



**DEIN  
STARKMACH-  
HEFT**



förderkreis  
krebskranke  
kinder e.v.  
stuttgart



<b>Worte an Dich</b> .....	3
<b>Wir gehen gemeinsam den Weg</b> .....	4
<b>Aufenthalt auf der Station</b> .....	5
Bei uns ist richtig was los .....	5
Auch für die Eltern ist gesorgt: Das Blaue Haus .....	6
<b>Pausen</b> .....	7
Urlaub im Haus am Wald .....	7
Prima Klima – mit Gleichgesinnten das Leben feiern .....	7
<b>Wir halten zusammen!</b> .....	8
Erfahrungsberichte von ehemaligen Patient*innen .....	8
Therapie-Helferchen von ehemaligen Patient*innen .....	12
Durchhaltetipps von ehemals betroffenen Elternteilen .....	13
Du brauchst Rat oder Hoffnung? Wir sind da! .....	14
<b>Pustebume der Wünsche und Träume</b> .....	15

## WORTE AN DICH

### HALLO DU,

für Dich ist gerade wahrscheinlich ganz schön heftig die Welt zusammengebrochen, oder?

Das ist vollkommen verständlich und niemand möchte Dir das schön reden. Eine solche Diagnose zu erhalten ist hart, denn man denkt, dass es einen nie selbst treffen kann...

Nun hat es Dich getroffen und das Leben hat sich um 180 Grad gedreht! Es schwebt eine Ungewissheit in der Luft wie die nächsten Wochen oder Monate verlaufen. Manche Ungewissheit nimmt vielleicht auch die Angst ein und Du möchtest dich nur noch unter der Bettdecke verstecken.

### **ABER Du bist nicht allein!**

#### **Dies soll dir dein Starkmach-Heft bewusst machen!**

Es zeigt Dir, dass ...

... es sich lohnt zu kämpfen und wir, das Team auf der Onkologie, aber auch ehemalige Patient\*innen für Dich da sind!

... in Dir eine wahnsinnig große Stärke schlummert!

Wir denken alle an Dich und schicken Dir die größte Menge Kraft und Hoffnung!

Dein Onkologie-Team

Dein Förderkreis krebskranke Kinder e.V. Stuttgart

Deine Gleichgesinnten, die vor einigen Jahren auch dort waren, wo Du gerade bist

Auch wenn es sich gerade so anfühlt – Du bist absolut nicht allein! Mit dir gehen verschiedene Menschen mit und unterstützen Dich durch ihre Fähigkeiten und Kompetenzen auf vielfältige und individuelle Weise. Sie nehmen sich Zeit für dich, begleiten, beraten und unterstützen dich auf deiner Reise.

### **Ärztinnen und Ärzte**

### **Pflegekräfte und FSJ-ler**

### **Psychosozialer Dienst**

(Erzieher\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Psycholog\*innen, etc.)

### **Physiotherapeut\*innen**

### **Seelsorge**

Telefon katholisch: 0711 278-73860

Telefon evangelisch: 0711 278-73861

Telefon muslimisch: 0711 278-32838/-32837

Auch wenn Du eine andere oder gar keine Konfession besitzt, kannst Du dich gerne bei der Klinikseelsorge melden.

### **Förderkreis krebskranke Kinder e.V. Stuttgart**

Telefon: 0711 297356

E-Mail: [info@foerderkreis-krebskranke-kinder.de](mailto:info@foerderkreis-krebskranke-kinder.de)

### **Nachsorgeberatungsstelle n:ipo**

Telefon: 0711 25394848

Email: [nachsorge@foerderkreis-krebskranke-kinder.de](mailto:nachsorge@foerderkreis-krebskranke-kinder.de)

### **Anna e.V.**

Telefon: 07127 953966

Email: [info@annaverain.de](mailto:info@annaverain.de)

Wenn Du Näheres über die Gruppierungen wissen möchtest, findest Du im Elternordner auf der Station eine ausführliche Beschreibung.

