

PINK

... ist nicht nur was für Mädchen!

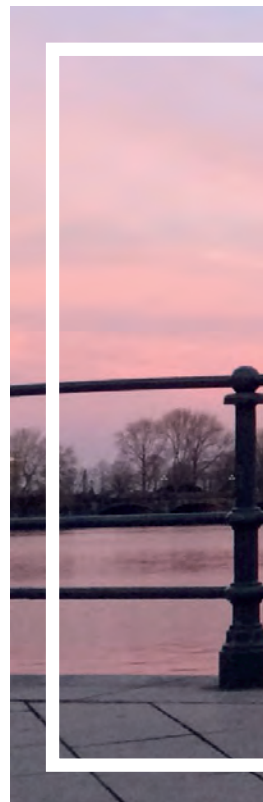
www.Pink-Kids.de



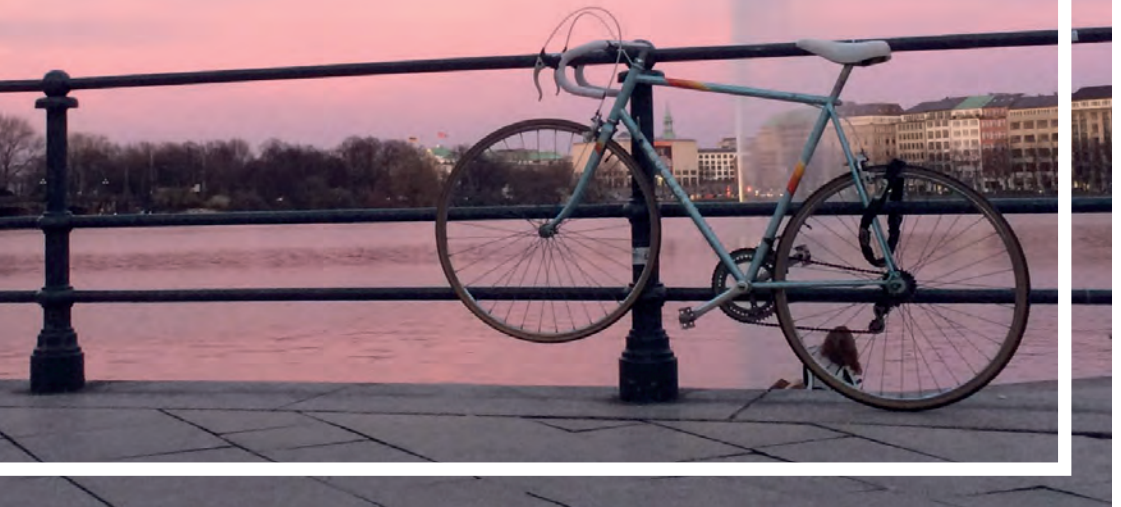
WER SIND WIR »PINK KIDS« EIGENT- LICH?

Pink Kids – das ist ein Projekt der Pink Ribbon Deutschland Kampagne. Wir sind junge Menschen, deren Mütter (oder Familienmitglieder, nahe Angehörige) an Brustkrebs erkrankt sind. Das heißt aber nicht, dass man bei uns nur Hilfe zum Thema Brustkrebs bekommt. Die Krebserkrankung eines geliebten Menschen, egal welcher Art, belastet das Umfeld und auch uns Jugendliche. Das Sprechen über Sorgen und Fragen kann uns in der unschönen Situation manchmal sehr helfen.

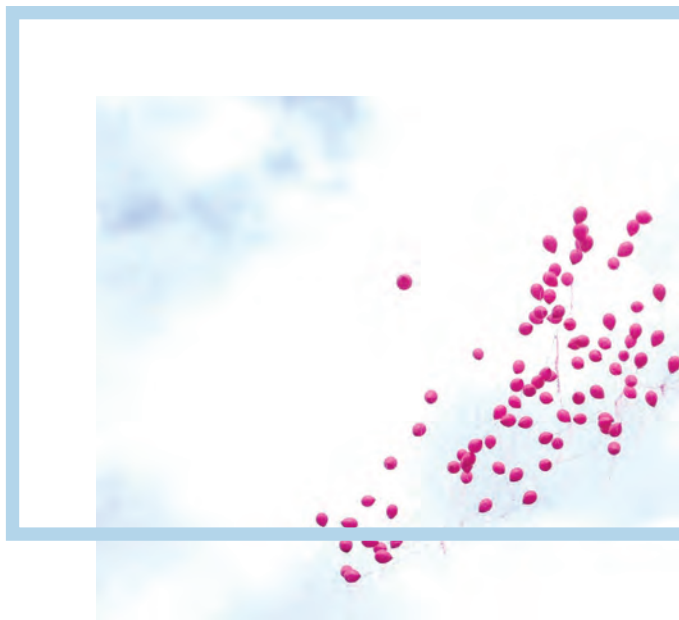
Da der direkte Kontakt häufig schwer ist, könnt ihr euch bei uns ganz anonym informieren und wenn ihr dann noch individuelle Fragen oder persönliche Sorgen habt, dürft ihr uns diese gerne schreiben.



