



Mehr als nur
Fieber



Mein Freund Effi

Mein Freund Effi

Danksagungen

Autor: Adi Zelichov

Illustrationen: Tamar Moskowitz

Medizinische Beratung: Prof. Shai Padeh

Sprachdienste: Talia Hasson

Übersetzung: AQ Group

Die Bucherstellung wurde von Noa Sher, einer Expertin für Rehabilitationspsychologie, begleitet.

Frei zugänglich, gesponsert von Novartis © Alle Rechte vorbehalten



design and production



Content Management





Mein Name ist Jonathan, ich bin sieben Jahre alt und gehe in die erste Klasse. Ich kann schon lesen und ein bisschen schreiben. Ich mag Fußball und Malen und lasse auch bei stärkstem Wind meinen Drachen steigen.

Süßigkeiten liebe ich besonders. Ich spiele immer gerne mit meinen Freunden und freue mich, wenn Frühling ist. Kalte Tage sind auch schön, weil man da gemütlich kuscheln kann.

Aber Mathe und Hausaufgaben mag ich nicht so gerne. Eigentlich bin ich ein ganz normales Kind.







Ein bisschen anders als andere Kinder bin ich aber schon – nicht alle wissen davon. Ich habe einen unsichtbaren Freund, der mich öfters besuchen kommt. Mein Freund heißt FMF, so nennt ihn die Mama und dass er ein Spaßvogel ist, wiederholt dann der Papa.

Wir kennen uns schon eine Weile, deshalb habe ich ihm den Spitznamen Effi gegeben. Manchmal fühle ich mich wegen ihm richtig schlecht. Durch ihn bekomme ich Fieber, meine Muskeln und mein Bauch schmerzen. Dann verpasse ich lustige Sachen in der Schule – was mich manchmal ziemlich ärgert.

Dieser Effi in mir taucht manchmal einfach so auf. Er springt wild herum und gibt meinem Körper das Gefühl, dass er in Flammen steht und wie Feuer brennt. Er macht mich krank, wenn ich nicht damit rechne, aber auch, wenn ich aufgeregt bin oder mich fürchte.








Solange ich denken kann, war Effi immer da.
Meistens versteckt er sich. Aber es gibt eben
auch die Tage, an denen er aufgeregt herum
springt. Das ist sehr gemein von ihm.

Ich weiß, dass Effi ein Teil von mir ist und wir gut miteinander auskommen können.


Manchmal jedoch muss ich auch ziemlich tapfer sein, wenn ich ehrlich bin. Immer dann nämlich, wenn ich eine Spritze bekomme. Es tut nicht (besonders) weh ... Manchmal gebe ich auch damit an: „Eine Spritze ist kein Grund zu weinen!“







Solange Effi ruhig bleibt und alles gut ist,
mache ich das, was alle Kinder tun sollten:
Fußball natürlich, aber auch Malen und Lesen,
und selbstverständlich Spielen – dann habe
ich kein Fieber und nichts tut weh.



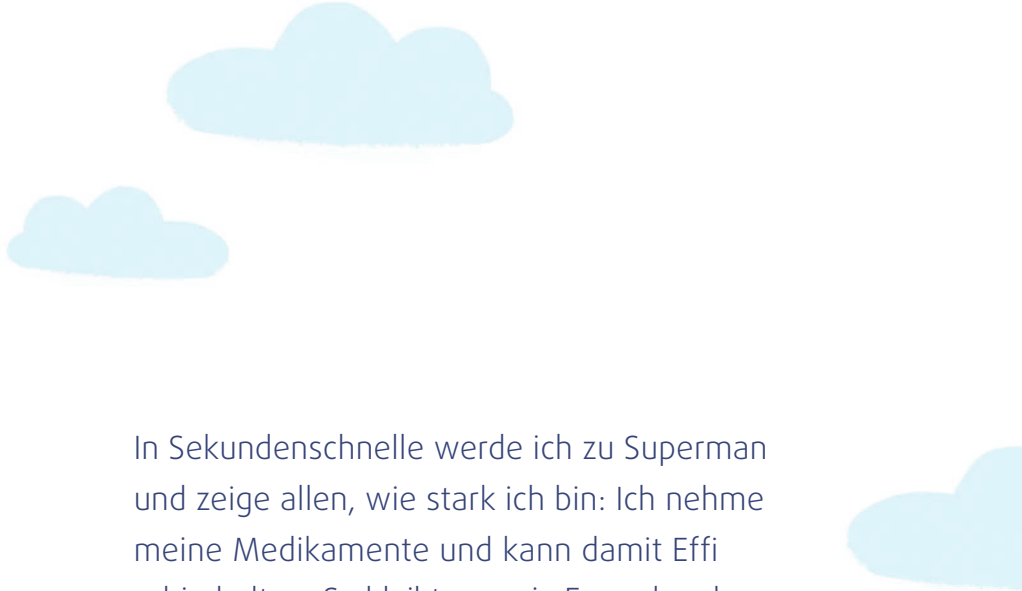
Ich fühle mich gut, habe keine Schmerzen
im Bauch oder Brustraum und gehe mit viel
Mut morgens in die Schule.

