

LÅT OSS PRATA OM ...

Mental Hälsa och Psykosocial Omvårdnad

under och bortom
barndoms-,
ungdoms- och ung
vuxen-cancer

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



ETT SET MED EU-
CAYAS-NET-KORT
FÖR VÄGLEDNING
OCH
MEDVETENHET



LÅT OSS PRATA OM ...

- 10 Nyckelpunkter för Mental Hälsa
- Som talar om allvarliga ämnen
- Göra och inte göra i kommunikation
- Sociala dimensionen
- Utbildningsstöd
- Karriärstöd
- Rädsla och hopp
- Sorg och depression
- Min rätt att sörja

"PSYKISK HÄLSA ÄR
MER ÄN FRÅNVARON
AV PSYKISKA
STÖRNINGAR."

WHO, 2022



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

10 NYCKELPUNKTER FÖR ATT STÖDJA DIN MENTALA HÄLSA

Cancer hos unga människor kan lämna ett bestående intryck. Även om fokus ofta ligger på den fysiska hälsan, är det viktigt att också prioritera den mentala hälsan under- och bortom cancer.



Förstå och acceptera dina känslor

Det är normalt att känna en rad olika känslor, inklusive ångest, sorg och rädsla. Erkänn dessa känslor och sök stöd när det behövs.



Hitta stödsystem

Att ha ett stödsystem kan ge både känslomässigt och praktiskt stöd. Detta kan inkludera familj, vänner och stödgrupper.



Prioritera självomsorg

Att ta hand om din fysiska hälsa genom motion, hälsosam kost och sömn kan förbättra din mentala hälsa.



Sök professionell hjälp

Psykisk hälsovårdspersonal, såsom psykologer och kuratorer, kan ge specialiserat stöd till unga människor och deras familjer.



Informera dig själv

Att informera sig om mental hälsa under- och bortom cancer kan minska stigmatisering och öka tillgången till resurser.



Håll kontakten

Sociala aktiviteter och hobbyer kan förbättra socialt stöd och minska känslor av isolering.

UNDER- OCH
BORTOM CANCER

10 NYCKELPUNKTER FÖR ATT STÖDJA DIN MENTALA HÄLSA

UNDER- OCH
BORTOM CANCER



Avslappningsövningar

Mindfulness-övningar, såsom meditation och andningsövningar, kan minska stress och förbättra känslomässigt välbefinnande.



Involvera vårdpersonal.

Ta kontakt med vårdpersonal om din mentala hälsa och eventuella bekymmer du kan ha.



Stå upp för dig själv.

Var inte rädd för att tala ut och stå upp för dina behov inom mental hälsa. Det är helt okej om du behöver någon som stöttar dig i det.



Ta en dag i taget

Att leva med och bortom cancer är en resa, och det är viktigt att ta en dag i taget. Kom ihåg att du inte alltid behöver tänka positivt. Förtvivlan och hopp kan växla, och det är okej!



**SE FICKKORTET
"BALANSGÅNGEN MELLAN RÄDSLÅ
OCH HOPP"**

Kontakt/Noteringar

.

.

.

.



Hitta mer information på: beatcancer.eu



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



ATT PRATA MED UNGA MÄNNISKOR OM ALLVARLIGA ÄMNEN

Kommunikation om svåra ämnen är något som inte kan undvikas, men tillvägagångssättet och attityden kan göra skillnad.

REKOMMENDATIONER FÖR
ALLA SOM ÄR
INVOLVERADE I EN
KONVERSATION

1 VAR PÅ ÖGONHÖJD

Fysiskt och symboliskt.

2 UPPSKATTA

Visa vilja att gå in i den ungas värld, försök att acceptera deras verklighet som de upplever den och lyssna på deras rädslor och förluster som de känner dem. Uppskatta deras synpunkter – döm inte eller underskatta dem.

3 INVOLVERA

Ge unga en röst: Prata MED dem, inte OM dem! Uppmuntra åldersanpassat, aktivt deltagande.

4 LYSSNA

Lyssna noggrant: VAD sägs och HUR? Särskilt vid otypiska tider och oväntade platser.

5 ANPASSA SPRÅKET

Använd varsamt och noggrant språk anpassat till den ungas UTVECKLINGSSTADIUM. Tänk på både verbal och icke-verbal kommunikation. (t.ex. ögonkontakt, personligt utrymme).

