

Pappa Northug om landslagsbråket:

Tror Petter KAN DROPPE VERDENS CUPEN



● SPOR TEN

NORGES MEST LESTE - 2,3 mill. hver dag!

VG

Nr. 328
Onsdag
27. november
2013
Uke 48
Kr. 15,00

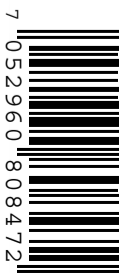
Usikre utsikter for 2014:

Foto: NTB SCANPIX



Slik kan du trygge din ØKONOMI

Lær av ekspertenes beste råd



7 052960 808472

● SIDE 6, 7 og 8



Foto: FOTOLIA

Ny studie:

SEXEN VI ANGRER PÅ

● SIDE 16

MISTET DATTEREN:

Monika Polbratke
sammen med
datteren Natalia,
som døde i
januar.



Foto: PRIVAT

-TILBY HJELP til familier med syke barn

● SIDE 12 og 13

Når sykdom rammer noen som står oss nær, er det vanskelig å be

Likes på Facebook

Av MONA GRIVI NORMAN, SIRI EGGEN, MARIA MIKKELSEN, SHAZIA SARWAR, HÅKON HØYDAL, INGVILL DYBFEST DAHL og HILDE KRISTINE MISJE

Det har gått mindre enn ett år siden lille Natalia måtte gi opp kampen mot kreften. Nå håper mamma Monika Polbratek at hennes erfaringer kan være til trøst for dødssyke Mikkels (14) far.

Hun tok kontakt med Torgeir W. Skancke etter å ha lest om ham og sønnen Mikkel i VG Helg for to uker siden. Reportasjen om familien som har levd med dødsangst i 14 år, gjorde dypt inntrykk.

– Jeg bare gråt og tenkte at vi som har vært i en lignende situasjon vet hva det innebærer og hvor tungt det er – hvor forferdelig det er, sier Monika Polbratek til VG.

Faren til dødssyke Mikkel har fått massiv støtte etter at han i kjølvannet av VG Helg-saken skrev på Facebook om hvor langt inne det sitter å be om hjelp. Der listet han opp tre ønsker: Noen som tar seg tid til å bli kjent med Mikkel, at noen stikker innom på besøk, og hjelp til praktiske ting.

Fem år gamle Natalia sovnet stille inn i januar etter å ha kjempet mot kreftdiagnosen i ett år. Et halvt år tidligere hadde hele Norge engasjert seg i storesøster Emilias ønske om å arrangere verdens beste sommer for fem-åringen.

Ta initiativ

Polbratek slutter seg til Skanckes oppfordring til alle som står nær familier som har det tøft, om å ta initiativ.

– Vi våger ikke å banke på døren og tilby konkret hjelp. Så lenge man ikke har en fast avtale, kommer man ikke på besøk. Men familier med så syke barn har ikke tid til å være formelle og ta opp kalenderen for å planlegge, sier hun.

Polbratek råder folk til å komme med

Å BE OM BESØK SITTER LANGT INNE

Linn Cantigas (32) er fylkesleder i Foreningen for hjertesyke barn og er selv mor til hjertesyke, Casper (5). Hun opplevde at en del trakk seg unna da de fikk vite at hun hadde et alvorlig sykt barn.

– Jeg tror det handler om at man er redd for å trå feil, si noe feil, være en byrde, forteller Cantigas.

– Jeg har en venninne som er på sykehuset med sitt barn nå, og sjelden får besøk. Men å be om å få besøk sitter langt inne, det har man ikke lyst til.

Cantigas innrømmer at hun selv syntes det var vanskelig før hun fikk et sykt barn.

– Støtteerklæringer i sosiale medier varmer, men det at man stiller opp er noe man kan leve lenger på enn en «like» på Facebook, sier hun.

UTEN HJELP HADDE DET IKKE GÅTT

Jarle Gogstad (39) fikk 300 venneforespørsler da han begynte å fortelle åpent om kreftsykdommen sin på Facebook. Men all verdens «likes» kan ikke veie opp for støtten han får fra venner og familie.

