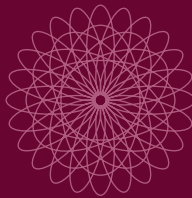




Brystkreftforeningen

NÅR EN DU ER GLAD I  
FÅR BRYSTKREFT

*Du kan ikke hindre sorgens fugler  
i å fly over ditt hode,  
men du kan hindre dem  
i å bygge rede i ditt hår.*



# VÅG Å SNAKKE OM DET

---

Når en du er glad i berøres av brystkreft er det vanlig å oppleve sterke reaksjoner. Sykdom endrer også livet til pårørende. Åpenhet er viktig i en utfordrende tid.

Det er normalt å være redd og bekymret når kreft rammer den du er glad i. Det er ikke uvanlig å føle maktesløshet, frustrasjon, sinne og sorg. Fortrengning av situasjonen kan også forekomme. Det kan være klokt å søke hjelp hos noen du har tillit til, en du kan snakke åpent med.

I tillegg til dine egne følelser som pårørende, må du ta hensyn til den sykes situasjon og den nye hverdagen. Vedkommende kan forandre sin væremåte og sine hverdagsprioriteringer, og trekke seg tilbake både fysisk og psykisk for å spare seg selv og andre. En slik atferd kan oppleves forvirrende og føles vanskelig å håndtere.

Våg å snakke om det. Åpenhet gir gjerne en større opplevelse av fellesskap og nærhet. Det øker forståelsen mellom pårørende og den brystkreftdiagnostiserte.

Dersom det er partneren din det gjelder, kan vedkommende føle seg redusert og mindre attraktiv i parforholdet, både under og etter behandling. Dette kan føre til vanskeligheter og misforståelser mellom dere.

Forsøk å dele tankene og følelsene du bærer på, og våg også å snakke om seksuallivet. Din åpenhet kan hjelpe den andre til å snakke.

Tross engstelsen du bærer på, føler du kanskje at du må være den sterke i familien. Det er likevel lov å sette grenser. Fortell og vis at du er der med din støtte, men du kan ikke være sterk hele tiden. Forsøk også å snakke sammen om hva dere kan forvente av hverandre, og hvor grensene går.

## Tips til deg som pårørende

---

- Vær åpen
- Ta kontakt og vær nær
- Tilby deg å være med til kontroller og viktige samtaler
- Lytt og vis at du bryr deg om det som opptar vedkommende
- Ikke vær redd for å vise følelser, men husk at kvinner og menn uttrykker følelser ulikt



# Barn og unge

---

Det er viktig å fortelle barn og unge hva som skjer. De vil uansett skjønne at noe er galt. Får de ingen informasjon kan de lett tro at situasjonen er verre enn den er. Snakk med dem og vær ærlig. Åpenhet skaper trygghet i det utrygge, og gir rom for å stille spørsmål.


Vær oppmerksom på at barn ikke alltid uttrykker spørsmål direkte. Tanker og følelser kan vises gjennom lek eller tegninger. Det kan være et fint utgangspunkt for å etterspørre barns tanker og spørsmål. Barn veksler fort mellom sorg og glede, og slike humørsvingninger er helt normalt.

Det er også vanlig at ungdommers følelser veksler mellom sorg, redsel og sinne. De får en livserfaring som kan gi følelsen av å være mer voksen enn sine jevnaldrende. Da kan det være behov for å snakke med andre voksne de har tillitt til, kanskje en lærer eller helsesøster.

La barna være med på sykehuset slik at de kan få se og snakke med den syke. Forbered dem konkret på det som venter. Kanskje vil mor eller bestemor snakke mindre enn vanlig, være blekere og ha operasjonssår med bandasje. Barn og unge kan lett påta seg skyld – snakk med dem om at ingen kan bebreides for sykdommen.

Selv om familien opplever en vanskelig tid, er det både lov og nødvendig for barn og unge å bruke tid på å være sammen med venner og gjøre aktiviteter de vanligvis gjør.

*Hvis familien har behov for hjelp kan helsepersonell, kreftkoordinator i kommunen, Brystkreftforeningen eller Kreftlinjen oppsøkes for råd og veiledning.*



---

*La barna være med på sykehuset slik at de kan få se og snakke med den syke. Forbered dem konkret på det som venter. Barn tar lett på seg skyld –snakk med dem om at ingen kan bebreides for sykdommen.*

---



# Venner og kolleger

---

Det er normalt selv å oppleve reaksjoner når venner eller bekjente får kreft. Man kan ha medfølelse og være bekymret, kjenne på maktesløshet og samtidig føle engstelse for selv å bli kreftrammet.

Mange er usikre på hva de skal si til en person med alvorlig sykdom. Det kan ende med at man ikke tør å snakke om det. Det er ikke lett å finne de riktige ordene, men det finnes heller ingen fasit. En løsning er å fortelle at du ikke vet helt hva du skal si, men at du har tenkt mye på vedkommende.

