

 Kræftens Bekæmpelse

Kræft og sorg





Spørgsmål?

Ring til Kræftlinjen på

80 30 10 30

– eller kontakt en af Kræftens Bekæmpelses kræft-rådgivninger landet over. Se kontaktoplysninger på side 40-43. Både kræftpatienter, pårørende og efterladte er velkomne til at bruge Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud.

Kære læser

At miste en, man elsker, er smertefuldt. Uanset om døden er ventet eller kommer pludseligt, vil tabet præge de efterladtes liv. Det er forskelligt, hvordan vi reagerer på at miste. Det afhænger af, hvem vi er, hvor vi er i livet og vores relation til den, vi har mistet. Men det er altid svært.

Selv om et menneske dør, så dør relationen ikke. Kærligheden lever videre. Derfor siger man også, at sorg er hjemløs kærlighed. I denne pjece kan du læse om sorg. Om at finde sig selv i et ændret liv og finde rum til den hjemløse kærlighed.

Venlig hilsen
Kræftens Bekæmpelse



At miste én, man elsker

At miste en nærtstående er en stor sorg. Mange bliver overvældede over, hvor voldsomme følelserne er. I dette kapitel kan du læse om sorg, det forandrede liv efter dødsfaldet, og hvordan sorgen kan ændre sig over tid.

Om sorg

Når et menneske dør, efterlader han eller hun sine pårørende i livet. Som pårørende står du pludselig uden et menneske, du måske er meget nært knyttet til og elsker højt. Det er noget af det mest smertefulde, vi som mennesker kan opleve. Mange bliver overvældede over, hvor meget dødsfaldet påvirker dem og hvor voldsomme sorgens følelser kan være. Derfor er sorg heller ikke noget, du kommer igennem og derpå lægger bag dig. I stedet lærer du at leve med sorgen, og den ændrer karakter over tid.

Det er naturligt, at du ind imellem oplever små pauser fra sorgen. Giv dig selv lov til at gøre ting, der gør dig glad, og sæt pris på, at du også kan nyde livet midt i en meget svær tid. Også selv om det kun er kort tid ad gangen.

Tilpasning til et forandret liv

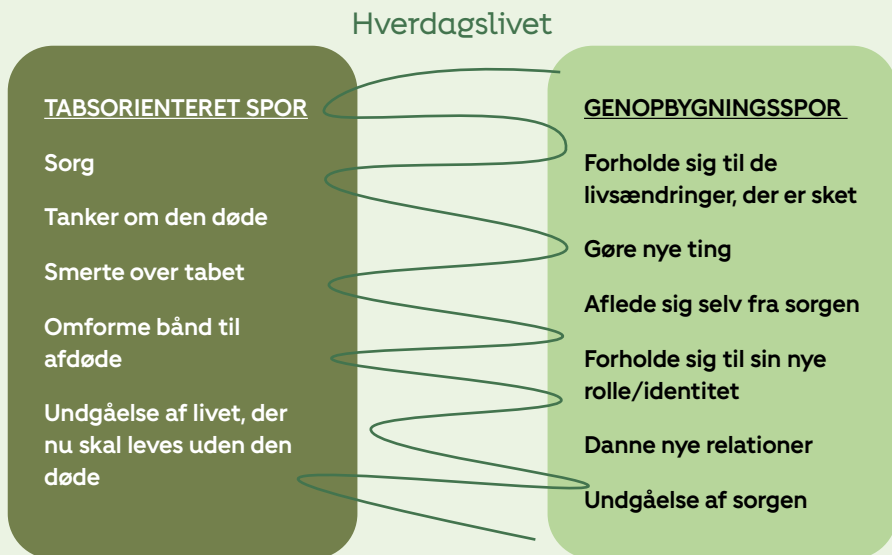
Sorg kan ses som en tilpasning til et forandret liv. Som mennesker er vi forskellige, og vi reagerer forskelligt på tab. Derfor kan sorg ikke sættes på formel. Mange vil opleve sorg som en dynamisk proces, hvor de svinger mellem på den ene side at være fulde af tanker og følelser direkte forbundet med tabet og på den anden side at have tanker og følelser om det nye, forandrede hverdagsliv uden den, de har mistet. Denne vekselvirkning mellem to spor – et genopbygningsspor og et tabsorienteret spor – kaldes også for 'Tospors-modellen' (se figur på side 6).

Mange vil opleve, at der selv i perioder med mange svære følelser ind imellem er pauser fra sorgen, hvor de kan være glade og grine. Du kan derfor opleve, at du svinger meget i humør. Nogle gange kan du være trist, fortvivlet og opleve det hele som meningsløst. Andre gange vil du være mere optaget af at håndtere økonomi og arv, skabe (nye) sociale relationer og i det hele taget prøve at genskabe en almindelig hverdag. Nogle gange kan du måske opleve, at du glemmer sorgen for et øjeblik. Lige efter dødsfaldet, sker det måske kun meget sjældent. Mange oplever, at de med tiden har flere og længere perioder, hvor sorgen ikke fylder lige så meget.

Giv plads til følelserne

Det er vigtigt at give plads til at være i følelserne på begge sider. Altså både de følelser, der forbundet med tabet, og

Tosporsmodellen – sorgens proces



Denne figur viser sorgens to sider, som vi svinger imellem. På den ene side tanker og følelser forbundet med tabet og på den anden side fremadrettede følelser og handlinger, der er forbundet med at finde sine ben i det nye liv.

Figur frit efter tospors-modellen (Stroebe & Schut, 1999).

de følelser og handlinger, der er fremadrettede og forbundet med den nye hverdag. Men det vil være forskelligt fra person til person, hvor meget henholdsvis tabets følelser og de mere handlingsorienterede følelser fylder.

Tidligere var forståelsen af sorg, at man skulle tage afsked med og give slip på den døde i sorgprocessen for at komme videre i livet. I dag forstår vi sorg på en anden måde. Relationen dør ikke med mennesket, derfor har vi brug for at bevare og omforme de følelsesmæssige bånd til den døde. Eksempelvis har børn, der mister en forælder, og forældre, der mister et barn, brug for at bevare dem som en del af deres liv. Man kan sige, at man i stedet for at sige farvel bringer den elskede med videre i livet gennem tanker, minder og ord.

Forskellige reaktioner

Vi er alle forskellige, og vores sorg er vores egen. Det er derfor forskelligt, hvordan og hvor længe sorgen påvirker os. Det afhænger af vores livssituation og relation til den døde. Der er f.eks. forskel på sorgen over at miste henholdsvis en forælder og en ægtefælle, og det kan være vidt forskellige ting, man har brug for i situationen, selv om det er det samme menneske, man har mistet.

Det er også forskelligt, hvordan vi håndterer sorg. Nogle har brug for at tale meget om, hvordan de har det, andre går mere stille med det. Nogle græder meget, andre ikke. Nogle har det bedst med at begynde hurtigt på arbejde, fordi det giver et frirum fra sorgen. Andre har brug for en pause. Nogle er først klar til at mærke sorgen et stykke tid efter dødsfaldet. Det kan være på grund af ydre omstændigheder, som kræver ens nærvær, eller det kan være, fordi følelserne er for voldsomme.

Vi tackler altså sorg forskelligt, og det kan nogle gange gøre det svært for os at forstå hinandens reaktioner. Hvis man skal generaliserede lidt, kan man sige at kvinder ofte er mere i sorgens og tabets følelser (det tabsorienterede spor), mens mænd i højere grad er handlingsorienterede og forsøger at finde deres ben i det nye liv (genopbygningssporet). Det modsatte kan selvfølgelig også være tilfældet. Når det handlingsorienterede fokus fylder mest, kan det blandt andet gøre, at man relativt kort tid efter at have mistet sin partner møder en ny kæreste. Det betyder ikke nødvendigvis, at man ikke sørger eller er kommet hurtigt videre. For nogle kan det være en hjælp i bearbejdelsen af sorgen at dele livet med en kæreste. Uanset om genopbygningssporet eller tabssporet fylder mest for den enkelte, så svinger vi alle mellem at handle og være til stede i livet og at mærke tabets følelser, meningsløshed, tomhed og afmagt.

