

Tidslerne

2025 · 2

Kræftforeningen Tidslerne - en levende patientforening

Par-kurser kan noget helt særligt

SIDE 4

Når kræftbehandlingen slutter - og senfølgerne begynder

SIDE 6

Selvhjælpskurset

“Lær at bruge Qigong, breathwork og meditation i hverdagen”

SIDE 9

Halskræft og behandlingen af senfølger

SIDE 10

Prostatakræft og behandlingsmuligheder

SIDE 12

Folkemødet på Bornholm 2025

SIDE 17

Lyden af heling

- min rejse gennem kræften og tilbage til livet

SIDE 18

Når livet slår hårdt: At få kræft som ung - og som mor

SIDE 20

Dansk Selskab for Komplementær Medicin - DASKOM

SIDE 22

Boganmeldelser

SIDE 24

Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

SIDE 26

Tidslernes kommende arrangementer

SIDE 28

Kræftforeningen Tidslernes formål er at yde patientstøtte, inspirere og hjælpe alle kræftpatienter uanset om man er til konventionel eller komplementær/holistisk behandling i både ind- og udland. Tidslerne anser sig selv som brobyggere og anerkender det danske sundhedsvæsen og supplerer med muligheder og deler viden, så den enkelte patient kan træffe et bedre valg på et oplyst grundlag.

Valg af livskvalitet er andet og mere end forlænget levetid. Det er også maksimal fysisk, psykisk og social trivsel. Tidslerne arbejder med egenomsorg og på at yde personlig nærhed samt støtte til både kræftpatienter og deres pårørende.

Foreningen ledes af frivillige og er meget afhængig af medlemmernes støtte. Ønsker du at høre mere om at blive frivillig, findes kontaktinformation på sidste side i bladet.

Tidslerne arrangerer mange selvhjælpskurser, workshops og foredrag – såvel lokalt som landsdækkende via Zoom online til meget begrænset egenbetaling.

Indmelding på www.tidslerne.dk. Støtte- eller patientmedlemskab koster kun kr. 225,- pr. år og husstandsmedlemmer yderligere kr. 25,- pr. år. Efter indmeldelse modtager du det seneste medlemsblad, patientråd, E-bogen "Mad mod kræft" af Anette Harbech Olesen (værdi kr. 99), samt rabatkoder til kosttilskud mm.

Har du ikke tidligere været medlem, er medlemskab pt. kontingentfrit i indmeldelsesåret, men du skal tilmelde dit betalingskort til automatisk træk.

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt redaktion@tidslerne.dk.

Manuskripter sendes i Word-format via www.tidslerne.dk (kontakt) vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en www-adresse eller som minimum en e-mailadresse.

Redaktionen vurderer, om fremsendte indlæg har relevans for medlemmerne og forbeholder sig ret til at afvise, foretage forkortelse og redigere indlæg. Indlæg kan bringes anonymt, hvis redaktionen har navn og adresse.

Indhold

Par-kurser kan noget helt særligt	4
Når kræftbehandlingen slutter – og senfølgerne begynder	6
Selvhjælpskurset "Lær at bruge Qigong, breathwork og meditation i hverdagen"	9
Halskræft og behandlingen af senfølger ...	10
Prostatakræft og behandlingsmuligheder ..	12
Folkemødet på Bornholm 2025	17
Lyden af heling – min rejse gennem kræften og tilbage til livet	18
Når livet slår hårdt: At få kræft som ung – og som mor	20
Dansk Selskab for Komplementær Medicin – DASKOM	22
Boganmeldelser	24
Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser	26
Tidslernes kommende arrangementer	28
Om Tidslerne	30
Tidsellinjen	32

Mening og holdninger, som fremkommer i bladets artikler og beretninger, afspejler ikke nødvendigvis redaktionens og foreningens holdning.

Leder

Forandringens tid

Siden generalforsamlingen den 22. marts 2025 har bestyrelsesarbejdet været præget af uenigheder om både retningslinjer og økonomisk ansvarlighed. Det har gjort det vanskeligt at gennemføre de opgaver, som påhviler bestyrelsen.

Mit ønske, som jeg fremlagde i bestyrelsen, var at fortsætte som formand frem til den ordinære generalforsamling den 28. marts 2026. Jeg har dog valgt frivilligt at træde tilbage som formand, da jeg ikke kan stå inde for den retning, et flertal i bestyrelsen har besluttet at følge.

Flertallet i bestyrelsen har valgt **ikke** at konstituere sig, men i stedet at indkalde til en ekstraordinær generalforsamling lørdag den 8. november 2025, hvor der skal vælges en ny formand.

Samarbejde med sundhedsvæsenet

Tidslerne har i mere end 15 år arbejdet målrettet for at etablere et samarbejde med sundhedsvæsenet – en opgave, der ofte har været udfordrende.

I november 2024 holdt Heidi og jeg et oplæg på Næstved Sygehus om alternativ kræftbehandling. Oplægget har ført til, at Tidslerne nu indgår som en del af en ny godkendt efteruddannelse for palliative teams.

Det er vi både stolte af og glade for, da det giver os mulighed for at gøre en reel forskel for patienterne.

Nyt liv til hjemmesiden

I juni besøgte Birgitte, Annette og jeg ErhvervsAkademi SydVest (EASV), hvor ti grupper af studerende præsenterede deres forslag til en ny hjemmeside for Tidslerne som led i deres eksamensprojekt.

Det var meget inspirerende at opleve den energi og kreativitet, de lagde i opgaven – og at se, hvordan fri-

ske øjne kan bidrage til at forny Tidslernes image, især med henblik på at nå den yngre målgruppe, som desværre også rammes af kræft.

To af forslagene, der begge opnåede topkarakteren 12, har vi besluttet at arbejde videre med i samarbejde med de studerende. Den kommende bestyrelse må tage stilling til, hvordan arbejdet skal føres videre.

Tak for mange gode år

Jeg har været formand i 14 år og har i den tid været med til at udvikle Tidslerne fra en forening, der stod på randen af lukning, til en aktiv, stærk og respekteret patientforening.

Sammen med skiftende bestyrelser og mange engagerede frivillige har jeg været med til at opbygge en organisation, der drives 100 % af frivillige med hjertet på det rette sted.

I 2024 planlagde Tidslerne hele 104 arrangementer for medlemmerne – en præstation, vi med rette kan være stolte af. Tidslerne gør en reel forskel for mange kræftpatienter.

En stor tak skal lyde til alle de frivillige, der hver dag bidrager – uden jer ville Tidslerne ikke være den succes, vi er i dag. Også en varm tak til vores samarbejdspartnere som NemTilmeld, Google, kursussteder og undervisere, der tilbyder vores forening attraktive vilkår. Uden deres støtte ville vores økonomi ikke være så solid.

Tidslerne er en af de få patientforeninger, der gennem de seneste 15 år har oplevet medlemsfremgang – samtidig med, at vi har opbygget en solid egenkapital.

Tidslerne er mit hjertebarn, og jeg fortsætter naturligvis som frivillig – blandt andet på Tidsellinjen, som kursuskoordinator og i kreds Esbjerg.

Jeg ønsker alt det bedste for Tidslerne og håber, at det gode frivillige arbejde fortsætter i samme ånd.

Par-kurser kan noget helt særligt

Kursusdeltager Mikkel udtaler:

“På kurset fandt vi magien mellem os”

Vi er sociale væsner, og relationer er det mest healende, vi har. Men de nære relationer kan også være de mest ødelæggende. Mange oplever fraværet af venner og familie, når et menneske bliver ramt af sygdom, det kan derfor være ensomt at blive kræftramt. Måske er det berøringsangst eller det kan være svært, at rumme sig selv i mødet med et andet menneske, der er i en dyb krise.

14 par deltog på selvhjælpskurset på Stenstruplund på Fyn i maj 2025 for at skabe en fælles healende energi. Par-kurser kan noget særligt, for ifølge Den Polyvagale Teori af Stephen W. Porges, Ph.D, er det nemlig muligt at regulere vores autonome nervesystem, i samværet med trygge, venlige og kærlige relationer.

Kroppens selvhelbredende kraft

Vi gjorde mange ting i løbet af weekenden, som alle havde til formål at læne os ind i hinandens energi for at blive healet. F.eks. kan berøring booste kærlighedshormonet oxytocin, som helt automatisk reducerer stresshormonet kortisol med over 50 %. Og det er vigtigt, da stress hæmmer kroppens selvhelbredende kraft – vi skaber først nye sunde celler, når vi ikke længere er i stressens kamp/flugt eller frys tilstand.



Fredag aften dansede vi Argentinsk Tango sammen med Ninna og Ulrik fra Hartel Academy. Man lader sig forføre af musikken, kommer ud af hovedet og ned i kroppen i en omfavelse, for at være i vores hjerter. Ninna Hartel indledte Tango sessionen med at fortælle om hendes egne oplevelser, da hun for år tilbage var under behandling af brystkræft. Hun beskrev: ”Tangoen fik mig til at glemme min sygdom – det var der, jeg levede for en kort stund.” Alle uden undtagelse dansede Tango og ja igen, par-kurser kan noget helt særligt.

Bevægelse er utrolig vigtig, da stress er en energi, som kroppen skaber, for at vi skal kunne kæmpe eller flygte. Hvis energien ikke bliver brugt, bliver den omdannet til en form for en frys tilstand, det såkaldte traume. Et traume som kroppen vil huske, mere eller mindre for evig tid, måske ligefrem fra generation til generation. Når vi trigger et traume, reagerer vi ubevidst, instinktivt og prompte – hvilket vanskeliggør det, at være i visse relationer.

Stress og traumer gør, at vi lukker os inde med os selv og identificerer os med vores lidelse. Vi har brug for kærlige mennesker til at hjælpe os ud af denne tilstand.

