

På pletten

Sådan når vi vores mål:

PAMO tilbyder en række aktiviteter i form af kurser, magasiner, netværksgrupper samt faglig og sjælelig vejledning for foreningens medlemmer.

SOLARIER

→ Modermærkekræft hos unge under 30 skyldes i tre ud af fire tilfælde brug af solarie

Netværksgrupper

→ Vi har set på tre tilbud der skaber rammerne for at dele viden og finde fællesskab.

Metakognitiv terapi

→ Metakognitiv terapi er en nyere psykologisk behandlingsmetode, som har vist sig at være effektiv til behandling af . bl.a. angst

**Knæk
Cancer
2021**



På pletten

Kære læser,

AF BERIT JARMIN, REDAKTØR

→ Endnu et blad i Coronaens skygge

Som alt andet har Corona også påvirket tilblivelsen af dette blad.

Interviews er lavet på afstand, og i artiklerne kan du læse om, hvordan corona har påvirket kræftramte menneskers mulighed for at mødes med andre i samme situation, og hvad corona har betydet for kræftbehandlingen i sundhedsvæsenet.

Når vi forhåbentligt vender tilbage til 'normalen' efter sommerferien, vil der være tid og overskud for politikerne til at se på andre sundhedstiltag end dem, som handler om Corona.

Hos PAMO ser vi gerne, at der bliver kigget på solarieloven igen. I resten af Skandinavien og i de fleste steder i Europa er det forbudt for børn under 18 at gå i solarie, og det er der en god grund til: Hos tre ud af fire mennesker under 30 år er modermærkekræft en direkte konsekvens af solariebrug. Det kan vi godt lave om på i Danmark. Og det skal vi.

Nu når vi så småt kan begynde at se ind i den normale hverdag, kan vi også begynde at forberede os til dette års 'Knæk Cancer'. Du kan være med til støtte og sætte fokus på kræft ved at lave din egen indsamling eller deltage i events. Du kan finde inspiration og materiale på knæk cancers hjemmeside, når tiden nærmer sig.

God fornøjelse og god sommer



PAMO | 23 36 80 49

Netværksgrupper

København

Hillerød

Roskilde

Odense

Aalborg

Aarhus

Bornholm



4 | Nyt fra bestyrelsen

PAMO har fået ny formand
Læs om foreningens målsætning

6 | NAMO 2021

Læs om nationale modermærkekræftdage
d. 11-12 september 2021

8 | Fast indhold

Der er ting vi simpelt altid tager med i bladet
Hvilke faretegn kan modermærker have?

10 | Kort Sagt

Vi har samlet 4 små historier fra
PAMO og nyeste forskning

12 | Solkampagne

Modermærkekræft hos unge under 30 skyldes
i tre ud af fire tilfælde brug af solarie.

17 | Knæk Cancer

I år er det 10. gang, at Kræftens Bekæmpelse
og TV2 samler ind til at 'knække' cancer

18 | Kræft under corona

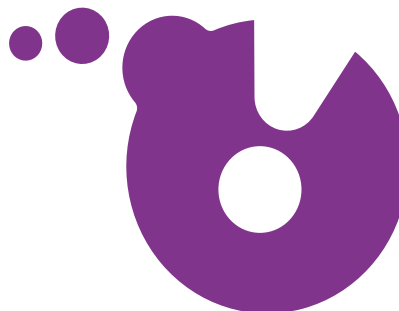
Under sidste forårs Corona lockdown fik
markant færre danskere stillet diagnosen
kræft end i samme periode de tidligere år

20 | Viden og fællesskab

På Pletten har set på tre tilbud der skaber
rammerne for at dele viden og finde
fællesskab.

28 | Det Alternative

Metakognitiv terapi er en nyere psykologisk
behandlingsmetode, som har vist sig at være
effektiv til behandling af . bl.a. angst



På pletten

NR. 08 / Juni 2021
ISSN: 2446-4570

PAMO

www.modermaerkekraeft.dk
T: 23 36 80 49
M: info@modermaerkekraeft.dk

CVR 32 11 31 33
Bank Nordea:
reg. 2294 konto 0723388155
MobilePay 29149

KONTAKT PÅ PLETTEN

tokeolsson@gmail.com

REDAKTØRGRUPPE, PAMO

Alan Wiingreen
Jef Holm-Hansen
Gert Christiansen

REDAKTØR

Berit Jarmin
Toke Thye Olsson

SKRIBENTER

Merete Schmiegelow
Berit Jarmin
Cancer.dk

FOTO

Berit Jarmin
Ryan McGuire
Shutterstock
Pixabay

LAYOUT/ILLUSTRATIONER

Toke Thye Olsson

PÅ FORSIDEN

Shutterstock



Nyt fra bestyrelsen

AF MERETE SCHMIEGELOW, FORMAND

Ændring af formand og bestyrelsessammensætning for Patientforeningen Modermærkekræft:

I marts 2021 afholdt Patientforeningen Modermærkekræft (PAMO) sin årlige Generalforsamling virtuelt på grund af Corona pandemien. Dog mødtes bestyrelsen fysisk sammen under hensyntagen til de pågående forsamlingsrestriktioner.

Efter 3½ år som formand fratrådte Lene Ottesen bestyrelsen efter eget ønske. En kæmpe tak til Lene for hendes store indsats for foreningen i disse år herunder at styrke foreningens rammer samt få bestyrelsen udvidet til at løfte de mange foreningsopgaver. De bedste ønsker til Lene og hendes familie fra os alle.

Efter to år som næstformand, har jeg, Merete Schmiegelow, overtaget formandsposten. Jeg har selv haft modermærkekræft med metastase for en del år siden og er i dag kræftfri. Jeg glæder mig til at føre foreningen godt videre sammen med vores øvrige, dygtige, bestyrelsesmedlemmer inkl. suppleanter. Den nye bestyrelsessammensætning fremgår af vores hjemmeside:

www.modermaerkekraeft.dk

Din støtte gør os stærkere.
Bedste hilsner

Me / Merete
Formand for PAMO



Dine kompetencer kan måske styrke foreningens arbejde – skriv til

formand@modermaerkekraeft.dk
eller ring på
23368949



Bliv medlem og af PAMO og få adgang til vores aktiviteter og styrk os via vores hjemmeside

www.modermaerkekraeft.dk



Har du spørgsmål til PAMO og ikke kan finde svar på vores hjemmeside, så kontakt os på

info@modermerkekraeft.dk
eller ring på
23368049

Sådan når vi vores mål:

PAMO tilbyder en række aktiviteter i form af kurser, magasiner, netværksgrupper samt faglig og sjælelig vejledning for foreningens medlemmer. Alle aktiviteter kan findes på foreningens hjemmeside. Desuden engagerer vi os politisk for at forbedre forholdene for modernærkekræftpatienter.

Hvem er Patientforeningen Modernærkekræft, og hvad er vores fokus?

Patientforeningen Modernærkekræft (PAMO) vil fortsætte sin linje i henhold til sit formål:

At være en landsdækkende forening for modernærkekræftpatienter og deres pårørende. Vores vigtigste opgave er at forbedre forholdene for modernærkekræftpatienter, at øve indflydelse på forhindring af modernærkekræft, samt at skabe et netværk, hvor både patienter og deres pårørende kan få viden, støtte og vejledning.

Vores fokus er således uændret: medlemmerne og indflydelse på bedre forebyggelse, tidlig diagnosticering, behandling og opfølgning til gavn for patienterne.

Endvidere hører de langt færre patienter med Merkel Celle Karcinom Danmark under foreningen, da behandlingen af disse patienter i store træk er den samme som for Modernærkekræft patienter. Har du selv eller en pårørende interesse for, at foreningen styrker dette område, bedes du kontakte formanden på:

formand@modermaerkekraeft.dk

Tillidsfuld dialog er utrolig vigtig. Har du nogle ønsker for foreningen, så tøv ikke med at kontakte os:

info@modermaerkekraeft.dk

NUVÆRENDE MEDLEMSAKTIVITETER:

Patientskoler for Modernærkekræftpatienter på plastikkirurgiske/onkologiske afdelinger

Modernærkekræft dage d. 11-12 september 2021 Lav pris for spændende foredrag, logi og overnatning

Netværksgrupper (online og fysiske) Skaber rum for samtaler og netværk.

