



Fokus på de pårørende

**13 Karens mor
havde brystkræft**

**21 Børn skal aldrig
møde en mur
af tavshed**

**26 Seksuel
rehabilitering**

Lotte Heise:

Som pårørende skal man bare være der

Læs mere på side 06

Pårørende er sårbare

Et stort antal danskere oplever på et tidspunkt i deres liv at være pårørende til et menneske, der får kræft. Enten er de mødre, fædre, søskende, onkler, tanter, kusiner, fætre, ægtefæller eller børn – eller de er nære venner til en kræftpatient. Fælles for dem alle er, at de skal forholde sig til et sygt menneske, som de kan miste. Det er en vanskelig situation at håndtere. En stor forskel på at være syg og pårørende er, at den syge meget konkret kan handle i forhold til sygdommen. Den syge må forholde sig til behandling, bivirkninger, kontrolbesøg hos lægen, behov for paryk eller ej - og brug af protese eller ej, når det gælder brystkræft. Det kommer for nogle til at fylde deres tid og tanker, så de egentlige følelser vedrørende sygdommen træder i baggrunden. De pårørende er en meget sårbar gruppe. De kan ikke gøre noget konkret for at bedre den syges situation, de kan bare se på, iagttage, følge med, vente, frygte og sørge.

I dette nummer af dbobladet har vi fokus på pårørende. Lotte Heise fortæller om sit engagement i forhold til kræftramte veninder, og om den måde hvorpå hun som datter tager sig af sin handicappede mor. Hendes indfaldsvinkel til det at være pårørende kan vi alle lære meget af og måske selv tage mønster efter.

I løbet af et år oplever ca. 2.000 danske børn og unge under 18 år at miste en forælder, og dobbelt så mange oplever, at en af deres forældre får kræft. Det er en stor belastning, og det er vigtigt, at vi har øje for børn i den situation. Vi bringer et interview med Karen Troldborg, som havde en syg mor fra hun var seks år, og som mistede hende, da hun var 19 år. Karen har efter mange år fundet sin egen vej ud af sorgen og er klar til at dele den med andre.



Vi har også talt med børnepsykolog Michael Bruun, som vi med stor succes havde som indlægsholder på vores forårsseminar for kvinder under 50 år. Michael kommer igen d. 24. oktober 2015 på efterårsseminaret og giver sit meget indsigtfulde bud på, hvordan man bedst forholder sig til mindre børn, hvis deres mor eller far har fået kræft. Michael udviser stor forståelse for, hvordan man kan tale med børn om deres tanker, følelser og forventninger i relation til sygdommen.

Der er heldigvis rigtig mange gode tiltag i forhold til børn, der har syge forældre.

Artiklen 'Børn skal aldrig møde en mur af tavshed' beskriver et spændende samarbejdsprojekt mellem Kræftens Bekæmpelse og Skive kommune. Projektet er 'Projekt OmSorg', og projektet inspirerer og støtter voksne til at hjælpe børn i familier, der er ramt af sygdom og død. Målet er, at ingen børn skal være alene med deres sorg.

God læselyst.

Randi Krogsgaard
Formand, DBO

Indhold

02 Leder:

Pårørende er sårbare

04 Vigtig opdagelse i brystkræftforskningen



05 Estée Lauder støtter DBO's kamp mod brystkræft

06 Lotte Heise: Som pårørende skal man bare være der

10 Protese eller rekonstruktion?

13 Mors styrke og kærlighed er her stadig

15 Anmeldelse af digtsamling

16 DBO's årsmøde 2016



17 DBO's senfølgerseminar 2016

19 Når mor har brystkræft

21 Børn skal aldrig møde en mur af tavshed

23 Kort Nyt



24 Kan parykker genbruges?

26 Seksuel rehabilitering

Det sker i DBO:

28 DBO-kreds Vendsyssel

28 DBO-kreds Aarhus

29 DBO-kreds MidtVest

29 DBO-kreds Sønderjylland

29 DBO-kreds Fyn

30 DBO-kreds Roskilde

30 DBO-kreds Nordsjælland

30 DBO-kreds Sydsjælland

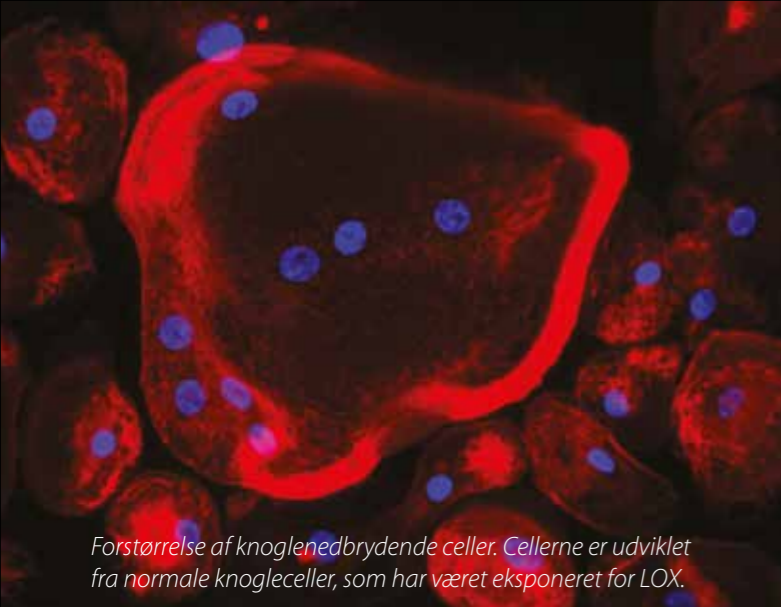
31 Medlemskab af DBO

32 Seminar om tilbagefald af brystkræft

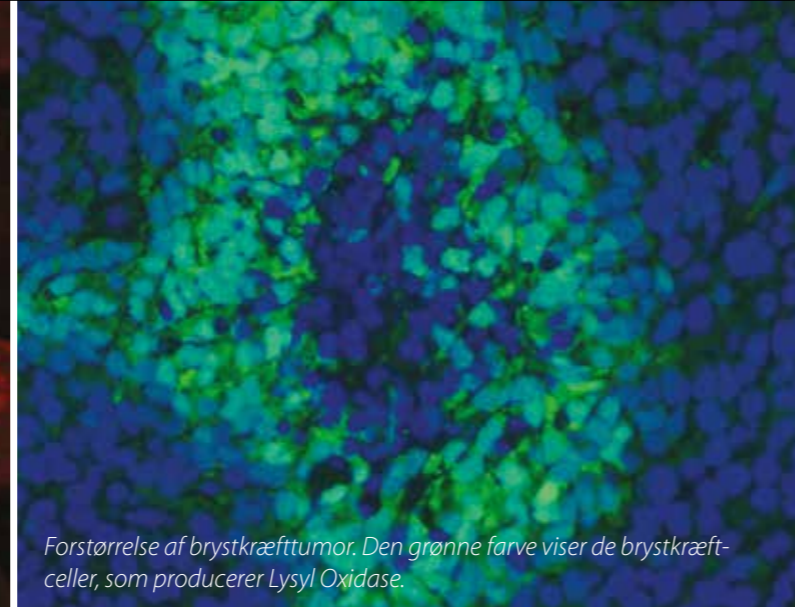
Forfattere, der skriver indlæg til dbobladet, udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens/DBO's holdning i en given sag. Næste nummer af dbobladet udkommer i februar 2016.

Udgiver: Dansk Brystkræft Organisation (DBO) med støtte fra Kræftens Bekæmpelse
Oplag: 4.800 stk.
Redaktion: Randi Krogsgaard, Michelle Farrington og Britt Nørbak (ansv. red.)
Layout: Fru Farrington
Forsidefoto: Lotte Heise er pårørende til flere brystkræftramte. Artikel på side 06 (Foto: Runólfur Geir Guðbjörnsson)





Forstørrelse af knogledbrydende celler. Cellerne er udviklet fra normale knogleceller, som har været eksponeret for LOX.



Forstørrelse af brystkræfttumor. Den grønne farve viser de brystkræftceller, som producerer Lysyl Oxidase.

Vigtig opdagelse i brystkræftforskningen

Hos ca. 85% af alle patienter med fremskreden brystkræft spredt kræften sig til knoglerne, hvilket gør sygdommen livstruende. En gruppe forskere har opdaget, hvordan et bestemt enzym produceret af brystkræftceller spiller en afgørende rolle for, at kræftcellerne kan sprede sig til knoglerne. Ved at blokere enzymet, kan man forhindre kræftcellerne i at vokse i knoglevævet, og dermed bliver det muligt at redde flere liv.



Janine Erler

- Vi har vist, at kræftceller kan påvirke adfærden hos raske knogleceller gennem de stoffer, kræftcellerne udsender, og at det fører til ændringer i knoglen, som faktisk hjælper kræftcellerne med at tage bolig i knoglerne. Ved at blokere for disse ændringer kan vi forhindre kræftcellerne i at vokse i knoglen. Dermed bliver det måske muligt at reducere komplikationerne og forhøje overlevelsesprocenten hos patienterne, siger forskningsleder Janine Erler fra Biotech Research & Innovation Centre (BRIC) på Københavns Universitet.

kræftcellerne fra deres location i brystvævet påvirke knoglevævet og gøre det beboeligt. LOX-enzymet gør dette ved at forårsage et fald i aktivitet hos knoglebyggende celler og en stigning i aktivitet hos knogledbrydende celler – to grupper som normalt arbejder i balance i knoglen. På grund af den forstyrrede balance opstår der huller i knoglevævet, og på den måde skabes der plads til, at kræftcellerne kan slå sig ned i knoglerne, hvor de ellers ikke ville vokse.

Behandling mod knogleskørhed kan måske hjælpe brystkræftpatienter

På baggrund af resultaterne peger forskerne på, at der for visse brystkræftpatienter kan være fordel i at opfølge operation med behandling med bisfosfonater, et allerede godkendt lægemiddel som bruges til at behandle knogleskørhed.

- Bisfosfonater virker ved at blokere aktiviteten hos knogledbrydende celler eller osteroklaster. Det forhindrer kræftceller-enzymet i at skabe huller i knoglevævet, og derved reduceres brystkræftcellernes mulighed for at sprede sig til knoglen. Vi foreslår derfor, at det bør overvejes at tilbyde brystkræftpatienter, hvis tumorer producerer høje niveauer af LOX, behandling med bisfosfonater. En sådan behandling kan måske forbedre patienternes overlevelschancer ved at mindske risikoen for, at kræften spreder sig til knoglerne.

Forskergruppen, som er ledet af Janine Erler fra BRIC på Københavns Universitet og Alison Gartland fra Sheffield Universitet, har opdaget, at visse typer brystkræftceller producerer store mængder af et enzym kaldet Lysyl oxidase (LOX). Dette enzym hjælper kræftcellerne til at sprede sig til knoglerne ved at 'klargøre' knoglevævet til kræftcellernes ankomst. Gruppens resultater viser, at LOX-enzymet produceres i kræftcellerne og frigives i kroppen, hvor det forårsager ændringer i adfærden hos de raske og normale knogleceller. Disse ændringer forstyrrer den fine balance, som beskytter knoglevævet og holder det sundt, og på den måde kan

Estée Lauder støtter DBO i kampen mod brystkræft

Evelyn Lauder fotograferet i 2009.



Estée Lauder er ekstra aktiv i brystkræftmåneden og kører en kampagne, hvor indsamlingsbeløbet doneres til DBO. Du kan være med til at gøre en forskel i indsamlingen, blandt andet ved at lægge et billede op på Instagram.

Tilbage i 1992 besluttede Estée Lauders svigerdatter, Evelyn Lauder, sig for at sætte fokus på brystkræft. Hun skabte den lyserøde sløjfe, der blev et symbol på kampen mod brystkræft, og hun startede The Breast Cancer Research Foundation (BRCF), der har som formål at oplyse om brystkræft og forske i sygdommen. Estée Lauder har igennem årene delt mere end 125 millioner lyserøde sløjfer ud på verdensplan via deres årlige BCA (Breast Cancer Awareness) kampagne, der i dag er lanceret i 70 lande. I år har Estée Lauder i Danmark valgt at donere de penge, der bliver indsamlet i brystkræftmåneden til DBO.

- Det skyldes, at Estée Lauder i mange år har haft et godt samarbejde med brystkræftforeningen BRO i Sverige, og vi vil gerne have et lignende samarbejde op at stå med DBO i Danmark, for så vil



Gitte Trier, PR Manager i Estée Lauder

pengene, vi donerer, gå direkte til brystkræftframte kvinder. Vores kampagne i år hedder 'Gør en forskel', for vi kan alle gøre en forskel i kampen mod brystkræft. Mere specifikt kan du i weekenden d. 3.-4. oktober møde Estée Lauder inde i Field's og få taget et billede med den lyserøde sløjfe og derefter uploade det på Instagram under hashtagget #bcajeggørenforskelse. Estée Lauder donerer 10 kr. for de første 10.000 billeder, der bliver uploadet i hele oktober, fortæller Gitte Trier, der er PR Manager i Estée Lauder.

