

Att ha förlorat någon i en cancersjukdom

Cancerfondens vision är att besegra cancer. För att nå dit arbetar organisationen med forskningsfinansiering, kunskapsspridning och påverkansarbete. Cancerfonden är en ideell insamlingsorganisation utan statligt stöd. Vi är därför helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag. Cancerfonden är den enskilt största finansiären av svensk cancerforskning. Varje år finansierar vi cirka 450 forskningsprojekt.



Cancerfonden, 101 55 Stockholm
Telefon 020-59 59 59 | David Bagares gata 5
Plusgiro 90 1986-0 | Bankgiro 901-9514
cancerfonden.se | info@cancerfonden.se

Cancerfondens broschyrer i tryck:

Att delta i en forskningsstudie
Att ha förlorat någon i en cancersjukdom
Att vara närstående till en cancersjuk
Att vara närstående vid livets slut
Bröstcancer
Cytostatikabehandling
Efter cancerbeskedet
Gynekologisk cancer
Lungcancer
Lär känna dina bröst
Mat vid cancer
Prostatacancer
PSA-test
Sex och cancer
Strålbehandling
Tjock- och ändtarmscancer
Vad säger jag till barnen?

För beställning besök cancerfonden.se/webbutik
eller ring Cancerfonden 020-59 59 59.

Mer information om cancersjukdomar, behandlingar och situationen vid cancersjukdom finns på cancerfonden.se



*Anna Karlsson
Professor i klinisk virologi och vetenskaplig sekreterare i
Cancerfondens forskningsnämnd.*

Bli månadsgivare!

Tack vare våra givare har Cancerfonden under drygt 60 år delat ut drygt åtta miljarder kronor till svensk cancerforskning. Sedan starten 1951 har överlevnaden i cancer mer än fördubblats. Kunskapsläget är unikt och nu är det dags att ta nästa steg för att hitta diagnos- och behandlingsmetoder som ytterligare ökar överlevnaden i cancer.

Våra regelbundna givare bidrar till att utvecklingen och forskningen fortsätter. De hjälper till att rädda liv.

Bli månadsgivare du också, på cancerfonden.se

Innehåll

Sorgen	7
Inför döden	10
Efter dödsfallet	13
Att hantera sorgen	15
Tidsaspekter	22
Samtalsstöd	23
Här finns stöd och mer information	25
Lästips	26

”Jag förlorade min mamma efter ett väldigt snabbt sjukdomsförlopp. Det tog bara tre månader från det att vi fick sjukdomsbeskedet tills att hon dog i lungcancer. Jag hann aldrig prata med henne om allt det där man vill säga. Det värsta är att hon aldrig fick se mig bli vuxen och mamma till en underbar liten tjej. Min dotter är så lik sin mormor.”

”Min pappa var alldeles för ung för att dö, men han gick ändå bort i cancer för två år sedan. Jag tänker fortfarande på honom varje dag och på allt jag vill att han skulle fått vara med om.”

”De säger att jag måste försöka glömma min systers bortgång nu. Det har gått så lång tid, säger de, jag måste tänka på mitt eget liv. Men för mig har det inte gått lång tid, jag kan fortfarande inte fatta att min älskade syster inte finns mer.”

En närståendes bortgång innebär oftast en stor påfrestning. Hur man reagerar är individuellt. Men det finns ändå vissa drag som är gemensamma i de flesta människors sorgearbete.

Därför har vi här samlat 30 frågor och svar om sorg. Förhoppningsvis hittar du svar på just det som du undrar över, eller får tips om hur du kan söka dina svar.

Sorgen

Vad menas med sorgearbete?

Uttrycket står för den stora ansträngningen att inse förlusten och att leva vidare. Det betyder inte att den man förlorat ska glömmas. Sorgearbete kräver mycket energi, och är på så sätt ett rättvisande namn på den mödosamma bearbetningen av förlusten. Därför är sörjande människor ofta mycket trötta.

