

NÅR FORELDRE DØR



Kreft
foreningen

Informasjon til foreldre, pårørende og andre interesserte

kreftforeningen.no >



- 3 Innledning
- 4 La barnet være med i fellesskapet
- 8 Sorg hos barn
- 11 Slik kan voksne hjelpe
- 18 Familien har bruk for støtte
- 20 Senere i livet
- 21 Bøker og filmer om barn og sorg
- 25 Kreftforeningens fem innsatsområder
- 26 Tilbud over hele landet
- 28 Her finner du oss
- 29 Kreftlinjen – noen å snakke med
- 30 Foreninger som vi samarbeider med

Når foreldre dør
er utgitt av Kreftforeningen

FAGLIGE KONSULENTER:
Journalist Simon Flem Devold
Psykolog Marianne Straume
Senter for Krisepsykologi i Bergen AS

FOTO:
NTB scanpix

ILLUSTRASJONER:
Alle tegningene er laget av barn som
pårørende og som har deltatt på Treffpunkt
i Kreftforeningen

PRODUKSJON:
Nordby Grafisk

6. OPPLAG:
5 000 eks. april 2012

JACK OG DØDEN (15 MINUTTER)



Filmen er laget av barn og ungdom
som er pårørende eller etterlatte
(også som DVD).

Bruk kodeleseren på mobiltelefonen
for å se filmen (en applikasjon som
kan tolke QR-koder for eksempel
Barcode scanner for Andriod og
i-nigma for iPhone).

Du finner også filmen på
Kreftforeningens youtube side,
www.youtube.com/kreftforeningen
Se komplett litteratur- og filmliste
bak i brosjyren.

Innledning

Denne brosjyren handler om barns sorg når en av foreldrene dør av kreft eller av en annen sykdom. Den forteller litt om hvordan barn på forskjellige alderstrinn reagerer, hvordan de opplever situasjonen og hvilke tanker de gjør seg. Videre inneholder den råd om hva voksne kan gjøre for å hjelpe og støtte barna.

Vi håper brosjyren kan være til nytte både for foreldre, pårørende, lærere, helsepersonell og andre som kommer i kontakt med barn. De vil da stå bedre rustet til å hjelpe barna i det sorgarbeidet det er så viktig å gå igjennom. En forståelsesfull voksen kan være av uvurderlig verdi for et barn i en vond og vanskelig tid.

Brosjyren er en bearbeidet oversettelse av «Når forældre dør» utgitt av Kræftens Bekæmpelse i Danmark. Vi takker for at vi har fått lov å bruke den danske teksten som grunnlag.

Oslo, april 2012

Med vennlig hilsen
Kreftforeningen

La barnet være med i fellesskapet

Når et barn mister en av foreldrene har det mer enn noensinne bruk for nær og varm kontakt med resten av familien. Det er viktig at barnet får føle seg som en del av et fellesskap i sorgen over den avdøde, dette kan ha avgjørende betydning for hvordan barnet kommer igjennom sin egen sorg.

Det hender at voksne i beste mening forsøker å skåne barnet ved ikke å snakke om det som er skjedd. Dette kan imidlertid føre til at barnet blir skremt og mister tilliten til de voksne, og kanskje at det føler seg utestengt fra fellesskapet. For foreldre kan det være godt å vite at barn tåler selv svært tragiske nyheter om sykdom og død. Mange barn vil også gjerne se den døde, og da bør de få lov til det. Barnet må selv få bestemme tempoet i besøket, hvor lenge det skal vare og når de skal gå derfra, eller ta en pause.

Det er viktig at barn får lov til å vise følelser og stille spørsmål. Dette gjelder også i tilfeller der foreldrene er skilt, og barnet ikke bor hos den avdøde. Barnet skal ha lov til å sørge over den døde selv om forholdet mellom foreldrene var aldri så anstrengt.

BARN OG DØDEN

Barns forståelse av døden er avhengig av hvor gamle de er, og det samme gjelder måten de reagerer på hvis en av foreldrene faller fra.

2-4 år: Små barn oppfatter ikke døden som endelig. De savner den døde på samme måte som hvis han eller hun hadde vært på sykehus eller på reise, og de kan ikke forstå at far eller mor ikke kommer tilbake igjen. Dødsfallet etterlater først og fremst en følelse av å være forlatt.

Barn under skolealder er mindre logiske i sin tenking. De ser seg selv som tilværelsens sentrum, og kan godt være overbevist om at det er deres egne tanker og handlinger som har forårsaket dødsfallet. For eksempel kan et barn tro at far ble syk fordi barnet en gang sa «dumme pappa» og ønsket ham død. I slike tilfeller plages barnet ofte av skyldfølelser.

Det hender ikke så sjelden at også større barn og voksne kan ha lignende tanker, men de er bedre i stand til å bearbeide dem, og oppfatter dem vanligvis ikke som «virkelighet» på samme måte som barn under skolealder.

Små barn stiller konkrete, direkte og ofte vanskelige spørsmål, som

for eksempel «Kommer mamma ikke snart hjem igjen?», «Hvorfor kan hun ikke komme opp av jorden?» eller «Ser vi at pappa blir kastet på bålet?». Og barna kan fortelle om den døde hele tiden, for eksempel hos bakeren og på bussen: «Faren min ligger på kirkegården».

5-9 år: Barn i denne alderen forstår gradvis at døden er ugjenkallelig. Mange forestiller seg døden som en person som kommer og henter den syke. De grubler intenst over hvordan det er å være død, og vil ikke akseptere tanken på at de selv skal dø en gang.

Noen klarer ikke å skille mellom fantasi og virkelighet. Hvis de hører spøkeshistorier forestiller de seg kanskje at den døde går igjen, og særlig hvis de ikke har fått se sin døde far eller mor kan de forestille seg at han eller hun ser like uhyggelig ut som voldsofre de har sett på TV.

10-11 år: På dette alderstrinnet blir barns forestillinger om døden mer abstrakte – mer lik de voksnes. De forstår at døden er uunngåelig. Mange spekulerer på hva som skjer etter døden, og angsten for selv å dø kan være stor – særlig ved leggetid.

