

# Mor eller far er alvorlig syk

Informasjon til foreldre,  
pårørende og andre interesserte



## Innhold

- 3 Innledning
- 4 Når skal man fortelle barnet?
- 6 Barns reaksjon på sykdom
- 10 Å være sammen under sykdommen
- 14 Voksne utenfor hjemmet
- 16 En liten huskeliste
- 18 Bøker og filmer om barn og sorg
- 22 Om Kreftforeningen

**FAGLIGE KONSULENTER:** journalist Simon Flem Devold, psykolog Marianne Straume og Senter for Krisepsykologi i Bergen AS

**Opplag:** 10. opplag, januar 2016. **Grafisk design:** Fuel Express

**Illustrasjoner:** Alle tegningene er laget av barn som pårørende og som har deltatt på Treffpunkt i Kreftforeningen. **Trykk:** HG Media



KREFTFORENINGEN

**Innledning.** Det betyr ofte store forandringer i et barns liv at mor eller far blir alvorlig syk. Selv om barn leker og er glade innimellom skal man ikke tro at alt det leie er glemt; sykdomsperioden er en tid med mye engstelse og bekymring for barn, enten de er store eller små.

Det er lett å undervurdere barns observasjonsevne, ofte oppfatter de mye mer enn vi tror. Det er derfor det er så viktig å snakke med barna om mors eller fars sykdom; å forklare hva som skjer og hvilke konsekvenser det får for barnet og barnets daglige liv. Ellers kan fantasien begynne å arbeide på egen hånd og gjøre barnet unødig engstelig.

Men hva skal man fortelle, hvordan skal man ordlegge seg og når er det beste tidspunkt? Fra 1. januar 2010 har helsepersonell plikt til å bidra til at barn får informasjon og nødvendig oppfølging. Se lovendringen på side 4.

Denne brosjyren forteller litt om hvordan barna opplever situasjonen, og gir råd om hvordan voksne kan være til støtte. Vi håper den vil være til nytte både for foreldre, pårørende, lærere, helsepersonell og andre som kommer i kontakt med barna. Brosjyren omhandler når foreldre er alvorlig syk, men er like aktuell når søsken, besteforeldre eller andre familiemedlemmer er alvorlig syke.

Brosjyren er en bearbeidet oversettelse av «Hva fejler du, far?», utgitt av Kræftens Bekæmpelse i Danmark. Vi takker for at vi har fått lov å bruke den danske teksten som grunnlag.

Oslo, april 2012

Med vennlig hilsen  
Kreftforeningen

**Når skal man fortelle barnet?** Foreldre er ofte svært i tvil om de bør fortelle at far eller mor har kreft eller er alvorlig syk, de vil selvfølgelig nødig gjøre barna redde og urolige for fremtiden. Det er imidlertid viktig at familien får snakke om den nye situasjonen. Det er vanskelig å skjule for barn at noe er galt. De merker at far og mor er bekymret og får de ikke vite hvorfor, har fantasien fritt spillerom. Fantasien er ofte verre enn virkeligheten, og resultatet er utrygghet og en indre følelse av isolasjon hos barna.

En annen viktig grunn til å snakke åpent med barna er at det ofte er vanskelig for dem å vurdere det de ser. Det er ikke så lett å forstå at en far som tilsynelatende er frisk i virkeligheten er alvorlig syk, eller at en mor innlagt for en større operasjon vil komme seg og snart være hjemme igjen. Ved å svare åpent på spørsmål kan voksne hjelpe barna til å forstå situasjonen bedre og dermed spare dem for mye unødig engstelse. Fra 01.01.2010 har helsepersonell som behandler mor eller far, fått en plikt til å tilby foreldre hjelp til å informere barna (jf. Helsepersonelloven §10 a). De skal, sammen med foreldrene, vurdere hvilke behov barna har for informasjon og oppfølging. Dersom pasienten ønsker det skal barna og familien sammen bli informert om sykdommen og hvordan den kan påvirke familiens hverdagsliv.

