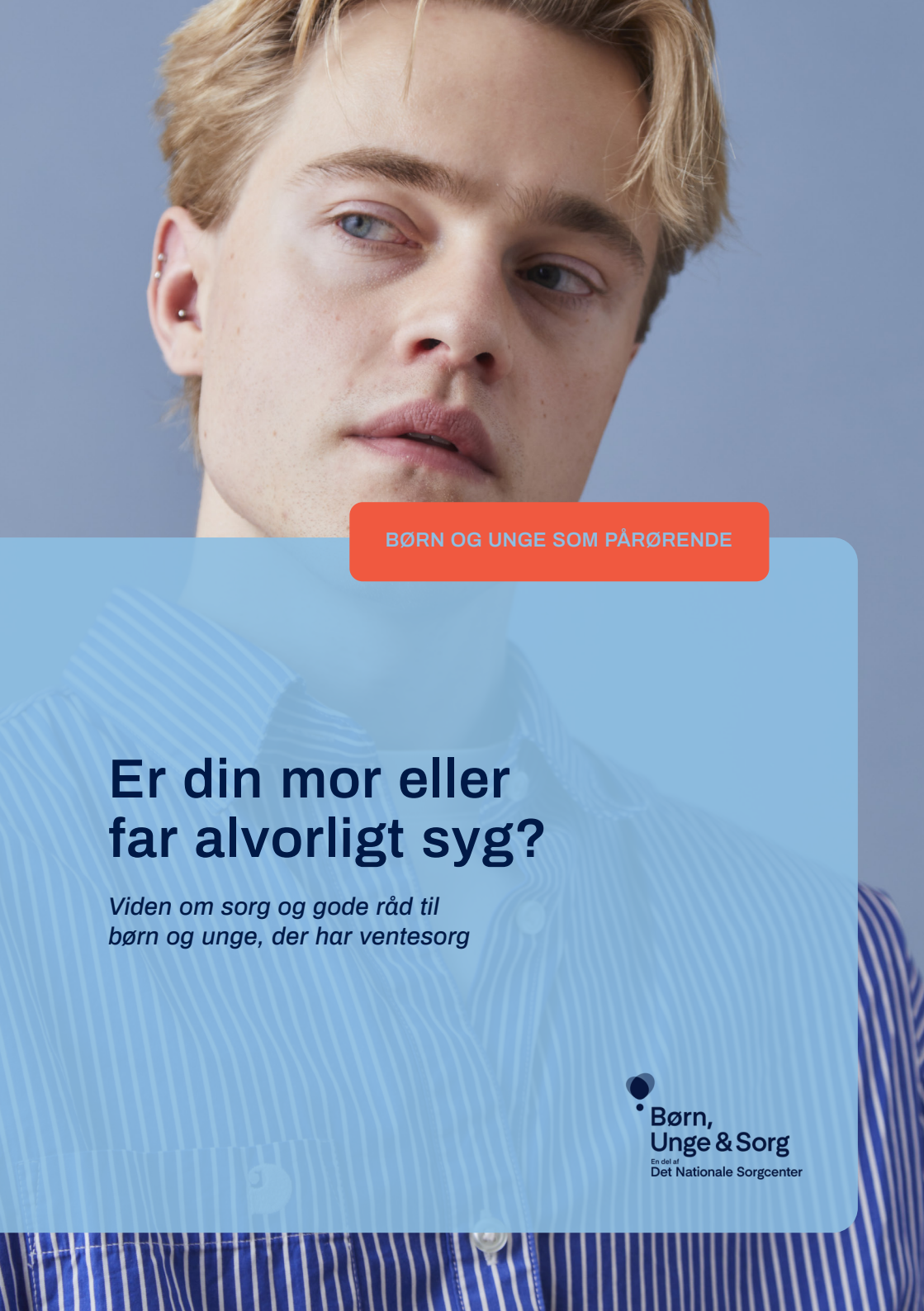




BØRN OG UNGE SOM PÅRØRENDE

Er din mor eller far alvorligt syg?

*Viden om sorg og gode råd til
børn og unge, der har ventesorg*


**Børn,
Unge & Sorg**
En del af
Det Nationale Sorgcenter



*” Sorg er ikke noget, der går over. **Men du kan lære at leve med den** resten af livet.”*

NÅR ALVORLIG SYGDOM RAMMER DINE ALLERNÆRMESTE

Reaktioner på en alvorlig sygdomsdiagnose kan være en større eller mindre frygt og bekymring, en slags følelsesmæssig stress, der kan fylde i hele sygdomsforløbet. Der kan ses en anden optagethed af den, der er syg, og der kan være et savn efter den person, som vedkommende var, før han eller hun blev syg. Alvorlig sygdom kan påvirke ens måde at fungere på og det overskud, man har til at være sammen med andre mennesker.

Reaktionerne følger sygdommens op og nedture. Når ens far eller mor er i et behandlingsforløb, der skrider planmæssigt frem reduceres den følelsesmæssige stress ofte. Hvis behandlingen ikke kan føre til helbredelse, kan man tale om at være i ventesorg. Det er den sorg, man kan opleve, mens man venter på at miste en, der er alvorligt syg eller døende.