Kurser i at takle ømtålelige emner som angst, stress og udfordringer for Modernærkekræft ramte mødre og fædre med børn.

Månedligt nyhedsbrev Holder medlemmer, opdaterede om hvad der foregår i foreningen og i forskningen omkring modernærkekræft

Halvårligt blad: **"På Pletten"** Deler patienthistorier og foreningens medlems- og politiskrelaterede arbejde.

Spørgeskemaundersøgelser og andre forespørgsler Styrker bl.a. foreningens arbejde.

NUVÆRENDE POLITISKE AKTIVITETER:

Derma-Korpset, der underviser i at spotte forandringer i huden. - Vi er startet med frisører og planlægger udvidelse til andre grupper som massører, fodterapeuter og kosmetologer. Disse grupper kan være med til at rede liv.

Solariekampagne med formål at sætte en nedre aldersgrænse på 18 år for solariebesøg.

Deltage i udarbejdelsen af **Kræftplaner** den seneste Kræftplan IV (2020)

Deltagelse i **Medicinrådets fagudvalg for Modernærkekræft** Hvorvidt ny Modernærkekræft (og anden hudkræft) medicin skal anbefales ibrugtaget i Danmark

Deltagelse i **Modernærkekræftdatabase** Styregruppe, Vurderer årligt om de lægelige behandlingsanbefalinger på basis af opsamlede data skal forblive uændret eller justeres

Deltagelse i nordisk eller EU **MPNE** som er et tværeuropæisk samarbejde mellem europæiske patientforeninger

Tværgående samarbejde med **Kræftgens Bekæmpelse** samt **Danske Patienter**



Nationale Modermærkekræftdage 11-12. september 2021

Patientforeningen Modermærkekræft
afholder Nationale Modermærkekræftdage
11. -12. september 2021 i Middelfart

FRA: PAMOS BESTYRELSE

Bestyrelsen er glade for, at vi i eftersommeren 2021 tror på, at der er styr på Corona og dermed mulighed for at invitere vores medlemmer til en sikker weekend med spændende foredrag og masser af inspirerende snak og socialt samvær i dejlige omgivelser.

Vi gør os som patienter og pårørende mange tanker omkring betydningen af modermærkekræft i vores hverdag. Så kom og deltag i et par

gode og oplysende dage sammen med andre modermærkekræftpatienter og pårørende. Vi ved, at det giver energi at mødes med andre i samme situation.

Vi skal være på det dejlige Conferencecenter Severin i Middelfart tæt på Lillebælt og naturen. Her får vi mulighed for at snakke, lytte, nyde gode foredrag og få inspiration til det at være patient eller pårørende.

Program

Lørdag d. 11. september

- Kl: 9.30-10.00** Registrering og kaffe
- Kl: 10.00-10.15** Velkomst og praktiske oplysninger
v/formand Merete Schmiegelow
- Kl: 10.15-11.00** Hvordan undersøger jeg huden for
 modernærker
*v/Speciallæge i hudsygdomme, dr.
 med. Monica Gniadecka*
- Kl: 11.00-11.15** Pause
- Kl: 11.15-12.15** Forstå modernærkekraft –
 overblik over sygdommen og
 stadieinddeling
 Præsentation af Derma Korps
*V/Læge Magnus P. Bjarnason og
 læge Ahmad Makki*
- Kl: 12.15-13.15** Frokost
- Kl: 13.15 –14.30** At være pårørende
V/Psykolog Bo Snedker Boman
- Kl: 14.30-15.00** Kaffe
- Kl: 15.00-15.45** Gode råd til forebyggelse af
 modernærkekraft
*V/Seniorforsker i Kræftens
 Bekæmpelse og Trygfondens
 Solkampagne Brian Køster*
- Kl: 15.45-16.00** Pause
- Kl: 16.00-17.30** Håndtering af psykiske og fysiske
 udfordringer ved kræftsygdom og
 behandling
*v/professor dr.med. cand.psych.
 Bobby Zachariae*
- Kl: 17.30-19.00** Mulighed for check af
 modernærker
*v/speciallæge i hudsygdomme,
 dr.med. Monica Gniadecka*
- Kl. 19.00-** Middag

Søndag d. 12. september

- Kl: 7.00-9.00** Morgenmad
- Kl: 9.15 – 9.45** Patientinddragelse i
 Sundhedsvæsenet. Erfaringer fra
 Sundhedsstyrelsens Pakkeforløb
 for Modernærkekraft og
 Medicinrådets fagudvalg
*v/Bestyrelsesmedlem Sanne
 Wiingreen*
- Kl: 9.45-10.15** Godkendelse af nye lægemidler i
 EU, herunder Danmark samt nye
 MMK lægemidler på vej
v/formand Merete Schmiegelow
- Kl: 10.15-10.30** Pause
- Kl: 10.30-12.00** Nuværende og fremtidige
 behandlingsmuligheder.
 Deltagelse i kliniske forsøg.
*v/professor, overlæge ph.d. Inge
 Marie Svane*
- Kl. 12.00-12.15** Tak for denne gang
- Kl. 12.15-13.00** Frokost

Tilmelding

Ønsker du at deltage men
 har ikke fået meldt dig til i tide,
 så skriv til os, så kan vi se om der
 er flere ledige pladser.

info@modermaerkekraeft.dk



Sted

Konferencecenter
 Severin
 Skovsvinget 25
 5500 Middelfart

Pris inkl. kost/logi

Medlemmer
 kr. 100
 Ikke medlemmer
 kr. 1.000

Tjek dine mærker

TEKST FRA: CANCER.DK

Hvert år dør ca. 285 danskere af modermærkekræft. Det svarer til mere end fem dødsfald om ugen. Derfor er det en rigtig god idé at holde øje med sine modermærker og søge læge, hvis der opstår forandringer.

Du skal holde øje med både eksisterende og nye. De fleste ondartede modermærker opstår som nye, men ikke dem alle. Det er sjældent, at man får nye modermærker efter 40 års alderen, så det er ekstra vigtigt at holde øje med dem som dukker op, når man er over 40 år.

Risikoen for modermærkekræft stiger med alderen, men modermærkekræft rammer desværre også unge mennesker. Faktisk er modermærkekræft den hyppigste kræftform blandt unge 15-34-årige i Danmark.

NB: Hår i modermærker siger intet om, hvorvidt modermærket er sygt eller ej. Der kan være kræft i uanset, om de har hår eller ej.



Sådan undersøger du dig selv

BAKSPEJLS-METODEN

Modermærker kan skjule sig alle steder på kroppen. Undersøg derfor din krop systematisk og brug spejle til at se ryg, baglår og andre steder du ellers ikke kan se.

HÅRBUND NEGLE OG FODSÅLER

Det er også en god ide at få din partner eller ven til at hjælpe dig med at tjekke de svære områder - f.eks. hårbund. og husk at modermærker også kan forekomme under negle og fodsålerne.

TAG BILLEDER

Tag billeder af dig selv og nærbilleder af modermærker, der er uregelmæssige. Læg en lineal ved siden af modermærket, så billedet viser, hvor stort det er. Gem billederne til næste gang, du skal tjekke din hud. En App. kan hjælpe dig med at sammenligne modermærker på billeder. Den kan downloades på www.miiskin.com

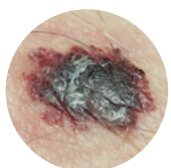
HUSK DINE MÆRKEDAGE

Det er let at glemme at tjekke sine modermærker i en travl hverdag. Derfor er det smart at bestemme sig for nogle "mærkedage", så du bliver mindet om, at nu er det tid til et tjek – enten af dig selv eller af din hudlæge.

