



Cancerpatienter behöver stöd av familj och vänner. Men inget dalt eller tycka synd om. Omgivningens bemötande är viktigt.

– Uppträd som före sjukdomen, rekommenderar **Eva-Maria Strömsholm**, klasslärare, utvecklingspsykolog, författare, föreläsare och snart klar sjukskötare.

**F**ör en cancerpatient är stöd och tröst från omgivningen viktigt. Särskilt viktigt är det från de som finns nära; familj, släkt, vänner och arbetskompisar. Många cancerpatienter är starka men också väldigt rädda och ensamma med sin sjukdom.

Att hantera både sin sjukdom, vänner och bekanta är inte lätt. Alla runt om en patient klarar inte av ett cancerbesked.

Inte ens de som står allra närmast. En del drar sig undan, tycker synd om eller vet helt enkelt inte hur de ska uppträda.

Hur man vill bli bemött som cancerpatient är förstås individuellt. Någon vill prata om sin sjukdom och sina känslor, andra vill inte berätta. Människor runt omkring den sjuke måste förstå och respektera hur hen vill ha det.

#### OMGIVNINGENS BEMÖTANDE FÖRÄNDRAS OFTA

Jag har pratat med många cancerpatienter de senaste åren. Samtalen har berört hur svårt det ibland kan vara att leva som cancerpatient när omgivningens bemötande förändras. Det finns patienter som har mötts av total tystnad. Vännerna har inte alls tagit upp sjukdomen, inte diskuterat cancer och inte frågat

# ”Var som vanligt!”



hur man mår. Detta kan också vara svårt. Den som bär på sjukdomen kan då börja undra över om vännerna inte bryr sig eller varför de inte pratar om sjukdomen. Att bära allt det jobbiga ensam och inte få prata om sjukdomen, kan i längden vara tungt och deprimerande. För vissa är det viktigt att prata för att komma vidare i sin egen process.

Det är därför nödvändigt att patienten själv tar ansvar och berättar för vänner och familj hur hen vill ha det, när och vad man vill prata om.

De allra flesta cancerpatienter vill att omgivningen ska vara som vanligt; se mig som den jag är och tyck inte synd om mig. Att ojja sig hjälper inte. Överlag vill alltså cancerpatienter att familj och vänner är som förr, diskuterar och funderar, pratar och stöder. Man förändras inte som person utan man är densamma, trots sin sjukdom.

## VARNINGSSIGNALER

Någon cancerpatient har berättat att människor i hens närhet inte pratar med hen för att denne har cancer. Att de drar sig undan på arbetsplatsen.

Många säger också att det är jobbigt att inför sina närstående behöva vara lugn och visa sig stark, att inte bryta ihop. Patienter känner ofta att de inte alltid orkar vara starka och på bra humör, men att vänner och närstående inte alltid förstår en cancerpatients känslor.

En cancerpatient som jag träffat säger att hon vill bli bemött som en människa men vill ändå att människor i hennes närhet ska förstå att hon inte alltid är glad och på bra humör. För henne är det viktigt att familjen förstår att hon tar en dag i sänder och känner efter vad hon orkar och hur hon mår. Men hon vill ändå att människor är uppriktigt och ärligt intresserade av att höra hur hon har det. Jag tror att just dessa saker ofta är bland de viktigaste som finns.

Cancerpatienter har både bra och sämre dagar. Under de sämre dagarna är det tillåtet att vara nere, vilket närstående ofta kan förstå. Men det kan ibland vara svårt för familj och vänner att se en cancerpatient glad och skratta. Det händer att de blir oroliga och undrar om cancerpatienten inte mår psykiskt bra. Men då har hen bara en bra dag, vilket är hälsosamt. Omgivningen bör kanske istället lägga märke till ifall de sämre dagarna blir värre eller om alla dagar är dåliga. Det kan vara ett tecken på att allt inte är som det ska. Ifall cancerpatienten hela

tiden är på bra humör, skrattar och på något sätt ignorerar sin sjukdom eller sin situation, bör man som vän eller familj också vara observant. Det kan vara ett tecken på att allt inte är riktigt bra.

## VÄRDENS OCH SAMHÄLLETS

### ATTITYDER

Omgivningen innebär inte bara vänner, familj och bekanta. Dit hör även värden, och samhället. Om man som läkare eller vårdpersonal lägger märke till dessa tecken bör man fråga patienten hur den egentligen mår. Att ta reda på måendet endast genom en fråga är kanske inte tillräckligt, man bör också ställa följdfrågor och be patienten att beskriva sitt mående, sina dagar och sina tankar. På så sätt får man en bättre bild av hela situationen.

Ibland kan vårdpersonal uttrycka sig lite klumpigt. Cancerpatienter är ofta mycket medvetna om sig själva och sin sjukdom. Inte så sällan lägger cancerpatienter märke till varje litet ”fel” som sägs om dem eller tar åt sig av ord och meningar som kanske inte är illa menade. Det är därför en balansgång för vårdpersonal och omgivning, hur säger man saker så det inte blir fel i cancerpatientens öron?

Sammanfattningsvis kan man säga att cancerpatienter är olika, alla reagerar inte på samma sätt trots att man befinner sig i en liknande situation. Stöd från familj, vänner, släkt, bekanta och kolleger är mycket viktigt. Att få bra bemötande från dem är a och o. Men som cancerpatient är det också viktigt att berättat för omgivningen hur man vill bli bemött, detta för att underlätta vardagen och minska missförstånd och svåra situationer. Cancerpatienter är människor som ofta går igenom en kris i livet och de tacklar krisen på olika sätt. Med rätt stöd från nära och kära kan cancerpatienten sakta men säkert gå vidare och bygga upp livet igen.