Der kan ikke sættes tid på sorg

Sorgen over at miste en nærtstående kan til tider føles overvældende og umulig at komme fri af. Der er mange usagte normer i vores kultur om, hvordan og hvor længe vi bør sørge. Nogle oplever, at omverdenen forventer, at de bliver sig selv igen efter en periode. Har du mistet en, du elsker, kan det føles meget sårende, fordi dit liv netop ikke kan blive, som det var før. Der mangler et betydningsfuldt menneske, som ikke kan erstattes. At miste en nærtstående kan samtidig minde dig om, at du selv skal dø og efterlade dine elskede i livet. Det er en svær erkendelse, som kan ændre ens livsopfattelse fremover. Mange efterladte føler, at de

ikke bliver den samme som før, men i stedet en ny og ændret udgave af sig selv. Tiden læger ikke alle sår. Sorgen bliver lettere at bære, men den forsvinder ikke efter et halvt eller et helt år og efterlader alt som før. I stedet skal du lære at leve med sorgen. Den er et livsvilkår – som person er du ændret, livet er ændret. At sorgen altid vil være der betyder ikke, at du er opslugt af sorgens følelser hele tiden. De kommer og går. Sorgen aktiveres ofte af forskellige livsomstændigheder. Det kan være begivenheder, du gerne ville have delt med den døde, eller højtider og mærkedage. Andre gange kommer sorgen helt uventet. Musik, sange, lyde, stemninger og dufte kan minde dig om den døde eller om oplevelser, I har haft sammen. Selv mange år efter dødsfaldet kan sorgens følelser komme, når en situation eller oplevelse minder om, at den døde mangler.

Tiden lige efter dødsfaldet

I tiden lige efter dødsfaldet fylder følelserne af tabet meget for de fleste. Det er meget smertefuldt at opleve, og mange bliver overraskede over, hvor voldsomme og ukontrollerbare følelserne er. Mange har det som om, at tæppet rives væk under dem. Situationen kan føles uvirkelig, og du kan opleve at se det hele udefra som i en drøm.

I de første dage efter dødsfaldet er der mange praktiske ting at tænke på i forhold til bedemand, begravelse, dødsannonce og lignende. Vi handler og får på den måde mulighed for at holde tankerne lidt på afstand. Kun glimtvis forstår man, at det menneske, man har mistet, virkelig er væk. Det er en helt almindelig reaktion, som hjælper os til at tage det skete ind i små bidder.

Smerten er stor og kan være en meget kropslig følelse. Du kan også føle dig lammet, som om alt i livet er stoppet. Mange bliver overvældede over de voldsomme følelser, sorgen vækker, som de ikke har kontrol over og måske aldrig har mærket før. Svære sygdomsbilleder kan præge tankerne, og du kan føle vrede. Både mod dig selv, lægerne og den døde. Hvis sygdomsforløbet har været langt og krævende, kan døden føles som en lettelse for de pårørende. Det er ikke udtryk for, at du ikke har elsket den, du har mistet. At være pårørende til en alvorligt syg er både fysisk og psykisk krævende. Det er naturligt, at det kan føles som en lettelse, når den byrde løftes fra skuldrene, samtidig med at det er sørgeligt.

“

Den første tid var et stort logistisk helvede. Jeg var med ét slag blevet alenefar, og oven i min egen sorg skulle jeg både håndtere børn og svigerfamilie, begravelse og være praktisk gris. Og selvfølgelig tog jeg opgaven på mig, for hvem ville ikke gøre det for deres børn? Jeg rendte rundt med tunnelsyn og løste alle mulige mærkværdige opgaver. Der er mange ting fra den periode, som jeg simpelthen ikke kan huske. Som tiden gik, begyndte jeg at se mere klart. Men det er dæleme ikke nemt, når man sidder med rigtig mange af de her ting selv.

Mand, 51 år



Den forandrede hverdag

Når den første tid med mange praktiske gøremål og stor opmærksomhed fra familie, venner og bekendte er ovre, oplever mange, at sorgen for alvor bliver tung at bære. Det er almindeligt at opleve at opmærksomheden fra netværket daler. Hverdagen begynder, og du skal lære at være i den uden det menneske, du har mistet. Det kan give en oplevelse af tomhed og meningsløshed, en hverdag hvor alt er gråt i gråt. Tomheden kan mærkes som både en indre og en ydre oplevelse. Der er en tom plads ved spisebordet, en tom seng – en fysisk tomhed i hverdagen.

Der kan gå meget tid med at få styr på ting, som den mistede ellers tog sig af. Mange bruger også meget energi på at forholde sig til, hvad den nye identitet betyder for deres liv fremover.

En følelse af uvirkelighed

Følelsen af uvirkelighed kan fortsætte, lige som følelsen af at være midt i en ond drøm som du på et tidspunkt må vågne op af. Du kan have fornemmelsen af, at lige om lidt kommer den døde hjem fra arbejde. Lige om lidt vågner du op, og han eller hun kommer hjem. Nogle oplever, at den døde kommer til dem i drømme. Erkendelsen af at have mistet kommer i glimt. Det er også helt almindeligt at føle vrede. Det kan f.eks. være vrede rettet mod den, du har mistet, mod behandlingssystemet, mod Gud eller mod dig selv. Hvorfor har hun/han efterladt mig alene tilbage? Hvorfor skulle hun/han dø lige nu? Hvorfor skulle det lige ramme os – hvad har vi gjort? Ofte er der ikke langt fra vrede til gråd og længsel efter den døde. Du kan også overvældes af en dyb følelse af tristhed, meningsløshed og ligegyldighed.

Tanker om forløbet og dødsøjeblikket

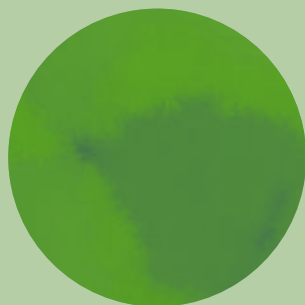
For nogle præger voldsomme sygdomsbilleder tankerne. Ting, du ville ønske at du havde gjort eller sagt, kan også fylde meget. Husk på, at du gjorde det så godt, du kunne, i den svære situation, du stod i. Det er altid nemmere at se, hvad du gerne ville sige og gøre, når du kender forløbet og kan tænke det igennem igen og igen.

Det er også almindeligt at have mange tanker om timerne omkring dødsfaldet. Mange har et billede af, at dødsøjeblikket bør være på en bestemt måde. F.eks. at



Uanset hvor meget jeg er sammen med familie og venner, så udfylder det ikke tomrummet efter min kone. Jeg har lært at 'alene' og 'ensom' ikke er én og samme ting. Jeg er næsten aldrig alene, men det er blevet meget ensomt. Jeg mangler hende, jeg allerhelst vil dele mit liv med, og det er svært.

Mand, 48 år



det er roligt og fredfyldt, at de nærmeste er til stede, og at man når at sige de rigtige ting til hinanden. For nogle vil det være sådan, for andre ikke – det afhænger af den enkelte familie og det enkelte sygdomsforløb.

Særligt hvis døden er voldsom, og den sidste tid op til dødsfaldet er præget af sygdom og smerter, kan det være vanskeligt at forlige sig med oplevelsen. Måske står du tilbage med følelsen af ikke at have fået sagt, de ting, du ville – eller omvendt ikke at have været klar til at lytte til det, den syge gerne ville fortælle. Du kan også opleve at stå tilbage med ubesvarede spørgsmål, som du ikke nåede eller måske ikke turde at stille. Døden kan ikke passes ind i en skabelon. Vær mild mod dig selv. Tænk på de gode øjeblikke af samhørighed, I oplevede sammen. Husk på, at jeres sidste farvel sagtens kan ligge på et tidligere tidspunkt og være rigtig fint, selv om I ikke vidste, at det var jeres sidste ord til hinanden. Det fine i jeres sidste tid sammen kan også ligge i små ting som et særligt blik, et nænsomt strøg på kinden, et knus eller et kys.

Sorgen bliver lettere

På et tidspunkt vil sorgens følelser blive knap så knugende. For mange sker det, når de har gennemlevet det første år uden den, de har mistet, og derved er kommet på den anden side af den første jul, den første fødselsdag osv. Men sådan er det ikke for alle. Sorg er individuel. For nogle tager det kortere tid, før sorgen bliver lettere at bære, mens andre oplever, at det andet år uden den mistede på nogle måder er sværere end det første. Ikke mindst fordi omgivelserne har en forventning om, at sorgen nu må være mindre og derfor ikke længere giver lige så meget opmærksomhed og støtte. Hvis du har det sådan, så husk på, at det ikke betyder, at sorgen aldrig vil blive lettere for dig at bære – det betyder blot, at det for dig tager længere tid.

