

Ung Cancer - effektrapport 2024

Innehåll

[Om Ung Cancer](#)

[Ung Cancers medlemmar](#)

[Om Ung Cancers Effektrapport 2024](#)

[Att vara ung vuxen, och leva med eller nära cancer](#)

["Det var en mycket ensam period"](#)

["Jag kände mig som 'barnet' på sjukhuset"](#)

["I min familj var det tabu att prata om sjukdomen"](#)

["Man ska inte förväntas arbeta eller plugga tiden som sjuk eller nyopererad."](#)

[Ett samhälle som sviker](#)

[Därför finns Ung Cancer - Så möter vi behov och skapar förändring](#)

[Ung Cancers förändringsteori](#)

[Ung Cancers direkta stöd till cancerdrabbade och närstående unga vuxna](#)

[Mötesplatser, rehabilitering, personligt och ekonomiskt stöd](#)

[Ung Cancers arbete för att skapa långsiktig förändring](#)

[Information och kunskap, påverkansarbete](#)

[Ung Cancers arbete med effektmätning](#)

[Hur mäter vi prestationer, utfall och effekt?](#)

[Våra resurser](#)

[Ung Cancers resultat och effekt år 2024 per verksamhetsområde](#)

[Ung Cancers direkta stöd till cancerdrabbade och närstående unga vuxna](#)

[Ung Cancers arbete för att skapa långsiktig förändring](#)

Om Ung Cancer

Ung Cancers vision är att alla unga vuxna cancerberörda mellan 16 och 30 år¹ ska få det stöd och bemötande de har rätt till och att ingen ung vuxen cancerberörd ska känna sig ensam. Det är gratis att vara medlem och att ta del av det stöd som erbjuds till medlemmar.

Ung Cancers uppdrag är att:

- Göra tillvaron enklare för unga vuxna cancerdrabbade och närstående.
- Skapa en känsla av samhörighet och gemenskap för unga vuxna som lever med eller nära cancer.
- Bidra till ett samhälle som har mer kunskap om och känner mindre rädsla inför cancer.
- Bidra med kunskapsunderlag till andra parter som kan förändra villkoren för unga vuxna cancerdrabbade och närstående.

Ung Cancer är en religiöst och politiskt obunden idéburen organisation grundad 2010. Organisationen har kontor i Stockholm och Göteborg, med verksamhet över hela landet.

Ung Cancers medlemmar

Organisationens medlemmar är unga vuxna cancerdrabbade och närstående mellan 16 och 30² år. Medlemmarna består av två målgrupper:

- Unga vuxna som själva är eller har varit sjuka i cancer
- Unga vuxna som lever nära någon som är eller har varit sjuk i cancer.

Om Ung Cancers Effektrapport 2024

Denna effektrapport beskriver resultaten av Ung Cancers samtliga verksamheter under 2024.

¹ Gäller för 2024. Vid Ung Cancers årsmöte 2025 beslutades om att höja den övre åldersgränsen till 35 år från 1 juli 2025.

² Gäller för 2024. Vid Ung Cancers årsmöte 2025 beslutades om att höja den övre åldersgränsen till 35 år från 1 juli 2025.

Att vara ung vuxen, och leva med eller nära cancer

Varje år drabbas 840 unga vuxna av cancer.³ Tusentals unga vuxna lever som närstående till någon av de tiotusentals svenskar som varje år insjuknar i cancer. Som barn, syskon, vänner eller partners.

Tiden som ung vuxen kännetecknas av föränderlighet. En tid då du lägger grunden för den du är på väg att bli. Med andra ord ett både viktigt och sårbart skede. Som ung vuxen befinner du dig i ett slags mellanförskap. Du är inte längre barn, men inte heller vuxen. Du har inte längre tillgång till det särskilda stöd och lagskydd som barn har, men du har ofta inte heller hunnit etablera dig och bygga upp den trygghet som kommer med vuxenlivet, genom exempelvis ett fast jobb, en permanent bostad och en etablerad familj. Och med det kommer särskilda utmaningar.

“Det var en mycket ensam period”

En av dessa utmaningar är ensamhet. En fysisk upplevelse av ensamhet. Ingen annan på avdelningen är lika gammal som du, de är 30, 40 år äldre. Minst. Behandlingen gör dig orkeslös och infektiöskänslig. Du varken vågar eller orkar göra det som du brukade göra med dina vänner.

Men ensamheten kan också vara en känsla. Ett klassrum fullt av kompisar, men en känsla av att ingen förstår. Att ingen annan vet vad det innebär att få cancer, eller att se någon nära gå igenom kur efter kur av cellgifter. Att ingen vågar fråga om sorgen du bär på.

Att i ensamheten få träffa någon jämnårig, som förstår vad du går igenom, betyder mycket. Det ger möjlighet att utbyta erfarenheter, tips och råd. Det som kan ha upplevts som onormalt eller konstigt kommer i ett annat ljus, fler känner ju som jag. Kanske får du möjlighet att se hur det kan bli sen, hos någon som kommit lite längre i sin ”resa”, som närstående eller drabbad.

