

Tidningen till dig som stödjer CANCERFONDEN

Rädda Livet

NR 4 ♥ 2018

VÄNSKAP FÖR LIVET

Betydelsen av att
ha någon att
dela oron med

»Jämförelser
föder bara
hopplöshet«

KG HAMMAR
OM DET SOM
PÅVERKAR OSS
PÅ RIKTIGT

3

tips på
hur du
förbereder
det svåra samtalet
med dina närstående

SVEN MELANDER

»Jag känner
tacksamhet«

Han lever tack vare forskningens framsteg

Forskning på
frammarsch

- ➔ Immunterapi gav Nobelpris och räddar liv
- ➔ Träning under behandling ger lindrigare symtom
- ➔ Ska vi undvika kosttillskott med antioxidanter?

Cancerfonden



Innehåll

NR 4 2018

10 Med humorn som motvapen

Otur i livets genetiska lotteri, sa onkologen om cancerdiagnosen. Men Sven Melander känner varken ilska eller rädsla, snarare en tacksamhet över forskarnas framsteg och att han har turen att leva i ett rikt land med tillgång till världens bästa sjukvård.

28 Julen en provande tid

Julen är en tid då mycket ställs på sin spets, då saknaden efter en närstående kan bli extra påtaglig. Paulina Gunnardo berättar om en jul utan sina föräldrar.

36 Livsviktig vänskap

Först drabbades Maria av cancer och Lisen stöttade. Nu – tio år senare – är rollerna ombytta. I sjukdom utsetts vänskapen för provningar. I bästa fall blir den en hjälp att ta sig igenom mörkret.

4 MIN KRAFT

Med sin Mustang kör Johan ifrån alla tankar på hudcancer.

6 JUST NU

Rosa Bandet-kampanjen gav 84 miljoner till forskningen.

9 MITT STORA ÖGONBLICK

Sophia Zackrisson insåg att hon kunde göra skillnad.

18 ATT VARA NÄRA

Tidigare tv-profilen Linda Nyberg förlorade båda sina föräldrar.

27 KRÖNIKA

Petronella Simonsbacka om dagarna som förändrade hennes liv.

42 FRÅGA OM CANCER

"Är det vanligt att känna sig vilsen, rädd och övergiven fast jag är botad?"



28



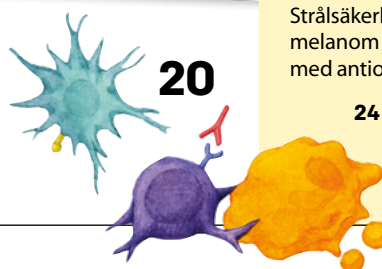
10



36



27



20

FORSKNING & NYHETER

19 LINDRIGARE SYMTOM AV TRÄNING

Regelbunden träning under behandling ger lindrigare symptom för dem som behandlas för bröstcancer.

20 LIVRÄDDANDE NOBELPRIS

Årets Nobelpris i fysiologi eller medicin gick till två forskare som har upptäckt sätt att "lätta på bromsen" i immunsystemet.

23 OMDEBATTERADE ANTIOXIDANTER

Strålsäkerhetsmyndigheten avråder personer med malignt melanom från att använda kosttillskott och hudkrämer med antioxidanter. Men är inte antioxidanter nyttigt?

24 BÄTTRE METODER ÄN SCREENING

I oktober kom Socialstyrelsens besked; Sverige ska inte screena för prostatacancer på grund av att dagens metoder är för oprecisa.

När forskningen blir konkret

Att förstå vilka upptäckter årets Nobelpristagare i fysiologi eller medicin har gjort är en utmaning för oss som inte befinner oss inne i forskarvärlden och som tänker att NK-celler låter som något man kan köpa på ett exklusivt varuhus i Stockholm.

Men en som förstår vidden av immunologerna James P. Allison och Tasuku Honjo forskning är Michael som du möter i det här numret av Rädda Livet.

Michael led av trötthet och hosta som inte gick över. En lungröntgen visade att han hade drabbats av malignt melanom som spridit sig till lungan. Hela vänster lunga opererades bort, men dottertumörer hade spridit sig och metastaserna växte snabbt.

Hans läkare föreslog kombinationsbehandling med immunterapi. Michael insåg att han inte hade något att förlora och svarade: Kör på allt ni har!

Efter en tid konstaterades att tumörerna hade slutat växa. I dag är han sjukdomsfri.

– De här killarna, Allison och Honjo, har ju räddat mitt liv. De förtjänar all ära

och berömmelse. För mig och många andra har deras forskning utträttat mirakel, säger Michael.

Cancerforskningen kan framstå som steril, teoretisk, komplicerad och långsam, men målet är ytterst konkret:

Att förlänga liv. Att rädda liv.

Immunterapi är en beteckning på en rad olika metoder att stimulera immunsystemet, så att dess celler bättre ska kunna ta hand om cancercellerna. Det är ingen liten sak utan beskrivs som den fjärde pelaren inom cancerbehandling, efter kirurgi, strålning och cytostatika.

Flera forskningsprojekt inom immunterapi pågår också i Sverige och flera av dem är möjliga tack vare stöd från Cancerfonden.

Om du inte redan är månadsgivare, bli det. Dina pengar driver forskningen framåt och hjälper oss att besegra cancer.

Tänk att...

...Sverige färgades rosa i oktober igen. Tack till alla er som skänker pengar till Cancerfonden och stödjer den livsviktiga forskningen!

MARKUS WILHELMSON

Tf Redaktör



NK-celler är en förkortning för "natural killer cells": en speciell form av vita blodkroppar som kan döda cancerceller.

Mejla oss gärna din åsikt om Rädda Livet!

TF REDAKTÖR Markus Wilhelmson

raddalivet@cancerfonden.se

GRAFISK FORM Staffan Frid, Vi Media AB

KORREKTUR Lisen Hönig

BILDHANTERING Kerstin Larsson

ANSVARIG UTGIVARE Jeanette Sundin

TEKNISK PRODUKTION Forssa Print. Rädda Livet är tryckt på miljögodkänt papper

OMSLAGSFOTO Thron Ullberg

FÖLJ OSS PÅ Twitter, Instagram och Facebook.



CANCERFONDEN är en fristående, ideell organisation med fokus på forskningsfinansiering, kunskapsspridning och påverkansarbete.

ADRESS

101 55 Stockholm
Telefon 020-59 59 59

BESÖKSADRESS

David Bagares gata 5

WEBBPLATS

cancerfonden.se

GIVARSERVICE

Kontakta oss om du vill ge en minnesgåva, bli månadsgivare eller stödmedlem – eller om du har frågor om gåvor eller prenumurationsärenden: Telefon 020-59 59 59, mån–tors 8–18, fre 8–16.30, info@cancerfonden.se eller gå in på cancerfonden.se

FRÅGOR OM CANCER

Cancerfondens informations- och stödlinje, telefon 020-59 59 59, mån, ons–fre 9–16, tis 10–16. infostodlinjen@cancerfonden.se

Vid liv tack vare forskningen

S om jag har skrattat åt Sven Melander. Jag och kusinerna låg i våningssängarna hos mormor och morfar innan vi skulle somna i den ljusa norrländska sommarlovskvällen och lyssnade på kassetband med höjdpunkterna från tv-programmet *Nöjesmassakern*.

Steve med Lloydén. Werner och Werner. Full Rulle. Rattmuffén. Om och om igen. Vi skrattade oss till sömns.

Humorn har blivit Sven Melanders livskamrat. När han drabbades av hög-aggressivt lymfom meddelade han nyheten på sin egen Youtubekanal och kunde inte låta bli att skämta:

”Det första jag tänkte var att det kom jävligt olämpligt. Jag hade så mycket att göra. Som om det fanns en tid när det här beskedet kommer lämpligt. Jaha, nu kom det en tumör, det passar ju nu när jag är lite ledig.”

I Karin Thunbergs möte med Sven Melander i det här numret av Rädda Livet möter vi en man som inser att han är inne på livets målrika; han är 71 år gammal och fatalist, alla ska dö.

I stället för att förbanna sitt öde räknar han upp allt han är tacksam över:

Att han nu fått tillfälle att verkligen prata med de vuxna barnen. Att han har haft ett bra liv. Att han råkar leva i ett av jordens rikaste

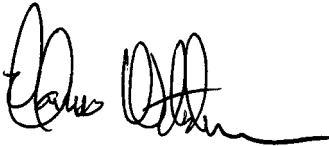
länder med tillgång till världens bästa sjukvård, som ska vara lika för alla, oavsett plånbok. Att läkaren har sagt att de flesta med hans cancerform blir friska genom cytostatika och att det finns andra behandlingsmetoder om sjukdomen skulle komma tillbaka.

Och, inte minst: överlevnaden i den cancerform han har drabbats av har ökat rejält.

Den positiva inställningen är viktig, men det är forskningen och de medicinska framstegen som är avgörande.

I oktober fick vi en påminnelse om just dessa framsteg, då de två immunologerna James P. Allison och Tasuku Honjo tilldelades Nobelpriset för upptäckter som innebär att immunceller mer effektivt kan döda cancerceller. Det är en fantastisk, hoppingivande utveckling, värd att påminna om. De pengar du skänker gör skillnad och vi närmar oss den vision som Cancerfonden har formulerat och som också Sven Melander sätter ord på: Cancer är en sjukdom, inte en dödsdom.

Tänk att ...
...Sverige färgades rosa i oktober igen. Tack till alla er som skänker pengar till Cancerfonden och stödjer den livsviktiga forskningen!



MARKUS WILHELMSON
Tf Redaktör



Mejla oss gärna din åsikt om Rädda Livet!

TF REDAKTÖR Markus Wilhelmson
raddalivet@cancerfonden.se
GRAFISK FORM Staffan Frid, Vi Media AB
KORREKTUR Lisen Hönig
BILDHANTERING Kerstin Larsson
ANSVARIG UTGIVARE Jeanette Sundin
TEKNISK PRODUKTION Forssa Print.
Rädda Livet är tryckt på miljögodkänt papper
OMSLAGSFOTO Thron Ullberg
FÖLJ OSS PÅ Twitter, Instagram och Facebook.



CANCERFONDEN är en fristående, ideell organisation med fokus på forskningsfinansiering, kunskapsspridning och påverkansarbete.
ADRESS
101 55 Stockholm
Telefon 020-59 59 59
BESÖKSADRESS
David Bagares gata 5
WEBBPLATS
cancerfonden.se

GIVARSERVICE
Kontakta oss om du vill ge en minneshäva, bli månadsgivare eller stödmedlem – eller om du har frågor om gåvor eller prenumrationsärenden:
Telefon 020-59 59 59, mån–tors 8–18, fre 8–16.30, info@cancerfonden.se eller gå in på cancerfonden.se
FRÅGOR OM CANCER
Cancerfondens informations- och stödlinje, telefon 020-59 59 59, mån, ons–fre 9–16, tis 10–16. infostodlinjen@cancerfonden.se



»Bilen är min frizon«

När **JOHAN HAVSKOG** sätter sig bakom ratten i sin Mustang kör han ifrån alla tankar på hudcancer.

Jag var 24 år när min sambo Therese hittade en konstig fläck på min rygg. Jag var egentligen aldrig orolig. När man är så ung har man ju hela livet framför sig och jag kände mig odödlig.

Men fläcken visade sig vara hudcancer. Jag har aldrig varit den som legat och pressat i solen och läkarna upprepade gång på gång hur ovanligt det var med hudcancer i min ålder. De tror att det kan vara genetiskt.

En period blev det många sjukhusbesök då jag opererade bort flera leverfläckar. Det var en konstig känsla att plötsligt ha frikort i sjukvården. Jag kommer att få gå på kontroller resten av livet.

I somras kunde jag inte njuta av värmen. Jag blev bara stressad och kände nästan en skräck för solen. Jag kan få en klump i magen om min sambo kommer hem och har bränt sig.

För att få bort oron och i stället njuta av livet brukar jag ta en tur med min Mustang. Bilen är min totala frizon. När jag kör den är jag i nuet. Känslan när jag drar igång motorn är magisk; den mullrar som en fiskebåt och jag vet att jag har en härlig stund framför mig. Jag bor i Jönköping och åker gärna ner till mitt favoritställe Halmstad.

Man pratar så bra i en bil. Mina kompisar vet att jag gärna kör. Vi lyssnar på musik och ser Sverige susa förbi.

Innan jag fick hudcancer kunde jag ofta skjuta upp saker. Nu väntar jag inte och det är jag tack-sam för. Jag tar mer vara på livet i dag.”

BERÄTTAT FÖR **KARIN HEROU**
FOTO **KAJSA JUSLIN**

Muskelbil. Johan Havskog njuter gärna av en tur med sin Ford Mustang GT med 421 hästkrafter.



84 MILJONER SOM GÖR SKILLNAD

Cancerfondens Rosa Bandet-kampanj samlade i år in 84 miljoner kronor.

– Det är ett fantastiskt resultat och visar vilken otrolig kraft det finns hos privatpersoner, föreningar och företag runt om i hela Sverige. Vi vill rikta ett stort tack till alla som på olika sätt bidragit till kampanjen. Forskning är helt avgörande för att vi ska besegra cancer – tillsammans har ni bidragit till livsviktig cancerforskning, säger Ulrika Årehed Kågström, generalsekreterare på Cancerfonden.

Varje timme diagnostiseras en kvinna i Sverige med bröstcancer och antalet drabbade i Sverige ökar med 2,2 procent varje år. Men tack vare forskningens framsteg ökar överlevnaden. Syftet med Cancerfondens Rosa Bandet-kampanj är att finansiera forskning, sprida kunskap om cancer och bedriva påverkansarbete.

– De här pengarna gör verkligen skillnad. Förra året delade vi ut drygt en halv miljard kronor till olika forskningsprojekt och kliniska forskartjänster och den summan kommer att bli ännu högre i år, tack vare alla givare, säger Ulrika Årehed Kågström.

ÅRETS KAMPANJ HAR skapat ett större engagemang än någon-



Bea Szenfeld
skapade årets rosa
band, format som
trappsteg som leder
från mörker till ljus.

FOTO: BEA SZYD

sin. Närmare 700 000 rosa band har köpts och burits av personer runt om i hela landet, hundratals privata insamlingsinitiativ har arrangerats och Cancerfondens sponsorer har bidragit med mängder av olika rosa produkter som har sålts under oktober



Rosa Bandet-loppet på Lidingö var ett av många initiativ som samlade in miljoner till cancerforskningen.

till förmån för Cancerfonden.

Årets rosa band skapades av en av Sveriges mest framgångsrika mode-designers, Bea Szenfeld.

UNDER OKTOBER HAR Cancerfonden också spridit kunskap om bröstcancer genom viktiga berättelser från patienter och forskare.

I samband med Rosa Bandet-loppet – som inbringade 750 000 kronor – lyftes budskapet om att fysisk aktivitet minskar risken för att drabbas av bland annat bröstcancer.

Sedan starten 2003 har Rosa Bandet-kampanjen samlat in drygt 843 miljoner kronor till cancerforskningen.



PÅ GÅNG:

Nyligen beslutade Cancerfondens forskningsnämnd om årets stora utdelning, som du kan läsa om i intervjun med Helena Jernberg Wiklund här intill.