Uanset hvem du er, skal du tjekke dine mærker og hudlæger anbefaler at man tjekker sine modermærker ca. hver tredje måned.

Det skal du holde øje med

ABCDE - symptomer på modermærkekræft



A - ASYMMETRY:

Et sygt modermærke vil ofte være asymmetrisk



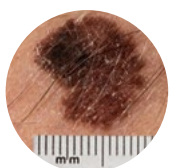
B - BORDER (KANT)

Et modermærke med ujævne eller takkede kanter er mistænkeligt



C - COLOUR (FARVE)

Et modermærke, der har mere end én farve er mistænkeligt



D - DIAMETER

Hvis modermærket er større end 6 mm i diameter, skal du være særligt opmærksom på ændringer



E - EVOLVING (UDVIKLING)

Hvis et modermærke pludseligt vokser og/eller får nogle af de nævnte ændringer, er det ikke normalt

For mere info: www.tjekmærkerne.nu

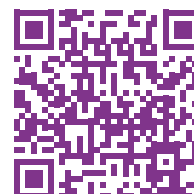
Se videoer for mere info

Kræftens Bekæmpelses youtube kanal tilbyder bl.a.:



SYMPTOMER PÅ MODERMÆRKEKRÆFT

Scan QR koden med din telefon eller besøg kræftens bekæmpelses youtube kanal.



UNDERSØGELSER OG BEHANDLING

Scan QR koden med din telefon eller besøg kræftens bekæmpelses youtube kanal.



KORT SAGT

AF BERIT JARMIN

Protein har betydning for modermærkekræftceller

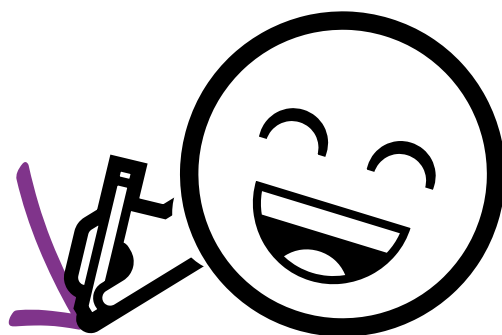
Forskere fra Kræftens Bekæmpelse viser for første gang, at proteinet Ambra1 har betydning for, hvordan og hvor hurtigt modermærkekræftceller vokser.

Resultaterne viser, at hvis mængden af Ambra1 er lav, vokser kræftcellerne langt hurtigere, og i forsøg med mus har dyr med lave mængder af Ambra1 mindre sandsynlighed for at overleve modermærkekræft.

Selv om forsøgene endnu kun er udført i laboratoriet og i museforsøg, håber forskerne, at resultaterne i fremtiden kan føre til nye, skræddersyede behandlinger til patienter med modermærkekræft. Det forklarer seniorforsker Daniela De Zio, som sammen med professor Francesco Cecconi har stået i spidsen for forskningen:

”Der findes i dag midler, der kan modvirke de processer, der sker i modermærkekræftceller med lave mængder af Ambra1. De er i dag ved at blive testet på patienter med andre typer af kræft, blandt andet tarmkræft og æggestokkræft. Vores resultater tyder altså på, at det også kan være relevant at afprøve dem på patienter med modermærkekræft. Hvis denne type forsøg viser gode resultater, kan vi på længere sigt stå med en ny behandling til patienter med modermærkekræft, som har lave niveauer af Ambra1,” siger Daniela De Zio.

Kilde: Cancer.dk



Vi vil gerne gøre det endnu bedre!

I Patientforeningen Modermærkekræft (PAMO) ønsker vi mere viden om patienter og pårørendes kendskab til foreningen. Derfor har vi lavet et spørgeskema, som vi har sendt ud til foreningens medlemmer og lagt på vores hjemmeside og facebookside. Folk er blevet opfordret til at svare uanset om de er medlem af foreningen eller ej. Besvarelserne skal bruges til at forbedre foreningens arbejde, så vi kan hjælpe og støtte jer, der har modermærkekræft tæt inde på livet endnu bedre.

En stor tak til alle der har besvaret skemaet.



Boganmeldelse

Lev mere tænk mindre

Bogen henvender sig både til dem, der ønsker at lære at håndtere deres negative tanker og til dem, der lider af depression.

Hvad betyder evidens?

Begrebet evidens bliver brugt, når man f.eks. skal afgøre om et lægemiddel virker mod en sygdom. Man siger, at der er evidens for noget, hvis mange studier af god kvalitet uafhængigt af hinanden, bekræfter en hypotese om, at et lægemiddel virker på en bestemt måde. Evidens betyder altså ikke, at noget er bevist eller, at det er et faktum, men det er baseret på den aktuelt bedste viden. Hvis du hører om enkelte mennesker, som har personlige oplevelser eller erfaringer med noget, vil det blive betragtet som 'svag' evidens. Men personlige oplevelser eller erfaringer kan måske bruges til at formulere nye hypoteser, som kan undersøges videnskabeligt.

Når man vurderer de videnskabelige studier og graden af evidens, kigger man på en række ting: Om den grundlæggende hypotese er relevant, hvordan studiet er designet, hvor mange, der har deltaget i studiet, hvor lang tid studiet tog, hvor stor den målte effekt var, hvilken anden viden på området man har, og endelig hvor mange studier, der peger i samme retning, og hvor gode de er.

Kilde: lægemiddelstyrelsen

Den metakognitive tilgang, som bogen beskriver, gør op med den tilgang til psykisk lidelse, som går ud på at prøve at forstå, hvad der er sket i fortiden og bearbejde den.

I begyndelsen af bogen får vi en grundig indføring i, hvad teorien går ud på. Her får vi svar på spørgsmålet, hvorfor reagerer mennesker med de samme (traumatiske) oplevelser i livet så forskelligt? Oplevelser, der kan føre til angst og depression hos nogle, mens andre ikke bliver påvirkede på den måde. Ifølge den metakognitive teori er det ikke, hvad vi har med i rygsækken eller en kemisk ubalance i hjernen, der fører til psykisk mistrivsel. Det er måden, vi dvæler ved de negative tanker på.

I bogen giver Pia Callesen konkrete øvelser til, hvordan man kan lære at lade triste og bekymrende tanker være, så de ikke kommer til at fylde så meget. Og så har hun en række personer med, som fortæller deres historier om, hvordan metakognitiv terapi har hjulpet dem ud af angst og depression – også selvom de var meget skeptiske til at begynde med.