Trots ett stort behov av att möta andra jämnåriga i en liknande situation, får få unga vuxna cancerdrabbade och närstående den möjligheten.⁴

“Jag kände mig som ‘barnet’ på sjukhuset”

Unga vuxna är en minoritet i cancervården. Med det kommer inte bara ensamhet utan också brist på vård, stöd och information som är anpassad för någon som är på väg ut i livet, snarare än att vara mitt i det.

³ Socialstyrelsen 2023, genomsnittliga nya cancerfall 2017-2021, 15-29 år

⁴ Samtliga resultat är från Ung Cancers rapport från 2024 - [De unga bakom cancer - En rapport om unga vuxna cancerdrabbade och närstående i Sverige 2023](#).

För cancer drabbar inte bara kroppen. Den sätter sig på själen och i huvudet. Bygger bo i tankar och känslor. Den smyger sig in i relationer och kan påverka ens sexuella hälsa, intima relationer och möjligheten att få barn.

Cancer är också en resa som inte är över när behandlingen är det. Många beskriver tiden efter, som Ung Cancer kallar "cancerbaksmällan", som den allra svåraste. När det finns en förväntan, både från sig själv och andra, att "du är ju frisk, du borde vara glad". En förväntan som krockar med verkligheten, när du varken känner dig frisk eller glad.

Fysisk rehabilitering, samtalsstöd och anpassad information är faktorer som unga vuxna beskriver hade hjälpt dem hantera alla utmaningar som kommer med en cancerbehandling och tiden efter. Men trots stora behov har många av Ung Cancers medlemmar inte fått ta del av vare sig fysisk rehabilitering eller samtalsstöd, och många saknar viktig information som hjälper dem att navigera sin behandling och tiden efter.

"I min familj var det tabu att prata om sjukdomen"

Unga vuxna närstående till någon med cancer lever med stress och oro. Vissa tar ökat ansvar i hemmet, andra flyttar för att vara närmare en anhörig, några tar större ekonomiskt ansvar. Skola, arbete och vardag kan kännas övermäktigt. Hela livet sätts på paus.

Många unga vuxna närstående är i stort behov av stöd och information för att orka. Vissa upplever att de inte får möjlighet att vara så delaktiga i sin närståendes cancerresa som de skulle vilja. Andra lämnas med alldeles för mycket ansvar.

Få unga vuxna närstående får frågan hur de mår och ännu färre ber om stöd för egen räkning. "Det är ju inte jag som är sjuk", är en tanke många närstående känner igen sig i.

"Man ska inte förväntas arbeta eller plugga tiden som sjuk eller nyopererad."

Unga vuxna, som ofta studerar eller inte har hunnit etablera sig på arbetsmarknaden riskerar att bli utan eller få mycket låg ersättning i ett system som inte tar hänsyn till verkligheten som ung vuxen.

Kontakten med myndigheter och komplicerade ersättningssystem i kombination med brist på anpassad information skapar oro och frustration. Vägen till studier och arbete efter diagnos och behandling kan vara krokig, och många behöver anpassningar och flexibilitet.

Unga vuxna beskriver ekonomisk utsatthet, stress och oro över hur de ska navigera myndighetsdjungeln, och bristande stöd när det är dags att börja jobba eller plugga igen.

Ett samhälle som sviker

Unga vuxna cancerdrabbade och närstående beskriver ett samhälle som sviker. Ett skyddsnät med maskor, där unga vuxna faller emellan. Det handlar om unga vuxna, som idag lämnas ensamma med alltför tungt att bära. Men också om framtiden. Unga vuxna som får rätt stöd idag, mår bättre imorgon.

Därför finns Ung Cancer - Så möter vi behov och skapar förändring

Att vara ung vuxen och leva med eller nära cancer är tufft nog. Att känna sig ensam, eller inte få vård, stöd och information som är anpassat till ens förutsättningar och behov, gör situationen ännu svårare.

Ung Cancer slog rot i mellanförskapet som unga vuxna cancerdrabbade och närstående upplever. För att samla unga vuxnas röster i en rörelse. För att mota bort ensamheten med gemenskap. Ge tröst och stöd, kompassa och karta, där andra brister. Men också, en megafon för röster som annars inte hörs, en strålkastare som visar de som annars inte syns.

Ung Cancers förändringsteori



Ung Cancers direkta stöd till cancerdrabbade och närstående unga vuxna

Mötesplatser, rehabilitering, personligt och ekonomiskt stöd

Hur arbetar vi?

