

# JOHANNABLADET

November 2022



*God Jul och Gott Nytt År tillönskas alla läsare*



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN  
JOHANNA GÖTEBORG

## Styrelse

Lättast når du styrelsen genom e-post: [goteborg@brostcancerforbundet.se](mailto:goteborg@brostcancerforbundet.se)  
Det går också att nå oss via telefonnummer **031-15 50 59** där du väljer anknytning enligt nedan.

Alla i styrelsen nås via samma mejladress och du kan skriva till vem mejlet avser om det är till någon av oss specifikt:

**[goteborg@brostcancerforbundet.se](mailto:goteborg@brostcancerforbundet.se)**

**Lokalen:** Fjärde Långgatan 28 Göteborg

### Ordförande:

Alexandra Uusimäki – ankn 6

**Kassör:** Petra Schmidt

**Sekreterare:** Anna Blomgren

**Ledamot och samtalsgrupper:** Jeanette Frank

**Adjungerande ledamot:** Karolina Svensson

**Patientrepresentant Bröstcentrum Sahlgrenska:** Alexandra Uusimäki

**Patientrepresentant RCC Väst:** Jeanette Frank

**Medlemsregister:** Alexandra Uusimäki

**Ansvarig för hemsidan:** Alexandra Uusimäki

**Stödpersonansvarig:** Jeanette Frank – ank 0

**Revisor:** Anders Windt

[anders.windt@hotmail.se](mailto:anders.windt@hotmail.se)

**Revisorersättare:** Mira Pajic

[mira5511@yahoo.se](mailto:mira5511@yahoo.se)

### Valberedning:

Anne Catrin Bretan

Katarina Andersson

### Förmedling av proteser och peruker:

Fatemeh Bahmanpour

[fatemehbahmanpour@hotmail.com](mailto:fatemehbahmanpour@hotmail.com)

### Sluten Facebook grupp

”Unga Johanna Göteborg” admin: Karolina Svensson

**Unga Johanna:** Vakans

**Leva-gruppansvarig:** Anne Tallheden

[a.tallheden@telia.com](mailto:a.tallheden@telia.com)

(kvinnor med spridd bröstcancer)

**Stödpersoner: 031-15 50 59, anknytning enligt nedan.**

1. Veckans stödperson

2. Veckans stödperson

### Vill du eller någon du känner annonsera i Johannabladet?

Tidningen Johannabladet utkommer två gånger per år.

Kontakta vår kassör; [goteborg@brostcancerforbundet.se](mailto:goteborg@brostcancerforbundet.se), tel 031-15 50 59 ankn. 7

Omslagsbild: Statyn Johanna med Rosa bandet

# JOHANNABLADET

## Bröstcancerföreningen

**Johanna Göteborg**

**Besöksadress:** Fjärde Långgatan 28

**Postadress:** Fjärde Långgatan 28  
413 27 Göteborg

### E-post:

[goteborg@brostcancerforbundet.se](mailto:goteborg@brostcancerforbundet.se)

### Webbsida:

[goteborg.brostcancerforbundet.se](http://goteborg.brostcancerforbundet.se)

### Facebook:

[@BcfJohannagoteborg](https://www.facebook.com/BcfJohannagoteborg)

### Instagram:

[bcf\\_johanna\\_goteborg](https://www.instagram.com/bcf_johanna_goteborg)

**Plusgiro:** 4402420-6

**SWISH:** 1232711554

### Vid utebliven tidning eller adress- ändring kontakta:

[bcf.johanna.stod@telia.com](mailto:bcf.johanna.stod@telia.com)

### Redaktionskommitté:

Sofia Lann

[bcf.johanna.sofia@telia.com](mailto:bcf.johanna.sofia@telia.com)

Alexandra Uusimäki

[goteborg@brostcancerforbundet.se](mailto:goteborg@brostcancerforbundet.se)

### Ansvarig utgivare:

Sofia Lann

[bcf.johanna.sofia@telia.com](mailto:bcf.johanna.sofia@telia.com)

### Grafisk Produktion:

Anneli Edberg

Contextus Mediateknik AB

**Tryckeri:** Contextus Mediateknik AB

**Upplaga:** 700 ex

**Manusstopp för nr 1:** 2023-04-30

### Annonser:

Helsida 3000 kr

Halvsida 1750 kr

Kvartssida 1000 kr

Åttondelssida 550 kr

Specificerad sida + 500 kr/ annons

### Medlemskap:

Bli medlem via vår hemsida:  
[goteborg.brostcancerforbundet.se/  
bli-medlem/](http://goteborg.brostcancerforbundet.se/bli-medlem/)

## Innehåll

Ordföranden har ordet .....	3	Prolog Majstory – del ur blogg från Maj .....	9
Save the date: Årsmöte .....	3	Aktiviteter 2023 .....	9
Vill du rädda liv? Skriv under vårt upprop! .....	3	Unga Johanna Göteborg .....	10
”Do what you can – That is enough” .....	4	Utdelning till patientnära bröstcancerforskning ...	11
Plattnormen firar två år med Plattisgala .....	5	Boktips – Sångfåglar .....	11
Rosa oktober .....	6-7	Vilken plats tar sorgen i ditt liv? .....	12

# Ordföranden har ordet

Hej!

