

Infomaterial von Flüsterpost e.V. für Kinder und Erwachsene

Unsere Infomaterialien können das offene Gespräch zwischen Kindern und Erwachsenen fördern und unterstützen. Sie sind auch als didaktische Unterrichtsmaterialien geeignet.



Info-Flyer für Erwachsene★

mit Tipps zum Gespräch mit Kindern sowie Informationen über Ziele und Angebote von Flüsterpost e.V.



Info-Würfel aus vorgestanztem Karton zum Basteln (12 x 12 cm) für Kinder ab 6-7 Jahren zum alleine oder gemeinsam Basteln und Austauschen von Gedanken und Gefühlen mit Eltern, Geschwistern, Großeltern, Freunden,



Kinderbroschüre „Mir sagt ja doch (K)einer was!“ ★ mit Erklärungen zum Thema Krebserkrankung und den klassischen medizinischen Behandlungsmethoden sowie Tipps zum Umgang mit der Situation, wenn ein Eltern-/ Großeltern teil an Krebs erkrankt ist. Für Kinder ab 6-8 Jahren.

★ Auch als pdf-Download unter www.kinder-krebskranker-eltern.de

Unsere Materialien, alle liebevoll illustriert mit Aquarellen von Ruth Krisam, sind für Betroffene kostenfrei erhältlich. Wir freuen uns aber über die Erstattung der Portokosten oder eine kleine Spende zur Unterstützung unserer Arbeit, damit wir weiterhin für Sie/euch da sein können. Bei Bestellungen von Multiplikatoren, erbitten wir eine Aufwandsentschädigung. Informationen hierzu finden Sie auf unserem Bestellvordruck für Multiplikatoren zum Herunterladen von unserer Webseite bei **INFOS** (pdf-download).

Vielen Dank!

**Herzlichen Dank!
Gemeinsam sind wir stark!**



Kinderbuch „Als der Mond vor die Sonne trat“ von Gerhard Trabert

2. Auflage 2008, G. Trabert Verlag
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. Für Kinder ab 6-8 Jahren.
Das Buch gibt es auch in französischer Ausgabe: „Quand la lune passe devant le soleil“.



Kinderbuch „Als der Mond die Nacht erhellte“ von Gerhard Trabert

1. Auflage 2009, G. Trabert Verlag
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 „Familiendiagnose“ Krebs zu leben ... und sie erinnern sich daran, wie es war, als Mamas beste Freundin gestorben ist ...
Für Kinder ab 6-8 Jahren.



Hörbuch des Kinderbuches „Als der Mond vor die Sonne trat“ Einfühlsam gelesen vom bekannten Schauspieler Walter Sittler, musikalisch umrahmt passend zum Text mit Kompositionen des französischen Gitarristen Jean-Yves Zimmermann. Für Kinder ab 5 Jahren.

Seit 2003 ist Flüsterpost e.V. beim Finanzamt Mainz-Mitte unter der Steuernummer 26/674/0774/4 – II/5 als gemeinnützig und mildtätig anerkannt. Als unabhängiger Verein finanzieren wir unsere Arbeit ausschließlich über Mitgliedsbeiträge, Spenden, Projektgelder und Sponsoren. **Deshalb brauchen wir auch Ihre Unterstützung, damit wir weiterhin für Kinder krebskranker Eltern da sein können!**

Sie können helfen, indem Sie

- ★ für 25 Euro jährlich Mitglied werden oder einmalig spenden.
- ★ uns bei möglichen Förderern vorschlagen.
- ★ weitersagen, dass es uns gibt, damit noch mehr Menschen erfahren, für wen wir uns stark machen!
- ★ einen Link auf Ihrer Webseite schalten zu www.kinder-krebskranker-eltern.de.



© Ruth Krisam

Flüsterpost e.V. Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern

BERATUNGSSTELLE

Kaiserstraße 56 (auf der Insel der Ev. Christuskirche)
55116 Mainz
Tel: 06131 / 55 48-798
Fax: 06131 / 55 48-608
info@kinder-krebskranker-eltern.de
www.kinder-krebskranker-eltern.de

LEITERIN DER BERATUNGSSTELLE

Anita Zimmermann

Dipl. Sozialpädagogin

anita.zimmermann@kinder-krebskranker-eltern.de

1. Vorsitzender:

Prof. Dr. med. Gerhard Trabert

Arzt und Dipl. Sozialpädagoge

Lehrstuhl für Sozialmedizin,

Hochschule RheinMain, Wiesbaden

SPENDENKONTO Nr. 637900010

bei der Mainzer Volksbank e.G., BLZ 55190000

Flüsterpost e.V. ist Mitglied bei:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V.

www.dapo-ev.de

und im Palliativ Netzwerk Mainz

www.palliativnetzwerk-mainz.de

Wir bedanken uns bei Roche Pharma AG Grenzach-Wyhlen für ihre freundliche Unterstützung.

