Patientstøtte | Kræftens Bekæmpelse

Kræft og sorg

Tekst:
Kommunikationskonsulent
Nanna Kathrine Riiber

Kilder:
Psykolog Marianne Kruse
Cand. pæd. i pædagogisk psykologi Inge Kaldahl Friberg
Psykolog Charlotte Møller Winther

Foto:
IStockphoto
Colourbox

Tegninger:
Børn på Kræftrådgivningen i Aalborg
Mindeblomst efter ide af Inge Kaldahl Friberg

Layout:
Rumfang

Tryk:
Zeuner Grafisk as

1. udgave 2011
4. udgave august 2015

AT MISTE ET MENNESKE, man elsker, er noget af det mest smertefulde, et menneske kan udsættes for. 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 livet, og hvordan vores relation til den, vi har mistet, er.

Mange bliver overvældede over, hvor meget dødsfaldet påvirker dem. Sorg går ikke over i løbet af nogle måneder. Det betyder ikke, at du er opslugt af sorgen hele tiden. Sorgen kommer og går, ofte fra det ene øjeblik til det andet.

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

Indhold

At miste en elsket

At miste en elsket

Når et menneske dør, efterlader han eller hun sine pårørende i livet. Som pårørende står man pludselig uden det menneske, man måske er meget nært knyttet til og elsker højt. Det er noget af det mest smertefulde, vi som mennesker kan opleve.

Når et menneske dør, dør kærligheden ikke. Relationen forsvinder ikke med mennesket. Den bærer du med dig indeni. Derfor siger man også, at sorg er hjemløs kærlighed – sorg er kærlighedens pris.

Sorg kan ikke sættes på formel. Sorg kan ses som en tilpasning til et forandret liv. Som mennesker er vi forskellige, og vi reagerer forskelligt på tab. Mange vil opleve sorg som en dynamisk proces, hvor de svinger i 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. Mange vil også 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 fremadrettede, konkrete og praktiske ting i hverdagen, som økonomi, arv og at skabe (nye) sociale relationer. Endelig kan du måske nogle gange opleve, at du glemmer sorgen for et øjeblik. Lige efter dødsfaldet, sker det måske kun meget sjældent. Mange oplever, at de med tiden oplever flere og længere perioder, hvor sorgen ikke fylder lige så meget.

For med tiden at lære at være i det forandrede liv uden den mistede, er det vigtigt at give plads til at være i følelserne på begge sider. Altså både de følelser, der forbundet med tabet, og 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.

Målet med sorgen er ikke at give slip på båndene til den, du har mistet, eller at tage afsked med den døde for derved at kunne komme videre. Relationen dør ikke med mennesket, derfor må vi 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 vigtig del af livet. 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 forskelligt, hvordan og hvor længe sorgen påvirker os. Det afhænger af din livssituation og din relation til den døde. Der er for eksempel forskel på sorgen over at miste en mor og en ægtefælle, og det kan være vidt forskellige ting, man har brug for i situationen, selv om det er det samme menneske, I har mistet.

Det er samtidig meget forskelligt, hvordan vi håndterer sorgen. Nogle har brug for at tale meget om, hvordan de har det, andre går mere stille med følelserne. Nogle

"Min bror syntes, at vi skulle sætte os og læse kortene fra begravelsen igennem sammen. Jeg havde overhovedet ikke lyst til det, men han insisterede på det, og det var rigtig godt. Vi græd sammen, og vi grinede også og fik snakket om, hvad vores mor har betydet for os og rigtig mange andre."

Kvinde, 38 år

"Det værste, andre mennesker kan sige til mig, er: "Det skal nok gå". Tiden læger ikke alle sår. Jeg bliver aldrig den samme. Jeg ved godt, at der på et tidspunkt kommer en skorpe på såret og til sidst et ar. Men arret forsvinder ikke, det vil altid minde om, at han mangler."

Kvinde, 53 år

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.

Mænd og kvinder takler ofte sorg forskelligt, og det kan nogle gange gøre det svært for mænd og kvinder at forstå hinandens reaktioner. Kvinder vil ofte være mere i sorgens og tabets følelser, og mænd vil i højere grad være handlingsorienterede og forsøge at finde deres ben i det nye liv. Det betyder ikke, at mænd ikke sørger eller kommer hurtigere videre. Både mænd og kvinder svinger mellem at handle og være til stede i livet og at mærke tabets følelser som meningsløshed, tomhed og afmagt.

