

# Når bror eller søster har kreft



© Barnekreftforeningen 2025

Org. nr. 985 550 999

Brosjyren er laget av Barnekreftforeningen sammen med Kristine Andersen Dalan, fordi vi synes søsken er kjempeviktige.

Layout (den som har bestemt hvordan brosjyren skal se ut): Maren Jessica Tanke  
Illustrasjoner (den som har tegnet de fine tegningene): Emilie Malnes/Ring 2

Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam (SDAM\_HEL595325), for de synes også søsken er kjempeviktige.

Februar 2025



## Til søsken!

Hvis du leser dette, er du sannsynligvis søsken til en som har fått kreft.

Det kan hende du ikke vet hva kreft er, eller at du vet litt? Kanskje du kjenner noen som har hatt det en gang? En besteforelder eller en tante eller en lærer? Kanskje synes du det er skummelt eller rart. Kanskje lurert og tenker du på mange ting du aldri har lurt eller tenkt på før. Det er helt vanlig.

Når et barn eller en ungdom får kreft, er det alltid sånn at den som er syk får masse oppmerksomhet. De fleste søsken forstår hvorfor det må være sånn, men det betyr ikke at det ikke er vanskelig. Eller urettferdig.

Det betyr heller ikke at du ikke er viktig lenger. For det er du, og derfor har vi laget denne brosjyren til deg.





## Alle er forskjellige

Alle søsken er forskjellige.  
Du kommer sannsynligvis ikke til  
å kjenne deg igjen i alt som står her,  
men forhåpentligvis i noe.

Dette er ingen fasit, men en samling av spørsmål og svar på ting som andre søsken har lurt på før deg. Hvis du ikke har tenkt på halvparten av det du leser på de neste sidene, betyr ikke det at du er en dårlig bror eller søster. Tvert imot! Noen grubler mye, andre grubler mindre. Ingen av delene er feil.

Noen familier består av en mamma, en pappa og barn. I andre familier er det en mamma og barn, eller en pappa og barn. I noen familier er det to mammaer, to pappaer, en mamma og en stefar, en pappa og en stemor, eller en mamma og en bestemor. Familier er forskjellige, og selv om vi i denne brosjyren skriver mamma og pappa, må du tilpasse det du leser til akkurat din familie.

## Vanlige spørsmål





## Hva er kreft?

For å kunne forstå hva kreft er, må du først vite hva en celle er. Slapp av, du trenger ikke være lege eller sykepleier for å skjønne dette, du trenger faktisk ikke ha begynt på skolen en gang!

Hele kroppen er satt sammen av veldig mange, bittesmå biter, som kalles celler. Disse cellene deler seg hele tiden, i akkurat samme fart, slik at det blir flere celler. Samtidig dør gamle celler, i akkurat samme fart, slik at kroppen har akkurat samme mange celler, hele tiden. Henger du med?

Når noen får kreft, er det fordi en celle, et eller annet sted i kroppen, plutselig har begynt å dele seg for fort. Slike celler som deler seg for fort, kaller vi for **kreftceller**. De ligner på vanlige celler, men de virker ikke helt som de skal. Hvis det er en hvit blodcelle som deler seg for fort, får den som eier kroppen en krefttype som heter leukemi (blodkreft). Hvis for eksempel en hjernecelle deler seg for fort, samler kreftcellene seg i en klump, og da får den som eier kroppen en hjernesvulst.

## Hvorfor får noen kreft?

De aller fleste lurer på hvorfor akkurat deres bror eller søster har fått kreft. Det skulle vi ønske vi visste, men det ærlige svaret er at vi ikke vet. Man vet enda ikke hvorfor det er noen barn og ungdommer som får kreft, mens de aller fleste andre ikke får det. Det forsker forskere på hver eneste dag, og vi håper de finner ut av det snart.

Det vi derimot vet helt sikkert, er at det ikke er noens skyld. Broren eller søsteren din har ikke fått kreft fordi dere har kranglet for mye. Eller fordi du en gang tenkte at det hadde vært deilig om han eller hun bare ble borte så du fikk litt fred og ro. Det skal du forresten ikke ha dårlig samvittighet for å ha tenkt, hvis du har gjort det. Det gjør alle som har en bror eller søster en eller annen gang. Det er heller ikke sånn at man kan få kreft fordi man ikke spiser opp grønnsakene sine (selv om det er lurt) og man får ikke kreft fordi man gamer for mye. Du får ikke kreft hvis du spiser skikkelig mye is, og du får ikke kreft hvis du er for lenge oppe på kvelden. Det er rett og slett bare skikkelig uflaks!

### Er kreft smittsomt?

**Nei.** Hvis en som har kreft hoster på deg, får du ikke kreft. En som har kreft kan til og med nyse, blø neseblod og kaste opp på deg – samtidig! Det siste der er ganske ekkelt, men du blir ikke smittet av kreft. Du kan **aldri** bli smittet av noen andres kreft.

