

TILLSAMMANS MOT BRÖSTCANCER

Mor och dotter vet hur det känns när världen vänds upp och ner. Varje år drabbas över 9000 personer i Sverige av bröstcancer. Maria och Annica i Göteborg är två av dem. Du är inte ensam. Vi är över 800 medlemmar i Göteborg, men det finns 34 föreningar i hela landet.

Om du är drabbad - bli medlem.
Vill du stötta vårt arbete - bli stödmedlem.

Det gör stor skillnad för kvinnorna där du bor.



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG

STYRELSE

Alexandra Uusimäki

Ordförande, ankn 6 (mobil: 0734017634),
Patientrepresentant och styrgruppen för Bröstcentrum
Sahlgrenska

Åsa Högdahl

Kassör

Nermina Duzel

Ledamot, sekreterare

Annica Larsson

Ledamot, redaktör Johannabladet, admin. hemsida

Camilla Larsson

Ledamot, patientrepresentant RCC

Karolina Svensson

Ledamot, patientrepresentant RCC, admin. Unga Johanna

Vicky Pettersson

Ledamot, medlemsregister och vattengympa Uddevalla

Carina Lagerlöf

Ledamot, kommunikation, admin. hemsida

SAMTALSTERAPEUT TILLIKA ANSVARIG FÖR STÖDPERSONER

Jeanette Frank: jeanetteteterapi@outlook.com

EKONOMI

Revisor: Anders Windt anders.windt@hotmail.se

Revisorersättare: Morgan Ericsson

VALBEREDNING

Anne Catrin Bretan: annkatrinebretan@gmail.com

Lena Bello: lena@lenabelloconsulting.se

Maria Brande(adj): maria_brandin@icloud.com

FÖRMEDLING AV PROTESER OCH PERUKER

Fatemeh Bahmanpour: fatemehbahmanpour@hotmail.com

FB-GRUPPER M.M.

Unga Johanna Göteborg

Volontärer Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg

LEVA-GRUPPEN (FÖR KVINNOR MED SPRIDD BRÖSTCANCER)

Leva-gruppansvarig: Jorun Steijner Jihde

FB-grupp: LEVA-Gruppen Bcf Johanna

STÖDPERSONER

Stödpersoner: 031-15 50 59

stod.goteborg@brostcancerforbundet.se

REDAKTIONSKOMMITTÉ

Alexandra Uusimäki

goteborg@brostcancerforbundet.se

Redaktör: Annica Larsson

GRAFISK PRODUKTION

Redaktör: Annica Larsson

Tryckeri: Contextus Mediateknik AB

Upplaga: ca 900 ex

Besöksadress: Fjärde Långgatan 28

Postadress: Fjärde Långgatan 28

413 27 Göteborg

E-post: goteborg@brostcancerforbundet.se

Webbsida: goteborg.brostcancerforbundet.se

Facebook: @BcfJohannagoteborg

Plusgiro: 4402420-6

SWISH: 1232711554

Vid utebliven tidning eller adressändring

maila oss på goteborg@brostcancerforbundet.se

BLI MEDLEM ELLER STÖDMEDLEM



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG

INNEHÅLL

Ordföranden har ordet	3
Aktiviteter	4-5
Go Breast II	6
Meloria studie	7
Toves berättelse	8
Boktips	9

Plåtning hos Brainforest	10-11
Rosa oktober	12-15
Fotoprojekt: Håkan Linger	16-17
Karolinas berättelse	18-19
Information från Bröstcentrum	20
Samtalsgrupper	21
Valberedningen	22

ORDFÖRANDE HAR ORDET

HEJ KÄRA MEDLEMMAR,

Det är vinter och jag funderar på vad som hänt sedan jag skrev sist i maj, och vad som väntar till nästa Johannablad i början av sommaren.

I år har vi arbetat aktivt med att utöka vårt nätverk och skapa nya möjligheter. Bland annat valde vi att gå med som föreningsmedlem i Nätverket mot Cancer. Vi är den enda bröstcancerföreningen där, och vårt mål är att bredda kontakterna och bli ännu mer kunniga inom patientrepresentation för att förbättra vården.

Ett annat samarbete jag är väldigt glad för är med den lokala prostatacancerföreningen ProLiv Väst. Det började med att jag blev inbjuden som ordförande på deras årsmöte i början av året – ett tillfälle då man verkligen får lära känna en förening och dess arbete.

I augusti deltog vi som arrangörer ihop med Frihamnsdagarna, där vår förening varit drivande i att få till ett tydligare vårdtema. Under tre heldagar delade vi monter med prostatacancerföreningen och medverkade i en paneldiskussion med Sahlgrenskas ordförande Cecilia Dalman Ek om livskvalitet.

Frihamnsdagarna är en demokratifestival som vill skapa samtal mellan parter som annars sällan möts. Vi samordnade seminarier tillsammans med GPCC, Forum för Health Policy, Prostatacancerföreningen, Plastikkirurgin och Göteborgs universitets juridiska fakultet, som nyligen släppt en nästan 900 sidor lång bok om patientlagen och övriga lagar inom hälso- och sjukvården. Juristerna insåg tidigt att ingen egentligen hade överblick över alla lagar – därför tog de på sig arbetet, som tog fem år. Det säger något om hur komplext systemet är.

Det är inte konstigt att både politiker, vårdpersonal och patienter har svårt att förstå vad "sjukvårdsfrågan" egentligen innebär. Sjukvård är inte en enda fråga – det är ett helt ekosystem. Men en sak är gemensam: utan patienter skulle ingen sjukvård finnas.

Inför valet 2026 rankas sjukvård som väljarnas viktigaste fråga. Det låter bra att säga "vi prioriterar vården", men vad det betyder i praktiken är långt ifrån enkelt. För mig är demokrati också att säkerställa att alla faktiskt förstår vilken fråga de väljer.

Vi vet hur tufft ett cancerbesked är. Det positiva är att det finns många som vill dig väl och vill att du ska få god vård. Vår förenings viktigaste roll är att skapa möten – föreläsningar, aktiviteter, träning – där man slipper känna sig ensam. Vi märker också ett växande engagemang bland patienter i hela landet som vill bidra till förbättringsarbete genom patientråd, forskning och kunskapsstyrning.

Behöver du stöd finns vi här. Vi är ideella, så svar kan ibland dröja – det beror bara på att vi gör detta vid sidan av våra vanliga jobb.

När det gäller din egen vård är det viktigt att prata med någon. Vården erbjuder stöd, även om det ibland kan ta tid att hitta rätt person. Vi hoppas att du vågar ta emot hjälp – gå till kuratorn, fysioterapeuten, prova dig fram. Hos oss finns också stödpersoner som själva haft bröstcancer. De är inte medicinskt utbildade men vet hur det känns när allt är nytt och överväldigande. Vi svarar inte på medicinska frågor, men vi kan guida dig till rätt information och förklara begrepp.

Till dig som är patient:

Våga ställa frågor, be om tid, be om att få veta alternativ och biverkningar så att du kan vara delaktig. All vård du erbjuds kräver ditt samtycke. Det är också helt okej att säga att du inte vill veta allt. Du bestämmer.

Många hör av sig till oss och säger att det känns skönt att prata med någon som förstår hur förvirrande allt är. Många tycker det känns jobbigt att fråga vården igen och igen – men jag vill avsluta med att påminna om det jag ofta säger i telefon:

Du är inte jobbig. Du är sjukvårdens jobb.

Varma kramar till er alla,

Alexandra Ungimäki

Ordförande Bcf Johanna Göteborg



NÅGRA AV JOHANNAS AKTIVITETER

– KUNSKAP, SAMTAL OCH GEMENSKAP

Under andra halvåret av 2025 erbjöds en rik palett av aktiviteter – från inspirerande samtalsgrupper till stärkande träning och gemenskapsskapande möten. Varje tillfälle gav möjlighet till både stöd och nya upplevelser, oavsett om man sökte rörelse, reflektion eller bara ett varmt sammanhang.

Nedan följer ett axplock från dessa aktiviteter.

Har du idéer eller önskemål om framtida aktiviteter?

