



KREFTFORENINGEN

FELLES KREFTER

MAGASIN NR. 2 | 2022

Når jobben blir livsfarlig

TEMA:
**ARBEIDS-
LIV**

Henry Sørensen (79) er sikker på at prostatakreften skyldes giften han pustet inn som ung brannmann. Fortsatt har 1100 årlige krefttilfeller sammenheng med farlige stoffer på jobben – s. 10.

FOTO: PAUL S. AMUNDSEN



4

KREVER RETTFERDIGHET

Oljepionerene Tord Asle Lillehavn (t.v.) og Bjarne Kapstad har håp om forsinket oppreisning.

SNU BEVISBYRDEN!

Tidligere brannmann Henry Sørensen har kjempet seg helt til topps i rettssystemet for å få godkjent kreften som yrkesskade.

10



14

NICOS KREFT

Mange av Lunch-leserne fikk sjokk da karakteren Nico ble rammet av kreft.



18

JOBBER FOR Å FÅ JOBBE

Veien tilbake til jobb etter kreftbehandling kan være både bratt og lang.



24

TOPPENES LØFTER

Slik vil NHO- og LO-sjefene tilrettelegge for et arbeidsliv som har plass for kreftoverlevende.



26

EVIG HEDER

Med tatovering over operasjonsarr hedrer Jeanette Nyberg sin syke mor.



Snakk med oss om kreft og arbeidsliv

FOTO: JORUNN VALLE NILSEN



Har du spørsmål om dine rettigheter som arbeidstaker og kreftsyk? Står du i et veiskille og trenger veiledning og støtte på veien videre? Er du arbeidsgiver og usikker på hvordan du kan følge opp dine ansatte? Eller er du kollega og lurer på hvordan du kan bidra?

Still spørsmålene til oss – Kreftforeningens arbeidslivsrådgivning er et tilbud til deg som trenger råd og veiledning om kreft og arbeidsliv.

I kompliserte og vanskelige saker samarbeider vi med, eller henviser til, Kreftforeningens rettshjelp.



Ring Kreftforeningen på **21 49 49 21** eller



chat med oss på **kreftforeningen.no**.

Ikke nøl med å ta kontakt – vi har tid til å snakke med deg.



KREFTFORENINGEN

Hovedkontor:

Kongens gate 6, Oslo
Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo
Telefon: 21 49 49 21
E-post: post@kreftforeningen.no
www.kreftforeningen.no
Org.nr.: 951812528

FELLES KREFTER

Utgiver: Kreftforeningen
Magasinleder: Ola Henmo,
ola.henmo@kreftforeningen.no
Design: Anne Brurberg Viken
Trykkeri: Ålgård Offset AS
Opplag: 158 000

Gavekonto: 5005.05.11011
Vipps: 2277

Kreftforeningen
er medlem av
Innsamlingskontrollen.





Ingrid Stenstadvold Ross,
generalsekretær

Trygghet for å få jobbe – og en jobb som er trygg

Jobben er livsviktig for mange av oss. Men for noen kan den også være livsfarlig.

Disse to erkjennelsene utgjør rammen for denne utgaven av Felles krefter. Temaet er det de fleste av oss bruker mesteparten av livet på, det noen havner utenfor – og det mange kjemper for å komme inn i eller tilbake til.

Det handler om jobben.

Jobben betyr så uendelig mye. Den betyr middag på bordet, bensin på tanken, klær til barna. Den betyr fellesskap og glede. Jobben gir muligheter, mestring og mening i livet.

Men den *tar* også – både tid og krefter. Og for noen tar jobben til og med år fra livet.

I Kreftforeningen er vi opptatt av at alle som kan og vil, skal få delta i arbeidslivet. Det er nedslående å vite hvor mange som sitter der ute med kunnskap og evner de ikke får brukt.

Derfor jobber vi for at arbeidsgivere skal få mer kunnskap om senskader etter kreft, og for mer fleksible ordninger som gjør det enklere for flere å stå i jobb under og etter behandling.

Vi jobber for at arbeidsgivere skal tenke seg om to ganger før de avfeier en som har kreft på cv-en, og at de tenker seg om en tredje gang når den som søker er ung og mangler erfaring som resultat av kreftsykdom under studiene.

At de spør: Hvordan kan jeg legge til rette for at denne personen kan få bruke kunnskapen og talentet på en måte som også gagnar virksomheten?

Det er ikke småtteri som står på spill. For samfunnet handler det om en velferdsstat som skal bære også framtidige generasjoner. For den enkelte handler det om å få lov til å bidra.

«Jeg har en trygg jobb», kan de fleste av oss si, men hvert år får godt over tusen personer kreft som er relatert til yrket. Brannfolk, feiere og ansatte i bygg og anlegg og petroleumsindustrien er særlig utsatt, men også for kokker, frisører og folk som har mye og jevnlig nattarbeid, er risikoen høyere.

Mange av dem må kjempe for å bevise at det var jobben som ga dem kreft. Det mener vi i Kreftforeningen at de må få slippe. Det må være myndighetenes ansvar å *motbevis* sammenhengen. Vi trenger en mer moderne yrkesskadelov.

Heldigvis kan de aller fleste tilfellene av yrkesrelatert kreft forebygges. Men det krever økt kunnskap om sammenhenger og vern. Og at slurv må få konsekvenser. ●

Ingrid Stenstadvold Ross





De betaler den høyeste oljeprisen

Først lenge etter at Tord H. Lillehavn og Bjarne Kapstad selv fikk kreft, innså de at sykdommen er som en epidemi blant Norges oljepionerer.

TEKST: OLA HENMO • FOTO: JORUNN VALLE NILSEN OG PAUL S. AMUNDSEN

– Jeg har troen på at vi får en god og rettferdig løsning, og at den også omfatter de etterlatte.

Bjarne Kapstad

Det er så vanvittig mange som er borte, sier Bjarne Kapstad (67).

– Helt ufattelig. Så forferdelig mange skjebner, konstaterer Tord H. Lillehavn (61) mens de to uføre nordsjøveteranene rusler minnelangs mellom modeller av plattformer og andre installasjoner på Norsk Oljemuseum i Stavanger.

– Vi fikk være med på et eventyr, da, fortsetter Kapstad, og peker på en miniatyrversjon av en kran han jobbet i på slutten av 70-tallet.

– Ja, det var en fantastisk tid. Den gangen ante vi jo ikke at jobben skulle ødelegge oss, konstaterer Lillehavn.

TIDENES NYTTÅRSFEIRING?

Akkurat her møtte Lillehavn, Kapstad og åtte andre kreftsyke og løsemiddelskadede oljepionerer i mars kommisjonen som har fått følgende oppdrag fra regjeringen:

«Utarbeid en kompensasjonsordning for tidligere oljearbeidere som kan ha fått arbeidsrelaterte plager.»

Kommisjonen ledes av den erfarne legen Geir Riise.* Innen nyttår skal den legge fram sin innstilling.

Og til da holder han kortene tett til brystet.

– Men dette kan jeg si: Jeg oppfatter arbeidet vårt som viktig. Arbeidervern, arbeidsmiljø og oppfølging av helse og kjemisk eksponering omfatter i liten grad de tidlige oljearbeiderne. Det var størst oppmerksomhet rundt å forebygge skader på ytre miljø og hindre store og plutselige skader, sier Riise.

I 2014 fikk nordsjødykkerne, etter mange års kamp, erstatning for skadene de ble påført i olje-eventyrets spede begynnelse. Siden har Forsvarets veteraner fra utenlandsoppdrag fått en tilsvarende ordning.

Nå står altså oljepionerene for tur.

Riise beskriver møtet med de ti syke oljearbeiderne på Oljemuseet som meget sterkt, og både Lillehavn og Kapstad forteller at det kjentes meningsfullt å få dele sine erfaringer.

