

Patientstøtte | Kræftens Bekæmpelse

Kræft og sorg



Tekst:

Nanna Kathrine Riiber Kristensen

Kilder:

Rådgivningsleder 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 maj 2011

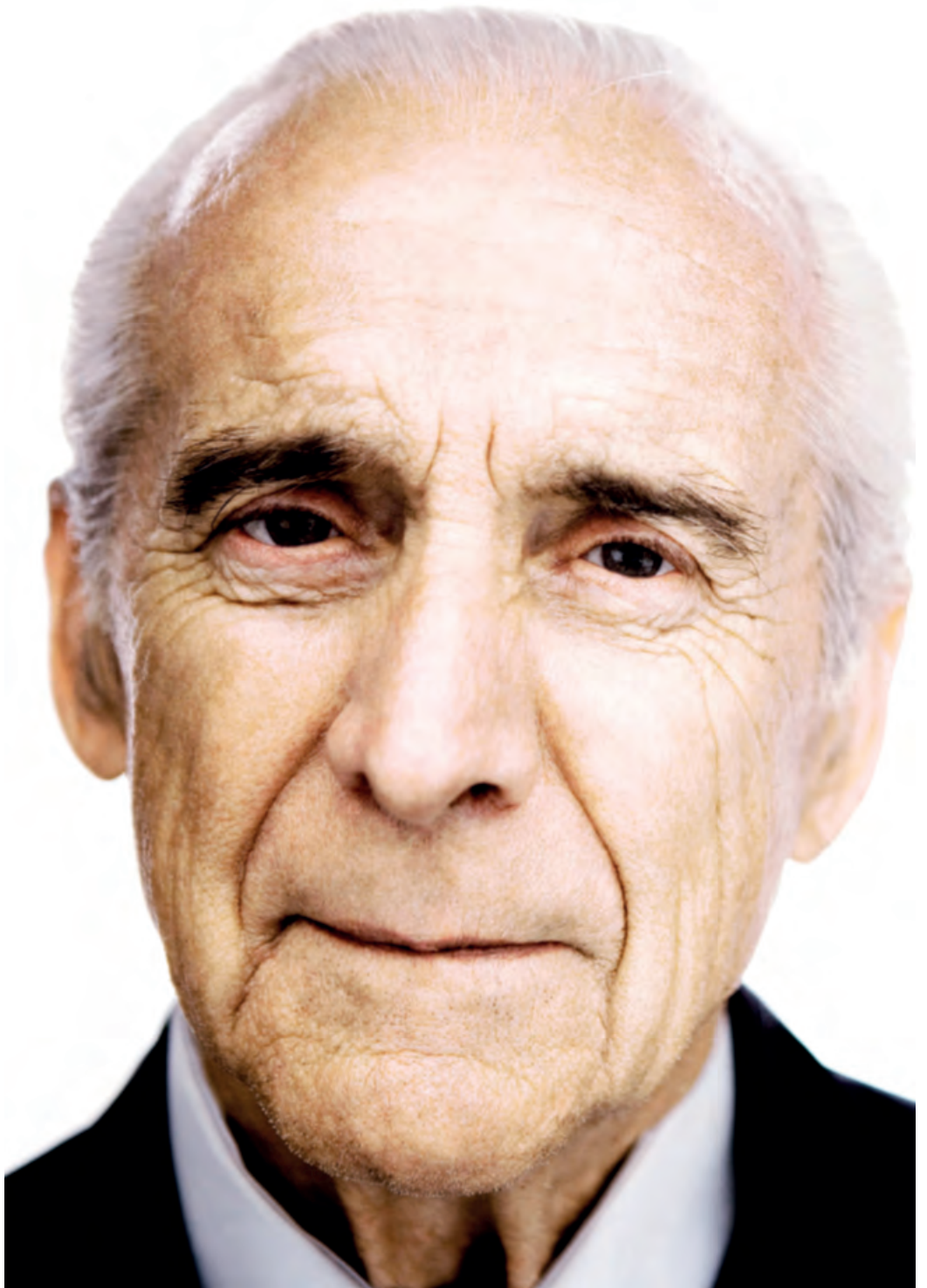
AT MISTE ET MENNESKE, man elsker, er noget af det mest smertefulde, et menneske kan udsættes for. Uanset om døden er ventet eller kommer pludseligt, vil tabet præge de efterladtes liv. Det er forskelligt, hvordan vi reagerer på at miste – det afhænger af, hvem vi er, hvor vi er livet, og hvordan vores 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