Detta är första numret jag får äran att ha ordet som ordförande.

Vid förra årsmötet valdes jag in som vice ordförande och har numera efter sommaren tagit rollen fullt ut då Erica valt att ta en paus från sitt styrelseuppdrag.

I somras började den nya Leva-gruppen (er med spridd bröstcancer) att ta form med Anne som drivande medlem i spetsen. Under hösten har de haft två samtalsgrupper ledda utav en psykolog och det planeras nya tillfällen av aktiviteter.

Vi hade väldigt högt tryck på vattengympan till höstens termin, med 15 nya deltagare och ett 10-tal på reserv. En ny omgång startar till våren med fortsatt förtur till medlemmar som inte tidigare deltagit.

Samtalsgrupper med Jeanette har vi haft nästan varje måndag och tisdag och hon tar emot anmälningar löpande. Föreläsningar, promenader, fikaträffar och ett rosa oktober. Det känns som vi gjort massvis denna höst!

I början av 2023 kommer vi starta en, av många träningsgrupper, tillsammans med två kvinnor som driver ett företag som heter Inef och de skriver lite om sig själva här i detta nummer.

Första träningsgruppen startar januari med plats för 10 Johannor som under 10 veckor tränar ihop tillsammans med coacherna från Inef. Då vädret tillåter kommer ni vara utomhus. Övriga tillfällen planeras cirkelträning i vår lokal där yogamattor, hantlar och vikter tar över golvet och övriga möbler flyttas undan. Deltagare i gruppen får även tillgång till digitala träningsfilmer att använda hemma om man önskar.

Det bubblar av idéer för vad vi tillsammans kan hitta på. Den riktigt stora utmaningen, förutom en begränsad budget, är att vi ska ha tid att anordna och genomföra saker på ett bra sätt.

## Save the date: Årsmöte 12 mars 2023

Önskar du ta upp något förslag på mötet behöver du skicka in en motion i förväg. Alla Johannor med aktivt medlemskap får skicka in motioner, rösta och delta i årsmötet. Det är ert tillfälle att påverka och jag tycker ni ska ta det tillfället i akt.

Spara datumet i kalendern och vi ser fram emot att träffas då. Vi återkommer med plats och mer info. Håll koll på hemsidan, Facebook och våra mejlutskick!

Jag och övriga styrelsen är övertygade om att ett ideellt uppdrag ska vara givande och glädjefyllt. Om någon är nyfiken att ta del av hur vi jobbar kan man be om att få sitta med på ett styrelsemöte, eller ring någon av oss i styrelsen och prata lite förutsättningslöst. Våra möten sker minst varje månad, oftast digitalt och på kvällstid då vi alla i styrelsen jobbar heltid och gör detta vid sidan om.

Jag passar även på att tacka alla er lite anonyma medlemmar, ni som sällan dyker upp på aktiviteter, årsmöten eller liknande. Ni är otroligt värdefulla och vi tackar för ert fortsatta medlemskap.

Ju fler medlemmar vi är, desto mer tyngd har det vi säger, både lokalt som "Johanna i Göteborg" och nationellt, som en del av Bröstcancerförbundet.

Önskar er en god jul och gott nytt år – ser fram emot vårt 2023 tillsammans!

*Alexandra Uusimäki, ordförande Bcf Johanna Göteborg*



## Vill du rädda liv? Skriv under vårt upprop!

### Kvinnors rätt till individ Anpassad screening

Var tionde kvinna som kallas till mammografi har mycket täta och svårundersökta bröst. Det betyder att bröstet behöver undersökas både oftare och med andra metoder än mammografi, eftersom tät körtelvävnad kan göra en eventuell tumör svår att upptäcka. Bröstcancerförbundet vill därför:

- Att Socialstyrelsen rekommenderar individanpassning i det nationella mammografi programmet, så att screening med relevanta metoder och intervaller kan erbjudas till kvinnor med svårundersökta bröst och hög risk för bröstcancer.
- Att regionerna får riktade anslag för att kunna erbjuda en individanpassad bröstcancer screening.
- Att alla kvinnor som vill ska få information om sin brösttätthet efter mammografi.

