

tæt på kræft



Kræftsyge børn får behandling i hjemmet side 10

Ældre over 70 år er sjældne gæster side 4

Jeg vil leve - film til nye kræftpatienter side 9

Hjælp børn i sorg i folkeskolen side 18



Jeg siger stadig godmorgen til en tom seng	4
Gamle hunde er gode til nye tricks	6
Jeg vil leve	9
Kemo til døren	10
Partikelterapi i Tyskland	14
Sorg på skoleskemaet	18
Sorggrupper i folkeskolen virker	21
Motion i hverdagen	22
Et studie i kampgejst	24
Nålene tager toppen af hedeturene	26
Hvad sker der med mine ting?	29
Få hjælp på cancer.dk	30

Forsiden:

Emil Pallisgaard har lymfekræft. Han får kræftbehandling hjemme i Roskilde. Det betyder meget for familien, at de ikke hele tiden skal køre til Rigshospitalet.



STØTTE TIL ÆLDRE:

JEG SIGER STADIG GODMORGEN TIL EN TOM SENG

Jens Carlsen har mistet sin samlever gennem 27 år. Han føler sig som et halvt menneske lige nu, men han kan godt overskue det, for han får hjælp fra kræftrådgivningen i Vejle **side 4**



SORGGRUPPER

SORG PÅ SKOLESKEMAET

Sorggrupper i skoleregi virker og er et godt supplement til de eksisterende sorggrupper, som findes herhjemme. Martin og Agnethe går en i sorggruppe i deres folkeskole i Aalborg **side 18**

Leder

Børn med ar på sjælen

■ To skoleelever fra Aalborg har begge mistet deres far. De er blevet mødt med en mur af tavshed, fordi alvorlig sygdom og død stadig er tabubelagte emner i vores kultur. Og da det for begges vedkommende er en del år siden, de mistede deres far, var der ingen, der bekymrede sig specielt meget om, hvorfor de tit og ofte havde det svært i skolen. Nu går de i en sorggruppe på deres skole, og de begynder at få det bedre.

Hvert år mister 4.000 danske børn og unge en mor eller far. Rigtig mange af dem klarer sig med familiens, venners og klasselærens hjælp. Men der er en stor gruppe, som har brug for særlig hjælp. Og dem må vi ikke glemme.

Kræftens Bekæmpelse har siden 1990'erne været frontløber i arbejdet med at hjælpe børn i sorg. Vi har gang på gang overfor beslutningstagerne påpeget nødvendigheden af, at der sættes ind for at hjælpe børn i sorg, for vi ved, at de kan få både sociale, faglige og psykiske problemer, hvis de ikke får hjælp. Men vi har langt fra vundet gehør alle vegne.

I dag er det kommunernes ansvar at sørge for tilbud til børn og unge, der har mistet en forælder. Men kommunerne har tilsyneladende mere eller mindre har valgt mental sundhed fra –



AKUPUNKTUR

NÅLENE TAGER TOPPEN AF HEDETURENE

En tredjedel af alle kræftpatienter bruger alternativ behandling. På Herlev Hospital har man startet et forsøg med akupunktur mod hedeture for brystkræftpatienter **side 26**



Tænk motion ind i hverdagen

side 22

de prioriterer i hvert fald ikke arbejdet med at hjælpe børn i sorg.

Jeg er ikke i tvivl om, at forklaringen er, at kommunerne ikke er klar over, hvad de børn har brug for. Måske fordi de, der har mistet en mor eller far, ikke nødvendigvis er så dårligt fungerende som andre af de omsorgssvigtede børn. Men mange af de børn, der gennem mange år har haft en alvorligt syg forælder, har været så grueligt meget igennem, ja i visse situationer er der tale om omsorgssvigt i slem grad. Børnene har måttet følge op- og nedture i familien med fars ellers mors kræftsygdom. De har måttet trøste den syge. De har måttet påtage sig plejeopgaver, som helt klart er et arbejde for voksne. De har siddet i skolen og tænkt, hvordan har mor det i dag osv. Det giver ar på sjælen. Ar, der kan gøre det svært at komme videre i livet.

Vi har længe tænkt folkeskolen ind som et af de steder, der burde have tilbud om sorggrupper. Ikke mindst fordi 96 procent af landets skoler allerede har en handleplan, hvis en elev mister en forælder eller en af sine søskende.

Ni skoler har gennem det sidste års tid - som forsøg - tilbudt sorggrupper i folkeskolen. Evalueringen er færdig og konklusionen klar: Sorggrupper i skolens regi virker og er et godt

supplement til de andre former for sorggrupper, som findes.

Skolen er i stand til at finde de børn, der har behov for at komme i en sorggruppe. Det er også skolen, der kan finde de børn, der har en mere kompliceret sorg, som ikke umiddelbart kan klares i skoleregi, men skal have et kommunalt tilbud om hjælp fra professionelle, der er vant til at arbejde med børns behov.

Vi taler meget om skræddersyet behandling inden for sygdomsbehandling. Det samme skal tilbydes børn, der har en syg forælder eller har mistet. Hjælp, der er skræddersyet til det enkelte barn.

Vi hjælper gerne kommunerne med at etablere de bedst mulige tilbud, og vi deltager gerne i udviklingsprojekter, vidensspredning og forskning, som kan gøre vores fælles indsats bedre. Men vi kan ikke acceptere, at man bare lader stå til. Det er at svigte hårdt ramte medmennesker i den næste generation.

Vores mål er, at mindst halvdelen af de danske skoler om 10 år skal have et fagligt, velfunderet sorggruppetilbud til børn, der mister en nærtstående voksen. Vi er klar til at hjælpe kommunerne med at sætte det i gang. Vi har både viden og erfaring og deler gerne ud af den.

*Frede Olesen
Formand
Kræftens
Bekæmpelse*



JEG SIGER STADIG GODMORGEN TIL EN TOM SENG

-Jeg er kun et halvt menneske lige nu, men det skal nok komme med tiden. Jens Carlsen sidder tilbage med sorgen. Det er fire uger siden, Elmi døde af leverkræft. Men han kan godt overskue det – for han tog imod hjælp

Af Helle Falborg Foto Henrik Kastenskov

■ Den dag, Elmi skulle begraves, vaskede jeg mig og gik ind i soveværelset og spurgte: Hvad for noget tøj, skal jeg have på? Den slags bestemte jeg aldrig.

74-årige Jens Carlsen har sat sig til rette i sofaen på kræft-rådgivningen i Vejle. Han fortæller åbent om Elmis død med sin dialekt, der signalerer det, han er: En gammel bondemand fra vest for Vejle.

Han fortæller om, hvordan Elmis sygdom – især de tre sidste, svære måneder – tog på både ham og hende. Hvordan han blev drevet helt ud til kanten, men satte sig imod og sparede døre ind, når systemet blev mod- og ikke medspiller. Hvordan han brød sammen, og hvordan han – med døtrenes kærlige skub – fik hjælp fra en kræftrådgiver til at komme af med frustrationerne og få overskud til at se på resten af livet.

Ærlighed, snak om alt og ingen hemmeligheder

Elmi og Jens mødte hinanden for 27 år siden, da han søgte efter en husbestyrerinde.

-Da hun kom til samtale, snakkede vi så godt. Vi blev enige om tre regler, vi skulle overholde, hvis hun skulle være min husbestyrerinde: Vi skulle være ærlige, vi skulle kunne snakke om alt, og vi skulle ikke have hemmeligheder overfor hinanden. Det har vi haft fantastisk glæde af – især de sidste tre måneder. Og ja, vi faldt i søvn med hinanden i hænderne hver aften, lige til det sidste. Vi blev aldrig gift. Hun var stadig min husbestyrerinde - på prøve, griner han.

Svært at få praktisk hjælp fra kommunen

Det halvandet år lange sygeforløb har budt på en del hårde oplevelser. Eksempelvis kontakten med kommunen for at få hjælp. Jens kan ikke lave mad og gøre rent, men han ville ger-

ne sørge for Elmis personlige pleje. Men den hjælp, de fik tilbudt, var netop hjælp til personlig pleje.

-Skulle jeg så ringe til dem, hver gang Elmi skulle på toiletet? Det gjorde mig intet at passe hende og vaske hende, heller ikke, da det til sidst løb ud af hende i begge ender. Men jeg kunne ikke få sagsbehandleren på kommunen til at forstå, at det var den praktiske hjælp, vi havde brug for, og jeg følte, at hun kørte mig helt ned i telefonen. Sidste gang råbte jeg i røret, at jeg ikke ville tale med hende mere, fremover ville det blive med min sagfører.

Efter Jens' datter kontaktede kommunen, blev det anderledes, og de fik tilbudt praktisk hjælp hver anden uge.

Men sygdommen, der gjorde Elmi meget svag, tog hårdt på Jens både fysisk og psykisk. Han tabte otte kilo undervejs.

Gik ned psykisk

-Jeg gik ned før hende psykisk. Det var den 15. juni. Vi skulle sove til middag, men pludselig slog det mig hårdere end før: Elmi er syg – meget alvorligt syg. Jeg turde ikke drikke et glas vand. Jeg turde ikke gå på toilettet. Jeg turde ingenting.

Jens' datter og Elmis datter snakkede sammen i telefonen. De var klar over, at det ikke gik, at han havde det sådan. Og de fik givet ham et skub, så han mødte op i kræftrådgivningen i Vejle, som ligger få minutters gang fra hans hjem.

-Jeg gik herved og snakkede med Anette. Jeg fik en modtagelse, som jeg aldrig har prøvet før. Det var en kæmpe hjælp.

Havde aldrig troet, en psykolog kunne hjælpe

-Jeg er en gammel bondemand og at sige til en bondemand, at han skal til psykolog, det er som at vifte en rød klud. Det skulle man ikke have sagt til mig for et par år siden. Men jeg ved ikke, hvad det er, Anette indeholder, men hun kan et eller andet. Det er ikke, fordi hun snakker løs, men pludselig kommer hun med en bemærkning, som sætter sig fast. Det har jeg så kunnet gå og arbejde med et par dage, og så har jeg kunnet gøre noget ved det, fortæller han om samtalerne med sin rådgiver.

Kamp for at få snak med præst

Midt på sommeren stod det klart, at kemokuren ikke hjalp Elmi, og behandlingen blev afsluttet. Det var et hårdt slag for dem begge. Men Jens fandt kræfterne til at sparke endnu en



-I dag kan jeg bedre overse at skulle videre. Jeg har fundet mig selv. Jeg kan se, at andre har det værre end mig. Jeg savner stadig Elmi, men jeg keder mig ikke. For rådgiverne har givet mig så mange tanker at arbejde med, og jeg kan overskue situationen. Hvis jeg ikke var kommet her, havde jeg haft det ad h..... til. Jeg ville ikke have kunnet se et liv forude. Der skulle så få midler til.

Jens Carlsen

**JEG SIGER STADIG
GODMORGEN
TIL EN TOM SENG**



dør ind, så hun fik hjælp.

-Elmi var den stærkeste i lang tid. Indtil hun blev kørt helt ned af kemoen. Den 20. juli bad jeg om en præst, der kunne snakke med hende. Men han var overbooket. Den nat sov jeg ikke, og næste morgen gik jeg over til Region Syds kontor og ville tale med sygehusbestyreren. Først blev jeg afvist, fordi jeg ikke havde en aftale. Men jeg sagde, at jeg blev, til jeg kunne komme til at tale med ham. Og få minutter senere blev jeg inviteret ind på kontoret. Så blev det ordnet, så hun kom til at tale med en præst, fortæller Jens.

Fredfyldt død på hospice

De sidste dage bød igen på modstand. En aften gik Elmi i koma, og Jens ringede til Falck, men han kunne ikke komme igennem i 20 minutter. Først, da han ringede til sygehuset, som tilkaldte Falck, blev hun indlagt. Nu skulle der sættes gang i arbejdet med at få hende overflyttet til hospice.

