

Macera Kavanozu

Metastatik meme kanseri ile yaşayan aileler için bir sihir hikayesi

Macera Kavanozu

Zeynep ve ailesi için yaz maceraları, annesinin metastatik meme kanseri teşhisi ile değişmek zorunda kalır. Ancak kararlılık ve yaratıcılıkla maceraların gerçek sihrinin birlikte geçirilen zamanda olduğunu ve bu sihirli anların karşılaştıkları zorluklardan bile daha güçlü olduğunu keşfederler.

Daha fazla kaynak için...

Metastatik Meme Kanseri ile mi yaşıyorsunuz ve aileniz için daha fazla destek mi arıyorsunuz?
www.kadinkanserlidernegi.org



kadinkanserlidernegi



kadinkanserleri

TR-UNB-0783

**PEMBE
İZLER
KADIN
KANSERLERİ
DERNEĞİ**

GILEAD | Oncology

GILEAD and the GILEAD logo are trademarks of Gilead Sciences, Inc. All other marks are the property of their respective owners.
©2024 Gilead Sciences, Inc. All rights reserved. US-UNB-2428-07/24

Bu hikaye, metastatik meme kanseriyle yaşayan annelerin çocukları için umut, dayanıklılık ve bağ kurmayı vurgulayan duygusal bir anlatı sunuyor. Kanserın getirdiği zorluklarla karşılaşan çocuklar, çeşitli duygusal yüklerle başa çıkmak zorunda kalabilmektedir. Bu hikaye, onlara bu süreçte kendilerini ifade etme, duygusal güven arayışı ve iyileşme sürecine adapte olma konularında rehberlik etmeyi hedefliyor.

Çevirisini yaptığımız bu eserde,

- Çocukların duygularını kabul etmelerine ve ifade etmelerine daha fazla alan açmak,
- Ebeveynin çocuk üzerindeki duygusal etkisini güçlendirmek, özellikle güvenli bağlanmayı destekleyen ifadeler eklemek,
- Çocuđun yalnız hissetmesini önleyecek sosyal destek unsurlarını daha belirgin hale getirmek

amaçlarıyla yola çıkarak şema terapisi yaklaşımını göz önünde bulundurarak, duygusal dengeyi sağlamak, sağlıklı başa çıkma yöntemlerini öğretmek ve onların duygusal olarak güçlenme süreçlerine katkı sağlamak hedeflenmiştir.

Hikaye, bu zorlu süreci hem çocuklar hem de aileler için anlamlı kılmaya çalışırken, “sihir” kavramı, çocuğun zor bir süreçten geçerken umut, dayanıklılık ve olumlu düşünmeyi keşfetmesi için metaforik bir araç olarak kullanılmıştır. Bu bakımdan kitap, çocuklara sadece bir hikaye sunmakla kalmayarak, aynı zamanda onların duygusal iyileşme yolculuğunda ebeveynlere de bu zorlu duyguların içinden birlikte geçebilmek için bir destek de sağlamaktadır.

Kendi macerasını yazan tüm anneler ve çocuklara iyi gelmesi dileğiyle...

Çeviri Editörü

Uzman Klinik Psikolog Sinem Çelenk

Isst (International Society of Schema Therapy) Onaylı İleri Düzey şema Terapisti

Nazik
notlar yaz!

ENGEL
PARKURU
YAPMAK

aile boyama
gecesi

Mini Bahçe
kurmaya başla

Yeni bir tarif
dene

EVDE
KARAOKE
GEÇESİ

Mini Golfe
Çitmek

Kendi
teraryumlarımızı
yapmak

BİRLİKTE
PASTA
YAPMAK

"YERDEN YÜKSEK"
OYNAMAK

EL
BASKISI
YAPMAK

Birlikte
aile şarkısı
yapmak

Yağmur
altında
 oynamak

KAPALI
ALAN
KAMPI

AİLE
AĞACI ÇİZMEK

Dev
Baloncuklar
Yapmak

temalı
atıştırmalıklarla
film gecesi

FAVORİ
MAĞAZAYI
ZİYARET ETMEK

Mahallede
Define Avı

YETENEK
GÖSTERİSİ

oyun hamuru ile
heykel yapmak

KALDIRIMLARA
TEBEŞİR İLE ÇİZİM
YAPMAK

AİLE oyun gecesi

Teşekkürler...

**Bu kitap metastatik meme kanseri topluluğu
üyeleriyle işbirliği içinde oluşturulmuştur:**

Amanda C. Angelina C. Cheryl L. Jonise L.
Amanda M. Beth G. Deborah O. Lauren H.

Teşekkür ederiz.

