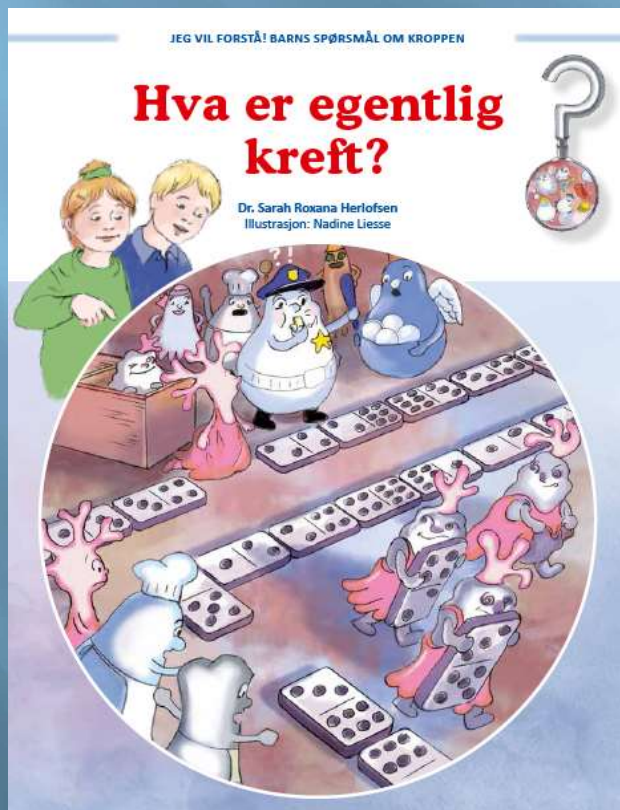


Hva er egentlig kreft?

Hvilke bilder kan vi bruke når vi snakker til barn?



SARAH ROXANA
HERLOFSEN

Kreft er ikke et skummelt monster

Aftenposten Tirsdag 28. juni 2016

Meninger 11

Ombudets erfaring er i likhet med Tore Westhrins, at det er store ulikheter mellom de ulike sykehjemmene og ulike avdelinger. Her bør de som lykkes gå foran og vise vei. Gode erfaringer må deles med andre – som grunnlag for læring.

Torunn Grinvoll
pasient- og brukerombud i Vestfold, på vegne av landets pasient- og brukerombud

Høyresiden feil-informerer om E18

Høyres Eirik Lae Solberg er i Aftenposten 22. juni fornøyd med «Tidenes Oslopakke». Det er bra og det er mange gode prosjekter i den. Men han og mange andre Høyre-politikere bommer når det gjelder avtalens tekst om E18 til Asker, og byrådets omtale av den. Det er riktig at E18 skal bygges til Asker, i to etapper, og ingen har forsøkt å skjule det. Avtalen sier blant annet:

- E18 skal bygges ut fra Lysaker til Strand, men «Høviktunnelen og Ramstadsletta bygges ikke ut i 1. etappe» (sitat fra avtalen), og det er jo nettopp i Høviktunnelen at veien var planlagt utvidet fra 6 til 8 felt, med en mulig kapasitetsøkning på 40 prosent.
- «Kapasiteten på E18 ved bygrensen øker ikke.»
- «Oslo og Akershus anmoder Statens vegvesen om også å utarbeide alternativer for strekningen E18 Strand-Drengsrud med reduserte kostnader og som sikrer at vegkapasiteten inn til Oslo ikke øker.»

Hvordan kan vi snakke med barn om kreft? Vi kan forklare det ganske enkelt med bilder som barn forstår.

Kreft er ikke et skummelt monster

Debatt



Sarah Roxana Herlofsen
forsker, trebarnsmor og forfatter av billedboken Hva er egentlig kreft?

Kreft er en sykdom som fort blir mye mindre skummel hvis man kan snakke om den. Denne åpenheten er spesielt viktig når barn er involvert.

Barn har ofte tusenvis av tøffe spørsmål. De fortjener gode og ærlige svar og skjønner fort når vi voksne blir redde.

Redsel og usikkerhet

Det er ikke alltid lett å stille spørsmål, heller.

