

# De helt unge skal gribes: "Som teenager er du udsat for 'double-trouble'"

Teenagere er særligt sårbare, når mor eller far bliver alvorligt syg. Derfor har organisationen LIVSKRAFT startet et nyt initiativ for netop teenagegruppen. Læge Rasmus Thøger Christensen fortæller, hvordan fællesskab ruster de helt unge.

At være teenager i en familie, hvor mor eller far er ramt af kræft, er en sårbar og svær situation. Ikke blot skal man håndtere angsten og sorgen over, at kunne miste, man skal også finde fodfæste i en ny virkelighed. En virkelighed hvor man træder fra barndommen og ind i det – ofte forvirrende og udfordrende – ungdomsliv.

"I teenageårene sker tingene hurtigt, og det er en meget følsom periode, hvor man skal tackle teenagelivets udfordringer i sig selv, og hvor en masse eksistentielle spørgsmål melder sig. Når man så også er plaget af tanker om den syge forælder, bliver det ekstra svært. Vi taler om, at teenagere er udsat for 'double trouble'. De står med ungdomslivets udfordringer samtidig med, at de har en forælder, der er alvorligt syg eller afdøet ved døden," siger læge Rasmus Thøger Christensen, der sammen med en kollega har startet organisationen LIVSKRAFT.

## SELV KRÆFTRAMT

Det er et tilbud til kræftramte familier, hvor man laver rehabiliteringscamps for børn, søskende og familier og følger op med mentorprogrammer. Motivationen for at starte LIVSKRAFT kom for Rasmus Thøger Christensen, da han, som helt ung, selv blev ramt af kræft og var på en camp i Irland med ligesindede.

"Det fællesskab, jeg oplevede der gjorde stort indtryk på mig. Jeg endte med at blive frivillig på campen og ville gerne starte noget lignende herhjemme," fortæller han.

Det gjorde han i 2015, og man er netop begyndt at afholde særlige aktiviteter for gruppen af teenagere, der har mistet. I efteråret gennemførte man 'Camp Unite' målrettet 12-17-årige, der har mistet en af deres forældre til kræft. Projektet er finansieret af Socialstyrelsen.

