

 Kræftens Bekæmpelse

Livet med kronisk og uhelbredelig kræft





Spørgsmål?

Ring til Kræftlinjen på

80 30 10 30

– eller kontakt en af Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over. Se kontaktoplysninger på side 40-43. Både kræftpatienter, pårørende og efterladte er velkomne til at bruge Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud.

Kære læser

At leve med kronisk og uhelbredelig kræft er en særlig udfordring. Pludselig er døden noget ganske nærværende, som man ikke bare kan skubbe fra sig. Det kan føles uretfærdigt, og man kan tænke "hvorfor lige mig?". Det kan være skræmmende og svært at acceptere situationen, men flere oplever samtidig, at livet med bevidstheden om at skulle dø kan indeholde stunder med et særligt nærvær.

Det kan føles som om diagnosen river tæppet væk under én – både for patienten og de pårørende. Selv om det er overvældende, og måske umiddelbart kan virke håbløst, finder mange igen tilbage til både glæden og håbet.

Denne pjece har fokus på, hvordan du og din familie kan være sammen i livet.

Venlig hilsen
Kræftens Bekæmpelse



Hverdagen med kronisk og uhelbredelig kræft

Når man har kræft, som ikke kan helbredes, følger mange tunge tanker og følelser naturligt med. Men selv om døden bliver nærværende, er omdrejningspunktet stadig livet. Mange mærker en større bevidsthed om at være i nuet og at værdsætte hverdagen.

Livet er omdrejningspunkt

At få konstateret kræft er livsændrende for de fleste. Hverdagen væltes omkuld, og livet forandres både fysisk og mentalt. Hvis kræften viser sig at være uhelbredelig, kastes mange ud i følelser præget af kaos og afmagt. Et virvar af store og små spørgsmål kan trænge sig på. Tankerne kan f.eks. kredse om, hvordan sygdomsforløbet vil forløbe, om man får ondt, om man kan blive smertedækket, og om man kan bevare sin værdighed. Tanker om, hvordan ens nærmeste skal klare sig, kan også fylde.

For nogle er sygdomsforløbet kort og intensivt. Andre lever i mange år med kronisk, uhelbredelig kræft. Derfor er det meget forskelligt, hvordan man oplever tiden efter diagnosen. Mange begynder at fokusere på det liv, de har levet, og det, de gerne vil nå at opleve. Andre har det bedst med at holde så meget fast i hverdagen og de almindelige rutiner som muligt.

Forvent ikke af dig selv og dine nære, at I kan følge en skabelon for, hvordan man helst skal reagere eller handle. Det er forskelligt fra person til person og fra familie til familie. Respekter hinandens måder at tackle sygdommen på og tag udgangspunkt i, at I hver især gør det bedste, I kan.

Selv om døden er nærværende, når man har uhelbredelig kræft, er omdrejningspunktet stadig livet. For mange endda i højere grad end før de fik kræft og ikke havde samme bevidsthed om at skulle dø. Nogle oplever, at de bliver mere nærværende og sætter større pris på familien, vennerne og hverdagen.

En ny hverdag

Langt de fleste oplever, at hverdagen ændres af kræften. Helt konkret kan det være overraskende, hvor meget tid, der går med behandling. Men for mange er det også livsforandrende at leve med en sygdom, der formentlig ikke går over. Nogle vælger at fortsætte med at arbejde, hvis de magter det. Andre koncentrerer sig om eventuel behandling og familie. Gør det, du har energi til, og det, der er meningsfuldt for dig. Der er ikke noget, som er rigtigt eller forkert.

Nogle oplever, at de glimtvist glemmer, at de er alvorligt syge. At erkende sin sygdom er ikke ensbetydende med at være opslugt af den hele tiden.

RÅDGIVNING OG PSYKOLOGHJÆLP – UNDERSØG DINE MULIGHEDER



Du og dine pårørende er berettigede til at få tilskud til samtaler med en privatpraktiserende psykolog, hvis din praktiserende læge henviser dig til det. Nogle har mulighed for at få gratis psykologhjælp via eget forsikrings-selskab eller via en sundhedsforsikring enten privat eller på arbejdspladsen. Det kan derfor være en god idé at kontakte dit forsikrings-selskab og din arbejdsplads og høre om dine muligheder.

Både du og dine pårørende er også velkomne til at benytte Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud. Du kan tale med professionelle rådgivere på Kræftlinjen og i vores kræftrådgivninger, som ligger i hele landet.

Ring til Kræftlinjen på **80 30 10 30**

Læs mere om Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger og find kontaktinfo på side 38-43.

Læs mere om tilskudsordningen til brug af privatpraktiserende psykolog på: **www.psykologeridanmark.dk**



Det er mit drømmejob. Det er et berigende arbejde, og jeg bidrager stadig med viden og erfaring. Derfor er fleksjobbet så vigtigt for mig. Jeg var blevet rigtig ked af det, hvis det ikke var lykkedes. Jeg bliver så træt i ryggen, og jeg skal direkte ind på sofaen og hvile, når jeg kommer hjem. Men det er det værd, for det giver mig så meget igen.

Kvinde, 55 år



Det giver en stor usikkerhed, at jeg har en kronisk kræftsygdom, der bor indeni. Jeg ved aldrig, hvad der venter, når jeg skal ind og scannes eller have taget prøver. Det er dejligt at høre historierne om dem, der bliver helbredt for kræft. Men vi er nogle, som ved, at vi aldrig kan vinde over kræften, og som kæmper en daglig kamp for at holde hovedet oven vande. Den afmagt, vi skal leve med, er svær for andre at forstå.

Mand, 57 år

Det positives tyranni

Du har måske hørt, at det er vigtigt at tænke positivt hele tiden, når du har kræft. Sådan er det ikke. Det er både umuligt og uhensigtsmæssigt at undertrykke negative følelser som vrede, frustration og angst, der helt naturligt følger med en alvorlig sygdom.

Mange oplever at svinge som et pendul imellem forskellige følelser. Det ene øjeblik, kan tankerne være præget af angst og bekymring i forbindelse med sygdommen og i det næste øjeblik, kan de fyldes af glæde ved at være til stede og have sine kære omkring sig. Både humør og energi kan svinge. Den ene dag kan det føles som en overvindelse at komme ud af døren og møde andre mennesker. Det er ikke altid, man føler sig parat til at forholde sig til andre menneskers reaktioner eller spørgsmål. Andre dage føles det rart at skulle ses med familie eller venner.

En del kræftpatienter fortæller, at de har oplevet, at mennesker har undgået dem, efter de er blevet syge. Ofte handler det om, at de er bange for at komme til at sige eller gøre noget forkert og derfor hellere undgår situationen. Omvendt kan du også opleve at blive spurgt alt for meget ud om sygdommen og dens prognose. Her er det vigtigt at huske på, at du ikke behøver at fortælle mere, end du selv har lyst til.