Man brukar tala om sorgens faser. Vilka är de?

Vi människor är olika och kan också reagera mycket olika vid en närståendes bortgång. Men det finns ändå vissa drag som är gemensamma i de flesta människors sorgearbete. Dessa faser utgör inte avgränsade perioder i sörjandet, utan växlar fram och tillbaka.

1. Chockfasen

Det är vanligt att man först får en känsla av överklighet. Det är svårt att fatta att den närstående är borta. Det kan kännas som att man går omkring i en bubbla och har svårt att ta till sig det som har hänt och det som händer omkring en. Denna första period varar vanligen en kortare tid, men känslor av överklighet är vanliga under en längre tid.

2. Reaktionsfasen

När chocken gradvis släpper är det vanligt att känslor av förtvivlan, oro, vrede, saknad och övergivenhet väller fram. Den efterlevande kan vara helt upptagen av sin sorg och sakna kraft för något annat.

3. Bearbetningsfasen

I bearbetningsfasen tänker man fortfarande mycket på det som hänt, men på ett delvis nytt sätt. Man börjar få perspektiv på förlusten och försöker förstå hur den påverkar resten av livet.

4. Nyorienteringsfasen

Med tiden känner de allra flesta att de både kan och vill gå vidare i livet. Man glömmer för den skull inte den som är borta, och känslor av ensamhet och saknad finns oftast kvar. Men sådana känslor dominerar inte längre tillvaron.



Vilka psykologiska reaktioner är vanliga i sorgen?

Ensamhetskänsla präglar starkt den vanliga sorgebilden. Den kan vara länge och kanske aldrig upphöra. Tanken på en framtid utan den som dött kan ge hopplöshetskänslor och missmod. Nedstämdhet, ängslan och gråtattacker är vanliga reaktioner, liksom rastlöshet, oföretagsamhet och ointresse för allt omkring en. Många tycker att minnet och tankeförmågan sviker under den första tiden efter dödsfallet. Koncentrationssvårigheter är vanliga. Påfrestningarna i samband med förlusten ger också

ofta stressymtom såsom irritabilitet, oförmåga att fatta beslut och utbrott av ilska och avoghet.

Man tycker inte att man är sitt gamla jag och kan undra om upplevelsen av sorgen är normal. En del känner, förutom sorgen, skuld för att inte ha räckt till under sjukdomstiden. Andra bär på självanklagelser för vad de sagt eller gjort under den sista tiden. Somliga kan också känna sig mindre värda utan den avlidne.

Vilka kroppsliga reaktioner är vanliga?

Sorg innebär stress, vilket förklarar att man kan uppleva olika slags kroppsliga reaktioner – under tiden före och närmast efter dödsfallet, men också senare. Kraftlöshet, ont i magen, tryck över bröstet samt värk av olika slag, ibland i muskler och skelett, är inte ovanligt. Känslan av att vara sjuk, men där någon sjukdom ändå inte kan konstateras, kan leda till att man söker läkare gång på gång. Det är bra om man vid dessa läkarbesök berättar att man nyligen mist en närstående. Det vanligaste är att de fysiska besvären går över med tiden när sorgen går in i ett senare skede.

Inför döden

Jag vet att min pappas cancersjukdom inte går att bota och att han kommer att dö av den. Kan det bli lättare att bära sorgen, när jag är förberedd på den?

De flesta sörjande menar att man aldrig fullt ut kan förbereda sig på hur det känns att förlora någon man älskar. Ändå kan det vara en hel del skillnader mellan sorgen vid ett plötsligt, oväntat dödsfall och

sorgen när någon dör efter en tids sjukdom.

När man vet att en närstående kommer att dö av sin sjukdom, börjar man ofta sörja under tiden före döden. Detta kallas anticipatorisk sorg.

