



**Er du redd for at  
kreften skal komme  
tilbake?**



**VARDESENTERET**





*«Tiden før kontroll er helt forferdelig. Jeg har mye angst, er redd, sliter med søvnmangel og har mange tanker i hodet om hva de kan finne. Følelsene rundt kontrollene har blitt verre etter at jeg fikk familie og barn. Nå er jeg livredd for tilbakefall. Jeg er så redd at det tok meg åtte år å tørre å spørre om risikoen for tilbakefall.»*

*Lene Paulsen Mattioli (41)*

## **Hvor vanlig er frykt for tilbakefall?**

Det er veldig vanlig å være urolig og bekymret for at kreftsykdommen skal komme tilbake. Undersøkelser viser at så mange som 70 prosent av alle dem som har hatt kreft, frykter tilbakefall.

## **Hvorfor er vi så redde?**

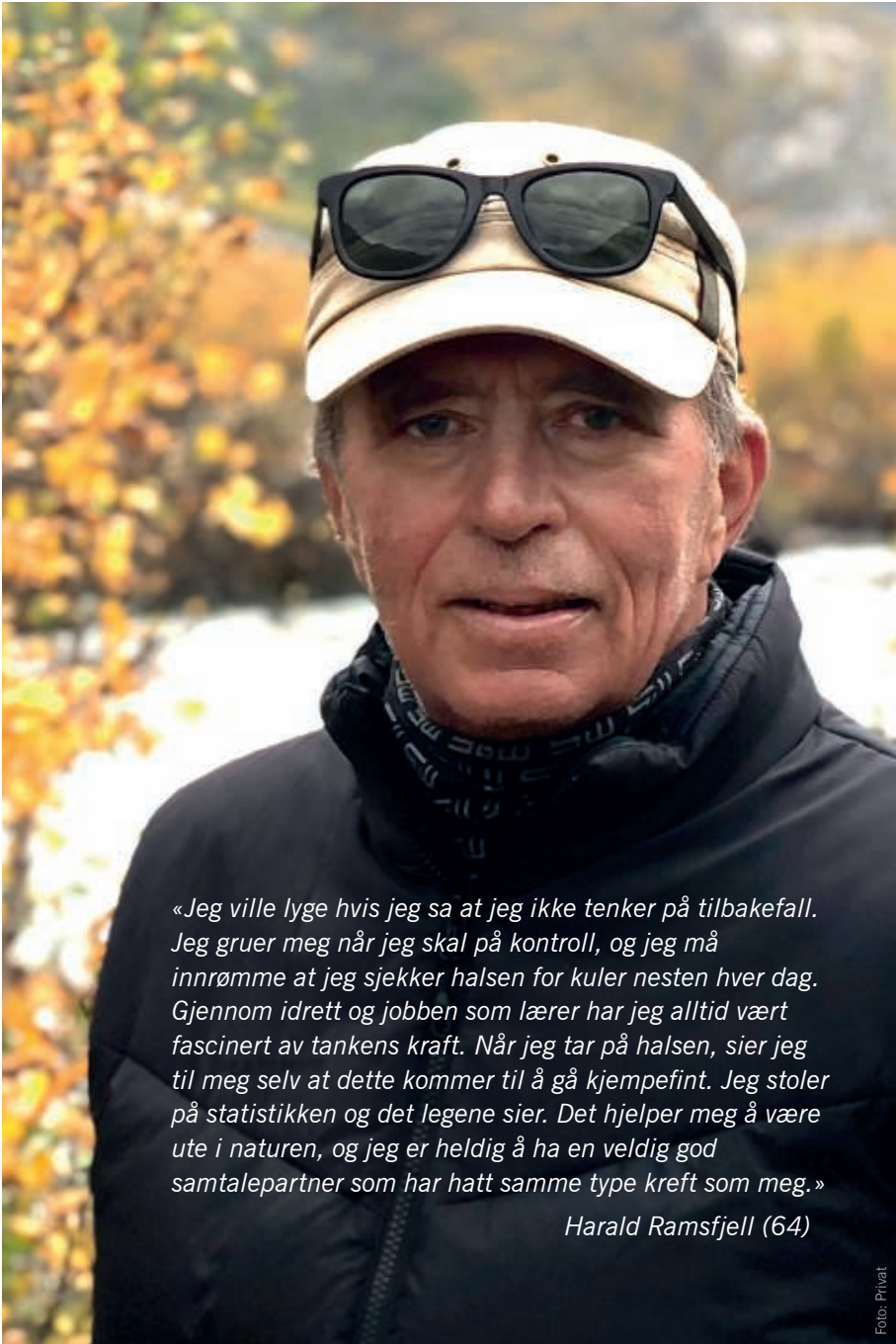
Det er gode grunner til at frykt for tilbakefall er såpass utbredt og vanlig. Forklaringen finner vi ved å se på hvordan menneskehjernen fungerer. Hjernen har et ekstra ansvar for å sikre overlevelse ved hele tiden å være på vakt overfor nye farer. Kreftsykdom kan være en stor trussel, og selv når behandlingen er avsluttet, vil hjernen fortsette å være oppmerksom og prøve å hindre at en lignende fare skal oppstå igjen. Dette er altså en helt naturlig reaksjon, og den kan i mange tilfeller også være nyttig ved at den får oss til å stille opp til kontroller og følge legens råd om kosthold, søvn og fysisk aktivitet.