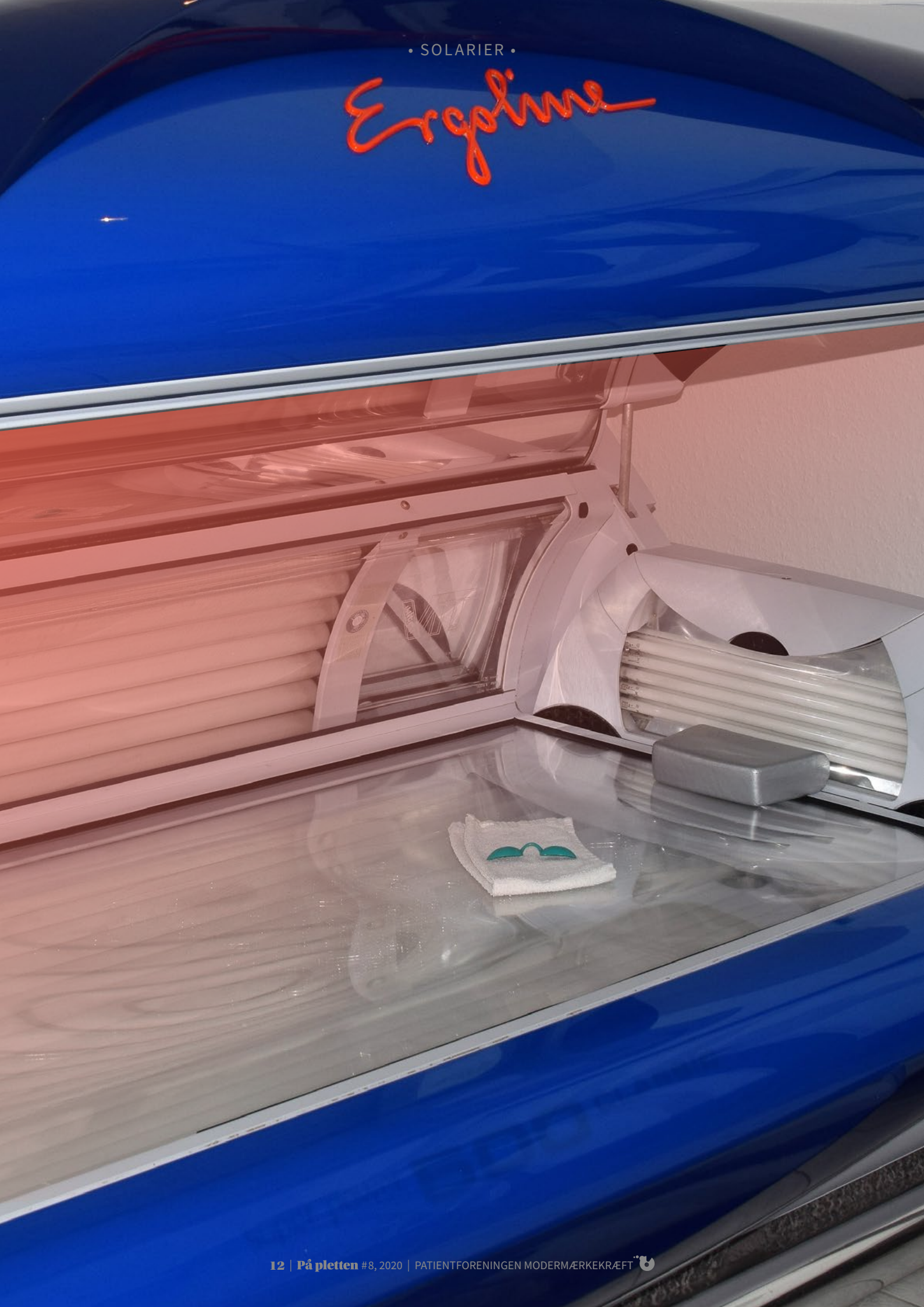
Bogen kommer dog med en 'disclaimer' på én af de første sider, som bør videregives her: Hvis du lider af angst eller depression, er det ikke nok at læse en selvhjælpsbog, så skal du søge læge eller psykolog.

PIA CALLESEN (2017): LEV MERE, TÆNK MINDRE
POLITIKENS FORLAG

Læs
mere på
side
28-31

• SOLARIER •

Erepluse





Solarie er livsfarligt

- især for helt unge mennesker

Modermærkekræft hos unge under 30 skyldes i tre ud af fire tilfælde brug af solarie. Derfor ønsker PAMO og Kræftens Bekæmpelse, at det skal være forbudt for unge under 18 år at gå i solarie

AF BERIT JARMIN

At det er farligere for børn og unge at gå i solarie hænger sammen med, at de er mere udsatte, fordi deres krop er under udvikling. Samtidig kan de ikke forventes at overskue de fremtidige konsekvenser af deres solariebrug.

”Hvis vi skal nedbringe antallet af mennesker, som får modermærkekræft, giver det derfor god mening at beskytte børn og unge fra solariets farlige stråler ved at forbyde dem at bruge det,” siger Alan Wiingreen, bestyrelsesmedlem hos PAMO.

I resten af Norden og mange steder i Europa er det ulovligt for børn og unge at gå i solarie.

”Men det er ikke nok at lave et forbud i Danmark. Langt de fleste solarier herhjemme er ubemandede, så der må findes en form for digital løsning, så børn og unge ikke kan snyde sig ind. Det har de gjort med succes i Norge,” siger Alan Wiingreen. ▶

5 MYTER

-om solariebrug

Der findes mange myter om solariebrug, og her finder du svar på nogle af de mest almindelige:

› **Det er en god idé at forberede kroppen på sydets sol ved at gå i solarium inden**

Falsk. Det anslås, at den farve, man får fra solarieret, beskytter huden ligeså meget, som hvis man brugte en solcreme med faktor 2. Det vil sige, at det er en meget begrænset beskyttelse. På solferier anbefales det, at man bruger minimum faktor 30. Sammenholdt med den øgede risiko for modermærkekræft, som selve solariebesøget giver, er forbruning i solarieret altså ikke den minimale ekstra beskyttelse værd.

› **Det er kun piger, der går i solarium**

Falsk. Der er stort set lige mange unge kvinder og mænd, som går i solarium. Cirka 8 pct. af 15-25-årige mænd og cirka 12 pct. af 15-25 årige kvinder går i solarium.

› **Solariebrug er kun farligt, hvis du bliver solskoldet**

Falsk. Uv-strålingen fra solarier er så kraftig, at det er dokumenteret, at den også er skadelig, selvom du ikke solskoldes.

› **Man skal bruge solarium for at få nok D-vitamin**

Falsk. Solarier udsender kunstigt fremstillet uv-stråling, der markant øger risikoen for udvikling af hud- og modermærkekræft. Solarium er aldrig en sund kilde til D-vitamin, for det skader huden mere, end det gavner. Derfor fraråder Kræftens Bekæmpelse at bruge solarium som kilde til D-vitamin. Du kan også få D-vitamin gennem kosten fx via fisk, mælkeprodukter, kød og D-vitamin tilskud.

› **Solariebrug er ikke farligt, hvis man kun bruger det sjældent**

Falsk. Selv hvis du bruger solarium sjældent, har du en øget risiko for at udvikle hud- og modermærkekræft.



Brian Køster, seniorforsker hos Kræftens Bekæmpelse

KAMPAGNE GØR OP MED MYTER

En undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden viser at ca. 10 pct. af 15-25-årige går i solarium og at 71 pct. af unge solariebrugere besøgte et solcenter første gang, inden de fyldte 18 år.

For at nedbringe det tal igangsatte de i april kampagnen 'Skåret ud i pap', som skal informere – især unge mennesker – om risici ved solarier og gøre op med myter om, at det f.eks. er godt at forberede huden ved at bruge af solarie, før man skal en tur til sydets sol.

Brian Køster, seniorforsker hos Kræftens Bekæmpelse fortæller, at WHO allerede i 1992 meddelte, at UV-stråling kan medføre kræft, og det i 2009 blev det fastslået, at UV-stråling fra solarier er en selvstændig risikofaktor for kræft.

”Det, at det er lovligt for børn og unge under 18 år sender et signal til de unge om, at det ikke er farligt, og derfor tænker de måske ikke nærmere over det,” siger Brian Køster.

BRANCHEFORENINGEN

Hos brancheforeningen, Dansk Solarie Forening er formanden, Henrik Marx – ikke overraskende – uenig i, at unge under 18 år skal forbydes at gå i solarie.

”Vi mener, at de undersøgelser, som viser, at det skulle være ekstra farligt for helt unge at gå i solarie er fejlbehæftede. Dels fordi, de er udenlandske og dels fordi, vi ikke bruger samme rør nu, som man gjorde, da undersøgelserne blev lavet,” siger Henrik Marx.

Sundhedsstyrelsen fraråder brug af solarie Brug af solarie øger risikoen for hudkræft

Gå aldrig i solarie, hvis:

- du er under 18 år
- du ofte blev solskoldet som barn
- du eller din nærmeste familie har haft hudkræft
- du tager medicin, som gør huden lysfølsom
- din hud er lys eller fregnet
- du let eller altid bliver solskoldet
- du allerede er solskoldet
- du har mange modermærker eller misfarvede pletter

Hvis du alligevel går i solarie – så tag forholdsregler!