At føle sig alene

Når man får at vide, at man skal leve med uhelbredelig kræft, kan uvisheden fylde meget. Nogle føler, at de mister kontrol over livet, og får en følelse af at være alene. Det er en meget almindelig reaktion. Selv når man er tæt på andre, kan man føle sig alene. Man kan f.eks. føle sig alene med sine tanker. Det kan være tanker om sygdommen, og hvad den vil føre med sig, tanker om døden og om at skulle miste. Smerten over, at der er ting, man måske ikke når at være med til, kan også fylde meget.

Du kan opleve at føle dig konfronteret med det livsvilkår, at vi som mennesker kommer til verden alene og dør alene. Uanset hvor mange mennesker vi omgiver os med, er der nogle ting, vi er nødt til at gennemgå alene. Når døden kommer tæt på, kan det pludseligt blive meget tydeligt, og det kan være overvældende.

Del bekymringerne

Husk på, at selv om vi nogle gange føler os alene, så er der samtidig meget, vi kan dele med vores pårørende. Når vores nærmeste og andre støttepersoner tør være sammen med os i følelsen af at være alene, kan den nogle gange blive lidt lettere at håndtere. Det kan være svært at fjerne angsten, men man kan forsøge at få mere kontrol over den. For nogen hjælper det, hvis de pårørende tør tale om angsten og måske også tale om, hvad det især er, man frygter. Er du for eksempel bange for døden, så forsøg at spore dig ind på, hvad det er ved døden, der skræmmer dig mest. Er det f.eks. tanken om, hvem der skal passe på dine børn, kan du sørge for, at I får talt om det i familien. Det vil ofte være en lettelse. Det kan også være en god ide at tale sammen i familien om, hvordan man lever videre i de pårørendes minder, i børn og børnebørn.

Måske er det svært at tage hul på samtaler om disse emner. Du og din familie kan få hjælp til samtalerne i kræftrådgivningerne og på Kræftlinjen. Vi tilbyder familie- og parsamtaler, og du er også velkommen til at ringe og få rådgivning om, hvordan du kan gribe samtalerne med dine nærmeste an. Du kan også kontakte os, hvis du blot har brug for at dele dine tanker med en udenforstående. Ring til Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller kontakt nærmeste kræftrådgivning. Se side 40-43.



*Jeg var en kryster og flygtede, når min
kone ville tale om begravelse og testa-
mente. Jeg tror, at det er meget typisk for os
mænd. At vi skal være så stærke – men de ting,
der gør virkelig ondt, har vi svært ved at snakke om.*

Mand, 40 år

Tanker

Når du har en alvorlig sygdom, følger der helt naturligt negative tanker og følelser med. Du har måske hørt, at det er vigtigt at tænke positivt hele tiden, når du har kræft. Sådan er det ikke. Stress og negative tanker kan ikke undertrykkes – og de forværrer ikke din sygdom. Vær derfor mild mod dig selv, også når du ikke kan holde humøret oppe.

Til gengæld kan det være godt for humør, energi og livskvalitet at tale med andre om de tanker, der fylder. Det kan være venner eller familie – eller andre, du taler godt med, og som er gode til at lytte. Du er også altid velkommen til at bruge Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivningstilbud. Vi tilbyder også samtalegrupper og aktiviteter, hvor du kan møde andre i samme situation. Se mere på side 34-45.

Der er god dokumentation for, at mindfulness har en positive virkning på stress, angst og depression, også når du har kræft. Du kan også have glæde af andre øvelser og teknikker, der hjælper dig til at slappe af og at være i dét, der er. Det kan f.eks. være åndedræts- og afspændingsøvelser eller teknikker, der træner evnen til bryde negative grublerier, der kører i ring.

Læs mere og find øvelser under 'mentale redskaber' på www.cancer.dk/hvadkanduselv



RÅDGIVNING OG FAMILIESAMTALER

Både du og dine pårørende kan få gratis rådgivning på Kræftlinjen og i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger. I har også mulighed for at få samtaler som par eller som familie. Kræftlinjen: **80 30 10 30**
Find nærmeste kræftrådgivning på side 40-43.



*Jeg gik på autopilot. Jeg var i chok, simpelt-
hen. Jeg ved ikke præcis, hvornår jeg kom
ud af den tilstand. Men samtalegruppen hos
Kræftens Bekæmpelse gjorde, at jeg groun-
dede i det på en eller anden måde. Det var
dét, der skulle til. Jeg fandt ud af, at jeg ikke
var helt så ensom i sygdommen.*

Kvinde, 55 år

MØD LIGESINDEDE

Mange har stor glæde af at tale med andre i en lignende situation. Det gælder både den, der har kræft, og de pårørende. Du kan møde andre i din lokale kræftrådgivning. Se kontaktinfo på side 40-43. Her er der mulighed for at deltage i samtalegrupper og aktiviteter sammen med andre, der har kræft eller er pårørende.

Kræftrådgivningerne tilbyder også online samtalegrupper for kræftpatienter og pårørende. Se aktuelle grupper på:

www.cancer.dk/onlinegrupper

Du kan desuden oprette en profil på Cancerforum.dk, Kræftens Bekæmpelses online mødested for patienter og pårørende. Her kan du blandt andet søge efter andre med samme diagnose som dig, læse om andres erfaringer og dele dine egne, hvis du har lyst. Se mere på: **www.cancerforum.dk**





For mig har det givet noget fred at deltage i samtalegruppen. I starten af mit forløb var jeg meget alene med det. Jeg har ikke kendt nogen eller haft nogen tæt på, der har kræft, så jeg følte, at jeg var den eneste i hele verden, der havde det. Så det at møde nogle andre, der står i noget af det samme, det har gjort det nemmere at bære.

Kvinde, 48 år.



Der hænger en sort sky over hovedet på os. Vi kan prøve at forklare andre om den – men i samtalegruppen skal vi ikke forklare. Vi ved alle, hvad vi taler om. I perioder kan man håndtere skyen rigtig godt, i andre perioder bliver man ked af det. Selvfølgelig har der været tårer i gruppen. Men der har været flere grin – og det har været en lettelse. Vi har en god sort humor, som kun vi kan have, fordi vi er i samme båd.

Kvinde, 55 år

Tal sammen – familie og nære pårørende

Det er forskelligt, hvordan vi reagerer på en alvorlig kræftsygdom, både som patient og pårørende. Det kan være en hjælp at tale med dine nærmeste om de tanker og behov, I har, så I får en forståelse af hinanden. Har du børn, er det også vigtigt at tale med dem om din sygdom.

Del tanker og behov

Både for den, der har kræft, og familien omkring, kan det være svært at vide, hvordan man bedst støtter og passer på hinanden. Selv når man kender hinanden rigtig godt, kan man ikke altid vide, hvad den anden har brug for.