– Det virker som kommisjonen jobber veldig seriøst, sier Lillehavn.

– Ja, jeg har troen på at vi får en god og rettferdig løsning, og at den også omfatter de etterlatte, sier Kapstad.

COCKTAIL

Lillehavn fra Jørpeland var bare 18 år gammel da han fikk jobb i Nordsjøen i 1979. I en cocktail av giftige gasser, damper og oljer jobbet han seg de



* Geir Riise er også styreleder i Kreftforeningen.



Bjarne Kapstad tilbrakte mye av arbeidslivet i kraner som dette.



Minnene – både gode og vonde – strømmer på når Kapstad og Lillehavn rusler gjennom Oljemuseet. Ingen av dem har fått tilkjent yrkesskadeerstatning.

neste tiårene gradvis oppover i gradene og nedover på plattformen: fra mekaniker på dekk til såkalt subsea-supervisor med ansvar for driften under overflaten.

Beskyttelse? Bare det aller nødvendigste: vernesko, hjelm, tynne hansker av bomull. Brillere brukte han sjelden, de ble så flekkete av oljesølet.

– Vi fikk beskjed om å passe fingrene, det var egentlig alt, forteller han og viser fram et arr på ringfingerens nederste ledd.

– Et resultat av rengjøringsmiddelet vi brukte. Det gikk rett gjennom hansken og etset i stykker huden under giftingen!

I 2014 sa det et smertefullt stopp. På sykehuset konstaterte legene at ryggen var brukket – en virvel hadde rett og slett smuldret opp – og at han hadde myelomatose, beinmargskreft.



– Vi visste jo ikke bedre, men jeg skulle likevel ønske at jeg hadde hatt litt mer vett, at jeg oftere hadde sagt nei.

Hans Marwoll

Etter fire runder med cellegift, stråling og stamcellebehandling returnerte han til jobben han elsket. Men ett år senere måtte han gi seg for godt, 56 år gammel.

Da falt det ham ikke inn at sykdommen kunne skyldes kjemikaliene han var blitt eksponert for på arbeidsplassen. Det skjønte han først på en samling for personer med beinmargskreft lenge etter. Der møtte han en brannmann som var tilkjent yrkesskadeerstatning etter å ha vært med på sløkkingen av flere store oljebranner.

– Da sjekket jeg hva som hadde skjedd med de to andre subsea-ingeniørene på plattformen min. Den ene var død av kreft i halsen, den andre av magekreft. Det var i det hele tatt ikke mange subsea-supervisorer som hadde fått leve til de ble 60.

– Ja, da ser man jo den røde tråden, nikker Kapstad.

FORSKNINGSPROSJEKT

I 2007 spurte Arbeidsmiljøskaddes Landsforening (ALF) om helsetilstanden til 700 medlemmer som jobbet for Philips Petroleum i pionertiden i Nordsjøen. Over halvparten var uføretrygdet, noe de i snitt var blitt midt i 50-årene. 126 hadde fått kreft, og 136 var døde.

Forsker Jo S. Stenhjem ved Kreftregisteret har siden sett på om offshorearbeidere rammes oftere av kreft enn den norske normalbefolkningen, og svaret på det er ja. Overhyppigheten for alle kreftformer er på 7 prosent blant menn og 13 prosent blant kvinner.

– Blant mennene fant vi mer enn dobbel så høy forekomst av brysthinnekreft og 20 prosent overhyppighet av prostatakreft, forteller han.

Tallene er hentet fra en spørreundersøkelse blant personer som jobbet offshore mellom 1967 og 1998, og har noen åpenbare svakheter. Den største er at den naturlig nok ikke omfatter arbeidere som allerede var døde.

– Det kan være betydelige mørketall, sier Stenhjem.

Med støtte fra blant andre Kreftforeningen er derfor han og kollegene ved Kreftregisteret nå i gang med et nytt stort forskningsprosjekt for å undersøke sammenhengen mellom jobben i Nordsjøen og kreft. 70 000 offshorearbeidere som har vært på norske oljeplattformer mellom 1967 og 2021, er invitert til å svare.

POLLENALLERGI?

Bjarne Kapstad fra Sokndal var 22 år da han

begynte som kranmekaniker på Ekofisk i 1977. Det var en drømmejobb. Helt til øynene begynte å renne og hendene skalv så han knapt klarte å holde i kniv og gaffel.

– Da legen hørte at jeg hadde hatt høysnue som barn, fikk jeg resept på allergimedisiner. For det er jo veldig mye pollen i Nordsjøen i desember, harselerer han.

Skjelvingen ble antatt å være arvelig ettersom bestemoren hans hadde slitt med det samme som gammel dame.

Først da han også begynte å slite med talen, hukommelsen glapp og sinnsstemningen ble som en jojo, fikk han i 1998 diagnosen encefalopati, en hjerneskode.

– Tenk deg den nedturen! 44 år gammel, løsemiddelskadet, ufør og ubrukelig. Jeg, som hadde vært så stor i kjeften og kalt dem som gikk hjemme for *slaur*, unnasluntrere. Det første året reiste jeg på hytta så ikke naboene skulle se meg, forteller Kapstad, som siden har fått både hudkreft og prostatakreft.

De siste 17–18 årene har han kjempet mot forsikringsselskapet for å få yrkesskadeerstatning. Han har lidd nederlag i tingretten og lagmannsretten og fått avslag på behandling i Høyesterett. Nå ligger saken hos menneskerettsdomstolen i Strasbourg.

– Det viktigste er ikke pengene, det er å få rettferdighet, og jeg gir meg ikke. Jeg er en sta jævel, sier han.

COWBOYEN

16 mil lenger nord langs kysten, på Haukeland sykehus i Bergen, møter vi en annen hardhaus.

68 år gamle Hans Marwoll fra Bømlo jobbet 42 år offshore. Nå er han på en rutinesjekk av den uheldredelige beinmargskreften han ble diagnostisert med for to år siden.

– Psyken er sterk, men med helsen er det så som så. Jeg skal daue av denne kreften, sier han.

Legene på Haukeland har for lengst fastslått at sykdommen sannsynligvis henger sammen med arbeidet hans som mekaniker i Nordsjøen.

– Vi visste jo ikke bedre, men jeg skulle likevel ønske at jeg hadde hatt litt mer vett, at jeg oftere hadde sagt nei. Men vi var cowboyer; det gjaldt å jobbe mest og være tøffest, forteller Marwoll.

Som den gangen han sammen med plattformsjefen løp ubeskyttet inn i et rom der en ventil var begynt å lekke, der trykket var skyhøyt, der den giftige gassen lå tett og faren for selvantenning var prekær.



0,2

Rett etter krigen var den tillatte grenseverdien for eksponering av benzen 100 ppm (deler per million). I fjor ble grensen justert ned fra 1,0 til 0,2 ppm, og selv det mener fagforbundet SAFE at er for høyt.



– Vi trakk pusten dypt, tok med oss en svær rørtang, løp inn og jobbet intenst til vi måtte ut og trekke pusten. Så løp vi inn igjen, og sånn holdt vi på, inn-ut-inn-ut-inn-ut-inn-ut, til ventilen etter et kvarters tid var tett. Galskap, forteller han hoderystende.

FRA 100 TIL 0,2

Marwoll har aldri vært i tvil om at kreftsykdommen skyldes tiårene med eksponering for giftige kjemikalier. Da han lå på sykehuset i fjor, delte han rom med to andre turbinmekanikere med samme diagnose. De var enige om én ting:

At benzen var selve verstingen.

Benzen er en fargeløs, kreftfremkallende væske som finnes naturlig i olje og lett går over i gassform. Rett etter krigen var den tillatte grenseverdien 100 ppm (deler per million). Da oljeeventyret begynte og pionerer som Marwoll, Kapstad og Lillehavn reiste ut til plattformene, kunne de lovlig eksponeres for opptil 25 ppm.

