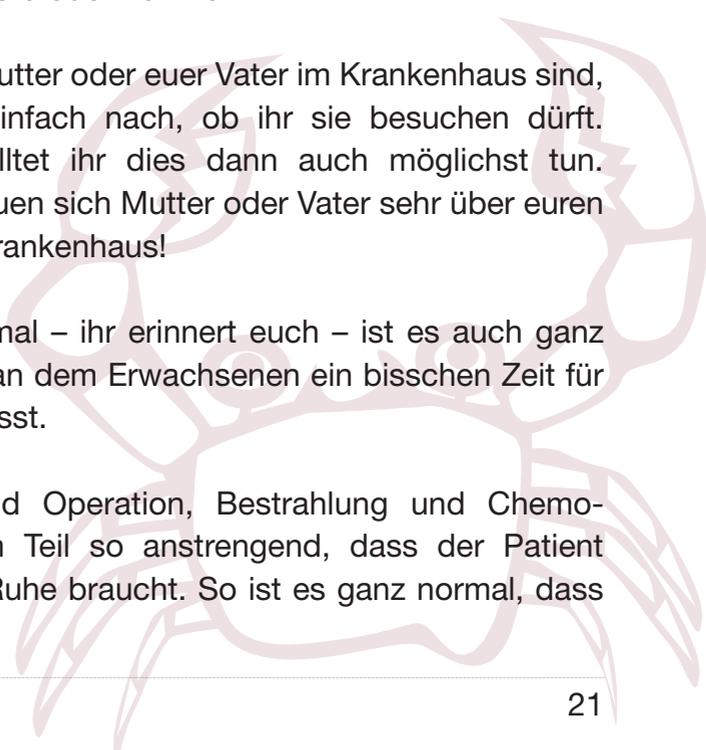
Bei euren Eltern kann es auch vorkommen, dass sie häufiger weinen, traurig, wütend und ärgerlich sind. Dies alles gehört zu der Auseinandersetzung mit einer schweren Erkrankung und ist ganz normal!

### Was kann ich für meinen erkrankten Vater, meine erkrankte Mutter tun?



Vielleicht habt ihr selbst schon Ideen, wie ihr euren Eltern eine Hilfe sein oder ihnen eine Freude machen könnt? Im Folgenden möchten wir euch noch weitere Anregungen geben:

- ☺ Ihr könnt euren Eltern zu Hause hin und wieder hilfreich zur Hand gehen und z. B. beim Aufräumen oder beim Essen machen etwas helfen. **Aber ihr sollt jetzt nicht ständig die Aufgaben übernehmen, die sonst die Erwachsenen in eurer Familie erledigt haben!** Das heißt, ihr dürft auch weiterhin spielen gehen, euch mit Freunden treffen, Witze machen und lachen.
- ☺ Wenn ihr Lust habt, überrascht euren Vater, eure Mutter oder beide zusammen einmal, indem ihr ihnen z. B. ein schönes Frühstück ans Bett bringt oder etwas malt oder bastelt.

- 
- ☺ Wenn euer Vater oder eure Mutter wieder ins Krankenhaus muss, könnt ihr ihnen ja vielleicht auch euer Lieblingsbuch, die Lieblingspuppe oder das Lieblingstier mitgeben, damit sie nicht so alleine sind.
  - ☹ Gebt euren Eltern etwas Zeit, selbst mit der Erkrankung und mit den anstehenden medizinischen Behandlungsformen (Operation, Bestrahlung oder Chemotherapie) zurechtzukommen.
  - ☺ Ansonsten fragt Mutter und Vater einfach, was sie sich von euch wünschen. Wenn man für einen anderen Menschen etwas tun möchte, macht man es sich oft leichter, wenn man vorher nachfragt, statt sich selbst zu viele Gedanken zu machen, was man für den anderen machen müsste oder könnte.
  - ☺ Wenn eure Mutter oder euer Vater im Krankenhaus sind, dann fragt einfach nach, ob ihr sie besuchen dürft. Wenn ja, solltet ihr dies dann auch möglichst tun. Bestimmt freuen sich Mutter oder Vater sehr über euren Besuch im Krankenhaus!
  - ☹ Aber manchmal – ihr erinnert euch – ist es auch ganz gut, wenn man dem Erwachsenen ein bisschen Zeit für sich selbst lässt.
  - ☹ Überdies sind Operation, Bestrahlung und Chemotherapie zum Teil so anstrengend, dass der Patient einfach viel Ruhe braucht. So ist es ganz normal, dass

