

Familierådgivning | Kræftens Bekæmpelse

Når far eller mor får kræft

– En arbejdsbog til kræftramte familier



Indholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| Når far eller mor får kræft | 1 |
| Til hele familien | 5 |
| Til familiens yngste børn. | 14 |
| Til de større børn og teenagerne i familien | 23 |
| Til forældrene | 31 |
| Børn og forældres egne sider | 42 |
| Læs mere | 46 |
| Nyttige links og adresser | 48 |

Tekst og redaktion

Tekst: Ingelise Nordenhof

Tegninger: Jakob Kramer

Redaktion: Charlotte Taarnhøj Dahlstrøm

Design og tryk: Jannerup Offset a/s

Foto: Colourbox

Udgivet februar 2010

3. udgave september 2014

Sponsoreret af Brand af 1848 Fond

Når far eller mor får kræft

“Min far har fået kræft”, sagde Kasper på 11 år til sin lærer. “Jeg fik det at vide i går. Jeg vidste ellers ikke, han var syg. Der er så stille derhjemme. Jeg tror, vi alle sammen går og tænker på det, men der er ikke rigtig nogen, der snakker om det.”

Når en mor eller far får kræft, bliver hele familien påvirket. Det gælder også børnene, uanset hvor gamle de er. Sygdommen medfører bekymringer og uvished. Forældre er ofte i tvivl om, hvordan de skal inddrage børnene, og børnene er i tvivl om, hvordan de skal reagere.

Børn ved i dag meget om kræft og andre emner, der før var forbeholdt de voksne. Vores syn på børn har ændret sig. Vi skjuler ikke så meget for dem mere og er blevet bedre til at give dem information om det, der sker i de voksnes liv. Men vi ved ikke altid, hvordan vi bedst kan tale med børn om vanskelige emner. Især ikke, når vi selv er bekymrede. Vi er også bange for at gøre børnene kede af det.

Børn er som regel meget optagede af, om deres forældre har det godt. Når de mærker forældrenes bekymringer, prøver de ofte at hjælpe ved at virke glade og være hjælpsomme. De prøver også at skabe mening i det, de ser, og de afholder sig måske også fra at bringe vanskelige emner på bane. De er bange for at gøre forældrene kede af det.

Denne arbejdsbog er til hele familien. Den henvender sig til forældre og børn i fællesskab. Den fortæller om forskellige familiers erfaringer med at have kræft tæt inde på livet og videregiver erfaringer med, hvordan man kan hjælpe hinanden.

Børn i mange familietyper

I Danmark er der mange forskellige måder at være familie på. Nogle børn



bor i traditionelle kernefamilier, andre bor hos far og mor på skift. Nogle bor kun hos den ene forælder og er på samvær hos den anden eller har ingen kontakt til den anden, og nogle bor i helt andre familieformer.

Selv når far og mor måske bor hver for sig, er der mange forældre, der er gode til at hjælpe hinanden, når det drejer sig om børnene. Det gælder især, når én i familien bliver ramt af sygdom eller problemer. Selv om børnene ikke bor hos den sygdomsramte, har de brug for information og plads til at tale om deres tanker og følelser i forhold til sygdommen.

Når børn bor alene sammen med den kræftramte forælder, kan man som forælder godt føle sig meget alene både om det praktiske og i forhold til at tale med børnene. Børnene kommer måske også til at påtage sig et større ansvar. I de situationer er det meget hjælpsomt, hvis der er andre voksne, der kan inddrages som støtte – både for barnet og den syge forælder.



Alle voksne, der er involveret, kan have glæde af at læse denne arbejdsbog. Vi håber, den kan give inspiration til, hvordan I kan hjælpe jer selv og hinanden. Vi håber, den kan bidrage til at styrke hele jeres familie, så I kan finde frem til, hvordan I hver for sig og sammen kan klare de svære ting, der opstår undervejs. Vi vil også komme ind på, hvor I kan få yderligere støtte.

Alle i familien kan læse med

Arbejdsbogen er opdelt i fire afsnit. Det første handler om den indflydelse, det kan få på en familie, når en forælder får kræft. Det andet afsnit henvender sig til børnene – først de yngste børn, som skal have læst teksten op, og dernæst de ældre børn og unge i familien. Meningen er, at afsnittet til børnene også kan læses af forældrene og omvendt, hvis børnene ellers kan læse teksten. Det tredje afsnit henvender sig til forældrene, og herefter er der et afsnit til hele familien.

Vi slutter af med nogle tomme sider, der er tænkt som en invitation til, at I selv skriver videre. Det kan f.eks. være meddelelser til hinanden eller små historier om gode oplevelser, der har hjulpet jer. Det kan også være tegninger og billeder, der viser tanker og følelser, håb og drømme. Eller et foto af jeres samlede familie.

Vi håber, I med arbejdsbogen kan finde nyttig inspiration til at tale sammen om de vigtige og svære emner, så det styrker jeres sammenhold og handlemuligheder fremover.

Til hele familien

Far til Cecilie på 10 år: "Vi kunne ikke forstå, hun ikke viste nogen reaktioner på min kones sygdom. Vi havde forventet, hun ville blive ked af det og skulle trøstes, men hun reagerede, som om det snart ville gå over. Vi turde ikke gå til hende og snakke om det alvorlige i situationen. Først længe efter sagde hun, at hun var blevet meget bange, men havde prøvet at skjule det, fordi hun ikke ville gøre os kede af det".

Inden den kræftramte forælder får diagnosen, kan der være en ventetid på undersøgelser og svar. Mange forældre er på dette tidspunkt tilbageholdende med at fortælle noget til børnene. De håber stadig, det er noget forbigående. Nogle forældre har dog informeret børnene fra starten. Det hjælper børnene til bedre at kunne forstå forældrens uro i ventetiden. Børn er hurtige til at mærke stemninger, og hvis de ikke får noget at vide af forældrene, kan de gå og spekulere over, hvad der er galt. De kan tro, at det er dem, der er årsagen til forældrenes uro. Mange forældre fortæller, det er lettere at tale med børnene om sygdommen, jo tidligere de bliver inddraget.

Uanset hvornår børnene bliver informeret om sygdommen, bliver de berørte, når de får beskeden om, at far eller mor har kræft. Det er ikke sikkert, de viser det. Alle reagerer ikke på den samme måde. Nogle skal have tid til at fordøje oplysningen, mens andre straks viser deres frygt.

Selv om de fleste af os har en forestilling om, hvad der er "normalt", er der ikke nogen rigtig eller forkert måde at reagere på, hverken som barn eller voksen. Men det er meget individuelt, hvordan hver enkelt person i familien reagerer og tackler svære følelser.

Vigtigt at tale med børnene

Ofte kan vi tro, vi hjælper hinanden bedst ved ikke at tage fat på de svære emner, især når børnene er til stede. Vi er bange for at åbne for noget, der gør det værre. Vi kan også blive usikre, fordi børnene signalerer til os, at de ikke vil snakke. Men det er os, der som de voksne må påtage os ansvaret og invitere barnet til at snakke.

Ellers bliver konsekvensen, at alle går rundt på listesko og ikke ved, hvordan de andre i familien har det. Børn og voksne bliver alene med deres tanker og følelser. Stemningen bliver anspændt, og der tages måske for mange hensyn, uden at det er nødvendigt. Børnene trækker sig ind på deres værelse eller tager ud til deres venner.