Almindelige reaktioner og udfordringer

Denne pjeces er skrevet til dig, der er teenager eller i 20'erne, og som har en alvorligt syg forælder. Den handler om almindelige måder at reagere på og om, hvad der kan hjælpe dig til at takle situationen.

At have en syg forælder kan sammenlignes med en form for stress. Hele familien belastes. Dagligdags gøremål skal gøres af færre i familien, når den syge forælder ikke har de samme kræfter og ikke kan de ting, som han/hun plejer at kunne. Oveni kommer andre belastninger til:

- Uvished om diagnosen og prognosen
- Bekymringer for fremtiden
- Svært at se sin forælder lide
- Frygt for ens far eller mor skal dø
- Øget behov for fysisk nærhed
- Større ansvar derhjemme
- Begrænsninger i dagligdagen
- Økonomiske problemer
- Manglende støtte fra systemet
- Modstridende behov hos de forskellige familiemedlemmer

” Min far er ikke død endnu, og jeg har det dårligt med at være ked af det i den sidste tid, han lever. Det skal jo helst

være en rigtig god tid for ham...

Hverdagen er begyndt at stresser mig. Jeg kan ikke sove om natten. Jeg glemmer alle mine ting, og jeg synes hele tiden, min krop er anspændt og på vagt. Jeg føler mig uoplagt og trist og grå. Før i tiden var jeg altid glad. Jeg dropper ud af gymnasiet til sommer, for jeg kan slet ikke overskue det mere. Det er uoverkommeligt og stressende og helt ligegyldigt. Og sådan synes jeg, det er blevet med de fleste ting: helt ligegyldigt og uinteressant.”

– En pige på 17 år,
hvis far er alvorligt syg af kræft

Det er vores erfaring, at unge ofte går alene med mange tunge tanker, følelser og bekymringer, når deres mor eller far er syg. Man ønsker ikke at belaste sin syge forælder, der har smerter, skal gennemgå ubehagelige behandlinger og måske mister håret, ikke kan arbejde og er træt eller ked af det. En del unge er også bange for, at sygdommen forværrer, hvis deres

far/mor skal gå og bekymre sig om, hvordan deres børn har det. Derfor skjuler man, hvor bange man er for, hvad der kan ske, og hvor ubærligt det er at se på, at far eller mor har det dårligt. Eller hvor belastende det er med alle de ekstra ting, man skal klare, fordi mor eller far har brug for ens hjælp.

Det kan også være svært at gå til den raske forælder, når man ser, hvor bekymret og overbebyrdet han/hun er. Måske er der endda ikke en anden forælder at støtte sig til, så man føler sig helt alene. Man holder op med at fortælle forældrene om sine egne problemer, fordi de har nok at gøre med sygdommen. Man har det bare rigtig skidt, uden at man forbinder det med forældrens sygdom.

” Jeg var ude at gå en tur med min storesøster og fortalte, hvordan jeg havde det, og så foreslog hun, det var, fordi min mor var syg. Så gik det lidt op for mig, hvorfor jeg var ked af det.”

– En pige på 18 år,
med sklerosesyg mor gennem 10 år

I det følgende beskrives først de forskellige reaktioner, du kan opleve, når du har en syg forælder. Under læsningen vil du måske savne at få nogle forslag til, hvad du kan gøre for at håndtere vanskelighederne. I så fald kan du undervejs bladere om til sidste del af pjecen; ”Hvad kan hjælpe?”. Her har vi samlet ideer og gode råd til at takle situationen.

”Verden er pludselig et usikkert sted at leve i”

Sammen med diagnosen, behandlingen og eventuel forværring af sygdommen kommer der måske også usikkerhed, uvished og utryghed ind i dit liv på en ny måde. Hvad kommer der til at ske? Hvad er prognosen? Hvordan vil behandlingen virke? Hvilke muligheder er der, hvis den første behandling ikke virker?

Usikkerheden kan også gå på, om du får alt at vide af dine forældre. Når der sker ændringer? Holder de noget tilbage, fordi de vil beskytte dig? Måske tør du ikke spørge ind til det, fordi du mærker, at de ikke vil tale om det, eller at de bliver kede af det, når du forsøger.

Også perioder, hvor der er stilstand i sygdommen, kan give anledning til



” Det gør bare *alt for ondt* at mærke de følelser, jeg har indeni.”

usikkerhed og modstridende følelser. Du kan føle, at du bør være lettet, glad og tænke positivt. Men er det ikke, fordi du er bange for at ryge ned i et sort hul, hvis der kommer tilbagefald. Hvis sygdommen forværres, og du ved, at der ikke længere er nogen behandlingsmuligheder, kommer usikkerheden måske til at dreje sig om, hvor lang tid din far/mor har igen. Det bliver et altid nærværende emne, som betyder, at det bliver svært at planlægge dit eget liv.

” Både min mor og jeg ved, at hun skal dø... men HVORNÅR? Hun ønsker ikke selv at leve mere, og jeg ønsker ikke at se på, at hun dør stille. Er hun her til jul eller til min fødselsdag? Skal hun i terminal pleje, eller er det ikke så SLEMT endnu?”