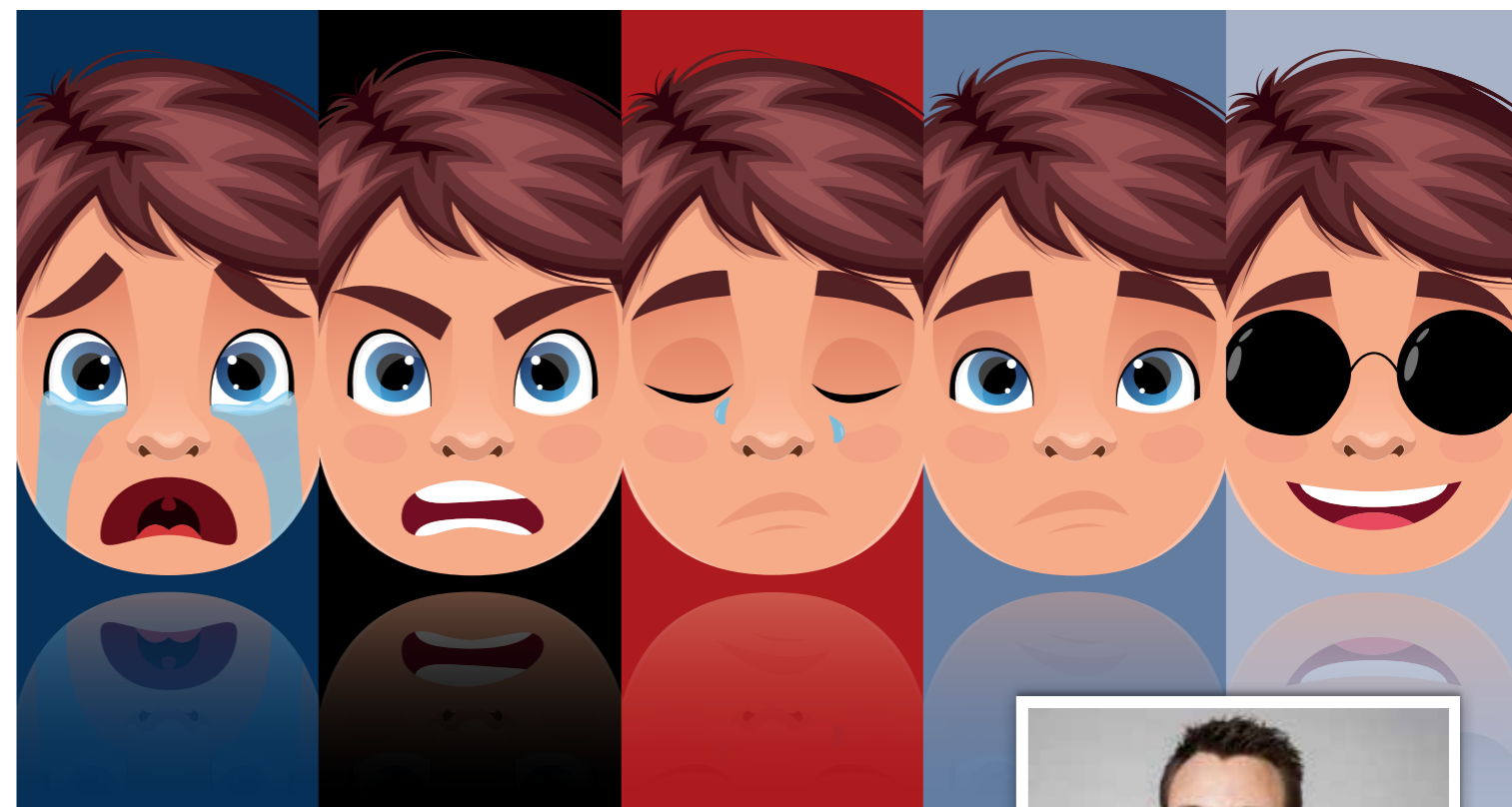
## TRIVSELSPROBLEMER

Camp Unite giver de unge et socialt rygstød, der kan få dem bedre igennem den turbulente og sårbare tid.

"Teenageårene er præget af, at man prøver at adskille sig fra de voksne og finde sit eget ståsted. Men det er samtidig de år, hvor man skal have nogle at støtte sig op af," siger Rasmus Thøger Christensen.

Den usikkerhed og følelse af at være anderledes, der kan opstå i teenageårene, kan let blive endnu mere udtalt, når en af ens forældre er alvorligt syg.

"Klassekammeraterne har svært ved at sætte sig ind i det. Måske siger de, at de godt forstår det, og det er empatisk. Men de forstår det ikke. Det ved den teenager, der er ramt, godt og føler sig derfor udenfor. Det kan i sidste ende betyde social eksklusion og medføre trivselsproblemer. Forskning viser også, at disse børn – på den lange bane – har større risiko for at udvikle angst og depression," siger Rasmus Thøger Christensen.



Læge Rasmus Thøger Christensen, medstifter af LIVSKRAFT

## MØDER LIGESINDEDE

Når en forælder bliver alvorligt syg, kan barnet rammes af det, Rasmus Thøger Christensen kalder 'ventesorg'. Den opstår fra man får beskeden om, at det ikke er så godt med mor og så frem til dødsfaldet.

"Den fase er ofte mere plagsom end selve dødsfaldet, som næsten kan være en forløsning. Men det betyder så igen skyld og skam over, at man føler det som en lettelse. Det er noget mange tumler med," siger Rasmus Thøger Christensen.

Teenagerne har altså nogle følelser til fælles, som ingen andre forstår. Netop det er udgangspunktet, når man på Camp Unite skal hjælpe dem.

"Hos os får de fællesskab med ligesindede, det efterspørges ofte. Nogle går måske i sorggrupper hver anden uge. Men vores indsats løber over flere dage, hvor de lærer hinanden godt at kende og får fællesskab ind under huden. Vi arbejder legende med det, så der både er aktiviteter, hvor det handler om have det sjovt, og mere alvorlige samtaler, som stikker dybere. Det giver de unge meget at se, at også andre end dem har det svært."

## MUSIK KAN LETTE

Et af de redskaber LIVSKRAFT bruger til at få teenagerne til at lukke op og sætte ord på deres sorg og bekymringer, er musik. Blandt andet skal de unge selv skrive en sang i grupper.

"Med musik kan man sætte ord på sine følelser på en anden måde end det talte ord. Nogle synes jo, det er rigtig svært at tale om, og der kan det at bruge musik gøre det lettere. Samtidig betyder det noget at lytte til den og mindes igennem den," siger Rasmus Thøger Christensen.

Den bærende kraft på campen er dog fællesskabet. Teenagerne får en følelse af, at de ikke er alene med det hele, og det er afgørende for deres trivsel.

"De kan spejle sig i andre ligesindede og opdager, at andre har samme tanker og følelser som dem. Det er vigtigt for at udvikle sig til et helt menneske."

**Den næste Camp Unite er planlagt til foråret 2022. Livskraft kan kontaktes på [kontakt@livskraftcenter.dk](mailto:kontakt@livskraftcenter.dk), ligesom du kan læse mere om campen på [www.livskraftcenter.dk](http://www.livskraftcenter.dk)**

## Det kan du gøre for din teenager

### Signalér åbenhed:

Det vigtigste er at tale åbent om sygdommen og gøre det legitimt at sige, hvordan man har det – også selv om det kan gøre ondt. Sørg også for at skole, kammerater, netværk og så videre kender til situationen.

