

A red hot air balloon is positioned in the upper center of the frame, floating against a clear, light-colored sky. Below the balloon, a dense forest of trees stretches across the middle ground. In the foreground, a calm river reflects the sky and the forest. The overall scene is peaceful and serene.

**KRÆFTENS BEKÆMPELSE KAN GØRE MERE FOR DIG END DU TROR**



*Har du spørgsmål om kræft? Er der noget, du er i tvivl om i forbindelse med sygdommen eller livets videre forløb?*

*Savner du nogen, der ved besked, og som har tid til at give uddybende svar?  
Så kontakt rådgiverne hos Kræftens Bekæmpelse.*

*Vi findes på telefonen, på nettet – og mange steder i hele landet.*

Når man skal videre i livet efter kræft er konstateret, kommer mange ofte i vildrede. For når hospitalet slipper, hvem tager så over? Eller når man er midt i behandlingsforløbet, hvem har så tid til at svare på de mange og nødvendige spørgsmål?

Det er, hvad denne brochure handler om.

Kræftens Bekæmpelse forbindes som regel med forskning og indsamling, men en stor del af vores virke handler netop om at hjælpe kræftpatienter, pårørende og efterladte på fode igen.

Al erfaring viser nemlig, at uanset hvor stor en familie, vennekreds eller netværk vi mennesker end måtte have, så kan vi nemt komme til at føle os lidt forladt og fortabt. Kræft og forvirring følges ad.

Her kan Kræftens Bekæmpelse gøre meget, ofte ved at gøre lidt. Så som at give råd, vise vej, lytte og stille tid og viden til rådighed. For du står nu over for at skulle manøvrere rundt i en forvirrende ny verden af begreber og rettig-heder. Over for ting, du skal forholde dig til – måske for første gang i dit liv. Nyt for dig, velkendt for os. Så lad os sammen vende handlingslammelse til en god handlingsplan.

Hjertelig velkommen

**HVIS** skæbnen slår hårdt, og alvorlig sygdom rammer, så se på dig selv som var du en kæmpe luftballon, der ligger på marken.

En luftballon på jorden ligner ikke noget, der nogensinde kommer op at flyve igen.

Den har ikke udsigt til noget som helst.

Lasten må føles tung.

En luftballon på jorden strutter ikke af energi. Den er flad.

Ved første øjekast er sandheden også svær at se, men selv den fladeste luftballon er bare starten på en ny rejse.

En rejse der kommer nemmere og hurtigere af sted, jo flere der hjælper og assisterer ballonen på vej. For en ballon kan flyve selv, men ikke lette selv.

Den har brug for et lille løft.

Og pludselig kan den bevæge sig fra at være helt nede til at være oppe igen.

Hvem ved. Deroppe hvor den måske aldrig nogensinde troede, den ville komme igen.

Deroppe hvor man kan se langt. Se frem.

Se bøgen foran sig og bøvlet og besværet bagom sig.

Man fik luft.



## VI FINDES PÅ TELEFONEN, PÅ NETTET – OG MANGE FORSKELLIGE STEDER I LANDET

Hvornår melder behovet sig for at søge hjælp til at komme videre? Det kan være svært at forudse, når man befinder sig i en følelsesmæssig turbulent situation. Derfor tilstræber vi at holde så mange døre som muligt åbne for kontakt: Du kan få os i tale telefonisk på Kræftlinjen, personligt i vores lokale kræftrådgivninger eller elektronisk ved at sende en mail. Med et enkelt klik kan du også via vores hjemmeside åbne døren til over 10.000 sider om kræft. Fra faktuel viden til følelsesmæssige konsekvenser – og plads til, at du selv kan komme til orde og i kontakt med andre.

## DU TALER MED FOLK, DER VED, HVAD DE TALER OM

Som kræftramte kan man overvældes af en følelse af ikke at vide, hvor man skal ende eller begynde. Mange synes, det er svært at snakke med nære og kære, fordi de ikke ønsker at gøre dem kede af det. Det hensyn behøver du ikke at tage til os. Vi kan rumme smerten og angsten. Og nære håbet.

Hos os møder du eksperter og frivillige ildsjæle, som kan bidrage med nærvær og en stålsat vilje til at hjælpe.

Nogle er psykologer, socialrådgivere, læger eller sygeplejersker – andre taler af personlig erfaring. Forskellige mennesker med en fælles mission om at være så opdaterede som muligt og vide, hvad du kan drage nytte og gavn af. Kan vi ikke hjælpe – så kender vi nogle, der kan.

## KRÆFT ER IKKE NOGET, MAN KAN SNAKKE SIG FRA. MEN ET BEDRE LIV ER NOGET, MAN KAN TALE SIG TIL

At lukke øjnene for kendsgerningerne eller tale uden om kan umiddelbart føles som en smertefri udvej. Den fører bare ingen vegne hen. Det er i den konstruktive dialog mellem dig og os, at vi får afdækket problemerne, fundet en retning og vist vejen til, hvordan du selv kan komme videre – på trods af, at du måske føler dig drænet for energi. Al erfaring siger os nemlig, at man som kræftramt kan meget selv, hvis blot man får det rigtige løft.