Metastatik meme kanserinden etkilenen ailelere psikiyatri
perspektifinden bilimsel katkılarınızdan ötürü minnettarız.



Çizer Alexandra Colombo, İtalya'nın Milano kentinde yaşıyor. Hem babasını hem de eşini kanserden kaybeden Alexandra için bu kitabı resimlemek kişisel bir meseleydi. Kanserle mücadele sürecinde insan onurunun, şefkatin ve cesaretin önemini biliyor ve Macera Kavanozu'nu dünyanın dört bir yanındaki ailelere ulaştırmaya yardımcı olmaktan gurur duyuyor.



Macera Kavanozu

**Metastatik meme kanseriyle yaşayan
aileler için sihirli bir hikaye**

Alexandra Colombo'nun Çizimleri

Bu kitap Gilead Sciences tarafından metastatik meme kanseri topluluğu ile birlikte hazırlanmış olup Gilead Türkiye ve Pembe İzler Kadın Kanserleri Derneği iş birliği ile Türkçe uyarlaması gerçekleştirilmiştir.

Çeviren

Psikolog Beytiye Nur Turhan

Editör

Uzman Klinik Psikolog Sinem Çelenk

Sonunda yaz geldi!

Sıcak güneş tenini ısıtsa da,
Zeynep kendini mutsuz hissediyordu.

Bu yaz hiçbir macera
olmayacak diye düşündü.

Annesinin kanseri, evin
yakınlarında kalmaları
gerektiği anlamına
geliyordu.



Zeynep o sırada annesinin ona doğru geldiğini
fark etti ve gülümsediğinden emin oldu.

Benim için endişelenmemeli, diye düşündü,
Oysaki annesi, her haliyle onun yanında
olmayı seviyordu.

Annesi elinde ne tutuyordu öyle?

“Bu bizim Macera Kavanozumuz!” diye
açıkladı heyecanla.

“Hep birlikte maceralar hayal
edip onları yazacağız ve
hastalığın beni daha
az yorduğu günlerde
birini seçip
gerçekleştireceğiz.”



Kavanoz kısa sürede evin yakınlarında ailecek yapılabilecek en güzel macera fikirleriyle dolup taşmıştı.

Daha sonra, hastaneden arkadaşlarıyla ailecek yapılabilecek planlar hakkında konuşurlarken annesi gururla yaptıkları kavanozu havaya kaldırdı.



“Hepimiz Macera Kavanozları yapalım!” diye arkadaşlarını da davet etti.

Artık onların da birer macera kavanozu vardı.



KURBAĞALAR
Doğal Yaşam Parkında

DOĞAL
YAŞAM
PARKI
AÇIK

BATAKLIK

İlk macera mı?
Eh, kimin yazdığını tahmin
etmek zor değildi.
Kardeşi Can hiç vakit
kaybetmeden sinek kapan
çiçeklerinin üzerinden
sıçrayarak parkta etrafı
keşfetmeye başladı.

SINEK
KAPAN

“Yavaşla, biliyorsun ki annem o kadar hızlı gidemez!” diye hatırlattı Zeynep ona.

Ama Can yavaşlamadı -daha bulunacak kurbağalar vardı!-

Annesi Zeynep’in bu durumdan rahatsız olduğunu fark edince gülümseyerek “Endişelenmene gerek yok,” diyerek onu rahatlatmaya çalıştı. “Böyle heyecanlı olması beni mutlu ediyor.”



Sonra, Zeynep’e gülümseyerek bir bakış attı ve “Bazen etrafımızda bizi zorlayan şeyler olsa da bu güzel şeylerin tadını çıkarmaya engel değil” diyerek heyecanla ekledi:

“Sihirli anları ara, her gün bir macera!”

Zeynep derin bir iç çekti ama yine de aramaya başladı. Gözlerinin önünde rengini değiştiren bir bitki mi görüyordu? Evet, gördü -sihir her yerdedi.



Yukarı, yukarı ve daha yukarı!

Can baktı. Kurbağa gözlerini kırıştırarak onu selamladı.

“Vırak, vırak, vırak,” diye vırakladı ve Can ona “Zıpzip” adını verdiğinde, mutlulukla tekrar vırakladı.

Annesi hem dinleniyor hem de Can’ı izliyordu ama Zeynep’in endişeli gözleri annesinin üzerindeydi.

“Gitme zamanı geldi,” diye seslendi Zeynep. Can’ın gözleri yaşlarla doldu.

“Endişelenme,” diye teselli etti babası. “Çıkışta daha fazla kurbağa bulabilirsin.”

Ailesi parkın çıkışına doğru giderlerken Zeynep de arkalarından onları takip ediyordu. Üzgün olduğunu fark eden annesi onu bekliyordu.