6 RESPEKTERA KÄNSLOR

Ta känslor på allvar. Sätt ord på känslorna, respektera dem, minimera inte.

7 VAR UPPRIKTIG

Unga människor förväntar sig ärliga svar på ärliga frågor för att bygga förtroende.

Kontakt/Noteringar

.

.

Hitta mer information på: beatcancer.eu



ATT PRATA MED UNGA MÄNNISKOR OM ALLVARLIGA ÄMNEN

REKOMMENDATIONER FÖR
ALLA SOM ÄR
INVOLVERADE I EN
KONVERSATION

8 VISA ÖPPENHET

Signalera att alla frågor är bra och välkomna. Var öppen för att diskutera svåra ämnen istället för att göra dem till tabu. Var uppmärksam på små signaler.

9 ORIENTERA DIG EFTER FRÅGOR

Låt dig vägledas av frågor från de unga. De söker naturligt den mängd information som är rätt för dem för att känna sig trygga. Utmana dem inte för mycket eller för lite.

→ **T.EX. VAD VET DU REDAN?
VAD OCH HUR MYCKET VILL DU VETA? VAD
ÄR DET EXAKT SOM OROAR DIG?**

10 GE UTRYMME & TID

Erbjud en skyddad, åldersanpassad miljö. Ta hänsyn till uppmärksamhetsspannet och ge tid att bearbeta. Planera flera påföljande samtal.

DET ÄR OKEJ ATT
KÄNNA SIG ÖVERVÄLDIGAD
OCH SÖKA HJÄLP NÄR
MAN KOMMUNICERAR.

11 ANVÄND VERKTYG

Tillhandahåll böcker, teckningar, applikationer, visuella modeller etc. för att uppmuntra förståelse och bearbetning, för att stödja informerat och gemensamt beslutsfattande.

12 PLANERA & AGERA

Diskutera konkreta nästa steg och planera tillsammans för att säkerställa självförmåga och hälsosamma sätt att hantera situationen. Ge förtroende och trygghet.

13 INVOLVERA FAMILJ OCH SOCIALT NÄTVERK

Öppen kommunikation har visat sig vara en skyddande faktor för alla inblandade. En pålitlig person kan vara en värdefull källa till stöd under svåra samtal.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

GÖRA OCH INTE GÖRA I KOMMUNIKATION

Innan du engagerar dig i en konversation med personer som lever med och bortom cancer, fråga dig själv...

- Hur mår jag idag? Är jag kapabel att stödja?
- Vad är min roll i denna persons liv?
- Vad innebär det för konversationen?
- Vad förväntar sig denna person av mig?
- Om det vore jag, vad skulle jag vilja få ut av denna konversation?
- Vad vet jag (eller tror mig veta) om denna diagnos?
- Vilken typ av fråga kan jag ställa? Behöver jag ställa denna fråga?

Kontakt/Noteringar
.
.
.
.

REKOMMENDATIONER FÖR
ALLA SOM DELTAR I EN
KONVERSATION

VIKTIGA LÄRDOMAR

- Det är okej att inte veta vad man ska säga (och att uttrycka det öppet)
- Det är okej att ställa en svår fråga, men ge personen utrymme att lämna den obesvarad
- Acceptera personens upplevelse, inte vad du tror att den är
- Var nyfiken
- Ha tålamod
- Försök att vara bekväm med tystnad, icke-verbal kommunikation kan också vara effektiv och tröstande



Hitta mer information på: beatcancer.eu

TIPS FÖR ATT FÖRBÄTTRA KOMMUNIKATIONEN

Vad man kan säga **DOs**

- **Anpassa kommunikationen**
Ta hänsyn till individens ålder, kognitiva utveckling, sociala aspekter och erkänn deras unika behov och förmågor
- **Bekräfta känslor**
Var empatisk, men undvik överdriven empati
- **Stötta beslutsfattande**
Ge all information som behövs för att fatta ett informerat beslut
- **Var ärlig och transparent**
Framställ information på ett konstruktivt och hoppfullt sätt

DÅLIG KOMMUNIKATION KAN
PÅVERKA BESLUTSFATTANDE,
FÖLJSAMHET TILL BEHANDLING, SOCIALA
RELATIONER OCH MENTAL HÄLSA.