70.000 BRUSTKREBS-NEUERKRANKUNGEN PRO JAHR



**MAMA
HAT
KREBS,
UND
JETZT?
WAS
KANN
ICH
TUN?**





Versuche mit deinen Eltern zu sprechen. Unwissen und deine Vorstellungen, was alles passieren kann, sind oft schlimmer als klare Fakten. Vermutlich recherchierst du im Internet über das Thema – aber Vorsicht, im Netz steht viel Blödsinn. Sprich mit anderen darüber und sei ruhig skeptisch und frag nach, wenn dir etwas merkwürdig erscheint.

Du kannst leider nichts an der Erkrankung ändern, aber du kannst deine Eltern unterstützen. Es wird sich während der Zeit der Krankheit und Therapie einiges verändern. Vielleicht fühlst du dich auch manchmal von deinen Eltern vernachlässigt, dann sprich das ganz offen an und ihr werdet gemeinsam eine Lösung finden. Es ist für alle eine schwierige

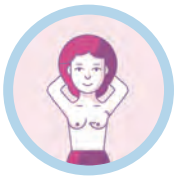
Situation und deine Eltern versuchen sicher ihr Bestes. Unserer Erfahrung nach ist das Sprechen darüber eines der wichtigsten Dinge. So können Missverständnisse und Unklarheiten schnell aus dem Weg geräumt werden.

Du hilfst ihnen bestimmt schon, indem du bei der Hausarbeit etwas mithilfst oder anbietest, mit zu Arztbesuchen zu gehen. Ihr habt alle Angst und Sorgen, doch gemeinsam ist man stärker.

Vergiss aber bei alldem nie deine eigenen Bedürfnisse. Du bist genauso wichtig und deine Anliegen sind genauso ernst zu nehmen wie die des Erkrankten. Trau dich Spaß zu haben, Dinge zu unternehmen und Zeit mit etwas Schönerem zu verbringen, es wird dir guttun!



WAS KOMMT JETZT AUF MEINE MAMA ZU?



Nach der Feststellung der Diagnose, hat deine Mutter eine Menge vor sich. Sei dir im Klaren, dass sie in der nächsten Zeit stark geschwächt und müde sein wird.

Der erste Schritt nach der Diagnose kann eine Operation sein. Sehr oft wird aber vor der Operation eine Therapie durchgeführt, um den Tumor möglicherweise zu verkleinern. Dies kann eine Chemotherapie sein oder in Form von Infusionen, Tabletten oder einer Bestrahlung erfolgen. Ein kleinerer Tumor lässt sich leichter operieren. Anschließend ist oft eine weitere Therapie nötig, die ähnlich verabreicht wird wie die vor der Operation. So sollen eventuell noch vorhandene Tumorzellen zerstört werden.

Was ist eigentlich eine Chemotherapie und was passiert da?

Unter einer Chemotherapie (kurz: Chemo) versteht man eine medikamentöse Behandlung, welche die Krebszellen am weiteren Wachstum hindern oder zum Absterben bringen soll. Sogenannte »Zytostatika« (Zellgifte) beeinträchtigen die Krebszellen in ihrer Funktion. Weitere Teilungen, bzw. das »Streuen« des Krebses, werden damit verhindert und die geschädigten Zellen werden abgebaut. Die Dauer einer Sitzung variiert, je nach Medikament, zwischen 2 bis zu mehreren Stunden. Eine Chemotherapie läuft nach einem individuell festgeschriebenen Schema ab, soll heißen, dass die Patienten eine bestimmte Medikamentenkombination in mehr oder weniger festen Abständen bekommen. So ein Schema ist je nach Krebskategorie unterschiedlich, dauert aber mehrere Wochen.

**VERLIERT SIE
BEI DER CHEMO
IHRE HAARE?**





Wenn man eine Chemotherapie bekommt, dann ist es meistens so, dass man die Haare verliert. Ca. 3 Wochen nach der ersten Chemobehandlung fangen die Haare an auszufallen. Etwa 6 Wochen nach Abschluss der gesamten Behandlung wachsen sie allerdings wieder nach. Das Ausfallen der Haare ist sicherlich komisch und befremdlich anzusehen. Du solltest dich dafür nicht schämen, da es ein Zeichen dafür ist, dass die Medikamente anschlagen. Chemopatienten bekommen übrigens von der Krankenkasse ein Rezept für eine Perücke, welche ihnen das Leben ein klein wenig leichter machen kann.