Jeg snakket med en mor som tok sin fem år gamle datter med på besøk til datterens kreftsyke bestemor. Allerede etter få minutter ble det hyling og skriking fordi jenta absolutt ville tilbake til bilen. Plutselig likte ikke jenta bestemor lenger, og mamma var den dummeste i hele verden.

Moren var helt sjokkert over den ellers så snille jenta og ble ganske sint. «Nå må du ta deg sammen. Bestemor er syk, og du vil vel ikke at hun blir lei seg? Det er jo ikke farlig å si hennes enkleste



Hvem er egentlig Sarah?

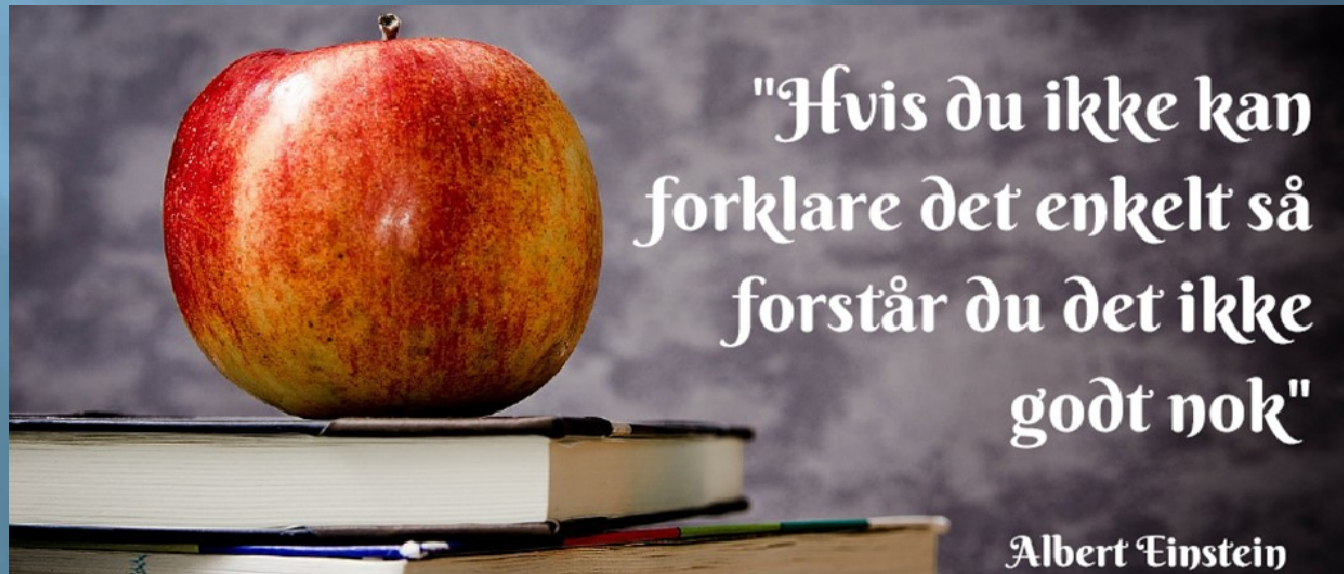


Mine to lidenskaper: Biologi og Barn
Doktorgrad Rikshospitalet og Trebarnsmor



Min visjon:

Kombinere mine to lidenskaper og
forklare sykdom til barn!



Personlig erfaring med kreft

Som voksen oppleves kreftdiagnosen ofte som veldig skremmende...



...og barn skjønner dette fort

En bok kan være et verdifull verktøy



Min visjon:

Gjør kreft mindre skummelt!
Hjelp familier å snakke om kreft.
Spre kunnskap, trøst og håp.

"Husk at også
fantasien er en
vei til
kunnskap"

Jan Kjærstad



En bok til barn og alle voksne rundt dem



Kontakt med Kreftforeningen:

De aller fleste barn vil møte noen med kreft i løpet av barndommen!

Kreftforeningen opplyser at "Flere enn 34 000 barn og unge under 18 år har en forelder som har (hatt) kreft og at det er omtrent 180 norske barn som får kreft selv hvert år."