- Gå kun i solarie, hvis du sjældent eller aldrig bliver solskoldet.
- Brug beskyttelsesbriller og beskyt ar, tatoveringer, kønsdele og andre følsomme hudområder.
- Tag aldrig en dobbelttur i solariet.
- Brug ikke makeup eller bodylotion, der kan forstærke virkningen af solariet.
- Undlad at solbade udendørs samme dag, som du går i solarie.

Kontakt din læge, hvis:

- du er i tvivl om brugen af medicin, når du tager sol
- et modermærke forandrer sig eller begynder at klø, eller du oplever andre usædvanlige hudforandringer

Advarsel

Brug af solarie øger risikoen for modermærkekræft og almindelig hudkræft.

Brug af solarie kan også forårsage permanente skader på øjne og hud, og din hud kan ældes hurtigere.

Risikoen stiger, jo yngre du er, når du begynder at gå i solarie.

Jo oftere du går i solarie, jo større er risikoen.



Læs mere på:
www.sst.dk/solariebrug

Sundhedsstyrelsen

PLAKATER ER IKKE SYNLIGE

I Danmark findes der omkring 700 solcentre. Alle skal være registreret og have en A-3 plakat hængende et synligt sted, hvor Sundhedsstyrelsens advarsler om solariebrug står på. Men Kræftens Bekæmpelse og Trygfondens undersøgelse svarer 39 pct. af de nuværende solariebrugere, at de i solcentret aldrig er blevet præsenteret for information om de sundhedsmæssige risici ved solariebrug.

”Kræftens Bekæmpelse har også selv været ude og kigge på solcentrene, og der var er mange steder, hvor plakaterne ikke hang synlige steder eller var meget mindre, end de skal være eller slet ikke var der. Det tyder på at de nuværende skiltregler er utilstrækkelige,” siger Brian Køster.

Regulering af solarier

Solarieloven, der blev vedtaget af folketinget i juni 2014 trådte i kraft i august 2014. I solarieloven stilles blandt andet krav til solariernes tekniske standard, herunder den maksimale udstråling. Med loven indførtes også en obligatorisk registreringsordning af solcentre, samt krav om at solcentre skal være bemandede, hvis der i solcentret findes solarier af typen UV1 og UV2. Desuden indførtes et krav om, at Sundhedsstyrelsens plakat med sundhedsråd ved solariebrug ophænges synligt i solcentret. Sikkerhedsstyrelsen fører kontrol med, at bestemmelserne i loven overholdes.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse m.fl.

Solariebrug er kræftfremkaldende

- ▶ I 2009 fastslog WHO, at uv-stråling fra solarier med sikkerhed er kræftfremkaldende.
- ▶ Sammenhængen mellem uv-stråling fra solarier og kræft i huden er enkel – jo flere gange man går i solariet, des større er risikoen for at udvikle modernærkekræft.
- ▶ Solariebrug er også skadeligt, selvom du kun bruger det sjældent.
- ▶ Solarieforbrug øger risikoen for modernærkekræft med 20 pct., og går du i solarium, før du fylder 35 år, er risikoen øget med 60 pct.
- ▶ 3 ud af 4 tilfælde af modernærkekræft blandt solariebrugere under 30 år kan forklares med solariebrug.
- ▶ Modernærkekræft er den hyppigste kræftform blandt unge 15-34-årige.
- ▶ Hvert år konstateres omkring 2.500 nye tilfælde af modernærkekræft i Danmark, hvoraf 176 er blandt unge mellem 15-34 år.
- ▶ Cirka 275 dør af modernærkekræft årligt.

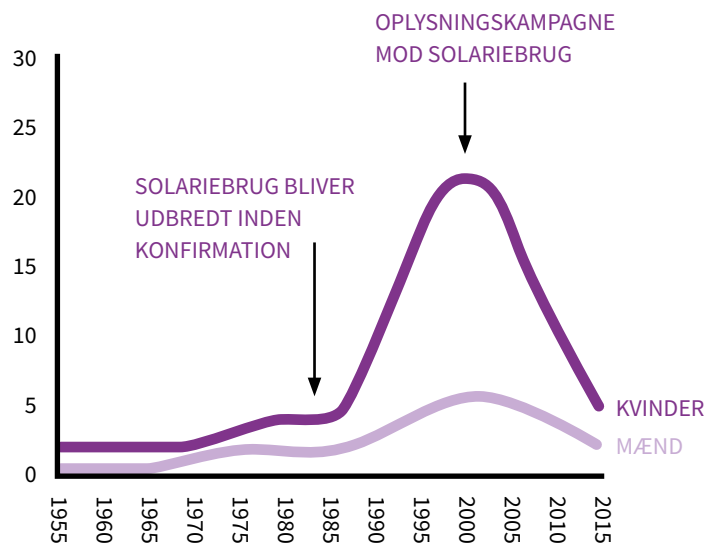
Kilde: Cancer.dk

Selvbruner

- ▶ Selvbruner er et godt alternativ til sol og solarie, hvis man ønsker en gylden kulør. Selvbrunere fås både som spray og som creme, og man kan både bruge dem derhjemme eller gå i spray tan kabiner i skønhedssaloner. Selvbrunere danner den brune farve i huden ved en kemisk proces og der er – indtil videre – ingen kendte bivirkninger ved det aktive stof.

MODERNÆRKEKRÆFT

PER 100.000 I ALDEREN 15-39 ÅR
ISLAND



ET 10-TURSKORT TIL MODERNÆRKEKRÆFT

En stor del af de unge under 18, der begynder at bruge solarie, gør det op til deres konfirmation.

For år tilbage havde man på Island en udbredt tradition, hvor de unge fik et 10-turs kort til solariet op til deres konfirmation. De resulterede i en kedelig verdensrekord i modernærkekræft blandt de 15-39 årige i 2002.

”Et par år efter lavede man på Island en kampagne for at få de unge til at holde sig fra solarierne og den blev sidenhen forbudt for folk under 18 at bruge solarierne. Det har resulteret i, at de i dag den laveste rate af modernærkekræft i aldersgruppen. Det viser, at det godt kan lade sig gøre at reducere solarieforbruget, når man laver nogle indsatser,” slutter Brian Køster

Støt op om KNÆK CANCER



I år er det 10. gang, at Kræftens Bekæmpelse og TV2 samler ind til at 'knække' cancer. Det foregår som altid i ugerne 41-43. Mette Lindgreen, Kampagneleder hos Kræftens bekæmpelse fortæller, at der i år vil være fokus på, at hver tredje af os vil blive ramt af kræft i løbet af livet, og vi så godt som alle være pårørende til en kræftramt.

I løbet af de sidste ni år har Knæk Cancer samlet 1,3 milliarder ind, som er blevet fordelt på forskellige forskningsprojekter. Nogle er afsluttede, og nogle er stadigvæk i gang.

Inden for modermærkekræftområdet er der bl.a. givet penge fra Knæk Cancer til forskning

i forebyggende immunterapi og brug af PET-CT-scanninger til at opdage tilbagefald af modermærkekræften.

På www.detgaarpengetil.dk kan man se alle de forskningsprojekter, som har fået del i midlerne fra Knæk Cancer-indsamlingen.

Hvis du er interesseret i selv at lave en indsamling til Knæk Cancer eller deltage i en event, kan du gå ind på www.knaek-cancer.dk og se hvordan du skal gøre. Her kan du også finde arrangementer, der er i nærheden af dig.

KRÆFT UNDER CORONA

CANCER.DK / REDIGERET AF BERIT JARMIN

Under sidste forårs Corona lockdown fik markant færre danskere stillet diagnosen kræft end i samme periode de tidligere år. 2. Corona-nedlukning har ikke ramt kræftpatienter ligeså hårdt.