Det kan være en hjælp at tale sammen om de tanker og behov, I hver i sær har, så I ikke skal gætte på, hvad den anden har brug for. I kan for eksempel bruge disse spørgsmål at snakke ud fra:

- Hvor meget tænker du på sygdommen?
- Hvad fylder mest for dig?
- Hvornår tænker du mest på sygdommen?
- Hvad har du brug for fra mig, når du tænker på sygdommen?
- Må jeg fortælle dig, når jeg bliver bekymret?
- Hvordan finder jeg ud af, om du har brug for noget fra mig?
- Skal jeg spørge dig hver dag eller mere/mindre, hvordan du har det?
- Skal jeg spørge dig hver dag eller mere/mindre, om du har lyst til at tale om sygdommen?



RÅDGIVNING OG FAMILIESAMTALER

Både du og dine pårørende kan få gratis rådgivning på Kræftlinjen og i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger. I har også mulighed for at få samtaler som par eller som familie. Kræftlinjen: **80 30 10 30**
Find nærmeste kræftrådgivning på side 40-43.

Tal om døden

Når man får konstateret uhelbredelig kræft, bliver døden særdeles nærværende og vil fylde meget i de flestes tanker – uanset om vi taler om den eller ej. Faktisk oplever mange, at døden kommer til at fylde mindre, når de får talt med deres nærmeste om den. Det frigiver plads til at leve livet. Langt de fleste synes, at det er rigtig svært at tale med sine nære om døden. Man kan være bange for at gøre de andre kede af det og føle, at man derved også siger, at der ikke er mere liv tilbage. Nogle er bange for, at den anden part – den syge eller den pårørende – ikke selv har tænkt på døden.

I langt de fleste tilfælde har den syge og ofte også den pårørende gjort sig mange tanker om døden og bliver glad for, at du spørger. For nogle er det nemmere at tale sammen om døden, når den ikke er alt for tæt på. Prøv derfor at snakke sammen i god tid, hvis I har muligheden for det. Hvis det er svært at tage hul på snakken, kan du eventuelt skrive ned, hvad du gerne vil sige. Det kan måske være rart at have en notesbog liggende ved sengen, fordi tankerne tit melder sig om natten. Skriv dem ned, så du har på papir, hvad der er vigtigt for dig at få sagt.

Øv dig gerne i at sige de tanker og spørgsmål, du har skrevet ned, højt. Det er lettere at få de svære ord over læberne, hvis du har vænnet dig til at sige ordene højt for dig selv og fornemmet, hvilke formuleringer, der føles rigtige.

Husk, at I ikke nødvendigvis behøver at sætte jer over for hinanden ved et bord for at tale sammen. Hvis I plejer at snakke godt, når I går en tur eller sidder i bilen, er det måske dér, du skal tage emnet op. Det kan i det hele taget være lettere, hvis I ikke er nødt til at se hinanden i øjnene hele tiden, men er side om side i stedet.

Spørg for eksempel til helt konkrete emner som begravelse og gravsted eller ønsker til, hvordan den sidste tid skal være. Begynd eventuelt med at sige, at du synes, det er rigtig svært, men at der er nogle ting, du gerne vil have, at I får talt om.



Jeg har været langt nede og tænkt, at der ikke er længe til, jeg dør. Jeg tog derfor tilløb til at snakke med min datter om det nogle gange. De første gange sad vi bare sammen, og så begyndte jeg at græde. Så græd hun også. Men efter de første gange, fik vi snakket sammen om, hvordan jeg har det nu. Det var nogle gode snakke, hvor vi også talte om, hvad jeg gerne vil, når jeg dør. Det er lidt grænseoverskridende at planlægge sin egen bisættelse. Men det har gjort, at der er faldet en kæmpe sten fra mit bryst. Og efter nogle gange, hvor vi talte sammen, kunne vi også sidde og grine og hygge os.

Mand, 57 år

Tal om livet

Brug også tid på at tale om det liv, I lever nu, og de minder, I har sammen i familien og med nære venner. Fortæl hinanden om, hvad der har givet livet værdi. Tal om de mål og drømme, I har. For børn til den syge kan drømmen være, at far eller mor ser dem spille en fodboldkamp, at mor eller far kan komme med i svømmehallen igen eller at de kan deltage i konfirmationen. For voksne er det måske mærkedage som et bryllup eller en fødselsdag, man gerne vil nå at opleve. Det kan selvfølgelig være smertefuldt at snakke om, når man ved, at man skal herfra og derfor måske ikke når at opleve det. Men for nogle er det også meget livsberættende. At tale sammen om drømmene giver liv og glæde og gør, at I på jeres egen måde har nået at dele oplevelsen i jeres samtaler. Det kan ikke erstatte de virkelige oplevelser, men mange oplever alligevel en nærhed ved at dele tankerne med hinanden.



GIV DINE NÆRMESTE GODE MINDER

For mange er tanken om at skulle forlade dem, de elsker, meget svær. Ofte kan det være en hjælp og en stor glæde for de nærmeste, hvis du skriver breve til dem om jeres fælles oplevelser og ønsker for deres fremtid. Du kan også ordne fotoalbummet og skrive kommentarer til billederne. Nogle skriver breve, indtaler bånd eller optager en video til deres børn, som de kan få til deres konfirmation, fødselsdag eller andre mærkedage.



Jeg er en af dem, lægerne siger, de ikke kan helbrede. Jeg er kronisk syg. Det ord kan jeg bedre lide end uhelbredeligt syg. I perioder har jeg smerter, og i andre perioder har jeg det rigtig godt. Jeg får kemoterapi, er smertedækket alle 24 timer i døgnet, og så har jeg kontakt til palliativ afdeling på hospitalet. Jeg er ikke en af de patienter, der googler min sygdom eller undersøger prognoser for mit forløb. Jeg føler, at jeg er i virkelig gode hænder hos de dygtigste læger. Jeg prøver at få det bedste ud af hver eneste dag og glæde mig over de dage, hvor jeg har det godt. Jeg vil gerne leve mange år endnu, og lige nu har jeg det rigtig godt.

Kvinde, 51 år

Hvis du har et lille netværk

Hvis du ikke har nærtstående familiemedlemmer at trække på og føler dig alene med din sygdom, kan det være en god ide at tænke over, hvem du kunne have lyst til at tale med. Det kan være den lokale præst eller din praktiserende læge. Hvis du er tryk ved ham eller hende, er det en god idé løbende at tale med lægen om din sygdom og hvordan du har det, så du ikke føler, at du står alene i svære situationer. Det kan også være en fjernere slægtning eller en god ven eller veninde, du kan hente støtte hos.