12-13 år: Mange barn i denne alderen er – i motsetning til de yngre – i stand til å beherske eller

fortrenge sin angst. Det er ikke uvanlig at større barn hevder at de ikke er redde for døden; dette gjelder kanskje særlig de som ikke før har opplevd dødsfall i familien. Barna påvirkes av hvordan de voksne snakker. Hvis de merker at døden er tabu for de voksne, holder de kanskje sine tanker for seg selv. Dette kan også gjelde yngre barn.

14-18 år: Ungdom i denne aldersgruppen befinner seg i en fase av livet der de frigjør seg fra hjemmet. Dette gjør det ofte ekstra vanskelig å bearbeide sorgen over en av foreldrenes død. Har det vært mange konflikter kan dødsfallet fremkalle minner som kan gi sterk skyldfølelse; i mange tilfeller bebreider den unge seg selv for at det aldri ble anledning og tid til å fortelle den døde hvor glad hun eller han var i vedkommende. Kanskje er den unge sint, og føler seg maktesløs, sviktet og ensom. Resultatet kan bli at konsentrasjonsevnen reduseres, at de faglige prestasjonene blir deretter – og at selvtilliten i sin tur synker.

Det kan også føles tungt for unge mennesker å tenke på at den døde ikke får ta del i deres videre liv; aldri får oppleve at hun eller han tar eksamen eller får en kjæreste. Samtidig føler mange at dødsfallet hindrer dem i å leve og more seg som andre unge. De bekymrer seg for hvordan den gjenlevende av

foreldrene skal klare seg, og føler seg tynget av ansvar for familien.

Tanker om selvmord og gjenforening med den døde er ikke uvanlig. Det viktigste for den unge er å få aksept for at det ikke er uvanlig å ha slike følelser i en tung og vanskelig periode av livet.

Ungdom uttrykker ofte sin sorg på måter som kan være vanskelig å forstå for voksne. Noen spiller høy musikk eller går ekstra mye ut med kamerater. En annen alminnelig reaksjon blant tenåringer er å fornekte sorgen og de smertefulle følelsene. Man skal ikke feiltolke en slik atferd som uttrykk for likegyldighet og manglende sorg. Det er ingen grunn til å bebreide tenåringer, men reaksjonsmønsteret kan gjøre det vanskeligere å bearbeide sorgen. Om mulig kan man derfor forsøke å få den unge til å gi et mer direkte uttrykk for følelsene sine.

Små og store barn har forskjellige bekymringer. De små tenker ofte på ting i det daglige livet; hvem som skal lage middag, om familien nå får nok penger, hvem som skal hente i barnehagen osv. Ungdommene tenker mer på hvordan deres eget liv kommer til å påvirkes; hvordan de skal skape sitt eget liv og velge utdanning.



Sorg hos barn

Det er en stor forskjell på hvordan barn reagerer når foreldre dør. De første og umiddelbare reaksjonene er ofte sjokk, forferdelse og gråt. Noen barn er ute avstand til å snakke og handle, andre oppfører seg som om ikke noe er skjedd. Mange blir også sinte på den døde fordi han eller hun har forlatt dem. Samtidig håper de at den døde skal komme tilbake. Det er ikke uvanlig at også større barn nekter å se i øynene at far eller mor er borte for godt.

Søsken reagerer ofte forskjellig på dødsfallet. Her er det viktig å være klar over at et barn som trekker seg inn i seg selv kan ha minst like stort behov for støtte som et annet som gir mer direkte uttrykk for følelsene.

SENERE REAKSJONER

Etter en tid begynner barnet å forstå at far eller mor ikke vender tilbake. Da blir sinnet, savnet og fortvilelsen gjerne sterkere. Mange barn gråter mye i denne fasen av sorgen, og kan i perioder være helt utrøstelige. Hos andre viser tristheten seg ved at de blir innadvendte og holder seg for seg selv.

Noen barn blir svært aggressive; de føler seg sviktet og forrådt. Da gjelder det at de voksne er klar

over at sinnet på samme måte som gråten er en sunn reaksjon, slik at barnet ikke blir straffet for å vise hva det føler.

Det er vanlig at et barn som mister en som står det nær, blir overdrevent redd for at det selv eller andre i familien skal bli syke og dø. Magesmerter eller forkjølelse kan gjøre barnet skrekkslagent, og de vokter de voksne nøye for å se etter tegn på sykdom. Selv tilsynelatende banale hendelser i hverdagen kan skape frykt. En syv-åtte åring kan for eksempel få panikk hvis far eller mor for moro skyld gjemmer seg et øyeblikk.

BITER NEGLER OG HAR MARERITT

Det finnes mange måter å reagere på i en situasjon preget av stor sorg, og de som har omsorgen for barnet bør være klar over at brå forandringer i oppførsel og adferd kan være tegn på at barnet trenger ekstra oppmerksomhet. Vær på vakt hvis barnet

- biter negler, slår, sparker
- sutrer, er irritabel, eller oppmerksomhetskrevenne
- er redd for mørket eller for å være hjemmefra
- har mareritt eller vanskelig for å falle i søvn
- har problemer med å spise eller har vondt i magen



- ikke klarer å konsentrere seg
- er redd for katastrofer eller for at andre i familien skal bli syke

Voksne bør være oppmerksom på at slike reaksjoner kanskje først viser seg etter flere måneder. De kan fremkalles av en hendelse som gjør det klart for barnet at den døde ikke kommer tilbake. Det kan være i forbindelse med flytting, eller når den gjenlevende av foreldrene finner seg en ny venn eller venninne. I noen tilfeller hender det også at barn forsøker å skåne den etterlatte ved å vente med å sørge til den voksne har fått det bedre. Barn kan sørge i skjul og beskytter de voksne gjennom å la være å fortelle om sin sorg.

HVIS BARNET IKKE LEKER

- Det er grunn til å være særlig oppmerksom hvis barnet:
- blir overdrevent føyelig
 - isolerer seg
 - skulker skolen
 - får atferdsproblemer i barnehagen eller skolen
 - ikke leker
 - er overdrevent engstelig eller pessimistisk

Disse reaksjonene er meget vanlige hos barn som går alene med vanskelige tanker, og som trenger hjelp til å dele dem med voksne. Både foreldre og barnehagepersonale eller lærere bør være ekstra på vakt overfor endringer i barnets

oppførsel, og snakke med hverandre om det de legger merke til av forandringer. God kontakt med hjemmet og barnehagen eller skolen kan være en uvurderlig støtte for barnet.