Når sorgen begynder at slippe sit tag, kan der stadig være svære stunder og dårlige dage. Men du mærker måske længere perioder, hvor du er glad og begynder at se positive ting i hverdagen igen. Du oplever måske en fornyet lyst til socialt samvær, nye udfordringer og aktiviteter. Livet synes ikke længere helt så meningsløst, selv om du stadig har tabet og de forandrede livsvilkår med dig.

ET NYT STÅSTED

Sorg er et udtryk for, at vi har elsket et andet menneske og stadig elsker ham eller hende. Sorg er kærlighedens pris, for kærligheden er intakt, selv om mennesket dør. Selv om det kan være svært at tro, når du står midt i en dyb sorg, vil de fleste opleve, at sorgen bliver lettere at bære med tiden. Sorgen finder sin plads indeni, og du begynder at finde dine ben i en ny hverdag med nye vilkår, udfordringer og muligheder. Sorgens følelser kan dukke op igen resten af livet, uventet eller ved højtider og mærkedage, men de vil ofte være knap så voldsomme og vare i kortere tid.



Jeg savner min mor og jeg kan stadig blive overvældet af sorg eller en følelse af uretfærdighed, fordi min datter ikke har sin bedstemor. Men jeg sætter også bare pris på at have haft min mor i mit liv. At have haft så fantastisk et menneske tæt på mig.

Kvinde, 28 år

Giv sorgen plads

Ved at tale sammen om det menneske, vi har mistet, og den betydning han eller hun har haft for vores liv og hverdag, giver vi mennesket lov til fortsat at være til stede og fylde positivt i vores minder, liv og tanker. Det er betydningsfuldt at vide, at du ikke er alene om at savne den døde. At han eller hun ikke er glemt. I kan f.eks. se på billeder og genopleve gode oplevelser sammen. Indimellem kan det også være rart at gøre noget særligt, som f.eks. at markere den dodes fødselsdag eller jeres bryllupsdag. Det kan være meget livsbekræftende og bekræfter os i, at den, vi har mistet, er uforglemmelig.

Giv derfor plads til, at den døde stadig er med i hverdagslivet. Tag en aktiv beslutning i familien og med dig selv om, at det er okay at tale både om og med den døde. Mange har det godt med at have et sted, hvor de føler sig nær personen, og hvor de kan tale til ham eller hende. Det kan være gravstedet, et bestemt træ i haven, en stjerne på himlen, et billede eller lignende. Det at tale med den døde – om det så er derhjemme, på kirkegården, eller når du går en tur i skoven – er en meget almindelig måde at tage den, du har mistet, med videre i livet.



Nogle gange vælger jeg at gå ind i sorgen og f.eks. høre den musik, min søn elskede. Så føler jeg næsten, at jeg er sammen med ham igen. På en måde vil man jo heller ikke af med sin sorg. Sorgen er jo kærlighed. Jeg tror på, at jo mere man tør være i smerten, jo gladere bliver man også igen. Hvis man ikke tør være i smerten, bliver man følelsesløs.

Kvinde, 69 år

Sorg – fakta og myter

Forståelsen af sorg har ændret sig igennem årene. Tidligere var opfattelsen at sorg var en proces med en række faste faser, man skulle igennem for at komme ud på den anden side. I dag ved vi, at det ikke er sådan:

- Man går ikke nødvendigvis igennem bestemte sorgfaser – sorg er individuel
- Man behøver ikke at gennemgå en periode, hvor man har det meget dårligt eller reagerer meget kraftigt for at få det bedre
- Man har ikke nødvendigvis brug for at gennemgå en proces, hvor man konfronteres med sit tab
- Det behøver ikke at være et problem, når der ikke er tydelige sorgreaktioner
- Man bliver ikke nødvendigvis 'sig selv igen' i løbet af et år eller to efter, at man har mistet
- Sorg er ikke noget, man 'kommer igennem' – det er noget, man skal lære at leve med
- Sorg handler også om alt det, man er bange for at miste. F.eks. identitet, relationer, nærhed, kærlighed, oplevelser og fremtid. Derfor begynder sorgen for nogle før dødsfaldet. Det kaldes også ventesor

VENTESORG

Nogle gange mærker man sorgen allerede før dødsfaldet. Denne "før-sorg" kaldes for ventesor. Som pårørende kan sygdomsperioden før dødsfaldet opleves som en form for undtagelsestilstand præget af uvished, bekymring og angst. I denne periode handler sorgen om det, man frygter at miste, når den syge dør. Det kan være tab af identitet, kærlighed, drømme og fremtidsplaner, økonomisk tryghed, bolig eller andet. Den syge kan også opleve ventesor – sorg over det, han eller hun skal miste. Ventesor er en naturlig del af sorgforløbet, men ikke alle oplever ventesor.

Når ældre mister partneren

At miste sin ægtefælle eller samlever efter et langt liv sammen er livsændrende og for de fleste en stor sorg. Nogle ældre oplever at stå meget alene med sorgen.

Som at miste en del af sig selv

Når ældre mennesker mister deres partner efter et langt samliv, er det for de fleste en stor sorg. Man har ledsaget hinanden igennem en stor del af livet, været vidner til hinandens liv, delt sorger og glæder. Mange oplever en stor tomhed efter tabet. Nogle beskriver, at det er som at miste en del af sig selv og sin egen sjæl, når ægtefællen dør. Man påvirker og danner hinanden – som par og individ – gennem mange års samliv. Mange har en oplevelse af, at de er blevet til den, de er, igennem samlivet med den anden. Og at de måske ville have været en anden person, hvis ikke de havde dannet par med netop det menneske i alle disse år. Derudover oplever mange at have udviklet og skabt noget sammen med ægtefællen, som er mere end to personer side om side. Sammen har I udgjort et par – et fællesskab – som har sin egen identitet. Når du mister din ægtefælle, kan du derfor opleve, at du både mister det andet menneske og det "fælles par", du var en del af. Og hvem er man så?

En ny hverdag

Et langt samliv kan gøre, at man føler sig så nært forbundne, at det synes næsten umuligt at forestille sig et liv uden den anden. Måske har I været vant til gøre alting sammen, tale sammen, grine sammen, sørge sammen, rejse sammen osv. Nu skal du bære tabet af ægtefællen alene. Tanken om, at du fremover ikke skal dele minder og oplevelser med ægtefællen kan være overvældende. Samtidig skal du lære at gøre flere ting på egen hånd. Det kan være praktiske ting i hverdagen, men også at holde kontakten med familie og venner og at deltage i sociale sammenkomster uden ægtefællen. Der kan også være ting, som ægtefællen tog sig af, som du nu er nødt til selv at lære at gøre selv, f.eks. ift. til bolig og økonomi. Måske er der ting, du ikke kan gøre alene, og derfor må opgive eller søge hjælp til. Og det er måske nødvendigt at overveje at flytte fra jeres fælles hjem til en mindre bolig.

Sorgen er lige stor

Når vi hører om et dødsfald, spørger vi ofte til den afdødes alder. Hvor det opleves uretfærdigt og unaturligt, når yngre mennesker dør, ser vi det som mere naturligt at ældre mennesker dør efter et langt levet liv. Mange forsøger derfor at trøste sig selv og den sørgende med de mange år, den ældre nåede at opleve. Når du som ældre mister ægtefællen, kan du måske godt glæde dig over alle de år, I fik sammen og alle de gode stunder, I har delt igennem livet. Men at føle

glæde og taknemmelighed over, at din ægtefælle fik et langt og godt liv, er ikke ensbetydende med, at du ikke oplever stor sorg. Det er et voldsomt livsbrud at miste sin livsledsager, ikke mindst, når I har levet et langt liv sammen. Din sorg er ikke mindre, fordi du eller den, du har mistet, har nået en bestemt alder.

Alene med sorgen

Nogle ældre oplever at stå meget alene med sorgen, fordi de ikke har så stort et netværk at trække på længere. De er måske ikke længere på arbejdsmarkedet, og mange venner og familiemedlemmer er måske døde. Samtidig er det almindeligt at forsøge at skåne sine børn og børnebørn, der har travlt med arbejde og familieliv.

Ældre, der sørger, kan også opleve, at der er en tendens til at underkende deres sorg, fordi tab af et 'gammelt liv' er naturligt. Det kan betyde, at de ikke får samme støtte og omsorg fra omgivelserne, som hvis et yngre menneske var død, da dødsfaldet synes naturligt og forventeligt. Det kan også gøre, at nogle ældre undlader at fortælle om sorgen til andre. I stedet går de med sorgen selv og fokuserer over for omgivelserne på de positive ting og taknemmeligheden over de mange gode år, de fik sammen.

