



JEG ER ALVORLIGT SYG – HVORDAN STØTTER JEG BEDST MINE BØRN?

**BØRN,
UNGE
& SORG**



Denne pjece er skrevet til dig, der har en alvorlig fysisk sygdom, og som har børn, der er teenagere eller i 20'erne. Den giver en række forslag til, hvad du kan gøre for at støtte dem bedst muligt under din sygdom.

Pjecen bygger på de erfaringer, vi i Børn, Unge & Sorg har fra vores kontakt med unge, der har syge forældre. De kommer i vores grupper, til individuelle samtaler eller henvender sig til vores sorglinje. Vi har derfor indgående kendskab til, hvad der er svært for unge i den situation, og hvad der kan hjælpe dem til at komme videre.

I en familie, hvor en forælder er alvorligt syg, opstår der mange tunge tanker og svære følelser. Som forældre tumler man med en lang række spørgsmål, både omkring eget liv og mulige handicap eller død, men også om hvordan man bedst støtter sine børn i den situation.

TYPISKE SPØRGSMÅL

- Skal vi tale om alt det svære, eller er det bedst at tale mindst muligt om det?
- Hvor meget skal vi indvie børnene i sygdommen, og hvad vi selv tænker og føler ved det hele?
- Er det bedst at beskytte vores teenager fra viden om sygdommen og dens prognose, og hvordan jeg har det lige nu? Eller er det bedst at fortælle ham/hende alt, både om symptomer, behandlingen, vores tanker og følelser ved det?
- Skal mit barn med til lægebesøg, bo på hospitalet eller hospice, mens jeg har det dårligt?
- Skal vi forholde os til og tale om det værst tænkelige? Eller skal vi tænke positivt, være optimistiske og holde fast i, at det ikke går så galt?

Der er ingen facitliste på disse spørgsmål, og pjecen giver dig måske ikke enkle svar på dem alle. Men selv om man som forælder føler sig hjælpeløs og afmægtig, så er der noget, man kan gøre for at gøre det lettere for sine børn.

Når du læser videre, er det vigtigt at være opmærksom på:

- At det er generelle anbefalinger og forslag. Hver enkelt familie har sine egne mønstre og sin egen historie. Så der vil sikkert være noget, der slet ikke passer til din familie.

- At det er jer selv, der kender netop jeres families situation og de enkelte familiedlemmers behov og derfor jer, der må afgøre, hvad der er det bedste for jer.
- At de fleste klarer situationen udmærket, men at der er en ekstra belastning på hele familien, som naturligvis påvirker jer alle.

Fortæl ærligt om diagnosen

Diagnosen er for mange et chok, også selv om sygdommen ikke er dødelig. Det gælder både for den syge og for de pårørende. Måske har man brug for lidt tid til selv at komme sig over den første rystelse, før man fortæller det til sine børn. Men vent ikke for længe, for hjemmeboende børn mærker hurtigt, når noget er anderledes. Ofte har børnene desuden kendt til, at far/mor har haft forskellige symptomer og har været til undersøgelser, så de selv vil spørge til det.

Andre reagerer mere fattet på diagnosen. Det kan f.eks. være tilfældet, hvis man har været forberedt på, hvor det bar hen. Undertiden kan det endda umiddelbart føles som en lettelse endelig at få et navn på de symptomer, man længe har gået med, og komme i gang med en behandling.

Så vidt muligt skal du give beskeden om diagnosen ansigt til ansigt. Har du flere børn, er det ofte bedst at samle dem, så de kan støtte hinanden. Sørg for, at der er ro omkring jer, når du fortæller om det, så de

unge kan stille spørgsmål og få lidt tid til at begynde at fordøje beskeden.

Hvis dit barn er ude at rejse i længere tid, kan det være nødvendigt at give beskeden over telefonen. I så fald er det en god idé at opfordre den unge til at være sammen med en god ven eller veninde. Det er sjældent rart at være helt alene, når man har fået en dårlig besked. Bedst vil det være, hvis den unge hurtigt kan komme hjem, så I kan få talt nærmere om det og om, hvad der herefter skal ske. Den unge vil ofte have brug for at se dig og mærke, at du stadig er den samme som før diagnosen.