Missa inte! Cancerfondens insamlingsgala till förmån för svensk cancerforskning. På galan möter vi några av Sveriges främsta artister, får ta del av starka berättelser och får en inblick i forskarnas envisa arbete.

Tillsammans mot cancer sänds i TV4 och på TV4 Play måndag den 7 januari klockan 20.00.

SKÄNK EN JULGÅVA

Cancerfondens julfilm *Minns det som i går* utsågs till bästa film i Gulddagget 2018 och vann priset "Årets reklamfilm" på Roygalan 2018.

I filmen får man följa en familj som drabbas av cancer, från ett nyår till ett annat. Kampanjen, framtagen i samarbete med King och Newland, blev en succé som samlade in nästan 30 miljoner kronor till Cancerfonden.

I årets julkampanj återanvänds den framgångsrika filmen som visas online samt i kortare versioner i TV4-gruppen.

Gå gärna in på cancerfonden.se/jul för att se filmen eller ge gåvor som räddar liv – skänk en julgåva, köp julletter eller julpaket för företag.



Film som väcker känslor.



»Det har varit en tuff resa, men jag mår bra, är lycklig, mer närvarande och mer tacksam än någonsin.»

Desperate Housewives-stjärnan **MARCIA CROSS**, 56, om den cancerbehandling hon har gått igenom.

4 frågor till...

... **HELENA JERNBERG WIKLUND**,

biträdande vetenskaplig sekreterare på Cancerfonden, som berättar om valet av de forskningsprojekt som ska få stöd.



Något särskilt som sticker ut i år?

– Många av de projekt som Cancerfonden finansierar utvecklas mycket väl och får därför höjda anslag. Moderna tekniker som i dag används inom forskning blir mer och mer kostsamma, och tidigare anslagsnivåer har inte varit tillräckliga. En glädjande nyhet är att vi har kunnat göra en extrasatsning där ett tiotal forskningsprojekt har valts ut i hård konkurrens för ett utökat stöd.

Vad har krävts för att få detta extra stöd?

– Framstående forskare från hela Sverige har gjort ett noggrant urval av ansökningar från andra duktiga forskare som tros kunna föra forskning av hög kvalitet framåt med lite extra hög hastighet. Det rör sig om alla former av cancerforskning, från grundvetenskap till tillämpad forskning, exempelvis analyser i stora grupper av patienter, att utveckla nya metoder, testa nya hypoteser eller att översätta lovande forskningsresultat till klinisk praktik. De som får detta extra stöd har alla presenterat en distinkt och riktigt bra idé för hur ett projekt ska kunna accelerera och lyfta "med extra vingar".

Hur ser antalet ansökningar ut i år?

– Vi har fått in runt 450 ansökningar för att bedriva forskning. Det handlar om alltifrån riskfaktorer och hur man kan förebygga cancer till hur cancerdiagnostik kan förbättras, men också om att driva projekt för att finna helt nya behandlingsformer för cancer.

Vad kan du säga mer om utdelningen?

– Den blir rekordhög! Vi har en budget på cirka 600 miljoner kronor att fördela. Det är givarnas pengar som vi fördelar och de betyder allt för svensk cancerforskning. Glädjande är att Cancerfonden också kan finansiera drygt 30 nya och spännande projekt. På det här sättet kan cancerforskningens tillväxt i Sverige tryggas och chanserna öka för fler forskningsgenombrott.



»Hoppsan, det var stort!«

Hon visste att deras avbildningsmetod i 3D var bättre än den metod som används vid vanlig mammografi i dag. Men att så många fler brösttumörer kunde hittas var ett "wow-moment", säger **SOPHIA ZACKRISSON**.

Vi som arbetar med klinisk, patientnära forskning sitter inte så ofta framför ett mikroskop där vi plötsligt hittar en ny molekyl eller något sådant. I stället handlar det om långvarigt och en-träget arbete, inte särskilt glassigt och ofta tar varje studie många år att genomföra eftersom många patienter behöver undersökas. Vår forskargrupp jobbar med att utvärdera en ny mammografimetod, för att kunna hitta fler brösttumörer än vad som är möjligt i dag. Metoden heter bröst-tomosyntes, men kallas ofta 3D-screening, eftersom den ger en tredimensionell bild av bröstet. Dagens mammo-grafi ger en tvådimensionell bild – det är därför man tar två bilder per bröst vid screening.

ATT HITTA FLER TUMÖRER VID regelbundna hälsokontroller ger möjlighet att fånga upp kvinnor tidigare, för att då kunna ge mildare behandling men framförallt minska risken att dö i bröstcancer.

För att jämföra metoderna har vi gjort en jättestudie med 15 000 kvinnor i Malmö och de har fått sina bröst avbildade med båda mammografimetoderna. När stu-dien inleddes 2010 räknade vi med att vi skulle kunna hitta kanske 15-20 procent fler tumörer med 3D-meto-den. Då vi i halvtid hade samlat in data från hälften av kvinnorna satt jag och några kollegor på jobbet och räk-nade. Vi fick fram en betydligt högre siffra än så. Jag tänkte att jag nog hade räknat fel och inväntade att vår statistiker också skulle gå igenom materialet. Det vi-sade sig att vi kunde hitta hela 43 procent fler tumörer med vår metod än med vanlig mammografi. Det var ett "wow-moment" och jag fick känslan att "Hoppsan, det var stort! Vi kan verkligen göra skillnad!".

»Jag tänkte att jag hade räknat fel.«

Nu har vi genomfört hela studien med alla deltagarna och har nu landat på att vi kan hitta 34 procent fler tumörer, det är också väldigt mycket. Det innebär att vi skulle kunna fånga upp nästan nio kvinnor för varje tusen som genomgår mammografi, jämfört med de sex kvinnor per tusen som hittas med dagens metod. Avigsidan med att metoden fångar upp fler föränd-ringar är att vi också hittar en del godartade föränd-ringar. Det betyder att fler kvinnor får kallas till åter-besök och utredning, något som orsakar oro i onödan. Huruvida 3D-metoden kommer att börja användas beslutar Socialstyrelsen om, men jag hoppas att våra resultat kan vara en språngbräda som öppnar upp för en sådan diskussion.

BERÄTTAT FÖR **LOTTA FREDHOLM**

SOPHIA ZACKRISSON är överläkare vid Skånes universitetssjukhus i Malmö, samt docent och lektor i diagnostisk radiologi vid Institutionen för trans-lationell medicin vid Lunds universitet. Hon forskar om bättre metoder för att hitta bröstcancer. Resulta-ten från studien som nämns ovan publiceras i Lancet Oncology. Sophia Zackrissons forskning stöds av Cancerfonden med 800 000 kronor per år 2017–2019.

PERSPEKTIV PÅ CANCER

Att ta del av andras berättelser om hur det är att drabbas av cancer eller att vara närstående kan öka kunskapen och bidra till insikten om att man inte är ensam i en svår situation. Här är några aktuella böcker där cancer spe-lar en central roll.

I DET SVARTA PÅGÅR LIVET SÅ MYCKET KÄRLEK KAN INTE DÖ

MONI NILSSON

Tsatsiki-författaren Moni Nilsson är flerfaldigt prisbelönt och här tar hon sig an ett svårt ämne: barnets syn på en mam-mas sjukdom. Leas mamma ska dö. Men mitt i allt det svåra och svarta pågår livet. Moni Nilsson väjer inte för de tunga känslorna och kanske just därför blir det här också en trösterik bok.



EN PRAKTISK HANDBOK NÄR MAN VET ATT NÅGON SNART SKA DÖ

LISA BLOMQVIST

När Lisa Blomqvists pappa låg för döden insåg Lisa hur lite hon visste om allt det praktiska när det gäller döden. Hur planerar man för att någon ska dö? Det här är en bok där hon intervjuar läkare och psykologer som jobbar med människor i livets slutskede.

Här får vi också veta hur man gör bouppteckning, skriver testamente och vad man ska tänka på i döds-annonsen. En praktisk bok om allt det praktiska du inte orkar tänka på när någon går bort.



EN KÄRLEKSHISTORIA "FÅ SE OM HUNDARNA ÄR SNÄLLA I KVÄLL..."

MARIE-LOUISE EKMAN

Hösten 2011 blev skådespelaren och regissören Gösta Ekman allvarligt sjuk i cancer. För att minnas allt ordentligt förde hustrun, konstnären och dramatikern Marie-Louise Ekman anteckningar från sjukhussängen. Fem år senare, när Gösta Ekman just skulle till att bli friskförklarad, upptäckte läkarna att cancer var tillbaka.



OM LIVSGLÄDJE I EN SVÅR TID

I SKUGGAN AV SOMMAREN

PETER STRANG

Peter Strang är professor i palliativ medicin vid Karolinska universitetssjukhuset och möter i sitt yrkesliv många svåra frågor.

Här romandebuterar han med en bok där blick-en lyfts från att handla om enbart sjukdom till att handla om vad som blir viktigt när livet ställs på sin spets. Finstämt om manlig vänskap och hur det går att finna livsglädje, trots mörker och sjukdom.



OM ATT FÖRSONAS MED SORGEN MED OSS NÅGON ANNANSTANS

CAROLINA MOLSE

Mamma Carolina skriver ocensurerat om sorgen

när livet inte blir som man tänkt. Vid första sjukhusbesöket tror läkarna att dottern Annas ma-gont är förstoppning.

Det visar sig vara en allvarlig feldiagnos. Magontet är en aggressiv concertumör. Den går inte att bota. Före cancer har familjen aldrig tänkt på döden, nu finns den ständigt med dem. Carolina skriver om sjukhustiden, om dotterns kamp och om vardagen som måste fortgå.



EN BARNBOK FULL AV HOPP MIN SKALLIGA MAMMA

CAMILLA DAHLSON

Hur berättar man för små barn om cancer? Kanske genom att läsa en bok tillsammans? *Min skalliga mamma* är skriven för åldrarna 3–6 år och handlar om en mamma som en dag får en knöl i bröstet. Hon får medicin, tappar håret och är trött. Men på förskolan är allt som vanligt. En barnbok, som trots ett tungt ämne, är full av hopp.



Med humorn som **MOTVAPEN**

*Otur i livets genetiska lotteri, så onkologen om cancerdiagnosen.
Men Sven Melander känner varken ilska eller rädsla, snarare
en tacksamhet över forskarnas framsteg och att han har turen att
leva i ett rikt land med tillgång till världens bästa sjukvård.*

Text KARIN THUNBERG Foto THRON ULLBERG

Njursten, hjärtflimmer
– och nu cancer. Sven
Melander, här hemma
i blekingska Svängsta,
har varit "nere i grottan"
efter en rad cytostatika-
behandlingar, men har
rest sig igen. "När något
händer ställer min hjärna
in sig på nästa steg; Okej
vad gör jag nu?"



En rolig gubbe. Till och med när han meddelade att han hade drabbats av cancer via sin Youtube-kanal skämtade Sven Melander.

En förhårdnad på ena testikeln. Inget som direkt oroade honom, men lite konstigt var det ju. Något som en doktor borde kolla. Han fick tid ganska omgående och sedan gick det snabbt; den första läkaren skickade honom till närmaste sjukhus där de kunde göra ett mer avancerat ultraljud. Några dagar senare låg han på operationsbordet. Diagnos: högaggressiv lymfom.

Jag såg löpsedeln med bilden på Sven

Melander, och ordet CANCER i fet stil. Nu sitter han mitt emot mig, lätt kvidande i akuta ischiassmärutor, och jag tänker att snart kommer han att berätta fortsättningen, efter diagnosen. Om ångest och vakna nätter, om den dödsrädsla som många spontant känner.

Jo, han kommer att tala om tuffa veckor. Men inte först. Nu frustar han i stället ett muntert:

– Det är jag som är Einstein.

Einstein? Fick han också en testikel bortopererad?

Sven Melander skakar på huvudet åt min brist på fattningsförmåga, tyskakunskaper – om det inte är så enkelt att jag helt saknar humor.

– Einstein, en sten. Nu får du vakna!

Han har alltid haft en fatalistisk syn på livet, säger han. Aldrig varit den som gått runt och grubblat på sjukdomar. Det har liksom aldrig fallit honom in, kanske är han för fantasilös. Ändå dog hans bror i cancer.

Du blev inte ens rädd?

– Nej, faktiskt inte. Vad skulle jag bli rädd för?

Att dö, till exempel.

– Alla ska dö. Och att bli sjuk, det är inget konstigt, det är så livet är. Jag har haft njursten i många år, jag har hjärtflimmer och nu fick jag alltså cancer. Men jag är också överviktig, vilket har sina risker. När något händer ställer min hjärna in sig på nästa steg; Okej vad gör jag nu?

Han jämför med soldater i krig. De som överlever har så mycket framförhållning att de inser att fienden kan komma bakifrån också.

– Tvärtemot vad många tror är jag rätt analytisk.

Lymfom är en lömsk cancerform, har han fått lära. I hans fall manifesterades den genom en utlöpare som ”stuckit iväg” och skapat en cancersvulst på ena testikeln.

– Men jag fick också veta att den inte var ärftlig och inte hade något att göra med hur jag levde. Det där sista var ju en liten besvikelse med tanke på allt jag varit med om, det kunde väl ändå ha funnits ett samband ... Men sanningen är att jag haft otur i livets genetiska lotteri, som onkologen så elegant uttryckte det.

»Tvärtemot vad många tror är jag rätt analytisk.«

HAN OPERERADES STRAX

efter trettonhelgen och efterbehandlades med cytostatika var fjortonde dag i sex omgångar. Avslutade med två mer omfattande cytostatikabehandlingar då han var inlagd på sjukhus. De första omgångarna klarade han utan större problem, är hans kortaste

sammanfattning. Ganska snabbt lärde han sig förloppet: Efter varje behandling gick han på kortison i fem dagar och mådde hyfsat bra. Sedan fick han sprutor fem dagar på raken som skulle dra igång kroppens immunförsvar, det som slås ut av cytostatikan.

– Då var det rätt ner i grottan igen, åtminstone de sista omgångarna.

Han slapp illamående. Kände mer diffus smärta och en trötthet som han inte trodde var möjlig, en trötthet som inte gick att sova bort. Kunde äta, jo då. Men eftersom hans slemhinnor påverkats gick det inte ens att glädjas över älsklingsrätten lövbiff serverad med pepparrot, äggula och ett potatismos späckat med baconbitar.

– Jag kunde känna ”Åååh så gott” – och så smakade det bara grått. Som grå massa. Jag har fortfarande kvar en bismak i munnen. Kanske går den aldrig bort. Då kommer jag att gå ner i vikt, tro mig.

Om vin också smakade illa? Jag hinner ställa frågan innan jag inser missstaget. Som nykter alkoholist dricker Sven Melander ingenting. Mer än någon enstaka alkoholfri öl.

Att håret föll av var ett mindre bekymmer. Det håller redan på att växa ut.

– Jag minns att Magnus Härenstam blev krullhårig efter sin cancerbehandling. Jag har fått virvlar överallt, men det kan ju också vara ett tecken på att jag är förvirrad.

De två sista omgångarna med cytostatika ska vi kanske ändå stanna vid. Då när han låg inlagd. Han medger att det var så tufft att han krävde ”att få pengarna tillbaka”.