### Er kreft farlig?

**Ja, kreft er farlig.** Hvis man ikke får behandling for kreft, dør man. Heldigvis er det sånn at vi har mange medisiner og behandlinger som virker veldig godt, og som gjør de aller fleste friske. Akkurat hvilken behandling din bror eller søster skal få, kommer an på hvilken krefttype han eller hun har.



HUSK

**Du kan aldri bli smittet av noen andres kreft.**

### Hva er cellegift?

Cellegift eller **kjemoterapi**, er medisiner som ødelegger kreftceller. Hvis du vil vite mer om cellegift, bør du lese boka «Kjemomannen Kasper», som du kan få på sykehuset. Hvis du er ungdom og tenker at boka er barnslig, bør du lese den allikevel. Selv sykepleiere leser den når de skal lære om cellegift.

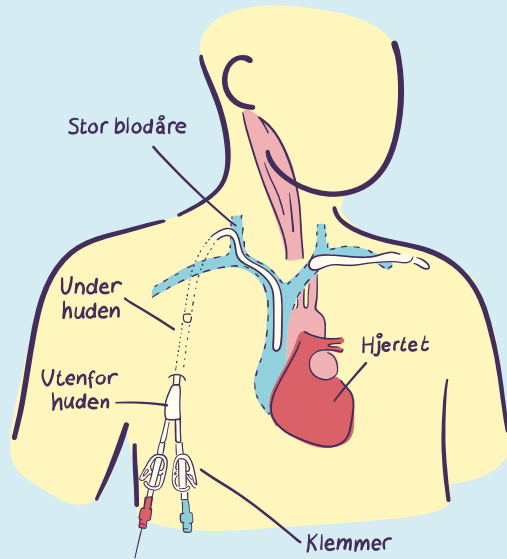
### Hva er strålebehandling?

Strålebehandling er en type behandling der man bruker røntgenstråler til å krympe kreftsvulster.



Hvis du vil vite mer om strålebehandling, bør du lese brosjyren «Til deg som skal ha strålebehandling», som du kan få på sykehuset.





## Hva er en CVK?

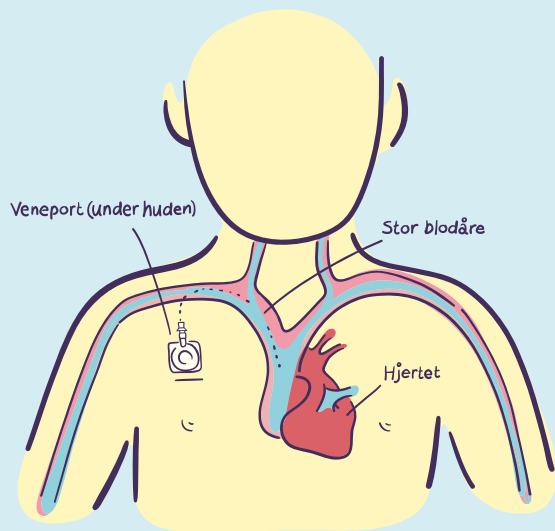
En CVK (sentralvenøst kateter) er en slange som opereres inn i en stor blodåre. Det er ikke en sånn slange som bor i jungelen. Det hadde vært veldig rart og sikkert ganske vanskelig å ha under genseren. Det er et hvitt, tynt og mykt plastrør som henger ca. 20 cm ut på brystet til den som er syk.

Noen har én slange, andre har en som deler seg i to. Det er to grunner til at det er lurt å ha en CVK.

Den ene er at man slipper å stikkes for å ta blodprøver, for sykepleieren kan bruke slangen til å trekke blod ut fra. Det gjør ikke vondt, og det betyr at man til og med kan ta blodprøver når man sover – helt

uten å merke det! Den andre grunnen, er at man kan bruke CVKen til å gi medisiner. Noen medisiner skal gis rett inn i blodårene (intravenøst), og da kan sykepleieren bruke slangen til det.

CVK-slangen sitter fast og faller ikke ut hvis man leker eller løper, men man må ikke dra i den. Ikke en gang hvis du er skikkelig sint på broren eller søsteren din. Du får ikke klippe over den med saks. Eller hogge over den med øks. Ikke bite på den, og ikke knyte knute på den. For det første gjør det veldig vondt for den som eier den hvis du drar i den. For det andre, hvis den blir ødelagt, må broren eller søsteren din inn på sykehuset med en gang og operere inn en ny.



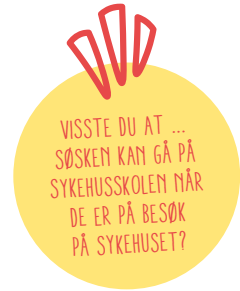
## Hva er en VAP?