WIR GEHEN  
GEMEINSAM  
DEN WEG



## BEI UNS IST RICHTIG WAS LOS

Das Spielzimmer auf Station ist von Montag bis Sonntag immer geöffnet. Viele Spiele und Bastelmaterial stehen dort zur Verfügung. Die Tagesklinik hat ein eigenes Spielzimmer, das von Montag bis Freitag offen ist. Die Erzieher\*innen sind werktags für dich da, um mit dir zu basteln, zu spielen und zu quatschen. Auch eine Kunsttherapeutin und eine Theatertherapeutin sind anwesend, um mit dir kreativ zu werden.

Außerdem gibt es den folgenden Aushang an der Pinnwand auf Station. Dort findest Du viele Angebote, zu denen Du ganz herzlich eingeladen bist!

DIENSTAG	MITTWOCH	FREITAG	SONNTAG
Lachen mit den Klinikclowns	Auf Station werden Crêpes gebacken	Gemeinsames Frühstück im Spielzimmer	Sonntagscafé mit frisch gebackenem Kuchen (14-Tägig)
Tischlein-deck-dich (1x im Monat): d. h. mittags gibt es Pizza von der Pizzeria	Fruchタルarm mixt deinen persönlichen Fruchtcocktail	Musik mit der Musiktherapeutin	
		Es werden frische Waffeln gebacken	
Nächste Projektwoche:			
Der besondere Tag diese Woche:			

Auch **jahreszeitliche Feste** gibt es bei uns, bei denen gebacken, gebastelt und gefeiert wird:

- Faschingsumzug
- Osterfest mit Osterbrunch
- Kürbiswoche/Halloween
- Laternenumzug und St. Martinsfeier
- lebendiger Adventskalender (jeden Tag eine überraschende Aktion)
- Nikolaus
- Weihnachtsmarkt und Weihnachtsfeier

Aber auch **besondere Aktionen** könnten stattfinden, wie z. B.:

- Schminkkurs der DLFH
- Programm „contact“ für Jugendliche
- Spezielle Projektwochen (Dinowoche, Weltraumwoche, Fußballwoche, Kürbiswoche, etc.)



## AUSSERDEM MÖCHTEN WIR DIR NOCH WEITERE INFOS UND HINWEISE MITGEBEN:



- **Öffnungszeiten der Cafeteria+Kiosk**  
Montag bis Freitag: 9:00 bis 17:30 Uhr  
Samstag, Sonntag und an Feiertagen: 10:00 bis 17:00 Uhr
- **Öffnungszeiten der Bücherei** (an der Arche im Foyer)  
Montag bis Freitag: 10:00 bis 12:30 Uhr und 15:00 bis 20:00 Uhr
- **Dinge für das Kleinkind**  
Auf der Station bekommen Erziehungsberechtigte für das Kind Lätzchen, Babykleidung, Handtücher, Waschlappen, Windeln, Creme, Duschgel und Babyahrung.  
Ansprechperson: Stationszimmer der Pflegekräfte
- **Kreativ-/Jugendraum**  
Dort findet man einen Billardtisch, einen internetfähigen Fernseher, eine PS-5 und einen Kühlschrank mit coolen Drinks.
- **Terrasse**  
Die begrünte Terrasse mit Stühlen, Tischen, Liegestuhl und Hollywoodschaukel lädt zum Chillen ein.
- **Nachttische**  
Wenn der Klinik-Nachttisch mal auf die andere Bettseite stehen soll oder das Tischchen auf die andere Seite soll, dann kann der Korpus in jegliche Richtung gedreht werden.







## DAS BLAUE HAUS



## PAUSEN

### AUCH FÜR DIE ELTERN IST GESORGT

Wenn Freunde oder Großeltern das erkrankte Kind besuchen möchten oder Du als Elternteil nicht bei deinem Kind im Krankenhaus schläfst, dann bietet Dir das Blaue Haus den Ort und das **Gefühl von Heimat**. Es gehört dem Förderkreis krebskranke Kinder e.V., ist **nur wenige Gehminuten vom Olgahospital entfernt** und somit in direkter Reichweite. Viele Apartments mit eigenem Bad und Teeküche bieten einen gesicherten Rückzugsort. Die große Gemeinschaftsküche mit Esszimmer schafft Möglichkeiten für Begegnungen und Austausch mit anderen Betroffenen. Dies unterstützen auch die Ehrenamtlichen des Förderkreises durch regelmäßige Pizzaabende und Frühstücksbuffets in der Gemeinschaftsküche.