Alle kan gøre en forskel

Lørdag d. 3. oktober er det også muligt at komme ind til Estée Lauder i Field's og donere 50 kr. eller derover, hvorefter du må vælge et af 1.000 Estée Lauder Companies produkter, der har en værdi mellem 195-295 kr. Der er 15 forskellige typer af produkter, så der er noget for enhver smag. Desuden er det muligt at tale med repræsentanter fra DBO, og det tiltag tog Estée Lauder faktisk initiativ til.

- Vores indtryk er, at der er en del kvinder, der ikke kender DBO og derfor ikke ved, hvor meget foreningen gør for de brystkræftframte. Repræsentanter fra DBO er godt klædt på til også at fortælle alle de positive historier, som de oplever i deres forening, og de kan samtidig fortælle om alle de tilbud, der findes, siger Gitte Trier. Hendes håb er, at der bliver samlet minimum 50.000 kr. ind, som Estée Lauder kan donere til DBO.

- Pengene kan bruges til rigtig meget, og det har været svært at vælge, hvor penge kan gøre størst nytte. Vi håber og tror,

at pengene kan bruges godt i forbindelse med brystkræftframte kvinder, der har børn under 18 år. Det kunne fx være til gratis psykologhjælp eller til gratis medlemskab i DBO. Hvor stort beløbet bliver, afhænger af, hvor mange der støtter indsamlingen. Vi håber derfor, at rigtig mange vil være med til at gøre en forskel, udtaler Gitte Trier.

Sådan kan du gøre en forskel

- Tag et foto af dig selv i oktober måned med den lyserøde sløjfe og læg billedet op på Instagram under #bcajeggørenforskelse. Så donerer Estée Lauder 10 kr. for dit billede.
- Kom ind til Estée Lauder i Field's i København d. 3. eller 4. oktober og få taget et billede med den lyserøde sløjfe og læg billedet op på Instagram under #bcajeggørenforskelse. Derefter donerer Estée Lauder 10 kr. for dit billede.
- Kom ind til Estée Lauder i Field's i København lørdag d. 3. oktober og donér 50 kr. eller mere. Derefter må du vælge et af 1.000 Estée Lauder Companies produkter.



Af Britt Nørbaek - Foto: Rob Rich og Estée Lauder pressfotos



Som pårørende skal man bare være der

Lotte Heise er pårørende til en kusine og seks veninder, der er behandlet for brystkræft. Til Lyserød Lørdag og her i dbobladet fortæller hun, hvordan selv små handlinger kan betyde meget for den syge, og at det vigtigste er, at man som pårørende ikke trækker sig.

Måske læste du i dbobladet nr. 43 en artikel om forfatter Tine Enger, der havde skrevet en digtsamling om sit brystkræftforløb. Forordet til Tine Engers digtsamling er skrevet af forfatter og foredragsholder Lotte Heise, og det skyldes, at Lotte Heise og Tine Enger er veninder. Lotte Heise har været tæt på rigtig mange brystkræft-ramte kvinder. Udover Tine Enger har fem andre af Lotte Heises veninder haft brystkræft i løbet af de sidste 3-4 år. Da Lotte Heise bliver interviewet til dbobladet, er hendes kusine midt i et behandlingsforløb for brystkræft. Kusinen og de mange veninder har oplevet, at Lotte Heise er en omsorgsfuld kvinde, der giver plads, men som også byder sig til, når der er behov for det. At Lotte Heise ikke er berøringsangst, kommer nok ikke bag på nogen, og når hun taler om brystkræft, bliver hendes stemme dybere og hendes blik mere intenst.

- Brystkræft er en alvorlig sygdom, og det gik for alvor op for mig, da jeg var 15-16 år, hvor min mors veninde fik brystkræft. Min mor hjalp sin veninde, der desværre døde af sygdommen. Min farmor var lidt fin i det og havde en anstandsdame, der hed Carla, som jeg kun kaldte 'Lala'. Lala var en stor, barmfager kvinde, som jeg virkelig elskede. Hun fik også brystkræft, og jeg besøgte hende på hospitalet og oplevede, hvordan denne store dejlige kvinde havde tabt sig til næsten ingenting. Min stedmoder har også haft brystkræft. Så da Kræftens Bekæmpelse for nogle år siden spurgte, om jeg ville optræde gratis til forskellige

Lyserød Lørdag-arrangementer og fortælle om at være tæt på brystkræft-ramte, sagde jeg ja med det samme. Jeg har optrådt hvert år lige siden og skal også optræde i år i Bruuns Galleri i Aarhus, siger 56-årige Lotte Heise.

Shampoo til en skaldet

Efter interviewet med dbobladet skulle Lotte Heise tilfældigvis spise middag med en veninde, der har haft brystkræft. Veninden boede faktisk hos Lotte Heise i fem dage, samtidig med at Lotte Heises handicappede mor, Inge, også boede på matriklen sammen med Lottes tvillingesønner. Alligevel kunne Lotte Heise ikke drømme om at sige nej til sine veninder, syge som raske.

- Det handler simpelthen om medmenneskelighed og næstekærlighed. Da min veninde boede hos mig, sad vi og drak kaffe sammen i køkkenet. Hun fortalte, at hun følte sig ensom med sin sygdom, og jeg lyttede bare til hende. Min skaldede veninde fortalte også, at hun flere gange havde oplevet at få hårsampoo i gave af sine gæster. Det er da ubetænksomt! Men ved du, hvorfor folk giver shampoo i gave? Det er fordi, at hos de dyre mærker som fx Calvin Klein, der er det billigste produkt i serien altid shampoo! Øv, udbryder Lotte Heise og fortsætter:

- Vi er så berøringsangste i Danmark, og mange tør ikke at spørge en kræftsyg, hvordan det går. Det er for dårligt, synes jeg. Når mine veninder har været syge, har

jeg skrevet til dem, at de ikke behøver at svare mig, men at jeg tænker på dem og gerne vil være der for dem og fx hente deres børn fra skole. Jeg ved godt, at jeg som veninde ikke helt forstår, hvad de gennemgår, men jeg vil gerne give dem nærvær og omsorg og støtte. Jeg har spist frokost med dem, når de har haft lyst og overskud til det, og vi har både talt om deres sygdom og alt muligt andet. En af mine veninder sagde på et tidspunkt til mig, at hun ikke orkede at se mig og alt mit hår og alle mine øjenvipper og bryn. Det grinede vi lidt af, men jeg respekterede hendes udmelding. Som pårørende kan man overhovedet ikke tillade sig at blive fornærmet over, at den syge siger fra. Man skal heller ikke blive sur, hvis man ikke får svar på sin mail eller sms, eller hvis ens telefonopkald ikke bliver returneret. For veninden er jo SYG, og så handler det altså om hende. Stilheden betyder ikke, at mine veninder har ønsket at være i fred for mig. De har bare ikke altid haft kræfter til at kontakte mig eller at svare på mine henvendelser. Og det er 100% i orden, udtaler Lotte Heise.

Tarveligt at trække sig

Netop nu er Lotte Heise aktuell med bogen 'Selvfølgelig skal hun bo hos mig – om at bo med sin handicappede mor'. Hun er ikke kun pårørende til brystkræft-ramte kvinder, men også til sin handicappede mor. I treogethalvt år boede Lotte Heise sammen med sin mor, der efter en

Fortsætter på næste side

blodprop i hjernen i 2011, mistede sin taleevne, hvilket kaldes afasi, blev lam i højre side af kroppen og fik behov for kørestol. Lotte Heise spurgte sine tvillingsønner, Joachim og Christian, der dengang var 14 år, om de ville bo med deres handicappede mormor, og det ville de gerne. Det særlige bofællesskab har gjort drengene meget empatiske og tolerante over for andre mennesker, og de har 'arvet' deres mors omsorg for både handicappede og kræftramte. Det viste de på flotteste vis, da en af Lotte Heises veninders lille søn blev alvorligt syg af leukæmi.

- Min venindes søn var kun tre år, da han fik leukæmi. Han var syg i flere år, men heldigvis blev han rask og inviterede os alle til 'rask-fest'. Han kalder mine drenge for 'de store drenge', og han havde ikke set dem i flere år, da han inviterede os til fest. Jeg spurgte Joachim og Christian, om de ville med til festen. Den blev holdt på Sjælland, og da vi bor i Egå ved Aarhus, ville det blive en lang weekend med meget transport for at fejre denne lille fyr. Tanken om at bruge en masse tid i tog uden mulighed for at hygge sig med vennerne herhjemme, afskrækkede dem ikke, og det blev jeg rigtig glad for. Da vi kom til Sjælland og ringede på hos min veninde og hendes søn, var det hendes lille raske søn, der åbnede døren iført Superman kostume. Da han så Joachim og Christian, strålede han og råbte til sin mor: 'De store drenge er kommet!' Det får jeg stadig gåsehud af at tænke på, smiler hun.

Lotte Heise er ikke selv nervøs for at få brystkræft

- Det er ikke noget, jeg tænker over til daglig, men jeg har da været til en mammografiscreening, og jeg undersøger også mine bryster for knuder. Som pårørende til en brystkræftramt kan man ikke gøre så meget andet end at være der. Men det er til gengæld MEGET vigtigt at være der og lade den syge vide, at man er der. Det er simpelthen for tarveligt at trække sig, når et menneske bliver syg. Man skal blive ved

med at være der, men man skal ikke forvente, at man får tak eller svar eller noget som helst for sin indsats. Sådan skal det også være. Jeg har lyttet meget til mine veninder, når de har talt om deres brystkræft, og jeg har blandt andet lært, at alle brystkræftramte burde få en henvisning til en gynækolog, da mange af dem døjer med tørre slimhinder i skeden, og det kan der gøres noget ved. Der er også flere, der har sagt, at det hjælper at have isposer på hænder og fødder under kemo, så deres negle ikke falder af. Og så har de sagt, at selv en sms eller en buket blomster kan være et dejligt lyspunkt i en uge, hvor de har ligget og kastet op efter kemo. Disse opfordringer giver jeg hermed videre til alle andre pårørende, lyder det fra Lotte Heise.

Lotte Heise
optræder til
Lyserød Lørdag
i Bruuns Galleri
i Aarhus
lørdag d. 3. oktober
kl. 13.00-14.30

Forfatter Tine Enger om venskabet med Lotte Heise

- Lotte Heise og jeg var klummeskribenter i det samme magasin i nogle år. Første gang jeg mødte Lotte var hos fælles venner i 2012, året før jeg fik konstateret brystkræft. Lotte er et åbent, empatisk og engageret menneske, og der er ikke langt fra ord til handling. Hun fik igennem vores fælles venner at vide, at jeg var syg og reagerede spontant ved at insistere på, at hvis jeg havde brug for hjælp, så var hun der, for hun har igennem mange veninder desværre alt for meget erfaring med brystkræft. Vi talte især sammen over Skype. Jeg elsker Lottes direkte, hudløse og generøse måde at være til stede på, når krisen slår ned. Da jeg havde skrevet min digtsamling om brystkræft, ønskede jeg, at forordet skulle skrives af én, som ikke selv er ramt af brystkræft, og som ikke er bange for at forsøge at træde ind i en fælles forståelsesramme. Jeg var ikke i tvivl om, at Lotte skulle skrive forordet og helt i tråd med hendes engagement, har hun skrevet et stærkt forord, som jeg er utroligt stolt over.

Tine Engers digtsamling hedder 'Brystbærer' og er udkommet på forlaget Attika. Overskuddet går til Støt Brysterne-indsamlingen.



Lotte Heises bog om at være pårørende

'Selvfølgelig skal hun bo hos mig – om at flytte sammen med sin handicappede mor' af Lotte Heise og Tina Bryld er udkommet på forlaget Gyldendal.



Om Lotte Heise

Alder: 56 år

Civilstatus: Mor til de 18-årige tvillinger Joachim og Christian og kæreste med Thor

Karriere: Forfatter, foredragsholder, radiovært på operaprogrammet 'Bravo' på P2, og tidligere fotomodel

By: Egå

Protese eller rekonstruktion?

Det er en stor beslutning at vælge mellem protese, rekonstruktion eller måske ingenting. Her fortæller fem kvinder, hvorfor de valgte, som de gjorde, og om de er glade for beslutningen.