Det er naturligt, at man indimellem 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.

Denne figur viser i forsimplet udgave, hvordan sorg over tid finder en plads, hvor den er med os uden at fylde det hele. De to røde ovaler 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. Sorgen vil gradvist fylde mindre, men kan stadig ind imellem fylde mere igen, også mange år efter tabet, f.eks. ved fødselsdage og andre mærkedage.
Figur frit efter to-sporsmodellen (Stroebe & Schut, 1999) og 'At forstå sorg, teoretiske og praktiske perspektiver' (Jesper Roesgaard Mogensen og Preben Engelbrecht, 2013).

Sorg kan ikke sættes på tid

At miste en nærtstående er en stor sorg, som til tider kan føles fuldstændig uoverstigelig og umulig at komme fri af. Der ligger 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, vil det kunne 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 en om, at man selv skal dø en dag og efterlade sine 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. Sorg er et livsvilkår – som person er man ændret, livet er ændret. Det 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, man gerne ville have delt med den døde, eller det kan være højtider og mærkedage, musik, sange, lyde og dufte, der minder om den døde eller oplevelser, man har haft sammen. Andre gange kommer sorgen helt uventet.
Sorgens følelser kan vælde frem mange år efter dødsfaldet, når en særlig situation eller oplevelse minder om, at den døde mangler.

> "Hun mangler overalt.
> Jeg hader weekenderne, for de minder om al den hygge, der plejede at være hjemme hos os."
>
> Mand, 45 år

Den første tid

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 man 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. Man kan også føle sig 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 man kan føle vrede. Både mod en selv, lægerne og den døde. Hvis sygdomsforløbet har været langt og krævende, kan døden føles som en lettelse for de pårørende. Det er krævende at være pårørende til en alvorligt syg, både fysisk og psykisk. Det er naturligt, at det kan føles som en lettelse, når den byrde løftes fra skuldrene.

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. Andre kan måske forsøge at trøste en med, at tiden læger alle sår, eller at det nok skal gå. Det kan være meget sårende, når man selv mærker, at ingen vil kunne erstatte den, man har mistet, og at livet derfor er forandret for altid.

Hverdagen begynder, og man skal lære at være i den uden det menneske, man 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, normalt tog sig af. Mange bruger også meget energi på at forholde sig til, hvad den nye identitet som f.eks. enke eller enkemand betyder for deres liv fremover.

Følelsen af uvirkelighed kan fortsætte, lige som følelsen af at være midt i en ond drøm som man på et tidspunkt må vågne op af. Man kan have fornemmelsen af, at lige om lidt kommer den døde hjem fra arbejde. Lige om lidt vågner man op, og han eller hun kommer hjem. Nogen 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 for eksempel være vrede rettet mod den, man har mistet, mod behandlingssystemet, mod Gud eller mod en selv. Hvorfor har du efterladt mig alene tilbage? Hvorfor skulle hun 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. Man kan også overvældes af en dyb følelse af tristhed, meningsløshed og ligegyldighed.

For nogle præger voldsomme sygdomsbilleder tankerne. Ting, man ønsker at have gjort eller sagt anderledes, 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 man gerne ville sige og gøre, når man kender forløbet og kan tænke det igennem igen og igen.

Man kan også have mange tanker om timerne omkring dødsfaldet. Mange har et billede af, at dødsøjeblikket bør være på en bestemt måde. For eksempel at det er roligt og fredfyldt, at de nærmeste er til stede, og at man når at sige de rigtige ting til hinan-

"Jeg tænker meget på meningsløsheden og på døden, at andre også kan dø, og at jeg selv kan dø. Jeg savner min mor så fuldstændigt. Det er som om, nogen har stjålet hende fra mig. Det er helt forkert, for jeg har jo stadig så meget at dele med hende. Når jeg får min studenterhue, og når jeg selv får børn engang. Men også alle de små ting der sker hver dag."

Kvinde, 18 år

"Jeg tænker på, om jeg også stiller træskoene. Jeg føler afmagt, og det ødelægger livslysten. Jeg har det som om, jeg er ved at blive tosset."