### Möchtest Du das Blaue Haus gerne in Anspruch nehmen?

Telefon: 0711 25394991



### URLAUB IM HAUS AM WALD

Braucht es eine Pause von den Sorgen um das erkrankte Kind? Fehlt die Energie für die Planung einer Auszeit? Braucht es positive Erlebnisse für alle Familienmitglieder und eine **kostenfreie und unbürokratische** Urlaubsmöglichkeit? Dann ist das Haus am Wald genau das Richtige. Das kleine, gemütliche Ferienhaus im **Schwarzwald** (Unterkirnach) kann von Familien, die sich aktuell in der Therapie befinden, und auch von trauernden Familien besucht werden. (bis zu sieben Personen nach Rücksprache möglich)

Es verfügt über ca. 70 m<sup>2</sup> Wohnfläche mit drei Zimmern und einer offenen Küche. Das Galeriezimmer lädt die Kinder zum Spielen ein. Der kleine Garten mit Terrasse bietet einen Platz zum Durchatmen.

### Möchtest Du das Haus am Wald nutzen? (auch kurzfristig möglich)

Buchungskalender:

[www.foerderkreis-krebskranke-kinder.de/weitere-projekte/#haus-am-wald](http://www.foerderkreis-krebskranke-kinder.de/weitere-projekte/#haus-am-wald)

Telefon: 0711 297359



### MIT GLEICHGESINNTEN DAS LEBEN FEIERN

**Prima Klima** ist eine **mehrtätige Freizeit** für aktuelle und ehemalige krebskranke Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 16 Jahren. Alle wurden/werden auf der Kinderonkologie im Olgahospital in Stuttgart behandelt. Die Tage werden von ein paar Hauptamtlichen begleitet, sowie vielen ehrenamtlichen **Betreuer\*innen**, die selbst als Kind in Stuttgart wegen ihrer Krebserkrankung behandelt wurden. Außerdem sind bei der Freizeit ein bis zwei **Pflegekräfte** und ein **Arzt** oder eine Ärztin des Olgahospitals dabei, die die medizinische Versorgung gewährleisten.

Als Gemeinschaft erfahren alle eine Menge Spaß, Lebensfreude, Hoffnung und Mut. Dennoch wird auch auf unterschiedlicher Weise Raum für das Erlebte und die Krankheit geschaffen. Außerdem wird eins großgeschrieben: **Inklusion!** Jeder ist willkommen. Egal ob mit Tabletten, Katheter, Glatze, Down-Syndrom, Rollstuhl, Gehhilfen, etc. Jede Person darf so sein, wie sie oder er ist und die Orte und Aktivitäten passen das Team entsprechend an.

**Du bist herzlich eingeladen beim nächsten Prima Klima mit dabei zu sein!**

**Instagram:** [freizeit.primaklima](https://www.instagram.com/freizeit.primaklima) | **Website:** [www.freizeit-primaklima.de](http://www.freizeit-primaklima.de)

## WIR HALTEN ZUSAMMEN!

### ERFAHRUNGS- BERICHTE VON EHMALIGEN PATIENT\*INNEN

#### MARIE, 7 JAHRE

Es ist lange her, dass ich Krebs hatte. So lange, dass ich mich an die Therapiezeit eigentlich nicht erinnern kann. Ich war 2017 gerade erst etwas über **10 Monate alt** und wollte unbedingt laufen lernen, doch da drückte etwas in meinem Rücken. Die Ärzte diagnostizierten ein Neuroblastom. Für die folgenden 18 Monate war unser Leben dann etwas anders als gedacht. Im Rückblick fast eine kurze Zeit, damals war es ein nicht enden wollender Alltag. Alltag, der bestimmt war von einem Wechsel zwischen daheim wohnen und Leben auf Station, zwischen guten Tagen und Rückfällen. Die Ärzte und das gesamte Team waren **supernetz**, sehr kompetent und haben mir und meinen Eltern immer das Gefühl gegeben, dass ich bestmöglich versorgt werde, was ja auch so war. Selbst als ich an meinem zweiten Geburtstag auf die Intensivstation musste, handelten sie mit einer so **zuversichtlichen Ruhe**, dass ich, und vor allem auch meine Mama, Kraft schöpfen konnten.