*«Frykten for tilbakefall er en helt naturlig reaksjon på opplevd fare, men noen ganger kan den føles dominerende og ukontrollerbar. En del opplever det som å være fanget i en ond sirkel. Da er det nyttig å bli mer bevisst!»*

*Linn Viktil, psykolog*





*«Jeg ville lyge hvis jeg sa at jeg ikke tenker på tilbakefall. Jeg gruer meg når jeg skal på kontroll, og jeg må innrømme at jeg sjekker halsen for kuler nesten hver dag. Gjennom idrett og jobben som lærer har jeg alltid vært fascinert av tankens kraft. Når jeg tar på halsen, sier jeg til meg selv at dette kommer til å gå kjempefint. Jeg stoler på statistikken og det legene sier. Det hjelper meg å være ute i naturen, og jeg er heldig å ha en veldig god samtalepartner som har hatt samme type kreft som meg.»*

*Harald Ramsfjell (64)*

Foto: Privat





## Den onde sirkelen

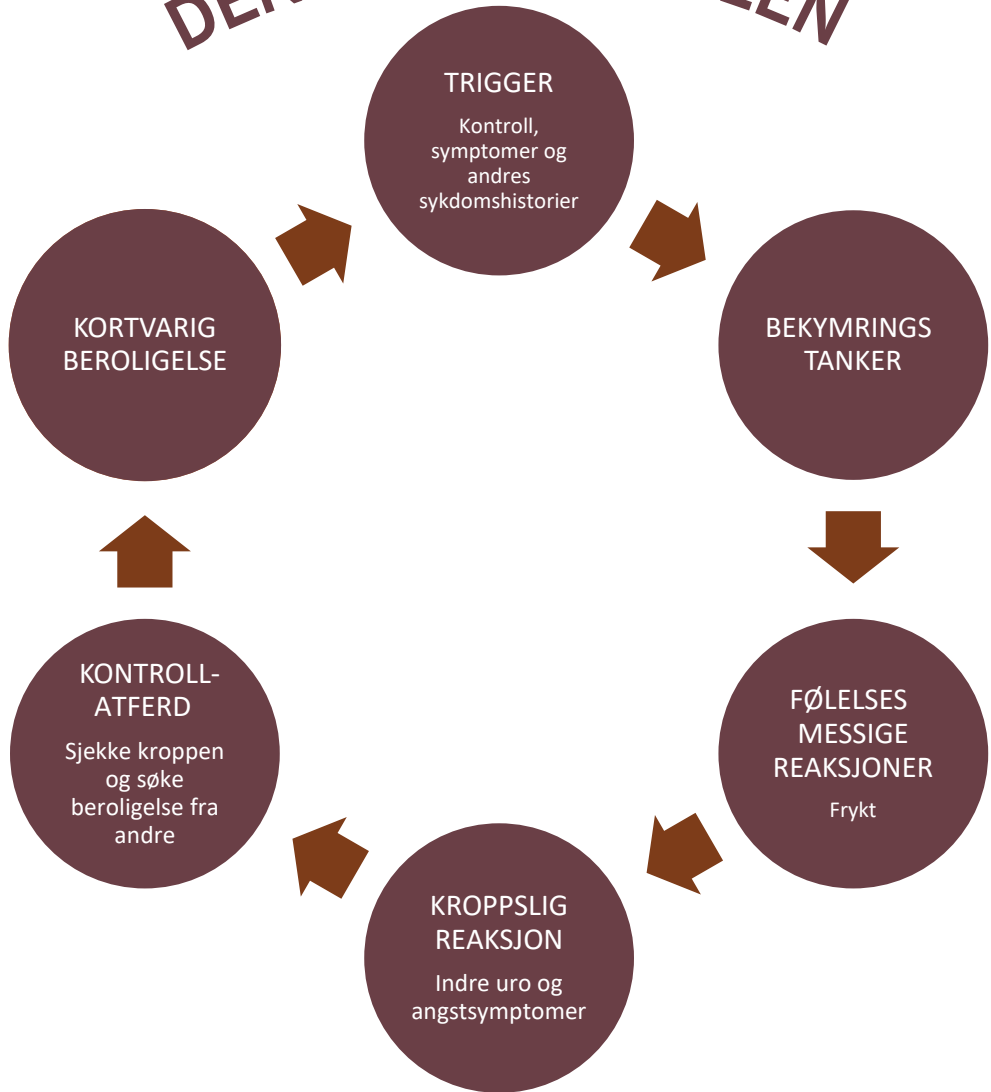
Den onde sirkelen viser hvordan følelser og tanker gjensidig påvirker hverandre og kan bli problematiske for oss. Det typiske er at det kommer en trigger. Det kan være at du kjenner symptomer eller får smerter et nytt sted i kroppen. Kanskje har du hørt om noen andre som er syke, eller du leser om kreft i avisen. Disse triggerne utløser bekymrings-tanker som «Å nei, nå er jeg syk igjen!» eller «Tenk om CT-bildene viser at kreften er på vei tilbake». Dette skaper indre uro, for hjernen har oppdaget fare.