Hvis man er usikker på om barnet får tilstrekkelig hjelp, er det best å rådføre seg med barnets lege, skolehelsetjenesten eller andre innenfor det profesjonelle hjelpeapparat.

Etter hvert som tiden går, begynner barnet å akseptere at far eller mor aldri kommer tilbake. De sterke båndene løser, og selv om barnet fortsatt savner den døde blir det etter hvert i stand til å utvikle et nært og fortrolig forhold til andre mennesker.

Barnet vil kanskje søke kontakt med en voksen som kan fylle noe av det følelsesmessige tomrommet etter den døde. Ved å være forståelsesfull og hjelpe barnet med å bevare minnene, kan han eller hun være en god støtte.

Barnet vil kanskje også søke å opprettholde relasjonen til den som døde, for å fortsatt føle en nærhet og kontakt. Da trenger barnet hjelp av de voksne. Noen barn ønsker å lukte på klær som har tilhørt den døde, se på bilder, gå med til graven, samtale om den døde osv. Dette behovet kan vare i flere år og er viktig for barnas sorgprosess.

Slik kan voksne hjelpe

Når en av foreldrene er i ferd med å dø, er det viktig at barnet kan være sammen med den syke i den siste tiden. Også små barn vil gjerne gi uttrykk for sin kjærlighet og omsorg. Det kan de for eksempel gjøre ved å gi tegninger eller blomster. Dette gir barnet en plass i familiefellesskapet omkring den døde. Mange større barn vil gjerne hjelpe de voksne med å pleie den syke.

Gode minner kan dempe smerten ved å miste far eller mor. Det kan være godt for barnet om den syke skriver et brev, snakker inn noe på lydband (for eksempel et eventyr), eller får laget et video-opptak.

AVSKJED MED DEN DØENDE

For et barn er det viktig å få ta avskjed med sin døde far eller mor, det har stor betydning for hvordan barnet senere vil bearbeide sorgen. Derfor skal man ikke sende barnet bort de siste dagene eller timene, men gi det mulighet til være en del av fellesskapet rundt den døde. Best er det hvis avskjeden kan begynne mens den syke er i stand til å være med; til å si noen ord eller kjærtegn barnet sitt – det viktigste for barnet er allikevel å få oppleve avskjeden som noe viktig og endelig. Da blir døden mer virkelig, og det er litt lettere å forholde seg til at mor eller far er borte. Barnet

må både være godt forberedt på situasjonen og å få lov til å gå til og fra den døende etter eget ønske og behov.

Når barnet er hos den døde er det viktig at det har med seg en voksen som det føler tillit til, og som kan være til støtte i en vanskelig stund. Her har både helsepersonell og andre voksne omkring den døde en viktig oppgave.

Fra 1. januar 2010 trådte en lovendring i kraft som gir helsepersonell plikt til å bidra til at barn får informasjon og nødvendig oppfølging (jf. Helsepersonelloven §10 a).

NÅR DØDEN ER INNTRÅDT

Når døden er inntrådt er det en hjelp for barnet å se den døde og delta i begravelsen. Slik blir det lettere å fatte hva som er skjedd, og lettere å avfinne seg med at tapet er endelig. Erfaring viser at barn ikke tar skade av å se den døde, tvert imot – fantasien skaper ofte mer frykt enn virkeligheten.

Barnet bør imidlertid ikke tvinges. Hvis det ikke ønsker å se avdøde skyldes det ofte – men ikke alltid – de voksnes egen usikkerhet overfor situasjonen.

Det er viktig at barnet er forberedt på hva som skal skje og hele tiden har en voksen hos seg som det har tillit til. Forklar hvordan den døde ser ut og hvordan begravelsen kommer til å foregå. La barnet være med på forberedelsene, for eksempel ved å velge blomster, flette en krans eller lage en tegning. Ta også barnet med på kirkegården før begravelsen skal finne sted, slik at det kan bli fortrolig med stedet. Barn som verger seg, trenger ofte å få vite mer, samt få muligheten til en gradvis tilnærming i sitt eget tempo.

Å SE VIRKELIGHETEN I ØYNENE

Både for barn og voksne tar det tid å fatte at den døde er borte. Å se virkeligheten i øynene er viktig for en sunn utvikling av sorgen, men man må være klar over at det kan ta tid å komme så langt. Den første tiden er det meget vanlig at barn fantaserer om at den døde fortsatt lever og snart kommer tilbake.

LYTT OG FORKLAR

Vis barnet at det er i orden å undre seg og å uttrykke følelser. Det å føle seg fri til å spørre hjelper barnet igjennom sorgen. Svar så ærlig som mulig. Barn aksepterer at de voksne ikke vet alt.

Det er ikke så uvanlig å sammenligne døden med søvn eller en lang reise, men slike forestillinger kan gjøre at barnet bruker lengre

tid på å se virkeligheten i øynene. Kanskje er det bedre å understreke at den døde ikke kommer hjem igjen, og forklare de mindre barna at en som er død ikke kan sove, spise, leke ...

Tanken på et liv etter døden er viktig for mange voksne, og vil selvsagt også ofte være det for barn. Foreldre som deler denne troen skal naturligvis snakke med sine barn ut fra sitt livssyn.

Kanskje synes barn at det er vanskelig å forstå at far eller mor er i himmelen mens kroppen er begravet i jorden; da kan det være enklere om man sier at den døde har fått en ny kropp hos Gud. Sier man at mor eller far har det godt sammen med Gud, blir det kanskje lettere for barnet å akseptere det som har skjedd.

En helt vanlig reaksjon blant barn – og for den saks skyld voksne – er å bli sint fordi Gud ikke har forhindret dødsfallet. Det er viktig at man ikke får barnet til å undertrykke dette sinnet, og at man ikke gir det skyldfølelse. Sinnet er en naturlig reaksjon som hjelper barnet til å bearbeide sorgen.

Det kan være godt for barnet å få snakke om tankene det gjør seg om livet etter døden; om hvordan det forestiller seg at den døde har det i himmelen. Det føles trygt å tenke



på at far eller mor fortsatt ser barnet sitt og passer på det.