Und dann war da natürlich meine Familie. Immer waren Mama oder Papa mit mir im Krankenhaus. Sie waren da! Das war genau das, was ich brauchte. Die vielen Stunden „kochen spielen“ und puzzeln im Spielzimmer, ach habe ich die geliebt. Und wenn dann auch noch meine große Schwester zu Besuch kam, dann war ich ganz im Glück. Was haben wir zusammen gelacht und Quatsch gemacht. Das waren die **schönsten Stunden für mich**. Wir „vergaßen“, dass ich krank war und genossen einfach nur die kostbaren Momente.

Toll war auch, wenn ich auf dem Gang draußen auf **Erkundungstour** gehen konnte und die anderen Menschen beobachtet habe. Das war ein sehr schönes Miteinander und holte mich aus meiner kleinen Welt etwas raus: Bobbycar fahren, am Puppenwagen laufen lernen, verstecken spielen, zusehen, wie Olgabrezeln gebacken werden, die Sekretärin besuchen oder natürlich auch **mit der Erzieherin spielen**. Zuhause die Unterstützung und geschenkte Zeit von Nachbarn und Freunden. Die Kirchengemeinde, die immer für mich gebetet hat, ihr **Vertrauen** in Gott, dass Er seinen guten Weg mit mir geht, egal wie es ausgeht. So viele kleine Dinge, die mich damals wie heute stark machen und mir **Kraft und Mut** schenken.

Meine Eltern haben mir von Anfang an **alles erklärt**, von anstehenden Untersuchungen, wie sie ablaufen, was auf mich zukommt, auch wenn sie selbst nervös oder unsicher waren. Sie haben mich in alles mit einbezogen und mir dadurch enorm **Sicherheit gegeben**. Zu wissen, dass die Ärzte da sind, um mir zu helfen und dass eben auch manchmal schmerzhaft Untersuchungen dazugehören, dass es aber dann besser wird, das lässt mich auch heute noch gern zu Nachuntersuchungen in die Klinik fahren.

Meine **Narben** finde ich nicht so schön, doch meine Mama sagt, sie **erzählen eine Geschichte**. Eine Geschichte von Hoffnung, Durchhalten, Beten, Glauben, sich immer wieder



zurück ins Leben kämpfen. Eine Geschichte, die ein kleines Mädchen exakt sechs Jahre nach der Erstdiagnose in den Bergen auf einen Gipfel geführt hat.

Es ist meine Geschichte – und für die bin ich Gott unendlich dankbar!

#### SOPHIE, 21 JAHRE

Für mich begann 2017 mit **15 Jahren** der unerwartete Lebensabschnitt „Krebserkrankung“ durch einen Knochtumor namens „Ewing Sarkom“. Ein Jahr lang musste ich durch **Chemotherapie** und eine Stammzellentransplantation. In diesen Monaten freute ich mich aber tatsächlich meistens auf die Kliniktermine. Nicht auf die Chemos, aber auf die Pflegekräfte, Ärzte und meine Erzieherin, die ich bei den Aufenthalten wiedersah. Ebenso liebte ich die **gemeinsamen Aktionen** auf der Station, bei denen ich abgelenkt wurde und meine Chemo-Freunde wieder sah.

Aber ich musste mich mit meiner Familie auch durch absolute Tiefen, wie schlechte Nachrichten und meine Unterschenkelamputation kämpfen.

Meine damalige Erzieherin auf Station, meine Familie und Freunde, die lachenden Babysitterkinder und tollen Klassenkameraden begleiteten mich durch all diese Zeiten und gaben mir die nötige Kraft! Außerdem versuchte ich mir selbst **Zuversicht** zu geben, in dem ich mir meine **Ziele und Wünsche** immer wieder bewusst gemacht habe.

