

Sundhed

DET NYE HELSEMAGASIN

I SAMARBEJDE
MED DANSKE REGIONER

*Pilates
styrker
ballerina og
kampsoldat*

Unge
kræftramte
finder
sammen i
netværk

**GIV DIN MAD
ET PIFT MED
ÆBLER**

STORT TEMA OM
ONDT I
RYGGEN

JES DORPH-PETERSEN
SMED 18 KILO:

**JEG FØLER MIG
SOM FØDT PÅ NY**

NR. 10 · NOVEMBER 2012

Fanget i en uvirkelig verden

Selv om Rikke Rosenkvist Lindholst er en af de omkring 1.350 danske unge mellem 15 og 39 år, der hvert år får konstateret kræft, opfatter hun ikke sig selv som kræftpatient. Hun er en ung kvinde, der har fået fjernet en kræftknode. For hende, og mange andre unge i lignende situation, er det afgørende at skelne mellem sygdom og alt det, man ellers er. Og fokusere på styrker og ressourcer frem for begrænsninger og svagheder

Af Rasmus P.V. Jakobsen – Foto: Carsten Lundager

Når hun taler, slipper hun ikke øjnene fra mine. Hun fastholder sit blik, sikkert og vedholdende. Sådan er hun, 32-årige Rikke Lindholst. Og sådan håndterer hun den brystkræft, der ramte hende kort efter jul sidste år. I ni måneder har hun insisteret på at holde fast i livet. I ni måneder har hun nægtet at overgive sig til sygdommen.

”Jeg føler ikke, at jeg har været rigtig syg. Jeg har fået fjernet en kræftknode. Sådan har jeg det. Jeg har haft det dårligt på grund af behandlingen, og jeg har måske været ramt lidt mange gange af influenza i løbet af det sidste halve år,” siger Rikke Lindholst og griner højt.

Vi sidder i en stue i en Amager-lejlighed et stenkast fra Øresund. Latter og jubel fra skolebørn indtager for et øjeblik det lille rum.

”Jeg tror måske, at jeg er rigtig meget på vej videre. Jeg forsøger ikke at lukke øjnene for virkeligheden, men jeg føler mig stærkere nu, end før alt det her skete.”

”Jeg skal nok ryge ned på et tidspunkt men kun for at komme ovenpå igen. Jeg har virkelig oplevet de kulsorte dage, men der er opstået en

fleksibilitet i mit sind, som gør, at jeg kommer op, hver gang jeg ryger ned. Den erfaring har jeg med mig hver eneste dag. Jeg er blevet klogere - mere opmærksom på, hvad der er værdifuldt for mig, og jeg værdsætter det nok også mere. Jeg har fået stærkere relationer til mine nærmeste. Og så har jeg nok fået et mere nuanceret syn på tingene - som om jeg ser lidt flere af farverne i regnbuen - både de mørke og de lyse,” siger Rikke Lindholst og kigger på mig med sine grønne øjne.

Unge og alene

Rikke Lindholst er en af de omkring 1.350 danske unge mellem 15 og 39 år, der hvert år bliver ramt af kræft. Sygdommen, der har store konsekvenser for alle den rammer, sætter ungdomslivet på pause på ubestemt tid. Studie, karriere og drømme om børn og familieliv ryger på hold, og mange unge har derfor brug for hjælp og støtte til at komme videre i livet.

Hos Kræftrådgivningen i Næstved møder psykolog Line Neustrup en del af de unge, der har fået konstateret kræft. Hun bekræfter, at langt de fleste har et stort behov for rådgivning:

”De unge er ofte meget alene med deres sygdom. Modsat ældre kræftramte er der ingen i deres vennekreds, der ved, hvad det her handler om. Når man er 60 år, har man oftest været igennem nogle livskriser, nogle i familien eller vennekredsen har måske været alvorligt syge. Den erfaring har de unge ikke,” siger Line Neustrup.

”Og det kan lyde banalt, men de unge HAR altså brug for kontakt. Meget ofte kommer vennerne til at trække sig, fordi de er bange for at sige noget forkert eller gøre vedkommende ked af det. Men det er altid bedre at melde sig på banen - også selv om man måske er usikker på, hvad man skal sige. At trække sig er den dårligste ide.”

Et overgreb

Tilbage i januar måned så det sort ud for Rikke Lindholst. Da hun fik sin kræftdiagnose, blev hun samtidigt gjort opmærksom på, at hun på grund af sin medicin ikke kunne blive gravid de næste fem år. En besked, der sendte hende helt derud, hvor de færreste finder hjem igen.

”Noget af det væsentligste i mit liv blev fra det ene øjeblik til det andet ▶



"Jeg vil ikke ynkes. Jeg vil meget hellere ses for det, jeg kan og de ressourcer, jeg har – alt det, der ikke er min sygdom," fortæller Rikke Lindholst om at finde sammen med andre unge, kræftramte i fora, hvor sygdommen er et fælles vilkår uden at det nødvendigvis fylder hele dagsordenen.

udskudt i uoverskuelig lang tid. Det føltes som et overgreb. Det var faktisk det værste, og det ødelagde mig fuldstændigt," siger hun og kigger ud af vinduet, hvor de første af utallige regndråber, banker blidt på ruden. Kvinder og mænd skutter sig under en markise på modsatte side af gaden. Cyklister træder hårdere i pedalerne.