På sykehuset er de også fra 01.01.2010 pålagt å ha barneansvarlig personell som skal fremme og koordinere oppfølging av barn som pårørende (jf. Spesialisthelsetjenesteloven §3-7a).

### **Når skal barn informeres?**

Det er ikke noe fasitsvar på når og hvordan man skal fortelle et barn at far eller mor har en alvorlig sykdom. Ofte utsetter foreldrene det. Venter de for lenge risikerer de imidlertid at barna hører det fra andre – eller at de selv merker at noe er galt og blir gående alene med sine bekymringer. Det kan også oppleves som et tillitsbrudd fra foreldrene når barnet opplever å bli holdt utenfor. Barn har ofte en overraskende god iakttakelsesevne.

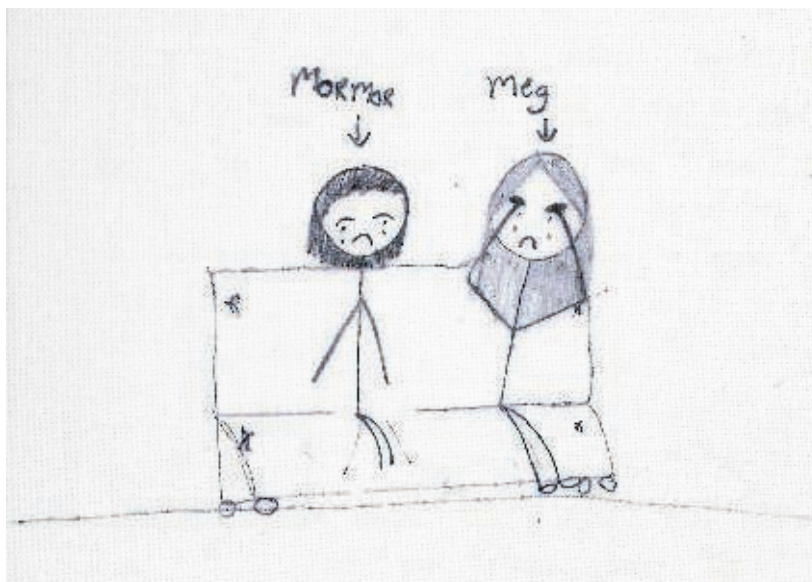
## Hvor mye skal barnet vite?

De fleste voksne er usikre på hvordan de skal få fortalt om sykdommen på best mulig måte. Før foreldrene snakker med barnet er det viktig at de er enige om hva de vil fortelle og hvordan, slik at barnet får samme forklaring fra begge.

Som voksen må man også ta hensyn til at barn ikke klarer å fordøye all informasjon om sykdom, behandling og konsekvenser for familien på én gang; det beste er derfor at de får informasjonen i små porsjoner. Barn har en overraskende stor evne til å takle selv svært dramatiske og sørgelige nyheter. Det avgjørende er at de er sammen med omsorgsfulle og kjærlige voksne; noen som tar seg den nødvendige tid til å snakke, og ikke minst – til å lytte, slik at barnet får mulighet til å gi uttrykk for sin usikkerhet og bekymring.

Når barnet har erfart hvordan sykdommen påvirker hverdagen vil det gjerne snakke om dette; om hvorfor mor er trett, hvorfor hun mister håret, eller hvorfor far er så alvorlig. Barn godtar at de ikke alltid kan få svar på alle sine spørsmål. Det viktigste for dem er et åpent og tillitsfullt forhold til de voksne, slik at de kan spørre om alt og vise sine følelser – både når de er glade og når de er lei seg.

I de tilfellene hvor det dreier seg om livstruende sykdom er det best å fortelle barnet at det ikke er sikkert at far eller mor vil få det bedre, selv om legene gjør alt de kan for å hjelpe. Man bør ikke gi barnet falske forhåpninger, selv om det i øyeblikket kan være fristende å gjøre bekymringene mindre.