Har du brug for et menneske at snakke med, eller vil du gerne møde andre, der har mistet, er du altid velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelse for gratis rådgivning og støtte. Du kan kontakte din lokale Kræfttrådgivning (se kontaktoplysninger bagerst i pjecen) eller ringe til Kræftlinjen på tlf. 80 30 10 30. Du kan også dele dine tanker og erfaringer med andre efterladte ved at oprette en profil på Kræftens Bekæmpelses online-mødested **www.cancerforum.dk**

“

Det er ikke det samme at være sammen med gamle venner uden min mand. Men jeg holdt naturligvis gode miner til slet spil. Da jeg kom hjem, krammede jeg billedet af min mand den halve nat. Det kan jeg da ikke fortælle andre steder! De ville tro, at jeg var blevet tosset.

Kvinde, 74 år

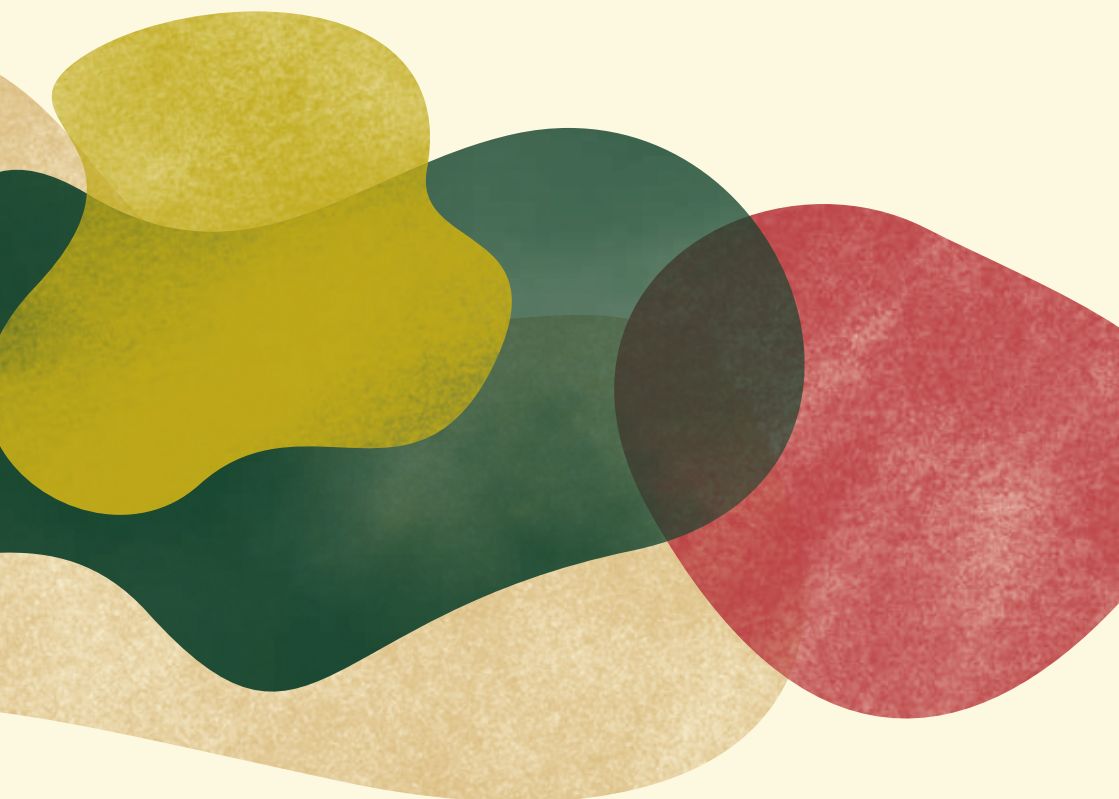
“

Det føles som om, mit liv stoppede den dag, hun døde. Jeg har delt over halvdelen af mit liv med hende. Nu kan jeg slet ikke kende mig selv. Jeg går rundt i en osteklokke, og jeg har taget en maske på for ikke at krakelere.

Mand, 75 år

Når børn mister en forælder eller søskende

Hverdagsliv og livsperspektiv ændres brat, når et barn mister sin mor, far, søster eller bror. I dette kapitel kan du læse om børns sorg, og hvordan du og andre nære voksne støtter barnet bedst muligt.



Barnets trygge verdensbillede rystes

Når et barn oplever, at mor, far, en bror eller søster bliver alvorligt syg og dør, har det en gennemgribende indvirkning på barnets liv. Det trygge verdensbillede rystes. Familie- og hverdagslivet forandres, for der mangler et betydningsfuldt og uerstatteligt menneske i barnets liv.

Børn kan også opleve at miste andre, de er tætte på. Hvor meget sorgen fylder, afhænger af relationen til den døde.

Børns sorgreaktioner

Lige som det gælder for voksne, er det også forskelligt, hvordan børn reagerer på at miste. Nogle bliver vrede, nogle græder og bliver fortvivlede, andre bliver stille og indesluttede. Børn kan også reagere ved at få mareridt eller problemer med at sove, ondt i maven, blive pylrede eller have svært ved at koncentrere sig.

Børn er typisk gode til at gå ud og ind af sorgen. Man kan sige, at børn har evnen til at holde frikvarter fra sorgen. Det er derfor helt almindeligt, at børn i sorg går direkte fra vrede eller gråd til at lege, som om intet var hændt. Det er rigtig godt, for det hjælper dem til at kunne håndtere tabet og tage det ind i små bidder.

Når mor, far eller en anden nærtstående dør, forsvinder følelsen af at leve i en tryk verden brat. Derfor vil barnet helt naturligt bekymre sig om fremtiden. Hvis det er mor eller far, der er død, kan barnet f.eks. spekulere på, om den anden forælder også kan dø. Og hvis det skulle ske, hvem skal så passe på mig? Kan jeg selv blive alvorligt syg, og kan jeg selv dø? Og så videre.

Det kan betyde, at barnet bliver bange eller ked af det over små ting, som at mor eller far pludselig er ude af syne. Barnet kan f.eks. også blive bange for, at mor eller far skal dø, hvis han eller hun ligger syg med influenza. Nogle børn forsøger også at passe særligt på mor eller far. Tal med barnet om det. Tag barnets følelser alvorligt, og prøv ikke at tage barnets følelse væk. Du kan ikke love, at du ikke selv dør – det er et livsvilkår, barnet meget tidligt har erfaret. Men forklar f.eks., at man ikke dør af at have influenza. Hvis dit barn fortsat er utrygt, så tal sammen om, hvem der skal passe på ham eller hende, hvis der mod forventning skulle ske noget med dig. Giv barnet tryghed i en utryk verden, og lad det sove hos dig, hvis det er dét, der skal til.

Tal med barnet

Sorg kommer forskelligt til udtryk, og nogle børn har lettere ved at fortælle, hvordan de har det end andre. Du kan opleve, at dit barn ignorerer dig, leger videre eller taler om noget helt andet, hvis du prøver at tale om, hvordan han eller hun har det. Det er en helt almindelig reaktion, og det betyder ikke, at barnet er ligeglad eller ikke vil snakke. Det kan blot være nødvendigt at få lov til at fordøje budskabet. Vær åben, hvis barnet selv stiller spørgsmål eller fortæller om sine tanker, men forvent ikke, at barnet selv tager initiativ. Vis derfor også åbenhed ved selv at spørge – også selv om du ikke altid får et svar. Fortæl barnet, at det er vigtigt for dig, at vide, hvordan han eller hun har det, og at du derfor en gang imellem vil spørge om det. Sig gerne, at det er ok at sige fra, hvis barnet ikke har lyst til at tale om det. Så spørger du bare igen på et andet tidspunkt. Du kan evt. aftale med barnet, hvornår I kan tale sammen om det.

For mange børn er det hjælpsomt, hvis man spørger meget konkret. Giv gerne barnet nogle svarmuligheder, når du spørger. F.eks.:

- Hvornår tænker du mest/mindst på far? Når du lægger dig til at sove? Når du står op? Når du spiller fodbold? Eller på et andet tidspunkt?
- Tænker du på far, når du er i skole, eller holder du pause fra tankerne dér?
- Når du tænker på far, tænker du så mest på ham som syg eller som rask?
- Når du tænker på far, bliver du så altid ked af det, eller er der også nogle gange, hvor du kan blive i godt humør (fordi du kommer til at tænke på noget sjovt, I lavede sammen)?