Mand, 41 år

"Tomheden driver ned ad væggene. Han mangler bare så meget.
Når jeg står af toget hjem fra arbejde, plejede han altid at stå og vente på mig med hunden.
Nu er han der ikke, heller ikke når jeg låser mig ind derhjemme. Jeg savner hans nærhed. At mærke hans krop og høre hans stemme. Jeg savner at høre hans åndedrag ved siden af mig i sengen."

Kvinde, 58 år

den. For nogle vil det være sådan, for andre ikke – det afhænger af den enkelte familie og det enkelte sygdomsforløb.

Særligt hvis døden var voldsom, og den sidste tid op til dødsfaldet var præget af sygdom og smerter, kan det være vanskeligt at forlige sig med. 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. Døden kan ikke passes ind i en skabelon. Bebrejd ikke 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 rumme meget skønhed, selv om I ikke vidste, at det var jeres sidste ord til hinanden. Det smukke i jeres sidste tid sammen ligger også i små ting som et særligt blik, et nænsomt strøg på kinden, et kys eller et knus.

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 mistede, og derved kommer på den anden side af den første jul, den første fødselsdag osv. Men sådan er det ikke for alle. Sorg er individuel – der er ikke en fast udløbsdato. For nogle tager det kun et halvt år, 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. Den bærer du med dig indeni. Derfor siger man også, at sorg er hjemløs kærlighed.

Selv om det kan være svært at tro, når man står midt i en dyb sorg, vil de fleste opleve, at sorgen bliver lettere at bære med tiden. 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. Man finder rum for den hjemløse kærlighed og begynder at finde sine ben i en ny hverdag med nye vilkår, udfordringer og muligheder.

"Jeg var på legeplads med mit barnebarn, og pludselig tog jeg mig selv i at være glad og meget taknemmelig for at være her og se mit barnebarn tumle rundt og lege. Det var en rigtig god følelse."

Kvinde, 62 år

"Den anden dag gik jeg en tur i skoven med min hund og så alle de smukke anemoner, der var piblet frem i skovbunden. Jeg tror slet ikke, jeg opdagede dem sidste år."

Mand, 65 år

"Min kone kommer meget på kirkegården ved vores søns gravsted. Jeg taler bedst med ham ved vores æbletræ i haven. Det er blevet et symbol på ham, og på at livet fortsætter. Træet bærer frugt."

Mand, 53 år

Giv den hjemløse kærlighed plads

Relationen dør ikke, når et menneske dør. Kærligheden lever videre, og ved at bevare og omforme de følelsesmæssige bånd, bringer man den mistede med sig videre i livet. Man finder et hjem til den hjemløse kærlighed.

Ved at tale sammen om det menneske, vi har mistet, og den betydning han eller hun har haft for vores liv og hverdag, og ved for eksempel at se på billeder og genopleve gode oplevelser sammen, 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 man ikke er alene om at savne den døde. At han eller hun ikke er glemt. Indimellem kan det også være rart at gøre noget særligt, som f.eks. at markere den dødes fødselsdag, jeres bryllupsdag eller tegne en mindeblomst sammen (se side 18). 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 man går en tur i skoven – er en meget almindelig måde at tage den, man har mistet, med videre i livet.

"Der er blevet flået et stykke af mit hjerte. Det sorte hul vil altid være der, for min mor kommer ikke tilbage. Der mangler et stykke af mit hjerte, som jeg ikke får igen. Men den del af mit hjerte er hos min mor, og det kan jeg godt lide at tænke på. Det er jo der, det skal være."

Kvinde, 18 år

"Jeg føler af og til, at han er lige ved siden af mig eller inden i mit hjerte. Jeg føler, at han følger med i mit liv, og jeg mærker, at han er derude et sted. Han ser på mig med sine stærke, brune øjne – vi har en særlig forbundethed."