**Ställ dig bakom vårt upprop för kvinnors rätt till individanpassad screening. Skriv under på: [www.bröstcancerförbundet.se/vistårbakom](http://www.bröstcancerförbundet.se/vistårbakom)**

# ”Do what you can – That is enough”

”Ökad gemenskap, minskat stillasittandet och få fler att röra på sig.” Visst låter det bra?

Ja, det tycker vi också. Att sen kunna göra detta utifrån sina egna unika förutsättningar så har du vår målbild klar.

Via vår träning vill vi bjuda in till gemenskap och rörelse oavsett vilken ”form” du befinner dig i.

För oss handlar träningen om så mycket mer än att bara ”se ut på ett visst sätt.” För är det något vi vet så är det att rörelse, frisk luft och gemenskap skapar ett bättre välmående inifrån och ut.

Vår slogan ”Do what you can – That is enough” är precis så vi går in i det mesta i livet och inte minst i vårt företag ”INeF”.

Vi är två tjejer (Emma och Lisa) som brinner för träning, rörelse och gemenskap men också god mat, godis och festligheter. Men för oss utesluter inte det ena, det andra. Vi vill få människor att hitta en balans för att på bästa möjliga sätt kombinera dessa delar.

En av anledningarna till att vi vill samarbeta med er ”Johannor” är bland annat för att vi har sett hur en sammanlutning som träning kan få människor att sprudla. Och detta vill vi åstadkomma tillsammans med er i vårt 10-veckors koncept.

Varje år är vi, tillsammans med Vitamin Well och Barncancerfonden, med och arrangerar vårt egna ”Run Of Hope”. Emma förlorade en nära vän under tonåren, en händelse som såklart påverkade Emma mycket. Vid detta tillfälle i livet så märktes det extra tydligt att framför allt gemenskap men även träning gjorde det möjligt att gå vi-



*Emma och Lisa vid ”Run of Hope” Hisingsparken.*

dare. Och att nu kunna arrangera ”egna” lopp, som i sin tur kan bidra till att forskningen får de möjligheter som forskningen behöver, är en självklarhet för oss i Inef.

Vi håller även i företagsträningar samt gruppträningar och att få människor att gå från ”Usch idag regnar det och jag är så trött och opepp på träning” till att åka hem med ett leende på läpparna och en känsla i kroppen som uppfyllts via frisk luft, rörelse och gemenskap, det är något alldeles extra att få ta del av det.

Att arrangera lopp, gruppträningar och träningsdagar är det vi gör allra helst, och kommer därför tillsammans med er Johannor erbjuda ett 10-veckors koncept som bygger på att träffas en gång i veckan, med fokus på rörelse och gemenskap.

10 veckor med 10 träningspass som vi håller antingen utomhus (vi kommer sträva efter att vara utomhus så länge vädret tillåter) eller inomhus vid sämre väder. Alla träningspass kommer se olika ut, men oavsett pass och övningar, finns det alltid alternativ vid minsta lilla begränsning, så att alla ska kunna vara med.

*Emma och Lisa*

Läst mer om Inef på deras hemsida:  
<https://www.inef.se/>

BRÖSTCANCERFÖRENINGEN  
JOHANNA GÖTEBORG

**VI STÅR BAKOM DIG**

Ingen ska behöva vara  
ensam med sin bröstcancer.

Få stöd. Bli medlem.

# Plattnormen firar två år med Plattisgala!

För två år sedan startade vi patientföreningen *Plattnormen – valfrihet vid bröstcancer*. Föreningen startade i den frustration många kvinnor upplevde i kontakten med vården när man av olika anledningar valt bort bröst efter bröstcancer.

I vårdprogrammet kunde vi läsa att kvinnor efter mastektomi löper hög risk att bli psykosocialt störda, få problem med självbild och sexualitet. Inom vården möttes vi av oförstående kirurger som ifrågasätter oss som kvinnor, som inte lyssnar på våra önskemål och som i ena sekunden erbjuder rekonstruktion med egen vävnad men i nästa sekund nekar patienter att ta bort även det friska bröstet med argumentet att ”vi skär inte i frisk vävnad”. Plattnormen såg behovet av större valfrihet efter bröstcancer och mer representation av vackra, starka kvinnor som lever med färre än två bröst.

Nu, två år senare har vi kommit långt! Många är det nu som sett bilder på plattbröstade kvinnor och som därmed kan ta ett bättre underbyggt beslut: vill jag göra bröstbevarande operation, mastektomi med rekonstruktion eller en platt stängning? För vi vill inte påverka rätten till rekon-



*På Plattisgalan med över 100 gäster anordnades en modevisning med tio platta modeller i olika former och åldrar.*

struktion eller möjligheten till bröstbevarande operation, vi vill bara öka valfriheten att också välja platt. För vi vet att det finns många hel- och halvplatta kvinnor som är nöjd över sitt val och känner att plattheten har påverkat livskvalitén efter bröstcancer positivt.

