



Rädsla för återfall.

Många som drabbas av cancer upplever en cancerbaksmälla i form av rädsla för att cancer ska komma tillbaka. Att en gång ha fått ett cancerbesked gör att rädslan för att få det igen ofta närvarar. Många lever med den, varje vecka, varje dag och varje natt. Men det stannar inte där. Alla har en åsikt om cancer. Mat, träning, alkohol, tobak, växter, preparat, superbär eller mirakelkurer, listan är oändlig. Vissa saker är vetenskapligt bevisat men det mesta är trender, myter eller rena lögner. Oavsett vad så bidrar sällan tips och råd till en minskad rädsla för återfall. Även om det sägs i all välmening kan det driva upp känslor av skuld och skam och det är inte det en behöver höra. Det är inte det som gör att vi kan hantera rädslan för återfall. Rädslan finns där och vågar vi prata om den, vågar vi ta den i handen, tillsammans med våra nära och kära. Då är vi modiga och mod tycker inte rädslan om.

Alltså! Tänk på att:

- Rädsla för återfall känner de allra flesta som fått en cancerdiagnos och det är normalt.
- Det är svårare att hantera rädsla om vi känner skuld & skam.
- Det är modigt om vi vågar prata om rädslan.
- Rädslan inte alltid måste besegras. Tillsammans kan vi vandra hand i hand med den.



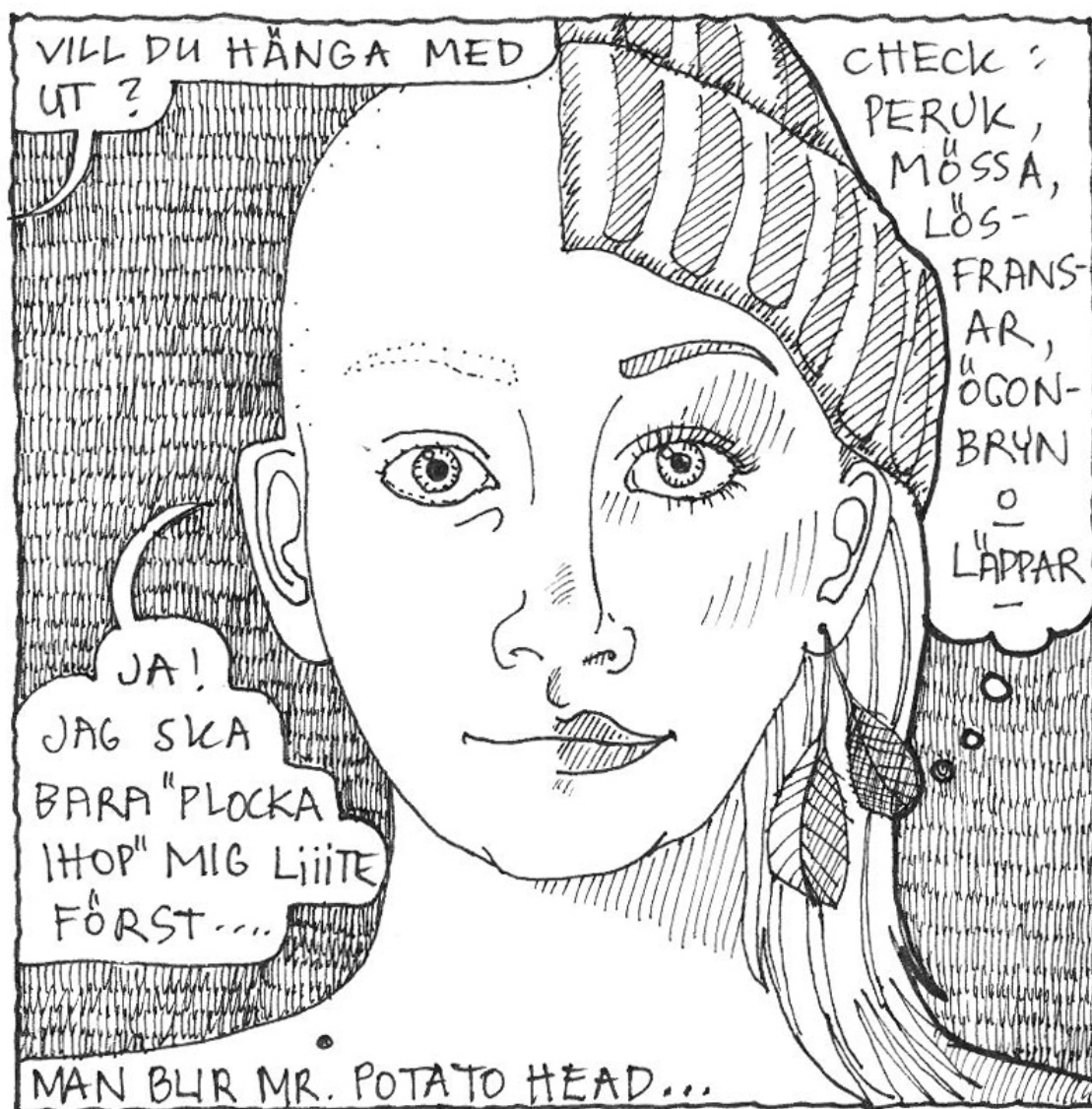
Att orka som närstående.

