



KREFTFORENINGEN

# FELLES KREFTER

MAGASIN NR. 1 | 2020



## Den store dugnaden

Norge er verdensmester i frivillighet. Anne Lisbeth og Mathias er frivillige i Kreftforeningen og er blant dem som stiller opp mens koronaen herjer.

TEMA:  
FRIVILLIG-  
HETENS  
BETYDNING I  
KRISER

FOTO: OLE MARTIN WOLD

8



### OPPFINNSOM- HETENS TID

Koronakrisen har fått frivillige organisasjoner til å finne nye måter å hjelpe på.

16

### GJESTEPENNEN

Harald Eia er unntaket som bekrefter regelen om at vi er en nasjon av frivillige.



### PLANENE SOM BRAST

Da samfunnet stengte, rammet det kreftsyke Cecilie Wium ekstra hardt.



18



22

### MINISTERTANKER

Kulturminister Abid Raja tror koronaen vil få oss til å sette mer pris på de små ting.



## KREFTFORENINGEN

### Hovedkontor:

Kongens gate 6, Oslo  
Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo  
Telefon: 21 49 49 21  
E-post: [post@kreftforeningen.no](mailto:post@kreftforeningen.no)  
[www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)  
Org.nr.: 951812528

### FELLES KREFTER

**Utgiver:** Kreftforeningen  
**Magasinleder:** Ola Henmo,  
[ola.henmo@kreftforeningen.no](mailto:ola.henmo@kreftforeningen.no)  
**Design:** Anne Brurberg Viken  
**Trykkeri:** Ålgård Offset AS  
**Opplag:** 162 000

Gavekonto: 5005.05.11011  
Vipps: 2277

Kreftforeningen  
er medlem av  
Innsamlingskontrollen.



A portrait of Ingrid Stenstadvold Ross, a woman with brown hair tied back, wearing a black jacket over a blue shirt. She is standing outdoors, leaning against a textured wall. The background is a blurred city street with buildings and a street lamp.

# Best når det gjelder

Da krisen rammet, sto en hel nasjon av frivillige parat. – Jeg er stolt av hvordan vi og andre norske organisasjoner har kastet oss rundt, sier generalsekretær Ingrid Stenstadvold Ross.

TEKST: OLA HENMO • FOTO: LINDA NÆSFELDT OG JORUNN VALLE NILSEN

– *Det dypt paradoksale er at samtidig som alle de tradisjonelle møteplassene våre er borte, behøver pasienter og pårørende oss mer enn noen gang.*

Fredag ettermiddag for noen få uker og en hel evighet siden. Ved det store stuebordet i generasjonsboligen hjemme på Snarøya sitter Ross og sjonglerer oppgaver: Datteren Maria (9) får hjelp med leksene, vorstehvalpen Karma får kos – og Kreftforeningens medarbeidere får varm ros for enda en ukes formidabel innsats i en beintøff tid.

– Jeg er så imponert over måten vi omstiller oss på i denne ekstraordinære situasjonen, lyder den ferske toppsjefens video-overførte beskjed til nesten 200 hjemmekontorer.

En drøy måned er gått siden 40-åringen sto ansikt til ansikt med de samme medarbeiderne og ble presentert som Kreftforeningens nye generalsekretær.

– Jeg trives med endringer, sa hun da.

Så kom koronaen.

De ubrukte bøssene til innsamlingsaksjonen Krafttak mot kreft er for lengst ryddet tilbake på lager. Stafett for livet er utsatt til neste år. Folkemøter er avlyst. Temakafeer, Treffpunkt, Viten-



*Så glad ble Ingrid Stenstadvold Ross for medarbeidernes applaus da hun ble ansatt som ny generalsekretær.*



senter og Vardesentre er stengt. Siden har Ross og resten av Kreftforeningen arbeidet på sprek med å digitalisere flest mulig av tilbudene og å opprette nye.

– Det dypt paradoksale er at samtidig som alle de tradisjonelle møteplassene våre er borte, behøver pasienter og pårørende oss mer enn noen gang. Min viktigste oppgave er å fylle gapet mellom behov og tilbud så raskt som mulig, gi flest mulig av våre 27.000 fantastiske frivillige nye oppgaver og sørge for at vi fortsatt klarer å samle inn nok midler til å være der for dem som trenger oss: Pasienter, pårørende og etterlatte, sier hun etter å ha ønsket alle ansatte en best mulig helg.

**INGRID  
STENSTADVOLD  
ROSS (40)**

Sivil status:  
Gift med Stian  
Ross. To barn:  
Maria (9) og  
Edvard (12).

Aktuell:  
Ny general-  
sekretær i  
Kreftforeningen.



### **BEST I VERDEN**

Ifølge forsker Bernard Enjolras har Norge en eksepsjonelt sterk frivillig sektor, noe som gjør Kreftforeningen og andre organisasjoner spesielt godt rustet til å takle en krise som denne.

– Over 60 prosent av innbyggerne i Norge, flere enn noen gang, opplyser at de har deltatt i frivillig arbeid det siste året. Det er mest i Europa, ja, mest i verden. Bare Sverige er i nærheten. Til sammenligning ligger andelen på 5–10 prosent i noen østeuropeiske land, opplyser lederen for Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor ved Institutt for samfunnsforskning.

Særlig når krisene rammer, stiller vi opp.

– Det har vi i nyere tid sett både etter 22. juli og da det kom 30 000 flyktninger på kort tid i 2015. Jeg regner med at vi kommer til å oppleve det samme nå. Vi er et samfunn som siden vi ble uavhengige, har vært bygget nedenfra. Og vi har en velferdsstat som gir oss trygghet, frihet og fritid til å jobbe frivillig. Dessuten er vi et tillitssamfunn: Vi stoler på hverandre og på myndighetene. Det gjør at folk ikke må tvinges til å stille opp, forklarer Enjolras.

Fra hjemmekontoret følger han koronaens effekt på frivilligheten tett. Alt tyder på at observasjonene munner ut i en forskningsrapport når krisen er overstått. Når det skjer, våger han ikke si →

– *Det er særlig i kriser frivilligheten viser hvilken avgjørende betydning den har i samfunnet.*

noe om. Som han understreker da vi snakker med ham: Han er forsker, ikke spåmann.