Bevidsthed som den stærkeste kraft

At være bevidst om egen tilstand er grundlæggende for vores trivsel. Når det så er sagt, så er bevidstheden om andres trivsel langt mere trivselsfremmende. Kan vi mærke os selv, kan vi også mærke andre mennesker, især vores helt nære relationer. Kærlighed er et kærligt nærvær, et behov vi længes efter alle sammen, uden undtagelse.

I løbet af weekenden var der mulighed for mange former for kærligt samvær:

- meditationer, der kan stabilisere åndedræt, hjernebølger og hjerterytme
- vi lod os forføre af naturen i Stenstruplunds smukke have
- vi havde stille vandringer, parvise nærværsøvelser, visualiseringer til musik



Jeg ”brød” sammen af glæde, da alle udtrykte deres taknemmelighed for weekendens oplevelser og langt de fleste havde fået det bedre.

Vi har brug for kærlige relationer

Lad os forebygge lidelse i kærlige relationer og i healende fællesskaber, da rigtig mange kan have svært ved det, da de er identificeret med lidelsen.

Og vi kan udvikle kurset, så det også er velegnet for singler – de må om nogen have brug for et kærligt og healende fællesskab.

Eksistentiel stressvejleder
Anette Lindegaard
www.privatstressklinik.dk

Når kræftbehandlingen slutter – og senfølgerne begynder

Skånsom behandling til krop og sind med akupunktur

For mange føles kræftbehandlingen som en lang kamp, men selv når man bliver erklæret kræftfri, er udfordringerne ikke nødvendigvis ovre. Under selve forløbet har man fokus på behandlingen og på at blive rask. Man har sjældent overskud til at bekymre sig om, hvad der sker bagefter.

Når man endelig står på den anden side, oplever mange at ramle ind i en mur af senfølger – ofte uventet og overvældende. Træthed, føleforstyrrelser, angst, depression, fordøjelsesproblemer, hedeture og kognitive vanskeligheder kan præge hverdagen i måneder og år. Mange føler sig alene og misforstået: Omverdenen glæder sig over, at de er raske, mens de selv kæmper med en krop og et sind, der ikke fungerer som før.

Som akupunktør har jeg specialiseret mig i at støtte kræftoverleverne gennem disse udfordringer. Jeg oplever igen og igen, hvordan små ændringer kan skabe store forbedringer på både det fysiske og mentale niveau.



Forfatteren Mariette Brügger.

Senfølger kan være mange ting – og de kan være svære at forklare. For nogle er det koncentrationsbesvær og hukommelsesproblemer, der gør selv små opgaver som indkøb eller madlavning uoverskuelige. Andre mærker en dyb træthed, der ikke forsvinder, uanset hvor meget de hviler.

Socialt samvær kan føles næsten umuligt. Man vil gerne være en del af fællesskabet, men selv en familiefødselsdag kan koste flere dage på sofaen bagefter. Mange føler sig forkerte og får dårlig samvittighed, fordi de ikke kan leve op til egne og andres forventninger.

De fysiske gener spænder bredt og kan skyldes både kemo, operation og stråler: smerter, føleforstyrrelser i hænder og fødder, søvnproblemer, fordøjelsesbesvær og manglende lyst til tidligere interesser. Det er kroppens måde at reagere på den belastning, behandlingerne har været. For nogle forsvinder senfølgerne langsomt, for andre bliver de en fast del af hverdagen.

Det vigtigste budskab er: Du er ikke alene – og at der findes hjælp og lindring.

Hvordan kan akupunktur hjælpe?

Akupunktur bygger på at stimulere kroppens egen evne til at finde balance og dermed skabe grobund for heling og genopbygning. I mine behandlinger bruger jeg en kombination af nåle, moxa, cupping, aromaolier og kostvejledning. De tynde nåle placeres strategisk for at påvirke energibanerne i kroppen og genoprette balancen. Når jeg behandler føleforstyrrelser, sætter jeg typisk nåle både i det berørte område og andre steder på kroppen. I starten oplever man, at man ikke kan mærke nålene særlig meget, men med tiden vil man opleve at behandlingen mærkes mere og mere. Det er positivt og et udtryk for, at man får sin følesans igen.

Ved træthed arbejder jeg ofte med få nåle i kombination med moxa. Moxa er tørret kinesisk bynke, formet som en cigar, som antændes og holdes over bestemte punkter. På den måde tilføres varme og energi til kroppen. Mange oplever et øjeblikkeligt løft, men ved næste behandling er de ofte mere trætte end før. Det skyldes, at de har fået adgang til ny energi, som de hurtigt har brugt op, fordi det føles uvant at have den til rådighed. Over tid finder kroppen dog et mere stabilt leje.

Det psykiske aspekt er også en vigtig del af behandlingen. Et kræftforløb kan være voldsomt, og mange har måttet distancere sig fra deres krop for at komme igennem det. I kinesisk medicin repræsenterer hovedet sjælen, mens kroppen bærer resten af os. For at føle os hele, skal der være forbindelse mellem sjæl og krop, og den går gennem halsen. Derfor arbejder jeg med punkter, der styrker denne forbindelse – fx tankemylder, behov for at give slip på følelser eller frustration over en fastlåst situation.

Cupping er et andet redskab, jeg bruger, blandt andet ved smerter og arvæv. Når det kombineres med aromaolier, kan det give endnu større effekt.

Faktaboks med kostråd:

- Spis varm mad frem for kold
- Drik varme og lunkne drikke frem for kolde
- Spis tilberedt mad frem for rå
- Spis mindre sukker
- Spis færre mejeriprodukter

Kostrådene tager udgangspunkt i at skåne kroppen mest muligt og dermed frigive energi til genopbygning.



Akupunktur behandling.

Det vigtigste er, at akupunktur ikke handler om hurtige mirakler, men om gradvist at skabe et stærkere fundament, så man står mere stabilt, når livet udfordrer. En af metodens store styrker er netop, at hver behandling tilpasses den enkeltes situation – det er aldrig en standardløsning, men en personlig tilpasset behandling.

Patienthistorie

Mette fik i 2015 fjernet hele tyktarmen og lidt af tyndtarmen pga. kræft. På grund af spredning har hun desuden fået kemo i 6 måneder, fået fjernet 55 % af leveren ved operation og fået fjernet en kræftknude i den ene lunge.



Mette.

I 2019 startede hun i behandling for kræftrelateret træthed. Før behandlingen kunne Mette kun overkomme en enkelt ting på en dag, og hun vidste aldrig, hvordan hun ville have det, når hun stod op. "Den energi, jeg fik efter de første behandlinger, var helt vild. Jeg har meget mere energi i dag og har meget mere lyst til nogle ting. Tidligere satte jeg ikke noget i gang, for jeg vidste ikke, om jeg kunne fuldføre det".

Behandlingerne har haft en stor indflydelse på fysikken, føleforstyrrelserne er reduceret og nu kan hun gå lange ture uden at blive udmattet og lide af smerter i samme grad som før. Det giver hende mere lyst til at gøre ting.

"Jeg kan endda huske, at jeg til en fest i 2019 kom på dansegulvet, og det har jeg ikke kunnet årene inden, men jeg havde det bare så godt og havde så god energi. Den mentale træthed er stadig det største problem, men den træthed, der følger med, når jeg har gjort noget, jeg holder af, er meget nemmere at acceptere."

"Efter en behandling får jeg en fantastisk ro i kroppen, og samtidig et skud energi, som betyder enormt meget for mig."

Mettes historie minder mig om, hvorfor jeg brænder for dette arbejde: Det handler om livskvalitet.

Råd til hverdagen

Akupunktur kan gøre en forskel, men der er også meget, man selv kan gøre i hverdagen:

- Tag en kort lur på maks. 30 minutter – gerne på samme tidspunkt hver dag.
- Vælg blid motion, du kan lide: gåture, yoga, pilates eller Qi Gong.
- Lav små kostændringer, der støtter din energi.
- Brug akupressurpunkter – se inspiration på min YouTube-kanal *Brügger Akupunktur*.

Små skridt kan med tiden give stor effekt.

Afslutning og perspektiv

Senfølger efter kræftbehandling er en reel udfordring, men det er muligt at finde strategier, der letter hverdagen. For nogle er akupunktur en del af løsningen, for andre kan det være forskellige redskaber i kombination.

Det vigtigste er at huske, at man ikke står alene. Der findes viden, fællesskaber og behandlinger, som kan hjælpe dig med at finde livskvalitet – også når senfølgerne fylder.

Mariette Brügger

akubrugger@outlook.dk

Mariette har boet fire år i Kina, hvor hun uddannede sig til akupunktør. Senere har hun suppleret med den danske akupunkturuddannelse og driver i dag klinikken *Brügger Akupunktur – Klinik for Senfølger*. Hun er desuden uddannet sygeplejerske og inddrager sin mangeårige sygeplejefaglige erfaring i arbejdet med at støtte og behandle mennesker med senfølger.

www.akubrugger.dk

www.akubutik.dk

Selvhjælpskursus

Af Lise Storgaard
storgaard3696@gmail.com

Selvhjælpskurset "Lær at bruge Qigong, breathwork og meditation i hverdagen"

I januar 2025 var vi en gruppe på omkring 20 personer, der havde fornøjelsen af en weekend på Mors med afslapning, samvær, god mad – og ikke mindst undervisning i Qigong. Her er min oplevelse af kurset.

Fredag – ankomst og indkvartering

Vi ankom fredag over middag, hvor Pia (arrangør fra Tidslerne) tog imod os. Der lå navneskilte klar, og vi fik tildelt værelser. Som nogle af de første fik vi lov at vælge frit, hvilket gav mulighed for at se de mange hyggelige rum på Duegården.

Efter indkvarteringen blev der serveret te og boller – en kærkommen forfriskning for de mange, der havde haft en lang køretur.

Introduktion og kursusstruktur

Kurset begyndte med en præsentationsrunde. Opgaven var, at man først præsenterede sig for sin sidemakker, som derefter skulle introducere én for hele gruppen. Det gav en god balance i, hvor meget den enkelte fortalte, og gjorde runden både interessant og passende i længde.