Som närstående till någon som är drabbad av cancer så tar man ofta på sig rollen som den trygga och tröstande. Vissa närstående upplever att de tvingas ta på sig en projektledarroll när cancer helt skoningslöst dundrar i livet och en del tvingas arbeta för att ha råd med tillvaron trots att man är totalt utmattad både fysiskt och psykiskt.

Cancerbaksmällan för de närstående handlar ofta om att man måste orka vara hoppfull och stark och visst behövs det, men inte i alla lägen. För ibland orkar vi inte det. Ibland faller vi. Det är okej att göra det, det är okej att visa sårbarhet och det är okej att känna. Vi faller tillsammans och vi lyfter tillsammans.

Alltså! Tänk på att:

- Kraven på en själv att vara stark som närstående ofta är ohälsosamt höga.
- Närstående ofta behöver få krascha själva ibland för att orka en cancerresa
- Ensam inte är stark när det gäller livets svåraste resor.
- Vara stark innebär att våga visa sårbarhet för andra.



Kroppsliga skador

För många som genomgår en cancerbehandling tar kroppen skada på olika sätt. Vissa tappar håret på delar eller hela kroppen andra får problem med smärtor, salivproduktion, leder eller kognitiv nedsatthet. Många har mindre eller större ärr och en del har även fått amputera kroppsdelar. Dessa biverkningar ger inte själva cancer, de uppstår av behandlingarna av cancer. De vanligaste behandlingarna är operation, strålning eller cellgifter och de kan alla ge upphov till en tuff cancerbaksmälla. Inte minst när man ska ut och träffa folk. Väldigt få vill bli identifierade med sin sjukdom så det är inte av ytlighet som denna cancerbaksmälla är tuff. Liknelsen av Mr. Potato Head från Toy Story har gjorts av Ella, medlem i Ung Cancer. Alltså känslan när kroppsdelar nu ska placeras på en själv på rätt plats istället för att dem finns där från början. Hår, ögonfransar, proteser, osv.

ALLTSÅ! Tänk på att:

- Först: alla som går igenom en cancerbehandling tappar INTE håret.
- Påminnelsen om vad cancer orsakat är ofta kroppslig och därför ständigt närvarande.
- Det är INTE ytligt att tycka att det suger att ens utseende har förändrats.
- Alla förändringar inte enbart är ytliga. Det pågår även en helrenovering inombords.



Hålet i Cv:t.

Tiden som en inte kan arbeta på grund av cancer varierar. Allt från några månader till flera år är vanligt. En del kommer inte kunna arbeta med samma sak som en gjorde innan cancer och en del tvingas ge upp drömjobbet. Många kastas sedan ut i arbetslivet, med cancer i ryggsäcken och ett hål i Cv:t. "Ska jag berätta på första arbetsintervjun? Andra? Aldrig? Hur tas det emot?" Cancerbaksmällan har återigen gjort sig påmind. Kom ihåg att det finns inget som säger att en måste berätta om eller förklara ens sjukdomshistorik i Cv:t eller på en arbetsintervju. Det är helt frivilligt och det är du som bestämmer! På arbetsförmedlingen kan en få hjälp med arbetsträning och praktik, vilket kan vara ett bra första steg för att långsamt hitta sitt tempo och sin arbetsförmåga igen.

Alltså! Tänk på att:

- Självförtroendet kan vara rejält tilltygat och det är därför viktigt att visa förståelse och ge sitt stöd åt den drabbade som försöker komma tillbaka till arbetslivet.
- Det är okej att skynda långsamt, cancer är inte en förkylning.
- Ingen annan än du själv bestämmer om eller när du berättar om din cancer!