Tillsammans med Bröstcancerförbundet har vi myntat begreppet ”Platt stängning” som syftar till att kvinnor som väljer bort rekonstruktion efter mastektomi ska få ett snyggt, platt och välgjort ärr utan överskottshud. Det är ett viktigt steg i att göra platt stängning som ett likvärdigt alternativ till rekonstruktion.

Vi i Plattnormen vill ta det ett steg längre och även låta ”Platt symmetri” bli ett likvärdigt alternativ. Alltså att istället för rekonstruktion få möjligheten att välja att ta bort även det friska bröstet efter avslutad behandling. Idag är det många kvinnor som upplever friheten och glädjen i att få leva helt platt utan BH, proteser, snedbelastning eller oro för ny bröstcancer i kvarvarande bröst.

Men vi är på god väg! Och tidigare i höstas anordnade vi Sveriges första Plattisgala där över 100 gäster samlades.

Där fanns många platta kvinnor och jag tror inte att någon kunde ta miste på den bejakande livsglädjen som fanns i detta rum. En glädje som kommer från att vi alla själva fått bestämma över våra kroppar efter bröstcancer. Dessutom anordnades en modevisning med tio platta modeller i olika former och åldrar. Tillsammans visade vi upp kläder, underkläder och badkläder som passar alldeles utmärkt på en platt bröstorg. Känslan i rummet var mäktig. Det var gråt, skratt och hurrarop som blandades i starka känslor! Känslorna var starka för att få bestämma själv över sin kropp är en så fundamentalt viktig sak.

Vi i Plattnormen fortsätter vårt arbete och medlemsantalet ökar stadigt. Vi slutar inte förrän alla kvinnor får bestämma själv vad de vill göra med sina bröst efter bröstcancer.

Vill du stötta vårt arbete så se till att anmäla dig som medlem du också! Du kan läsa mer om föreningen på vår hemsida: <https://plattnormen.se/> och se fantastiska bilder på plattbröstade kvinnor på vårt instagramkonto: <https://www.instagram.com/plattnormen/>

*Källa: Föreningen Plattnormen*

Under oktober har vi haft mycket aktiviteter och vill skicka ett stort tack till alla volontärer och deltagare!

Varje år väljer Bröstcancerförbundet en särskilt viktig fråga att fokusera på. I år har budskapet och uppropet som vi samlat in underskrifter för handlat om att införa: *individanpassad screening vid täta bröst*.

1 av 10 kvinnor har täta bröst. Har man täta bröst är det mycket svårare att upptäcka tumörer vid mammografi samt större risk för att utveckla bröstcancer. Att bröstet är täta kan radiologen se vid mammografien.

Detta vet forskarna sedan länge men ingen särskild åtgärd har gjorts med denna kunskap. Det vill vi ändra på genom att man som kvinna får reda på att man har täta bröst, vilket syns på mammografi, samt att man då även får en kompletterande, individanpassad undersökning som kanske inte bara innebär mammografi.

En av tre tumörer syns inte på mammografi. Vi önskar förbättra oddsen för att upptäcka fler tumörer i tid.

Årets upprop har fått stor spridning i media, bröstcancerförbundet har synts i både nationella och lokala nyhetskanaler och tv-soffor. Namninsamlingen kommer lämnas in till Socialstyrelsen där vi hoppas se en ändring i hur man hanterar screeningen för dessa 1 av 10 kvinnor som har täta bröst.



Manifestation med bh:ar donerade från kvinnor med bröstcancer för årets upprop och namninsamling.

1:a oktober var internationella bröstcancerdagen och vi uppmärksammade detta genom en action i Brunnsparken. Inför detta hade ett hundratal bh-ar samlats in från medlemmar, där vissa hade personliga namnklappor. Ett stort Rosa band syddes upp och med hjälp av en lyftkran hängdes detta på den 7 meter höga Johannafontänen i Brunnsparken. Symboliskt viktigt då vi även fått vårt namn från henne. Rosa heliumballonger skänktes från Partyland Nordstan. (Tack!)

Samma dag startade namninsamlingen till årets upprop som vi informerade allmänheten om och bad om namnunderskrifter. På kort tid hade över 10 000 underskrifter samlats in runt om i landet. Det rosa bandet hänger ännu kvar idag 31 oktober. Fantastiskt!



Brunnsparken 1 oktober - Eva, Katarina, Fatemeh, Alexandra, Petra, Jorun och Katarina.