– 26-årig kvinde,
med kræftsyg mor

”Jeg går med en stor klump indeni”. Sammen med usikkerhed på fremtiden følger ofte en stor tristhed. Det gør ondt at tænke på alt det, der følger med. Det gælder både i

forbindelse med diagnosen, og hvis sygdommen forværres. Men måske er det ekstra svært for dig at tale med nogen om hvor ked af det, du er, når diagnosen er ny, behandlingen er i gang, og alle i familien forsøger at holde modet oppe. Så bliver du måske forvirret, for hvorfor kan du ikke også være optimistisk? Eller du bliver irriteret på dig selv over, at du ikke bare kan tage dig sammen og håbe på det bedste.

Det kan være uudholdeligt at være så ulykkelig. I stedet forsøger du måske at skubbe tankerne væk og kaste dig ud i en masse aktiviteter, fordi du er bange for at ryge ned i et sort hul, hvis du tillader dig at mærke, hvor ked af det du er. Det kan til gengæld betyde, at du slet ikke forstår din egen reaktion og bliver forskrækket over den. For hvorfor føler du ikke noget?

” Selvfølgelig elsker jeg min far højere end noget andet, det gør bare alt for ondt at mærke de følelser, jeg har indeni. Nu er bægret så bare ved at flyde over! I løbet af de sidste par uger er jeg blevet mere og mere

ked af det. Jeg ved slet ikke, hvad jeg skal stille op med al den smerte... Jeg bliver også lidt bange for alle de tanker og følelser, der pludselig vælter frem."

– Kvinde på 27 år, med kræftsyg far

Måske er du ikke ked af det hele tiden, men oplever, hvordan det kan skifte. Der er gode dage og slemme dage, så det kan være svært at planlægge ret langt frem, fordi du aldrig ved, hvornår du igen får næsen oven vande.

Sorgen og tristheden kan også komme, fordi din mor/far ikke længere er den raske, stærke person, som du kan søge råd og støtte hos. Eller ved tanken om alt det du ikke kan gøre med din mor/far og måske aldrig kommer til mere. Alt det som dine kammerater stadig kan, og hvor du bliver misundelig, når de fortæller om det. Måske får du ovenikøbet dårlig samvittighed over at føle sådan, fordi du synes, at det er egoistisk at tænke sådan.

Formodentlig bliver du også ked af det, hvis din far eller mor er konstant svag og træt, har voldsomme smerter,

kaster op i en uendelighed, taber håret, ændrer udseende eller er deprimeret.

"Nu er min mor blevet så tyk, at hun ligner et gravidt fugleskræmsel i syvende måned. Det er bare så skrækeligt at se hende sådan. Jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre? Jeg vil gerne hjælpe hende. Jeg er kommet på efterskole for at komme væk fra det hele, men tankerne kredser rundt i hovedet på mig hele tiden. Kan ikke lade være med at tænke på, om hun er i live, når jeg kommer hjem, eller om hun har mange smerter?"

– Pige på 16 år, med kræftsyg mor

Lige så ondt gør det sikkert, hvis din forælder ændrer sig som person og ikke længere er den far eller mor, du kender. Det kan f.eks. være tilfældet ved kræft i hjernen, for nogle af dem der får sklerose, hvis man får meget medicin eller ved en hjerneblødning.

"Mine venner er søde til at spørge, hvordan det går med min mor. Men ingen tænker på at spørge, hvordan det går med mig. De siger, at det er så godt, at jeg ikke mistede min mor. Men ingen forstår, at jeg netop har mistet min mor. For godt nok ligger hun der i sygehussengen, men hun smiler ikke, når hun ser mig. Hun spørger mig ikke, 'hvordan har du det Mémé?', hun holder ikke fast, når jeg tager hendes hånd, hun griner ikke længere smittende, hun fortæller mig ikke længere om noget, hun giver mig ikke længere velmenende råd. Jeg skal aldrig mere sidde sammen med hende i hendes køkken og tale fortid, fremtid og nutid. Jeg skal aldrig mere spise pandekager foran hendes fjernsyn, mens vi ser X-factor."

Jeg skal aldrig mere høre hendes mening, når jeg er i tvivl, og jeg skal aldrig mere se i hendes øjne, hvor stolt hun er af mig. Hun er i live ja, men hvilket liv?"

– Kvinde på 25 år, med mor der har fået en hjerneblødning

"Min første tanke var, at det dør hun af"
Den tanke kan dukke op, når du får at vide, at din far eller mor har fået en alvorlig diagnose. Også selv om dine forældre fortæller dig, at lægerne og de selv er optimistiske, og at der er god og effektiv behandling for sygdommen.

Angsten for døden følger ofte med, når alvorlig sygdom rammer en forælder. Det er normalt at blive bange, uanset om du er 16 eller 27 år. Det er skræmmende at være vidne til sin fars smerter, at mor taber håret eller når du ser, hvor ulykkelig og bange din ellers stærke forælder er.