Es gibt immer wieder Tage, an denen Effi wild herumspringt. Dann geht es mir überhaupt nicht gut und ich kann nicht in die Schule gehen. Manchmal macht es mir gar nichts aus, einen Schultag zu verpassen. An anderen Tagen habe ich deswegen ein schlechtes Gewissen. Ich bin dann wirklich ärgerlich und oft sehr traurig.

Wenn meine Mutter sagt: „Es ist Zeit für dich, deine Medikamente zu nehmen“, tätschelt mein Vater liebevoll meinen Kopf, meine Schwester füllt ein Glas mit Wasser und ich schlucke die Pille hastig hinunter.







In Sekundenschnelle werde ich zu Superman und zeige allen, wie stark ich bin: Ich nehme meine Medikamente und kann damit Effi ruhig halten. So bleibt er mein Freund und tut mir nicht weh.

Vor besonderen Festen oder den Ferien mache ich mir oft Sorgen, dass ich mich genau dann schlecht fühlen könnte und der Schmerz mich schwach und traurig macht.









Dann aber erinnere ich mich daran, dass ich besonderes Glück habe. Denn meine Medikamente helfen mir dabei, Effi ruhig zu halten, fast so zahm wie ein Lamm.





Wenn Effi manchmal doch unruhig ist und tobt, denke ich daran, dass ich ja meine Familie habe, die mir hilft und mich unterstützt. Ich sage mir, dass er nur ein kleiner Quälgeist ist. Schließlich geht es jedem einmal nicht so gut.

Ich bin ein Held und ziemlich tapfer (das meint zumindest meine Familie, wenn wir zusammen toben). Ich weiß, dass die Dinge wieder in Ordnung kommen, ganz so, wie Mama und Papa es immer sagen.



Liebe Eltern,

dieses Büchlein wurde geschrieben, um Ihnen und Ihrem Kind zu helfen, mit FMF (Familiäres Mittelmeerfieber) umzugehen.

Als Eltern eines Kindes, das an einer chronischen Krankheit leidet, sind Sie mit ganz verschiedenen Fragen zum Umgang mit der Krankheit konfrontiert, so wie beispielsweise: Warum ist es wichtig, den Anweisungen des Arztes zu folgen, selbst wenn sie erst einmal Unwohlsein schaffen? Sollte das Kind seine Erfahrungen mit Freunden teilen? Was tun bei emotionaler Belastung? Ich rate Ihnen, dieses Buch zunächst zusammen mit Ihrem Kind in einer angenehmen, beruhigenden Umgebung zu lesen. Halten Sie Ihr Kind nah bei sich oder nehmen Sie es auf Ihren Schoß. Mit dem Buch als Leitfaden können Sie mit Ihrem Kind offen darüber reden, was es über die Krankheit denkt und wie es fühlt. Ihr Kind kann sich beim Lesen mit dem Jungen Jonathan identifizieren und so spüren, dass es nicht alleine betroffen ist. Durch das Lesen kann Ihr Kind sich von anderen abgrenzen und somit Kraft gewinnen, seine einzigartige Situation zu meistern. Sie könnten für die Zukunft anregen, dass Ihr Kind das Buch allein mit anderen Personen liest, die ihm etwas bedeuten (Geschwister, Großeltern und Freunde). Wenn Sie meinen, dass Ihr Kind seine Geschichte mit Klassenkameraden teilen will, könnten Sie einen Lehrer bitten, das Buch in der Klasse zu lesen und darüber zu diskutieren. Das Buch ist dafür geschrieben worden, ein Begleiter für Ihr Kind zu sein – in allen Situationen und für alle Herausforderungen der Krankheit.

Noa Sher,
Expertin für Rehabilitationspsychologie



Jonathan hat einen besonderen Freund namens Effi, der in seinem Körper lebt. In der Regel kommen die beiden gut miteinander aus. Manchmal jedoch spielt Effi sich auf und tut Jonathan weh, sodass er sich schlecht fühlt. Wie geht man am besten mit einem solchen Freund um?

„Mein Freund Effi“ ist für Kinder wie dich geschrieben, die an FMF (Familiäres Mittelmeerfieber) erkrankt sind.

Jonathan und Effi erinnern dich daran, wie wichtig deine Vorstellungskraft ist. Selbst wenn es mal schwierig wird, hast du noch immer deine Fantasie und das ist das Beste auf der Welt.

Wir hoffen, dass du Spaß an diesem Buch und seinen zauberhaften Illustrationen hast.



Frei zugänglich, gesponsert von Novartis

03/2019 1074320