Hör av dig till föreningen via e-post: info@goteborg.brostdcancerforbundet.se

VATTENGYMPA

– FÖR BÅDE STYRKA OCH GEMENSKAP

I augusti 2025 startade en ny omgång vattengympa i varmvattenbassängen "Sälen" i Rimnersbadet i Uddevalla. Efter tidigare uppskattade pass fanns intresset kvar, och många ville fortsätta. Vi erbjuder även vattengympa på Mölndals sjukhus.

Med vattnet på 32 grader fick deltagarna en skonsam träningsmiljö. Passen leddes av Vicky, själv tidigare cancerdrabbad, som med värme guidade genom uppvärmning, stationsträning och avslutande stretching. Övningarna hade tagits fram i samarbete med fysioterapeuter från Uddevalla sjukhus.

Varje tisdag mellan augusti och december fylldes bassängen av både skratt och fokus. Vattengympan blev en naturlig fortsättning på sjukhusets rehabilitering och gav deltagarna chans att stärka både kroppen och gemenskapen.



TILLSAMMANS I VÅRRUSET 2025

– MOTION, PICKNICK OCH GEMENSKAP

Den 4 juni 2025 deltog vi i Vårruset i Slottsskogen.

Solen sken över tusentals kvinnor som sprang, joggade eller promenerade sina valda distanser – 2,5, 5 eller 10 km.

Vi i Johanna Göteborg deltog med ett eget lag och det blev en kväll fylld av energi, skratt och gemenskap. Efter målgång samlades vi för picknick i gräset, där korgarna väntade vid vårt tält och gav oss en välförtjänt paus tillsammans. Några av våra medlemmar bidrog dessutom som volontärer, vilket gjorde kvällen extra meningsfull. Vårruset blev både en festlig folkfest och en påminnelse om styrkan i att göra saker tillsammans.

SAVE THE DATE
Vårruset 12 maj 2026
Göteborg



PROMENAD I BOTANISKA TRÄDGÅRDEN

– FÖR RÖRELSE, SAMTAL OCH GEMENSKAP

Fredagen den 5 september var vi 5 medlemmar som trotsade regn och rusk och träffades för en promenad i Botaniska trädgården.

Utrustade med paraply och regnkläder njöt vi av blomsterprakten innan vi avslutade med en god lunch i caféet.



FRIHAMNSDAGARNA

– SAMTAL OCH MÖTEN

I september deltog Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg på Frihamnsdagarna – Göteborgs egen mötesplats för demokrati, hållbarhet och samhällsfrågor. Under dagarna mötte vi både nya och gamla bekanta, politiker, organisationer och engagerade besökare som ville veta mer om vårt arbete.

Vid vårt rosa tält delade vi information om brösthälsa, medlemskap och stöd till drabbade och anhöriga. Många stannade till för samtal, delade sina erfarenheter och visade uppskattning för vårt engagemang.

Det blev tre inspirerande dagar fyllda av viktiga möten, gemenskap och hopp – och en stark påminnelse om hur viktigt det är att vi syns och hörs i samhällsdebatten

BRÄNNÖ RETREAT

– EN HELG FÖR ÅTERHÄMTNING OCH GEMENSKAP

Helgen den 19–21 september samlades medlemmar från Bröstcancerföreningen Johanna på vackra Brännö för en helg fylld av vila, gemenskap och omtanke. Med havet som granne och naturen som sällskap fick deltagarna möjlighet att släppa vardagen och fylla på med ny energi.

Helgen bjöd på yoga, meditation, samtal och härliga promenader – men framför allt på tid att bara vara. Många beskrev det som en "andningspaus i livet" och uppskattade att få dela upplevelsen med andra som förstår.

Ett varmt tack till alla som deltog och bidrog till den fina stämningen – och till arrangörerna som skapade en trygg, inspirerande plats för återhämtning.

DU HITTAR VÅRA KOMMANDE AKTIVITETER PÅ JOHANNAS HEMSIDA

Vill du delta i någon av våra träffar, föreläsningar eller event?
På vår hemsida hittar du alltid den senaste informationen om vad som är på gång.



FÖRELÄSNING BRÖSTOPERATIONER OCH REKONSTRUKTION – GO BREAST II

Efter den stora uppskattningen förra året valde Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg att återigen bjuda in till en kväll om bröstoperationer och rekonstruktion.

Onsdag den 12 november samlades ett stort antal kvinnor i Hjärtats aula på Sahlgrenska för en mycket uppskattad kväll om bröstoperationer och rekonstruktion. Föreläsningen arrangerades av Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg i samarbete med plastikkirurgin på Sahlgrenska sjukhuset.

Kvällen inleddes av plastikkirurger och specialistsköterskor från Sahlgrenska som gav en tydlig genomgång av de olika alternativen – från rekonstruktion med implantat eller egen vävnad till att avstå rekonstruktion helt. Fokus låg på hur valet påverkar kroppen, återhämtningen och livskvaliteten.

Därefter delade flera medlemmar sina egna erfarenheter. Några hade valt rekonstruktion, andra att vara platta – alla berättelser var olika men lika modiga. Flera deltagare uttryckte hur värdefullt det var att få höra verkliga röster, något som sällan ryms i faktablad och läkarbesök..

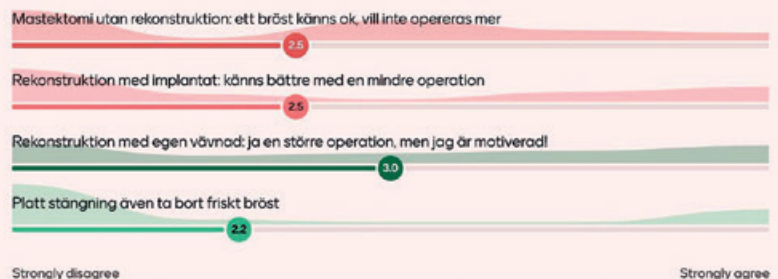
Kvällen avslutades med öppna frågor, där både personal och föreningsmedlemmar svarade på funderingar kring operationsförlopp, återhämtning och hur man bäst förbereder sig inför beslutet om eventuell rekonstruktion.

Som en del av kvällen fick deltagarna anonymt svara på några frågor via mobilen, och resultaten visades direkt på skärmen. Det blev ett uppskattat inslag som skapade både eftertanke och igenkänning. Många uttryckte att rekonstruktion med egen vävnad kändes mest motiverande, medan andra föredrog implantat eller att helt avstå rekonstruktion – ett tydligt bevis på hur individuellt valet är och hur starkt det hänger ihop med personligt livskvalitet, kroppskänsla och återhämtning.

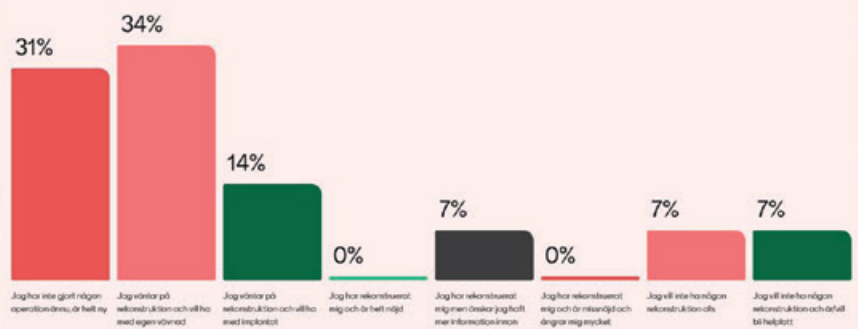
**DU VET VÄL OM ATT DU
KAN KONTAKTA
PLASTIKKIRURGIN PÅ
SAHLGRENSKA OCH
SKICKA EN EGEN REMISS?**



Hur mycket skulle du **kunna tänka** dig följande operation?



Var befinner du dig själv just nu..?



PROJEKT MELIORA

– VILL MINSKA RISKEN FÖR BRÖSTCANCER GENOM ATT STÖTTA KVINNOR TILL HÄLSOSAMMARE LEVNADSVANOR

Kan en app minska risken för bröstcancer?

Det är visionen bakom det EU-finansierade forskningsprojektet MELIORA, där kvinnor får stöd till hälsosammare levnadsvanor genom en virtuell coach. Nu har de första användarna testat en pilotversion och deras feedback kommer att påverka den fortsatta utvecklingen.