Mange har ønsket å bidra, men Gogstad og samboeren har valgt å lene seg på de aller nærmeste. Det er de enkle tingene som teller: at hagemøblene blir pakket inn og at det kommer to favner ved i hus.

– Det betyr alt. Uten den hjelpen hadde det ikke gått rundt, sier Gogstad.

Nå er han friskmeldt, men hverdagen er fortsatt tung.

– I dag er en drittdag. Jeg våknet sent og har vondt. Da er jeg avhengig av at noen kan hente ungen min på SFO og kjøre oss på fotballtrening i kveld, sier Gogstad.



MOR OG DATTER: Mamma Monika Polbratek sammen med Natalia, som døde av kreft i januar i år. Foto: PRIVAT

konkrete forslag til hva de kan bidra med.

– Nettverket av familie og venner vil som regel gjerne hjelpe, men føler seg ofte usikre og vet ikke helt hvordan, sier forsker May Aasebø Hauken ved Senter for Krisepsykologi.

– **Hvordan hjelper vi best?**

– Snakk med familien om hvordan du best kan hjelpe dem. Hver familie er individuell, og det kan for eksempel være hjelp være til praktiske oppgaver som husvask, kjøring på trening, matlaging, noen som tar seg tid til å høre på – eller gi de pårørende et friminutt, gjøre noe annet.

VG har snakket med mange pårørende til alvorlig syke som forteller om hvorfor det er vanskelig, men viktig, å be om hjelp.