Nogle er bange for at overbebyrde den pågældende og tænker, at han eller hun har nok at bekymre sig om i sin egen hverdag. Forestil dig den omvendte situation, hvor det er din ven, der har fået en livstruende sygdom og har brug for dig. Ville du ikke gerne være der for ham eller hende? Hvis personen ikke selv har tilbudt sin støtte, kan det skyldes, at han eller hun ikke vil trænge sig på og tænker, at du har andre mere nærtstående, du hellere vil tale med. Det er derfor vigtigt, at du giver din ven eller dit familiemedlem "tilladelse" til at dele din situation med dig. Vis din åbenhed. Gør det også klart, at det er i orden at sige fra, når han eller hun ikke har overskud.

Nogle oplever, at de venner, de altid har regnet med ville være der for dem, trækker sig, når det bliver alvorligt. Og nogle gange er der andre, der måske har været mere perifere, der træder frem og bliver tættere venner.

Du er altid velkommen til at bruge Kræftens Bekæmpelse, hvis du har brug for rådgivning eller blot en at tale med om din situation. Du kan ringe gratis til telefonrådgivningen Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller besøge en af vores kræftrådgivninger landet over.

På Cancerforum.dk, Kræftens Bekæmpelses onlineforum for kræftpatienter og pårørende, har du mulighed for at dele tanker og erfaringer med andre kræftramte døgnet rundt. Se mere på www.cancerforum.dk



Navigator – måske noget for dig?

Hvis du har kræft og har et særligt behov for støtte, er Kræftens Bekæmpelses Navigatortilbud måske noget for dig. Det kan f.eks. være, hvis du ikke har nære pårørende, som kan støtte dig, og du mangler en at tale med eller har svært ved at overskue aftaler, undersøgelser og behandlinger i dit forløb. Med ordningen får du tilknyttet en frivillig navigator, der kan støtte dig i kontakten til sygehuset og hjælpe dig i sygdomsforløbet.

Navigatoren kan f.eks.:

- Lytte og give emotionel støtte
- Tage med til samtaler på hospitalet
- Hjælpe med at skabe overblik

Hvis du vil høre mere om Navigatortilbuddet, er du velkommen til at kontakte nærmeste kræftrådgivning – se kontaktinfo side 40-43 – eller finde den lokale koordinator for navigatortilbuddet på: www.cancer.dk/navigator



En at tale med?

Ring til Kræftlinjen

80 30 10 30

Eller kontakt nærmeste kræftrådgivning. Her kan du også møde andre med kræft i samtalegrupper og andre aktiviteter. Se side 38-43.
Alle rådgivningstilbud er gratis.

Børn

Det er svært at fortælle sine børn eller børnebørn, at man har fået kræft, og at det er en sygdom, man kan dø af. Er sygdommen uhelbredelig, er det særlig svært, men også særlig vigtigt at få talt med børnene om, at mor eller far på et tidspunkt vil dø af sygdommen.

Selv om det sker i den kærligste mening, så er det et misforstået hensyn at lade være med at fortælle børnene om sygdommen i et forsøg på at beskytte dem, eller fordi de måske umiddelbart ikke ser ud til at have bemærket, at mor eller far er syg.

Mange børn oplever, at det værste er fornemmelsen af at blive holdt udenfor, når der er alvorlig sygdom i familien. De føler sig ensomme, fordi deres forældre, i bedste mening, forsøger at skåne dem for sygdommen.

Selv om børn ikke nødvendigvis giver udtryk for det, er de gode til at fornemme den ændrede stemning, sygdommen medfører i hjemmet. Er den syge forælder mærket af sygdommen, vil børnene også opdage, at mor eller far har det dårligt. Det er derfor aldrig en god idé at lade være med at fortælle barnet, hvor alvorlig sygdommen er.

Noget af det vigtigste for børn er, at de skal kunne stole på de voksne – også i en situation, hvor mor eller far har kræft og er uhelbredeligt syg. Netop fordi barnet selv mærker, at noget er anderledes med mor eller far, er det vigtigt, at barnet oplever, at de voksne fortæller sandheden om, hvad der foregår.

Det betyder ikke, at man skal fortælle barnet alt dét, man ville fortælle en voksen. Det må selvfølgelig altid tilpasses barnets alder og behov. Men man skal være ærlig og turde svare ærligt på de spørgsmål, barnet har.

Hvis forældre og voksne omkring barnet sender uklare signaler eller forsøger at skjule alvoren, kan det skabe tvivl om de forandringer og signaler, barnet selv mærker. Det kan medvirke til, at barnet føler sig holdt udenfor og oplever ikke at kunne stole på sin egen dømmekraft.



Vi kunne ikke klare, at hun skulle leve med den viden og gå og være konstant bekymret. Så vi lod være med at fortælle hende det. Det har givet bagslag. Min datter minder mig tit om, at vi løj for hende, og det er hun faktisk meget utilfreds med. Jeg tror, hun føler, at vi ikke var retfærdige over for hende. Så det er en af de ting, jeg fortryder. At vi ikke sagde det, som det var fra starten.

Far til en datter



Når man er far til to små drenge, er det dem, der er omdrejningspunktet. Det er drengene, der gør det værd at kæmpe med alt, hvad man har. Og det er tanken om at skulle væk fra drengene, der er sværest af alt.

Far til to sønner

Vær opmærksom og opsøgende

Børn reagerer forskelligt og i forskelligt tempo. Bliv ikke bekymret, hvis dit barn i første omgang ikke siger så meget og måske går i gang med at lege eller vil se tv, når du har fortalt om sygdommen. Nogle børn har brug for tid til at fordøje budskabet. Mange børn er gode til at gå ind og ud af de svære følelser. Det ene øjeblik kan de være kedede af det og bekymrede og det næste lege og glemme sygdommen i et stykke tid. Det hjælper barnet til at klare den voldsomme situation.

Vær imødekomende, når barnet selv åbner op for emnet, selv om det kan være i en helt anden sammenhæng. Spørg også selv løbende ind til barnets tanker om sygdommen. Mange børn forsøger at hjælpe de voksne ved at virke glade og hjælpsomme, og kommer derfor ikke selv og spørger til sygdommen eller fortæller om deres bekymringer. Derfor er det den voksne, som må påtage sig ansvaret for, at der bliver talt om sygdommen.

Konkrete og eksistentielle spørgsmål

Børn kan tænke meget eksistentielt, når sygdom rammer en i familien. Hvad er meningen med livet, hvis vi alligevel skal dø? Hvad sker der, når vi dør? Kan man dø, selv om man ikke er gammel? Men de kan samtidig have meget konkrete bekymringer og spørgsmål, som det er vigtigt for dem at få svar på nu og her. Mange børn vil være optagede af, hvad det betyder for deres hverdag, at mor eller far er syg. Kan mor eller far stadig læse godnathistorier for mig, selv om han eller hun er syg? Hvor skal jeg bo, hvis mor eller far dør? Skal jeg skifte skole? Hvem skal trøste mig, når jeg bliver ked af det?