- De ville gå i gang ugen efter. Det kunne jeg ikke bruge til noget. Så næste dag fik jeg en aftale med en sygeplejerske fra hospice. Da havde jeg i tre måneder følt, at jeg havde et 300 kg tungt åg på skuldrene. Men lige idet, jeg åbnede døren, og jeg fik øje på hospicesygeplejersken, befriede hun mig for det åg. "Vi kan tage hende i morgen", sagde hun. Jeg spurgte, om det kunne fremskyndes til samme dag, og det blev det. Alle var så søde og fredfyldte på hospice, og det betød utroligt meget, selv om hun var der så kort tid. Hun fik den bedste død – med mig i den ene hånd og min datter i den anden, siger Jens.

Kan overskue et liv forude

I løbet af sommeren og efteråret har Jens Carlsen fået en række samtaler med sin rådgiver.

-I dag kan jeg bedre overse at skulle videre. Jeg har fundet mig selv. Jeg kan se, at andre har det værre end mig. Jeg savner Elmi, men jeg keder mig ikke. For rådgiveren har givet mig så mange tanker at arbejde med, og jeg kan overskue situationen. Hvis jeg ikke var kommet her, havde jeg haft det ad h..... til. Jeg ville ikke have kunnet se et liv forude. Der skulle så få midler til, siger han.

Jens er stadig gæst i kræftrådgivningen ind imellem, som for eksempel i dag, hvor han skal til Maria-Café. Og så ved han, at han altid kan få en snak, hvis han har brug for det.

-Lige nu er der mange ting, jeg ikke kan, og jeg håber, folk kan forstå det. Jeg kan for eksempel ikke tage til en 50-års fødselsdag, jeg er inviteret til, men det kan de heldigvis godt forstå. Jeg kan ikke sidde til en fest, hvor man skal sidde og skåle og være glad. Jeg er kun et halvt menneske lige nu. Men det skal nok komme med tiden, lover han.

Jens Carlsen kommer stadig indimellem i kræftrådgivningen i Vejle. Der kan man komme og få sig en snak eller stille spørgsmål, når man har lyst.

GAMLE HUNDE ER GODE TIL NYE TRICKS

Ældre over 70 er sjældne gæster i kræftrådgivningerne. Det er ærgerligt, for de er ofte meget handlingsorienterede og nemme at hjælpe, lyder erfaringerne fra Vejle, hvor rådgiverne vil prøve at få gjort flere af de ældre kræftpatienter og pårørende opmærksomme på, at de kan komme og få hjælp til at komme videre

Af Helle Falborg Foto Henrik Kastenskov

■ 46 procent af de danske kræftpatienter er 70 år eller ældre. Men kun fem procent af dem, der opsøger kræftrådgivningerne, er den alder.

-Vi ser relativt sjældent ældre over 70 år. Begrundelsen er måske, at de ikke tror, de kan få hjælp. Livet igennem har de været vant til at klare sig selv. Og det vil de også, når de eller ægtefællen får kræft. Men en kræftsygdom er måske dråben, der får bægeret til at flyde over, og pludselig kan de ikke overkomme situationen mere, siger Halla Brandt Clausen, leder af kræftrådgivningen i Vejle.

Rådgivningen har sat sig for at få gjort mange flere i den ældre befolkningsgruppe opmærksom på, at de kan få hjælp, bare de kigger ind i rådgivningen, der ligger i hjertet af byen.

-Mange får det skidt. De har måske ikke mange venner og bekendte mere, for en del er døde, eller også er de selv blevet så gamle, at de ikke kan overskue så meget mere, siger Halla Brandt Clausen.

Den hjælp, man kan få i kræftrådgivningen, kan for eksem-





De ældre er ofte nemme at hjælpe. For de er meget handlekraftige, siger Halla Brand Clausen, leder af kræftrådgivningen i Vejle.

pel være praktiske ting om kontakten med systemet, som rigtig mange ældre aldrig har haft brug for. Det kan også være massage eller meditation mod fysiske smerter og træthed. For pårørende kan det også tit være en hjælp bare at kunne tale med en, der synes, det er helt okay, at man selv synes, man har det rædselsfuldt.

I kræftrådgivningen skal man ikke bestille tid til en samtale. Man kan bare gå ind og få sig en kop kaffe og en sludder. Men Halla Brandt Clausen tror, tanken om rådgivning kan være svær og uoverskuelig for mange ældre:

-Mange har en slags psykologfor-skrækkelse. Men det behøver ikke være bøvlet, fint eller svært at få hjælp. Det vigtigste budskab er: Hvis de ældre kom-

mer ind og får hjælp, så er der faktisk ret stor chance for, at de kan få det bedre meget hurtigt, siger hun og forklarer:

-En af de ting, der har forbavset os, er, at selv om de ældre har så mange ting i bagagen, de har samlet op gennem et langt liv, så er de nemme at hjælpe. De er ofte meget ligetil. Det betyder ikke længere så meget for dem, hvad naboen tænker, hvordan børnene opfører sig og så videre. De går lige til sagen. Det, der betyder noget, er at få så god en sidste tid som muligt. Ofte sker der det, at vi snakker om et emne en enkelt gang, og så går de hjem og gør noget ved det, siger Halla Brandt Clausen.

Eksempler på tilbud i kræftrådgivningen i Vejle

- Åbent mandag til torsdag 10 – 16 (tirsdag 10 – 20). Her kan man komme ind med spørgsmål eller få sig en snak.
- Fast forløb med samtaler med en rådgiver.
- Grupper, hvor man kan mødes med andre i samme situation, sammen med en rådgiver.
- Maria Café. Cirka en gang om måneden holdes et arrangement med foredrag og mulighed for snak og samvær. Caféen drives af frivillige.

Se tilbud om rådgivning over hele landet på www.cancer.dk/raadgivning

Da Sara fik kræft – og alt blev anderledes

Sara har leukæmi. Pludselig er alt forandret. Det, der var vigtigt før, må pludseligt sættes på pause. Og selv om lægerne siger, at der er gode chancer for, at hun bliver rask, er hun både bange og usikker på, hvad der skal ske.

Ny bog fra Kræftens Bekæmpelse, som både henvender sig til børn, der selv har fået kræft og til deres skolekammerater, som gennem bogens historie får et indblik i, hvad der sker, når et barn får kræft. Bogen kan blandt andet danne grundlag for en samtale om kræft med barnet selv og skolekammeraterne.

Læs mere på www.cancer.dk/omsorg



Undersøgelse af selen og prostatakræft er stoppet

En stor amerikansk undersøgelse, hvor flere end 35.000 mænd har deltaget for at undersøge, om tilskud af selen og E-vitamin kan beskytte mod prostatakræft, er stoppet tre år før tiden.

De foreløbige resultater har nemlig ikke vist nogen forebyggende effekt, hverken blandt dem, der spiste selen, dem, der spiste E-vitamin, eller dem, der fik begge dele.

Til gengæld har resultaterne vist en tendens til, at gruppen, der fik E-vitamin, havde en lille øget risiko for prostatakræft, og at selenvitamingruppen havde en lille tendens til større risiko for diabetes. Ingen af disse tendenser var dog så tydelige, at forskerne vil kalde dem sikre.

Undersøgelsen blev sat i gang, fordi flere mindre undersøgelser havde vist, at selen kunne forebygge prostatakræft.

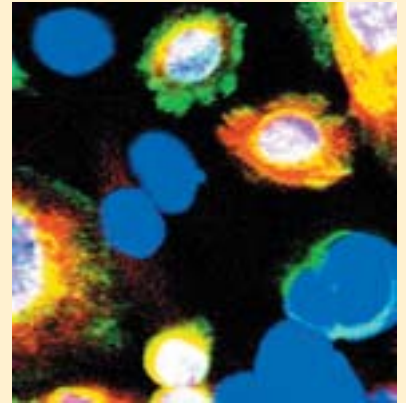
Intensiv forskning i kræft i bugspytkirtlen

■ Antallet af nye tilfælde med kræft i bugspytkirtlen har været stigende gennem de sidste 10 år. Sygdommen er ofte vanskelig at diagnosticere i de tidlige stadier, fordi de første symptomer som regel er ukarakteristiske og kan variere fra eksempelvis træthed og opkastninger til vægttab og mavesmerter. Det betyder, at der kan gå lang tid, inden sygdommen bliver diagnosticeret og med det resultat, at sygdommen har nået at sprede sig til andre organer.

Derfor har Kræftens Bekæmpelses Videnskabelige Udvalg valgt at støtte

flere fynske forskerhold, der på forskellig vis arbejder på at forbedre behandlingen og tidlig opsporing. En af dem er lektor Barbara Guerra fra Institut for Biokemi og Molekylærbiologi på Syddansk Universitet, som har fået 1,5 millioner kroner til en omfattende undersøgelse af et såkaldt protein kinase CK2s rolle i udvikling af bugspytkirtelkræft, ligesom det skal undersøges, hvorfor der opstår resistens imod kemoterapi.

Hvert år får ca. 800 danskere diagnosen kræft i bugspytkirtlen. I Europa drejer det sig om hele 60.000 mennesker.



Misbrug af solmærket

■ Solmærket, som med et stort smil siger ATOMKRAFT? NEJ TAK, så dagens lys i maj 1975 i Århus. For at beskytte solmærket mod misbrug lod Organisationen til Oplysning om Atomkraft (OOA) allerede i 1977 mærket registrere som varemærke.

Kræftens Bekæmpelse har med kampagnen Solens Fjender og budskabet HUDKRÆFT? NEJ TAK på beklageligvis forvansket solmærket og misbrugt det beskyttende mærke til et for solmærket uvedkommende formål. OOA Fonden anerkender, at Kræftens Bekæmpelse har stoppet misbruget af solmærket.



Nye regler fra SKAT pr. 1. januar 2008

■ Fra årsskiftet i år skulle man give Kræftens Bekæmpelse sit CPR-nr., hvis man vil have glæde af skattefradraget. Loven er nemlig ændret, således at Kræftens Bekæmpelse skal indberette fradragsberettigede gavebeløb til SKAT for 2008 og fremefter. Beløbet vil stå på selvangivelsen under 'Ligningsmæssige fradrag - Gaver til foreninger mv.' Du skal stadig selv kunne fremlægge kvitteringer for beløbet. Fradraget gælder gaver til Kræftens Bekæmpelse. Kontingent og køb af lodsedler, julekort mv. kan ikke trækkes fra.

Læs mere om fradragsregler på: www.cancer.dk/fradragsregler

Rekordår for Støt Brysterne

■ Kampagnen, der sætter fokus på brystkræft i oktober, kan i år melde om et rekordstort indsamlingsbeløb. Ved redaktionens slutning var der indsamlet 17,9 millioner kroner til Kræftens Bekæmpelses arbejde med brystkræft inden for forskning, patientstøtte og forebyggelse.

I hele oktober måned har man blandt andet kunnet købe armbånd, tasker, smykker, regntøj, tørklæder og deltaget i indsamlingen på www.stoetbrysterne.dk. Muligheden for at støtte brystkræftkampagnen har været større end tidligere.

TV-showet 'Brystgalla', som blev sendt på TV3, var kampagnens nye tiltag. Showet indbragte over 4,5 millioner kroner, og betegnes af marketingschef



Alexandra, Grevinde af Frederiksborg åbnede igen i år årets brystkræftkampagne, der fandt sted i Skuespilhuset i København.

Poul Møller som en god og afbalanceret afrunding på kampagnen.



JEG VIL LEVE

Joy Nitav ville gerne selv have set en film med kræftoverlevende, da hun blev syg. Derfor deltager hun i filmen 'Jeg vil leve', som er et gratis tilbud til alle kræftpatienter.

Kræftens Bekæmpelse har lavet en DVD-film, hvor otte danskere fortæller om, hvordan de vandt over kræften. Filmen er en gave til alle nye kræftpatienter. -Jeg ville gerne selv have haft sådan en film, siger 29-årige Joy Nitav, som er en af de medvirkende

Af Morten Jakobsen Foto Tomas Bertelsen

■ Joy Nitav fra Hillerød fik akut myeloid leukæmi allerede som 21-årig i 2001. To år senere fik hun tilbagefald og måtte endnu engang se et år af sit unge liv henvist til barsk kemobehandling, vægt- og hårtab og isolation i sterile rum. Samtidig levede hun med den konstante angst for, at hun skulle blive en af de 20 procent, som ikke klarer sygdommen.