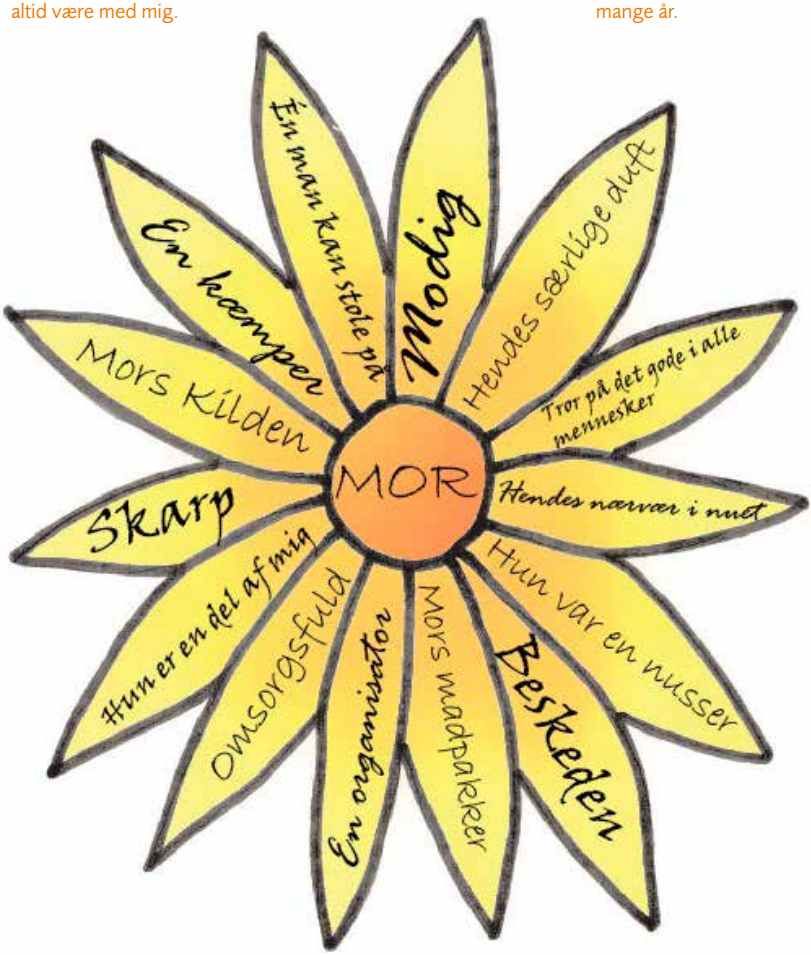
Kvinde, 48 år

"Min mors død var så uværdig og så rædselsfuld. Men det er som om, at mit liv nu er blevet mere skarpt. Jeg er blevet mere klar på, hvad jeg vil og ikke vil."

Mand, 19 år

Hun er en del af mig. Vi har kendt hinanden siden ungdomsårene, og hun vil altid være med mig.

Hun var en kæmper. Hun har kæmpet mod sygdommen i mange år.



Hun var skrap. Man vidste altid, hvad hun mente, og hvad hun ikke mente.

Mors madpakker var de bedste. Jeg savner, når hun smurte burgerboller med mayonnaise og skinke til mig.

Hun var en nusser. Det var dejligt at ligge med hovedet på hendes ben og blive nusset i håret.

Mindeblomsten

Ide: Inge Kaldahl Friberg

Du og familien kan tale sammen om det menneske, I har mistet, ved at tegne en mindeblomst. Tegn en cirkel midt på et stykke papir, og hans eller hendes navn heri. Tegn så blade på, og skriv i det enkelte blad små og store ting I savner og husker ham eller hende for. Prøv at være så konkrete som muligt, og fortæl, hvorfor netop denne ting har betydning for jer.

Mindeblomsten giver mulighed for at snakke om den, I har mistet, og jeres fælles liv sammen. På den måde er mindeblomsten med til at bekræfte kærligheden, og at jeres elskede lever videre i jeres minder.


CENTAURE

Når ældre mister ægtefællen

Når ældre mister ægtefællen

Når ældre mennesker mister deres ægtefælle, 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 de har udviklet og skabt noget sammen med ægtefællen, som er mere end to personer side om side. Man har dannet 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.

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. Der er ofte ting, som ægtefællen tog sig af, som du nu vil være nødt til selv at finde ud af. Det kan også være at holde kontakten med familie og venner og at deltage i sociale sammenkomster uden ægtefællen.
Der kan være ting, du ikke kan gøre på egen hånd, 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 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.