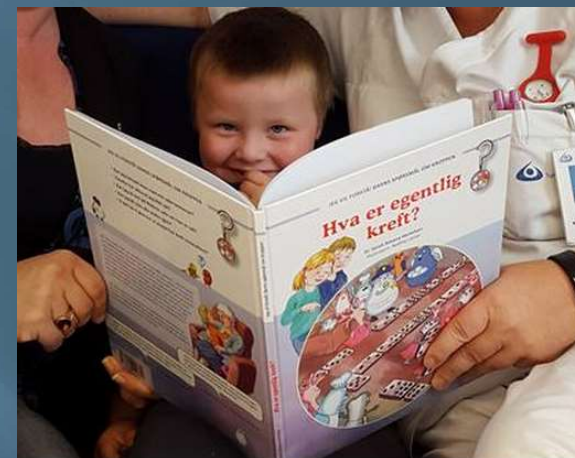
Finne støttespillere

Forfatterstipend fra Norsk faglitterær forfatterforening (NFF) og støtte fra Norsk Kulturfond



Lansering Mai 2016

Arrangert på Rikshospitalet sammen med
Barnekreftforening og Kreftforeningen-
Helt magisk!



Hva er egentlig kreft?

2: Syke

Hvordan blir kreftceller til?

Du har sikkert lest en fortelling i en bok før? Tenk deg nå at boken du skal lese er full av skrivefeil. Noen bokstaver mangler, noen står på feil sted og ordene gir ikke mening lenger. Hvis feilene blir for mange eller for store, skjønner du ikke hva som står i boken. Fortellingen blir helt umulig å forstå. Kreftceller har en skade i DNA-boken sin og kan

derfor ikke lese om oppgavene sine lenger. De begynner å dele seg altfor fort og altfor mye. Alle de nye cellene får akkurat den samme skadete boken med skrivefeil i. Ingen av dem skjønner at de egentlig skal hjelpe til i kroppen. Plutselig er det veldig mange kreftceller i kroppen, og de begynner å skade cellene rundt seg.

Hvorfor har akkurat jeg blitt syk?
Har jeg gjort noe galt?

Gutt, 6 år

Nei, det er ikke din feil! Du kan ikke forandre noe i bøkene til cellene dine, så du kan ikke gjøre noe galt. Det finnes noen ting som kan hjelpe kroppen til å beskytte seg mot kreft, for eksempel kan man bruke solkrem om sommeren. Men veldig, veldig mange ting er tilfeldig, og vi vet ikke hvorfor noen får kreft og andre ikke får det.

Tenk på ugresset i blomsterbedet. Selv om vi passer veldig godt på hagen vår, kan vi ikke stoppe vinden som tilfeldigvis plukker et ugressfrø. Men vi kan plukke ugresset når det begynner å vokse. Vi kan ikke forhindre at det oppstår skrivefeil i cellene våre, men vi kan hjelpe kroppen til å fjerne og berne kreftcellene.

Hvor kommer feilene fra?

Noen feil kan være der allerede når man blir født. Andre utvikler seg senere i livet, hvis noe klarer å skade DNA-boken inn i cellene. Solstrålene, for eksempel, er så sterke at de kan ødelegge bokstaver i DNA-boken inn i hudcellene. Derfor er det lurt å beskytte huden sin om sommeren. Hvis en enkelt celle blir syk, er det vanligvis ikke farlig. Kroppen er flink til å oppdage dette og fjerner den syke cellen uten at vi legger merke