Vad man INTE ska säga **DON'Ts**

- **Beskyll**
"Vad har du gjort för att få cancer?"
- **Jämför**
"Jag träffade någon med cancer och han gick bort."
- **Påtvinga**
"Du borde vara tacksam! Du lever åtminstone!"
- **Stämpla**
"Kämpa" "Hjälte" (Det finns ingen lösning som passar alla)
- **Använda toxisk positivitet**
"Sluta oroa dig, om några månader kommer du att se helt normal ut."
- **Avpersonifiera eller bagatellisera**
"Du har åtminstone inte den mest aggressiva typen av cancer."



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

DEN SOCIALA DIMENSIONEN

Cancer under barndomen, ungdomen och ung vuxen ålder kan leda till sociala utmaningar.

Socialt arbete kompletterar medicinsk, psykologisk och omvårdnadsmissig vård med syftet att ge råd och stöd vid sociala utmaningar.



Socioekonomiska faktorer

- Utbildning
- Anställning
- Materiella levnadsförhållanden (t.ex. inkomst, tillgång till mat och kläder)
- Levnadsförhållanden (t.ex. bostadsförhållanden och -kvalitet)
- Rättslig status



Sociala relation

- Interpersonliga relationer
- Sociala nätverk
- Socialt stöd



Sociokulturella faktorer

- Språk
- Ursprungsland
- Etnicitet



Socioekologiska faktorer

- Miljömässiga faktorer (t.ex. stadsmiljö kontra landsbygd, klimatförhållanden, luftkvalitet)
- Rörlighet (t.ex. tillgång till transport, tillgänglighet till arbetsplatser, skolor, vårdinrättningar)

Kontakt/Noteringar

.

.

.

DEN SOCIALA DIMENSIONEN

Vad behövs?

- ! **Bio-psyko-sociala** behandlingskoncept
- ! Social bedömning/utvärdering, rådgivning och insatser för **alla unga personer och deras anhöriga** under behandling och i uppföljningsvården.
- ! **Rätten att bli glömd**
= stoppa diskriminering av canceröverlevare vid tillgång till viktiga finansiella tjänster.
 - Stoppa orättvis behandling av överlevare som söker finansiella tjänster på grund av deras medicinska historia.
 - Ge långtidsöverlevare rätt i lag att inte behöva avslöja sin cancerhistoria för finansiella institutioner.
 - Garanti för tillgång till försäkring och förhindra att försäkringspremier eller banklån stiger.

→ **Biopsykosociala** behandlingskoncept är ett multidimensionellt synsätt på hälsa och sjukdom.

Inte bara somatiska, utan även psykosociala aspekter måste beaktas vid bedömningen av hälsa och sjukdom.

Behandling på alla tre nivåer.



Hitta mer information på:
beatcancer.eu

bio

t.ex. onkologisk sjukdom

psyko

t.ex. rädsla, kronisk sorg, känslomässigt välbefinnande

social

t.ex. isolering, socio-ekonomisk börda



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
YOUTH CANCER SURVIVORS



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

UTBILDNINGSTÖD

Unga människor som lever med och bortom cancer kan möta begränsningar i sin utbildning på grund av sjukdomen, behandlingen eller sena effekter.

NORMALITET DÄR DET
ÄR MÖJLIGT - STÖD DÄR
DET BEHÖVS

VÅRT MÅL:
TBILDNING SOM
PASSAR FÖRMÅGOR,
PERSONLIGHET OCH
FRAMTIDSPLANER

Vad behövs?

→ **Övervakning och stöd under hela utbildningsförloppet**

... för unga som lever med och bortom cancer, deras vårdgivare, lärare och kamrater.

→ **Lättillgänglig tillgång till meningsfull information om alla juridiska och praktiska stödalternativ**

→ Dedikerade professionella inom uppföljningsvården med den nödvändiga **kunskapen, kompetensen och tiden** för att samordna kommunikationen mellan ung person/familj, skola och vårdteam

Kontakt/Noteringar
.
.
.
.



→ Hitta nyckelpunkter för utbildningsstöd på baksidan.
→ Hitta stödmaterial på olika språk på:
beatcancer.eu



Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



STEG FÖR ATT FÖRBÄTTRA UTBILDNINGSSTÖDET

HANTERA
BEGRÄNSNINGAR
- DRA NYTTA AV
STYRKOR

INGEN FAVORITISM,
MEN MINSKNING AV
NACKDELARNA

#1 Få en tydlig översikt över personliga **STYRKOR** och **SVÅRHETER**.