Hele weekenden var tilrettelagt med en fin struktur og en god balance mellem undervisning og pauser.

Qigong og undervisningen

Qigong kan kort beskrives som mindfulness i bevægelse. Underviser Birgit Voss skriver på sin hjemmeside (birgitvoss.dk):

"Qigong (udtales tji gong) er en fællesbetegnelse for et væld af kinesiske helseøvelser, der ved regelmæssig brug styrker såvel muskler, led og bindevæv, som balance, koncentration og energi i kroppen. Mange

kinesere mødes om morgenen i parkerne og dyrker Qigong, inden dagens dont starter. Øvelserne udføres stående og er enkle og blide, så har du problemer med knæ eller ryg, der gør det besværligt at dyrke yoga eller andre former for motion, er Qigong lige noget for dig. Qigong kaldes bl.a. meditation i bevægelse, idet øvelserne gentages mange gange, så man opnår bevidsthed og koncentration om det, der er – lige her og nu."

Under kurset blev vi ført igennem øvelserne i et tempo, der gjorde det nemt at følge med. Da vi sluttede søndag, havde vi lært en lille serie. Vi fik desuden udleveret et hæfte med beskrivelser af øvelserne, og efterfølgende sendte Birgit en lille instruktionsvideo til deltagerne – en stor hjælp til at holde øvelserne ved lige.

Duegården Konferencecenter

Duegården ligger smukt på Mors og er et autentisk og hyggeligt sted, som jeg meget gerne besøger igen. Hele weekenden havde vi stedet for os selv, hvilket skabte en tryk og afslappet atmosfære. Værtsparet Pernille og Jens er særdeles venlige og imødekommende.

Til sidst vil jeg gerne sige en stor tak til Pia (fra Kreds Århus) og Tidslerne for at arrangere denne dejlige weekend. Den gav os et tiltrængt afbræk fra hverdagen, mulighed for at nyde god mad i hyggeligt selskab – og ikke mindst en inspirerende introduktion til Qigong. Jeg deltager meget gerne igen en anden gang.

Halskræft og behandlingen af senfølger

I 2022 var Karsten Lund nygift og havde netop købt hus i en lille landsby i Vendsyssel. Han nød sit arbejde med restaurering af slotsornamenter og våbenskjold, og fremtiden så lys ud. Men mod slutningen af året begyndte han at få problemer med at synke. Som mange andre tænkte han, at det nok ville gå over – men det gjorde det ikke. I februar 2023 opsøgte Karsten sin læge, som mistænkte en hårdnakket halsbetændelse og anbefalede at se tiden an. En måned senere blev halsen undersøgt med kikkert, hvilket førte til en henvisning til en speciallæge.

En uventet diagnose

Hos speciallægen blev Karsten igen undersøgt med kikkert. Lægen var ikke i tvivl: "Du har kræft." Beskeden kom som et chok. Allerede samme aften blev Karsten ringet op af Aalborg Sygehus og indkaldt til forundersøgelse dagen efter. Undersøgelserne afslørede en 2 x 4 cm stor tumor i halsen – en nyhed, der ramte Karsten som en hammer. Han havde slet ikke overvejet kræft, da hans far tidligere havde fået fjernet polypper i halsen, og han troede, det kunne være noget lignende.

Behandlingens omkostninger

Karsten blev sat i et intensivt behandlingsforløb med 33 strålebehandlinger. Kemoterapi blev forsøgt, men måtte opgives på grund af stærk tinnitus. Tumoren forsvandt efter behandlingen, men bivirkningerne meldte sig hurtigt: voldsom træthed, forbrændinger på halsen og dannelse af arvæv, som gjorde det vanskeligt at bevæge hovedet. Sygehuset kunne ikke til-



byde behandling for arvævet, men henviste til kommunen og strækøvelser. En dedikeret fysioterapeut gjorde, hvad hun kunne for at lindre ubehaget.

Et stærkt fællesskab opstår

I ventesalen før strålebehandlinger opstod hurtigt et fællesskab blandt patienterne. Karsten og medpatienten John delte en sort humor og en ironisk tilgang til deres situation, som hurtigt smittede af på resten. Gruppen begyndte at mødes lidt tidligere for at udveksle erfaringer og støtte hinanden. Det venskab og den støtte er stadig uvurderlig. "Det er ofte lettere at tale med andre patienter end med pårørende," siger Karsten. "Vi forstår hinanden på en anden måde."

Tilbagefald og svære senfølger

I april 2024 blev Karsten ramt igen – kræft i en lymfe og en ny plet under tungen. Det krævede endnu en operation, som efterlod endnu mere arvæv. Senere på året blev der fundet nye kræftområder, denne gang i højre side af tungen og muligvis i en sidste lymfe i venstre side. Karsten er forståeligt nok bekymret for fremtidige operationer og de bivirkninger, de bringer med sig. Arvævet er nu så massivt, at det forhindrer søvn, gør det svært at synke og skaber konstant slimdannelse og mundtørhed. Fysioterapeuten måtte til sidst opgive yderligere behandling. Håbet kom dog via John, der havde hørt om **Deep Oscillation Therapy** – en alternativ behandlingsform.

Håbet: Deep Oscillation Therapy

Denne behandling anvender lavfrekvente elektriske impulser, der blødgør arvæv og lindrer hævelser. Karsten fik godkendt 16 behandlinger gennem sin forsikring, men nu er de ved at være brugt op. Hver behandling betyder tabt arbejdsfortjeneste og lange ture til Århus – en økonomisk og fysisk belastning. En pjece fra Rigshospitalet bekræfter behandlingsformens effekt og anbefaler den ved hævelse og arvæv i



Karsten Lund.

ansigt og hals. Karsten oplever behandlingen som en livsændrende hjælp.

En appel til sundhedsvæsenet

Der tales i disse år meget om bedre behandling af senfølger efter kræft. For Karsten er det netop senfølgerne – især arvævet – der påvirker livskvaliteten mest. Derfor appellerer han til, at Deep Oscillation Therapy bliver gjort tilgængelig for alle patienter, enten gennem det offentlige sundhedsvæsen eller med tilskud til private behandlinger. Han sammenligner det med at give en kørestol til en patient uden ben.

"Vi har brug for at blive hjulpet videre – ikke kun overleve kræften, men også at kunne leve bagefter," siger Karsten.

Prostatakræft og behandlingsmuligheder

Prostatakræft kan – ligesom mange andre kræftformer – optræde både i en aggressiv og i en mere fredelig form. Den første undersøgelse indebærer typisk en rektal undersøgelse, hvor lægen vurderer prostataens tilstand. Det er en fordel, at denne undersøgelse udføres af en specialist og suppleres med en grundig ultralydsscanning, så man kan fastslå sygdommens karakter.

PSA-tallet som pejlemærke

PSA-tallet er en vigtig rettesnor for, om yderligere undersøgelser er nødvendige. Men tallet kan både vejlede og vildlede. Jeg selv blev henvist til hospitalet, da mit PSA-tal steg fra 16 til 20 på et år – før jeg modtog NanoKnife-behandling.

For nylig ledsagede jeg en ven, hvis PSA-tal også var 20. Han blev undersøgt af en af Danmarks mest erfarne urologer, Mads Hvid Poulsen fra Esbjerg Sygehus. Efter en grundig undersøgelse lød hans besked beroligende:

“Ingen grund til bekymring – vi ses, når du bliver hundrede år.”

Jeg har fulgt Mads Hvid Poulsen gennem årene. Hans omfattende viden om prostatakræftens udvikling og hans åbenhed over for alternative behandlingsformer er bemærkelsesværdig. Da han skiftede fra OUH (Odense Universitetshospital) til Esbjerg, var det for at påbegynde en forskerkarriere. Hans første projekt var en dybdegående undersøgelse af PSA-tallet – en forskning, der kan få stor betydning for fremtidig behandling.

Biopsi – fra ubehagelig til skånsom metode

En ven betroede mig for ni år siden, at han havde fået konstateret prostatakræft. Efter de indledende undersøgelser fik han foretaget en biopsi, hvor 12-14 vævsprøver blev taget rektalt. Han beskrev oplevelsen som alt andet end behagelig.

I dag anvender de fleste hospitaler en ny metode, hvor prøverne tages gennem mellemkødet under bedøvelse. Metoden er mere skånsom og reducerer risikoen for infektion. Hvis ens hospital fortsat bruger rektal

biopsi, kan det være klogt at bede om en henvisning til et sted, der tilbyder den nyere tilgang.

Biopsier kan dog give falsk-negative resultater, især hvis kræften sidder i et lille område. Ved behov for mange prøver er den nye metode både mere behagelig og mindre risikofyldt.

De konventionelle behandlingstilbud

Min ven blev herefter tilbudt den traditionelle behandling i Danmark:

- **Fjernelse af prostata**, med risiko for inkontinens og problemer med rejsning.
- **Hormonbehandling**, som kan føre til ændringer i kønsdrift og fedtphobning – især omkring brysterne.

Et alternativ: NanoKnife

I stedet valgte han at opsøge en klinik i Frankfurt, Tyskland, der tilbød NanoKnife (IRE-behandling). Men hvad indebærer NanoKnife egentlig – og hvilke risici og bivirkninger er der forbundet med metoden?

NanoKnife-behandling

NanoKnife (IRE-behandling) er en metode, der ødelægger kræftceller ved hjælp af lavenergi jævnstrøm. Indgrebet foretages under bedøvelse og varer typisk under en time.

Ved behandlingen indsættes 2-6 prober (tynde nåle) gennem mellemkødet (perineum) ind i prostata. Mellem proberne dannes et elektrisk felt, der perforerer kræftcellernes membraner, så de dør. Da metoden ikke bygger på varme (ikke-termisk), skånes det omkringliggende væv, og risikoen for skader på nerver og blodkar er minimal.