-Det værste var, at jeg fuldstændig mistede kontrollen. Jeg blev til en ligegyldig klump kød, der skulle behandles. For at genvinde lidt kontrol tog jeg kursus i selv at tage blodprøver. Jeg meldte mig til styrketræningshold, og jeg tvang mig til at spise, selv om kvalmen havde fjernet al appetit. Jeg vil ikke ligge på mit dødsleje og vide, at jeg ikke har gjort, hvad jeg selv kunne, fortæller Joy Nitav.

Hun er en af de otte kræftpatienter, som fortæller deres historie i filmen 'Jeg vil leve'. Filmen deles gratis ud til nye kræftpatienter på landets sygehuse.

Otte stærke kræftpatienter

-Det er otte meget forskellige og meget stærke kræftpatienter, som giver deres erfaringer videre. Vi er glade for, at de stiller deres erfaringer

til rådighed, og vi håber, at andre patienter kan finde inspiration i at møde mennesker, som har været i samme situation, som de selv er nu, siger projektchef i Kræftens Bekæmpelse, Charlotte Piester.

Joy Nitav ville selv gerne have haft en film som 'Jeg vil leve', da hun blev syg første gang for otte år siden.

-Jeg er med i filmen for at oplyse og hjælpe andre mennesker på vej. Kræft er livets uddannelse. Det er en chance at kunne formidle den viden til andre, som har fået kræft. Derfor er det vigtigt at kunne komme ud og fortælle sin historie. Når man ser folk, der har været så langt ude med deres kræftsygdom, og så alligevel har klaret den, så finder man også selv håbet. Håbet betyder alt, når du står der. Det er det eneste, du har at klamre dig til, så du kan få troen på, at det nok skal gå, siger Joy Nitav.

Forord af Kronprinsesse Mary

Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary har lavet forord til filmen. I forordet siger Kronprinsessen blandt andet:

-Uanset hvilken type kræft, der har ramt Dem og Deres familie, kan disse fortællinger forhåbentlig vise, at De ikke er alene i Deres kamp for at genvinde livet. Måske kan De finde inspiration til, hvad De kan gøre og finde ud af, hvor De kan få hjælp.

Kræftens Bekæmpelse har indtil videre afsat penge til at trykke oplag, der vil kunne sikre, at DVD'en bliver givet til alle interesserede kræftpatienter frem til udgangen af 2010.

Filmen bliver udleveret fra landets sygehuse og kan også bestilles gratis i Kræftens Bekæmpelses web-shop på www.cancer.dk/jegvilleve. Filmen er lavet af Koncern TV og Film produktion.







KEMO TIL DØREN

Rigshospitalet har startet et forsøg med at tilbyde familier med kræftsyge børn behandling i hjemmet. Hjemmebehandlingen skal lette presset på familierne og give større fleksibilitet på hospitalet ved at mindske antallet af indlæggelser ▶

KEMO TIL DØREN



Kræftsygeplejerskens hjemmebesøg hos Emil i Roskilde tager under et kvarter. Alligevel er der tid til både en glad velkomst, lidt hygge-sludder undervejs og en kærlig afsked – ved siden af dagens blodprøver.

Af Morten Jakobsen **Foto** Tomas Bertelsen

■ Otte-årige Emil springer ud til døren i det sekund, han hører, at der bliver banket på. Fra entreen i familien Pallisgaards hus i Roskilde lyder der højlydt gensynsglæde. Emil og sygeplejerske Anita Arslan kommer muntert sludrende ind i stuen. Var der kage i Anitas kurv, ville man tro, at det er en kær moster, der er kommet på besøg. Men Anita er specialuddannet sygeplejerske fra Rigshospitalets børnekræftafdeling, og besøget gælder Emils lymfekræft.

Den alvorlige baggrund for besøget slår dog ikke skår i stemningen denne fredag formiddag. Mens Emil glad fortæller om den kommende weekends planlagte tur til mormor på Fyn og videre til Randers Regnskov med Børnekræftforeningen, når Anita også at fortælle, at formiddagen har bragt hende vidt omkring: Fra København til Hillerød, til Farum og nu til Roskilde. Anita er en af de fire sygeplejersker i Rigshospitalets forsøg med udgående teams til behandling af børn med kræft.

Hurtigt, men roligt og rutineret går hun i gang med formålet med dagens besøg: Emil skal have taget nye blodprøver, der skal vise, om han er klar til at genoptage sin kemobehandling den følgende mandag. Mens blodet løber ned i de små prøveglasser, fortæller Emils mor, Hanne Pallisgaard, hvad det betyder for familien, som også indeholder to mindre søskende, at de kan få taget prøverne hjemme i stedet for at skulle møde op på Rigshospitalets ambulatorium.

-Det betyder mere ro for os som familie. Emil går jo i 2. klasse og har brug for at få lavet noget skolearbejde. Vi har 45 minutters kørsel til Rigshospitalet. Skal jeg først aflevere de to små og så ind på Rigshospitalet og tilbage igen, så er dagen gået. Så får vi ikke ro på og når ikke at lave skolearbejde. At Anita kommer og tager en blodprøve forstyrrer jo ingen ting, siger Hanne Pallisgaard.

Føler sig mere fri

Imens er Anita blevet færdig med blodprøverne, har fået Hanne til at udfylde et lille evalueringsskema, som skal bruges til den videnskabelige del af hjemmeordningen, og hun er på vej af sted igen med sin kurv med medicinsk udstyr. 10 minutter har besøget taget, men Emil skal lige vinke farvel fra trappestenen, før han fortæller om forskellen mellem hospitalet og behandling derhjemme.

-På en måde er der stor forskel, og så er der meget lille forskel. I princippet er hospitalet jo lidt det samme som at være hjemme. Der er bare den forskel, at på hospitalet står min seng inde på stuen. Men når jeg er hjemme, føler jeg mig

mere fri. Så kan jeg hoppe på trampolinen i haven eller cykle sammen med mine kammerater. Man føler sig mere fri – i stedet for at stå med sådan et skide stativ i hånden (kemo drop, red.), fortæller Emil.

Flere formål med forsøget

Fra Rigshospitalets side er der to hovedformål med forsøget. Dels skal det undersøges videnskabeligt, om familierne har fordel af behandlingen i hjemmet, og dels skal det undersøges, om hjemmebehandling frigiver ressourcer for hospitalet, eller om det giver ekstra omkostninger.

-En kræftsygdom hos børn er en meget stor belastning for hele familien. Både for den, der er syg, for forældrene og for søskende. Men når jeg taler med familierne, kan jeg høre, at de praktiske problemer hurtigt kommer til at fylde rigtigt meget: Hvem tager sig af søskende, får købt ind, lavet mad og gjort rent, når den ene af forældrene konstant er enten på sygehuset eller kører frem og tilbage, fortæller projektsygeplejerske Helena Hansson fra Juliane Marie Centret på Rigshospitalet. Det er hende, der står for forsøgets videnskabelige del.

Hjemmebehandlingen kan ikke helt erstatte hospitalsbesøgene. Sygeplejerskerne kan tage blodprøver, give kemoindsprøjtninger og behandle med antibiotika i hjemmet. Men de kemokure, som tager flere timer, foregår stadig i ambulatoriet og i sengeafdelingen. Og bliver barnet sygt undervejs, er der selvfølgelig altid en seng parat på afdelingen. Men Hanne Pallisgaard vil gerne skrive under på, at selv delvis behandling hjemme er en stor lettelse. Hun kan faktisk ikke se en eneste ulempe ved forsøget.

-Når man får en diagnose, som Emil har fået, så går man jo i chok og tænker: 'Det her sker ikke for os, hvordan skal vi overleve det'. Jeg tror, at den her ordening gør, at det bliver mere hverdag. Vi havde selvfølgelig overlevet alligevel, men det gør det meget nemmere. Vi kan planlægge en dag og få nogle rutiner, som vi ikke kan få i de perioder, hvor vi er meget inde på Rigshospitalet, siger Hanne Pallisgaard.

Behov for kontakt bliver dækket

En af indvendingerne mod behandling i hjemmet er, at familien mister en vigtig social kontakt til de andre familier på afdelingen, som er i samme situation. Men det kan Hanne Pallisgaard ikke genkende.

-Dels kommer vi jo stadig på afdelingen, og dels får vi det behov opfyldt gennem børnekræftforeningerne og deres udflugter. Og så skal man også tænke på smitterisikoen. Når Emils immunforsvar er ødelagt af behandlingen, gælder det om at få så få mennesker i kontakt med ham som muligt. Når vi



tager ind på Rigshospitalet og stiller os ind i en elevator, så er han udsat. Der kan jo stå fem mennesker, som er syge. Det indebærer en risiko for, at Emil får en alvorlig infektion, siger Hanne.

Hun lægger meget vægt på, at det er sygeplejerskerne fra Rigshospitalet, som kommer på besøg. De kender både afdelingen, Emil og hans sygdomsforløb. Det giver tryghed. Derfor ser Hanne og Emil frem til mange flere hyggelige besøg hjemme i Roskilde, i de cirka halvandet år Emil har tilbage af sin behandling.

Den udgående kræftbehandling

Hvert år får omkring 200 børn under 18 år kræft. Forsøget med udgående kræftbehandling på Rigshospitalets børnekræftafdeling omfatter foreløbig 21 familier. I alt skal 60 til 70 familier følges videnskabeligt i et ph.d. forskningsprojekt og bl.a. måles på den psykosociale belastning, familien udsættes for under barnets sygdom. Resultaterne skal sammenlignes med tilsvarende data fra omkring 100 familier, som har været igennem et normalt hospitalsforløb uden hjemmebehandling. Samtidig skal det på Rigshospitalet måles, om behandlingen er lige så sikker og effektiv som normalt, og om hjemmebesøgene frigiver ressourcer, som f.eks. ledige sengepladser på afdelingen. Forskningsprojektet gennemføres af børnekræftafdelingen og Juliane Marie Centrets forskningsenhed på Rigshospitalet og er bl.a. støttet af Børnecancerfonden, Helsefonden og TrykFonden.

Kræftens Bekæmpelse mener

-Vi hilser forsøget med hjemmebehandling meget velkomment. Barnet og forældrene har en større ro og tryghed under forløbet, når de kan være hjemme. Den faglige kvalitet er sikret ved, at det er kvalificeret personale, som kommer i hjemmet. Og så udsættes barnet ikke for yderligere smitterisiko, når dele af behandlingen kan foregå hjemme. Vi tror, at hjemmebehandling af kræftpatienter har en stor fremtid, siger direktør Arne Rolighed fra Kræftens Bekæmpelse.

PARTIKELTHERAPI I TYSKLAND

Fysiker og ph.d. Niels Bassler modtog tidligere på året 1,8 millioner kroner fra Kræftens Bekæmpelse til sin forskning i partikelterapi. Partikelterapi er en nyere form for stråleterapi, som er mere præcis, mere effektiv og har færre bivirkninger end traditionel stråleterapi. Niels Bassler er ansat ved Århus Universitetshospital, men arbejder i øjeblikket i Heidelberg i Tyskland på verdens absolut mest moderne behandlingsanlæg til kræftbehandling med partikelterapi. Anlægget åbner i løbet af vinteren

Af Mette Vinter Weber Foto Daniel Roland

■ Rummet er rundt og hvidt. En hospitalsbriks er monteret på en teleskoparm, der strækker ind i rummet hen over den lille gangbro, der går til en dør i endevæggen. På væggen hænger et stort, trekantet apparat, som ligner et stråleapparat. Under behandlingen ligger patienten på briksen, mens rummet helt bogstaveligt drejer rundt omkring hende. Ikke kun maskinen på væggen, men hele rummet - også døren i endevæggen. Velkommen til et behandlingsrum i partikeltherapianlægget i Heidelberg.

Færre bivirkninger

Døren i endevæggen er interessant af andre årsager, end at den drejer rundt, men det vender vi tilbage til senere.

Bestråling med partikler har været brugt siden 1954, hvor det første anlæg åbnede i Berkeley, USA.

I dag skønner eksperterne, at cirka 12 procent af de kræftpatienter, der i dag får strålebehandling, muligvis kunne have mere gavn af partikelterapi og samtidig opleve færre bivirkninger.

–Vi regner med, at omkring 80-90 procent af patienterne her i Heidelberg kan komme til behandling og tage hjem igen, uden de behøver være indlagte, fortæller professor Dr. Oliver Jäkel, der er chef for anlæggets afdeling for medicinsk fysik.