Fortæl aldrig om diagnosen ved en sms!

Vær åben over for svære spørgsmål

For nogle unge vil det første spørgsmål være: "Kommer mor/far til at dø af det?" Også selv om de ikke stiller det direkte til dig, og sygdommen ikke er dødelig. De ved fra skolen, medier og andre, at f.eks. kræft er noget, man kan dø af, og oftest er det netop historier med dødelig udgang, som de har hørt om. Blandt andet derfor nytter det ikke at ignorere det spørgsmål, når du fortæller om diagnosen. Også selv om det for dig selv sikkert er det sværeste spørgsmål at tage hul på, både fordi det er det, du måske selv er mest bange for, og fordi du ikke kan svare på det lige efter, du har fået diagnosen.

Vigtigst er det, at du tillader, at emnet berøres, og at du siger sandheden. F.eks. at

du ikke ved det, at du selv vil gøre alt for at blive rask gennem at leve sundt og gennemgå behandlingerne, eller at lægerne mener, at der er gode muligheder for at blive rask igen. Det vigtigste for dine børn er, at de føler, at de kan stole på det, du fortæller dem.

» *Anders på 22 år husker, hvordan mor græd, da hun fik diagnosen kræft, da han selv var 12 år. Han spurgte sin mor, om hun skulle dø af det, og mor sagde nej. Allerede dengang fornemmede han inderst inde, at det ikke var sandt. At hans mor faktisk døde betyder, at det i dag er ekstra hårdt at tænke på, at hun løj.*

Vær ærlig omkring prognosen

Som sagt er det ingen hjælp for den unge, at du fortæller, at det ikke er alvorligt, og at du nok skal blive rask, hvis det ikke passer. Udover at det kan påvirke tillidsforholdet mellem jer, kan det også betyde, at din datter/søn er totalt uforberedt, hvis alvoren på et tidspunkt ikke længere kan skjules, og så er der måske alt for kort tid tilbage til, at hun/han kan nå det sammen med dig, som er vigtigt for jer begge.

I Børn, Unge & Sorg møder vi en del af de unge, der kæmper med skyldfølelse over, at de ikke selv opdagede det eller over, at de ikke var der nok for deres mor/far under sygdomsforløbet, fordi de ikke var klar over, hvor det bar hen. Eller de tænker på alt det, de ikke nåede sammen med deres syge forældre.

**»Vær åben
over for
de svære
spørgsmål,
jeg har«**



» Camilla på 21 år fortalte, hvordan de i familien aldrig talte om, at hendes mor kunne dø af sin kræftsygdom. Hun var fuldstændig overbevist om, at hendes mor nok skulle blive rask, og det kom derfor som et stort chok for hende, da hun faktisk døde. Hun tænkte efterfølgende meget på de konflikter, hun havde med sin mor, mens hun var syg, og hvordan hun ville ønske, at hun havde været mere forberedt.

Måske kender du ikke selv prognosen – og så er det den besked, du skal give videre. Hvis du selv holder fast i optimismen og håbet, tænker du næppe på, at du kan dø af sygdommen. Det kan gøre det svært at tale med dit barn om angsten for den risiko. Alligevel kan dit barn gøre sig tanker om, hvor lang tid du har tilbage at leve i, undertiden i form af om du vil være der til bestemte begivenheder. F.eks. om du når at se ham blive færdig med uddannelsen, om du vil være der til at følge hende op ad kirkegulvet, eller om du vil opleve at få børnebørn. Det vil derfor være godt at tale med ham/hende om det. Eller du kan overveje, om der er et andet nærtstående familiemedlem eller andre, der kan tale med den unge om situationen.

Informér løbende om behandlingstiltag

Både børn og unge har brug for at vide, hvad der skal ske efter diagnosen og for at følge med i det videre behandlingsforløb. Unge bliver ofte frustrerede, hvis de bliver holdt uden-

for, som om de er for små til at forstå eller tåle det. De kan føle sig forbigået, hvis det kun er deres ældre søster eller bror, som bliver indviet i overvejelserne om behandlingsmulighederne. Mange unge søger også selv information, f.eks. på nettet, og vil gerne drøfte det, de hører og læser nærmere med dig.