Det er også vigtigt ikke at presse på over for hinanden, men nogen skal jo starte. Der er næsten altid én i familien, der er god til at tage hul på noget svært. Enten ved at snakke om, hvordan han eller hun selv har det eller ved at stille spørgsmål til de andre.



Hvem i jeres familie vil være den første til at tage hul på svære emner?

Hvordan vil det blive taget imod af de andre?

Roller og reaktionsmåder

I de fleste familier er der en form for rollefordeling. Hvis én i familien er meget bekymret, er der måske andre, der virker meget rolige og tager tingene, som de kommer. Her er der ingen forskel på børn og forældre. Men når en far eller mor får kræft, sker der ofte forskellige rolleombytninger. Hvor det tidligere var den voksne, der beroligede børnene, kan det nu blive børnene, der trøster den voksne. Det afhænger alt sammen af alder, køn, temperament og egenskaber.

Det er rart for børnene at mærke, når de kan være til hjælp for far og mor. Derved skaber de også mening for sig selv. Men det må ikke tage overhånd. Forældrene må forsøge at fastholde lederskabet i familien og støtte børnene, så de kan fortsætte med den hverdag og de aktiviteter, de havde, før sygdommen kom ind i billedet.

At finde styrken sammen

Alle familiemedlemmer har brug for at finde frikvarterer fra sygdommen, hvor de kan beskæftige sig med andre ting og mærke glæden ved livet. Det er vigtigt, at sygdommen ikke får lov at fylde det hele.

Alvorlig sygdom har det med at tage meget plads og kan i perioder komme til at fylde det hele i en familie. Når det sker, kan I hjælpe hinanden ved at gøre opmærksom på det. I kan måske sammen prøve at sætte sygdommen "uden for døren", så I begrænser dens indflydelse på jeres familieliv. Børn er ret gode til det, fordi de helt naturligt er gode til at finde ting, der kan optage dem i en vanskelig tid. Forældre kan her lære meget af deres børn.



Boldene hedder "Leg med følelser" og du kan læse om dem på www.sinnetbunde.dk

Familier er ikke ens. I nogle familier er det almindeligt at tale om følelser, mens andre mere viser deres følelser ved den måde, de er sammen på. Nogle familier finder glæde ved at lave fælles aktiviteter, mens andre familier hellere vil snakke. Hver familie har sit eget mønster, sin egen kultur. De mønstre, vi havde inden sygdommen, fortsætter ofte også under sygdommen. I nogle familier opstår der dog ændringer på grund af sygdommen i form af stærkere bånd og sammenhold.

Mange kræftpatienter får styrket deres evne til at tale om svære ting. Det kan være sværere for den raske ægtefælle eller andre nærtstående voksne. Nogle børn er gode til det, mens andre synes, det er svært. Det er helt almindeligt, at vi reagerer forskelligt og ud fra hvert vores perspektiv.

Hvornår skal vi snakke med børnene?

Børn er generelt ret gode til at udtrykke sig og stille spørgsmål, når de mærker, de voksne kan klare at høre det. Børn skal ikke være ret gamle, før de kan tale med om liv og død.

Børn behøver ikke have et udviklet sprog, før de kan forstå, hvad vi siger til dem. De forstår meget, før de selv kan udtrykke sig. De mærker stemningen hos forældrene og i det, forældrene fortæller dem. De har brug for hjælp til at forstå, hvad der er på færde. Ellers kan de tro, det er deres skyld.

Når vi skal tale med de yngre børn, kan det være godt at tale ud fra en tegning, en billedbog, en historie eller et eventyr. Det lægger en lille afstand ind til det følelsesmæssige, så børnene nemmere kan fortælle om deres tanker.

Når vi taler med børn gennem tegninger og billeder, giver det plads til, at børnene kan skifte mellem at tale om fantasi og virkelighed. Det giver dem en form for beskyttelse mod de barske realiteter.



Mindre børn har selvfølgelig svært ved at forstå rækkevidden af den alvorlige sygdom, men det gør ikke noget. Det har faktisk også en beskyttende virkning.

Langt ind i skolealderen kan børn både i leg og fantasi befinde sig i en magisk verden, hvor de døde på et øjeblik kan "genoplives", eller hvor døden alligevel ikke er en realitet.



Vi behøver ikke være så bange for at tale med de yngste børn om sygdom og død. De har naturligt en evne til kun at tage tingene ind i den rækkefølge, de kan magte det.

Når børnene bliver ældre, begynder de at spekulere mere over tingene. Det sker allerede fra de er omkring 10–11 år, afhængig af deres erfaringer og modenhed. De begynder at tænke mere på fremtiden og søge efter mening. De kan blive usikre på, hvad der går an at tale om. De er bange for at være forkerte og anderledes.

Store børn og teenagere har også brug for støtte til at tale om deres tanker eller at få klare meldinger fra forældrene om, at deres meninger er velkomne. De er meget opmærksomme på, hvad de voksne kan klare at tale med dem om, og de udtrykker sig ofte indirekte, hvis de føler sig usikre.

Familiesamtaler om sygdommen

Der er mange gode eksempler på, at familiefællesskabet kan styrkes, når familien får taget hul på tingene og får talt om, hvordan børn og voksne tackler sygdommens tilstedeværelse i familien.

Gode samtaler giver afsæt for et meningsfuldt samvær. Samvær og leg er vigtig for sammenholdet i familien. Det er godt for alle, hvis sygdommen indimellem kan sættes på 'pause', så der også kan blive plads til glæden ved fællesskabet. Et fællesskab giver grobund for at finde fælles håb for fremtiden. Hvordan håbet kan se ud, er forskelligt fra familie til familie og afhænger af det enkelte sygdomsforløb og erfaringer.

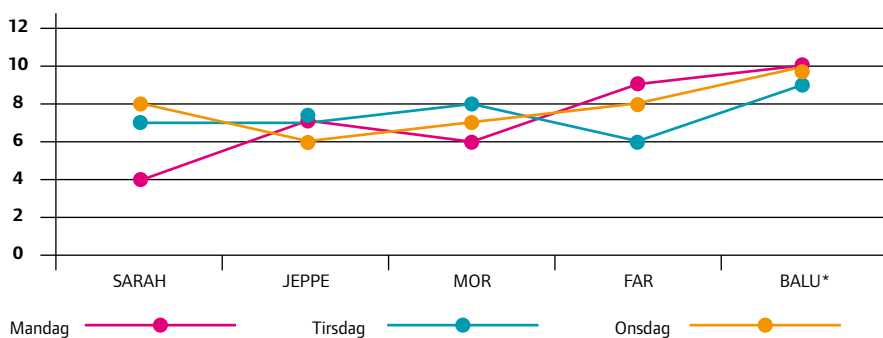
For de fleste vil håbet rette sig mod en fremtid uden sygdom og om at komme godt igennem forløbet. For andre, hvor der er ringe udsigt til helbredelse, handler håbet snarere om at være smertefri og have et godt samvær i den tid, der er tilbage.

Familiemedlemmer er ofte meget forskellige steder med deres håb. Når den ene er nede, har den anden måske fat i håbet. Ved at lytte til hinanden kan I sammen prøve at finde håbet og glæden.