Warum bekommt man Krebs? Bin ich schuld, weil ich so viele Sorgen bereite? Nein! Niemand hat Schuld an der Erkrankung und DU als Kind schon gar nicht! Eine genaue Ursache, warum man Krebs bekommt, ist leider nicht bekannt.

Die Mama meines besten Freundes hat Krebs, wie kann ich ihm helfen?

Biete deinem Freund ein offenes Ohr an. Er und die betroffene Familie befinden sich in einer sehr schwierigen Situation. Frage ruhig ab und zu mal nach, wie es deinem Freund geht, er freut sich bestimmt darüber. Akzeptiere aber bitte auch, wenn er gerade nicht darüber sprechen möchte.

Du kannst ihm auch helfen, indem ihr weiterhin schöne Dinge unternimmt. Das Thema Krebs sollte nicht ständig im Mittelpunkt stehen, Ablenkung gerade mit den Freunden tut sehr gut. Sei für ihn da, wenn er dich braucht – egal auf welche Art und Weise, ob zum Zuhören oder Spaß haben.

**AN WEN KANN
ICH MICH WENDEN,
WENN ICH HILFE
BRAUCHE?**



Es gibt viele Anlaufstellen, an die du dich wenden kannst. Du darfst dich gerne jederzeit an uns wenden, zum Beispiel per Mail. Oder du kannst uns bei einer der Veranstaltungen, auf denen wir selbst vor Ort sind, treffen. Wenn du das Gefühl hast, lieber persönlich mit einer Person in deinem Umfeld sprechen zu wollen, kannst du dich an ein vertrautes Familienmitglied (Tante, Onkel, Oma, Opa, etc.) wenden.

Du könntest mit einem/r dir vertrauten Lehrer/Lehrerin sprechen oder du wendest dich an die Jugend-/Schulsozialarbeit in deinem Ort. Infos hängen meist am Schwarzen Brett in der Schule oder im Jugendhaus aus.

Weitere Hilfsangebote und Anlaufstellen findest du auf unserer Internetseite unter **pink-kids.de/hilfestellung**.

**HILF-
REICHES
FÜR
ELTERN
& LEHRER
JUGEND-
LICHE
SIND
ANDERS
-MANCH-
MAL**





Gespräch

Bietet den Jugendlichen immer wieder das Gespräch an, auch wenn sie im ersten Moment abblocken, so kommen sie später vielleicht dankend darauf zurück.

Informationen

Informationen, vor allem richtige und gute – sind wichtig. Unwissen lässt die Fantasie verrücktspielen und die schlimmsten Horrorszenarien werden ausgemalt. Klare Fakten sind manchmal hart, verschaffen aber Klarheit.

Schuld

Sprecht bitte über die Schuldfrage – auch wenn für euch klar ist, dass an solch einer Krankheit niemand Schuld hat. Viele Jugendliche stellen sich dennoch häufig die Frage, ob sie vielleicht etwas anders hätten machen sollen, gerade wenn sie den Eltern ab und an Probleme oder Sorgen bereiten.

Schule/Ausbildung

Vielleicht lassen die Aufmerksamkeit und die Leistungen der Jugendlichen gerade zu wünschen übrig. Druck bringt hier aber gar nichts. Versucht etwas Nachsicht zu haben. Gerade die Anfangszeit ist besonders schwierig und stellt die Schützlinge vor große Herausforderungen.

5 TIPPS FÜR EINEN FREIEN KOPF

1. Bewegung

Geh raus an die frische Luft und bewege dich. Triff dich mit Freunden und unternimmt etwas zusammen. Oder zieh deine Laufschuhe an und jogge eine Runde um den Block oder noch besser im Wald.

2. Gute Musik

Setz dir deine Kopfhörer auf oder dreh deine Lieblingsmusik mal so richtig laut auf.

3. Notizen machen

Schreib alle deine Gedanken, Sorgen und Ängste auf ein Blatt Papier, von der Seele schreiben kann manchmal so guttun.

4. Lachen und Entspannen

Lachen und Entspannung sind die beste Medizin. Tu etwas, das dir Freude und Spaß macht.

5. Sag auch mal Nein

Du willst deine Eltern unterstützen, aber du darfst auch mal Nein sagen. Denk an dich selbst und achte auf deine Gefühle und deine Grenzen.



PINK-KIDS 14/15



PINK KIDS
für dich da unter:
pink-kids@pink-kids.de



www.pink-kids.de

ein Projekt von



WWW.PINKRIBBON-DEUTSCHLAND.DE