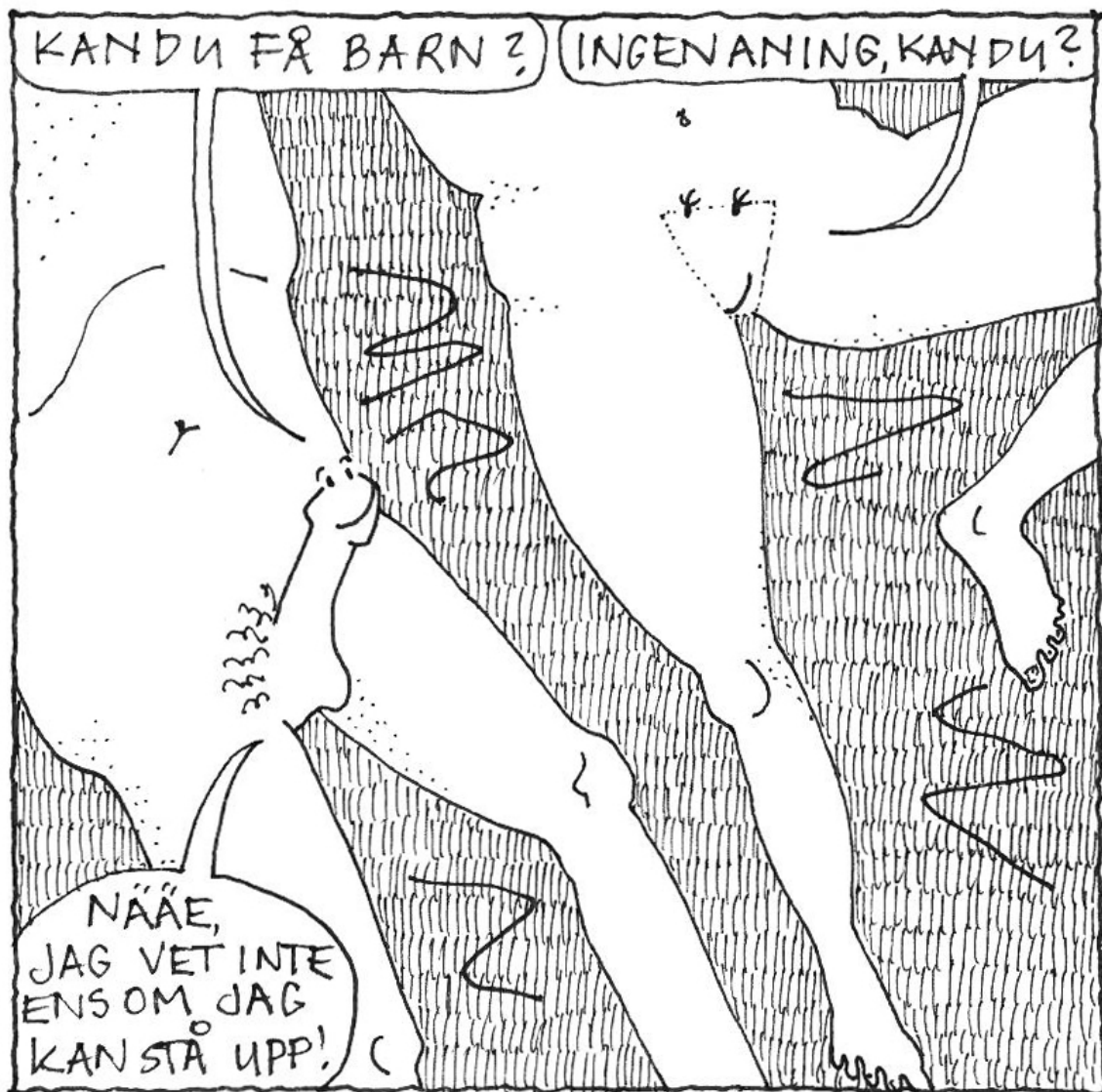


Dödsångest.

Med cancer kommer ofta tankarna på döden. Att tänka på döden kan få oss att uppskatta livet många gånger, men ofta kan tankarna övergå till stark rädsla och oro för döden. Det är inte helt ovanligt att dessa tankar slår till om kvällen och natten. Det är smärtsamt att som ung vuxen behöva bli påmind om sin egen eller en närståendes dödlighet. Existentiella funderingar och rädsla inför döden är också en del av cancerbaksmällan. Det kan kännas tabu att sätta ord på känslor och tankar om döden, särskilt då det är något vi sällan pratar om. Men om vi tillsammans vågar prata om det vi befärar mest känner vi oss inte lika ensamma längre.

Alltså! Tänk på att:

- Tankar om och rädsla för döden är något som en cancerresa ofta för med sig.
- Som ung vuxen behöva bekanta sig med döden kan vara väldigt smärtsamt.
- Våga prata! Döden berör oss alla men vi pratar sällan om den.
- Du är aldrig ensam om att tänka på döden.



Fertilitet.