Behandlingen er:

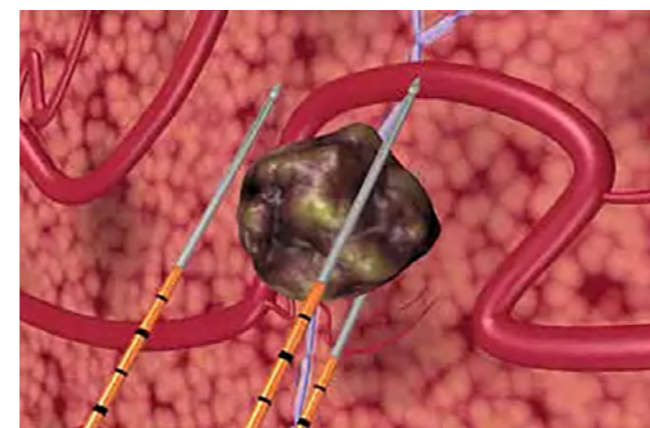
- **Blodløs og hurtig**
- **Minimalt invasiv**
- **Sikker og skånsom**

Et anerkendt internationalt studie – **PRESERVE-studiet** – har dokumenteret, at NanoKnife-behandling hverken gav erektil dysfunktion eller urininkontinens hos deltagerne. Samtidig viste en opfølgende biopsi efter 12 måneder ingen tegn på kræfttilbagefald.

Min ven gennemgik NanoKnife-behandlingen efter en MR-scanning havde vist, at kræften var begrænset til et mindre område i højre halvdel af prostata – en situation, hvor metoden var særligt velegnet. Efter indgrebet fik han anlagt et kateter for at lette vandladningen, da prostata midlertidigt hæver op efter behandlingen.

Hvordan gik det så?

I dag – ni år senere – arbejder han stadig i en alder af 81 år. Hans PSA-tal er fortsat lavt, og han har ikke oplevet nogen af de bivirkninger, der ofte ses ved de traditionelle behandlingsformer. Hans egen detaljerede beretning kan findes på Tidslernes hjemmeside.



Nåle placeret omkring kræft svulsten.

Andre behandlingsmuligheder

Der findes også andre nyere behandlingsformer, som kun udføres i udlandet og ofte kræver privat betaling. Udgifterne kan nemt overstige 100.000 kr. Blandt disse er:

Fotodynamisk terapi (PDT)

Fotodynamisk terapi (PDT) er en skånsom og innovativ behandlingsmetode, der selektivt ødelægger kræftceller gennem fotokemiske reaktioner.

Sådan foregår behandlingen:

- En fotosensibilisator injiceres i kroppen og opkobles i prostatumoren.
- Prostata belyses derefter med monokromatisk rødt laserlys, som aktiverer stoffet og får kræftcellerne til at gå til grunde indefra.
- Raske celler påvirkes i langt mindre grad.

Hvorfor indsættes lysledere?

Da lys kun kan trænge ca. 2 cm ind i vævet, skal lysledere føres ind gennem mellemkødet. Antallet af lysledere afhænger af tumorens størrelse. På den måde kan man målrettet ødelægge det kræftramte område – eller i nogle tilfælde hele prostata.

Fordele og anvendelse:

- Behandlingen er minimalt invasiv og skånsom for det omkringliggende væv.
- Studier viser, at PDT kan være effektiv selv hos patienter, hvor strålebehandling ikke har virket.

Ligesom NanoKnife kræver PDT dog både specialiseret udstyr og højt uddannet personale, hvilket begrænser udbredelsen af metoden.

Sammenligning af behandlingsmetoder

Faktor	Da Vinci robotkirurgi	NanoKnife (IRE)	Fotodynamisk terapi (PDT)
Tilbagefald (biokemisk recidiv) efter 10 år	ca. 17 %	ca. 15 %	ca. 16 %
Inkontinens	op til 40 %	op til 1,5 %	op til 1 %
Rejsningsproblemer	op til 50 %	ca. 1,5 %	ca. 1 %
Ejakulationsproblemer	100 %	ca. 15 %	0 %
Restitutionsperiode	op til 4 uger	ca. 3 dage	ca. 3 dage
Traumeegrad	Høj	Lav	Minimal

Mit forløb med prostatakræft

Tre år efter at min ven OM fik konstateret prostatakræft, blev jeg selv stillet over for den samme diagnose. Mit PSA-tal lå på 16 og steg til 20, inden jeg fik behandling.

I min søgen efter de nyeste metoder fandt jeg ud af, at Århus havde indført en ultralydsvejledt MR-biopsi. Ved at integrere MR-billeder i ultralydsapparatet kunne man reducere antallet af biopsier. De blev dog stadig taget rektalt – med risiko for infektioner.

På Esbjerg Sygehus mødte jeg lægen Jesper Merrild, som indvilligede i at forsøge metoden, selvom det virkede som hans første gang. Af tre biopsier viste to ingen kræft, mens én viste kræft med en Gleason-score på 6 – en lavaggressiv form, som ofte ikke kræver behandling. Jeg blev derfor sat i “aktiv overvågning,” hvilket i Region Syddanmark betyder regelmæssige blodprøver hver 3.-6. måned og MR-scanning hvert andet år.

Gleason-score og nye undersøgelser

Gleason-scoren går fra 1 til 10, hvor 10 er mest aggressiv. I Danmark anbefales behandling, hvis scoren når 7. Mulighederne er operation, hormon- eller strålebehandling – eller en kombination.

På en lægekongference blev det vurderet, at mit PSA-tal på 16 ikke harmonerede med en Gleason 6 (3+3, PIRADS 3). Derfor blev jeg sendt til PET-CT, som viste tegn på, at kræften måske havde spredt sig til ribbenene.

Ved næste konsultation fik jeg den frygtelige besked: *uhelbredelig kræft*. Lægen foreslog straks hormonbehandling, men mærkede min tøven. Hun nævnte,

at OUH havde et forsøg med fjernelse af prostata hos patienter med metastaser – og ville forsøge at få mig med. Da jeg spurgte til NanoKnife, virkede hun uforberedt, og jeg bad om en second opinion. Jeg havde nemlig læst, at gamle mikrofrakturer, f.eks. fra mit skiuheld, kunne lyse op på scanninger og fejlagtigt ligne metastaser.

Frikendelse og mødet med Dr. Loehr

Senere blev jeg henvist til OUH for en grundig MR-scanning – som frikendte mig. Tanken om, at jeg kunne have accepteret den første dom uden videre, var skræmmende.

Jeg besluttede at undersøge NanoKnife nærmere og kontaktede en klinik i Frankfurt. Efter en dårlig behandling dér søgte jeg videre til Heidelberg, hvor jeg mødte den venlige Dr. Martin Loehr. Han sammenlignede mine scanninger fra Esbjerg og Frankfurt og fandt ingen forskel – hvilket viste, at de ekstra udgifter havde været unødvendige.

Her fik jeg 12 smertefrie biopsier gennem mellemkødet under bedøvelse. Resultatet viste kræft i fem prøver med Gleason 7 (3+4) – en lavaggressiv, men behandlingskrævende form. Dr. Loehr var ærlig og sagde, at han ikke kunne fjerne alt kræftvæv, men anbefalede Martini-klinikken i Hamborg, som er specialiseret i operationer.

Valget af NanoKnife

Efter nøje overvejelse med min kone valgte vi NanoKnife. Behandlingen under rygmarvsbedøvelse var helt smertefri. Jeg blev overvåget natten over af en omsorgsfuld sygeplejerske, og næste dag viste mit PSA-tal 165 – et tegn på, at proceduren havde virket.

Jeg blev udskrevet uden smerter, men måtte gå med kateter i 1–2 uger. Det skulle desværre genindsættes to gange, men til sidst fungerede alt perfekt, og jeg kunne tisse uden problemer som en yngre mand. Efterfølgende faldt mit PSA-tal fra 20 til 4.

Reaktionerne på hospitalet

Da jeg kontaktede Esbjerg Sygehus, blev jeg mødt af en ubehøvet overlæge, Søren Madsen, der sendte mig tilbage til OUH. Her havde cheflægen tidligere kaldt NanoKnife for “spild af penge.”

Men da han så mine forbedrede scanninger og PSA-tal, ændrede han holdning. Jeg blev indlemmet i “aktiv overvågning,” men oplevede stor udskiftning blandt lægerne – ofte frustrerende.

Hos Mads Hvid Poulsen, nu i Esbjerg, fandt jeg dog sympati og forståelse. Han mindede mig om, at vi har frit sygehusvalg. Med hjælp fra en sekretær lykkedes det at få flyttet mit forløb, trods manglende velvilje fra overlæge Niels Svovlgaard.

Nye perspektiver

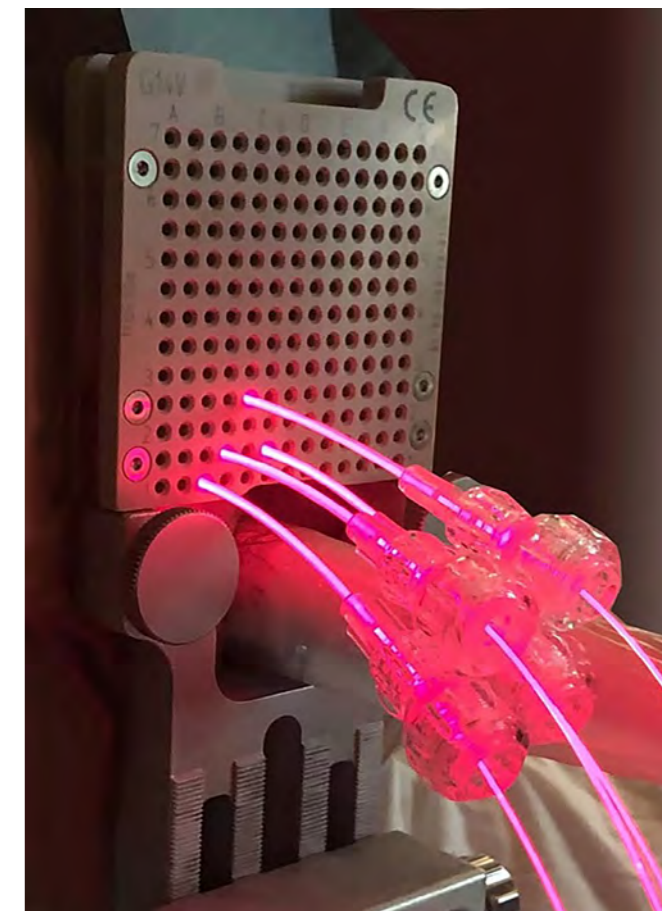
Under min research faldt jeg over en anden interessant metode: **Fotodynamisk terapi (PDT)**. Denne behandling kan være særlig relevant for patienter som mig, hvor en stor del af prostata er angrebet, men uden spredning uden for prostatakapslen.