Det finns många faktorer som påverkar risken att insjukna i bröstcancer. Vissa, som ärftlighet, går inte att förändra. Andra är möjliga att påverka, till exempel våra levnadsvanor. Just detta tar projekt MELIORA fasta på. Målet med projektet är att utveckla en mobilapplikation, närmare bestämt en virtuell coach som ska stötta kvinnor att hitta sitt eget sätt att leva mer hälsosamt.

Fokus ligger på kost, fysisk aktivitet samt alkoholkonsumtion, vilka är faktorer som kan minska risken för att insjukna eller återinsjukna i bröstcancer. Den virtuella coachen använder artificiell intelligens för att anpassa innehåll, språkbruk, timing samt frekvens av råd och stöd efter varje användare. På så sätt blir stödet mer personligt och relevant i vardagen.

EUROPEISKT SAMARBETE

MELIORA startade den 1 januari 2024 och ska pågå i fyra år. Totalt deltar 16 partnerorganisationer från sju europeiska länder – universitet, forskningsinstitut, sjukhus, teknikföretag och patientorganisationer.

Från Sverige medverkar Karolinska Institutet och Bröstcancerföreningen Amazona i Stockholm. Amazonas roll är att bidra med patientperspektivet i projektets alla delar och att rekrytera deltagare till studierna.

PILOTSTUDIE

Våren 2025 lanserades en första testversion av appen i Grekland, Litauen, Spanien och Sverige. Syftet med pilotstudien är att låta målgruppen testa appen och ge feedback på funktioner, innehåll och användarupplevelse. Samtidigt samlas data in för att förbättra appens AI-modeller och upptäcka tekniska problem i ett tidigt skede.

I Sverige deltog volontärer och medlemmar från Amazona och Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg. Deltagarna fick hjälp att komma igång vid fysiska eller digitala möten och använde sedan appen under två veckor. De kunde logga aktivitet och måltider samt ta del av en mini-kurs om fysisk aktivitet med både fakta och praktiska tips.

Trots vissa tekniska problem under sommaren gav deltagarna värdefull feedback som nu används för att förbättra nästa version.

NÄSTA STEG

Pilotstudien visar på kraften i att kombinera forskning, teknikutveckling och patientengagemang. Tack vare insatser från föreningar som Amazona och Johanna kan den fortsatta utvecklingen av den virtuella coachen formas utifrån verkliga behov och erfarenheter. Om allt går enligt plan kan den färdiga versionen bli ett viktigt stöd för kvinnor i hela Europa som vill stärka sin hälsa och minska sin risk för bröstcancer.

FAKTA OM PROJEKT MELIORA

MELIORA är en akronym som betyder "Multimodal Engagement and sustainable Lifestyle Interventions Optimizing breast cancer Risk reduction supported by Artificial Intelligence".

Projektpartners:

16 organisationer från 7 europeiska länder

Projektets längd:

48 månader (2024–2027)

Total budget:

5,9 miljoner Euro

Finansiering:

Horizon Europe – EU:s forsknings- och innovationsprogram. Bidragsavtal 101136791.

Hemsida: www.amazona.se/projekt-meliora

Kontakt: linda.engstrom@amazona.se



NÄR SÅNGEN BLEV MIN STYRKA

TOVE OCH MAGNUS EGEN BERÄTTELSE

En helt vanlig dag upptäcker Tove att något inte stämmer. Det finns något i hennes bröst som är hårt. Hon har inte känt något liknande tidigare och det är oroande. Vi tänker nog båda att det inte behöver vara så farligt, men man kan ju aldrig veta säkert.

Det kan väl inte vara cancer?

Tid bokas för undersökning. Det är vinter 2021. Vi får vänta på provsvar, lång väntan, känslan är "evighet". Beskedet om att Tove har cancer känns helt obegripligt. Vi är ju friska! Allt är ju som vanligt. Ändå har allt förändrats. Jag tänker mycket på att tumören är liten och känner mig bombarderad av positiva ord från sjukvården, om att allt kommer att gå bra. Ändå är det ett faktum att alla inte överlever bröstcancer.

När vi tillsammans går till Sahlgrenska får vi information om hur operationen skall utföras. Det blir många besök med tiden och det är bra att vara två när viktiga och sorgliga besked ska tas emot.

Tove är idag frisk och vi vet idag att den rädsla, utsatthet, smärta och sorg som sjukdomen för med sig är oerhört stor. Alla stödjande insatser är viktiga. Resan är lång och som anhörig känns det bra att vara med på den resan, berättar Magnus.

Johannakören och cancern min

Johannakören – det bästa som kom med bröstcancer. Vi sjunger om vreden och känslorna – från Sara Parkmans "Vreden" till Lalehs "Minnet av ett hav". Det är lättsamt med "Super trouper" och fnissigt omöjligt med "Vem kan segla" i kanon. Alla får vara med – vi behöver bara vilja, inte kunna. Körledaren Sally är rolig och ger oss mod. Ju mer jag deltar i aktiviteterna på Johanna, desto mer hittar jag – även om jag helst hade sluppit cancern. Den var en total inbromsning, en käftsmäll.

Första gången jag kom dit – till Johanna – var det min man som stöttade mig. Det var svårt att komma tillbaka till arbete och vardag efter cancersjukdom och cytostatika behandling. Cytostatika kändes som resan mot en oåterkallelig avgrund – inte som en behandling som skulle bota och som det visade sig vara. Jag tror först nu att jag börjar förstå hur medtagen jag har varit. Och hur behandlingen påverkat mig psykiskt både kognitivt och känslomässigt. Så här tre år efter cytostatika och strålning börjar jag hitta mig själv – ett kanske nytt själv. Jag var på en skrivarkurs, "Skriv din själ" där skrev jag så här:

"Nej men om själen ändå: Sitter själen i kroppen? Ja kropp och själ är inte delade. Blev då. Cellerna och cellgifterna. Cellerna som skadades är skadade. Håret, ögonbrynen. Hur är förhållandet mellan cell och själ? Det är så svårt att hitta ord. Jag känner mig fattigare. Mycket fattigare än innan. Livserfarenhet är FAKTISKT inte alltid berikande."



Foto: Johannes Glans
Reklambyrå: Brainforest AB

September 2024 – Jag läste att Johannaföreningen skulle ha en informationsträff och funderade på att gå dit. Som logoped brukar jag säga att gemenskap är viktigt, och efter min skilsmässa hjälpte gruppsamtal mig mycket. Men nu kändes det annorlunda. När jag gick förbi lokalen på Fjärde Långgatan tänkte jag både "Jag vill inte vara som dom" och "Det ser för tjusigt ut för mig".

Jag ville inte vara som "dom". Men jag var ju som dom – jag hade bröstcancer och tappade allt hår. Jag bar det kala huvudet med stolthet, som en öppning att prata om sjukdomen och minska stigma. Peruk kändes som att dölja något och signalera att jag inte ville prata om det. Det viktiga är att alla får göra som de själva vill för att må så bra som möjligt under behandling. Samtidigt fanns en rädsla för att verka märkvärdig eller söka medlidande. Bröstcancer är ju vanligt – 80 % överlever – så varför gnälla? Jag bestämde mig för att klara mig själv.

Jag kommer ihåg det som att min man knuffade mig lite lätt mentalt för att gå med i Johanna. Jag mådde ju inte bra och kanske tänkte han att det kunde vara bra.

Men nu vet jag att vi är människor och behöver människor fula, vackra, tjusiga, modiga, ledsna och rosa. Det kan inte vara fel att samlas för att stötta varandra. Samtalsgruppen som leddes av Jeanette blev en öppning och tröst för mig och hjälpte mig hantera min erfarenhet på ett nytt sätt.

Nu ångrar jag att jag inte satte på mig den fina rosa Johannalångkjolen på fototillfället inför stödkampanjen – och på riktigt vågade vara en av dom-oss!

AKTIVITETER

– MISSA INTE CHANSEN ATT DELTA!



Skanna QR-koden för att komma till vår hemsida och anmäl dig direkt!