Men at innsatsen har vært imponerende stor, kan han allerede slå fast.

– Det har helt fra begynnelsen skjedd en viktig lokal mobilisering i frivillig sektor for å avlaste helsevesenet og bistå dem som sitter isolert eller i karantene, kommenterer han.

Etter flyktnings situasjonen i 2015 fikk mobiliseringen av frivillige via sosiale medier, som i Facebook-gruppen «Refugees welcome», stor oppmerksomhet. Men Enjolras forteller at dette var et supplement, ikke en erstatning for innsatsen til de tradisjonelle frivillige organisasjonene. Det er fortsatt de som i størst grad mobiliserer, utøver og organiserer samfunnsengasjementet vårt.

– Flertallet av dem som bidrar i initiativene som dras i gang i sosiale medier, er allerede frivillige i organisasjoner. Det er ikke minst styrken som ligger i å ha mange medlemmer, som gir disse organisasjonene slagkraft, sier han.

#### MANGE GJØR STERK

Høye medlemstall, mange frivillige og rause givere er en forutsetning for at Ross skal kunne respondere raskt og positivt når hun får SMS-er som denne fra Kreftforeningens avdelingssjef Jon Kirknes: «*Enorm interesse for koronaforskning. 114 fagmiljøer kappes om 30 millioner kroner i utlysning fra Forskningsrådet. Flere av prosjektene tar utgangspunkt i kreft og andre sårbare grupper. Vi er ønsket inn som partner, og er i tett dialog med Forskningsrådet. Har du ett minutt?*»

Én uke senere hadde Kreftforeningens styre gitt grønt lys for en bevilgning på 10 millioner kroner til forskningsprosjekter som forhåpentlig gir svar på hvordan og hvorfor koronaviruset rammer de mest sårbare, som kreftpasienter.

– Det haster å få mer kunnskap og kompetanse om koronakrisen og smittevern, uttalte Ross da bevilgningen ble offentligjort.

Kunnskap hentes også gjennom Kreftforeningens rådgivningstjeneste, dit Helsedirektoratet sluser alle henvendelser om korona og kreft.

– Vanligvis besvarer våre dyktige sykepleiere og sosionomer innringernes spørsmål om kreft. Nå har vi bemannet opp tjenesten for også å besvare henvendelsene om korona, forteller Ross.

Det har ikke bare vært nyttig for de mange hundre som har tatt kontakt, det har også gitt Kreftforeningen verdifull innsikt i hva slags informasjon pasienter og pårørende etterlyser og trenger.

– I pandemiens første fase var de fleste, også mange ferdigbehandlede kreftpasienter, usikre på om de tilhører risikogruppen. De lurte på hvor farlig det er å bli smittet av viruset. I tillegg spurte



mange pårørende som bor sammen med en kreftpasient, om hvilke forholdsregler de må ta. Så, i takt med at behandlinger og kontroller ble utsatt, endret spørsmålene seg.

– Folk begynte i stedet å spørre: «Hva gjør jeg nå?» «Hva betyr dette for min livskvalitet fremover?» «Betyr dette noe for min sjanse til å bli frisk?» Denne uroen er det utrolig viktig for oss å få vite om. Både for å kunne gi den enkelte råd og for å berolige dem med at avgjørelsene skjer på solid faglig grunnlag.

Et annet påtrengende problem er at mange av kreftpasientene som faktisk blir innkalt til lege eller sykehus, ikke dukker opp.

– De er redde, kjenner seg utsatt, våger ikke ta Helseekspressen, tør ikke kjøre kollektivt. Så nå har vi i hui og hast tenkt nytt og stablet på beina et tilbud til dem. Hverdagshjelpen vår kommer med bil og en frivillig som har gjort alt for å minimere smittefaren, kjører pasientene til timen, venter utenfor og kjører dem hjem igjen.

Idet samfunnet langsomt er i ferd med å gjenåpnes, er Ross svært bekymret for konsekvensene av etterslepet som har oppstått under krisen.

– Når færre går til fastlegen, færre møter til behandling, og kliniske forsøk og screeningsprogrammer er stanset – antallet utsatte mamмоgrafiundersøkelser øker faktisk med 7500 i uken – frykter jeg at flere oppdager kreften sent, at prognosene dermed blir dårligere, og at vi vil



kunne lese av koronakrisen på kommende kreftstatistikker, sier hun.

For at utslagene skal bli så små som overhodet mulig, er det ifølge Ross avgjørende at alle tjenester for kreftpasienter og andre alvorlig syke gradvis starter opp igjen før etterslepet blir for stort og u håndterlig. Hun har for lengst sendt brev til alle landets kreftklinikker og uttrykt bekymring for at flere sykehus nedskaleres eller utsetter kliniske forsøk.

– Tid er en avgjørende faktor, og vi mener det blir behov for modige politikere som setter av ekstra ressurser til sykehusene, slik at de kan håndtere situasjonen vi er kommet i. Det vil redde liv, sier hun.

### BRÅSTART

Egentlig skulle ikke Ross overta jobben fra Anne Lise Ryel før i midten av mai. Men i stedet for den planlagt myke overgangen foregikk leder-skiftet brått og useremonielt mellom hjemmekontorene allerede 18. mars.

Noe av det første Ross iverksatte av tiltak, var å gjøre flest mulig av de tradisjonelle møteplassene digitale.

– Mange pårørende og etterlatte er naturlig nok engstelige og har behov for å dele tanker, følelser og erfaringer. Fordelen med å gjøre det digitalt, er at vi kan nå langt flere når de ikke

behøver å komme seg fysisk til treffstedet, men kan koble seg opp hjemmefra.

Det åpner seg også helt nye muligheter.

– Barn og unge er jo allerede digitale, så nå ser vi på muligheten til å skape digitale «heltemøter» mellom norske kjendiser og heltene våre – barn og unge som er pårørende. Det er jo lett å koble på en kjendis når alt er digitalt. Dette kan skape unike opplevelser i en ekstra krevende tid.