En VAP (veneport) fungerer på samme måte som en CVK, men slangen er ikke operert inn. I stedet er det operert inn en liten pute av plast under huden på brystet eller under armen. Man ser den ikke, men man kan kjenne den.

Fra puta går det en tynn slange (fortsatt ikke en sånn som bor i jungelen) inn i en stor blodåre. En sykepleier kan stikke en nål som

henger fast i en slange, gjennom huden og inn i puta, og feste den med et plaster.

Når nålen ligger inne, fungerer slangen på akkurat samme måte som en CVK. Nålen kan tas ut når man ikke trenger den. Det er kun sykepleiere som skal ta ut VAP-nåler, og igjen – du skal ikke dra i denne slangen heller, uansett hvor sint du er på broren eller søsteren din.



### Må broren/søsteren min bo på sykehuset?

**Nei.** Det er litt forskjellig hvor mye barn og ungdom som har kreft må være på sykehuset. Det kommer an på hvilken behandling de skal ha. Noen behandlinger tar bare noen timer, mens andre tar flere uker. Mellom behandlingene kan det være sånn at broren eller søsteren må være noe på sykehuset, selv om det ikke er for å få kreftbehandling. Hvis han/hun for eksempel får feber eller spiser eller drikker for lite, må han/hun være på sykehuset til det problemet er fikset. Legene gjør alltid så godt de kan for at barn og ungdom skal være minst mulig på sykehus, og mest mulig hjemme.

### Kan jeg komme på besøk på sykehuset?

**Ja!** Alle som jobber på sykehuset vil veldig gjerne at du skal komme på besøk! Det er kjempeviktig at du får se hva broren/søsteren din gjør på sykehuset. Ofte kan ting høres skummelt ut når man ikke har sett det selv.

Det er derfor veldig fint om du kan komme på besøk på sykehuset, så du kan få se hvordan det ser ut, snakke med en sykepleier hvis du vil, og ikke minst fordi broren eller søsteren din helt sikkert blir veldig glad for å se deg!

### Hvorfor ser broren/søsteren min annerledes ut?

En ting som er rart med kreft, er at det ikke er sykdommen, men medisinene som gjør at broren eller søsteren din kan se annerledes ut. Mange typer cellegift gjør at den som får det, mister håret. Det er ikke sånn at alt håret faller ut på en gang, det tar flere uker og det faller ut litt etter litt. Noen ganger kan man miste øyevipper og øyenbryn også. Noen medisiner kan gjøre at han/hun blir rund i ansiktet. Andre medisiner kan gjøre at han/hun ikke orker å spise så mye og blir tynnere. Det fine er at håret vokser ut igjen og ansiktet blir som før når han/hun er ferdig med medisinene.

Den som er syk, kan synes det er flaut og vanskelig å miste håret eller å bli rundere i ansiktet. Du kan jo tenke deg selv, hvis det var deg?

Alle barn og ungdommer som mister håret, får tilbud om parykk. Parykker kan være veldig varme og de kan klø, så noen velger å ha på seg en lue eller caps i stedet. Det kan hende du synes det er flaut at broren eller søsteren din ser annerledes ut, eller at noen av vennene dine sier noe om det? Hvis noen sier noe, kan du for eksempel si at det er medisinen sin skyld, at håret kommer tilbake, og spørre om de hadde likt at alt håret deres falt ut?

### Hvordan kan jeg hjelpe broren/søsteren min?

De barna og ungdommene som er syke, sier ofte at det viktigste søsken kan gjøre, er å være akkurat sånn som de pleier. Det er mye som er nytt og skummelt når man er syk, og alt man vil, er at så mye som mulig skal være normalt. Hvis du allikevel har lyst til å gjøre noe, kan du for eksempel:

- Tegne tegninger for å pynte på sykehusrommet.
- Kjøpe med favorittgodteriet hans/hennes når du kommer på besøk.
- Bli med på å se favorittfilmen hans/hennes – selv om du kanskje synes den er skikkelig kjedelig.

HUSK

**Det er viktig at du vet at alle på sykehuset gjør alt de kan for å hjelpe broren eller søsteren din, og ingen forventer at du skal gjøre noe mer enn akkurat det du pleier.**



## Hvordan kan jeg gjøre mamma og pappa glade?

Når et barn eller en ungdom får kreft, er det helt vanlig at foreldre blir lei seg. Det kan være vanskelig å se på, og noen barn og ungdommer får lyst til å prøve og gjøre dem glade igjen. Det går ikke an å fikse at de er lei seg for at broren eller søsteren din har kreft, så det kommer de nok til å være lei seg for en stund. Det er heller ikke din oppgave. Du gjør dem glade ved å bare være deg selv, så du trenger ikke gjøre noe som helst annet enn det.