→ t.ex. genom neuropsykologisk bedömning

#2 Överväg **BEGRÄNSNINGSKOMPENSATION**: detta är särskilt viktigt om en begränsning inom ett område (t.ex. minne) skulle leda till nackdelar inom andra områden (t.ex. matematik).

#3 **PERSONCENTRERAD STÖD**:

Använd juridiska alternativ och/eller begränsningskompensation – anpassat efter **individuella behov**.

#4 Var **TRANSPARENT**: planera och diskutera stödalternativ **TILLSAMMANS**. Kommunicera och kollaborera med alla inblandade parter. (ung person, vårdgivare, syskon, kamrater & lärare).

#5 Ge **EMOTIONELLT STÖD**: tillåt känslor av ångest, osäkerhet och rädsla för att vara annorlunda, och utnyttja stöd.

→ = **kompensation för sjukdomsrelaterade nackdelar för att säkerställa lika möjligheter**

- Separata, tysta rum för prov
- Rum för pauser
- Användning av lärmaterial som stöder minnet (t.ex. samling av matematiska formler)
- Extra tid för prov
- Reducera antalet uppgifter eller läxor
- Mångsidiga lärmaterial, material för planering och struktur

#6 Fokusera inte bara på prestation, utan även på en **KÄNSLA AV TILLHÖRIGHET** och social situation; förebygg mobbning.

LÅT OSS GÖRA KARRIÄRSTÖD TILL EN PRIORITET

Vad behövs?

- ! Kontinuerlig övervakning och **långsiktigt stöd** i eftervården...
 - ... för unga personer som lever med och bortom cancer, deras vårdgivare & arbetsgivare
- ! **Lättillgänglig** tillgång till meningsfull information om alla juridiska- och praktiska stödalternativ
- ! Dedikerade yrkesverksamma inom eftervården med nödvändig **kunskap, färdigheter och tidsresurser** för att koordinera kommunikationen
 - ... mellan ung person/familj, arbetsplats, vårdteam och karriärstödjare
- ! **Kamratstödsprogram**

Unga personer som lever med och bortom cancer kan möta begränsningar i sina karriärer på grund av sjukdomen, behandlingen eller sena biverkningar.

De är mycket ofta underskattade eller överskattade på grund av bristande kunskap hos andra och kan därför hamna i olämpliga arbetssituationer

- Hitta nyckelpunkter för karriärstöd på baksidan
- Hitta stödmateriel på olika språk på: beatcancer.eu



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



NYCKELPUNKTER FÖR YRKESSTÖD

**NORMALITET DÄR DET
ÄR MÖJLIGT - STÖD DÄR
DET BEHÖVS**

HANTERA BEGRÄNSNINGAR - DRA NYTTA AV STYRKOR

- #1 Få en tydlig översikt över arbetsrelaterade **STYRKOR & SVÅRIGHETER**.
→ t.ex. genom neuropsykologi eller arbetsmedicin
- #2 Analysera **ARBETSVILLKOR** för att identifiera var anpassningar kan göras.
- #3 **PERSONCENTRERAT** stöd: skraddarsydda åtgärder och anpassningar efter individuella behov. Beakta bio-psyko-social bakgrund och **PLANERA FRAMÅT**.
→
 - Justering av arbetstider
 - Ramvillkor eller typ av aktivitet
 - Tillhandahållande och användning av lämpliga verktyg & hjälpmedel
 - Utrymme för vila & mer...

#4

Klargör **JURIDISKA FRÅGOR**: anställnings- och socialrätt.

#5

TRANSPARENT: planera och diskutera stödalternativ **TILLSAMMANS**. Kommunicera med alla berörda parter (ung person, vårdgivare, arbetsgivare, kollegor, karriärstödjare).

#6

EMOTIONELLT OCH SOCIALT STÖD: Fokusera inte bara på prestation. Tillåt känslor som t.ex. osäkerhet, rädsla för att vara annorlunda och sorg över ursprungliga planer. Beakta den sociala situationen. Förebygg mobbning.



**MÅLSÄTTNING:
YRKESMÄSSIG SITUATION
SOM PASSAR FÖRMÅGOR,
PERSONLIGHET, PASSION OCH
FRAMTIDSPLANER**

BALANSEN AKTEN MELLAN RÄDSLOR OCH HOPP

Negativa känslor är en del av att vara människa för att kunna bearbeta (traumatiska) erfarenheter på ett adekvat sätt.

