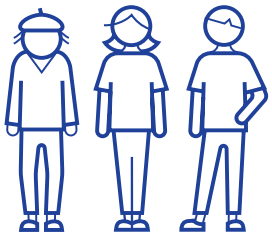
Säg vad du har på hjärtat

När cancer kommer nära väcks ofta frågor, oro och känslor som kan vara svåra att sätta ord på. Ibland blir vi tysta för att vi inte vet vad vi ska säga eller är rädda för att säga fel.

Du inte behöver ha de perfekta orden. Det viktigaste är att finnas för varandra på ett sätt som passar situationen och relationen.

Våga prata om det svåra.



Cancerdrabbad

Du behöver inte bära allt själv. Det är okej att känna olika och att inte alltid veta vad du behöver eller vill prata om.

Våga säga vad du behöver.

- Berätta om du vill prata – eller om du hellre vill tänka på något annat.
- Säg till när du behöver hjälp, stöd eller bara sällskap.
- Du behöver inte skydda andra från dina känslor.
- Det är okej att sätta gränser för vad du vill berätta.
- Kom ihåg att u är fortfarande samma person som innan diagnosen, men med en annan erfarenhet.

Jag vet inte riktigt vad jag behöver just nu, men det betyder mycket att du finns här.

Närstående

När någon du bryr dig om blir sjuk kan det vara svårt att veta vad du ska säga eller göra. Du behöver inte lösa situationen. Din närvaro kan vara det viktigaste. äga vad du behöver.

Våga ta kontakt.

- Fråga hur personen mår – och lyssna på svaret.
- Utgå inte från att du vet vad personen behöver.
- Våga stanna kvar även när samtalet blir känslosamt.
- Våga vara i tystnad och lyssna.
- Du behöver inte kunna komma med lösningar på det som är svårt.
- Erbjud konkret hjälp i stället för att säga *hör av dig om du behöver något.*
- Respektera om personen inte vill prata om sin sjukdom.
- Fortsätt höra av dig även efter den första tiden.

Jag vet inte riktigt vad jag ska säga, men jag vill finnas här.

Kollega

När en kollega får cancer påverkas ofta hela arbetsgruppen. Det kan kännas osäkert: Ska jag höra av mig? Vad ska jag säga? Tänk om jag stör?

Våga höra av dig.

- Ett enkelt meddelande kan betyda mycket.
- Du behöver inte fråga efter detaljer.
- Visa att personen fortfarande är en del av arbetsgemenskapen.
- Håll kontakten över tid – inte bara i början.
- Respektera personens gränser och låt hen själv avgöra vad hen vill berätta.
- När personen kommer tillbaka: följ kollegans signaler och fråga hur du bäst kan stötta.

Jag tänker på dig. Du behöver inte svara, men jag ville höra av mig.

När orden inte räcker till

Det finns inget perfekt sätt att prata om det svåra. Det är viktigare att lyssna än att hitta lösningar.

- **Se** Uppmärksamma att något är svårt.
- **Fråga** Våga fråga och var nyfiken.
- **Lyssna** Lyssna utan att avbryta eller försöka lösa.
- **Bekräfta** Visa att du hört och förstått.
- **Följ upp** Visa att ditt stöd finns kvar.

Du behöver inte säga rätt sak. Du behöver bara våga stanna kvar.



När vi vågar prata om det som känns svårt behöver ingen bära det ensam.



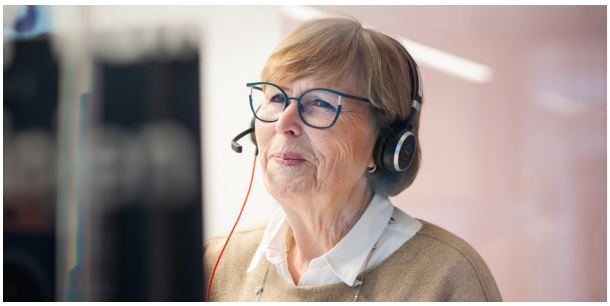
Tankar och samtal om cancer

Välkommen att besöka vår kunskapshubb

Här får du tips, stöd och råd för att prata om det som kan kännas jobbigt, oavsett om du själv har cancer eller vill stötta någon du bryr dig om.

Låt det tunga väga lättare.
Säg vad du har på hjärtat.

Läs mer på
cf.se/tankarochsamtalomcancer



Cancerlinjen

– vid din sida med stöd och svar om cancer

Cancerlinjen finns för dig som är berörd av cancer, oavsett var du bor och vem du är. Sjuksköterskor med lång erfarenhet av cancervård svarar på dina frågor.

Varmt välkommen att ringa, mejla, chatta eller boka ett samtal (med eller utan tolk). Helt gratis.

Läs mer på **cf.se/cancerlinjen**

Sedan Cancerfonden grundades 1951 har överlevnaden i cancer mer än fördubblats. Tack vare forskningens framsteg överlever i dag sju av tio som får cancer. Vi har kommit långt, men vi är inte framme än.

CANCERFONDEN

010-199 10 10 | info@cancerfonden.se | cancerfonden.se