Når han fortæller om behandlingerne, er det ikke et fremtidsscenario, han

beskriver, men derimod en velgenemprøvet og nutidig behandlingsform med en række håndgribelige fordele.

–Vi ved, at mængden af umiddelbare bivirkninger, som for eksempel hovedpine, hudlidelser og kvalme er væsentligt mindre ved partikelterapi end ved traditionel strålebehandling, fordi dosis og dermed også skaderne på det omkringliggende væv er mindre, siger han.

Anlægget åbner i vinter

Partikelterapi bruger atomkerner, som har helt andre egenskaber end den type stråling, man normalt anvender til strålebehandling i Danmark.

Det tyske anlæg er det eneste i verden, der har en gantry – det roterbare rum som både kan bestråle med protoner og kulstofioner.

Det særlige ved partikelterapi er, at lægerne kan bestemme præcist, hvor langt inde i kroppen partiklerne skal udøve størst mulig skade. På den måde bliver kræftknoten beskadiget mere, og det raske væv rundt om bliver beskadiget væsentligt mindre end ved traditionel stråleterapi.

Anlægget i Heidelberg hedder HIT - Heidelberg Ion-Beam Therapy Center og er et samarbejdsprojekt mellem universitetshospitalet og tre tyske forskningsinstitutter. Når det i løbet af vinteren slår dørene op for behandling af kræftpatienter fra hele verden, vil omkring 70 læger og specialister arbejde i to-holdsskift, fra mandag til lørdag.



Den 600 tons store gantry, som roterer et af behandlingsrummene, muliggør bestråling med enten protoner eller kulstofioner.

Foruden det roterbare rum er der to behandlingsrum, hvor behandlingen foregår ved, at patienten drejes horisontalt på det særlige skanningsbord, til hun er placeret rigtigt i forhold til bestrålingen. En komplet behandling vil koste omkring 20.000 Euro – svarende til ca. 150.000 danske kroner.

Særlig egnet til børn

Som med almindelig strålebehandling vil partikelterapien kræve gentagne behandlinger for at slå svulsten ihjel. Kunsten er at finde den bestrålingsdosis, som giver det mest optimale forhold mellem, hvor stor skade der ydes på svulsten, og hvor meget det raske væv beskadiges.

–Behandling med protoner er yderst velafprøvet på andre behandlingssteder og kommer til at køre som standardbehandling her. Der ses især gode resulta-



Kræftens Bekæmpelse mener

-Det er vigtigt, at danske kræftpatienter har adgang til de nyeste og bedste behandlingstilbud. Forskning viser, at partikelterapi kan give en mere effektiv og skånsom behandling til mange patienter, herunder til børn. Det kan også i nogle tilfælde være et tilbud til patienter, der i dag ikke kan behandles med hverken traditionel strålebehandling eller operativt indgreb. Derfor hilser vi partikelterapien velkommen, siger adm. direktør Arne Rolighed fra Kræftens Bekæmpelse.

Arne Rolighed påpeger, at der ligger et stort forsknings- og udviklingsarbejde forude, før partikelterapi bliver en decideret afløsning for den traditionelle strålebehandling.

-Vi ser positivt på udsigten til et partikeltherapianlæg på dansk jord. Og vi håber, at de lægefaglige beslutningstagere i Danmark kan blive enige om fundamentet for et anlæg, og at økonomien kan findes, uden at det går ud over de øvrige behandlingstilbud, der findes til kræftpatienterne herhjemme, siger Arne Rolighed.

Oliver Jäkel er i det roterbare behandlingsrum. Når rummet er færdigbygget, vil der være monteret en særlig hospitalsbriks på teleskoparmen, som patienten ligger på under behandlingen, hvor rummet drejer rundt omkring hende. Det er via apparatet til højre på væggen, at partikelbestrålingen sker.

ter ved visse typer af svulster i hoved og rygmarv og ved en del kræftformer hos børn. Med normal stråleterapi vil de høje doser give store skader på vævet omkring svulsten, som også rammes, men det mindsker vi med partikelterapien, fortæller Oliver Jäkel.

Nye forsøg på vej

–Behandling med kulstofioner er derimod stadig eksperimentelt, og vi ved ikke nok om deres radiobiologiske egenskaber endnu. Indtil videre tyder det dog på, at de er velegnede til særlige typer af svulster i hoved og hjerne, som er langsomt voksende og kræver en høj bestrålingsdosis. Vi planlægger kliniske forsøg for at undersøge, om kulstofioner vil være mere egnede end protoner til behandling af blandt andet kræft i spytkirtlerne, prostata, bugspytkirtel og lungekræft, siger Oliver Jäkel.

Også svulster med komplekse faconer vil partikelterapi være velegnet til.

Højteknologi og tusindfyrd

HIT ligger dør om dør med universitetet og universitetshospitalet, og området er en lille by i byen, hvor cafeer, butikker og en botanisk have ligger som små oaser mellem institutternes etagebygninger. En græsklædt høj falder naturligt ind i omgivelserne, og man ville aldrig gætte, at under den, i en dybde af tre etager, ligger en partikelaccelerator, som leverer partiklerne til behandlinger-

ne. Den har en diameter på omkring 20 meter og er i stand til at accelerere partikler op til omkring 70 procent af lysets hastighed. Det svarer til, at de kan nå fem gange rundt om jorden på ét sekund, inden de sendes afsted mod en kræftknode i et menneske. Maskinen er afskærmet af to-tre meter beton – og med græs og tusindfyrd på toppen.

Vejen til partikeltherapianlægget går gennem en underjordisk tunnel fra universitetshospitalet. Herfra fører en snoet gang videre til behandlingsrummene, hvor de to meter tykke betonvægge, der beskytter mod stråling, er dækket af smukke træpaneler. Selve behandlingsrummet er rart og har en gennemtænkt kombination af højteknologi og arkitektur. Når maskinen under græshøjen har accelereret partiklerne op i fart, ledes de via rør ud til hvert af de tre behandlingsrum.

En behandling tager ca. 10 minutter, inklusive den tid der skal bruges for at blive gjort klar.

–Selve bestrålingen varer mellem et og fem minutter, og patienten kan ikke mærke noget, fortæller Dr. Oliver Jäkel.

Rummet, der roterer

Hvad var det nu for noget med døren i endevæggen? Jo, hvis man går hen over den lille gangbro i det runde, roterbare rum og åbner døren til platformen udenfor, har man en udsigt, der får det til at gibbe i de fleste og får én til at føle

sig som Jonas, der træder ud af hvalens mave og ser hele dyret. Man står øverst i en tre etager dyb hal og ser ud over en jernkonstruktion, hvor ordet stor ikke kommer til sin ret. Tykke, blåmalede rør danner en åben, halvrund konstruktion, som er omkring 25 meter lang, 13 meter i diameter og vejer 600 tons. Det hvide rum er en del af maskinen, og det er den, der gør, at rummet kan dreje rundt under behandlingerne. På den måde kan patienten blive bestrålet fra alle vinkler med enten protoner eller kulstofioner via apparatet på væggen. Noget, der ikke er muligt andre steder i verden end i Heidelberg.

Matematiske modeller og kliniske forsøg

Fysiker Niels Bassler, der har modtaget 1,8 millioner kroner fra Kræftens Bekæmpelse, opholder sig hos HIT. Hans forskning foregår i to dele. Første del handler om at udvikle matematiske modeller, der skal bruges til at kunne lave behandlingsplaner for patienter. Den anden del handler om at planlægge et klinisk forsøg, som skal vise, hvornår det er en fordel at bruge kulstofioner frem for traditionel strålebehandling og protonterapi på svulster, som er modstandsdygtige overfor bestråling.

Behandling i udlandet

Hvis man har kræft, kan man i langt de fleste tilfælde blive behandlet på en sygehusafdeling i den region, man bor i, eller man kan vælge et andet offentligt sygehus her i landet ifølge reglerne om frit sygehusvalg. Men i nogle tilfælde kan det blive nødvendigt at få kræftbehandling i udlandet.

Ifølge Sundhedsministeriet er der fra 2005 til juni 2008 sendt 13 danske kræftpatienter til udlandet for behandling med partikelstråling. Fem af patienterne var børn, og behandlingerne er foregået i England, Sverige og USA.

Hvis man som kræftpatient er interesseret i at undersøge mulighederne for at blive behandlet i udlandet, skal man tale med den læge, der står for ens behandling. Hvis du bliver henvist til en specialbehandling i udlandet, får du betalt sygehusbehandlingen, transportudgifter, forplejning og overnatning. Det gælder også for en eventuel ledsager.



Her ses en sammenligning af, hvor præcist bestrålingsdosen kan fokuseres ved hhv. almindelig strålebehandling (tv) og partikelterapi med kulstof-ioner (th). Under behandlingen bliver bestrålingen fordelt således, at de røde områder får mest bestråling og de gule, grønne og blå får gradvist mindre.

Pink Cup 2008 slog alle rekorder

■ Flere end 5.500 kvinder har i år deltaget i Pink Cup – Danmarks største golfturnering for kvinder med det formål at støtte kampen mod brystkræft.

117 danske golfklubber spillede golf for den gode sag, og resultatet blev knap 2,8 millioner kroner. Pink Cup har på seks år indsamlet ni millioner kroner.

Selve landsfinalen på turneringen fandt sted i september måned.

Startskuddet til næste års Pink Cup har lydt, og der er allerede godt gang i tilmeldingerne. Derfor rådes klubberne til at få sig meldt til, fordi man i 2009 maksimalt kan have 125 klubber i turneringen. Læs mere på www.pinkcup.dk



Startskuddet til næste års Pink Cup har lydt. Uden sponsorerne: Bodum, Rosendahl, Golfino, Pink Ribbon Golf, Eurocard, Clarins, Willis, Marabou, Pernod Ricard og Golfavisen ville turneringen ikke kunne lade sig gøre.



Færre kvinder ryger under deres graviditet

■ En dansk undersøgelse viser, at færre førstegangsfødende kvinder ryger under graviditeten. Selv om det går i den rigtige retning herhjemme, viser undersøgelsen, at Danmark fortsat har førstepladsen i andelen af rygende førstegangsfødende kvinder i de nordiske lande. I f.eks. Norge og Sverige viser de seneste tal, at ca. 10 procent af de gravide ryger. I Danmark er tallet 16 procent.

Rige og veluddannede har større chance for at overleve kræft

■ Lønseddel og uddannelsesbevis har stor betydning for chancerne for at overleve en kræftdiagnose. Det viser den største undersøgelse nogensinde af sammenhængen mellem social position og risikoen for at få og dø af kræft.

For alle kræftformer gælder det, at chancen for at overleve i fem år er 48 procent for de veluddannede mænd og 37 procent for dem med lavest uddannelse. For kvinder er chancerne henholdsvis 52 og 50.

Ser man på indkomst, er det for mænd med høj indkomst 48 procent mod 34 procent for mænd med lav indkomst. Kvindernes tal siger 62 procent

mod 49.

-Vi er overraskede over, hvor omfattende en rolle uligheden spiller. Vores forsøg på at give et billede af, hvad social position betyder i nutidens Danmark, giver et kedeligt billede. I gennem årtier har vi arbejdet med at skabe et velfærdssamfund med lige adgang til sundhedsvæsenet og til behandling. Alligevel ser vi store skævheder. Den dag, du får kræft, spiller din sociale position en afgørende rolle for, hvor lang tid du overlever, siger seniorforsker Susanne Oksbjerg Dalton fra Kræftens Bekæmpelse.



Chancen for at overleve en kræftdiagnose er større blandt de rige og veluddannede. Det viser en undersøgelse af sammenhængen mellem social position og risikoen for at få og dø af kræft.

SORG PÅ SKOLESKEMAET

Martin og Agnethe går i samme klasse og har et til fælles: De har begge mistet en forælder og mødt en mur af tavshed. Nu går de i en sorggruppe på deres skole, og de begynder at mærke en forvandling. De får det nemlig bedre og bedre

Af Jytte Dreier Foto Anne-Mette Welling

■ Det første, man møder, når man går gennem hovedindgangen på Sofiendalsskolen i Aalborg, er Forvandlingsporten. En port, som en lokal kunstner, en lærer og en gruppe elever står bag. Den symboliserer forvandling både fagligt og socialt.