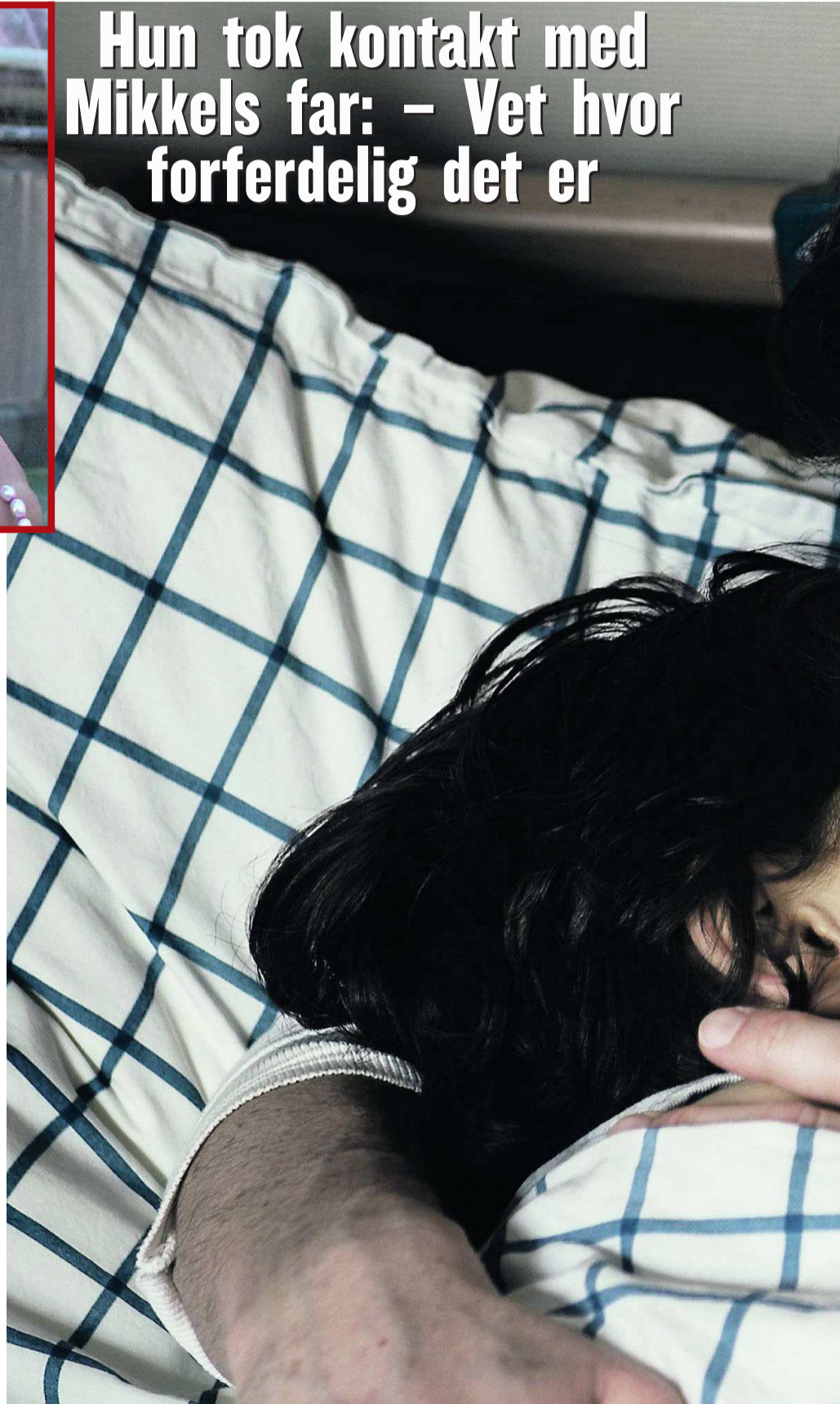


VARMER: Linn Cantigas med sønnen Casper. Hun mener personlig innsats varmer mer enn støtte i sosiale medier. Foto: PRIVAT



ÅPEN OM SYKDOMMEN: Jarle Gogstad (39) på Rikshospitalet tidligere denne måneden, etter å ha operert bort svulsten i høyre lunge. Foto: PRIVAT

Hun tok kontakt med Mikkels far: – Vet hvor forferdelig det er



FØLER JEG IKKE HAR RETT TIL Å SPØRRE

André Simonsen (50) har opplevd at to av hans aller nærmeste har blitt alvorlig syke. Både kona Ida (53) og datteren Angelica (8) har kreft. Han innrømmer at det er vanskelig å be om hjelp.

– Det er vanskelig fordi jeg føler jeg ikke har rett til å spørre om det. Det er tross alt ikke jeg som er syk, sier han.

Simonsen understreker at familie og venner har stilt opp for den lille familien.

– Mitt store ønske er at mennesker som selv har overskudd og som ser at noen de kjenner kan trenge litt hjelp, setter inn støtet. Noen som prøver å forstå din situasjon eller som gir deg en klapp på skulderen, kan ofte være nok. Jeg er nok langt fra den eneste som synes det er vanskelig å be om hjelp selv om jeg kan trenge det i blant, sier han.



MÅ TØRRE: André Simonsen håper flere kan tørre å tilby hjelp. Her på Rikshospitalet med datteren Angelica og kona Ida. Foto: HILDE MESICS KLEVEN

om hjelp. Da er det viktig at andre bryr seg – og stiller opp.

ook er ikke nok



FAR OG SØNN:

14 år gamle Mikkel Dybvik Skancke ble alvorlig syk rett etter fødsel. Han er to ganger levertransplantert, og etter en sykehustabbe ble han for to år siden hjerneskadet. Her er pappa og Mikkel hjemme i stua i ferbruar. Foto: LINE MØLLER

Slik kan du krysse «dørstokkmila» og hjelpe venner, bekjente og naboer som har alvorlige syke i nær familie.