# • Rosa Oktober • Rosa Oktober • Rosa Oktober

Under oktober hade vi fyra dagars försäljning inne i Nordstan där vi sammanlagt haft ett 20-tal volontärer som ställt upp. Ena dagen fick vi dessutom hjälp av fyra elever från Burgårdens gymnasium som läser skönhetslinjen. De erbjöd rosa manikyr och flåtor för 25 kr som skänktes till Johanna i Göteborg. Burgården tog även fram presentkort på elevbehandlingar som vi sålde där och all försäljning gick till Johanna. Tack!

Årets volontärer gjorde ett fint jobb och förutom rosa varor sålde vi även mycket av Folkspels Rosa Sverigelotter och julkalendrar.

Anne Tallheden, som är kontaktperson för Levgruppen bad om att få göra ett event ihop med Discgolfklubben där hon är medlem. Hon tog med sig roll-up och skyltar. Anmälningsavgiften för deras match skänktes till Johanna tillsammans med vinst från deras caféförsäljning. En rekordbra dag där hon samlade in hela 10 000 kr till vår förening. Tack Anne!

Sist men inte minst vill vi tacka tacka Högsbo Basket som spelat rosa matcher, där de skänkt pengar till Johanna och även Audi i Sisjön som ställde upp tredje året med att skänka rosa vattenflaskor till kunder och uppmana dem att swisha en valfri summa till vår förening.



Till höger Anne Tallheden, kontaktperson för Levgruppen.



Årets kampanj med medlemmen Eliza som modell.

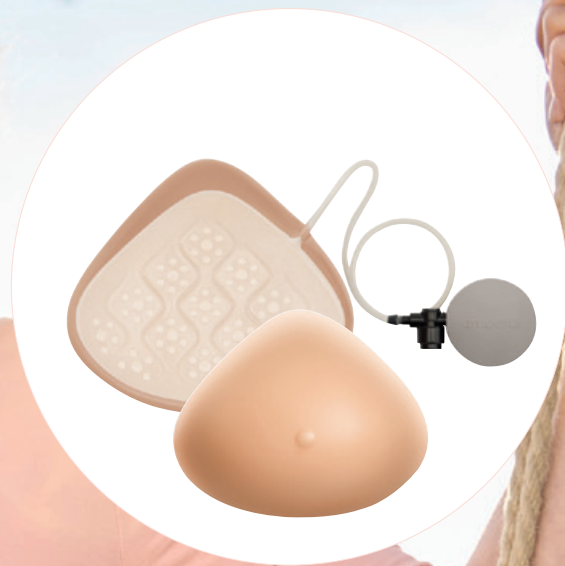


Petra Schmid, vår kassör som setts i Nordstan, i lokalpress samt som modell i årets Lindex-kampanj.



amoena

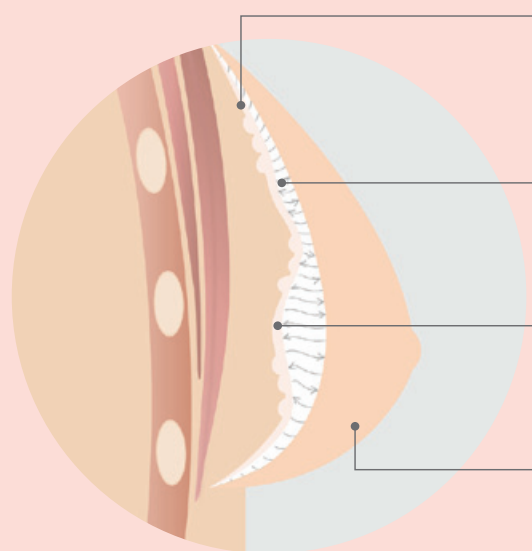
Supporting Confidence



## ADAPT AIR BRÖSTPROTES KÄNN DIG FRI

Känn dig bekväm i din egen kropp, bär dina favoritkläder och njut av livet. Återfå känslan av frihet och välmående i ditt liv igen med innovativa bröstprotesen Adapt Air.

Bröstprotesen anpassar sig efter din kropp och återskapar din naturliga silhuett. Kom tillbaka till vardagen med känslan av trygghet i dig själv. En helt ny standard inom bröstvård.



### Flexibel och individuellt justerbar baksida

Särskilt nära passform trots ojämn bröstvägg.

### Luftkammarteknologi

Individuellt justerbar volym tack vare integrerad luftkammarteknologi.

### Comfort+ teknologi

Minskar värme och fukt bakom bröstprotesen.

Mjuk, matt **PU folie** och **silikon av förstklassig kvalitet** garanterar en behaglig känsla. Lätt tack vare InTouch Light eller Xtra Light silikon (25 – 40 % lättare).