Mange børn har lettere ved at tale om svære emner, hvis de samtidig er i gang med noget andet og derfor ikke behøver at have øjenkontakt. F.eks. kan man få meget fine samtaler, når man går tur, kører i bil, laver mad eller laver andre aktiviteter sammen.

TEGN TANKER OG FØLELSER

Oftte kan det være en hjælp at lade især yngre børn tegne, hvordan de har det, og snakke sammen om, hvad tegningen forestiller. På den måde kan tanker og følelser blive lettere at sætte ord på og tackle sammen, fordi det er en konkret ting – tegningen – I snakker om. Spørg f.eks. om barnet har lyst til at tegne, hvordan han eller hun har det. Det kan også være, at barnet har sagt noget, som du kan bede ham eller hende om at tegne.



Lige nu er jeg ked af det indeni, når jeg snakker om det. Og så er det sådan ... Nogle gange er det lidt nemmere at komme ud og sige, at jeg er ked af det, og nogle gange er det sværere.

Pige, 8 år



Da min far døde, var skolen det eneste sted, hvor jeg kunne være mig selv, fordi så meget andet havde ændret sig. Lærerne tog ofte fat i mig og fulgte op på, hvordan jeg havde det. De har ingen idé om, hvor stor en indflydelse, de har haft på mit liv. Jeg har så stor respekt for dem.

Pige, 16 år

Sorgen er et livsvilkår

Særligt i forhold til børn er det vigtigt at huske, at sorg ikke går over efter et stykke tid. Sorgen er derimod et livsvilkår, som barnet bærer med sig resten af livet. Hvis et barn har mistet sin mor eller far, vil tabet på hvert nyt udviklingsstadium opleves og forstås på en ny måde. Efterhånden som barnet bliver ældre, vil der komme situationer og begivenheder, hvor mor eller far mangler, og hvor savnet bliver nærværende. Det kan være til fødselsdage, ved konfirmationen, når han eller hun afslutter en uddannelse, skal giftes, have børn og så videre.

I hverdagslivet vil barnet også ofte blive konfronteret med, at mor eller far mangler. Når vennerne fortæller, at de skal noget sammen med deres mor eller far, når veninden får en sms fra mor, når læreren siger: "Husk, at I skal have en seddel med fra jeres mor og far" og så videre. Selv om det er flere år siden, mor eller far døde, kan det stadig gøre barnet ked af det. Du skal derfor ikke forvente, at barnet efter et stykke tid er kommet videre. Mor eller far vil mangle i mange sammenhænge fremover. Vær opmærksom på, at det ikke er målet, at barnet skal give slip på den døde. Børn har behov for, at mor eller far forbliver en vigtig del af livet. Der skal være rum for at snakke om den døde. Mor eller far skal have lov til at leve videre i hjertet, i jeres fælles minder og i hverdagens samtaler og gøremål.



SE PÅ BILLEDER OG VIDEOKLIP

For mange børn bliver sorgen dominerende, hvis de fornemmer, at de ikke længere kan genkalde sig mors eller fars ansigt eller stemme. Det kan gøre dem bange for, at de er ved at glemme mor eller far. Det kan være en god ide at hjælpe barnet til at genfinde mor eller fars stemme og billede ved at snakke sammen om, hvordan mor eller far var og se på videoer eller billeder sammen. Snak om de små detaljer; når I bagte småkager sammen til jul, når I hyggede med mor eller far i sofaen, de særligt gode madpakker, mor eller far smurte og så videre.



Man kan sige, at jeg putter følelserne i en kasse. Nogle gange er kassen fyldt op og måske lige ved at springe. Så har jeg brug for at komme i sorggruppen og snakke med de andre. Det føles rigtig godt. Bagefter kan jeg lukke kassen igen for et stykke tid.

Pige, 17 år



Det er godt, at man altid kan besøge sin mor på begravelsesstedet. Og så er det godt, at man om natten har et billede af mor herhenne [peger på sin seng]. Det har jeg nemlig. Fordi så ved hun, at jeg er ked af det, når jeg sover. Og så kan jeg tage det billede, og så er hun her hos mig.

Dreng, 6 år

Problemer i skolen

Nogle børn får problemer i skolen på grund af sorgen. Måske får de svært ved at koncentrere sig og følge med i timerne, eller de kan blive urolige og forstyrrende i klassen, fordi de ikke bliver hørt og set i dét, der er svært – eller måske er det simpelthen for svært for barnet at snakke om sorgen. Det er vigtigt at snakke med barnets lærere om, hvordan barnet har det, så han eller hun får den nødvendige støtte. Det kan være en god ide at bede om et møde på skolen med barnets primære lærere og pædagoger, så du sikrer dig, at alle er informeret. Det giver også mulighed for at tale om, hvordan de professionelle omkring barnet kan hjælpe og støtte barnet. Dit barns lærere og pædagoger kan finde viden og rådgivning til at støtte dit barn bedst muligt hos OmSorg i Kræftens Bekæmpelse. Se mere på www.cancer.dk/omsorg

Voksnes støtte er vigtig

Børn har brug for omsorg og støtte fra voksne til at bearbejde deres sorg, uanset hvordan de reagerer. Et barn, der er indadvendt med sorgen, har lige så meget brug for omsorg og støtte, som et barn, der viser følelserne tydeligt. Mød barnet, hvor det er. I behøver ikke at tale om smerten, hvis det er for voldsomt for barnet. Så kan det være bedre at tale om den, I har mistet og de ting, som barnet gjorde sammen med ham eller hende.

I Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over er der mulighed for at få professionel rådgivning og støtte. I er meget velkomne til at komme til familierådgivning sammen, det kan være en god hjælp til at skabe et sprog for de ting, der er svære. Der er ofte også sorggrupper tilknyttet rådgivningen eller i kommunen. Kræftrådgivningen kan hjælpe dig med at få et overblik over mulighederne for sorggrupper i dit lokalområde. Sorggrupper kan være en rigtig god støtte for både børn og voksne, men det er vigtigt at understrege, at det ikke erstatter at snakke sammen om sorgen i familien. Kontakt din lokale kræftrådgivning for at høre om mulighederne for rådgivning og sorggrupper nær dig (se kontaktoplysninger bagerst i pjecen). Se en oversigt over sorggrupper på skoler på www.cancer.dk/omsorg



Det er nemmere for én selv, når de andre i klassen ved, hvad der er sket. Så kan de spørge lidt ind til det en gang i mellem. Og så tror de ikke, at man bare bliver ked af det uden grund. I starten bliver man meget nemmere sur og ked af det, end man gjorde før. Det er som om, at man er lige på grænsen til at begynde at græde hele tiden. Man har en kortere lunte. Og så er det rart, at de andre ved hvorfor.

Dreng, 10 år

PODCAST: OMSORG FOR BØRN

Kræftens Bekæmpelses podcast-serie 'OMSORG for børn' sætter gennem konkrete eksempler fokus på de svære problemstillinger, der kan opstå, når børn oplever sygdom og død i familien. Podcasten henvender sig både til forældre, lærere og andre, der er tæt på børn i sorg.

Lyt med via Apple podcast, Google podcast, Spotify eller Podimo – eller find podcasten på

www.cancer.dk/podcast



Familielivet ændres

At miste et nært familiemedlem kan betyde store ændringer i familielivet. Vilkårene er pludselig markant anderledes, fordi der mangler et betydningsfuldt menneske, og alle i familien vil være påvirket af tabet. Det kan være vidt forskelligt, hvordan I reagerer i familien. Det afhænger af, hvem I hver især er, jeres livssituation og jeres relation til den døde.

Respektér hinandens måde at sørge på. Husk, at der ikke er én rigtig måde. Søskende kan reagere meget forskelligt – det betyder ikke nødvendigvis, at den ene sørger mere end den anden. Der kan også være stor forskel på børn og forældres reaktion.

Det kan være vanskeligt at have øje for andres sorg samtidig med, at man selv er overvældet af situationen. Man kan omvendt også føle behov for at skjule sin egen sorg for andre i familien, fordi de måske selv er meget påvirkede af dødsfaldet, og man ikke ønsker at gøre dem mere kedede af det. Det er en almindelig reaktion både hos børn, der vil beskytte deres mor eller far, og hos forældre, der vil beskytte deres børn. Som forælder og pårørende til børn, der mister en nærtstående, er det derfor vigtigt at være opmærksom på, at det ikke nødvendigvis er fordi, barnet ikke føler sorg, at det ikke viser store følelser. Det kan give indtryk af, at barnet "klarar tabet rigtig flot", men kan sagtens dække over mange svære følelser. Forsøg at give plads til, at det er i orden at være ked af det.