Fotodynamisk terapi (PDT) med **Chlorin E6** er en innovativ metode til behandling af prostatakræft. Behandlingen udnytter et fotoaktivt stof, som ophobes specifikt i kræftvævet. Når prostata derefter bestråles med monokromatisk rødt laserlys, aktiveres stoffet og ødelægger tumorcellerne indefra.

PDT er en målrettet behandling, der allerede har vist effektivitet mod flere kræftformer. På **Heidelberg Clinic for Prostate Therapy** har man udviklet en særlig procedure, hvor Chlorin E6 anvendes netop til prostatakræft.

Chlorin E6 og fotodynamisk terapi

Chlorin E6 fremstilles af **Synverdis GmbH** i Heidelberg under GMP-betingelser og er testet uden alvorlige bivirkninger. Stoffet ophobes i tumorvæv ca. 20 gange mere end i raske celler.



Rødt laserlys placeres omkring kræften ved PDT behandling.

Når prostata bestråles med monokromatisk rødt laserlys, aktiveres Chlorin E6. Energien overføres til iltmolekyler, som danner *singlet ilt*. Dette ødelægger kræftcellerne indefra, mens det omgivende væv stort set skånes.

Metoden er langt mere skånsom end kirurgi eller kemoterapi og kan være en mulighed for patienter, der ellers vurderes som “uden behandlingsmuligheder” i det traditionelle system. Det er derfor spændende, at også **Vitus-klinikken i Frankfurt** nu tilbyder PDT.

Valg af behandling

Mand, du står over for et valg. Din læge er din rådgiver – men beslutningen er i sidste ende din. Stil spørgsmål, og find ud af, hvor stor erfaring kirurgen har med den behandling, der foreslås. Som i alle fag findes der både fremragende og middelmådige håndværkere.

Overvej også, om behandling overhovedet er nødvendig. Er din kræft i en rolig fase, og fordobles dit PSA-tal ikke hurtigt, kan det være klogt at vente.

Behandling eller aktiv overvågning?

En omfattende britisk undersøgelse af **1.643 mænd** med lokaliseret prostatakræft har givet vigtig viden. Deltagerne blev fulgt i 15 år, og resultaterne viste:

- Ingen signifikant forskel i overlevelse mellem dem, der fik **operation, stråleterapi** eller blev **aktivt overvåget**.
- Efter 15 år var **97 % stadig i live**, uanset behandlingsvalg.
- 45 mænd døde af prostatakræft: 16 i strålegruppen (2,9 %), 12 i operationsgruppen (2,2 %) og 17 i overvågningsgruppen (ca. 3 %).

Der var dog forskel på sygdommens udvikling:

- **Metastaser** opstod hos 9,4 % i overvågningsgruppen, men kun hos ca. 5 % i de behandlede grupper.
- **Langvarig hormonterapi** blev oftere nødvendig i overvågningsgruppen (12,7 %) end i de behandlede grupper (7-8 %).
- **Klinisk progression** forekom hos 25,9 % i overvågningsgruppen mod ca. 11 % i de behandlede grupper.

Til gengæld kunne 24,4 % i overvågningsgruppen leve helt uden behandling gennem hele perioden.

Hvad betyder det for dig?

Undersøgelsen understreger, at de fleste mænd med lokaliseret prostatakræft kan leve længe – uanset om de vælger operation, strålebehandling eller aktiv overvågning. Livskvaliteten var desuden sammenlignelig på tværs af grupperne.

Som forskeren Freddie Hamby bemærker:

“Dette er yderst opmuntrende nyheder. De fleste mænd med lokaliseret prostatakræft har udsigt til mange gode leveår, uanset behandling. Der er ingen grund til forhastede beslutninger. Samtidig står det klart, at en lille gruppe mænd med aggressiv sygdom

ikke drager fordel af de nuværende behandlinger, uanset hvor tidligt de gives. ”Vi har behov for bedre metoder til at identificere og behandle netop disse mænd.”

Forklaring på faglige udtryk

- **PIRADS 1-2:** Kræft er meget usandsynligt.
- **PIRADS 3:** Usikkert – kan være kræft, men kan også være godartet (svarer til Gleason 3+3 = 6).
- **PIRADS 4-5:** Meget sandsynligt kræft (Gleason fra 3+4 til 5+5).

Afslutning

Fremtiden for behandling af prostatakræft rummer mange muligheder. Det vigtigste er, at du som patient er velinformeret, så du kan træffe beslutninger, der passer til netop din situation. Din læge er din sparringspartner – men det endelige valg er dit.

Har du spørgsmål til behandling af prostatakræft eller indholdet i denne artikel, er du velkommen til at kontakte mig.

Henvisninger

1. [Angiodynamics – PRESERVE-studiet](#)
2. [Booking Health – Groundbreaking techniques to treat prostate diseases](#)
3. [Heidelberg Clinic for Prostate Therapy](#)
4. [Vitus Privatklinik](#)

Folkemødet på Bornholm 2025

Dorthe H., Lotte, Mai og jeg tog til Allinge for at være med på årets Folkemøde.

Sidste år havde Tidslerne deres egen stand, men der kom desværre ikke mange til debatterne. Denne gang gjorde vi det anderledes: vi søgte igen WildCard, og LDN-foreningen (Lav Dosis Naltrexon) lagde stand til vores debat. Debatten kan ses i Tidslernes lukkede Facebook-gruppe – og her deltog også Gitte H. Derudover var Mai med i en spændende debat sammen med LDN foreningen og Tina Horsted.

Vi fik i år mulighed for at deltage i mange flere debatter, fordi vi ikke var bundet til en stand. Desværre er

det ikke alle debatter der er debatter, men mere envejs tale.

Et af højdepunkterne var mødet med Nanna Skovgaard, vicedirektør i Sundhedsstyrelsen. Vi fik en lang og rigtig god snak med hende. Mai, Dorthe, Lotte og jeg delte vores historier, og jeg fik selvfølgelig også afleveret materiale om NanoKnife. I starten virkede det, som om hun ikke helt forstod vores sag – men pludselig tændte det et lys hos hende, og så lyttede hun virkelig interesseret. Det gav os en god følelse.

Maden på turen skal heller ikke glemmes: vi fik skøn hjemmelavet vegansk mad i sommerhuset (med masser af grin undervejs), og en dag spiste vi på Nordbornholms Røgeri – hvilket varmt kan anbefales!

Som altid var Tidslerne lette at få øje på i vores grønne outfits – og vi fik helt sikkert sat vores aftryk på årets Folkemøde.



Tidslernes debat hos LDN, ved Mai, Dorthe H., Gitte H. & Lotte B.



LDN foreningens debat med Tina Horsted, Mai & Anette Møldrups, formand for LDN foreningen.

Lyden af heling – min rejse gennem kræften og tilbage til livet

Da stemmen blev mit kald

Jeg hedder Maria Schou Petersen, jeg er 43 år, mor til to dejlige børn og gift med Andreas, som jeg har delt livet med i 20 år. Jeg har altid sunget – lyd og musik har været en del af mit væsen, så længe jeg kan huske. I dag lever jeg af det, der føles som min sande livsvej: at bruge lyd som helende kraft. Jeg driver virksomheden Cellecoach, hvor jeg arbejder med min stemme, frekvens musik og krystalskåle som redskaber til at skabe ro, balance og nærvær i kroppen. Det er en rejse, der begyndte længe før jeg vidste det – men som for alvor tog form, da livet satte mig på prøve.



Da livet satte mig på pause – og jeg begyndte at lytte

Den 1. januar 2023 mærkede jeg en knude i mit bryst. Jeg husker tydeligt følelsen – en stille vished om, at noget var forandret. Få uger senere fik jeg diagnosen: brystkræft. Det var som at blive slået ud af kurs, og alligevel mærkede jeg en ro midt i chokket. En indre stemme sagde: Du skal nok komme igennem det. Stol på dig selv. Mit behandlingsforløb begyndte med kemoterapi, derefter operation og til sidst stråler. Jeg besluttede fra starten, at jeg ville tage aktivt ansvar for mit eget forløb. Jeg lavede selv healing, fik Reiki-healing af min tante og lod min mor støtte mig gennem kinesiologi hver fjortende dag. Jeg styrkede min krop med vitaminer og mineraler og homøopatiske dråber og holdt mig tæt forbundet til mit indre gennem lyd, meditation og intuition.

Når jeg vågnede om natten og ikke kunne falde i søvn igen, fordi tankerne kørte, lavede jeg et mantra, som jeg sagde igen og igen, til tankerne slap og jeg kunne sove igen, det var: Jeg er sund, jeg er rask, jeg har tro, jeg har tillid. I midten af maj viste det sig, at knuden var væk. Da jeg blev opereret i august, fandt lægerne ingen kræftceller tilbage.

Den 4. september 2023 blev jeg erklæret klinisk rask. Jeg kan stadig mærke følelsen af dyb taknemmelighed – for livet, for kroppen, og for alt det, jeg lærte på vejen.

