

Att vara närstående

Att vara närstående till någon som är sjuk i cancer kan vara mycket pressande. Förutom oro för den som är sjuk är det vanligt att närstående har funderingar kring framtida ekonomi eller vad som till exempel händer om man själv inte skulle orka arbeta, vilket också kan skapa mycket känslor. Tveka därför inte att fråga om vilken hjälp som finns att få.

Olika former av samtalsstöd

Det kan vara svårt att stötta den som är sjuk, när du samtidigt själv har en stark oro.

Pröva att söka stöd hos dem du brukar prata med. Närstående, vänner och bekanta kan ge bra stöd. Ibland behöver man mer stöd än det som närstående kan ge. Då kan det vara en stor lättnad att få prata med någon utomstående som har till uppgift att lyssna, som till exempel en kurator på sjukhuset. Du kan också kontakta en vårdcentral. Där finns ofta kuratorer och ibland psykologer. På vissa håll erbjuder vården stödgrupper till närstående.

Sjukhuskyrkan kan ge stöd på olika sätt och hjälp till om du vill komma i kontakt med andra religiösa företrädare. Sjukhuskyrkan finns på nästan alla sjukhus.

Flera församlingar inom Svenska kyrkan har samtalskontakter. Du behöver inte vara kristen eller troende för att söka hjälp och tröst genom kyrkan.

Barn har rätt att få veta

Barn och tonåringar som är närstående till någon som har cancer, har rätt till det stöd, råd och information som de behöver. Vården är skyldig att se till att de får det.

- Mer information om hur man kan prata med barn och ungdomar om en vuxen blir sjuk finns på 1177.se. Sök efter ”När en vuxen blir sjuk - vad ska man tänka på och hur ska man berätta?”.

Sjukskrivning

Du kan ha rätt till sjukskrivning om du inte kan arbeta på grund av en krisreaktion.

Närståendepenning

Du kan få närståendepenning om du avstår från arbete för att vårda den som är sjuk. Med vård menas att vara nära och ge stöd. Vård kan också vara att uträtta ärenden eller följa med på läkarbesök. Du kan få närståendepenning även fast den som är sjuk vistas på sjukhus. Med svårt sjuk menas att sjukdomen är livshotande för den som är sjuk.

Du ansöker om närståendepenning hos Försäkringskassan. Du behöver ett läkarintyg och ett samtycke från den som är sjuk. Du och andra närstående kan tillsammans ta ut totalt 100 dagar. Ersättningen är lika stor som din sjukpenning och kan betalas ut för hel, halv eller fjärdedels dag.

- Läs mer på [177 Vårdguidens](http://177.Vårdguidens) webbsida, 1177.se/cancer

Barn som närstående

Barn som är närstående till någon som har cancer har rätt att få information, råd och stöd. Det är hälso- och sjukvårdens skyldighet att ge det utifrån det enskilda barnets behov.

Det som för många känns svårt är att veta hur man ska berätta för barn om sjukdomen, både små barn och lite äldre. Den kunskap som finns är att barn mår bra av att få veta något om vad som pågår i nära vuxnas liv. Barn kan annars lätt känna på sig att något är fel och kan skapa egna inre bilder av vad som händer. För ett litet barn kan det räcka att du berättar att du är sjuk och ska behandlas för att bli frisk. Det kan även vara bra att berätta att cancer inte smittar. Om barnet har frågor är det bra försöka besvara dem så gott det går. Tala sanning. Däremot behöver du inte berätta så många detaljer.

Äldre barn och tonåringar vågar ibland inte fråga den som är sjuk om allt de undrar över, eftersom de vill skydda den som är sjuk och visa hänsyn. Då kan det vara bra att någon annan i omgivningen försöker prata med barnet eller tonåringen för att se om det finns frågor och känslor som behöver komma fram. Det kan vara en vuxen som du och barnet har förtroende för. Har du skolbarn kan till exempel en mentor eller skolsköterska vara ett bra stöd. Det finns också en del stöd på internet som kan passa för lite större barn, till exempel: Nära Cancer, Ung Cancer och Cancerkompisar.

Ta hjälp av vården om du behöver. Hälso- och sjukvården är skyldig att ge barn det stöd, råd och information som de behöver.

- Mer information om hur man kan prata med barn och ungdomar om en vuxen blir sjuk finns på 1177.se. Sök efter ”När en vuxen blir sjuk - vad ska man tänka på och hur ska man berätta?”.

Här kan du få mer stöd

- **Cancerrådgivningen** ger stödsamtal och information för dig som berörs av cancer. Du är välkommen som patient, närstående eller om du bara har funderingar. Kontakt: cancerradgivningen@sl.se, 08-123 138 00.



- **Sjukhuskuratorn** är van att prata med både vuxna och barn och kan ge dig psykologiskt stöd och praktiska råd.
- **Cancerfondens informations- och stödlinje** infostodlinjen@cancerfonden.se, 020- 59 59 59.
- **Nära Cancer** har en webbsida för dig som är ung och står nära någon som har cancer. Här kan du möta unga i liknande situation och kan få svar på dina frågor av sjukvårdspersonal: naracancer.se
- **Randiga Huset**, för familjer i sorg: randigahuset.se.
- **Cancerkompisar**, stöd på nätet för närstående från 13 år och uppåt. Se, cancerkompisar.se.
- **Barn och ungdomspsykiatri** i Stockholm: bup.se.
- **Barnens rätt i samhället (BRIS)**: bris.se.
- **Församling inom kyrkan**. De flesta församlingar har personal som arbetar med barn och ungdomar.
- **Rädda barnen**, raddabarnen.se.
- **Ericastiftelsen**, erbjuder psykoterapeutisk behandling för barn, tonåringar och deras föräldrar. Se, ericastiftelsen.se.
- **Ung cancer**, ungcancer.se.

Mer läsning om att berätta för barn

Barnen och sjukdomen, barn som anhöriga till svårt sjuk förälder.

Broschyr från Karolinska universitetssjukhuset.

Kan beställas via: kontaktaKP@karolinska.se.

Eller laddas ner som PDF här:

anhoriga.se/Global/BSA/Dokument/Material_och_webbplatser/Barnen%20och%20sjukdomen-karolinska.pdf

- Fråga din kontaktsjuksköterska om den finns på kliniken.



Vad säger jag till barnen?

En broschyr från Cancerfonden som finns att beställa eller ladda ner via Cancerfondens hemsida.

- Fråga din kontaktsjuksköterska om den finns på kliniken.



- Mer information finns på 1177.se/Tema/Cancer/Kris-och-sorg/ Där finns boktips för barn och unga om döden och om sorg. Även cancerfonden har mer information om att prata med barn på deras nivå. Se, cancerfonden.se/om-cancer/att-prata-med-barn-pa-deras-niva.