Man skal ikke holde børn udenfor. De kan mærke det. Længe før alle os andre. Og det, at vi har talt sammen, betyder, at nu kan min datter bedre føre sit normale liv. Gøre det, hun gerne vil. Uden hele tiden at tænke på, hvordan det går hjemme hos far. Før kunne hun godt gå rundt med ondt i maven.

Mand, 57 år

Tag hul på samtalen

Nogle forældre synes, det er svært at tage hul på samtalen, fordi de ikke ved, hvad eller hvor meget de skal fortælle barnet. Det kan være en indgang til samtalen at spørge barnet, hvad han eller hun selv tænker om, at den ene forælder er syg. Og nogen gange er det nemmere for barnet at tale med den raske forælder, fordi han/hun gerne vil passe på den, der er syg.

Ofte er det lettere at få børn og unge i tale, hvis du begynder med at fortælle om dine egne tanker og følelser. Nogle af spørgsmålene øverst på side 14 er også gode i samtaler med børn og unge. F.eks. hvornår og hvor meget, de tænker på sygdommen, og hvor meget de ønsker, at man skal spørge til, hvordan de har det. Det kan også være godt at spørge, hvor meget de gerne vil vide om sygdommen og behandlingen.

For mange er det lettere at tale sammen, hvis man ikke har direkte øjenkontakt hele tiden. I behøver ikke at sidde ved et bord over for hinanden. Det kan være lettere at fortælle om sygdommen, når I er i gang med noget sammen. Det kan være når I laver puslespil, bager, går en tur, kører i bil eller lignende.

Hvis det er svært at tale med mindre børn om deres tanker og bekymringer, kan det være en hjælp at tegne sammen med barnet. Ofte er det lettere for børn at udtrykke de mange svære følelser og bekymringer ved at tegne – og tegningen kan samtidig give jer noget håndgribeligt at snakke sammen ud fra.

Rådgivning og støtte

Du er velkommen til at kontakte Kræftens Bekæmpelse, hvis du har brug for rådgivning og hjælp til, hvordan du kan tale med dine børn. På Kræftlinjen sidder professionelle rådgivere klar til at hjælpe dig – ring på tlf. 80 30 10 30. I vores kræftrådgivninger landet over kan du også få professionel rådgivning, og her har I mulighed for at få familierådgivning sammen med børnene. Find nærmeste kræftrådgivning på side 40-43.

Du kan læse mere om børn i kræftramte familier på: www.cancer.dk/boern

Du kan bestille eller downloade den gratis pjece "Når far eller mor får kræft" på: www.cancer.dk/pjecer eller ved at ringe på 35 25 75 00.

Gode råd

- Forsøg ikke at skjule for børnene, at mor eller far har fået kræft. Børn fornemmer hurtigt ændrede stemninger i hjemmet
- Tal f.eks. sammen, når I laver puslespil, går en tur, kører bil eller lignende. Det kan være lettere end at sætte sig over for hinanden
- Prøv at lade mindre børn tegne, hvordan de har det. Det kan være en hjælp til at få sat ord på bekymringer og følelser
- Vær løbende opmærksom og opsøgende. Det er ikke sikkert, at spørgsmål og bekymringer melder sig, lige når barnet har fået beskeden

PODCAST-SERIE

Du kan lytte til Kræftens Bekæmpelses podcast-serie 'OMSORG for børn'. Podcasten sætter gennem konkrete eksempler fokus på, når børn oplever sygdom og død i familien. Hør f.eks. afsnit tre, hvor en mor spørger: 'Skal jeg fortælle min søn, at jeg snart skal dø?'

Lyt via Apple podcast, Google podcast, Spotify, Podimo – eller find den på:

www.cancer.dk/podcast





Tjek din økonomi, forsikring og testamente

Arv og testamente

Hvis du ikke har skrevet et testamente, bliver det, du efterlader dig, fordelt efter arvelovens regler, der som udgangspunkt har børn og ægtefælle som arvinger. Det er vigtigt at understrege, at arveloven kun anerkender en registreret ægtefælle som arving og altså ikke en samlever.

Hvis du har ønsker for, hvordan din formue og dine ejendele skal fordeles, bør du oprette et testamente. På den måde får du indflydelse på eftertiden og kan samtidig sikre, at der ikke opstår misforståelser blandt dine nærmeste.

Selv ved enkle testamenter kræver det generelt nogen indsigt i arveloven at sikre, at testamentet er, som du ønsker det. Derfor anbefaler Kræftens Bekæmpelse at kontakte en advokat, der kan hjælpe med at udforme testamentet. Derudover skal testamentet registreres hos en notar, hvis du vil være helt sikker på, at det bliver fulgt.

MERE VIDEN

Der er tilknyttet en notar på dommerkontoret i din retskreds, se nærmere kontaktinformation på: www.domstol.dk

Du kan læse nærmere om arvelovens regler og om at oprette et testamente på: www.cancer.dk og i pjecen "En guide til arv og testamente", som kan bestilles ved at ringe på tlf. 35 25 77 70.

Du kan ringe til Kræftens Bekæmpelses arverådgivere på tlf. 35 25 77 70 eller skrive til os på: arv@cancer.dk

Økonomi

Mange har behov for at afklare den økonomiske situation for de efterladte efter deres død. Hvis du har en ægtefælle eller samlever, er det f.eks. væsentligt at se på, om han eller hun kan blive i jeres bolig efter din død. Det er også en god ide at undersøge, hvordan dine pensionsordninger og livsforsikringer er indrettet, og hvem der får en eventuel forsikringssum udbetalt. Sørg også for, at både du og din partner har adgang til jeres bankkonti. Kontakt f.eks. jeres bankrådgiver eller en advokat for at få overblik over, hvordan den økonomiske situation er for jer.

Økonomisk hjælp

Et kræftforløb kan give ekstra udgifter. Det kan f.eks. være udgifter til tandskader, hjælpemidler, transport, medicin og psykologsamtaler. Nogle udgifter kan du søge tilskud til. Hvis du har små midler, kan du også have mulighed for at søge Kræftens Bekæmpelses legat på 4.000 kr. Både kræftpatienten og en samboende pårørende kan søge legatet.

MERE VIDEN

På: www.cancer.dk/rettigheder kan du få et overblik over, hvilke tilskud du kan søge om i forbindelse med dit kræftforløb.

Du kan læse mere og ansøge om Kræftens Bekæmpelses legat for patienter og pårørende på: www.cancer.dk/legat

Forsikring

Det er en god idé at undersøge dine forsikringsforhold. Mange er igennem deres arbejdsplads eller faglige organisation med i en pensions- eller livsforsikringsordning, der giver mulighed for udbetaling af en engangssum ved kritisk sygdom. De fleste kræftsygdomme er omfattet af ordningen. Ofte er forsikringstagers børn også omfattet af ordningen.