"Jeg er træt, og alligevel finder jeg hele tiden nye skuffer med energi i. Føler mig alene i verden, jeg er bange, bange for"

at se min mor dø, bange for at hun lider eller drukner af al den væske i kroppen. Jeg ved, hun går i panik, når hun ikke kan få luft. Jeg ville ønske, hun bare sov stille ind en nat i stedet for alt det her."

– Mand 23 år,
plejeorlov til min mor, der er meget syg af kræft

Bare tanken om, at din far eller mor kan dø fra dig, kan formodentlig gøre dig panisk. Det er uudholdeligt at tænke tanken til ende og umuligt at forstille dig, at du kan få et godt liv uden den ene af dem. Hvordan skal du klare dig uden ham/hende? Alle de ting i dit liv, som han eller hun ikke vil være der til at tage del. De små ting i dagligdagen, som I plejer at gøre sammen. Og ikke mindst de store.

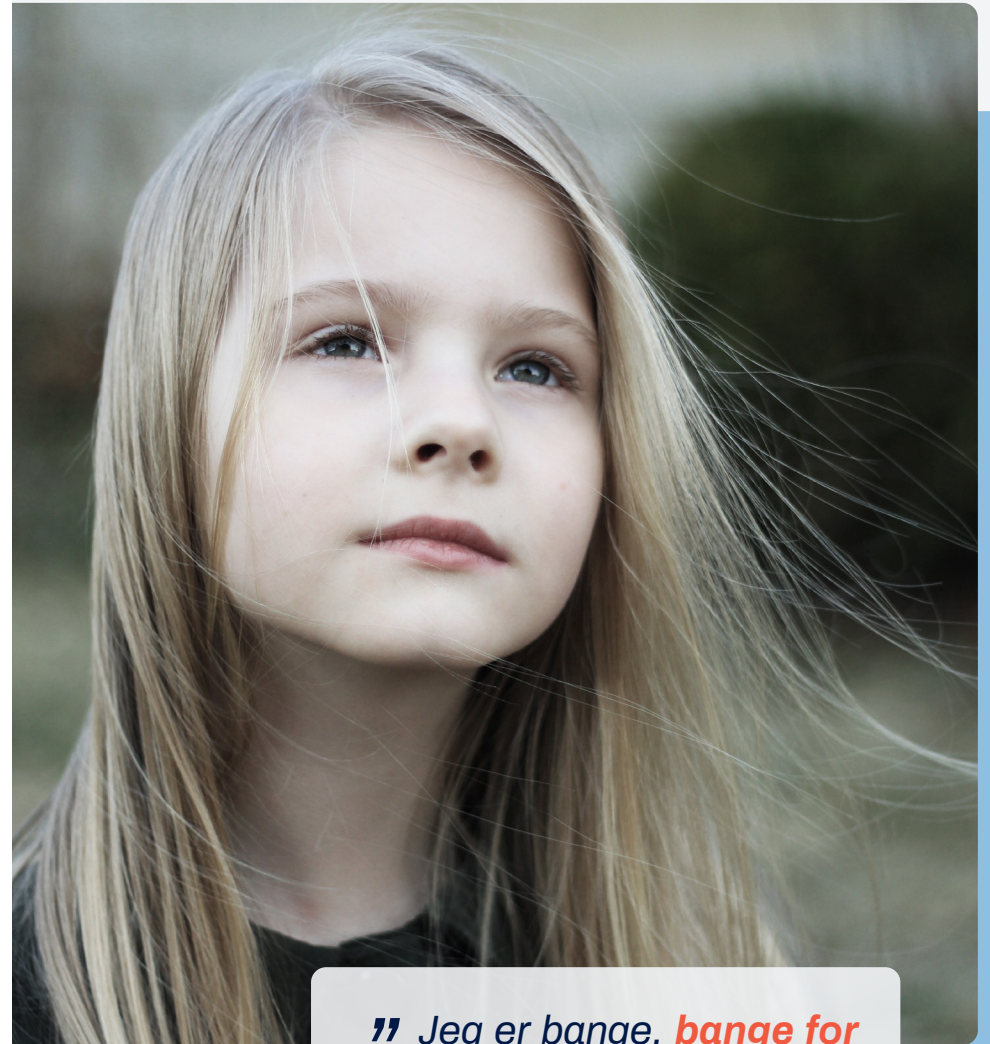
Måske kommer der et tidspunkt, hvor du faktisk begynder at ønske, at din far eller mor får fred for lidelserne. For det gør bare så ondt at se til og intet kunne gøre. Et ønske der samtidig følges af forvirring og skyldfølelser over at tænke sådan, for du vil jo for alt i verden ikke miste din far eller mor. Et opslidende dilemma, hvor modstridende tanker og følelser river og flår i dig.

" Nogle gange tænker jeg: Kunne han da ikke bare have været død, så han kunne få fred! Hvilket han også selv har ønsket meget i stedet for at skulle igennem alt dette her!"

– Pige på 21 år,
Far med hjerneblødning

Angsten kan også handle om, hvorvidt din anden forælder også bliver syg eller dør. Dels ser du, hvor hårdt det tærer på din raske mor eller far at tage sig af din syge forælder og at skulle klare alt det, som den syge ikke magter derhjemme. Dels er du jo nu blevet konfronteret med, at sygdom ikke bare rammer de andre, men også din familie.