**Barns reaksjon på sykdom.** Barn kan gå fra dyp engstelse til munter lek på kort tid. I motsetning til de fleste voksne kan de koble ut bekymringene når de blir for overveldende – men de vender tilbake. Selv om barn i perioder tilsynelatende er glade og ubekymrede har de fortsatt bruk for ekstra omsorg. Man må være ekstra oppmerksom på situasjoner der barnet kjeder seg, ikke har noe å gjøre eller skal legge seg.

Søsken kan reagere svært forskjellig på foreldres sykdom. Det er viktig å være oppmerksom på at barn som trekker seg inn i seg selv, har minst like mye behov for støtte som andre som gir mer direkte uttrykk for følelsene.

### **Hvor var du mor?**

Følelsene kan være meget sterke hos barn. Selv flere måneder etter sykehusoppholdet kan de komme til uttrykk i spørsmål som «Hvor var du, mamma? Hvorfor var du ikke hos meg? Jeg savnet deg så veldig.»

Det beste foreldrene kan gjøre er å sørge for at barnet blir passet av et menneske det kjenner godt mens mor eller far er på sykehuset. Raskt og jevnlig besøk etter innleggelsen kan hjelpe barnet til å forstå. Det er viktig da at forholdene blir lagt til rette på sykehuset. Mye samvær etter at den syke er kommet hjem hjelper også.

Mindre barn reagerer alltid på atskillelse fra foreldrene. Uansett om det skyldes reise, sykehusopphold eller dødsfall savner de far eller mor, og føler seg utrygge fordi hverdagens rutiner er brutt.

Atskillelse er hardest for små barn under fire år som fortsatt er svært avhengige av foreldrene, særlig av mor. De kan oppleve fraværet som truende, føler usikkerhet og er redde for at den av foreldrene som er innlagt på sykehus ikke kommer tilbake. Ofte protesterer barnet. I begynnelsen høylydt, men etter en stund tilpasser det seg tilsynelatende og knytter seg mer til den friske av foreldrene, eller til andre voksne som står det nær. Under overflaten lengter

barnet allikevel fortsatt intenst, samtidig som det er skuffet og sint fordi mor eller far er borte.

Skuffelsen viser seg når den syke kommer tilbake og barnet ikke lenger vil kjennes ved – eller helt unngår – ham eller henne. Etter en tid endrer barnet igjen oppførsel. Det kommer med bebreidelser, det gråter og klamrer seg til en som har vært borte.

Da er det viktig at foreldrene prøver å være tålmodige og forståelsesfulle; barnets oppførsel er en naturlig følge av det det har vært igjennom, og har ingenting å gjøre med at det er bortskjemt eller «slemt». Barnet kommer raskere over de vonde følelsene hvis foreldrene aksepterer at det innimellom reagerer voldsomt og aggressivt.

### **Tisser i buksen igjen**

Når mindre barn har det vanskelig, får de ofte delvis tilbakefall til tidligere stadier i sin utvikling. De begynner kanskje å tisse i buksen igjen, suge på tommelen, stamme eller snakke babyspråk. Dette er klare tegn på at barnet har det vanskelig og trenger ekstra omsorg. Barnet tar det igjen når livet blir forutsigbart. Aksepter at barnet i en periode er mer avhengig.

### **Sinne og raseri**

Større barn har det også vanskelig ved atskillelse fra foreldrene. Hvis far eller mor er innlagt over lengre tid, kan lengselen vise seg som sinne mot de personene som passer barnet. I ren fortvilelse kjefter og slår det løs på de voksne. Barn kan også reagere aggressivt på at den syke ikke lenger har overskudd til aktiviteter som for eksempel å dra på fisketur eller lese godnatt-historier. Bak aggresjonen ligger sorgen over det som har skjedd og et håp om forståelse. Som en 10-åring så presist uttrykte det: «Når jeg går amok, vil jeg aller helst trøstes.»

