

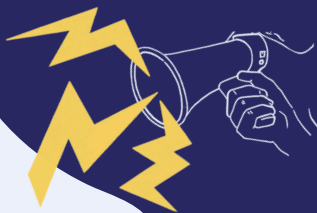
European Network of

 **YOUTH CANCER
SURVIVORS**

Låt oss prata om

Mental Hälsa och Psykosocial Omvårdnad

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



Ett set med EU-CAYAS-NET-
kort för vägledning och
medvetenhet



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.

Låt oss prata om



10 Nyckelpunkter
för Mental Hälsa



Karriärstöd



Som talar om allvarliga
ämnen



Neuropsykologi
(i förberedelse)



Göra och inte göra i
kommunikation



Rädsla och hopp



Sociala dimensionen



Sorg och depression



Utbildningsstöd



Min rätt att sörja

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.

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.



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.



Hitta stödsystem

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



Informera dig själv

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



European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS



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.

Håll kontakten

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



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.



Avslappningsövningar

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



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!



Involvera vårdpersonal.

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



Se fickkortet
"Balansgången mellan
rädsla och hopp"

Kontakt/Noteringar



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



Rekommendationer
för alla som är
involverade i en
konversation

Att prata med unga människor om allvariga ämnen

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

#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.

#6 RESPEKTERA KÄNSLOR

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



t.ex. ögonkontakt,
personligt utrymme

 Hitta mer information på: beatcancer.eu



Contact/Notes



Att prata med unga människor om allvarliga ämnen

#7 VAR UPPRIKTIG

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

#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.

t.ex. Vad vet du redan? Vad och hur mycket vill du veta? Vad är det exakt som oroar dig?

#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.

Det är okej att känna sig överväldigad och söka hjälp när man kommunicerar.

#10 GE UTRYMME & TID

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

#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.



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?



*Rekommendationer
för alla som deltar i
en konversation*

Kontakt/Noteringar



Hitta mer information på:
beatcancer.eu



Viktiga lärdomar

- Var nyfiken
- Ha tålamod
- 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
- Försök att vara bekväm med tystnad, icke-verbal kommunikation kan också vara effektiv och tröstande



Tips för att förbättra kommunikationen

Dålig kommunikation kan påverka beslutsfattande, följsamhet till behandling, sociala relationer och mental hälsa.

Vad man kan säga

DO'S

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

DON'TS

Vad man **INTE** ska säga

Beskylld

"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"

Den sociala dimensionen



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**



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

Socialt arbete kompletterar medicinsk- och psykologisk vård samt omvårdnad med målet att ge råd och stöd vid sociala utmaningar.

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)



Den sociala dimensionen

Vad behövs?

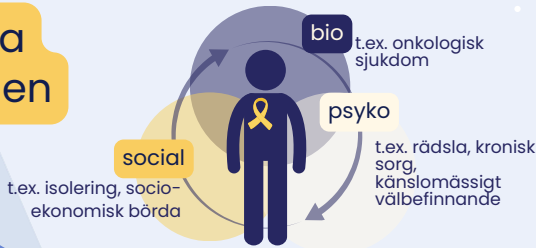
! Bio-psyko-sociala behandlingskoncept

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.



Multidimensionell syn 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



Kontakt/Noteringar



Hey!

Utbildningsstöd

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

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



Hitta nyckelpunkter för utbildningsstöd på baksidan.



Hitta stödmaterial på olika språk på **beatcancer.eu**



NORMALITET där det är möjligt
- **STÖD** där det behövs

Vårt mål: utbildning som passar förmågor, personlighet och framtidsplaner

Kontakt/Noteringar



6

Steg för att förbättra utbildningsstödet

#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)

Hantera begränsningar - dra nytta av styrkor



#5

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

#6

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

Kör på!

BEGRÄNSNINGSKOMPENSATION

= kompensation för sjukdomsrelaterade nackdelar för att säkerställa lika möjligheter

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



Ingen favoritism, men minskning av nackdelarna

Hey!

Låt oss göra Karriärstöd till en prioritet

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



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**

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

i Hitta nyckelpunkter för karriärstöd på baksidan

i Hitta stödmaterial på olika språk på: **beatcancer.eu**



Kontakt/Noteringar



Nyckelpunkter för yrkesstöd

TRANSPARENT: planera och diskutera stödalternativ
TILLSAMMANS. Kommunicera med alla berörda parter.

(ung person, vårdgivare, arbetsgivare, kollegor, karriärstödjare)

#5

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 mobbing.