Sorg	7
Forskellige reaktioner	8
Mindeblomsten	10
Sorg kan ikke sættes på tid	10
Når ældre mister ægtefællen	12
Den mørke tunnel	15
Den første tid – ind i tunnelen	16
Grå hverdag – tunnelens mørke	16
Lys forude – ud af tunnelen	18
Et nyt ståsted	21
Den hjemløse kærlighed	22
Børn og sorg	25
Reaktioner	26
Tegn tanker og følelser	27
Sorgen er et livsvilkår	29
Familielivet	29
Del sorgen	30
Far eller mor får en ny kæreste	31
Rådgivning og støtte	33
Venerne	34
Arbejdet	34
Professionel hjælp	34
Støtte i Kræftens Bekæmpelse	35
Gode råd til efterladte	36
Gode råd hvis du vil hjælpe en efterladt	36
Mindeblomst-skabelon	37



Sorg

Forskellige reaktioner	8
Mindeblomsten	10
Sorg kan ikke sættes på tid	10
Når ældre mister ægtefællen	12

Sorg

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. Som mennesker er vi forskellige og vi reagerer forskelligt på tab. Der er ikke en rigtig eller forkert måde at sørge på. Sorg er en dynamisk proces, hvor vi svinger i mellem at være til stede i livet og at være i sorgens følelser; det kan være oplevelsen af meningsløshed, tomhed, afmagt og vrede.

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 samme menneske, I har mistet.

Det er samtidig meget forskelligt, hvordan vi håndterer sorgen. Nogen har brug for at tale meget om, hvordan de har det, andre går mere stille med følelserne. Nogen græder meget, andre ikke. Nogen har det bedst med at begynde hurtigt på arbejde, fordi det giver et frirum fra sorgen. Andre har brug for en pause. Nogen 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 sorgens følelser som meningsløshed, tomhed og afmagt.

Mange oplever, at de selv i perioder med mange svære følelser ind imellem kan være glade og grine – og måske glemme sorgen



"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

"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

for et øjeblik. 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.

Det kan være givende og meget livsbekræftende at dele jeres sorg med hinanden i familien. Det giver jer mulighed for sammen at finde et sprog for det, der er svært at tale om. Samtidig er det betydningsfuldt at vide, at man ikke er alene om at savne den døde. At han eller hun ikke er glemt. Giv rum for at tale sammen om den døde og gør f.eks. også noget særligt sammen som at sende en raket op til far nytårsaften eller spise bedstemors yndlingskage på hendes fødselsdag. Man kan også lave en mindeblomst for den døde. Det kan være en hjælp til at tale sammen om nogle af de emner, det ellers kan være svært at tage hul på. Se hvordan man laver en mindeblomst nedenfor.

Mindeblomsten

Det kan være en hjælp til at tale om sorgen og om det menneske, I har mistet, at tegne en mindeblomst sammen. Du kan se et eksempel på side 11 og finde en skabelon, du kan udfylde på side 37. Man kan også tegne sin egen mindeblomst:

Start med at tegne en rund cirkel midt på et stykke papir, og skriv navnet på den I har mistet heri. Tegn så blade på ét efter ét, og skriv i det enkelte blad noget, som kendetegnede ham eller hende. Det kan være små og store ting, lige fra "altid parat til at hjælpe andre mennesker" til "smører de bedste madpakker" og "god til at nusse mig i håret". Prøv at være så konkrete som

muligt, og fortæl, hvorfor netop denne ting har betydning for jer.

