

Mir sagt ja doch  
(k)einer was!?



Flüsterpost e.V.  
Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern

Flüsterpost e.V.  
Unterstützung für Kinder  
krebskranker Eltern



© Ruth Krisam

BERATUNGSSTELLE  
Lise-Meitner-Straße 7  
55129 Mainz-Hechtsheim  
im Gewerbegebiet

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

Flüsterpost e.V. ist Mitglied im „Mainzer Bündnis für Kinderrechte“ [mainz.de/leben-und-arbeit/buerger-aktiv/Mainzer-Buendnis-fuer-Kinderrechte.php](http://mainz.de/leben-und-arbeit/buerger-aktiv/Mainzer-Buendnis-fuer-Kinderrechte.php), bei „Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V.“ [dapo-ev.de](http://dapo-ev.de), in der bundesweiten „Interessensgruppe Kinder krebskranker Eltern“ (Kontakt über die dapo) und im „Palliativnetzwerk Mainz“ [palliativnetzwerk-mainz.de](http://palliativnetzwerk-mainz.de).

Wir danken dem Deutschen Kinderschutzbund Landesverband Rheinland-Pfalz e.V. für die Auszeichnung mit dem Kinderschutzbundpreis 2016!

Außerdem bedanken wir uns bei Roche Pharma AG Grenzach-Wyhlen für ihre freundliche Unterstützung beim Druck des Flyers.

Gestaltung des Flyers nach einer Vorlage von Siegmund Rehorn, Mainz

Weiterhin sind bei uns gegen eine Spende in Höhe von 5 Euro plus Versandkosten erhältlich:



„Flüsterpost-Engel - für einen besonderen Menschen“ Schlüssel- oder Kettenanhänger mit Edelsteinen, handgefertigt, blei- und nickelfrei. Jeder Engel ist ein Unikat!



Postkartenset „Glücks-Postkarten“ mit fünf verschiedenen Motiven und Sprüchen zum Thema GLÜCK. Exklusiv gestaltet von Schülerinnen und Schülern der 10. Klasse von Judith Huber, Martinusschule Weißliliegasse, bischöfliche Grund- und Realschule Plus in Mainz.

Jeder Euro hilft!  
Gemeinsam sind wir stärker!

SPENDENKONTO bei der Mainzer Volksbank e.G.  
IBAN DE29 5519 0000 0637 9000 10  
BIC MVBMD55

ONLINE EINKAUFEN UND SPENDEN  
Unter [helpdirect.org](http://helpdirect.org) oder [smile.amazon.de](http://smile.amazon.de) können Sie online einkaufen und gleichzeitig an Flüsterpost e.V. spenden, ohne Mehrkosten! Weitere Spendenportale finden Sie auf unserer Website unter „Spendenkonto“.  
Wir danken Ihnen auch sehr herzlich für eine Spende über PayPal  
Gerne stellen wir Ihnen eine Spendenbescheinigung aus! Bitte geben Sie bei der Überweisung Ihren Namen und Ihre Anschrift an. Herzlichen Dank für Ihre Solidarität und Unterstützung!

Kinderbuch „Als der Mond vor die Sonne trat“ von Gerhard Trabert  
3. Auflage 2012, 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 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 Jahren.



Hörbuch zum Kinderbuch „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.



„Erinnerung an ... mein ganz persönliches Trauerbuch“ von Corrie Wolters  
Spiralbindung, Din A4, 42 Seiten  
Ein Buch zur kreativen Verarbeitung der Trauer mit 16 Ausmalbildern und Anregungen zum Nachdenken und Austauschen sowie Raum zum freien Malen oder Schreiben. Der Text gibt auch Erwachsenen hilfreiche Anregungen, worüber sie sich mit den Kindern austauschen können.  
Für Kinder ab 5 Jahren.



Benefiz-Buch „Gratwanderungen - Als Arzt im Einsatz auf fünf Kontinenten“ von Gerhard Trabert  
160 Seiten, 29,7 x 21 cm. Hgg. von Nicole Weisheit-Zenz  
Erschienen im G. Trabert Verlag ISBN 978-3-9812304-4-4. 25 € + Versandkosten.  
Erhältlich im Buchhandel und direkt bei Flüsterpost e.V.



Der Reinerlös aus dem Verkauf des Buches geht zu gleichen Teilen an Armut und Gesundheit e.V. und Flüsterpost e.V.

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., auch in türkischer Sprache erhältlich.



Info-Würfel aus vorgestanztem Karton zum Basteln (12 x 12 cm) für Kinder ab 6 Jahren zum alleine oder gemeinsamen 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 Jahren.