I en undersøgelse viser forskere fra Kræftens Bekæmpelse, at der fra marts til maj sidste år, var cirka 33 pct. færre danskere, der fik diagnosen kræft, sammenlignet med gennemsnittet af de foregående fem år over den samme periode. En nedgang, der svarer til cirka 2800 færre nye diagnoser.

Der er ingen grund til at tro, at færre har fået kræft, det skyldes snarere, at sygdommen er opdaget hos færre. Og de mulige konsekvenser det kan få, bekymrer Kræftens Bekæmpelses administrerende direktør, Jesper Fisker.

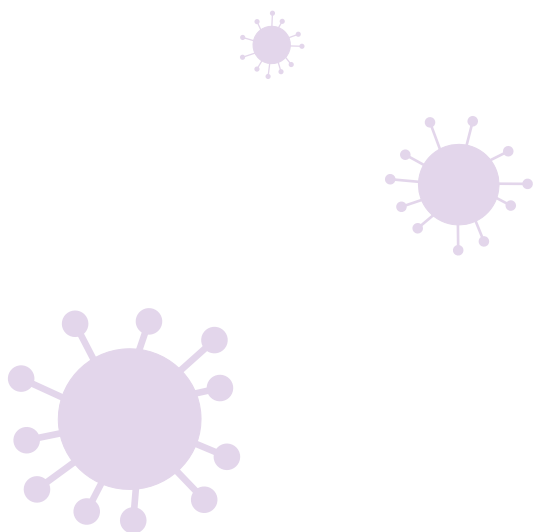
”Det store fald risikerer at få alvorlige konsekvenser for de mennesker, der ikke er kommet i behandling i tide og for deres familier. Kræft behandles jo mest effektivt, når den opdages og behandles tidligt. Sundhedsministeren og Sundhedsstyrelsen ønskede ellers udtrykkeligt, at kræft og andre livstruende sygdomme fortsat skulle behandles som normalt. Kræft holder ikke pause under corona, og patienternes rettigheder er de samme,” siger Jesper Fisker.

TALLENE VÆRRE END FRYGTET

Mens Danmark lukkede ned i foråret 2020, blev sundhedsvæsenets tilbud om eksempelvis screening opretholdt for netop at sikre, at nye kræfttilfælde blev opdaget så hurtigt som muligt. Med det udgangspunkt er tallene særligt overraskende:

”Det er et voldsomt stort og bekymrende fald i antallet af diagnoser. Det er faktisk gået værre end frygtet,” siger Jesper Fisker. Alvoren i tallene i den nye undersøgelse understøttes af en supplerende beregning, Kræftens Bekæmpelse har udført. Den viser, at sammenlignet med perioden umiddelbart før lockdown, skete der fra marts-maj 2020 et samlet fald i antallet af henvisninger til kræftpakkeforløb på i alt 7.126 færre henvisninger svarende til en reduktion på 19,6 pct.

Undersøgelse kan ikke vise årsagen til faldet i nye diagnoser, men der kan være flere årsager: ”Vi ved, at nogle patienter har afholdt sig fra at opsøge læge af frygt for corona eller fordi, de ikke ville belaste sundhedsvæsenet. Vi kender også til eksempler, hvor praktiserende læger ikke har villet undersøge patienter, der har henvendt sig. Det bør man som patient klage over, for det har aldrig været meningen med forholdsreglerne,” siger Jesper Fisker.



Tal fra udlandet

Den engelske patientorganisation Melanoma UK har på basis af tal fra WHO regnet ud, at ca. 1/5 af de tidlige stadier af modermærkekræft ikke er blevet diagnosticeret i Storbritanien i løbet af corona-nedlukningen. Det samme tal går igen i en undersøgelse blandt 700 dermatologer fra hele verden, der vurderer, at der er blevet diagnosticeret 21 % færre modermærkekræft tilfælde i 2020.

Kilde: Melanoma UK

2. CORONA-NEDLUKNING

Den anden corona-nedlukning fra december 2020 og frem til april ramte ikke kræftpatienter i sundhedsvæsenet så hårdt som første nedlukning, viser ny rapport fra Sundhedsstyrelsen. Men der er stadig for få kvinder, der bliver screenet for brystkræft, og antallet af patienter, der henvises til udredning i kræftpakkeforløb for både brystkræft og lungekræft ser også bekymrende lavt ud, mener Kræftens Bekæmpelse.

Rapporten giver dermed et billede af, hvilken effekt den anden bølge af corona-pandemien har haft på sygehusvæsenet, og Sundhedsstyrelsen fremhæver selv, at det høje antal af indlagte patienter med COVID-19 i december og januar 2021 ikke ser ud til at have påvirket andre sygehusaktiviteter i samme grad som i foråret 2020.

”Det er overordnet set rigtig glædeligt, at det danske sundhedsvæsen - bortset fra under nedlukningen i foråret 2020 - ser ud til at have kunnet gennemføre omtrent lige så mange udredningsforløb for mulige kræftsygdomme som før pandemien. Og samtidig håndtere de mange indlagte med COVID19 uden at bryde sammen, sådan som vi har set det andre steder i Europa,” siger administrerende direktør i Kræftens Bekæmpelse Jesper Fisker

TAL FOR MODERMÆRKEKRÆFT

Der findes (endnu) ikke nogen specifikke tal for hvor mange, der er blevet diagnosticeret med modermærkekræft under 1. og 2. nedlukning. Men ifølge forsker hos Kræftens Bekæmpelse, Charlotte Wessel Skovlund er det patienter indenfor alle kræftsygdomme og på tværs af alder og køn, som har fået forsinket deres diagnose under første nedlukning, og det kan have betydning for behandling og overlevelse.

”Generelt har vi set nogenlunde samme antal kræftdiagnoser i 2020 for de fleste kræftformer, men der er nogen, der har fået deres diagnose for sent, og det kan have fået betydning for helbredelse og behandling – især for de aggressive kræftformer,” siger hun.

Har din læge afvist at se dig grundet corona, og det har betydet, at du har fået en forsinket kræftdiagnose, kan du klage til patientklagenævnet. Hvis du har behov for hjælp i forhold til dine rettigheder, kan du kontakte Kræftlinjen hos Kræftens Bekæmpelse.

• VIDEN OG FÆLLESSKAB •



Tema: Kræft, viden og fællesskab

Viden og fællesskab er vigtigt for kræftramte

AF BERIT JARMIN

En kræftdiagnose kan kaste de ramte og deres pårørende ud i en livskrise og skabe bekymringer for helbred og økonomi og fremtiden i det hele taget.

De senere år er der kommet meget mere fokus på, hvor vigtigt det er at skabe rum, hvor kræftpatienter har mulighed for at vende tingene med sundhedsfagligt personale og mødes med andre i samme situation.

PAMO faciliterer for eksempel netværksmøder i lokalafdelingerne for foreningens medlemmer, Kræftens Bekæmpelse har mange og forskellige tilbud rundt om i landet, og flere hospitaler afholder Patientskoler, hvor kræftramte bliver rustet til at klare hverdagen og eventuelle senfølger af sundhedsfagligt personale. Og så er der alle grupperne på de sociale medier, hvor man hjemme fra stuen kan mødes på nettet og chatte med andre i samme situation.

'På pletten' har – i behørig Corona-afstand – undersøgt hvad de forskellige mødesteder for kræftramte kan. ▶

PATIENTSKOLER

AT TACKLE LIVET MED MODERMÆRKEKRÆFT

Modermærkekræftpatienter i forebyggende behandling og med spredning kan sammen med deres pårørende få mere viden om sygdom, behandling og psykiske reaktioner på patientskoler på Herlev Hospital

En læge, en sygeplejerske, en fysioterapeut og en psykolog og PAMOs egen formand Merete Schmiegelow deltager, når syge og pårørende møder ind på patientskolerne for modermærkekræft. Hvordan tackler man bivirkningerne ved behandlingen? Og hvad stille man op med sine bekymringer og angst? Og hvor kan man få hjælp henne? Det er nogle af de ting, som patienter og pårørende får svar på på patientskolerne. Tilbuddet har eksisteret siden 2019, men har som det meste andet været i bero siden den 1. Corona nedlukning sidste år.

