

## Referat fra netværksmøde d. 24. januar 2024 i Kræftrådgivningen, Herlev

v/bestyrelsesmedlem Illona Larsen

### “Frygt for tilbagefald”

På netværksmøderne mødes medlemmer af KIU, dvs. kvinder, som alle har en historie med underlivskræft. D. 24. januar 2024 var emnet i Herlev “Frygt for tilbagefald” - en følge af kræft, som nok alle kræftpatienter oplever i varierende grad. Psykolog Charlotte Bergqvist og socialrådgiver Christa Rosenkilde, begge rådgivere i Kræftens Bekæmpelse, holdt et oplæg om “Frygten for tilbagefald”.

Deltagerne fortalte til at starte med hver især, hvilken kræfttype man har/havde haft samt om der havde været tilbagefald. Lige så forskelligt som de enkelte sygdomsoplevelser er, lige så klart fremgik det, at stort set alle havde denne angst eller uro for tilbagefald i større eller mindre grad. Og som mødet skred frem, var det også lige så forskelligt, hvordan den enkelte håndterer sin angst eller uro.

### Hvordan frygten for tilbagefald kan forstås

Oplægget tog udgangspunkt i de mekanismer, der kan være på spil, når frygten bliver invaliderende. Det er en stor psykisk udfordring at få en kræftdiagnose, og tiden efter endt behandling præges for de flestes vedkommende af tanker og bekymringer for tilbagefald. For mange patienter gælder det, at der er en “normal tilpasningsperiode”, hvor der ses en reduktion i frygt og bekymring over tid. Men man kan blive så invalideret af sin angst, dvs. påvirket af tanker og følelser omkring tilbagefald, at det er svært at leve et meningsfuldt liv, og det er disse mekanismer, man gennem træning kan påvirke.

Så som udgangspunkt skal man gøre sig klart: hvordan fylder angsten i mit liv? Dette blev afprøvet ved en lille, men meget illustrativ øvelse, der viste om man har tankerne alt for tæt på (nærmest altoverskyggende, fylder meget), om man skubber dem alt for langt væk (undertrykker, flygter fra tanker om tilbagefald) eller om man har et hensigtsmæssigt forhold til tanker – altså om de er tilstedeværende, men ikke får vores opmærksomhed. Den strategi, man vælger, giver altid mening ift. en selv, men den er ikke nødvendigvis hensigtsmæssig ift. det liv, man gerne vil leve.

Man kan komme til at fastholde sin angst bl.a. pga. manglende viden, overopmærksomhed på sin krop, tidligere oplevelser i livet, som bestemmer, hvordan man tackler bekymringer osv.

*Triggertanker*, dvs. tanker, der igangsætter bekymringer, fx “jeg kan mærke noget i min krop” kan føre til u hensigtsmæssige strategier, såsom fx vedvarende bekymringer/grublen, overopmærksomhed på kroppen, hvilket igen kan føre til uro, søvnløshed, koncentrationsbesvær mv. Samlet set kan disse tankerække føre til en overbevisning, som kan styre ens adfærd i hverdagen, fx “det er vigtigt at tænke alle scenarier igennem, så jeg er forberedt” – hvilket altså validerer, at vi bekymrer os. Eller man kan blive bange for at blive syg af alle bekymringerne, hvilket igen gør, at vi bekymrer os. Disse overbevisninger vedligeholder altså vores bekymringer.

Undervejs i oplægget var der mange spørgsmål, kommentarer og egne erfaringer, der talte ind i, hvad der kan trigge en bekymring.

“Jeg er normalt ikke bekymret for tilbagefald, men andres omsorg kan gøre, at jeg pludselig bliver bekymret”.

Også den angst, der kommer i tiden før og efter, man har været til skanning, var noget alle kunne genkende.

Flere kunne nikke genkendende til oplæggets eksempler. Især afsnittet om vores værdier, det der giver mening i vores liv, vores ønsker, vores drømme for fremtiden fremkaldte mange reaktioner. Lever jeg nok? Lever jeg rigtigt? Det kan ligefrem blive et pres at få "levet tilstrækkeligt", nu og her, ikke udsætte ting osv., for hvem ved, hvornår jeg får et tilbagefald? Må jeg godt spille min tid på fx bare at sidde og surfe på min telefon osv.?

Noget af det, der også kan afhjælpe vores overbevisninger, er at udfordre dem. Er der evidens for dem? Fx: Er folk, der har bekymret sig meget og har "forberedt" sig på tilbagefald, egentlig mere forberedte, hvis der kommer et tilbagefald? Er der evidens for, at bekymringer gør os mere syge? Hvad siger lægen?

Man skal arbejde hen imod at lade sig guide af retningslinjer, ikke af angsten.

En deltager gjorde opmærksom på, at det jo ikke kun er vores tanker, vi skal håndtere, men at det i bund og grund (i varierende grad) handler om overlevelse og oplevelsen af, at man som patient selv har et ansvar. Hvad kan jeg gøre for at undgå tilbagefald? Hvilken medicin er der for mig? Her blev det påpeget, at det er vigtigt at skelne mellem uhensigtsmæssig håndtering af angst og så problemløsning. Det er vigtigt i nogle situationer at inddrage lægen, få viden og svar på spørgsmål mv.

### **Hvad kan man så gøre for at håndtere sin angst hensigtsmæssigt?**

Strategierne til at håndtere triggertanker kan være at afkoble sin opmærksomhed fra tankerne – registrere at de kommer (så vi ikke undertrykker), men ikke give dem opmærksomhed, ikke "dyrke" tankerne, lade dem glide forbi, i stedet for at forfølge sin tankerække. En anden måde at illustrere det er via TOGMETAFOREN:

*Forestil dig, at dine triggertanker er tog, der kører forbi dig, mens du står på perronen. I stedet for at hoppe på toget og lade tankerne løbe af med dig, kan du blive stående på perronen og observere, at toget passerer forbi. Det kan være, at toget virker insisterende og bliver holdende på perronen længe, men bliv bare blive stående på perronen.*

En anden strategi er bekymringsudskydelse: sæt tid af til at være bekymret (fx fra 17-17.20 hver dag, max 20 minutter, ikke inden sengetid), og udskyd dine bekymringer, når det ikke er tiden til at være bekymret. På denne måde erfarer man, at man via øvelse kan få kontrol over, *hvornår* man vælger at give sine tanker opmærksomhed.

Her var der også mange erfaringer fra deltagerne:

"Jeg gør noget andet, ser på kunst, får en hund el.lign." "Jeg overraskes, når jeg pludselig glemmer mine tanker". Netop sidstnævnte er et godt eksempel på, at tanker kommer og går. Der var mange individuelle strategier, men flere handlede om at gøre noget, man har lyst til, altid gerne har villet, komme ud i naturen dvs. flytte sin opmærksomhed over på noget andet end tankerne, der støjer.

Som mødet skred frem, var der god energi i rummet og latter, en lettethed over at få talt med andre om noget af det sværeste ved at have fået en kræftdiagnose.

Det overordnede og afsluttende budskab var, at det at få en kræftdiagnose for mange fremkalder et skærpet fokus på ens personlige værdier i tilværelsen. Angst for tilbagefald er et vilkår, man lever med. Man retter hen ad vejen sin opmærksomhed mod de værdier, der har størst betydning, fx at være en god mor, passe på sit helbred mv. På den måde kan man sætte mål for, hvordan det skal

kunne lade sig gøre at leve et liv ud fra egne værdier og derudfra blive i stand til at handle og være aktiv i sit liv – ud fra det, der giver mening for den enkelte.