er dann im Krankenhaus oder zu Hause oft im Bett liegt und schläft. Ohne dass ihr es beabsichtigt, könnte in dieser Situation zu häufiger Besuch belastend sein. Eure Mutter oder euer Vater würden bestimmt gerne wach und für euch da sein, wenn ihr zu Besuch kommt, aber der Körper kann dies oft überhaupt nicht, wenn er durch die Therapie sehr angestrengt wurde. In einem solchen Fall kann es schon einmal sinnvoller sein, Mutter oder Vater nicht zu besuchen und ihr oder ihm einfach Ruhe zu gönnen.

- 😊 Aber wie schon gesagt: Es ist immer am besten, wenn man miteinander darüber spricht, als wenn man sich alleine zu viele Gedanken macht und dann nur vermuten kann, was das Beste, das Sinnvollste wäre.

### **Darf ich auch mit anderen über die Erkrankung meiner Mutter oder meines Vaters sprechen?**

- 😊 Ja, ihr dürft ruhig auch mit euren Freunden über die Erkrankung von Vater oder Mutter reden. Es kann auch vorkommen, dass eure Freunde zu wenig über Krebs wissen und selbst Angst haben, daran zu erkranken, weil sie zum Beispiel nicht wissen, dass **Krebs nicht ansteckend** ist.

- 😊 Vielleicht kommt es vor, dass ihr dann auch einmal Freunde oder Mitschüler sagen hört „Oh, wie schrecklich! An Krebs kann man doch sterben!“. Doch viele wissen einfach nicht, dass Krebs auch heilbar sein kann.

Auch hier ist es sinnvoll und wichtig, mit mehreren zu reden, sich auszutauschen und sich nicht in das eigene kleine Schneckenhaus zurückzuziehen, denn darin sieht es oft sehr dunkel und einsam aus.

Beispiel:

Vielleicht habt ihr schon mal von den Paralympics gehört? Das sind die Olympischen Spiele für Sportler mit Behinderung. Einer der erfolgreichsten deutschen Sprinter ist der 30-jährige Heinrich Popow, der bereits mit vielen Medaillen ausgezeichnet wurde. Das hätte vor einigen Jahren noch niemand voraussagen können, denn nachdem er an Knochenkrebs erkrankte, musste ihm das linke Bein abgenommen werden. Und stellt euch vor: Seine größte Sorge galt damals nicht mal der Amputation, sondern der Tatsache, dass er nie mehr Fußball spielen könne! Heinrich Popow konnte von seiner Krebserkrankung geheilt werden und schaffte mit einer Beinprothese den Weg zurück zum Sport. Heute gehört er sogar zu den Besten seiner Sportart und läuft an der Weltspitze mit!!

Und wer von euch gerne Musik mag, kennt vielleicht auch Anastacia oder Kylie Minogue? Beide Frauen sind weltweit erfolgreiche Sängerinnen und mussten sich plötzlich mitten in ihren Karrieren mit der Diagnose Brustkrebs auseinandersetzen. Musikalisch haben sie eine Pause gemacht, da sie operiert und für einige Zeit behandelt wurden. Doch nachdem ihre Therapien erfolgreich abgeschlossen werden konnten, widmeten sich sowohl Anastacia als auch Kylie Minogue erneut ihrer Leidenschaft, der Musik. Heute begeistern sie uns wieder mit ihren tollen Stimmen... wie schön!