» En 23-årig pige med en kræftsyg far fortalte: "Jeg var med, da far skulle have kemo første gang. Lige så meget for at få ren besked fra en læge og få svar på alle tvivlsspørgsmålene. Det var rart om end hårdt, for nu føler jeg, at jeg er lidt mere med i processen og har bedre styr på situationen."

Undertiden ønsker de unge at komme med til lægesamtaler, undersøgelser og behandlinger for bedre at kunne forstå og følge med i, hvad der foregår. Måske føler du dig ikke parat til det, men det er vigtigt, at I får talt åbent om sådanne ønsker. Vær samtidig opmærksom på, at det også kan blive for meget for den unge. Din datter/søn skal nødig føle sig forpligtet til det, fordi de tror, at du har brug for det. Der er en hårfin balance mellem at føle sig informeret og involveret og at blive overinvolveret, så det bliver for belastende og går ud over den unges eget liv. Hvis du er alene, kan det være en god idé at have en anden voksen med til samtaler eller undersøgelser på sygehuset i stedet for din datter/søn.

Støt den unge i at fortsætte sine sædvanlige aktiviteter

» Mia på 20 år fortæller om, hvordan hun i de sidste år, hendes mor levede, ikke kunne gøre oprør og smække med døren derhjemme, hvor hun boede alene sammen med sin mor, der var døds syg af kræft. Hun måtte være den stærke, der hjalp sin mor med alt fra rengøring til at høre på hendes angst for at dø og hendes selvmordstanker.

Netop teenagere og unge har som en del af deres udvikling brug for at fjerne sig mere fra forældrene. De har brug for at være i opposition, foretage sig ting uden for hjemmet, være meget sammen med andre unge og opbygge deres eget selvstændige liv med uddannelse og arbejde. Når en af forældrene bliver alvorligt syg, står de ofte i et opslidende dilemma med tilbagevendende dårlig samvittighed i forhold til både den syge forælder og de ting, som de må nedprioritere. På den ene side vil de gerne være mest muligt sammen med dig, støtte og hjælpe, og der er som regel også mere brug for både deres praktiske hjælp og deres interesse og omsorg. På den anden side har de brug for at løsrive sig og leve et ungdomsliv med kammerater, skole/uddannelse og fritidsaktiviteter. De kan føle sig hevet og flået i fra begge sider og have svært ved at finde den rette balance mellem de modsatrettede ønsker.

» En 18-årig pige, hvis mor har sklerose, fortæller: "Det er en kæmpe byrde at have den der nervøsitet hele tiden. Altså hver gang jeg hører en lidt underlig lyd, så er jeg bange for, at det er min mor, der er faldet. Det sidder hele tiden omme i baghovedet. Det gør

også, at jeg synes, jeg bør være mere hjemme, selv om mine forældre lægger vægt på, at jeg også har mit eget liv."

Du kan have brug for, at din hjemmeboende teenager hjælper med indkøb, madlavning, vasketøj og tager sig mere af sine mindre søskende. Og for at din datter/søn, der er flyttet hjemmefra, kommer mere hjem, aflaster familien, trøster og støtter, når behandlingen gør dig dårlig, eller hvis du har fået en ny barsk besked. Det gælder ofte i endnu højere grad, hvis du er alene og ikke har en ægtefælle, der kan støtte dig. Selv om du er glad for deres hjælp og måske afhængig af den, er det vigtigt, at du viser dem, at du forstår og anerkender, at deres andre gøremål og aktiviteter også skal passes. At du giver dem lov til det og opfordrer dem til at fortsætte deres almindelige hverdag, ja nærmest insisterer på, at de gør det, også selv om du er alene om det derhjemme.

» Marie var 19 år, da hendes far var alvorligt syg af kræft. Hun oplevede, hvor glad han var, når hun kom og besøgte ham. Selv om hun var der meget, kæmpede hun efter hans død med skyldfølelse over ikke at have været der mere, især når hun huskede hans triste blik, hver gang hun skulle gå for at passe sine egne ting.