- Rädsla är en **naturlig och viktig reaktion**. Den är en kraft som driver oss att hantera verkliga hot.
- När rädsla uppstår i måttlig grad...
- har den en skyddande funktion genom en prestationshöjande effekt.
 - den skärper våra sinnen och aktiverar våra överlevnadsmekanismer.
 - kan leda till personlig mognad.



Hitta mer information på:
beatcancer.eu



DET ÄR NORMALT ATT RÄDSLOR OCH HOPP, ORO OCH TILLIT KAN VÄXLA PÅ KORT TID ELLER ATT DE ÄR NÄRVARANDE SAMTIDIGT. FÖRMÅGAN ATT UPPRÄTHÅLLA DENNA DUALITET, "DUBBEL MEDVETENHET" ANSES VARA EN OPTIMAL PSYKOLOGISK ANPASSNING TILL SJUKDOMAR ELLER KRISER.

Hopp är en mångdimensionell och mycket individuell känsla, som är föremål för kontinuerlig anpassning.

- Hopp är en **tillitsfull inre orientering** om att något önskvärt kommer att inträffa i framtiden, utan att ha säkerhet om det.
- Det kan åtföljas av rädsla och oro.

"HOPP ÄR DEFINITIVT INTE DETSAMMA SOM OPTIMISM. DET ÄR INTE ÖVERTYGELSEN OM ATT NÅGOT KOMMER ATT GÅ BRA, UTAN VISSHETEN OM ATT NÅGOT ÄR VETTIGT, OAVSETT HUR DET SLUTAR."

Václav Havel

OM "BRA" OCH "DÅLIGA" KÄNSLOR

Det finns inga dåliga känslor. Varje känsla har sin rättfärdigande och funktion och bör tillåtas att kännas och uttryckas.

Känslor som subjektivt känns rätt och sammanhängande leder till större välbefinnande, oavsett om de anses vara "bra" eller inte.

Vad behövs?

- ! Kontinuerlig övervakning av mental hälsa under behandling och i livslång uppföljningsvård
- ➔ ... för personer som lever med och bortom cancer samt deras familjer och vänner.
- ! Enkel tillgång till psykosocial behandling och andra stödalternativ.
- ! Engagerade yrkespersoner med nödvändig **kunskap, färdigheter och tid.**
- ! **Kamratstödsprogram**

**TVÅNGET ATT
"MÅSTE VARA TACKSAM"
KAN LEDA TILL PRESS
OCH SKULDKÄNSLOR.
TRAUMATISKA
UPPLEVELSER BÖR HA
EN PLATS OCH HANteras
PÅ RÄTT SÄTT.**

Positiv attityd vs. "Toxisk positivitet"

Positiv attityd och optimism är generellt sett förknippade med högre välbefinnande...

MEN

...men när de används
för att undertrycka
negativa känslor kan
det göra mer skada
än nytta.

Kontakt/Noteringar.

• • • • •

• • • • •

• • • • •



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

European Network of
**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

DEN TUNNA LINJEN MELLAN ADEKVAT, HÄLSOSAM BEARBETNING OCH EMOTIONELLA STÖRNINGAR

Sorg är en naturlig reaktion och en del av livet, medan depression kräver särskilt stöd. Skillnaden mellan sorg och depression kan vara nyansrik, och det finns egenskaper som gäller för båda tillstånden.

SORG

- Oro är relaterad till förlust eller att vara separerad
 - Gråtmildhet
 - Längtan efter den förlorade personen/funktionen/saken
 - Tomhet
 - Kommer ofta i vågor
- Ledsamhet
 - Förlust av intresse för aktiviteter & socialt liv
 - Fatigue
 - Aptit ↑↓
 - Sömn ↑↓



DEPRESSION

- Oro är relaterad till en allmänt sänkt sinnesstämning
- Tankar på självskada/självmod
- Ofta ihållande, långvarigt låg sinnesstämning
- Brist på motivation & energi

ÄVEN OM INTE ALLA KOMMER ATT UTVECKLA DEPRESSIVA SYMTOM ÄR DET VIKTIGT ATT VARA MEDVETEN OM MÖJLIGHETEN. TÄNK PÅ ATT DEPRESSION KAN HA OLIKA UNDERLIGGANDE FAKTORER.

Kontakt/Noteringar

.

.