## Was kann ich tun, wenn ich Fragen habe?

Wenn möglich, versucht immer als erstes mit euren Eltern zu sprechen. Falls eure Eltern getrennt sind, sprecht mit demjenigen, mit dem ihr zusammen lebt, oder auch mit dem Lebenspartner des betroffenen Elternteils. Falls dies zum Beispiel nicht möglich ist, weil Vater oder Mutter zu krank sind oder im Krankenhaus liegen, dann habt ihr vielleicht die Möglichkeit mit Oma, Opa, Tante, Onkel oder anderen Vertrauenspersonen zu reden. Falls ihr selbst mehrere Kinder in der Familie seid, redet auch untereinander über die Erkrankung und all das, was damit zusammenhängt.

Vielleicht habt ihr auch einen guten Freund oder eure Eltern haben gute Freunde, mit denen ihr über dieses Thema reden könntet?

Ihr könnt aber auch mit der Lehrerin/dem Lehrer über die neue Situation in eurer Familie sprechen.

Vielleicht gibt es in eurer Nähe einen Verein oder eine Beratungsstelle, die sich genau mit dieser Situation beschäftigen und auskennen?

Ab Seite 28 dieses Heftchens findet ihr neben unseren Kontaktdaten auch noch andere Ansprechpartner, wo ihr persönlich, am Telefon oder per Internet Unterstützung findet.

Falls ihr gerne im Internet surft, so klickt doch mal unsere Homepage von Flüsterpost e.V. an: [www.kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de). an. Dort findet ihr interessante Informationen zum Thema „Krebs“ und könnt im Forum lesen, wie es anderen ergeht, die Kinder eines krebserkrankten Vaters oder einer krebserkrankten Mutter sind.



## Was kann ich zudem für meine eigene Gesundheit tun?

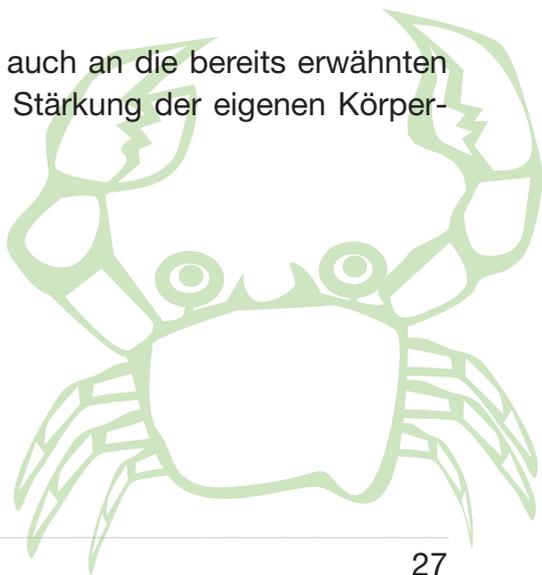
Bei all dem Nachdenken, Grübeln und Reden solltet ihr vor allem nicht vergessen, euch körperlich zu bewegen.

Nehmt euch die Zeit, wie ihr es hoffentlich auch schon früher getan habt, und geht raus: Geht hinaus auf den Sport- oder Spielplatz, in den Wald, in die freie Natur. Lauft, joggt und spielt. Egal, ob Fußball, Volleyball oder Tennis... macht, was euch gefällt und worauf ihr gerade Lust habt. Denn, neben dem Nachdenken und sich miteinander austauschen, ist es auch ganz wichtig, sich zu bewegen, um so dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich auszutoben. Ihr werdet dabei merken, dass ihr schnell auf ganz andere Gedanken kommt oder einfach mal an gar nichts denkt. Und das dürft ihr auch zulassen! All das tut sehr gut und ist etwas, was wir Erwachsene oft schon verlernt haben.



Außerdem hilft Bewegung und körperliche Anstrengung die Abwehrstoffe des Körpers gegenüber Krankheiten zu stärken. Bewegung ist sehr wichtig für die Seele, den Kopf und den Körper!

Und denkt dabei zusätzlich auch an die bereits erwähnten Hinweise zur Erhaltung und Stärkung der eigenen Körperkräfte.



## *An wen kann ich mich wenden, wenn ich niemanden habe, mit dem ich reden kann oder wenn ich Hilfe brauche?*

Ihr könnt euch immer an uns wenden, egal ob telefonisch, per Post oder per E-Mail. Wenn ihr wollt, könnt ihr uns eine Mail an **info@kinder-krebskranker-eltern.de** schicken und wir antworten euch innerhalb 1-2 Tagen!