MERE VIDEN

Læs mere på: www.cancer.dk/forsikring

Læs mere i pjecen 'Dine rettigheder som kræftpatient', der kan bestilles gratis på: www.cancer.dk/pjecer

Se alle dine pensioner og forsikringer på www.pensionsinfo.dk



Den sidste tid

Den sidste tid vil være forskellig fra familie til familie. Der er ikke en bestemt måde, som er mere rigtig end andre. Måske har du selv lyst til at være med til at planlægge begravelsen eller bisættelsen – måske vil du helst fokusere på andre ting.

Når døden er nær

Der hersker mange usagte normer i samfundet om, hvordan vi bør tackle døden. Mange har et billede af, at dødsøjeblikket bør være på en bestemt måde. For eksempel at de nærmeste skal være til stede, og at man når at sige de rigtige ting til hinanden. For nogle vil det være sådan, for andre ikke – det afhænger af sygdomsforløbet og den enkelte familie. Nogle pårørende vil rigtig gerne være ved den, der skal dø, mens andre har svært ved det. Den syge har ofte også et ønske om, hvem der skal være til stede. Mærk efter, hvad der føles rigtigt for jer. Hvis I kan, så tal sammen om, hvad I forestiller jer.

Når døden er ganske nær, glider mange over i en halvdøsende og søvnliggende tilstand, der kan vare i timer eller dage. Sanserne svækkes. Høre- og følesanserne er de sidste, der forsvinder, og huden kan blive ekstra følsom. Derfor er det især gennem berøring og ord, du som pårørende kan vise din omsorg og kærlighed. Det er dog godt at vide, at for nogle døende bliver huden så følsom, at berøring er ubehageligt. Derfor trækker nogle døende hånden til sig ved berøring.

Nogle pårørende oplever at deres kære dør netop i det øjeblik, hvor de er gået ud for at spise lidt mad eller hente en kop kaffe. Måske er dette helt tilfældigt, men for nogle patienter skyldes det måske, at det er nemmere at tage afsked med livet, når familien ikke står lige ved siden af en. For de mennesker, hvor døden sker pludseligt, eller hvor de sidste dage er lidelsesfulde, kan det være, at det sidste farvel finder sted på et tidligere tidspunkt, hvor man måske ikke vidste, at det var den sidste snak, man ville få sammen.

Som pårørende kan man opleve ikke at have fået sagt de ting, man ville – eller omvendt ikke at have været klar til at lytte til det, den syge gerne ville fortælle. Døden kan ikke passes ind i en skabelon. Bebrejd ikke dig selv. Husk på, at det smukke i jeres sidste tid sammen også ligger i små ting som et særligt blik, et knus eller et klem med hånden.



Jeg fik at vide, at min mor kunne høre mig, selv om hun sov. Så hver aften fortalte jeg historier til klokken tre om natten. Og når sygeplejerskerne kom ind for at vende hende, så lå hun altid med hovedet vendt mod mig.

Pige, 17 år



Det er helt små ting, vi laver – men de er vigtige, fordi de er med til at give os nogle gode stunder sammen med vores far. En dag pakkede vi en picnickurv og spiste frokost ved det lille lysthus i mors og fars have. Det er jo ikke nogen stor udflugt, men det var så hyggeligt. Så sad vi der og spiste en sildemad og delte en øl. Andre dage går vi en lille tur ned til søen i haven.

Kvinde, 53 år

Hvor ønsker du at dø?

Nogle vil gerne dø i hjemmet, andre foretrækker hospice, plejehjem eller et hospital. Hvis du ønsker at dø hjemme, er det vigtigt at tale sammen om, hvorvidt dine pårørende magter opgaven. Selv om der selvfølgelig vil være professionel hjælp, oplever de fleste pårørende det som et stort ansvar og en stor opgave. Samtidig med at det giver rum til ro og nærhed at være hjemme i den sidste tid. Det er hårdt både fysisk og psykisk og kan strække sig over lang tid. Derfor er der ikke noget forkert i at sige fra som pårørende. Der er mange andre muligheder, og I må tale sammen om, hvad der passer bedst for jer. Den praktiserende læge eller lægen på hospitalet kan være god at tale med om jeres muligheder. Han eller hun kan fortælle jer nærmere om smertelindring og muligheden for at få forskellige former for praktiske hjælpemidler og hjemmehjælp.

Du kan læse mere på: www.cancer.dk/densidstetid

Pasnings- og plejeorlov

Som nærtstående pårørende til en kræftpatient har man mulighed for at søge orlov fra sit arbejde for at passe ham eller hende. Afhængig af situationen kan man enten få pasningsorlov eller plejeorlov. Læs mere på:

www.cancer.dk/rettigheder

Hospice og palliativt team

Som uheldeligt syg kan du have mulighed for at få omsorg, pleje og lindring på et hospice. Din læge kan også visitere dig til at få hjælp af et palliativt team. Det er et hold specialister, der tilbyder lindrende behandling hjemme og på hospitalet, hvis man er uheldeligt syg. Et palliativt team kan bestå af sygeplejersker, læger, psykologer, fysioterapeuter og socialrådgivere. Palliativ betyder lindrende. Du kan læse mere om hospice og palliativt team på:

www.cancer.dk/densidstetid

Planlægning af begravelse

Nogle vil gerne selv være med til at planlægge begravelsen. Du kan finde gode råd til, hvad du kan tænke over i den forbindelse, på: www.cancer.dk/densidstetid Landsforeningen Liv & Død har desuden lavet dokumentet 'Min sidste vilje', som kan bruges til at beskrive dine ønsker til din begravelse eller bisættelse. Det kan downloades eller bestilles på foreningens hjemmeside: www.livogdoed.dk

**Spørgsmål, det kan
være rart at få talt
med de nærmeste om:**

- Hvem skal pleje dig, hvis du bliver meget syg i en periode?
- Hvor vil du gerne dø?
Hjemme, på hospitalet eller hospice?
- Hvem vil du gerne have er hos dig, når du skal dø?
- Vil du gerne bisættes eller begravnes?
- Hvor vil du gerne begravnes/
bisættes?
- Er der noget bestemt tøj, du gerne vil have på?
- Er der bestemte salmer eller sange, du gerne vil have sunget ved begravelsen/
bisættelsen?
- Er der bestemte blomster eller farver, du gerne vil have ved begravelsen/
bisættelsen?
- Hvem skal bære kisten?



Det er en proces at have en kræftsygdom, og selvom sygdommen er i ro, har jeg også mine nedture og har i perioder haft brug for psykologhjælp. Min fremtid er usikker, men jeg er ved hjælp af blandt andet mindfulness blevet meget bedre til at leve i nuet. Jeg har en utrolig stor dødsangst. Og jeg kan egentlig ikke sige hvorfor. Jeg har bare ikke lyst til at dø nu. Og det skal jeg jo kæmpe med, når jeg går rundt med en dødelig sygdom. Det er godt at have andre at dele det med. Det har jeg fundet i en online samtalegruppe. Det er lige meget, at vi fejler noget forskelligt. Vi deler usikkerheden og det, at vi aldrig bliver raske. Vi deler nervøsiteten ved scanninger, svar og lægesamtaler. Bivirkninger af behandlinger. Vi har kunnet dele de bekymringer, vi har, som ofte er ens, men som vi tackler på forskellige måder. Det har været rigtig godt.