### **Biter negler og har mareritt**

Selv om et barn ikke snakker om fars eller mors sykdom kan det allikevel lide under situasjonen i hjemmet. Det finnes mange måter å reagere på, og det er viktig at de som har omsorgen for barnet er klar over at brå forandringer i oppførsel og adferd kan være tegn på at barnet trenger ekstra oppmerksomhet. Vær oppmerksom hvis barnet

- biter negler, slår, sparker, gråter og er trist
- sutrer, er irritabel, sint eller oppmerksomhetskrevenende
- er redd for mørket eller for å være hjemmefra
- har mareritt eller vanskelig for å falle i søvn
- har problemer med å spise eller har vondt i magen
- ikke klarer å konsentrere seg
- er redd for katastrofer eller for at andre i familien skal bli syke

## **Hvis barnet ikke leker**

Det er grunn til å være særlig oppmerksom hvis barnet

- blir overdrevent føyeelig
- isolerer seg
- skulker skolen
- får adferdsproblemer i barnehagen eller på skolen
- ikke leker

Disse reaksjonene er meget vanlige hos barn som går alene med vanskelige tanker, og som trenger hjelp til å dele dem med voksne. Det er viktig at både foreldre og barnehagepersonale eller lærere er ekstra på vakt overfor endringer i barnets oppførsel, og snakker med hverandre om det de legger merke til av forandringer. God kontakt mellom hjemmet og barnehagen eller skolen kan være en god støtte for barnet.

## **Er det min skyld?**

Barn kan ikke alltid skille mellom virkelighet og fantasi, og har ofte en forestilling om at ord, tanker og ønsker kan ha en dramatisk effekt på omverdenen. Det er ikke ualminnelig at barn er overbevist om at de har fremkalt fars eller mors sykdom, fordi de en gang etter en krangel ønsket ham eller henne død. Når sykdommen så rammer føler barnet seg skyldig og ansvarlig, og tenker kanskje at det nå får en velfortjent straff.

Selv om barn har slike tanker kan de også samtidig ha en forståelse for den riktige sammenhengen. Følelsen av skyld er imidlertid ofte sterkere enn fornuften og kan være svært tung å bære alene.





**Å være sammen under sykdommen.** Smitter kreft? Kan far dø mens jeg er på skolen? Hva gjør sykdommen med mor? Blir far sykere hvis jeg bråker? Kommer jeg til å bli ertet på skolen fordi mor har mistet håret? Når barnet får vite at far eller mor har en alvorlig sykdom dukker det etter hvert opp mange spørsmål. Barnet har derfor et jevnlig behov for å snakke med en voksen.

Ofte vil barnet være redd for at også andre i familien skal rammes av katastrofe eller dødelige sykdommer. Derfor er det viktig å fortelle at de fleste sykdommer ikke er alvorlige. Det er beroligende for barnet å vite at forkjølelse og influensa ikke er farlig på samme måte som kreft kan være det. Understrek gjerne at det ikke er andre i familien som er alvorlig syke eller holder på å dø – eller snakk om det hvis så er tilfelle.

Husk at barn ikke har behov for lange samtaler. De snakker og gråter i små porsjoner. Barn lever i nuet. De spør, får svar, og løper så ut igjen for å leke videre. Senere dukker nye spørsmål opp.

### **Kroppskontakt gir trygghet**

Når det skal snakkes om noe som er vanskelig er det ofte til hjelp hvis man holder godt rundt barnet, tar det i hånden eller har kroppskontakt på annen måte. Fysisk nærhet forteller tydeligere enn noe at «du og jeg er sammen her og nå, og jeg er glad i deg». Ofte føler barnet seg også tryggere hvis den voksne befinner seg i øynehøyde.