In unserem **FORUM** könnt ihr mit anderen teilen, was euch gerade im Kopf herum geht! Und die anderen können sehen und lesen, dass sie nicht alleine mit ihren Erfahrungen, Sorgen und Wünschen sind!

Vielleicht malt, schreibt oder bastelt ihr ja gerne? Dann lasst uns doch eure Werke zukommen (über den Postweg oder per E-Mail) und wir stellen sie in die **GALERIE** auf unserer Homepage (natürlich erst nach Rücksprache mit euch und euren Eltern; eine Veröffentlichung kann auch ohne Namensnennung erfolgen).

Eure Originale schicken wir euch auch gerne wieder zurück!

Wir sind für euch da:

**Flüsterpost e.V.**

Kaiserstraße 56

55116 Mainz

Tel: 06131 / 55 48 798

info@kinder-krebskranker-eltern.de

www.kinder-krebskranker-eltern.de



## Internet-Tipps

- 
- Flüsterpost e.V., [www.kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de), hat spezielle Seiten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit vielen hilfreichen Infos, Lese- und Link-Tipps, sowie einem FORUM und einer GALERIE für eure kreativen Werke!
  - [www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de) ist eine Gemeinschaftsseite mehrerer einzelner Kinderseiten. Von dort aus gelangt ihr zu vielen tollen Seiten mit ganz unterschiedlichen Themen, die extra für Kinder gemacht wurden.
  - [www.famoca.ch](http://www.famoca.ch) Hier finden Kinder, Jugendliche und Eltern viel Wissenswertes und Hilfreiches rund um das Thema Krebs und Familie. Ihr erfahrt in einer Bilder-geschichte wie Familie Haller und Familie Waser mit dem Krebs umgehen, bekommt Bastel- und Malideen und könnt an einem persönlichen Tagebuch arbeiten. Wenn ihr am Projekt\* teilnehmen wollt, besprecht dies mit den Eltern, die Kontakt aufnehmen können.

\* Das Universitätsspital Basel (Schweiz), die Kinder- und Jugendpsychiatrie Bruderholz und die Universität Basel untersuchen, welche Hilfestellung das Angebot FAMOCA beim Umgang mit der Krankheit für Familien bieten kann. Unterstützt wird das Projekt von der Krebsforschung Schweiz.

Es gibt aber auch deutschlandweit immer mehr Beratungs- und Unterstützungsangebote für Familien mit einem krebs-erkrankten Elternteil. Wir werden diese, soweit uns bekannt, auf der Homepage von Flüsterpost e.V. unter **Viele Infos/ Link-Tipps** aufführen. Falls ihr wohnortnah nichts findet, könnt ihr euch bei uns melden und wir versuchen, Angebote in eurer Nähe ausfindig zu machen.

(Kontakt zu Flüsterpost e.V. siehe oben)



- **Hilfreiche Infobroschüre für Erwachsene und Interessierte:**

**„Mit Kindern über Krebs sprechen“**

Bianca Senf, Monika Rak

erhältlich bei: Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

Tel. 069/677 24 504 oder

[www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de)

- **Kostenfreies Kinder- und Jugendtelefon**

Nummer gegen Kummer Tel: 0800 / 111 03 33, Mo-Sa 14-20 Uhr

- **Kostenloses Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche**

Kinder- und Jugendhilfe e.V., Tel. 0800/36 49 120, Mo-Do 15-18 Uhr

- **Kostenfreie Telefonseelsorge für Kinder und Erwachsene**

Tel. 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222

Mail- und Chat-Beratung unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

- **Kostenfreies Elterntelefon**

Nummer gegen Kummer e.V., Tel. 0800/111 05 50,

Mo-Fr 9-11 Uhr

sowie Di u. Do 17-19 Uhr



## Materialien von Flüsterpost e.V., für betroffene Familien kostenlos erhältlich:

### Info-Flyer

Info-Flyer für Erwachsene, Eltern, Lehrer, Erzieher, Ärzte, Pflegekräfte u.a. mit Tipps für Erwachsene zum Gespräch mit Kindern sowie Informationen über Ziele und Angebote von Flüsterpost e.V. [Auch in türkischer Sprache erhältlich.](#)



### Infowürfel zum Basteln

aus vorgestanztem Karton zum alleine oder gemeinsamen Basteln (12 x 12 cm) und Austauschen von Gedanken und Gefühlen mit euren Eltern, Geschwistern, Großeltern, Freunden,...