Hanne Westh, 53 år, diagnosticeret i 2006

Har du i dag en protese, en delprotese, fået lavet en brystrekonstruktion eller valgt at være bar, der hvor du fik fjernet et bryst? Jeg er dobbeltsidigt rekonstrueret. Det ene bryst blev fjernet efter kræft, og da jeg skulle have lavet en sekundær rekonstruktion af venstre bryst, valgte jeg at få det andet fjernet forebyggende for at mindske risikoen for kræft heri. Jeg blev rekonstrueret efter expandermetoden i 2006. Jeg oplevede mange komplikationer (rotation/kapselskrumpning/infektion). Den eneste måde at få bugt med infektionen var udover meget antibiotika at fjerne implan-tatet. Det resulterede i mange langvarige indlæggelser og en fornyet rekonstruktion. Jeg er opereret syv gange i venstre bryst, og på trods af at højre bryst var rekonstrueret og meget fedtvæv var fjernet, fik jeg en godartet knude i det andet bryst for nogle år siden. Men heldigvis ikke kræft igen. De andre rekonstruktionsmetoder var ikke egnede for mig, da jeg var for tynd og ikke havde noget vævsoverskud at give af.

Hvorfor valgte du, som du gjorde?

Jeg valgte at mindske kræftisikoen mest muligt ved at fjerne det andet bryst forebyggende. Samtidig ville det også give et bedre kosmetisk resultat ifølge plastikkirurgen. Brysterne havde ikke betydet noget for mig andet end mad til mine tre børn, men at få kræft i et bryst betød, at al mit fokus var på brystet.

Hvor tilfreds er du med dit valg?

Trods komplikationer ville jeg vælge det samme i dag, for jeg ville føle mig ampu-



teret uden et bryst. Til gengæld har jeg nu to kolde og meget hårde bryster. Selv på en varm sommerdag er de helt kolde, fordi jeg ikke har så meget fedtvæv og kun hud og muskel hen over protesen. Jeg har meget kapselskrumpning og indtrækning omkring brysterne. Jeg har flere ar hen over brysterne, og jeg har stadig ikke fået taget mig sammen til at gå i offentlig svømmehal. Jeg har ikke svømmet siden kræftoperationerne.

I hvilke situationer tænker du over, at du har fået rekonstruktion?

Når vi til træning skal ligge på maven og løfte overkroppen højt op, for jeg ligger bare på mine to kolde hårde bryster og skal ikke anstrenge mig. Når pressen skriver om kosmetiske operationer (uden kræft forinden), tænker jeg, at kvinderne ikke ved, hvor slemt det kan være, og at de burde være glade for det, de har. Jeg tænker dagligt på, at jeg er blevet opereret

mange gange og har haft kræft, fordi det har ændret min hverdag meget. Jeg er trods alt glad for at være blevet opereret, for jeg duede ikke til at gå med protese. Bare det at bære en pæn T-shirt kunne jeg ikke med løs protese, og så skulle jeg gå med 'kone-BH'er', der både var dyre og grimme med brede stropper.

Hvilket råd kan du give til andre kvinder, der skal beslutte sig for en protese, en rekonstruktion eller ingenting?

Det vil altid være en individuel beslutning, men det er en god idé at snakke med andre, der har prøvet det på egen krop. Jeg valgte for min eget skyld, selv om min søde mand sagde, at det ikke betød noget for ham, at jeg manglede et bryst. Det betød meget for mig at have to bryster.

Dorte Johnsen, 49 år, diagnosticeret i 2012

Har du valgt protese, rekonstruktion eller noget helt andet?

Jeg fik en brystbevarende operation, hvor der efterfølgende var et kæmpe hul, og brystvorten hang meget nedad pga. arvæv. Jeg har først her 2,5 år efter besluttet at få gjort noget ved det, da det ikke var min førsteprioritet. Det var at overleve. Jeg blev spurgt et par gange til kontrol, om det var noget, jeg kunne tænke mig. Jeg sagde først nej tak, da jeg troede, de ville komme silikone i brystet, og det gjorde mig utryk i forhold til at opdage eventuelt tilbagefald. Men da jeg blev oplyst om, at de ville bruge mit eget fedtvæv til genopbygning, takkede jeg ja.

Hvor tilfreds er du med dit valg?

Det er en win-win situation, hvor de fjerner noget fedt ved maven og fylder det i brystet. Det er en proces, hvor man skal fedtsuges og fyldes i over flere gange, da noget af fedtvævet går til grunde. Men det er det værd. Jeg tænker ikke over i dagligdagen, at jeg er i gang med det. Men har jeg en bluse eller kjole på, der er lidt nedringet, er det meget rart at se 'normal' ud. Det er for min egen skyld, jeg har fået det gjort. Man skal gøre det for sin egen skyld. Hvis det generer, at man mangler noget af brystet eller hele brystet, er det her en genial måde at få det gjort på.



Mathilde Dich Andersen, 35 år, diagnosticeret i 2013

Har du valgt protese, rekonstruktion eller noget helt andet?

Jeg har protese, da jeg fik fjernet venstre bryst i foråret 2013, efter jeg blev diagnosticeret med inflammatorisk brystkræft med spredning til lymfer i hals og armhule i oktober 2012.

Hvorfor valgte du, som du gjorde?

Jeg valgte protese for syns skyld, men på grund af min alder og efter eget ønske, blev jeg hurtigt indstillet til rekonstruktion. Det havde jeg set frem til. Men til en kontrol i november 2014, fandt man metastaser i højre armhule og på begge sider af halsen. Jeg er nu i kemobehandling, og selv om man nu betragter mig som kronisk, har jeg alligevel anmodet om at blive rekonstrueret i en kemo-pause. Min onkolog bakker mig op, og jeg håber, at det kan lade sig gøre.

I hvilke situationer tænker du over, at du har protese?

Det gør jeg især ved tøjvalg. Jeg savner at være nedringet og have kavaler gang. Min mand er fantastisk og er ikke synderlig ked af, at jeg mangler et bryst. Han synes mere, at det er synd på mine vegne. Jeg har løse proteser. Jeg tænker ikke over det i dagligdagen. De smutter ikke lige pludselig op af bh'en, og umiddelbart er det ikke til at se, at jeg har protese. Jeg bærer også protesen i badetøj, og jeg føler mig ikke anderledes på stranden.

Hvilket råd kan du give andre kvinder, der skal vælge protese, rekonstruktion eller noget helt andet?

Jeg anbefaler Props and Pearls i København. De gav en super vejledning, da jeg skulle bestille proteser.

Fortsætter på næste side

Protese

**Annemarie Møller Munk, 64 år,
diagnosticeret i 2001 + 2014**

Har du i dag en protese, en delprotese, fået lavet en brystrekonstruktion eller valgt at være bar, der hvor du fik fjernet et bryst? Jeg har to proteser.

Hvorfor valgte du, som du gjorde?

Det gjorde jeg på grund af en stor stråleskade efter en brystbevarende operation. Den havde ødelagt huden og gjort den meget stram og ufleksibel, hvilket ville gøre det kompliceret at lave en pæn rekonstruktion. Efterfølgende fungerede det godt for mig med protesen, og jeg har aldrig siden for alvor overvejet at få lavet en rekonstruktion.

Hvor tilfreds er du med dit valg?

Jeg har det meget fint med mit valg, også nu hvor jeg bærer protese på begge sider.

I hvilke situationer tænker du over, at du har proteser?

Det påvirker mig, når jeg skal klæde om og bade i forbindelse med, at jeg træner i varmtvandsbassin. Jeg ved ikke, hvorfor jeg ikke er ligeglad, men det generer mig at stå der med alt mit løssøre. Derudover tænker jeg ikke over det eller føler, at det er et problem.

Hvilket råd kan du give til andre kvinder, der skal beslutte sig for en protese, en rekonstruktion eller ingenting?

Det er svært med gode råd, for det er vidt forskelligt, hvordan man ser på det. Men det er altid en god idé at tænke tingene igennem og lytte til sig selv.



**Tine Væver Hansen, 42 år,
diagnosticeret i 2003**

Har du i dag en protese, en delprotese, fået lavet en brystrekonstruktion eller valgt at være bar, der hvor du fik fjernet et bryst?

Jeg har en rekonstruktion. Jeg fik fjernet brystet i 2003, fik fjernet lymfer og fik bagefter kemo og stråler. Jeg var 30 år og følte mig ramt kropsligt og kvindeligt. Jeg ønskede at få lavet en rekonstruktion hurtigst muligt. Lægerne var ikke meget for at lægge et implantat ind under strålehud, men jeg plæderede kraftigt og fik mit ønske opfyldt i 2005.

Hvorfor valgte du, som du gjorde?

Jeg var ung og ønskede at være så normal som muligt. Jeg vidste godt, at jeg ikke fik et nyt bryst, men noget der så okay ud i en BH, og ikke det hudfarvede stykke plastikprotese, der stak op og gjorde, at jeg følte mig halveret som kvinde.

Hvor tilfreds er du med dit valg?

Jeg er meget tilfreds, selv om det ikke er det pæneste stykke håndarbejde. Men bare det, at det ser nogenlunde ud i en BH, gør, at jeg føler mig mere kvindeligt. Hellere det end en kedelig protese.

I hvilke situationer tænker du over, at du har en rekonstruktion?

Jeg tænker mest over det i svømmehallen og om sommeren, når jeg går i bikini eller undertrøje. Men jeg er faktisk også lidt stolt af min rekonstruktion/krop. Jeg kan godt lide at vise, at vi alle er forskellige, og at nogen af os har kæmpet en kamp og været igennem noget træls.

Hvilket råd kan du give til andre kvinder, der skal beslutte sig for en protese, en rekonstruktion eller ingenting?

Den enkelte kvinde skal give sig tid, lytte til sin krop og sig selv og ikke føle sig dikteret til noget. Eventuelt snakke med kvinder der lever med rekonstruktioner, proteser eller ingenting. Jeg har levet 10 år med min rekonstruktion. Den gjorde ondt at få lavet, men jeg gør det gerne igen. Men kunne det ikke have ladet sig gøre, og havde jeg været lidt ældre, tror jeg, at jeg havde været tilfreds med protese. Min rekonstruktion strammer, laver kapseldannelse, og jeg har fået den skiftet et par gange. Men jeg ville ikke undvære den uden savn.



Min mors styrke og kærlighed er her stadig



Da Karens mor fik brystkræft, skrev moderen digte om sine tanker og følelser. Mange år efter hendes død valgte Karen at svare på sin mors digte, og det var medvirkende til, at hun endelig fik bearbejdet sine oplevelser som pårørende.

Karen Troldborg var kun seks år gammel, da hendes mor, Kirsten Troldborg, i 1987 fik brystkræft. Først i det ene bryst, og så i det andet. Fra 1987 til 1990 svævede Kirsten mellem liv og død, og sygdommen påvirkede hele familien. - Vi tre søskende tacklede mors sygdom meget forskelligt. Vi var forskellige steder i livet og talte ikke særligt meget om, hvordan det påvirkede os hver især. Da jeg var omkring 8-9 år i 1990, fik min mor at vide, at nu ville hun dø, og vi var inde på hospitalet og tage afsked med hende. Men hun døde ikke. Hun fik ti år ekstra at leve i, og i 1992 blev hun endda erklæret sygdomsfri, fortæller 34-årige Karen Troldborg. Som lille pige mærkede hun, hvordan hendes mor ændrede sig efter sygdommen.

- Før mor blev syg, arbejdede hun som selvstændig jurist. Hun var meget stresset og havde et kæmpe ansvar. Hun stod op kl. 5 om morgenen for at smøre madpakker og få os i skole. Jeg husker det som, at hun havde meget travlt i rollerne som præstekone, husmor og karrierekvinde. Efter hun havde været syg, blev hun anderledes. Hun var hjemme, når jeg fik fri fra skole, og vi kunne tale i timevis hver dag. Jeg kom meget tæt på hende. Efter sin sygdom stod hun delvist uden for arbejdsmarkedet, og jeg tror, at hun var ensom. Men hun begyndte at skrive romaner, noveller og digte, og hun læste sine tekster op for mig, når jeg kom hjem fra skole. Vi talte ikke om kræft, men det var en del af hende. I stedet for bryster havde

hun ar, og hendes arme var stærkt beskadede af strålingen. Hun kunne være ret trodsig. På sin 50-års fødselsdag holdt hun en brandtale for gæsterne og sagde noget i retningen af, at hun havde fået skåret sine bryster af, men at hun IKKE ville undgå røg og alkohol, for i dag havde hun fødselsdag, og nu skulle der festes!

Behov for psykologhjælp

Da Karen som 19-årig gik i 3. g, blev hendes mor syg igen. Lægerne troede først, at det drejede sig om betændelsestilstanden Crohn's sygdom, men det viste sig, at brystkræften havde spredt sig til maven.