Mange forældre føler lettelse over at opdage, at deres børn er i stand til at finde håb i hverdagen. Når de først har fået hul på samtalerne i familien, kan de sammen udvikle et sprog, der gør det lettere at tale sammen om deres tanker og følelser.

Da Louises far døde, sagde hendes mor: "Jeg syntes, det var synd, at Louise (7 år) blev ved med at håbe, hendes far blev rask. Men det viste sig at være meget klogt. Det var simpelthen nødvendigt for, at hun bedre kunne holde ud at se ham syg. Jeg var et helt andet sted. Jeg håbede, at han ville få en smertefri død, og at vi kunne være sammen med ham, når han døde."

De kan f.eks. bruge et billede for at fortælle om deres humør. Eller de kan sætte tal på, hvordan humøret er. De kan oven i købet tegne tallene ind i en graf og sætte op på køleskabet. Så kan alle følge med i, hvordan familiens humør er dag for dag. 10 er super glad, og 0 er trist og ked af det. Så kan børnene, når de kommer hjem fra skole, sætte en prik der, hvor deres humør er, og forælderen kan spørge barnet, om det har brug for at snakke eller på anden måde få hjælp til at blive i bedre humør. På samme måde kan forældre give børnene et praj om, hvordan de har det, så børnene ikke behøver gå og gætte det.



Humørbarometer for Sarah og Jeppes familie.

* Sarah ville gerne have, at også hunden Balus humør kom med på grafen.

Nogle familier er gode til selv at tage hul på samtaler med børnene. Og selv om de ikke har været det tidligere, finder de ud af det, når det er nødvendigt. Men der er også familier, der synes, det er rigtig svært at komme i gang, selv om de gerne vil. Her er der hjælp at få.



Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger tilbyder familiesamtaler med kræftramte forældre og deres børn. Hensigten er at styrke forældreskabet og hjælpe hele familien i gang med at tale sammen på en måde, så det giver mening for både børn og forældre.

I en familiesamtale i Kræftrådgivningen med de to børn, Simon (12) og Ella (8), fortalte børnene om deres følelser ved at tegne de klumper, de følte i maven, når de var kede af det. Gennem tegningerne fortalte børnene, at de også havde glade klumper, der indeholdt håb for moderens sygdom.

Simon fortalte, at der i hans klump er forskelligfarvede tråde. De sorte tråde er tanker, der siger: "Mor dør". De blå tråde er "Mor lever" -tanker. Han fortalte, hvor svært det kan være at styre, hvilke tråde der skal være fremme. Han havde længe forsøgt at skjule sine tanker for forældrene, fordi han var bange for at komme til at "brase sammen".

I slutningen af samtalen sagde han: "Det er helt rart, at far og mor nu kender mine klumper. Så kan de spørge til dem, hvis de vil vide, hvordan jeg har det". Ella var også glad for, at far og mor havde set hendes "ked-af-det-klump". Så kunne hun nemmere sige det til dem, når hun også fik uhyggelige tanker.

Mor sagde: "Jeg er glad for, at mine børn tænker begge veje", og far supplerede: "Jeg er stolt over mine børn. Jeg er glad for, at de kan sætte ord på alt det svære, og jeg er meget overrasket over det".



Til familiens yngste børn

Dette afsnit henvender sig til familiens yngste børn. Det er skrevet som en fortælling om et søskendepar med en mor, der får kræft. Historien kan læses højt for barnet af en person, barnet har tillid til, og som kan tale med det om, hvilke tanker og følelser historien sætter i gang. De større børn i familien kan også have glæde af at læse afsnittet.

Emma og Lucas er tvillinger. De er 5 år og går i børnehave. De har netop fået at vide, at deres mor har fået kræft. Lucas synes, det er et mærkeligt navn. Hans far har altid sagt, det var vigtigt at have mange kræfter, men har det noget med kræft at gøre? Emma tror, sygdommen hedder kræft, fordi der skal mange kræfter til at komme af med den.

“Vi kan jo spørge far” – siger Lucas, men ingen af dem gør det. De synes begge to, han ser så trist ud, og de vil ikke gøre ham mere ked af det.

Senere får de at vide, at deres mor skal opereres. Kræftknuden skal skæres væk. “Skærer de så også hendes kræfter væk?” tænker Emma. Men hun spørger ikke far eller mor om det og heller ikke Lucas. Hun spørger bare sig selv og får ikke noget svar.

Lucas og Emma tænker meget over mors sygdom. De synes, mor er blevet så stille. Mon hun kan dø af sygdommen? Eller mister hun alle sine kræfter, så hun skal have kørestol, ligesom oldemor? De tumler hver for sig med de mange spørgsmål og taler ikke med nogen om det, de tænker på. Det er også, som om det ikke er virkeligt.



Lucas og Emma prøver at finde ud af, hvordan de voksne har det. De synes, de er så alvorlige og bliver selv meget stille. De voksne siger til dem: "Nu skal I bare holde humøret oppe og ikke bekymre jer".

Lucas og Emma har heldigvis nogle marsvin, der kan hjælpe dem med at holde humøret oppe. Det hjælper også at lege med deres yndlingslegetøj eller være sammen med deres venner. Så glemmer de helt at tænke på det.



Går du også og tænker over mange ting, du ikke får spurgt de voksne om?

Hvad kan hjælpe dig med at holde humøret oppe, når de voksne er ked af det?

Mor skal på sygehus

Mor bliver indlagt på sygehuset, og Emma og Lucas savner hende. De synes, sygehuset er dumt, fordi det har taget mor fra dem. Far ser ud til at synes det samme, men han siger det ikke. Emma tænker meget på, hvordan der ser ud på mors stue, om der er et fjernsyn, og om hun kan lide at være der. Lucas tænker mere på, at han savner hende. Han er stadig sur over, at mor er taget væk fra dem.

Far siger, de skal med ind og besøge mor, men Lucas vil ikke med. Han er sur på mor og siger, det er et dumt sygehus. Far fortæller, at det er dem på sygehuset, der skal hjælpe mor med at få det godt. Når de har opereret hende, vil de passe hende rigtig godt og trøste hende, hvis hun bliver ked af det. Far siger, at mor også savner ham og Emma.

Lucas synes, det er mærkeligt, at han kan blive sur på sin mor, når han savner hende. Men far siger, at det er helt normalt. Hvad mener han mon med, at det er normalt? Lucas får heller ikke spurgt ham om det.

Da de har besøgt mor, er Lucas alligevel glad for, at han tog med. Hun var blevet meget glad for den fine tegning, han havde haft med til hende. Nu hænger den på hendes stue, og han glæder sig til, hun kommer hjem.

Efter besøget spørger Emma far om nogle af de tanker, hun har gået og tumlet med. Far synes, det er sjovt, at Emma mener, mor skal have mange kræfter for at komme af med kræften. Han siger også, at kræften har mange kræfter, og at de må håbe, det bliver mor, der vinder. Han forklarer, at mor skal fortsætte med at være i behandling. Måske skal hun både have noget, der hedder stråler og nogle piller, der kan hjælpe til med at slå kræften ned. Og det kan gøre hende meget træt. Måske vil hun i det næste stykke tid blive mere træt, end før hun fik sygdommen.