At finde styrken i stilheden

Selvom kemobehandlingen til tider var hård, følte jeg mig aldrig helt slået ud. Jeg mærkede en ny styrke vokse i mig – en klarhed og et mod til at stole fuldt ud på min intuition. Jeg begyndte at forstå, hvor kraftfuldt det er, når vi lytter til os selv og til kroppens fineste signaler. For mig blev kræften – hvor paradoksalt det end lyder – en gave. En gave, der gav mig modet til at udleve min drøm som selvstændig. Jeg havde længe vidst, at jeg ønskede at arbejde helhjertet med lyd og energi, men sygdommen blev det kærlige skub, jeg behøvede for at turde træde frem og sige ja til livet – på mine egne præmisser.

Lys i mørket – fællesskabet der bar mig

Under mit forløb deltog jeg i træningsprogrammet Krop og Kræft, hvor jeg mødte en gruppe skønne kvinder, som alle stod i samme situation. Sammen fandt vi et fællesskab, der bar os igennem meget af det svære. Det blev en uvurderlig støtte – et rum, hvor jeg kunne være ærlig, sårbar og alligevel stærk. Jeg lærte, at selv når livet udfordrer os på det dybeste plan, findes der altid lys. Vi kan styrke vores krop og sind med kærlighed, lyd, bevidsthed og kontakt til os selv. Healing begynder indefra – og spreder sig som blide bølger ud i alt, vi er.

Et kærligt rum til heling

I dag lever jeg af mit arbejde som lydhealer, og jeg har skabt et nyt forløb særligt til mennesker, der står midt i eller efter et kræftforløb. Et kærligt rum, hvor man kan blive mødt, set og støttet – både fy-



Maria Schou Petersen – Lydhealer og indehaver af Cellecoach.
Foto: Josefine Amalie

sisk, følelsesmæssigt og sjæleligt. For jeg ved, hvor ensomt det kan føles, selv når man er omgivet af mennesker, der holder af én. Det betyder alt at blive forstået af nogen, der har mærket rejsen på egen krop. I dag er mit liv fyldt med taknemmelighed, lyd og kærlighed. Jeg deler gratis lydhealinger ved hver nymåne og fuldmåne på mine kanaler, så flere kan mærke effekten af lydens blide kraft. Du kan læse mere på www.cellecoach.com eller følge mig på Instagram og Facebook @Cellecoach.

Når livet slår hårdt: At få kræft som ung – og som mor

Da jeg var 27 år, troede jeg, at jeg kunne gå på vandet. Jeg var ung, fuld af energi, og livet føltes grænseløst. Jeg havde store drømme og troede, at sygdom var noget, der ramte andre – ikke mig.

Men så blev jeg ramt af kræft. Livmoderhalskræft.

Da jeg var 27 år, troede jeg, at jeg kunne gå på vandet. Jeg var ung, fuld af energi, og livet føltes grænseløst. Jeg havde store drømme og troede, at sygdom var noget, der ramte andre – ikke mig.

Men så blev jeg ramt af kræft. Livmoderhalskræft.

Livet, der pludselig blev skrøbeligt

Jeg blev bange. Ikke bare en lille smule bange – men bange på en måde, jeg aldrig havde prøvet før. Det var en følelse af at miste fodfæstet, af at falde ned i et sort hul uden at vide, om jeg ville lande igen.

Indtil da havde jeg taget livet for givet. Jeg troede, at jeg havde al tid i verden. At jeg kunne planlægge, drømme og styre, hvad der skulle ske. Men den dag lærte jeg, hvor skrøbeligt livet er.

Heldigvis kunne lægerne fjerne al kræften.

Jeg var en af de heldige! Min livmoderhals blev fjernet, og selvom jeg dengang ikke vidste, hvad det ville betyde for min fremtid, blev det senere en kæmpe udfordring at få børn.

Det tog mig flere år, og vejen var lang. Men det lykkedes. Jeg blev mor til to fantastiske drenge – en gave, jeg aldrig tager for givet. Jeg var taknemmelig på et niveau, der ikke kan beskrives med ord.

Jeg troede, at den største kamp i mit liv lå bag mig. Jeg tog fejl.

Brystkræft – da livet ramte igen

Mine drenge var 6 og 4 år, da jeg igen fik beskeden, der ændrede mit liv: Brystkræft.

Det var en anden slags chok denne gang. Da jeg var 27, var jeg bange for at dø. Men da jeg var i 40'erne og havde to børn, var frygten anderledes. Nu hand-

lede det ikke kun om mig. Nu handlede det om mine drenge.

Hvordan fortæller man sine små børn, at man er alvorligt syg? Hvordan beskytter man dem mod den frygt, man selv er ved at drukne i? Jeg valgte at skåne dem. Jeg fortalte dem, at jeg fik stærk medicin, som gjorde, at jeg mistede mit hår. Jeg gjorde alt, hvad jeg kunne, for at de skulle føle sig trygge og ikke mærke min angst. Først mange år senere forstod de, hvor syg jeg havde været, og det har sat sine spor i dem.

At være stærk – men glemme sig selv

Jeg ville være den samme stærke mor, jeg altid havde været. Jeg nægtede at lade kræften tage det fra mig. Så jeg pressede mig selv. Jeg smilede, når jeg burde hvile. Jeg lavede mad, når jeg knap nok kunne stå på benene. Jeg tog dem i skole, selv når kroppen skreg efter ro.

Jeg pressede mig selv så meget, at jeg til sidst ikke kunne mærke mig selv længere. Jeg gav alt for andre, men glemte at give mig selv det, jeg havde brug for. Jeg ville så gerne beskytte mine drenge, at jeg satte mig selv bagerst. Jeg lod min krop tage slaget uden at lytte til dens behov. Jeg kæmpede for at være alt for alle – og prisen for det var høj.

For selv når kræften var væk, var jeg ikke den samme. Min krop var slidt. Min sjæl var træt. Jeg havde overlevet, men jeg havde glemt mig selv i processen.

Hvordan jeg blev nødt til at lytte til mig selv

Det var først 1,5 år efter kræftbehandlingen, da et voldsomt angstanfald rystede mig, at jeg begyndte at vågne op. Jeg var blevet så vant til at ignorere mine egne behov, at det pludselig ramte mig som et lyn fra en klar himmel. Jeg kunne ikke længere ignorere min krop, min frygt og min træthed. Jeg måtte endelig stoppe op og lytte til mig selv.



Tina og hendes 2 børn.

I den tid gik jeg i terapi, og begyndte at tage små skridt mod at genfinde mig selv. Jeg indså, at jeg havde presset mig selv så meget, at jeg ikke længere vidste, hvem jeg virkelig var. Jeg tillod mig at være sårbar, og jeg gav mig selv lov til at hvile uden dårlig samvittighed. Jeg begyndte at bruge yoga og løb for at finde min balance igen. Min krop begyndte at vise mig vejen tilbage. Det var som om, den havde ventet på, at jeg ville lytte til den.

At give sig selv lov til at være sårbar og perfekt på sin egen måde

Jeg indså, at jeg ikke behøvede at være perfekt. Jeg kunne være stærk og sårbar på én og samme tid. Jeg kunne tillade mig at være menneskelig, at have brug for hjælp, og at tage imod omsorg fra dem omkring mig.

I dag er jeg bestemt ikke perfekt – men jeg er perfekt med alt det, jeg har med mig. Alle mine erfaringer, både de svære og de glædelige, har gjort mig til den, jeg er i dag. Jeg er helet, fordi jeg accepterer mig selv med alt, hvad der har været, og alt, hvad jeg er blevet. Mine styrker og mine sårbarheder, mine sejre og mine udfordringer, er en del af mig, og det er det, der gør mig til et helt menneske. Og det er helt okay.

Hvordan jeg lærte at give slip på det perfekte billede

At give slip på ideen om at være ”perfekt” var en lang rejse. Jeg blev nødt til at konfrontere min frygt for at være utilstrækkelig, min frygt for at vise mig selv som sårbar. Men jeg lærte, at det netop er sårbarheden, der gør mig stærk. Jeg fandt styrken i at være åben, ægte og modig nok til at vise, hvem jeg virkelig er. Jeg lærte, at det er okay at være svag nogle gange. Det er okay at vise mine følelser og at bede om hjælp, når det er nødvendigt. Jeg lærte, at det ikke er i perfektionen, men i menneskeligheden, at vi finder vores sande styrke.

Refleksioner over nu – at finde en ny vej frem

Når jeg ser tilbage på de sidste mange år, kan jeg se, hvordan mine livserfaringer har formet mig – både som kvinde og som menneske. Jeg har lært at værdsætte de små øjeblikke, de stille stunder, hvor jeg kan finde ro. Jeg har også lært, at det er okay at være usikker, at føle sig træt eller at have brug for tid til at hele. Jeg er ikke længere den samme person, som jeg var før sygdommen. Jeg er mere bevidst om mine egne grænser og har fundet en balance, hvor jeg tager mig tid til både at hjælpe andre og at tage vare på mig selv. Jeg har lært at give mig selv tilladelse til at være menneskelig, og i den menneskelighed finder jeg en styrke, som er langt stærkere end den perfekte facade, jeg tidligere stræbte efter.

Det er overvældende, det er at være syg, mens man har små børn at tage sig af, men vi må aldrig glemme at tage vare på os selv, selv når vi kæmper for dem, vi elsker ❤️

Dansk Selskab for Komplementær Medicin – DASKOM

I 2023 stiftede en gruppe engagerede personer med interesse for holistisk sygdomsbehandling en ny forening: Dansk Selskab for Komplementær Medicin (DASKOM). Formålet er at bygge bro mellem komplementære og konventionelle behandlingsformer og skabe dialog om en mere helhedsorienteret tilgang til sygdom og sundhed.