Der er mulighed for at få familierådgivning sammen med dine børn i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over. Se kontaktoplysninger bagerst i pjecen. Du kan læse mere om børn og sorg på www.cancer.dk/omsorg og www.cancer.dk/boern



“

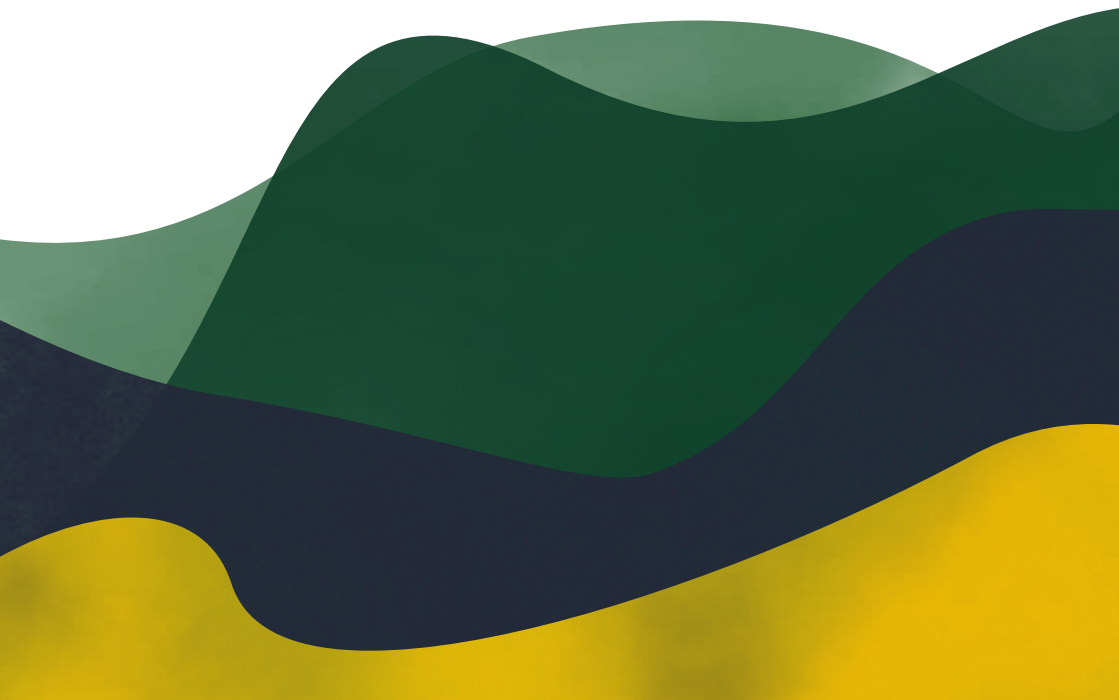
Min far er så god. Jeg ved ikke, hvad jeg skulle have gjort uden ham. Han har selvfølgelig prøvet at påtage sig morrollen også. Men der er bare nogle ting, en far ikke kan på samme måde. Han er omsorgsfuld, men han kan aldrig være mor-omsorgsfuld. Jeg savner allermest hendes kram. Sådan et rigtigt mor-kram. Og måden hun tørrede tårer væk fra mit ansigt på. Med undersiden af hånden i stedet for med fingerspidserne. Jeg blev altid så gal, fordi det tværede min mascara ud. Men nu savner jeg det bare så meget. Det er helt fjollet.

Pige, 17 år

Del sorgen

Det kan være både givende og livsbekræftende at dele jeres savn. Når man som forældre lytter til børnenes tanker, får man mulighed for at støtte og hjælpe dem i det, der er svært. Og når børnene lytter til fars eller mors tanker, bliver deres fantasier og bekymringer ofte mindre og mere håndgribelige. Selv om I oplever sorgen og savnet meget forskelligt, giver det at høre hinandens perspektiver ofte ro og en følelse af at kæmpe sammen. Ved at tale sammen om den, I har mistet, og de oplevelser, I har haft sammen, viser I samtidig hinanden, at han eller hun er uforglemmelig i jeres familie. Han eller hun forsvinder ikke bare, men lever videre i jeres fælles minder.

Prøv derfor ikke at skjule, at du selv er ked af det – dit barn vil sandsynligvis mærke det alligevel, og barnet vil ofte være glad for at vide, at du også savner den, I har mistet, og ikke har glemt ham eller hende. Vær åben om din sorg, men fortæl også, at der er andre voksne, der hjælper dig med at blive glad igen. Hvis det er mor eller far, som er død, vil barnet ofte være meget opmærksom på, hvordan det går med den anden forælder og føle sig ansvarlig for at gøre mor eller far glad igen. Det samme kan ske, hvis en søskende eller bedsteforælder er død, og mor og far er meget berørte. Fortæl derfor dit barn, at der er andre voksne, der hjælper dig, når du er ked af det. En god ven eller veninde, et familiemedlem eller andre. På den måde hjælper du barnet til ikke at føle sig ansvarlig for at gøre dig glad igen.



Far eller mor får en ny kæreste

Hvis du som efterladt forælder møder en ny kæreste, er det vigtigt at huske, at dit barns sorg over at miste en mor eller far er en helt anden end sorgen over at miste en ægtefælle. Derfor vil I have vidt forskellige behov. Som forælder kan man få en ny kæreste, men man kan ikke få en ny mor eller far. Du oplever måske at være forelsket, men det er dit barn ikke. En mor eller far kan ikke erstattes; et andet menneske kan ikke udfylde tomrummet.

Vær derfor opmærksom på, at det vil være betydningsfuldt for dine børn at vide, at du ikke har glemt mor eller far, som er død, fordi du har mødt en ny kæreste. Giv rum til, at I stadig kan tale sammen om mor eller far, og at han eller hun stadig kan være med, både i familiens fælles minder, traditioner og fremtid.



Det hjælper at snakke med andre om det og ikke holde inde, at man er ked af det og savner sin mor. Og hvis man græder, så skal man også sige det til andre, for det føles rigtig irriterende at holde det inde. Det har jeg prøvet en gang før. Det syntes jeg ikke hjalp. Det hjælper faktisk at fortælle det.

Pige, 8 år

Hjælp og støtte fra andre

At miste en nærtstående påvirker hele familiens liv. Det kan være en hjælp at være sammen med mennesker, der tør at være i de svære følelser eller som kan hjælpe med praktiske ting. Det kan også være en hjælp at få professionel rådgivning og møde andre, der har mistet. Læs mere i dette kapitel.

Venner og familie

I den første tid efter dødsfald og begravelse er familie, venner og bekendte ofte meget opmærksomme på at hjælpe og spørge til, hvordan det går. Her efter oplever mange, at opmærksomheden aftager. Det er også almindeligt, at der sker ændringer i vennekredsen. Venner, man troede var nære, rykker længere væk, og mennesker, man troede var fjernere bekendtskaber, bliver nære venner.

Mange venner og bekendte har et stort ønske om at hjælpe. For nogle er det svært at tage imod omgangskredsens tilbud om hjælp og støtte. Husk at folk spørger, fordi de rigtig gerne vil være der for dig og familien. Tag derfor med god samvittighed imod den støtte og hjælp, familie og venner tilbyder. Når man er i sorg, er det helt almindeligt, at hverdagens gøremål kan være uoverskuelige og svære at finde overskud til. Tag derfor i mod den hjælp, du kan få, men husk også, at det er ok at sige fra, når du ikke magter at tale mere i telefon eller ikke synes, du har brug for hjælp.

Arbejdet

For nogle er det en stor hjælp at komme hurtigt i gang med at arbejde. Det kan opleves som et frirum fra sorgen. Arbejdet kan samtidig give en følelse af at få kontrollen tilbage over noget i livet. For andre er det en stor belastning at skulle arbejde og fungere blandt andre mennesker. Du kan have følelsen af at være ekstremt sårbar, og det kan være svært at holde koncentrationen. Uanset, hvordan du har det, er det en god idé at være i kontakt med din arbejdsplads, så de ved, hvad der er sket, og hvordan du har det. Det vil ofte gøre det nemmere at vende tilbage til arbejdspladsen igen. Det kan helt konkret være en god idé at tage en snak med din arbejdsgiver om, hvad du har brug for arbejdsmæssigt i tiden efter dødsfaldet. Måske skal du være sygemeldt i en periode, måske vil du gerne arbejde på nedsat tid, eller måske har du brug for aflastning i forhold til arbejdsopgaver. I kan også snakke om, om du ønsker, at dine kollegaer bliver informeret af din chef eller dig selv, og om du gerne vil tale med dine kollegaer om, at du har mistet, når du vender tilbage. Det kan være rart for kollegaerne at vide, om de må tale om den, du har mistet, og spørge til, hvordan du har det.