Kvinde, 59 år.

Rådgivning og støtte

Både du og dine pårørende kan få rådgivning, viden og støtte hos Kræftens Bekæmpelse. Alle rådgivningstilbud er gratis. Læs mere om mulighederne her.

Samtaler hos en psykolog

Det er en tung byrde at blive ramt af uhelbredelig kræft, og det påvirker hele familiens liv. Mange har stor glæde af at få støtte og rådgivning udefra. Det kan være en hjælp til at finde rundt i tankemylderet og kan også være en støtte til at få talt sammen om de svære emner, der trænger sig på. Hos den praktiserende læge kan både patienter og pårørende få en henvisning til psykologhjælp med offentligt tilskud inden for 6 måneder (og i nogle tilfælde 12 måneder) efter diagnosen. Er du medlem af sygeforsikringen Danmark, har du mulighed for at få yderligere tilskud herfra. Du kan også have mulighed for at få gratis psykologhjælp via eget forsikringselskab eller via en sundhedsforsikring på arbejdspladsen eller privat. Det kan derfor være en god idé at kontakte dit forsikringselskab og evt. din arbejdsplads og høre om dine muligheder.

Hjælp hos Kræftens Bekæmpelse

Du er også meget velkommen hos Kræftens Bekæmpelse, uanset om du har kræft eller er pårørende. Du kan ringe til vores telefonrådgivning Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller besøge din lokale kræftrådgivning. Du kan få rådgivning alene eller sammen med din(e) pårørende. Der er også mulighed for familierådgivning sammen med dine børn. Alle rådgivningstilbud er gratis. Læs mere om mulighederne på de næste sider.

Mange har et behov for at tale med andre med uhelbredelig kræft. I kræftrådgivningerne er der samtalegrupper for både kræftpatienter og pårørende. Flere steder findes grupper særligt for kræftpatienter med kronisk og uhelbredelig kræft. Vi tilbyder også online samtalegrupper, som du kan deltage i hjemmefra. Kontakt din lokale kræftrådgivning for at høre nærmere om mulighederne lokalt. Se adresser og telefonnumre side 40-43.

Læs om alle Kræftens Bekæmpelses tilbud på de næste sider. >>



I kræftrådgivningen kan man virkelig tanke op. Vores rådgiver er bare så god. Hun spørger om de ting, ingen andre tør at spørge om, selv om vi er meget åbne om situationen. Vi har sagt til vores familie og venner, at man må spørge om alt – men det er få, der tør at hoppe ud over den kant. Rådgiveren har de faglige kompetencer til at stille de svære spørgsmål, og hun har ikke følelser i klemme. Hun er sindssygt god til at hjælpe med at få sat kaos inde i hovedet i system. I hvert fald hos mig. Hun siger, at jeg selv har gjort det, og det har jeg jo også. Men det at have én til at vise vejen er alfa og omega.

Mand, 40 år



Kræftlinjen

Har du spørgsmål eller brug for støtte og vejledning, hjælper Kræftlinjens professionelle rådgivere via telefon, chat eller mail. De kan støtte dig i at få et overblik over din situation og i at finde handlemuligheder. Du kan spørge om opfølgningsforløb, symptomer, senfølger, psykologiske problemstillinger, sociale rettigheder, arbejdsliv, motion, kost og meget mere. De kan også hjælpe dig med at få sat ord på de tanker, der kan fylde, når man har kræft tæt inde på livet.



RING 80 30 10 30

Åbningstider:

Hverdage kl. 9.00-21.00
Lørdag og søndag kl. 12.00-17.00
Helligdage lukket

Chat: www.cancer.dk/chat

Brevkasse: www.cancer.dk/brevkasse

Online via www.cancer.dk/onlineaadgivning

Læs mere om **Kræftlinjen** på

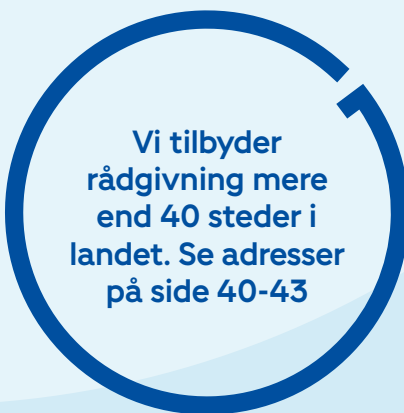
www.cancer.dk/kraeftlinjen

Kræftrådgivninger i hele landet

Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger i hele landet – mange ligger tæt på de kræftbehandlende sygehuse. Du er velkommen til at kigge ind og få en kop kaffe, f.eks. som et lille pusterum, når du er på hospitalet.

I kræftrådgivningerne kan du og dine pårørende få professionel rådgivning – alene eller sammen. Du kan også deltage i forskellige aktiviteter og kurser med fokus på eksempelvis krop og bevægelse, mindfulness, mental robusthed og lignende. Der er også mulighed for at deltage i samtalegrupper og netværk med andre i samme situation som dig. Har du ikke mulighed for at komme i en kræftrådgivning, tilbyder vi både rådgivning og samtalegrupper online.

Lokale rådgivningstilbud: Hvis du har langt til nærmeste kræftrådgivning, kan du bestille tid til en rådgivningssamtale i en lang række andre byer, hvor vi tilbyder rådgivning på udvalgte dage.



Vi tilbyder
rådgivning mere
end 40 steder i
landet. Se adresser
på side 40-43

Find os her:



- Kræfttrådgivning – Her kan du få gratis rådgivning og deltage i grupper, kurser og aktiviteter
- Rådgivningstilbud – Her kan du få gratis rådgivning på udvalgte dage
- Rådgivningstilbud i samarbejde med kommunen – Her kan du få gratis rådgivning på udvalgte dage
- Rådgivningstilbud varetaget af frivillige – Her kan du få en gratis samtale med en frivillig rådgiver på udvalgte dage



Alle kræftrådgivninger er på Facebook.
Find dem ved at søge på "Kræftrådgivningen" og bynavn

Her finder du Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger:

Adresser på de lokale rådgivningstilbud, hvor du kan bestille tid til rådgivning, finder du på www.cancer.dk/raadgivning



Kræftrådgivningen i Aalborg

Steenstrupsvej 1
9000 Aalborg
☎ 70 20 26 85
✉ aalborg@cancer.dk
www.cancer.dk/aalborg



Kræftrådgivningen i Herning

Nørgaards Alle 10
7400 Herning
☎ 70 20 26 63
✉ herning@cancer.dk
www.cancer.dk/herning