Nogle ældre sørgende kan også opleve, at der findes uskrevne regler om, at tab af et 'gammelt liv' er naturligt, og at man derfor ikke bør sørge (for meget) over det. 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.
De uskrevne regler gør også, at nogle ældre undlader at fortælle om sorgen til andre.
I stedet fokuserer de på det positive ved de mange gode år, de fik sammen, og den taknemmelighed, de føler.

Har du brug for et menneske at snakke med, eller vil du gerne møde andre ældre, der har mistet sin ægtefælle, er du altid velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelse for gratis støtte og rådgivning. Du kan kontakte din lokale Kræftrådgivning (se kontaktoplysninger bagerst i pjecen) eller ringe til Kræftlinjen på 80301030. Hvis du er på internettet, kan du dele dine tanker og erfaringer med andre efterladte ved at oprette en profil på cancerforum.dk.

"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

"Det er ikke det samme at være sammen med gamle venner uden min mand. Men jeg viste naturligvis god mine 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 da tro, at jeg var blevet tosset".

Kvinde, 74 år

Børn og sorg

Børn og sorg

Når et barn oplever, at en nærtstående dør – det kan være mor eller far, bedstefar eller bedstemor, bror eller søster eller en anden, som barnet er tæt knyttet til – rystes barnets trygge verdensbillede. Hvor meget sorgen fylder, afhænger lige som for voksne af relationen til den døde. At miste en mormor kan for eksempel opleves meget forskelligt, alt efter hvor nært knyttet barnet er til mormoren.

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.

Reaktioner

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.

Når mor, far eller en anden nærtstående dør, forsvinder følelsen af at leve i en tryg verden brat. Derfor vil barnet helt naturligt bekymre sig om fremtiden. Hvis det er mor eller far, der er død, kan barnet for eksempel 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.

"Jeg er bange for, at far også går hen og dør. Jeg drømmer nogle gange, at der kommer en stor Fenrisulv og spiser far og river ham til blods."

Dreng, 10 år

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 måttet erfare. 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 utryg verden, og lad det sove hos dig, hvis det er dét, der skal til.

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 åbenhed ved også 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 er tvunget til at holde øjenkontakt. F.eks. kan man få meget fine samtaler med børn, når man kører bil, laver mad eller laver andre aktiviteter sammen.

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 det, 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.

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.

På 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. 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).

Tegn tanker og følelser

Ofte kan det være en hjælp at lade 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 takle sammen, fordi det er en konkret ting – tegningen – I snakker om. Spørg for eksempel, 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.

En 8-årig pige, der har mistet sin mor, har tegnet sit hjerte. Det er brækket midt over, og et plaster er sat på for at samle de to dele. Men hun kan ikke få hjertet til at hænge sammen, derfor græder hun indeni.

Sorgen er et livsvilkår

Særligt i forhold til børn er det vigtig 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 udviklingsstadie 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 bliver student, 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.

For mange børn bliver sorgen domineren-de, 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.

> "Jeg savner at få en sms fra min mor lige som dem, de andre får. Én, hvor der står 'min pige' til sidst."
>
> Pige, 11 år

Familielivet

At miste et nært familiemedlem kan betyde store ændringer for 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.

Respekter 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.

"Det har bragt os tættere sammen at mindes ham og snakke om det menneske, han var. Jeg kan pludselig se min mands egenskaber udfolde sig i min datter."

Kvinde, 52 år

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 kede af det. Det er en almindelig reaktion både hos børn, der vil beskytte sin 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 "klarer tabet rigtig flot", men kan sagtens dække over mange svære følelser. Forsøg at giv rum for, 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 cancer.dk/omsorg og cancer.dk/boern

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 far 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.