Psykologhjælp

Du har mulighed for at få professionel rådgivning hos en psykolog. Det kan være en hjælp til at finde rundt i tankevirvaret og kan også være en støtte til at få talt sammen i familien om svære emner.

Hos din praktiserende læge kan du få en henvisning til psykologhjælp med offentligt tilskud. Normal skal henvisningen ske inden for seks måneder efter den hændelse, der er årsag til behovet for psykologhjælp (dødsfaldet). I særlige tilfælde kan henvisning ske senere. Er du medlem af sygeforsikringen "danmark", har du mulighed for at få yderligere tilskud herfra.

Sorggrupper

Det kan være en støtte at møde andre, der har mistet en nærtstående. Det har du blandt andet mulighed for hos Kræftens Bekæmpelse (se nedenfor) og i forskellige andre tilbud. Der findes både sorggrupper for børn og voksne.

Find en oversigt over sorggruppetilbud i din kommune på www.sorgvejviser.dk Kontakt nærmeste kræfttrådgivning for at høre om mulighederne hos Kræftens Bekæmpelse, se side 42-45.

Rådgivning og støtte i Kræftens Bekæmpelse

Du har mange muligheder for at få rådgivning og støtte hos Kræftens Bekæmpelse. Alle Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud er gratis, og både kræftpatienter, pårørende og efterladte er velkomne. Du kan ringe til vores telefonrådgivning Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller besøge din lokale kræfttrådgivning. I kræfttrådgivningen er der både mulighed for individuel rådgivning og familierådgivning sammen med dine børn.

Du har også mulighed for at møde andre, der har mistet. Kontakt din lokale kræfttrådgivning for at høre nærmere om mulighederne for samtalegrupper og netværk.

Læs mere og find kontaktinfo i næste kapitel (side 38-47).



Man kan godt blive overrasket over de følelser, der kommer, for de er meget voldsomme. I Kræftrådgivningen er der rum for at snakke om sorgen. Og der er plads til alle følelserne. Jeg havde brug for at forstå, hvorfor jeg var vred. Hvorfor reagerede jeg på den måde? Det har rådgiveren hjulpet mig med at forstå. At det er magtesløsheden, man bliver ramt af. Fordi det er så frustrerende, at stå dér ved siden af et menneske, man holder af, som har det så forfærdeligt – og man kan ikke gøre noget for at hjælpe. Det har været en kæmpe hjælp for mig at snakke tingene igennem med en rådgiver, der bare lytter og er der. Som kan fortælle én, at de følelser og tanker, man har, er helt normale. Og som også kan give nogle råd om, hvordan man får hverdagen op at køre og kommer igennem det på en god måde.

Kvinde, 28 år

Gode råd

... til dig, der har mistet:

- Vær tro mod dig selv, og hvad der er godt for dig at gøre
- Bær over med dig selv. Bebrejd ikke dig selv for ting, du ville ønske, at du havde gjort anderledes. Husk på, at du gjorde dit bedste i en meget svær situation
- Giv sorgen et sprog. Tal med mennesker, der tør at lytte og være nærværende
- Tag gerne imod den hjælp, du får tilbudt, og bed andre om hjælp, når du har brug for det. Du står midt i en meget svær livssituation, og det er helt almindeligt at have brug for hjælp
- Det kan være rart at tale med den døde og f.eks. have et sted, hvor man føler sig tæt på den døde. Det kan være gravstedet, et billede, et bestemt træ i haven, en bænk eller lignende
- Der er ikke en rigtig eller forkert måde at sørge på. Vi er alle forskellige, og vi håndterer sorg forskelligt

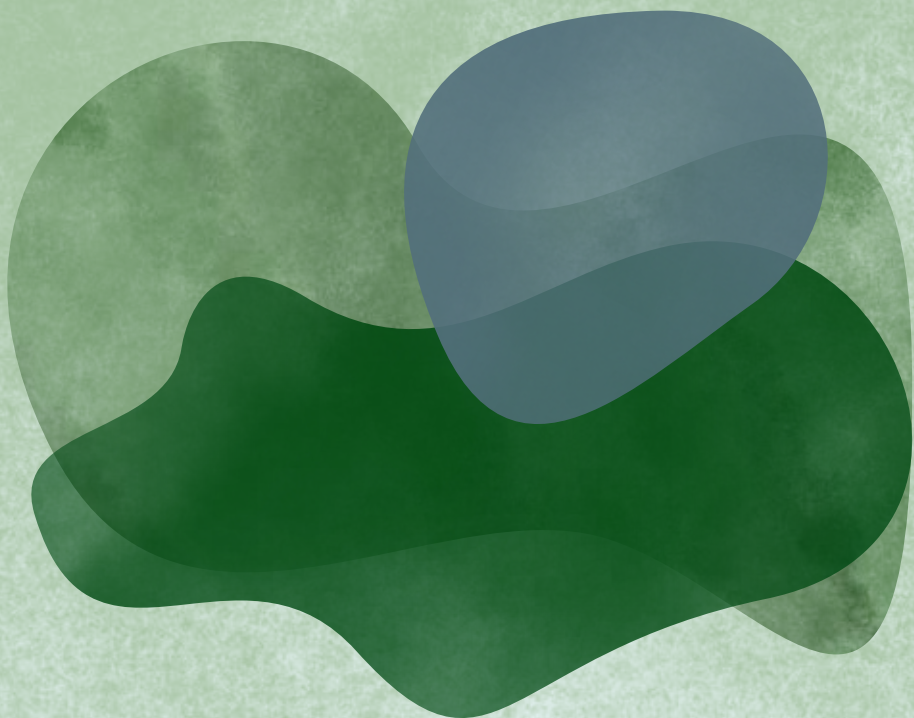
... til dig, der vil hjælpe en efterladt:

- Vær nærværende. Vær til stede uden at forsøge at trøste smerten væk, for det kan man ikke. Vis i stedet forståelse og lyt
- Accepter at smerten nogle gange er så stor, at samtale er umulig – I kan bare være til stede sammen
- Sorg kan ikke trøstes væk. Sig derfor ikke ting som, at det nok skal gå, eller at tiden læger alle sår. Det kan skabe distance
- Spørg gerne: 'Hvad fylder mest i dine tanker i øjeblikket?'
- Tilbyd gerne praktisk hjælp som at slå græsset, skovle sne, hente børnene eller lave aftensmad. Hverdagens mange gøremål kan være svære at finde overskud til
- Sorg er et livsvilkår. Forvent ikke, at den efterladte efter et stykke tid bliver som før. Mange føler, at de bliver en ny og ændret udgave af sig selv



Rådgivning hos Kræftens Bekæmpelse

Både kræftpatienter, pårørende og efterladte kan få rådgivning, viden og støtte hos Kræftens Bekæmpelse. Vi tilbyder også samtalegrupper. Alle rådgivningstilbud er gratis. Læs mere om mulighederne her.





Kræftlinjen

Har du spørgsmål eller brug for støtte og vejledning, hjælper Kræftlinjens professionelle rådgivere via telefon, chat eller mail. De kan støtte dig i at få et overblik over din situation og i at finde handlemuligheder. Du kan spørge om opfølgningsforløb, symptomer, senfølger, psykologiske problemstillinger, sociale rettigheder, arbejdsliv, motion, kost og meget mere. De kan også hjælpe dig med at få sat ord på de tanker, der kan fylde, når man har eller har haft kræft tæt inde på livet.



RING 80 30 10 30

Åbningstider:

Hverdage kl. 9.00-21.00
Lørdag og søndag kl. 12.00-17.00
Helligdage lukket

Chat: www.cancer.dk/chat

Brevkasse: www.cancer.dk/brevkasse

Online via www.cancer.dk/onlineaadgivning

Læs mere om **Kræftlinjen** på

www.cancer.dk/kraeftlinjen

Kræftrådgivninger i hele landet

Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger i hele landet – mange ligger tæt på de kræftbehandlende sygehuse. Du er velkommen til at kigge ind og få en kop kaffe.

I kræftrådgivningerne kan du og dine pårørende få professionel rådgivning – alene eller sammen. Vi tilbyder også mange forskellige aktiviteter. For efterladte er der blandt andet mulighed for at deltage i samtalegrupper og netværk med andre i samme situation som dig. Har du ikke mulighed for at komme i en kræftrådgivning, tilbyder vi både rådgivning og samtalegrupper online.