### ALLTID FRIVILLIG

Ingrid Stenstadvold Ross har hatt hele arbeidslivet i frivillig sektor. Tidligere har hun vært rådgiver i Hørselshemmedes Landsforbund og i Nasjonalforeningen for folkehelsen. Til Kreftforeningen kom hun i 2014, som seksjonssjef for forebygging. De to siste årene før hun ble generalsekretær, var hun avdelingssjef for kommunikasjon og samfunn og en del av toppledelsen.

Ross mener, som forsker Enjolras, at det særlig er i kriser frivilligheten viser hvilken avgjørende betydning den har i samfunnet.

– *Fri og villig*. Det er nøkkelordene. Jeg har alltid vært imponert over dugnadsånden i Norge. Denne mobiliseringen blir enda tydeligere i kriser som nå, og særlig imponerende er det at mange utsetter seg selv for risiko for å hjelpe andre. Heldigvis er det veldig mange som har skjont at å gjøre en innsats, gir så mye mer enn det tar. ●

*Vitensenteret hos Kreftforeningen brukes nå til å spille inn diverse webinarer.*

# 63 %

av befolkningen (over 15 år) har gjort frivillig arbeid i løpet av det siste året (Frivillighetsbarometeret 2019).



«Hjemme hos»-bildene av Hverdagshjelpen er tatt før koronarestriksjonene ble innført.



# – Jeg kaller dem hverdagsenglene mine

Når krisen inntreffer, kan du stole på at frivillige organisasjoner stiller opp.

TEKST: OLA HENMO OG LINDA SKJÆRVIK  
FOTO: OLE MARTIN WOLD OG LINDA NÆSFELDT

◀ *At noen gir av tiden sin for å hjelpe andre, betyr mye for veldig mange mennesker.*

*Jacob Feght Conradi, Kreftforeningen*



– **Terskelen for å be om hjelp var høy.** Jeg har vært vant til å klare meg alene i mange år. Kjellrun Træthaug står på kjøkkenet i eneboligen i Trondheim. Gjennom vinduet ser hun Kreftforeningens frivillige Anne Lisbeth Malkenes Aune og Mathias Ås Myklebust bære ved og måke vekk snø fra oppkjørselen.

Én gang i måneden mottar hun praktisk assistanse i hjemmet gjennom Kreftforeningens tilbud Hverdagshjelpen. Senskadene etter kreftbehandling har gjort at hun ikke orker like mye lenger. Verst er fatiguen, den gjennomgripende trettheten hun aldri tidligere hadde kjent, og som hun nå gjør sitt ytterste for å unngå.

– Jeg kunne grue meg lang tid i forveien for å ta fatt på en oppgave, uansett hva det var. Jeg grudde meg fordi jeg visste hvor sliten jeg ville bli etterpå. Slik er det ikke lenger, takket være Hverdagshjelpen og Kreftforeningens frivillige, sier 49-åringen.

*Når Kjellrun via mobilappen Nyby varsler at hun trenger hjelp til forefallende arbeid, rykker Mathias og Anne Lisbeth raskt ut og gyver løs.*

#### **FORTSATT TIL STEDE**

Ifølge Jacob Feght Conradi, leder av Kreftforeningens omsorgs- og distriktsarbeid, har koronaviruset utfordret frivillige organisasjoner til å tenke nytt.

– Slikt blir det kreative løsninger av. Vi så at flere av aktivitetene våre kunne styrkes og utvides i rekordfart, og at det åpnet seg muligheter for helt nye tilbud. Kreftforeningen skal alltid være til stede for kreftpasienter og pårørende og hjelpe til der hvor det trengs. Det gjelder ikke minst under en pandemi, sier han.

Han synes Hverdagshjelpen er et fint bilde på den sterke dugnadsånden i Norge, spesielt når behovet for hverdagstjenester øker i krisetid.

– At noen gir av tiden sin for å hjelpe andre, betyr mye for veldig mange mennesker. Hver dag ser vi frivillighetens store betydning gjennom tilbudene våre over hele landet. Og vi ser det gjennom alt det flotte andre organisasjoner gjør.



## APP

Når Træthaug har behov for hjelp, kontakter hun Kreftforeningens frivillige direkte gjennom appen Nyby. Mens Airbnb er en app for overnatting og Tinder en app for potensielle kjærestere, er Nyby en app for deling av omsorg, skapt av gründer Fredrik Gulowsen.

Ideen fikk han etter å ha mistet sin 23 år gamle lillebror.

– Han hadde alvorlig epilepsi, hadde vært syk i ti år da han døde, men fikk bo hjemme helt til det siste. Det klarte vi fordi vi hadde så godt samspill med kommunen, familien og nettverket vårt. Jeg tenkte at et så godt samarbeid måtte jo flere enn oss kunne få til, forklarer Gulowsen.

Og det fikk han rett i: I løpet av fem år tok 40 aktører, først og fremst kommuner og frivillige organisasjoner, plattformen i bruk. Så kom koronaviruset, og pågangen eksploderte.

– På kort tid har vi fått flere titall nye kommuner med på laget. Mange som tidligere har sittet på gjerdet og applaudert oss, har nå tatt kontakt og begynt å bruke oss. Denne krisen har bidratt til å digitalisere norske kommuner i ekspressfart. Beslutningsprosesser som normalt kan ta seks–ni måneder, er kortet ned til en dag eller to. Mange var desperate etter å få organisert omsorgs- og hjelpetjenester, forteller Gulowsen.

Han understreker at trygghet har vært viktig under utviklingen av Nyby.

– Kreftforeningen er en organisasjon mange allerede har stor tillit til. Når du hverken kjenner kommunen eller Nyby, føles det likevel trygt fordi Kreftforeningen står bak tilbudet og har kurset og godkjent de frivillige som kommer på besøk.

## MANGE HJELPERE

Krisetid skaper nye og store behov for dem som befinner seg i risikogruppene, og da mønstrer →

# 142 000

Den frivillige arbeidsinnsatsen i de frivillige organisasjonene i Norge tilsvarer 142 000 årsverk (SSBs satellitregnskap for frivillig sektor 2019).