### **Når barnet ikke spør**

Det er ikke alltid at barn spør så mye. Det kan selvfølgelig komme av at de har fått svar på det de lurer på; tausheten kan imidlertid også være et tegn på at barnet er skremt over de voldsomme og ukjente følelsene som farens eller morens sykdom har fremkalt, eller kanskje på at barnet er redd for hvordan de voksne vil reagere.

Spørsmålene kommer imidlertid litt etter litt hvis barnet tør dele sine følelser med foreldrene eller andre voksne.

Som regel vil barn ikke snakke om hva de føler hvis de blir presset. De voksne kan imidlertid hjelpe samtalen på gli ved for eksempel å si at «mange barn blir sinte på faren sin når han er syk» eller «mange barn lurer på om det er deres skyld når mor må på sykehus». På den måten viser de voksne at det er lov å snakke om vanskelige følelser. Det gir i mange tilfeller barnet mot til å åpne seg. Viker de voksne unna ved å fortelle barnet at «det går nok bra alt sammen» eller «du trenger ikke å være redd» holder barnet opp med å spørre.

## **Å føle seg elsket**

Det aller viktigste for et barn er å føle seg elsket av foreldrene. Det kan imidlertid være vanskelig å forstå at far og mor er like glad i barna sine, selv om de ikke har så mye overskudd til å være sammen med dem som før. Kanskje er de også sinte, trette og irritable. Da er det viktig at foreldrene er påpasselige med å bekrefte sin kjærlighet, i ord eller ved å ta barnet godt inntil seg. Ofte er det også fornuftig å forklare barnet hvorfor man er irritabel; selv ganske små barn klarer å forstå at voksne reagerer slik når de har det vanskelig.

## **Nysgjerrige spørsmål**

Det hender at barn med syke foreldre utsettes for taktløse spørsmål fra voksne som spør mer av nysgjerrighet enn av omsorg. Ofte mangler barnet kunnskapen og innsikten som skal til for å svare, og blir skremt og forvirret over spørsmålene.

Det beste foreldrene kan gjøre er – sammen med barnet – å finne et konkret svar som kan brukes i slike situasjoner. For eksempel: «Faren min har kreft og får en sterk medisin som gjør at han mister håret og ser trett ut. Legene gjør alt de kan for å hjelpe ham.» Også hvis barnet blir ertet av andre barn kan det være god hjelp i å snakke åpent om sykdommen og behandlingen, og de voksne kan støtte barnet i å finne egnede ord og uttrykksmåter.

## **Lek hjelper barnet**

Det er viktig at barn får muligheter til å utfolde seg kreativt under foreldres sykdom. Gjennom lek viser barnet sine følelser og gir dermed de voksne anledning til å forstå hva som opptar det.

Mange små barn leker for eksempel sykehus, med dukker og barn vekselvis som lege og pasient. I leken kan barnet få utløp for de tankene det er vanskelig å sette ord på. Å leke med bandasjer, plaster og kanskje et «doktorsett», kan være til stor hjelp for et barn som skal bearbeide de vanskelige følelsene.

Ofte tegner barn også motiver som har forbindelse med familiens nye situasjon. Slike tegninger kan være et godt utgangspunkt for en samtale med barnet.

## La hverdagen fortsette

Barn føler seg tryggest hvis den hverdagen de kjenner kan fortsette så uforandret som mulig under sykdomsperioden. Vær oppmerksom på at selv korte atskillelser fra den syke kan skape angst hos barnet. For eksempel er det ikke uvanlig at barn er redde for at den syke skal være borte når de kommer hjem fra skolen. Det er viktig at barnet får vite ting på forhånd, slik at livet og hverdagen blir forutsigbar.

Hvis sykdommen er livstruende og en forventer kort levetid kan det være viktig for barnet å være hjemme. For barnet kan tiden her være mer verdifull enn for eksempel et leirskoleopphold. Send ikke barnet bort hvis det kan unngås; har de voksne behov for avlastning er det best å få noen til å passe barnet i hjemmet. Det er viktig at barn og ungdom ikke er alene med mor eller far som er svært syk. Det bør være voksne tilstede slik at barn slipper å oppleve at de må ta ansvar for den syke.