Mange unge, der i flere år har levet med alvorligt syge forældre, kan opleve, at livet så at sige er på "standby", hvis de igen og igen må afvente resultatet af en ny behandling, før de tør koncentrere sig om deres eget liv.

» En kvinde på 26 år beskriver situationen med en far, der i flere år har været syg af kræft: "Føler mig bare i venteposition - hvordan kommer man videre i livet, uden kun at vente på døden?"

Vær opmærksom på, at din søn/datter ikke udskyder sine uddannelsesplaner, fordi det måske indebærer, at han/hun skal flytte til et andet sted i landet og dermed ikke kan være der så meget, som han/hun ønsker. Undertiden skal den unge ligefrem skubbes afsted – til uddannelsen, på højskole eller på den planlagte udlandsrejse.

Lad din datter/søn tale om sine tanker og følelser ved din sygdom

Dette er vigtigt, også selv om du mener, at der lige nu ikke er grund til at bekymre sig og frygte det værste, eller at hun/han vil blive mere ked af det, hvis I taler om det. Uroen og angsten er der som oftest alligevel, selv om I ikke taler om den, men så går den unge bare alene med den, og det er som regel værre. Din datter/søn bliver ikke mere ked af det ved, at I taler om det. Heller ikke selv om hun/han begynder at græde. Måske tænker du, at dit barn selv kan og vil tale om det, hvis det har brug for det. Men vores erfaring er, at de unge ofte ikke gør det af sig selv. De kan være bange for at gøre dig ked af det eller belaste dig og for, at du kan blive mere syg, hvis du ved, hvor bekymrede de er. Eller de mærker, at du gerne vil bevare optimismen og bliver bange for, at de ved at tale om deres frygt er med til at tage håbet fra dig.

» Anna på 21 år ville så gerne tale med sin far om, hvor meget han betød for hende, og hvor bange hun var for, at han skulle dø. Men han havde det jo egentlig meget godt i øjeblikket. Hvis hun nærmede sig emnet, slog han det straks hen og sagde, at han havde mange år tilbage at leve i. Hun følte sig afvist af den far, som hun elskede, og som altid havde været der for hende, når noget var svært. Og nu hvor det var ekstra svært, havde hun endnu mere brug for hans støtte.

For både teenagere og unge i 20'erne gælder, at de stadig har brug for at kunne gå til forældrene med sorger og bekymringer – og for at få forælderens omsorg, når der opstår problemer. Hvis den syge forælder ikke magter at give den, er det vigtigt, at den raske forælder er til rådighed, også selv om denne er påvirket af situationen.

» En ung kvinde fortæller om den gang, da hun var 15 år, og hendes far blev mere og mere syg: "Jeg følte mig helt alene med min angst og mine tanker. De voksne havde ikke overskud til mig midt i deres sorg. Og det forstår jeg udmærket. Men jeg havde bare ikke andre steder, jeg kunne få afløb for mine følelser."

Hvis den unge oplever, at det ikke er muligt at tale med forældrene om disse ting, hender det, at hun/han må lukke af for alle de svære følelser og tanker og forsøge at undgå at mærke dem. Det kan lykkes så godt, at den unge bliver forskrækket over sin egen manglende reaktion.

» *Stine på 25 år kontaktede Børn, Unge & Sorg, da hendes far var så syg af kræft, at han kun havde kort tid tilbage at leve i. Blandt andet var det et stort problem for hende, at hun ikke følte noget og slet ikke kunne græde. Det passede slet ikke sammen med, hvor meget hun holdt af ham, og hvor meget han betød for hende. Efterhånden som hun fik modet til at tale med ham om sine tanker om fremtiden uden ham, turde hun mere og mere mærke sin sorg.*

Fortæl den unge om dit liv

Børn og unge er normalt ikke særlig optaget af deres forældres fortid eller af, hvordan de selv var som små. Den interesse kommer først senere, f.eks. når de selv får børn. Men hvis du ikke er der til den tid, er det nu, du skal fortælle om det – og interessen vil også være der.