Martin Nymann og Agnethe Opstrup Tengstedt ved ikke lige, om porten forvandler dem fagligt og socialt. Men de ved, at de lidt længere nede af gangen – i et lokale – mærker en forvandling, når de har været der. De to går nemlig i en sorggruppe i deres egen folkeskole.

Sofiendalsskolen er en af de folkeskoler, som har deltaget i et forsøgsprojekt med sorggrupper i skolen. Det har været så stor en succes, at skolens ledelse har besluttet at sætte resourcer, penge og arbejdskraft af, så sorggrupper på skolen nu er et permanent tilbud.

-Jeg er blevet lidt gladere. Det hele er blevet lidt lettere, fordi vi i gruppen forstår hinanden, siger den 13-årige Martin Nymann, der mistede sin far på grund af kræft for seks år siden.

-Jeg er også blevet mere glad. Jeg er lettet over at have nogen at snakke med om svære ting og problemer i det hele taget. Ting, som jeg ikke kan snakke med mine klassekammerater om, fortæller den 13-årige Agnethe Opstrup Tengstedt, der mistede sin far for 10 år siden.

Martin og Agnethe går i klasse sammen. De er begge blevet mødt med en mur af tavshed, og da det er længe siden, de har mistet, er der ifølge de to ingen, der koncentrerer sig specielt om, hvorfor de tit og ofte har det svært.

For lang sommerferie

Sorggruppen dækker børn fra 0. til og med 9. klassetrin, og pt. er der otte i gruppen.

-Når der er en elev, der mister, eller har en alvorligt syg forælder, så kontakter vi familien og tilbyder barnet at komme med i gruppen. Flere af de elever, vi har nu, har mistet for længe siden, men de har et stort behov, siger Birgitte Laursen, der er lærer på skolen og ansvarlig for at drive gruppen sammen med pædagog Charlotte B. Thorsen.

Gruppen mødes hver anden uge i to timer. Som regel har de hver gang et emne, de snakker om.

-Vi taler bl.a. om venskab, ensomhed og om, hvad sorg er for noget. Hvordan sorg føles, og hvad man kan gøre, når den



Det er det fede ved at være med i gruppen, for vi har alle prøvet det samme.

Martin Nymann

bliver for overvældende, forklarer Birgitte Laursen.

Martin og Agnethe glæder sig hver eneste gang til at skulle mødes med gruppen. Og de synes, at sommerferien var for lang.

-Syv uger uden gruppen var slem. Jeg savnede dem, siger Agnethe.

Smart at mødes på skolen

Agnethe og Martin synes, det er smart, at der findes en sorggruppe på skolen.

-Vi kender lærerne, og så kan vi fra gruppen jo snakke sammen i frikvarteret, hvis det er, siger Martin.

Sofiendalsskolen startede med at etablere sorghandleplaner, og de fungerer helt efter hensigten. Men Birgitte Larsen har i lang tid følt, at der også var behov for at kunne tilbyde en sorggruppe. Derfor var det dejligt, da Kræftens Bekæmpelse tilbød dem at komme med i et forsøg.

-Sygdom og død er tabubelagte emner. Det betyder, at nogle af børnene kan udvikle sociale, faglige eller psykiske problemer, hvis de ikke får hjælp. Der findes andre sorggrupper i Aalborg, men ventelisten er ofte lang. Det har vi ikke. Man kan komme med i gruppen med det samme, og jeg fornemmer, at de efterladte forældre har lettere ved at sige ja til tilbuddet, fordi de kender lærerne, siger Birgitte Laursen.

Vi er anderledes

Både Martin og Agnethe føler, at de er anderledes, fordi de har oplevet noget, andre i klassen ikke har prøvet.

-Det er det fede ved at være med i gruppen, for vi har alle prøvet det samme, forklarer Martin Nymann.

Noget af det, de i øjeblikket taler om i gruppen, er, at de skal finde et andet navn end en sorggruppe.

-Rigtig mange børn spørger nemlig, hvorfor går I i den søvngruppe? Når vi så fortæller, at det er en sorggruppe, og at vi bærer på en sorg, fordi vi har mistet, eller har en syg forælder, så er der mange, der bliver forskrækkede. Det gælder både børn og voksne. De tænker, at så sidder man der hele tiden og græder og er ked af det, siger Birgitte Laursen.

-Sådan er det slet ikke. Vi griner og har det sjovt – også selv om vi taler om svære ting, siger Martin.

Martin taler ikke med sin mor og sine søskende derhjemme om sorggruppen.

-Det har jeg ikke rigtig lyst til, siger han.

Agnethes mor har sagt, at hun oplever, at Agnethe er blevet en gladere pige.

-Det er dejligt, at hun kan mærke det, for så har jeg jo ikke gået her til ingen verdens nytte, siger Agnethe.

Agnethe og Martin ønsker på ingen måder at stoppe i gruppen. De vil fortsætte. For det er først nu – et år senere – de begynder at mærke forvandlingen. At det hele bliver lidt lettere.

Gruppen mødes hver anden uge i to timer. Børnene glæder sig. Det samme gør Birgitte Laursen, som er den ene af lederne i gruppen.



Jeg er også blevet mere glad. Jeg er lettet over at have nogen at snakke med om svære ting og problemer i det hele taget. Ting, som jeg ikke kan snakke med mine klassekammerater om.

Agnethe Opstrup Tengstedt



SORGGRUPPER I FOLKESKOLEN

Sorggrupper i skoleregion virker og er et godt supplement til de andre former for sorggrupper, som findes. Det er kommunernes ansvar, at der oprettes sorggrupper i folkeskolen. Gør de det, får flere børn – og fra flere forskelligartede sociale miljøer – mulighed for at benytte sorggruppen som et tilbud der, hvor de befinder sig i hverdagen

Af Jytte Dreier Foto Anne-Mette Welling

■ I Danmark er der mangel på tilbud til børn, der mister en forælder. Før kommunalreformen trådte i kraft i 2007, var der flere end 300 sorggrupper herhjemme. I dag er tallet omkring 200.

-Det er rigtigt ærgerligt, at de nye storkommuner tilsyneladende udelukkende fokuserer på sundhed som fravær af sygdom og helt har valgt mental sundhed fra og dermed ikke prioriterer arbejdet med at hjælpe børn i sorg. Som det er nu, er det kun mellem fem og syv procent af de børn, der mister, som får hjælp i en sorggruppe, siger projektleder og pædagogisk konsulent Per Bøge fra Kræftens Bekæmpelse.

Bag de sorggrupper, som findes, står bl.a. Børns Vilkår og Kræftens Bekæmpelse.

Sorggrupper drives af frivillige

De sorggrupper, der findes i dag, fungerer ganske godt. Et problem er ifølge Per Bøge, at de drives af frivillige kræfter.

-De frivillige gør en kæmpe indsats, men flere mister med tiden modet, fordi de ud over at skulle koncentrere sig om sorgarbejdet, også skal sørge for f.eks. lokaler, sponsorer og mad. Andre gange handler det om, at det er studerende, der driver gruppen. Når deres uddannelse er færdig, så har de enten ikke tid eller lyst til at fortsætte. Derfor bruges der mange kræfter på at rekruttere og kvalificere frivillige, forklarer Per Bøge.

Skolen kan spotte børn

Kræftens Bekæmpelse har i lang tid tænkt folkeskolen ind som et sted, der burde have tilbud om sorggrupper. Det skyldes ikke mindst, at 96 procent af landets skoler har en handleplan, hvis en elev mister en forælder eller en af sine søskende.

-Skolerne er i stand til at identificere de børn, som har brug for hjælp og dermed også de børn, hvis forældre ikke selv opsøger hjælp. Børnene er i trygge rammer, og deres sorggruppeledere er nogle af de voksne, som er på skolen i forvejen. Derfor er skolen et ideelt sted at tilbyde sorggrupper, siger Per Bøge.

Pilotprojekt på ni skoler

Ni skoler har gennem det sidste års tid tilbudt sorggrupper i folkeskolen. Evalueringen er færdig og konklusionen klar: De

er et godt supplement til det sorgarbejde, der ydes på mange skoler og til de eksisterende grupper, som findes.

-Sorggruppelederne fortæller, at børnene er blevet mere udadvendte, og at de er blevet bedre til at koncentrere sig om deres skolearbejde, siger projektleder Annemarie Dencker fra Kræftens Bekæmpelse, som står bag evalueringen.

Noget af det, Annemarie Dencker har kigget på, er, hvordan man optimalt kan kvalificere sorggruppeledere til at arbejde med børn i sorg, og hvad der skal til for, at sorggrupper kan blive et tilbud på alle skoler herhjemme.

-Det skal sikres, at fremtidens sorggruppeledere er helt afklarede med egne tab, før de stiller sig rådighed for andre, der har mistet. Og supervision for sorggruppelederne skal gøres obligatorisk, siger Annemarie Dencker.

Ifølge Annemarie Dencker er det også meget vigtigt, at skolens ledelse bakker op om etablering af sorggrupper, og at man får tilbuddet forankret på skolen.

Sorggrupper på flere end 40 skoler

På baggrund af evalueringen har Kræftens Bekæmpelse nu planer om at samarbejde med tre til fire kommuner om, at de de næste to år skal etablere sorggrupper på alle kommunens skoler. Det svarer til flere end 40 skoler.

-Vi ved, at der er mellem fem og 15 børn på hver skole, som mister en forælder. Kan en skole f.eks. ikke etablere en gruppe alene på grund af skolens størrelse, kan man jo slå sig sammen med en anden skole, siger Per Bøge og tilføjer,

-Har man ikke nok børn, kan man jo tænke de børn ind, som har en alvorligt syg forælder, eller der har en forælder, der bliver indlagt på hospitalet, hvilket sker for 42.000 børn om året. Ofte er det en totalt forandret forælder, der kommer hjem, hvis nu far f.eks. har haft en blodprop, siger Per Bøge.

Målet er, at om 10 år skal mindst 50 procent af de danske folkeskoler have et sorggruppetilbud.

Hjælp til børn på flere niveauer

Tilbage i 90'erne fandt konsulent Jes Dige fra Kræftens Bekæmpelse på at tilbyde børn og unge et sted at mødes, når verden så slem ud. Et sted, man kunne mødes med ligestillede. Det, der i dag er kendt som sorggrupper for børn.

-Det er vigtigt at holde sig for øje, at rigtig mange klarer sig med familiens og venners hjælp, når man har mistet en mor eller far. Men der er en gruppe, som har brug for særlig hjælp. Jeg mener, at tiden nu er inde til, at man begynder at tænke sorggrupper ind på tre niveauer, siger Jes Dige.

I første omgang er det folkeskolen, der har muligheden for at finde de børn, der har behov for at komme i en sorggruppe på f.eks. skolen. De børn, der skal gå der, har behov for 'begrænset' hjælp fra de lærere, som leder gruppen på skolen.

Det andet niveau er de børn, der har en mere kompliceret sorg, som ikke umiddelbart kan klares i skoleregion.

-De børn har brug for et kommunalt tilbud om hjælp fra professionelle, der er vant til at arbejde med børns behov. Det kunne også være rådgivere fra Kræftens Bekæmpelse, som hjalp de børn videre. Jeg siger ikke, at sorggruppelederne på skolen ikke dur, men de børn er krævende, og det kræver

VIRKER

mange ressourcer, som man ikke kan forlange af skolens folk, siger Jes Dige.

Det sidste niveau er de børn, som har en massiv kompliceret sorg. De har behov for længerevarende professionel behandling både individuelt og i gruppeterapi.

-Det er vigtigt, at der er forskellige tilbud. De familier, der har overskud og ressourcer til at finde hjælpen, skal nok klare sig. Men hvad med de ressourcesvage familier, der ikke ved, at man rent faktisk kan få hjælp, og hvordan man skaffer sig adgang til den? Børn, der viser tegn på mistrivsel, skal have hjælp. Og det er og bliver kommunernes ansvar at gribe ind, fastslår Jes Dige.