I fjor ble grensen justert ned fra 1,0 til 0,2 ppm, og selv det mener fagforbundet SAFE at er for høyt.

– Hva synes oljebransjen og forsikrings-selskapene egentlig at et liv som mitt er verdt, undrer Hans Marwoll.

– Vi er sterkt bekymret for at petroleumsnæringen ikke tar helserisiko fra benzeneksponering tilstrekkelig alvorlig, heter det i en bekymringsmelding til Petroleumstilsynet.

SYKDOM, IKKE SKADE?

Selv om sykehuset har fastslått årsakssammenhengen mellom oljejobben og kreftsykdommen, noe Nav har akseptert, vil ikke forsikringsselskapet gi Marwoll yrkesskadeerstatning.

– De mener at det er en yrkessykdom, ikke en yrkesskade, forklarer han resignert.

Men han håper kommisjonen kompenserer med en raus sjekk for den høye prisen han har betalt for sitt bidrag til Norges rikdom.

Det samme håper Kreftforeningen.

– Alle som har jobbet i oljesektoren og fått kreftsykdom som følge av jobben, må bli tilkjent den økonomiske erstatningen de har krav på, sier Kreftforeningens generalsekretær Ingrid Stenstadvold Ross.

Og eventuell usikkerhet om sammenhengen mellom sykdom og tidligere eller nåværende yrke må komme personen til gode, legger hun til.

Når Marwoll får sjekken fra staten, havner ikke pengene i banken.

– Da skal jeg betale ned gjeld, reise, kjøpe en sjark jeg kan dra ut på sjøen med også når jeg blir sykere, og innrede et soverom i første etasje som står klart når jeg ikke lenger kan gå opp trappa. Jeg håper å ha fire-seks år igjen, sier han.

– Vil du anbefale egne barn å jobbe i olja?

– Jeg har faktisk en sønn som er på vei inn i bransjen. Men han vet nøyaktig hvor farlig den er. Det er det ikke alle de ferske som gjør. De tenker at det ikke er så nøye med verneutstyr og forholdsregler. Men dette er fortsatt en risikabel jobb. Folk må passe på seg selv, formaner han.

KREVER STØRRE TRYGGHET

Forholdene i offshore er heldigvis bedre i dag enn da pionerene skapte Norges rikdom. Men fortsatt har ikke bransjen grunn til å slå seg på brystet, mener Ingrid Stenstadvold Ross.

– Vi krever at næringen tar innspillene fra fagforeningene og andre på dypeste alvor. Det samme må Petroleumstilsynet og staten gjøre, sier hun.

Fortsatt kan 3 prosent av krefttilfellene blant norske menn spores tilbake til forhold på arbeidsplassen.

– Og det er altfor mye. Det skal være trygt å gå på jobb i Norge, slutter Ross. ●





BERGEN

Henry Sørensen er overbevist om at det var jobben som brannmann som ga ham kreft.

Henry håp

TEKST: OLA HENMO • FOTO: PAUL S. AMUNDSEN OG JORUNN VALLE NILSEN

Hjemme i leiligheten på Åsane peker kreftsyke Henry Sørensen (79) på et svart-hvitt-bilde av en gruppe brannmenn som bærer en bære ut av et Widerøe-fly på Flesland 18. oktober 1972.

– Vi har rykket ut for å hente fem personer som er hardt brannskadd etter en eksplosjon på smelteverket i Bremanger. Der, bakerst, har du meg, sier han og setter fingeren på en drøyt 50 år yngre utgave av seg selv.

Da fotografiet ble tatt, var Henry Sørensen helt uvitende om at mange av gassene han inhalerte i jobben som brannmann og røykdykker i Bergen, var kreftfarlige.

– Ingen av oss ante noe. Verneutstyret var elendig, fra topp til tå. Vi fikk faktisk beskjed om ikke å dekke oss helt til, for da risikerte vi å ikke kjenne varmen! Rådene var livsfarlige. Senere er det jo vitenskapelig bevist at de giftige gassene gikk gjennom bar hud og inn i blodbanen. Vi er så altfor mange som ble syke, problemet er så enormt omfattende, sier han.

SIKKERT KREFTFREMKALLENDE

I likhet med oljepionerene sliter mange brannmenn med å få kreft godkjent som yrkesskade. Både trygderetten og lagmannsretten har avvist Henry Sørensens krav om erstatning. De har →

– Jeg tror Henry har hele Norge med seg i ønsket om at bevisbyrden må ligge hos arbeidsgiver, ikke hos den enkelte brannkonstabel.

Ingrid Stenstadvold Ross



ment at han ikke i tilstrekkelig grad har bevist at arbeidsforholdene er sykdommens utløsende årsak.

Etter det siste nederlaget i vår slengte Sørensen resignert alle permene med dokumentasjon innerst i et skap, fast bestemt på aldri å plukke dem fram igjen.

Men da Fagforbundet foreslo å anke saken til Høyesterett, fattet han nytt mot. Siden gikk også Kreftforeningen inn i saken på Sørensens side, for å hjelpe ham med ressurser og kunnskap.

– Det gjør vi fordi denne saken er så viktig, ikke bare for Henry, men for tusener av andre, kommenterer generalsekretær Ingrid Stenstadvold Ross.

BYRDEN SNUS

Da vi møtte Sørensen noen uker før rettssaken i oktober, var han preget av sykdommen. Men resignasjonen var vendt til optimisme.

Det skyldtes ikke minst at Verdens helseorganisasjon for første gang hadde erklært at brannmannsyrket generelt er *sikkert kreftfremkallende*, og at brannmenn har anslagsvis 30 prosent økt risiko for å få prostatakreft.

– Jeg tror det endrer hele saken, at bevisbyrden endelig snus. Heretter slipper hver enkelt kreftsyk

brannmann å bevise at jobben har skylden. Nå må i stedet arbeidsgiver dokumentere at det *ikke* var jobben som gjorde oss syke. Dette skulle skjedd for lenge, lenge, lenge siden, sa han.

Kreftforeningens generalsekretær Ingrid Stenstadvold Ross er også tilfreds.

– Det er bra at den internasjonale klassifiseringen nå er på linje med det vi gjennom lang tid har sett i ulike studier, nemlig at arbeid i brannyrket fører med seg en økt risiko for kreft, sier hun.

– Og jeg tror Henry har hele Norge med seg i ønsket om at bevisbyrden må ligge hos arbeidsgiver, ikke hos den enkelte brannkonstabel, legger hun til.

MONSTERET PÅ DRAUGEN

Henry Sørensen begynte som sommervikar i brannvesenet i Bergen i 1965. Etter 15 år som røykdykker sluttet han for å bli lærer på videregående skole. Da hadde han vært med på å slukke en lang rekke branner, 21 av dem virkelig store.

Allerede i 1983, tre år etter at han sluttet, kom de første symptomene på at noe var galt: En stor svulst i halsen måtte opereres ut. Prostatakreften ble påvist i mai 2010, men da hadde han hatt symptomer siden 1995. Hudkreften kom noe senere.



↑
Henry har lett fram all dokumentasjonen han ikke trodde han ville få bruk for igjen.

↗
«Monsteret», kaller Henry denne røykskyen, som han mener var stappfull av kreftfremkallende stoffer.

↗
Kreftforeningen og generalsekretær Ingrid Stenstadvold Ross støtter Henrys kamp.

Strålingen mot prostatakrefte ble avsluttet i 2011, men påførte ham store skader som har plaget ham i mange år.

Og i fjor høst var prostatakrefte tilbake.

Hvis Sørensen skal peke ut én utløsende hendelse, havner han på brannen i motorbåtforeningen Draugen ved Store Lungegårdsvann i 1974. 12 båter sto i full fyr. Glassfiber, tre, diesel og bensin, lakkfjerner, maling, batterier og propangass gikk opp i svart, giftig røyk.

