

# Þegar ástvinur fær brjóstakrabbamein



*Samhjálp kvenna*

## Að greinast með brjóstakrabbamein veldur tilfinningalegu uppnámi

Sjúkdómsgreiningin ein og sér hefur að sjálfsögðu mikil áhrif á tilfinningalífið. Skyndilega snýst allt um sjúkdóminn og eigin persónu. Margar konur breyta lífsmynstri sínu og forgangsverkefnum. Oftar en ekki draga konur sig inn í skel til að hlífa sér og sínum nánustu. Þannig viðbrögð geta stuðlað að öryggisleysi og óróleika innan fjölskyldunnar.

Önnur eðlileg viðbrögð geta verið að konum finnst þær missa stjórn á aðstæðum og standa jafnvel til hliðar við raunveruleikann. Að afneita ástandinu og bæla tilfinningar sínar eru einnig algeng viðbrögð.

Mörgum konum finnst meðferðin rýra kvenleika sinn og sjálfsöryggi, sem getur leitt til erfiðleika og misskilnings í samskiptum. Nauðsynlegt er að ástvinir ræði málið opinskátt og af einlægni við konuna og láta það ekki dragast of lengi.

### Hvað getur ástvinur eða aðstandandi gert?

Eðlilegt er að aðstandendur verði órólegir og kvíðnir. Atburðarásin kann að hafa verið svo hröð að menn finni til fullkomins vanmáttar. Sumum finnst þeir verði að sýna styrk, þrátt fyrir eigin óvissu. Aðrir treysta sér ekki til að horfast í augu við sjúkdóminn. Þessum aðstæðum fylgir andleg vanlíðan sem engum er hollt að bygja lengi inni. Mikilvægt er að ræða málin við þann sem maður treystir, innan fjölskyldunnar, meðal vina, við lækni eða hjúkrunarfræðing konunnar eða við sjálfbodaðliða frá Samhjálp kvenna.

Ástvinur veitir bestan stuðning með því að vera nálægur, sýna væntumþykju, hlusta og deila áhyggjunum, tjá tilfinningar og fara með í viðtöl og eftirlit. Gagnkvæm einlægni getur hjálpað á þessum erfiða tíma. Og umfram allt má ástvinurinn ekki gleyma sjálfum sér.

---

#### Algeng viðbrögð kvenna við greiningu brjóstakrabbameins:

- hræðsla
  - afneitun
  - bæld reiði
  - einangrun
  - sektarkennd
  - angist
  - depurð
-

## Hvað er mikilvægt að hugsa um í sambandi við börnin í fjölskyldunni?

Mikilvægt er að upplýsa börnin um það sem gerist. Þau skynja að eitt-hvað er að. Ef þau fá ekkert að vita geta þau auðveldlega ímyndað sér hið versta. Útskýrið fyrir þeim að enginn eigi sök á veikindum mömmu. Þegar börnin eru á leikskóla- og skólaaldri er mikilvægt að láta kennara vita af þeim breytingum sem orðið hafa á högum fjölskyldunnar. Það auðveldar þeim að skilja barnið/unglinginn og veita stuðning þegar á reynir. Einnig þurfa foreldrar að gera upp við sig hvort þeir eiga að upplýsa vini barnanna um veikindin.

Ef þið sem foreldrar þurfið sérstaka ráðgjöf eða stuðning er hægt að leita til starfsfólks krabbameinslækningadeildar eða til starfsmanna þeirrar stofnunar sem þið eruð í tengslum við.

### Aftur til daglegs lífs

Vertu hreinskilinn við konu sem er þér kær. Láttu hana finna að jafnvel þótt líkami hennar sé að einhverju leyti breyttur þá hafi tilfinningar þínar og ást ekki breyst. Hvettu hana til að taka þátt í því sem er að gerast, blanda geði við fólk og taka upp fyrri störf þegar hún treystir sér til. En gættu þess að hún hvílist vel. Það styrkir konuna að fjölskyldan, vinir og kunningjar séu jákvæð og bjartsýn. Rétt er að forgangsraða þeim verkefnum sem takast þarf á við, leysa þau léttustu fyrst og láta önnur bíða.

Konan getur haft þörf fyrir að ræða við aðra en aðstandendur, til dæmis við konu með svipaða reynslu að baki. Samhjálp kvenna hefur skipulagt starf sjálfboðaliða víða um land. Þær eru fúsar að miðla af reynslu sinni og veita stuðning. Samhjálp kvenna stendur fyrir opnu húsi í Skógarhlíð 8, húsi Krabbameinsfélagsins, einu sinni í mánuði yfir veturinn. Boðið er upp á fræðslu, skemmtun og veitingar. Ástvinir eru velkomnir.

---

#### Algeng viðbrögð ástvina og aðstandenda:

- vanmáttarkennd
  - öryggisleysi
  - ótti/angist
  - depurð
  - svefntruflanir
  - reiði
  - breyting á matarvenjum
-

## Hvern get ég talað við?

Sjálfböðaliðar frá Samhjálp kvenna eru víðs vegar um landið. Í samtökunum eru konur sem hafa fengið brjóstakrabbamein. Þær hafa fengið sérstaka þjálfun til þess að veita stuðning og ráðgjöf, bæði konunum sjálfum og ástvinum þeirra. Samhjálparkonur eru bundnar algjörum trúnaði.

Einnig er hægt að leita til Krabbameinsráðgjafarinnar um upplýsingar og stuðning. Svarað er í síma 800 4040 kl. 15.00-17.00 virka daga.

*„Þú getur ekki  
komið í veg fyrir  
að fuglar sorgarinnar  
fljúgi yfir höfuð þitt,  
en þú getur hindrað þá í  
að gera sér hreiður  
í hári þínu.“*



*Færið hugsanir  
og tilfinningar í orð,  
gefið ykkur góðan tíma  
til að tala saman.*

## Samhjálp kvenna

Viðtalstími á þriðjudögum kl. 14.00-16.30, sími 540 1900.  
Skrifstofan er í húsnæði Krabbameinsfélagsins að Skógarhlíð 8  
í Reykjavík. Farsími félagsins er 898 1712.  
Póstfang: Samhjálp kvenna, Pósthólf 5420, 125 Reykjavík  
Vefsíða: [www.samhjalp.org](http://www.samhjalp.org) Netfang: [samhjalp@krabb.is](mailto:samhjalp@krabb.is)