### Få hjælp udefra:

Hvis det er for svært at få dybde i samtalerne og åbenhed i familien, kan det være en god idé at få professionelle ind over i familiesamtaler, eller man kan sende barnet i sorggruppe.

### Få et sprog:

Det er vigtigt at udvikle et sprog for sorgen og få sat ord på den. Hos mange er der måske aldrig blevet spurgt rigtigt ind til, hvad teenageren tænker. Sproget er en del af åbenhedsprocessen.

### Dyrk hverdagen:

Det kan være en udfordring at holde fast i normalitet, men det er godt at dyrke hverdagen og forsøge at opretholde legeaftaler og fritidsaktiviteter, fordi det er et frirum. Ræk ud efter familie og netværk. Eller prøv at opfordre netværket til selv at række ud, hvis I er for pressede.

### Lad de unge være unge.

Mange unge bliver for hurtigt voksne fordi de føler, de skal hjælpe i hjemmet. Sørg så vidt muligt for at lade dem være børn/unge, men anerkend også at det at hjælpe til kan være en værdifuld copingstrategi. Det er en balance.



# “Man skal kunne sige, hvordan man har det”

**Joachim Olsen var en af deltagerne på ‘Camp Unite’, hvor han mødte andre børn og unge, der har mistet en forælder til kræft.**

Den weekend i november, hvor Camp Unite løb af stablen, var en særlig weekend for 14-årige Joachim Olsen. Da var det nemlig to år siden, han mistede sin mor, som døde af brystkræft.

“Det var selvfølgelig lidt specielt, at det var lige den weekend,” siger Joachim.

Men det var også helt ok. For på Camp Unite mødte Joachim andre børn og unge, der ved, hvad det vil sige at miste en forælder. Så selvom han var spændt, da han tog

afsted til Ribe, fik han hurtigt en følelse af at være en del af en flok.

“Det faldt mig naturligt at være sammen med de andre, og jeg synes hurtigt, der kom en fællesskabsfølelse, fordi vi alle har stået i samme situation. Jeg følte ikke, det var ukendte mennesker for mig.”

## FORTALTE OM MOR

Joachim faldt hurtigt i snak med et par andre drenge, som han også boede i hytte med.

“Det gik ret let, og fordi vi boede sammen, blev det endnu lettere at tale sammen,” siger han og fortæller om området, der blandt andet bød på kaniner og geder.

Den sorg, alle deltagere på Camp Unite bar på, var legitim, og den var omdrejningspunkt for flere aktiviteter. Joachim fremhæver ‘team-talken’ som noget af det bedste. Her skulle de unge beskrive deres afdøde forælder ud fra nogle kort.

“Jeg valgte et, hvor der stod ‘mor’ og så ‘vinter’ – fordi hun døde lige inden vintermånederne. Så valgte jeg ‘sport’, for hun var altid med mig, når jeg var til håndbold-



“Man skal kunne sige, hvordan man har det og tale om det. Ellers går man bare rundt i sådan en bobbel for sig selv.”, siger 14-årige Joachim.

kamp eller atletikstævne,” fortæller Joachim.

Samværet med andre børn, der har mistet, er anderledes end det, man har med sine klassekammerater, synes Joachim, der bor i Rynkeby ved Kerteminde og går i 8.klasse. Klassekammeraterne har dog været gode til at rumme hans sorg.

“Hvis jeg har været ked af det, har de givet mig plads, og så har de ellers forsøgt at være sig selv, så hverdagen er blevet så normal som muligt. Det har været godt,” siger han.

## SÆRLIG SAMHØRIGHED

På lejren fandt Joachim ind i et fællesskab, hvor han kunne være åben om sin mors død vel vidende, at de andre havde prøvet noget lignende. Åbenhed er hans vigtigste råd til andre.

I næste nummer af DBObladet sætter vi fokus på at være pårørende til en raskmeldt kræftpatient.

“Man skal kunne sige, hvordan man har det og tale om det. Ellers går man bare rundt i sådan en bobbel for sig selv.”

På campen blev Joachim en del af et hold, hvor der var en særlig samhørighed, og han holder fortsat kontakt med et par af deltagerne. Så selvom han var nervøs inden campen, vil han anbefale alle at tage med, hvis de står i en situation som ham.

“Selvom det kan virke skræmmende at skulle møde fremmede og tale om, at man har mistet en forælder, så har det 100 procent været det værd. Det var en virkelig god oplevelse.”