Måske begynder du også at blive bange for selv at blive syg. Du har sikkert hørt, at nogle sygdomme er mere eller mindre arvelige, og at der er bestemte gener, der disponerer for særlige kræftformer. I medierne hører du om, hvordan stress kan føre til sygdom, og er der noget, du er, så er det stresset. Det kan betyde, at du bliver ekstra opmærksom på selv små symptomer fra din egen krop.



" Jeg er bange, bange for at se min mor dø, bange for at hun lider"



” Jeg orker ikke at tænke, jeg æver bare, og lige **under overfladen er det hele ved at **eksplodere**.**

”Jeg sørger for ikke at belaste mine forældre”

Når du ser, hvor svært både din syge og din raske forælder har det, tænker du sikkert, at de har nok i deres egne problemer og bekymringer. At det jo er meget værre for din syge mor eller for din raske far, der skal passe sin syge ægtefælle, og som nu er den, der skal klare meget mere i det daglige.

Måske tænker du endda, at din mor eller far kan blive mere syg, hvis de også skal forholde sig til, at du er ked af det, eller hvis I kommer op at skændes. Så du undgår måske at belaste dem med dine tanker og følelser, tager hensyn og skjuler, hvordan du har det. Derved kan følelsen af at være alene forstærkes og give et øget savn af at have en forælder, der følger med i dit liv og interesserer sig for dig. Det går ud over nærheden i kontakten til din forælder. For du kan jo ikke være helt ærlig, når du skal passe på ikke at sige noget forkert.

” Jeg har snart opbrugt mit overskud, og min familie har ikke noget tilbage. Alt går mig på. Alle mine tanker gør mig

træt. Jeg tror nærmest nogle gange, at jeg selv er sklerose-træt. Jeg elsker min mor og far, men kommer alligevel tit til at såre dem. Når jeg bliver ked af det, bliver de endnu mere kede af det. Jeg tør ikke tage nogen kamp. Vores diskussioner gør så ondt, derfor starter jeg aldrig nogle op. Jeg orker ikke at tænke, jeg lever bare, og lige under overfladen er det hele ved at eksplodere”.

– Pige på 16 år,
med sklerosesyg mor

”Jeg føler et enormt ansvar”

Med alvorlig sygdom i familien følger ofte flere pligter og mere ansvar for dem, der stadig bor hjemme. Til tider kan det føles som ”at skulle være mor for sin mor”.

” Jeg måtte hjælpe mere til end før. Vaske op, købe ind og hjælpe til med maden. Ikke at det gjorde noget, men der er så mange nye ting. Min mor skulle

også bades, og hun skulle på wc i køkkenet i en stol. Det hjalp jeg også med til. Meget underligt og faktisk ulækkert."

— 16-årig pige,
med sklerosesyg mor i 6 år

Også selv om du er flyttet hjemmefra, kan du føle et stort ansvar i forhold til dine forældre. Der vil være brug for, at du kommer mere hjem. Hvis de bor et andet sted i landet, betyder det hyppigere rejser frem og tilbage. Det kan være en belastning i en travl hverdag med arbejde og/eller studier, venner og fritidsaktiviteter. Så kan du føle, at alt må udskydes til senere – til mor er rask, eller til far dør. Dit eget liv er så at sige på "standby".

Hvis din syge far eller mor er alene, kan du opleve en særlig stor forpligtelse til at hjælpe til. Enten fordi der ikke er andre, der kan træde til, eller fordi din far/mor ikke vil have hjælp fra andre.

"Jeg er fuldstændig udmattet"

De svære tanker, de forvirrende og foruroligende følelser og de mange nye forpligtelser slider på kræfterne. Derfor vil det ikke være underligt, hvis du føler dig energiforladt og

ikke kan overskue det hele. Mange får problemer med at huske og med at koncentrere sig i skolen eller på arbejdet. Det er også almindeligt at opleve en stor træthed, som ikke kan soves væk, at have et stort søvnbehov eller have svært ved at falde i søvn. Den vedvarende belastning og anspændthed kan også føre til, at du oftere bliver syg og får hoved- eller mavepine.

"Jeg ved ikke rigtig, hvad jeg skal stille op med mig selv lige nu. Jeg kan ikke tage mig sammen til noget, jeg er kommet bagud med studierne, jeg falder i staver hele tiden. Nogle gange kan jeg ikke huske, hvordan jeg er kommet hjem. Står bare foran hoveddøren og kan ikke huske den sidste halve time. Det er skræmmende."

— Kvinde på 27 år,
med kræftsyg far

Det er ikke sikkert, du selv forbinder sådanne problemer med din forælders sygdom. Måske du endda bebrejder

dig selv den manglende energi. Men det er netop tegn på, hvor belastet du er.

"Jeg hidser mig op over ingenting"

Når du er så presset, vil du lettere blive irriteret og fare op over småting. Måske oplever du en masse vrede over alt det, du skal stå model til og holde styr på, men som det er svært at få afløb for, når du skal tage så mange hensyn. Eller du bliver irriteret over, at alt derhjemme handler om sygdom, og at din mor/far kun kan tale om det og slet ikke mere har overskud til at interessere sig for dig, sådan som de plejer.