- Se på fotos sammen.
- Skriv tekster til fotografierne, så dit barn har det til senere.
- Lav en slags bog om dit barns liv som lille eller med små historier fra dit eget.
- Lav en kagebog med dit barns yndlingsretter.
- Spørg dit barn om, hvad han/hun gerne vil vide.

Også hvad dette angår, er det ofte svært for den unge selv at tage hul på – af de samme grunde som nævnt ovenfor.

Sørg for at få gode oplevelser sammen

Når alvorlig sygdom rammer en familie,

kommer sygdommen let til at fylde en stor del af familiens dagligdag. Det gælder selvfølgelig ikke mindst, hvis kræfterne er små, og energien kun rækker til at få klaret det allermest nødvendige. Alligevel er det vigtigt at forsøge at skabe tid og rum til at gøre rare ting sammen på den unges præmisser.

- Tag på en lille bytur med din datter.
- Se en film sammen enten hjemme eller i biografen.
- Hold weekend sammen i sommerhuset.
- Besøg et sted, hvor I altid har holdt af at komme.
- Planlæg en fælles rejse som familie.
- Prioriter at holde fødselsdage, som I plejer.
- Ring til din søn/datter, når du ved, at der har været vigtige begivenheder, såsom en eksamen, en date med en ny kæreste eller start på et nyt arbejde.
- Markér særlige milepæle i behandlingen ved f.eks. at gøre det til noget, som familien skal fejre sammen.

De små ting får pludselig stor betydning – også for de unge der er flyttet hjemmefra, når de ikke længere kan tage for givet, at mor eller far altid vil være der for dem.

Skriv et kærlighedsbrev til den unge

Nogle unge har et brev fra deres døde forælder – ikke kun når der har været tale om selvmord, men også fra en forælder, der var syg. Det er vores erfaring, at det er et meget dyrebart dokument for den unge, og de, der ikke har det, mærker ofte et stik af misundelse på dem, der har.

**»Lad mig
tale om
mine tanker
og følelser«**



Selvom du måske synes, at I har fået sagt alt det, der skal siges, vil vi alligevel opfordre dig til at skrive et brev. Et brev hvor der f.eks. står noget om den betydning, som den unge har haft for dig. Om dine ønsker for ham/ hende. Om særligt vigtige ting i jeres liv sammen. Det behøver ikke at være langt. Blot det at have noget på skrift – helst med din håndskrift – har en særlig vægt.

Sørg for i tide at få talt sammen om det, der skal siges

Ikke mindst hvis sygdommen forværres, og prognosen måske er dårlig, er det af stor betydning for den unge, at der er mulighed for at få talt om de store og vigtige ting, som man ofte ikke taler om til daglig.

Få talt om:

- Hvor højt du elsker hende/ham og omvendt. Også selv om der evt. har været skænderier og konflikter undervejs.
- Det der har været dejligt og betydningsfuldt i jeres fælles liv.
- At du er stolt af din datter/søn.
- Hvad du ønsker for hende/ham.
- Jeres tanker om det fremtidige liv, hvor du ikke er der ved små og store begivenheder, ved uddannelsesvalg, vigtige eksaminer, ved bryllup og som bedsteforælder.

Igen kan det være vanskeligt for den unge selv at tage hul på det. Hvis du fysisk og psykisk har det dårligt, kan han/hun være bange for at belemre dig med det. Og hvis du har en god periode, kan det føles forkert – og endda upassende – at tale om, at du måske skal dø. Måske synes du, at det er

unødvendigt, fordi I ved disse ting uden ord, eller fordi der er masser af tid senere. Men for den unge er det vigtigt, at der ikke er en masse usagte ting, som man bagefter skal spekulere over og fortryde, at man ikke fik gjort, sagt eller spurgt om. Ofte er det netop godt at gøre det i gode perioder, hvor der er kræfter og overskud til det. Og hvis du lever længere end måske antaget, er der næppe sket nogen skade ved at have talt om vigtige ting i jeres forhold!