Ung Cancer möjliggör **mötesplatser**, **mentorskap** och gemenskap, tillfällen där unga vuxna cancerdrabbade och närstående får möta andra i en liknande situation. Kravlöst umgänge, möjlighet till utbyte av cancererfarenheter och genom mentorskapet få träffa någon som kommit längre, få en bild av hur det kan bli sen. Det onormala får bli normalt. Man får hjälp att sätta ord på sina upplevelser, och blir stärkt att be om det stöd man har rätt till. Framförallt får man känna - jag är inte ensam. Andra känner som jag.

Cancern drabbar inte bara kroppen. Den sätter sig både i själen och i huvudet. Ung Cancers **rehabiliterande stöd** ger unga vuxna en karta och kompass för att navigera cancerresan. Verktyg för att ta sig igenom vardagen, och ta hand om både kropp och knopp bäst det går. Stödet ges både i grupp och individuellt, fysiskt och digitalt, med fokus på olika frågor och teman som är viktiga för unga vuxnas hälsa.

För unga vuxna cancerdrabbade och närstående som är särskilt utsatta ger Ung Cancer **personligt och ekonomiskt stöd**. Ung Cancers personal finns där, som en röst som lyssnar, en dörr som är öppen och ett andrum som gör att man klarar hyran.

Vad ger det för effekt?

På kort sikt hjälper Ung Cancers **mötesplatser** och **mentorskap** unga vuxna cancerdrabbade och närstående att känna sig mindre ensamma och isolerade. Det **rehabiliterande stödet** ger verktyg, kunskap och stöd som stärker ungas förmåga att hantera sin situation, och ta hand om sig själva, som cancerdrabbad eller närstående. Det **personliga och ekonomiska stödet** fångar upp unga vuxna i särskilt behov av stöd. Det hjälper unga att navigera sin cancerresa, och minskar akut ekonomisk utsatthet.

Effekten finns kvar, också på medellång sikt. Vänner för livet, kunskap och verktyg för vardagen, och vetskapen, att man inte är ensam. Ung Cancers stöd ger unga vuxna cancerdrabbade och närstående en grund och trygghet, även när det stormar och skakar. De blir rustade, i sig själva, och i gemenskap med andra.

Ung Cancers arbete för att skapa långsiktig förändring

Information och kunskap, påverkansarbete

Hur arbetar vi?

Ung Cancer arbetar för att **sprida information och öka kunskapen** om hur unga vuxna cancerdrabbade och närstående mår, och vad de behöver, i vården, från myndigheter, och bland beslutsfattare. Framförallt lyfter vi våra medlemmars röster och erfarenheter.

Ung Cancer arbetar också med **påverkansarbete**. Vi lyfter våra medlemmars erfarenheter och driver frågor som är viktiga för dem, för att säkerställa att de synliggörs i rapporter och utredningar, att de hörs i debatter och att de är delaktiga i beslut som rör dem. Målet är att säkerställa att unga vuxna får det stöd och den vård de har rätt till, och ett skyddsnät där de inte faller mellan maskorna.

Vad ger det för effekt?

Genom Ung Cancers arbete med **information, kunskap och påverkan** skapar vi ett samhälle som ser och lyssnar på unga vuxna cancerdrabbade och närstående.

På kort sikt ser vi ett ökat engagemang för unga vuxna cancerdrabbade och närstående, med ökad kunskap och medvetenhet om deras behov och förutsättningar.

På medel och lång sikt ser vi att unga vuxna, och de frågor som är viktiga för dem, synliggörs i rapporter och granskningar, strategiska dokument, planer och prioriteringsområden. Det leder i sin tur till förändringar vad gäller lagar och policy, rekommendationer, rutiner och riktlinjer.

Resultatet bidrar till bättre stöd och förutsättningar för unga vuxna cancerdrabbade och närstående.

Ung Cancers arbete med effektmätning

Hur mäter vi prestationer, utfall och effekt?

Mötesplatser, mentorskap, rehabilitering, personligt och ekonomiskt stöd

Ung Cancer har ett etablerat arbetssätt för uppföljning, effektmätning och utvärdering. Organisationen mäter prestationer genom att dokumentera antal aktiviteter, antal deltagare eller antal stödkontakter.

Utfall mäts genom att deltagare får skatta om insatserna lett till förväntad effekt, såsom minskade känslor av ensamhet, ny kunskap, inspiration eller verktyg för att stärka sin fysiska eller psykiska hälsa. För kurser utvärderas även tillgänglighet, om deltagarna tagit del av verktyg de tror sig kunna använda i vardagen samt i vilken omfattning dessa faktiskt används.

Utöver detta gör Ung Cancer varje år en nationell medlemsundersökning som ger en bredare bild av hur stödet mottagits och vilken påverkan det haft på medlemmarnas mående. Resultaten från utvärderingar och medlemsenkät används både löpande och årsvis för att utveckla verksamheten, säkerställa kvalitet och relevans samt för att identifiera förbättringsområden.