#6

Målsättning

Yrkesmässig situation som passar förmågor, personlighet, passion och framtidsplaner

NORMALITET där det är möjligt –
STÖD där det behövs

Få en tydlig översikt över arbetsrelaterade

STYRKOR & SVÅRIGHETER.

t.ex. genom neuropsykologi eller arbetsmedicin



#1

Hantera begränsningar – dra nytta av styrkor

#4

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

#3

PERSONCENTRERAT stöd: skräddarsydda åtgärder och anpassningar efter individuella behov. Beakta bio-psyko-social bakgrund och **PLANERA FRAMÅT.**

#2

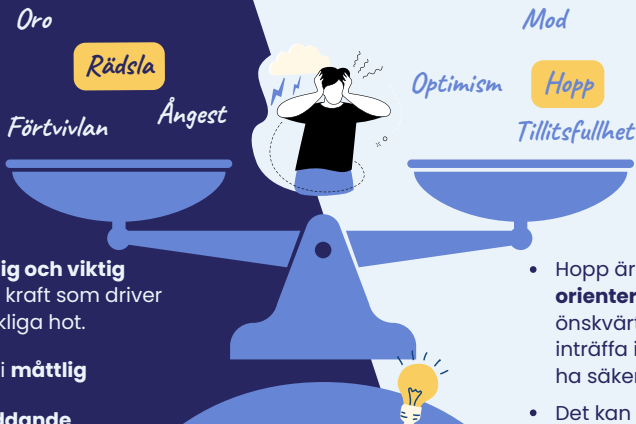
Analysera **ARBETSVILLKOR** för att identifiera var anpassningar kan göras.

- ✓ Justering av arbetstider
- ✓ Ramvillkor eller typ av aktivitet
- ✓ Tillhandahållande och användning av lämpliga verktyg & hjälpmedel
- ✓ Utrymme för vila & mer...

Balansenakten mellan rädsla 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**.



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.

Det är normalt att rädsla och hopp, oro och tillit kan växla på kort tid eller att de är närvarande samtidigt. Förmågan att upprätthålla denna dualitet, "**dubbel medvetenhet**", anses vara en optimal psykologisk anpassning till sjukdomar eller kriser.

"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

Rätt är det
som känns
rätt för dig!



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

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

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

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.

Tvånget att "måste vara tacksam" kan leda till press och skuld känslor. Traumatiska upplevelser bör ha en plats och hanteras på rätt sätt.

European Network of
YOUTH CANCER SURVIVORS



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 (HDDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Hitta mer information på:
beatcancer.eu



Kontakt/Noteringar



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.



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.

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

Sorg → Förlängd sorgestörning → Depression

Hitta mer information på:
beatcancer.eu



Kontakt/Noteringar

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 **sömnpromblem** 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.



Självhjälp

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

Möjligheter till support



Professionell terapi

- Psykoedukation
- Personcentrerad terapi
- Kognitiv beteendeterapi
- Systemic family therapy
- 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.



Vad behövs?



Övervakning av mental hälsa under behandling och i livslång uppföljningsvård
Enkel tillgång till psykosocial behandling

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.



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.

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



Kontakt/Noteringar



European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS



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.

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, Psykiatriker



Hur man...



#1 Håll fickkortet lätt tillgängliga – antingen på ditt skrivbord, i en display eller i väntrummen på din institution.

#2 Använd dem som en referensguide när du diskuterar mental hälsa och psykosocial vård med patienter, överlevare, familjer, vårdgivare, kollegor eller lärare.

#3 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.

#4 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.

#5 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



European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS



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.

Impressum

Alla fickkort utvecklades inom det Europeiska Nätverket för Unga Canceröverlevare och reviderades i samarbete med patientförespråkare och vårdpersonal. Huvudansvaret delades mellan Childhood Cancer International – Europe och Medicinska Universitetet i Wien. Innehållet gör inget anspråk på fullständighet. Senaste revideringen gjordes i juli 2024.

10 Nyckelpunkter för Mental Hälsa:

Liesa J. Weiler-Wichtl, Klinisk psykolog, Österrike

Tala om allvarliga ämnen:

Ulrike Leis, 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

Karriärstöd:

Anna Zettl, Patientförespråkare, Österrike

Anika Rupprecht, Psykolog, Österrike

Ulrike Leiss, Klinisk psykolog, Österrike

Neuropsykologi

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)

Konsensus given av: 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

European Network of

**YOUTH CANCER
SURVIVORS**



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.