Denna förberedande sorg kan förvisso vara mycket smärtsam, men också ge värdefulla vinster. En sådan är tillfällen till samtal med den sjuke och möjlighet att tillbringa tid tillsammans. Man kanske vill diskutera praktiska eller ekonomiska frågor, klara upp sådant som man varit oense om eller utbyta tankar kring sjukdomen och det som komma ska. Att få tid att ordna upp eller reda ut saker kan vara lugnande och ge bättre kvalitet åt den återstående tiden tillsammans. Samtidigt är det viktigt att inte ta ut döden i förskott, utan att fortsätta livet tillsammans. Ibland kan man, för att slippa smärtan för det som ska komma, sluta att räkna med den döende som en person och tala över huvudet på hen, eller kanske fly till andra aktiviteter.

Har det någon betydelse för sorgeprocessen om man är närvarande när döden närmar sig?

Det finns inget svar som passar alla. Men de flesta önskar att få vara med vid dödsbädden, kanske för att hålla den döendes hand, smeka kinden eller läsa något.

En medvetlös människa kan förnimma tal och beröring, något som kan tänkas skänka den döende trygghet. När man talar i samma rum som en döende person bör man tänka på att hen kanske uppfattar det man säger.

Att inte vara närvarande vid dödsfallet ger ibland skuldkänslor. Många efterlevande berättar att den döende tycktes passa på att sluta sina dagar ensam. Kanske vill man bespara de närstående själva



avskedets trauma?

Många som inte varit med funderar över hur slutet var. Att få detaljerad information om tiden före och vid dödsögonblicket är viktigt för dem som inte kunnat vara närvarande. Ofta kan vårdpersonalen berätta hur det gick till när den sjuke avled.

Efter dödsfallet

Vad kan vara bra att tänka på efter dödsfallet för att underlätta sorgearbetet?

I allmänhet är det bra att se den avlidne och få möjlighet att ta farväl. Om man önskar kan man få vara med och göra i ordning kroppen. Det kan kännas viktigt att den dödes anletsdrag är naturliga, håret i ordning och att omtyckta plagg ersätter sjukhusklädseln. Det är värdefullt att efteråt få prata med vårdpersonalen för att få svar på frågor. Kommer frågor upp senare kan man ta förnyad kontakt. Dödsbeviset kan till exempel vara skrivet så att man inte förstår dödsorsaken. Den ansvarige läkare kan då kontaktas för att förklara.

Det har gått flera månader sedan min man gick bort och jag tänker fortfarande på om jag eller läkarna hade kunnat göra något annorlunda, så att han hade fått leva lite längre. Hur ska jag kunna sluta att älta detta?

Det är normalt och vanligt att ha sådana tankar. Ältandet är en nödvändig del av sorgearbetet, men kan ibland komma att dominera, i synnerhet i letandet efter en ”syndabock”. Ibland kan man känna egen skuld. Man kanske förebrår sig själv för att man inte fick iväg hen i tid till doktorn. Det är viktigt att veta att dessa tankar är en del av sorgeprocessen i och med att man försöker att acceptera det oundvikliga. Har man funderingar kring behandlingar kan man be att få ett samtal med läkare eller vårdpersonal för att räta ut frågetecknen.

Jag började jobba igen bara några dagar efter min makes bortgång. För mig känns det bra, men en del tycker att jag är konstig som inte stannar hemma och sörjer. Hur ska jag få dem att förstå?

Du ska inte behöva förklara eller försvara ditt sätt att sörja för andra. Men om du vill kan du säga till dem som undrar, att du behöver de fasta, vardagliga rutinerna som ett stöd för att orka igenom sorgen. Så är det för många människor, både barn och vuxna. När hela tillvaron ställts på ända, kan det vara viktigt att få fortsätta gå i skolan eller jobba precis som vanligt, även om inget är som vanligt. Rutiner kan vara ett gott stöd i sorgen.

När min syster gick bort i bröstcancer var min sorg obeskrivlig. Men jag grät inte, inte på begravningen heller. Är jag onormal?