Gennem årene har mange komplementære behandlere forsøgt at gå i dialog med det etablerede sundhedsvæsen om effekten af alternative behandlingsmetoder. Tidligere tiltag som VIFAB (Videnscenter for Forskning i Alternativ Behandling) og SRAB (Sundhedsstyrelsens Råd vedrørende Alternativ Behandling) blev i en periode støttet offentligt, men eksisterer i dag ikke længere i deres oprindelige form.

En ny platform for viden og samarbejde

DASKOM ønsker at være et forum for vidensdeling og erfaringsudveksling med fokus på vor tids lidelser og sygdomsbehandling i et helhedsperspektiv. Alle interesserede kan blive medlem og dermed støtte ar-

bejdet. Medlemskab giver adgang til oplæg, debatter, webinarer og vidensdeling via lukkede medlemsfora. Der er også mulighed for aktiv deltagelse i arbejdsgrupper og direkte indflydelse på selskabets retning og aktiviteter.

Årligt kontingent er 250 kr. (150 kr. for studerende). Læs mere og bliv medlem på www.daskom.dk.

Et tværfagligt initiativ

Formand for foreningen er på interview tidspunktet Anna Iben Hollensberg, der både er speciallæge i almen medicin og uddannet heilpraktiker. Hun har i mange år interesseret sig for kostens betydning for sundhed og for sammenhængen mellem sygdom og livsstil. "For mig er det nødvendigt at gå på to ben, når det gælder forståelsen af, hvorfor sygdomme opstår og hvad, der skal til for at behandle dem," fortæller hun. Derfor har hun videreuddannet sig inden for Functional Medicine – en holistisk tilgang til behandling, som fokuserer på årsager frem for symptomer samt antroposofisk medicin m.v.

Efter flere år som praktiserende læge valgte Anna Iben en ny vej, hvor hun kombinerer klinikarbejde med undervisning og driver en skole for heilpraktik - Nordic College of Natural Medicine - sammen med sin mand. Hun arbejder også deltid på sin tidligere klinik under ny ejer - Komplementær Klinikken Birkehøj, som tilbyder EDTA-behandling - en metode, der primært anvendes ved åreforkalkning og kredsløbsproblemer.

Bred medlemskreds og faglig dybde

DASKOMs medlemmer kommer fra mange baggrunde - fra lægfolk og behandlere til sundhedsprofessionelle og akademikere. Fælles for dem er ønsket om at samle og formidle viden og forskning om komplementære behandlingsformer - og skabe bro til den konventionelle lægeverden på et fagligt og videnskabeligt grundlag.

Aktiviteter og fremtidige mål

Foreningen planlægger 2-4 webinarer årligt, som vil være tilgængelige for medlemmer. Herudover afholdes kursusdage om konkrete sygdomme og behandlingsmuligheder. På længere sigt ønsker DASKOM at opbygge et digitalt opslagsværk om forskellige behandlingsformer og udbygge foreningens online faciliteter med viden til gavn for både medlemmer og offentligheden.

Der er nedsat arbejdsgrupper med fokus på bl.a. internationale erfaringer - især fra de tysktalende lande, hvor der er større åbenhed og offentlig støtte til forskning i komplementær behandling. En anden gruppe er forskningsudvalget, der har en målsætning om at formidle samarbejde og samtaler mellem alle, der forsker i det komplementær medicinske felt i Danmark

En åben og nysgerrig tilgang

I Danmark møder alternative tilgange ofte skepsis fra det etablerede sundhedsvæsen. DSKM ønsker at udfordre denne lukkethed ved at bidrage med viden, evidens og dialog - alt sammen til gavn for patienterne.

Eksempler på webinarer på hjemmesiden:

- Bæredygtig farmakologi – findes det?
- Hvordan forsker man i komplementær og alternativ behandling?
- Smerter, typer og behandling
- Akupunktur til smertelindring
- Post-COVID – kroniske smerter og træthed
- Lys i dagligdagen og som behandling af Alzheimers

Inge Kellermann

inge@helsemail.dk

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne Når diagnosen er kræft (2013), De bedste råd, når diagnosen er kræft (2014), Når diagnosen er brystkræft (2017) og Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens (2019).



Miraklet mellem os Helbredt for leverkræft

Ditte Olivia Egede Corfixen, Tommy Toudahl Egede Corfixen



Jeg kan varmt anbefale denne bog, som på bedste vis formidler, hvor vigtigt det er selv at være tovholder i et sygdomsforløb.

I 2021 får Tommy konstateret leverkræft og gennemgår en operation i september samme år. Allerede i marts året efter vender sygdommen tilbage med mange metastaser i leveren. Prognosen er dystert: 3-6 måneders forventet levetid med immunterapi.

Familien er oprørte og stressede, men Ditte tager sagen i egen hånd. Hun undersøger alternative muligheder, ændrer radikalt på livsstilen og finder frem til behandling hos professor Thomas Vogl i Frankfurt Universitetshospital. Her modtager Tommy regional kemoterapi og mikrobølgebehandling – en indsats, der gør ham recidivfri, uden tegn på sygdom.

Bogen er skrevet hudløst ærligt og meget personligt. Den giver et stærkt indblik i de mange frustrationer og udfordringer i mødet med det danske sundhedsvæsen.

For alle, der står midt i en livstruende sygdom, kan bogen være en værdifuld inspirationskilde til at finde nye veje i behandlingsforløbet.

Anmeldt af Mai Nielsen
mai.nielsen@tidslerne.dk

I dag er Tommy kontaktperson i Tidslerne for leverkræft samt for behandling med regional kemoterapi hos professor Thomas Vogl.

Tidslerne har desuden en vejledning til at få en second opinion i udlandet.

ISBN: 9788743088066
Forlag: BoD - Books on Demand
Udgivelsesdato: 20.05.2025
Sprog: Dansk
Pris fra kr. 39 (e-bog)

En bog om mirakler

Af Bernie S. Siegel

Anmeldt af Betina Johanne



Denne artikel er inspireret af bogen *En bog om mirakler* af **Bernie S. Siegel**, men rummer også mine egne overvejelser og refleksioner.

Det er en bog fyldt med tårer, glæde og visdom. Og selv hvis overskuddet ikke er så stort, er den let at gå til – kapitlerne er korte og overskuelige.

Bernie Siegel viser, hvordan **tro kan flytte bjerge**, og hvor vigtigt det er at tro på, at man kan blive rask – for at blive rask.

Vi har hovedet, hjertet og underbevidstheden, og de skal alle tro på muligheden for helbredelse, før miraklet kan ske. I bogen skriver han:

“Tro, og døren vil blive åbnet – også for dine mirakler.” (s. 253)

Det er en dybt **livsbekræftende bog**, fyldt med eksempler på mirakler, som får én til at turde tro på, at de også kan ske for os selv.

Taknemmelighedens kraft

Et centralt tema i bogen – og i mit eget liv – er **taknemmelighed**. At elske livet og at føle taknemmelighed, også når det er svært, åbner hjertet. Der er altid noget at være taknemmelig for: en solopgang, et smil, en smuk sang.

Personligt har jeg i mange år haft min egen “taknemmelighedsrunde” hver aften inden jeg sover. Den hjælper mig til at se det gode, selv på tunge dage.

Taknemmelighed gør, at de positive oplevelser lagres dybere i **hippocampus** – den del af hjernen, hvor erindringer gemmes. Ofte ligger de negative oplevelser dybest, men når vi bevidst træner taknemmelighed, fx gennem en taknemmelighedsdagbog, ændrer vi balancen: de positive erfaringer fylder mere og bliver en større del af vores selvbillede.

Som Bernie Siegel skriver:

“Når man elsker livet, så sker der mirakler.” (s. 264)

Forskning viser, at taknemmelighed også **styrker helbredet**. Den kan have positiv effekt ved depression og hjertesygdomme – og jeg tænker, at det samme må gælde for kræft.

Vil man vide mere, kan man søge på **Robert E. Emmons**, som forsker i taknemmelighed og dens virkning på krop og sind.

En læge med hjerte

Bernie S. Siegel var læge – men med en ganske særlig tilgang til sit arbejde.

Han lod blandt andet **syge børn tegne** og fortolkede derefter tegningerne for at forstå deres følelser og budskaber. Gennem dette arbejde gav han mange mennesker **håb**, selv når sygdommen så alvorlig ud – og ofte førte det faktisk til bedring.

Han har også lavet meditationer og skrevet flere bøger. Hans mest kendte værk er *Kærlighed, medicin og mirakler*.

Jeg mener, at en læges fornemmeste opgave er at møde mennesker med **empati** og **give håb** – netop som Bernie Siegel gør.

Han skriver så smukt:

“Mirakler forekommer naturligt som udtryk for kærlighed. Det virkelige mirakel er den kærlighed, der inspirerer dem. I den betydning er alt, hvad der kommer af kærlighed, et mirakel.” (s. 125)

Afsluttende tanker

En bog om mirakler minder os om, at tro, kærlighed og taknemmelighed ikke blot er smukke ord, men livsforandrende kræfter.

Den inspirerer til at åbne hjertet – og til at tro på, at også vores egne mirakler kan ske.

Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

■ Tilmelding åbner 2 måneder før og lukker 1 måned før kursusstart.

■ Se mere på www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Kun for patientmedlemmer!
3-dages kursus
kun 500 kr.

Kursus for par - Vejrtrækning - kulde, varme og indre kraft! v/Birger Hanzen

Fredag d. 21. november 2025 kl. 14:30 til søndag d. 23. november 2025 kl. 14:00 - Feriecenter Slettestrand, Nordjylland

Find ud af hvordan du kan udnytte ilt, kold luft og vand til at optimere din krop og dit sind. Bliv introduceret i den grundlæggende fysiologi bagved Breathwork og Termisk Biohacking.

Fra 500 kr.