### Kinderbuch „Als der Mond vor die Sonne trat“

Mama hat Brustkrebs. Marc fragt den Großvater; „Was ist eigentlich Krebs?“ Janina und Marc beginnen zu verstehen und trauen sich mit den Eltern darüber zu sprechen. Gerhard Trabert Verlag, 3. Auflage 2012. [Erhältlich auch in französischer Sprache mit dem Titel „Quand la lune passe devant le soleil„](#) Gerhard Trabert Verlag 2009



### Kinderbuch „Als der Mond die Nacht erhellte“

Die Fortsetzungsgeschichte von „Als der Mond vor die Sonne trat“: Fünf Jahre sind seit der Brustkrebsdiagnose vergangen. Marc und Janina sind mittlerweile 10 und 13 Jahre alt. Mama muss wieder zur Nachsorgeuntersuchung. Alle haben gelernt, mit der Krebserkrankung zu leben und sie erinnern sich daran, wie es war, als Mamas beste Freundin an Krebs gestorben ist. Gerhard Trabert Verlag 2009



### Hörbuch

des Kinderbuches „Als der Mond vor die Sonne trat“ von Gerhard Trabert, einfühlsam gelesen vom bekannten Schauspieler *Walter Sittler* mit Musik vom französischen Gitarristen, Jean-Yves Zimmermann. 1 CD, 30 Min., Gerhard Trabert Verlag 2008.



Diese Materialien könnt ihr kostenlos bei Flüsterpost e.V. bestellen, telefonisch, per Mail oder über ein Bestellformular im Flyer oder unter **Viele Infos/Infomaterial** auf unserer Homepage. Da wir unsere Materialien aber auch bezahlen müssen, freuen wir uns über jede kleine freiwillige Spende, falls es möglich ist!

## Einige Bücher zum Weiterlesen:

**„Das ist Krebs“** Esther Tulodetzki

atp Verlag, 2011. Ein Bilderbuch für Familien mit Kindern ab 3 Jahre.

„Mona hat sich ins Bett gelegt und die warme Decke bis über die Nase gezogen. Mona ist krank, sie hat Krebs. Krebs ist eine Krankheit, die ein bisschen schlimmer und schwerer ist als andere Krankheiten.“ In diesem Buch werden Bilder und Worte für die Krankheit Krebs, Chemotherapie und Bestrahlung gefunden, worüber zu sprechen oft schwerfällt.

**„Manchmal ist Mama müde“** A.C. Loschnigg-Barman, J. Alder  
EMH Schweizerischer Ärzteverlag, 2011. Ein Kinderbuch ab 4 Jahre.

„Manchmal will Mama keinen Kuchen backen, sie will auch nicht mit mir spielen. Sie will dann einfach nur schlafen. Das liegt an ihrer Krankheit. Mama hat Brustkrebs.“

Ängste und Sorgen tauchen auf und begleiten dich. Dieses Buch hilft dir, die Krankheit besser zu verstehen und zeigt, wie du mit der neuen Situation umgehen kannst.

**„Warum trägt Mama im Sommer eine Mütze?“**

Ratgeber des Mehr Zeit für Kinder e.V., 2009. Ein Kinderbuch ab 6 Jahre.  
(erhältlich über [www.mzfk.de](http://www.mzfk.de))

„Mama erklärt Louis, dass es komisch aussehen würde, wenn ihr nach und nach die Haare ausfallen würden. Deshalb rasiert Papa sie ihr vorher ab. Als er fertig ist, sieht Mama zwar anders aus, aber doch wie Mama.“ Plötzlich stellt eine Krankheit alles Gewohnte auf den Kopf: Mama hat Brustkrebs. Was passiert und was verändert sich dadurch in eurem Familienalltag? Fragen, die dir auf dem Herzen liegen, werden dir in dieser Geschichte beantwortet.