## Hva sier jeg hvis vennene mine spør om broren/søsteren min?

Det kan være lurt at en voksen forteller vennene dine at broren eller søsteren din har fått kreft. Hvis du vil, kan du være med å fortelle det, men du trenger ikke hvis du ikke har lyst. En lærer eller en sykepleier kan fortelle det til klassen din, treneren kan fortelle det til de andre på laget, mamma eller pappa kan fortelle det til andre du kjenner. Da kan de voksne hjelpe deg med å svare på spørsmål.

Noen barn og ungdommer vil helst ikke at vennene deres skal få vite at de har en bror eller søster med kreft. Enten fordi de ikke har lyst til å snakke om det, eller fordi de helst vil være som alle andre som ikke har en syk bror eller søster.

Det kan allikevel være lurt å si det, og så heller si at du helst ikke vil prate om det. Som regel får venner vite om det før eller siden uansett, og det kan være like greit at de får vite det på en ordentlig måte. Da kan de lettere forstå hvorfor du kanskje er lei deg eller sint, eller litt stille.

## Hva sier jeg hvis voksne spør om broren/søsteren min?

Mange søsken synes det er slitsomt hvis voksne spør dem om hvordan det går med den som er syk. Enten fordi de ikke vet hva de skal svare, eller fordi de ikke har lyst til å prate om det akkurat da. Hvis du har lyst til å prate om det, er det greit, men hvis du ikke har lyst, går det an å si at du helst ikke vil prate om det.



### Kan jeg gå i barnehagen eller på skolen selv om broren/søsteren min har kreft?

**Ja!** Det er faktisk veldig viktig at du går i barnehagen eller på skolen, sånn som du pleier. Du skal selvfølgelig få komme på besøk på sykehuset, så det kan hende du må være borte fra barnehage/skole noen dager, men bortsett fra det kan du fortsette som før. Det er viktig at de som jobber i barnehagen eller på skolen, vet at du har en bror eller søster som har kreft. Du trenger ikke fortelle dem det, det kan de voksne gjøre.

Hvis du går på skolen, kan du kanskje merke at det kan være vanskeligere

enn vanlig å konsentrere seg. Hvis du egentlig skal lese noe, så kan du plutselig glemme å lese, fordi det dukker opp andre tanker. Det er vanlig. Det er en av grunnene til at det er viktig at de voksne på skolen vet at ting ikke er som de pleier i familien din.

Gjør så godt du kan og snakk med læreren din hvis du synes det er vanskelig å konsentrere deg. Hvis du ikke vil si det til læreren selv, kan du si det til foreldrene dine, så kan de snakke med han/henne.

### Jeg vet om en voksen som døde av kreft, betyr det at broren/søsteren min også kommer til å dø?

**Nei.** Det er stor forskjell på krefttyper og det er spesielt stor forskjell på voksenkreft og barnekreft. Så selv om du vet om en voksen eller en gammel person som døde av kreft, så er ikke det den samme sykdommen som broren/søsteren din har.

### Kan kreften komme tilbake?

**Ja.** Noen ganger kan kreft komme tilbake. Det kaller vi et tilbakefall eller et **residiv**. De fleste får ikke tilbakefall, men alle som har blitt behandlet for kreft må til kontroller på sykehuset etter at de er ferdige, for å sjekke at kreften ikke har kommet tilbake. Rett etter at man er ferdig med behandling, må man ofte på kontroller, og så blir det sjeldnere etter hvert som tiden går.

### Kan man være sint på en som har kreft?

**Ja!** For selv om broren eller søsteren din har kreft, er han/hun den samme som før. En bror eller søster kan være akkurat like irriterende også etter at de har fått kreft.

Søsken kan synes det er urettferdig at den som er syk får masse oppmerksomhet, masse tid sammen med mamma og pappa, og kanskje til og med masse gaver. Det kan gjøre at man kan bli sint og på en rar måte litt misunnelig, selv om man ikke egentlig vil ha kreft selv. Det er helt normalt.

Noen ganger kan man dessuten bli sint hvis man egentlig er lei seg. Du har lov til å være sint, men det blir som regel ganske slitsomt hvis man er det lenge. Derfor kan det være lurt å fortelle en voksen du stoler på om hva som gjør deg sint.



### Kan jeg være glad selv om broren/søsteren min har kreft?

**Ja!** Det er faktisk veldig viktig at du gjør ting som gjør deg glad, selv om det er trist å ha en bror eller søster som har kreft. Det er slitsomt å være trist, så det er helt nødvendig å være glad også. Noen ganger kan det være vanskelig å være glad, men det er lurt å prøve.

#### HUSK

Du skal ikke ha dårlig samvittighet for å være glad eller for å ville gjøre morsomme ting. Det er kjempeviktig!