- Spør de pårørende: Hva ønsker dere hjelp til? Selv om det har gått en stund
- Kom med konkrete forslag om hva du kan hjelpe til med.
- Hjelp kan være praktiske oppgaver, matlaging, noen som tar seg tid til å høre på – eller å gi de pårørende et friminutt til å gjøre noe annet.
- Ikke vær avhengig av en avtale. Bank på døren og spør hvordan det går.
- Snakk sammen i nettverket av venner og familie, fordel oppgaver slik at ingen trenger å slite seg ut.
- All hjelp trenger ikke komme med en gang, ofte dabber det av etter hvert som tiden går, og det er viktig at støtten opprettholdes over tid.
- Ta med boller eller middag til familien som ikke er på sykehus.
- Når du er på sykehus over lang tid blir du veldig lei sykehuskaffen. Stikk oppom med en god kopp kaffe, dersom barnet eller den syke er på isolat, kan sykepleier ta i mot.
- Det er snart jul, spør om du skal fjerne hybelkaniner eller om du kan få lage kalender til vennenes barn.
- Vær litt tøff med foreldrene. Få dem til å ta fem minutter ute av rommet i frisk luft, gå en kjapp tur. Det er lov å gå fra noen minutter, mens en sykepleier passer på.
- Når barnet er hjemme fra sykehus, men fortsatt ikke i barnehage eller skole; kom på besøk eller foreslå en morsom, rolig aktivitet for barnet som kjeder seg.
- Lag «rom» for de pårørende. Selv om sorgrommet er stort, må du kunne lukke døra til et kjæresterom eller et latterrom.
- Få de pårørende til også snakke om andre ting enn sykdom og sorg. Det er viktig for å orke å være der for den pårørende over tid.

Kilder: Monika Polbratke, mor til Natalia (5) som døde av kreft i 2013, Linn Cantigas, fylkesleder i foreningen for hjertesyke barn og mor til hjertesyke Casper (5), forsker May Aa. Hauken ved Senter for Krisepsykologi og prest og foredragsholder Per Anders Nordengen.

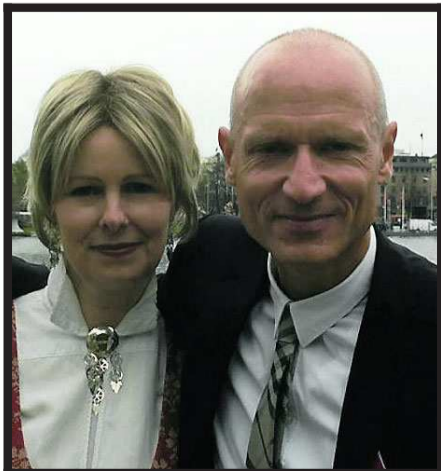
DEFINER DITT BEHOV!

I september sovnet kona til Arild Stange (51), Hanne Moxness (41), stille inn. Enkemannen mener det at de var tydelige overfor venner og bekjente er hovedårsaken til at de fikk så mye støtte og hjelp underveis.

– Vi var hele tiden klare på at vi ønsket å leve livet tilnærmet likt som før Hanne ble syk. Slik ble det også, blant annet fordi vennene våre følte seg trygge på hva vi ønsket. Vi slapp å be om hjelp, og sånn er det fortsatt. Det er jeg veldig takknemlig for, sier Stange.

– Fortell hvordan du har det og definer ditt behov. Det tror jeg er det viktigste, råder han.

VÆR TYDELIG: Arild Stange oppfordrer syke og pårørende til å være tydelige på hva de ønsker og trenger fra dem rundt. Her med kona Hanne Moxness. Foto: PRIVAT



VI SKULLE KLARE ALT SELV

I fire år kjempet lille Ylva mot kreften. Mama Cecilie Dybing (37) og pappa Magne Helander (43) følte det var veldig vanskelig å be om hjelp, selv om de trengte det.

– Det var en veldig, veldig vanskelig ting å be om hjelp. Jeg skulle klare meg selv, sier Dybing.

– Vi skal være snille og tilrettelegge for alvordig syke på skolen, arbeidsplassen og i lokaler med ramper og andre hjelpemidler, men vi skal ikke hjem til dem. Vi skal gjemme bort følelser, sier Helander.

Cecilie understreker at det er menneskene rundt familien som må trå til, og at det skal så lite til. Hennes oppfordring er klar:

– Gi dem mat og en god klem! Det er det aller viktigste, sier hun.

– Vi må lage en ny tradisjon i det norske samfunnet. Vi må rett og slett bry oss, avslutter han.



ÅPNET DØRENE: Cecilie Dybing og Magne Helanders hverdag var preget av Ylvas kreft i fire år. De siste ukene Ylva var hjemme, fikk familien middag levert av familien, venner og bekjente hver dag. Foto: JAN PETTER LYNAA