Vi har inspirerande aktiviteter för både kropp och själ – från samtalsgrupper och föreläsningar till kreativa träffar och rörelseglädje. Aktiviteter läggs upp på hemsidan och är du medlem får du ett mejl varje månad för att inte missa något. Oavsett om du vill träffa andra i liknande situation, lära dig något nytt eller bara ta en fika tillsammans så vill vi att det ska finnas något för dig.

VÅR MEDLEM SOFIAS BOKTIPS – SOM VÄRMER NÄR LÖVEN FALLER

En dum knöl i mammas bröst – av Annie Hagvall Einarsrud

Detta är en varm och viktig barnbok som bygger på författarens egna erfarenheter av att drabbas av bröstcancer mitt i livet – med heltidsjobb, småbarn och familjeliv. I boken får vi följa hur småbarnsföräldrarna, trots chock och oro, gör sitt yttersta för att behålla barnens trygghet och samtidigt låta dem vara delaktiga i det som händer.

Som vuxen håller man nästan andan när man läser – man hoppas innerligt på ett gott slut. Berättelsen är fylld av kärlek och en gnutta humor, och de mjuka, avväpnande illustrationerna gör boken både vacker och lätt att ta till sig. Den är perfekt att läsa tillsammans med barn och ger ett fint underlag för samtal om sjukdom, känslor och hopp.

Annie Hagvall Einarsrud har skrivit flera andra betydelsefulla barnböcker, alla vackert illustrerade av Hanna Ingvarsson:

- Kan man laga armen med en skruv?
- Mamma och pappa flyttar isär
- Ett dumt krig i Andrijs land
- Mamma ska bli en enhörning

**Visste du att du kan köpa böckerna för 150kr/st från oss på Johanna?
Då går 50kr för varje såld bok direkt till föreningen.**

Beställ enkelt genom att kontakta föreningen på goteborg@brostcancerforbundet.se eller när du är i vår lokal.





PLÅTNINGSdag MED BRAINFOREST AB I BORÅS EN DAG FYLLED AV VÄRME OCH ENGAGEMANG

I augusti fick vi på BCF Johanna i Göteborg möjlighet besöka Brainforest AB i Borås för en plåtning! Det blev en dag fylld av gemenskap, skratt och engagemang. Både våra medlemmar, stödmedlemmar och personer från vården ställde upp som modeller – ett varmt tack till er alla.

Ett stort tack till Brainforest AB för ert stöd och för att ni hjälper oss sprida vårt viktiga budskap. Ert engagemang betyder mycket för oss och gör verklig skillnad. Och ett extra stort tack till fotografen Johannes Glans.

Bilderna från plåtningen kommer vi kunna använda i vårt marknadsföringsmaterial och här delar vi några av dessa fina bilder.



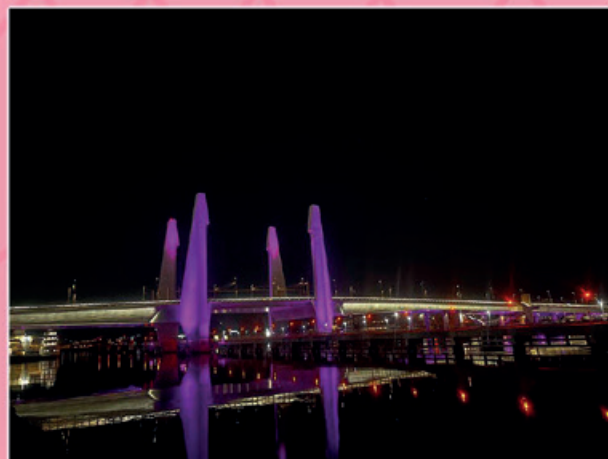


ROSA OKTOBER 2025

– NÄR HELA GÖTEBORG LYSER I ROSA

Oktober färgades rosa över hela Göteborg och Bröstcancerföreningen Johanna var med där det händer! Från matcher och ljusinstallationer till fikaträffar, körsång och samtal, fylldes månaden av värme, omtanke och mod. Tack till alla er som deltog, bar rosa och bidrog till kampen mot bröstcancer.

Här fångar vi några av alla de fina ögonblicken – stora som små – som gjorde Rosa Oktober 2025 oförglömlig.



Göta Älvsbron lysade rosa på natten den 1 oktober.



Rosa Lunchen

– Tillsammans med Strawberry på Clarion Hotel® Draken

Den 10 oktober bjöd Strawberry in till den årliga Rosa Lunchen – ett initiativ till förmån för Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg. Under lunchen samlades deltagare på Clarion Hotel® Draken för att njuta av god mat, inspirerande föreläsningar och gemenskap, samtidigt som de bidrog till föreningens viktiga arbete.

Istället för att betala för lunchen uppmuntrades gästerna att swisha ett bidrag till Johanna – och tillsammans skapades både värme, omtanke och stöd. En rosa goodiebag följde med hem som ett fint minne av dagen.

DinBil Audi Sisjön kör rosa för Johanna

Under oktober visade Din Bil / Audi Sisjön sitt stöd genom att stripa en bil med den rosa rosetten och texten "Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg".

I bilhallen fanns även QR-kod för insamling, rosa kaffemuggar och Johannabladet – allt i Rosa Oktober-anda. Ett stort tack till Audi Sisjön för ert engagemang och ert kreativa sätt att sprida hopp!

Vi har sett stora som små swish under hela rosa oktober från era kunder. Stort tack!



Johanna i Nordstan - mitt i Göteborgs hjärta

Den 11-12 oktober fanns Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg på plats i Nordstan, utanför 7-Eleven på Postgatan. Våra hälsocoacher mötte besökare och delade viktig information om brösthälsa, samtidigt som vi sålde rosa varor, Sverigelotter från Folkspel och vår nya, populära tygväska "Support your Locals" som är designad av Therese Björghsdotter Sund.

Det blev två härliga dagar fyllda av samtal, värme och nyfikenhet – och många glada skratt åt vår lilla Göteborgsfakta: visste du att det finns 386 Glenn, men nästan 800 Johannor i stan?

Tack till alla som kom förbi och till våra volontärer som gjorde dagarna i Nordstan så minnesvärda!



Nya annonser för Johanna - synliga i hela Göteborg

Tillsammans med Brainforest i Borås har vi tagit fram en ny annonskampanj som berör. Under hösten har flera starka och modiga berättelser synts i Göteborgsposten och på sociala medier. Kampanjen lyfter både drabbade, anhöriga och vårdpersonal – alla med en sak gemensamt: viljan att stötta och sprida hopp.

Bilderna är varma, äkta och fyllda av mod – och visar att ingen ska behöva stå ensam i kampen mot bröstcancer. Stort tack till Brainforest för ett fint samarbete och till alla som ställde upp framför kameran för att ge bröstcancer ett ansikte.



Innebandymatch i Pixbo - rosa match med hjärta för Johanna

Lördagen den 4 oktober spelades den årliga Rosa matchen i Wallenstam Arena, där Pixbo Wallenstam Dam mötte IBK Lund. Matchen arrangerades till förmån för kampen mot bröstcancer – i samarbete med Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg.

Publiken bjöds på en fartfylld innebandyupplevelse med glädje, gemenskap och engagemang. Utanför planen fanns aktiviteter för hela familjen – från lotteri och ansiktsmålning till ponnyridning – allt i rosa anda.

Tillsammans samlade vi in 13 660 kronor till Bröstcancerfonden, och fyllde arenan med värme, omtanke och hopp. Ett stort tack till Pixbo Wallenstam, alla volontärer och besökare som gjorde dagen möjlig.



BK Häcken spelade Rosa match - Johanna fanns på plats

Lördagen den 18 oktober 2025 samlades vi för den årliga Rosa Matchen, då BK Häcken spelade på Bravida Arena till förmån för bröstcancerforskningen. Arenan fylldes av värme, engagemang och rosa färger när medlemmar, anhöriga, volontärer och supportrar samlades för att stötta kampen mot bröstcancer.

Vi från Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg fanns på plats med volontärer och hälsocoacher, och det blev många fina samtal, varma möten och viktiga frågor. Många passade på att besöka vår hälsostation för att få råd, ställa frågor eller bara prata en stund.

Flera av våra medlemmar hade bokat sina biljetter via den särskilda medlemslänken och gav även generösa Rosa bidrag – något som direkt stöttar vår lokala verksamhet. Det var rörande att se så många bidra, både med närvaro, omtanke och gåvor.