Und inzwischen kann ich sagen, ich konnte einen großen Teil dieser Ziele bereits erreichen: sechs Jahre nach meiner Therapie bin ich **ausgebildete Erzieherin**, überall mit meiner Prothese unterwegs, liebe die **Musik** und sitze jede Woche glücklich auf einem Pferd. Außerdem bin ich im **Betreuer\*innen-Team von Prima Klima** und inzwischen sogar auch im Beirat des Förderkreises krebskranke Kinder e.V., denn das Thema „Krebs“ ist mir mit der Zeit eine totale Herzensangelegenheit geworden.

Trotz allem kämpfe ich heute aber auch mit chronischen Nervenschmerzen, die sich nach meiner Amputation entwickelten. Auch wenn ich deswegen immer wieder schlechte Tage habe, bin ich an den überwiegenden Guten einfach wahnsinnig **dankbar**, dass ich durch meinen Krebs meine heutigen **Hobbies** gefunden habe, damals spürte, was mein **Traumberuf** ist und durch die Klinik viele großartige Menschen kennenlernte, wie auch meine heutige sehr gute Freundin!

Ich genieße seit meiner Zeit im Olgäle jeden Moment ganz bewusst und bin **dankbar und stolz** auf die Dinge, die aus meiner Erkrankung entstanden sind!





## WIR HALTEN ZUSAMMEN!

### ERFAHRUNGS- BERICHTE VON EHEMALIGEN PATIENT\*INNEN

#### ALEX, 35 JAHRE ALT

Meine Geschichte begann 1992. Ich war fast **vier Jahre alt**, da erhielt ich die Diagnose „Wilms-Tumor“. Vom ersten Stirnrunzeln des Kinderarztes an ging alles sehr schnell: Tests in der Klinik, Diagnose und eine große Operation, von der ich bis heute eine Narbe quer über meinen Bauch habe. Anschließend Chemotherapie und Bestrahlung für ein halbes Jahr. Irgendetwas ist bei der Behandlung leider schief gegangen und meine Beine wurden gelähmt. Glück im Unglück: Ich habe eine inkomplette Querschnittslähmung. Mit viel Übung habe ich es aber geschafft **mit Krücken gut laufen zu können**, sodass ich nicht vollständig auf einen Rollstuhl angewiesen bin.

Von meiner Zeit im Krankenhaus und der Therapie, weiß ich leider nicht viel. Was ich aber ganz sicher weiß: das Olgäle wurde meine zweite Heimat und ich bin gerne dort gewesen.

Heute ist das alles **über 30 Jahre her**. Mit der Klinik bin ich aber über die Freizeit „**Prima Klima**“ noch immer fest verbunden, bei der ich als **Betreuer** aktiv bin.

Ich bin ganz regulär zur Schule gegangen, habe insgesamt **zwei Ausbildungen** gemacht und arbeite heute für die **Polizei** Baden-Württemberg, wo ich dazu beitrage, dass die Einsatzkräfte ihrer anspruchsvollen Arbeit nachgehen können.

Ich bin mit meinem Rollstuhl und meinen Krücken verdammt **viel unterwegs**. Ich habe nicht selten meinen Rollstuhlbauer die Schweißperlen auf die Stirn getrieben, weil ich nach kaum einem halben Jahr mit einem verbogenen Stück Metall bei ihm vor der Tür stand und er mir einen neuen Rollstuhl anpassen musste. Mein hoher Verschleiß an Rollstühlen ging erst zurück, als ich Auto fahren durfte. Durch viel Übung kann ich fast normal fahren und brauche kein besonders umgebautes Fahrzeug.

Ich verdanke meinem Umfeld eine Menge! Ich wurde von Freunden und Familie nie in Watte gepackt. Man kämpfte für und mit mir, verpasste mir aber auch die nötigen Tritte in den Hintern.

**Heute habe ich eine Frau, drei wundervolle Kinder und genieße mein Leben.** Ich gehe gern auf das ein oder andere Konzert oder nutze meine Freizeit oder auch den Arbeitsweg, um mit meinem Handbike unterwegs zu sein. Bei meinen Freunden und meiner Familie ist meine Behinderung so normal, dass sie diese oft vergessen. Ich mache fast alles, was andere auch tun. Irgendwie geht es immer! (Die ein oder andere lustige Situation war dadurch natürlich auch schon dabei.)