**„Ich und meine Gefühle“** Holde Kreul

Loewe Verlag, 2011. Ein Buch für Kinder und Erwachsene, ab 5 Jahre.

Die eigenen Gefühle spüren, darüber sprechen, damit umgehen lernen, ... ist wichtig für dich selbst und das Zusammenleben in der Familie ...



## DVD und Bücher zum Thema Abschied und Trauer

### „Wie ist das mit dem Tod?“ DVD

aus der Reihe „Willi will's wissen“, 2009, 24 Min., 6 – 14 Jahre.

„Willi will etwas über ein sehr schwieriges Thema erfahren: den Tod. Willi trifft Bestatter, Pfarrer oder Ärzte, die viel zum Thema zu erzählen haben. Er spricht mit Trauernden, die jemanden verloren haben, den sie geliebt haben. Und er trifft Kranke, die wissen, dass sie nicht mehr lange leben. Jeder Befragte erzählt offen, was der Tod für ihn bedeutet. Willi stellt fest: Angst und Unsicherheit bestimmen die Gefühle. Zwei Hilfsmittel: Reden und Zuhören. Nur wenn der Tod nicht tot geschwiegen wird, geht das Leben weiter.“

### „Und was kommt danach?“ Thomas H. Pauls Edition Lumen, 2012 (auch als E-Book erhältlich) für Kinder ab 4 Jahre.

„Dieses Buch ist für dich! Ich habe es geschrieben, damit du siehst, dass du mit deiner Traurigkeit und deinem Schmerz nicht alleine bist. Es soll dir helfen zu verstehen, dass du keine Angst vor dem Tod haben musst und, dass dieses traurige Gefühl ganz normal ist.“ Kurze Geschichten erzählen von verschiedenen Kindern, wie sie mit dem Thema Tod umgehen. Und du hast Platz darin für Fotos, Bilder und viele andere persönliche Erinnerungen.

### „Wie ist das mit... der Trauer“ Roland Kachler Gabriel Verlag, 2007. Für Kinder ab 8/9 Jahre.

„Je mehr wir einen Menschen lieben, umso trauriger sind wir, wenn dieser Mensch stirbt und er nicht mehr bei uns sein kann. Dieses Buch soll dir ein wenig helfen, mit deiner Traurigkeit umzugehen und dich ermutigen, auch wieder fröhlich zu sein.“

Es tut gut zu wissen, was mit einem los ist, wenn man trauert. Was passiert dann eigentlich mit mir? Hier findest du Antworten auf schwierige Fragen und Vorschläge, wie du mit deiner Trauer umgehen kannst.

### „Vom Sterben, Tod und Trauer den Kindern erzählt“ G. Schwikart; Butzon & Becker, 2010. Für Kinder ab 6 Jahre.

„Wenn ein geliebter Mensch gestorben ist, dann macht das sehr traurig. Trauer ist ein eigenartiges Gefühl. Sie ist wie ein langer Weg.“ Diesen Weg soll niemand alleine gehen müssen. Dieses Buch soll dir ein wenig Mut machen, über den Tod zu sprechen, auch wenn das alles andere als leicht ist.



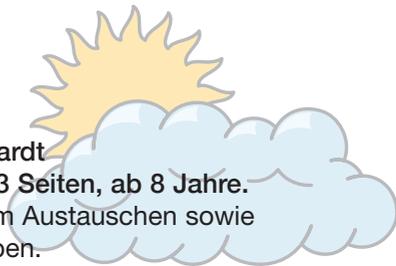
## **Abschieds- und Erinnerungsbücher zum Selbstgestalten mit vielen Anregungen für trauernde Kinder und Jugendliche:**

**„Erinnerung an ... Mein ganz persönliches Trauerbuch“  
Corrie Wolters**

mit Platz für Fotos, vielen Malvorlagen sowie Anregungen zum Nachdenken und Austauschen, 2. Auflage, 2013, 43 Seiten, ab 6 Jahre, erhältlich bei Flüsterpost e.V.!