När man behandlar cancer så finns det en risk att fertiliteten påverkas. Som ung vuxen kanske man inte har hunnit skaffa barn och för många är det en stor del av livet. Vissa känner skuld gentemot sin partner och är man singel kan självkänslan få sig en törn. Tankar som "Kan jag få upp den?" eller "Kommer jag kunna ge hen ett barn?" är inte helt ovanliga. Många upplever att deras kropp sviker dem. Att gå från att se möjligheten till egna barn som en självklarhet till att förlora den förmågan eller att faktiskt inte veta om det ens är möjligt är också en del av cancerbaksmällan. Vi måste börja våga prata mer om sex, fertilitet och cancer.

Alltså! Tänk på att:

- Inte bara cancer i reproduktiva delar av kroppen kan orsaka fertilitetsproblem.
- Sexlusten och självkänslan kan bli lidande efter en cancerbehandling
- Ovissheten om en är fertil är en del av cancerbaksmällan.
- Vi måste våga prata om att cancer påverkar sexlivet och fertiliteten!



Dejting & Sex

Vid en cancerdiagnos händer mycket med både kroppen och själen. Det påverkar många delar av livet och en av dem är just sex- och dejtinglivet. Vissa tvingas in i klimakteriet, andra strålas och opererar intima delar och någon kan tvingas offra en kroppsdel. Stressen som en cancerdiagnos ofta medför kan göra att sexlusten minskar. Som ung vuxen finns det en förväntan på att en ska vara pigg på dejting, kärlek, relationer och sex. Det är för många en tid för utforskande och någon kanske är mitt uppe i jakten på "den rätte". Inte helt oväntat kan självkänslan vackla vilket kan påverka relationer, nuvarande eller framtida. Berättar en om cancern på första dejten? Måste en förvarna om impotensproblem? Eller att det faktiskt är en peruk jag har på min profilbild? Cancer upplevs av många vara tabubelagt att prata om. Men att dessutom prata om sex är om möjligt ännu mer tabubelagt, både i samhället och i vården. Tabut kring sex kan skapa skamkänslor kring ämnet och det gör att många drar sig för att våga prata om sex. Sexualiteten är ett grundbehov hos människor och när detta sviktar måste vi kunna prata om det! Att även sexualiteten riskerar att bli lidande av cancer är definitivt en cancerbaksmälla.

Alltså! Tänk på att:

Vi. Måste. Börja. Prata. Sex och cancer!



Parallella universum

Som ung så förväntas du av samhället att vara frisk, stark och livskraftig. Livet rullar på och du gör planer och har drömmar. Sen kommer cancer och du slungas in i ett nytt universum, ett canceruniversum. "Att surfa med kompisar i Sydney eller ta cellgifter ensam i Solna" så såg livet helt plötsligt ut för en av våra medlemmar. Att som ung drabbas av cancer och gå igenom behandlingar ställs i kontrast till drömmresan, jobbet eller studierna. Du möter din egna dödlighet långt före dina vänner och även före dina föräldrar. I canceruniversumet ställs en inför frågor och funderingar om ens egna existens, något som ingen frisk ung människa normalt sett behöver tänka på. Erfarenhet av att allt för ung inse att en inte längre är odödlig är en fruktansvärt smärtsam del av cancerbaksmällan för många.

Alltså! Tänk på att:

- Livet hamnar på paus när cancerndundrar in i livet, men för andra är det fortfarande på play.
- Att möta sin egna dödlighet som ung är fruktansvärt smärtsamt.



Bemötande

Många som drabbats av cancer beskriver att de blir bemötta annorlunda av personer i sin närhet efter cancer. En del personer i ens närhet blir undflyende och vill inte alls prata om det som är tufft, andra blir väldigt lösningsfokuserade medans en tredje blir peppande och försöker se det positiva i det som hänt. Oavsett bemötande så är detta något som den cancerdrabbade nu måste förhålla sig till. Att alla andra har ett behov av att bete sig på ett sätt i förhållande till ens egna sjukdom, att personer i ens närhet anpassar sig efter ens cancer helt plötsligt. Behovet att få känna sig sedd och bemött för den personen man är blir inte mindre efter ett cancerbesked, tvärtom ökar det ofta. Genom att prata om Cancerbaksmällan hoppas vi att skapa ökad förståelse för hur det är att vara i en cancerresa och att det kan skapa möten mellan människor som handlar om hur just dina eller mina behov ser ut när vi möter cancer och cancerbaksmälla. Lyssna, känn och närvara. Ingen ska behöva vara ensam <3

Alltså! Du som finns i min närhet

- Jag är inte starkare än dig, jag har bara inget val.
- Du kan tyvärr inte lösa det canceren har förstört, då hade jag redan gjort det.
- Men! Jag uppskattar verkligen att du lyssnar på vad jag behöver just nu.
- Jag behöver dig och jag uppskattar att du ser just mig och inte canceren i första hand.