Mindeblomsten kan være en god måde at komme hele vejen rundt om, hvad der gør netop dette menneske særligt for jer. Det er en mulighed for at vende stort og småt, I hver især savner og husker ham eller hende for, og det vil ofte være et konkret udgangspunkt for at snakke om jeres fælles liv sammen. På den måde er mindeblomsten med til at bekræfte kærligheden, og at jeres elskede lever videre i jeres minder.

Sorg kan ikke sættes på tid

Der ligger mange usagte normer i vores kultur om, hvordan og hvor længe vi bør sørge. Nogen 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.

• 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.



• 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.

Mindeblomsten (eksempel)

Ide: Inge Kaldahl Friberg

Sorgen aktiveres ofte af forskellige livs-omstændigheder. 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. Sorgens følelser kan vælte frem mange år efter dødsfaldet, når en særlig situation eller oplevelse minder om, at den døde mangler.

Når ældre mister ægtefællen

Det er en stor sorg at miste sin ægtefælle, som man har delt glæder og sorger med det meste af livet. Mange praktiske ting i hverdagen bliver måske anderledes, og samtidig mangler det menneske, man er vågnet op sammen med hver morgen. Mange oplever, at det er som at miste en del af sig selv, når ægtefællen dør.

For nogen vil tabet af ægtefællen kunne føre yderligere tab med sig, som også kan være svære at håndtere. 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.

Som ældre kan man mærke en forventning fra omgivelserne om, at man ikke føler en lige så stor sorg over at miste sin ægtefælle, som når yngre mennesker dør, fordi døden er forventelig, når man er oppe i årene. Det er et voldsomt livsbrud at miste sin livsledsager, ikke mindst når man har levet et langt liv sammen. Din sorg er ikke mindre, fordi du har nået en bestemt alder.

Nogle ældre oplever at stå meget alene med sorgen, fordi de ikke har så stort et netværk at trække på længere. Måske er flere venner og familiemedlemmer gået bort, og man er måske ikke længere på arbejdsmarkedet. Det er også almindeligt at forsøge at skåne sine børn og børnebørn, fordi man synes, at de har nok at se til med arbejde og familie.

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

Som pårørende til den ældre, der har mistet sin ægtefælle, er du måske også selv berørt af dødsfaldet og har måske svært ved at rumme andres sorg også. Hvis du har overskuddet til det i situationen, kan det være hjælpsomt for den efterladte, at du viser forståelse og åbenhed for at tale om sorgen og savnet.



"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

"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



Den mørke tunnel

Den første tid – ind i tunnelen	16
Grå hverdag – tunnelens mørke	16
Lys forude – ud af tunnelen	18

Den mørke tunnel

At miste en nærtstående er en stor sorg, som til tider kan føles fuldstændig uoverstigelig og umulig at komme fri af. Det kan føles som om, man er blevet kastet ind i en mørk tunnel og skal finde vejen ud langt fremme, selv om man ikke kan se lys. Der er ikke en fast skabelon for, hvordan vi kommer igennem tunnelen, eller hvor lang tid det tager. Det er meget forskelligt fra menneske til menneske.

Den første tid – ind i tunnelen

I tiden lige efter dødsfaldet står man i begyndelsen af den mørke tunnel og har måske mest lyst til at gå tilbage, hvor man kom fra, selv om man ikke kan. 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. Smerthen 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 mod den døde. Hvis sygdomsforløbet har været langt og krævende, kan døden lige frem være en lettelse for de pårørende. Det er en tung byrde at være pårørende til en alvorligt syg, og det stiller store krav både fysisk og psykisk. Det er naturligt, at det er en lettelse, når den byrde løftes fra skuldrene.

Grå hverdag – tunnelens mørke

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. Man står midt i tunnelen, og der er mørke til alle sider. 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 end ikke kan skimte lys for enden af tunnelen.

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.