"Idag er det min mors fødselsdag, og han har allerede formået at ødelægge stemningen herhjemme fire gange, og kl. er kun 13.30. Jeg gider ikke have, at der kommer gæster i aften, så skal man høre på, hvor dårligt han har det, og om han har spist noget. Hver aften efter vi har spist, siger han enten "jeg har da også spist godt" eller "jeg har det dårligt og kan ikke spise noget, jeg går i seng" - det kan

godt være, men jeg gider da ikke høre på det hele tiden! Det kan godt være, at jeg virker ond og ligeglad, men jeg kan ikke holde ud at høre på, hvor dårligt han har det - det gør mig jo ikke ligefrem i bedre humør!

— en pige på 17 år,
hvis far er syg af kræft

Vreden kan også handle om, at det føles uretfærdigt, at din dejlige far eller mor er blevet syg og lider så meget. Om frustration når andre ikke forstår, hvor hårdt det er for dig lige nu. Eller om den afmagt du føler ved ikke at kunne stille noget op. Vreden er ofte svær at håndtere. For hvem kan du rette den imod? I stedet hober den sig op inde i dig og kan så komme ud i pludselige udbrud af irritation eller hidsighed, som du bagefter får skyldfølelse over.

"Jeg har konstant dårlig samvittighed"

Skyldfølelse kan du få af mange ting: Når du ikke synes, at du gør nok for dine forældre. Når du mærker deres behov for, at du er mere hjemme. Når du indimellem bliver så optaget af dine egne ting, at du faktisk for en stund glemmer din syge mor. Når du

bliver irriteret på din far, der altid er træt, beklager sig eller ikke magter at overholde en aftale, I har lavet. Når du ikke orker at besøge ham eller hende på hospitalet hele tiden. Når du ikke har lyst til at tage hjem, fordi det er alt for svært at se på, hvor syg han ser ud. Når du ser, hvor dårligt din far eller mor har det, tænker du måske indimellem, at det ville være bedre, hvis han eller hun fik fred. Og det kan også give skyldfølelse

"Jeg føler mig så alene med det hele"
Når du ikke vil bekymre dine forældre, kommer du let til at føle dig meget alene.

"I vores familie handler det om at bide tænderne sammen. I teenagegruppen var der én, der fortalte, han kunne græde med sin far. Det ville jeg ønske, jeg kunne. Jeg synes bare, det hele ville være meget nemmere. Så havde vi ligesom kunnet sige, hvor er vi uheldige, og hvor er det skrækkeligt. Nu må jeg gå alene med det. Det er forfærdelig ensomt."

– 19-årig pige,
med en kræftsyg far

Aleneheden kan også opstå, selv om du har gode venner. Det kan være, at du føler dig som en belastning for dem, når du taler om det samme igen og igen og tror, at de tænker "hun må se at komme videre".

Du kan også opleve, at selv om de siger, at de gerne vil hjælpe, så forstår de slet ikke, hvordan det er for dig. F.eks. hvis de forsøger at trøste dig ved at sige "du skal se, det går nok" eller "der er ingen grund til at tage sorgerne på forskud". Det kan også få dig til at føle, at du overdriver eller er alt for pessimistisk og burde reagere anderledes, end du gør. Måske mærker du også stik af misundelse på vennerne, der bare kan tage hjem til deres raske forældre. Eller du bliver irriteret på dem, når de beklager sig over deres forældre og ikke er klar over, hvor heldige de er stadig at have et normalt liv.

"Jeg er så ked af det. Så tom og ensom. For ti minutter siden var jeg glad, men nu føler jeg mig totalt fortabt. Jeg ved ikke hvorfor. Eller det ved jeg måske egentlig godt. Mor har kræft for anden gang, og denne



"Jeg føler mig så alene med det hele"

gang er det meget alvorligt. Jeg føler, jeg ikke kan få lov til at være ked af det. "Nå, hvordan går det så med din mor?", "det bliver værre og værre", svarer jeg, og straks drejes samtalen ind på noget andet. Hvorfor spørger de, hvis de alligevel ikke vil høre om det?"

– Pige på 17 år,
mor med kræft

Alenheden kan komme af, at du føler dig anderledes end dine kammerater, fordi du ikke længere går op i de samme ting og synes, at de taler om alt muligt uvæsentligt. Den ensomhed kan være ekstra svær at bære, når man er ung, hvor det netop er gennem samværet med kammeraterne, du finder ud af, hvem du selv er og prøver dig selv af i forhold til andre. Det kan gå ud over selvtilliden.

Det kan hjælpe dig

At vide at dine egne tanker og følelser er normale

Måske har det været hårdt at læse forrige siders beskrivelse af de reaktioner, der kan opstå under ens fars eller mors sygdom. Men fra de unge, der henvender sig til Det Nationale Sorgcenter, ved vi, at det er en stor lettelse at opdage, at de svære ting, som man kæmper med, er noget, som andre i samme situation også kender til. Man føler sig lidt mindre alene og anderledes end alle andre.