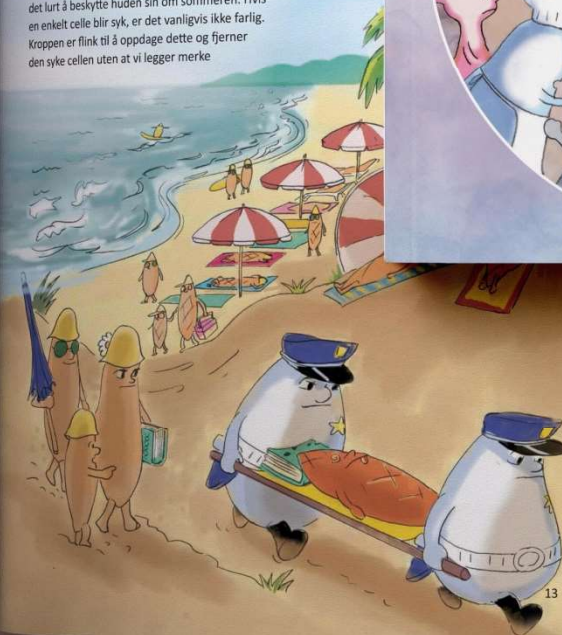
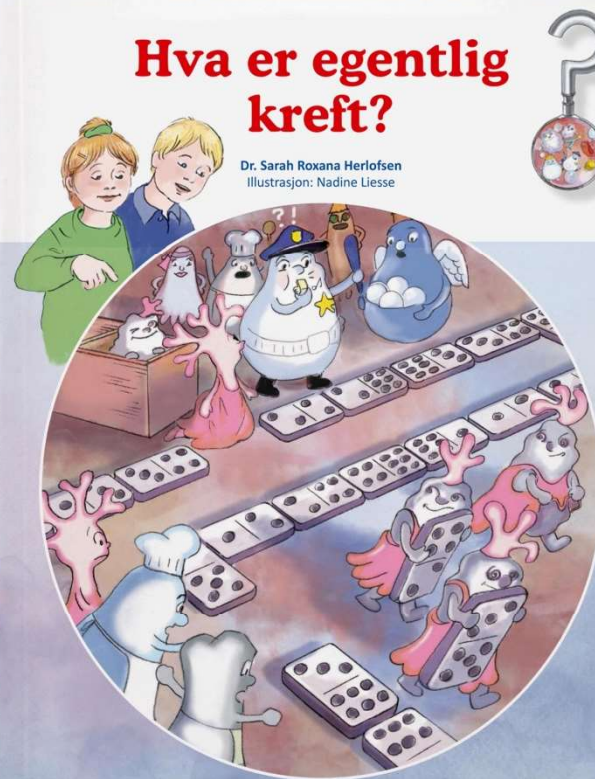
til det. Men når kreft blir altfor mange, t

og ødelegge alle d

JEG VIL FORSTÅ! BARNES SPØRSMÅL OM KROPPEN

Hva er egentlig kreft?

Dr. Sarah Roxana Herlofsen
Illustrasjon: Nadine Liesse



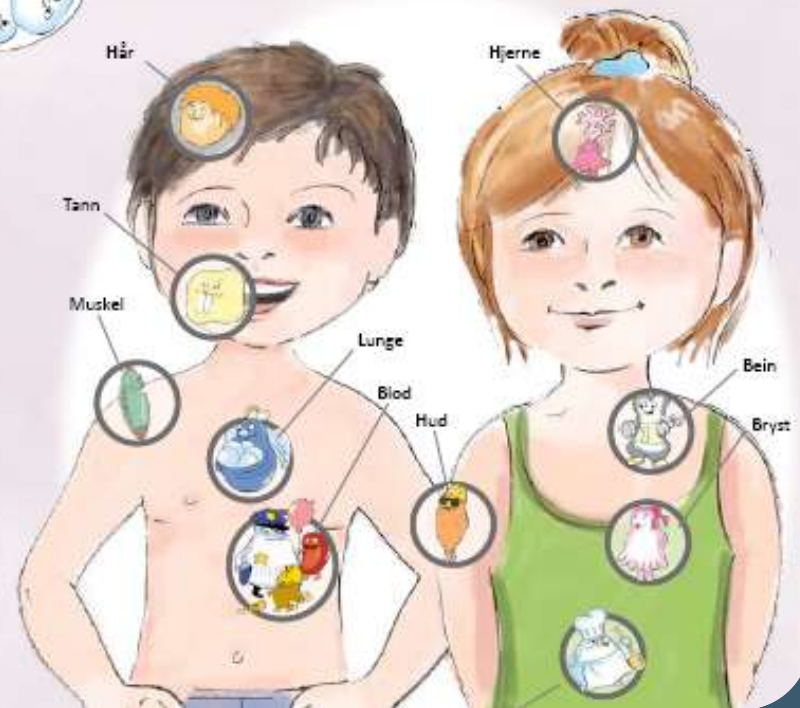
Barna får innblikk i kroppen og blir kjent med cellene.