Stämningen på arenan var fantastisk, och det blev en kväll fylld av gemenskap, hopp och kampvilja. Tillsammans visade vi att bröstcancer inte bara drabbar den som blir sjuk – utan oss alla. Och tillsammans gör vi skillnad.

CAMP
Support for better life!

Våra nyheter!

Massage BH
I ny färg: Denim Blue

Massage Form Ellipse
Unik rund modell med masserande baksida

Vill du veta mer?
Kontakta gärna din lokala bröstprotesutprovare för mer info och bokning av utprovning eller kontakta oss.

Se även hela vårt protes och BH-sortiment på camp.se

042-25 27 00 | info@camp.se | camp.se

Annon

Ett viktigt och inspirerande besök

- Alexandra Uusimäki från Bröstcancerföreningen Johanna gästar DENSO Sweden AB

I mitten av oktober hade vi på DENSO Sweden AB den stora äran att välkomna Alexandra Uusimäki från Bröstcancerföreningen Johanna i Göteborg till vårt kontor. Under lärorikt seminarium delade Alexandra med sig av sin kunskap, erfarenhet och sitt starka engagemang för att öka medvetenheten om bröstcancer.

Seminariet fokuserade på vikten av regelbundna självundersökningar – en livsviktig vana som kan rädda liv. Trots att Sverige har ett nationellt screeningprogram, upptäcks fortfarande omkring en tredjedel av alla bröstcancerfall genom egenkontroller för de som ingår i mammografiprogrammet, mer än hälften av alla fall totalt upptäcks av kvinnan själv.

Alexandra betonade att det är just dessa rutiner i vardagen som kan göra stor skillnad. Efter seminariet fick vi även möjlighet att öva på att känna efter knölar i silikonbröstmodeller som Alexandra tagit med. Det blev en konkret och tankeväckande upplevelse som gav oss insikt i hur självundersökning går till i praktiken. Vi fick även stickers med instruktioner för egenundersökning.

Hon berättade också om sitt ideella arbete inom Bröstcancerföreningen Johanna i Göteborg där hon är verksam. En lokal organisation som erbjuder stöd till personer som drabbats av bröstcancer. Föreningen drivs helt utan stöd från större organisationer, vilket gör det lokala engagemanget och bidragen extra betydelsefulla. Alexandra hade med sig designade väskor till förmån för lokala föreningar och vackert illustrerade barnböcker – material som används för att sprida kunskap och skapa trygghet, särskilt för barn och familjer som påverkas.

Alexandras besök var mer än ett seminarium – det var en påminnelse om vikten av omtanke, medvetenhet och gemenskap. Vi är djupt tacksamma för hennes tid, energi och det starka engagemang hon visade. Hennes insats inspirerade oss alla att ta ansvar, sprida kunskap och stötta varandra – både på jobbet och i livet som helhet.

Text: Ellen Wallman
Denso Sweden AB



FOTOPROJEKT

- VILL STÖTTA KVINNOR INFÖR EN BRÖSTOPERATION

Många som drabbats av bröstcancer saknar fina bilder på vanliga kvinnor som genomgått olika bröstoperationer. Ändå tvingas många att snabbt fatta beslut om bröstet ska tas bort helt eller rekonstrueras.

– Med mina bilder vill jag visa hur det ser ut efteråt och hur stolta och vackra kvinnorna är, säger fotograf Håkan Linger.

Det var Plattisgalan i Göteborg hösten 2024 som väckte Håkans intresse för kvinnor som drabbats av bröstcancer. Via en arbetskamrat som var involverad i projektet fick han en förfrågan om han ville fotografera evenemanget. Plattisgalan arrangeras av organisationen Plattisnormen, som verkar för ökad valfrihet i samband med operation vid bröstcancerbehandling eller förebyggande mastektomi.

Förutom en galamiddag för drygt hundra personer arrangerades en catwalk, där sex kvinnor visade underkläder, badkläder och fritidskläder för kvinnor som genomgått en bröstoperation.

– Jag hade plåtat en del evenemang tidigare och tyckte att detta lät som ett fantastiskt projekt, så jag tackade ja direkt, säger Håkan Linger.

Han berättade att han var där en hel dag och bevakade arrangemanget från den första träningen på förmiddagen till omklädning, sminkning och skarp catwalk.

– Det var väldigt roligt och jag blev så fascinerad av de här kvinnorna, som var så modiga och utstrålade en sådan energi.

Själv hade Håkan inte så mycket erfarenhet av bröstcancer, trots att både hans lillasyster och mamma drabbats.

– Jag har vuxit upp med två systrar och det fanns många, speciellt kvinnliga områden där jag inte var inbjuden. Samtidigt minns han smärtan och sorgen att stå bredvid och titta på när cancer drabbade familjen.

Nytt projekt

Fotograferingen på Plattisgalan resulterade i ett mini-projekt, med bilder på de sju kvinnorna som gick på catwalken.

– Jag fick mycket positiv respons på bilderna och kände genast att jag ville mer.

Tankarna kring ett nytt projekt började ta form. Nu handlade det om att porträttera kvinnorna i hemmiljö, med ömsinta porträtt på vanliga kvinnor som genomgått bröstoperationer och var stolta över sina kroppar, för allt dom gått igenom och klarat av.

Redan har han träffat ett tiotal kvinnor, gjort korta intervjuer och sedan fotograferat i ett par timmar.

– Det är så oerhört starkt att möta det här kvinnorna som alla på ett sätt fått ett dödsbesked, men som kommit ut som överlevare, med en helt unik erfarenhet i sitt fortsatta liv.

– Det är något av det jag vill försöka fånga i mina bilder av det här kvinnorna.

En reflektion som Håkan fått höra av många kvinnor han träffat är att de uttrycker en brist på positiva bilder på kvinnor som genomgått en bröstoperation. Vardagliga bilder som visar hur det ser ut efteråt om man tar bort båda bröstet eller bara ett bröst.

I ett första steg ingår projektet i en utbildning på Sörgårdens Folkhögskola, som bland annat handlar om att göra egna fotoprojekt. I början av december presenteras en första version av fotoprojektet på en elevutställning i Nässjö.

– Det ska bli jätteroligt att få visa upp bilderna och höra vad folk tycker.

Under vintern och våren kommer Håkan att fortsätta möta kvinnor och fotografera dem.

– Målet är att jag ska vara klara med en större utställning nästa år, med ett 20-tal bilder, som jag ska försöka få ut på olika ställen där många kvinnor rör sig.

VILL DU OCKSÅ VARA MED?

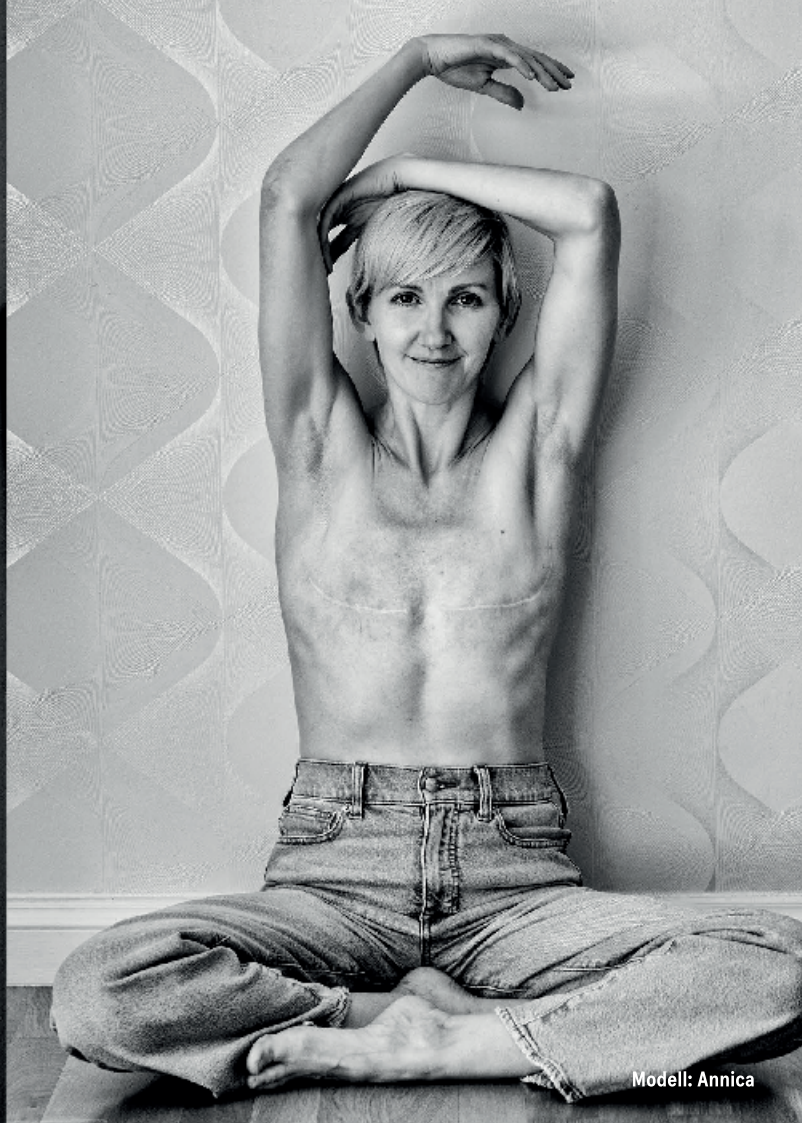
DU KAN OCKSÅ VARA MED I HÅKANS FOTOPROJEKTET OCH STÖTTA DINA MEDSYSTRAR INFÖR EN BRÖSTOPERATION.