Lucas kan ikke lide, mor skal have stråler. "Kommer de ude fra rummet?" spørger han far. Far siger, at det er rigtig godt, Lucas spørger om det. Han prøver at forklare Lucas om en stor maskine, der kan sende noget lys ned på mor og hjælpe hende med at få kræften til at forsvinde.

Emma synes, det er mærkeligt, at mor kan blive mere træt af strålerne og pillerne, end hun var før. Var mor overhovedet syg, før hun blev opereret? Far forklarer, at kræft ikke altid kan mærkes som en sygdom i begyndelsen. Men det ville være værre, hvis den først blev opdaget, når hun kunne mærke den.

Far siger, at det var godt, at mors kræft blev opdaget, så hun kan få hjælp til at blive rask igen. Emma tænker over, hvordan mor mon kunne opdage sygdommen, når hun ikke kunne mærke den? Men det opgiver hun at finde ud af.

Selv om Lucas og Emma synes, det er en mærkelig sygdom, begynder de efterhånden at forstå mange ting. Det hjælper, når far forklarer det. Også selv om de ikke altid forstår det, han siger. Men de begynder at vænne sig til de mange mærkelige ord.

Der går lang tid, og det er svært at holde humøret oppe, selv om de prøver. Når mor er rigtig træt, prøver Lucas og Emma at lave sjov og kilde hinanden, så de kommer til at grine. Men lige pludselig er det ikke sjovt længere, og de kommer op at slås. Så skælder mor ud og siger, de godt kunne tage hensyn til hende. Nu føler de pludselig, at det er deres skyld, mor er træt. Hvor er det dumt. Hvad skal de gøre? Emma går ud til sit marsvin, og Lucas går ind og leger med sine krigere.



Synes du også, det er svært at vide, hvad du skal gøre, når din far eller mor er trætte eller ser triste ud?

Hvad gør du, når det hele bliver dumt, og du bliver ked af det?

Det er godt, at Emma og Lucas taler med deres far om tingene. De vil også gerne tale med mor. Men hun ser så træt ud, så de venter til far kommer hjem. De ville ellers spørge hende, om hun har kræfter nok til at kæmpe, eller om de skal hjælpe hende.



Mor har været på biblioteket og har fundet nogle nye bøger, hun læser for Emma og Lucas om eftermiddagen. Det er dejligt at sidde med mor og snakke om billederne i bogen. De kan især godt lide en bog, der handler om at finde håbet.

Mor foreslår Emma og Lucas at tegne, hvad de håber på. Emma tegner et fint hjerte og siger, at det er mor, der har vundet over kræften.

Lucas tegner en kriger, der hjælper mor med at kæmpe mod kræften.

Mor siger, at hun godt ved, at de tænker meget på hende, og at det ikke altid er nemt for dem. Hun siger, at hun vil sige det til de voksne i børnehaven. Hun siger, at de voksne kan hjælpe dem, hvis de pludselig bliver kede af det, når de er i børnehaven.

Lucas vil vide, hvad de voksne så vil gøre. Mor siger, at de voksne kan hjælpe ved at snakke med dem, læse en bog for dem eller hjælpe dem med at komme i gang med at lege. Så vil de få det godt igen. Emma og Lucas synes, det lyder godt. Emma glæder sig allerede til at komme i børnehaven næste dag, fordi der er en rigtig sød voksen, hun godt kan lide at snakke med. Det er Maria.

Lucas og Emma fandt ud af, at mor blev glad, når de oplevede noget sjovt og blev ved med at gøre de ting, de plejede, før sygdommen kom. De blev ved at lege med deres venner, gå til deres fritidsaktiviteter, hygge sig med hinanden og spille bold i haven.



De var glade for, at mor også fik kræfter til at lege og snakke med dem, selv om hun havde kræft. Mor var imponeret over, at de to børn havde så mange spørgsmål. Og det endda selv om Lucas og Emma kun var 5 år gamle.



Tror du også, det kunne være rart for dig at snakke med en voksen i din børnehave eller skole om, hvad du går og tænker på?

Eller har du måske en anden, du godt kan lide at snakke med?

Til de større børn og teenagerne i familien

Emma og Lucas havde svært ved at forstå mange ting om kræftsygdommen, men selv om du er ældre og kan forstå meget mere, kan du alligevel gå rundt med mange spørgsmål. Det er ikke så mærkeligt. Også mange voksne har svært ved at forstå en sygdom som kræft.

De fleste gør sig mange tanker om, hvorfor de har fået kræft. Det er naturligt at lede efter forklaringer, når vi bliver ramt af sygdom, men det er sjældent, vi finder en forklaring, vi kan bruge til noget. Selv om vi i dag ved mere end nogensinde, er der stadig meget, vi ikke ved.

Nina på 16 år fortæller: "Min mor gik hele tiden rundt og talte om, hvorfor sygdommen netop skulle ramme hende. Om hun havde været for stresset på sit arbejde, eller det var fordi, hun havde taget p-piller som ung.

Jeg syntes, hun skulle holde op med at spekulere på det. Det ville alligevel ikke hjælpe noget. Nu var kræften der, så måtte vi hjælpe hende så meget, vi kunne.

Jeg tænkte selvfølgelig også på, hvorfor det lige skulle ramme hende, men jeg prøvede at tænke fremad i stedet for. Hvad skulle der ske, og hvordan ville det gå?"

Som barn eller ung til en forælder med kræft vil du sikkert have mange tanker og spekulationer om sygdommen, din familie og dig selv. Først og fremmest vil du sikkert bekymre dig for din syge far eller mor. De fleste ved jo, at man kan dø af kræft.

Det er svært at vide, hvor alvorligt det er, hvis du ikke får den nødvendige information. Bed din far eller mor om at forklare dig om deres sygdom og



behandling. Det kan også være, du vil have glæde af at komme med til en lægesamtale og få en professionel forklaring på tingene.

Nogle børn og unge har det bedst med at få mange informationer og følge tæt med i sygdomsforløbet. Andre foretrækker ikke at vide så meget. Det er svært at vide, hvad der er bedst, før du prøver det. Du vil sikkert opleve, at det skifter, så du i en periode gerne vil følge med, og i andre perioder hellere vil være fri. Du må hen ad vejen prøve at tale med din far og mor om, hvad der er bedst for dig.

Et frikvarter fra sygdommen

Der vil helt naturligt være perioder, hvor du foretrækker at holde sygdommen på afstand, være sammen med dine venner og dyrke dine fritidsinteresser. Det kan give dig et værdifuldt frikvarter fra sygdommen, hvor du kan føle dig ligesom de andre.

Men der kan også være perioder, hvor du har brug for at være tæt på dine forældre og søskende. Hvor dine tanker kredser om, hvordan de har det. Det er kun godt, hvis du kan veksle mellem at være derhjemme og være ude og leve dit eget liv. Din far og mor vil helt sikkert sætte pris på, at du sørger for at have et godt liv blandt andre unge.

De ældste børn i familien får ofte flere opgaver end de yngre børn. Det kan være, du på et tidspunkt reagerer med at blive sur og irriteret, når du bliver bedt om noget. Bagefter får du måske dårlig samvittighed og prøver at gøre det godt igen ved at være ekstra hjælpsom.