KROPPSKONTAKT GIR TRYGGHET

Når man skal snakke om noe som er vondt og vanskelig er det ofte en hjelp å holde godt rundt barnet, ta det i hånden, eller ha kroppskontakt på annen måte. Fysisk nærhet forteller tydeligere enn noe at «du og jeg er sammen her og nå, og jeg er glad i deg». Ofte føler barnet seg også tryggere hvis den voksne befinner seg i øyenhøyde.

LOV Å VÆRE LEI SEG

Når man trøster et barn forsøker man ofte å få det til å tenke på noe annet enn det som er sørgelig. Dette kan hjelpe i øyeblikket, men på lengre sikt er det sunnere å gjennomleve sorgen og smerten. Vis heller barnet at det er lov å gråte og være lei seg. Hold omkring det og ta del i sorgen; bekreft at det er trist at mor er død. Barnet klarer selv å få tankene over på noe annet når det er modent for å skifte emne.

LA BARNET VISE SINE FØLELSER

Ved ikke å skjule sin egen sorg kan de voksne fortelle barnet at det er i orden å vise følelser. La barnet gråte når det gråter, og være glad når det er glad. Forklar at det ikke er galt å være sint på den døde fordi han eller hun er borte. Bak barnets sinne skjuler det seg en fortvilet lengsel etter den døde. Et

sint barn har gjerne først og fremst behov for nærhet og omsorg.

ANGST FOR SYKDOM OG KATASTROFER

Barnet kan være redd for at det selv eller andre i familien skal rammes av katastrofer eller dødelige sykdommer. Fortell at ikke alle sykdommer er alvorlige. Det er beroligende for barnet å vite at forkjølelse og influensa ikke er livstruende, slik som kreft kan være. Understrek at det ikke er andre i familien som er alvorlig syke eller holder på å dø, eller snakk om det hvis noe slikt er tilfelle.

LEK OG BØKER KAN HJELPE

Mindre barn bearbeider sin sorg gjennom lek, de kan for eksempel leke sykehus eller begravelse. Mange barn lager også tegninger av fars eller mors sykdom og død.

Legg merke til hvordan barna leker, og vær oppmerksom på hva som opptar tankene, så har du et godt utgangspunkt for å snakke med barnet om hvordan det har opplevd dødsfallet. En slik samtale kan være den anledningen det trenger for å komme frem med spørsmål, usikkerhet og uro. Det finnes barnebøker der død og sorg er en del av innholdet; også disse kan være et bra utgangspunkt.

Eventyr og fortellinger hvor hovedpersonen får det godt igjen

etter mange prøvelser kan være verdifull oppmuntring for barnet. Du kan få råd om egnede bøker i bibliotek eller bokhandel, se også listen på side 21.

ER DET MIN SKYLD?

Mange barn plages av skyldfølelse når en av foreldrene dør. Et barn kan forestille seg at noe det har sagt, tenkt eller gjort har forårsaket fars eller mors død, og det føler seg skyldig og ansvarlig. Det hender at barnet frykter at den døde skal komme tilbake og straffe det, eller drømmer at dette skjer.

Selv om barn har slike tanker kan de også samtidig ha en forståelse for den riktige sammenhengen. Følelsen av skyld er imidlertid ofte sterkere enn fornuften, og kan være svært tung å bære alene. Hvis barnet ikke selv tar opp disse tankene er det viktig at en voksen gjør det, og understreker at barnet er uten skyld i dødsfallet.

BLIR HUN ALDRI GLAD IGJEN?

- Mamma har jo meg, så hvorfor er hun lei seg? Barn har ofte vanskelig for å forstå at voksne er triste lenge etter dødsfallet. De blir redde for at det alltid skal være slik, og føler kanskje ansvar for at den etterlatte av foreldrene skal bli glad igjen. Da er det viktig å bekrefte med ord og kjært tegn for barnet at det er elsket, og at sorgen ikke er

barnets ansvar – Jeg er så glad for at jeg har deg, men du vet, jeg var så glad i pappa også, og lengter etter ham ... Fortell at mamma blir glad igjen, men at det tar tid.

SNAKK OM FELLES MINNER

Å være sammen om gode minner demper smerten hos både barn og voksne. Derfor kan det ofte være en god idé at man sammen ser på fotografier og snakker om gode og vanskelige opplevelser fra tiden før far eller mor ble syk – eller at man i fellesskap lager et album, som kanskje kan tas med i barnehagen eller på skolen. Selv om det gjør vondt, er det også en hjelp for barnet å gjennomgå sykdomsforløpet og dødsfallet igjen og igjen sammen med en voksen. Da bearbeides sorgen på en sunn måte. Hvis avdøde har skrevet et brev til barnet, snakket inn noe på lydband eller laget et videoopptak, kan dette bli verdifulle minner som betyr mye for de etterlatte.

BARN SKAL IKKE GLEMME

Det er avgjørende at barnet får beholde minnet om sin far eller mor. De voksne hjelper ikke barnet ved å unngå å snakke om den døde.

Dette gjelder også når den etterlatte av foreldrene eventuelt har funnet seg en ny venn eller venninne. Et barn som vet at den døde

ikke blir glemt aksepterer lettere et nytt medlem av familien.

IKKE IDEALISÉR DEN DØDE

– Tal ikke ondt om de døde, heter det. Det kan være et godt utgangspunkt, men på den annen side kan det være uheldig å fremstille den døde som svært meget bedre enn han eller hun var. Hvis barnet danner seg et bilde av den døde som feilfri, kan det senere i livet stille urealistiske forventinger til seg selv eller sin partner.

HUSK AT BARN ER BARN

Barn vil gjerne hjelpe til og vise omsorg. La dem få lov til det, men husk at de også skal ha tid til å være sammen med kamerater. Et barn skal ikke ha en voksens oppgave, for eksempel ved å måtte overta hele ansvaret for mindre søsken. Det kan fremskynde en modning som forstyrrer den naturlige utviklingen. Barn skal få lov til å være barn, og få den tiden de trenger for å modnes.



Familien har bruk for støtte

Etterlatte foreldre som selv er ulykkelige og har behov for hjelp, kan ha problemer med å gi barna den nødvendige omsorg. Svært ofte er det behov for at andre voksne trer støttende til.

VENNER OG FAMILIE

Det er ikke uvanlig at foreldre tror at det er best for barna å komme litt bort fra hjemmet like etter dødsfallet. Derfor blir mange barn sendt til besteforeldre eller andre slektninger eller til venner. Dette kan imidlertid gi barna en forestilling om at begge foreldrene er borte, og det er bedre om venner og familie støtter de etterlatte i hjemmet.