Her er det individuelle forskjeller og dette må ikke utelukke barnets behov for også å være ute sammen med venner.

## Når mor eller far er døende

Når foreldre er i ferd med å dø er det viktig at barnet kan være sammen med den syke i den siste tiden. Også små barn vil gjerne gi uttrykk for sin kjærlighet og omsorg. Det kan de for eksempel gjøre ved å gi tegninger eller blomster, dette gir en plass i familie-fellesskapet omkring den døende. Større barn vil ofte gjerne hjelpe de voksne med å pleie den syke.

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

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

Når barnet er hos den døende trenger det å ha en voksen det føler tillit til hos seg, én som kan være til støtte i en vanskelig stund. Her har både helsepersonell og andre voksne en viktig oppgave. Den voksne kan hjelpe til å regulere nærheten med den døende; barnet skal ha mulighet til å gå inn og ut av situasjonen og rommet og da kan den voksne følge barnet etter behov.

Skjer dødsfallet uventet kan sorgen få et langt vanskeligere forløp enn om barnet har hatt tid til å innstille seg på det som skal skje.



## Voksne utenfor hjemmet.

Når en familie rammes av alvorlig sykdom har barnet ekstra bruk for de voksne i barnehagen og skolen, eller andre voksne som står det nær.

Hvis den syke bor alene med barnet, er det viktig at det finnes støttepersoner som kan ta seg av dem begge. Barn i slike situasjoner bekymrer seg ofte over hvordan det skal gå med dem hvis far eller mor dør, og søsken kan være redde for at de skal bli skilt fra hverandre. Er det fare for at sykdommen kan få et dødelig utfall er det derfor viktig at barnet blir gjort trygg på at det blir tatt vare på av den andre forelderen eller andre kjente voksne.

Foreldre kan få råd og hjelp til dette gjennom bl.a. helsesøster, familierådgivning eller barneverntjenesten.

### Beskjed til barnehage og skole

Lærere og barnehagepersonell bør få tidlig informasjon om sykdom og behandlingen, slik at de på best mulig vis kan støtte barnet. Blant annet bør de få beskjed når den syke blir innlagt. De kan også ha behov for å vite hva de skal svare på konkrete spørsmål fra barnet. Foreldrene kan selv gi de nødvendige opplysningene til skole eller barnehage, eller de kan gi samtykke til at helsepersonell kan gi denne informasjonen.

Det er viktig å bli enig om hvordan og hvor mye man skal snakke om sykdommen, slik at barnet ikke blir forvirret eller usikkert på grunn av opplysninger som ikke er i samsvar med hverandre. Det bør også diskuteres hva man skal si til barnets venner om den nye situasjonen og hvordan dette i så fall skal skje. Større barn bør få være med på å bestemme om og hvordan klassekameratene skal orienteres; i mange tilfeller ønsker de selv å fortelle om sykdommen.

Det kan også være en fordel om læreren eller en fra barnehagen kan komme på besøk i hjemmet, slik at man kan få snakket grundig igjennom de spørsmålene som oppstår.

Kreftforeningen har ulike tilbud til barn og unge som pårørende. På Treffpunkt vil de møte jevnaldrende som opplever noe av det samme. Her får barna mulighet til å snakke med hverandre og voksne ledere om situasjonen de er i.



For mer informasjon se side 22,  
[kreftforeningen.no/tilbud](http://kreftforeningen.no/tilbud) eller  
kontakt Kreftlinjen på  
telefon 800 57 338.