"Jeg deltager så på et tidspunkt i en ungegruppe med nogle andre piger, der har brystkræft. Jeg havde helt vildt meget lyst til at møde nogle andre unge, som var i samme situation som mig. Da vi ankom, skulle vi fortælle vores historier. Hos flere af pigerne havde kræften spredt sig, mens andre havde fået tilbagefald – blandt andet en pige som for to år siden havde været samme sted som mig. Hun var lam i det ene ben, og kræften sad nu i ryggen og lungerne. Selv om hun på ingen måde virkede ynkelig, var det helt

forfærdeligt. Døden kom pludselig utrolig tæt på. Jeg var slet ikke i stand til at fortælle min historie til de andre. Jeg havde jo bare snittet mig i pegefingeren i forhold til dem. Jeg var slet ikke parat til det forum."

Styrker og ressourcer

Psykolog Line Neustrup forklarer, at et fællesskab med andre unge i lignende situation er enormt vigtigt for de unge kræftramte. I behandlingssystemet er de yngre patienter ofte særtilfælde, hvilket kun er med til at forstærke

de unges oplevelse af at være fanget i en uvirkelig situation.

"Sygdommen bliver meget svær at integrere i deres selvbillede," fortæller Line Neustrup.

"Hvor de ældre kræftramte oftere når frem til en accept af, at sygdommen er en reel del af deres fysiske og psykiske virkelighed, vil de unge gøre rigtig meget for at holde fast i de bidder af ungdomslivet, som de kan. Det handler meget ofte om at skelne mellem sin fysiske sygdom, og 'hvad man er'. I vores samfund er vi slemme til at bruge betegnelsen 'kræftpatient' som en altoverskyggende kategori. Det er enormt vigtigt for de unge, at de også er andet og mere end det."

"Derfor søger de ofte et fællesskab, hvor de kan få lov til at være unge uden hele tiden at skulle tale sygdom og elendighed. Et sted, hvor de bliver inspireret til at se hinandens styrker

og ressourcer frem for deres begrænsninger og svagheder," siger Line Neustrup.

Ingen stakkel

Rikke Lindholst opgav ikke sin søgen efter andre unge at spejle sig i. Og en eftermiddag, i selskab med Google, fandt hun det, hun ledte efter: Drivkræften og Proof of Life – netværk for unge voksne mellem 15 og 40 år, der har eller har haft kræft.

"Da jeg dukkede op hos Proof of Life første gang, mødte jeg alle de her unge mennesker, der så helt vildt stærke og livsglade ud - det var så fedt," siger Rikke Lindholst.

"Og vi talte ikke rigtig om kræft. Vi talte om at træne og om alt det, man rent faktisk godt kan, selv om man er ramt af behandlingen. Det var enormt livsbekræftende. Bare det, at de alle havde hår på hovedet – nogle dog ret kort. De var ude på den anden side. Alle havde været det samme sted. Jeg følte mig forstået."

Rikke Lindholst sidder lidt uden at sige noget. Jeg spørger hende, om det er svært at kommunikere med omgivelserne uden for Drivkræften og Proof of Life.

"Når du sidder over for en af dine venner, kan du nemt komme til at føle, at du er en stakkel, og at det er synd for dig. Jeg vil ikke tildeles den rolle, og jeg vil ikke ynkes. Jeg vil meget hellere ses for det, jeg kan og de ressourcer, jeg har – alt det, der ikke er min sygdom. Og det er vi nok gode til i Drivkræften og Proof of Life," svarer hun.

"Jeg kunne godt melde mig ind i en løbeklub eller gå til træning med nogle veninder, men det giver mig et eller andet, at vi er i et forum, hvor vi har det her fælles vilkår, uden at vi nødvendigvis snakker om det. Og hvis vi gør, er det helt naturligt, som når andre taler om kærestesorger. Det er en del af livet. Én af udfordringerne." ■

Tilbud til unge med kræft:**• Kræftlinjen**

Kræftlinjen er en gratis telefonrådgivning for kræftpatienter, pårørende, efterladte og andre, der har brug for rådgivning i forbindelse med kræft. Læs mere om Kræftlinjen på www.cancer.dk/kraeftlinjen

• Drivkræften

Drivkræften er et netværk for unge, der er blevet ramt af kræft. Gennem netværket kan du få kontakt med andre unge efter en kræftdiagnose samt under og efter en kræftsygdom. Du kan også finde tilbud om aktiviteter for unge kræftramte. Læs mere om Drivkræften på www.cancer.dk/drivkraeften

• Proof of Life

Proof of Life er en forening for unge kræftoverlevende i alderen 18-40 år. Foreningen har til formål at hjælpe unge voksne kræftoverlevende med at komme videre i livet gennem fysisk aktivitet og samvær med ligestillede. Læs mere om Proof of Life på www.proofflife.dk