Information och kunskap, påverkansarbete

Ung Cancer mäter prestationer genom att dokumentera tillfällen då organisationen fått möjlighet att dela medlemsberättelser, det engagemang och spridning dessa får, men också möten och dialog med politiker och andra beslutsfattare eller personer som arbetar med målgruppen.

Utfall mäts genom att notera viktiga framsteg som leder till att unga vuxna cancerdrabbade och närstående får bättre vård och stöd, till exempel rekommendationer i vårdprogram eller offentliga utredningar, eller beslut eller omnämnanden från myndigheter eller beslutsfattare som visar på ökad förståelse och kunskap kring unga vuxna cancerdrabbade och närståendes behov och förutsättningar, och att målgrupperna prioriteras.

Våra resurser

Ung Cancers medlemmar tillsätter den styrelse som leder Ung Cancer. Styrelsen består av nio personer med stort engagemang och bred erfarenhet, från både privata sektorn och andra delar av samhället, samt två medlemmar i Ung Cancer. Under perioden januari - maj 2024 var Dona Hariri ordförande och Rickard Villard vice ordförande. Under perioden maj - december 2024 var Caroline Ensér ordförande och Petter Håkansson vice ordförande. Två nya personer valdes in under året.

Ung Cancer leds av Therese Leijon, generalsekreterare. Under 2024 har kansliet vuxit till 8 heltidsanställda personer. I teamet ingår två verksamhetsutvecklare som arbetar direkt med stödet till medlemmar, kollegor som arbetar med kommunikation, insamling, företag, event, samt påverkansarbete och organisationsutveckling.

Stora delar av Ung Cancers verksamhet möjliggörs genom volontärer som ger av sin tid, engagemang och kunskap. Det kan handla om att hjälpa till vid pärl dagar och event, vara mentor, eller medlemmar som organiserar medlemsträffar på sin hemort. Under 2024 har 148 personer⁵ engagerat sig för Ung Cancer som volontärer. Det är en ökning med 55% från 2023. Ett viktigt fokus under året har varit att både engagera personer som tidigare engagerat sig för Ung Cancer, och rekrytera nya volontärer. Ung Cancer har sett ett stort positivt gensvar och kommer fortsätta arbeta för att rekrytera fler och ge stöd till nuvarande volontärer under kommande år.

Ung Cancers arbete möjliggörs av flera viktiga partnerskap. Däribland med Regionala cancercentrum i samverkan och Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland, alla samarbetspartners i innovationsprojektet minKod (bland annat Karolinska Universitetssjukhuset och Sahlgrenska sjukhuset), men också Psykologpartners och Athlética, som tillsammans med Ung Cancer utvecklar och tillhandahåller rehabiliterande insatser. Antalet företagspartners har också ökat under året och ger ett viktigt stöd till organisationen, exempelvis VR som möjliggör resor och hotell inom Strawberrykoncernen som möjliggör lokaler och boende. Slutligen är engagemanget från allmänheten, privatpersoner, företag och stiftelser, som stöttar Ung Cancer genom sitt givande, en otrolig resurs som bidrar till att vi kan fortsätta arbeta och finnas till som organisation.

Under 2024 hade Ung Cancer verksamhetskostnader på totalt 10 133 628, en ökning på ca 2 mkr från förra året. Ung Cancer finansieras av insamlade medel från privatpersoner och företag, samt till viss del av stiftelsemedel. Under 2024 hade Ung Cancer totalt 8 909 951 kr i verksamhetsintäkter, vilket innebär en stor ökning från 2023. Under 2024 har arbetet för att öka intäkter och säkerställa att på sikt nå en budget i balans fokuserats. Du kan läsa mer i vår [årsredovisning för 2024](#).

⁵ Det är möjligt att en person deltagit vid mer än ett tillfälle.

“Världen har ändå blivit relativt mindre ensam”

Ung Cancers resultat och effekt år 2024 per verksamhetsområde

Ung Cancers direkta stöd till cancerdrabbade och närstående unga vuxna

Mötesplatser och mentorskap

Målsättning:

Ung Cancer möjliggör mötesplatser, gemenskap och mentorskap; tillfällen där unga vuxna cancerdrabbade och närstående får möta andra som befinner sig i en liknande situation, eller som har kommit lite längre än en själv. Kravlöst umgänge, utbyte av cancererfarenheter, en möjlighet att få en bild av hur det kan bli sen. Det onormala får bli normalt. Man får hjälp att sätta ord på sina upplevelser, och blir stärkt att be om det stöd man har rätt till. Framförallt får man känna - jag är inte ensam. Andra känner som jag.

Aktiviteter:

Under 2024 har Ung Cancer fortsatt motverka ensamhet och isolering hos unga vuxna drabbade och närstående genom att skapa mötesytor för våra medlemmar, bland annat genom fysiska träffar, olika typer av digitala sammanhang och framtagandet av ett nytt mentorskapsprogram för nya medlemmar. Mötesplatserna har under 2024 haft ambitiösa mål att utökas till att både erbjuda flera nya kontaktytor samt även göra stödet mer tillgänglig i mån av geografi.