» *Eva blev i Børn, Unge & Sorgs gruppe for unge med syge forældre opfordret til at tale med sin far om, hvor stor betydning han havde for hende, og hvor svært det var at tænke på, at han ikke ville være der, når hun blev gift og fik børn. Hun syntes ikke, at hun kunne tage det op med ham, for så ville hun jo samtidig antyde, at hun ikke troede, at han ville overleve. Og det mente hun, at han selv regnede med. Efter nogen tid fik hun det dog gjort. De fik en god og tæt samtale om det, og hun oplevede det som en stor lettelse.*

» *En ung mand på 28 år, hvis mor har kræft, skrev til Børn, Unge & Sorgs brevkasse: "Jeg har en masse ting, jeg vil sige til hende, og jeg ved ikke, hvornår det skal være... Jeg vil jo ikke sidde og sige, at de penge hun har fortalt, at jeg får fra hendes pension, har jeg tænkt mig at spare op, indtil den dag jeg skal giftes og så bruge dem til det, så hun er med til det, lidt i ånden og faktisk rent praktisk også. Og alle sådan nogle mærkelige og måske lidt åndssvage ting, men jeg vil gerne have, at hun får det at vide... men hvornår, jeg er også bange for, at det pludselig er for sent."*

Hjælp dit barn til at bruge andre

Når du eller din raske ægtefælle er belastet af sygdommen, overvældet af tunge tanker om mulig død og selv fyldt af tristheden ved måske ikke at skulle følge dine børn fremover, kan det føles som en uoverkommelig opgave at skulle forholde sig til alt det, der er skrevet ovenfor. Derfor er det en god idé at overveje, om der er andre voksne, der kan træde til. Et familiemedlem som din søn/datter er knyttet til eller en nær ven af dig og familien, som du kan få til at støtte dit barn. Det kan også være relevant at benytte jer af professionel hjælp, f.eks. i form af en familiesamtale med en rådgiver. Eller du kan opfordre dit barn til at kontakte Børn, Unge & Sorg. Hvis du gør brug af disse muligheder, må du være opmærksom på, at det helst skal være et supplement til det, I taler om, og ikke en erstatning for det. Det er vigtigt, at din datter/søn ikke oplever, at du skubber hende/ham væk.

Opsøg selv professionel hjælp

Hvis du selv er meget overvældet af situationen og har svært ved at fungere i dagligdagen, har problemer med at sove, er konstant trist og ikke kan tage dig sammen til noget, bør du overveje at søge professionel hjælp. Når man er under et stort pres, kan man ikke altid klare det selv. Det er vigtigt, at din datter/søn ikke føler for stort ansvar for at være den, der trøster dig, når du har det svært. Det kan derfor være en aflastning for hende/ham at vide, at der er nogen, der støtter dig.

Mange sygdomsbekæmpende foreninger tilbyder rådgivning til både de syge og de på-

rørende (se sidst i pjecen). Desuden kan du som oftest hos din læge få en henvisning til en privatpraktiserende psykolog, når du har fået en alvorlig sygdom.

Tænk jer godt om, hvis I overvejer plejeorlov til den unge

Der kan komme et tidspunkt, hvor du har brug for meget pleje og omsorg i dit hjem. Så overvejer I måske, at én i familien tager plejeorlov, f.eks. din unge datter eller søn. Det er vigtigt, at I gennemtænker dette nøje. Selv om det for den unge opleves selvfølgeligt og naturligt og måske meget meningsfuldt at kunne hjælpe dig, er det ofte meget belastende for unge at være så tæt på en alvorligt syg forælder det meste af døgnet.

» En ung kvinde på 23 år, hvis far var syg af kræft, skrev til Børn, Unge & Sorgs brevkasse: "Da jeg søgte om orlov, havde jeg aldrig troet, at det skulle ske på denne måde. Havde regnet med, at jeg skulle komme kl. 8 og spise morgenmad, og så skulle vi ud og hygge og gå, når han skulle sove. Men der fik jeg et chok. Det er 24 timer i døgnet. Og det kan jeg ikke holde til, det er for hårdt".

Tal om, hvad der skal ske, når du er død

For en del unge er det trygt at vide, hvilke tanker mor og far har om begravelse/ bisættelse og om et gravsted. Så behøver de ikke at spekulere over, hvad du ville have ønsket, når de i den svære og pressede situation lige efter din død skal tage stilling til disse ting. Samtidig giver det mulighed for, at de selv kan give udtryk for deres ønsker.