Sambon Alice skämtar mindre om de där dagarna runt midsommar när Sven på

sin höjd orkade släpa sig runt sjukhusängen, med hennes stöttande hjälp.

– Framför allt tyckte jag så synd om honom. Och jag minns att jag tänkte att det skulle ta lång tid innan han var på benen igen.

Två veckor senare stod han på scen.



Tre sätt att hålla modet uppe:

1. *Tänk inte död*

Så fort man säger cancer tänker de flesta på döden. Vi måste börja se det som en sjukdom där forskarna kommit långt. Överlevnaden när det gäller den lymfcancer som jag själv har drabbats av har ökat rejält.

2. *Lär dig prioritera*

Tänk på vad du ska göra när alla behandlingar är över. Och se på de vinster som sjukdomen trots allt ger. Själv fick jag, för första gången på många år, tid med mina vuxna barn. Det var värt varenda sekund av att må dåligt.

3. *Bli arg*

Ilksa är väldigt underskattat, adrenalin håller igång en. Jag tror faktiskt man blir lyckligare av att bli lite förbannad ibland.

HAN SÄGER ATT han orkar det som är roligt. Dessutom är han tryggad av läkarens ord att 70 procent av patienterna med hans cancerform blir friska genom cytostatika. Skulle sjukdomen komma tillbaka finns andra behandlingsmetoder.

Först om två år lär Sven Melander veta hur det gått i hans fall. Han ser tiden an. Utan oro. I stället rabblar han

allt han har att vara tacksam för: Bara detta att leva i ett av jordens rikaste länder med tillgång till världens bästa sjukvård. Som man får för sina skattepengar.

Därtill allt som hänt i hans privata liv.

Vi möts i den gamla disponentvillan i blekingska Svängsta där Sven bor med sin Alice. Rummen är enorma och smakfullt möblerade – det märks att Alice är inredare – och man kan väl säga att arbetargrabben som växte upp med en mamma, en pappa, en storebror och en morfar i två rum och kammare på Södra Förstadsgatan i Malmö har kommit upp sig rent ytmässigt. Låt oss lägga till de yrkesmässiga framgångarna efter teaterdebuten i Unga Örnar, där han fick spela svamp i vita långkalsonger.

– Jag är 71 år och har haft ett fantastiskt liv. Att då klaga, om jag jämför med hur många andra har det, är rent oförskämt. Behandlingen har inte varit kul, det är sant. Men livet blir väldigt enkelt när vi inte har några val.

HAN HÖRDE ETT radioprogram som fortfarande upprör honom så saliven skvätter och nu är det den politiskt brinnande Sven Melander som kommit gång, han som har tusentals följare på sin Facebooksida "I huvudet på Sven Melander". I programmet berättade mamman till en 12-årig pojke med skelett cancer hur det var att sitta med sin son i ett rum på Nya Karolinska i Stockholm där fönstren inte går att öppna. Att vädra var alltså omöjligt, och hennes pojke kräcktes hela tiden av sin cytostatikabehandling. Och när man på det gamla sjukhuset hade två kök med möjlighet att laga egen mat – lite hemmatrygghet för familjer som måste bo på sjukhuset med sina barn – ja, då har man nu bara tre mikrovågsugnar.

– Att rita ett sånt sjukhus är så cyniskt, så svinaktigt. Har man den inställningen som arkitekt eller byggherre ska man inte skapa något för

»Alla samtal med barnen uppvägte varje sekund av plågor.«



Steve med Lloydén.

människor, då ska man ägna sig åt djurstallar.

Det var på Facebook som Sven Melander gick ut och berättade om sin sjukdom. Att medicerna snabbt skulle haka på visste han, det var baktanken. På så sätt fick han kontroll över infor-

mationen.

– Fem minuter efter stängde jag ner min telefon, hade en annan som mina närmaste kunde nå mig på. Jag ville inte bli en till i raden av alla kändisar som det ska vara synd om. Det räcker ju att de får en fis på tvären så står det i Expressen.

EFTER VISST FIBBLANDE får han upp inslaget på sin mobil och tillsammans skrattar vi över hans gladhurtiga sjukdomsbesked som avslutas med allt som han ska göra framöver, bland annat ta av mössan när håret vuxit ut.

Måste du alltid vara rolig, också i en sån här situation?

– Nej, absolut inte. Men att sitta med hängande huvud och berätta skulle känts för patetiskt. Och du ska veta hur otroligt många människor som tackat för den där filmen. Jag har mött så många med olika former av mössor och sjalar över sina kala skallar som tyckt det var ett underbart angreppssätt på sjukdomen. De har känt sig styrkta av påminnelsen att när man väl gått igenom det man måste – då väntar förhoppningsvis något annat, bättre.

Så här i efterhand kan han se att sjukdomen hade rena vinster. Som tiden han fick med sina tre vuxna barn. Eftersom han under cytostatikabehandlingen inte skulle utsättas för smittorisk höll han sig mest hemma, isolerad. Med barnen som ständiga gäster.

– Vi har setts rätt lite under de senaste åren. Jag har jobbat så mycket och tänkt att de lever sina egna liv, inte har de något behov av sin gamle far. Jag hade fel. Alla samtal med dem uppvägte varenda sekund av plågor.

Var de oroliga för dig?

– Det är möjligt. Men vi pratade inte så mycket om min cancer. Däremot om allt annat, stort som smått. Från deras liv, och mitt liv, till hur man bäst pumpar en cykel. Rubbet.

EN CANCERDIAGNOS FÅR tiden att stanna, åtminstone tillfälligt. Med viss tvekan talar Sven Melander om tiden före diagnosen, hur han plötsligt och till synes oförklarligt kunde känna sig "väldigt ledsen". Vilket, det visste han också, kunde vara ett första tecken på utbrändhet.

– Det kanske låter hemskt att tala om lättnad i samband med en allvarlig sjukdom, men i mitt fall var det lite så. De senaste tre, fyra åren har jag i princip aldrig varit ledig. Nu blev jag tvungen att hoppa av sånt jag redan lovat. Som att medverka i TV4:s *Let's dance*. Det var bara att riva kontraktet.

Han säger att sjukdomen fått honom att dra ner på arbetstempot. Det är svårt att hitta bevis, med tanke på att han gick direkt från sjuksängen till inspelningen av *Stjärnorna på slottet*. Och sedan började regissera *The play that goes wrong* på Nöjesteatern i Malmö, samtidigt som han fick 15 stråldoser i sin kvarvarande testikel.

– Du har rätt, jag är mig nog rätt lik. Förutom tröttheten. Därför tar jag bara de jobb som är absolut roligast. Man kan väl säga att jag sent omsider insett att jag inte är odödlig. Jag är inne på målranken helt enkelt. ●

Läs mer på nästa uppslag om de viktiga samtalen som ofta kommer när allt ställs på sin spets.

Ett steg i taget, det är så Sven Melander gått igenom sin sjukdomsperiod. "Jag är fatalist och oroar mig inte särskilt mycket för framtiden. När jag gjorde en jätteröntgen och barnen efteråt frågade hur det gick sa jag 'Bral!'. De trodde jag fått besked, men det hade jag ju inte. Jag menade bara att jag klarat att åka in och ut i den där stora röntgenapparaten."



SVEN MELANDER

FÖDD: 30 oktober 1947 i Malmö.

FAMILJ: Sambon Alice Åkerblom, heminredare. Tre vuxna barn från ett tidigare äktenskap och första barnbarnet Ralf.

BOR: Hus i Svängsta och lägenhet i Stockholm.

BAKGRUND: Journalisthögskolan i Göteborg 1969–1970. Fick sitt publika genombrott med *Nöjesmaskinen* följt av bland annat *Nöjesmassakern*. Blev 1980 hela Sveriges Berra genom filmen *Sällskapsresan*.

SJUKDOM: Fick i början av året diagnosen elakartad lymfom.

AKTUELL: Med pjäsen *The play that goes wrong*, som han både översatt och regisserat, på Lorensbergsteatern i Göteborg. Kommer att medverka på Cancerfondens tv-sända samlingsgala *Tillsammans mot cancer* som sänds i TV4 och på TV4 Play måndagen den 7 januari 20.00.

PÅ NÄTET: Fortsätter att lägga ut filmer på sin Facebooksida "I huvudet på Sven Melander" som har över 100 000 följare.



Yvonne
Brandberg.

»Vi tenderar att skjuta upp det jobbiga«

Sven Melander berättar i intervjun att en positiv bieffekt av sjukdomen var att han kom närmare sina barn. Under samtalen insåg han att de faktiskt behövde honom.

Psykologen Yvonne Brandberg menar att det är vanligt att familjemedlemmar kommer närmare varandra när allt ställs på sin spets.

– När man får en potentiellt dödlig sjukdom är framtiden inte längre oändlig. Många tar chansen att berätta hur mycket familjen betyder eller att lösa gamla konflikter.

I vissa fall är det viktigt att planera och tänka igenom samtalen. Ska du till exempel tala om hur du vill ha din begravning är det bra om du berättar detta i förväg så att familjen har chans att förbereda sig på samtalet.

Ska du däremot berätta hur mycket du älskar någon går det bra att göra det när denne står vid spisen, då blir det heller inte så dramatiskt. Många vittnar om sorgen i att inte ha hunnit berätta hur mycket en person betydde innan den gick bort, och därför tycker jag att man kan strösla med kärlek. Du kan aldrig säga att du älskar din familj för mycket.

Varför skjuter vi upp viktiga samtal med nära och kära?

– Det som ger omedelbara och positiva effekter gör vi gärna, men det jobbiga och besvärliga tenderar många av oss att skjuta upp. Nästan alla som får en cancerdiagnos tänker på risken med sjukdomen och bara för att man är sjuk blir det ju inte lättare att ta ett svårt samtal. Men det är vik-

tigt att prata på riktigt, om kärlek, om arv och om döden, särskilt när man är sjuk.

Har patienten och familjen samma behov av samtal?

– Inte alltid. Den sjuke kan känna ett behov av att prata och lätta sitt hjärta, men det behovet finns inte alltid hos dem runt omkring. De kanske inte är där i tanken och kanske fortfarande skjuter upp svåra samtal.

Om man blir frisk, men ändå har haft dessa djupa samtal om livet och kärleken med sina nära, hur påverkar det den framtida relationen?

– Det påverkar relationen positivt och man kommer närmare varandra. Har man kunnat prata med varandra

om viktiga saker en gång kan man säkert fortsätta. Det finns ingen anledning att tro att det skulle förstöra någonting. När man sänder ut kärlek får man den ofta tillbaka. Många patienter vittnar om att de får en bekräftelse på att de varit betydelsefulla och älskade efter sådana här samtal.

Hur ska man våga börja tala om viktiga saker med sina nära?

– Olika ämnen är olika svåra. När det gäller samtal om arv och ekonomi är det viktigt att avsätta tid för det. Gäller samtalet känslor så tror jag att vi generellt ska vara mer uppskattande mot varandra, då känns det inte lika laddat att sedan säga att du älskar personen.

KARIN HEROU

Så förbereder du ett svårt samtal

➡ ÖVA PÅ NÅGON.

Har du ett svårt samtal framför dig där du är osäker på reaktionen, testa på någon du har förtroende för först.

➡ AVSÄTT TID.

Be personen avsätta tid och sätt er ner i lugn och ro tillsammans.

➡ SKRIV NER.

Genom att skriva ner vad du vill säga är det lättare att få fram de rätta orden.



Dastan Namousi

Nya kunder?

Vi hjälper nyinflyttade och olika företag att hitta varandra. Våra Välkomstbrev är ett enkelt och kostnadseffektivt sätt att nå fram till målgruppen nyinflyttade kommunbytare.



Mer info  marknadsfokus.se

 Marknadsfokus
Välkomstbrev AB



Att vara
nära

LINDA NYBERG, DOTTER

»Nu vet jag att pappa hade rätt«

När jag i tonåren vände mig till pappa, funder-sam över vad jag skulle jobba med när jag blev stor, log han pillemariskt och svarade: "Jorden är rund." Sedan lät han mig fundera ut resten. Mellan raderna utläste jag att allting är möjligt och att jag aldrig någonsin skulle begrän-sa mig själv. Det ingav hopp och mod – och vad bättre gåva kan en förälder ge sitt barn?

Med just de där orden i ryg-gen vågade jag också mer än jag någonsin trott var möjligt – och det tog mig runt världen, till platser och yrken jag bara kunnat drömma om. Men med åren insåg jag också: Det är svårt att se möjligheter och vara modig när man som bäst behöver det.

I JANUARI 2005 ringde pappa och berättade om sin tumör i magen. Jag hörde honom säga »cancer« och jag tänkte bara »död«. Han hade precis fyllt 61 och var alldeles för ung för att gå bort, men läkarna hade upptäckt tumören sent. Det kändes kört. Även den gången var det pappa som gav det godaste rådet.

– Det är som det är, vi får göra det bästa av det här.

De tre till sex månaderna som läkaren gett pappa blev också betydligt längre. Pappa dog först 2007, ett och ett halvt år efter diagnosen – en värdefull tid för honom, och för oss som blev kvar. Vi hann säga adjö.

Två år senare var det dags igen. Jag var på semester med mina barn och min mamma när hon plötsligt blev dålig. På sjukhus i Antalya, Turkiet, konstaterade läkaren att hon hade äggstocks- och äggledarcancer. Vi for hem för be-handling, och jag försökte verkligen tänka som pappa: "Nu gör vi det bästa av det här." Men prognoserna var dåliga,

behandlingarna tuffa och mamma mådde inte bra.

Min oro var konstant, samtidigt som jag jobbade på med idel festligheter. Först sändning från Nobelfesten i december 2009, sedan kronprinsessan Victorias och Daniels bröllop i juni 2010. Där stod jag välklädd och leende i tv, men rädd och ledsen när kamerorna slogs av. Mamma var inbjuden till båda evenemangen men i för dåligt skick för att resa. Efter att jag hade pratat i elva

timmar i sändningen av kunga-bröllopet ringde hon lycklig från sin säng och konstaterade att hon orkat se nästan allt. Bara ett par månader senare gick hon bort.

Det var förstås hemskt. Jag var 40 år och hade tillsammans med mina fem yngre bröder förlorat både mamma och pappa inom loppet av tre år. Nu var vi föräldralösa. Om jag tidig-are varit skraj för cancer hade erfarenheterna gjort mig paniskt rädd.

SÅ NÄR JAG en sommandag 2012 blev uppringd och fick med-delandet att min nära väninna Pamela Andersson efter en löp-tur åkt in akut och fått besked om en hjärntumör var mörkret kompakt. Inombords var jag orolig, vis av erfarenheterna från mamma och pappa. Men Pam fixade en tuff operation och be-handling. Mirakulöst lyckades hon tillfriskna och gå stolt

igenom sjukdomstiden. Och jag är henne evigt tacksam för det.

När mina barn, 15 och 12 år gamla, i dag oroligt frågar mig om sjukdomar som de är rädda att jag ska drabbas av kan jag därför svara lugnande. Pam visade att cancer inte behöver betyda död. Hon visade också att sjukdomen inte behöver döda vårt hopp och ta makten över våra liv. För allting är möjligt och jorden är verkligen rund. Precis som pappa sa.