BARNEHAGE OG SKOLE

Nær kontakt med barnehagen eller skolen – for eksempel ved hjelp av hjemmebesøk – har stor betydning for hvordan barn kommer igjennom sorgen. Barnet kan ha fri de første dagene etter dødsfallet, men har det som regel best hvis det kommer tilbake i hverdagen så raskt som mulig. Barnehage og skole er faste holddepunkter i en ellers utrygg tid.

Større barn bør bli tatt med på råd om hvordan skolen skal få beskjed om dødsfallet. De mindre er mer umiddelbare, og begynner ofte selv

å fortelle sine kamerater hva som er skjedd. Det er den voksnes ansvar å informere skolen, men barnet selv er med på å bestemme hva som skal sies i klassen.

ANDRE TILBUD

Familier som har bruk for hjelp utenfra kan bl.a. ha god hjelp i å henvende seg til helsesøster. Hun er ofte en god ressurs for familien. Også andre instanser som BUP (Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk) og barnevernstjenesten i kommunen kan bidra med hjelp til familien.

Kreftforeningen har ulike tilbud til barn og unge som har mistet noen de er glade i. På **Treffpunkt** vil de møte jevnaldrende som opplever noe av det samme. Treffpunkt blir ledet av fagpersoner fra Kreftforeningen i samarbeid med lokale fagpersoner og frivillige.

For mer informasjon se side 26, www.kreftforeningen.no/tilbud eller kontakt Kreftlinjen på telefon 800 57338 (800 KREFT).



Senere i livet

Det første året etter et dødsfall er som regel det vanskeligste. På spesielle merkedager, som julaften og fødselsdager, er savnet ekstra stort. Og når årsdagen for sykdommens oppdagelse eller dødsfallet nærmer seg, gjenopplevs ofte den vonde tiden enda en gang. Sorger etter dødsfallet kan også vende tilbake når barnet senere i livet for eksempel mister et kjæledyr, må bytte skole eller blir sviktet av en kjæreste. Da melder lengselen etter trøst fra den avdøde faren eller moren seg på ny. Hvis barnet ikke har fått mulighet til å gjennomleve sorgen kan den gi mer eller mindre indirekte utslag senere i livet – i form av psykiske problemer, eller for eksempel vanskeligheter med å mestre skuffelser eller sorgen ved et senere dødsfall.

DET VIKTIGSTE Å HUSKE

- Legg til rette slik at barnet får se den døde og delta i begravelsen. Ta også barnet med på kirkegården. Gjør det klart at den døde ikke kommer tilbake.
- Ta den nødvendige tid til hyggestunder og fysisk nærhet.
- Forklar i små porsjoner. Ikke kom med lange forklaringer.
- Fortell at far eller mor også er lei seg og derfor kan være mer irriterbar og oppfarende enn ellers.
- Understrek igjen og igjen at barnet er elsket og ikke har skyld i dødsfallet. La barnet uttrykke både positive og negative følelser for den avdøde.
- Hjelp barnet med å bevare minnene om den døde.



Bøker og filmer om barn og sorg

FAGLITTERATUR:

Bente Storm Mowatt Haugland, Borgunn Ytterhus og Kari Dyregrov
Barn som pårørende
Abstract forlag 2012

Bugge, Kari Elisabeth og Grelland Røkholt, Eline:
Barn og ungdom som sørger
Faglig støtte til barn og ungdom som opplever alvorlig sykdom eller død i nær familie
Fagbokforlaget 2009

Devold, Simon Flem: Hvem skapte Gud?
Verbum 2001

Dyregrov, Atle: Barn og traumer.
Sigma 1997

Dyregrov, Atle: Små barns sorg.
Pedagogisk Forum 1997

Dyregrov, Atle: Sorg hos barn.
Fagbokforlaget 2006

Dyregrov, Atle: Kva skjer når vi dør?
Å snakke med barn om døden. 2010

Dyregrov, Atle: Å ta avskjed. Ritualer som hjelper barn gjennom sorg. 2010

Eide, Gunnar og Rohde, Rolf:
Sammen så det hjelper. Metoder i samtaler med barn, ungdom og familier. Fagbokforlaget 2009

Ekvik, Steinar: Skolen i møte med elever som sørger. Gyldendal 1991

Ekvik, Steinar: Tårer uten stemmer.
Verbum 1996

Fahrman, Monica: Barn i krise.
Ad Notam Gyldendal 1993

Moore-Mallinos, Jennifer: Mamma har kreft. Avenir forlag 2009

Kommedal, Hilde R. : Tror du pappa gråter. Cappelen Damm 2008

Kræftens Bekæmpelse: Om Sorg. Undervisningsmateriale for barn og ungdom 1996

Landsforeningen uventet barnedød: Ungdom og sorg. 3. opplag 2006

Landsforeningen uventet barnedød: Skolebarn og sorg. 2007

Raundalen, Magne: Sats for livet – til barn som trenger hjelp. Pedagogisk Forlag 1999

Barn og ungdom i sorg og krise. Lærerveiledning. Kreftforeningen 4. opplag 2011

Rundskriv, Barn som pårørende, Helsedirektoratet, IS-5/2010

PROSJEKTRAPPORTER:

Bugge, Kari Elisabeth: Ungdom i sorg

Dr.philos Dyregrov, Kari og dr.philos Dyregrov, Atle: Barn og unge som pårørende ved kreft. Hvordan kan barns situasjon og foreldres omsorgskapasitet styrkes i et rehabiliteringsperspektiv? Senter for Krisepsykologi AS 2011

Eilertsen, Mary-Elisabeth og Wille, Inger Lise: Barn og unge som pårørende. Kreftforeningen

Grelland, Elin: Ungdom, sorg og skole

Helseth, Sølvi og Ulfsæt, Nina: Having a parent with cancer. Kreftforeningen

Sellevoid, Tone og Værholm, Randi: Barn, sorg og skule. Kreftforeningen 2002

BØKER SOM KAN BRUKES I UNDERVISNINGEN

For ungdom:
Borgenvik, Gerd: Som stjerner på himmelen. Lunde 2001

Gaarder, Jostein: I et speil, i en gåte. Aschehoug 1993

Lian, Torun: Bare skyene beveger stjernene. Aschehoug 1994

Magnus, Jon og Holt, Anne: Gamle Gråmann. Aschehoug 2002

Ranheim, Unni: Vær der for meg – om ungdom, død og sorg. Tell 2002

Talvik, Liina: Duften av vanilje. Aschehoug 1999

For barn:

Bø, Victoria og Gjerstad, Ragnhild: Selma og dagen som ble grå. Gyldendal 2008

Duner, Anna: Regnbuevær. Barns sorg over å miste søsken. 2001

Handeland, Anne Marie: Da pappaen til Johanne hadde kreft. Kulturhuset Forlag 2009

Jacobsen, Anne: Det var en gang vi ikke var her. Hans Reitzels Forlag 1989

Johansen Eldrid, Bergen Tone: Meg også. Universitetsforlaget 2011

Johnsen, Arnstein N.: En annerledes dag. IKO-Forlaget 1990

Kaldhol, Marit: Og låste med en hengelas. Det Norske Samlaget 1991

Leer-Salvesen, Paul: Farmor dør. HD-Forlaget 1989

Lindgren, Astrid: Brødrene løvehjerte. Damm 1974

Mia Tuft: Jordbær og svarte pannekaker. www.psykologiipraksis.no

Moen, Torhild: Stjerneknapper i vinterlys. Luther 2000

Motzfeldt, Helle: Kjemomannen Kasper. Kreftforeningen 1998

Moundlic Charlotte: Skorpen Gresvik forlag 2009

Mundy, Michaelene: Det er lov å være lei seg. Libretto 1998

Mundy, Michaelene: Det er lov å være sint. Libretto 1998

Nystrøm, Carolyn: Ellen tar farvel. IKO-Forlaget 1991

Rye, Nils-Einar og Slyngstad, Jarle: Så rart å dø. Genesis Forlag 1999

Rygg, Eli: Hvor gammel blir en bølge. Gyldendal 2000

Sandemose, Iben: Englepels. Cappelen 1995

Skeie, Eyvind: Sommerlandet – En fortelling om håp. Luther forlag 1985

Susanne 8 år: Tenkeboka – Det blå hjertet. Uranus 2006

Thorsen, Gerd Ragna Bloch: Elena. PsykOpp Forlag 1995

Vinje, Kari: Pelle og de to hanskene. Luther 1999

Øyen, Wenche og Kaldhol, Marit: Farvel Rune. Samlaget 1986

Aakeson, Kim Fupz: Og så ble farfar et spøkelse. Omnipax. Fin bok helt på barnets premisser om å sørge over en kjær bestefar.

Aasmundtveit, Anne Kristin: Gule roser til pappa. IKO 2006. En fortelling til trøst for barn og voksne i sorg.

FILMER:

Informatica: Jeg kan ikke kalle mamma for en fyllik – om barn av rusmisbrukere

Informatica: Jeg har bedt til Gud om å få en ny familie – om barn av psykisk syke

Kreftforeningen: Jeg har ikkje gjort leksene i dag, min mor fikk kreft i går – om barn som pårørende (DVD)

Kreftforeningen: Han vil alltid være i hjertet mitt – om barn som mister foreldre (DVD)

Kreftforeningen: Min far er på video – når noen i familien er syk av kreft (DVD)

Kreftforeningen: Jack og døden - laget av barn og ungdom som er pårørende eller etterlatte. www.youtube.com/kreftforeningen og DVD. Se også QR-kode side 2.

Norsk filminstitutt: Når livet går sin vei – en tegnefilm for barn om døden



Kreftforeningens fem innsatsområder

Forskning

Forskning nytter. Resultatet er at to av tre nå overlever kreft. Kreftforeningen er en av de største bidragsyterne til kreftforskning i Norge. Halvparten av de disponible midlene går til dette formålet. Kreftforskning gir økt kunnskap, som fører til stadig bedre diagnostisering, behandling, pleie og omsorg. Dette gir økt overlevelse og bedre helse for den som lever med sin sykdom. Forskning gir håp for fremtiden.

Omsorg

For Kreftforeningen er omsorg et stort innsatsområde, noe som betyr viktig hjelp og støtte til kreftrammede og deres pårørende over hele landet. Vi er tilgjengelig for alle som har behov for våre tjenester. På bakgrunn av lang erfaring vet vi hvilke utfordringer og problemer som møter kreftpasienter og deres pårørende og nærstående. Utfordringen kan være å mestre en ny hverdag – og vi stiller opp.

Forebygging

Å forebygge kreft er et viktig innsatsområde for Kreftforeningen. Forekomsten av kreft øker og minst ett av tre krefttilfeller henger sammen med levemåten vår. Vi har dessverre ingen garanti for ikke å få kreft, men kan bidra til at risikoen blir lavere. Det kan vi blant annet gjøre ved å unngå tobakk, unngå overvekt, være regelmessig fysisk aktiv, ha et sunt

kosthold og et lavt alkoholforbruk, samt sunne solvaner.

Grunnlaget for en god helse legges i barne- og ungdomsårene. Derfor retter Kreftforeningen mange av sine forebyggings tiltak mot barn og unge.

Aktiv pådriver

Kreftforeningens påvirkningsarbeid skal sikre kreftpasienter best mulig behandling, resultere i bedre levekår og livskvalitet samt videreutvikle rettighetene til kreftrammede og deres pårørende.

Som frivillig organisasjon er vi derfor en aktiv pådriver og helsepolitisk aktør, som tar aktuelle initiativ overfor myndighetene.

Internasjonalt arbeid

Kreftforeningen er aktiv på flere arenaer for å synliggjøre den globale kreftutfordringen. Tobakk er den enkeltfaktoren som forårsaker flest krefttilfeller. Tobakksforebygging står derfor sentralt i vårt internasjonale arbeid, og vi støtter prosjekter i Afrika og Nordvest-Russland.

Les mer om innsatsområdene på www.kreftforeningen.no

Tilbud over hele landet

Vi dekker tema innen kreftomsorg, levekår, rettigheter og folkehelsearbeid. Tilbudene gis gjennom samtaler for deg og dine nærmeste, gjennom kurs, grupper og temamøter samt undervisning til helse- og fagpersonell.