Det är ganska vanligt att oro sig över att ens sorgereaktioner är onormala på något sätt. Det finns emellertid inga regler för hur man ska sörja. En del gråter mycket och ofta. Helt oförutsägbara saker, som associerar till den avlidne, kan utlösa gråten. Det kan kännas som om man inte kan sluta gråta, vilket kan kännas besvärande när man är i sociala situationer. Gråtattackerna minskar vanligen med tiden. Gråten är ett naturligt uttrycksmedel och en hjälp i sorgprocessen. Andra har långt till tårarna utan att deras sorg är mindre för det. Den som inte förmår att gråta har kanske andra känslomässiga uttrycks sätt. Befriande gråt kan för en del komma långt efter förlusten. Det underlättar om omgivningen är tillåtande inför den sörjandes sätt att reagera och för att sorgen inte går över, men att man lär sig att leva med den.

Att hantera sorgen

Jag funderar på att ta lugnande medicin för att orka med mammas begravning. Finns det några nackdelar med det?

En nackdel kan vara att medicinens dämpande effekt hindrar dig från att ”vara med” känslomässigt under begravningen. Att få släppa fram sina känslor är viktigt i bearbetningen av sorgen. En begravning kan vara ett bra tillfälle att få gråta och visa sin förtvivlan. Då finns också andra människor runt omkring som kan trösta och ge stöd.

Det kan inte läggas etiska eller moraliska aspekter på viljan att tillfälligt dämpa svåra och starka känslor. Men med för mycket lugnande medicin i kroppen kanske man inte riktigt tar tillvara begravningens syften, som att kunna känna och ge uttryck för sin sorg, få tillfälle att dela saknaden med andra eller ta till sig tröstens ord.

Vad kan hjälpa mig att komma igenom sorgen?

Det finns inga allmängiltiga svar, eftersom förluster upplevs olika. Sorgearbetet måste få ta sin tid. Det kan vara bra att ta det lugnare än vanligt, men ändå försöka hålla igång dagliga rutiner. Man kan räkna med att bli trött och okoncentrerad eftersom en hel del energi går åt till att försöka förstå att den närstående avlidit och att en del av koncentrationen tas i anspråk av detta. Att sörja kräver omställning, som i sin tur kräver energi. Många behöver tillfällen att tala med andra om sin sorg och om den som gått bort. Oftast brukar vänner, bekanta och närstående kunna ge det stöd som behövs. Den sörjande kan ibland upprepa sig och upplevas som lite tjatig, men



det är viktigt att få tala om den avlidne och gemensamma upplevelser om och om igen. Dels hjälper det vid bearbetningen av den nya situationen, dels är det ett sätt att "hålla kvar" den avlidne och att inte glömma. Något som kan kännas mycket väsentligt.

Om sorgen känns överväldigande kan man söka professionell hjälp. Samtal enskilt eller i grupp kan vara sätt att komma vidare i sorgen. Man kan vända sig till kyrkan eller till den vårdinrättning som vårdade den avlidne i slutfasen för att få information om möjligheter till professionell hjälp.

Sörjer män och kvinnor på olika sätt?

Det har forskats en del kring detta, men forskningsresultaten går isär. Likheterna är sannolikt fler än olikheterna. Men män tycks tala mindre om sin sorg än kvinnor gör. Många kvinnor tycker att det känns bra att tala om sorgen, medan många män i stället kan bearbeta sin sorg genom till exempel fysisk aktivitet.

Hur kan man hjälpa en människa som sörjer?

Ta gärna kontakt. Det är svårt för en sörjande att själv ta initiativ till kontakt. Visa att du finns till hands och är beredd att lyssna. Den som sörjer behöver tala om sina känslor och sina minnen gång på gång. Börja inte prata om din egen sorg, utan låt den sörjande själv tala. Undvik att komma med goda råd, men hjälp gärna till med det praktiska. Undvik inte den sörjande, utan sök kontakt och fråga hur det går. Orka stanna kvar och lyssna, även lång tid efter dödsfallet.