At holde dig informeret

De fleste unge har brug for at kunne følge med i, hvad der sker med sygdommen og behandlingen, og hvor alvorligt det er. Det kan mindske den usikkerhed, der er alt for meget af, når man lever med en syg forælder. Spørg derfor dine forældre eller andre om det, du vil vide. Og lad dig ikke fejde af med et "det skal du ikke bekymre dig om". For når du er bekymret, er det i orden at bede om klar besked. En del unge finder det hjælpsomt at komme med til en eller flere lægesamtaler, så de selv hører, hvad der bliver sagt og f.eks. ikke skal spekulere på, om forældrene skjuler noget for dem. Det kan også være nyttigt for dig at følge med din forælder til behandlingen, så du ser, hvad der sker og på den måde

ved, hvad din far eller mor taler om. Men sørg også for, at det ikke bliver for meget for dig.

At veksle mellem at tage dig af dine egne behov og din syge forælders behov

Selv om der kan være brug for, at du er mere hjemme og hjælper din syge forælder, er det vigtigt, at du sørger for, at der stadig er plads til dine behov og dit ungdomsliv. Der skal være plads til at være sammen med dine venner og fortsætte med dine sædvanlige aktiviteter. Du har brug for pauser fra alt det, der handler om sygdom og for at være en almindelig ung, der har det sjovt indimellem. Ellers har du heller ikke overskud til at være noget for ham/ hende. Det vil også glæde din syge forælder at opleve, at hans/hendes sygdom ikke forhindrer dig i at gøre de ting, du går op i.

At acceptere at du ikke kan overkomme det samme som tidligere

Som beskrevet ovenfor er der mange tanker, følelser og praktiske ting, du skal forholde dig til, når du lever med en syg forælder. Derfor er det ikke underligt, hvis du til tider føler, at du ikke har din sædvanlige energi og ikke kan overkomme alt det, du plejer. Det

er ikke tegn på, at du er mærkelig, syg eller ved at blive skør, men udtryk for at du lever under et stort pres. Det er nødvendigt for dig at prioritere dine kræfter: At gøre det der er vigtigst, at sørge for, at der bliver tid til rare ting og ikke bebrejde dig selv, at du ikke magter det hele.

At sætte grænser for hvad du skal involveres i

Det er svært at sige nej til en syg mor eller far, hvis hun eller han beder om din hjælp. Det gælder ikke mindst, hvis din forælder er alene. Det kan blandt andet være tilfældet, hvis din forælder gerne vil have dig med til alle aftaler på sygehuset eller er afvisende overfor at få hjælp fra fremmede og ønsker, at det er familien, der hjælper i hjemmet og med den personlige pleje (f.eks. toiletbesøg og badning). Særlig det sidste er tit meget grænseoverskridende for børn og unge.

Hvis din forælder er så syg, at plejeorlov til et familiemedlem kommer på tale, må du nøje overveje, om det skal være dig. Det er ofte alt for krævende for et barn at være så tæt på sin syge forælder 24 timer i døgnet. Husk, at det er tilladt at sætte grænser og sige fra over for noget, der bliver

for belastende. Det vil gavne både din syge forælder og dig.

At tale om det med dine forældre

Formodentlig vil det være gavnligt for dig at få talt med andre om, hvordan du har det. Det letter som oftest at kunne dele de mange tanker og svære følelser med nogen, der er tæt på dig, og det kan gøre følelsen af at være helt alene lidt mindre.

Vigtigst vil det sikkert være for dig at få talt med din syge far eller mor om din tristhed, usikkerhed og ængstelse, både ved diagnosen og undervejs i sygdomsforløbet. Om din angst for at miste ham eller hende og om det, han eller hun betyder for dig og omvendt. Det kan være svært, hvis du er bange for at gøre din mor eller far ked af det, eller hvis hun eller han hurtigt siger, at der da ikke er nogen grund til at bekymre sig, for hun eller han bliver rask igen. Lad dig ikke feje af, men forsøg at fortælle, at du altså alligevel gør dig mange tanker om det.

Det samme gælder i forhold til din raske forælder. Mange erfaringer viser, at det er meget vigtigt for børn og unge at kunne hente støtte hos den raske forælder under en forælders sygdomsforløb. Også det kan kræve

overvindelse, hvis du kan se, at han eller hun selv er ked af det og belastet af alle de ekstra forpligtelser. Men prøv alligevel. Som oftest er det godt stadig at føle sig værdifuld som forælder.

At få gjort og sagt ting mens der er tid

Uanset om din forælders sygdom er dødelig eller ej, kan alvorlig sygdom betyde, at du begynder at gøre dig tanker om ting, som du skal have gjort eller sagt, mens du har ham eller hende. Det kan være at tage på ferie-ture eller udflugter, som I ofte har talt om. At få mere at vide om deres tidligere liv både før og efter, du blev født. At få talt om gode fælles oplevelser. At se på familie billeder sammen. At få ryddet op i misforståelser og konflikter, som nager dig, og som du tror, at du vil fortryde, hvis du ikke får det sagt. At få fortalt at du elsker ham eller hende, selv om I ikke plejer at sige det i ord. Eller at holde den tale til den næste runde fødselsdag eller til dine forældres sølvbryllup, som du ellers først ville holde, når du blev ældre.