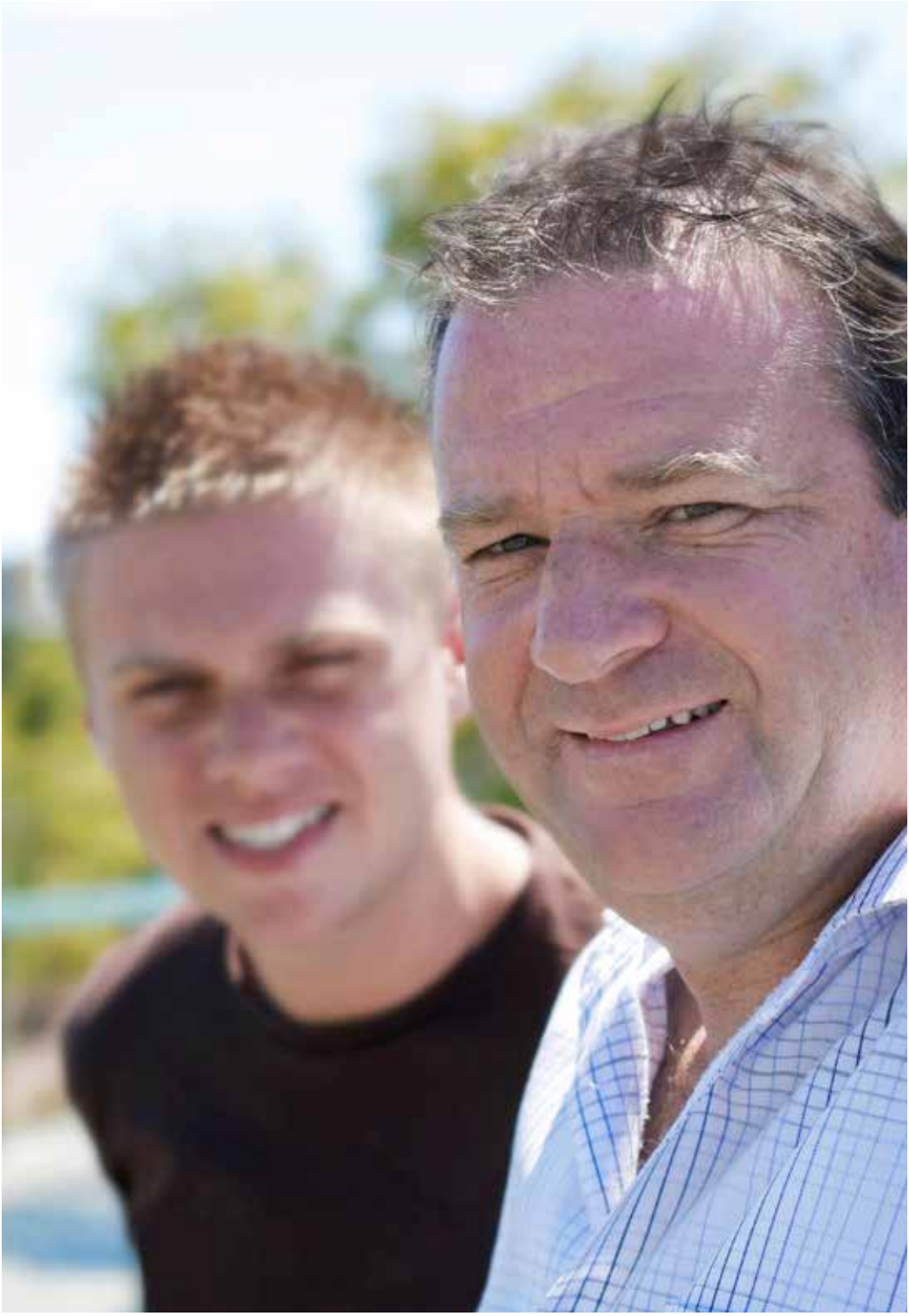
Far eller mor får en ny kæreste

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.

"Jeg er så forfærdeligt glad for min nye kæreste, men savner samtidig min kone så afsindigt. Hun mangler. Jeg føler, at jeg er ved at blive hevet midt over. Jeg er bange for at snakke med min kæreste om min kone. Jeg er bange for, at hun så forsvinder. Jeg har også taget nogle billeder af min kone ned fra væggen. Men børnene har jo brug for, at hun stadig er her."

Mand, 41 år



Rådgivning og støtte

Rådgivning og støtte

Det er en stor sorg at miste en nærtstående, og det påvirker hele familiens liv. Sorg kan ikke trøstes væk, men det kan være en stor støtte at være sammen med mennesker, der tør at være i de svære følelser med dig, eller som har overskud til at hjælpe med praktiske ting. Tag imod den støtte og hjælp, familie og venner tilbyder uden dårlig samvittighed – husk på, at de spørger, fordi de gerne vil være der for dig.