Det kan også være, at du af dig selv tager et større ansvar og hjælper mere til, fordi du kan se, at der er brug for det. Dine forældre er sikkert rigtig glade for det. Du må bare huske, at det ikke skal tage overhånd. Mange børn og unge tager store hensyn til forældrene, når de kan se, at deres far og mor er belastet af sygdom.

Hvem snakker du med?

Mange børn og unge afholder sig fra at gå til deres forældre med deres egne problemer og spekulationer om ting, der ikke har med sygdommen at gøre. De kan jo se, forældrene er belastede af sygdommen. Det kan være, du er ked af noget, der sker i skolen eller i vennekredsen, eller du får faglige problemer i skolen. Det er vigtigt, du stadig bruger dine forældre. Forældre sætter som regel stor pris på fortsat at kunne hjælpe deres børn, selv om sygdommen fylder meget i deres liv.



Holder du også indimellem dine egne problemer for dig selv for ikke at belaste dine forældre?

Tror du, det er rigtigt, dine forældre ikke har overskud til at hjælpe dig, hvis du fortæller dem om dine vanskeligheder?

De fleste børn følger med i deres forældres følelser og reaktioner, også selv om der ikke altid bliver sat ord på. Det kan blive en belastning, hvis du bruger al din energi på at leve dig ind i din syge mor eller fars situation. Du gør det jo for at kunne være hjælpsom og tage hensyn, men det kan betyde, at du bliver mere bekymret og trist.

Hvis du får det sådan, skal du tale med nogen om det, så du kan få hjælp til at lægge lidt afstand til problemerne. Det betyder ikke, du skal lægge afstand til din far og mor, men det betyder, at du ikke skal tage deres problemer på dig.

En del børn og unge har glæde af at skrive om deres oplevelser med sygdommen, især hvis de har haft voldsomme oplevelser, som de har svært ved at få ud af kroppen.

Amanda på 17 år skriver her om dengang, hendes mor fik kræft for anden gang. "Pludselig mistede min mor evnen til at tale sammenhængende. Hun havde fået kræft lige ved talecentret i hjernen. Det virkede ret voldsomt, og jeg følte mig virkelig fortabt. Det tog så hårdt på mig, fordi jeg var helt tæt på, da det skete.

Først syntes vi, det var sjovt. Min mor sagde pludselig 'sivor' i stedet for 'hvordan'. Men da hun blev ved at sige rigtig mange ord forkert, og hun til sidst sagde 87, hvor der stod 46, blev jeg virkelig bange. Hun blev også selv forskrækket. Hun gik ud på terrassen og satte sig. Da far kom hjem, kunne han se, det var helt galt og skyndte sig at få mor på hospitalet. Overlægen var god til at forklare os, hvad der var i vejen. Mor blev opereret og har det godt nu, men skal have strålebehandling i mange måneder og går derhjemme.

Jeg er kommet godt igennem det hele, synes jeg. Med gode venner til at bakke op, når jeg var nede. Jeg har fået et stærkere forhold til min far og lillesøster og har i dag en normal hverdag med en mor, der går derhjemme. Jeg regner helt sikkert med, hun bliver rask".

Oplevelser som Amandas kan følge én længe efter. Derfor er det vigtigt, at du får mulighed for at snakke om det, så oplevelsen kan komme ud af kroppen. Det er vigtigt, at du får øje på de gode ting, som du selv og andre gjorde for at klare det. Det kan være en hjælp at snakke med en professionel, men det kan også være som Amanda, der havde gode venner til at bakke sig op.

Hun kunne også have glæde af at møde andre børn i samme situation. Det er ikke alle børn og unge, der har venner til at bakke sig op. Det kommer også an på, om de er vant til at snakke om den slags ting, eller om de plejer at lave noget helt andet sammen.



Nogle børn og unge har glæde af at tale med andre end forældrene. Du kan altid henvende dig til den nærmeste kræft-rådgivning (se links bagest i bogen) og få en samtale. Du kan også foreslå din far eller mor at snakke med kræft-rådgivningen om, hvordan I kan få hjælp.

Hvis du er teenager, var du måske i gang med at løsrive dig fra dine forældre, da sygdommen kom. Pludselig forandrer du dig og er mere hjemme. Dine kammerater kan måske ikke forstå, hvad der sker med dig. Du kan føle dig splittet mellem din familie og dit ungdomsliv. Det kan gøre dig irriteret på dine forældre, selv om det slet ikke er deres skyld.



Er du også i perioder meget væk hjemmefra og sammen med dine kammerater?

Dine forældre kan sikkert godt forstå det, hvis du snakker med dem om det. Det er ikke det samme som at flygte hjemmefra, fordi du ikke kan holde dem ud. Det er helt naturligt. Du har ret til et ungdomsliv ligesom alle andre, uanset om der er sygdom i hjemmet eller ej.

Hvad skal jeg sige?

Mange børn og unge er i tvivl om, hvad de skal sige til deres skolekammerater og venner. Måske siger de ingenting, fordi de er i tvivl? Ved at møde andre børn og unge i samme situation kan du få ideer til, hvad du kan sige til hvem og hvornår – og høre, hvordan de takler de forskellige situationer? Nogle børn og unge har gode erfaringer med, at lærere og pædagoger, fodboldtrænere eller spejderledere informeres om sygdommen, så de kan give dig lidt ekstra opmærksomhed eller bare stille sig til rådighed for en snak, når der er brug for det.

Julius på 14 år fortæller: "Det var helt i orden, min dansklærer fik det at vide. Det var faktisk rart. Han er rigtig god at snakke med. Han har selv prøvet at have en far med kræft. Men jeg havde ikke lyst til, at min matematiklærer fik det at vide. Han kan finde på at snakke højt om det, når alle hører det".

Julius kom selv med til et møde med lærerne, hvor det blev aftalt, at det mest var dansklæreren, der skulle tale med Julius om det. Matematiklæreren var alligevel glad for at vide det, så han vidste, hvad der var på færde i Julius' familie.

Det er selvfølgelig vigtigt, det ikke foregår hen over hovedet på dig. Du har nok brug for den ekstra omsorg, men det er ikke ligegyldigt, hvordan den gives. Og det er ikke altid, vi voksne ved, hvad vi skal sige. Du må være med til at snakke med de voksne om, hvordan de bedst kan hjælpe.

Alle erfaringer peger på, at det er vigtigt for dig, som er et større barn eller ung, at du bliver ved med at engagere dig i dine kammerater og fritidsinteresser.

Sabine på 15 år får tit stillet dette spørgsmål af de voksne omkring hende: "Hvordan går det derhjemme?" Hun vil meget hellere have stillet dette spørgsmål: "Hvordan har du det, Sabine?"

Til forældrene

De fleste voksne ved, at det er vigtigt at tale med børnene, når der sker noget alvorligt i familien. Men det kan være svært at få det gjort, når man pludselig står over for det. Der kan opstå tvivl, om det nu er det rigtige. Og der kan opstå tvivl om, hvornår og hvor meget de skal have at vide. Forældre ønsker jo ikke at gøre deres børn mere ængstelige end nødvendigt.

Som forældre kan I sjældent skjule noget for børnene. De kan mærke, når noget er galt. Hvis de ikke får noget at vide, er de overladt til deres egen fantasi og forsøg på at finde mening. Det kan give dem en følelse af at stå alene om noget, der er rigtig svært.

