



Hur känns det?

När någon nära dig har fått cancer



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Det här är ett informationsstöd som vänder sig till barn och unga med en närstående som har cancer. Den är framtagen som ett förbättringsarbete, inom uppdragsutbildningen för kuratorer i cancervården, med stöd av Regionalt cancercentrum väst.

Medverkande i arbetsgrupp:

Karin Dahln Wetter, kurator, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Anna-Karin Damber, kurator, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Angelica Versén, kurator, Alingsås lasarett.

I samverkan med Carina Mannefred, utvecklingsledare, RCC Väst.

Innehållet har faktagranskats av onkolog Cecilia Remling, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Synpunkter har även hämtats in från Randiga Huset, Bröstcancerföreningen Johannas barn- och ungdomsverksamhet, Kraftens hus Sjuhärad samt nätverket för kuratorer inom cancervården i Västra Götalandsregionen och Region Halland.

Version 1.0, augusti 2019 | Tryck: Regiontryckeriet, Trollhättan.

© 2019, Västra Götalandsregionen, Regionalt cancercentrum väst.

Ansvarig utgivare: Carina Mannefred, RCC Väst.

Formgivning och textbearbetning: Anna Nilsson, RCC Väst.

Foto: iStockphoto och Colourbox.

Den här boken är din

Du har fått den här boken för att någon nära dig har cancer. Läs den själv eller tillsammans med någon. Spara den gärna som ett minne.

Du är inte ensam om dina tankar och känslor. Den här boken kan hjälpa dig att lättare förstå det du tänker och känner.

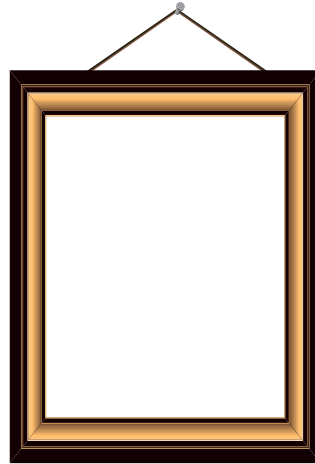
Välj själv om du vill rita eller skriva i boken. Du behöver inte göra klart allt på en gång.



Det här är jag

Jag heter:

Jag är år



Jag blir glad av ...

.....



Jag drömmer om ...

.....




Det här är min familj



Min är sjuk

Det här har hänt:

.....



Vad är cancer?

- Cancer har alltid funnits.
- Cancer har funnits längre än människan. Man har till exempel hittat cancer hos dinosaurier. Även växter kan få cancer.
- Cancer bildas när det blir fel i kroppens celler. Det gör att cellerna delar sig mer än de ska och slutar lyda kroppens signaler.
- Cancersjukdomen får oftast namn efter den kroppsdel där cellerna blivit sjuka.
- Cancerceller kan inte överleva i någon annans kropp och därför smittar aldrig cancer.
- För det mesta finns ingen förklaring till varför någon får cancer.



**Kom ihåg att det är ingens fel
att någon får cancer!**


När någon har cancer

När någon nära dig är sjuk kan det bli annorlunda hemma. Det kanske blir någon annan än du är van vid som läser läxor, läser bok eller följer dig till skolan. Ibland märks inte sjukdomen alls.

Det kan vara skönt att fortsätta med de aktiviteter som du tycker om att göra. Du kanske brukar träffa kompisar, sporta eller lyssna på musik. Fortsätt med det!

Ibland kan det kännas bra att få hjälpa till hemma.

Det här tycker jag om att göra:

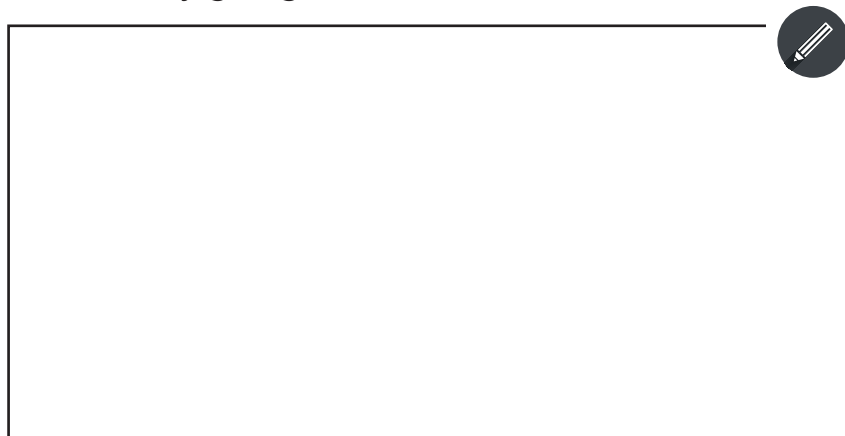


A large empty rectangular box for writing, with a pencil icon in the top right corner.