**Amoena Sverige**

**08 545 257 70**

**[www.amoena.se](http://www.amoena.se)**



# Prolog Majstory – del ur blogg från Maj

Almas panna mot min panna. Jag känner hennes lugnande andetag mot min kind.

*Kärlek.*

Det är mitt i natten. Oktobermörkret är kompakt. Utanför fönstret dundrar en höststorm. Förgäves öppnar jag ögonen i det bäcksvarta sovrummet där jag ligger i dubbelsängen precis på skarven mellan de två madrasserna. Även Adam har tassat över från sin säng, krupit upp i vår och ligger med huvudet i min högra armhåla. Hans små armar kramar min arm.

*Kärlek.*

Jag blinkar bort svett. Positionen jag ligger i liknar mest en paragraf mellan de två små barnen. De är bara ett och tre år gamla och tar egentligen inte så mycket plats men med en obeskrivlig magnetism drar de sig emot mig varje natt. Vi tre sover på nittio centimeter av den fullstora dubbelsängen. Inte vidare bekvämt men jag tror de anar oråd och att de intuitivt vill stärka mig med sin närhet. Så måste det vara och det är jag otroligt tacksam för. Själv får jag närmast panik av bara tanken på att sova själv. Försiktigt lirkar jag loss den högra armen och vänder min kudde för minst tusende gången. Det lilla håret jag har kvar på huvudet känns som kardborre mot örngottet. Jag dryper av svett. Munnen däremot är helt uttorkad med känslan av sand och smaken av diesel. Jag gör en grimas och försöker återfukta munnen med den snustorra tungan. Har kramp i magen och det var därför jag vaknade. Jag måste på toaletten. Snabbt och helst utan att väcka barnen. Skynda, skynda innan nästa kramp sätter igång. Försiktigt krånglar jag mig ur min position där jag ligger fastkilad mellan mina underbara ungar. Hur obekvämt och svettigt det än

är mellan dem så är de min bästa medicin. Lika varmt som det är i sängen, lika kallt är det på golvet. Osmidig och stel skyndar jag till badrummet. Fötterna värker. Jag undviker spegeln där min uppsvullna, hårlösa kropp med gul grå hy inte på något sätt muntrar upp. Med mitt skalliga huvud ser jag ut som en tragisk kopia av rymdvarelserna ET.

Sätter mig snabbt på toaletten och med en skjuts av nästa kramp, lutar jag mig framåt och gräver in naglarna i badkarskanten. Det känns som ögonen är på väg ut ur sina hål. Det gör så ohyggligt ont.

Den svala emaljen känns skön mot mina handflator. Krampen skär igenom magen. Likt förlossningskramper. Fast ändå inte. Förlossningskramper ger liv. Den här krampen är för att något vidrigt försöker ta mitt liv. Det äckliga canceräcklet. Eller nej. Krampen är en biverkning. Cancern har i sig inte gett mig några fysiska plågor utan det är cytostatikans biverkningar som håller på att ta kål på mig. Paradoxalt nog så är det medicinen jag får det som dränerar mig. Hur blev det så här? Varför? Vad händer sedan? Vad händer med min familj, mina ljuvliga barn, om det inte går vägen? Kommer det att gå vägen? Det sista jag vill är att de ska bli moderlösa. Det sista jag vill är att dö. Att dö. Det är inget alternativ. Det är fan inget alternativ men vem är jag till att bestämma det? Bara himmeln vet svaren. Bara stjärnorna förstår.

Det bränner under ögonlocken men inga tårar kommer. Däremot droppar det från näsan. En droppe landar på mitt lår. En bloddroppe. Som så ofta nu för tiden. Mätte jag klara mig, tänker jag trott i samma sekund som nästa kramp får mig att kvidande ta ett nytt tag i badkarskanten.

*Ge mig kraft, för helvete, ge mig kraft!*

## Aktiviteter 2023

### Vattengympa

Tisdagar 18:00 Mölndals fysioterapi. Ny termin med förtur till nya deltagare 15 platser. Medlemspris 450 kr/termin.

### Träningsgrupp 10 gånger x10 veckor

Första gruppen startar mitten januari. Medlemspris 500 kr/10 gånger.

### Våruset med Johanna i maj

Inför detta kommer vi erbjuda löpträning för den som vill. Man kan springa eller gå. Kostnad ej fastställd i skrivande stund.

### Samtalsgrupper

hålls löpande med Jeanette Frank anmäl via mejl frankjeanette@icloud.com Medlemspris 250 kr.

### Torsdagsgruppen

Vi ses i lokalen och fikar varje torsdag mellan kl 11–14. Öppet för alla.

### Föreläsningar

hålls varje månad. Månadsmejl skickas ut i förväg samt information läggs upp löpande på hemsidan. Säkerställ att vi har din rätta mejladress för att inte missa viktig information.