## Reaksjoner



## Hvordan søsken reagerer på å ha en bror eller søster med kreft, varierer veldig.

Det viktigste du må vite, er at det ikke finnes noen rett eller gal måte å reagere på. Alt er normalt, og alt er greit. Det er greit å være lei seg. Det er greit å være glad. Det er greit å ville dra på fotballtrening. Det er greit å gråte. Det er greit å ikke gråte. Det er greit å ville prate om det. Det er greit å ikke ville prate om det. Hvordan man reagerer, er veldig forskjellig. Det er allikevel noen ting vi vet kan skje, så i dette kapittelet har vi skrevet om noen av de vanligste reaksjonene hos barn og ungdom.

### Barn

Selv om du ikke er voksen, er det viktig at du får vite hva som skjer med broren eller søsteren din. Voksne kan noen ganger bruke vanskelige ord når de snakker om kreft, og det kan være vanskelig å forstå hva de snakker om. Derfor er det viktig at du får forklart ting på en måte som du forstår, og at du spør hvis det er noe du lurer på. Du kan for eksempel si:

*«Det der skjønnte jeg ikke, kan du si det på en annen måte?»*

Når et barn eller en ungdom får kreft, blir foreldre lei seg. De kan være lei seg en stund og så bli glade igjen, og så kanskje bli lei seg igjen. Det kan være skummelt og rart, særlig hvis man ikke skjønner hvorfor. Det er viktig at foreldre forteller hvorfor de er lei seg, slik at du ikke misforstår og tror du har gjort noe galt.

Når en bror eller søster er på sykehus, må de ha enten mamma eller pappa, og noen ganger begge to, sammen med seg på sykehuset. Det betyr kanskje at du må være hjemme med bare mamma eller bare pappa.

Hvis begge foreldrene dine er på sykehuset, skal du ikke være alene hjemme. Selv ikke hvis du tenker at det går greit. Da må du være hos besteforeldre eller en tante eller noen andre du kjenner. Hvis du må det, kan det hende du savner både den som er syk og foreldrene dine.

De er ikke på sykehuset fordi de ikke vil være sammen med deg, eller fordi du er noe mindre viktig enn den som er syk. Det er fordi barn ikke kan være alene på sykehus. Alle foreldre vil helst være hjemme sammen med alle barna sine.

## TIPS

**Hvis det er noe du er redd for,  
bør du prate med en voksen om det.**

Det kan hjelpe å ringe til dem, FaceTime eller å dra på besøk på sykehuset, hvis du kan det.

Noen ganger kan barn la være å fortelle foreldrene sine at de er lei seg eller synes noe er vanskelig, fordi de ikke vil gjøre dem enda mer triste. Hvis man for eksempel savner mamma fordi hun er på sykehuset, kan det hende man ikke har lyst til å si det til pappa, fordi man er redd for at han kan tenke at han ikke er bra nok, eller at man er mer glad i mamma enn pappa. Da kan man kanskje late som at alt er greit, selv om det egentlig ikke er det. Det lureste er å fortelle foreldre eller noen andre man stoler på, hva som er galt hvis man ikke har det bra. Voksne blir ofte mer lei seg hvis barn ikke forteller dem om vanskelige ting, enn hvis de gjør det.

Noen tenker mye på den som er syk. Eller på at det er urettferdig at akkurat din bror eller søster fikk kreft. Andre tenker ikke så veldig mye på det. Hvis du har begynt på skolen, kan det hende du ikke tenker på det i det hele tatt mens du er på skolen, og først tenker på det på kvelden, før du skal legge deg.

Du skal ikke ha dårlig samvittighet hvis du ikke tenker så mye på det. Hvis du derimot gjør det, bør du snakke med en voksen om det.

Sjansen for å få kreft når man er barn eller ungdom er veldig liten, men allikevel har broren eller søsteren din fått det. Det kan gjøre at du tenker at det kan skje andre skumle ting også. Noen søsken kan bli redde for å få kreft selv, eller for at noe skal skje med foreldre eller andre du er glad i. Andre kan bli redde for helt andre ting som ikke har med sykdom å gjøre. Det er ikke så rart, siden det allerede har skjedd en ting som det var veldig liten sjanse for at skulle skje. Hvis det er noe du er redd for, bør du prate med en voksen om det.





## Ungdom

Når man er ungdom, skjer det i utgangspunktet mye i kroppen. Slapp av, vi skal ikke gå inn på hormoner og sånt, men det kan være lurt å huske på at det er helt vanlig at det er litt kaos i hode og kropp når man er ungdom. Hvis man i tillegg har en bror eller søster som har fått kreft, sier det seg selv at det kan være vanskelig.