Lokale rådgivningstilbud: Hvis du har langt til nærmeste kræftrådgivning, kan du bestille tid til en rådgivningssamtale i en lang række andre byer, hvor vi tilbyder rådgivning på udvalgte dage

Vi tilbyder
rådgivning mere
end 40 steder i
landet. Se adresser
på side 42-45



- Kræftrådgivning – Her kan du få gratis rådgivning og deltage i grupper, kurser og aktiviteter
- Rådgivningstilbud – Her kan du få gratis rådgivning på udvalgte dage
- Rådgivningstilbud i samarbejde med kommunen – Her kan du få gratis rådgivning på udvalgte dage
- Rådgivningstilbud varetaget af frivillige – Her kan du få en gratis samtale med en frivillig rådgiver på udvalgte dage



Alle kræftrådgivninger er på Facebook.
Find dem ved at søge på
"Kræftrådgivningen"
og bynavn

Her finder du Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger:

Adresser på de lokale rådgivningstilbud, hvor du kan bestille tid til rådgivning, finder du på www.cancer.dk/raadgivning



Kræftrådgivningen i Aalborg

Steenstrupsvej 1
9000 Aalborg
☎ 70 20 26 85
✉ aalborg@cancer.dk
www.cancer.dk/aalborg



Kræftrådgivningen i Herning

Nørgaards Alle 10
7400 Herning
☎ 70 20 26 63
✉ herning@cancer.dk
www.cancer.dk/herning



Kræftrådgivningen i Aarhus

Palle Juul-Jensens Boulevard 230
8200 Aarhus N
☎ 70 20 26 89
✉ aarhus@cancer.dk
www.cancer.dk/aarhus



Kræftrådgivningen i Vejle

Kræftpatienternes Hus
Beriderbakken 9
7100 Vejle
☎ 70 20 26 86
✉ vejle@cancer.dk
www.cancer.dk/vejle



Kræftrådgivningen i Esbjerg

Stormgade 65
6700 Esbjerg
☎ 70 20 26 71
✉ esbjerg@cancer.dk
www.cancer.dk/esbjerg



Kræftrådgivningen i Aabenraa

Søndergade 7
6200 Aabenraa
☎ 70 20 26 72
✉ aabenraa@cancer.dk
www.cancer.dk/aabenraa



Kræftrådgivningen i Odense

Klørvænget 18B
5000 Odense C
☎ 70 20 26 87
✉ odense@cancer.dk
www.cancer.dk/odense



Kræftrådgivningen i Næstved

Ringstedgade 71
4700 Næstved
☎ 70 20 26 46
✉ naestved@cancer.dk
www.cancer.dk/naestved



Kræftrådgivningen i Roskilde

Gormsvej 15
4000 Roskilde
☎ 70 20 26 48
✉ roskilde@cancer.dk
www.cancer.dk/roskilde



Kræftrådgivningen i København

Center for Kræft & Sundhed
Nørre Allé 45
2200 København N
☎ 82 20 58 05
✉ koebenhavn@cancer.dk
www.cancer.dk/koebenhavn



Kræftrådgivningen i Herlev

Borgmester Ib Juuls vej 2
2730 Herlev
☎ 70 20 26 55
✉ herlev@cancer.dk
www.cancer.dk/herlev



Kræftrådgivningen i Hillerød

Østergade 14, 1. sal
3400 Hillerød
☎ 70 20 26 58
✉ hillerod@cancer.dk
www.cancer.dk/hillerod



Kræftrådgivning på Bornholm

Vi tilbyder også rådgivning i Rønne. Her skal du bestille tid først. Derudover arrangerer lokalforeningen på Bornholm løbende samtalegrupper og aktiviteter for kræftpatienter og pårørende. Se nærmere på hjemmesiden eller kontakt os:

Rådgivningstilbud i Rønne

Bornholms Hospital
Ullasvej 8
Opgang F etage 0
3700 Rønne
☎ 38 67 10 31
✉ roenne@cancer.dk
www.cancer.dk/roenne

Andre aktiviteter og tilbud

Cancerforum

Du kan møde andre med kræft inde på livet på Kræftens Bekæmpelses online-mødested Cancerforum. Her kan du dele tanker og erfaringer med mennesker, der har prøvet noget af det samme som dig. Cancerforum er både for patienter og pårørende, og der er grupper for forskellige diagnoser og emner. Se mere på:

www.cancerforum.dk

Brevkassen

I brevkassen kan du få svar på spørgsmål om kræft og livet med kræft. Du kan også læse tidligere spørgsmål og svar fra brevkassen. Se mere på:

www.cancer.dk/brevkasse

Sammenholdet

Med denne app kan du nemt kommunikere med og koordinere hjælp fra familie, venner og bekendte under kræftforløbet. Hent appen gratis i App Store eller Google Play. Se mere på:

www.cancer.dk/sammenholdet

Legat

Hvis du har en lille indtægt og formue kan du søge Kræftens Bekæmpelse legat til kræftpatienter og pårørende. Læs mere og søg online:

www.cancer.dk/legat

Online Samtalegrupper

Vi tilbyder online samtalegrupper for kræftpatienter, pårørende og efterladte. Her kan du deltage uanset hvor i landet, du bor. Se aktuelle grupper på:

www.cancer.dk/onlinegrupper

Cancer.dk

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du finde viden om kræft, behandling og livet med kræft. Du kan læse om rettigheder, arbejde og sygemelding, forsikring, mad, motion, seksualitet og meget mere.

www.cancer.dk

Pjecer

Du kan få flere gratis pjecer om kræft og livet med kræft. Se udvalget og bestil på: **www.cancer.dk/pjecer**

Lokalforeninger

Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger drives af frivillige, der blandt andet laver patientstøtteaktiviteter, indsamlinger og oplysning. I din kommune er der også en lokalforening. Du kan følge din lokalforening på Facebook – søg på Kræftens Bekæmpelse efterfulgt af kommunens navn.

Mange lokalforeninger har desuden et elektronisk nyhedsbrev. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet fra din lokalforening her:

www.cancer.dk/lokalnyt

Find kontaktoplysninger til alle lokalforeninger her:

www.cancer.dk/lokalforeninger

Ung kræft

Ung Kræft skaber mødesteder i hele landet for unge kræftpatienter mellem 18 og 39 år.

OmSorg

Omsorg giver støtte og inspiration til, hvordan voksne hjælper børn, som har en syg forælder eller har mistet en forælder. Se mere og find en oversigt over sorggrupper for børn og unge på:

www.cancer.dk/omsorg

Patientforeninger

Der findes en række patientforeninger, som laver aktiviteter, hvor du kan møde andre med samme kræftsygdom.

www.cancer.dk/patientforeninger

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, november 2022, 6. udgave, 1. oplag (1. udgave 2011).

Oplag: 5.000 eks.

Tekst og redaktion: Nanna Kathrine Riiber

Kilde: Psykolog Ulla Viffeldt Smistrup

Kilde ved første udgave: Cand. pæd. i pædagogisk psykologi Inge Kaldahl Friberg

Design og layout: Nanna Berentzen Østergaard, KB Design

Illustrationer: Sofie Maag Hansen og Nanna Berentzen Østergaard, KB Design

Tryk: Step Print Power, **Papir:** 150 gr. Edixion offset

ISBN-nummer: 978-87-7064-403-7



Din støtte er vigtig

Denne pjece er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivningstilbud til patienter og pårørende.

Har du lyst til at støtte os, vil vi være meget taknemmelige.

Kræftens Bekæmpelses arbejde inden for forskning, forebyggelse og patientstøtte afhænger næsten udelukkende af personlige bidrag. Kun 3 % af vores indtægter kommer fra det offentlige, derfor er din og andres hjælp vigtig.

Du kan støtte Kræftens Bekæmpelse på mange måder. Med et medlemskab bidrager du f.eks. både økonomisk via kontingentet og ved at give os tyngde, når vi taler kræftpatienters sag.

Du kan læse mere om, hvordan du kan støtte Kræftens Bekæmpelse, og hvad pengene går til på

www.cancer.dk/stoet-os

Du er også velkommen til at ringe til medlemservice på telefon 35 25 75 40 – alle hverdage kl. 9-15.



Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

Du er velkommen til at kontakte os

Kræftlinjen 80 30 10 30

www.cancer.dk

6. udgave
November 2022
Varenr.: 0058