#### TOBIAS, 36 JAHRE ALT

Ich habe 2022 meine Familie eingeladen, um etwas zu feiern: mein „Cancerversary“ – **20 Jahre Therapieende!**

Das erste Mal ist das Thema Krebs 1996 in mein Leben getreten. Damals war ich **10 Jahre alt**



und habe die Diagnose „Morbus Hodgkin“ noch gar nicht so richtig verstanden. Aber ich kann mich noch an viele kleine Details erinnern: Das damalige Spielzimmer oder das Micky Maus Telefon, von dem aus ich meiner Oma berichtet habe, dass ich nicht mehr im Urlaub, sondern mit Mama im Olgahospital bin. Die folgenden Wochen waren geprägt von Operationen, Chemotherapie und viel Unsicherheit. Aber auch von unheimlich **netten Menschen, neuen Freunden** und einer großartigen Unterstützung aus meinem Freundeskreis. Meine damaligen Mitschüler\*innen haben mir z.B. einen Brief geschrieben und einige haben mich sogar im Krankenhaus besucht. Das war super und hat mir viel Kraft gegeben, die **Therapie erfolgreich** abzuschließen.

Als der Krebs bei mir sechs Jahre später, 2002, dann noch einmal zurückgekehrt war ich **16 Jahre alt**. Doch diesmal war alles etwas anders, denn ich wusste ungefähr was auf mich zukommt und habe es auch **besser verstanden**. Es gab wieder Chemotherapie, Operationen und auch Bestrahlung. Da ich allerdings wusste, dass ich das alles schon einmal geschafft hatte und ich auch das **Vertrauen in die Betreuung** der Klinik hatte, stand für mich fest, dass ich es wieder schaffen würde. Ich dachte mir, ich werde nun einen Therapieplan bekommen, den wir gemeinsam „durcharbeiten“ und danach wird das Leben wieder weiter gehen. Diese **Zuversicht** hat mir ziemlich viel **Kraft** gegeben.

Heute ist das alles **20 Jahre her** und ich **lebe und arbeite in den USA**, in New York. Ich arbeite hier als Wirtschaftsprüfer, was eine unheimlich spannende und abwechslungsreiche Aufgabe ist, bei der kein Tag dem anderen gleicht. Und so oft ich kann, reise ich und entdecke neue Orte. 2019 habe ich sogar eine siebenmonatige Weltreise gemacht und viele Länder in Asien und Südamerika, bis hin zur Antarktis gesehen.

Wenn ich heute auf meine Erkrankung zurückblicke, dann sind es durchaus gemischte Gefühle: auf der einen Seite war es eine sehr kraftraubende und unsichere Zeit für mich und meine Familie. Es gab Momente, in denen ich mich gefragt habe: „Muss das wirklich sein?“ und ich bin froh, dass es vorbei ist. Wenn ich allerdings überlege **was mich heute als Person ausmacht**, dann ist es die Krankheit und die Menschen, die ich dadurch kennenlernen durfte und die ich nicht missen möchte.

Da ist zum einen Camp Good Days in den USA. Ich hatte zweimal die Gelegenheit dieses Camp zu erleben. Einmal 1997 als 11-jähriger Teilnehmer und 2011 als ich selbst eine Kindergruppe als Betreuer begleiten durfte. In Deutschland gibt es eine Freizeit nach dem Vorbild von Camp Good Days und das ist Prima Klima. **Prima Klima** hat mich über die Jahre noch mehr geprägt: Ich war zunächst sechsmal als Teilnehmer dabei und anschließend bis heute zwölfmal als Betreuer. Der **Zusammenhalt** der Betreuer\*innen und Kinder während der Freizeit ist unheimlich faszinierend und etwas, was ich in dieser Form bisher nirgends sonst auf der Welt erlebt habe. Dadurch sind auch einige meiner **engsten Freundschaften entstanden**. Das sind Menschen, die ich teilweise seit über 20 Jahren kenne, denen ich blind vertraue, mit denen ich gemeinsam in den Urlaub fahre, Hochzeiten feiere und sogar Pate für eine kleine Tochter sein darf. Das ist für mich ebenfalls Teil meiner Erfahrungen, die ich durch den Krebs gemacht habe und wie mich die Krankheit geprägt hat. **Und dafür bin ich heute sehr dankbar!**



