

Att ha ett barnbarn med cancer

Studiematerial till mor- och farföräldrar



Foto: SHUTTERSTOCK

DEL 3

Hur du som mor- eller farförälder kan ta hand om dig själv

Vem kan jag prata med?

Försök att leva som vanligt

Hur omgivningen kan reagera

Fallgropar

Att prata om döden

Diskussionsfrågor



”Många mor- och farföräldrar får känslan att det har gått i fel ordning. Att det var deras tur att bli sjuka och dö.”

Lennart Björklund, socionom,
diakon och psykoterapeut



Foto: SHUTTERSTOCK

Vem kan jag prata med?

EN BARNCANCERBEHANDLING kan pågå under flera år. Då är det viktigt att även du som mor- eller farförälder har någon att prata med om det som är jobbigt. Det är inte så bra att vända sig till det egna barnet med sin sorg och oro. Den närmaste familjen har antagligen fullt upp med sig själva, och ska inte behöva bära även dina bekymmer.

DET BÄSTA ÄR om du kan hitta vänner, andra mor- eller farföräldrar som är i samma situation eller åtminstone jämnåriga som också har barnbarn och som kan sätta sig in i den situation som du befinner dig i.

DET KAN VARA BRA att komma ihåg att inte alla vill prata. Vissa kan dra sig undan eller bearbeta det som känns jobbigt på andra sätt. Om du är en av dem som inte vill prata kan du fundera på andra sätt att bearbeta, till exempel genom att skriva eller arbeta konstnärligt. För vissa är långa promenader i skogen eller fysisk aktivitet ett bra sätt att bearbeta känslorna.

OM DET KÄNNES övermäktigt och besvärligt att hantera situationen – prata med primärvården och se vilka möjligheter det finns till att få samtalsstöd och hjälp.

BARNCANCERFONDEN SAMARBETAR med organisationen St Lukas nationella telefonjour, som erbjuder samtalsstöd utan kostnad till alla som är medlemmar i en av Barncancerfondens regionala föreningar.

Läs mer på: www.barncancerfonden.se

Försök att leva som vanligt

FÖR ATT VARA en mor- eller farförälder som kan hjälpa och stötta den drabbade familjen behöver du själv må bra. Eftersom en cancerbehandling kan pågå under väldigt lång tid, kan det vara bra att påminna sig själv om att inte sätta sitt eget liv helt på paus. Ingen klarar av att vara i ständig krisberedskap dygnet runt, vecka efter vecka, år efter år.

ÄVEN OM DET krävs mer av dig under den här svåra tiden är det inte bra för någon om du helt släpper taget om ditt vanliga liv och det som gör dig glad. Kanske är det på kvällskursen i konsthistoria eller i kören som du får möjlighet att tänka på något annat för en stund. Det kan också vara i den typen av sammanhang som du har möjlighet att umgås med dina vänner.

Hur omgivningen kan reagera

MÅNGA, BÅDE FÖRÄLDRAR och mor- och farföräldrar till drabbade barn, berättar att vissa vänner, grannar eller släktingar har dragit sig undan och inte längre tar kontakt. Vissa kanske helt slutar att höra av sig, andra kanske gör några halvhjärtade försök att visa sitt stöd, men när det väl kommer till kritan håller de avståndet.

DET KAN VARA så enkelt som att sjukdomen skrämmer dem som har friska barnbarn, att de blir påmind om de träffar dig, eller att de undermedvetet är rädda för att "smittas". Det finns inte så mycket att göra åt detta, vissa klarar helt enkelt inte av att hantera kriser.

ATT ÄGNA FÖR mycket kraft åt att förstå varför vissa reagerar som de gör leder sällan till något. Antingen hör de av sig när saker och ting har lugnat ner sig, eller så gör de inte det.

Fallgropar

DET FINNS EN liten risk att hamna i en situation där känslorna blir helt övermäktiga, där du som mor- eller farförälder blir den som det är mest synd om. Om det skulle hända gäller det att försöka ta tag i de känslorna på egen hand och söka hjälp. Försök att inte lägga över dina egna känslor och din egen oro eller sorg på ditt barn och den drabbade familjen.

EN ANNAN FALLGROP som vissa mor- och farföräldrar berättar om är att de andra barnen känner sig åsidosatta, nu när du som mor- eller farförälder ägnar så mycket tid och energi åt det barnet som har ett sjukt barn. Försök att fortsätta ha kontakt med alla dina barn och barnbarn. Är det svårt att hinna med besök så kan telefonsamtal, brev eller andra hälsningar betyda mycket.



Att prata om döden med det sjuka barnet

DE FLESTA BARN verkar känna på sig om det går så långt att det finns en risk att de inte ska klara sig. De har ofta ett helt annat förhållningssätt till döden än vad vuxna har, en mer positiv och nyfiken inställning till döden.

MÅNGA FÖRÄLDRAR UPPLEVER att det är väldigt svårt att prata med sitt eget barn om döden. Här kan du som mor- eller farförälder ha en viktig roll, om du bara är lyhörd och beredd på de frågor som kan komma.

BARN KAN OFTA signalera på ett eller annat sätt att de vill prata om döden. De kan ställa frågor om vad som händer sedan, eller vad som kommer hända med syskonen eller föräldrarna. Många barn ritar fjärilar som en symbol för döden.

OM DITT BARNBARN vill prata med dig om döden, försök att lyssna och svara så gott du kan. Försök att vara ärlig och rak, att vara lyhörd för barnens egna känslor snarare än att förutse att barnet känner sorg och är ledset. Det är viktigt att du inte svarar på sånt som barnet inte frågar om, utan möter de frågor som barnet ställer.

Diskussionsfrågor

OM DU TITTAR PÅ FILMerna och läser det här studiematerialet tillsammans med andra, kan ni tillsammans diskutera och jämföra era respektive erfarenheter efter att ha tittat på ett avsnitt.

Här är några frågor att prata kring:

- Är det något som ni känner igen från det som Lennart pratar om i det här avsnittet?
- Hur är var det för er, hur upplever/upplevde ni behandlingsperioden?
- Har ni några lärdomar som ni vill dela med er av till de andra i gruppen?

Plats för egna anteckningar

Titta på de andra filmerna och ladda ner studiematerialet på:
www.barncancerfonden.se/mor-farforaldrar