»Med de orden i ryggen vågade jag mer.«

FORSKNING & NYHETER

LÄS OM FORSKARNAS FRAMSTEG OCH NYHETER FRÅN CANCERVÅRDEN.

TRÄNING MINSKAR SJUKSKRIVNING

Förlamande trötthet är inte ovanligt bland kvinnor som behandlas för bröstcancer.

Men de som tränat regelbundet under behandlingen blir starkare, får lindrigare symtom och är mer sällan sjukskrivna ett år efteråt, visar forskaren Yvonne Wengström, onkologisjuksköterska och professor vid Karolinska institutet.

För ett par år sedan startade hon studien OptiTrain med hjälp av pengar från Cancerfonden. I studien lottades 240 kvinnor med bröst-cancer till individuella tränings-program – med antingen både styrke- och konditionsträning, endast konditionsträning, eller till att ingå i en kontrollgrupp.

– Vi i sjukvården är ofta rädda för att det ska vara missriktad väl-vilja att ge patienterna rådet att träna. Men vi ser att man orkar mycket mer än många tror, trots att man är un-der cancerbehandling, säger Yvonne Wengström.

Redan efter fyra månader kunde forskarna se skillnader mellan grup-perna. De som tränat hade lindrigare symtom och förbättrad livskvalitet. Bäst effekt fick de som tränat både

styrka och kondition. De blev star-kare och hade mindre cancerrelaterad trötthet, fatigue.

Nu har Yvonne och hennes kol-legor följt upp hur det gått ett år efter att träningsprogrammet av-slutades – och träningen har haft effekt på flera områden. Trötthe-ten, som inte kan vilas bort, låg kvar på samma nivå för kontroll-gruppen, men hade minskat bland dem som varit med i träningsgrupperna. De som hade kombinerat konditions- och styrke-träning var lika pigga som före can-cerbehandlingen.

– Det verkar inte spela så stor roll hur man tränat, men att man tränat. När vi pratar med kvinnorna ser vi att många tycker att det är roligt med den högintensiva delen – och vi miss-tänker att flera fortsätter att träna på detta vis, säger Yvonne.

Hon tycker att ett av de viktigaste resultaten är att de som ingått i träningsgrupperna också var 30 procent mindre sjukskrivna än de övriga.

– Det betyder otroligt mycket för de här kvinnorna. Sjukskrivningar är ju



Många cancerdrabbade orkar träna mer än vårdpersonalen tror – och det får dem att må bättre, enligt Yvonne Wengström.

också en samhällskostnad och det är väldigt sorgligt att många mår dåligt så länge efter behandlingen.

Tillsammans med medarbetare från fem europeiska länder och Australien har Yvonne Wengström nu fått ett stort EU-anslag för att under-söka om träning kan hjälpa kvinnor med avancerad bröstcancer att må bättre. Ett femtiotal kvinnor i Stock-holmsområdet kommer att ingå i den internationella studien. Förutom fatigue och livskvalitet tittar fors-karna till exempel på symtom relaterade till bröstcancerbehand-lingen, som smärta, ångest och sömnstörningar.

LISA JACOBSON

8,4

...miljoner kronor har regeringen avsatt för att landstingen ska påbörja arbetet med att göra **PSA-testningen mer strukturerad och jämlik**. Landets sex regionala cancercentrum, RCC, kommer att betala ut medlen till de landsting som vill delta i arbetet. KÄLLA: RCC I SAMVERKAN

Årets Nobelpris i fysiologi eller medicin går till två forskare som har upptäckt sätt att "lätta på bromsen" i immunsystemet. Det gör att immunceller mer effektivt kan döda cancerceller. I Sverige pågår flera forskningsstudier – finansierade av Cancerfonden – inom immunterapi.

Text LOTTA FREDHOLM

NOBELPRIS TILL EFFEKTIV CANCERBEHANDLING

De som belönas för sina upptäckter är immunologerna James P. Allison och Tasuku Honjo.

Immunterapi är en beteckning på en rad olika metoder att stimulera immunsystemet, så att dess celler bättre ska kunna ta hand om cancerceller.

– De båda pristagarna har tagit fram ett nytt koncept där de har visat att det går att släppa på immunsystemets bromspedaler så att det snabbare och mer intensivt kan attackera cancercellerna. På så vis går det att med denna metod behandla och i bästa fall bota cancer, säger Klas Kärre, ordförande i Cancerfondens forskningsnämnd och professor i molekylär immunologi vid Karolinska institutet.

Immunterapi går att beskriva som en viktig, fjärde pelare inom cancerbehandling, efter kirurgi, strålning och cytostatika. Forskarna har funnit ett slags bromsar på ytan av så kallade T-celler (en form av vita blodkroppar) som med hjälp av riktade antikroppar kan stängas av (se grafik).

– När cellerna släpper på bromsen kan de på ett mer effektivt sätt anfalla tumörcellerna. Vissa patienter kan bota från exempelvis spritt melanom. I andra fall kan livet förlängas och det spelar också stor roll för människors livskvalitet, säger Klas Kärre.

Det första läkemedlet som baseras på upptäckterna godkändes år 2011 och riktades mot hudcancerformen malignt melanom. Men än så länge blir inte alla patienter hjälpta av denna behandling. Pristagaren Tasuku Honjo tog upp detta när han intervjuaades i samband med att priset tillkännagavs.

– Nästa utmaning är att få behandlingen att hjälpa fler och att kunna få en tydligare bild av vilka patienter som kan ha nytta av behandlingen. Här behöver forskare från hela världen hjälpas åt, sa han.

Klas Kärre instämmer.

– Mer forskning krävs – inte bara för att göra behandlingen mer effektiv, utan också för att förhindra besvärliga biverkningar.



Tasuku Honjo.

MATTIAS CARLSTEN, LÄKARE

och forskare inom hematologi vid Karolinska universitetssjukhuset samt Karolinska institutet i Huddinge, tycker att ett Nobelpris för immunterapi är välförtjänt.

– Att immunsystemet är nyckeln till att behandla och hålla borta cancer har vi

vetat länge. Immunterapi handlar om att antingen ge patienten ett nytt immunsystem, som vid benmärgstransplantation och cellterapi, eller att förstärka patientens eget immunsystem med hjälp av exempelvis läkemedel, säger han.

I sin forskning, som stöds av Cancerfonden, studerar han en speciell form av vita blodkroppar, som kallas natural killer cells (NK-celler) och som kan döda cancerceller. De utgör cirka en tiondel av den grupp vita blodkroppar i blodet som kallas lymfocyter.

– Vi är intresserade av att genetiskt förändra NK-cellerna och därigenom instruera dem att ta sig till det ställe i kroppen där tumören finns – och väl där mer effektivt angripa tumör-cellerna, säger han.

SÅ KAN TUMÖRCELLERNA ATTACKERAS MER EFFEKTIVT

Pristagarna har visat att det går att blockera mottagare på T-cellens yta som fungerar bromsande. Utan dessa bromsar kan T-celler mer effektivt attackera tumörcellerna.

CTLA-4 BROMS

James P. Allison studerade CTLA-4. Han insåg att denna broms skulle kunna vara ett mål för cancerbehandling.

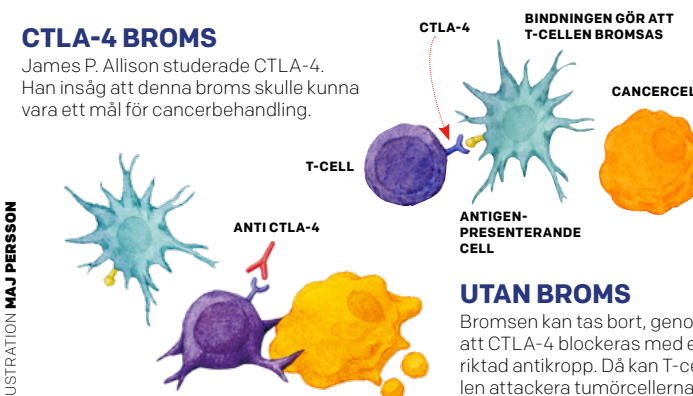


ILLUSTRATION: MAJ PERSSON

BINDNINGEN GÖR ATT T-CELLEN BROMSAS

UTAN BROMS

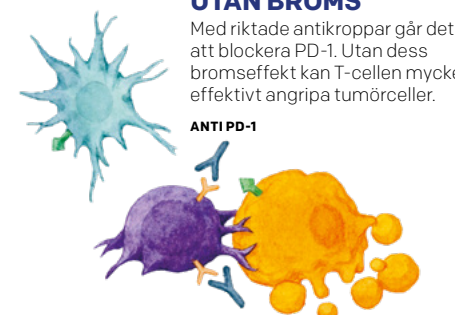
Bromsen kan tas bort, genom att CTLA-4 blockeras med en riktad antikropp. Då kan T-cellen attackera tumör-cellerna.

BROMSAD AV PD-1

Tasuku Honjo identifierade mottagaren PD-1. Via en serie experiment förstod han att den kunde fungera som broms för T-cellen.

UTAN BROMS

Med riktade antikroppar går det att blockera PD-1. Utan dess bromseffekt kan T-cellen mycket effektivt angripa tumör-celler.



Som forskande läkare var han nyligen del i en grupp som drev en klinisk studie där 16 mycket sjuka leukemi-patienter fick behandling med NK-celler. Studien publicerades förra året och gav positiva resultat.

– Hälften svarade på behandlingen och en tredjedel blev så pass mycket bättre att de kunde genomgå en benmärgstransplantation som nu i flera år hållit dem friska, säger Mattias Carlsten.

ANGELICA LOSKOG, ADJUNGERAD professor i immunterapi vid Uppsala universitet, tycker också att det är ett bra Nobelpris.

– Det är en variant av immunterapi som är mycket bred och som kan fungera som singelterapi, och som dessutom kan komplettera en rad andra former av immunbehandlingar och göra dem mer effektiva, säger hon.

Hon har stöd från Cancerfonden för att forska om två andra former av

immunterapi. Den ena handlar om så kallade onkolytiska virus, en variant av förkylningsvirus som forskarna anpassar så att virus kan tränga in i tumör-celler och spränga dem inifrån. Då exponeras material från de trasiga cellerna för immunsystemets celler som då mer effektivt kan döda kvar-

"Nästa utmaning blir att få behandlingen att hjälpa fler."

varande tumör-celler. Virus bär också med sig gener som stimulerar immunförsvaret på plats i tumören.

– Med ett sådant virus har vi nu satt igång kliniska studier i Sverige och i USA med patienter som har svårbehandlad cancer, exempelvis bukspottkörtelcancer, säger hon.

Hon arbetar också med att stärka

patienters egna T-celler, så att de kan leta reda på och döda tumör-cellerna. Här krävs att T-cellerna förses med en speciell mottagare som kallas CAR och metoden kallas CAR-T-cellbehandling.

– I Uppsala har vi börjat använda sådan behandling mot främst lymfom, men även mot leukemier, säger hon.

Angelica Loskog berättar att hon var på samma forskningsmöte i New York som James P. Allison när det tidigt på morgonen den 1 oktober blev känt att han tilldelats årets Nobelpris.

– Han var på mötet för att hans fru Padmanee Sharma dagen innan belönades med ett prestigefullt forskningspris. Men på måndagen var det han som möttes av stående ovationer och stort jubel när han kom till mötet, säger Angelica Loskog. ●

Läs om hur Michael överlevde tack vare immunterapi.

TIDSLINJE Immun- terapi mot cancer

1891 – William B. Coley injicerade patienter med streptokocker, för att aktivera kroppens normala försvar mot cancer.

1960 – Forskare visar att immunceller kan döda cancerceller i möss.

1973 – Första benmärgstransplantation mot akut leukemi (kallas idag stamcellstransplantation).

1975 – NK-celler upptäcks av forskare vid Karolinska institutet.

1976 – Första godkända immun-terapiläkemedlet.

1985 – Första studien med T-cellterapi till cancerpatienter.

1997 – Första anti-tumörantikroppen, riktad mot lymfom, godkänns i USA.

2005 – Första studien som visar att NK-celler kan användas för att behandla leukemi.

2006 – Den första studien med onkolytiska virus utförs i Sverige, av Angelica Loskog och kollegor.

2010 – Ett vaccin som stimulerar immunförsvaret blir godkänt för prostatacancer.

2011 – Amerikansk studie visar att specialdesignade CAR-T-celler bota patienter med akut leukemi.

Michael hade drabbats av malignt melanom, med spridning till lungorna. Han trodde att allt var över när läkaren föreslog kombinationsbehandling med immunterapi – och allt vände.



FOTO EMMA LARSSON

Michael lever – tack vare immunterapi

”Det kändes som om det var slut för mig och det blev en mycket svår tid för oss alla”, berättar Michael om tiden innan han fick den nya kombinationsbehandlingen med immunterapi.

Immunterapi beskrivs som en milstolpe i kampen mot cancer och behandlingsformen har nu belönats med Nobelpris.

– Det är tack vare forskningen jag lever, säger Michael.

Michaels trötthet gick inte över och hostan blev bara värre. En lungröntgen gav svaret, Michael hade malignt melanom som hade spridit sig till lungan. Vänster lunga opererades bort. Han återhämtade sig snabbt och återvände till livet, jobbet och vardagen. Men då kom bakslaget. Cancern var inte borta. Dottertumörer hade spridit sig och metastaserna växte snabbt.

”Det var som ett mirakel faktiskt, mot alla odds blev jag helt sjukdomsfri.”

Michaels läkare Ana Carneiro föreslog kombinationsbehandling med immunterapi.

– Jag hade absolut ingenting att förlora och sa: Kör på allt ni har!

Michael påbörjade behandlingen och efter en tid kunde läkarna konstatera att tumörerna slutat växa.

– Det var som ett mirakel faktiskt, mot alla odds blev jag helt sjukdomsfri och har fortsatt vara det.

FÖRÄNDRADE ALLT

För Michael är det tydligt att det var just forskningen som gav honom livet tillbaka och när nyheten om årets

Nobelpris tillkännagavs kände han en enorm glädje.

– De här killarna, Allison och Honjo, har räddat mitt liv. De förtjänar all ära och berömmelse. Deras forskning har utträttat mirakel.

När beskedet om vinnarna kom strömmade sms, mejl och samtal in till Michaels telefon.

– Även min familj och mina vänner blev verkligen otroligt glada över att just de vann.

För Michael förändrade forskningen allt.

– Jag får nypa mig i armen för att konstatera att det här inte är en dröm. När jag fick diagnosen var utgången nattsvart – men i dag är jag frisk.

KARIN HEROU

2013 – Immunterapi mot cancer utses till årets viktigaste vetenskapliga genombrott.

2014 – De första patienterna i Sverige behandlas med CAR-T-celler, av Angelica Loskog och kollegor.

2016 – Läkemedel mot melanom baserat på onkolytiska virus godkänns i USA, Europa och Australien.

2017 – Den första kliniska studien i Sverige där leukemipatienter behandlas med NK-celler publiceras.

2017 – I USA godkänns CAR-T-cellbehandling mot akut lymfatisk leukemi hos barn och unga.

2018 – CAR-T-cellbehandling mot leukemi och lymfom godkänns i EU.