VILL DU VETA MER HÖR AV DIG TILL HÅKAN LINGER: HAKAN.LINGER@GMAIL.COM

**TEXT: CARINA LAGERLÖF OCH HÅKAN LINGER
FOTO: HÅKAN LINGER**



Modell: Maria



Modell: Annica



Modell: Maria



Modell: Elisabeth

ÖVERLEVARE MOT ALLA ODDS

KAROLINAS BERÄTTELSE

När Karolina Svensson var 37 år fick hon beskedet att hon drabbats av en snabbväxande trippelnegativ bröstcancer. Hennes cancerresa har varit intensiv och jobbig, och den har även fått henne att byta bana i livet.

– Jag lever idag, mot alla odds, och nu vill jag hjälpa andra, säger hon.

Bröstcancer har förekommit i Karolinas släkt i flera generationer. Hennes mamma var 42 år när hon drabbades, därför var det inte en total chock när Karolina själv fick sitt besked.

Hon berättar att hon upptäckte en knöl i bröstet och sökte vård, men fick besked på vårdcentralen att det inte var någonting. Hon var ju för ung, bara 37 år. Efter en vecka gick hon ändå tillbaka till vårdcentralen och bad att få träffa en annan läkare, övertygad om att knölen måste kollas upp.

– Jag kände att något var fel och med min släkthistoria var jag så klart väldigt orolig. Den nya läkaren jag träffade tyckte absolut att knölen skulle undersökas.

På Sahlgrenska gjordes mammografi, ultraljud, och biopsi på samma dag. Det tog tre veckor innan hon blev kallad till sjukhuset för att få besked om resultatet från undersökningarna. Att ha så mycket tid till oroliga tankar är inget hon rekommenderar, det var tre otroligt långa och jobbiga veckor för både henne och hennes familj.

Dagen innan midsommar, när Sverige och Björkö där hon bor, är som vackrast, åkte Karolina och hennes man Håkan till sjukhuset för att ta emot resultatet av undersökningarna.

– Jag visste att det var ett dåligt besked jag skulle få och jag blev inte ens chockad. Mina värsta misstankar hade besannats, det var en trippelnegativ cancer, precis som min mamma haft.

Eftersom det är en så snabbväxande och aggressiv cancerform fick hon operationstid redan veckan därpå. Det var vid samband med operationen som chocken kom och hon förstod allvaret. Allt gick så snabbt och innan operationen var hon mest orolig för just operationen, sedan kom chocken: –Jag har bröstcancer!

Operationen ägde rum i juli.

– På sätt och vis var det tur att det var sommar och att alla var lediga. Det fanns tid att prata och bearbeta ihop med familjen, barnen behövde ju också mycket uppmärksamhet, de var vid den här tiden bara fem, sju och tio år gamla.

När de fysiska sårn läkt var det under hösten tid att börja med cellgiftsbehandlingen. Barnen var med och rakade av håret och de fick välja roliga peruker, allt för att försöka göra det lite lättsammare och för att de skulle känna sig inkluderade.

– De tre första behandlingarna var tuffast. Den där "hallonsaften" som går in i kroppen, det känns verkligen inte bra när man ser det. De genomskinliga cellgifterna är inte lika läskiga till utseendet i alla fall.

Behandlingen pågick under ett halvår och hon mådde mycket illa, särskilt i början. Men det hon upplevde som jobbigaste var att hon plötsligt såg sjuk ut.

– Att man svullnar upp och tappar ögonbrynen, det är värre än att tappa håret på huvudet.

Även om cellgiftsbehandlingen var tuff, var det bara något som skulle göras. Parallellt med behandlingen påbörjade Karolina en cancergenetisk utredning, eftersom hon var drabbad i så ung ålder och att det fanns cancerhistorik i släkten.

Karolinas mamma Gun, var också med under utredningen och tack vare hennes gedigna släktforskning kunde man till viss del kartlägga hur och vid vilken ålder både män och kvinnor dött i släkten.

Prover togs för att testa alla typer av cancer och efter tre månader fick hon svar, ett tufft svar. Det visade Braca 1 det vill säga 80% högre risk för bröstcancer och äggstockscancer.

– Vi var bedrövade, men samtidigt hade vi hoppats på att det skulle vara just den genen, för då visste vi att man lättare kan få göra förebyggande operationer.

Kort därefter skickades en remiss för att ta bort båda äggstockarna. Borttagningen av dem innebar att Karolina kom i klimakteriet över en natt, vid 38 års ålder. En ny chock.

– Men jag är tacksam för alla behandlingar jag fått, för man hittade tecken på att det funnits en tumör i ena äggstocken, som antagligen dött av cellgifterna.

Vallningar, kort stubin och andra klimakteriebesvär var Karolinas nya vardag. Och alla känslor med hela sjukdomsförloppet började komma i fatt, allt hade ju skett inom ett år.



Sommaren 2018 gjorde hon en rekonstruktion av det borttagna bröstet och det friska bröstet togs bort. Hon beskriver det som ett enkelt beslut, men en tuff operation. Det gjorde ont, men allt gick bra och det blev lyckat och hon har inte haft problem med det alls.

– Jag satte in expander i båda bröstet för att få samma form.

Nu kunde Karolina slappna av och trodde allt var klart. Men under hösten 2018 var det dags för en årlig check up och med ultraljudet upptäcker man en spridning på hela vänstersidan, vid armhåla och området kring nyckelbenet.

– Känslan av att något var fel kom direkt. De tog en massa biopsier och en massa prover skickades till patologen. Ingen sa något, men det var uppenbart att något var fel.

Resan hem ensam med buss och färja till Björkö var fruktansvärd. Tankarna var otroligt mörka och väl hemma fick hon en massa ångest och kunde inte sova. Väntan på beskedet var fruktansvärd.

– Det slutade med att Håkan ringde sjukhuset och tjuvade till sig en tidigare tid. Han sa att de var tvungna att skynda på. Jag kunde känna hur en tumör vid halsen växte.

Det tog en vecka innan de fick komma in för besked. Ett besked som var det värsta möjliga. Cancern var tillbaka, samma sort, men ännu mer aggressiv.

En ny behandling med cellgifter påbörjades som varade i två år och den blandades med immunterapi. Hon gick in i något sorts överlevnads mood, hon hade så mycket mer att uppleva och leva för, som till exempel att se barnen växa upp, ta studenten, bli kära och så vidare, Med vetskapen om att det var en extremt aggressiv cancer som var tillbaka, ville inte Karolina veta hur illa det låg till, egentligen.

– Jag frågade aldrig, ville verkligen inte veta. Ingen sa något heller, vilket var bra. Läkarna har berättat i efterhand att prognosen var att jag skulle klara mig max ett år.