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



"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

"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 studentehue, og når jeg selv får børn engang. Men også alle de små ting der sker hver dag."

Kvinde, 18 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



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

Mand, 45 år

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 hinanden. 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.

Lys forude – ud af tunnelen

På et tidspunkt vil sorgens følelser blive knap så knugende. Nogle oplever, at det sker, når det første år efter dødsfaldet er gået, for andre er det kortere eller længere tid efter. Lyset for enden af tunnelen begynder at kunne skimtes. Der kan stadig være mørkt og gråt, men du mærker måske længere perioder, hvor du er glad, og begynder at se positive ting i hverdagen igen. Måske opdager du, at fuglene kvadrer en forårs-morgen, eller at de første små vintergækker titter op ad jorden. Alt er ikke længere gråt i gråt, lyset bliver stille og roligt stærkere.



"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



Et nyt ståsted

Den hjemløse kærlighed

22

Et nyt ståsted

På den anden side af den mørke tunnel vil mange føle sig som en ny og ændret udgave af sig selv. Sorg er et udtryk for, at vi har elsket et andet menneske og stadig elsker ham eller hende. Sorg er kærligheds pris, for kærligheden er intakt, selv om mennesket dør. Den bærer du med dig indeni – også på den anden side af tunnelen. 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. Selv om sorgens følelser kan dukke op igen resten af livet, f.eks. ved højtider og mærkedage, vil de 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.

Den hjemløse kærlighed

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. Ind imellem kan det også være rart at gøre

noget særligt, som f.eks. at markere den døde fødselsdag eller tegne en mindeblomst sammen (se side 10). Det er ofte enormt 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. Samtidig giver det en god fornemmelse af, at personen har et liv, der hvor han eller hun er nu.



"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



Børn og sorg

Reaktioner	26
Tegn tanker og følelser	27
Sorgen er et livsvilkår	29
Familielivet	29
Del sorgen	30
Far eller mor får en ny kæreste	31

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 tryk 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. Giv barnet tryghed i en utryk 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. Vis din åbenhed ved selv at spørge – også selv om du ikke altid får et svar – og vær åben, når barnet selv stiller spørgsmål eller fortæller om sine tanker.

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. Mød i stedet barnet, hvor det er. Det kan være at folde en papirflyver lige som, han har lært det af sin far. Man behøver ikke at tale om smerten, hvis det er for voldsomt. Det er vigtigt at snakke med barnets lærere om, hvordan barnet har det, så han eller hun får den nødvendige støtte.

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. Tal med dit barn og del jeres sorg i familien (læs mere på side 30). Tænk også gerne over, om der er en anden voksen i omgangskredsen, som barnet har tillid til, og som kan være en god voksen, hvor barnet kan komme af med tanker, som måske er svære at dele med mor eller far.

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 bagest 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. Se et eksempel på side 28.

Eksempel på samtale og tegning

Det brækkede hjerte med et plaster på er tegnet af en 8-årig pige under en snak med Inge Kaldahl Friberg, rådgivningsleder i Aalborg Kræftrådgivning:

Inge: *Hvordan har du det?*

Pige: *Mit hjerte er brækket midt over nu.*

Inge: *Kan du tegne det?*

Pige: *(Tegner et hjerte i to adskilte dele). Men jeg kan ikke få det samlet igen. Jeg græder indeni.*

Inge: *Kan du også tegne det?*

(Pigen tegner et plaster fra den ene halvdel af hjertet til det andet. Hun tegner også tårer i mellem de to dele).

Inge: *Hvad fortæller tårerne?*

Pige: *De siger, jeg savner dig, mor, og jeg elsker dig. Den her siger, at jeg savner at høre hendes stemme. Den her siger, at mor mangler. Den der siger tak for kærligheden, mor.*

Inge: *Hvad tror du, din mor tænker om det, du lige har tegnet?*

Pige: *Jeg tror, hun bliver glad, for så ved hun jo, at vi savner hende, og at vi altid vil elske hende.*





Sorgen er et livsvilkår

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

"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

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.