6 FRÅGOR TILL MARTIN BERGÖ

”Jag tycker inte kosttillskott ska användas”

I sin forskning har Martin Bergö visat att antioxidanter – som finns i kosttillskott och hudcremer – skyddar både friska celler och cancerceller. Det innebär att höga doser av antioxidanter kan påskynda spridning av cancer.



Martin Bergö, professor i molekylär medicin vid Karolinska institutet i Huddinge.

1 I början av sommaren avrådde Strålsäkerhetsmyndigheten personer med hudcancerformen malignt melanom från att använda kosttillskott och hudkrämer med antioxidanter, eftersom de kan få cancerceller att sprida sig. Men är inte antioxidanter nyttigt?

– I snart ett århundrade har man vetat att fria radikaler, som bildas i alla celler, kan skada arvsmassan och att detta kan leda till cancer. Cellerna skyddar sig mot fria radikaler med hjälp av antioxidanter, kroppsegna och från kosten. Det stämmer än i dag. Då har man tänkt att om man tar extra antioxidanter kommer man kunna skydda sig ännu mer mot cancer, och även åldrande. Det har blivit en djupt rotad trossats, som driver industrin som säljer alla möjliga kosttillskott och hudvårdsprodukter.

2 Men har det funnits vetenskapligt stöd för att antioxidanter i kosttillskott skyddar?

– Nej. Under 80- och 90-talet gjordes stora studier men man kunde inte visa att de skyddar. Tvärtom fick flera studier avbrytas för att det verkade som om de som åt kosttillskott oftare fick cancer. 2014 var vi först med att visa att antioxidanter skyddar både

friska celler och cancerceller, vilket innebär att om man har cancer kan de påskynda utvecklingen och spridningen. Det har visats både för lungcancer och melanom.

3 Har det här visats i studier på människor?

– Vi har visat det på möss – när de får extra antioxidanter sprider sig cancer dubbelt så fort. Vi kan inte göra dessa studier på människor. Men vi har odlat melanomceller från människor, och när vi ger dem antioxidanter börjar de direkt att röra sig snabbare. När det gäller hudvårdsprodukter har vi inte sett tydlig effekt, det måste vi fortsätta studera. Men Strålsäkerhetsmyndigheten varnar ändå. Personer som har eller har haft malignt melanom eller har ökad risk ska undvika både kosttillskott och hudcremer med höga halter antioxidanter.

4 Vad är egentligen antioxidanter, vilka ämnen ska jag titta efter?

– I kosttillskott är det framförallt E-, A- och C-vitamin, och betakaroten. Däremot är B- och D-vitamin inte antioxidanter. I hudkrämer är det ofta retinylpalmitat, retinoler, betakaroten, A- och E-vitamin.

5 Hur är det med vanlig mat då? Jag äter mycket frukt och grönsaker – ska jag oroa mig då?

– Det vi har tittat på är de doser man kan få i sig när man tar extra tillskott. Gillar man blåbär eller broccoli ska man äta det, och andra frukter och grönsaker, men inte ta extra tillskott. Det finns heller ingen anledning att äta en liter blåbär om dagen och tänka att nu gör jag något bra. Det är en dosfråga.

6 Så vad ska jag göra om jag inte tillhör någon riskgrupp?

– Det kan vara så att kosttillskotten skyddar en helt frisk person. Men jag tycker inte att kosttillskott ska användas alls om det inte finns en kliniskt påvisbar brist.

LISA JACOBSON

LÄS MER OM KOST OCH CANCER:
www.cancerfonden.se/livsstil/matvanor

HIT GÅR DINA PENGAR

Martin Bergö får 1,75 miljoner kronor per år under perioden 2018–2020.

TESTAR NYA SÄTT ATT HITTA PROSTATACANCER

I oktober kom ett besked från Socialstyrelsen: Sverige ska fortfarande inte införa allmänna kontroller med blodprovet PSA för att hitta prostatacancer. Metoden är alltför osäker. För att få fram mer träffsäker diagnostik stödjer Cancerfonden flera forskningsprojekt, där bland annat magnetkamera används.

Text LISA JACOBSON & JENNY RYLTIENIUS

Frågan om att införa screening, regelbundna hälsokontroller, för den vanligaste cancerformen bland svenska män har utretts i omgångar, såväl 2014 som 2018. I oktober i år kom ännu en rapport. I den vidhåller Socialstyrelsen att dagens testmetod allt för ofta leder till att män får en cancerdiagnos och behandling i onödan. Myndigheten efterlyser ytterligare forskning för att få fram mer träffsäkra diagnosmetoder.

I dag får män som vill utreda om de har prostatacancer ta ett PSA-prov. Om värdet är förhöjt tas tio till tolv vävnadsprover från hela prostatakörteln för att se om det finns cancer-celler där.

Just nu pågår flera forskningsprojekt i Sverige om kompletterande tester. En metod som har vunnit mark är magnetkameraundersökning (MR).

I juli publicerade forskaren Tobias Nordström och hans kollegor vid Karolinska institutet en studie som visar att en ny kombination av metoder kan öka säkerheten vid diagnostisering av prostatacancer.

I STUDIEN UNDERSÖKTES

runt 500 män från Sverige och Norge dels på det vanliga sättet, och dels med ett annat blodprov kallat Stockholm-3, som mäter både PSA och andra cancermarkörer.



Jonas Hugosson.

”Jag förespråkar att alla män ska erbjudas ett prostatacancertest.”

Därefter togs riktade vävnadsprover mot områden som såg misstänkta ut på undersökning med magnetkamerateknik (MR).

– Det vi ser är att vi genom att använda kombinationen av Stockholm-3-testet och riktade vävnadsprover i stället för traditionell teknik nästan kan halvera antalet vävnadsprover och även överdiagnostiken, säger Tobias Nordström.

Att minska antalet vävnadsprover är viktigt av flera skäl, förklarar han:

– Det kan vara smärtsamt och det är inte så ovanligt med svåra infektioner.

Forskargruppen går nu vidare med att studera om deras kombination även skulle fungera som screeningmetod för män utan symtom.

EN ANNAN STUDIE – med stöd av Cancerfonden – där riktade vävnadsprover också ingår är Göteborg 2-studien.

Den leds av Jonas Hugosson, professor i urologi vid Sahlgrenska akademien. Målet är att ta reda på om regelbundna tester med PSA, åtföljt av MR vid förhöjda värden, kan leda till mer specifik diagnostik och mindre överbehandling – och därmed bana väg för screening. I ett framtida program är tanken att väv-



Tobias Nordström.

nadsprover bara ska tas vid avvikande MR. Männerna ska då enbart utsättas för ett fåtal riktade stick i de delar av prostatan som ser misstänkta ut.

Första resultaten från Göteborg 2-studien väntas komma i början av 2020.

– Om vi kan styrka att MR som komplement till PSA-provet minskar risken för överdiagnostik och samtidigt effektivt minskar dödligheten i prostatacancer så är det ett enormt viktigt steg framåt mot en bättre diagnostik, säger Jonas Hugosson.

Men personligen tror han inte på införandet av allmän screening. Det är ett föräldrat synsätt på individens självständighet menar han.

– Jag förespråkar att alla män ska erbjudas, inte rekommenderas, ett prostatacancertest. Staten ska inte rekommendera alla att genomgå testning, eftersom många män kan skadas, även med bättre metoder. I stället ska medborgaren informeras om för- och nackdelar och själv kunna ta ställning, säger Jonas Hugosson.

Socialstyrelsen är inne på samma spår. I sin slutrapport banar man väg för vad de kallar organiserat införande av PSA-testning.

– Jag tror att organiserad prostatacancertestning är tillräckligt och det moderna sättet att bedriva sjukvård på. Får vi igenom det är jag ganska nöjd. Sedan kan vi förbättra diagnostiken, sannolikt genom att lägga till MR, säger Jonas Hugosson. ●

20 000

Så många kvinnor i Stockholms län/Gotland har uteblivit från cellprovtagning under hösten. De har därför fått ett *kit i brev-lådan* för att själva testa om de bär på *humant papillomvirus*, hpv, som kan ge livmoderhalscancer. Målgruppen utgörs av kvinnor 30-49 år som inte har gjort cellprovtagning på sju år och kvinnor över 50 som inte gjort det på elva år.

»Elefanter är nästan immuna mot cancer.«

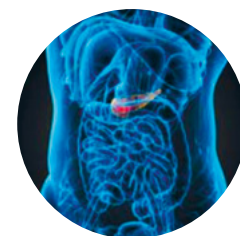
Elefanter blir ungefär lika gamla som människor, cirka 70 år, och är enormt stora vilket medför att de har omkring hundra gånger fler potentiella cancer-celler än vad människor har. Men de är nästan immuna mot cancer. Forskare vid University of Chicago har i en studie visat att det beror på att elefanter har 20 kopior av en speciell gen som människor bara har en av. Genen tar emot signaler om fel i arvmassan som kan leda till att en cell omvandlas till en cancercell. Därefter tar den beslut om att döda cellen. KÄLLA: TT

NYTT TEST UPPTÄCKER BUKSPOTTKÖRTELNCANCER

Forskare vid Lunds universitet har varit med om att ta fram ett test som kan hitta cancer i bukspottkörteln – som annars ofta hittas för sent.

Fler människor dör av bukspottkörtelcancer än av bröstcancer, även om cancerformen bara utgör tre procent av alla cancerfall. Bukspottkörtelcancer beräknas vara den näst dödligaste cancerformen i Sverige år 2030, enligt forskarna.

En orsak är att cancer ofta upptäcks när det är för sent. Men med ett nytt blodbaserat test går den att upptäcka när den ännu går att operera,



Tidig upptäckt viktig.

vilket ökar möjligheterna till överlevnad.

Testet har utvecklats av forskare vid Lunds universitet, Herlev Hospital, Knight Cancer Institute och Immunovia AB.

– Vårt test gör att vi med 96 procents säkerhet kan upptäcka bukspottkörtel-

cancer vid de två första stadierna, då möjligheterna att operera är betydligt bättre. Detta kan vara flera månader innan symtom. För långt framskridna stadier, då sjukdomen vanligen brukar

upptäckas, finns för närvarande få behandlingsalternativ och prognosen är betydligt sämre, säger Carl Borrebaeck, professor i immunteknologi vid LTH, Lunds universitet.

Metoden skulle kunna användas för att undersöka människor som på grund av arftlighet, nyligen upptäckt diabetes eller kronisk bukspottkörtelinflammation löper en högre risk att drabbas av bukspottkörtelcancer. Resultaten är publicerade i Journal of Clinical Oncology och studien bygger på prover som samlats in från patienter i Danmark och USA vid olika stadier av sjukdomen. KÄLLA: LTH



Så förebyggs cancer i matstrupen

➔ Att medicineras eller opereras för svår halsbränna kan minska risken för cancer i matstrupen, visar en ny studie vid Karolinska institutet med närmare en miljon nordiska deltagare. 10–20 procent av den vuxna befolkningen har problem med svår halsbränna och sura uppstötningar, så kallad reflux. Detta är den största riskfaktorn för cancer i matstrupen.

Halsbrännan kan behandlas med medicin som gör magsäcksinnehållet mindre surt eller med operation. Tidigare studier har inte entydigt visat att behandlingar mot sura uppstötningar förebygger matstrupscancer och de har heller inte varit tillräckligt stora eller långa för att kunna dra säkra slutsatser. Men nu menar forskarna att de är säkra på sin sak.

I den nya studien har forskarna använt sig av hälsodataregister mellan 1964 och 2014 från de fem nordiska länderna.

Forskningen finansierades av Nordic Cancer Union, Vetenskapsrådet och Cancerfonden.

KÄLLA: KAROLINSKA INSTITUTET

Linjen är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård.

Har du frågor om cancer?

Välkommen att kontakta Cancerfonden med dina frågor och funderingar om cancer, och för att få råd och stöd i din situation.

020-59 59 59

infostodlinjen@cancerfonden.se

»Dagarna som förändrade mitt liv«

Allt började en dag när jag låg i sängen och plötsligt märkte att någonting stack ut ur min mage. Det var hårt, kantigt och placerat precis nedanför revbenen på höger sida. Därefter följde många andra underliga dagar och nätter. Jag minns hur jag satt på gynakuten i Göteborg nästan en hel natt. När jag slutligen kom in vid 04.30 och blev undersökt så sa gynekologen: "Jag kan inte lägga in dig nu."

Det var en underlig kommentar, tyckte jag. Jag hade ju till sist fått komma in på en enkel undersökning och hoppades få åka hem och sova. Jag hade inte väntat mig att bli inlagd direkt och det blev jag inte heller, inte den dagen. Däremot fick jag snabbt en återbudstid till operation och den hårda massan i magen togs bort liksom allt annat som jag ansågs kunna undvara, som reproduktiva organ, tarmkäx och blindtarm. Därefter följde dagar av oro och ångest då jag väntade på besked från patologen om vad massan i magen egentligen var. Det visade sig att jättekölen till största delen var ofarlig, men längst där inne fanns cancerceller som hade spridit sig i buken, utan att fästa någonstans. Det var ett bra tecken.

»Toleransen för kompromisser har naggats i kanten.«

EFTER DIAGNOSEN KOM en helt ny typ av dagar i cytostatikacykeln. Det började med att jag låg i ett rum på onkologen med dropp i armen. Ont ska med ont fördrivas. Det ligger något i det när det gäller just cytostatikabehandlingar. Kroppen tål förgiftningen bättre än cancercellerna gör, därför kan cytostatika vara en botande behandling mot cancer. Den värsta dagen var dag 10, då immunförsvaret var som sämst och risken för infektion som störst. Det var naturligtvis en dag då det gällde att hålla sig undan folksamlingar och alla situationer där jag lätt kunde bli smittad av förkylningar och liknande. Ironiskt nog var det också just den dagen då jag var tvungen att bege mig ut i spårvagnstrafiken för att ta mig till Sahlgrenska för blodprov. Antalet vita blodkroppar avgjorde hur nedsatt jag var. Varje dag tio avslutades med att en sjuksköterska ringde hem till mig och upplyste om att mina nivåer var så låga att jag absolut inte fick gå ut.



Petronella Simonsbacka är i grunden journalist. Hon var halvvägs in i utbildningen till läkare när hon drabbades av cancer.

FOTO SEBASTIAN LAMOTTE

Efter ett halvår i cytostatikacykeln stod jag färdigbehandlad utanför Sahlgrenska. Sedan dess har jag haft friska dagar. Om två år får jag papper på att jag är helt frisk och tillbaka på ruta ett, givetvis under förutsättning att cancer inte återvänder.

DAGARNA MED CANCER förändrade mitt liv.

Mötet med min dödsrädsla fick mig att tänka mycket på hur jag vill leva. Det viktigaste är inte vad som händer i framtiden utan vad som händer just i dag. Precis exakt nu är det viktigt att trivas och älska att leva. Min tolerans för dåliga dagar, idiotier och kompromisser har allvarligt naggats i kanten. Jag vill älska att leva och ta vara på mina dagar. Det hoppas jag att du också gör, så om någon skakar dig vaken i ottan ska du kunna tänka: Jag lever och det här blir en fantastisk dag.

Petronella Simonsbacka

PETRONELLA SIMONSBACKA

Cancerfondens podd

Känslomässigt stöd och kunskap om cancer



Julen är traditionsbunden och många har en stark familjeidé kring högtiden, vilket innebär att det blir extra tydligt när någon saknas.