Resultat 2024:

Totalt har 1871⁶ personer nåtts av denna typ av verksamhet. Det motsvarar en ökning på 11% från föregående år. Under 2024 har:

- 257 personer deltagit på träffar och aktiviteter för medlemmar som ägt rum på 8 orter runt om i landet (Stockholm, Göteborg, Norrköping, Malmö, Linköping, Uppsala, Umeå och Östersund). Det är en ökning från 2023, då 153 personer deltog i medlemsträffar.

⁶ Det är möjligt att en person har tagit del av mer än en typ av stöd eller tillfälle.

- 1545 personer tagit del av slutna digitala grupper. Av dessa var 822 medlemmar i gruppen för drabbad och 723 i gruppen för närstående. Under föregående år var 1491 personer del av de slutna digitala grupperna.
- Totalt 31 personer under året deltagit i Ung Cancers digitala bokcirkel, fördelat på 9 tillfällen.
- 11 personer matchats med varandra som samtalsvänner.
- 11 medlemmar utbildats till mentorer.
- 16 medlemmar fått stöd genom mentorsskapsprogrammet (programmet startade under hösten 2024).

Ung Cancer ser ett positivt utfall av våra mötesplatser genom vittnesmål från deltagare, men också i hur unga vuxna beskriver värdet av att prata med andra i en liknande situation, eller hur mycket det saknat det, när de inte haft den möjligheten. Vad gäller antal samordnare, orter och deltagare uppnådde verksamheten målen för 2024, vilket skapade en stabil grund för fortsatt verksamhet. Utvärderingen visar att träffarna minskat känslan av ensamhet och möjliggjort erfarenhetsutbyte: 71 % kände sig mycket mindre ensamma, 29 % lite mindre, och 95 % uppgav att de kunde delta på sina villkor.

Mentorskapsprogrammet genomfördes för första gången under hösten 2024 med 11 mentorer som gav stöd till 16 unga vuxna cancerdrabbade och närstående deltagare. Programmet ger deltagarna möjlighet att ta del av mentorns erfarenheter och perspektiv, få tips och råd, och kan stärka sin förmåga att sätta ord på sina känslor och behov. Det kan i sin tur hjälpa deltagarna att navigera i sin situation, och stärka förmågan att identifiera behov av ytterligare stöd och att också be om det, från exempelvis vård eller myndigheter. Att möta någon som har tagit sig igenom det man själv befinner sig i kan också ge hopp.

Mentorerna hade kontinuerlig kontakt med deltagarna cirka 3-4 gånger i månaden via telefon, chatt eller videosamtal utifrån deltagarens behov. Utvärderingen visar att deltagarna i programmet upplevt att mentorn har varit en förtroendeingivande person som kunnat hjälpa dem med stöd och minskad känsla av ensamhet. På frågan om hur stort förtroende man kände för sin mentor svarade 100% uppgav att de i mycket hög utsträckning känt förtroende för sin mentor. 84% uppgav att mentorskapsprogrammet minskat deras känsla av ensamhet. När det gällde stödet uppgav 100 % av deltagarna att mentorn kunde hjälpa dem med vad de behövde i mycket eller ganska stor utsträckning. I fritextsvaren summerade en deltagare sina upplevelser av programmet så här:

“Det var verkligen så välbehövligt att få stöd av mentorsprogrammet. Det hjälpte mig verkligen igenom den värsta perioden av mitt liv där allt man egentligen ville göra var att lägga sig ner och ge upp. Att få ha någon som håller en om ryggen när man känner sig ensamast på jorden har varit det finaste som finns. Jag är så tacksam”.

Rehabilitering

Målsättning:

Cancern drabbar inte bara kroppen. Den sätter sig på själen, och i huvudet. Ung Cancers **rehabiliterande stöd** ger unga vuxna en karta och kompass för att navigera cancerresan. Verktyg att ta sig igenom vardagen, och ta hand om både kropp och knopp bäst det går. Stödet ges både i grupp och individuellt, fysiskt och digitalt, med fokus på olika frågor och teman som är viktiga för unga vuxnas hälsa.

Aktiviteter:

För att möta unga vuxna cancerdrabbade och närståendes behov av rehabilitering och stöd har Ung Cancer fortsatt erbjuda aktiviteter och stöd, både digitalt och fysiskt.

Ung Cancer har fortsatt erbjuda det digitala träningslägret Träning på Dina Villkor och utökat lägret till två tillfällen under året. Utöver det har Ung Cancer genomfört ett rehabiliteringsläger för närstående i samarbete med Svenska Turistföreningen, samt fortsatt erbjuda Rehab start och rehabiliterande stöd i form av finansiering av samtals- och psykologkontakt till medlemmarna.