Men Karolina är en överlevare. Den sista cellgiftsbehandlingen tog hon i augusti 2020, och idag är hon mirakulöst helt cancerfri. Numera kollar hon en gång per år på kontroll, försöker att inte oro sig lika mycket längre. Trippelnegativ cancer har trots allt störst återfallsrisk två till tre år efter första behandlingen.

Sedan 2021 är Karolina med i styrelsen i Johannaföreningen. Då hade hon redan varit medlem ett par år och särskilt vid återfallet upplevde hon ett stort behov av att träffa andra drabbade och prata. Föreningen fyllde en viktig funktion och gör det än idag.

– Nu vill jag vara med och utbilda och hjälpa andra. Jag är patientföreträdare och representant för föreningen i RCC, Regional Cancer Centrum Väst. Något jag brinner extra för är ojämlikheten, exempelvis hur olika tillgång det finns av läkemedel i regionerna. Sen är det viktigt att få alla kvinnor, oavsett var i Göteborg man bor, att förstå vikten av att gå på mammografi. Därför syns vi i Johanna ute så mycket vi kan för att informera och utbilda i brösthälsa på olika sätt.

Sjukdomen har även fört med sig en ny karriär. Planen är att lämna yrket som förskolelärare och hon har i stället börjat plugga till folkhälsovetare, just för att kunna jobba förebyggande.

– Det är väl det man brukar kalla sjukdomens vinst, man vänder något jobbigt till något positivt. Mitt sätt att se på livet har ändrats, det materiella är helt oviktigt och havet har fått ännu större betydelse för mig, öbo som jag är, ända in i själen.



NYHETER FRÅN BRÖSTCENTRUM - HÖSTEN 2025

Jenny Heiman, överläkare och sektionschef samt ny centrumföreståndare för Bröstcentrum Sahlgrenska delar med sig av vad som är på gång.

Hon berättar om aktuella projekt, samarbeten och framtida satsningar – och ger en inblick i det spännande arbete som pågår för att utveckla vården för patienter med bröstcancer.

Ny roll som centrumföreståndare

I våras tillträdde jag som centrumföreståndare för Bröstcentrum. Jag har varit med sedan Bröstcentrum startades och de senaste fem åren varit representant i arbetsgruppen som regional processledare för bröstcancerprocessen. Jag arbetar "till vardags" på Bröst- och melanomkirurgen som överläkare och sektionschef. Jag är utbildad vid Göteborgs Universitet och började min kliniska karriär i Borås och senare i Kungälv. Jag har arbetat på transplantation och plastikkirurgen innan jag landade på Bröst- och melanomsektionen på Sahlgrenska. Mitt avhandlingsarbete handlade om fysisk aktivitet i samband med bröstcancerkirurgi och patientrapporterade utfallsmått – något som fortsätter vara lika aktuellt och intressant att forska vidare på.

Nya kollegor och viktigt stöd i Bröstcentrumarbetet

I våras påbörjades rekryteringsarbetet för att hitta projektkoordinator och administrativt stöd för Bröstcentrumarbetet. Mycket glädjande har jag nu två projektkoordinatorer på 10% vardera, Ulrika Johansson och Theres Bergman. Ivar Eliasson är administrativt stöd. Stöd är alltid viktigt, men särskilt i samband med ackrediteringsprocessen av Bröstcentrum av EUSOMA (European Society of Breast Cancer Specialists). Vi är på Sahlgrenska stolta över att ha varit ett ackrediterat bröstcentrum sedan 2020! I november är det åter dags för den årliga auditen för att behålla vår ackreditering.

Internationella samarbeten och kunskapsutbyte

Vi har samarbetsprojekt rörande utbildning och utveckling med Bröstcentrum Island och Oslo Universitetssjukhus. Bland annat besöktes vi av Bröstcentrum Oslo Universitetssjukhus vid vårt varmöte. Jag är också inbjuden till ett internationellt möte i Baku under november för att berätta om vårt arbete på Bröstcentrum Sahlgrenska.

Höstmöte med fokus på endokrin behandling

Bröstcentrums höstmöte vänder sig till alla medarbetare inom Bröstcentrum och planeras i början på november. Temat är endokrin behandling, ett ämne som berör den stora majoriteten av alla patienter under 5-10 års behandling. Vi har flera inbjudna föreläsare med stor kunskap om ämnesområdet, och externt välkomnar vi Antonios Valachis, onkolog i Örebro och en av författarna av vårdprogrammet. Vi ser framemot denna dag!

Nya rutiner och digital utveckling

Implementering av så kallad behandlingsnära genetisk testning pågår, där man baserat på vissa kriterier erbjuds testning med blodprov direkt via sin behandlande klinik och därefter genetisk rådgivning om positivt svar. Vi beräknar vara igång med detta i januari 2026.

Effektivare tester och snabbare svar

Vi arbetar också på digitaliserade utskick via 1177. Först ut är ett standardiserat utskick till alla som opererats som kommer få ett meddelande efter 3 månader. Genexpressionsanalys görs i de fall där tveksamhet råder kring vinst av tilläggsbehandling med kemoterapi. Införande av reflextestning med genexpressionsprofil sker under hösten 2025. Den nya rutinen medför mindre administration och kortare tid tills man som patient får svar och fullständig rekommendation om behandling.

Forskning och nya behandlingsmetoder

Arbete pågår kontinuerligt med att införa nya metoder och behandlingar. Bland annat arbetar vi med tilläggsbehandling med CDK4/6-hämmare enligt utvidgad indikation i vårdprogrammet för högrisk hormonkänslig bröstcancer.

Vi har också forskningsprojekt som rör minimalinvasiva metoder, med endoskopisk- och robotkirurgi samt för så kallad frysbehandling av mindre tumörer.

Bröstcentrum på europeisk scen

Under tre dagar i oktober var den stora europeiska konferensen ESSO i Göteborg, första gången någonsin i ett nordiskt land! Bröstcentrum var på plats som utställare och knöt många värdefulla kortakter för framtiden. Medarbetare från Bröstcentrum var engagerade som föreläsare och presenterade flera vetenskapliga arbeten.

Vi som företrädar Bröstcentrum är stolta över våra medarbetare och tacksamma genetiskt mot alla patienter som bidrar till forskning och framsteg!

/Jenny Heiman

Centrumföreståndare, Bröstcentrum Sahlgrenska



Foto: Jenny Heiman och ESSO-stipendiat Dr Pratik Solanki från Indien. Dr Solanki besökte Bröstcentrum som fellow under 1 vecka i anslutning till ESSO-mötet.

SAMTALSGRUPPER OCH TERAPEUTISKA HELGER

NÄR LIVET FÖRÄNDRAS EFTER CANCER

Att leva vidare efter en cancerdiagnos är ofta en tyst kamp. Kroppen kan ha läkt, men inombords pågår något helt annat. Många beskriver en känsla av tomhet, oro eller förvirring. Tankar som "vem är jag nu?" eller "vad händer om sjukdomen kommer tillbaka?" väcker både sorg och existentiella frågor. När behandlingarna är avslutade och vårdens uppföljning minskar, står många ensamma kvar med sin oro.

Samtidigt berättar flera att tiden efter sjukdomen också kan föra med sig nya perspektiv. Livet får ibland en djupare mening, och små vardagliga stunder uppskattas mer än tidigare. För vissa leder erfarenheten till förändrade livsval och nya prioriteringar. Genom samtal, reflektionsövningar och stöd från andra som delar liknande erfarenheter får du möjlighet att stärka både din mentala och fysiska hälsa. Gemenskapen och igenkänningen kan underlätta återhämtningen och skapa trygghet. Med tid och rätt stöd kan många hitta en ny balans – där både oro och livsglädje får plats.

"Det kändes som att hela världen hade gått vidare – men jag stod kvar, ensam med mina tankar."

I mina samtalsgrupper får du möta andra som förstår, utan att behöva förklara allt från början. Här finns igenkänning, värme och gemenskap – men också terapeutiska verktyg som hjälper dig att återfinna balans, mening och livslust.