– Det var som under krigen. Pang! Alt var kreftfremkallende. Jeg måtte bryte meg gjennom veggene for at vi skulle komme til. Og vi hadde ikke beskyttelse på oss.

– Se her, sier han og finner fram et avisbilde av en massiv røyksky over båtanlegget.

– Her har du haken, nesen, øynene og håret! Det var dette monsteret vi sloss mot.

ALT BRA NÅ?

Det er lenge siden Lillehavn, Kapstad og Marvoll, som vi fortalte om på de foregående sidene, jobbet i Nordsjøen. Og det er enda lenger siden Henry Sørensen slokket brannen.

Men nå er vel for lengst alt på stell?

Neppe.

Hvert år får 1100 personer kreft relatert til at

de er eksponert for farlige stoffer på arbeidsplassen. Av disse er olje- og industriarbeidere sammen med brannmenn de mest utsatte.

Tidligere i år publiserte forskere ved Kreftregisteret en stor undersøkelse av 3881 brannmenn som jobbet ved 15 norske brannetater mellom 1913 og 2018. Blant dem ble det registrert 845 krefttilfeller.

– Det gir en forhøyet kreft risiko på 15 prosent sammenlignet med den mannlige befolkningen generelt, sa forsker Niki Marjerrison.

Og da Arbeidstilsynet mellom 2016 og 2018 gjorde 317 tilsyn i brann- og feiervesen, fikk nesten sju av ti virksomheter strykkarakter. Mange brannstasjoner har dårlige rutiner for vask av klær, mangler skille mellom ren og skitten sone og har for lite kunnskap om systematisk HMS-arbeid, het det i rapporten.

VIKTIG

Ingrid Stenstadvold Ross hyller Henry Sørensen mot.

– Denne saken er en milepæl for alle som er utsatt for kreft risiko på jobben, konstaterer hun. Hun forteller at Kreftforeningen har en visjon om at det ikke er noen krefttilfeller relatert til arbeidsplassen.

– Og skal vi nå den, er vi nødt til å beskytte brannkonstabler bedre enn vi har gjort til nå. Gjør vi ikke det, kommer det til å bli behov for å utbetale yrkesskadeerstatninger i all framtid. Ross håper at nå etter at Henry Sørensen har tatt denne støytten i retten, vil det ikke lenger bli behov for å føre slike saker.

– For da vil arbeidsgiverne sørge for at brannfolk blir så godt vernet at de ikke risikerer å få kreft når de er ute og redder liv og eiendom for oss alle, avslutter hun. ●

Da kreften kom til Lunch

📍 STAVANGER

TEKST: ØYVIND ROLLAND
FOTO: JORUNN VALLE
NILSEN

Da tegneserieskaper Børge Lund takket ja til et samarbeid med Kreftforeningen, forsto han med en gang hva som ble konsekvensen: En av hans egne karakterer måtte få kreft.

En pandemidag ble Børge Lund kontaktet av Kreftforeningen.

Kunne han tenke seg å tegne noen Lunchstriper til et webinar om kreft og arbeidsliv?

Børge hadde bestemt seg for å sitte stille i båten mens viruset herjet. Konsentrere seg om kjernevirksomheten. Men et alvor i livet ville det annerledes. En god venn hadde nylig fått beskjed om tilbakefall. Svulsten i hjernen hans hadde blitt fjernet flere år tidligere, men nå var kreften tilbake.

Børge takket ja til forespørselen, dette kunne han i det minste by på.

Men hvordan? Dette kom til å bli personlig – ikke så mye for ham selv, men for noen i universet han hadde skapt.

DUKET FOR LUNCH

Høsten 2007: Som vanlig var industridesigner Børge på vei til næringsområdet Forus, midt mellom Stavanger og Sandnes. Han var blitt en av 40 000 mennesker i store og små selskaper som jobbet etter samme stikkord: Kunnskap! Teknologi! Innovasjon!

Han var en av fire i et lite gründerselskap. Oppdraget: Utvikle den ultimate, dryppfrie flasketuten til morgendagens drikkeflasker.

I en altfor stor, praktisk familiebil han aldri hadde ønsket seg, var han på vei til et næringsområde han foraktet og en jobb han hadde begynt å mislike. Det var kø, som vanlig.

Den sindige gründeren slo hånda i dashbordet. Slik kunne han ikke fortsette.

- Du kan jo tegne, sa Børge til seg selv. Hjemme gjentok kona det samme.
- Du kan jo tegne, Børge.

– Kreft er kanskje det ordet i verden med dårligst image. Et vondt begrep med ufattelig dårlig omdømme. Jeg er glad for å kunne bidra med mine ting i samarbeid med Kreftforeningen, sier Børge Lund.



ET MILDT PÅTVUNGET KOLLEKTIV

Omsider fant han mot og litt ekstra tid og tegnet en bunke striper som han sendte inn til en konkurranse i Dagbladet. Han lette en stund etter et passende univers. Hvor skjer det morsomme ting? I en fotballklubb? Et motorsykkelmiljø?

Ganske ubevisst falt valget på det han selv var en del av hver dag, det han kaller «et mildt påtvunget kollektiv», den delen av livet hvor vi må forholde oss til hverandre enten vi vil eller ei: arbeidslivet.

Det viste seg å være en nøkkelbeslutning. Han knekte koden allerede med sin første samling «Sykt travel».

Siden har saudabuen Børge tegnet og fortalt om Kjell og kollegaene som baler med stort og, ikke minst, smått på kontoret. Fra Porsgrunn til Panama – jo da, Lunch leses også der – trekker folk på smilebåndet. Hele verdens kontorister forenes tilsynelatende i spørsmålet «Kan vi ta det på mandag?».

– Jeg slapp å tenke at jeg måtte lage verdens morsomste vits hver dag, men kunne heller senke skuldrene og konsentrere meg om det vi har felles, det gjenkjennelige. Det er der humoren i Lunch ligger, forteller han.

KJERNEVERDIER

Børge har for lengst mistet oversikten over antall aviser Lunch figurerer i, det er godt over 100. I høst gir han ut sin n-te bok, tegneserien har blitt tv-serie, og hver uke er innboksen full av henvendelser.

– Jeg kunne ikke behandle dette stoffet uten å påføre en av karakterene mine kreft.

Børge Lund

Noen av dem handler om verdier. Kan Børge komme og dele noen skråblikk på sånne? Til inspirasjon? Eller advarsel?

Selv har bedriftsleder Børge hoppet bukk over verdiene han gjerne raljerer med i Lunch.

– Morsom og raus, liksom ... huff nei, jeg får vondt bare jeg tenker på det, sier tegneseriskaperen og ser ut som han smatter på en sitron.

En slags rettesnor for arbeidet sitt har han likevel.

– Fortell en historie. Om noe. Og rekk deadline, sier Børge.

– Dét er de tre prinsippene som styrer min hverdag og mitt kreative arbeid, verken mer eller mindre.

TEGNESERIEKREFT

Da han takket ja til Kreftforeningens forespørsel, forsto han at dette *noe* han nå måtte fortelle om, var kreft.

– Jeg kunne ikke behandle dette stoffet uten å påføre en av karakterene mine kreft. Jeg kunne ikke la en serie med striper handle om at alle i min serie har det bra, og så møter de noen andre som har kreft. Det gikk ikke, sier Børge.

Han har ett prinsipp til som er like ufravikelig: Alt han lager må tåle å stå mellom to permer i en helt vanlig Lunch-utgivelse. Sann måtte det også bli denne gangen. Ingen parallellstriper. Alt er Lunch.

DEN TUNGE BESKJEDEN

Kreftforeningen ønsket seg striper som handler om hvordan arbeidslivet forholder seg til alvorlig sykdom. Men hvordan skulle hans morsomme





univers klare å fusjonere med kreft, som slettes ikke er noe gøy?