Fortsætter på næste side

- Det var ubeskriveligt hårdt. Der gik kun 2-3 måneder, fra hun fik konstateret spredning, til hun døde. Der var ikke mange voksne at støtte sig til, og min far mente ikke, at en psykolog kunne hjælpe. Mine venner kunne ikke helt forstå min sorg, og hvordan det er at miste en forælder, så jeg prøvede selv på at komme videre i mit unge liv. Jeg fik fortalt, at sorg cirka ville vare et år, men 2-3 år efter mors død, havde jeg stadig mange ubearbejdede følelser. Jeg var i perioder meget ked af det og savnede min mor. Det påvirkede mit kærlighedsliv, og jeg kunne ikke få et parforhold til at fungere, fordi jeg var bange for at miste igen, siger Karen. Da hun mange år senere mødte sin nuværende mand og flyttede fra Aarhus til København, foreslog han, at hun kom til psykolog. Hun fik en henvisning og var 7-8 gange ved en psykolog, hun følte sig tryk ved.

- Psykologen gav mig diagnosen PTSD, posttraumatisk stresssyndrom. Det var dejligt at få sat ord på, og det var godt at få talt om mine oplevelser. Det var som om, at jeg ubevidst blev ved med at være 19 år og føle, at jeg havde svigtet min syge mor, og psykologen hjalp mig med at komme videre, siger Karen. Udover hjælp fra psykologen og hjælp og støtte fra sin mand, fandt Karen også en anden måde at komme videre på. Hun genlæste sin mors digtsamling 'Over Revet, Langt Ude', der handler om brystkræftforløbet.

- Jeg besluttede mig for at svare hver af mors digte med mine egne digte. Jeg ville finde ud af, hvordan vores historier hang sammen. Hvis vores ord kunne mødes derude et sted, kunne vi måske også. Jeg



Kirsten og Karen Troldborg

sad på biblioteket og skrev fem timer om dagen, og al sorgen om mor kom op igen. Når jeg læste hendes digte, kunne jeg høre hendes stemme, og det var som om, at hun var hos mig igen. Dag for dag arbejdede jeg med digtene, og langsomt viste digtsamlingen sig med dens særlige form og tone: De sorte og hvide sider overfor hinanden, og fornemmelsen af at ordene byggede broer på tværs af tiden og døden. Det var dagligt forløsende.

Føler mening med livet

Karens farmor og mormor havde også brystkræft. Karens mor sagde i sin tid til sine døtre, at de skulle skynde sig at få børn og 'få opereret det hele ud bagefter, da knuderne er i slægten'. Karen er bange for selv at få brystkræft, men hun har på nuværende tidspunkt ikke lyst til at få foretaget en gentest for at finde ud af, om hun har en BRCA-mutation og dermed en høj risiko for at udvikle brystkræft.

- Mors ord ramte mig hårdt, og jeg frygter meget at få brystkræft. Jeg har tænkt på at blive testet, men hvad så bagefter? Jeg har ikke lyst til at skulle forholde mig til det lige nu. Jeg prøver at være glad hver dag og føle mening med livet. Jeg er nygift og i gang med at stifte min egen familie. Jeg var ikke ked af det på min bryllupsdag over, at mor ikke kunne være med. Jeg føler, hun alligevel er med mig nu, som en levende del af mig, mine ord og tanker, og det er jeg meget glad for. Hendes sygdom og død har påvirket mig meget, men jeg er ikke ked af det på samme måde længere. Ja, mor er død. Men hendes kraft, styrke og kærlighed er her stadig.

Kirsten og Karen Troldborgs digtsamling 'Over Revet, Langt Ude' er udkommet på forlaget ATTIKA.

Læs Randi Krogsgaards anmeldelse af digtsamlingen på næste side.

Anmeldelse

Af Randi Krogsgaard

'Over Revet Langt Ude' er en digtsamling, der består af Kirsten Troldborgs digte, skrevet mens hun var syg, og Karens svar på Kirstens digte, skrevet efter Kirstens død.

Det er en stærk digtsamling, hvor Karen søger dialogen med sin mor i den situation, der er en krise for dem begge. Karen giver her sig selv mulighed for at levere et stærkt modspil til Kirstens lige så stærke og indsigtfulde digte. Karen søger indsigt. Hun søger en vej ud af sin sorg ved på denne måde at fortsætte, hvor Kirsten slap. Alt det urimelige, uforståelige og ubærlige får ord i disse smukke og rørende digte, hvor både den syge får mulighed for identifikation, og hvor barnet, senere den voksne kvinde, kan se en vej ud af svære tanker og følelser.

Det er flot, modigt og vemodigt af Karen at lade os både følge Kirstens sygdomsforløb, kriser, tanker og bekymringer og at få indblik i Karens eget følelsesunivers, som Kirsten aldrig får mulighed for at kigge ind i.

Formen er anderledes, og den indre dialog hos mor og datter samt dialogen mellem dem appellerer stærkt til andre i samme situation og kan formentlig være inspiration til at turde forholde sig til det svære – det uundgåelige.



'Over Revet, Langt Ude', forlaget ATTIKA, 184 sider, 200 kr.



Kort om Karen Troldborg

Alder: 34 år

Civilstatus: Nygift med en bonussøn på 5 år

Job: Sangskriver og musiker

By: København

Hjemmeside: karentroldborg.dk

DBO inviterer til aftenmøde:

Spørg eksperterne

Torsdag den 12. november kl. 19.00

Vi har samlet eksperter inden for brystkræftbehandlingen i Region Midtjylland

Kom og få den nyeste viden og svar på dine spørgsmål

Eksperterpanelet består af:

- Overlæge i mammakirurgi, Helle Hvid, Regionshospitalet Viborg
- Overlæge i onkologi, Søren Linnet, Regionshospitalet Herning
- Overlæge i radiologi (røntgenlæge), Kurt Holm Kristensen, Regionshospitalet Viborg
- Ulla Kristiansen, præst og patient

Fri entre.
DBO byder på et let trakterement

Tilmelding:

Online: brystkraeft.dk/event/spoerg-eksperterne-viborg/ eller direkte til Dorthe Halgaard på: dorthe.halgaard@brystkraeft.dk eller tlf.: 22 42 41 58.

Tilmeldingsfrist: Senest d. 5. november

Sted:

Kræftrådgivningen Viborg, Tolbodden 1, 2. sal (ovenover det nye sundhedscenter) 8800 Viborg



Dansk Brystkræft Organisation



Invitation til

DBO's årsmøde 2016

12.-13. marts 2016 på Hotel Munkebjerg, Munkebjergvej 125, 7100 Vejle

DBO inviterer hermed til årsmøde 2016, hvor vi både skal høre om senfølger og nye tiltag inden for kræftbehandling

Lørdag d. 12. marts

11.00-12.00	Ankomst og registrering
12.00-13.00	Frokost
13.00-13.30	Præsentation og velkomst
13.30-15.30	Senfølger v/ Overlæge Niels-Henrik Jensen
15.30-16.00	Kaffe
16.00-17.30	Generalforsamling
17.30-19.00	Fri og afslapning
19.00-?	Festmiddag og prisoverrækkelse

Søndag d. 13. marts

07.00-09.30	Morgenmad
07.30-08.30	Fælles gåtur eller svømning for de friske
09.30-11.30	Det nyeste inden for brystkræft v/ Overlæge Ann Knoop
11.30-12.00	Afslutning
12.00	Slut og frokost to go

Pris for deltagelse i årsmøde 2016

- a)** 100 kr. for frokost lørdag inden det faglige program
- b)** 600 kr. for hele programmet inkl. middag og overnatning i dobbeltværelse
- c)** 700 kr. for hele programmet inkl. middag og overnatning i enkeltværelse
- d)** 1.000 kr. for hele programmet for ledsager inkl. middag og overnatning i dobbeltværelse
- e)** 300 kr. for medlemmer og for ledsager som ikke overnatter (incl. middag)

Ved bankoverførsel skal skrives 'Årsmøde' + den valgte 'pakke', altså a), b), c), d) eller e).

OBS!

Der er reserveret 90 værelser – alle er ikke-rygeværelser.

Værelserne tildeles efter først-til-mølle-princippet.

Deltagere, som har specielle ønsker m.h.t. forplejning, skal selv aftale det fornødne med hotellet (tlf.: 76 42 85 00).

Ca. 1 uge før mødet vil de deltagere, som ønsker at stå på deltagerlisten, modtage listen med henblik på evt. samkørsel.

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig via formularen på side 18 øverst eller på: brystkraeft.dk/event/dbos-aarsmøde-2016-vejle/

Invitation til seminar om Senfølger

8.-9. april 2016 Comwell Kongebrogaarden, Kongebrovej 63, 5500 Middelfart

DBO afholder seminar sammen med Senfølgergruppen

Fremskridt inden for behandling af brystkræft har i stigende grad ført til forbedring af overlevelse. Det betyder, at mange kvinder, som har eller har haft brystkræft lever med senfølger efter kræftbehandling. Viden om senfølger har betydning for at få den rette hjælp. Det er derfor vigtigt, at man som brystkræftpatient både er opmærksom på, hvilke senfølger der er til stede, og hvilke senfølger der kan opstå. Selv omsorg for at minimere eventuelle eller opståede senfølger har betydning for et godt liv efter kræft.

Seminarets omdrejningspunkt er årsager til senfølger med fokus på forebyggelse og behandling af senfølgerne: smerter, lymfødem og seksuelle problemer. Du får to døgnsovnhold med godt samvær, undervisning og mulighed for at tale med ligestillede.

- Der vil for medlemmer af DBO være en egenbetaling for deltagelse i seminaret på 600 kr. (a) og for ikke-medlemmer 900 kr. (b).

Fredag d. 8. april

10.00-11.00	Ankomst
11.00-12.00	Velkomst og præsentation
12.00-13.00	Frokost
13.00-14.30	Årsager til senfølger efter operation og efter behandling for brystkræft v/ Overlæge Claus Kamby
14.30-15.00	Kaffepause
15.00-15.15	Lev med senfølger v/ Josina Bergsøe
15.15-17.30	Hvilke senfølger oplever brystkræftmedlemmerne? v/ Formand for Senfølgergruppen, Marianne Nord Hansen
17.30-19.00	Afslapning
19.00-20.30	Middag og efterfølgende socialt samvær

OBS!

Hurtig tilmelding anbefales da der er et begrænset antal pladser, og optagelse sker efter 'først til mølle-princippet'.

Alle værelser er eneværelser, og alle måltider fra fredagens frokost til lørdagens kaffebord er inkluderet i deltagerprisen. Hvis der er specielle ønsker mht. indkvartering eller diæt, aftaler den enkelte det selv med hotellet (tlf.: 63 41 63 41).

I henhold til Persondatalovens §7 er det ulovligt umiddelbart at udlevere deltagerlister ved arrangementer, som er sygdomsrelaterede. En forudsætning for en deltagerliste – som de fleste gerne vil have – er, at deltageren har givet 'sit udtrykkelige samtykke' til at stå på den. Vi beder dig derfor om at krydse af og dermed give os tilladelse til at sætte dit navn på deltagerlisten. Listen vil kun være kendt af DBO's arrangører af seminaret samt af deltagerne i seminaret.

Lørdag d. 9. april

08.00-09.00	Morgenmad
09.00-10.30	Hvordan undgår man lymfødem, og hvis man har fået det, hvilke behandlingsmuligheder er der? v/ Lymfødeterapeut, Kirsten Hedeager
10.30-10.45	Kaffepause
10.45-12.30	Smertebehandlingsmuligheder ved nerve-, muskel- og skelet smerter v/ Overlæge Gitte Juhl
12.30-13.30	Frokost
13.30-15.30	Sexologisk aspekt v/ Ledende overlæge Astrid Højgaard
15.30-16.00	Kaffepause
16.00-16.30	Evaluering og farvel og tak

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig via formularen på side 18 nederst eller på: brystkraeft.dk/event/seminar-om-senfoelger-middelfart/

Tilmelding til DBO's årsmøde 12.-13. marts 2016

- Ja, jeg ønsker mit navn på deltagerlisten
- Nej, jeg ønsker ikke mit navn på deltagerlisten
- Indbetaling kr. _____
Overført til Danske Bank:
Reg. nr.: 3445, kontonr.: 4610568696
(husk at skrive navn, 'Årsmøde' og 'pakke')
- Check udstedt til Dansk Brystkræft Organisation (DBO),
c/o Randi Krogsgaard, Østre Paradisvej 35, 2840 Holte
Tilmeldingen er bindende, når beløbet og tilmeldingen er os i hænde senest d. 2. februar 2016.

Tilmeldingsblanketten udfyldes (med BLOKBOGSTAVER) og sendes i brev til:

Dansk Brystkræft Organisation (DBO), c/o Randi Krogsgaard, Østre Paradisvej 35, 2840 Holte.