**„Wohnst du jetzt im Himmel?“ Jo Eckardt**  
Gütersloher Verlagshaus, 5. Auflage 2013, 63 Seiten, ab 8 Jahre.

mit vielen Anregungen und Denkanstößen zum Austauschen sowie Platz zum Hineinschreiben oder Bilder einkleben.



Diese und mehr Buchtipps für Kinder, Jugendliche und Erwachsene findet ihr unter [www.kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de) unter **Viele Infos/ Lese-Tipps.**

Wir freuen uns auch über Buchvorschläge von euch!





## *Deine eigenen Seiten*

Auf den folgenden Seiten kannst du deine Gedanken aufschreiben oder etwas malen. Wenn du willst, zeige es deinen Eltern, Geschwistern, Oma, Opa, Freunden, Lehrerin/Lehrer, oder anderen Menschen, denen du vertraust!









Deine Seite/n kannst du auch gerne an uns schicken:  
**Flüsterpost e.V., Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern,**  
**Kaiserstraße 56, 55116 Mainz**  
Wir würden uns sehr darüber freuen und dir  
zurückschreiben!

Wir freuen uns auch über eure Ideen, Änderungs- und Ergänzungsvorschläge für diese Broschüre!



*Alles Liebe und Gute  
von Anita und Gerhard  
und dem ganzen  
Flüsterpost-Team*

**Unsere Beratungsstelle Flüsterpost e.V. – Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern – finanziert sich ausschließlich über Mitgliedsbeiträge und Spenden.**

Wir freuen uns über jede kleine oder größere Spende auf das Konto von Flüsterpost e.V., die uns hilft, für Kinder krebskranker Eltern da sein zu können:

**Mainzer Volksbank eG**

IBAN: DE 29 5519 0000 0637 9000 10

BIC: MVBMD55

und sagen ganz herzlichen Dank!

Auf Wunsch stellen wir gerne eine Spendenbescheinigung aus!

**Wir danken sehr herzlich Ruth Krisam für ihre ansprechenden Aquarelle sowie Bettina Schmitt, Mitarbeiterin von Flüsterpost e.V., für die tolle Unterstützung bei der Überarbeitung der 5. Auflage unserer Kinderbroschüre!**

**Weiterhin danken wir der Roche Pharma AG sehr herzlich für ihre freundliche Unterstützung beim Druck unserer Kinderbroschüre.**

## *Mir sagt ja doch (k)einer was!?*



Anita ist Sozialpädagogin und Mitarbeiterin bei Flüsterpost e.V.. Sie arbeitete davor unter anderem viele Jahre in einem Krankenhaus. Dort bot sie den Patientinnen und Patienten Gespräche zu verschiedenen Problemen an, die im privaten oder beruflichen Leben durch ihre Erkrankung entstanden sind. Sie kümmerte sich auch darum, dass die Versorgung der Patienten nach der Entlassung aus dem Krankenhaus geregelt wurde. Außerdem singt Anita seit ihrer Kindheit sehr gerne und hat auch schon mehrere CDs aufgenommen.



Gerhard ist Arzt und arbeitet als Professor an einer Hochschule, an der er Sozialpädagogik-Studenten im Fach Medizin unterrichtet. Außerdem behandelt er als praktischer Arzt Menschen ohne Wohnung und arbeitet zeitweise in einem Krankenhaus als Notarzt. Er spielt mit seinen 4 Kindern sehr gerne Fußball, hat schon mehrere Kinderbücher geschrieben und seine Lieblings-Hobbies sind das Joggen und Fotografieren. 2008 erhielt er den Kinderschutzpreis des Deutschen Kinderschutzbundes (DKSB) Rheinland-Pfalz für sein langjähriges Engagement, die Lebenswelt von Kindern zu verbessern.

Im Jahr 2003 haben Anita und Gerhard – zusammen mit anderen – den gemeinnützigen Verein FLÜSTERPOST E.V. – Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern gegründet.

In diesem Heft wollen wir euch wichtige Informationen und Erklärungen geben, was Krebs ist, und wie Ärzte versuchen, Menschen, die an Krebs erkrankt sind, zu heilen.

Für Kinder ab 6 Jahren.