"Skolerne er i stand til at identificere de børn, som har brug for hjælp og dermed også de børn, hvis forældre ikke selv opsøger hjælp. Børnene er i trygge rammer, og deres sorggruppelødere er nogle af de voksne, som er på skolen i forvejen. Derfor er skolen et ideelt sted at tilbyde sorggrupper."

Per Bøge



Fakta

Hvert år mister 2.500 børn i alderen 0-18 år en far eller mor ved død. Af disse er godt 2.000 børn skolesøgende (6-16 år). I alt lever 14.500 skolebørn med tabet af den ene eller begge forældre (Danmarks Statistik 2008). Ifølge Undervisningsministeriet er der 2.187 skoler i Danmark. Det svarer til, at seks til syv børn i hver eneste danske skole i gennemsnit oplever en skoledag med 'sorgen som blind passager' på grund af forældertab hvert år.

Fakta

Selv om 96 procent af landets folkeskoler har udarbejdet sorghandleplaner, oplever Kræftens Bekæmpelse, at familier eller lærere tager kontakt til foreningen for at få hjælp til at tackle et barn i sorg.

-Vi tror, at det handler om, at der hele tiden kommer nye lærere til, og de bliver måske ikke gjort bekendte med, at skolen rent faktisk har en sorghandleplan. Det kan også skyldes, at der ikke er nogen, der føler ejerskab til planen, siger Per Bøge.

Det er baggrunden for, at Kræftens Bekæmpelse nu går i gang med at få lavet en såkaldt kvalitativ evaluering af hele OmSorg-materialet.

-Alt skal gås efter i sømmene. Vi skal have udviklet og forbedret materialet og igen slå et slag for, at det bliver brugt på skolen, og ikke er noget, der kommer til at samle støv på en hyld, siger Per Bøge.

Evalueringen forventes afsluttet i 2009.
www.cancer.dk/omsorg

Kræftens Bekæmpelse har planer om at samarbejde med tre til fire kommuner, om at de de næste to skal etablere sorggrupper på alle kommunens skoler.



MOTION I HVERDAGEN

Mulighederne for at dyrke motion ændrer sig gennem livet. Når man er ung eller ikke har familie, har man tid til at tage i fitness-centeret eller ned i sportsklubben flere gange om ugen. Det bliver ofte sværere, når man får familie og børn. Det samme gælder, når man bliver ældre, så kan det knibe med kræfterne. Men det er sundt at røre sig uanset alder, og det kræver ikke de store ændringer i hverdagen at få sig rørt

Af Mette Vinter Weber Foto Tomas Bertelsen og Colourbox

■ Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge er aktive i mindst en time om dagen, mens voksne bør være det mindst 30 minutter om dagen. Hvis man følger det råd, mindsker man sin risiko for en række sygdomme blandt andet kræft.

– Kræftforskning viser, at fysisk aktivitet reducerer risikoen for kræft i tyktarmen. Derudover reduceres risikoen sandsynligvis også for kræft i bryst og livmoder. Sammenhængen mellem fysisk aktivitet og disse kræftformer betyder, at jo mere man bevæger sig, jo mindre er risikoen for at blive syg, fortæller Thomas Olsen, som er kommunikationskoordinator i Kræftens Bekæmpelse.

Motionstilbud til alle

En vigtig del af Kræftens Bekæmpelses arbejde er den forebyggende indsats. Sammen med flere foreninger og organisa-

tioner er Kræftens Bekæmpelse initiativtager til en række motionstilbud både til kræftpatienter og resten af befolkningen.

For kræftpatienter i behandling gælder det blandt andet projekt 'Krop og kræft' på Rigshospitalet, mens der for raske er tilbud om f.eks. gratis cyklemotion med professionelle cykelryttere fra Team Løgstør.

–De teknologiske fremskridt har resulteret i, at brug af kroppen og kropslig anstrengelse for mange danskere er forsvundet ud af arbejdslivet og hverdagslivet generelt. Umiddelbart kræver det dog ikke de store ændringer i hverdagen at leve op til anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen. Det gælder først og fremmest om at få nye vaner i dagligdagen. De 30 minutters motion kan man nemlig lige så godt få ved at indbygge motion som en del af sin hverdag. Lade bilen stå og cykle eller gå på arbejde, til uddannelse, på indkøb og i skole, siger Thomas Olsen.





Tænk motion ind

Nok er vinteren mørk og kold, men den er også fyldt med oplagte muligheder for at røre sig. En skiferie giver god motion, og har man små børn, der endnu ikke er klar til pisterne, kunne en idé være at skifte det alpine løb ud med langrend i f.eks. Norge eller Sverige.

Herhjemme åbnes der skøjtebaner både inden- og udendørs, ligesom naturen bestemt er værd at nyde i vintertiden. Det kan f.eks. gøres ved noget så enkelt som gåture. Her har blandt andre Danmarks Naturfredningsforening og Dansk Vandrelaug guidede ture over hele landet med forskellige temaer. Hvis man vil af sted på egen hånd og savner inspiration, kan man på de fleste kommuners hjemmesider finde oplysninger over naturlegepladser, grønne områder og vandrerstier. Hjerteforeningen har ligeledes en række afmærkede "hjertestier" rundt om i landet.

Mere organiserede udendørsaktiviteter tilbydes af f.eks. Hellofitness, der er et koncept med udendørs holdmotion hele året. Der er hold i Århus og København.

Indendørs

Hvis man mere er til indendørsaktiviteter eller trænger til lidt afveksling er svømmehallen en mulighed. Her kan alle igen være med, fordi svømning er en mild og effektiv motionsform uafhængig af hvilket konditionsniveau, man har.

Andre indendørs-klassiker er badminton og squash. Mange firmaer har motionshold, der måske træner hen imod firmaidrætsturneringer, men mange foreninger udlejer også baner, man privat kan booke på timebasis.

Læs mere:

www.cancer.dk/forebyggelse
www.hjerteforeningen.dk
www.hellofitness.dk



Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger tilbyder motionstilbud, som f.eks gåture og stavgang. Læs mere på www.cancer.dk. Patientforeningen Proof of Life støtter unge og voksne kræfttramte og kræftoverlevende med blandt andet fysisk træning. Læs mere på www.proofflife.dk



ET STUDIE I KAMPGEJST

Hvad gør man, når ens mor bliver alvorligt syg af kræft, og magtesløsheden melder sig? For dengang 16-årige Signe Helbo var svaret: Jeg må indsamle penge til Kræftens Bekæmpelse. Derfor stablede den odenseanske pige en støttefest på benene, og det har hun gjort to gange siden. I alt har hun med vennernes hjælp festet 37.000 kroner ind til Kræftens Bekæmpelse

Af Jos Grønkjær van Es Foto Ole Friis Nielsen

■ Den nu 18-årige Signe Helbo har i efterhånden snart tre år samlet ind til fordel for Kræftens Bekæmpelse. Velgørenhedsfester forbindes ofte med det bedre borgerskab i England, men til Signes fester er det ganske almindelige danske gymnasieelever, der hiver lidt ekstra ud af foret.

-Jeg synes, det er fedt, at mine venner vil hjælpe, og jeg har en klar fornemmelse af, at de er rigtigt opsatte på at støtte, når bare pengene går til et godt formål. Til festerne har jeg stillet indsamlingsbøsser op, og efter festen er der altid en del sedler i, siger Signe Helbo.



Idéen til festerne opstod, da Signe sammen med et par veninder fra sin 9. klasse ville holde en fest. De havde fra starten besluttet at pengene skulle gå til et velgørende formål og valget faldt på Kræftens Bekæmpelse.

-Min mor havde fået konstateret kræft kort tid forinden, og med de indsamlede penge fra festen følte jeg, at vi i gjorde en forskel, fortæller Signe.

Det odenseanske spillested 'Studenterhuset' har i tre år lagt lokaler til, når 200 festglade unge samler ind.

Dette års fest var den hidtil mest omfattende, og selvom forberedelserne med at booke musik, spillested, at skaffe sponsorer og lave gæstelister er tidskrævende, nyder den fynske pige resultatet.

-I stedet for at putte en 20'er i en indsamlingsbøsse vil jeg hellere kunne give 20.000 på en check. Når jeg samtidig kan holde en kæmpe fest med mine venner, gør det jo ikke noget, siger Signe.

En hård tid

I slutningen af 9. klasse fik Signe beskeden, om at hendes mor havde fået sarkomkræft i ryggen. Efter et længerevarende sygdomsforløb og en tid som kørestolsbruger måtte moderen i maj sidste år bukke under for sygdommen. Hun nåede at opleve den første af Signes velgørenhedsfester og ville have hjulpet med, hvis ikke sygdommen havde henvist hende til en kørestol.

Selvom Signe har haft overblikket og gå-på-modet til at arrangere fester, ramte tabet af moderen hende hårdt.

I en tid, hvor skolearbejdet begyndte at betyde mindre, og tabet knugede hende hårdt, besluttede Signe derfor at tage orlov fra gymnasiet for at få bearbejdet sorgen.

-Efter mors død behandlede mine venner mig, som de plejede, hvilket også har været med til at få mig videre, men det var ikke dem, jeg talte ud med, forklarer hun.

Det halve år, hun ikke var i skole, brugte hun blandt andet på at snakke med en psykolog i Kræftens Bekæmpelse.

Signe har siden skiftet gymnasium og er tilbage på skolebænken i 2.G.

Festen fortsætter i hvert fald gymnasiet ud

Efter foreløbig tre års indsamlinger har Signe Helbo fortsat mod på at gøre en forskel.

-Jeg er begyndt at konkurrere mod mig selv, så hvert år skal festen være større, og der skal samles flere penge ind til Kræftens Bekæmpelse, siger den aktive fynske kvinde.

-Efter mors død behandlede mine venner mig, som de plejede, hvilket også har været med til at få mig videre, men det var ikke dem, jeg talte ud med.

Signe Helbo

WHO skal vurdere, om stress og mobiltelefoni giver kræft

■ En arbejdsgruppe bestående af førende kræftforskere fra hele verden har afleveret en liste til det Internationale Agentur for Kræftforskning (IARC) under WHO over, hvilke risikofaktorer, der bør gennemgå en grundig vurdering i årene 2010 til 2014. Listen omfatter blandt andet kemikalier, vira, lægemidler og livsstilspåvirkninger. Fælles for dem alle er, at der er i de seneste år er kommet mange nye forskningsresultater, der tyder på, at de kan give mennesker kræft.

Nye ting, som skal vurderes for en kræftfremkaldende virkning, er blandt andet stress, mobiltelefoni og stillesiddende arbejde.

Resultatet af vurderingerne kan få stor betydning i Danmark. Hvis en risikofaktor kommer på WHO's kræftliste: Kræftfremkaldende eller sandsynligvis kræftfremkaldende, så skal det som hovedregel udfases fra det danske arbejdsmarked, siger overlæge, dr. med. Jørgen H. Olsen fra Kræftens Bekæmpelse.



Tæt brystvæv mulig årsag til brystkræft



■ Mammografiscreening har vist, at der er stor variation kvinder imellem i brystvævet tæthed, og forskning viser, at jo tættere brystvæv jo større risiko for brystkræft. Et forskerhold med professor Elsebeth Lyngge i spidsen skal prøve at finde ud af, hvilke kvinder der udvikler høj brystvævstæthed. Kræftens Bekæmpelse støtter projektet med 400.000 kroner.

-Forskning viser, at det faktisk er sådan, at hvis man har et meget tæt brystvæv, har man fem gange større risiko for at udvikle sygdommen end, hvis

Mammografiscreening har vist, at der er stor variation kvinder imellem i brystvævet tæthed. Måske kan det være årsag til brystkræft.

man har et mere fedtholdigt bryst, og vi taler altså om kvinder efter overgangsalderen, siger Elsebeth Lyngge fra Institut for Folkesundhedsvidenskab på Københavns Universitet.

Forskerne har sat sig for at finde ud af, hvilke piger, unge og modne kvinder, der senere i livet udvikler høj brystvævstæthed og dermed høj risiko for brystkræft.

- Målet er at finde ud af, hvilke tidligere begivenheder i kvindens liv, der er bestemmende for brystvævet karakter, når hun kommer op i 50 til 70 års alderen, hvor brystkræft er hyppig. Såfremt vi finder bestemte biologiske sammenhænge, kan det forhåbentlig blive en brik i den fremtidige forebyggelse af brystkræft, siger professoren.