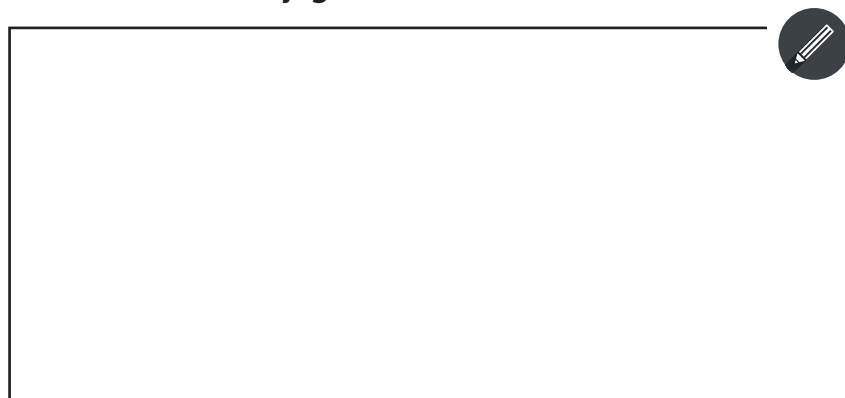
Fråga om det du vill veta!

Det finns inga dumma frågor. Fråga sånt du undrar över. Du kanske har frågor till någon som jobbar på sjukhuset, någon i din familj eller någon helt annan.

Det här vill jag fråga:



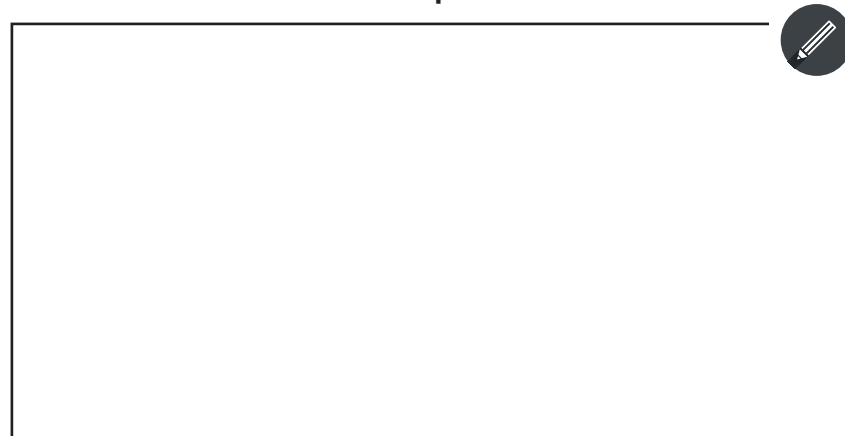
De här svaren har jag fått:



Vad tänker du på?

Det kanske finns saker du gärna vill tänka på och andra saker du inte vill tänka på alls.

Det här känns bra att tänka på:



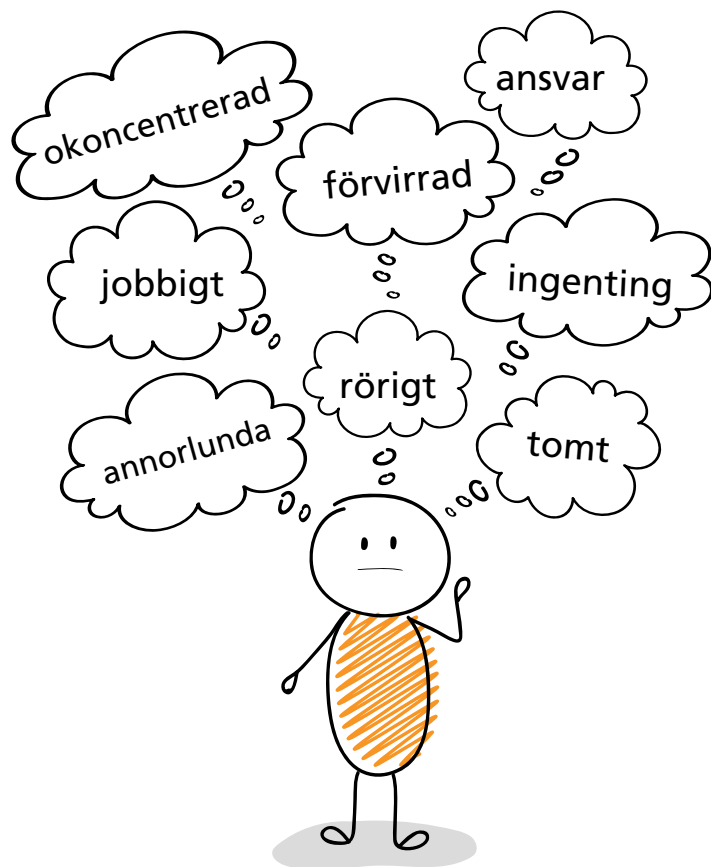
Det här känns inte bra att tänka på:



Känslor

Att vara ledsen eller orolig kan kännas i hela kroppen. Det kan kännas som ont i magen eller som ont i huvudet.