Fakta om børn og unge med syge forældre

- I løbet af et år oplever 77.000 børn og unge i Danmark, at en af deres forældre er alvorligt syg.
- Undersøgelser viser, at børn og unge ofte går med flere problemer omkring forældrerens sygdom, end forældrene er klar over.
- Børn, Unge & Sorg har grupper for unge med syge forældre i København, Aarhus og Odense. Derudover tilbyder vi webbaseret terapi til teenagere med syge forældre i hele landet.

Måske har de et forslag til noget særligt, der skal synges ved bisættelsen. Eller din søn/datter vil gerne have et gravsted, som de kan besøge, mens du selv har tænkt, at du skal begraves i en fællesgrav eller et andet sted i landet.

Undertiden er det dog for voldsomt for den unge at tale meget detaljeret om disse ting, mens du endnu er i live. F.eks. om hvordan kisten skal se ud, eller hvad der skal stå på gravstenen. I så fald kan du skrive det ned og fortælle dit barn, at du har gjort det.

Hvis du er alene, og din søn/datter har begrænset eller ingen kontakt med sin anden forælder, er det vigtigt, at I får talt om, hvem der kan støtte ham/hende, når du ikke er der. Hvis han/hun stadig bor hjemme, er det under alle omstændigheder nødvendigt at

få afklaret og talt om, hvor han/hun skal bo, når du er død.

Husk, at de fleste klarer situationen udmærket

Selv om det er vigtigt, at du er opmærksom på og tager dig af dine børns tanker og følelser i forbindelse med din sygdom, bør du samtidig passe på, at alt ikke handler om sygdommen. Dine børns reaktioner kan også dreje sig om alt muligt andet, der hører ungdomslivet til, f.eks. kærestesorger, usikkerhed i forhold til kammerater, overvejelser og tvivl omkring skole og uddannelse og almindeligt teenageoprør. Det vigtigste er, at du viser interesse for og er lydhør over for, hvad din datter/søn har på hjerte hvad enten det drejer sig om alminde-lige ungdomsproblemer eller bekymringer knyttet til din sygdom.

OM

Børn, Unge & Sorg tilbyder gratis støtte og terapi til børn og unge under 28 år, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. Vi tilbyder også rådgivning og vejledning til netværket (venner, kærestes, forældre og andre nærtstående voksne) samt undervisning af professionelle, der i deres arbejde møder børn og unge i sorg. Vi har afdelinger i København, Aarhus og Odense, hvor professionelle og frivillige tilbyder gruppeforløb og personlige samtaler. I videncenteret indsamler og formidler vi nyeste viden på sorgområdet til fagprofessionelle i hele Danmark og vi evaluerer effekten af vores terapi.

Hjælpen hos Børn, Unge & Sorg er gratis. Alle medarbejdere og frivillige har tavshedspligt. Vil du høre mere om vores terapitilbud eller tale med en af vores psykologer, så kontakt os på www.sorgcenter.dk/ring-mig-op.

Har du andre spørgsmål, så skriv til info@sorgcenter.dk

SORGLINJEN 70 209 903

Åben alle dage 17-21. Sorglinjen er bemandet af frivillige, der alle selv har mistet en nærtstående indenfor de seneste år. De hjælper sorgramte i alle aldersgrupper over telefon, chat, brevkasse og sms. Læs mere på sorglinjen.dk