*Sanitetskvinnenes Nina Krossli mailer bestillinger til den lokale Joker-butikken, henter varene kjøpmann Kai Morten Gaarder finner fram, og kjører dem deretter ut til bygdefolk som sitter isolert eller i karantene.*



de frivillige organisasjonene alltid titusener av hjelpende hender. Eksempelvis leverer Røde Kors dagligvarer til familier i karantene, Frelsesarmeen har gaming-treff for å bistå barnefamiliene, flere frivilligsentraler har ringevenner som snakker med dem som bor alene, og Caritas har digital språkopplæring og jobbsøkerkurs.

Tuberkulose, spanskesyke eller korona: Norske Kvinners Sanitetsforening er blant organisasjonene som tydelig demonstrerer frivillighetens evne til å kaste seg rundt i krisetider. De har vaktordninger ved helsehus og sykehjem, syr smittevernutstyr og ringer, besøker og kjører ut varer til personer som sitter i karantene, er ensomme eller isolerte.

Personer som Else Ibrekk i den lille bygda Vrådal. Til høsten fyller hun 90 år. I 65 av dem har hun vært aktiv i Sanitetskvinnene. Alltid har hun stått først i køen av frivillige. Som ung farget hun fjær hun plukket i høsegårder og lagde fastelavnris. Siden har hun bakt, sydd og organisert basarer. For ti år siden fikk hun diakoniprisen i Vest-Telemark som takk for sin lange og omsorgsfulle innsats for andre.

Nå er det Ibrekk som selv behøver hjelp. Hennes alder gjør at hun tilhører risikogruppen

for koronasmitte og derfor sitter isolert hjemme. Der er hun første stopp på ruten til Nina Krossli, lederen for Sanitetskvinnenes lokallag, som henter varer i den lokale Joker-butikken og kjører dem ut til bygdefolk som er i karantene eller isolasjon.

– Om jeg fortsatt er frisk og rask? I hvert fall frisk! Jeg har nok vært litt raskere før, sier Ibrekk muntert da hun åpner døren og Krossli setter fra seg posen med rugbrød, gulrøtter, dansk gräddost, bananer og epler.

– Og så skulle jeg så gjerne invitert inn på verdens beste kake, legger hun til.

– Ah, den legendariske med rørte tyttebær i kremen! Men det får bli neste gang, repliserer Krossli, før hun kjører videre til andre trengende.

#### **124 ÅR PÅ VAKT**

Hadde hun sett hva hennes etterfølgere får til, ville hun vært stolt, Fredrikke Marie Qvam. For 124 år siden kjempet hun for norsk selvstendighet fra Sverige, men fryktet at unionsoppløsningen kom til å bli voldelig. For at også kvinnene skulle kunne forsvare landet, kontaktet hun Røde Kors og tilbød seg å rekruttere en rad nye medlemmer.

– Så bra, sa herrene i Røde Kors. →



← *Jeg skulle så gjerne  
invitert inn på  
verdens beste kake!*

*Else Ibrenk*

*Hele livet har hun hjulpet andre.  
Nå er det Else Ibrenk (89) selv  
som behøver hjelp.*



Signe Østby får dagligvarer levert på trappen og overøser Nina Krossli med rosende ord.

– Betingelsen er at jeg får en plass i styret deres, sa Quam.

– Nei, det går jo ikke an, sa mennene.

Så da endte hun i stedet opp med å etablere Norske Kvinners Sanitetsforening, som i dag ledes av Grete Herlofson. Hun er opptatt av å formidle at beredskap i kriser har mange dimensjoner, og at én av dem får i overkant mye oppmerksomhet.

– Hvis man lytter til politikerne, kan man få inntrykk av at beredskap dreier seg mest om nødetater og blålys. Men sånn er det jo ikke. Veldig mye handler om å skape trygghet for dem som kjenner seg usikre, og det er vi i de frivillige organisasjonene kjempegode til.

– Dessuten dekker vi menneskers behov for å kjenne at vi bidrar i kriser. Vi behøver å gjøre noe som gir uttrykk for vår sympati med dem som rammes. Det setter frivilligheten folk i stand til, legger hun til.

#### RIS OG BLOMSTER

Sanitetskvinnenes innsats til tross, mange forbinder dem fortsatt bare med fastelavnsris og maiblosten.

– Folk spør fortsatt om det er alt vi driver med. Nei, svarer jeg da. Men vi gjør det også. Fastelavnsrisene innbringer årlig 15 millioner livsviktige kroner til forskning på kvinnehelse, mens blomstene gir 2–3 millioner til satsing på barn og unge, så dette kommer vi til å fortsette med, sier Herlofson, som fornøyd kan konstatere at Sanitetskvinnene etter mange års nedgang nå har vekst i antall medlemmer.

I Vrådal, som ligger idyllisk til mellom ruvende fjell ved bredden av innsjøen Nisser, var 40 av de cirka 300 innbyggerne medlemmer da Nina Krossli tok over ledervetet for fire år siden. Nå er tallet 76 og stigende.

Et av medlemmene er Signe Østby. Hun sitter i karantene og er den siste Krossli leverer matvarer hos denne ettermiddagen.

– For en fantastisk service! I det hele tatt er sanitetslaget her i bygda en drøm. Når jeg blir pensjonist, skal jeg virkelig trække ordentlig til, jeg også, lover hun.

#### HVERDAGSENGLER

Tilbake i Trondheim skal Kjellrun Træthaug snart ta farvel med sine to frivillige fra Kreftforeningen for denne gang. Hun vet at det finnes mange nettstedet og grupper på sosiale medier som også tilbyr gratis hjelp. Men å bruke Nyby-appen gir en annen trygghet.

– Det er ordnede rammer. Du kan be om hjelp uten at det vises «overalt», sier hun.

Hverdagshjelpen har vært avgjørende for at Træthaug har klart å ta hverdagen tilbake. Hun må alltid tenke nøye over hva hun vil bruke energien sin på. Men ved å motta hjelp til praktiske gjøremål får hun mer overskudd til venner og hobbyer. Hun kan ta helg med god samvittighet og mer energi.