- Ein kleiner Handventilator hilft bei Übelkeit, Geruchsempfindlichkeit oder Hitze.
- Verpflichte Dich täglich aus dem Zimmer zu gehen und dich, z. B. auf den Flur zu setzen.
- Bringe ein eigenes Kopfkissen mit, damit man sich auch in seinem Klinikbett wohlfühlt.
- Habe am Billardtisch und dem Tischkicker deinen Spaß und lache.
- Wenn du aufgrund von Nebenwirkungen nichts essen kannst, esse bzw. trinke das, worauf du Lust hast. Egal ob Cola, Chips oder Maultaschen.
- Eine Lichterkette macht es abends im Zimmer so richtig gemütlich.
- Bist Du isoliert? Schreibe doch dem Kind im Nachbarzimmer einen Brief oder male etwas. (Auch wenn du sie/ihn nicht kennen solltest.)
- Schmücke dir deinen Infusionsständer so richtig hübsch, z. B. Mutperlen-Kette, Girlande, Laterne, kleines Kuscheltier, etc.
- Lieder: „Kämpferherz“ von Puls | „Fight Song“ von Rachel Platten | „Glaub an Dich“ von Kämpferherz
- Challenges mit dem Bettnachbarn: Wer kann am schnellsten seine Tabletten schlucken?
- Du bist so viel mehr als die schlimmen Dinge, die dir passiert sind oder passieren!
- Du musst niemanden von deiner Krankheit erzählen, wenn du nicht magst.
- Unternimm in Therapiepausen etwas Schönes zusammen mit deinen Freunden oder der Familie.
- Denke von Tag zu Tag!
- Nimm dir nicht zu viel vor.
- Bei offenen Schleimhäuten im Rachen oder der Speiseröhre hilft ein leckeres und kühlendes Wassereis.
- Schreibe Tagebuch, um Dinge festzuhalten oder auch loszulassen.
- Schreibe jeden Monat einen Brief an deine Klasse/Kindergarten. So bleibst Du in Kontakt.
- „Ich werde positiv und stark sein, kämpfen und gewinnen! Ich werde kreisfrei sein!“
- Lavendelöl schenkt dir Wohlbefinden und entspannt dich.
- Nimm dir Projekte vor: Ich lerne Gitarre, ich lerne Armbänder zu knüpfen etc.
- Suche dir „Zukunftsmusik“, an der Du festhalten kannst: Ich gehe in einem Jahr zu Prima Klima, ich mache nach meiner Therapie meinen Schulabschluss, ich feiere meinen nächsten Geburtstag wieder mit meinen Freunden etc. Schreibe all dies auf ein Plakat, dass Du immer zu deiner Therapie mitbringst oder bastle daraus eine Girlande.
- Führe ein Freude- und Wutglas. Durch das Schreiben und „einpacken“ lässt dich die Wut los. Hingegen zeigt Dir rückblickend das Freudeglas, was es für tolle Momente gab, und macht dir dies bewusst.
- Gegen Emotionen wie Wut, Überforderung und Angst hilft Bewegung und Singen.
- Du kannst dir bewusst machen, dass das Leben immer lebensgefährlich ist. „Wird ´s besser, wird ´s schlechter? Fragt man sich alljährlich, aber seien wir ehrlich, Leben ist immer lebensgefährlich.“ (Erich Kästner)
- Gegen Appetitlosigkeit helfen neutrale, aber nährstoffreiche Lebensmittel. Bsp.: Saure Sahne.
- Frage bei den Pflegekräften nach, wie man den Infusomat und Überwachungsmonitor dunkler stellen kann. Dann kannst Du ruhiger schlafen.

