



Hur känns det?

När någon nära dig har cancer

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 ett informationsstöd som vänder sig till barn och unga med en närstående som har cancer. Häftet är framtaget av kuratorer inom cancervården med stöd av Regionalt cancercentrum väst (RCC Väst).

Medverkande i arbetsgrupp:

Karin Dahln Wetter, kurator, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Anna-Karin Damber, kurator, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Angelica Versén, kurator, Alingsås lasarett.

Häftet har producerats i samverkan med Carina Mannefred, utvecklingsledare, och Anna Nilsson, kommunikationsstrateg, vid RCC Väst. Innehållet har faktagranskats av onkolog Cecilia Remling, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Synpunkter har 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 3.0, jun 2021 | Tryck: Stibo Complete, Katrineholm.

© 2021, Västra Götalandsregionen.

Produktionsansvarig: Carina Mannefred, RCC Väst.

Formgivning och textbearbetning: Anna Nilsson, RCC Väst.

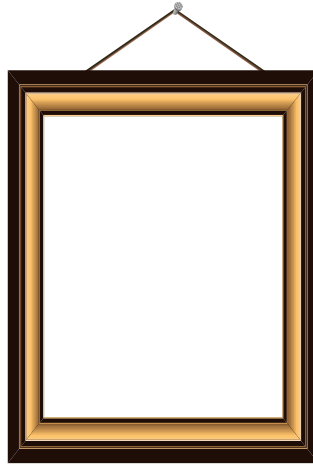
Foto: iStockphoto och Colourbox.



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.
- 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:



Fråga om allt!

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:



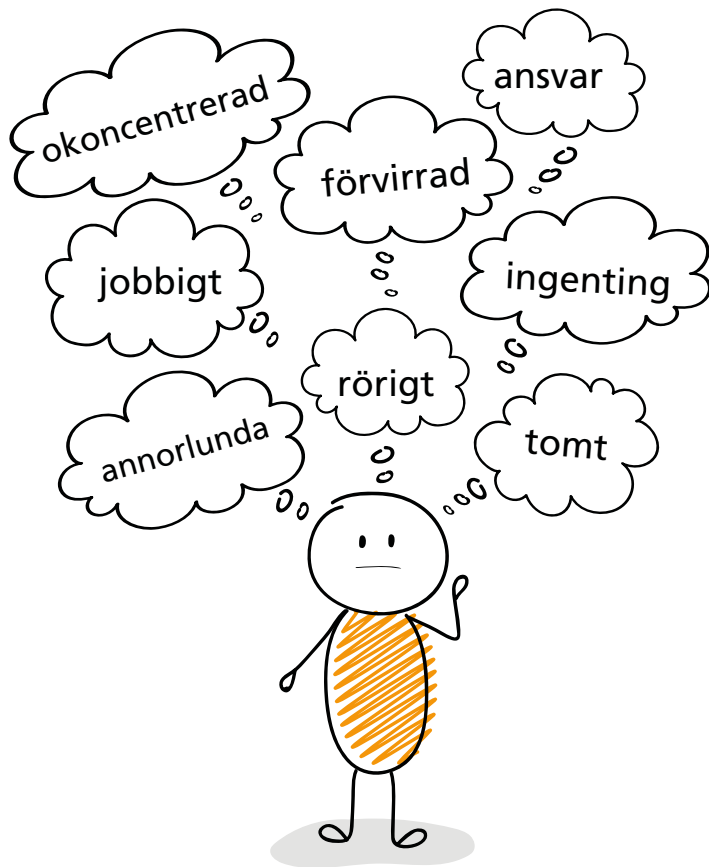
Det här känns inte bra att tänka på:



Känslor

Att vara ledsen eller orolig kan kännas i hela kroppen. Du kan till exempel få ont i magen eller 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:

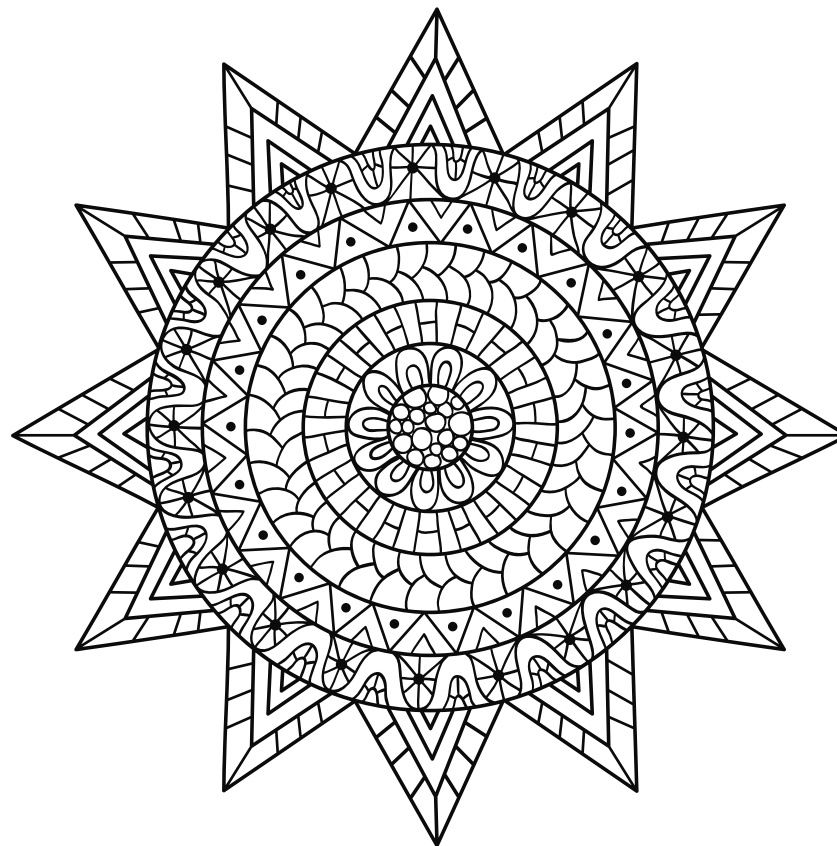
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or writing. In the top right corner of the box, there is a small circular icon containing a pencil, indicating that this area is for creative expression.

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	☐	glad	☐
ledsen	☐	pirrig	☐
busig	☐	trött	☐
rädd	☐	nyfiken	☐
hoppfull	☐	kramig	☐
-----	☐		
-----	☐		
-----	☐		
-----	☐		



Hur mår du idag?

Sätt ett kryss i rutan vid de känslor som du har idag

lugn 🧘	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
besviken 😞	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
busig 🤪	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ledsen 😭	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
arg 😡	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
irriterad 😠	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
förvirrad 🤔	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
glad 😊	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
rädd 😨	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ansvarsfull 😐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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!**

Det här häftet är ett informationsstöd som vänder sig till barn och unga med en närstående som har cancer. Innehållet är framtaget av kuratorer i cancervården med stöd av Regionalt cancercentrum väst.