Resultat 2024:

Totalt har 75⁷ personer tagit del av någon form av rehabiliterande stöd:

- 26 unga har deltagit i det digitala hälsoprogrammet Träning på dina villkor.
- 12 unga har deltagit vid ett psykologiskt rehabiliteringsläger för närstående medlemmar.
- 12 personer fått ekonomiskt stöd till individuell rehabilitering. Totalt har 77 498 kr betalats ut för att bekosta psykologsamtal eller fysisk rehabilitering.
- 25 personer har deltagit i Ung Cancers olika digitala kurser. 10 personer har tagit del av kursen om återfallsrädsla som riktar sig till drabbade medlemmar, 6 personer har tagit del av den digitala kursen om självomhändertagande som riktar sig till närstående medlemmar. Rehab start hade fram till årsskiftet 9 registrerade deltagare.

“Finns så mycket positivt att säga. Jag vart så oerhört positivt överraskad över hur fantastiskt lägret var då jag kände mycket oro innan över att prata så mycket om cancer och visste inte heller vad jag skulle förvänta mig. Men jag är så tacksam att jag åkte och att jag fick en plats, detta kommer jag minnas för resten av livet.”

⁷ Det är möjligt att en person tagit del av mer än en typ av stöd eller tagit del av stöd vid flera olika tillfällen.

Utvärderingarna av Träning på dina villkor visar på väldigt positiva erfarenheter av programmets upplägg, de olika beståndsdelarna, instruktörernas kunskap och stödet från Ung Cancer. Från vårens omgång var medelbetyget 4.5-5.0 (skala 1-5 där 1= Håller inte med alls, 5= Håller helt med) på samtliga frågor. Från och med höstens omgång hade Ung Cancers nya strategi för effektmätning implementerats. Utvärderingen visade:

- På frågan om deltagarnas generella upplevelse av träningspassen svarade 100% bra eller mycket bra.
- 100% av deltagarna uppgav att de kunnat anpassa programmet efter sina förutsättningar i ganska eller mycket hög utsträckning.
- 100% av deltagarna upplevde stödet från instruktörerna som bra eller mycket bra.
- 66% av deltagarna hade upplevt kontakten med de andra deltagarna som meningsfull.

Här är en av deltagarnas röster om upplevelsen av Träning på dina villkor:

“Så professionella coacher blev en stark stödpelare att komma igång röra på sig igen och få tillbaka intresset att träna igen. Det här kommer jag rekommendera alla jag möter som behöver en knuff ur soffan. Jag blev överraskad över hur mycket stress jag tillåter min kropp utsättas för. Tack! så jättemycket för ni bjuder så mycket av er själva och verkligen bidrar till mitt bättre välmående :D”

I utvärderingen från rehabiliteringslägret fick deltagarna svara på frågor om miljön och de praktiska förutsättningarna under lägret, om passen varit givande, om nya kunskaper och verktyg varit användbara i vardagen, om gemenskapen med övriga deltagare samt om förväntningarna på lägret hade infriats. På samtliga frågor låg medelbetyget mellan 3,9 och 5,0 på en femgradig skala (1 = håller inte med alls, 5 = håller helt med).

Citat från en deltagare om vad lägret betytt:

“Att bo tillsammans med andra med liknande erfarenheter och våga öppna upp inför dom. Har haft en ofantlig påverkan på hur jag mår och ser på mig själv. Väldigt strålande och livsavgörande. Vill verkligen göra om det här nästa gång med nya eller återkommande deltagare.”

Personligt och ekonomiskt stöd

Målsättning:

För unga vuxna cancerdrabbade och närstående som är särskilt utsatta ger Ung Cancer **personligt och ekonomiskt stöd**. Ung Cancers personal finns där, som en röst som lyssnar, en dörr som är öppen och ett andrum som gör att man klarar hyran.

Aktiviteter:

För att möta behoven hos organisationens medlemmar har Ung Cancer under 2024 fortsatt att ha individuella stödkontakter med medlemmar, och också betalat ut ekonomiskt stöd till cancerdrabbade medlemmar som har svårigheter att klara sina utgifter på grund av sin cancerdiagnos.

Resultat 2024:

Totalt har 648⁸ personer tagit del av personligt och ekonomiskt stöd. Under året har:

- 609⁹ personer varit i kontakt med Ung Cancers personal för individuellt stöd via mail, chatt eller telefon.
- 39 personer tagit del av ekonomiskt stöd för att klara vardagens utgifter. Totalt har 353 344 kr betalats ut.

Så här säger en av Ung Cancers medlemmar om vad det ekonomiska stödet betytt:

“Ekonomiska stipendiet har hjälpt mig vid några tillfällen så att jag kan slappna av lite och inte behöva oroa mig så mycket över min ekonomi i perioder när det är extra tufft. Med alla biverkningar som min cancer har fört med sig kommer jag aldrig att orka jobba 100 %, och det är tungt att veta att ens ekonomi alltid kommer att vara ansträngd och att jag kommer att vara beroende av bidrag i någon form.”