Du kan også sende oplysningerne i en mail til: dbo@brystkraeft.dk eller tilmelde dig på: brystkraeft.dk/event/dbos-aarsmøde-2016-vejle/



Navn: _____

Adr.: _____

Postnr. _____ By: _____

Mailadresse: _____

Telefonnr.: _____

Medlemsnr.: _____

(tallene, som står umiddelbart over dit navn på bagsiden af dbobladet)

Tilmeldingsblanket til DBO's seminar om senfølger d. 8.-9. april 2016

- Ja, jeg ønsker mit navn på deltagerlisten
- Nej, jeg ønsker ikke mit navn på deltagerlisten
- Indbetaling kr. _____
Overført til Danske Bank:
Reg. nr.: 3445, kontonr.: 4610568696
(husk at skrive navn, 'Senfølger' og 'pakke')
- Check udstedt til Dansk Brystkræft Organisation (DBO),
c/o Randi Krogsgaard, Østre Paradisvej 35, 2840 Holte
Tilmeldingen er bindende, når beløbet og tilmeldingen er os i hænde senest d. 1. marts 2016.

Tilmeldingsblanketten udfyldes (med BLOKBOGSTAVER) og sendes i brev til:

Dansk Brystkræft Organisation (DBO), c/o Randi Krogsgaard, Østre Paradisvej 35, 2840 Holte.

Du kan også sende oplysningerne i en mail til: susanne.geneser@brystkraeft.dk eller tilmelde dig på: brystkraeft.dk/event/seminar-om-senfoelger-middelfart/



Navn: _____

Adr.: _____

Postnr. _____ By: _____

Mailadresse: _____

Telefonnr.: _____

Medlemsnr.: _____

(tallene, som står umiddelbart over dit navn på bagsiden af dbobladet)



Når mor har brystkræft

Børn kan reagere meget forskelligt, når deres mor får brystkræft. Alle reaktioner er i orden, men det er vigtigt at tale med sine børn om situationen, så de ikke føler sig angste og ensomme, råder psykolog Michael Bruun.

Når DBO d. 24. oktober afholder seminar for yngre kvinder med brystkræft, kan deltagerne møde psykolog Michael Bruun. Han har erfaring i at arbejde med stress og kriser hos børn og unge, og på seminaret holder han et oplæg om børns tanker og følelser, når mor har brystkræft. Dbobladet har talt med Michael Bruun om, hvordan det kan påvirke børnen, når mor får kræft.

- Det kommer meget an på børnenes alder, men generelt bliver de ofte bekymrede, fordi de kan mærke, at mor forandrer sig. Børn før skolealderen kan også se de fysiske forandringer hos mor, såsom at hun taber håret, og det kan gøre dem bange og mere pjevsede. De vil være mere i kontakt med mor og måske bede om hjælp til at komme i tøjet, selv om de sagtens selv kunne tage tøj på, før mor blev syg, forklarer Michael Bruun og fortsætter:

- Nogle børn siger måske ikke noget, når de får at vide, at mor er syg. De kan mærke, at det er alvorligt, og de tror måske, at det har noget med dem at gøre. Derfor prøver de at opføre sig 'ordentligt', så mor bliver i godt humør igen. De svarer måske også, at de har det godt, og at mor ikke skal bekymre sig om dem, men det er typisk bare noget, de siger, fordi de be-

Fortsætter på næste side

Af Britt Nørbak · Foto: Privat





“Børn kan reagere meget forskelligt, når deres mor får brystkræft. Alle reaktioner er i orden, men det er vigtigt at tale med sine børn om situationen, så de ikke føler sig angst og ensomme,” råder psykolog Michael Bruun.

skytter mor og ikke vil gøre hende endnu mere ked af det.

De 'forbudte' tanker

Hos lidt større børn er det også en normal reaktion at blive vred over, at mor og familien er ramt af sygdom. Det kan give sig udslag i, at børn 'hader' d. 18. i hver måned, hvis mor fik diagnosen d. 18. Det kan også være, at børnene fremover undgår at være inde i stuen, hvis de var inde i stuen, da de fik at vide, at mor havde brystkræft. Måske bliver de vrede på hele verden, fordi de føler, at det er uretfærdigt, at lige netop deres familie bliver ramt. Børn kan også gøre sig nogle dystre tanker, der kan føles helt 'forbudte', forklarer Michael Bruun.

- Børn kan fx fantasere om, hvad der mon skal blive af dem, hvis mor dør, og hvis far får en ny kone. Eller de kan tænke, at mor måske er blevet syg, fordi hun engang har røget. Børn kan få dårlig samvittighed over disse tanker, selv om de er helt almindelige. De lægger måske låg på deres egne følelser for at beskytte mor, og så går de meget alene med deres tanker og følelser, og det kan få nogle børn til at føle sig ensomme, især hvis de ikke ved, hvem de kan snakke med, udtaler psykologen.

Hvordan kan forældre ruste børn bedst muligt til at komme igennem en periode, hvor mor er alvorligt syg? Ifølge Michael Bruun handler det om åbenhed fra dag 1.

- Sæt tid af til at tale med børnene og introducer dem for, hvad de kan forvente i den nærmeste fremtid, som at mor mister håret, hvis hun skal have kemo, at mor kan blive meget træt og måske sygemeldt, og hvad mors behandling ellers kan bestå af.

På den måde kan man forebygge noget af børns angst. Man behøver ikke at tale om kræft altid og hele tiden, men det er en god idé at involvere børnene i, hvad der foregår.

Tal om det væmmelige

Nogle børn vil måske virke afvisende og hverken høre om sygdommen eller tale med deres forældre om, hvad de tænker og føler. I disse situationer må forældre gerne være lidt insisterende, mener Michael Bruun.

- Hvis et barn slet ikke vil snakke, opgiver nogle forældre, men her er mit råd, at man prøver at sætte ord på, hvad barnet måske tænker. Man kan fx sige: 'Jeg tror, at du måske er bange for at gøre mor ked af det. Har du tænkt, at jeg måske aldrig bliver rask? For det kan vi godt snakke om.'

Hvis barnet stadig ikke vil snakke, kan man følge op nogle dage senere og fx sige: 'Har du tænkt, at det kan være lidt væmmeligt at snakke om, at mor er syg? Det kan jeg godt forstå. Sådan har jeg det også.' På den måde kan man bruge sig selv som eksempel og vise barnet, at alle tanker og følelser er helt i orden.

Hvis man som forælder synes, at det er alt for svært at snakke med sine børn om kræft, er det muligt at få hjælp af en psykolog. Men hvordan vurderer man som forælder, om ens barn kan have behov for psykologsamtaler?

- Hvis barnet forandrer sig meget og bliver mere stille og holder sig mere hjemme, eller bliver meget urolig og grænsesøgende og dropper lektierne, kan det være, at en

psykolog kan hjælpe barnet og tale om den ændrede adfærd. Nogle børn i sorg og kriser finder det positivt at tale med en voksen, som de ikke er i familie med eller ser i skolen eller fritidsordningen, siger Michael Bruun. På DBO's seminar for yngre kvinder med brystkræft, der blev afholdt i april, fik han mange spørgsmål fra deltagerne, der gerne ville forstå børns reaktion bedst muligt, uanset hvilken reaktion det drejede sig om. Michael Bruun understregede, at alle nævnte reaktioner var normale, og at det er vigtigt at anerkende dem og italesætte dem.

- Mange, der har oplevet en syg forælder i barndommen, fortæller som voksne, at de gik meget alene med deres tanker og følelser, og at vennerne heller ikke rigtig vidste, hvad de skulle sige. Derfor er det vigtigt, at børn bliver mødt og forstået, selv om der måske ikke virker til at være et behov.

Michael Bruun deltog på DBO's seminar for yngre kvinder med brystkræft i april, og han deltager også i det kommende seminar for yngre kvinder med brystkræft d. 24. oktober.

Kræftens Bekæmpelse har særlige tilbud til børn og unge. Find oversigten på:

■ www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/tilbud-boern-unge

■ Eller ring til Kræftlinjen på tlf.: 80 30 10 30 og spørg efter tilbud i dit nærrområde.

Børn skal **aldrig** møde en mur af tavshed

Det er ofte ildsjæle, der selv har haft kræft inde på livet, der gør opmærksom på, hvor vigtigt det er med fokus på de pårørende. Det er netop tilfældet i Skive, der har sorggrupper for børn på alle kommunens skoler.

Da Birgit Flæng blev formand for Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Skive tidligere i år, var hun slet ikke i tvivl om, at lokalforeningen også fremover vil støtte 'Sorggrupper i skoler', der er et samarbejde mellem Skive Kommune og projekt 'OmSorg' i Kræftens Bekæmpelse. Birgit Flæng har nemlig oplevet på nærmeste hold, hvordan Grethe Gregersen, der har siddet i lokalforeningens bestyrelse i otte år, har kæmpet for at få et tilbud til børn i sorg. Da Birgit Flæng fik konstateret brystkræft i 2010, var hendes børn så store, at de var gået ud af folkeskolen, men hun ved, hvor vigtigt det er, at børn der enten har mistet eller på anden måde er i sorg, har et sted at kunne gå hen med sorgen.

- Jeg manglede selv et sted at gå hen med mine følelser og tanker, da jeg var syg, og det var grunden til, at jeg kontaktede den daværende formand i Kræftens Bekæmpelses lokalforening i byen og tog initiativ til at starte en selvhjælpsgruppe for kræft-ramte i Skive Kommune, siger Birgit Flæng. Selvhjælpsgruppen eksisterer stadig, og Birgit har også stablet Stafet for Livet på benene i Skive for at give håb og styrke til dem, der kæmper mod kræften. Men hun har inviteret dbobladet på kaffe i en helt anden anledning, nemlig for at fortælle hvad der kan gøres for børn, hvis forældre har kræft. Med til mødet er også Grethe Gregersen, der har en kæmpe andel i, at skolebørn i Skive Kommune kan få hjælp til at bearbejde sorgen.

- Jeg ved af erfaring, hvor vigtigt det er at hjælpe børn, og hvordan manglende forståelse fra skolens side kan få konsekvenser for et barn, der har mistet. Da jeg



for mange år siden så et tv-program med rådgiver i Kræftens Bekæmpelse, Jes Dige, der dannede landets første sorggruppe for børn, gik det lige i hjertet på mig. Jeg indsamlede et betydeligt beløb til hans arbejde. Efter den første donation var vi løbende i forbindelse, og i 2006 blev det min første prioritet at få etableret sorggrupper for skolebørn i Skive Kommune, udtaler Grethe Gregersen.

Et langt forløb

Bestyrelsen i Kræftens Bekæmpelses

lokalforening i Skive var enig i, at Grethes idé burde støttes. Men det var kommunen i første omgang ikke. Kommunen mente ikke, at der var noget behov for sorggrupper til børn.

- Jeg vidste, at det var hårdt for familier at skulle køre helt fra Skive eller Salling til Viborg for at deltage i en sorggruppe. Det er vigtigt, at der er sorggrupper i nærområdet, men det tog lang tid at få overbevist

Fortsætter på næste side



Birgit Flæng (t.v.) og Grethe Gregersen (t.h.).

beslutningstagerne, siger Grethe Gregersen. I 2009 var hun til møde med Jes Dige og Per Bøge i Aalborg. De fortalte, at Kræftens Bekæmpelse havde fået bevilget et beløb til at starte sorggrupper for børn i fem kommuner, og at Skive Kommune var iblandt.

- Det føltes som juleaften! Jeg meddelte den gode nyhed til byens borgmester, og efter kontakt til den daværende skolechef, fik Jes Dige mulighed for at forelægge projektet for kommunens 19 skoleledere. Alle sagde ja til at få sorggrupper. Skolerne skulle selv udpege to sorggruppelødere, der i tre dage blev undervist af Jes Dige og Per Bøge, og siden 2010 har det været muligt at tilbyde sorggrupper til alle skolebørn i kommunen, smiler Grethe Gregersen, der i dag er tovholder på arbejdsgruppen 'Børn og Sorg'.

Børnene åbner op

Projekt OmSorg skelner ikke mellem 'tabsbørn'. Det betyder, at børnene ikke nødvendigvis skal have et nært familie-medlem, der er ramt eller død af kræft. Det kan også være anden form for sygdom, svær skilsmisse, trafikuheld, eller at far er i fængsel, der har resulteret i, at et skolebarn oplever sorg. Udover at børnene mødes i sorggruppen med sorggruppeløderen med jævne mellemrum, arrangeres der også større sociale tiltag for gruppen, som blandt andre Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Skive gennem donationer støtter økonomisk.

- Nogle af skolernes sorggrupper har været i Randers Regnskov og Djurs Sommerland, og det har været gode oplevelser for børnene. Det betyder meget for dem at være sammen på en helt anden måde, og vi har hørt eksempler på, at et barn, der har været svær at nå ind til under de normale

sorggruppemøder, åbnede op lige akkurat den dag, de var i Djurs Sommerland. Det varmer at vide, smiler Birgit Flæng. Ifølge hende er der planer om at udvide tilbudet om børnesorggrupper, så også børnehaver og ungdomsuddannelser i Skive Kommune bliver i stand til at hjælpe børn i sorg.

