



# Hur känns det?

När någon nära dig är allvarligt sjuk

**1177**  
VÅRDGUIDEN

 VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

Det här är ett informationsstöd som vänder sig till barn och unga med en närstående som är allvarligt sjuk eller berörd på annat sätt enligt HSL 5:7.

Den här upplagan har omarbetats på initiativ från Nätverket för Barn som anhörig, samordnat av Chichi Malmström, Skaraborgs sjukhus. Innehållet i foldern bygger i huvudsak på en förlaga som tagits fram som ett förbättringsarbete, inom uppdragsutbildningen för kuratorer i cancer vården, med stöd av Regionalt cancercentrum väst. Bakom ursprungsidén som togs fram för barn till närstående inom cancer vården stod kuratorerna; Karin Dahlén Wetter, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Anna-Karin Damber, Sahlgrenska Universitets-sjukhuset, Angelica Versén, Alingsås lasarett.

Version 1.0, dec 2021 | Tryck: Stibo Complete, Horsens, Danmark.  
© 2021, Västra Götalandsregionen (VGR).

Produktionsansvarig: Liselott Johansson, regionutvecklare inriktning barnrätt, Koncernstab regional utveckling, Västra Götalandsregionen.  
Formgivning och textbearbetning: Anna Nilsson, kommunikatör, Koncernstab kommunikation och externa relationer, Västra Götalandsregionen.  
Foto: iStockphoto och Colourbox.

# Den här boken är din

Du har fått den här boken för att någon nära dig har en allvarlig sjukdom eller liknande. Läs den själv eller tillsammans med någon. Spara den gärna som ett minne.

Du är inte ensam om dina tankar och känslor. Den här boken kan hjälpa dig att lättare förstå det du tänker och känner.

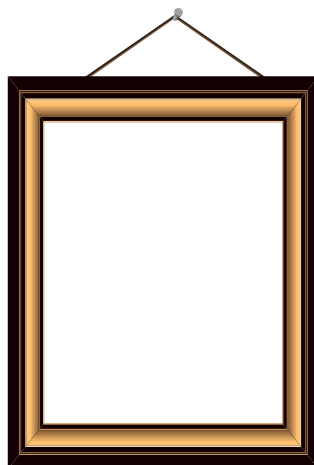
Välj själv om du vill rita eller skriva i boken. Du behöver inte göra klart allt på en gång.



# Det här är jag

Jag heter: .....

Jag är ..... år



Jag blir glad av ...



Jag drömmer om ...



# Det här är min familj



Min ..... är sjuk

Det här har hänt:



# Varför blir någon sjuk?

- Ibland finns det ingen förklaring till varför någon blir sjuk. Olika sorters sjukdomar har alltid funnits.
- Sjukdomar har funnits längre än människan. Man har till exempel hittat sjukdomar hos dinosaurier. Även växter kan bli sjuka.
- När kroppen blir sjuk kan det behövas medicin eller en operation.
- Ibland kan den som mår dåligt säga eller göra saker som inte stämmer med verkligheten.
- Det är aldrig ditt fel att någon nära dig mår dåligt. Du har inte ansvar för vad någon annan gör eller hur den personen mår.
- Den som är sjuk kan ha svårt att orka med att vara som vanligt och att orka göra saker som den brukar göra. Det beror på sjukdomen.