“Şu an pek çok duygu hissediyorsun canım, seni anlıyorum. Beni korumak da istiyorsun, ama unutma, bu benim görevim.”

Zeynep burnunu çekerek başını salladı.



Doğal Yaşam Parkı Maceramız



“Ben de daha uzun kalmak isterdim,” dedi annesi, “ve üzölmek de normal bir şey. Ama hadi gel, sihiri hatırlayacağımız bir şey düşönelim, tamam mı?”

Annesi Zeynep’in saçına bir su zambağı çiçeğı yerleştirdi, mutlulukla elini tuttu ve birlikte yürümeye devam ettiler.

EN SEVDİĞİMİZ
RESTORANDA
EVDE
AKŞAM YEMEĞİ



İkinci macera hiç kimsenin hayal ettiği gibi gitmedi.

Annesi akşam yemeğine çıkmak için çok yorgundu.

Bu yüzden büyükanneyi aradılar.

Büyükanne geldi, Zeynep ve Can ile birlikte mutfağa geçti ve onlardan havuçları hazırlamalarını istedi.



“Hadi soyalım sonra annenize çorba yapalım,” dedi ve her birinin başına öpücükler kondurdu.

Onlar da havuçları soydular, doğradılar. (Aslında sadece Zeynep yaptı.)

Cup, cup, cup,
havuçlar tencereye girdi.

Tın, tın, tın,
Büyükanne karıştırırken kepçesi ses çıkardı.



Sıcacık çorba masaya geldiğinde, Zeynep annesine doğru yaklaştı.

“Hala kötü hissediyor musun?” diye sordu.

“Zor bir gündü, Zeynep’ciğim.”

Zeynep çok sıkmadan dikkatlice annesine sarıldı ve “Sorun değil, bazen üzgün olabiliriz” dedi.

Zeynep bir an durakladı ve sonra fısıldadı;

“Sihirli anları ara, her gün bir macera!”

Annesi ona sarıldı. “Birlikte arayalım. Seni çok seviyorum!

Zeynep baktı. Gördüğü şey bir denizati mıydı?

Öyleydi ve -**sihir her yerdeydi.**



Zeynep pencereden dışarı baktı ve
hınzırca gülümsedi. O havuçları tanıdı!

Balık sürüleri hızla geçti ve bir
kaplumbağa el sallayarak selam verdi.

Can bir ahtapotla arkadaş oldu.



Sonra Zeynep, sallanan deniz yosunlarının arasında bir parlıltı gördü.

“Biraz daha yaklaşıcağım” dedi babasına.



Büyükanneyle akşam yemeği
maceramız

Zeynep ışıldayan hazineyi yakaladı.

Elinde pürüzsüz duran, deniz gibi tuzlu
kokan bir deniz kabuğu vardı.

PARKTA
YILDIZLARA
BAKMAK

Üçüncü macera Zeynep'indi.

Hep birlikte babasının getirdiği
sepetteki battaniye ve yastıkları
yerleřtirdiler ve teleskopu
gökyüzüne doęrulttular.



Annesi ve Zeynep birbirlerine
gülümsediler.

**“Sihirli anları ara
her gün bir macera!”**

dediler hep birlikte.

Zeynep hevesle baktı.
Gördüğü şey bir uzaylı mıydı?

Öyleydi ve **-sihir her
yerdeydi.**



Babası bir asteroit parçasını havaya kaldırdı. “Bu gezegen sallanıyor!” diye muzipçe haykırdı.

Annesi, babasının bu şakası karşısında derin bir nefes aldı ama gözleri kahkahalarla parladı.

O sırada “Boing, boing, boing” diye zıplıyordu Can.

Bu sırada bir kaya parçası Zeynep’in dikkatini çekti.

Nedenini tam olarak bilmiyordu -çok sadeydi aslında-, gördüğü diğer kayalar gibi muhteşem veya mükemmel değildi.

Ama artık daha iyi biliyordu **-sihir her yerdeydi.**



Kaya birden ikiye bölündü ve Zeynep nefesini tuttu.

Taştan bir anda yıldız ışığı yansıdı. Daha önce hiç bu kadar güzel bir şey görmemişti.



Yıldızlara bakma maceramız

Zeynep annesine koştu.

“Bak, bak!” diye neşeyle haykırdı, keşfini sallayarak. “Sihiri aradım ve ne bulduğumu gördün mü?”

Nefes nefese ve gülümserken, annesinin de gülümsediğini fark etti -belki de kendisinden bile daha büyük gülümsüyordu-.



Yaz neredeyse bitmek
üzereyken, ailenin maceraları
masanın üzerini kaplamıştı.