LIVSLYST – NÅR DET RØYNER PÅ

Livslust – når det røyner på er et tilbud til alle som har eller har hatt kreft, som er pårørende eller etterlatt. Målet er å gi deltakerne hjelp til å hjelpe seg selv – særlig når det røyner på.

Gjennom *Livslust – når det røyner på* får en

- mulighet til å lære mer om hvordan takle stress og få tak i din egen livslust
- praktiske tips og nyttige verktøy som kan brukes i møte med hverdagens utfordringer
- mulighet til å dele erfaringer med andre som kjenner seg igjen, på godt og vondt

Kurset bygger på kognitiv læring og vektlegger hvordan tanker og følelser henger sammen. Det ledes av fagfolk med bred erfaring innen gruppeledelse og rådgivning innen kreftarbeid. Kurset er gratis.

TREFFPUNKT

Treffpunkt er en møteplass for barn og unge mellom 6 og 16 år som er pårørende og lever i familier der noen

har eller har hatt kreft, eller annen alvorlig sykdom. Tilbudet gjelder også de som har opplevd dødsfall hos en av sine nærmeste. På Treffpunkt møter man andre på sin egen alder som har opplevd det samme og voksne som forstår situasjonen. Treffpunkt ledes av fagpersoner fra Kreftforeningen og arrangeres mange steder i landet.

Gå inn på www.kreftforeningen.no/tilbud og få oversikt over alle tilbudene vi har eller ring oss på 07877. Alle tilbudene er gratis.

VARDESENTRENE

Vardesentrene gir kreftrammede og pårørende et tilbud som møter dagens og fremtidens behov for helhetlig kreftomsorg. Vardesenteret er arena og møteplass med aktiviteter som fremmer livskvalitet og velvære. Dette for å bidra til størst mulig mestring til et aktivt hverdagsliv med eller etter kreftsykdom og behandling. Sentrene skal være åpne for alle som er, eller har vært, berørt av kreft uansett hvor i landet de bor. Alle tilbud er gratis.

Vardesenteret
Oslo universitetssykehus HF
Radiumhospitalet
Bygg J (i 5. etasje i sykehotellet ved Radiumhospitalet)
Ullernchausséen 70, 0310 Oslo

I løpet av 2012–2013 vil det etableres Vardesentre i Trondheim, Tromsø og Stavanger. www.vardesenteret.no

BROSJYRER OG INFORMASJONSMATERIELL

Kreftforeningen utgir en rekke brosjyrer, faktaark og annet informasjonsmaterieell.

En oppdatert bestillingsliste finnes på www.kreftforeningen.no/brosjyrer eller under Bestill brosjyrer. All informasjon fra Kreftforeningen er gratis.

NETTFORUM

Her møtes pasienter og pårørende for utveksling av erfaringer og råd til støtte og selvhjelp. Nettforumet finner du på www.kreftforeningen.no

KREFTLINJEN 800 57338 (800 KREFT)

- Hva skjer med følelser og familieliv når noen rammes av kreft?
- Hva kan de praktiske, økonomiske og juridiske virkningene bli?
- Hva skjer etter behandlingen eller hvis den ikke virker?
- Hvordan skal jeg gå frem i møte med Nav?

Uansett hvilke spørsmål kreftrammede har, er det godt å snakke med noen som lytter, som kan forstå og gi svar. Hos oss får man kontakt med sykepleiere, sosionomer, jurister og andre

fagfolk med taushetsplikt, som vet mye om kreft, men også om det å være pårørende eller etterlatt. Vi har også økonomiske støtteordninger.

KREFTLINJEN 800 57338
(800 KREFT)
er åpen for alle og tjenesten er gratis fra fasttelefon.

I TILLEGG TIL TELEFONEN
KAN VI NÅS SLIK:
e-post til sykepleier:
kreftlinjen@kreftforeningen.no

e-post til sosionom og jurist:
rettigheter@kreftforeningen.no

sms:
korte spørsmål kan sendes til 1980 merket Kreftlinjen.

nettprat:
online-dialog mellom sykepleier og bruker på www.kreftforeningen.no

KREFTLINJENS ÅPNINGSTIDER:
Mandag, tirsdag og onsdag:
kl. 0900–2000
Torsdag og fredag:
kl. 0900–1500
Stengt alle helger og helligdager

April 2012

Kreftforeningen har kontorer i følgende byer

BESØKSADRESSER

- Grønnegata 86–88, 9008 **Tromsø**
(dekker Finnmark, Troms og Nordland)
- Prinsens gate 32, 7011 **Trondheim**
(dekker Nord- og Sør-Trøndelag, Møre og Romsdal)
- Strandgaten 62, 5004 **Bergen**
(dekker Sogn og Fjordane, Hordaland og Rogaland nord for Boknafjorden)
- Dronningensgate 2 A, 4610 **Kristiansand**
(dekker Aust- og Vest-Agder, Rogaland sør for Boknafjorden)
- Strandgata 65, 2317 **Hamar**
(dekker Oppland og Hedmark)
- Øvre Langgate 42, 3110 **Tønsberg**
(dekker Telemark, Vestfold, Buskerud, Oslo, Akershus og Østfold)
- Oslo universitetssykehus HF, Radiumhospitalet, Bygg F,
Ullernchausséen 70, 0310 **Oslo**
(Oslo-kontoret dekker de samme fylkene som Tønsberg-kontoret)

Hovedkontor
Tullins gate 2, 0166 **Oslo**

e-post: servicetorget@kreftforeningen.no
Telefon til alle kontorene er **07877**

Kreftlinjen – noen å snakke med

Kreftlinjen er Kreftforeningens informasjons- og støtte-tjeneste. Her kan du få veiledning slik at du føler deg tryggere og i stand til å mestre endringene i livet enten du er kreftsyk eller pårørende. Hva skjer for eksempel med følelser og familieliv for de som berøres av kreft?

Hos Kreftlinjen treffer du spesialsykepleiere, jurister og sosionomer som ved siden av rent medisinske spørsmål, kan hjelpe deg med konkrete helse- og sosiale problemer, trykkespørsmål og usikkerheter rundt arve- og skifte-rett. Hva kan de praktiske, økonomiske og juridiske virkningene bli hvis sykdommen plutselig er der? Hva skjer etter behandlingen eller hvis den ikke virker? Hvordan kan jeg forebygge kreft?