KONTAKT

Børn, Unge & Sorg
Kejsergade 2, 1. og 2. sal
1155 København K

Børn, Unge & Sorg
Banegårdspladsen 10, 2. th.
8000 Aarhus C

Børn, Unge & Sorg
Dronningegården
Dronningensgade 23
5000 Odense C

NYTTIGE LINKS

www.sorgcenter.dk

www.erduokay.dk

www.cancer.dk

www.hjerneskadet.dk

www.hjerteforeningen.dk

www.lunge.dk

www.muskelsvindfonden.dk

www.nyre.dk

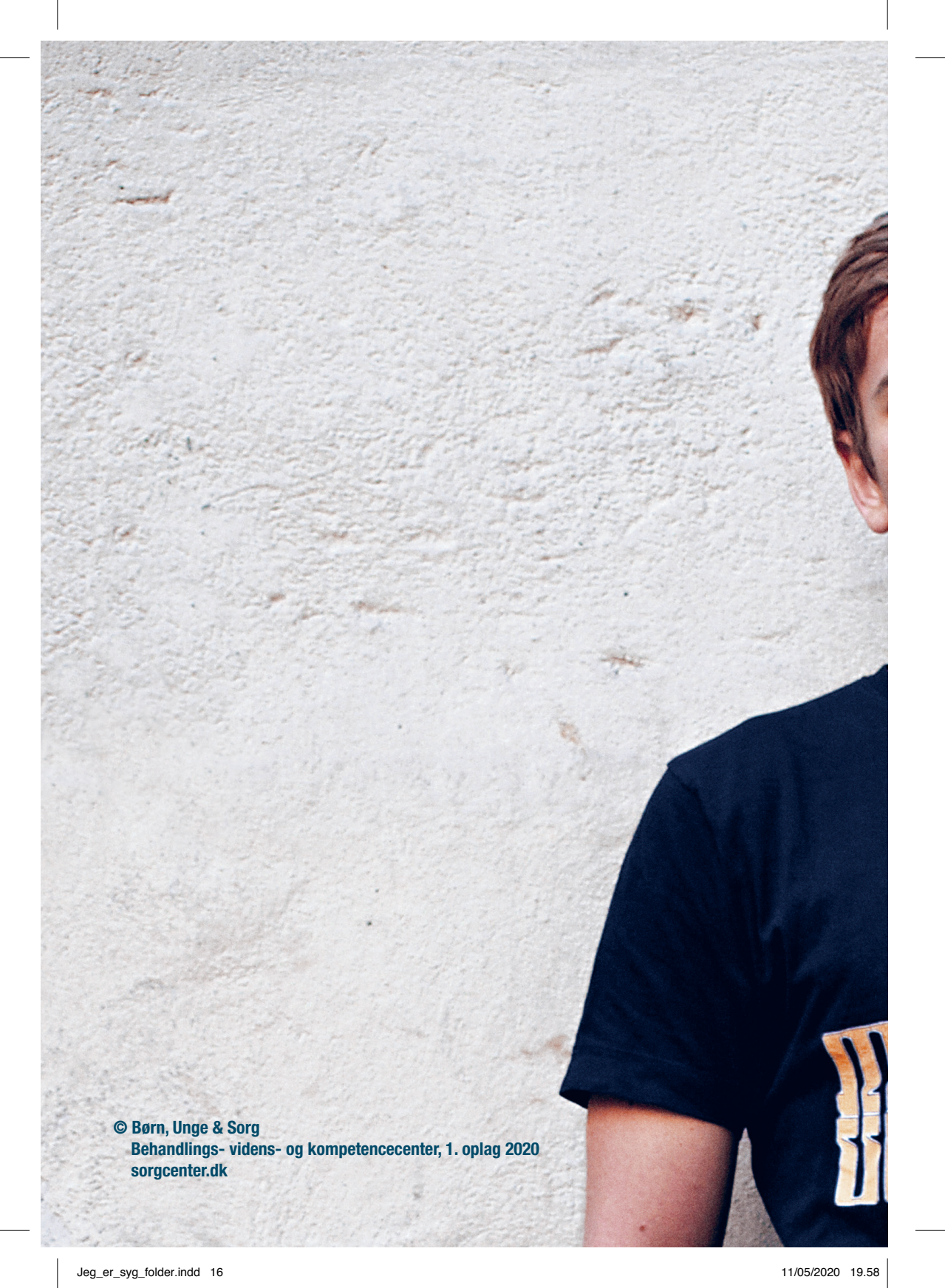
www.parkinson.dk

www.psykiatrifonden.dk

www.scleroseforeningen.dk

www.srg.dk (studenterrådgivningen)

www.bedrepsykiatri.dk



© Børn, Unge & Sorg
Behandlings- videns- og kompetencecenter, 1. oplag 2020
sorgcenter.dk