När någon saknas vid julbordet

Julen är en tid då mycket ställs på sin spets, då saknaden efter en närstående eller rädslan för att förlora någon kan bli extra påtaglig.

HIT KAN DU VÄNDA DIG
FÖR RÅD ELLER STÖD:

CANCERFONDENS
INFORMATION- OCH
STÖDLINJE

Telefontid helgfri måndag 9-16, tisdag 10-16, onsdag – fredag 9-16. Telefonnummer 020–59 59 59, samtalet är kostnadsfritt och det går bra att vara anonym. Det går också bra att mejla till infostodlinjen@cancerfonden.se

ANHÖRIGAS
RIKSFÖRBUND
www.ahrisverige.se

DIN FÖRSAMLING

Vänd dig till den kyrkliga församling du tillhör. De erbjuder ofta kostnadsfria samtal.

NATIONELLT
KOMPETENSCENTRUM
FÖR ANHÖRIGA
www.anhoriga.se

ANHÖRIGAS MÖTES-
PLATS PÅ NÄTET
www.gapet.se

RANDIGA HUSET FÖR
KUNSKAP OM SORG
www.randigahuset.se



lögg, gran och skinka. Julen handlar mycket om traditioner – och minnen. När någon saknas kring bordet eller kanske inte har lång tid kvar kan högtiden bli en prövning.

– Julen är en skör tid, den är tuff i sig själv. Det finns mycket ångest då, mer än vad vi kanske tror, säger Charlotte Frycklund.

Hon är Sveriges enda heltidsanställda nätpräst. Det innebär att hennes församling inte är geografisk, utan finns bland människor som är på Instagram, Twitter och Facebook och som bär på existentiella frågor. Det är ett sätt för Svenska kyrkan att fånga upp reaktioner. Ett annat forum, som funnits betydligt längre, är telefonlinjen till jourhavande präst.

– Samtalen dit har alltid ökat under söndagarna i advent, berättar Charlotte Frycklund.

För den som har en närstående som har dött blir saknaden och sorgen extra stark under den här tiden på året.

– Julen är ju väldigt traditionsbunden. Man träffar sin familj och sina närstående år efter år och gör ofta ungefär samma saker. Då blir det så tydligt att det är någon som saknas, någon som har haft en särskild plats i just det sammanhanget, säger Karolina Isberg, legitimerad psykolog som bland annat föreläser under rubriken ”Meningsfullhet och livsmening. När livet går sönder”.



Charlotte Frycklund.

HON PÅPEKAR ATT det finns en stark familjeidé kring julen, en gemenskapsidé, som förstärker alla känslor man kan ha av ensamhet och saknad.

– Sorgen väcks till liv av aktiviteter man har gjort tillsammans, säger Jenny Klefbom, legitimerad psykolog som bland annat besvarar frågor på Psykologförbundets sajt Psykologiguiden. Under första året efter att någon har dött upplevs ofta tomheten som konkret vid alla ”stationer” som finns i livet, och julen är en viktig sådan, med stark symbolisk kraft.

Hon menar att det i forskningen tidigare pratades om sorgens olika faser, ungefär som att den ena fasen naturligt skulle följa efter den andra, men bilden har nu ersatts av en annan:

– Nu säger man i stället att sorgen är randig. Den är upp och ner och fram och tillbaka. Ena dagen kan man skratta, och kanske samtidigt skämmas för att man inte känner någon sorg. Andra dagen är det kanske nattsvart. Det är viktigt att känna till det och acceptera det för annars är det lätt att börja känna skuld. Typ ”så här glad får jag inte vara”. I själva verket är det naturens sätt att skydda oss. Att vi i korta stunder kan koppla av och ändå må bra är det som gör att vi tar oss igenom sorgen, säger Jenny Klefbom.

Ett annat perspektiv på sorg i juletid kan vara att man umgås med en närstående som förlorat nå-

gon. För många kan det vara lite svårt att förhålla sig. Det är lätt att känna sig otillräcklig, rädd att vara för mycket eller rädd för att vara för lite. Många upplever att de får svårt att veta vad de ska säga. Karolina Isberg säger att det blir mycket lättare om man då påminner sig om att för den som sörjer har det värsta redan hänt.

– Jag brukar säga att en tafflig omsorg är bättre än ingen omsorg alls. Det är svårt att veta vad man ska säga, men det gör inget. Säg bara att: ”jag vet inte vad jag ska säga” i så fall.



Karolina Isberg.

– Det är ett sätt att bry sig om, och det uppskattas, säger Karolina Isberg. Sedan kan man tänka på att hjälpa till i vardagen. Inte minst inför julen kan det vara mycket värt.

Kan man laga mat eller handla? Eller också bara, i all enkelhet, hålla sällskap. Man behöver inte alltid prata om saker, man kan bara vara tillsammans en stund, säger Karolina Isberg.

SÅ HUR GÖR man då för att klara av julen, om det nu är så att man vet med sig att det kommer att bli tufft?

Nätprästen Charlotte Frycklund menar att en fördel med just julen är att det går att planera långt i förväg. Man kan fråga sig: ”Hur vill jag ha det i jul”, och sedan spalta upp en checklista för vad man behöver för att traggla sig igenom den. Vad det är, mer exakt, kan naturligtvis vara väldigt individuellt. Kanske behöver man hitta helt nya traditioner. Eller är det tvärtom extra viktigt att ha det precis som vanligt?

– Man kan fråga dem man firar med: vad är det som är omistligt för oss? Det kanske bara är att få vara tillsammans? Okej, då bestämmer man det, och då får allt annat vara oviktigt och koncentrerar sig bara på det och plockar bort det andra, säger Charlotte Frycklund.

Egentligen borde alla tänka mer så, men för någon som har sorg eller själv är sjuk blir det mycket mer akut, fortsätter hon.

Psykologen Jenny Klefboms råd är också att känna efter vad man själv vill och sedan planera för det.

– Jag ska inte säga att man ska söka sig ut på julen, eftersom ensamhet kan kännas som det enda rätta för någon på julen. Men hon säger att ingen ska behöva sitta ofrivilligt ensam.

– Det ska man inte behöva acceptera. Det finns frivilligorganisationer och sociala gemenskaper att delta i. Det kan vara bra att kolla upp redan tidigt i december, så att man vet vart man ska söka sig. Det är bevisat att vi mår bättre av att vara med andra människor, det är en stark medicin. Om inte annat så erbjuder det en stunds förströelse från sig själv, säger Jenny Klefbom.

STEFAN WESTRIN

»Kommunicera
förväntningar«

Under tiden fram till jul kommer många samtal och mejl om sorg, saknad och oro till Cancerfondens informations- och stödlinje. Att känslorna bekräftas är viktigt för att så småningom komma vidare.

Helena Torsler Andersson är legitimerad sjuksköterska och jobbar bland annat med att ta emot samtal och mejl som kommer till Cancerfondens Informations- och stödlinje. Hon säger att det inte är fler som ringer eller mejlar till linjen under veckorna före jul jämfört med resten av året, men att frågorna då får en helt annan karaktär. När det annars ofta handlar om sjukvårdsfrågor, blir de psykosociala frågorna viktigast kring jul. De som ringer vill tala mer om sorg, saknad och oro.

– Julen förstärker sådana känslor. Det kan handla om att man har förlorat någon, och nu står inför att fira den första julen utan den personen, säger Helena.

Men hon ger också andra exempel på samtal som kan komma in.

– Det kan handla om en sjuk förälder som tror att barnen förväntar sig att fira jul som vanligt. De kanske genomgår en cancerbehandling och orkar egentligen inte, men de pressar sig själva medan de samtidigt kämpar med dåligt samvete, säger Helena och fortsätter:

– Samtidigt kan barn ringa in och säga: ”Mamma är så trött, hon måste ta det lugnt, vi är oroliga för henne. Det är inte viktigt att julen blir som den brukar nu när hon är sjuk.”

Just i de fallen handlar det mycket om att kommunicera förväntningar med varandra. Ofta behöver man inte ha så höga krav på sig själv. Det viktigaste är att umgås. En del av dem som ringer känner också sorg för att de anar att det blir den sista julen som de kommer att fira med sin familj.

– Där tror jag också att det är viktigt att lägga det på en nivå som den sjuka orkar med. Om man skapar fina minnen tillsammans kommer det att göra det lättare för närstående i deras sorgebearbetning så småningom. Men då är det bra om man kan lägga ner måstekraven och bara ha en fin gemenskap i stället.

Om man själv är i en sådan situation är det också naturligt att känna tomhet och ensamhet, menar Helena.

STEFAN WESTRIN



Helena Torsler Andersson



»Smärta och glädje existerar samtidigt«

Paulina Gunnardo har förlorat båda sina föräldrar i cancer. I jul blir saknaden efter dem extra påtaglig, men hon har också lärt sig att ta vara på livet hon har fått och de kära som ännu lever.

I år är det fyra tomma stolar runt bordet. En pappa är borta, en mamma, en svärfar och en svärmor – lika älskade alla fyra och alla förlorade i cancer. Återigen har döden har tagit ett grepp om familjen Gunnardo men mitt i allt det mörka finns ljus. Dottern Henny har fått en lillasyster, ett nytt hus är äntligen färdigrenoverat och redo att befolkas. Saknaden, ibland blytung och svart, viker sakta men säkert undan för glädje och lust. Livet går vidare – trots allt.

– Mamma fick bröstcancer, den trippeknegativa, säger Paulina Gunnardo. Trots att hon var sjuksköterska väntade hon för länge med att gå till doktorn. Hon sa först inget till mig, efteråt har jag förstått att hon ville vänta till jag hade fyllt år. På födelsedagen kramade hon mig hårdare än vanligt, och längre. Det är ju inte konstigt att en mamma kramar sitt barn, men jag minns att jag reagerade.

EN TID SENARE fick Paulina veta hur det var ställt med hennes mamma – och minnet av pappans död i njurcancer kom tillbaka. Den gången var Paulina bara 17 år, på väg ut i livet, bort från hemmet.

– När pappa dog sörjde jag mest att vår familj aldrig skulle bli densamma. Vi blev fyra i stället fem, en tallrik fattades alltid vid middagsbordet, hans stora skor i hallen försvann. Med mamma var sorgen helt annorlunda. Pappa dog plötsligt av en propp efter, som man trodde, en lyckad canceroperation. Beskedet och påbörjad behandling av cancer satte psykiska spår, och fysiska av

operationen förstås, men pappa var aldrig sjuk av själva cancern. Med mamma minns jag alla turer till sjukhuset, all smärta jag önskade att hon hade fått slippa.

Hur var hon?

– Våldigt mycket mamma till oss syskon och väldigt mycket mormor till sina barnbarn. Mamma såg alla, satte sig aldrig främst. Hon hade en intuition och värme som ingen annan. Hon visste ibland saker om mig innan jag hunnit berätta.

Paulinas mamma Carina blev 56 år.

– Längre levde hon på hoppet och tron, och till en början såg behandlingen ut att fungera men sen fick vi veta att cancern hade spridit sig till huden, lymfkörtlarna och lungsäckarna. Hennes kropp tog stryk av behandlingen, hon fick vätska i lungorna, hade fruktansvärt ont i magen och annat hemskt.

DEN 22 JULI 2017, efter en lång natt på hospice, tog Paulina farväl för alltid. Hemma väntade Paulinas och systemens barn, då tre stycken.

– De satt och tittade på ”Byggare Bob”, frukost skulle fram och dagen börja. Det var både befriande och stressande, att livet prompt skulle vidare fast mamma just hade dött.

Ganska direkt började Paulina Gunnardo röja i föräldrarnas hus; sortera papper, rensa garderober, ordna med begravningen.

– Vi människor är så olika. Städandet

var min sorgeprocess, i alla fall den första fasen. Jag är en sån som tar i när jag är ledsen. Behöver vara i rörelse, få saker gjorda. Men visst har jag behövt stillhet också, och tid att gråta.

En av de sista sakerna Paulinas mamma sa till henne var: ”Gör något roligt!”

– Jag har tänkt så mycket på de orden. De döda vill inte att vi ska sörja i alla tider. Livet måste levas – trots allt. Vi tog barnen till Furuviksparken, åkte karusell och tittade på vilda djur. Det var härligt att få tillåta sig att vara lycklig över det jag faktiskt hade, mitt i bedrövelsen.

Varje sorg är unik, säger hon.

– David (Paulinas make) och jag har mist våra föräldrar, men det var fyra olika relationer och där-

med fyra läkandeprocesser. Att ha varit med om stor sorg är förstås det sista man vill eller önskar någon annan, men man lär sig med tiden att hantera även det. Hur vill jag sörja? Vad behöver jag? Hur ska jag förhålla mig till andras förväntningar?

– Den sista frågan var ibland svårast. Får jag vara glad? Är det ok skratte mitt i gråten? Det är klart att det är! Smärta och glädje kan existera samtidigt. För mig blev lägningsstunderna viktiga. När vår dotter Henny hade somnat kunde jag ligga kvar i mörkret, plocka fram bilder på mamma i mobilen, läsa det jag hade skrivit om henne. Och så grät jag så att mascaran rann. I mörk-

»Förr firade vi alltid jul hos mamma och pappa.«

FOTO CASPER HEDBERG



Livet går vidare för Paulina Gunnardo, här tillsammans med samojedhanen Ponyo, trots att det nu blir en jul utan mamma och pappa.

ret kändes det så utsägligt sorgligt men ändå hoppfullt och förlösande.

EFTER ALL FÖRTVIVLAN kom hon till en punkt där hon bara fick acceptera det faktum att livet plötsligt kan ta slut, berättar Paulina.

– Förr firade vi alltid jul hos mamma och pappa och därifrån lever fina stunder kvar, men huset är sålt och vi måste försöka gå vidare. I år packar vi upp våra föräldrars julsaker i vårt nya hem, fyller rummen med minnen och värme, med människor som vi tycker om. När Davids mamma dog försvann julen för honom eftersom hon hade varit den som burit traditionen i deras hem. Nu ska vi återinföra Davids jultraditioner, vi har köpt ett stort matbord och välkomnar alla barn och vuxna som vill baka

adventskakor.

Sorgen efter en älskad finns kvar men byter skepnad, säger Paulina Gunnardo. Förlusten ger ny kunskap.

– Du lär dig att inte ta livet för givet, att inte bara sörja de döda utan också glädja dig åt de älskade människor du faktiskt har kvar – och de nya du förhoppningsvis kommer att få.

Fyra stolar – alla tomma – och en jul som väntar för Paulina, David, Henny och Othilia – kanske svävar stolarna över den lilla familjen för att påminna om goda dagar, om kärlek och tröst.

– Visst önskar vi att våra föräldrar kunde vara här – inget hade varit bättre – men nu får vi ta vara på det liv vi har fått och de kära som ännu lever. Just det har jag lärt mig av döden.

STINA JOFS

PAULINAS TANKAR OM SORG

- ➡ Varje sorg är unik. Det finns inget rätt eller fel.
- ➡ Sorg tar tid, låt den göra det.
- ➡ Sörj på ditt sätt, inte på det sätt andra förväntar sig.
- ➡ Sörj de döda – men försök även att ta vara på de levande.
- ➡ Kommer plötsligt glädjen mitt i bedrövelsen – låt den komma.