«Nico har fått kreft» sto det med fete typer på seriens nettsted lunchstriper.no 29. november 2021. Det ble designeren og Apple-entusiasten Nico, som ifølge Wikipedia ikke lider under noe annet enn allergi mot furumøbler og Microsoft, som fikk den tunge beskjeden.

I stripene Børge tegnet, balanserte han alvor og skjemt ved å rette oppmerksomheten mot reaksjonene Nico ble møtt med på jobben, snarere enn å dvele ved Nicos egne følelser.

– Når jeg gjorde det sånn, handlet det ikke om det eksistensielle for Nico, men mer om forholdet mellom folk, og ikke bare én til én, men hele arbeidsplassen.

Da Lunch-universet ble berørt av kreft, var det flere som reagerte.

«Hva har du gjort?», spurte noen. «Det kan du ikke gjøre», mente andre. «Har Nico virkelig fått kreft? Går det bra med ham?» ville noen vite. Børge smiler.

– Noen misforsto helt og trodde jeg tegnet om meg selv, at jeg hadde fått kreft.

VERDIFULL ERFARING

Børge er frisk og rask. Vennen som i fjor fikk tilbakefall, var det derimot ingen behandling som kunne redde.

– Det var mitt første møte med kreft. Det har vært tøft. Og nå ligger det et bakteppe der igjen, forteller Børge.

– Forloveren min har fått kreft. Det blir enda tettere, for vi er like gamle, og han er min beste kompis.

Hva kreft egentlig innebærer, visste han ingenting om før han opplevde det på nært hold. Særlig har det fått ham til å reflektere over rollen som pårørende.

– Kompisen min takler sykdommen bra. Det gjør det enklere for meg. Det er et paradoks at du som pårørende nærmest trenger hjelp av den som er syk. Det er litt

absurd, og jeg skjønte det ikke før jeg sto midt oppi det selv.

Børge tror erfaringene han har som pårørende til nære venner, også kan gjøre det enklere å møte alvorlig sykdom andre steder. På jobb for eksempel.

– Det handler jo om liv og død, dette her. Da blir andre ting mye mindre farlige. For meg har det vært viktig å tørre å ikke beskytte meg selv så mye, men heller tørre å snakke direkte og konkret. Det er lettere å få til med den erfaringen jeg har nå – selv om det er en erfaring jeg gjerne skulle vært foruten.

HUMOR SOM REDNINGSBØYE

Som med all humor er balanse stikkordet for Børge. Belønningen når han lykkes, er latteren. Den tror han kan gi en verdifull pustepause til pårørende og berørte og gjøre det lettere å snakke om det som er tungt og vanskelig.

– Humoren og alvoret står ikke så langt fra hverandre som man kanskje skulle tro. Kanskje er de gjensidig avhengige av hverandre. Det finnes lange tradisjoner for å la humor spille en rolle i møtet med alvorlige temaer. Tenk bare på sykehusklovnene her hjemme, som jo er et fantastisk eksempel på hvilken rolle humor kan spille når livet er preget av alvor og bekymring. Jeg tror humoren kan være en slags mental redningsbøye, sier Børge.

Samarbeidet med Kreftforeningen har fortsatt. I fjor tegnet Børge til kampanjen «Menn snakk om det», og det har han gjort på nytt i høst. Han er takknemlig for å kunne låne bort sitt humoristiske univers.

– Mange føler seg hjelpeløse i omgang med kreft. De spør seg selv om de kan bidra med noe. Jeg fant ut at jeg kunne bidra med stripene mine. Det har blitt et godt samarbeid som gir mening for meg.

Hvordan det går med Nico etter at han i fjor ble påført kreft, har han ikke noe sikkert svar på.

– Jeg inngår ikke kontrakt med karakterene mine, sier han og smiler.

– Men jeg er ikke så veldig bekymret. ●



Stjernen er designet av
Snøhetta 

Fotografi av June Witzøe



GI HÅP TIL JUL

I julen henges det opp tusenvis av stjerner på norske sykehus og sykehjem, gitt av folk fra hele landet. Med hver stjerne gir vi glede og håp – og livsviktig støtte til kreftforskning, slik at flere kan komme hjem til jul, nyttår og alle andre dager i året.



Gi en stjerne du også! Gå til **stjerneaksjonen.no**.



Kreftrehabiliteringssenteret er et tilbud til pasienter i yrkesaktiv alder. Kreftforeningen fulgte en gruppe med kvinner, men tilbudet er også nyttig og populært blant menn.



📍 OSLO/SANDNES

På vei til jobb

– Jeg er som en el-bil: Jeg har bare en viss rekkevidde. Hvis det går fort, tappes jeg raskere, og når det er tomt, må jeg lade.

TEKST: ØYVIND ROLLAND • FOTO: NICKI TWANG OG JORUNN VALLE NILSEN

Rundt et ovalt bord i bygg 28 på Aker sykehus høster Mette Mo Jakobsens (58) bilde på hvordan det arter seg å være sliten etter kreft anerkjennende nikk og smil fra ni andre korthårede kvinner.

I snaut to måneder kommer de ukentlig til Kreftrehabiliteringssenteret for fysisk trening, undervisning og utveksling av erfaringer.

Om tapt identitet.

– *Jeg pleide å være hun som alltid jobbet mye, som kunne svare på alt. Nå jobber jeg så sjelden at folk tror jeg er ny og vil vise meg veien til do og sånn.*

Om gapet mellom egen og andres opplevelse.

– *Når jeg sier at jeg har begynt å miste hukommelsen, svarer kollegaene «Pøh, du som har sånn oversikt! Det tror vi ingenting på!»*

Om gleden over å jobbe.

– *Når jeg er på jobb, får jeg faktisk være meg selv. Det er et fristed på en måte.*

Og om det å være en god kollega.

– *Når jeg er innom jobben, blir jeg overfalt av 14 personer, «Hei, hvordan går det? Herregud, du har fått mye, altså!» Folk vil det beste, men jeg føler meg nesten sykest når jeg er innom jobben.*





Mathilde Wærstad er en av mange som setter pris på rehabiliteringstilbudet på Aker sykehus.

– Det var ikke noe av utdanningen eller ferdighetene mine som forsvant i strålesalene på Radiumhospitalet.

Håvard Aagesen

For de ti kvinnene har jobben de siste månedene vært å komme seg gjennom kreftbehandling. Nå har noen av dem så smått vendt tilbake til den egentlige arbeidsplassen, den som gir mat på bordet og mening i tilværelsen.

Men veien tilbake dit etter alvorlig sykdom kan være både lang og bratt.

HVA KOSTER KREFT?

17 000 kvinner og menn i arbeidsfør alder rammes av kreft hvert år. Bare de siste ti årene har antallet kreftpasienter som er i live, økt fra 218 000 til 316 000.

De fleste av dem vil jobbe. Og det vil på alle måter være lurt å legge til rette for at de lykkes.

Å havne utenfor kan ha en stor kostnad for den enkelte – både økonomisk, sosialt og mentalt. Men også for samfunnet har det stor betydning. Det viser en fersk rapport fra analysebyrået Oslo Economics.

Økonomene snakker om *produksjonstapet*, tapet det innebærer for samfunnet når folk i arbeidsfør alder ikke kan jobbe. For kreftpasienter og pårørende er dette tapet på 36 milliarder kroner årlig, som følge av tidlig død, sykefravær, uførhet og redusert arbeidskapasitet.

Summen overskrider med god margin de 24 milliardene som selve helsetjenesten – forebyggingen, behandlingen, pleien og omsorgen – koster.

PERSPEKTIVENDRING

– Det var ikke noe av utdanningen eller ferdighetene mine som forsvant i strålesalene på Radiumhospitalet.

Det sier Håvard Aagesen, rådgiver, skribent og nylig avgått styremedlem i Kreftforeningen.