Auch zum Herunterladen unter „Viele Infos“ auf [www.kinder-krebskranker-eltern.de](http://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 dem Bestellvordruck für Multiplikatoren zum Herunterladen von unserer Website bei „viele Infos, Infomaterial“.

Vielen Dank!

Bestellvordruck für Infomaterialien

Ich bin  Teil einer betroffenen Familie  Multiplikator

Absender (bitte in Druckschrift)

Telefon

erforderlich für evtl. Rückfragen zu Ihrer Bestellung

AN Flüsterpost e.V.

Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern

Lise-Meitner-Straße 7

55129 Mainz-Hechtsheim

Ich bestelle folgende Infomaterialien:

Anzahl Info-Flyer für Erwachsene von Flüsterpost e.V.

deutsch  türkisch

Info-Bastelwürfel für Kinder

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

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

Hörbuch zum Kinderbuch „Als der Mond vor die Sonne trat“

Trauerbuch „Erinnerung an ...“ von Corrie Wolters

Als Betroffene Familie kann ich die Versandkosten in Form einer selbstgewählten Spende übernehmen.  
 Als Multiplikator übernehme ich die Aufwandsentschädigung gemäß des Bestellvordruckes (zum Herunterladen von der Flüsterpost-Website unter „Viele Infos, Infomaterial“).

Schweigen ist Silber, Reden ist Gold!

Datum

Unterschrift







## Warum sollen wir auch mit Kindern über Krebs sprechen?

Die Lebenssituation und Belastung 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, erst recht, 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
- Unruhiger Schlaf, Alpträume
- Starke Gefühls- und Gemütschwankungen, 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, viel Nähe und Körperkontakt, sofern das Kind dies wünscht.



### 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.
- ✘ Ermutigen 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.
- ✘ Ermutigen 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 Erzieher\*innen im Kindergarten, Lehrer\*innen in der Schule über die Erkrankung, wenn Sie das Gefühl haben, dass dies für das Kind von Vorteil wäre und es damit einverstanden ist.

- ✘ 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 zur Unterstützung hilfreiche altersgerechte Info-Materialien, wie z.B. von Flüsterpost e.V. oder anderen Fachkolleginnen und -kollegen.

## Krebs ist eine Familiendiagnose!

Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Information! Sie sind viel stärker und belastbarer, als Erwachsene denken! Erwachsene dürfen und sollten ihnen mehr vertrauen und zutrauen!

## 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!

Seit 2003 ist Flüsterpost e.V. beim Finanzamt Mainz-Mitte unter der Steuernummer 26/674/0774/4 als gemeinnützig und mildtätig anerkannt.

Wir finanzieren unsere Arbeit ausschließlich über Mitgliedsbeiträge, Spenden und Projektgelder.

Deshalb brauchen wir auch Ihre Unterstützung, damit wir weiterhin für Kinder krebskranker Eltern da sein können!

Sie können helfen, indem Sie

- ✘ Mitglied werden oder
- ✘ einmalig oder regelmäßig 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](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de).

Wir bleiben alle Kinder, solange wir Eltern haben!

## 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, in stationären Einrichtungen oder nach Absprache auch zuhause
- ✘ bundesweite Beratung per Telefon, Brief oder E-Mail
- ✘ eigens erstellte Infobroschüren und Kommunikationshilfen für Kinder und Erwachsene
- ✘ spiel-, kreativ-, musik- und erlebnispädagogische Einzel- und Gruppenaktivitäten für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene (aktuelle Termine bitte erfragen)
- ✘ Eltern-Treff (aktuelle Termine bitte erfragen)
- ✘ Trauerbegleitung in jeder Lebensphase
- ✘ 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
- ✘ weitere Infos auf unserer Website zum Herunterladen, mit Lese- und Link-Tipps sowie FORUM und GALERIE zum (kreativen) Austausch. [www.kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de)



Like us on facebook!



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!



Sie können uns unterstützen! Werden Sie Mitglied bei Flüsterpost e.V. und fördern Sie unsere Arbeit mit einem Jahresbeitrag von 25 Euro oder mehr! Diese Beitrittsklärung 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

Strasse

Einzugsermächtigung ■ Ich ermächtige Flüsterpost e.V. bis auf Widerruf, die von mir zu entrichtenden Jahresbeiträge in Höhe von

25 Euro

50 Euro

80 Euro

Euro (Zutreffendes bitte ankreuzen oder ergänzen) nach Eingang dieser Erklärung und danach

jeweils zum Monat März des laufenden Jahres von meinem unten angegebenen Konto einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung

nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung.

Vorname

Kreditinstitut

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

Meine E-Mail-Adresse

Datum

Name

PLZ / Wohnort

Telefon

Geburtsdatum

Name

IBAN

Name

BIC

Unterschrift

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!