Kræftrådgivningen i Aarhus

Palle Juul-Jensens Boulevard 230
8200 Aarhus N
☎ 70 20 26 89
✉ aarhus@cancer.dk
www.cancer.dk/aarhus



Kræftrådgivningen i Vejle

Kræftpatienternes Hus
Beriderbakken 9
7100 Vejle
☎ 70 20 26 86
✉ vejle@cancer.dk
www.cancer.dk/vejle



Kræftrådgivningen i Esbjerg

Stormgade 65
6700 Esbjerg
☎ 70 20 26 71
✉ esbjerg@cancer.dk
www.cancer.dk/esbjerg



Kræftrådgivningen i Aabenraa

Søndergade 7
6200 Aabenraa
☎ 70 20 26 72
✉ aabenraa@cancer.dk
www.cancer.dk/aabenraa



Kræftrådgivningen i Odense

Klørvænget 18B
5000 Odense C
☎ 70 20 26 87
✉ odense@cancer.dk
www.cancer.dk/odense



Kræftrådgivningen i Næstved

Ringstedgade 71
4700 Næstved
☎ 70 20 26 46
✉ naestved@cancer.dk
www.cancer.dk/naestved



Kræftrådgivningen i Roskilde

Gormsvej 15
4000 Roskilde
☎ 70 20 26 48
✉ roskilde@cancer.dk
www.cancer.dk/roskilde



Kræftrådgivningen i København

Center for Kræft & Sundhed
Nørre Allé 45
2200 København
☎ 82 20 58 05
✉ koebenhavn@cancer.dk
www.cancer.dk/koebenhavn



Kræftrådgivningen Herlev

Borgmester Ib Juuls vej 2
2730 Herlev
☎ 70 20 26 55
✉ herlev@cancer.dk
www.cancer.dk/herlev



Kræftrådgivning på Bornholm

Vi tilbyder også rådgivning i Rønne. Her skal du bestille tid først. Derudover arrangerer lokalforeningen på Bornholm løbende samtalegrupper og aktiviteter for kræftpatienter og pårørende. Se nærmere på hjemmesiden eller kontakt os:

Rådgivningstilbud i Rønne

Bornholms Hospital
Ullasvej 8
Opgang F etage 0
3700 Rønne
☎ 38 67 10 31
✉ roenne@cancer.dk
www.cancer.dk/roenne



Kræftrådgivningen i Hillerød

Østergade 14, 1. sal
3400 Hillerød
☎ 70 20 26 58
✉ hillerod@cancer.dk
www.cancer.dk/hillerod

Andre aktiviteter og tilbud

Cancerforum

Du kan møde andre med kræft inde på livet på Kræftens Bekæmpelses online-mødested Cancerforum. Her kan du dele tanker og erfaringer med mennesker, der har prøvet noget af det samme som dig. Cancerforum er både for patienter og pårørende, og der er grupper for forskellige diagnoser og emner. Se mere på:

www.cancerforum.dk

Brevkassen

I brevkassen kan du få svar på spørgsmål om kræft og livet med kræft. Du kan også læse tidligere spørgsmål og svar fra brevkassen. Se mere på:

www.cancer.dk/brevkasse

Sammenholdet

Med denne app kan du nemt kommunikere med og koordinere hjælp fra familie, venner og bekendte under kræftforløbet. Hent appen gratis i App Store eller Google Play. Se mere på:

www.cancer.dk/sammenholdet

Legat

Hvis du har en lille indtægt og formue kan du søge Kræftens Bekæmpelse legat til kræftpatienter og pårørende. Læs mere og søg online:

www.cancer.dk/legat

Online Samtalegrupper

Vi tilbyder online samtalegrupper for kræftpatienter, pårørende og efterladte. Her kan du deltage uanset hvor i landet, du bor. Se aktuelle grupper på:

www.cancer.dk/onlinegrupper

Cancer.dk

På cancer.dk kan du finde viden om kræft, behandling og livet med kræft. Du kan læse om rettigheder, arbejde og sygemelding, forsikring, mad, motion, seksualitet og meget mere.

www.cancer.dk

Pjecer

Du kan få flere gratis pjecer om kræft og livet med kræft. Se udvalget og bestil på:

www.cancer.dk/pjecer

Lokalforeninger

Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger drives af frivillige ildsjæle, der blandt andet laver patientstøtteaktiviteter, indsamlinger og oplysning. I din kommune er der også en lokalforening. Du kan følge din lokalforening på Facebook – søg på Kræftens Bekæmpelse efterfulgt af kommunens navn.

Mange lokalforeninger har desuden et elektronisk nyhedsbrev. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet fra din lokalforening her:

www.cancer.dk/lokalnyt

Find kontaktoplysninger til alle lokalforeninger her:

www.cancer.dk/lokalforeninger

Ung kræft

Ung Kræft skaber mødesteder i hele landet for unge kræftpatienter mellem 15 og 39 år.

www.ungkraeft.dk

OmSorg

Omsorg giver støtte og inspiration til, hvordan voksne hjælper børn, som har en syg forælder eller har mistet en forælder. Se mere og find en oversigt over sorggrupper for børn og unge på:

www.cancer.dk/omsorg

Patientforeninger

Der findes en række patientforeninger, som laver aktiviteter, hvor du kan møde andre med samme kræftsygdom.

www.cancer.dk/patientforeninger

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, september 2022, 7. udgave, 1. oplag (1. udgave 2011)

Oplag: 10.000 eks.

Tekst og redaktion: Nanna Kathrine Riiber

Kilder: Psykolog Ulla Viffeldt Smistrup og Jurist Charlotte Hjeds

Kilde ved 1. udgave: Cand. pæd. og familieterapeut Inge Kaldahl Friberg

Design og layout: Nanna Berentzen Østergaard, KB Design

Tryk: Step Print Power, Papir: 150 gr. Edixion Offset



Din støtte er vigtig

Denne pjece er gratis lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivningstilbud til patienter og pårørende.

Har du lyst til at støtte os, vil vi være meget taknemmelige.

Kræftens Bekæmpelses arbejde inden for forskning, forebyggelse og patientstøtte afhænger næsten udelukkende af personlige bidrag. Kun 3 % af vores indtægter kommer fra det offentlige, derfor er din og andres hjælp vigtig.

Du kan støtte Kræftens Bekæmpelse på mange måder. Med et medlemskab bidrager du f.eks. både økonomisk via kontingentet og ved at give os tyngde, når vi taler kræftpatienters sag.

Du kan læse mere om, hvordan du kan støtte Kræftens Bekæmpelse, og hvad pengene går til på **www.cancer.dk/stoet-os**

Du er også velkommen til at ringe til medlemsservice på telefon 35 25 75 40 – alle hverdage kl. 9-15.



Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

Du er velkommen til at kontakte os

Kræftlinjen 80 30 10 30
www.cancer.dk

September 2022
Varenr: 0094