– Å møte de samme, blide frivillige hver gang gjør det lettere å ta imot hjelp. Jeg klarer ikke å uttrykke hvor mye dette tilbudet faktisk betyr for meg. Jeg kaller dem for hverdagsenglene mine. ●



kreftforeningen.no

#### FAKTA OM KREFTFORENINGENS NYE TILBUD:

- Nødvendig hverdagshjelp som mathandel, medisininnkjøp og hagearbeid
- En nyetablert kjøretjeneste med trygg transport av kreftpasienter til og fra sykehus, for dem som frykter å bli smittet ved bruk av kollektivtransport
- Digitalisering av Treffpunkt for barn og unge som pårørende, og av Temakafé
- Oppstart av Heltemøter, som er en ny digital arena for unge pårørende og etterlatte der de kan treffe en «helt» de ser opp til
- Interaktive webinarer for kreftpasienter og pårørende
- Kreftforeningens rådgivningstjeneste er styrket for å svare på alle spørsmål om korona og kreft og for å være tilgjengelig for alle som trenger en samtalepartner i en vanskelig tid
- Digital, gratis rettshjelpstjeneste med frivillige jurister
- En egen nettside med informasjon om korona for kreftpasienter og pårørende: kreftforeningen.no/korona-og-kreft



## Ringevenner motvirker ensomhet

Mens **Treffstedet**, en populær sosial møteplass for kreftsyke i Bergen, må holde stengt, stiller Kreftforeningens frivillige i stedet opp som «ringevenner». De har fått opplæring på digital plattform og kontakter én til to ganger i uken, til faste og avtalte tider, hver sin Treffstedet-deltager. Dette er kreftpasienter som har satt stor pris på å kunne møtes til gruppetrening, felles lunsj og kulturelle eller faglige innslag. Nå sitter mange av dem ensomme i isolasjon, og de gir uttrykk for at de setter stor pris på en hyggelig prat med Kreftforeningens frivillige.

## DIGITAL TRENING

Da koronaen tvang **Vardesenteret i Bodø** til å stenge, fikk brukerne tilbud om digital sirkel-trening to ganger i uken, ledet av den erfarne instruktøren Gro Thomassen. Det er blitt tatt godt imot. Som en av dem skriver: «*Vil bare si at jeg synes det er supert med den digitale treninga med Gro 😊 Jeg benyttet meg av tirsdagstreningene da jeg hadde stråling fem uker i høst, men det ble jo litt langt å dra etterpå siden jeg bor på R\*\*\*\*. Så aldri så galt at det ikke er godt for noe (med denne coronasituasjonen) 😊😊*»



FOTO: PRIVAT

## Takknemlig for å kunne hjelpe

**Cathrine Aanensen**, en av Kreftforeningens fantastiske frivillige, er med i det norske teamet som i april reiste til Italia for å bistå helsepersonellet i landet som ble så hardt koronarammet.

– Det er mange som kontakter oss og sier at dette er så flott gjort av oss. Men selv synes vi bare vi er heldige som får lov å bidra, sier den erfarne anestesisykepleieren i en pause på sykehuset i Bergamo.

– Da vi kom, var det 400 pasienter her, alle med koronainfeksjon. Nå er det 300, så det begynner å roe seg, forteller hun et par uker ut i det månedslange oppholdet.

For de 19 nordmennene har samarbeidet med italienske kolleger fungert godt, til tross for at språket utgjør en barriere.

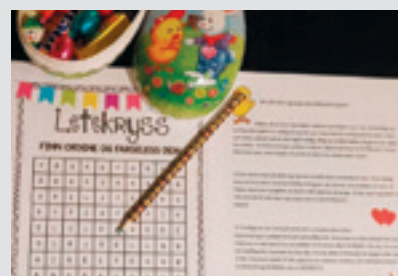
– Nesten ingen snakker engelsk, og de er litt flau for å forsøke seg, forteller Aanensen, som til daglig jobber på Sørlandet sykehus.

Som frivillig i Kreftforeningen har hun særlig engasjert seg i Stafett for livet i Kristiansand. Hun var stafettleder i 2018 og skulle lede laggruppen i år.

– Jeg har overskudd og energi til å jobbe som frivillig, og innsatsen for Kreftforeningen gir meg veldig mye. Det er leit at årets stafett ble avlyst, men neste år er jeg klar for ny innsats, avslutter hun.

## Oppmuntring til barna

De frivillige ønsket å gjøre noe ekstra for barna som vanligvis er med på **Treffpunkt i Gjøvik**, og som har hatt det vanskeligere enn barn flest i koronakrisen. Derfor handlet de inn påskeegg og andre godterier, lagde sudoku- og kryssordoppgaver, skrev et hyggelig brev og la gavene på trappa til takknemlige barn og foreldre/foresatte.





## Mysteriet Frivillig arbeid

Som barn var jeg opprørt over at noen i det hele tatt kunne komme opp med ideen *slaveri*. For en forferdelig oppfinnelse. Én ting var at noen eide deg. Det var ille nok. Men for et barn, som jo på en måte allerede er foreldrenes eiendom, var ikke akkurat den siden av saken så forferdelig. Nei, det jeg virkelig reagerte på, var tanken på å jobbe uten å få lønn. Alle disse greske, romerske og amerikanske slavene som opp gjennom historien hadde måtte bære, vaske og lage mat uten å få betalt en krone. Ikke engang ukelønn, som jeg selv fikk. Riktignok uten å gjøre noe som helst. Men likevel. Det var uhørt. Dypt umoralsk.

Derfor ble jeg rystet da jeg kom borti konseptet frivillig arbeid.

Jeg var 12 år gammel og spilte på Bærum Verks lilleputtlag. Vi var med på en fotballturnering på Haslum. En av spillerne på vårt erkefiendelag, Lommedalen, var blitt hardt taklet og lå på bakken og vred seg i smerte. Inn på banen kom det løpende en mann og en dame i blå overaller. De løftet opp den skadede erkefienden vår og bar ham av banen og inn i et grønt partytelt. «Norsk Folkehjelp» sto det på teltet. Der inne sluttet gutten fra Lommedalen å gråte. Kanskje han ble lagt i narkose? Ingen av oss visste. Eller brydde seg nevneverdig. Det var tross alt en spiller som var laget av ren ondskap.

Jeg hadde nettopp blitt opptatt av dette med å tjene penger, så da far og jeg kjørte hjem til Rykkinn etter kampen, spurte jeg:

– De blir nok ganske rike de to legene som hadde satt opp et legekortortelt på Haslum? – For på en sånn fotballturnering blir jo folk skadet hele tiden. Særlig når de spiller mot sånne rå lag som Lommedalen.