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



SÖK PROFESSIONELL HJÄLP

om följande kvarstår i
minst 2 veckor:

- Du känner dig fast i din process att hantera din cancerhistoria.
- Du märker en stor skillnad mellan hur du tänker på ditt liv och hur du känner inför det.
- Du känner en press att verka glad och tacksam, men på insidan känner du dig ledsen och tom.
- Tanken att "jag inte skulle ha något emot att inte vakna upp imorgon" dyker upp regelbundet.
- Du kämpar med sömnproblem under en längre tid.
- Du känner dig extremt trött utan någon tydlig fysisk anledning.
- Du känner att du har byggt en damm mot sorgen, och när du väl börjar gråta kommer du aldrig att kunna stoppa tårarna.

**Vad
behövs?**

! Övervakning av mental hälsa under behandling och i livslång uppföljningsvård

! Enkel tillgång till psykosocial behandling

→ Hitta mer information på: **beatcancer.eu**

SJÄLVHJÄLP

- Berättande
- Konversationer
- Stödgrupper
- Mentorprogram
- Fysisk aktivitet/sport
- Uttryckande konst
- Biblioterapi

MÖJLIGHETER
TILL SUPPORT

DET ÄR OKEJ
ATT BE OM
HJÄLP!

PROFESSIONELL TERAPI

- Psykoedukation
- Personcentrerad terapi
- Kognitiv beteendeterapi
- Systemisk familjeterapi
- Klinisk psykologisk terapi
- Neuropsykologisk terapi
- Gruppterapi
- EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing (ögonterapi))
- ACT (Acceptans- och åtagandeterapi)
- Annat (Uttryckande terapier, konstterapi, psykomotorisk terapi, farmaceutisk terapi, etc.)



MIN RÄTT ATT SÖRJA

Patienter, överlevare, vårdgivare,
yrkespersoner – alla har rätt att sörja

SORG

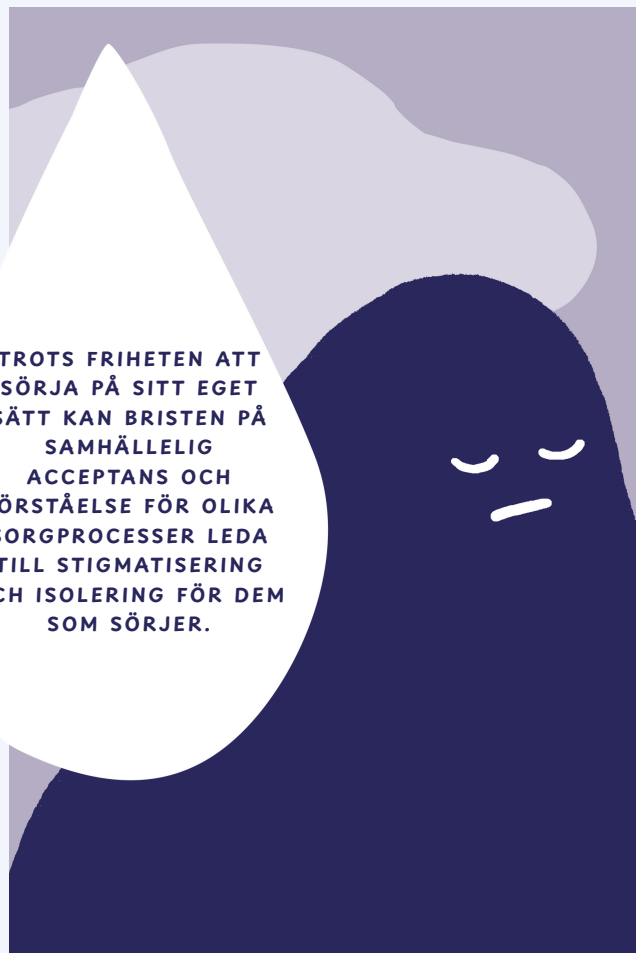
= en naturlig reaktion på förlust, som vanligtvis innebär känslor av sorg, längtan, ilska, skuld, förvirring och domning. Det är en komplex och individuell process som varierar stort från person till person. Sorg är nödvändig för att bearbeta den förlust du upplever.

Kontakt/Noteringar
.
.
.
.



Hitta hjälpsamma resurser och
bokrekommendationer på: **beatcancer.eu**

TROTS FRIHETEN ATT
SÖRJA PÅ SITT EGET
SÄTT KAN BRISTEN PÅ
SAMHÄLLELIG
ACCEPTANS OCH
FÖRSTÅELSE FÖR OLIKA
SORGPROCESSER LEDA
TILL STIGMATISERING
OCH ISOLERING FÖR DEM
SOM SÖRJER.