- Når man går ud af 9. klasse, kan man jo stadig have behov for at møde andre unge, der har mistet, og Skive Kommune har givet tilsagn om, at de vil støtte projektet, forklarer Birgit Flæng. Grethe Gregersen tilføjer, at det er dejligt at opleve, hvordan lokalmiljøet støtter og donerer penge til projekt OmSorg.

- Mit hjertebarn er og bliver sorggrupper for børn, og Birgits hjertebarn er 'Stafet for Livet'. Det er fint, at vi kan supplere hinanden på den måde og have så mange tilbud som muligt i gang.

Hvor mange børn rammes?

Hvert år mister ca. 2.000 børn og unge under 18 år en forælder, og omkring 4.000 børn oplever, at mor eller far får kræft. Når en familie rammes af dødsfald, eller en forælder eller et barn er alvorligt syg, er det en voldsom belastning for hele familien. Projekt OmSorg inspirerer og støtter de voksne til at hjælpe børn i de familier. Målet er, at ingen børn skal være alene med deres sorg. Projekt OmSorgs indsats er især rettet mod lærere, pædagoger, sundhedspersonale og andre voksne, der til dagligt møder børn gennem deres arbejde. Læs mere på cancer.dk/omsorg

Ny forskning udpeger den bedste operation for brystkræft

For patienter med brystkræft uden spredning er der forskellige mulige operationer. En ny undersøgelse viser, at en brystbevarende operation kombineret med stråleterapi, giver den bedste overlevelse. Det kan gøre det lettere for patienterne at vælge behandling. Den nye undersøgelse har sammenlignet de operationstilbud, der er til patienter med brystkræft, hvor sygdommen ikke har spredt sig. Både i Danmark og Canada, hvor den nye undersøgelse er udført, kan patienterne vælge mellem at få fjernet hele brystet eller at få en brystbevarende operation, hvor knuden bliver fjernet, og patienten bagefter får bestrålet det resterende brystvæv, eller at brystet bevares uden efterfølgende stråleterapi. Mens 94% af de kvinder, der fik en brystbevarende operation og strålebehandling, var i live fem år efter deres diagnose, var tallet 83% for de kvinder, der fik fjernet hele brystet, og 74% for kvinder der fik brystbevarende operation uden efterfølgende strålebehandling. Den nye undersøgelse er baseret på 14.633 kvinder, der fik deres diagnose i perioden 2002-2010.

Kilde: cancer.dk



Kræftens Bekæmpelse har fået ny formand



Dorthe Gylling Crüger · Foto: Tomas Bertelsen

Kræftens Bekæmpelses nye formand er Dorthe Gylling Crüger, administrerende sygehusdirektør på Sygehus Lillebælt. Hun brænder for kræftpatienterne, som hun mener, skal inddrages langt mere i behandlingen.

- Det jeg brænder for er, at kræftpatienterne altid opfattes som mennesker. Som patient skal du opleve, at læger og sygeplejersker interesserer sig for dig, og at du ikke bare er et nummer i rækken. Det skal være et partnerskab. Vi skal genopfinde empatien. Det er som om, det er blevet uprofessionelt at være empatisk. Det er jeg uenig i, jeg synes, at det er professionelt at være empatisk, siger hun.

For Dorthe Crüger er det patienterne og de pårørende, det drejer sig om. Det er her hendes fokus vil være som formand i Kræftens Bekæmpelse.

Kilde: cancer.dk

Sammenhæng mellem skæv døgnrytme og brystkræft

Natarbejde har tidligere været forbundet med øget risiko for brystkræft, og nu peger ny forskning i mus på en mulig forklaring på sammenhængen. Kronisk udsættelse for forstyrrelser i den cyklus af lys, som vi normalt bør udsættes for, viste sig at skabe tidligere kræfttilfælde i mus. Mus udvikler typisk brystkræft i en alder af 50 uger, men kræften opstod i gennemsnit otte uger tidligere i mus, der blev udsat for lysforstyrrelser.

- Det her er, ifølge vores kendskab, det første studie, som entydigt viser en sammenhæng mellem kronisk udsættelse for lysforstyrrelser og udvikling af brystkræft. Fundene bidrager til teorien om, at døgnrytmeforstyrrelser er forbundet med helbredsrisici, siger Gijsbertus van der Horst fra Erasmus University Medical Center i Rotterdam, der er hovedforfatter på studiet.

Kilde: Videnskab.dk





Brugte parykker og brystproteser kan sendes til:

Ruth Jakobsen
Rostrupvej 4, Rostrup
7321 Gadbjerg.

Spørgsmål besvares på
tlf.: 75 87 61 91

Brugte parykker, brystproteser og bh'er kan sendes til:

Christiane Bondy
Rudershøj 13
2840 Holte.

Spørgsmål besvares på
tlf.: 45 80 40 02

Kan parykker **genbruges?**

En forespørgsel fra en læser sendte dbobladet ud på en mindre detektivopgave. For findes der mon nogen, der indsamler brugte parykker og sender dem videre til velgørende formål? Få svaret længere nede i artiklen...

Tidligere på året modtog DBO en henvendelse fra Elin Christensen, der havde et rigtig godt spørgsmål. Hun ville gerne vide, om det er muligt at donere sin brugte paryk til et velgørende formål.

- Jeg blev opereret for brystkræft i december 2013. Jeg ville gerne have en paryk, men jeg brugte den faktisk ikke så meget. Jeg havde den på én gang om ugen til korsang og til et par festlige lejligheder, men ellers brugte jeg den ikke. Det var lidt en overvindelse at gå skaldet rundt, men jeg vænnede mig hurtigt til det, og naboens lille søn udbrød faktisk, at jeg var sej, fordi jeg var en skaldet dame, smiler 62-årige Elin Christensen og fortsætter:

- Nu hvor jeg har fået mit hår igen, har jeg slet ikke brug for parykken. Men jeg kan ikke lide at smide ting ud, der er noget værd, og min paryk har kostet over 3.000 kr.



Elin i marts 2014 med og uden paryk.

Elin Christensen overvejede at give parykken til sin søn og svigerdatter, der spiller revy og rollespil, men de efterspurgte kun parykker med langt hår.

- Min paryk har kort hår. Jeg har været glad for den, og måske kan den vække glæde hos en kræftramt kvinde i et andet land. Jeg ved ikke, om det kan lade sig at gøre, men jeg håber det, siger Elin Christensen.

Otte brugte parykker i en kasse

Også Lise Toftild, indehaver af Toftild Alternativt Hår i Aalborg og Aarhus efterspørger en mulighed for at genbruge parykker. Butikken får af og til henvendelser fra efterladte, der vil donere en paryk, der næsten ikke har været brugt.

- Vi afviser aldrig folk i sorg, der kommer ind med en brugt paryk, så vi tager naturligvis imod parykkerne. Vi har otte brugte parykker liggende i en kasse, men vi ved ikke, hvordan de kan genbruges. Sidste år tog jeg en dialog med regionen, da de jo har betalt kvindernes parykker. Kontaktpersonen i regionen var positiv over for at indsamle parykker til genbrug, men nu har hun skiftet job, og så er idéen indtil videre strandet, forklarer Lise Toftild. Hun kan som virksomhedsejer ikke annoncere med, at hun indsamler brugte parykker, da nogen måske kunne få det fejlagtige indtryk, at hun sælger de brugte parykker videre.

- Det er en meget fin balancegang, men jeg er vældig engageret i tanken om, at parykkerne kan blive genbrugt i et eller andet omfang. Mit indtryk er, at de pårørende ikke har behov for at vide, hvad parykken efterfølgende bliver brugt til. De bliver bare glade for at vide, at så dyr en paryk kan gøre nytte et andet sted, og det kan jeg sagtens følge dem i. Nogle gange er det også kvinderne selv, der afleverer parykken til genbrug, fordi de ikke har brugt den så meget, eller fordi de er færdigbehandlede. Det er altid et dejligt gensyn, når en kvinde kommer ind i butikken og er blevet rask og gerne vil hjælpe kvinder, der bor i et land, der ikke giver tilskud til paryk, siger Lise Toftild.

Behov for både parykker og proteser

Netop muligheden for at hjælpe brystkræftramte i andre lande er noget, som Ruth Jakobsen og Christiane Bondy har til fælles. De indsamler brugte parykker og proteser og sender dem til Rumænien og Uruguay. Ruth Jakobsen har siden 1994 indsamlet brugte parykker og brystproteser.

- Vi var en gruppe, der var på tur til Rumænien i 1993, og vi blev enige om, at vi måtte starte noget hjælpearbejde. Vi arbejder sammen med en anerkendt organisation

i Rumænien, som vi også indsamler brugt tøj, legetøj og hjælpemidler til handicappede til. Jeg har ikke tal på, hvor mange brugte parykker vi har sendt til kræftramte kvinder i Rumænien, men siden 1994 har vi sendt 10.000 brugte brystproteser derned. Netop parykker og brystproteser er næsten umulige at købe i Rumænien, og kvinderne har heller ikke råd til det. Af og til får jeg brev fra kvinderne, der fortæller, hvordan de hjælper hinanden, når de deler parykker og proteser ud. Hvis man ønsker at donere, skal man ikke gøre andet end at vaske det, man donerer og derefter sende det til mig. Så sørger jeg for resten, siger Ruth Jakobsen.

Nemt at donere

I 1994 blev Christiane Bondy opereret for brystkræft, og lige siden har hun indsamlet



Lise Toftild

brugte parykker, proteser og bh'er til brystkræftramte kvinder i Uruguay og Rumænien. Selv da hun fik tilbagefald i 2009 og fik konstateret metastaser i lunger og lever, fortsatte hun med at hjælpe.

- I 2009 fik jeg kun otte måneder at leve i, men med den rette behandling, ernæring, sport og frisk luft lykkedes det at få alt under kontrol. Den seneste scanning viste, at alt er i orden, så jeg svæver nærmest og føler, at jeg har fået et nyt liv. Jeg var meget glad for min paryk, og jeg vil gerne hjælpe andre kvinder, der er igennem et sygdomsforløb, jeg selv kender til. Jeg sender de indsamlede parykker og proteser afsted for egen regning. Hvis bare det er rent, skal man ikke gøre andet end at sende det til mig. Man kan også aflevere det hos mig i Holte. Så sørger jeg for, at det bliver genanvendt, lover Christiane Bondy.

Da dbobladet fortæller Elin Christensen, at både Ruth Jakobsen og Christiane Bondy sender brugte parykker og brystproteser til Rumænien og Uruguay, synes hun, at det er flotte initiativer.

- Det er godt at vide, at der findes indsamlinger af brugte parykker. Jeg vil i hvert fald aflevere min paryk til genbrug - og jeg har både shampoo og balsam til parykken, som også følger med.

Seksuel rehabilitering er en mangelvare

Listen af tilbud er lang, når man får stillet en brystkræftdiagnose. Lige fra træning og make-up kurser til malerværksted, samtalegrupper og info om kost.

Sexolog Heidi Mouritsen undrer sig imidlertid over, at seksuel rehabilitering ikke er på listen.

Efter en brystkræftoperation og seks kemobehandlinger i 2012 blev Heidi Mouritsen tilknyttet et rehabiliteringstilbud i Horsens Kommune, der hed 'Fra kræft til kræfter'. Det indeholdt blandt andet tilbud om træning, info om kost, mulighed for individuelle samtaler samt café-eftermiddage, hvor diverse emner kunne drøftes. Men der manglede noget.

- Desværre var den seksuelle del ikke et opmærksomhedspunkt i hverken rehabiliteringstilbuddet eller sygehusregi, og det undrede mig. Et halvt års tid efter jeg var færdig med kemo, begyndte jeg at uddanne mig til sexolog, og da jeg skulle skrive hovedopgave, valgte jeg at fokusere på, hvordan man i højere grad kan tænke den seksuelle del ind i de eksisterende rehabiliteringstilbud. For mon ikke andre brystkræfttramte kvinder end mig har behov for hjælp og information på det område?, spørger 38-årige Heidi Mouritsen. Hun satte sig for at undersøge sagen og bad blandt andre DBO's medlemmer om at svare anonymt på et spørgeskema om seksuel rehabilitering og mangel på samme. Hun modtog 45 besvarelser, og en stor del af kvinderne skrev, at de har bivirkninger efter brystkræftforløbet, der påvirker deres seksualitet.