Hver kreftrammet er forskjellig og har ulike ønsker om hvordan omverdenen skal behandle dem. Det kan være til hjelp å snakke med den syke om hva vedkommende forventer eller ønsker av deg. Åpenhet og kommunikasjon bidrar til å mestre situasjonen. Tilby deg å hjelpe vedkommende, gjerne med praktiske gjøremål, men ikke forvent så mye tilbake.

*Er en av dine ansatte rammet av kreft? På Kreftforeningens nettsider finnes nyttig informasjon.*

## Trenger du noen å snakke med?

---

Brystkreftforeningens likepersoner kan gi deg hjelp og støtte på bakgrunn av sine egne erfaringer med brystkreft. Besøk våre nettsider [www.brystkreftforeningen.no](http://www.brystkreftforeningen.no) eller ring oss på 21 49 24 79 for spørsmål eller hvordan du kan komme i kontakt med en likeperson.

# TILBAKE TIL HVERDAGEN

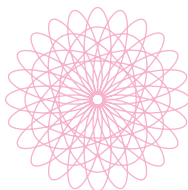
---

Når behandlingen er fullført vil mange kreftrammede oppleve et antiklimaks. Etter lang tid med oppmerksomhet fra helsepersonell, familie og venner, kan man føle seg overlatt til seg selv for å finne tilbake til hverdagen.

Du som pårørende er viktig også i denne perioden. Forsøk å oppmuntre til aktivitet, besøk hos venner og til å jobbe litt om mulig, men pass også på å gi tid og aksept for hvile.

Etter at behandlingen er avsluttet, kan den som har vært syk få sterke reaksjoner. Anerkjenn nedturene og ta reaksjonene på alvor, men delta også i oppturene. Du vil kanskje føle behov for å snakke om dine opplevelser og erfaringer med andre. Det kan være en god hjelp å møte andre pårørende som har vært gjennom det samme. Brystkreftforeningen kan hjelpe deg å komme i kontakt med likesinnede.

- Gi hverandre tid og forsøk å lytte til hva den andre egentlig sier
- Nærhet og omsorg er bra for alle
- Finn ut hva som er viktig for den enkeltes livssituasjon
- Sorter ut ting som ikke er viktig og som kan vente





## IKKE FORTELL MEG

Ikke fortell meg at  
jeg er så sterk  
at dette vil jeg klare  
når huset mitt er i  
ruiner

Ikke fortell meg at  
jeg så flink,  
at jeg har klart det før  
når ingenting  
er som før

Ikke fortell meg at  
«de er så flinke nå»,  
«de har kommet så langt»,  
når jeg er i krigens skuddlinje


Ikke fortell meg at  
jeg ser så godt ut,  
når sårene er åpne,  
og smerten river meg  
i stykker

Ikke fortell meg at  
Gud har en mening med alt  
når jeg må forlate  
mine barn

Ikke fortell meg så mye

Se mine sår  
La smerten min  
trenge gjennom ditt  
angstpanser

og vær hjelpeløs  
med meg



*Anne Kollbotn  
Fra diktsamlingen  
«Fortell meg om et lys»*

# BRYSTKREFTFORENINGEN

Hvert år får mer enn 3300 kvinner og om lag 30 menn diagnosen brystkreft i Norge.

Brystkreftforeningen jobber med å sikre at alle brystkreftberørte i Norge skal få en presis og rask diagnose, en individuelt tilpasset behandling og en god rehabiliteringsfase. Foreningen driver blant annet landsomfattende likepersonsarbeid, lokalforeninger og arrangerer nyttige kurs og samlinger. Brystkreftforeningen er assosiert medlem av Kreftforeningen og står sammen om Rosa sløyfe-aksjonen hver oktober.

Ønsker du å melde deg inn i Brystkreftforeningen eller har spørsmål om likepersonsarbeidet, se [www.brystkreftforeningen.no](http://www.brystkreftforeningen.no). Våre likepersoner og tillitsvalgte i lokalforeningene tar også i mot nyinnmeldinger.

**Ønsker du å støtte Brystkreftforeningens arbeid kan du benytte Vipps 98087 eller starte en innsamlingsaksjon på Facebook.**

**BRYSTKREFTFORENINGEN** *Norwegian Breast Cancer Society*

Telefon: **+47 21 49 24 79**

E-post: **post@brystkreftforeningen.no**

Besøksadresse: Øvre Vollgt. 11 | 0158 Oslo

Postadresse: P.b. 78 Sentrum | 0101 Oslo

Internett: **www.brystkreftforeningen.no**

Facebook: **www.facebook.com/brystkreft**



Pårørendealliansen



GODKJENT

Støtt oss med  
vipps

98087  
Vipps-nummer

Tilsluttet



KREFTFORENINGEN



KREFTFORENINGEN  
BRYSTKREFTFORENINGEN