## En liten huskeliste

- Ta deg tid til hyggestunder og fysisk nærhet.
- Fortell litt om gangen, ikke kom med lange forklaringer. Gi en kortfattet resymé – barnet vil vite alt. Fyll ut med detaljer etter hvert.
- Fortell igjen og igjen at barnet er elsket og at ingen kan noe for sykdommen.
- Fortell at sykdommen kan gjøre både far og mor mer irritable og oppfarende enn ellers.
- La barnet få vise sine følelser – både glede og sinne.
- La barnet få vise omsorg og hjelpe til, men ikke la det få en voksens rolle. Ikke ros tapperhet.
- La barnet få tid til å leke med sine kamerater. Hjelp det med å fortelle at far eller mor er syk.
- Husk at barn ikke bare krever omsorg. De har også mye å gi en familie som er preget av alvorlig sykdom.





## Litteraturliste, barn og ungdom

- Bugge, Renate Grønvold Når krisen rammer barn og unge. Cappelen Damm 2008
- Bergem, Anne Kristine Da pappa fikk kreft. Fagbokforlaget 2014
- Dyregrov, Atle Barn og traumer. Fagbokforlaget 2010
- Dyregrov, Atle Sorg hos barn. Fagbokforlaget 2006
- Dyregrov, Atle Kva skjer når vi dør? Å snakke med barn om døden. Gyldendal 2010
- Dyregrov, Atle Å ta avskjed. Ritualer som hjelper barn gjennom sorg. Fagbokforlaget 2010
- Dyregrov, Atle;  
Gjestvang Birgitte og  
Slagsvold, Marit Ung sorg. Unges egne historier om sorg. Aschehoug forlag 2008
- Eide, Gunnar og  
Rohde, Rolf Sammen så det hjelper. Metoder i samtaler med barn, ungdom og familier. Fagbokforlaget 2009
- Ekvik, Steinar Tårer uten stemmer. Når barn er blant dem som sørger. Verbum 2010
- Haugland, Bente  
Storm Mowatt;  
Ytterhus, Borgunn og  
Dyregrov, Kari Barn som pårørende. «Sykdom, ulykker og kriser har alltid et familieperspektiv. Det minner forfatterne av denne kunnskapsrike boken om på hver side. De stiller det viktigste av alle spørsmål: Er det barn der?» Abstrakt forlag 2012
- Raundalen, Magne og  
Schultz, Jon Håkon Kan man snakke med barn om alt? Pedagogisk forum
- Vallesverd, Vibecke  
Ulvær og Thorsen,  
Iselin Kleppstø (red.) I for store sko. En tekstsamling om barn i omsorgsroller. Hertevig forlag 2014
- Prosjektrapporter/artikler:*
- Dyregrov, Atle og  
Dyregrov, Kari Barn og unge som pårørende ved kreft. Hvordan kan barns situasjon og foreldres omsorgskapasitet styrkes i et rehabiliteringsperspektiv? 2011

*For ungdom:*

- Borgenvik, Gerd                      Som stjerner på himmelen. Lunde 2001
- Gaarder, Jostein                    I et speil, i en gåte. Aschehoug 1993
- Lian Torun                            Bare skyene beveger stjernene. Aschehoug 1994
- Magnus, Jon og  
Holt, Anne                            Gamle gråmann. Aschehoug 2002
- Ranheim, Unni                      Vær der for meg, om ungdom, død og sorg. Tell 2002
- Talvik, Liina                         Duften av vanilje. Aschehoug 1999

*For barn:*

- Buch, Hanne Gjerde                Det året mamma ikke hadde hår. Kreftforeningen  
2015
- Bø, Victoria og  
Gjerstad, Ragnhild                Selma og dagen som ble grå. Gyldendal 2008
- Duner, Anna                         Regnbuevær. Om barns sorg over å miste søsken.  
IKO forlag 2001
- Farstad, Kristin                    De gode strålene. En bok for barn om kreft og  
strålebehandling. Kreftforeningen 2015
- Høgsted, Rikke                    Til minne om... – en minnebok for barn og unge  
som har mistet noen. Gyldendal
- Kaldhol, Marit                      Og låste med en hengelås. Det norske samlaget 1991
- Lindgren, Astrid                    Brødrene Løvehjerte. Damm 1974
- Moen, Torhild                      Stjerneknapper i vinterlys. Luther 2000
- Motzfeldt, Helle                    Kjemomannen Kasper. Kreftforeningen 1998
- Nystrøm, Carolyn                 Ellen tar farvel. IKO-forlaget 1991
- Rye, Nils-Einar og  
Slyngstad, Jarle                    Så rart å dø. Genesis Forlag 1999