- En stor gruppe af kvinderne lider af træthed og tørre og sarte slimhinder i skeden. De har fået et ændret selv billede og føler en fremmedgørelse i forhold til deres egen krop. Mange føler sig ikke længere attraktive og kvindelige. Halvdelen af kvinderne



Heidi Mouritsen

har nedsat sexlyst, og det påvirker deres parforhold meget. Flere svarede, at de som følge deraf ikke har haft sex med deres partner i både måneder og år, og at det er meget svært at komme i gang igen. 5-6 af kvinderne beskriver dog, at de enten har fået et bedre sexliv, ikke har oplevet forringelser af sexlivet, eller at de har sex mindre hyppigt, men til gengæld har meget kærlighed og intimitet på andre områder. Det der umiddelbart gør forskellen for disse kvinder og par er god og åben kommunikation i forholdet, accept af situationen, forsøg på at finde andre erogene zoner, onani samt brug af hjælpemidler. Det handler også om at planlægge tid til hinanden på tidspunkter, hvor man ikke er for træt, fortæller Heidi Mouritsen.

Falske hensyn

De 45 besvarelser kom fra kvinder i alde-

ren 36-68 år, hvoraf 91% har fast partner. Flertallet svarede, at de før brystkræftdiagnosen var tilfredse med deres sexliv, men det var de desværre ikke bagefter. Tværtimod. Det bekræftede Heidis fornemmelse af, at der er behov for oplysning omkring, hvordan en brystkræftoperation og efterfølgende behandling kan påvirke sexlivet og parforholdet. Hun interviewede derfor også det rehabiliteringstilbud i Horsens, hvor hun selv havde været tilknyttet.

- Jeg spurgte både sygeplejerske og fysioterapeut, hvorfor man i rehabiliteringen slet ikke har fokus på den seksuelle del. De svarede blandt andet, at seksualiteten stadig er et kæmpe tabu, samt at de ikke føler sig fagligt klædt på til at undervise og tale med patienterne om det. De bliver også i tvivl om, hvad de skal stille op med de problematikker, der måtte blive bragt på banen. Personalet prøver at skabe rum for samtale, men henviser typisk til fx sexologer, hvad det seksuelle angår. Efter at have deltaget i undersøgelsen har de dog fået mere fokus på emnet og vil nu have seksualitet som et mere fast tema i tilbuddet. Personalets oplevelse er dog, at information omkring seksualitet ikke er særligt efterspurgt blandt deres indskrevne, men det tror da pokker, hvis det er så tabubelagt at bringe på bane, siger Heidi Mouritsen og tilføjer:

- De første gange efter min brystkræftoperation var sex også smadder svært for mig og min kæreste. Jeg fik fjernet brystet, og hvis han rørte mig anderledes, end



Heidi Mouritsen selv fik konstateret brystkræft i 2012.

han plejede, eller ikke rørte mig der, hvor brystet havde siddet, spekulerede jeg på, om han mon syntes, at jeg så mærkelig ud eller var usexet. Min kæreste tænkte, at han hellere måtte passe lidt på og vise hensyn til mig. Vi tog nogle falske hensyn til hinanden og fik ikke talt åbent nok om det i starten. Pga. sygdom fungerer forholdet på en helt anden præmis, end det plejer, og man er som kvinde utrolig sårbar i den proces. Det tog tid for os at finde tilbage til hinanden.

Ønsker gratis sexologhjælp

Det er helt naturligt, hvis sex ikke står øverst på ønskelisten, hvis du eller din partner har været igennem et alvorligt sygdomsforløb. Det kan her være vigtigt at brede begrebet seksualitet ud, så det ikke kun handler om samleje. Det handler lige så meget om at dyrke intimiteten og

nærheden. Selvom det kan være svært, er seksualitet noget, der bør prioriteres, mener sexolog Heidi Mouritsen.

- Når sexlivet fungerer, er det fantastisk, og når det ikke fungerer, kan det komme til at fylde meget på en negativ måde. Nogle kvinder i min undersøgelse føler skyld og skam over for manden, fordi de ikke længere har lyst eller er i stand til at gennemføre et samleje. En kvinde skrev også, at den manglede sex havde kostet ægteskabet! Det viser, hvor stor en udfordring det er at få sexlivet i gang, og at der også skal fokus på partnerens følelser, tanker og behov. Jeg ville ønske, at der kunne oprettes et gratis tilbud om sexologhjælp til kræfttramte, for det er så vigtigt at få viden om emnet og få italesat de problemer, man oplever. Det er også helt centralt at få klædt de forskellige sundhedsfaglige grup-

Sexologens gode råd

- Det er ikke kun dig, der oplever seksuelle udfordringer. Selv om det kan være svært at tale om, er det vigtigt at italesætte problemet overfor din partner og eventuelt en sexolog eller en anden fagperson
- Afklar jeres forventninger til hinanden
- Hav fokus på seksualitet og parforhold helt fra starten af behandlingsforløbet. Nogle par oplever, at der går 1-1,5 år uden sex, og så er det ekstra svært at komme i gang igen
- Bevar hverdagsberøringen. Hold i hånd, kram, lig i ske, kys og giv hinanden massage
- Prioriter jeres tid sammen – sæt gerne tid af i kalenderen til at I kan være par
- Forsøg eventuelt med seksuelle hjælpemidler som glidecreme og massageapparater
- Tal om hvad lyst, glæde og intimitet også kan være foruden samleje

per bedre på fx via undervisning i sexologi på deres uddannelse. Det er en politisk beslutning, og det kan være svært at få ændret helt ned på gulvplan, men det ligger mig meget på sinde. Uanset hvilke følelser og tanker man har, er det vigtigt at turde at sige det højt til sin partner og også gerne til sundhedspersonalet, for man er ikke alene med disse oplevelser. I min spørgeskemaundersøgelse svarede 73%, at de aldrig var blevet spurgt ind til det seksuelle af sundhedspersonalet. 62% svarede, at de ville ønske, at der var blevet spurgt ind til det. Og hele 86% svarede, at det ville være okay, hvis sundhedspersonalet bragte det på bane.

Læs mere på www.sygmedsex.dk

Det sker...



DBO-kreds Vendsyssel

www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-vendsyssel

Onsdag d. 7. oktober
kl. 19.00–21.00

Forstå dine blodprøvesvar

v/ læge Jan Nybo. Arrangeres i samarbejde med FOF, hvor man skal tilmelde sig på tlf.: 70 25 50 50 eller: info@fof-vendsyssel.dk

Pris: 75 kr. Der gives rabat til medlemmer af DBO, der kun skal betale 50 kr.

Sted: Specialskolen for voksne, Elsagervej 25, Cafeen.

Onsdag d. 4. november
kl. 19.00–21.00

Lær at leve med tanken om kræft

Psykolog Birgitte Bentsen giver sine bud på ovenstående spørgsmål.

Der er ingen tilmelding. Bare mød op.

Sted: Hjørring Sundhedscenter, Banegårdspladsen 5, 2. sal
Indgang over for Dronningensgade.

Torsdag d. 3. december
kl. 17.00–ca. 21.30

Træf i Romulusbadet

Vi nyder badene fra kl. 17.00–20.00. Bagefter er der mulighed for at deltage i en let middag i restaurant Messen.

Pris for badet: 100 kr. Er du medlem af DBO og/eller Kræftens Bekæmpelse, får du rabat og skal kun betale 75 kr.

Pris for en to-retters middag incl. kaffe: 95 kr.

Tilmelding: Efter først-til-mølle princippet til Lene Middelfart på tlf.: 98 92 43 56 eller lmiddelfart@gmail.com

Sted: Skallerup Seaside Resort, Nordre Klitvej 21, 9800 Hjørring.

Onsdage
kl. 13.00–16.00

Malehold

På kurset vil du gennem kreativ udfoldelse få mulighed for at få bearbejdet dine følelser, og på den måde måske komme videre med dit liv.

Underviser er Erla Poulsen.

Det er gratis at deltage, dog skal du selv betale for materialer.

Tilmelding: Til Erla Poulsen på tlf.: 20 42 30 84 eller vasen107@gmail.com

Sted: Vendsyssel Kunstmuseum, P. Nørkjærs Plads 15, 9800 Hjørring.

DBO-kreds Aarhus

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-aarhus

Torsdag d. 22. oktober
kl. 19.00–21.00

En aften med Sanne Roesen: Mindfulness – nærvær nu

Mindfulness er en vej til at være bevidst og nærværende til stede i nuet uden automatisk at reagere på tanker, følelser og stemninger. I mindfulness arbejder man med en enkel form for meditation, som er nem at gå til for de fleste, og som skaber de bedste betingelser for indre ro, glæde og overskud.

Denne aften er ægtefæller og pårørende meget velkomne.

Der kan købes kaffe/te og brød for 20 kr.

Tilmelding: Senest mandag d. 19. oktober til Esther på tlf.: 61 78 42 44 eller dboaarhus@brystkraeft.dk

Sted: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C. Indgang den store glasdør.



Torsdag d. 19. november
kl. 19.00 til ca. kl. 21.30

Julemøde

Traditionen tro holder vi julemøde med pakkespil.

Til pakkespillet medbringer hver deltager en pakke til ca. 20 kr.

Der vil også være tid til julehygge, og der serveres dejlige juleboller og kaffe/te til 30 kr.

Tilmelding: Senest mandag d. 16. november til Esther på tlf.: 61 78 42 44 eller dboaarhus@brystkraeft.dk

Sted: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C. Lokale 1.6 i gl. bygning. Indgang den store glasdør.

Tirsdag d. 12. januar 2016
kl. 19.00–21.00

En aften med fysioterapeut Pia Lundsgaard

Brystoperation og stråleterapi kan påvirke bindevævet og give vævsstrukturproblemer og gener i form af smerter, stramt væv og nedsat bevægelighed. Lymfødem er også en udbredt senfølge af brystkræft. Fysioterapi ved hjælp af Kirsten Tørsleffs metode er en effektiv tilgang til at lindre og håndtere disse gener. Fysioterapeut Pia Lundsgaard fortæller om behandlingen.

Der kan købes kaffe/te og brød for 30 kr.

Tilmelding: Senest fredag d. 8. januar til Karin på tlf.: 40 53 43 09 eller dboaarhus@brystkraeft.dk

Sted: Folkestedet, Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus C. Lokale 1.6 i gl. bygning. Indgang den store glasdør.

DBO-kreds MidtVest

www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-midtvest

Mandag d. 5. oktober
kl. 19.00

Kemo og comedy

Vi har i samarbejde med Holstebro Bibliotek fået komikeren Geo til at komme og afholde sit sjove, men også alvorlige show. Gå ikke glip af dette show. Inviter din familie, børn, naboer og venner med til en forrygende aften med Geo.

Billetpris: 100 kr.

Sted: Holstebro Bibliotek, Kirkestræde 13, 7500 Holstebro.

Torsdag d. 5. november
kl. 19.00

De 5 tibetanere

Vi får besøg af Betiina Larsen, der fortæller om 'De 5 Tibetanere' og sit daglige arbejde med 'Fys-yo-lates'. Hun er uddannet fysioterapeut og akupunktør og har taget kurser inden for yoga, pilates, kost og ernæring og har udviklet sit eget koncept 'Fys-yo-lates', hvor hun kombinerer flere behandlingsformer. Med udgangspunkt i 'De 5 Tibetanere' vil Betiina fortælle, hvordan hun ser på fordelene ved at udføre de fem enkle øvelser, som vi skal afprøve sammen med hende.

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro.



Torsdag d. 3. december
kl. 18.00

Julehyggeaften

Denne aften har vi vores årlige julehyggeaften med mad, julesange og pakkespil.

Tilmelding: Af hensyn til maden skal man tilmelde sig på dbomidtvest@brystkraeft.dk

Sted: Kulturhuset, Nygade 22, 7500 Holstebro.

DBO-kreds Sønderjylland

www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-soenderjylland

Tirsdag d. 6. oktober
kl. 19.00–21.00

En inspirationsaften med stilspecialist Alice Timmerman

Kom og hør hvordan du med små ændringer og tips kan ændre din tøjstil og få en god fornemmelse. En anderledes aften omkring stil, farver og kropsformer. Bliv bedre tilpas i det rigtige tøj. Snit og farver kan fremhæve din personlighed.

Kaffe, frugt og kage koster kr. 20,-.

Tilmelding: Senest d. 2. oktober på tlf.: 28 90 41 01 eller ulla.lynge@brystkraeft.dk

Sted: Sønderborg Bibliotek Kongevej 19, 6400 Sønderborg. Lokale 3-4.

DBO-kreds Fyn

www.brystkraeft.dk/dbo-kreds-fyn

Torsdag d. 8. oktober
kl. 19.00–21.00

Hvordan kan vi forebygge senfølger efter operation og stråler?

Fysioterapeut og lymfødenterapeut Pia Christiansen vil fortælle, hvor vigtigt en tidlig indsats efter en brystkræftoperation og stråler er for at undgå senfølger som strukturproblemer, begrænsninger i bevægelighed og lymfødem. Praktiske øvelser vil blive demonstreret, som også vil kunne hjælpe dem, der lang tid efter operation og stråler har gener.

