

A photograph of three young women in a forest, wearing yellow climbing helmets and black harnesses with yellow straps. They are hugging each other and smiling. The background is a lush green forest. The text is overlaid on the image in colored boxes.

# Deine Mama hat Brustkrebs, Du bist nicht allein.

[WWW.PINK-KIDS.DE](http://WWW.PINK-KIDS.DE)

RATGEBER FÜR JUGENDLICHE, DEREN MÜTTER  
UND VÄTER AN BRUSTKREBS ERKRANKT SIND.\*

\*ca. 700 Männer erkranken im Jahr an Brustkrebs in Deutschland

**awareness** PINK KIDS



## Wer sind die Pink Kids?

### Hey du!

Wenn du diese Broschüre in der Hand hast, hat sich in deinem Leben wahrscheinlich gerade etwas Grundlegendes verändert: Deine Mama hat die Diagnose Brustkrebs bekommen.

Das ist schwer. Verunsichernd. Vielleicht auch beängstigend. Aber du bist nicht allein. Wir von Pink Kids sind für dich da.

**Pink Kids ist ein Projekt von Awareness Deutschland – von Jugendlichen, für Jugendliche.**

Viele von uns haben selbst erlebt, wie es ist, wenn ein Elternteil an Brustkrebs erkrankt. Deshalb wissen wir, wie viele Fragen, Sorgen und Gefühle plötzlich auftauchen. Egal ob Brustkrebs oder eine andere Krebsform: Wenn ein geliebter Mensch erkrankt, betrifft das die ganze Familie, auch dich. Du darfst Fragen stellen. Du darfst reden. Und du darfst Hilfe bekommen.

# Was kommt jetzt auf meine Mama zu?

Nach der Diagnose beginnt eine Zeit voller Arzttermine, Behandlungen und Veränderungen. Vielleicht fragst du dich: „Wird meine Mama wieder gesund?“

Oft stehen die Chancen gut. Aber es kann ein längerer Weg werden. Und der beginnt meist mit einer Therapie oder einer Operation.

## Was bedeutet das genau?



### Chemotherapie

Medikamente greifen die Krebszellen an. Leider auch andere Zellen – deshalb fallen vielen Patientinnen die Haare aus. Das ist kein Grund, sich zu schämen. Es ist ein Zeichen dafür, dass die Behandlung wirkt. Nach der Therapie wachsen die Haare meist wieder nach.



### Operation

Manchmal wird der Tumor direkt operiert, manchmal erst nach einer Therapie. Ziel ist es, möglichst alle Krebszellen zu entfernen.



### Weitere Therapien

Bestrahlung oder Antikörperbehandlungen gehören oft auch zum Plan. Jeder Therapieplan ist anders und genau auf deine Mama abgestimmt.





## Was kann

## ich tun?

**Du kannst nichts „falsch“ machen. Aber du kannst da sein.**

- **Sprich mit deinen Eltern.**  
Unwissen ist oft schlimmer als die Wahrheit.
- **Frag nach.**  
Auch wenn dir etwas komisch vorkommt.
- **Hilf im Alltag.**  
Kleine Dinge machen oft einen großen Unterschied.
- **Denk an dich.**  
Du bist genauso wichtig.  
Es ist okay, auch mal



## 5 Tipps für einen freien Kopf:



### **Beweg dich.**

Raus an die frische Luft, das hilft.



### **Hör Musik.**

Deine Lieblingssongs geben dir Energie.



### **Schreib's dir von der Seele.**

Tagebuch oder ein Zettel, alles ist erlaubt.



### **Lach!**

Auch in schweren Zeiten darf es schöne Momente geben.



### **Sag Nein.**

Du darfst Grenzen setzen.



# An wen kann ich mich wenden:

**Du musst da nicht allein durch.**

- **Schreib uns:** [hallo@pink-kids.de](mailto:hallo@pink-kids.de)
- **Hör rein:** Podcast „pinkcast – Mama hat Brustkrebs“, in unserem Podcastsprechen wir offen über alles, was uns bewegt.
- **Sei dabei:** Pink Kids Camp – eine Woche unter Gleichgesinnten. Informationen und Anmeldung auf unserer Website.
- **Informier dich unter [www.pink-kids.de](http://www.pink-kids.de):**  
Hier findest du Erfahrungsberichte, Literaturtipps und hilfreiche Informationen rund um das Thema Brustkrebs.
- **Folge und schreibe uns auf Instagram:** [@pink.kids](https://www.instagram.com/pink.kids)



[WWW.PINK-KIDS.DE](http://WWW.PINK-KIDS.DE)