Diskussion och analys av lärdomar från det direkta stödet 2024

2024 har varit ett år då Ung Cancer fortsatt att utveckla det direkta stödet och bredda möjligheterna för unga vuxna drabbade och närstående att mötas, både genom fysiska och digitala sammanhang. En viktig ny satsning har varit framtagandet av ett mentorskapsprogram där unga vuxna cancerdrabbade och närstående får möjlighet till stöd från en annan medlem som kommit längre i sin cancerresa. Mentorerna har själva erfarenhet av cancer och erbjuder kontinuerlig psykologledd handledning. Programmet har redan från start tagits emot mycket positivt, både av deltagare och mentorer.

⁸ Det är möjligt att en person har tagit del av flera olika typer av stöd, eller tagit del av stöd vid olika tillfällen.

⁹ Tidigare har Ung Cancer gjort en uppskattning av antalet stödkontakter varje månad. Under 2024 har en rutin för att räkna varje stödkontakt etablerats.

Under året har också lokala träffar fortsatt och nya etablerats på flera orter runt om i landet. Träffarna leds av volontärt engagerade medlemmar och är viktiga för att unga vuxna ska kunna möta andra i liknande situation, dela erfarenheter och skapa gemenskap i vardagen. Dessa mötesplatser kompletteras av digitala forum som erbjuder kontinuerligt stöd och gemenskap för både drabbade och närstående.

Utöver sociala mötesplatser har Ung Cancer fortsatt att erbjuda rehabiliterande insatser, bland annat genom programmet *Träning på dina villkor* som under året anordnats vid två tillfällen, samt genom ett rehabiliteringsläger för närstående i samarbete med Svenska Turistföreningen. Rehabiliteringsstödet har även innefattat möjligheten till samtalskontakt med psykolog och andra individuellt anpassade insatser.

Många unga vuxna med cancer lever under stor ekonomisk press, och efterfrågan på ekonomiskt stöd har fortsatt under 2024. Ung Cancer har därför fortsatt att ge tillfälliga ekonomiska bidrag till medlemmar som har svårt att klara sina utgifter, samtidigt som organisationen arbetar långsiktigt med påverkansarbete för att förbättra villkoren för målgruppen.

Sammantaget har 2024 präglats av ett utökat och mer varierat stödutbud, där både nya och etablerade insatser bidragit till att fler unga vuxna cancerdrabbade och närstående kunnat få stöd i sin vardag.

Ung Cancers arbete för att skapa långsiktig förändring

Information och kunskap

Målsättning:

Ung Cancer arbetar för att **sprida information och öka kunskapen** om hur unga vuxna cancerdrabbade och närstående mår, och vad de behöver, i vården, hos myndigheter, och bland beslutsfattare. Framförallt lyfter vi våra medlemmars röster och erfarenheter.

Aktiviteter:

Ung Cancers personal har bland annat bidragit till kunskapsökning inom vårdsektorn och hos beslutsfattare exempelvis genom föreläsningar och presentationer under Almedalsveckan, på cancerdagen och ett frukostseminarium för riksdagspolitiker om unga kvinnor och cancer.

Resultat 2024:

- Under året har Ung Cancers medlemsföreläsare genomfört 20 föreläsningar för vården, företag och vid andra typer av event. Genom föreläsningarna har de delat sin berättelse men också spridit kunskap och information om Ung Cancer och det arbete som Ung Cancer bedriver.
- Ung Cancer har tagit fram informationsmaterial till aktörer som möter målgruppen. Under 2024 har en ny broschyr och poster med information om unga vuxna och om stödet producerats. Materialet, som riktar sig till vårdpersonal, skola och alla andra aktörer som möter målgruppen, har skickats ut till 50 aktörer inom vården samt andra aktörer som möter målgruppen unga vuxna.
- Personal från Ung Cancers kansli ingår i ett flertal projektgrupper och bland annat har arbetet med att ta fram en kompetenshöjande utbildning för vårdpersonal om unga vuxna och cancer fortsatt under 2024.

Genom dessa prestationer ser Ung Cancer ett positivt utfall vad gäller ökad kunskap, engagemang och medvetenhet - bland annat genom det ökade antalet förfrågningar, och reaktioner och feedback från de som tagit del av Ung Cancers föreläsningar. Inom innovationsprojektet minKod ser Ung Cancer också ett positivt utfall, där ny kunskap nu implementeras inom vården (genom Team Ung), för att säkerställa bättre stöd och vård till unga vuxna cancerdrabbade.

Påverkansarbete

Målsättning:

Ung Cancers **påverkansarbete** har som målsättning att förbättra förutsättningarna för unga vuxna cancerdrabbade och närstående och säkerställa att de får del av det stöd de har behov av och rätt till. Påverkansarbetet sker både med fokus på politiska processer och beslut på

nationell och regional nivå, men också gentemot kunskapsstyrningen av vården, framförallt cancervården.