Frågor som ofta dyker upp är: Hur kan jag känna mig hel igen när kroppen förändrats? Hur hanterar jag rädslan för återfall? Hur vågar jag tro på framtiden igen? Jag heter Jeanette Frank och är diplomerad samtalsterapeut inom psykosyntes. Jag lever själv med bröstcancer sedan femton år tillbaka och vet hur livet förändras – inte bara fysiskt, utan på djupet. Under åren har jag lett samtalsgrupper och terapeutiska helger inom Johanna Bröstcancerförening, Stödkompisarna och Kraftens Hus, och gång på gång fått bevittna hur läkande det är när människor delar sin sårbarhet med andra.

"Samtalsgruppen bryter min ensamhet och gett mig hopp om att vara livs levande"

Vi arbetar med visualisering, guidad meditation, samtalsrundor och kreativa uttryck som skrivande eller måleri. Det handlar inte om att hitta färdiga svar, utan om att skapa ett utrymme där man kan börja lyssna till sin egen röst – och låta både det svåra och det hoppfulla få ta plats.

"Jag känner ett inre lugn mer kontakt med mig själv"

Teman som ofta berörs är rädslan för återfall, sorgen över sitt gamla jag, kroppens förändring, sexualitet, skuld och skam, samt svårigheten att våga tro på framtiden. Vi reflekterar kring relationer, ensamhet och tacksamhet – och vikten av att våga prioritera sig själv.

En röd tråd i allt arbete är medveten närvaro – att öva på att stanna upp, andas och låta oron finnas där utan att ta över. När man tillåter sig att bara vara, då kan liv, hopp och mening sakta återvända.

"Hopp om att våga se framåt och samtidigt vara här och nu"

Helgerna på Brännö – en plats att hämta kraft

Utöver de digitala samtalsgrupperna arrangerar jag terapeutiska helger på Brännö, en ö i Göteborgs skärgård där naturen bjuder in till stillhet och reflektion. Helgerna är utformade för att ge fördjupning, återhämtning och möjlighet att landa – att vila och bearbeta i lugn takt.

Deltagarna bor tillsammans i en varm, omsorgsfull miljö nära havet. Vi varvar samtalsrundor med yoga, meditation, skrivande, skogsbad och kreativa övningar. Vi rör oss mellan inre och yttre landskap – mellan stillhet och rörelse, ensamhet och gemenskap.

"Jag tar med en närvaro i mig själv och vet mer vad jag har behöver"

På Brännö finns tid för de frågor som ofta får stå tillbaka i vardagen: Hur kan kroppen åter bli en källa till kraft? Hur hittar jag mening mitt i allt? Helgernas teman varierar, men kretsar alltid kring livets skörhet och styrka – om rädslan för döden, men också kärleken till livet. Vi pratar om förlust, lärdomar, förändrad självbild och om att långsamt bygga en ny relation till sig själv. Vi utforskar tacksamhet, acceptans, framtidstro och vardagens små glädjeämnen.

Att delta i en samtalsgrupp eller en helg på Brännö handlar om att ge sig själv tillåtelse att vara mitt i det som är – med allt sitt ljus och mörker. Att våga känna, våga dela och våga leva.

"Jag kände att jag inte längre var ensam – och det var början på min egen läkning."

SNART DAGS FÖR ÅRSMÖTE 2026

VALBEREDNINGEN PRESENTERAR SIG

Årsmötet 2026 känns kanske långt borta, men tiden går fort och vissa saker behöver man ha lite tid på sig att tänka igenom. Därför vill vi i valberedningen här passa på att presentera oss för alla medlemmar.

LENA:

Min bröstcancer upptäcktes i maj 2022 vid mammografi och jag beslöt mig, efter avslutad strålbehandling, för att gå med i Johanna. Sedan dess har jag funderat på hur jag skulle kunna tillföra på något sätt i föreningen. Eftersom jag arbetar med rekrytering blev valet självklart, när det utlystes i ett medlemsbrev att man sökte förstärkning till valberedningen.

Utöver arbetet i valberedningen är jag även med i volontärgruppen. Alla kan inte göra allt men alla kan göra något!

MARIA:

Jag fick min bröstcancerdiagnos i mars 2022. Eftersom jag bor mitt emot Johannas lokal gick jag ner en kväll efter min operation när det lyste därinne. Hamnade mitt i starten av en samtalsgrupp och på så sätt kom jag med i Johanna. Såg i medlemsbrevet att de nu sökte volontärer och gick med i den gruppen nu i höst.

Jag är även adjungerad i valberedningen. Arbetar till vardags heltid som enhetschef för äldreomsorgen i en annan kommun.

ANNE KATRINE:

Jag upptäckte en knuta i bröstet våren 2018 som visade sig vara en cancertumör. Opererades och hämtade mig bra. Sen startade cytostatikabehandlingen under sommaren. Det var den heta sommaren 2018, om ni minns. Jag svettades och mådde allmänt dåligt. Till slut mådde jag så dåligt att jag avbröt behandlingen i förtid. Det var inget enkelt beslut, men för mig ändå det alternativ som var möjligt just då. Det blev inledningen på en lång resa till att börja må bra igen. Behandlingen fortsatte med strålning och det gick bra. Hormonbehandling har jag fortfarande men ser fram emot den dag jag får sluta med det.

Jag gick med i Johanna när jag blev sjuk. Jag kände till föreningen sen tidigare, hade hört ett lokalradio- eller om det var ett lokaltv-inslag om föreningen. Jag har varit med i valberedningen sen 2022 och är så glad att fått sällskap av nya valberedare.

VILL DU VARA MED OCH GÖRA SKILLNAD?

Valberedningen arbetar självständigt, men på uppdrag av föreningen, med att värva medlemmar till vår föreningsstyrelse, så att föreningen kan fortsätta sitt viktiga och framgångsrika arbete med att driva frågor som gagnar alla medlemmar.

Eftersom det här är sista Johannabladet för i år så ville vi passa på att skicka med en påminnelse inför årsmötet 2026. Årsmötet brukar tilldras sig under mars månad. Så fundera redan nu på om du vill bidra till Bröstcancerföreningen Johannas viktiga arbete i styrelsen för stöd, kunskap och gemenskap.

Som styrelseledamot får du vara med och påverka, inspirera och utveckla vår förening – tillsammans med andra engagerade människor som brinner för samma sak.

Varma hälsningar från Anne Katrine, Lena och Maria

VÅRA KONTAKTUPPGIFTER:

Anne Katrine Bretan: annekatrinebretan@gmail.com

Lena Bello: llena@lenabelloconsulting.se

Maria Brande(adj): maria_brandin@icloud.com



Från vänster: Lena, Maria och Anne Katrine.



ÅRSMÖTE 2026

ÅRSMÖTET HÅLLS DEN 22/3 2026.
ANMÄL DIG IDAG!



BLI MEDLEM ELLER STÖDMEDLEM

Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer!

För den som drabbats av bröstcancer kan det vara till stor hjälp att tala med någon som haft sjukdomen. Våra stödpersoner har egna erfarenheter av bröstcancer och har genomgått utbildning i att vara stödperson för den som ringer oss.

Vi arbetar som ett komplement till sjukvården, vi besvarar inte medicinska frågor men kan lyssna, stötta och guida så att du får svar på dina frågor.

Har man inte själv haft bröstcancer kan man välja att bli stödmedlem, det betyder att du stöttar vår sak och bidrar med 300kr per år.

Läs mer och bli medlem via QR-koden nedan.



Posttidning B

Bcf Johanna Göteborg Bohuslän
Fjärde Långgatan 28
413 27 Göteborg

ÄR DU STÖD, ELLER? INGEN BAKSIDA MED ATT VARA STÖD

Stöd lokala Bröstcancerföreningen Johanna Göteborg

Anders är stödmedlem för sin dotter som är drabbad och Magnus är stödmedlem för sin fru Tove. Känner du någon som är drabbad? Bli stödmedlem, det gör stor skillnad för kvinnorna där du bor.

När du swishar till Bröstcancerföreningen Johanna i Göteborg stöttar du vårt arbete för drabbade och deras anhöriga. Vi skapar gemenskap, sprider kunskap och bedriver aktiviteter som gör att ingen ska behöva känna sig ensam med sin sjukdom.

Swisha valfritt belopp till 123 271 15 54

