



”Men i och med en cancerresa så händer det saker både i vår kropp, knopp och själ...”

KRÖNIKA  
**Tina Persson**

# Tillbaka till livet!

## Många får livet åter

### MEN vi måste också återta våra liv!

I min krönika vecka 6 hade jag förmånen att ställa frågor direkt till CancerRehabFonden. I dagens krönika har jag ställt frågor till en kvinna som varit på en rehabiliteringsresa.

**H**on har även besökt After Work Clubben som är en träffpunkt för kvinnor mitt i livet max 55 som varit med om en egen cancerresa.

#### Hur fick du veta om CancerRehabFonden?

– Det var min kurator på Sunderby sjukhus som berättade om CancerRehabFonden och hon uppmuntrade mig att söka. När jag sen var inne på CRFs hemsida upptäckte jag att numera fanns Medelfors Folkhögskola i Skellefteå som ett alternativ och det kändes väldigt bra då slapp jag fara så långt hemifrån.

– Jag gjorde min ansökan, men veckan visade sig redan fulltecknad så jag ställde mig på reservplats. En dag ringer telefonen och en plats fanns nu ledig utan att tänka mig för tackade jag ja, men efter samtalet kom tankarna vilka kommer att komma dit och alla har haft cancer kommer jag att klara detta?

#### Vad innehöll veckan?

– På Medelfors Folkhögskola ingick helpension med fantastisk mat och vi hade egna nyrenoverade rum. 10 kvinnor i åldern 35-70 deltog under veckan och dom flesta kom från de norra delarna av landet.

– De som var ansvariga för veckan var väldigt duktiga där vi fick lyssna till föreläsningar kring kost, fatigue och stress. En psykolog fanns på plats där vi erbjöds individuella samtal, men där också gruppen fick arbeta tillsammans. Vi fick prova på medicinsk yoga och olika former av avslappning/mindfulness. Vi hade även fysisk träning med stretchband och vattengympa.

– En av kvällarna fick vi göra varsin tavla med hjälp av olika tekniker. Sista kvällen lagade vi mat tillsammans i matlag. Vi fick också egen tid att förfoga över där man fritt kunde välja att exempelvis promenera i närområdet eller simma i bassängen.

#### Vad var det bästa med veckan?

– För min del kändes tiden med psykologen allra bäst. Här fick vi verktyg för hur vi kunde se framåt och hur vi kunde gå vidare, men också hur jag kunde sätta ord på mina känslor kring cancer.

– Men sedan också allt annat var väldigt bra som att bara få vara, tänka på sig själv och att få prata med folk som förstår vad man går igenom. Aktiviteten jag gillade mest var mind-

fulness/avslappning för det var vad jag behövde mest just då!

– Vi fick många bra verktyg i hur man ska hantera stress och oro och nu gäller det bara att få i dom i vardagen när man kommer hem. Maten var fräsch och det var trevligt att få gå till dukat bord varje dag, det kändes lyxigt att få njuta av fantastiskt god mat!

#### Varför tycker du att fler ska ansöka om en rehabiliteringsresa?

– Jag rekommenderar andra att ansöka eftersom att det är bra framförallt för den mentala bearbetningen/återhämtningen. Om du har ett intensivt familjeliv hemma är det extra viktigt att få komma iväg och bara fokusera på de egna behoven.

#### Här i Luleå finns numera After Work Clubben. Hur upptäckte du den?

– En bekant till mig tipsade mig om att ta kontakt med dig Tina och då jag deltog på förra årets rosa kväll fick jag chansen att få några ord med dig för att få veta mer.

#### Vad tyckte du om ditt första besök?

– Jag blev väldigt bra mottagen och kände mig välkommen. Alla närvarande kvinnor berättade öppet om sina erfarenheter och det var väldigt skönt.

#### Varför tycker du att man ska besöka After Work Clubben?

– Just för att komma kontakt med andra i sin närmiljön som genomgår en cancerresa. Det är också viktigt för att bearbeta sina känslor och kunna gå vidare. Här förstår vi pga egna erfarenheter och här kan vi stötta varandra!

#### Att återfå livet räcker inte alltid idag.

#### Vi behöver också återta livet!

Idag är det många som får tillbaka sina liv då vi har en enormt bra sjukvård och en enormt bra forskning som utvecklas hela tiden. Men i och med en cancerresa så händer det saker både i vår kropp, knopp och själ och där behöver vi erbjuda fler möjligheter än vad som finns idag.

[www.cancerrehabfonden.se](http://www.cancerrehabfonden.se) och nyfiken på After Work Clubben hör av dig till mig.