Selv om ungdom fortsatt har mye støtte i familien sin, blir ofte venner nesten like viktige. Det kan være mer naturlig å snakke med en venn om hvordan man har det, enn med mamma og pappa. Andre vil helst ikke snakke med vennene sine om kreft i det hele tatt, fordi det kan være deilig å få en pause fra det. Det er uansett lurt at vennene dine vet om at broren eller søsteren din er syk. Så kan du selv velge, om og eventuelt når du har lyst til å prate om det.

Hvis det er sånn at du vil prate om det, skjønner nok ikke vennene dine akkurat hvordan du har det. Sjansen for at vennene dine har hatt en bror eller søster som har hatt kreft eller

vært alvorlig syk, er liten. Det kan derfor være vanskelig for vennene dine å sette seg inn i hvordan du har det. Kanskje har de hatt en bestemor eller bestefar som har hatt kreft og tenker at det er det samme. «*Jeg skjønner hvordan du har det, for bestefaren min hadde også kreft!*» Det er **ikke** det samme.

Heldigvis trenger man som regel ikke at venner skjønner nøyaktig hvordan det føles å ha en syk bror eller søster, så lenge de lytter til det du har å si. Venner trenger ofte ikke si så mye i det hele tatt, for det kan hjelpe å bare si ting høyt til noen man stoler på.

Noen ganger kan det allikevel være fint å snakke med noen som faktisk vet hvordan du har det. Barnekreftforeningen arrangerer ulike arrangementer for hele familien, der også søsken kan være med. Det betyr at du kan møte andre som også har en bror eller søster som har kreft. De har dessuten noe som heter **likepersoner**, og i flere fylker har de likepersoner som har vært søsken til barn og ungdom som har hatt kreft.



Hvis du vil vite mer om likepersoner, bør du lese brosjyren «Likepersoner» som du kan få på sykehuset.

Noen ungdommer kan få dårlig samvittighet for at de ikke tilbringer «nok» tid sammen med familien. For at de heller vil dra på trening eller være med venner. Det er en helt naturlig følelse, men som vi skrev tidligere, er det viktig å ta pauser. Pauser fra kreft og pauser fra familien, sånn som du ellers ville gjort.

Når foreldre opplever at et av barna deres får kreft, kan de bli mer redde for at noe skal skje med de andre barna deres også. Ulogisk? Ja, på en måte. Hva er sjansen for at foreldre har et barn som får kreft, og et annet barn som får en alvorlig sykdom/blir kidnappet på vei hjem fra kino/blir påkjørt på sykkel? Ekstremt liten. Ekstremt! Dette skjønner foreldre også, men de kan allikevel bli reddere enn før. Det er et instinkt som de ikke klarer å styre, fordi de er så innmari glade i barna sine. Som er hyggelig, men mange ungdommer kan allikevel synes det er slitsomt og urettferdig dersom foreldre strammer inn.

Fordi det er både slitsomt og urettferdig. Til syvende og sist er det nå en gang sånn at det er foreldre som bestemmer over ganske mye frem til du er 18 år,

men det betyr ikke at det ikke går an å prate om det. I stedet for å klikke i vinkel fordi du ikke får gjøre noe du har lyst til, prøv å ta en prat. Hvis du sier noe sånt som at:

*«Jeg skjønner at du sikkert har blitt ekstra redd siden – sett inn navn på bror/søster – har fått kreft, men det betyr ikke at det kommer til å skje noe med meg. Jeg skjønner at du bare vil passe på meg fordi du er glad i meg, men det er viktig for meg å – sett inn det du ikke får lov til –, fordi – sett inn hvorfor det er viktig for deg –. Jeg lover å være forsiktig, og jeg er glad i deg også.»*

Vi kan ikke garantere at det virker, men sjansen er større enn hvis du klikker.

Noen ungdommer kan få flere oppgaver hjemme, hvis de har en bror eller søster som er syk. Enten fordi de har lyst til å hjelpe til mer, eller fordi en av foreldrene er på sykehuset, og den som er hjemme ikke rekker å gjøre alt som vanligvis blir gjort. Det går stort sett fint, men ungdom skal ikke ha for mye ansvar hjemme. Å lage middag en gang iblant hvis du har lyst? Bra. Å passe småsøsken hvis



mamma vil ta seg en løpetur eller hvis pappa må på butikken? Fint. Det som ikke er bra, er hvis du får så mye ansvar at det går utover andre ting i livet ditt. Hvis du synes det er vanskelig å si ifra til foreldrene dine om at du har for mye ansvar, kan det vært lurt å prate med noen andre voksne, som for eksempel helsesykepleier på skolen eller noen andre i familien.

Det er dessuten viktig at du ikke er mye alene hjemme. Du kan tenke at det går fint, men selv ikke ungdom skal trenge å være mye alene hjemme, og i en vanskelig situasjon er det enda viktigere at du har noen voksne rundt deg.