Stafet for livet

■ I august og september måned blev der holdt Stafet For Livet. I år fandt stafetten sted i seks byer: Fredericia, København, Randers, Svendborg, Syddjurs og Sønderborg. I alt 1.687 deltagere blev sendt ud på en 20-24 timers løbe- eller gåtur til støtte for kræftsagen.

Stafetten er et symbol på, at det er hårdt arbejde døgnet rundt at have kræft. 222 af de deltagende var tidligere eller nuværende kræftpatienter, og de åbnede

derfor stafetten med en æresrunde.

Under stafetten blev der i år tændt 2.170 lys til minde om og støtte for alle, som kæmper med kræft. Lysene var med til at gøre nattens tilbagelagte kilometer til en flot og stemningsfuld oplevelse.

Årets udgave af Stafet For Livet indbragte 420.621 kroner til Kræftens Bekæmpelse.

www.stafetforlivet.dk



NÅLENE TAGER TOPPEN AF HEDETURENE



En tredjedel af alle kræftpatienter bruger alternativ behandling. Det kan være alt fra kosttilskud og naturlægemidler til massage, meditation, zoneterapi og akupunktur. På landets hospitaler er personalet også ved at åbne sig for den alternative verden og laver forsøg med blandt andet mindfulness meditation, fantasirejser for børn og akupunktur mod hedeture for brystkræftpatienter

Af Charlotte Taarnhøj Dahlstrøm Foto Mikkel Østergaard

■ -Jeg tror, der var bid med det samme, eller hvad siger du? Jo, den ramte. Jeg kan ligesom mærke, at det stråler helt ned i foden.

Sygeplejerske Lone Krøll fra brystkirurgisk afdeling på Herlev Hospital er ved at sætte nåle i Lise Pedersens ben og ene hånd. Nålene skal hjælpe mod Lises hedeture. Lise er blevet behandlet for brystkræft, og i forbindelse med sin antihormonbehandling er hun kommet i overgangsalderen og har fået nogle meget voldsomme hedeture.

-Det er min tredje akupunkturbehandling nu, og jeg må sige, at det har hjulpet rigtig godt. I to år har jeg ikke kunnet sove en nat igennem. Jeg er vågnet hver time badet i sved på

grund af mine hedeture. Men allerede nu er de mere end halveret, og jeg har haft to nætter, hvor jeg har sovet igennem som en baby. Det er fantastisk, fortæller Lise Pedersen.

Stadig flere kræftpatienter bruger alternativ behandling

Ca. en ud af syv brystkræftpatienter bruger kosttilskud eller naturlægemidler i forbindelse med deres sygdom. Produkter, der i mange tilfælde ikke findes nogen dokumenteret virkning af, og derfor findes der heller ikke kendskab til eventuelle bivirkninger. Mange patienter tyer også til alternative metoder, som f.eks. zoneterapi og akupunktur for lettere at komme igennem deres kræftbehandling og afhjælpe de senfølger, der kan komme efter endt behandling.

-Vi er rigtig glade for, at det etablerede sygehusvæsen åbner sig og undersøger virkningen af nogle af de alternative behandlinger. For det første er det vigtigt, at vi får mere viden om, hvad der virker, og hvordan alternativ behandling kan bruges som supplement til behandlingen på sygehuset. For det andet er det en hjælp for patienterne at få den alternative behandling i sygehusregi. Det alternative marked er nemlig uigennemskueligt for mange. Hvordan ved man, om den alternative behandler har tilstrækkelig viden om netop de behov, man har som kræftpatient? Hvilke og hvor mange behandlinger skal man vælge? Og så kan det også være dyrt, siger Christine Paludan-Müller, der arbejder i Kræftens Bekæmpelse med at opsamle og formidle viden om alternativ behandling til kræftpatienter.

Akupunktur på Herlev Hospital

På Herlev Hospital skal 40 kvinder medvirke i en undersøgelse



Det er tredje gang, at Lise Pedersen modtager behandling med akupunktur på grund af voldsomme hedeture. -Jeg må sige, at det har hjulpet mig rigtig godt. I to år har jeg ikke kunnet sove en nat igennem på grund af mine hedeture. Men allerede nu er de mere end halveret, siger Lise Pedersen.

se, hvor akupunkturs og lægemidlet catapressans virkning på hedeture sammenlignes. Forsøget er halvvejs og forventes afsluttet i løbet af 2009.

Det er overlæge Mette Okholm, der står bag projektet. Hun har altid interesseret sig for akupunktur og har derfor taget en to-årig diplomuddannelse i den kinesiske behandlingsteknik. Mette Okholm startede med at bruge nålene som smertebehandling efter operation og begyndte derefter at afprøve nålenes effekt på hedeture. Normalt behandles hedeturene med hormonbehandling med østrogen, men for kvinder med en hormonfølsom brystkræft er det ikke et alternativ. De skal nemlig undgå østrogen, da det kan øge risikoen for tilbagefald. Derfor får de typisk catapressan. Men nogle patienter oplever en del bivirkninger ved lægemidlet, og derfor ønsker Mette Okholm at undersøge, om akupunktur kan hjælpe.

-Det har til tider været svært at få kvinderne til at være med i projektet. De fleste vil have akupunktur og ikke catapressan, og vi kan jo ikke love nogen noget, det er nødt til at være helt tilfældigt, hvem der får hvad, fortæller Mette Okholm.

Dog er det sådan, at hvis det viser sig, at catapressanen ikke virker på en patient, får hun efter seks måneder tilbudt akupunktur for at se, om det så kan hjælpe. Omvendt hvis akupunkturen ikke hjælper, får kvinderne tilbudt catapressan.

Naturlægemidler med planteøstrogener

Op mod 80 procent af alle kvinder i den vestlige verden oplever at få hedeture, når de kommer i overgangsalderen. Da kvinder med hormonfølsom brystkræft ikke kan få hormonbehandling til at afhjælpe hedeturene, tyer mange til naturlægemidler, der for eksempel indeholder soja, rødkløver og hørfrø.

Undersøgelser har dog vist, at disse produkter ikke har nogen effekt, og hvad værre er, så indeholder de planteøstrogener, der på samme måde som hormonbehandling, kan være med til at øge risikoen for brystkræft. Desuden er der en risiko for, at præparaterne modvirker den antihormonbehandling, som kvinderne får. Så brystkræftpatienter bør holde sig langt fra dem.

Lise Pedersen forsøgte sig en kort overgang med naturlægemidler mod de generende hedeture. Men da det ikke hjalp, stoppede hun igen.

-Det fylder utrolig meget ikke at få sovet en hel nat igennem. Man kan gå fuldstændig i panik, når man ikke kan sove. Så ligger man og spekulerer og spekulerer, og jeg begyndte at blive bange for, at der var noget i vejen med min krop, at den simpelthen ikke kunne finde ud af at sove en hel nat mere, siger Lise Pedersen.

Patienterne i forsøget skal have akupunktur otte gange med en uges mellemrum. Virkningen forventes at vare et halvt års tid. Lise Pedersen er nu ved at være færdig med sin tredje akupunkturbehandling, og hun er en af de patienter, der har oplevet en god effekt af nålene.

-Det er ikke alle, der oplever en effekt af akupunktur, men jeg håber, at vi kan etablere akupunktur som et fast tilbud til kræftpatienter. For mig at se er det her et virkelig godt rehabiliteringstilbud, siger Lone Krøll.

Også Lise Pedersen er rigtig glad:

-Jeg ville aldrig have turdet prøve akupunktur, hvis ikke det var sygehuset, der tilbød det. Jeg håber virkelig, at behandlingerne vil betyde, at jeg kan komme af med de fleste af mine hedeture.

www.cancer.dk/alternativ

Danske skoleelever har verdensrekord i vandpiberygning

■ Tal fra Statens Institut for Folkesundhed viser, at vandpiberygning er meget udbredt blandt elever i folkeskolens ældste klasser. Knap halvdelen af alle niendeklasses elever havde i 2007 prøvet at ryge vandpipe. Hver sjette pige og hver fjerde drenge havde således prøvet at ryge vandpipe, inden de kom i ottende klasse.

-Vi har fået et nyt sundhedsproblem herhjemme. Det skal vi tage alvorligt. Især fordi tallene går stik imod tendensen med færre unge, som prøver at ryge. Denne nedgang kan meget vel være udvisket på grund af vandpiiben, siger projektleder Poul Dengsøe Jensen

fra Kræftens Bekæmpelse.

Kræftens Bekæmpelse er i øvrigt i gang med at undersøge, om vandpipe, som mange sundhedseksperter frygter, fører til cigaretrykning. Undersøgelsen sammenligner skoleelever, der har røget vandpipe med elever, der ikke har, og følger deres rygevaner over et år. Resultatet af undersøgelsen ventes offentliggjort i 2009.

Knap halvdelen af alle niendeklasses elever havde i 2007 prøvet at ryge vandpipe.



Alkoholgrænsen for kvinder skal sættes ned



■ Danske kvinders europarekord i druk er en af årsagerne til de mange tilfælde af brystkræft. Mange hundrede kunne slippe for sygdommen, hvis de modne kvinder aldrig drak mere end en genstand om dagen og helt holdt sig for hormontilskud. Det viser en doktordisputats, som overlæge Anne Tjønneland fra Kræftens Bekæmpelse står bag.

Anne Tjønneland har i sin disputats samlet resultaterne af næsten 10 års arbejde med at analysere en meget stor befolkningsundersøgelse. 23.798 dan-

Kræftens Bekæmpelse arbejder for, at Sundhedsstyrelsen sænker alkoholanbefalingen for kvinder.

ske kvinder efter overgangsalderen har svaret på omfattende spørgeskemaer om deres livsstil. Resultaterne er blevet kørt sammen med det danske Cancerregister.

-Vi kan se, at for meget alkohol er skyld i omkring 14 procent af alle brystkræfttilfælde og brug af hormoner i overgangsalderen skyld i 16 procent af tilfældene i undersøgelsen, siger Anne Tjønneland.

Sundhedsstyrelsen bør ifølge Anne Tjønneland sænke den officielle alkoholanbefaling fra maksimalt 14 genstande om ugen til kun syv.

Kun hver fjerde har hørt om HPV

■ HPV – den virus, der kan føre til livmoderhalskræft – er ikke særlig kendt blandt danske kvinder. Kun hver fjerde kvinde har hørt om HPV. Det viser en stor nordisk undersøgelse med deltagelse af flere end 20.000 danske kvinder.

Undersøgelsen understreger behovet for meget mere information om HPV. Kræftens Bekæmpelses kampagne Vidunderlivet skal øge kendskabet til HPV og livmoderhalskræft blandt de unge piger.

Læs mere på www.vidunderlivet.dk



HVAD SKER DER MED MINE TING?

Kræftens Bekæmpelse får mange henvendelser fra mennesker, der overvejer at testamentere til foreningen. Et gennemgående spørgsmål er: Hvad sker der med mine ting? Hvordan forvandler Kræftens Bekæmpelse min arv til penge? Ny pjece giver svar

Af Jytte Dreier

■ -Der er mange flere følelser ved en sofa end ved en obligation. Indbo fylder rigtig meget i folks verden, og jeg forstår så inderligt godt, at de mennesker, der ønsker at testamentere til Kræftens Bekæmpelse, vil have sikkerhed for, at vi behandler deres værdier ordentligt og rigtigt, siger advokat Charlotte Hjeds fra Kræftens Bekæmpelse.

Charlotte Hjeds er sammen med advokat Karin Møller ansvarlig for Kræftens Bekæmpelses arvesager. For at holde 'orden i tingene' har de to advokater udviklet en række arbejdsgange til at sikre en professionel håndtering af folks arv.

Tilsidesætter ikke pårørende

-Vores opgave er at omsætte arv til penge, så de kan blive brugt til kampen mod kræft. Men det betyder ikke, at vi ikke også gerne vil tage hensyn til de pårørende, siger Charlotte Hjeds.

Måske har afdøde skrevet i et brev, at han/hun ønsker, at f.eks. et maleri skal tilfalde en bestemt person.

Som udgangspunkt respekterer vi ønsket, også selv om brevet måske ikke opfylder alle juridiske krav, forklarer Charlotte Hjeds.