Forældrene er de vigtigste, når børnene skal have information om sygdommen. Det er vigtigt, I gør jer klart, hvad I ønsker at sige.

Forældre-formøde

Det rejser mange spørgsmål: Hvad magter I at sige, og hvor åbne ønsker I at være? Hvordan tror I, børnene vil reagere, og hvilke spørgsmål vil de mon stille?

Inden I skal tale med børnene, kan det være en hjælp, hvis I taler det igennem med hinanden på forhånd. I kan også inddrage andre voksne, der kender jer og/eller har erfaringer med at tale med børn og unge.

Historien om Lucas og Emma viser, hvordan børn kan forstå udtryk og begreber helt anderledes end de voksne og skaber en mening ud fra deres forudsætninger. Ofte er der spørgsmål, vi voksne ikke kan svare på. Det gør ikke noget. Det værste er, hvis vi siger noget til vores børn, som ikke er rigtigt. Så er det bedre at tale med børnene om, hvordan de kan holde ud, at der er noget, I ikke ved. Børn kan godt klare, at der ikke er svar på alt, blot de fornemmer, at vi voksne er villige til at lytte til deres tanker og bekymringer, også om fremtiden.

Information til børn om alvorlige emner skal altid gives i passende doser. Det skal helst ikke gå for stærkt, så barnet får for mange informationer, og det bliver for overvældende. Men det skal heller ikke være så forsigtigt, at barnet bliver utrygt og ikke tør stille jer spørgsmål.

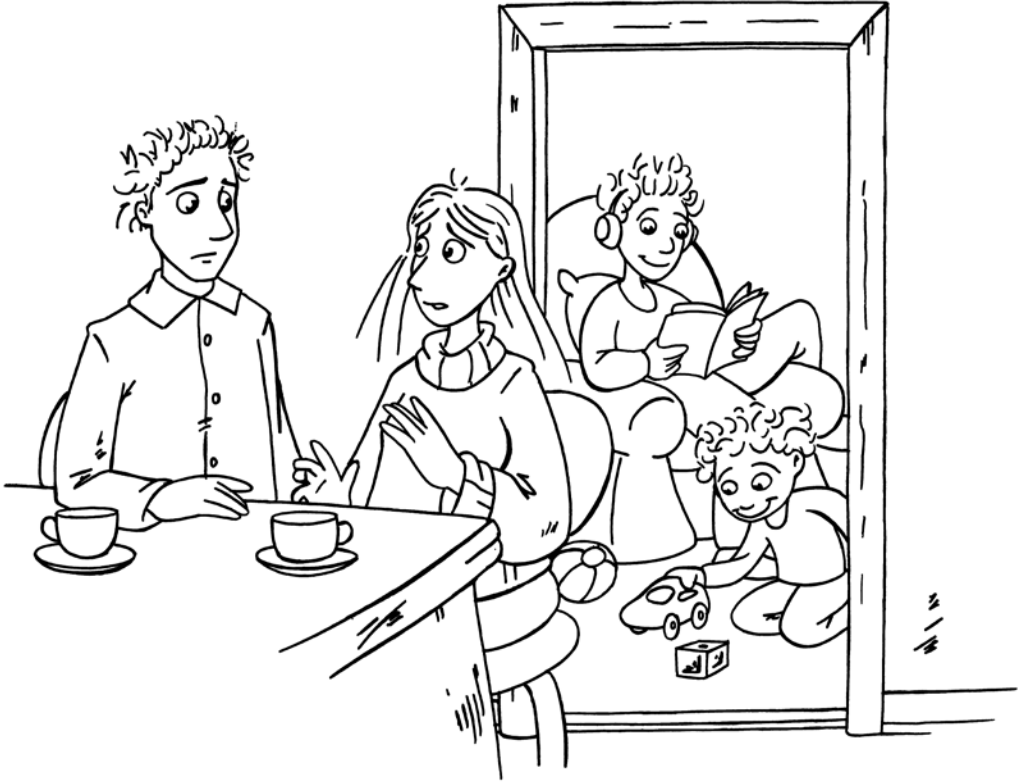
Det er vigtigt, I som forældre lover at holde jeres børn orienteret, hvis der sker forandringer. Så behøver de ikke gå rundt og holde øje med, hvad der sker, og hvordan det går. Det kan I selvfølgelig ikke helt tage fra dem, men I giver dem alligevel en mulighed for at holde fri, så de ikke hele tiden skal gå rundt og tænke på sygdommen.

Tænk over, at I som forældre skal finde en balance mellem involvering og information. Det er godt, at barnet ved, hvad der foregår, og oplever sig inddraget, men det er vigtigt, at det ikke føler sig overinvolveret eller overinformet.

Derudover skal man skelne mellem en voksen- og en barneverden. Når man taler med børn, sker det på børnenes præmisser og med udgangspunkt i børnenes forudsætninger.

Når det drejer sig om fremtiden, kan børnene ofte gå med spekulationer, som de ikke taler med forældrene om. De fleste børn spekulerer på, hvad der skal ske, hvis den syge forælder dør. Nogle børn har meget konkrete forestillinger om fremtiden, hvor de skal bo, gå i skole osv. Det kan de også have, selv om prognosen er god.

Børnenes tanker svinger ofte mellem håb og mismod – fuldstændig ligesom forældrenes. Det kan være svært at dele de mismodige tanker med forældrene, ikke mindst den syge. Det er ikke så underligt. De gør jo, hvad de kan for at holde humøret oppe.





Når I skal tale med børnene, er det vigtigt, I er ærlige og afpasser informationen til, hvad børnene kan forstå og viser interesse for.

I kan lettere få børnene i tale, hvis I også giver jeres tanker og følelser til kende. Først kan I give lidt information og så holde en pause, mens I afventer børnenes reaktioner. Så kan I snakke med dem om det, som I har fortalt dem og spørge, om de vil vide mere. Det er også vigtigt, at I tjekker, hvordan børnene forstår den information, I giver.

Det er godt, hvis I som forældre er åbne for, at der både er ting, børnene gerne vil tale med jer om, og ting de hellere vil dele med andre. Det er ikke udtryk for, at I ikke er gode forældre. Det er tværtimod udtryk for, at de er gode til at bruge andre og har flere muligheder at spille på.

Nogle børn kan også gå med deres egne tanker længe, uden at de har lyst til at dele dem med nogen. Det behøver der heller ikke være noget galt i, men kan være et spejl af den kultur, der er i jeres familie i forhold til, hvad man snakker med andre om. Der er ingen beviser for, at én måde at reagere på er mere rigtig end en anden.

Tobias på 14 år fortalte, at faderen havde været meget stille, da han var syg af kræft. Tobias sagde: "Min far gad ikke være ked af det! Min mor spørger mig tit om, hvordan jeg har det. Jeg siger, hun skal lade mig være, for jeg gider ikke tale om det. Jeg tror, jeg har det ligesom min far. Når noget er svært, bliver jeg stille. Jeg gider ikke være ked af det".

Tobias vælger den handlemåde, der bedst hjælper ham til at holde humøret oppe. Men det kan også blive en belastning for ham i det lange løb, hvis han ikke snakker med nogen.