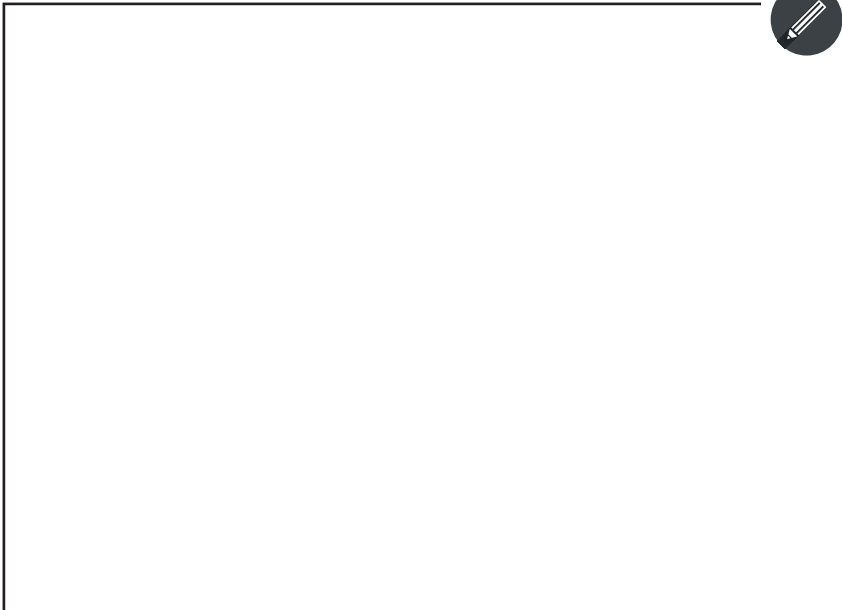
# När någon har en sjukdom

När någon nära dig är sjuk kan det bli annorlunda hemma. Det kanske blir någon annan än du är van vid som läser läxor, läser bok eller följer dig till skolan. Ibland märks inte sjukdomen alls.

Det kan vara skönt att fortsätta med de aktiviteter som du tycker om att göra. Du kanske brukar träffa kompisar, sporta eller lyssna på musik. Fortsätt med det!

Ibland kan det kännas bra att få hjälpa till hemma.

**Det här tycker jag om att göra:**

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for writing. In the top right corner of the box, there is a small circular icon containing a pencil, indicating that this area is for writing.

# Fråga om allt!

Fråga sånt du undrar över. Du kanske har frågor till någon som jobbar på sjukhuset, någon i din familj eller någon helt annan.

**Det här vill jag fråga:**



**De här svaren har jag fått:**




# Vad tänker du på?

Det kanske finns saker du gärna vill tänka på och andra saker du inte vill tänka på alls.

**Det här känns bra att tänka på:**



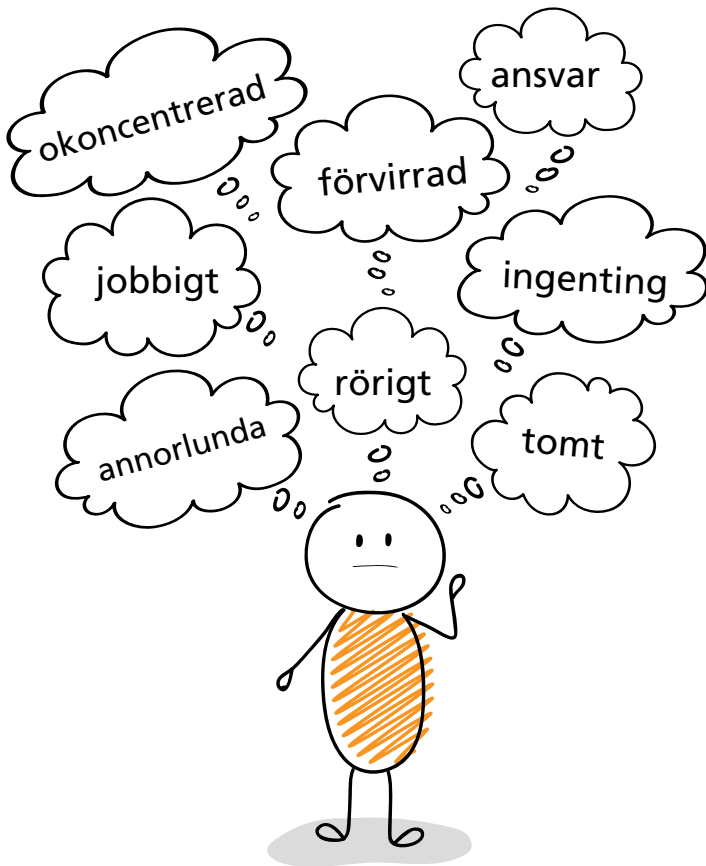
**Det här känns inte bra att tänka på:**



# Känslor

Att vara ledsen eller orolig kan kännas i hela kroppen. Du kan till exempel få ont i magen eller ont i huvudet.