– Nei, de blir ikke rike, lo far. Den litt korte, tørre latteren jeg kjente igjen når han prøvde å skjule at jeg hadde sagt noe rart. – Ikke er de leger, og ikke får de noe betalt heller.

– Er de slaver?

Igjen denne latteren.

– Nei, de gjør det frivillig. De gjør det fordi de vil hjelpe.

*De gjør det fordi de vil hjelpe.* Det var så jeg ikke kunne tro helt på det. Jeg hadde jo også

lyst til å hjelpe folk, bevarer. Men ikke *bare for å hjelpe*. Jeg ville først og fremst hjelpe for å få heder og ære. Pluss en god slump penger.

Og det var ikke bare jeg som tenkte sånn. Sånn tenkte alle jeg kjente i Bærum. Vi snakket om det hele tiden i friminuttene, på vei hjem fra skolen, på disse uendelig lange lørdagene og søndagene hvor ingenting skjedde. *Hvordan kan vi bli kjente og rike?* Det var det store mysteriet.

Starte et band, bli rockestjerne og leve av salg av merchandise? God idé. Kjøpe noen aksjer og komme på forsiden av Kapital som Norges yngste millionær? Høres lurt ut. Utvikle et dataspill som blir utplassert på alle gatekjøkken, og som kunne loppe spillegale barn over hele verden for myntene deres? Å, det var drømmen. Men frivillig arbeid? For en gutt i Bærum på begynnelsen av 1980-tallet: totalt meningsløst.

Dermed vokste jeg opp – ble ferdig med videregående og begynte på universitetet – uten egentlig å vite noe om frivillig arbeid. Først da jeg begynte å studere sosiologi, kom jeg borti det faktum at flertallet av det norske folk er med i en organisasjon hvor de utfører viktige samfunnsoppgaver uten å få betalt. Men selv da avfeide jeg det. Jeg mente nemlig at dette var noe som snart kom til å forsvinne.

– Nordmenn blir stadig mer individualistiske og mindre solidariske, sa jeg ofte med livstrett mine til mine medstudenter i kantina på Samfunnsvitenskapelig fakultet på Blindern. – Og når samfunnet blir kaldere og folk mindre fellesskapsorienterte, vil det på sikt føre til at færre og færre gidder å gjøre noe uten å få betalt.

Underforstått: Dermed er det heller ingen grunn til å sette seg inn i dette med frivillighet. For det vil snart være like passé som å løfte på hatten for å hilse.

Men sånn skulle det ikke gå.

Da jeg med NRK-prosjektet *Sånn er Norge* vendte tilbake til sosiologien, innså jeg for alvor frivillighetens betydning for det norske samfunn. For ikke bare tok jeg feil når jeg spådde frivillighetens undergang. Min kyniske diagnose av den tiltagende kulden og egoismen i Norge var nemlig gal. Nordmenn bryr seg ikke mindre, de bryr seg



**Harald Eia** (54) er norsk sosiolog, komiker og programleder – senest for «Sånn er Norge» på NRK, der han forsøkte å finne svar på hva vi har gjort for å bli verdens mest vellykkede samfunn.

ILLUSTRASJON: MARTIN M. HVATTUM  
FOTO: PRIVAT





mer om hverandre enn de gjorde før. Frivilligheten i Norge er derfor heller ikke på hell. Jeg tok også feil fordi jeg ikke innså hvordan nordmenns medlemskap i frivillige organisasjoner er med å skape den tilliten vi har til våre myndigheter og politikere.

Hvorfor er det sånn? Mest sannsynlig fordi folk da føler at de er med på å påvirke storsamfunnet.

For om du er med i Kirkens Nødhjelp eller Mental Helse (eller det mindre kjente Nakkeforbundet), vil du kunne påvirke ditt lokallag. Og den tillitsvalgte fra lokallaget ditt vil i sin tur påvirke hva moderorganisasjonen din er opptatt av. Som igjen har innflytelse på hva folk i departementer og regjering bestemmer seg for. Det kan høres abstrakt ut, men flere studier har vist at denne kanalen til toppen via tillitskvinner og -menn fra det lille frivillige lokallaget er med på å gi oss alle en følelse av at det norske samfunn er et stort vi. Et system hvor vi alle blir lyttet til. Og som vi derfor stoler på.

Etter at lykkeforskere også fortalte meg at det å hjelpe andre gjør oss lykkeligere, har frivillig arbeid for meg plutselig seilt opp som en av hovedpilarene i det norske hus. Ikke bare gjorde frivillig innsats det mulig å arrangere fotballturnering for meg da jeg var lilleputt. Nordmenns sans for frivillighet er sannsynligvis også en viktig grunn til at nordmenn i gjennomsnitt er mer fornøyde med sine liv enn nesten noen andre mennesker i hele verden.

Det er nemlig ikke alle land som får til dette mystiske som frivillig arbeid egentlig er. Og som bidrar til at vi i Norge er bedre rustet enn de fleste andre til å håndtere den vanskelige tiden vi nå skal gjennom.

En viktig lærdom, ikke minst for den 12-åringen som fortsatt lever langt der inne i sjelen min. En lærdom som burde få meg, i en alder av 54 år, til snart å gjøre som folk flest i Norge. Ta i et tak. Uten å få betalt for det. ●



# Den doble unntaks- tilstanden





## Koronakrisen rammer de mest sårbare hardest. Kreftsyke Cecilie Wium er en av dem.

TEKST: OLA HENMO • FOTO: JORUNN VALLE NILSEN

**D**atterens 12-årsdag, sønnens konfirmasjon, samvær med venner og familie: Koronaen saboterer mye av det Cecilie Wium hadde gledet seg til i den tiden hun har igjen.

– Det er så masse jeg har lyst til å rekke! Men nå er det viktigste å unngå smitte, for å bli koronasyk tåler jeg ikke. Derfor sitter jeg nesten bare hjemme, mens barna og mannen min har strenge restriksjoner på hva de kan gjøre. Dette preger selvfølgelig deres liv også, sier hun.