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.

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.

Der er mulighed for at få familierådgivning sammen med dine børn i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over. Se kontaktoplysninger bagest i pjecen.

Du kan læse mere om børn og sorg på cancer.dk/omsorg



Rådgivning og støtte

Vennerne	34
Arbejdet	34
Professionel hjælp	34
Støtte i Kræftens Bekæmpelse	35
Gode råd til efterladte	36
Gode råd hvis du vil hjælpe en efterladt	36
Mindeblomst-skabelon	37

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 i mod den støtte og hjælp, familie og venner tilbyder uden dårlig samvittighed – husk på, at de spørger, fordi de gerne vil være der for dig.

Venerne

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 i mod 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 – at få lov til at handle. 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 arbejds-mæssigt 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 er meget velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelse for rådgivning og støtte. Du kan ringe til vores gratis telefonrådgivning Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller kontakte din lokale kræftrådgivning, hvor du kan få gratis rådgivning og støtte. På kræftrådgivningen er der både mulighed for individuel rådgivning og familierådgivning, hvor du kan komme sammen med din partner eller 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 børn og voksne. Kontakt din lokale kræftrådgivning for at høre nærmere om mulighederne i dit område (se kontaktoplysninger bagest 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 www.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 i mod den hjælp, du får tilbudt og bed 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, og hvor man bare kan være til stede sammen
- Sorg kan ikke trøstes væk. Sig derfor ikke ting som, at det nok skal gå, eller at tiden læger alle sår. Det 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



Mindeblomsten (skabelon)

Skriv navnet på den, I har mistet, i midten af blomsten. Brug hvert blad til at beskrive en egenskab, I værdsætter hos ham eller hende.

Ide: Inge Kaldahl Friberg

Kræftens Bekæmpelse kan gøre mere for dig end du tror

Kontakt din nærmeste kræftrådgivning eller læs og få gode råd på www.cancer.dk, der er Danmarks største internetportal om kræft. På cancerforum.dk kan du skrive sammen med andre patienter og pårørende.

Kræftens Bekæmpelse er en uafhængig, privat forening. Hvis du ønsker at blive medlem eller støtte Kræftens Bekæmpelse, kan du se hvordan på www.cancer.dk/medlem

Region Hovedstaden

Kræftrådgivningen
Møllestræde 6
Baghuset
3400 Hillerød
Tlf. 48 22 02 82
hillerod@cancer.dk

Åben rådgivning i Brugerbutikken
Hillerød Hospital
Dyrehavevej 29
3400 Hillerød
Tlf. 48 22 02 82
Åbent tirsdag 10.00-17.00 og
fredag 10.00-15.00

Sundhedscenter for Kræftramte
Rådgivningsenheden
Ryesgade 27
2200 København N
Tlf. 35 27 18 00
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
Dania 5, 1.
4700 Næstved
Tlf. 55 74 04 00
naestved@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Jernbanegade 16
4000 Roskilde
Tlf. 46 30 46 60
roskilde@cancer.dk

Kræftrådgivningen
FrivilligCenter Lolland
Sdr. Boulevard 84, stuen
4930 Maribo
Tlf. 55 74 04 00
Åben hver torsdag

Kræftrådgivningen
Torvet 11, 1.
4600 Køge
Tlf. 56 63 82 29
Åben hver torsdag
kl. 16.00-19.00

Kræftrådgivningen
Værkerne
Frederiksvej 27
4180 Sorø
Tlf. 55 74 04 00
naestved@cancer.dk
Åbent hver onsdag kl. 13.30-17.30

**Netværkscafe for patienter
og pårørende**
Guldborsund Frivilligcenter
Banegårdspladsen 1A,
4800 Nykøbing F
Tlf. 55 74 04 00
Åbent mandag i lige uger
kl. 14.00-16.30