**Mir sagt ja doch
(K)einer was!?**



© Ruth Krisam

Gestaltung: Siegnar Rehorn, Mainz

Flüsterpost e.V.

Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern



Warum sollen wir mit Kindern über Krebs sprechen?

Die Situation von Kindern, deren Mutter, Vater oder Großeltern teil an Krebs erkrankt ist, wird unterschätzt und oft nicht ausreichend berücksichtigt.

Eine Krebserkrankung verändert nicht nur das Leben des erkrankten Menschen, sondern das aller Familienmitglieder. Verständlicherweise fällt es betroffenen Erwachsenen zunächst schwer, mit ihren Kindern über die Krebserkrankung zu sprechen, weil sie Angst haben, sie damit zu belasten. Sie glauben, indem sie nichts sagen oder nicht ganz ehrlich sind, ihre Kinder schützen zu können.

Kinder haben jedoch feine Antennen und nehmen die neue Situation besonders intensiv wahr. Sie beobachten genau, trauen sich aber meist nicht, darüber zu sprechen, zudem, wenn Sie spüren, dass die Erwachsenen nicht offen damit umgehen.

Studien im In- und Ausland belegen, dass Kinder dann mehr oder weniger ausgeprägte Verhaltensauffälligkeiten zeigen können wie beispielsweise

- verstärkte Aggression, z.B. durch Schuldgefühle oder Ängste
- Rückkehr in frühere Verhaltensweisen, z.B. Einnässen oder Daumenlutschen
- Nervosität, z.B. Nägelkauen oder Einschlafstörungen
- Angst-, Depressions-, Zwangssymptome
- Alpträume, unruhiger Schlaf
- starke Gefühls- und Gemütsschwankungen, z.B. erst weinen, dann plötzlich lachen und fröhlich weiter spielen, dann wieder weinen
- Rückzug und Verslossenheit, sehr ruhiges Verhalten
- Trennungs- und Verlustängste
- Konzentrationsstörungen, Auffälligkeiten in der Schule
- Übernahme von zu viel Verantwortung, z.B. im Haushalt oder bei der Geschwisterbetreuung
- Seh-, Bewusstseinsstörungen oder Lähmungen
- Überanpassung
- Drogenkonsum

Wie sage ich es meinem Kind? Worauf kann ich achten?

Es gibt kein Allgemeinrezept. Entwicklungspsychologisch gesehen brauchen Kinder bis ca. 3 Jahre vor allem eine möglichst ruhige, vertraute Atmosphäre mit festen Bezugspersonen und viel Nähe und Körperkontakt.

Anregungen und Empfehlungen für Kinder ab 3 Jahren bis ins Jugendalter:

- ✦ **Nehmen Sie sich Zeit** für Gespräche und körperlichen Kontakt („Kuschelstunden“), falls es das Kind zulässt/wünscht.
- ✦ **Erklären Sie, dass Krebs nicht ansteckend ist!**
- ✦ **Versichern Sie dem Kind immer wieder**, dass es geliebt wird und **keine Schuld** an der Krankheit trägt.
- ✦ **Ermütigen Sie das Kind, all seine Gedanken und Gefühle (auch Angst, Wut, Traurigkeit) auszudrücken**, verbal oder durch Malen, Musizieren, Sport,... !
- ✦ **Sprechen Sie über die Krankheit (Diagnose, Verlauf)** soweit Sie darüber Bescheid wissen. Verzichten Sie bei kleineren Kindern auf lange Erklärungen und bevorzugen Sie „kleine Häppchen“.
- ✦ **Lassen Sie das Kind das „Tempo“ des Informationsflusses bestimmen**, indem Sie direkt auf seine Fragen eingehen.
- ✦ Falls Sie unsicher sind, was die Informationsweitergabe oder -menge angeht, **lassen Sie sich von dem Leitsatz führen: Ich muss nicht immer all das, was ich weiß, dem Kind sofort mitteilen, aber alles, was ich sage, muss wahr sein!**
- ✦ **Erlauben Sie dem Kind, sich fürsorglich und hilfsbereit zu zeigen**, aber lassen Sie nicht zu, dass es die Rolle eines Erwachsenen annimmt.
- ✦ **Bestärken Sie das Kind, sich auch weiterhin mit seinen Freunden zu treffen**, zu spielen, Spaß zu haben.
- ✦ **Ermütigen Sie es, auch mit den Freunden oder anderen Vertrauten über die veränderte Situation und die Krebserkrankung zu sprechen.**
- ✦ **Erklären Sie, dass sowohl Mutter als auch Vater aufgrund der Krankheit** manchmal gereizter und aufbrausender reagieren können.