Så här kan det kännas när någon nära dig har cancer



Alla känslor är okej

Personer i samma familj kan känna olika känslor. En person kan vara ledsen och gråta och en annan kan vara ledsen utan att det hörs eller syns. Det är alltid okej att skratta när det händer något kul även om någon nära dig är sjuk.

Ibland känns det bra att vara ensam och ibland är det skönt att vara tillsammans med andra.

Så här är det hemma hos mig:

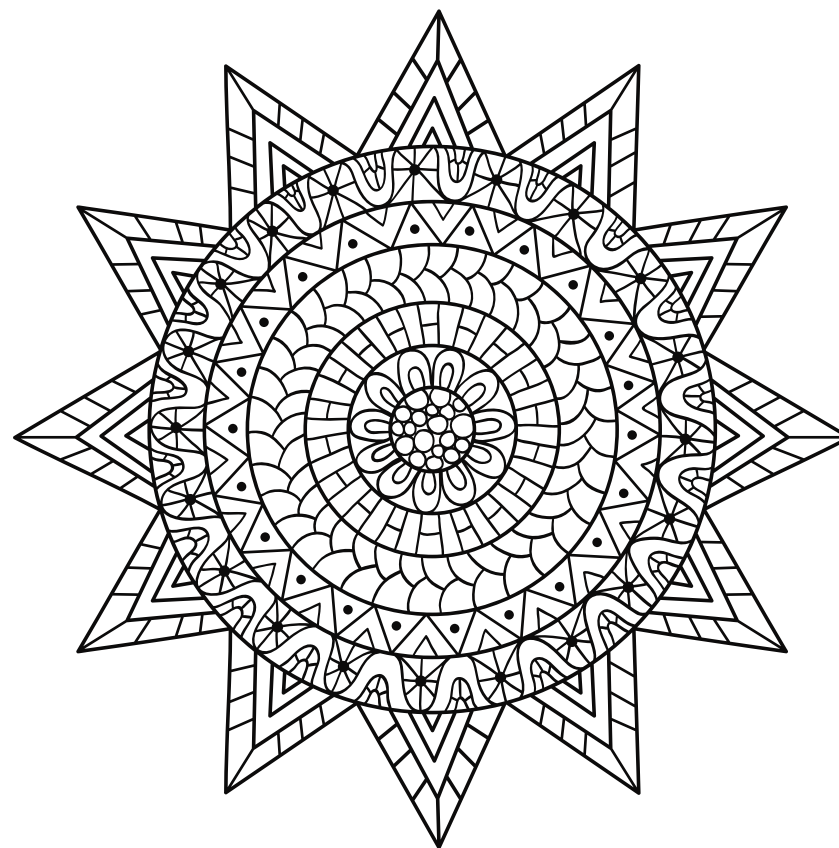
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a personal drawing or writing. In the top right corner of the box, there is a small circular icon containing a pencil.

Hur mår du?

Måla bilden på nästa sida i olika färger. Välj färg till dina känslor genom att färglägga cirkeln efter ordet.

Lägg till egna känslor på de tomma raderna om du vill.

arg	<input type="radio"/>	glad	<input type="radio"/>
ledsen	<input type="radio"/>	pirrig	<input type="radio"/>
busig	<input type="radio"/>	trött	<input type="radio"/>
rädd	<input type="radio"/>	nyfiken	<input type="radio"/>
hoppfull	<input type="radio"/>	kramig	<input type="radio"/>
-----	<input type="radio"/>		
-----	<input type="radio"/>		
-----	<input type="radio"/>		
-----	<input type="radio"/>		



Hur mår du idag?


Sätt ett kryss i rutan vid de känslor som du känner idag.

lugn 🧘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
besviken 😞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
busig 🤪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ledsen 😞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arg 😡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
irriterad 😡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
förvirrad 🤔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
glad 😊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rädd 😨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ansvarsfull 😐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Prata med någon

Det kan vara svårt att prata om cancer men det är bra att göra det. Alla behöver inte veta vad du känner. Att prata med någon kan göra att det känns bättre.

De här personerna kan jag prata med:



Dina egna sidor

Fyll dem med vad du vill.

**Kom ihåg att alla känslor är okej.
Du är inte ensam!**

Den här boken är ett informationsstöd som vänder sig till barn och unga med en närstående som har cancer. Den är framtagen av kuratorer i cancervården med stöd av Regionalt cancercentrum väst.