Insamling i rött och rosa.



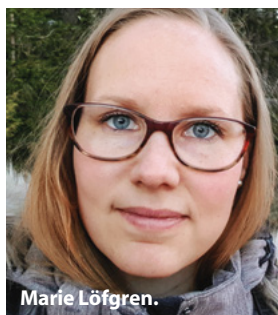
KNITS FOR TITS

1 **GNESTA.** Det började med att en vän till Jenny Alderbrant drabbades av bröstcancer. Jenny ville göra något. Hon är bra på att designa stickmönster och bestämde sig för att samla in pengar till Cancerfonden genom att sälja särskilda mönster. Så uppstod insamlingen Knits for Tits ("Stickat för bröst"). Kärleken står i fokus och det blir många hjärtan och rosa och röda färger. Årets mönster har fått namnet Star of Hope. Jenny startade insamlingen 2014 och har nu samlat in närmare 225 000 kronor.

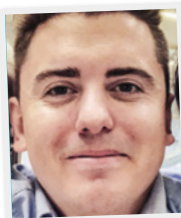
Baka för livet

3 **TÄFTEÅ.** Marie Löfgren älskar att baka, speciellt tårter. Under många år har hon skänkt pengar till cancerforskningen som ett tack till forskarna för att deras arbete har gjort att cancerdrabbade i hennes omgivning lever i dag. Men också till minne av dem som inte klarade sig.

Nu vill hon använda sin kreativitet och sporra andra att vara med och bidra. Därför har hon startat insamlingen "Glädjetårtans utmaning", där hon utmanar alla i sin närhet att skänka en slant till något viktigt samtidigt som de är med i utlottningen av en tårta som man "kan fira livet med".



Marie Löfgren.



Martin Eriksson – med höga mål.

30 dagar till 30

4 **UPPSALA.** Det får inte vara för enkelt, tycker Martin Eriksson. Därför har han satt upp ett, enligt honom själv, nästan orimligt insamlingsmål. På 30 dagar fram till sin 30-årsdag, ska han samla in 303 030 kronor. Det blir många uppdateringar på sociala medier och insamlingen finns med i så gott som varje samtal Martin har. Omgivningen har reagerat med många ryggdunkningar för hans osjälviska presentönskan. Men för Martin är det den största glädjen – att få hjälpa andra att få det bättre.



Gary Cosford, Nyköpings golfklubb.

FOTO TOMAS KIHLMAN

Svingar mot cancer

2 **NYKÖPING.** 50 kronor för Birdie. En hundralapp för Eagle. 300 kronor för vinst. Nyköpings golfklubb drog 2016 igång utmaningen "Golfkampen" för att samla in pengar till Cancerfonden och hedra de medlemmar som gått bort i cancer. Förra året resulterade golfarnas slag i 170 190 kronor.

I ... miljon, eller rättare sagt: 1 014 275 kronor. Så mycket pengar samlade alla **ICA Supermarket-butiker** i Sverige in till Rosa Bandet under en enda dag – den 4 oktober. Det är tredje året i rad som företaget skänker 1 procent av dagsomsättningen till kampanjen.

Hela Sverige ger

Ett axplock av alla de fantastiska insamlingar som pågår till förmån för Cancerfonden.



1 000 000

... kronor räknar ryttarna i Team Equus för Hope ha samlat in vid årsskiftet.



Sprang in nästan 26 000 kronor.

Insamlare på språng

5 **SALTSJÖBADEN.** På Neglinge skola står rörelse i fokus. När man ville samla ihop pengar till Cancerfonden var det naturligt att koppla det till loppet Neglingejojgen. 360 elever i årskurserna F-6 sprang med full energi, glädje och stort engagemang för att samla kilometervarv. Deras föräldrar fick också vara med. Insamlingen landade på 25 925 kronor.

3

RÅD till dig som vill **STARTA EN INSAMLING**

1. Förbered

Definiera tanken med din insamling och hur du vill att andra ska bidra: Ska de sponsra en aktivitet som du gör eller själva delta? Hämta gärna inspiration från cancerfonden.se/insamlingar.

2. Registrera

Skriv en kort text och ta fram en egen bild för att presentera din insamling. Gå sedan till www.cancerfonden.se/insamlingar och registrera. Där får insamlingen en egen sida.

3. Kommunicera

Sprid länken till din insamlingssida via mejl och sociala medier. Kommunicera regelbundet så att de som deltar känner sig engagerade. Ett tips är även att kontakta lokal media: Ju fler som känner till ditt initiativ desto bättre resultat.



»Det behövs mer pengar«

6 **ANNICA PALMGREN** i Ramsele som har varit månadsgivare sedan år 2000.

Varför blev du månadsgivare?

– Jag vet vad sjukdomen innebär. För elva år sedan hade jag lymfom. Jag är så tacksam för den vård och behandling jag själv fick. Nu vill jag hjälpa till så att forskningen går framåt ännu mer.

Vad tänker du om forskningens utveckling?

– Jag är hoppfull! Det görs ju framsteg, men det behövs mer pengar.

Hur vill du att dina pengar ska användas?

– Jag hoppas att man kan klura ut det mysterium som sjukdomen är. Det vore ju fantastiskt om man hittade ett botemedel eller om man till och med kunde förebygga.

Vad vill du säga till den som funderar på att bli månadsgivare?

– Efter att jag blev sjuk har vänner slutat ge julklappar och skickar pengar till Cancerfonden i stället. Har man sett det på nära håll, så vet man hur viktigt det är. De flesta kan avvara någon hundralapp i månaden.

Först drabbades Maria av cancer och Lisen stöttade.
Nu – tio år senare – är rollerna ombytta.
I sjukdom utsätts vänskapen för prövningar.
I bästa fall blir den en hjälp att ta sig igenom mörkret.

Text **KRISTINA LINDH** Foto **THRON ULLBERG**

Tio år och ännu fler mil. Avstånd i tid och rum är ingenting när man är vänner på riktigt. Lisen Sylwan, 72, och Maria Wilbois, 62, har i många år bott långt ifrån varandra. Nu sitter de tätt tillsammans på ett kafé i Stockholm. Lisen med en nyss avslutad cancerbehandling bakom sig,

Maria direkt från jobbet som gymnasielärare.

Det är längesedan deras vägar korsades för första gången. Millennieskiftet stod för dörren, döttrarna skulle konfirmeras och ett spontant mammanätverk blev till.

Några år senare drabbades Maria av bröstcancer. Samtidigt arbetade Lisen på Cancerfonden med ett informationsmaterial om ny forskning som visade hur viktigt det var med fysisk aktivitet under cancerbehandling. Vem passade bättre som exempel än vännen från

mammagruppen, hon som alltid sprang i skogen?

– Rörelse och friluftsliv har alltid betytt mycket för mig, särskilt under min sjukdomstid. Den där svettlukten alla motionärer hade, den ville jag också ha. Gympadojorna var en symbol för det friska, jag kunde springa från eländet för en stund, säger Maria.

Behandlingen gick bra och livet återgick till det normala.

SÅ EN KVÄLL I TV-SOFFAN stoppade hon av en slump in handen under tröjan och upptäckte en knöl ovanför det kvarvarande bröstet. Undersökningen på Danderyds sjukhus visade att det varken rörde sig om förstorad lymfkörtel eller återfall, utan om en annan typ av bröstcancer.

Än en gång blev Lisen den som hjälpte till att sticka hål på den isolerande cancerbubblan.

– Jag såg till att Maria fick vara med om roliga saker. Hon fick vara fotomodell för ett reportage om glasögon, hon fick gå på Rosa Bandet-galan...

Maria Wilbois och Lisen Sylwan har funnits där för varandra. Först när Maria och sedan Lisen drabbades av cancer. "Du har gett mig hopp genom att bara finnas", säger Lisen.

En livsviktig VÄNSKAP





Det är inte lätt att veta vad man ska säga när någon drabbas, men bara genom att lyssna och visa att man finns där är man ett stöd, menar Lisen och Maria.

SÅ ÄR DU EN BRA SJUKDOMSVÄN

➡ **STÅ KVAR.** Hör av dig även om du inte vet vad du ska säga. Visa att du finns där utan att gå över dina egna gränser under längre tid.

➡ **VÄRNA VANORNA.** Försök hålla fast vid de ömsesidiga saker som ni brukade göra.

➡ **VAR LYHÖRD.** Vissa vill prata om sin sjukdom. Andra inte alls. Var lyhörd för hur just din vän vill ha det.

➡ **SÄTT GRÄNSER.** Om du själv tycker att det blir för mycket sjukdomsprat, säg det, och hänvisa till professionella krafter. Det är också att visa omsorg.

Genom Maria har Lisen fått förhållande från insidan. Maria har berättat om vad som väntar och om sådant som vården inte har möjlighet att tala personligt kring. Som hur det känns att stå mitt i skogen och bara skrika rakt ut i sorg och vrede över hårt testerna som faller.

Hon har också stått för framtidsstro.
– Du har gett mig hopp genom att bara finnas. Du har visat att det finns ett bra och aktivt liv på andra sidan cancern, säger Lisen.

MARIA HAR även bjudit på goda praktiska råd om val av bh och inlägg.

– Maria har en flärdfull och samtidigt jordnära sida, den har jag uppskattat och fått hjälp av. Som när jag sörjde att bröstet skulle tas bort. ”Man vänjer sig!”, sa du avväpnande. Och du tipsade om inlägg och läckra mjuka bh:ar från Lindex. Jag tycker nu att mitt kvarvarande bröst är så fint. Det har jag aldrig tyckt tidigare, mer än när jag ammade.

”Skriv dagbok!”, uppmanade Maria Lisen när hon insjuknade. Det hade hon själv gjort. Både att anteckna och att sedan efteråt gå tillbaka och läsa fungerar som terapi. Cancer är ett undantagstillstånd och en livskris, och det är lätt att glömma bort vad som hände och hur det kändes.

Lisen bjuder på glimtar från dagboken. Vissa dagar är anteckningarna redovisande: ”Gått långpromenad med hunden” står det. Andra dagar fångar anteckningarna den inre stämningen. ”F-U-L”, har hon skrivit med stora bokstäver.

I dag bor de båda i Stockholm. Men under många år låg bostadsorterna långt ifrån varandra. Maria bodde i Göteborg, Lisen i Östersund. En stor del av kommunikationen, även under de besvärligaste sjukdomsperioderna, har skett med teknikens hjälp.

– Jag har skickat mycket sms. Där har jag kunnat bre ut mig på ett sätt som jag inte kunnat göra med andra. Med dig har jag talat och skrivit av mig om sånt som kan verka som bagateller för den som är frisk, säger Lisen vänd mot Maria.

Sömnlösheten och illamåendet. Den

uppstirrande kortisoneffekten och känslan av att allt är äckligt och smakar illa. Via mobilen har sjukdoms vardagen skildrats och stöttats.

– Man kan inte ringa varje kväll, men någon gång i veckan har det blivit, säger Maria.

DEN ALLRA SVÄRASTE frågan har dock inte berörts. Döden har inte varit på tapeten. Dels för att prognosläget är ett annat i dag än vad det var förr; de allra flesta bröstcancerpatienter behandlas numera med framgång. Dels för att varken Maria eller Lisen tycker att tankar på döden är så fruktbara när man är sjuk. I stället har de peppat varandra genom sitt gemensamma intresse för rörelse och motion.

Som Maria säger:

– Det är bättre att springa i spåret än att lägga sig ner och tänka att man ska dö.

Hon har både allmänna och specifika råd till den som ska stötta en vän med cancer. För det första: Använd trappmodellen. Dagen innan hon själv skulle

ta bort sitt bröst besökte hon en psykolog som lärde henne att se behandlingen som en trappa och att fokusera på ett trappsteg i taget. Modellen har hon i sin tur lärt ut till Lisen.

För det andra: Utforma ditt stöd efter vännens personlighet.

– Om man ska coacha Lisen får man inte ligga på för mycket, men man måste samtidigt vara tydlig. Jag har hört av mig när jag vet att hon står inför jobbiga faser, men jag har aldrig ömkat. Lisen vill inte bli tyckt synd om.

En annan viktig sak är att våga berätta om sina egna bekymmer, trots att man är den ”friska” i relationen. Under Lisens behandling blev Maria lämnad av sin man. Då fanns Lisen där, för samtal om män och relationer. Att som sjuk få vara stöd för en vän kan vara ett sätt att hitta tillbaka till sitt friska jag, i en tid då man ofta känner sig förminskad av sjukdomsidentiteten.

– Vänskapen har djupnat i takt med att vi gått in och ut i rollerna som stötande och behövande, säger Lisen.

Nu ser de fram emot en ny fas i



”Näst efter snabb behandling och en kärleksfull familj är vänskap det viktigaste som finns när man drabbas av cancer.” För Lisen och Maria har vänskapen fördjupats under de tuffa perioder som de har gått igenom.

vänskapen, en fas där sjukdomen är historia. På listan står biobesök och Kristinaloppet i Norberg i februari, ett skidlopp på tre mil.

Som de båda säger:

– Nu släpper vi cancerlandet! ●

»I vänskap finns en frihet«

Sjukdom kan både stjälpa och stärka vänskap. Försök att behålla ömsesidigheten i relationen, säger psykologen Camilla von Below.

Vänner kan vara oerhört viktiga under perioder av svår sjukdom, speciellt om man har en djup och nära vänskap. Samtidigt kan vänner falla bort. Om relationen hållits samman av sådant som inte går att göra under sjukdomstiden kanske relationen tar slut. Det kan leda till besvikelse, man inser att man inte stod varandra så nära utan mest gjorde saker ihop.

Camilla von Below är psykolog och psykoterapeut på S:t Lukas samtalsmottagning i Uppsala. Genom åren har hon mött både cancersjuka och deras anhöriga. Hur relationsmönstren ser ut är skiftande och också beroende av cancerform.



Camilla von Below.

och behöver vara lyhörd. Det är lätt att som frisk känna att ens egna bekymmer är futtiga och att man inte vill ta så stor plats med sitt. Men man ska försöka odla ömsesidigheten så mycket som det går. Den sjuke kan stärkas av att få vara en resurs.

SAMTIDIGT MÅSTE DEN SJUKE få vara behövande.

Alla tål inte den sårbarhet som blir synlig hos den sjuke eller som kanske väcks hos dem själva. Då kan vänskapen ta slut. Även könsrollerna påverkar relationsmönstren, säger Camilla von Below. Kvinnor har å ena sidan ofta lättare att gå in i den hjälpande rollen. Å andra sidan kan de ha svårare att hävda sina egna behov.

– Kvinnor får mer skuld känslor om de inte hjälper till.

Den som drabbas av svårartad cancer med snabbt förlopp kan få behov av att dra sig undan med bara de allra närmaste. Som vän kan man känna sig besviken, även om det är lätt att förstå i teorin. Likaså kan den som blir sjuk få uppleva hur vännerna drar sig undan.

– Det är lätt att känna sig ensam som sjuk. Men det går att söka nya vänner genom olika nätverk, eller att ta kontakt med gamla vänner. Man kan också söka samtalshjälp professionellt. Det viktiga är att erkänna de behov man har.

Bli Företagsvän till Cancerfonden i dag!