Vores rådgivning handler om nærvær, om at lytte og turde tale om alt fra glæde til smerte og død. Og du bestemmer selv, hvor lidt eller hvor meget, du vil bruge os. Rummet er dit.

## DET KAN VÆRE LIGE SÅ SVÆRT AT VÆRE PÅRØRENDE SOM AT VÆRE KRÆFTRAMT

Som pårørende kommer man nemt til at påtage sig rollen som praktisk tovholder – den som har styr på aftalerne, holder hovedet koldt og humøret oppe. Samtidig skal man passe sin hverdag, sit arbejde, tage sig af familie, venner og ikke mindst børn, som også bliver meget påvirkede, når hård sygdom rammer.

Og det kan være en utrolig belastende opgave, fordi man tit bliver nødt til at lægge låg på sine egne følelser. På angsten, bekymringerne, vreden, afmagten... Men for at kunne være så vigtig en støtte, skal man også som pårørende sørge for at få luft for turbulente tanker og talt om alt det, der trænger sig på. Sammen med andre i familien – eller hver for sig. Vi lytter gerne.







## DET KAN VÆRE SVÆRT AT RUMME ALLE INFORMATIONER. DERFOR FÅR DU DEM OGSÅ PÅ TRYK

Mængden af informationer kan tit føles overvældende. Vores bedste råd til dig er derfor at tage alt det skriftlige materiale, du får udleveret, med hjem – og læse det, når du føler, du har brug for det. Først dér vil du opleve, at det giver mening.

Vi har pjecer, der beskriver selve sygdommen og pjecer om emner, som kan være relevante i netop din situation. Nogle handler om patientrettigheder som behandlingsgaranti, second opinion og forsikringer – andre om seksualitet, familie, kost...

## GØR NOGET FOR DIG SELV. DET GØR GODT

Erfaringen siger os, at mange har brug for at gøre noget selv for at føle, de igen er herre over eget liv. Gøre nogle af de små ting, som før har været med til at berige tilværelsen. Slentre en tur i strandkanten, gå nogle timer på arbejde, spise sammen med vennerne...

Har du brug for mere konkrete forslag, har vi forskellige tilbud, som favner både kreative, fysiske og følelsesmæssige behov. Det kan f.eks. være kurser i håndtering af angst, eller hvordan man vender tilbage til arbejdet, kurser i yoga eller meditation. Følg med i aktivitetskalenderen på vores hjemmeside eller kontakt vores kræftrådgivninger.

## NOGLE FÅR SJÆLEFRED. ANDRE FÅR BARE EN KOP KAFFE. MEN DE FLESTE KOMMER IGEN

Ikke to mennesker er ens – ligesom ikke to behov eller to skæbner er ens. Som kræftramt bliver man i større eller mindre grad berørt på psyken, fysikken, de sociale og eksistentielle forhold – altså vilkår og værdier, der virkelig har betydning for dit liv. Måske du har brug for at hente styrke i den dybe, filosofiske samtale, måske kan en lille kop kaffe gøre det. Her er intet spørgsmål for stort for os, intet spørgsmål for småt.

## VI VED IKKE, HVORDAN DET ER AT VÆRE DIG. MEN VI KENDER NOGEN, DER GØR

En af de bedste måder at komme videre i livet på er ved at møde andre, som har delt samme skæbne som en selv. For når man bliver ramt hårdt, og sygdom truer med at vælte tilværelsen, så får man nemt følelsen af at være den eneste person i verden, der har det sådan. Verden drejer rundt, men man drejer ligesom ikke selv med.

I sådanne situationer hjælper det ofte at møde én eller flere personer, som har været igennem samme forløb.

En man kan lytte til, dele erfaringer med og tale om måder at møde udfordringerne på. Det kan være én, der selv har haft kræft eller én, der taler af faglig erfaring.

Hos Kræftens Bekæmpelse hjælper vi gerne ved at formidle kontakten eller ved at stå for selve arrangementet.

## VED AT HJÆLPE DIG, HJÆLPER VI MANGE

Lydhørhed er en grundlæggende forudsætning for at kunne følge dig på vej i en konstruktiv retning. Men samtidig er det også vores mulighed for at være et politisk talerør, det er svært at sidde overhørigt. Vi taler i ordets bedste forstand af erfaring, når vi taler kræftpatienternes sag over for systemet. For alt, hvad vi lægger ører til via telefonen, nettet og i vores mange kræftrådgivninger, bliver samlet, bearbejdet og videregivet til de rette instanser – som inspiration og motivation til at skabe et bedre, mere humant og værdigt patientforløb.

Måske kan det ikke gavne dig her og nu, men det kan hjælpe andre i fremtiden.



SAMMEN KAN VI  
GØRE EN FORSKEL

VELKOMMEN