När min fru dog kom det som en chock fast jag visste att hon var sjuk. Nu har det gått fyra månader och jag borde väl börja kunna acceptera det som hänt. I stället känns det ännu mer ofattbart och fruktansvärt nu än strax efter dödsfallet. Hur kan det vara så?

Fyra månader är ingen lång tid för den som har en stor sorg att bearbeta. Ett sorgearbete tar mycket längre tid än många tror. Ofta kommer den känslomässigt svåraste perioden när begravningen och alla praktiska bestyr är över, omkring tre månader efter förlusten. Då brukar saknad, ensamhet och övergivenhet bli påtagliga, kanske också missmod inför framtiden och tveksamhet kring hur man ska

kunna anpassa sig till den nya situationen. Det är då som man mest behöver en stödjande omgivning. Det kan vara så att vänner och andra närstående inte längre har den sörjande i fokus. Man hör av sig mer sällan, vilket bidrar till känslan av ensamhet. Det är också vanligt att man, utan grund, känner sig tjugig och som en belastning för omgivningen.

Jag har blivit så arg på allt och alla sedan min man dog. Vad är det som händer?

Ilkska och vredesutbrott är ganska vanliga reaktioner hos den som förlorat en älskad person. Man känner sig orättvist behandlad – ”varför skulle det hända just oss?” Det är också naturligt att känna ilkska mot den avlidne för att hen lämnat en, även om man förnuftsmässigt förstår att det är orättvist. Känslorna av irritation kan vara starka och skapa förvåning både hos en själv och hos ens bekanta. Ibland går det ut över människorna i omgivningen. Den känslomässiga påfrestning som sorgen medför kan ta sig många uttryck. Det gäller att förstå att den sörjande inte riktigt är sig själv.

Jag vill hela tiden prata om och tänka på min döda mamma, trots att det gör så ont och får mig att gråta. Andra säger åt mig att tänka på annat, men jag vill inte och kan inte. Borde jag ändå försöka?

I sorgearbetet är det nödvändigt att upprepa tankar och minnen gång på gång. Det är ett arbete som pågår - ett sorgearbete för att kunna förstå att det hänt och att den närstående aldrig kommer tillbaka. Det svåra är att hitta personer som orkar och vågar lyssna. Många tycker i all välmening att man ska försöka gå vidare. Men man vill inte glömma en kär person. Om de man pratar med inte förstår att man



behöver tänka på den som har dött, får man förklara det eller försöka hitta någon annan som lyssnar.

Jag har ingen lust att göra någonting längre sedan min fru gick bort. Varför är det så?

Det kan kännas meningslöst att ensam göra saker som man tidigare gjorde tillsammans och som skänkte glädje. Dagliga promenader lockar kanske inte

längre eller så klarar man inte av dem för att man har gångsvårigheter och behöver en arm att hålla i. Aktiviteter i eller utanför hemmet kan avstanna. Isolering och stillasittande är emellertid inte bra i återhämtningen efter förlusten. Vänner och bekanta kan ge en välbehövlig puff ut i livet igen, men bör samtidigt respektera att sorgen tröttnar. Praktisk hjälp kan vara betydelsefull, då man till exempel kanske inte orkar städa som tidigare. Livslusten kommer oftast igen med tiden genom samspelet med andra människor.

Ena dagen är jag jätteledsen och allt känns meningslöst, nästa dag kan det gå ganska bra. Är det vanligt att sorgen är en berg- och dalbana?

Humörsvängningar är vanligt och normalt i sorgprocessen. Ena dagen känns tillvaron enbart dystert, andra dagen kan sinnelaget vara ljusare och ge ökad livslust. Växlingarna kan vara många och täta, men oftast minskar de mörka stunderna och de ljusare ökar.

Jag tycker att sorgen känns lite mindre svår om jag tar ett glas vin emellanåt. Finns det några risker med det?