TILLSAMMANS KAN VI
BESEGRA CANCER



Livsram och livsinnehåll

När jag fick frågan om en text till denna tidning hade jag en längre tid varit helt fokuserad på Dag Hammarskjöld och hans *Vägmärken*. Nästan i stunden föll ett "vägmärke" in i mina tankar. Det är en tanke som finns antecknad redan 1950 innan han riktigt funnit sin väg och sökte sig fram på vad han kallade "den längsta resan, resan inåt". Han skriver: "Vi få ej välja ramen för vårt öde. Men vi ge den dess innehåll". Anteckningen speglar en insikt om vikten av att skilja på det vi kan påverka och det vi inte kan göra något åt. Eller som det uttrycks inom tolvstegs rörelsen i den berömda sinnesrobönen: "Ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden!". Inte minst inför sjukdom och lidande kan det vara befriande att skilja på livsram och livsinnehåll.

Det är så lätt att jämföra: den ene är sjuk och den andre frisk, den ene är rik och den andre fattig, den ene klättrar i karriären och den andre stampar på samma ställe.

Om vi lägger all vår energi på att beklaga oss att vi inte har samma ram för våra liv som andra, så missar vi möjligheten att verkligen förändra det vi kan. Livsinnehållet, vad vi gör av våra liv inom de ramar som blivit våra, kan vi i hög grad påverka. Jämförelser är allt missnöjes moder och föder bara hopplöshet. Men vi vet ju av erfarenhet att det som verkligen påverkar oss och ger oss hopp inte är de friskas, de rikas och de framgångsrikas exempel utan de som bär på en inre glöd, de som ser möjligheter i det lilla och inte tvekar att bidra, som ger av sitt eget även om det är begränsat.

Ramen för våra liv handlar oftast om något yttre. Tyvärr är vi del av en kultur som fokuserar nästan uteslutande på våra yttersidor, på det som syns. Men livet levs bara i ögonblicket, i det som är här och nu. Och där är det innersidan som räknas. Där handlar det om våra värderingar och värden. Det är

»Förändring växer
inifrån när vi
låter tillit och hopp
snarare än miss-
nöje och jämförelse-
tyranni prägla oss.«



ILLUSTRATION LOVISA OLIV

på insidan av oss själva som vi gör våra val och sätter våra prioriteringar.

JAG VET ATT sådana här tankar lätt kan missförstås, som om det bara handlade om att acceptera sin lott i livet. Låta maktförhållandena bestå och inte försöka

förändra sina livsvillkor, acceptera även sådant som skulle gå att förändra. Men det är inte det jag menar. Och framför allt tror jag inte att det var det Dag Hammarskjöld menade.

Han talar i samma sammanhang om sin hunger efter gemenskap och hunger efter rättfärdighet. Och han talar om att se möjligheter och inte fastna i förlorade jämförelser. Det är en längtan inte främst för egen del utan för oss människor tillsammans. Och den längtan har sitt fäste i våra inre rum, det är den som ger oss blicken i ögonblicket och riktningen för valen på livsvägen. Och det är insikten om våra möjligheter att påverka innehållet i den ram för vårt livsöde som blivit vår som kan förändra livet både för oss själva och för vår omgivning. Förändring växer inifrån när vi låter tillit och hopp snarare än missnöje och jämförelsetyranni prägla oss.

KG HAMMAR

Teolog, tidigare ärkebiskop i Svenska kyrkan.



VAD VILL DU FRÅGA OM LIVET MED CANCER?

Yvonne Brandberg är psykolog och biträdande vetenskaplig sekreterare hos Cancerfonden. Hon svarar på dina frågor om livet med cancer – som drabbad eller närstående.

Skicka in din fråga till raddalivet@cancerfonden.se

»Vad kan jag som chef göra?«

Jag är chef på ett litet företag med fem anställda. Nu har en av mina kvinnliga medarbetare insjuknat i bröstcancer. Vad kan jag som chef göra för att stötta den som är sjuk och även övriga kollegor?

FRÅGANDE ARBETSGIVARE

SVAR Det är viktigt att du som chef tar en personlig kontakt med din medarbetare så snart som möjligt. Du kan ringa, och eventuellt boka en tid för att hälsa på henne. Be henne berätta hur hon känner sig. Fråga också om hon vill att kollegorna ska veta om att hon har bröstcancer och vad hon i så fall vill att du berättar. En del vill inte gärna att arbetskamraterna ska veta om skälet till sjukskrivningen eller detaljer om sjukdom och behandling, medan andra vill vara helt öppna. Ta också reda på om hon vill att kollegorna hör av sig. Eftersom ni är ett så litet före-

tag tror jag att det är en fördel om de andra kan informeras, åtminstone om att det rör sig om bröstcancer.

Under sjukskrivningstiden är det viktigt att du regelbundet hör av dig till den sjukskrivna. Om hon vill det bör du uppmuntra kollegorna att också höra av sig, helst via telefon. Det är ofta svårt för den som är sjuk att ta initiativ och ringa. Ett sms med uppmaning är därför mindre lämpligt. Många undrar vad de ska säga när de hör av sig. Ofta behöver man inte säga så mycket själv. Man kan fråga hur det är. Det man sedan kan göra är att lyssna och på det viset komma med stöd. Man behöver inte komma med råd.

Det är viktigt att komma ihåg att även om man drabbats av cancer är man samma person som förut. Under sjukskrivningstiden är det viktigt att ha kontakt med arbetsplatsen av flera skäl. Dels för att känna att man är en del av arbets-sammanhanget även om man inte är på arbetsplatsen, dels minskar det "tröskeln" vid återgången till arbetet. Därför är det viktigt att du bjuder in din medarbetare till planeringsdagar och sociala aktiviteter på arbetsplatsen. Hon kan själv avgöra om hon orkar och vill delta eller inte.

Att komma tillbaka till arbetet efter en cancerbehandling är inte alltid så lätt. Livet är förändrat och många lider fortfarande av biverkningar av behandlingen, såsom trötthet, koncentrations-svårigheter och oro, även om man är glad att behandlingen är över. Du bör berätta för den övriga personalen att det är vanligt med dessa besvär lång tid efter behandlingens slut. De kan inte förvänta sig att det ska vara precis som tidigare. Ni får gemensamt komma fram till hur ni kan lägga upp arbetet på bästa sätt för alla i den nya situationen.

»Att komma tillbaka till arbetet efter en cancerbehandling är inte så lätt.«

»Det är vanligt att vara rädd«

Jag har opererat bort ett malignt melanom. Läkaren verkar tycka att det var en liten rutinoperation, men för mig är det jättestort. Rent logiskt vet jag att jag är botad, men cancer är cancer och jag känner mig vilsen, rädd och övergiven. Är det vanligt att känna så eller är det bara jag?

OROLIG

SVAR Det är jätteviktigt att känna sig rädd när man har fått en cancerdiagnos, även om prognosen är väldigt bra. De flesta tänker, innan de får en cancerdiagnos: "Det händer inte mig". Men plötsligt har det hänt. Det leder ofta till en stor otrygghet och en känsla av att vad som helst kan hända. Vanligtvis känner man sig också vilsen eftersom det har visat sig att man inte kan lita på att tillvaron är förutsägbar. Man kanske inte heller känner igen sig själv riktigt. Att känna sig övergiven är också vanligt vid melanomsjukdom. Många melanompatienter med god prognos får endast ett uppföljningstillfälle. Vid de flesta andra cancerdiagnoser har man tät kontakt med sjukvården en längre tid efter kirurgisk behandling. Det innebär en trygghet och möjligheter att ställa de frågor som kommer efter hand.

För de allra flesta minskar oro och vilsenhet med tiden, men kan kvarstå ganska länge.

Om du har frågor rörande melanomsjukdomen föreslår jag att du kontaktar den klinik där du behandlades. Behöver du prata om din oro kan du ringa Cancerfondens informations- och stödlinje på 020-59 59 59.

DET HÄR ÄR CANCERFONDEN

Cancerfondens vision är att besegra cancer. Målet är att färre ska drabbas och att fler ska överleva.*

För att nå dit arbetar vi med forskningsfinansiering, kunskapsspridning och påverkansarbete.

Cancerfonden är en betydande finansör av svensk cancerforskning. Varje år finansierar vi cirka 500 forskningsprojekt.

Cancerfonden har inga statliga bidrag utan är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag.

Svensk insamlingskontroll, SI, beviljar 90-konto till ideella organisationer och säkrar att insamlingsverksamheten håller hög kvalitet.

SI godkänner upp till 25 procent i insamlings- och administrationskostnader för att tillåta ett 90-konto. Med cirka 13 procent (2017) ligger Cancerfonden med god marginal under SI:s procentgräns.

**Cancer är samlingsnamnet på cirka 200 olika sjukdomar som kännetecknas av onormal celledelning. Mer än 60 procent av dem som får en cancerdiagnos blir friska. Cancer är den vanligaste dödsorsaken före 80 års ålder.*

CANCERFONDEN ...

- grundades 1951 med syfte att stärka svensk cancerforskning
- fördelar 2018 över 600 miljoner kronor till svensk cancerforskning
- finansierar de bästa forskningsprojekten i nationell konkurrens
- har inga statliga bidrag
- har 6 000 kontakter varje år via Informations- och stödlinjen
- har 72 anställda
- har sedan starten delat ut drygt tio miljarder kronor till svensk cancerforskning

Cancerfonden

FLER SÄTT ATT BIDRA

● GE EN MINNESGÅVA

Hedra minnet av en närstående. När du skänker en minnesgåva får närstående ett vackert minnesblad med en personlig hälsning. På cancerfonden.se skänker du enkelt din minnesgåva eller engagerar familj och vänner genom att starta en minnesinsamling. Du kan även ringa in din minnesgåva på telefon 020-59 59 59.

● KÖP LOTTER

Cancerfondens Rikslotteri är ett skraplotteri där hela överskottet går till Cancerfonden. Lotterna köper du på vår webbplats, cancerfonden.se.



● TESTAMENTERA

Att testamentera till Cancerfonden är att ge en gåva för livet. Ett testamente till Cancerfonden kan omfatta alla slags tillgångar. Då Cancerfonden är skattebefriad kan vi avyttra de värdepapper, fastigheter och bostadsrätter vi ärver utan att behöva betala kapitalvinstskatt. Som testamentstagare tar vi ansvar för att testamentet verkställs på ett respektfullt sätt.

På cancerfonden.se/stod-oss/ge-en-minnesgava hittar du fler sätt att ge.

GE BORT EN JULKLAPP SOM RÄDDAR LIV

Vilken skillnad gör pengarna man skänker till Cancerfonden?

– Genom att skänka pengar till Cancerfonden hjälper man till att finansiera forskning som räddar liv, säger Emelie Nilsson, enhetschef för operativa insamlingsenheten på Cancerfonden.

Finns något extra bra sätt att skänka pengar nu i juletid?

– Det går bra att skänka en gåva till oss och ge som julklapp. En julklapp för livet! Du kan skänka via vår hemsida www.cancerfonden.se. Du kan även starta en egen insamling

och be anhängiga och vänner om en gåva till cancerforskning i stället för julklappar.

Om jag genom mitt företag vill bidra, hur gör jag då?

– Företag kan förslagsvis köpa lotter av oss i julklapp till sin personal. Företag kan även bidra genom att köpa företagspaket av oss eller bli samarbetspartner. Läs gärna mer om hur du som företag kan stödja oss på www.cancerfonden.se/foretag eller ring vår givarservice på 020-59 59 59.



Emelie Nilsson.

DET HÄR ÄR CANCERFONDEN

Cancerfondens vision är att besegra cancer*. Målet är att färre ska drabbas och att fler ska överleva.

För att nå dit arbetar vi med forskningsfinansiering, kunskapsspridning och påverkansarbete.

Cancerfonden är en betydande finansiär av svensk cancerforskning. Varje år finansierar vi cirka 500 forskningsprojekt.

Cancerfonden har inga statliga bidrag utan är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag.

Svensk insamlingskontroll, SI, beviljar 90-konto till ideella organisationer och säkrar att insamlingsverksamheten håller hög kvalitet.

SI godkänner upp till 25 procent i insamlings- och administrationskostnader för att tillåta ett 90-konto. Med cirka 13 procent (2017) ligger Cancerfonden med god marginal under SI:s procentgräns.

**Cancer är samlingsnamnet på cirka 200 olika sjukdomar som kännetecknas av onormal celledelning. Mer än 60 procent av dem som får en cancerdiagnos blir friska. Cancer är den vanligaste dödsorsaken före 80 års ålder.*

CANCERFONDEN ...

- ➡ grundades 1951 med syfte att stärka svensk cancerforskning
- ➡ fördelar 2018 över 600 miljoner kronor till svensk cancerforskning
- ➡ finansierar de bästa forskningsprojekten i nationell konkurrens
- ➡ har inga statliga bidrag
- ➡ har 6 000 kontakter varje år via Informations- och stödlinjen
- ➡ har 72 anställda
- ➡ har sedan starten delat ut drygt tio miljarder kronor till svensk cancerforskning

FLER SÄTT ATT BIDRA

● BLI MÅNADSGIVARE

Starta ett regelbundet givande på cancerfonden.se eller ring 020-59 59 59. Du väljer själv hur ofta och hur mycket du vill ge.

● GE EN MINNESGÅVA

Hedra minnet av en närstående. När du skänker en minnesgåva får närstående ett vackert minnesblad med en personlig hälsning. På cancerfonden.se skänker du enkelt din minnesgåva eller engagerar familj och vänner genom att starta en minnesinsamling. Du kan även ringa in din minnesgåva på telefon 020-59 59 59.

● KÖP LOTTER

Cancerfondens Rikslotteri är ett skraplotteri där hela överskottet går till Cancerfonden. Lotterna köper du på vår webbplats, cancerfonden.se.



På cancerfonden.se/stod-oss/ge-en-minnesgava hittar du fler sätt att ge.

GE BORT EN JULKLAPP SOM RÄDDAR LIV

Vilken skillnad gör pengarna man skänker till Cancerfonden?

– Genom att skänka pengar till Cancerfonden hjälper man till att finansiera forskning som räddar liv, säger Emelie Nilsson, enhetschef för operativa insamlingsenheten på Cancerfonden.



Emelie Nilsson.

Finns något extra bra sätt att skänka pengar nu i juletid?

– Det går bra att skänka en gåva till oss och ge som julklapp. En julklapp för livet! Du kan skänka via vår hemsida www.cancerfonden.se. Du kan även starta en egen insamling

och be anhöriga och vänner om en gåva till cancerforskning i stället för julklappar.

Om jag genom mitt företag vill bidra, hur gör jag då?

– Företag kan förslagsvis köpa lotter av oss i julklapp till sin personal. Företag kan även bidra genom att köpa företagspaket av oss eller bli samarbetspartner. Läs gärna mer om hur du som företag kan stödja oss på www.cancerfonden.se/foretag eller ring vår givarservice på 020-59 59 59.



Posttidning B
Retur till:
Cancerfonden
101 55 Stockholm

GE EN JULGÅVA SOM RÄDDAR LIV

KÖP CANCERFONDENS SKRAPLOTTER
TILL DINA NÄRA OCH KÄRA I JULKLAPP
- CANCERFONDEN.SE/JUL -



TILLSAMMANS MOT CANCER

Cancerfonden