### Årsmöte Söndag 12 mars

Kl 13.00-16.00 Dahlheimers Hus.

**Tipsa gärna om dina önskemål för teman och aktiviteter.**

# Unga Johanna Göteborg



Unga Johannor har träffats på sköna promenader/fika-träffar i Trädgårdsföreningen vilket även mynnat ut i skapandet av en ny facebookgrupp som man kan ansöka medlemskap i. Den riktar sig till medlemmar upp till 50 år eller strax över med barn ännu hemma. Tanken med den gruppen är att förenkla möjlighet till spontana möten med andra medlemmar i samma sats som bor i Göteborg med omnejd. De allra flesta som får bröstcancer är ju betydligt över 50 och denna grupp unga kvinnor kan ibland känna sig lite extra ensam i sin diagnos. Sök efter gruppen "Unga Johanna Göteborg". Det finns även info om denna på vår hemsida.

## DIAMOND ATTACH

### Äntligen är vår nya klisterprotes här!

Eftersom efterfrågan på våra omtyckta Diamond modeller har varit mycket stor har vi nu nöjet att få presentera vår nyaste medlem i Diamondfamiljen - klisterprotesen Diamond Attach.

Protesen har samma mjuka mjuka och kramvänliga silikon som i våra övriga proteser, och du fäster den direkt mot din bröstvägg. Diamond Attach kan med fördel användas även vid aktivitet och sport.

**Läs mer om sortimentet på [camp.se](http://camp.se) eller kontakta din lokala bröstprotesutprovare för att se vilka möjligheter som finns för just dig.**



**CAMP**  
SCANDINAVIA  
[www.camp.se](http://www.camp.se)

Vill du veta mer?  
Kontakta kundservice 042-252700, [info@camp.se](mailto:info@camp.se)

Bräcke rehabcenter  
Mösseberg

Bräcke  
diakoni



## Rehab för livet - för dig med lymfödem

Hos oss på Bräcke rehabcenter Mösseberg i Falköping får du behandling med fokus på kontrollerad kompressionsterapi, träning och egenvård. Men också ett brett utbud av aktiviteter som föreläsningar, avslappning, samtal och promenader. Du träffar också andra i liknande situation och får tid för återhämtning och reflektion.

Men viktigast av allt – du får värdefull kunskap och nya verktyg med dig hem.

Läs mer på:

[www.brackediakoni.se/mosseberg](http://www.brackediakoni.se/mosseberg)

# Rekordutdelning! Över 18 miljoner kronor till patientnära bröstcancerforskning

Årets forskningsanslag ökar med 45 procent jämfört med föregående år. Totalt finansieras 35 forskningsprojekt vid olika institutioner och sjukhus i Sverige. Nytt för i år är att vi även delar ut stöd till doktorander och postdoktorer för genomförande av forskarmånader.

Fokus ligger liksom tidigare år vid patientnyttan, det vill säga forskning som kommer bröstcancerdrabbade till del inom en överskådlig tid.

– Bröstcancerförbundet firar 40 år och därför känns det extra stort att kunna dela ut ett rekordbelopp till bröstcancerforskningen. Det ger goda förhoppningar om nya framsteg, bättre behandlingar och ökad överlevnad, säger Susanne Dieroff Hay, ordförande i Bröstcancerförbundet.

Årets anslag går till sjutton kvinnliga forskare och åtta män. Vidare gick 3 miljoner av potten till 11 postdoktorer och doktorander för genomförande av forskarmånader. Forskningsprojekten sträcker sig genom hela spektret av vårdkedjan för bröstcancer från riskbaserad screening, bildanalys med AI, genexpressionsanalys, behandling, kirurgi och rehabilitering.

– Vi är glada att kunna stimulera till ökade möjligheter inom bröstcancerforskningen genom att finansiera forskarmånader. Vi behöver skapa nya förutsättningar för

fortsatta framsteg inom forskningen. Det här är ett steg på vägen, säger Susanne Dieroff Hay.

Bröstcancerförbundet har hittills delat ut drygt 125 miljoner kronor till patientnära bröstcancerforskning.

Forskningsanslagen är möjliga tack vare gåvor från enskilda personer, företag och organisationer som engagerat sig i kampen mot bröstcancer.



Susanne Dieroff Hay

Bröstcancerförbundets forskningskommitté består av framstående professorer och docenter från hela landet. Kommittéen gör en individuell bedömning av alla inkomna forskningsprojekt, som sedan vägs samman i en gemensam bedömning. Den utgår från följande grunder: patientnytta, originalitet, genomförbarhet och kompetens. Rekommendationen från kommittén läggs fram till Bröstcancerförbundets styrelse som formellt beslutar om anslagen.

