**Fightertalen ved stafet for livet Haslev faxe 2024**

**v. Jeanette Dohn, frivillig yogalærer i KB´s lokalforening i Faxe**

Det siges, at der findes

3 vigtige tidspunkter i et menneskes liv:

* Når vi fødes
* Når vi dør
* Og når vi opdager hvorfor vi er her…

Kan man fødes med kræft?

* JA, men det er heldigvis meget sjældent

Kan man dø af kræft?

* JA, og det er desværre ikke så sjældent

Men kan en kræftdiagnose mon også føre os tættere på at finde ud, af hvorfor vi er her?

* Se det er jo et noget mere individuelt, abstrakt og fluffy spørgsmål…
* For hvad er kræft egentlig…?

Kræft er:

* Kaos, chok, katastrofe-tanker, fortvivlelse, frygtsomhed - i samme sekund, man hører ordene: ”du har fået kræft”

Kræft er:

At skulle beslutte, hvornår og hvordan man skal fortælle sine pårørende, at man er blevet alvorligt syg og ikke ved hvornår man bliver rask…. Eller om…

Men kræft er også:

* at passe på sine pårørende
* at tage supermandskappen på
* at finde en styrke, man slet ikke vidste man havde
* at mærke et overskud vokse frem fra et hidtil ukendt sted og formå at overbevise sig selv og sine pårørende om, at man er ”heelt OK” – at alt nok skal gå – at man jo selvfølgelig bliver rask igen…” - selv om man er ved at falde fra hinanden indeni.

Kræft er:

Scanninger, biopsier, undersøgelser, nye scanninger, kontroller, operationer, behandlinger og

VENTETID, VENTETID, VENTETID…

Kræft er:

* Operationsar, skaldede hoveder, lymfødemer, implantater, lemlæstede organer, skader efter kemobehandling, stråler og immunterapi.
* Det er sundhedsplatformen, der bipper og google translate på overarbejde.
* Det er psykiske senfølger, trætheds-syndrom og svære samtaler om spredning, metastaser eller ny kræft.

Men kræft er også:

De gode prøvesvar, der viser, at kræften stagnerer, er på retur eller HELT VÆK!

Det er de første dun på hovedet at få lavet flotte bryn, at kunne køre bil igen, finde overskud til at lege med sine børn eller børnebørn, klare at gå til et socialt arrangement eller holde sig vågen til en HEL film

Kræft er:

* At være i kronisk STRESS med et overbelastet nervesystem i konstant udsving
* At forsøge at leve normalt mellem scanningerne
* At øve sig på at acceptere den frygt, som altid leder op til den næste kontrol
* At tackle uvisheden og den alt-opslidende ventetid på prøvesvaret – på dommen…

Kræft er:

at skifte identitet fra menneske til CPR nr. – fra person til patient, at blive inddelt i stadier og risiko-grupper, at bruge rigtig meget til på at køre til sygehuse og lede efter ikke eksisterende p-pladser, at vente i venteværelser, at vænne sig til en ny læge – igen, at gå til genoptræning, at forholde sig til forsikringssum for kritisk sygdom og opleve, at en medpatient gennem længere tid, ikke dukker op mere….

Men kræft er også:

At kunne slippe facaden og føle sig forstået – helt uden ord, når man mødes i fællesskaber med andre kræftramte i kræftens hus eller i lokalforeningen, at gå til gruppeterapi, i kræftcafé, til foredrag, strikke huer eller gåture sammen, dyrke yoga, træne hos fysserne og lære hinanden at kende i venteværelserne…

Kræft er:

* at være mere bekymret for sine pårørendes trivsel end for sin egen sygdom
* at rumme deres velmenende, optimistiske og trøstende ord samtidig med at deres øjne er fyldt med frygt og sørgmodighed.
* At blive mere påvirket af, at ens pårørende er bange for at miste dig - end du selv er for at miste livet

Kræft er:

* At håndtere de mange forskellige reaktioner og mere eller mindre heldige kommentarer fra familie, venner og bekendte.
* At rumme at nogen bare er helt tavse eller undgår en, velvidende, at det ikke er fordi, at de er ligeglade, men blot er usikre eller bange for at gøre en ked af det.

Men kræft er også:

* At få et livgivende grin eller en forløsende tudetur med en man holder af.
* At turde kaste sig ud i dybe helende samtaler om liv og død med mennesker, man ikke havde ventet det af.
* At acceptere frygten for at kræften blusser op eller kommer igen - som et vilkår, der aldrig forsvinder helt.
* At finde fred med, at kræften måske aldrig går helt væk…

Kræft er:

* At tage livtag med sygdom og død
* At turde tænke tanken til ende
* At lære sig selv at kende – fra et andet sted
* Acceptere, at man aldrig bliver helt den samme igen

Kræft er:

* At tage livtag med livet - med håbet i hånden…
* At turde leve fuldt ud, at glæde sig over de små ting, elske hverdagen, tage en dag ad gangen, leve lige NU, føre drømme ud i livet – i dag!
* At se hver eneste dag som den første dag i resten af dit liv!

Men kræft er også:

* At finde modet til at gå ind i mørket, turde blive der lidt, rumme det - acceptere det…
* At turde åbne øjnene i mørket, for at opdage lyset, finde en vej ud af mørket, hen til et nyt sted at leve livet fra…

…OG måske OPDAGE HVORFOR VI EGENTLIG ER HER!