Det kan være, det hjælper, hvis I fortæller børnene lidt om, hvordan I selv har det, og hvilke tanker I går med. Vi skal nemlig ikke altid kun stille spørgsmål og holde os selv udenfor. Ofte er det jo sådan, at det er den kræftramte, der er den mest modige til at få gang i dialogen – en dialog, hvor vi som voksne også giver noget af os selv og ikke kun stiller spørgsmål.

Det er vigtigt for børn at mærke, at deres forældre kan holde fast i forælderrollen og kan tage vare på både deres egne og børnenes behov. Det er ikke sikkert, den syge forælder rent fysisk kan bevare forælderrollen under hele sygdomsforløbet. Så må andre være klar til at hjælpe til. Hvis det er nødvendigt, er det vigtigt, at den syge forælder stadig bliver inddraget i de beslutninger, der træffes vedrørende børnene, i det omfang han eller hun kan magte det.

Hvis far eller mor skal dø

Det er ikke alle, der bliver helbredt. Nogle børn og unge kommer ud for at skulle sige farvel til deres mor eller far. Børnene er ofte de sidste til at slippe håbet, også selv om andre har set, det går ned ad bakke. Det er, som om der er en særlig magi ved at blive ved med at håbe. Mange børn og unge bliver helt til det sidste ved med at udføre forskellige ritualer, de har knyttet til håbet.

Matilde på 11 år fortæller: "Hver aften arrangerede jeg mine dyr og bamser på en bestemt måde. Jeg fik det sådan, at hvis de ikke stod i en bestemt rækkefølge, tænkte jeg, at min mor ikke ville blive rask igen: Jeg kunne bruge lang tid på at ordne dem, til de sad, som de skulle".

Louises mor er uhelbredelig syg af kræft, og hele familien var til en samtale på kræftrådgivningen. Louise er 11 år. Hun gider ikke være med til samtalen, men sidder alligevel med i rummet – hun siger bare ikke noget. Da psykologen spørger hende, hvordan det er at sidde med ved samtalen, tegner hun sig selv som en fisk.

Louise forklarer, at en fisk kun kan høre. Den kan ikke tale. Men fisken har bobler ud af munden, og det er fordi, den er ved at lære at tale. Louise siger: "Jeg kommer, når jeg har lært at tale. Jeg kommer til jer – og så er det det."

De svære samtaler skal tages i passende bidder, for at det ikke skal blive for overvældende. Det kræver stor opmærksomhed fra de voksne pårørende at finde ud af, hvad der er passende, så der både tages hensyn til den syge og til barnet. Her er det en god ide at finde nogle sparringspartnere. Det kan være sygehuspersonalet, professionelle rådgivere, familiemedlemmer eller venner, der kan hjælpe med at finde en passende balance imellem nærhed og distance i den sidste tid.



Det er altid svært at tale med børn om, hvis deres mor eller far skal dø. Men det kan gøres på mange måder. Hør her, hvordan Kristian fik ord for sin frygt:

Far er uhelbredelig syg af kræft. Kristian på otte år, vil ikke snakke om, at far skal dø, og forældrene har en opfattelse af, at han ikke helt har forstået det.

En dag fortæller Kristian, at han har en knude indeni. Den sidder i panden, og den er så stor, at han er ved at drukne. Den består nemlig af vand. Kristian tegner sin krop fyldt med vand, der strømmer rundt i hele kroppen, der er så meget, at han er ved at drukne. Vandet kan ikke komme ud, for Kristian vil ikke græde. Selvom Kristian ikke gider snakke om sygdommen, hjælper det alligevel at få sat ord på knuden.

Der er efterhånden tilbud om sorggrupper til børn over det meste af landet, når børn mister en forælder ved dødsfald. Mange børn har stor glæde af at gå i disse grupper og finde ud af, hvordan de kan tage deres afdøde forælder og alt det, han eller hun stod for med sig videre i livet.



Det er vigtigt at respektere børnenes tempo og personlige tilgang. Men det kan også være nødvendigt nænsomt at forklare dem situationen, hvis de ikke har forstået, at deres far eller mor skal dø. De kan senere have glæde af at have sagt nogle vigtige ting eller givet den syge forælder noget symbolsk, f.eks. i form af en tegning.

Men det er ikke altid, børn er klar til at tale højt om, at mor eller far skal dø. Især ikke, når de får en alder, hvor de begynder at kunne forstå betydningen af ordet død. Hvad skal vi så gøre? Findes der andre måder at lade børnene komme til orde på?



Kræftrådgivningerne tilbyder familiesamtaler for familier, hvor en forælder har kræft. Der er også et særligt tilbud til børn og unge, hvor de over et antal gange kan få lejlighed til at tale med andre børn og unge i samme situation. Her kan de hjælpe hinanden med at snakke om deres oplevelser, tanker, følelser, og hvordan de har håndteret svære situationer derhjemme.

Tilbage til hele familien

Når I læser i denne arbejdsbog, vil der være noget, I kan genkende, og noget der slet ikke passer på jer. Der er også stor forskel på forskellige kræftsygdomme, behandlingsforløb og familier. Vi har forsøgt at skrive ud fra det fælles og håber, I har fundet noget, I kan bruge.

For de fleste familier vil der i lang tid efter et sygdomsforløb være frygt for tilbagefald. Der sker ikke noget ved at anerkende, at frygten er der. Tværtimod, den er der jo både hos den, der har kræft, og hos de pårørende, og det kan være hjælpsomt at få talt med hinanden om det.



Hjælp hinanden med at give frygten navn, så I kan tale om den, når den dukker op. Husker I eventyret om trolden Rumleskaft, hvor hans magt forsvandt, da dronningen gættede hans navn? Sådant kan det også være med frygten.

Der er i dag mange, der bliver helbredt for kræft. De og deres pårørende bliver efter en svær tid måske klogere på sig selv og deres familie. Det kan være, at forløbet har bundet dem tættere sammen, eller måske er det blevet tydeligere, hvor forskellige I er. Men uanset hvad, tager det sin tid at komme sig både fysisk og psykisk.

Når det går godt

Forskellige familier har forskellige traditioner. De fleste familier samles hver dag ved middagsbordet. Det kan være en kærdkommen lejlighed til at skønne på noget af det, der går godt. Det er vigtigt, I hjælper hinanden med at fejre det.

Der kan både være små og store ting, der er værd at fejre. Uanset om det er småt eller stort, kan det, at I bemærker hinandens initiativer til at gøre det godt for de andre bidrage til at styrke jeres familiesammenhold.



Samtaler behøver ikke foregå i en stue, hvor vi sidder og taler sammen. Ofte er det nemmere at tale sammen, når vi går en tur i skoven eller laver noget sammen på andre måder.

Ikke alle familier er ens, og ikke alle mennesker reagerer ens. Alligevel er der mange fælles erfaringer, vi kan bruge. Det vigtigste er, at børn og voksne, store og små, sammen og hver for sig kan finde den vej, der er bedst for dem hver især og for hele familien til at komme igennem de svære tider.

Vi håber, at vi med denne arbejdsbog har givet jer ideer og inspiration til, hvad I kan gøre både for jer selv og hinanden.



Børn og forældres egne sider

På disse sider vil vi invitere jer til at skrive til hinanden.