1: Cellene



Hva er en celle?

Kroppen er laget av mange små byggeklosser som vi kaller for celler. Alt i kroppen din er satt sammen av disse små klossene, enten det er hardt som beinet ditt, mykt som huden din eller til og med flytende som blodet ditt. Cellene dine er så små at du ikke kan se dem med øynene dine. I en frisk kropp bor alle cellene sammen som i en stor familie. De deler med hverandre, og alle hjelper kroppen med å gjøre jobben sin.



Medisinske fakta kombinert med svar på mange personlige spørsmål

Må jeg være snill med den syke broren min hele tiden?

Jente 8, år



Hvorfor vil ikke pappa spille fotball med meg lenger?

Gutt, 5 år



Er det vondt å miste håret?
Vil de andre le av meg?

Gutt, 5 år



Gutt, 10 år

Er det lov å glemme at pappa har kreft?
Jeg vil ikke snakke om det hele tiden.



Hvordan kan vi snakke med barn om kreft?

- Ærlighet og Åpenhet tilpasset barnets alder og personlighet
- Ta barnet på alvor og vær inkluderende
- Du trenger ikke ha alle svar, men det kan hjelpe å undres sammen
- Bruk bilder, som barnet kan forstå

Hvilke bilder kan vi bruke?



Kroppen er laget av byggeklosser, som har forskjellige oppgaver

Hvilke bilder kan vi bruke?



Fargerike bilder fra hverdagen

Biologien er ofte mindre skummelt enn barnefantasiene

Prøv å snakke naturlig om kreft som et sykdom og ikke et farlig monster eller slemme celler



Hvordan blir kreftceller til?

Hvordan blir kreftceller til?

Du har sikkert lest en fortelling i en bok før? Tenk deg nå at boken du skal lese, er full av skrivefeil. Noen bokstaver mangler, noen står på feil sted, og ordene gir ikke mening lenger. Hvis feilene blir for mange eller for store, skjønner du ikke hva som står i boken. Fortellingen blir helt umulig å forstå. Kreftceller har en skade i DNA-boken sin og kan

derfor ikke lese om oppgavene sine lenger. De begynner å dele seg altfor fort og altfor mye. Alle de nye cellene får akkurat den samme ødelagte boken med skrivefeil i. Ingen av dem skjønner at de egentlig skal hjelpe til i kroppen. Plutselig er det veldig mange kreftceller i kroppen, og de begynner å skade cellene rundt seg.



Hvordan snakke om døden?



Hva skjer med kroppen når vi dør?

Når noen dør, slutter alle cellene i kroppen å leve. Hjertet slutter å slå, håret slutter å vokse, hodet slutter å tenke. Når alle cellene slutter å virke, kan ikke den døde føle noe. Derfor er de døde hverken sultne eller tørste, og de fryser ikke når de ligger i graven. De tenker ikke lenger, og derfor blir det ikke kjedelig. De trenger ikke lys, fordi øynene har sluttet å se. Det kan se ut som de døde sover, men de puster ikke lenger. Derfor trenger de heller ikke luft, mat eller drikke. De døde kan ikke ha vondt eller være kvalme. Når vi dør, blir alt helt stille.

Alle barn har stor fascinasjon og mange spørsmål rundt døden

Alle mennesker kan velge selv hva de vil tro inni hjertet sitt. Kanskje den morsomme bestefaren din løper rundt og gjør rampestreker som spøkelse? Kanskje er lillesøster blitt en engel som passer på deg? Kanskje mamma besøker deg når du sover? Kanskje hun lytter til drømmene dine, og du kan fortelle henne alt du vil? Eller kanskje du har noen egne tanker om hva som skjer etter døden? Da kan du gjerne skrive det ned eller tegne et bilde av det. Det kan være fint å dele disse tankene med noen, og på den måten gjøre døden mindre skummel.

Gi dem rom og lov til å snakke om tankene sine!



Motto Tysk Krefthjelp

«Kunnskap skaper Mot»



Mitt mål

Gjøre boken
tilgjengelig til
alle barn som
trenger den!



Familier, helsestasjoner, biblioteker,
legekontorer, skoler, sykehus etc

Takk for meg!