Det er sygeplejerske på Klinik 5 på Herlev Hospital, Anette Rishøj, som er en af initiativtagerne til patientskolerne. Hun har arbejdet på hospitalet i knap 10 år og har igennem sit arbejde mødt mange modermærkekræftpatienter.

”Det særlige ved den forebyggende behandling for modermærkekræft – immunterapien – er at der kan opstå så mange forskellige - og indimellem alvorlige- bivirkninger, at det kan være svært for patienterne at vide, hvornår de skal reagere og kontakte hospitalet. Ved at uddanne dem i deres egen sygdom, kan de og deres pårørende bedre forstå symptomerne og lære at leve med dem,” siger Anette Rishøj.



Kontakt Klinikens reception på:
38 68 23 07

TAL OM DET

Begge patientskoler for modermærkekræft løber over to næsten fulde dage, og det er både for den syge og den nærmeste pårørende. En del af undervisningen handler om, hvordan man håndterer det psykisk at være ramt af en livstruende sygdom.

”Vores psykolog er meget erfaren i forhold til kræftsygdom og tager udgangspunkt i deltagerens spørgsmål og alder. F.eks. hvis det er yngre mennesker, der har mindre børn, kan det handle om, hvordan man tackler den situation. Det gennemgående budskab på begge patientskoler er, at det er vigtigt at tale om sine tanker både med familie og venner, og at det også kan være gavnligt at tale med andre kræftramte,” fortæller Anette Rishøj.

Deltagerne bliver også informeret om hvilke tilbud, der er i kommunerne for rehabilitering og hvilke tilbud Kræftens Bekæmpelse og PAMO har for at mødes med andre kræftramte. Både patientskolen for forebyggende behandling og for udbredt modermærkekræft kommer til at finde sted 4-5 gange om året, når de bliver åbnet igen.

NETVÆRSGRUPPER

PAMO ETABLERE
FORSAMLINGSSTEDER

”Jeg får mere at vide om min sygdom i mine netværksgrupper end i sundhedsvæsnetsnet



Find PAMO arrangementer på:
www.modermærkekræft.dk/arrangementer

For Lone Brandstrup Rafn var det noget af et chok at få diagnosen i Mucolsal Malign Melanoma i februar. Ikke nok med at den type modermærkekræft er meget aggressiv – den er også yderst sjælden, så erfaringerne med sygdommen i Danmark er meget lille.

Men noget af det som Lone ikke har kunne få svar på i sundhedsvæsnetsnet, har hun kunne få svar på andre steder bl.a. på PAMOs online netværksmøder og i de internationale Facebook-grupper for sygdommen, som hun er medlem af.

”Jeg har fået mange nyttige oplysninger i netværksgrupperne, som jeg har kunne gå videre med,” siger Lone Brandstrup Rafn. ”Men det er lidt underligt, når det foregår online. Det bliver både personligt og upersonligt på samme tid.”

Igennem de internationale Facebook grupper har Lone Brandstrup Rafn fundet ud af, at hendes sygdom bliver behandlet en hel del anderledes i andre lande, hvor de har mere erfaring med den.

”Hver lørdag holder den internationale Facebook gruppe et online møde i halvanden time, hvor vi både kan tale om sygdom og personlige ting. Det deltager jeg i hver gang,” siger hun.

I dansk regi kan Lone godt føle sig lidt 'ensom' med sin meget sjældne modermærkekræft, men hun ser frem til, at PAMOs møder igen bliver holdt i den 'virkelige verden'.

”Jeg tror, at man bedre kan dele sine tanker, når man kan kigge hinanden i øjnene over en kop kaffe. Det ser jeg frem til,” siger Lone Brandstrup Rafn.



Lone Brandstrup Rafn

ELEFANTHuset

KUN FOR MÆND



Koret Ronkedor



*Kontakt Elefanthuset på:
maendsmoedestedelefanthuset@gmail.com
eller på telefon: 21 66 98 74*

I Elefanthuset på Nørrebro sætter mændene sig ikke ned for at tale om kræft. De laver aktiviteter sammen, og så bliver der snakket hen ad vejen.

Kvinder og mænd er meget forskellige – også når det handler om at tale om det svære i livet som at lide af kræft. Det fandt Jef Holm-Hansen (72) ud af, da han blev syg af modermærkekræft for fem år siden og gik til undersøgelser og behandlinger på hospitalet.

”I venteværelserne sad kvinderne og talte om deres sygdom, og hvordan de klarede den, mens mændene sad og kiggede i en avis eller i telefonen,” observerede Jes Holm-Hansen.

Da han senere deltog i et træningsforløb hos Center for Kræft og Sundhed i Københavns kommune, fik han sammen med nogle af fysioterapeuterne

ideen til Mænds Mødested og stillede sig i spidsen for foreningen, som på tredje år holder til i Elefanthuset.

MOTION, VÆRKSTED OG KOR

Elefanthuset ligger i forbindelse med 'De Gamles By' på Nørrebro i København. Det var oprindeligt et kapel, men er nu renoveret og rummer to træningssale, omklædningsfaciliteter, møderum og køkken.

Tre dage om ugen er der åbent. Her kan man drikke kaffe, spille kort, lave mad, træne eller bare snakke



Laver mere end at snakke sygdom

med andre mænd, som også har - eller har haft - kræft. Og så er der den ugentlige kor-aften, hvor Ronkedor-koret spiller og synger.

”Vi har også en del aktiviteter ud af huset. Vi tager på cykelture og ud at spille med koret, og så har vi været på ødegårdstur i Sverige,” fortæller Jef, som udover at være administrator i Elefanthuset også er medlem af PAMO’s bestyrelse.

DELER ERFARINGER

Mandehuset har ca. 60 medlemmer og en gennemsnitsalder på 68 år.

Én af dem er 68-årige Niels Bang Andersen. Han lider ligesom ca. halvdelen af de andre medlemmer af prostata-kræft. Han blev opmærksom på stedet, da han var indlagt første gang og hans stuekammerat fortalte ham om det. Det var i 2017, og han er kommet der siden ca. to gange om ugen.

”Jeg synes, at det er et rart sted at komme. Jeg kan godt lide at arbejde i værkstedet, hvor jeg har lavet en brændekurv og og sliber mine haveredskaber. Og så træner jeg også. Det er rart at vi laver forskellige ting sammen, så det ikke bare handler om at snakke om sygdom,” siger Niels Bang Andersen.

Når der bliver talt kræft i Elefanthuset, handler det mest om at dele erfaringer med forskellige behandlinger. Og så bliver der spurgt ind til de forskellige velbefindende, hvis de har været væk længe, for så er det ofte fordi, de er blevet opereret eller været i endnu en behandling.

”Det sker jo desværre også, at vores medlemmer dør hen ad vejen. Alene i år har jeg været til begravelse hos tre medlemmer,” siger Niels Bang Andersen. ”Det skal man lige vænne sig til. Jeg har ikke før oplevet så mange dødsfald i min omgangskreds.”

CORONA - ET ÅR UDEN AT MØDES

Selvom Elefanthusets medlemmer ikke altid klarer den, er der altid en positiv stemning. Ronkedor korets signatur-sang er 'Always look at the bright side of life', og det beskriver meget godt den måde, som fællesskabet fungerer på. "Vi er gode til tale sammen og komme videre, når det er. Og så er der jo også nye medlemmer, vi skal byde velkomne," siger Niels Bang Andersen.

I det forgange år har der stort set været lukket for alt aktivitet i Elefanthuset på grund af Corona og det har været et stort tab for medlemmerne. Jef Holm-Hansen har under nedlukningen hver mandag sendt et nyhedsbrev ud med lidt vittigheder og historier fra hans egen verden og Niels har været i gang med at undersøge, hvordan han kan få stablet et bagekursus på benene til medlemmerne.