**Hvis du ikke har gått lei, men fortsetter å lese, finner du mer informasjon om ulike tilbud Barnekreftforeningen har for søsken.**





## Hvem kan jeg snakke med?

Det er faktisk ganske mange du kan snakke med, så det viktigste er å finne frem til hvem du vil snakke med.

### Med foreldrene dine

Du kan snakke med foreldrene dine. Det er de som vet mest om hvilken type kreft og hvilken type behandling broren eller søsteren din får, og som vet hvordan han/hun har det. Det er de som kjenner deg best og som vet hvordan det pleier å være hjemme hos dere. Det kan allikevel være ting du ikke har lyst til å prate med foreldrene dine om. Eller ting du ikke vet hvordan du skal si. Da kan det være fint å snakke med noen andre om det først. For eksempel helsesykepleier på skolen.

### Med helsesykepleiere

Helsesykepleiere vet som regel ganske mye om kreft, og det kan være enklere å prate om vanskelige ting med en som ikke er så nær som foreldre. Dessuten er helsesykepleier i nærheten på skolen, sånn at du ikke trenger å dra noe annet sted.

Voksne skal alltid gi beskjed til skolen når en bror eller søster har kreft, og da får også helsesykepleieren vite om det. Helsesykepleiere har taushetsplikt, som betyr at de ikke forteller noen andre om det du sier til dem.

## Med andre voksne i livet ditt

Det kan hende du har en lærer du liker godt og som det går an å snakke med? Lærere vet kanskje ikke så mye om barnekreft, men det er ikke nødvendigvis så viktig. Det samme gjelder trenere, korpsdirigenter og andre voksne i livet ditt. Det viktigste er at det er en du stoler på, og en som tar seg tid til å lytte til deg.

## Med venner og andre søsken

Du kan prate med venner og med andre søsken hvis du har det, men det er alltid lurt å prate med noen voksne også.

### TIPS

**I noen fylkesforeninger finnes det egne ungdomsgrupper og ungdomsarrangementer, og vi anbefaler på det sterkeste at du gir disse en sjanse!**

## Fylkesforeninger i Barnekreftforeningen

Det er viktig at du har noen å prate med i hverdagen, som er i nærheten av deg, men hvis du har lyst til å møte andre i samme situasjon som du er i, er det lurt å sjekke ut hva som skjer i Barnekreftforeningen der du bor.

Det finner du ut av ved å gå på nettsiden **[www.barnekreftforeningen.no](http://www.barnekreftforeningen.no)** og klikke deg inn på den fylkesforeningen du tilhører.

Nederst på siden om fylkesforeningen kan du se hvilke arrangementer som ligger i kalenderen, og du kan lett melde deg på hvis familien din er medlem i Barnekreftforeningen. Hvis familien din ikke er medlem kan du ta kontakt med fylkesforeningen, så vil du få lov til å være med på det som skjer.

Det er litt avhengig av hvor du bor, men de fleste kan finne noen arrangementer å være med på. Det er ikke sånn at man bare sitter i en ring og snakker om alt som er vondt og vanskelig på disse arrangementene. Som regel er det en eller annen morsom aktivitet, og så kan



En nyttig lenke er [www.ungkreft.no](http://www.ungkreft.no), her finner du informasjon og tips for ungdommer som er pårørende til en som har kreft.

## Treffpunkt

du velge selv hvem du vil snakke med og om hva. I noen fylkesforeninger finnes det egne ungdomsgrupper og ungdomsarrangementer, og vi anbefaler på det sterkeste at du gir disse en sjanse! Det kan være skummelt å dra dit alene, men husk at alle som er der er helt vanlige folk, akkurat som deg, som tilfeldigvis har opplevd å ha barnekreft enten selv eller i familien. Det gjelder for øvrig alle Barnekreftforeningens arrangementer, så vi anbefaler å gi det et forsøk!

Et annet tilbud du kan benytte deg av, er Kreftforeningens møteplass for barn og ungdom, som heter «**Treffpunkt**». Her kan du møte andre som også er pårørende til en med kreft.

Det kan være greit å vite at det ikke bare er barn og ungdommer som har et sykt søsken som deltar her, men også de som har foreldre med kreft.

## Ferie med mening

Hver sommer arrangerer Barnekreftforeningen «**Ferie med mening**» over hele landet. Dette kan alle familier som har et barn som er i kreftbehandling, eller nettopp ferdig med kreftbehandling, delta på. Her kan du oppleve veldig mye moro, møte barn og ungdom i samme situasjon som deg, og snakke med noen som bryr seg om hvordan du har det. Trippel vinn. Familien din trenger ikke å være medlem i Barnekreftforeningen for å delta på dette.





## Når behandlingen er ferdig

Både den som har kreft, foreldre og søsken, gleder seg til behandlingen er ferdig. Til at alt skal bli som før.