Can parmağıyla fotoğraflardan
birini işaret ederek “Bunu tekrar
yapmak istiyorum!” dedi.

Annesi, babasına oyuncu bir
bakış attı ve babası da onları
sevgiyle kucakladı.

“Neden olmasın?” dedi. “Macera Kavanozunu çalıştırmaya
devam edelim!”

Can neşelendi ve Zeynep bir şey fark etti:
Eğer onu ararsa, sihir gerçekten her yerdeydi -özellikle de
tam burada-.

Yüzünde bir gülümsemeyle bir söz verdi.

“Sihirli anları aramaktan vazgeçmemeliyiz, çünkü
eğer yeterince iyi bakarsak **-sihir her
yerde!**”



Annesinin Hastaneden Arkadaşlarının Maceraları

ORIGAMI



Evde
Bakım
Günü

Küçük Şef İş
Başında



Aile ile
Oyun
Gecesi

Bir annenin bakış açısı



Metastatik meme kanseri (mBC) teşhisi konduğunda çocuklarım iki, dört ve altı yaşındaydı. mBC konusunda belirsizlikle dolu olsam da, taşıdığım sarsılmaz soru şuydu: “Bu hastalıkla nasıl ebeveynlik yapacağım?” Bir aile olarak, birimizi etkileyen şey hepimizi etkiler. Çocuklarımızın mBC’nin hayatlarındaki varlığından kaçmalarına yardımcı olamasak da, bunun onları nasıl şekillendirdiğini tanımlama gücüne sahibiz. Bu hikaye bize, hayattaki iyi şeylere odaklandığımızda kanser deneyimini dönüştürebileceğimizi hatırlatıyor.

Teşhisimin üzerinden neredeyse on yıl geçti ve mBC kızlarımın hayatlarını şekillendirmeye devam ediyor. İçinde bulunduğumuz koşulları yeniden tanımlamayı alışkanlık haline getirmeye devam ediyoruz ve bu nedenle kanser onları cesur kadınlara dönüştürüyor. Eğer mBC ile yaşıyorsanız, bu kitap mBC’nin ailenize getirdiğiniz sihiri elinizden alamayacağını hatırlatabilir. Umutlarınız en zorlu günleri bile unutulmaz maceralara dönüştürüyor.

Lauren Huffmaster
Gilead Hasta Elçisi
Macera Kavanozu’nda İşbirlikçi
mBC ile Yaşamak



İşbirlikçilerimizden...

“Bu kitapta, babanın karakteri bende yankı uyandırıyor. Eşin rolü, sıklıkla gözden kaçan aile bulmacasının önemli bir parçası.” - Amanda C.

“Kitabın başka bir aile üyesini, büyükanneyi nasıl dahil ettiğini seviyorum. Yaşımız kaç olursa olsun, her zaman yardıma ihtiyacımız olduğunu ve en önemlisi, bunu kabul etmenin sorun olmadığını gösteriyor.”- Amanda M.

“Bu hastalığı oğlumza onu korkutmayacak bir şekilde açıklamak giderek zorlaşıyor. Bu kitap, hasta deneyimini alıp küçük çocukların anlayabileceği şekilde somut hale getiriyor ve ayrıca bana yalnız olmadığımı hatırlatıyor.” - Angelina C.

“Bu kitap, ailelere üzgün veya kızgın olmanın sorun olmadığını anlatıyor ve bu duygularla başa çıkmalarına yardımcı olacak araçlar sunuyor.” - Beth G.

“Bu kitap, günlük deneyimlerde sihiri nasıl arayacağınıza dair fikirler oluşturmak için çocuklarınızla birlikte okumak için harika.” - Deborah O.

Bu kitap, mBC ile başa çıkarken şefkatin ve sağlıklı ebeveynliğin önemini vurguluyor ve ayrıca koşullarınız ne olursa olsun maceralar bulmanın eğlencesini gösteriyor.” -Cheryl L.

“Bu sıradan bir çocuk kitabından daha fazlası. mBC teşhisinden sonra ‘sihiri aramak’ bir ailenin iyileşmesine yardımcı olurken anılar da yaratıyor.”- Jonise L.

“Kanserli kişiler için psikiyatrist ve terapist olarak, en zor koşullarda bile bir ebeveynle oturup çocuklarıyla nasıl bağlantı kuracakları ve onlara nasıl yardım edecekleri konusunda fikirler konuştuğum sayısız zaman oldu. Onlara yardımcı, umut verici ve gerçekçi kaynaklar sağlayabilmeyi sık sık diledim. Bu kitabın bu ihtiyacı karşılamaya yardımcı olduğuna inanıyorum.” - Eliza Park, MD, MS