Måske tænker du, at det at gøre disse ting, er det samme som at sige til din far eller mor, at du tror, at han eller hun vil dø af sygdommen. Men sådan behøver det ikke at være. Du kan

f.eks. fortælle, at sygdommen har fået dig til at tænke mere over den slags ting og på, hvad der er vigtigt her i livet, også selv om du forhåbentlig har ham eller hende længe endnu.

Hvis du har haft et anstrengt og konfliktfyldt forhold til din mor eller far, enten i perioder eller i hele din opvækst, kan det være vigtigt for dig at afklare, om du vil forsøge at få et bedre forhold til hende/ham, mens det endnu er muligt. Er der noget, du skal nå med ham/hende, som du tror, at du vil fortryde, hvis det bliver for sent?

At bruge andre

Det kan være særligt svært at tale med dine forældre, hvis de er meget ulykkelige eller meget optimistiske og håbefulde, fordi du så kan være bange for, at du tager håbet fra dem. Hvis du slet ikke kan tale med dem om alt det, du spekulerer på, kan du overveje, om der er andre voksne, du kan bruge og hente råd hos. Det kan være et familiemedlem, nære venner til familien, en klasselærer eller en sportstræner, som du har tillid til. Det vil også være rigtig godt, hvis du har mulighed for at bruge dine venner og din kæreste, hvis du har én. Det kan kræve, at du selv tager initiativet til at tale om det.

Unge, der ikke selv har været i en lignende situation, er ofte usikre på, hvordan de skal forholde sig til dig og på, hvad du har brug for. Derfor kan de have svært ved at spørge direkte til din mors/fars sygdom, selv om du kunne ønske dig, at de viste interesse ved selv at tale om det. Her kan der være hjælp at hente i samtalespillet på sorgguide.dk

At møde ligestillede

Hvis du føler dig meget alene med dine bekymringer og oplever, at det er svært at tale med andre om, hvordan du har det, kan det være en god idé at deltage i en gruppe for unge med syge forældre. I sådan en gruppe møder du andre, der forstår, hvad du taler om, også uden at du behøver at forklare dig så meget. Det mindsker ofte følelsen af at være helt alene og giver et frirum, hvor der er fokus på dig. Et sted hvor du kan tage hul på de svære følelser i passende doser, og hvor du fra både de andre deltagere og gruppelederne kan få inspiration til, hvordan du kan takle de svære ting bedst muligt.

Det Nationale Sorgcenter har grupper for teenagere og for unge i 20'erne i samme situation som din. Grupperne ledes af professionelle rådgivere, der har erfaring med, hvad det indebærer

at leve med en alvorligt syg forælder. Du kan også gøre brug af Sorglinjen, som varetages af unge frivillige ved Det Nationale Sorgcenter, der har levet med syge forældre..

At søge professionel hjælp

Hvis du er så overvældet af situationen, at du har svært ved at fungere i dagligdagen, bør du søge professionel hjælp. F.eks. hvis du ikke kan passe din skole, uddannelse eller dit arbejde, har problemer med at sove, er konstant trist, isolerer dig og ikke kan tage dig sammen til noget. Når man er under stort pres, kan man ikke altid klare det selv. Hos Det Nationale Sorgcenter er der mulighed for at komme til samtaler med en professionel rådgiver. Mange sygdomsbekæmpende foreninger tilbyder rådgivning til pårørende. Der kan du også få megen nyttig viden om din mors eller fars sygdom. Hvis du er meget bange for selv at blive eller være syg, kan du gå til din egen læge for at blive tjekket. Desuden kan du hos lægen ofte få en henvisning til en psykolog, når du er pårørende til en syg forælder. Måske vil det også lette dig, hvis din syge – og måske også din raske – forælder får professionel hjælp.

Det Nationale Sorgcenter tilbyder gratis psykologhjælp til børn, unge og familier, hvis forældre eller søskende er alvorligt syge eller døde. Der tilbydes undervisning af fagprofessionelle, tilbud udvikles og ny viden tilføres ud fra den nyeste forskning på området.

Vi har afdelinger i København, Vejle, Aarhus og Odense, hvor vi – ved tab af en forælder eller begge forældre, tilbyder samtaler. Ønsker du psykologhjælp kan du udfylde en kontaktformular på hjemmesiden, sorgcenter.dk, og så ringer vi dig op.

Du kan også scanne QR koden her:



BRUG FOR EN AT TALE MED

Kontakt sorglinjen.dk

Her kan du anonymt skrive eller tale med en af vores frivillige, som selv har oplevet at miste en nærtstående.

Tlf. 70 209 903



Behandlings-, Videns- og Kompetencecenter

Vores afdelinger:

/ Amagerbrogade 150, 1. - 2. sal
2300 København S

/ Banegårdspladsen 10, 2. th.
8000 Aarhus C

/ Dronningensgade 23
5000 Odense C

/ Flegborg 6
7100 Vejle

Følg Det Nationale Sorgcenter

 @detnationalesorgcenter

 @detnationalesorgcenter

 @detnationalesorgcenter

 @sorgcenter