Det skjønner vi godt, men det er dessverre ikke sånn at man blir frisk som en fisk dagen etter at man har fått den siste strålebehandlingen eller den siste cellegiften. Fordi kreftbehandlingen også ødelegger friske celler, kan det ta lang tid før man føler seg frisk. Den som var syk må fortsatt til kontroller på sykehuset, men trenger som regel ikke være der så lenge.

### Broren eller søsteren din kan være sliten

Mange som har hatt kreft orker ikke å gå i barnehagen eller på skolen like mye som før. I hvert fall ikke i starten.

Når man har hatt kreft kan man bli fortære sliten, og broren eller søsteren din kan bli sliten av ting du ikke blir sliten av. Eller de kan bli kjempeslitne av ting

de ikke ble slitne av i det hele tatt, før de ble syke. Mamma og pappa kan kanskje ikke begynne på jobb igjen med en gang, og kanskje kan de bare jobbe litt.

Ting blir med andre ord ikke helt sånn som det var før, og det kan gjøre at du blir skuffet. Det blir bedre, men det kan være lurt å justere forventningene dine litt. I stedet for å glede deg til at alt blir akkurat som før, kan du glede deg til at ting blir mer som før.

Det er dessverre sånn at mange andre voksne og barn, tror at den som har vært syk, blir helt sånn som før med en gang behandlingen er ferdig. Kanskje en lærer synes det er rart at søsteren eller broren din ikke er tilbake på skolen som vanlig, og spør deg om hvorfor. Det trenger du ikke svare på hvis ikke du har lyst. Du kan si at de heller får spørre mamma eller pappa.

## Du kan være sliten

En annen ting mange ikke skjønner, er hvor sliten du som søsken kan være etter at behandlingen er ferdig. Alle skjønner at det er slitsomt å ha kreft, men ikke alle skjønner hvor slitsomt det er å være broren eller søsteren til en med kreft. For det er det! Det kan hende du har vært mye redd eller mye lei deg. Eller tenkt mye på den som er syk og savnet han/henne mye. Det er sånt man kan bli veldig sliten av, særlig hvis det varer lenge. Noen ganger kjenner man heller ikke hvor sliten man er, før etter at behandlingen er ferdig.

Du kan med andre ord bli skuffet, sint og lei deg fordi ikke alt ble sånn som før og du kan være sliten. Kanskje er du også redd for at kreften skal komme tilbake. Allikevel forventer mange rundt søsken at de skal være skikkelig glade når behandlingen er ferdig. Søsken ER jo glade for at den som har vært syk, har blitt frisk, men man blir som sagt ikke frisk fra en dag til en annen. Dessuten kan man være glad og kjempesliten på en gang. Eller så sliten at man ikke orker å være så glad som man egentlig er.

## Fortsett å snakke med noen

Det kan derfor være lurt å snakke med noen også etter at behandlingen er ferdig. Hvis du har snakket med en helsesykepleier eller lærer mens behandlingen pågikk, anbefaler vi at du fortsetter med dette også etter at den er ferdig. Du trenger kanskje ikke snakke med noen like ofte som før, men det er lurt å gjøre det en gang iblant. Husk at du kan delta på arrangementer i Barnekreftforeningen også etter endt behandling. Det er mange der som enten er eller har vært i samme situasjon som deg, og kanskje trenger du den forståelsen enda mer i etterkant, når det kan føles som at resten av verden forventer at kreften skal være et tilbaketrukket kapittel?



**Uansett hvem du velger å snakke med, husk at det blir bedre, men at det ikke nødvendigvis er sånn at det blir helt bra med en gang.**

## Hva gjør jeg hvis jeg fortsatt lurer på noe etter å ha lest denne brosjyren?

### *Spør!*

De enkleste å spørre, er mamma eller pappa. Hvis det er noe du ikke vil spørre dem om, kan du spørre en annen voksen. En sykepleier eller lege på sykehuset, helsesykepleier på skolen, en lærer, eller en annen voksen du stoler på.

En ting som ikke er lurt, er å søke på internett. Der står det mye rart og ikke alt er sant. Det kan være skrevet med vanskelige ord og man kan bli redd dersom man leser noe man ikke forstår. Det kan til og med stå noe om akkurat den sykdommen som broren eller søsteren din har, uten at det trenger å stemme for han eller henne.

Vi anbefaler at du heller spør en voksen, som vet hva som stemmer for akkurat din bror eller søster!

Lurer du på noe? Spør oss på:  
[kontakt@barnekreftforeningen.no](mailto:kontakt@barnekreftforeningen.no)

Vi er her for deg! Ta kontakt med oss.

Du kan sende oss en e-post:  
[kontakt@barnekreftforeningen.no](mailto:kontakt@barnekreftforeningen.no)

Eller du kan ringe oss på:  
919 02 099