Kræftrådgivningen
Nykøbing F Sygehus
Ejgodvej 67 (bus 701)
4800 Nykøbing F
Tlf. 55 74 04 00
Åbent hver mandag i lige uger
Tidsbestilling nødvendig

Kræftrådgivning i Infobotikken
Lindegade 3
4400 Kalundborg
Tlf. 59 44 12 22
Åbent hver mandag i lige uger
kl. 13.00-16.00

Region Syddanmark

Kræftrådgivningen
Jyllandsgade 30
6700 Esbjerg
Tlf. 76 11 40 40
esbjerg@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Vesterbro 46
5000 Odense C
Tlf. 66 11 32 00
odense@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Blegbanken 3
7100 Vejle
Tlf. 76 40 85 90
vejle@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Nørreport 4, 1.
6200 Aabenraa
Tlf. 74 62 51 50
aabenraa@cancer.dk

Frivilligrådgivningen Svendborg
Brogade 35 (i gården)
5700 Svendborg
Tlf. 23 98 06 95
Åbent tirsdag kl. 10.00-12.00
og torsdag kl. 17.00-19.00

**Frivilligrådgivningen –
Forebyggelsescentret**
Fredensvej 1
5900 Rudkøbing
Tlf. 62 51 28 90
Åbent onsdag kl. 14.00-16.00

Kræftrådgivning i Sund By Kolding
Klostergade 16
6000 Kolding
Tlf. 79 79 72 80
Åbent mandag kl. 9.00-13.00
Tidsbestilling nødvendig

Region Midtjylland

Kræftrådgivningen
Overgade 17
7400 Herning
Tlf. 96 26 31 60
herning@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Banegårdspladsen 2. 1.
8800 Viborg
Tlf. 86 60 19 18
viborg@cancer.dk

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

**Kræftrådgivning i
Sundhedshuset**
Østergade 9, 1. sal
8600 Silkeborg
Tlf. 86 19 88 11
aarhus@cancer.dk

**Kræftrådgivning i
Frivilligcenter Odder**
Pakhuset
Banegårdsgade 5
8300 Odder
Tlf. 86 19 88 11
aarhus@cancer.dk

**Kræftrådgivning i
Sundhedscenter Vest**
Kirkegade 3
6880 Tarm
Tlf. 96 26 31 60
herning@cancer.dk

Kræftrådgivningen
Kulturhuset
Nygade 22
7500 Holstebro
Tlf. 96 26 31 60
herning@cancer.dk

**Kræftrådgivning i
Sundhedscentret**
Sygehusvej 7
8600 Skanderborg
Tlf. 86 19 88 11
Tidsbestilling nødvendig

**Kræftrådgivning i Randers
Sundhedscenter**
Vestervold 4
8900 Randers
Tlf. 89 15 12 15
Åbent hver mandag
kl. 10.00-15.00

Region Nordjylland

Kræftrådgivningen
Vesterå 5
9000 Aalborg
Tlf. 98 10 92 11
aalborg@cancer.dk

**Kræftrådgivning i
Sundhedscentret**
Banegårdspladsen, 5, 2. sal
9800 Hjørring
Tlf. 98 10 92 11

**Kræftrådgivning i De
Frivilliges Hus**
Skolegade 9
7700 Thisted
Tlf. 98 10 92 11

**Kræftrådgivning i
Sundhedscenter Limfjorden**
Strandparken 48, 2. sal
7900 Nykøbing Mors
Tlf. 98 10 92 11
aalborg@cancer.dk

Landsdækkende

Cancerforum
Online mødested for patienter,
pårørende og efterladte
www.cancerforum.dk

**Kræftens Bekæmpelses
Brevkasse**
www.cancer.dk/brevkasse

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

**RehabiliteringsCenter
Dallund**
Dallundvej 63
5471 Søndersø
Tlf. 64 89 11 34
Telefontid:
Man.-tors. kl. 9.00-12.00 og
13.00-15.00
Fredag kl. 9.00-12.00
dallund@dallund.dk



"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