**Så här kan det kännas när någon nära dig är sjuk**



# Alla känslor är okej

Personer i samma familj kan känna olika känslor. En person kan vara ledsen och gråta och en annan kan vara ledsen utan att det hörs eller syns. Det är alltid okej att skratta när det händer något kul även om någon nära dig är sjuk.

Ibland känns det bra att vara ensam och ibland är det skönt att vara tillsammans med andra.

**Så här är det hemma hos mig:**

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or illustration. In the top right corner of the box, there is a small circular icon containing a white pencil, indicating that this area is for drawing.

# Hur mår du?

Måla bilden på nästa sida i olika färger. Välj färg till dina känslor genom att färglägga cirkeln efter ordet.

Lägg till egna känslor på de tomma raderna om du vill.

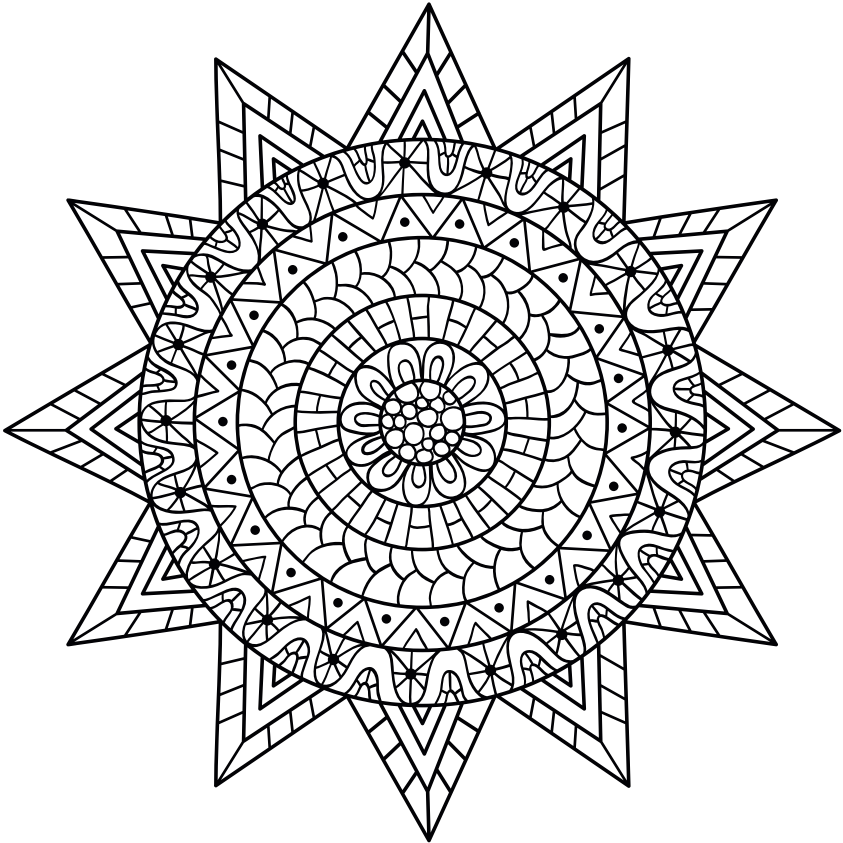
<b>arg</b>	<input type="radio"/>	<b>glad</b>	<input type="radio"/>
<b>ledsen</b>	<input type="radio"/>	<b>pirrig</b>	<input type="radio"/>
<b>busig</b>	<input type="radio"/>	<b>trött</b>	<input type="radio"/>
<b>rädd</b>	<input type="radio"/>	<b>nyfiken</b>	<input type="radio"/>
<b>hoppfull</b>	<input type="radio"/>	<b>kramig</b>	<input type="radio"/>