Källa: Bröstcancerförbundet

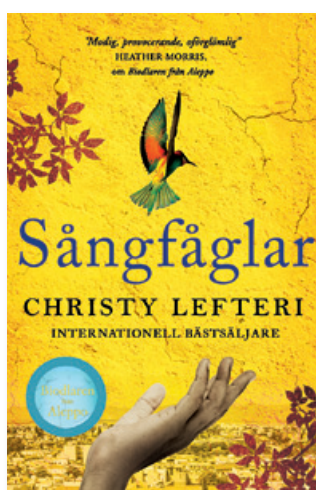
## Boktips • Boktips • Boktips • Boktips • Boktips

### Sångfåglar – Christy Lefteri, O Nona förlag 2021

Nisha arbetar som hushållerska hos Petra och hennes dotter Alike på Cypern. Nisha är från Sri Lanka där hon lämnat sin lilla dotter som hon pratar med via en I-pad.

Nisha är arbetsam och behandlar Alike som sin egen dotter. Hon är förälskad i Yiannis som tjuvjagar fåglar som försörjning. Egentligen vet ingen någonting om Nisha, dom tar henne för givet. När Nisha plötsligt försvinner måste Yiannis och Petra börja forska i hennes förflutna och om vem hon verkligen är. Då polisen inte erbjuder någon hjälp.

Christy Lefteri fick sitt genombrott med boken ”Biodlaren från Aleppo”.



*Sångfåglar* handlar inte bara om Nisha, den handlar om tusentals människor som kommer till Europa för att arbeta och kunna skicka hem en slant till dom där hemma.

Christy Lefteri har ett vackert språk och har skrivit en stillsam historia som tog mig ett tag att bearbeta. Den kom mig väldigt nära då jag är adopterad från Sri Lanka och född i staden Ratnapura där Nisha kom ifrån. *Sångfåglar* är en ovanligt bra bok om exploatering av människor i vårt moderna samhälle och vilka fördomar vi har om människor som vi

inte tycker är som oss. Det här är en bok som funnits kvar i mina tankar sen jag läste den.

Sofia Lann

# Vilken plats tar sorgen i ditt liv?

Allahelgonhelgen är över, helgen då vi minns våra nära och kära som inte längre finns med oss. Men vilken plats får sorgen resten av året. Hur tar sig din sorg uttryck?

Konstnären Sonja Jansson kände behovet att bearbeta sorgen efter att hennes lillebror tagit sitt liv 37 år gammal. 2015 läste Sonja en text som lød "Gud sveper in dem som tagit sina liv i de vackraste täcken och för dem till himlen". Det blev upphovet till utställningen *Vi har ett namn* som visas på Frölunda kulturhus. I utställningen visas konstnärens quiltade täcken som hon skapade under sitt sorgearbete.

I november deltog jag i ett panelsamtal med Sonja och en anhörigkonsulent som arbetar med stöd till anhöriga till de människor som drabbats av demenssjukdomar. Han har startat en kör som kallas "Minneskören" där den som är sjukdomsdrabbad och deras anhöriga samlas och sjunger och fikar. Med på samtalet skulle en präst ha varit, men hon blev sjuk. Det här samtalet väckte mycket tankar hos oss deltagare samt var mycket uppskattat av de som lyssnade.



Bland annat berörde vi begreppet väntesorg. Den anhöriges sorgearbete börjar ofta när en närstående får en diagnos och kan sträcka sig långt efter att den närstående eventuellt avlidit.

Vi delade erfarenheten att många människor tror att man slutar sörja efter en viss tid, de verkar tro att sorgen är tidsbestämd. För oss som drabbats av en cancerdiagnos kan sorgen bestå av ett bortopererat bröst, hur kroppen reagerar i ett kemiskt klimakterium, eller huruvida vi ska få se våra barn växa upp. Paneldeltagarna var överens om att sorg blir lättast om man får dela den när den sörjande orkar samt att det måste finnas utrymme för glädje i sorgearbetet. Ingen orkar

vara ledsen hela tiden. Sen kan ju sorgen omforma oss som människor och leda till oväntade, intressanta möten, precis vad som hände på Frölunda kulturhus en helt vanlig torsdag.

*Sofia Lann*

Utställningen *Vi har ett namn* av Sonja Jansson kan ses på Frölunda Kulturhus till och med 11 december 2022. Fri entré.



**Välkommen till Stödkompisarna!**

- En stödförening som vill stimulera till livslust och livsglädje för personer som drabbats av cancer.



Alla är välkomna till föreläsningar och månadsmöten hos oss! [www.stodkompisarna.se](http://www.stodkompisarna.se)