Det kan være beskeder til hinanden om små og store oplevelser, I synes har hjulpet jer som familie.

Det kan også være tegninger og malerier, der viser tanker og følelser, håb og drømme. Eller et billede af, hvem I er som familie.

Læs mere

Cancer.dk

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du læse om kræft og livet med sygdommen – både som patient og pårørende. Du kan læse om behandling, alternativ behandling, kost, motion og meget mere. Du kan også se, hvad der sker i din lokale kræftrådgivning. Se www.cancer.dk
www.cancer.dk/boern

Pjecer

Kræftens Bekæmpelse har udgivet en række pjecer om kræft og de følelser og praktiske spørgsmål, der kan melde sig i forbindelse med sygdommen.

Alle pjecer kan ses og bestilles gratis på www.cancer.dk/netbutik eller ved at ringe på 35 25 75 00.

Hjælp i skole og daginstitution

Hvordan kan lærere og pædagoger hjælpe med at støtte børn og unge i kræftramte familier?

Kræftens Bekæmpelses Projekt OmSorg vejleder lærere og pædagoger i at støtte børn i sorg.

Se mere på www.cancer.dk/omsorg

Bøger

Spørg på biblioteket efter bøger om tab og sygdom. De kan hjælpe jer med at finde gode bøger om netop det, I har brug for at vide mere om.

DA SARA FIK KRÆFT OG ALTING BLEV ANDERLEDES

Aske Panduro
Kræftens Bekæmpelse 2008

DA GUSTAVS SØSTER BLEV SYG - OG ALT BLEV ANDERLEDES

Aske Panduro
Kræftens Bekæmpelse 2011

BALDER BLADS EFTERÅR

Mich Vraa
Kroghs forlag 2003

TIL MINDE OM – EN MINDEBOG TIL BØRN OG UNGE, DER HAR MISTET

Rikke Høgsted
Dansk Psykologisk Forlag 2008

SORG HOS BØRN – EN HÅNDBOG FOR VOKSNE

Alte Dyregrov
Dansk Psykologisk Forlag 2007

Støt Kræftens Bekæmpelse

Denne pjece er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivningstilbud for patienter og pårørende. Der er intet krav om, at du skal være medlem af Kræftens Bekæmpelse for at bruge vores tilbud. Har du alligevel 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 5 % af vores indtægter kommer fra det offentlige, derfor er din og andres hjælp afgørende for vores arbejde. Der er mange måder at støtte Kræftens Bekæmpelse på. Med et medlemskab bidrager du for eksempel både økonomisk via kontingentet og ved at give os tyngde, når vi taler kræftpatienternes sag.

Du kan læse mere om, hvordan du kan støtte Kræftens Bekæmpelse og hvad pengene går til på cancer.dk/stoet+os

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

Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig, end du tror

Kræftens Bekæmpelse tilbyder gratis hjælp og vejledning. Har du brug for rådgivning, kan du besøge din nærmeste kræftrådgivning, ringe til Kræftlinjen, skrive med en rådgiver via vores onlinerådgivning eller stille et spørgsmål til Brevkassen. Vil du møde andre kræftramte, kan du oprette en profil på cancerforum.dk eller kontakte din nærmeste kræftrådgivning, der arrangerer netværksaktiviteter.

Vi tilbyder rådgivning mere end 30 steder i hele landet. Vi har 15 kræftrådgivninger, der har åbent alle hverdage og i mange kommuner, tilbyder vi rådgivning et par gange om måneden i for eksempel et sundhedscenter eller på hospitalet. Her på siden finder du adresser og kontaktoplysninger på de 15 store kræftrådgivninger.

På cancer.dk/raadgivning kan du finde adresser på alle de steder, hvor vi har tilbud til dig.

Region Hovedstaden

Kræftrådgivningen

Østergade 14
3400 Hillerød
Tlf. 70 20 26 58
hillerod@cancer.dk

Kræftrådgivningen Center for Kræft og Sundhed

Nørre Allé 45
2200 København N
Tlf. 82 20 58 05
koebenhavn@cancer.dk

Kræftrådgivningen Bornholms Hospital

Ullasvej 8
3700 Rønne
Tlf. 56 90 91 98

Kræftrådgivningen

Nørgaardsvej 10
2800 Lyngby
Tlf. 45 93 51 51
lyngby@cancer.dk

Region Sjælland

Kræftrådgivningen

Hasselvænget 5
4300 Holbæk
Tlf. 59 44 12 22
holbaek@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Ringstedgade 71
4700 Næstved
Tlf. 70 20 26 46
naestved@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Gormsvej 15
4000 Roskilde
Tlf. 46 30 46 60
roskilde@cancer.dk

Region Nordjylland

Kræftrådgivningen

Steenstrupsvej 1
9000 Aalborg
Tlf. 70 20 26 85
aalborg@cancer.dk

Region Midtjylland

Kræftrådgivningen

Nørgaards Allé 10
7400 Herning
Tlf. 70 20 26 23
herning@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Toldbodgade 1,2
8800 Viborg
Tlf. 70 20 26 69
viborg@cancer.dk

Hejmdal – Kræftpatienternes hus

Peter Sabroes Gade 1
8000 Århus C
Tlf. 86 19 88 11
aarhus@cancer.dk

Region Syddanmark

Kræftrådgivningen

Jyllandsgade 30
6700 Esbjerg
Tlf. 70 20 26 71
esbjerg@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Kløvervænget 18B
5000 Odense C
Tlf. 70 20 26 87
odense@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Beriderbakken 9
7100 Vejle
Tlf. 70 20 26 86
vejle@cancer.dk

Kræftrådgivningen

Nørreport 4, 1.
6200 Aabenraa
Tlf. 70 20 26 72
aabenraa@cancer.dk

Landsdækkende

Kræftlinjen

Kræftens Bekæmpelses gratis
telefonrådgivning
Tlf. 80 30 10 30
Åbningstider:
Mandag - fredag kl. 9 - 21
Lørdag og søndag kl. 12 - 17
Lukket på helligdage

Kræftens Bekæmpelses Brevkasse

I Brevkassen kan du få svar på
dine spørgsmål om kræft og
livet med kræft
cancer.dk/brevkasse

Cancerforum

Kræftens Bekæmpelses online
mødested for patienter og
pårørende
cancerforum.dk

Liv Med Kræft

Kræftens Bekæmpelses
gratis app til smartphones.
"Liv med kræft" kan hentes
gratis i App Store og Google
Play. Du kan også hente appen
ved at scanne QR-koden
nederst med din mobil eller
sende en sms med teksten
'kbapp' til 1277. Det koster
almindelig sms-takst.



Denne lille bog er skrevet til familier, hvor en forælder har kræft. Den henvender sig til små og store børn, teenagere, unge og deres forældre.

Når far eller mor har fået kræft, er det ikke kun de voksne, der bliver påvirket. Børnene følger med i sygdommens udvikling, uanset hvor gamle de er. De prøver ligesom deres forældre at finde den bedst mulige måde at klare situationen på.

Bogen formidler forskellige familiers erfaringer med, hvordan børn og voksne kan hjælpe hinanden med at tale, leve og gøre gode ting sammen i en svær tid.

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø

Tlf.: 35 25 75 00
www.cancer.dk



Varenummer 2346