### THERAPIE- HELPERCHEN VON EHEMALIGEN PATIENT\*INNEN

- Sorge für Dich selbst!
- Besorge Dir ein eigenes Buch oder Rätselheft.
- Habe immer für dich und dein Kind viel zu Essen dabei, wenn Du Kliniktermine hast.
- Packe für die Zeit der Therapie eine Notfalltasche, die du bei schnellem Handeln und spontanen Aufhalten nur noch schnappen musst.
- Suche zu anderen Elternteilen Kontakt, z. B. durch die Elternküche.
- Gehe regelmäßig aus dem Krankenzimmer raus. Mache z. B. ein „Rundspaziergang“ auf der Station oder setze dir ein Ziel „Ich laufe jetzt drei Runden“.
- Nimm Essensangebote von Freunden an, (auch wenn es schwerfällt.) Es entlastet Dich.!
- Kommuniziere deine Situation offen und ehrlich bei der Arbeit.
- Vertraue auf dein eigenes Bauchgefühl.
- Vertraue den Ärztinnen und Ärzten! Sie wollen nur das Beste!
- Frage bei Unklarheiten, Unsicherheiten oder Zweifeln immer zeitnah nach.
- Mache mit der Erziehung weiter. Weiche nicht aus Mitleid mit dem Kind Regeln auf, sondern gebe ihr oder ihm eine klare Struktur und Halt.
- Achte in der Klinik auf so wenig Medienzeit wie möglich für Kind und auch Elternteil! Die Zeit mit dem Kind in dieser Intensität ist einmalig und birgt auch eine sehr große Chance, sich viel miteinander zu befassen, kennenzulernen und eine enge Bindung aufzubauen, die weit über die Behandlungszeit hinaus reicht.
- Sei ehrlich mit dem Kind: versuche auf alle Fragen ehrlich einzugehen und nichts zu verheimlichen. Sei auch ehrlich, wie es dir selbst geht. Zum Beispiel: „Heute bin ich echt aufgeregt, weil du deinen Katheter bekommst. Das ist auch für mich neu. Doch ich bin mir sicher, dadurch können dich die Ärzte besser behandeln. Ich stehe das mit dir zusammen durch.“
- Beziehe das Kind, egal wie alt es ist, in den Behandlungsprozess mit rein. Erkläre, was die Ärzte vorhaben, warum sie was geplant haben. Je früher das Kind Bescheid weiß, desto besser kann es sich darauf einstellen und kann durch vorheriges Fragen lernen, mit Aufregung und Angst umzugehen.
- Durchlaufe jeden Morgen eine eigene „Krankenhausroutine“. Bsp.: Stehe vor dem Kind auf, dusche, mache dich frisch, mache das Bett, trinke einen guten Kaffee, genieße die Stille, schaue dem Kind beim Schlafen zu, sei dankbar, dass es da ist.
- Nimm insgesamt Hilfe an (auch wenn es nicht immer einfach ist).
- Plane für jeden Entlassungstag daheim etwas Schönes. Meist bergen diese Tage Konfliktpotential, weil Krankenhauswelt und Außenwelt aufeinanderprallen. Waren dann aber zum Beispiel Freunde da, entzerre das die Situation sehr.
- Nutze die Terrasse als Pausen- und Kraftort und „entfliehe“ für einen Moment der Ohnmacht, Überlastung oder Überforderung! (Sternenhimmel lassen sich dort auch toll beobachten.)
- Behalte daheim einen Alltag bei.

### DURCH- HALTETIPPS VON EHEMALIGEN BETROFFENEN ELTERNTEILEN



## DU BRAUCHST RAT ODER HOFFNUNG? WIR SIND DA!

Möchtest Du dich nur austauschen, brauchst du Tipps von ehemaligen Patient\*innen oder Elternteilen oder musst einfach nur mal Frust rauslassen – melde Dich gerne bei einem von uns. Wir sind Gleichgesinnte! Egal ob daraus ein einmaliges Gespräch bleibt oder eine Diagnosepatenschaft entsteht.

Frage dafür gerne beim Psychosozialen-Dienst der Onkologie nach. Sie werden den Kontakt für Dich herstellen.

„DER STURM  
WIRD STÄRKER.“  
„MACHT NICHTS –  
ICH AUCH!“

Pippi Langstrumpf

PUSTEBLUME  
DER WÜNSCHE  
UND TRÄUME

Was soll nach der Therapie kommen? Worauf lebst du hin?  
Das ist deine Motivation durchzuhalten. Dafür kämpfst Du!