MIN RÄTT ATT SÖRJA

**Patienter, överlevare, vårdgivare,
yrkespersoner – alla har rätt att sörja på
sitt eget sätt**

- Jag får gråta, men jag måste inte
- Jag har rätt att vara arg och uttrycka mina känslor
- Jag har rätt att vara rädd
- Jag har rätt att skratta och vara glad igen
- Jag kan ha många olika känslor samtidigt
- Jag har rätt att glömma för en stund
- Jag har rätt att sörja så mycket jag vill
- Jag ska inte känna skuld

- Jag har rätt att prata om sjukdomen, om jag vill
- Jag har rätt att prata om min sorg, mina förluster och rädslor
- Jag har rätt att prata om döden och att dö
- Jag kan ställa alla frågor jag vill
- Jag har rätt att få lite lugn och ro
- Jag har rätt att göra saker som tröstar mig och är bra för mig
- Jag har rätt att vara svag
- Jag har rätt att ta all den tid jag behöver

*"SORROW THAT DOESN'T COME OUT,
FESTERS. IT CAN MAKE YOU SICK. ONLY WHEN
WE EXPRESS IT, IT WILL BECOME BEARABLE."*

Dirk de Wachter, Psychiatrist



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA

SÅ HÄR ANVÄNDER DU DESSA FICKKORT



- Håll fickkorterna lätt tillgängliga – antingen på ditt skrivbord, i en display eller i väntrummen på din institution.
- Använd dem som en referensguide när du diskuterar mental hälsa och psykosocial vård med patienter, överlevare, familjer, vårdgivare, kollegor eller lärare.
- Dela korten och informationen med andra för att öka medvetenheten och inleda samtal om vikten av stöd för mental hälsa under och efter barndoms-, ungdoms- och unga vuxnas cancer.
- Besök webbplatsen som anges på korten för att få tillgång till fler resurser och djupgående information om mental hälsa och psykosocial vård. Gå med på vår plattform för att knyta kontakter med andra.
- Använd det lediga utrymmet på respektive kort för att skriva ner anteckningar eller viktiga kontaktuppgifter relaterade till tjänster för mental hälsa eller stödnätverk.



beatcancer.eu

Impressum

Alla fickkort utvecklades inom projektet EU-CAYAS-NET och reviderades i samarbete med patientförespråkare och hälso- och sjukvårdspersonal. Huvudansvaret delades mellan Childhood Cancer International – Europe och Medicinska universitetet i Wien. Innehållet gör inte anspråk på fullständighet. Senast reviderad i juni 2025.

FÖRFATTARE

10 Nyckelpunkter för Mental Hälsa:

Liesa J. Weiler-Wichtl, Klinisk psykolog, Österrike

Tala om allvarliga ämnen:

Ulrike Leiss, Klinisk psykolog, Österrike

Källor: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019;

Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

Göra och inte göra i kommunikation:

Oriana Sousa, Psykolog & patientförespråkare, Portugal

Den sociala dimensionen:

Kerstin Krottendorfer, Klinisk socialarbetare, Österrike

Tiago Pinto da Costa, Patientförespråkare, Portugal

Utbildningsstöd:

Anna Zettl, Patientförespråkare, Österrike

Anika Rupprecht, Psykolog, Österrike

Ulrike Leiss, Klinisk psykolog, Österrike

**FICKKORTEN FINNS
TILLGÄNGLIGA PÅ
FLERA SPRÅK.**

Karriärstöd:

Anna Zettl, Patientförespråkare, Österrike

Anika Rupprecht, Psykolog, Österrike

Ulrike Leiss, Klinisk psykolog, Österrike

Rädsla och hopp:

Hannah Gsell, Patientförespråkare, Österrike

Ulrike Leiss, Klinisk psykolog, Österrike

Sorg och depression:

Alied van der Aa, Psykolog, Nederländerna

Min rätt att sörja:

Innehållet anpassat från Ayse Bosse (2015)

Ett stort tack till följande personer för att de noggrant har granskat fickkortet och deltagit i konsensusprocessen:

Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz,

Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell,

Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leiss, Patricia McColgan,

Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana Sousa,

Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



MEDICAL UNIVERSITY
OF VIENNA