Begrænset antal pladser.

Kaffe, frugt og kage koster kr. 20,-.

Tilmelding: Senest d. 3. oktober på tlf.: 40 70 78 72/65 36 15 20 eller susanne.geneser@brystkraeft.dk

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Klørvænget 18B, 5000 Odense C, indgang 119 på OUH.

Mandag d. 26. oktober
kl. 19.00–21.00

Amoena aften

Ninna Hansen fra Amoena vil vise det nyeste inden for proteser, linge og badedragter.

Kaffe/te, frugt og kage koster 20,-.

Tilmelding: Senest d. 19. oktober til Anne Larsen på tlf.: 62 20 11 36 eller på poul.L.larsen@webspeed.dk

Sted: Brogade 35 (gennem porten), 5700 Svendborg.

Tirsdag d. 17. november
kl. 19.00–21.00

Fokus på kosten

Aut. klinisk diætist, cand.scient.san Mette Merilin Husted vejleder i, hvad vi selv kan gøre for at styrke kroppen med sund kost. Emner som berøres er kostråd om frugt og grønt, fuldkorn, kød, salt, alkohol samt kosttilskud, vitaminer, mineraler og phyto-østrogener.

Mette vil også give gode råd, hvis vægten er for høj, måske forårsaget af efterbehandlingen.

Begrænset antal pladser.

Kaffe, frugt og kage koster kr. 20,-.

Tilmelding: Senest d. 12. november på tlf.: 40 70 78 72/65 36 15 20 eller susanne.geneser@brystkraeft.dk

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Klørvænget 18B, 5000 Odense C, indgang 119 på OUH.

Tirsdag d. 26. januar
kl. 19.00–21.00

En inspirationsaften med stilspecialist Alice Timmerman

Desværre måtte vi aflyse mødet d. 8. september på grund af sygdom, men nu er Alice Timmerman klar igen. Kom og hør, hvordan du med små ændringer og tips kan ændre på din tøjstil og få en god fornemmelse. En aften om stil, farver og kropsformer. Bliv bedre tilpas i det rigtige tøj. Snit og farver kan fremhæve din personlighed.

Begrænset antal pladser.

Kaffe/te, frugt og kage koster kr. 20,-.

Tilmelding: Senest d. 20. januar 2016 på tlf.: 26 82 01 34 eller marie.lykke.rasmussen@brystkraeft.dk

Sted: Kræftens Bekæmpelse, Klørvænget 18B, 5000 Odense C, indgang 119 på OUH.

Det sker...

DBO-kreds Roskilde

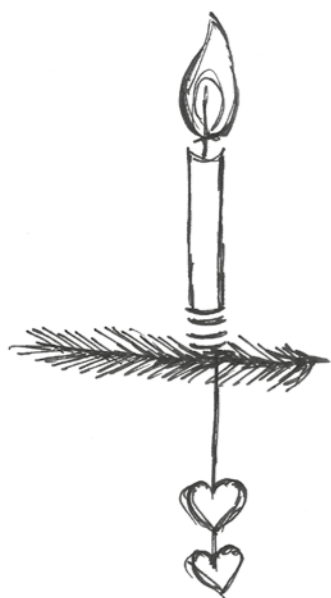
www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-roskilde

Mandag d. 2. november
kl. 19.00-21.00

Gør DBO en forskel for dig og for andre?

Formand Randi Krogsgaard vil fortælle om DBO's arbejde. Det handler om det forebyggende, men også om arbejdet for at støtte forskning i forbindelse med kræft. Der er også fokus på senfølger, både de psykiske og de fysiske.

Sted: Frivilligcenter Roskilde,
Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde.



Mandag d. 7. december
kl. 18
Julemøde

Vi julehygger med ost, rødvin og gode historier.

Bemærk tidspunktet er allerede kl. 18.00.

Tilmelding: Senest d. 1. december på
tlf.: 29 60 26 65 eller birthe@brobech.com

Sted: Frivilligcenter Roskilde,
Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde.

DBO-kreds Nordsjælland

www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-nordsjaelland

Torsdag i perioden
10. september-19. november
kl. 19.00-21.00

Samtalegruppe for brystkræftpatienter i alderen 40-65 år

Brystkræftgruppen Nordsjælland står som initiativtager for en nyopstartet samtalegruppe med et forløb over seks gange i ulige uger.

Tilmelding: hillerod@cancer.dk eller
tlf.: 70 20 26 58

Sted: Kræftrådgivningen i Hillerød,
Østergade 14, 1. sal, 3400 Hillerød.

Tirsdag d. 6. oktober
kl. 18.30-20.30

Foredrag med Josina Bergsøe om senfølger efter kræft

Mød Josina Bergsøe, forfatter til bogen 'Senfølger efter kræft'. Josina vil med humor og kant tage udgangspunkt i egne og andres erfaringer med senfølger. Der er megen uvidenhed og fordomme om senfølger, og hun vil gerne punktere dem og komme med forslag til, hvad man selv kan gøre for at komme videre. Hun ønsker at give håb til de mange, der lider af senfølger, for de er ikke alene.

Vi ser frem til en givende og udbytterig aften, hvor vi også får rørt lattermusklerne, og hvor der vil være kaffe og te undervejs.

Tilmelding: hillerod@cancer.dk eller
tlf.: 70 20 26 58

Sted: Kedelhuset ved Frivilligcenter
Hillerød (bag Hillerød Bibliotek),
Fredensvej 12C, 3400 Hillerød.

DBO-kreds Sydsjælland

www.brystkraeft.dk/
dbo-kreds-sydsjaelland

Onsdag d. 28. oktober
kl. 19.30-21.00

Sange om brystkræft

Vi inviterer til en aften i selskab med sangerinden Annette Klingenberg, musikeren Bent Kværndrup og tekstforfatter Vivi Riis fra kredsen. Bent og Vivi vil fortælle, hvordan idéen til at skrive tekster om brystkræft opstod, og om den lange proces fra idé til de færdige sange endelig kunne præsenteres. Sangene på cd'en 'Mens hjertet det slår' bliver fortolket på smukkeste vis af Annette Klingenberg. Hun synger et par af sangene i løbet af aftenen og bidrager med sine egne erfaringer omkring brystkræft. Teksterne vil blive udleveret til alle interesserede, og det vil være muligt at købe cd'en.

Entré: 25 kr. inkl. kaffe/te/kage

Sted: Livsrummet, Ringstedgade 71,
4700 Næstved.

Onsdag d. 18. november
kl. 19.00 til 21.30

Foredrag om testamente og arveregler

I samarbejde med PROPA indbyder vi til foredrag om testamente og arveregler. Vi får besøg af advokat Karin S. Christiansen og advokat Mads Fossing fra ADVODAN i Næstved. De vil bl.a. forklare de vigtigste arveregler og om oprettelse af testamente. Deltagerne vil få mulighed for at stille spørgsmål af almen karakter efter foredraget.

Entré: 25 kr. inkl. kaffe/the/kage

Tilmelding: Senest d. 16. november på
dbosj@sol.dk

Sted: Livsrummet,
Ringstedgade 71, 4700 Næstved.

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)

Sekretariat:

DBO c/o Randi Krogsgaard
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte
Mail: dbo@brystkraeft.dk

**Hvis du ønsker at blive ringet op,
er du velkommen til at lægge
dit navn og nummer på
DBO's telefonsvarer 26 82 39 29**

Telefonsvareren aflyttes mandag-torsdag,
og alle opkald besvares senest dagen efter.

DBO's formand og pressekontakt:

Randi Krogsgaard
Tlf.: 20 48 83 84
Mail: randi.krogsgaard@brystkraeft.dk

Kontaktpersoner i DBO-kredse:

DBO-kreds Fyn

Marie Lykke Rasmussen
Tlf.: 66 13 31 34
Mail: dbofyn@brystkraeft.dk

DBO-kreds MidtVest

Dorthe Halgaard
Tlf.: 22 42 41 58
Mail: dbomidtvest@brystkraeft.dk

DBO-kreds Nordsjælland

Lotte Brander
Tlf.: 40 11 37 23
Mail: dbonordsj@brystkraeft.dk

DBO-kreds Roskilde

Lotte Kristensen
Tlf.: 22 88 80 80
Mail: dboroskilde@brystkraeft.dk

DBO-kreds Sydsjælland

Vivi Riis-Nielsen
Tlf.: 28 20 22 50
Mail: dbosydsj@brystkraeft.dk

DBO-kreds Sønderjylland

Grethe Dahlquist
Tlf.: 20 74 22 06
Mail: dbosonderjylland@brystkraeft.dk

DBO-kreds Vendsyssel

Anna Sick
Tlf.: 98 97 74 73
Mail: dbovendsyssel@brystkraeft.dk

DBO-kreds Aarhus

Vibeke Rishede
Tlf.: 86 54 17 04
Mail: dboaarhus@brystkraeft.dk

Ny DBO-kreds?

Hvis du er interesseret i at oprette en DBO-kreds, kan du rette henvendelse til sekretariatet.

dbonyt:

DBO udsender et gratis nyhedsbrev ca. 10 gange om året, som du kan tilmelde sig ved at sende en mail til:
dbonyt@brystkraeft.dk

Det sendes til alle medlemmer med en mail-adresse kendt af DBO.

Redaktør på dbonyt:

Britt Nørbak
Tlf.: 29 82 88 89
Mail: dbonyt@brystkraeft.dk
Du kan til enhver tid framelde nyhedsbrevet.

dbobladet:

dbobladet er et medlemsblad, som udkommer i februar, juni og oktober. Det indeholder blandt andet portrætter af kvinder, der har eller har haft brystkræft samt relevante artikler om forskellige aspekter af sygdommen.

Ansv. redaktør på dbobladet:

Britt Nørbak
Tlf.: 29 82 88 89
Mail: dbobladet@brystkraeft.dk

Styrk DBO med dit medlemskab

Antallet af medlemmer i Dansk Brystkræft Organisation (DBO) stiger og er over 2.400. Det giver os mulighed for at få større indflydelse på områder af særlig interesse for brystkræftpatienter.

Et medlemskab koster kun 200 kr. om året.

Udfyld kuponen for at indmelde dig.

Navn, adr., postnr. og by er obligatoriske oplysninger. De øvrige oplysninger hjælper os med at målrette og synliggøre vores aktiviteter bedst muligt.

Du er også velkommen i foreningen, hvis du ikke ønsker at afgive disse oplysninger.

Du kan også indmelde dig via
www.brystkraeft.dk

Læs mere på brystkraeft.dk

Du kan få 1 års gratis medlemskab, hvis du melder dig ind i DBO samme år, som du har fået brystkræftdiagnosen.

Ja tak, jeg vil gerne:

- være medlem af Dansk Brystkræft Organisation (DBO). Årskontingent 200 kr.
 - modtage dbonyt, DBO's elektroniske nyhedsbrev, som udsendes via mail. Det koster ingenting.
- HUSK** at skrive din mailadresse på kuponen

Skriv tydeligt og helst med blokbogstaver

Navn:

Adr:

Postnr.:

By:

Mailadresse:

Telefonnr.:

Fødselsår:

Diagnoseår:

Kuponen udfyldes og sendes i brev til:

Dansk Brystkræft Organisation (DBO)
c/o Randi Krogsgaard
Østre Paradisvej 35, 2840 Holte





DBO afholder weekendseminar for kvinder med tilbagefald

**Fredag d. 6. november-søndag d. 8. november 2015
på Comwell Kongebrogaarden, Kongebrovej 63, 5500 Middelfart**

Hvis du har fået konstateret tilbagefald og er interesseret i at lære noget om, hvordan du kan tackle situationen, er her muligheden.

Du får 2½ døgns ophold med godt samvær, undervisning og mulighed for at snakke med ligestillede.

Alle værelser er eneværelser, og alle måltider fra fredagens frokost til søndagens frokost er inkluderet i deltagerprisen.

Programmet indeholder oplæg fra fysioterapeut Karen Mark, der giver gode råd om, hvordan man kan passe på sin krop, når man er i behandling for tilbagefald.

Psykolog Katrine Bonnevie holder oplæg om at leve med en begrænset livshorisont og giver inspiration til måder at arbejde med de svære tanker og følelser på.

Overlæge Ann Knoop fra Rigshospitalet holder oplæg om undersøgelser og behandlingsmuligheder for kvinder med tilbagefald af brystkræft.

Desuden er der hele weekenden mulighed for at danne netværk og være i selskab med kvinder i en lignende situation.

Læs hele programmet og alle yderligere relevante info på brystkraeft.dk, hvor du også kan tilmelde dig seminaret.



Dansk Brystkræft
Organisation