Aktiviteter:

Under 2024 har Ung Cancer lyft unga vuxna cancerdrabbade och närståendes erfarenheter och röster i utredningar, dialogforum, remissvar och hearings. Vi har författat och lanserat en rapport baserat på den behovsanalys som gjordes under 2023 bland unga vuxna cancerdrabbade och närstående, samt antagit ett intressepolitiskt program.

Resultat 2024:

- I april 2024 lanserade Ung Cancer rapporten *De unga bakom cancer*, baserad på behovsanalysen 2023. Rapporten släpptes genom en digital livesändning, har spridits både digitalt och fysiskt och har mottagits mycket positivt. Den har möjliggjort möten med politiker och beslutsfattare och gett Ung Cancer en tydligare röst i påverkansarbetet.
- Ung Cancer antog ett nytt intressepolitiskt program för 2024-2028, vilket skapat ökad struktur och tydlighet i organisationens arbete och fokusområden.
- Ett viktigt fokus har varit framtagandet av en uppdaterad nationella cancerstrategi. Ung Cancer har deltagit i utredningen genom expertgrupp, referensgrupp och skriftliga inspel. När förslaget presenterades i slutet av 2024 fanns unga vuxna med tydligt, bland annat med förslag om bättre uppföljning.
- I samarbete med RCC i samverkan har Ung Cancer medverkat i en arbetsgrupp för unga vuxna och cancer. Gruppen har bidragit till kartläggning, erfarenhetsutbyte och ett gemensamt webinarium i december 2024.
- Utöver detta har Ung Cancer bidragit till flera andra utredningar och hearings, bland annat om närstående, psykisk hälsa, ofrivillig ensamhet och socialförsäkringssystemet, vilket visar att organisationen ses som en självklar röst i dessa frågor.
- Ung Cancer har också fördjupat samverkan med samhällsaktörer och patientföreningar inom cancerområdet. Genom gemensamma remissvar och yttranden har organisationen bidragit till att unga vuxnas röster hörs starkare i påverkansarbetet.

Diskussion och analys av lärdomar från arbetet med information och kunskap samt debatt och påverkan 2024

2024 har varit ett år då Ung Cancer ytterligare fördjupat arbetet med information, kunskap och påverkansarbete. Centralt har varit att stärka ungas röster och synliggöra deras behov, både i vården, bland beslutsfattare och i samhället. Genom kombinationen av medlemmarnas egna berättelser och tydliga resultat från behovsanalysen har Ung Cancer kunnat väcka engagemang och skapa konstruktiva dialoger om vad som behöver förändras.

Ett viktigt avstamp under året var lanseringen av rapporten *De unga bakom cancer*, som bygger på den behovsanalys Ung Cancer genomförde under 2023. Rapporten har fått stort

genomslag och använts i många sammanhang, från enskilda möten med politiker och beslutsfattare till seminarier, föreläsningar och utredningar. Materialet har möjliggjort att unga vuxnas erfarenheter kunnat lyftas på ett tydligt och engagerande sätt och blivit en plattform för fortsatt påverkansarbete.

Särskilt betydelsefullt har arbetet med den pågående cancerstrategin varit. Ung Cancer har deltagit i expertgrupp på tema barn och unga, ingått i referensgrupp samt lämnat flera skriftliga inspel. Utredningens slutrapport presenterades i december och Ung Cancer välkomnar att unga vuxna för första gången lyfts så tydligt, med konkreta förslag om bland annat långtidsuppföljning efter cancer för denna målgrupp.

Parallellt har Ung Cancer deltagit i den arbetsgrupp om unga vuxna och cancer som tillsatts av RCC i samverkan. Arbetsgruppen har fungerat som ett forum för erfarenhetsutbyte och kartläggning av pågående insatser. I december arrangerades ett gemensamt webinarium där slutsatser och rekommendationer presenterades, och gruppens arbete förlängs in i 2025 för att bidra till RCC:s eget remissvar på cancerstrategin.

Utöver detta har Ung Cancer fortsatt bidra i olika utredningar och hearings, bland annat om psykisk hälsa, ofrivillig ensamhet, närståendes situation och socialförsäkringssystemet. Organisationen har även stärkt dialogen med andra aktörer inom civilsamhället och deltagit i gemensamma yttranden, med målet att samla rösterna och göra unga vuxnas perspektiv mer synliga.

Sammantaget har året präglats av att unga vuxna cancerdrabbade och närstående fått större utrymme i både vårdpolitiska diskussioner och i utvecklingen av framtida strategier. Arbetet med rapporten, cancerstrategin och arbetsgruppen har lagt en viktig grund för fortsatt påverkan under 2025.

*FÖR ATT INGEN UNG VUXEN
SKA MÖTA CANCER ENSAM*