Den 48 år gamle overlegen fikk diagnosen 8. april i fjor. Det legen hennes trodde var et magesår viste seg å være kreft i bukspyttkjertelen. En sykdom med svært dystert prognose. Færre enn 10 prosent overlever, og da bare hvis svulsten oppdages tidlig nok til at den kan opereres vekk.

– Hos meg hadde kreften allerede spredt seg til lever og bukhinne. Da er kirurgi uaktuelt, og det finnes ingen håp om å bli frisk. All behandling er livsforlengende, sier hun.

### LØFTET

1,6 millioner nordmenn er i risikogruppen for et alvorlig sykdomsforløp ved koronasmitte. Blant dem kreftpasienter som, i likhet med Wium, fortsatt behandles med cellegift, strålebehandling, immunterapi eller stamcellestøtte. Kreftforeningen har styrket rådgivningstjenesten kraftig →

## – Jeg er i ganske god form. Men koronaen ødelegger mer enn jeg var i stand til å forestille meg.

for å kunne gi svar til dem og andre bekymrede som har spørsmål om korona og kreft.

– Ikke nøl med å kontakte oss, oppfordrer den meget erfarne kreftsykepleieren Else Støring, en av dem som nå bemanner telefon, e-post og chat.

– Pasienter og pårørende er i en dobbel krise. De forholder seg allerede til en sykdom som for mange er livstruende, og så kommer det enda en trussel som i verste fall kan ta livet av folk. Klart de er reddet! Men vi er vant til å snakke med mennesker i krise, og jeg opplever at de lar seg berolige av svarene våre, at vi virkelig utgjør en forskjell nå, legger hun til.

At flere får beskjed om at behandling og kontroller avlyses eller utsettes, skaper mye usikkerhet.

– Mange sitter og googler og finner useriøs informasjon som gjør dem enda mer bekymret. Vi forsikrer dem om at utsettelsene er innenfor det medisinsk forsvarlige. At en tre måneders-kontroll må vente en måned eller to, utgjør ingen risiko. Hvis de heller ikke da har fått en ny avtale, må de ringe legen og mase. I mellomtiden er det lure å gå en tur og tenke på noe annet, sier Støring.

### PLANER GLIPPER

Å motta den nådeløse dommen var tøft. Enda tyngre var det for Wium å formidle den til datteren på 11 og sønnen på 14 år. Der og da fikk de henne til å gi et løfte: Hun skal gjøre alt hun kan for å leve lengst mulig så de kan skape flest mulig gode minner sammen før hun blir borte.

– Jeg er i ganske god form. Men koronaen ødelegger mer enn jeg var i stand til å forestille meg. Forrige uke skulle vi feiret min datters 12-årsdag med masse slekt og venner. Familieturen til London er avbestilt, min sønns konfirmasjon er utsatt på ubestemt tid, og sommerens Portugal-reise blir neppe noe av, sier hun.

– Hvordan takler du dette?

– Jeg forsøker å ikke å tenke for mye på det, for da blir jeg bare deprimert. Jeg prøver i stedet å holde motet oppe hos meg selv og de nærmeste. Jeg er lei meg, jeg er i sorg, men jeg er ikke deprimert. Vi klarer å kose oss sammen, vi aller nærmeste. Men jeg skulle så inderlig gjerne vært mer sammen med andre også. Foreldrene og søsknene mine, venner og kolleger.

Vi møter Wium på vei inn til cellegiftbehandling på Ullevål sykehus. Inntil hun ble syk, var dette arbeidsplassen hennes. Hun er spesialist i hormonsykdommer og har ledet et stort, internasjonalt forskningsprosjekt om diabetes 2 blant sørsiater. Men siden dagen hun fikk diagnosen,

har hun vært sykmeldt. Hjemmefra har hun i stedet brukt forskerkompetansen på å finne ut mest mulig om kreft i bukspyttkjertelen.

Da hun begynte å lese seg opp, fant hun ut at 10 prosent av tilfellene kan tilskrives arvelige forhold. Vanligst er en såkalt BRCA-mutasjon, som er mye mer kjent for å gi økt risiko for brystkreft. Wium visste at det var forekomst av BRCA-mutasjoner i slekten, og en genest bekreftet at også hun hadde en slik.

– I den grad jeg har noen kampsak nå, er det at man må få på plass et screeningprogram for personer med høy risiko for kreft i bukspyttkjertelen, slik man har for de andre kreftformene denne mutasjonen gir økt risiko for. Da vil langt færre oppleve det samme som jeg gjorde: at når diagnosen kommer, er det allerede for sent.

### SISTE FORSØK

22. mai i fjor ble Wium satt på sin første cellegiftkur. Først gjorde den henne forferdelig syk, men da legene justerte dosen, hadde den god effekt. Helt til november. Da ble det oppdaget spredning av nye kreftsvulster som ikke reagerte på cellegiften. Wium forsøkte da en ny type behandling som har vist seg effektiv mot andre kreftformer forårsaket av BRCA. Men etter noen måneder avtok virkningen av denne også.

Da vi møter henne på Ullevål sykehus, er hun i gang med enda en cellegiftkur. Sin siste.

– Når den slutter å virke, har jeg neppe flere muligheter. Men jeg glemmer ikke løftet til barna, så jeg kommer til å kontakte Ekspertpanelet, forteller hun.



## KRAFTTAK

Midlene som samles inn gjennom aksjonen Krafttak mot kreft, går blant annet til forskning på kreft i bukspyttkjertelen.

*På vei inn til enda en cellegiftbehandling forsøker Cecilie Wium å holde humøret oppe.*

Ekspertpanelet kan gi personer med alvorlig livsforkortende sykdom en ny vurdering av om det finnes flere aktuelle behandlingsmuligheter eller kliniske forsøk og studier, enten i Norge eller utenlands.

Men også dette halmstrået truer koronaen med å knekke for Wium.

– Jeg har håpet at det skulle være noen nye studier i Europa eller USA som jeg kunne delta i, men nå er jo det på grunn av koronaen helt utelukket. De kommer ikke til å være i gang igjen med slike forsøk på lang tid, mye lengre tid enn jeg har.