-----

-----

-----

-----



# Hur mår du idag?

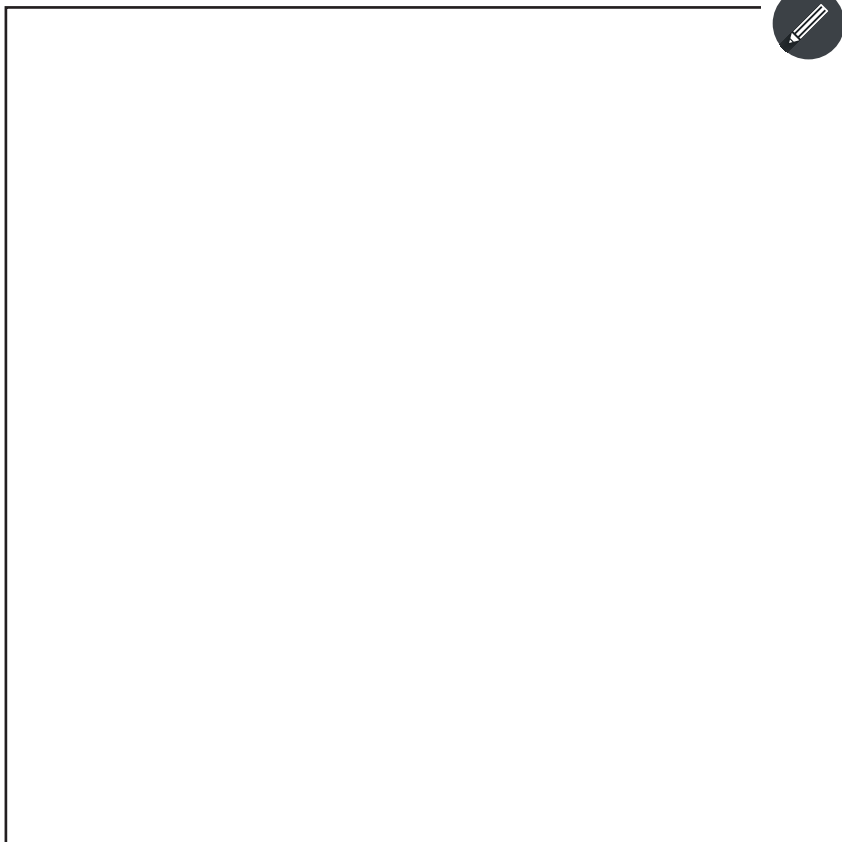
Sätt ett kryss i rutan vid de känslor som du har idag.

lugn 🙄	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
besviken 😞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
busig 🤪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ledsen 😓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arg 😡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
irriterad 😠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
förvirrad 🤔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
glad 😊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rädd 😨	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ansvarsfull 😐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Prata med någon

Det kan vara svårt att prata om att någon är sjuk men det är bra att göra det. Alla behöver inte veta vad du känner. Att prata med någon kan göra att det känns bättre.

**De här personerna kan jag prata med:**

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for writing. In the top right corner of the box, there is a small circular icon containing a pencil, indicating that the box is for writing.

# Dina egna sidor

Fyll dem med vad du vill.







**Kom ihåg att alla känslor är okej.  
Du är inte ensam!**

Det här häftet är ett informationsstöd som vänder sig till barn och unga med en närstående som är allvarligt sjuk. Innehållet är framtaget av kuratorer. Den här upplagan har omarbetats på initiativ från Nätverket för Barn som anhörig, Skaraborgs Sjukhus.

**1177**  
**VÅRDGUIDEN**