Det er mere vanskeligt, hvis Kræftens



Charlotte Hjeds

Bekæmpelse bliver kontaktet af pårørende til den afdøde, der mener, at de bør have nogle bestemte ting fra boet.

-Vi siger ikke bare nej for at sige nej. Hvis vi føler os 100 procent sikre på, at det er afdødes ønske, at familiemedlemmet får det ønskede, giver vi i mange tilfælde lov til, at de kan overtage det, siger advokaten og tilføjer,

-at man jo skal huske på, at det kunne være sådan, at afdøde rent faktisk har indsat Kræftens Bekæmpelse i sit testamente, fordi han/hun ikke ønskede, at familien skulle arve. I så fald ville det være forkert af os at udlevere tingene til familien. Det er derfor i høj grad et spørgsmål om fingerspidsfølelse, som må afgøres fra sag til sag, siger hun.

Når Kræftens Bekæmpelse arver

Blandt andet på baggrund af de erfaringer, Charlotte Hjeds og Karin Møller har fået gennem samtaler med mange mennesker gennem årene, har Kræftens Bekæmpelse udgivet pjecen 'Når Kræftens Bekæmpelse arver'. Den fortæller, hvordan foreningen forvandler en arv, som f.eks. bankindestående, værdipapi-

rer, fast ejendom, bil, indbo og smykker til kontante penge. Pjecen fortæller også om to veje i bobehandlingen. Boer, der bliver behandlet af eksterne advokater, og boer, som Kræftens Bekæmpelse selv behandler.

Pjecen 'Når Kræftens Bekæmpelse arver' kan rekvireres på www.cancer.dk/arv eller på telefon 3525 7540.

Arv er Kræftens Bekæmpelses største indtægt

Arv er langt den største indtægtskilde for Kræftens Bekæmpelse. I alt arvede foreningen 135 millioner kroner i 2007.

Værd at vide om dit testamente

Overvejer du at oprette et testamente? Kræftens Bekæmpelse har lavet en pjece 'Værd at vide om dit testamente', der giver svar på en lang række spørgsmål, Kræftens Bekæmpelse i tidens løb har fået fra mennesker, der har ønsket at udtrykke deres sidste vilje. Pjecen kan rekvireres på www.cancer.dk/arv eller på telefon 3525 7540



FÅ HJÆLP PÅ CANCER.DK: HVAD KAN DU GØRE VED TRÆTHEDEN

Af Hanne Sandvang Foto Tomas Bertelsen

■ En del kræftpatienter oplever i en periode at være meget trætte. Trætheden kan skyldes selve kræftsygdommen, og den kan også være en bivirkning af behandlingen. Sådant en træthed forsvinder ikke bare, når man har sovet, og det lave energiniveau kan komme til at præge ens hverdag og aktiviteter.

Men de fleste kan gøre noget ved det.

Selv om man måske ikke lige synes, man orker det, kan det hjælpe at være fysisk aktiv. Langt de fleste får nemlig flere kræfter og en bedre livskvalitet, hvis de bevæger sig, også selv om energiniveauet i en periode er lavt. Og det gælder både, hvis man altid har været vant til at dyrke motion, og hvis man har været knap så aktiv, inden man blev syg.

En måde at få overblik over sin hverdag, og hvordan trætheden præger den, kan være at skrive en slags dagbog. Man kan skrive ned, hvornår man er aktiv, hvor meget man sover og hviler, og man kan bruge dagbogen til at sætte sig nogle mål for, hvad man vil gerne vil gøre. På cancer.dk kan du hente et skema, du kan bruge til at notere ned i.

Dér kan du også få gode råd om, hvordan du kan tilrettelægge dine aktiviteter i de perioder, hvor du er ekstra træt, eller du kan få idéer til energirig mad og drikke, som måske kan være med til at øge dit energiniveau.

Få gode råd og læs mere på www.cancer.dk/traethed

En del kræftpatienter oplever i en periode at være meget trætte. Det hjælper at være fysisk aktiv.



Spørgsmål og svar om HPV-vaccination

■ I disse dage får de første 13-15-årige piger den gratis vaccine, der beskytter mod HPV-infektion og dermed mod at få livmoderhalskræft. Og fra 1. januar 2009 kommer vaccinen til at indgå i børnevaccinationsprogrammet, så de 12-årige piger (dvs. piger, der er født i 1996 og senere) får tilbud om at blive vaccineret gratis.

Hvis du har spørgsmål om vaccinen, kan du få svaret på cancer.dk.

Læs mere på www.cancer.dk/HPVvaccine
Læs også mere om vaccinen på www.vidunderlivet.dk

Nyt om behandling for prostatakræft

■ Hvilken behandling får jeg, hvis jeg får prostatakræft? Hvorfor får min nabo en anden behandling? Og hvorfor er der nogle, der bare bliver kontrolleret? Betyder et forhøjet PSA-tal, at man har kræft?

Få mere at vide på www.cancer.dk/prostata. Informationen om prostatakræft på hjemmesiden er blevet gennemgribende omskrevet, så man nemmere vil kunne genkende sig selv og sin situation og dermed hvilken behandling, der kan være relevant.

Man kan også læse mere om PSA-test, som er en blodprøve, hvor man kan blive testet for Prostata Specifikt Antigen og dermed få en pejling på, om man evt. kan have prostatakræft.

Læs mere på www.cancer.dk/prostata

Kræftlinjen

Tlf. 8030 1030
Mandag-fredag kl. 9-21
Lørdag og søndag kl. 12-17
Lukket på helligdage

Kræfttrådgivninger**Region Hovedstaden**

Sundhedscenter for kræftramte
 Rådgivningsenheden
 Ryesgade 27
 2200 København N
 Tlf. 35 27 18 00
 e-mail koebenhavn@cancer.dk
 www.cancer.dk/koebenhavn

Mødestedet på Frederiksberg
 Magnoliavej 9
 Sognehuset
 2000 Frederiksberg
 Åben onsdage i ulige uger
 kl. 16-18

Kræfttrådgivningen Nørugaardsvej 10
 2800 Lyngby
 Tlf. 45 93 51 51
 e-mail lyngby@cancer.dk
 www.cancer.dk/lyngby

Kræfttrådgivningen Møllestræde 6
 Baghuset
 3400 Hillerød
 Tlf. 48 22 02 82
 e-mail hillerod@cancer.dk
 www.cancer.dk/hillerod

Kræftpsykologen MKO
 Bornholms Sygehus
 Ullasvej 8
 3700 Rønne
 Tlf. 56 90 91 98

Region Sjælland

Kræfttrådgivningen Jernbanegade 16
 4000 Roskilde
 Tlf. 46 30 46 60
 e-mail roskilde@cancer.dk
 www.cancer.dk/roskilde

Kræfttrådgivningen Torvet 11,1.
 4600 Køge
 Tlf. 56 63 82 29
 Åben hver torsdag kl. 16-19

Kræfttrådgivningen Hasselvænget 5
 4300 Holbæk
 Tlf. 59 44 12 22
 e-mail holbaek@cancer.dk
 www.cancer.dk/holbaek

Kræfttrådgivningen Dania 5, 1.
 4700 Næstved
 Tlf. 55 74 04 00
 e-mail naestved@cancer.dk
 www.cancer.dk/naestved

Kræfttrådgivningen FrivilligCenter
 Sdr. Boulevard 84
 4930 Maribo
 Tlf. 55 74 04 00
 Åben torsdage efter aftale

Region Syddanmark

Kræfttrådgivningen Vesterbro 46
 5000 Odense C
 Tlf. 66 11 32 00
 e-mail odense@cancer.dk
 www.cancer.dk/odense

Frivillig Rådgivningen Brogade 35 (i gården)
 5700 Svendborg
 Tlf. 23 98 06 95
 Åben tirsdage kl. 10-12 og
 torsdage kl. 17-19

Kræfttrådgivningen Blegbanken 3
 7100 Vejle
 Tlf. 76 40 85 90
 e-mail vejle@cancer.dk
 www.cancer.dk/vejle

Kræfttrådgivningen Jyllandsgade 30
 6700 Esbjerg
 Tlf. 76 11 40 40
 e-mail esbjerg@cancer.dk
 www.cancer.dk/esbjerg

Kræfttrådgivningen Nørreport 4, 1.
 6200 Aabenraa
 Tlf. 74 62 51 50
 e-mail aabenraa@cancer.dk
 www.cancer.dk/aabenraa

Region Midtjylland

Kræfttrådgivningen Nørrebrogade 44,
 bygning 12, 1. sal
 8000 Århus C
 Tlf. 86 19 88 11
 e-mail aarhus@cancer.dk
 www.cancer.dk/aarhus

Kræfttrådgivningen Rådgivningscentret
 Banegårdspladsen 2. 1.
 8800 Viborg
 Tlf. 86 60 19 18

e-mail viborg@cancer.dk
 www.cancer.dk/viborg

Kræfttrådgivningen Codanhus
 Fredensgade 10
 7400 Herning
 Tlf. 96 26 31 60
 e-mail herning@cancer.dk
 www.cancer.dk/herning

Kræfttrådgivningen Kulturhuset
 Nygade 22
 7500 Holstebro
 Tlf. 96 26 31 60
 Åben hver torsdag kl. 10-15
 efter aftale

Region Nordjylland

Kræfttrådgivningen Vesterå 5
 9000 Aalborg
 Tlf. 98 10 92 11
 e-mail aalborg@cancer.dk
 www.cancer.dk/aalborg

Kræfttrådgivningen De Frivilliges Hus
 Skolegade 9
 7700 Thisted
 Tlf. 98 10 92 11
 Telefonisk henvendelse

RehabiliteringsCenter Dallund

Dallundvej 63
 5471 Søndersø
 Tlf. 64 89 11 34
 e-mail dallund@dallund.dk
 www.dallund.dk

www.cancer.dk/raadgivning

Kræftens Bekæmpelse
 Strandboulevarden 49
 2100 København Ø
 tlf. 3525 7500
 www.cancer.dk

Giro: 302-6922

Tryk: Datagraf
 Oplag: 140.000
 ISSN: 1602-9127

Redaktion
 Kurt Damsgaard,
 kommunikationschef DJ
 (ansvarshavende)
 tlf. 3525 7205,
 ktd@cancer.dk

Jytte Dreier
 tlf. 3525 7204
 jdr@cancer.dk

Billedredaktør
 Fotograf Tomas Bertelsen

Kalenderredaktør
 Ebba Johnsen
 tlf. 3525 7482
 ejo@cancer.dk

Produktion
 Lisbeth Faarkrog Eg

Grafisk tilrettelæggelse
 Esben Bregninge Design
 www.ebdesign.dk

tætpåkræft sendes til
 Kræftens Bekæmpelses
 medlemmer fire gange
 om året

Elektronisk nyhedsbrev
 Gratis abonnement på
 Kræftens Bekæmpelses
 elektroniske nyhedsbrev på
 www.cancer.dk/nyhedsbrev

**Alle spørgsmål vedrørende
 medlemskab, ændring af navn
 og adresse mv. bedes rettet
 til Medlemsservice på
 telefon 3525 7540
 medlem@cancer.dk**

GLÆDELIG JUL



Spred glæde med julekort og gaver
fra Kræftens Bekæmpelse



Julekort med nissemotiver
6 dobbelte kort inkl. kuverter 40,00 kr.



Julekort med Mads Stage motiver
6 dobbelte kort inkl. kuverter
35,00 kr.

Lommekalender i brunt
kunstlæder med 1 dag pr. side
89 kr.



Broche 99 kr.

**Specialdesignet
silketørklæde**
Tørklædet måler
65 x 65 cm. 129 kr.



Årets julekort, broche og silketørklæde

Det er blot et udpluk af de varer, du kan købe hos Kræftens Bekæmpelse. Når du køber, støtter du samtidig foreningens arbejde med forskning, forebyggelse og støtte til kræftpatienter og pårørende.

Varene kan kun købes hos Kræftens Bekæmpelse. Man kan bestille de mange forskellige varer på www.cancer.dk/jul

Bemærk venligst at der kan gå syv dage, inden du får dine varer leveret. Der tages forbehold for udsolgte varer

På forhånd tak for din støtte.