## BEKYMNING

At kliniske forsøk bremses eller stanses, har fått Kreftforeningen til å sende en bekymringsmelding til helseforetakene. Der heter det at for enkelte alvorlig syke kreftpasienter vil deltagelse i slike studier være eneste mulighet for livsforlengende, og i enkelte tilfeller kurativ, behandling.

«Vi håper derfor helseforetakene vil strekke seg langt for å gjøre nødvendige unntak og bidra til at pasienter uten andre alternativer får tilgang til behandling gjennom studier», heter det i brevet som er signert av Kreftforeningens generalsekretær Ingrid Stenstadvold Ross

– En av våre viktigste oppgaver er å være et talerør for kreftpasienter og pårørende. Vi er i tett dialog med helsemyndighetene og opplever å bli hørt, men noen ganger må vi rope ekstra høyt. Spesielt hvis vi er bekymret for valgene som blir tatt i krisetid, utdyper hun. ●



– Å få en kreftdiagnose snur livet på hodet. Hver dag snakker jeg med mennesker som trenger råd.

Ingeborg, kreftsykepleier

## Ingen skal møte kreft alene

Vi i Kreftforeningen har mer enn 80 års erfaring med kreft.

På **kreftforeningen.no** finner du oppdatert informasjon om selve sykdommen, dine rettigheter, lokale tilbud og det å leve med kreft. Du kan også få råd og veiledning av våre erfarne fagfolk på chat eller telefon.

Hos oss får alle hjelp, enten du er syk, pårørende eller har mistet noen.

### Snakk med oss i Kreftforeningen

- Få informasjon eller chat med oss på [kreftforeningen.no](https://kreftforeningen.no)
- Send oss en e-post: [radgivning@kreftforeningen.no](mailto:radgivning@kreftforeningen.no)
- Ring oss på 21 49 49 21 (Vi snakker norsk og engelsk.)

Åpningstider:  
Mandag–fredag kl. 09.00–15.00.

Tjenesten er gratis, og du kan velge å være anonym.





# – Krisen kan føre til noe godt

Kulturminister Abid Raja er imponert over hvor fort frivillige organisasjoner reagerer når det gjelder.

TEKST: OLA HENMO  
FOTO: ILJA C. HENDEL / KULTURDEPARTEMENTET

– «Vi er avhengige av de frivillige organisasjonenes beredskap og kompetanse når krisen oppstår», sa du nylig. Hvordan og hvorfor?

– Midt i en epidemi som dette får vi demonstrert hvor viktig det er å ha en levende, sterk og selvstendig frivillig sektor. Organisasjonene har en fleksibilitet og legitimitet som gjør dem i stand til å bidra når vi trenger dem, og der vi trenger dem. Det skyldes ikke minst at de er en del av lokalmiljøene. De er bygget opp av og for folk og har kontakt med mennesker som nå befinner seg i en uvant og vanskelig situasjon. Det kan være sårbare barn, personer med psykiske utfordringer, folk som er permitterte eller ensomme.

– Hva er din forklaring på at frivilligheten står så sterkt akkurat hos oss?

– Jeg tror det skyldes at den representerer grunnleggende verdier i det norske folk: fellesskap, inkludering, solidaritet og tillit. Når vi står overfor en krise som snur opp ned på hverdagen, forsterkes disse verdiene. For mange gir de nytt håp, ny retning. Dugnad er vår ryggmargsrefleks. Vi står sammen, vi hjelper hverandre, vi bidrar med det vi kan, og vi har tillit til at alle vil det beste.

– Hva må til for at det skal fortsette sånn gjennom hele koronakrisen?

– At vi fortsetter å ha tillit til at alle bidrar, både enkeltmennesker og myndigheter. Den tilføyte må ivaretas hver eneste dag; når vi går tur og folk holder avstand, når naboen spør om de skal handle for oss, eller når statsråder også holder seg i karantene for å beskytte andre.

– Hvordan har koronakrisen preget din første tid som statsråd?

– Jeg har sett mye av hva som bor i frivilligheten og kulturlivet. Det imponerer meg hvor løsningsorienterte folk har vært, og hvordan man strekker seg etter nye kreative løsninger for å nå ut til folk, ikke minst digitalt. Selv lytter jeg til felte jeg har ansvar for, og prøver å bidra til tiltak som holder hjulene i gang.

– Det er vedtatt at 2022 skal bli det store frivillighetsåret. Hvordan kommer vi til å merke det?

– Vi vil vise fram verdiene som frivilligheten er tuftet på, og som er så viktige for Norge. Kulturdepartementet har gitt Frivillighet Norge tilskudd på 1,5 millioner kroner for 2020 til å begynne planleggingen. Det vil bli et år der vi feirer frivilligheten og viser fram spennet i frivillig sektor.

– Tror du vi kommer endret ut av denne krisen, i tilfelle hvordan?

– Kanskje skal vi i fremtiden fly litt mindre i jobbsammenheng, kanskje kan kulturlivet nå ut til enda flere via Internett, og kanskje skal vi fortsette å være ekstra flinke til å ringe til dem som er alene. Og så tror jeg vi alle blir litt flinkere til å sette pris på de små tingene. Som å ta en kaffe med en gammel kompis eller ringe til bestemor. Ut av korona kan det også komme noe godt, og så håper og tror jeg at dugnaden og frivilligheten vil stå like sterkt. Kanskje sterkere. ●



– Det er viktig å være medlem i Kreftforeningen for å vise at sammen er vi sterke.

John Roger Midtun,  
stafettleder på Karmøy

Skann QR-koden og  
meld inn husstands-  
medlem i dag



## Hvor mange hjemme hos deg er medlem?

Medlemmene gir oss den tyngden vi trenger for å få gjennomslag for kreftsaken. Er det flere i husstanden din som kan tenke seg å være medlem hos oss?

Husstandsmedlemskap koster kun kr 90,- per ekstra medlem i tillegg til hovedmedlemmet.

**Gå inn på [kreftforeningen.no/hus](http://kreftforeningen.no/hus) eller ring oss på 21 49 49 21 for å melde inn flere i husstanden.** Sammen skaper vi håp.

Er du ikke medlem selv? Send SMS til 2277 med kodeord MEDLEM (360 kroner per år) PENSJONIST (195 kroner per år) STUDENT (195 kroner per år)



KREFTFORENINGEN