Rygg, Eli	Hvor gammel blir en bølge. Gyldendal 2000
Sandemose, Iben	Englepels. Cappelen 1995
Skeie, Eivind	Sommerlandet – En fortelling om håp. Luther forlag 1985
Susanne 8 år	Tenkeboka – Det blå hjerte. Uranus 2006
Vinje, Kari	Pelle og de to hanskene. Luther 1999
Aasmundtveit, Anne Kristin	Gule roser til pappa. En fortelling til trøst for barn og voksne i sorg. IKO 2006
<i>Filmer:</i>	
Kreftforeningen	Jack og døden. En film laget av barn til barn om døden.



### **Jack og Døden (15 minutter)**

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

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

Du finner også filmen på Kreftforeningens YouTube-side, [www.youtube.com/kreftforeningen](http://www.youtube.com/kreftforeningen)



**Kreftforeningen** er en landsdekkende, frivillig organisasjon som arbeider for kreftsaken. Vi har 113 000 medlemmer og om lag 25 000 frivillige\*.

Kreftforeningen er en aktiv samfunnsaktør og bidrar til målrettet innsats innen forskning, omsorg, forebygging, informasjon, politisk påvirkning og internasjonalt arbeid. Virksomheten er basert på innsamlede midler, testamentariske gaver og tippemidler.

### **Lurer du på noe om kreft? Besøk kreftforeningen.no**

På kreftforeningen.no på nett og mobil finner du oppdatert informasjon om kreftformer, behandling, tilbud og rettigheter samt forebygging og forskning.

### **Kan vi hjelpe deg?**

Kreftforeningen har forskjellige tilbud til kreftrammede og pårørende over hele landet. Ønsker du å snakke eller chatte direkte med en fagperson, kan du kontakte Kreftlinjen på 800 57 338 eller chatte via kreftforeningen.no. Her treffer du spesialsykepleiere, jurister og sosionomer som kan hjelpe deg med å se nye muligheter. Fra vår nettside kan du også bestille brosjyrer og faktaark eller søke om økonomiske støtteordninger.

Kreftforeningen har et nært samarbeid med flere pasient- og likepersonsorganisasjoner som representerer kreftrammede og pårørende. Her finner du et bredt tilbud med blant annet faglige og sosiale samlinger, kurs og konferanser. Foreningene har også et godt organisert likepersonsarbeid der tanken er at det kan gi håp og hjelp å snakke med en som har erfaring med å være kreftsyk eller som pårørende til en kreftsyk.

### **Vardesenteret**

Kreftforeningen har i samarbeid med flere universitetssykehus etablert Vardesentre for å gi kreftrammede og pårørende et tilbud om helhetlig kreftomsorg. Vardesentrene finnes nå flere steder i landet. Les mer på vardesenteret.no

### **Kreftforeningens tilbud rundt om i landet**

Vi har kontorer i flere byer. Her organiseres ulike tilbud: Tromsø, Trondheim, Bergen, Stavanger, Kristiansand, Hamar, Tønsberg og Oslo. For nærmere adresse, se kreftforeningen.no eller ring 07877.

### **Vil du være med å bidra?**

Bli medlem eller benytt deg av våre ulike givermuligheter. Send MEDLEM til 2277 (305,-) eller gå inn på kreftforeningen.no

Foreningens hovedmål er å:

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





**KREFTFORENINGEN**