– Det virker som om vi litt for ofte glemmer at kompetansen og ressursene til den delen av befolkningen som nå havner utenfor arbeidslivet, er mangfoldig, og tidvis veldig, veldig sterk, på vidt forskjellige ting.

I 2009 skulle han tilbake i arbeid med en kropp full av senskader etter kreft. Da erfarte han at hindringene er mange, noe han skrev om i boken *Ingenmannsland*, som kom ut i 2017.

– Norge har verdensrekord i å ha folk i arbeidsfør alder på trygdeytelser utenfor arbeidslivet. Sikkerhetsnettet må vi verne om, men det er et tegn på at vi har feilet når så mange mennesker som ønsker å være innafor og ville hatt helsemessig godt av det, likevel havner utafor.

Han mener eneste vei ut av uføret er en total perspektivendring.

– Hos legen er det åpenbare spørsmålet «hva er arbeidsevnen din?». Svaret på det er kanskje 30 eller 50 prosent. Men når du står der som tidligere pasient og skal møte Nav eller en aktuell arbeidsgiver, er det motsatte spørsmålet mye viktigere: «Hva skal til for at du skal kunne bruke det du har igjen av arbeidsevne? Hva må vi endre for at du skal kunne fungere godt?»

Han mener arbeidslivet må øve på å se muligheter.



Uten å kunne bruke evnene mine forsvinner en del av identiteten min, sier Håvard Aagesen.



– For helsevesenet er det relevant å lure på hvilke senskader jeg har, og hvor mange. Men i arbeidslivet er ikke det interessante hva som er tapt, men hva som er igjen. Skadene er bare noe de må ta hensyn til for å finne ut hvordan jeg skal få brukt de kvalitetene til det beste for arbeidsplassen og meg selv.

FLEKSIBILITET FØRST OG FREMST

Rundt bordet på Aker sykehus er ordet *fleksibilitet* hyppig i bruk.

– Det viktige er fleksibiliteten, at du kan styre tiden mest mulig selv, sier Mette Mo Jakobsen.

– Enig. Jeg vet ikke på hvilken dag eller på hvilket tidspunkt jeg fungerer best. Da er fleksibiliteten superviktig, supplerer Mathilde Wærstad.

Også i Kreftforeningens brukerpanel trekkes tilrettelegging og fleksibilitet fram som suksessfaktorer. I brukerpanelet tar omkring 1000 kreftpasienter og pårørende stilling til ulike kreftrelaterte problemstillinger.

1 av 5 pasienter som enten er under behandling eller er ferdigbehandlet, oppgir å ha fått større fleksibilitet i oppgaveløsningen på jobb. 1 av 4 sier de gjerne skulle hatt bedre tilrettelegging, men at det ikke har vært mulig.

To av de heldige som har fått akkurat den fleksibiliteten de trenger, finner vi henholdsvis foran pc-en i et lite tekstbyrå i Oslo og mellom hylleradene på et servicesenter i Sandnes.

DET GÅR AN

1. mars 2021 skulle Frida Alfredsen (29) starte i ny jobb, men karrieren som spesialpedagog ble kortvarig. 8. mars var hun inne til siste tremånederskontroll etter behandling av livmorhalskreft to år tidligere. Til da hadde alt sett fint ut.

Nå satt det en svulst på 5 cm på livmorhalsen med spredning til nærmeste lymfeknuter.

– Veldig alvorlig, sa legen.

Frida hadde nylig levert sin masteroppgave og ikke tjent penger på lang tid. De oppsparte

På kontoret sitt i Oslo og mellom hylleradene i Sandnes har Frida Alfredsen og Sindre Aalen nødvendig frihet til å forme jobbhverdagen.

17 000

kvinner og menn i arbeidsfør alder rammes av kreft hvert år.

midlene var snart oppbrukt, det hadde vakt en viss bekymring.

Men nå tikket overlevelsesmoduset inn – alle andre bekymringer ble små.

Panikken var definitivt også til stede i Sandnes en søndag for sju år siden da 24 år gamle Sindre kjente en kul på den ene testikkelen. Han ble ikke akkurat beroliget da han tre måneder etter at den venstre testikkelen ble operert ut, fikk sår i munnen og merket at det væsket fra den ene brystvorten.

Spredningen ble konstatert etter 6 måneder. Da satt det en svulst på størrelse med en tennisball på bakre bukvegg.

I 2016, fire måneder etter at et knalltøft regime av cellegiftbehandlinger og flere operasjoner var tilbaketrukket, var han tilbake i jobben som rørlegger. Det tok ikke lang tid før han gikk på en smell. Å fortsette som rørlegger kom til å bli vanskelig.

I mai 2021 var også Frida ferdigbehandlet etter flere runder med stråling og cellegift. Det så fint ut der nede. Men hvordan sto det til i topplokket hennes? Var hun den samme gamle?

Nei. De få vikartimene på skolen ga svaret. Støyen, de nye menneskene, ukjente oppgaver. Det var veldig slitsomt.

MULIG Å HENTE SEG INN

Da Frida tok kontakt med Nav, var det med en viss motvilje. Hun, som hadde turnert to–tre jobber hver sommer og gjennom hele studietiden, skulle vel klare å skaffe seg jobb selv denne gangen også?

I dag takker hun jobbveilederen for at han tok nødvendige telefoner og fikset intervjuer.

I tekstbyrået hun jobber i, fordeler hun en 50 prosent stilling på mandag, onsdag og fredag. Da får hun hentet seg inn innimellom – med turer i marka eller Netflix og søvn, alt etter hva formen tillater.



Kreftforeningen jobber for:

- En mer fleksibel sykepengeordning slik at kreftpasienter kan jobbe gradert over lengre tid og dermed holde kontakt med arbeidsplassen.
- At arbeidsgivere får mer kunnskap om hvordan personer som har kreft, eller sen-skader etter kreft kan inkluderes i arbeidslivet.
- At offentlige etater innen helse og velferd får mer kunnskap om utfordringer og sen-skader etter alvorlig og langvarig sykdom.
- Et arbeidsmarked som er tilpasset unge som har hull i cv-en etter kreft, slik at de enklere kan komme inn på arbeidsmarkedet etter endt utdanning.

Når utmattelsen sparker inn, er fleksibiliteten helt nødvendig.

– Da tenker jeg uklart, finner ikke ord, er tung i kroppen. Å konsentrere seg er vanskelig – korrektur på en dag med fatigue, det går ikke, forklarer hun.

Servicesenteret Sindre jobber på forsyner rørleggere og entreprenører med utstyret de trenger. Bakgrunnen hans er relevant, men forskjellen stor. Som rørlegger, når spruten sto fra et rør klokka tre, kunne han ikke trekke seg stille tilbake.

– Men nå, hvis det er tungt en uke, kan jeg lukke døra og drikke kaffe og gjøre administrativt arbeid, sier han og nikker mot kontoret sitt.

Sindre setter pris på å være sin egen sjef. Frida setter pris på en sjef som passer på.

– Han er god til å ta en ukentlig «innsjekk» hvor han spør hvordan det går, om jeg er sliten, om jeg har nok å gjøre eller for mye å gjøre, sier hun.

Planen er å jobbe 100 prosent etter hvert. Økonomisk frihet frister. Samtidig husker hun godt rådene hun fikk da hun selv tok del i rehabiliteringstilbudet på Aker.

– Det er viktig å tørre å ta små skritt. Det er nesten det skumleste, jeg har jo mest lyst til bare å gønne på.

SAKTE FART FRAMOVER

For samfunnet haster det med å få folk som kan, og vil, i arbeid. For kvinnene på Aker, derimot, gjelder det å skynde seg sakte. De vil gjerne bidra, men mange bare i en 20 prosent stilling til å begynne med.

Kursleder og sosionom Sonja Caspersen synes det er fornuftig.

– Invester i egen helse, bruk tid, sier hun.