Det är dessvärre inte ovanligt att sörjande använder alkohol för att försöka lindra sorgen. Mat-, rök- och dryckesvanor ändras ibland utan att man reflekterar över hälsoriskerna. En del använder även lugnande och sömngivande medel för att komma bort från smärtan i sorgen. Att använda alkohol och läkemedel för att lindra sorgen kan dock vara bedrägligt och man bör vara uppmärksam på ett ökande behov.



Ibland ser jag min döde make alldeles tydligt här hemma och har till och med pratat med honom. Håller jag på att bli tokig?

Nej, inte alls. Detta är något som händer många människor som mist en kär närstående. Upplevelserna kallas förnimmelser. Man tycker sig känna närvaro av den man förlorat, eller få syn-, hörsel- eller beröringsupplevelser. Man kan också förnimma att man samtalar med den bortgångne. Förnimmelserna är ofta kortvariga, men tydliga och intensiva. De sägs vara till hjälp i sorgen. Ändå är det ovanligt

att man berättar om sina förnimmelser för någon annan, ofta av rädsla för att bli betraktad som lite konstig. Det kan vara svårt för den som inte sörjer att förstå att förnimmelserna kan vara trösterika i stället för skrämmande. Hur rationell man än är, kan det kännas som om den avlidna ser efter en och att man har en viss kontakt.

Tidsaspekter

Hur lång tid brukar det ta innan man har kommit igenom sorgen?

Det varierar mycket. Men för de flesta tar det betydligt längre tid än de själva väntat sig eller vad omgivningen tror. Det är vanligt att det dröjer ett eller två år innan man känner sig redo att gå vidare i livet. Det första året efter dödfallet kallades förr sorgeåret. Under det året måste man för första gången gå igenom allt utan den döde, det man brukade göra tillsammans vid olika tillfällen på året, födelsedagarna, helgerna, semestern med mera. För många sörjande väcker dessa tillfällen åter starka känslor och det kan kännas som om man stannat upp i sorgprocessen. Årstidernas olika lukter och ljus påminner om hur det var ett år tidigare, då den närstående fortfarande levde. Många gånger är dessa minnen jobbiga om en längre sjukdomstid föregått dödsfallet. Detta år kan vara den allra tyngsta tiden, sedan kan det sakta börja bli litet lättare. För en del kan det andra året kännas svårare, speciellt om omgivningen förväntar sig att sorgen ska ha "gått över". Alla måste få den tid på sig att sörja som just de behöver. Sorgen går inte över, men man lär sig att leva med den.

Efter flera år har jag börjat vänja mig vid att mamma är borta, men på födelsedagar och helgdagar känns det fortfarande väldigt svårt. Brukar det vara så?

Ja, så är det för många som mist en närstående. Högtidsdagar kan bli en påminnelse om vad man förlorat. Även större helger som jul, påsk och midsommar kan vara särskilt svåra att komma igenom. Sommaren är också ofta svår, då kan det kännas som om alla andra reser bort och njuter av samvaron med varandra.

Samtalsstöd

Vad är syftet med samtalsstöd i sorgen?

Syftet kan vara att:

- hjälpa den sörjande att leva med att förlusten är definitiv och att acceptera detta
- hjälpa personen att uttrycka sin sorg och andra känslor
- hjälpa den sörjande att fungera i vardagen utan den som avlidit
- upptäcka om personen fastnat i sorgen och behöver ytterligare professionell hjälp.

Vart kan man vända sig för stöd och kanske professionell hjälp för att komma vidare i livet efter en närståendes död?

- Sjuksköterskor och läkare kan ge stödjande samtal i samband med dödsfall. Allt fler sjukhus erbjuder i dag efterlevandestöd eller ger tips om var man kan söka kostnadsfri hjälp. Hospice och palliativa vårdavdelningar erbjuder ofta stöd och uppföljning till närstående.