Vennerne

I den første tid efter dødsfald og begravelse er venner og bekendte ofte meget opmærksomme på at hjælpe og spørge til, hvordan det går. Herefter 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 nogen 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. 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 bliver et slags frirum, hvor tankerne kan holdes væk fra sorgen, og kan samtidig give en følelse af at få magten tilbage over i hvert fald nogle ting i livet. For andre er det en stor belastning at skulle arbejde og fungere blandt andre mennesker. Man 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 ide 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 ide 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.

Professionel hjælp

Mange har stor glæde af at få støtte og rådgivning udefra. 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 inden for 6 måneder (og i nogle tilfælde 12 måneder) efter dødsfaldet. Er

du medlem af sygeforsikringen "danmark", har du mulighed for at få yderligere tilskud herfra.

Støtte i Kræftens Bekæmpelse

Du har også mange forskellige muligheder for at få rådgivning og støtte igennem Kræftens Bekæmpelse. Alle Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud er gratis.
Du kan ringe til vores telefonrådgivning Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller besøge din lokale kræftrådgivning. På kræftrådgivningen er der både mulighed for individuel rådgivning og familierådgivning sammen med dine børn. Det kan være en hjælp til at skabe et sprog for og rum til at tale sammen om de ting, der er svære – og samtidig genopdage glæden ved livet sammen.

Mange føler et behov for at tale med andre efterladte. Kræftens Bekæmpelse hjælper gerne med at etablere kontakt med andre i samme situation. Der er også flere steder mulighed for at møde ligestillede i sorggrupper for både børn og voksne. Kontakt din lokale kræftrådgivning for at høre nærmere om mulighederne i dit område (se kontaktoplysninger bagerst i pjecen).

Du kan også besøge vores online mødested Cancerforum, hvor patienter, pårørende og efterladte kan dele tanker og erfaringer døgnet rundt. Her kan du også søge efter andre med samme livssituation som dig. Se cancerforum.dk.

"Jeg startede med at gå alene hos en psykolog. Men det var først, da jeg fandt ud af, at der var noget, der hed familierådgivning, at tingene begyndte at skride i den rigtige retning for os. Vi beskyttede jo hinanden og fik derfor ikke talt om problemer og svære ting i det hele taget. Det fik familierådgivningen løst op for. Hold da op – det har bare betydet så meget. Jeg kunne ikke have stået for det hele selv."

Mand, 41 år

Gode råd til efterladte

- 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 uden at trøste
- 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 for eksempel 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

Gode råd hvis du 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
- Spørg gerne: Hvad fylder mest i dine tanker i øjeblikket?
- Sorg kan ikke trøstes væk. Sig derfor ikke ting som, at det nok skal gå, eller at tiden læger alle sår. Det vil kun skabe distance
- 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

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 www.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 kontaktinformation på de 15 store kræftrådgivninger. På www.cancer.dk/raadgivning kan du finde adresser på alle de steder, hvor vi har tilbud til dig.

Region Hovedstaden

Kræftrådgivningen
Østergade 14, 1.
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. 70 20 26 55
lyngby@cancer.dk

Region Sjælland

Kræftrådgivningen
Hasselvænget 5
4300 Holbæk
Tlf. 70 20 26 48
holbaek@cancer.dk

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

Kræftrådgivningen
Gormsvej 15
4000 Roskilde
Tlf. 70 20 26 48
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 63
herning@cancer.dk

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

Hejmdal – Kræftpatienternes hus
Peter Sabroes Gade 1
8000 Århus C
Tlf. 70 20 26 89
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

Online-rådgivning
Du kan chatte med Kræftlinjens rådgivere, hvis du har spørgsmål om kræft
cancer.dk/chat

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

Cancerforum
Kræftens Bekæmpelses online mødested for patienter og pårørende
www.cancerforum.dk

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

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.

Din støtte er afgørende for vores arbejde. 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 Medlemsservice på telefon 35 25 75 40 - alle hverdage fra kl. 9-15

"Det værste, andre mennesker kan sige til mig, er: "Det skal nok gå". Tiden læger ikke alle sår. Jeg bliver aldrig den samme. Jeg ved godt, at der på et tidspunkt kommer en skorpe på såret og til sidst et ar. Men arret forsvinder ikke, det vil altid minde om, at han mangler".

Kvinde, 53 år

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

www.cancer.dk

Varenummer 0058