At det er viktig, har en av kvinnene rundt bordet erfart. I august hadde Mathilde Wærstad (34) vært sykmeldt i ett år etter behandling for tilbakefall av livmorhalskreft. Hun hadde begynt å kjenne på den ekle følelsen av å miste seg selv litt: «De klarer seg sikkert fint uten meg, husker de i det hele tatt hvem jeg er?» tenkte hun. Det var på tide å komme seg på jobben igjen. Hun gledet seg.

Men da hun prøvde, fikk hun det ikke til. Kroppen streiket.

– Jeg ringte en nær kollega og sa at jeg ikke klarte å komme tilbake nå. Tårene rant, og jeg fikk knapt fram det jeg ville si. Jeg var veldig lei meg, syntes jeg skuffet både meg selv og de andre. Da kjente jeg hvor viktig det var for meg å jobbe, og hvor skuffende det var at jeg ikke klarte å begynne.

DEN LIVSVIKTIGE JOBBEN

Det er som med mye annet: Vi kjenner aller sterkest hvor betydningsfullt noe er når vi står i fare for å miste det.

– Det å være mett og trygg og elsket er fint og nødvendig. Men det er ikke nok. Jeg må oppleve at det jeg kan og gjør, er nyttig og verdifullt. Uten å kunne bruke evnene mine, forsvinner en vesentlig del av livskvaliteten og identiteten min. Sånn kan jeg ikke leve, sier Håvard Aagesen.

– Jeg vil fortsatt bidra med kompetanse og erfaring som kan være til nytte for samfunnet, sier Mette Mo Jakobsen.

– Jeg har lyst til å være nyttig, bidra med det jeg er god på, sier Mathilde Wærstad.

– Det å ha noe å gå til hver dag, et fellesskap, det å være til nytte, det er så viktig, sier Frida Alfreidsen.

– Legen min begynte å snakke om uføretrygd en periode. Nei, det stemmer ikke, jeg må bare gjøre noe annet, sa jeg. Jeg kjente jo at jeg kunne fungere helt fint, sier Sindre Aalen.

I bygg 28 på Aker sykehus er dagens undervisning over. Den siste timen har handlet om opptjente sykepenge rettigheter, arbeidsavklaringspenger, stønader og stillingsprosenter. Det er mye å ta inn, og rundt bordet er batteriene i ferd med å tømmes. Ingen tvil om at også rehabilitering kan være slitsomt.

Det er på tide å lade – nå venter matpakke og to timer fysisk trening. Det gjelder å være godt rustet.

– Lykke til på jobben, sier sosionom Sonja. ●

Sonja Caspersen er sosionom ved Kreftrehabiliteringssenteret på Aker sykehus i Oslo.





Kreftforeningens råd

Neste år lanserer Kreftforeningen såkalte dialogkort rettet mot arbeidsgiver, medarbeider og kollegaer. Med disse ønsker vi å utruste den kreftrammede, ledere og den øvrige gjengen på jobb med mot til å være åpen og skape rom for den gode samtalen. Den trenger nemlig ikke å være så vanskelig som mange ser for seg.

Nedenfor får du en liten smakebit på innholdet som vi ser fram til å lansere i fullskala i 2023.

● Til arbeidsgiveren:

1. **Ta samtalen!** Ikke gjør det vanskelig, vær deg selv. Søk hjelp fra HR-avdelingen eller bedriftshelsetjenesten hvis du trenger hjelp.
2. **Vis følelser.** Vær ærlig, si at du er berørt, men gjerne vil hjelpe og støtte. Ta en pause og hent deg inn ved behov.
3. **Lytt!** Og still åpne spørsmål. Vær forsiktig med å trekke inn egne erfaringer. Vær gjerne personlig, men ikke privat.

● Til medarbeideren:

1. **Ta samtalen!** Det kan være vanskelig, men er helt nødvendig. Vær deg selv, og fortell hvordan du har det. Det gjør det enklere for lederen din å hjelpe deg.
2. **Vis følelser.** Du har lov til å være lei deg, sint, frustrert, redd og usikker. Sett ord på det, og tenk gjennom hva du trenger.
3. **Vær løsningsorientert.** Hva trenger du for å kunne fortsette i jobben eller komme tilbake? Hva gir deg energi?

● Til gjengen på jobben:

1. **Send noen hyggelige ord.** Ikke forvent svar, men hold kontakten slik at kollegaen din ikke føler seg glemt.
2. **Ikke skygg unna!** Si noe, selv om det er vanskelig. Det verste er å trekke seg unna i stillhet. Be om råd fra andre hvis du trenger.
3. **Vær på tilbudssiden.** Noen trenger hjelp til å få jobben gjort i starten eller til å huske hva en kollega heter.

Gjør mer for de unge!

– Bruk all energi på å skaffe deg utdanning, sier kommunikasjonsansvarlig i Ung Kreft Anniken Golf Rokseth.



Anniken Golf Rokseth er veldig glad i jobben sin som kommunikasjonsansvarlig i Ung Kreft.

Hjertet hennes blør for alle unge kreftrammede som ikke får seg en jobb.

– Sorgen over å måtte legge karrieren på hylla, til og med før den startet, er helt reell. Vi møter mange som sørger over tapt framtid, sier Golf Rokseth.

– Hvis du får kreft mens du studerer og ikke får fullført studiene, da stiller du med forferdelig dårlige kort, forklarer hun.

Hun erfarer at det ofte går greit med de aller mest ressurssterke, de som har økonomiske midler og stort nettverk, og at de aller mest ressursvake blir ivaretatt av diverse offentlige ordninger.

– Men den store massen – helt vanlige unge mennesker – de kommer ingen vei.

TILRETTELEGGING

Golf Rokseth mener det må langt bedre tilrettelegging til der ute i arbeidslivet.

– Vi ser så mange i Ung Kreft som er uføretrygdet mot sin vilje, av en eneste grunn: De kommer seg ikke ut i arbeid og har ikke noe mer å leve av. Da er uføretrygd eneste utvei. I mange tilfeller er det ganske lite tilrettelegging som skal til, sier hun.

Hun tar kraftig til motmæle mot at sykdoms-erfaring og tøffe tak er en ressurs, nærmest et konkurransefortrinn, i arbeidslivet.

– Det er en ubrukkelig påstand. Hvis du ikke har kompetanse i bunn, er dyrekjøpte erfaringer ingenting verdt.

UTDANNING, UTDANNING, UTDANNING

– Det vi må si er dette: Skaff deg en utdanning! Bruk all den energien du kan oppdrive på det. Om det så tar deg ti år, så gjør det! sier Golf Rokseth.

Hun legger til at det kan være klokt å være pragmatisk i studievalget.

– Jeg tror det er klokt å slå et slag for utdanning som kvalifiserer for konkrete oppgaver i arbeidslivet. Bli sykepleier eller elektriker. Blir du samfunnsviter med bachelorgrad er veien til jobb brått mye lenger.

NY NETTSIDE

Sammen med Kreftforeningen bygger Ung Kreft denne høsten en ny nettside spesielt rettet mot unge kreftrammede som skal ut i sin første jobb.

– Det er kjempestor forskjell på dem som har en jobb å komme tilbake til, og dem som aldri har hatt en jobb. Vi håper å nå fram med noen gode råd til denne gruppa, sier Golf Rokseth. ●

ungkreft

er en organisasjon som arbeider for at unge kreftrammede og pårørende mellom 15 og 35 år skal ha det bra.

Trygghet avgjør

AV PEGGY HESSEN FØLSVIK, LO-LEDER

Det er veldig godt nytt at stadig flere overlever kreft. Men det betyr samtidig at en økende del av arbeidsstokken til enhver tid vil få, ha eller være i behandling for kreft. Da må vi ha et arbeidsliv som tar vare på og beholder disse menneskene i jobb.