- Kuratorer i hälso- och sjukvård är utbildade och vana vid problematiken och ger i många fall efterlevandestöd.
- Distriktssköterskan och husläkaren kan ge stöd och tips om vart man kan vända sig.
- Cancerfondens informations- och stödlinje bemannas av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård.
- Svenska kyrkan och andra samfund erbjuder ofta kostnadsfria stödsamtal, enskilt eller i grupp. Diakoner och präster har utbildning och ofta stor erfarenhet på området.
- Lekmannastöd – där exempelvis änkor leder kostnadsfria samtalsgrupper – finns på flera håll i landet.
- Legitimerade psykoterapeuter, psykiatriker eller psykologer med specialistkompetens på området rekommenderas vid sorg man har ”fastnat i”.

Hur ska man veta om man själv eller någon annan behöver professionell hjälp?

Även om det tar lång tid, klarar de flesta av att så småningom leva med sorgen. Men det händer att man fastnar i sin sorg och inte lyckas komma vidare.

Obearbetad, komplicerad eller ”frusen sorg” kan vara svår att klara av på egen hand. När inte stöd från släkt och vänner tycks räcka, bör man överväga att söka professionell behandling från legitimerade psykoterapeuter eller psykologer.

Kritiska faktorer, då man bör överväga professionellt stöd, kan vara att den sörjande har:

- ihållande, svår ångest
- ihållande sömnproblem
- kraftig viktminskning eller -ökning
- alkohol- eller drogproblem
- självmordstankar.

Hur vet jag att det professionella stöd jag väljer är bra?

Sörjande kan ha svårt att hitta rätt stöd. Psykoterapi ska alltid förmedlas av en legitimerad yrkesutövare som uppfyller kraven på kompetens. Psykiatriker, legitimerade psykologer eller legitimerade psykoterapeuter har sådan behörighet.

Avgiften per timme eller konsultation kan variera, beroende på om man kommer på remiss eller som privatpatient. Avgiften varierar också beroende på vem man väljer att gå till.

För yrkesverksamma kan ibland företaget där man är anställd ha egna remitteringsmöjligheter till psykiatrisk behandling och på så sätt minska kostnaderna. Viktigt när man får avgiftsbelagd behandling är att behandlaren uppfyller Socialstyrelsens krav på legitimation och kan visa intyg på detta.

Apotekens ”Läkarkatalog” innehåller förteckningar över läkare, psykologer och psykoterapeuter med behörighet.

Här finns stöd och mer information

Cancerfondens informations- och stödlinje bemannas av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Hit kan du vända dig om du har frågor och funderingar om cancer, vill ha stöd eller ytterligare skriftlig information. Telefonnumret är 020-59 59 59. Samtalen är kostnadsfria.

Du kan även skriva till:

Cancerfondens informations- och stödlinje
101 55 Stockholm
eller skicka e-post till
infostodlinjen@cancerfonden.se

Barn och ungdomar kan även chatta med Röda Korsets jourhavande kompis på www.rkuf.se

Barnens hjälptelefon hos BRIS, telefon 116 111
Centrum för barn och ungdomar i kris, Rädda Barnen,
telefon 08-698 90 00.

På Cancerfondens webbplats finns samlad information om cancer, behandling, forskning och prevention samt möjlighet att kommunicera med andra patienter och närstående:
www.cancerfonden.se

Lästips

- ▶ *Om sorg.* Grimby A & Johansson ÅK, 2005.
Boken kan laddas ner på cancerfonden.se
- ▶ *Vägar genom sorg.* Stockholms läns landsting, Enheten för Psykisk hälsa, 2005. Beskriver hur sorgen normalt kan te sig, vilka uttryck den tar och hur den förändras med tiden. I skriften finns tips på böcker för både ungdomar och vuxna.
- ▶ *När den som står nära dig dör.* My Persson. Alecta 1986. My Persson samtalar med olika personer om de frågor många människor ställer sig i samband med förlust av en nära anhörig.
- ▶ *När livet går sönder.* En bok om kriser och hur vi möter dem. Cecilia Wikström, Uppsala Publishing House 2004.
- ▶ *Vägar i sorgen.*
Björklund L, Gyllensvärd G.
Natur & Kultur 2009.