✦ **Versuchen Sie, eine gewisse Alltagsroutine als eine Art fester Bezugsrahmen, beizubehalten**, bzw. neu zu organisieren.

✦ **Suchen Sie sich Freunde, Bekannte Verwandte, Fachleute**, die Sie selbst und in der Beziehung zu dem Kind entlasten, unterstützen können.

✦ **Informieren Sie die ErzieherInnen im Kindergarten, LehrerInnen in der Schule** über die Erkrankung, wenn Sie das Gefühl haben, dass dies für das Kind von Vorteil wäre.

✦ **Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck**, was die Beziehung und die Kommunikation mit dem Kind angeht! Geben Sie sich die Zeit, die Sie selbst brauchen, bis Sie sich öffnen können!

✦ **Verwenden Sie ggf. hilfreiche altersgerechte Info-Materialien**, wie z.B. von Flüsterpost e.V..



Wir bleiben alle Kinder, solange wir Eltern haben!

Kinder haben ein Recht auf Information! Kinder sind viel stärker und belastbarer, als Erwachsene denken!

Flüsterpost e.V.

möchte Sie/euch zum offenen Gespräch ermutigen.

Gespräche, in denen jeder seine Gedanken und Gefühle ehrlich zum Ausdruck bringen darf, können entlasten und helfen, Missverständnisse zu klären, das Vertrauen in sich selbst und untereinander zu stärken und die neue Situation gemeinsam zu bewältigen!

Flüsterpost e.V.

ist für Sie/euch da! Wir bieten

- ✦ Information, Beratung und Begleitung **ohne Altersbegrenzung**
- ✦ für Eltern, Kinder/Jugendliche und junge Erwachsene, Angehörige und Bezugspersonen sowie Multiplikatoren
- ✦ in unserer Beratungsstelle, stationären Einrichtungen oder Zuhause
- ✦ bundesweite Beratung per Telefon, Brief oder E-Mail
- ✦ eigens erstellte Infobroschüren und Kommunikationshilfen für Kinder und Erwachsene
- ✦ spiel-, mal-, musik- und erlebnispädagogische Einzel- und Gruppenaktivitäten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
- ✦ sozialrechtliche Informationen
- ✦ Lesungen, Vorträge und Fortbildung für Betroffene, Multiplikatoren und Interessierte
- ✦ Kooperation mit Fachleuten verschiedener Berufsgruppen und Netzwerkpartnern
- ✦ Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit zur Stärkung der Lobby Betroffener
- ✦ vielfältige Infos auf unserer Webseite **★** zum Herunterladen, mit Lese- und Link-Tipps sowie FORUM und GALERIE zum (kreativen) Austausch



★ www.kinder-krebskranker-eltern.de

Unsere Angebote sind vertraulich und kostenfrei. Wir freuen uns aber über kleine und große Spenden, damit wir auch weiterhin für Sie/euch da sein können!

SPENDENKONTO
Mainzer Volksbank e.G., Konto 637900010, BLZ 55190000

Sie können uns unterstützen! **Werden Sie Mitglied bei Flüsterpost e.V.** und fördern Sie unsere Arbeit mit einem Jahresbeitrag von 25 Euro! Diese Beitrittserklärung per Post an uns senden oder faxen an 06131/55 48-608. Herzlichen Dank!

BEITRITTSERKLÄRUNG ■ Ich möchte Mitglied im gemeinnützigen Verein Flüsterpost e.V. werden. (Bitte in Druckbuchstaben)

Vorname Name PLZ / Wohnort Geburtsdatum

Strasse Telefon

Vorname Name Kontonummer Bankleitzahl

Kreditinstitut

Newsletter ■ Bitte informieren Sie mich (2-3x jährl.) mit verdeckter E-Mail-Adresse über Aktuelles von Flüsterpost e.V.

Meine E-Mail Unterschrift

Datum

Empfehlen Sie uns weiter, damit noch mehr Menschen erfahren, für wen wir uns einsetzen! Oder schalten Sie einen Link auf Ihrer Webseite zur Seite von Flüsterpost e.V. **Herzlichen Dank!**