Vi vet at når man blir urolig i kroppen, vil det være som en slags magnet for nye bekymringstanker. Man ønsker gjerne å ta kontroll over situasjonen og dempe sin indre uro. Mange begynner å sjekke kroppen for symptomer, grundig og ofte. Eller de tar kontakt med helsepersonell for å få en avklaring på symptomene. Det som fort blir problemet, er at denne beroligelsen ofte er kortvarig. Det kommer raskt en ny trigger. Da øker uroen, og man sjekker og søker beroligelse på nytt. Så er man inne i den samme dansen. Vi kaller dette en ond sirkel fordi mange av døgnet timer går med til å sjekke, bekymre og uroe seg. Heldigvis finnes det hjelp!





# DEN ONDE SIRKELEN

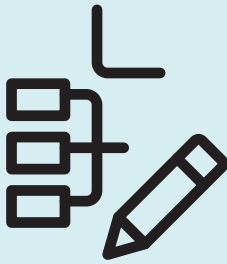




## Hva kan du gjøre selv?

Ofte er man ikke oppmerksom på sin onde sirkel. Første skritt er å bli bevisst på dine egne bekymringer og hva du gjør når du blir urolig. Hvor mye tid bruker du for eksempel på å sjekke kroppen og bekymre deg for sykdom? Hindrer bekymring og frykt deg i å leve det livet du ønsker?

Når du har skaffet deg oversikt, er det lettere å ta stilling til hvilke endringer du må gjøre. Her er noen forslag:



- ✓ Lag en plan for hvordan du vil forholde deg til bekymring og behov for kontroll og beroligelse. Planen bør inneholde informasjon fra din lege om symptomer du skal være oppmerksom på, og hvor ofte det er hensiktsmessig at du gjør egenundersøkelse.
- ✓ Sett opp forslag til aktiviteter du kan gjøre når uro og bekymring tar overhånd. Det kan for eksempel være å gå en liten tur med en venn, lage en kopp te eller spille en sang du liker.
- ✓ Mange finner hjelp i pusteøvelser/mindfulness-trening.
- ✓ Mange opplever at det hjelper å snakke med de menneskene man har rundt seg.
- ✓ Bli oppmerksom på hvilke tidspunkt du kan føle mer frykt og uro, som for eksempel i forkant av en kontroll. Da er det ekstra viktig å ta hensyn til seg selv. Det kan være lurt å snakke med arbeidsgiver for å senke jobbkravene i disse periodene, og med partner for få litt færre oppgaver hjemme.





## Hvor kan jeg få hjelp?

Hvis du strever med frykt for tilbakefall og synes det er vanskelig å håndtere det selv, kan det være lurt å be om hjelp.

Snakk med en kreftkoordinator, fastlegen din eller annet helsepersonell, slik at dere sammen kan finne ut hva slags hjelp du trenger for å få det bedre.

Du kan også ringe Kreftforeningens rådgivningstjeneste eller besøke våre Vardesentre.

*«Når man strever med frykt for tilbakefall, kan det være litt vanskelig å vite hva man skal gjøre. Det aller viktigste er egentlig at man tar skikkelig stilling til sin egen bekymring og de tingene man gjør når man blir urolig. For mange hjelper det bare å være bevisst på dette. Det går også an å lære mestringsstrategier på kurs og i terapi.»*

*Gro Sandberg, psykologspesialist*





## VARDESENTERET

***Ingen skal være redd alene. Vi er her for deg.***

Et samarbeid med Kreftrehabiliteringssenteret,  
Oslo Universitetssykehus og Vardesenteret.

Kontakt Kreftforeningens rådgivningstjeneste  
Mandag til fredag: 0900–1545  
Telefon: 21 49 49 21  
E-post: [radgivning@kreftforeningen.no](mailto:radgivning@kreftforeningen.no)

Besøk Vardesenteret  
eller gå inn på [www.vardesenteret.no](http://www.vardesenteret.no)