Et godt og trygt arbeidsmiljø kan være helt avgjørende for muligheten til å stå i jobb *tross* sykdom. Og da mener jeg ikke bare trivsel, men hvordan arbeidet er planlagt, organisert og gjennomført.

Dette er spesielt viktig for ansatte i en sårbar situasjon, som ved sykdom. Gjennom IA-avtalen har vi bidratt til en satsing på godt arbeidsmiljø. Blant annet er det utviklet en egen arbeidsmiljøportal ([arbeidsmiljøportalen.no](http://arbeidsmiljoportalen.no)) hvor virksomheter kan finne råd og verktøy.

I LO tror vi mer på forebygging enn på brannslukking, på at langsiktig, systematisk arbeid gir gode arbeidsplasser for flere. Når det er sagt, kreves ofte tilrettelegging for den enkelte i tilfeller med sykdom.

LO anbefaler ansatte å gå i dialog med arbeidsgiver om hva de har behov for. De kan også søke bistand hos tillitsvalgte. Som regel er det mulig å finne gode løsninger hvis man er åpen om hva man klarer og hva man behøver.

Sist, men ikke minst, vil jeg slå et slag for den norske sykelønnsordningen. Ofte blir sykefravær sett på som en ren utgiftspost, men ordningen bidrar faktisk i veldig stor grad til å inkludere dem som i en del andre land ville blitt utstøtt fra arbeidslivet.

Full lønn under sykdom er ikke bare et gode for den ansatte; det er også et samfunnsmessig gode fordi det bidrar til at flere beholder tilknytning til arbeidslivet. Det gir både ansatte og arbeidsgivere trygghet ved sykdom. ●





Verdien av arbeid

OLE ERIK ALMLID, ADMINISTRERENDE DIREKTØR I NHO

Stadig flere nordmenn får kreft, og heldigvis overlever stadig flere sykdommen. Kreft berører oss alle, direkte eller indirekte. Ikke bare familie og venner, men også kolleger og arbeidsgivere.

Jobben kan bety mye for den som blir rammet av kreft. Arbeid bidrar ikke bare til livsopphold. Jobben er også et viktig sosialt fellesskap. Arbeid gir selvfølelse, tilhørighet, identitet, livskvalitet og helse – selv når du er syk. Mange velger også å stå i jobb, helt eller delvis, under sykdommen. For mange kan arbeid være veien tilbake til et normalt liv. NHO ønsker at alle som kan og vil jobbe, får muligheten til det.

Den kreftrammede kan også bety mye for jobben. I dagens arbeidsliv trenger vi alle flinke hoder og hender. Vi har ingen å unnvære, og arbeidsgiverne må så langt som mulig legge til rette for at arbeidstakeren får bidra på sine premisser. Det er i alles interesse: Arbeidstakeren får brukt sine ressurser mens virksomhetene får utført og produsert mer.

Jeg har tre råd til alle arbeidsgivere i møte med kreftsyke – og kreftfriske – arbeidstakere:

Vær ryddig. Ha full kontroll på det formelle og praktiske. Informer arbeidstakeren om rettigheter og plikter. Vær også tydelig om muligheter og begrensninger. Avklar forventninger begge veier. Lag en plan – sammen.

Vær fleksibel. Legg til rette. Er det mulig å redusere arbeidstiden, endre eller redusere oppgaver, returnere gradvis, ta mer hjemmekontor, reise mindre, ta flere fridager? Lytt og tilpass til arbeidstakerens behov. Juster underveis.

Aller viktigst: **Vær åpen.** Ta kontakt tidlig – ikke gjem deg! La heller ikke arbeidstakeren gjemme seg bort. Spør hvordan det går, uten å trenge deg på. Noen ganger trenger man bare en helt vanlig dag på jobben. Men vær der, også lenge etter friskmelding. Åpen dialog er alltid best. ●



Jeanette Nyberg bruker arbeidstiden til å gratistatovere kreftoverlevende som Marianne Andersen – og til å tenke på moren sin.



Prosjekt perma

📍 RAUFOSS

TEKST: OLA HENMO
FOTO: JORUNN VALLE
NILSEN

For å hedre sin uheldredelig kreftsyke mor tatoverer Jeanette Nyberg over operasjonsarr hos Marianne Andersen og andre kreftoverlevende.

– Da mamma fikk tilbakefall, og jeg innså at jeg ikke kan bidra med annet enn å være der for henne, fikk jeg så lyst til å gjøre noe for andre i hennes navn, forteller Jeanette.

Men hva?

I Studio X Tattoo på Raufoss hadde tatovøren registrert hvordan selvfølelsen styrkes hos kunder som får dekket over arr de lenge har skammet seg over.

Slik oppsto ideen om Trine-prosjektet. Et tilbud om gratis dekketatovering for personer som plages av arr etter kreftoperasjoner eller av de

små siktepunktene som tatoveres inn i huden før strålebehandling.

– Selv om arrene og punktene noen ganger er små, kan de være til enorm plage. De er en daglig påminnelse om den vanskeligste tiden i livet. Så dette er min måte å gi tilbake på, spre litt glede i hverdagen og ære mamma samtidig, forteller Jeanette (36).

Da fembarnsmor Marianne Andersen leste om Trine-prosjektet på Facebook, tenkte hun at det var et hjertegodt lokalt initiativ.

Så slo det 39-åringen at hun selv var midt i målgruppen. Hun som så sterkt misliker det lange arret på tvers av magen etter operasjonen for tykktarmskreft for tre år siden.

Dermed ble hun aller første deltager i Trine-prosjektet.



nent



– Håpet er at jeg skal bli litt mer bekvem med meg selv, at jeg kanskje skal bli trygg nok til å bade i bikini også der det er folk, sier Marianne idet hun legger seg på benken i tatoveringsstudioet.

– Det er hele poenget for meg. Å styrke folks selvfølelse, sier Nyberg, som vanligvis ville tatt minst 3500 kroner for en såpass omfattende jobb.

I forkant av selve tatoveringen har de hyppig utvekslet ideer på nettet og blitt enige om at arret skal dekkes av navnene til Mariannes fem barn og av fødselsblomstene fra månedene de ble født.

I studioet tar det en drøy time med ørsmå justeringer på iPadens tegnebrett før Andersen sier «sånn vil jeg ha det» og tatoveringspennen settes mot magehuden.

– Hvor vondt gjør det, på en skala fra 1 til 10, spør Jeanette.

– Det er hele poenget for meg. Å styrke folks selvfølelse.

Jeanette Nyberg

– Tre eller fire, dette skal gå greit, svarer Marianne.

– Bra. Dette er ganske emosjonelt for meg. Jeg er konsentrert, men samtidig tenker jeg på mamma, sier Jeanette.

– Jeg tenker på mammaen din, jeg også, svarer Marianne fra horisontalen på benken.

Da de er ferdige etter noen timers presisjonsarbeid, ser Andersen seg selv i speilet. I mange lange sekunder er hun helt uttrykksløs. Så sprekker ansiktet opp i et bredt glis.

– Jeg synes det ble stilig, og at jeg er litt gæren! Det er iallfall ikke arret folk vil tenke på når de ser meg.

– Nå begynner jeg nok å grine, kommer det fra en lettet Jeanette.

Og så gjør hun det. ●



Fotografi av JUNE WITZØE

Stjernen er designet av
Snøhetta 

JULEGAVER SOM GIR HÅP

Årets julestjerner fra Kreftforeningen er designet av Snøhetta. Inntektene går til livsviktig kreftforskning og bidrar til at flere kan komme hjem til jul og alle andre dager i året. Stjernen kommer i gull, sølv og grønt, og leveres flatpakket med til-og-fra-lapp.

Les mer om Stjerneaksjonen på stjerneaksjonen.no eller gi et valgfritt beløp til Vipps-nummer 2277.



KREFTFORENINGEN