”Jeg har fået fat i én, som har bagt brød på Noma, men det har jo ikke været til at mødes, så i første omgang har vi fået instruktion elektronisk,” siger Niels Bang Andersen.

Fælles aktiviteter er det, der driver fællesskabet i Elefanthuset; ”Det hjælper på humøret at lave noget sammen,” siger Niels Bang Andersen, der ser frem til, at han kan mødes med de andre 'elefanter' i huset igen.



Mænd og kræft

Har man fået kræft, kan man have brug for at tale med nogen om sine tanker. Det har både mænd og kvinder, men den typiske måde at afholde gruppesamtaler på er ikke en måde, som appellerer til ret mange mænd.

”Når vi i Kræftens Bekæmpelse afholder gruppesamtaler, er der flest kvinder, som dukker op. Vi har regnet ud, at det er en 1/3 mænd og 2/3 kvinder, som benytter sig af de almindelige gruppesamtaleforløb,” Siger Bo Rix, læge og psykolog hos Kræftens Bekæmpelse.

”Vi ved også, at mænd trives bedst med aktiviteter, som de selv sætter i gang, og som ikke er defineret af kvinder,” forstætter han.

Også kommunerne har fundet ud af, at de sædvanlige tilbud ikke tiltrækker mænd. I ni kommuner spredt over landet, er der blevet taget initiativ til at lave aktivitetsgrupper kun for kræftramte mænd.

”Det handler om at skabe nogle rammer, hvor hovedformålet ikke er samtalen,” siger Bo Rix og tilføjer; ”Mænd behøver i virkeligheden ikke at sige så meget. Bare et på sætninger, som signalerer, at vi er i samme båd, kan være nok.”

PAMO: Arrangementer

Se alle PAMO's arrangementer her:



www.modermaerkekraft.dk/arrangementer

Stop grublerierne og slip

ANING



STEDEN

Metakognitiv terapi er en nyere psykologisk behandlingsmetode, som har vist sig at være effektiv til behandling af angst, depression og post traumatisk stress.

AF BERIT JARMIN | FOTO RYAN MCGUIRE

Har man været syg af kræft, er det helt naturligt at bekymre sig om fremtiden. Men for mange og konstante bekymringer kan føre til angst, stress og depression, så det skal man prøve at undgå. Det lyder lettere sagt end gjort, da det kan være svært – hvis ikke umuligt - at styre sine tanker. Det er den metakognitive terapi handler – hvordan man kan lade de dystre tanker være i stedet for konstant at 'pille og rode' i dem. ▶



” Forestil dig, at du har et stort sår på armen, som du hele tiden skraber skorpen af...

”Forestil dig, at du har et stort sår på armen, som du hele tiden skraber skorpen af. Så er det ikke så mærkeligt, at det ikke vil hele. Det er det, som sker, når negative og skræmmende tanker går i ring i flere timer dagligt. Sindet får ikke fred til at hele,” siger psykolog Erla Højsted, som er chef psykolog hos CPH Minds, der er en klinik for metakognitiv terapi i København.

VI DVÆLER VED DET NEGATIVE

Erla Højsted forklarer, at alle mennesker har tusindvis af tanker i løbet af en dag, men at der er forskel på, hvordan man møder dem. Er det helt neutrale tanker som, at naboen har hejst flaget i dag, og man undrer sig over hvorfor, leder det sjældent til, at man dvæler ved dem. Men drejer tankerne sig om noget negativt, har sindet tendens til at gå i 'dialog' med dem.

I metakognitiv terapi afdækker terapeut og patient sammen, hvad det er for tanker og bekymringer, der sætter bekymringerne og angsten i gang. Tankerne kaldes trigger-tanker, og det kan f.eks. være 'hvad nu hvis jeg bliver syg igen?'. "Ofte er det hvad-nu-hvis-tanker, man fokuserer og 'svarer' på, og så sker der det, der hedder det kognitive opmærksomhedssyndrom, der betyder, at tankerne går i et 'loop' i hjernen, og det kan medføre psykisk mistrivsel," fortæller Erla Højsted.

HJERNEN ER SOM EN SI

I den metakognitive terapi betragter man hjernen som en si, hvor tankerne flyder igennem. I andre terapiformer – blandt andet i den ældre og mere udbredte kognitive terapi – bliver hjernen set som en beholder af tanker, som er konstant. Og hvis tankerne generer, skal de tales igennem eller omstruktureres.

”I den metakognitive terapi arbejder vi med noget, der hedder 'detached mindfulness' eller på dansk 'frakoblet opmærksomhed'. Det betyder, at man afholder sig fra at reagere på eller svare tanken, og at man adskiller sig selv fra sine tanker og lære at



man ikke er sine tanker,” forklarer Erla Højsted. Der er forskellige teknikker til at lære at frakoble opmærksomheden. Én af øvelserne er at skrive én af sine trigger-tanker på et vindue og derefter at fokusere på det, der er udenfor vinduet. Hvad er der foran? Bagved? Ved siden af? På den måde øver du dig i at frakoble opmærksomheden fra tanken og i stedet fokusere på noget uden om - i den virkelige verden.

SINDET ER SELVREGULERENDE

At øve sig i at frakoble opmærksomheden fungerer både i forhold til 'tænkte' problemer og reelle problemer. At frakoble opmærksomheden betyder ikke, at man ikke skal beskæftige sig med sine problemer – man skal bare ikke gruble over dem i timevis hver dag, fordi det kan ende i psykisk mistrivsel. I stedet skal man dagligt afsætte tid til at bekymre sig. Det kunne f.eks. være at man afsætter et fast tidspunkt på en ½ time til at bekymre sig hver eftermiddag. ”Sindet er selvregulerende, hvis man lærer at frakoble opmærksomheden fra de negative tanker,” slutter Erla Højsted.

Fakta om metakognitiv terapi

Metoden er udviklet af professor Adrian Wells fra Manchester Universitet i England i 1990'erne. Det er derfor en relativ 'ny' terapimetode. Institut for Psykologi udkom i 2014 med en undersøgelse, der så på 16 internationale studier, der sammenlignede metakognitiv terapi med virkningen af kognitiv terapi. Det blev konkluderet, at den metakognitive terapiform virkede bedre end kognitiv terapi i behandlingen af angst og depression. Men da det drejer sig om små studier, skal resultatet fortolkes med forsigtighed.

Man kan både få metakognitiv terapi som individuel terapi og som gruppeterapi. Terapiformen er en såkaldt korttidsterapi på otte til 12 sessioner.

For at blive certificeret inde for den metakognitive metode, skal psykologen gennemgå en to-årig efteruddannelse.



Patientforeningen Modernærkekræft

Facebook

På Patientforeningen Modernærkekræfts Facebook-side kan du blandt andet finde information om foreningens arrangementer og nye tiltag. Her deler vi også generel information fra Kræftens Bekæmpelse og andre relevante samarbejdspartnere.

Du kan også blive medlem af gruppen 'Modernærkekræft', hvor man kan dele sine tanker, erfaringer og gode råd med andre modernærkekræftpatienter og pårørende. Her er der selvfølgelig også plads til, at man blot er med på en lytter, hvis man ikke ønsker at deltage aktivt i samtalerne.

Find os på:

facebook.com/modermaerkekraeft (officiel side)
facebook.com/groups/NeMo.MMK (lukket forum)

Bliv medlem af PAMO

Det koster pr. år kr. 150,- at være medlem af foreningen. Uanset om du er patient, pårørende eller bare ønsker at støtte den gode sag, kan du melde dig ind i foreningen ved at gå ind på:



www.modermaerkekraeft.dk/bliv-medlem

Netværksmøder

Har du set kalenderen på vores hjemmeside?
Der finder du de kommende arrangementer over hele landet.