Ingen problemer er for store eller for små og hos Kreftlinjen snakker du med mennesker som har lang erfaring innen kreftarbeid. De har alle taushetsplikt og du kan velge å være anonym hvis du ønsker det. Du trenger ikke å ha et konkret spørsmål heller. Kanskje trenger du bare noen å snakke med? Eller kanskje du heller vil chatte anonymt med noen? Valget er ditt!

Å navigere i det offentlige forvaltningssystemet kan være vanskelige nok hvis man er frisk, og det blir enda vanskeligere for både pasienter og pårørende når noen er alvorlig syk. Ringer du Kreftlinjen kan du også få hjelp av fagfolk som kjenner dine rettigheter og har lang trening i å ivareta mennesker i krise. Og kan de ikke svare, kan de gi råd om hvor du kan få mer hjelp.



Vi er her for å hjelpe med både de små og de store problemene
Bodil Husby,
sosionom



Vi kan hjelpe deg med alt det juridiske rundt det å ha kreft.
Camilla Fosse,
jurist



Du kan spørre oss om alt. Helt anonymt, hvis du ønsker det.
Trine Skorpen,
kreftsykepleier

Ring Kreftlinjen:  **800 KREFT**
800 57338

(se bokstavene på tastene)

Åpningstider: Man - ons: 09.00-20.00, tor - fre: 09.00-15.00, unntatt helligdager. Tjenesten er gratis fra fasttelefon. Dersom du ikke vil prate kan du chatte anonymt med oss. Du kan også sende epost. Se kreftlinjen.no for mer informasjon.

Foreninger som vi samarbeider med

Kreftforeningen har for tiden (2012) et nært samarbeid med tolv pasient- og likemannsorganisasjoner som representerer kreftrammede og deres pårørende. Foreningene driver frivillig landsomfattende likemannsarbeid, medlemsmøter, informasjon, kurs og rekreasjonstilbud og har gjennom årene oppnådd viktige rettigheter som ivaretar pasientgruppens interesser. De har arbeidet for at utgifter til nødvendige hjelpemidler ikke skal være en ekstra belastning for den økonomiske situasjonen. De bidrar til større åpenhet om sykdommen og forståelse for pasienters og pårørendes situasjon.

Foreningene er selvstendige organisasjoner og er assosierte medlemmer i Kreftforeningen. De har i 2012 til sammen ca. 30 000 medlemmer.

Kreftforeningen samhandler med foreningene for å

- nå ut til flere kreftrammede og pårørende
- stå sterkere i viktige saker

Les mer om foreningene og deres aktiviteter:

- Foreningen for brystkreftopererte (FFB) tlf. 02066, www.ffb.no
- Munn- og halskreftforeningen tlf. 22 20 03 90, www.munnoghalskreft.no

- Ungdomsgruppen i Kreftforeningen (UG) tlf. 469 68 033, www.ug.no
- Støtteforeningen for Kreftsyrke Barn (SKB) tlf. 02099, www.kreftsyrke-barn.no
- Norsk Forening for Stomi- og Reservoaropererte (NORILCO) tlf. 02013, www.norilco.no
- Margen – Foreningen for stamcelletransplanterte og leukemipasienter tlf. 22 20 03 90, www.margen.no
- Prostatakreftforeningen (PROFO) tlf. 22 20 03 90, www.prostatakreft.no
- Carcinor tlf. 22 20 03 90, www.carcinor.no
- Lymfekreftforeningen tlf. 22 20 03 90, www.lymfekreft.no
- Foreningen for gynekologisk kreftrammede (FGK) tlf. 22 20 03 90, www.gynkreftforeningen.no
- Lungekreftforeningen tlf. 934 70 121, www.lungekreftforeningen.no
- Hjernesvulstforeningen tlf. 22 20 03 90, www.hjernesvulst.no

Se også www.kreftforeningen.no (under Råd og veiledning) eller ring 07877.



HVORDAN KAN DU STØTTE KREFTFORENINGENS ARBEID?

Kreftforeningen får lite offentlig støtte. Det meste av våre aktiviteter er basert på innsamlede midler og gaver fra privatpersoner og bedrifter. Takket være denne støtten kan vi spille en sentral rolle i kreftforskning, forebygging av kreft, i omsorg for kreftpasienter og deres pårørende og være talerør til beste for kreftsaken. Gjennom å støtte Kreftforeningen kan hver enkelt av

oss være med på å utgjøre en forskjell. Sammen skaper vi håp. Det er vår visjon.

Ønsker du å støtte vårt arbeid? Benytt kontonummer 5005 05 11011 eller les om flere givermuligheter på www.kreftforeningen.no (se Støtt kreftsaken). Du kan også ringe 07877.

ØNSKER DU MER INFORMASJON?

På www.kreftforeningen.no under **Bestill brosjyrer** finner du en oppdatert bestillingsliste med aktuelt informasjonsmateriell, brosjyrer og faktaark. All informasjon fra Kreftforeningen er gratis.

OM KREFTFORENINGEN

Vi er en landsdekkende organisasjon for frivillig kreftarbeid i Norge. Virksomheten er basert på gaver og innsamlede midler, testamentariske gaver og tippe-midler. Flere hundre tusen givere og medlemmer samt støttespillere i næringslivet slutter opp om foreningens arbeid. Denne brede støtten gjør oss til den ledende frivillige organisasjon i kreftarbeidet i Norge og bidrar til målrettet innsats innen forskning, omsorg, forebygging og informasjon.

Foreningens hovedmål er å

- bidra til at færre skal få kreft
- bidra til at flere skal overleve kreft
- sikre best mulig livskvalitet for kreftrammede og pårørende

Kreftforeningen er en av de største bidragsyterne til kreftforskning i Norge, og samarbeider for tiden (2012) med tolv pasient- og likemannsorganisasjoner.

Vår visjon er *Sammen skaper vi håp*. Les mer på www.kreftforeningen.no

Bli medlem! Sammen skaper vi håp

Gå inn på www.kreftforeningen.no og støtt kreftsaken, eller ring oss på 07877.

Kreftforeningen, Tullins gate 2, 0166 Oslo.
Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo
t: 07877
e-post: servicetorget@kreftforeningen.no
www.kreftforeningen.no



Kreft
foreningen



Kvalitetssikrer innsamlinger

Følg oss på