Lær at bruge Qigong, breathwork og meditation i hverdagen

Fredag d. 13. februar 2026 kl. 14:00 til søndag d. 15. februar 2026 kl. 15:00 - Duegården Konferencecenter, Nykøbing Mors

Traditionel kinesisk medicin ser på hele mennesket – krop, sind og ånd. Ubalancer i kroppens energier kan skabe helbredsmæssige udfordringer. Du lærer enkle øvelser, der styrker dit energisystem og fremmer balance og velvære.

500 kr.



Grundkursus i Transbiologisk Traumeterapi v/ Lars Mygind

Fredag d. 7. august 2026 kl. 14:00 til søndag d. 9. august 2026 kl. 14:00 - Stenstruplund, Fyn

Lær at forløse de underlæggende traumer i dig selv bag fysiske og psykiske udfordringer. Dine følelser sidder i kroppen. Når gamle chok er healede, reagerer kroppen med ro. Det er magisk, hvad der sker i kroppen, når du har forløst et traume i dybden

500 kr.



Medlemmer, som har deltaget indenfor 12 måneder registreres også på venteliste. Bliver der plads på holdet, tilbydes disse pladser i forhold til rækkefølgen på ventelisten.

Nye aktiviteter
annonceres løbende på:
www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Kræftforeningen
Tidslerne
- en levende patientforening

GRATIS
medlemskab i indmeldelsesåret
- kun for nye medlemmer!

Medlemsfordele:

- E-bogen "Mad mod kræft" af Anette Harbech Olesen (værdi kr. 99).
- Rabatkoder til bl.a. PharmaNord.dk, Naturdrogeriet.dk, Nyborggaard.dk, sundt-vand.com m.fl.
- Foredrag og selvhjælpskurser til begrænset egenbetaling (se tidslerne.nemtilmeld.dk).
- Tidsellinjen, hvor du kan tale med en erfaren kræftpatient.

Indmeldelsesåret er gratis, men du skal tilmelde dit betalingskort til automatisk træk.

Patient- og støttemedlemskab koster kr. 225 om året. (+evt. husstandsmedlemskab kr. 25).

Tidslerne er en uafhængig patientforening, som er brobygger mellem konventionel og alternativ kræftbehandling i såvel ind- som udland.



www.tidslerne.dk

Tidslernes kommende arrangementer

Se mere info og tilmeld dig: www.tidslerne.nemtilmeld.dk

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

ZOOM - Livet, latter og tapping v/Lars Mygind

**Mandag d. 3. november 2025 kl. 19:00 til 21:00 -
Online via ZOOM**

Inspirerende aften om personlig udvikling. En aften, hvor personlig udvikling møder humor og indsigt. Praktiske demonstrationer af tapping-teknikker. Personlige fortællinger fra Lars' liv og karriere. Oplev metodens effekt via live demonstrationer.

Fra 25 kr.

Ekstraordinærgeneralforsamling i Kræftforeningen Tidslerne

**Lørdag d. 8. november 2025 kl. 11:30 til 16:00 -
Huset Middelfart**

Kære medlemmer, Bestyrelsen indkalder hermed til ekstraordinær generalforsamling i Kræftforeningen Tidslerne.

Gratis

Få pladser tilbage

Dagskursus - Selvomso og stresshåndtering v/Hanne Kongsgaard og Carina Klarskov

**Søndag d. 9. november 2025 kl. 09:00 til 16:00 -
Kulturhus Risbjerggaard, Hvidovre**

Føler du dig overvældet, drænet eller presset i hverdagen? Trænger du til en dag, hvor du kan trække vejret dybt og finde ro og styrke i dig selv?

125 kr.

Immunsystemet og elektromagnetiske felter v/Kim Horsevad

**Mandag d. 10. november 2025 kl. 19:00 til 21:30 -
Sindal Bibliotek**

Foredraget omhandler den nyeste forskning i hvorledes elektromagnetiske felter kan påvirke immunsystemet, både i negativ og positiv retning. Vi vil kigge på hvorledes sådanne felter dannes og hvorledes de kan neutraliseres.

Fra 25 kr.

Healing, meditation og råhygge - indre ro til dig

**Onsdag d. 12. november 2025 kl. 18:00 til 21:00 -
Zealand / Sjællands Erhvervsakademi, Køge**

Kom og prøv at få en healings behandling på ca. 30 min. Der vil blive afholdt guidede meditationer v. Jonna Petersen undervejs og har du lyst til, at trække et kort sidder Thomas Bundgaard klar. Du vil opleve indre indre ro, fordybelse og ren råhygge

Fra 25 kr.

Venteliste Dagskursus - Det elektromagnetiske menneske samt epigenetik og kvantefysik v/Karsten Munk

**Lørdag d. 15. november 2025 kl. 10:00 til 17:00 -
Rødegård, Knebel, Mols**

Skriv dig gerne på ventelisten, så vi ser om der er basis for endnu et hold. På denne dag vil du se hvorledes du kan beherske denne skaberkraft. Du får redskaber til at manifestere en ny begyndelse, ny sundhedstilstand, nyt meningsfuldt liv.

Fra 300 kr.

Gongbad med Earth Gongen v/Gitte Andersen

**Mandag d. 24. november 2025 kl. 17:00 til 18:00 -
Sindal Bibliotek**

Et gongbad er en dybt transformerende oplevelse, hvor du hører lyden og mærker dens kraftfulde vibrationer gennem hele kroppen. En Earth Gong er særlig magisk, fordi dens jordnære toner skaber forbindelse til naturens rytmer og bringer grounding.

Fra 50 kr.

Gongbad v/Elin Karbech

**Onsdag d. 26. november 2025 kl. 19:00 til 21:00 -
Pakhuset, Næstved**

Et gong bad er beroligende og healende helt ned på celleplan. Du kan sidde eller ligge. Slip det at skulle noget. Slip præstation og at være noget bestemt. Modtag. Lad dig forføre af lydene fra krystalskåle, gong m.m. og meditationer.

Fra 75 kr.

ZOOM - Keto og Kræft - strategi eller stress for kroppen? v/Christina Santini

**Torsdag d. 27. november 2025 kl. 19:00 til 20:30 -
Online via ZOOM**

Kan en ketogen kost være en strategisk støtte under kræftforløb? Risikerer man i virkeligheden at belaste kroppen yderligere? Hvornår kan keto virke som støtte til behandlingen? Hvornår virker det som stressfaktor, for kroppen og dens immunforsvar?

Fra 25 kr.

ZOOM - Cancerpakken v/Milena Penkowa Torsdag d. 22. januar 2026 kl. 19:00 til 21:00 - Online via ZOOM

Vidste du, at din livsstil er vigtigere end din genetik i kampen mod cancer? Cancerpakken er en samling af specifikke kosttilskud, som forskning har vist kan bekæmpe cancer. Foredraget er for alle, der har cancer eller har kræftramte pårørende.

Fra 25 kr.

ZOOM - Kræftfremkaldende miljøgifte i din hverdag - hvad du bør vide v/Christina Santini

**Torsdag d. 5. marts 2026 kl. 19:00 til 20:30 -
Online via ZOOM**

Vi er omgivet af tusindvis af kemiske stoffer, som i selv små doser og over tid kan påvirke vores biologiske systemer. Du får overblik over, hvor i hverdagen vi udsættes gennem mad, vand, luft og produkter og hvilke grupper der er særligt sårbare.

Fra 25 kr.

ZOOM - Kroppens døgnrytme - nøgle til immunforsvar, hormoner og sundhed v/Christina Santini

**Torsdag d. 3. september 2026 kl. 19:00 til 21:00 -
Online via ZOOM**

I en moderne hverdag præget af kunstigt lys, skærmtid, uregelmæssige måltider og forstyrret søvn, kommer mange ud af trit med kroppens naturlige rytmer. Det kan have betydelig indflydelse på fysisk og mental sundhed. Genskab balance og modstandskraft

Fra 25 kr.

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslerne

c/o formand Mai Nielsen
Ådalsparken 29, 6710 Esbjerg V
Tlf. 86 11 32 44
formand@tidslerne.dk
www.tidslerne.dk

CVR-nr.: 17420291

Gavebidrag/donationer:

MobilePay: **211 600**
Danske Bank: 9570 – 1202 5041

Medlemskontingent: Danske Bank 9570 - 9970 118
Driftskonto: Danske Bank 9570 - 1296 5583

Sekretariatet: sekretariat@tidslerne.dk

Redaktion: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 2 gange om året.

Deadline for næste nummer af Tidslerne:
Tidslerne 2025-2 deadline den 1. maj 2025

ISSN: 1397-3908 (tryk), 2246-4247 (online)
Oplag: 1.800 eksemplarer
Design: René Malchow. Tryk: Jannerup A/S

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt redaktion@tidslerne.dk

Manuskripter sendes i Word-format pr. e-mail vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en www-adresse eller som minimum en e-mailadresse.

Redaktionen vurderer om indlægget har gavnlig relevans for medlemmerne og forbeholder sig ret til at foretage forkortelse og redigere indlæg. Indlæg kan bringes anonymt, hvis redaktionen har navn og adresse. Indlæg er oplysende og skal **ikke** betragtes som erstatning for konventionel behandling.

Medlemsdata, adresseændringer m.m.

sekretariat@tidslerne.dk

Du kan selv opdatere dine medlemsdata på medlem.tidslerne.dk.
Vælg login: email

Meninger og holdninger, som fremkommer i bladets artikler og beretninger, afspejler ikke nødvendigvis redaktionens og foreningens holdning.

Bestyrelsen

Fungerende formand/Tidselinjen
Dorthe Helbrink
Bygaden 25, 3720 Aakirkeby
M: 51 27 01 76
tidselinjen@tidslerne.dk

Kredskoordinator/OnLine kurser
Christina Hovedskou
Hylleholtvej 11, 4654 Faxe Ladeplads
M: 23 37 33 63
zoom@tidslerne.dk

Nynne Afkjær
Strandjægervej 84, 2791 Dragør
M: 61 60 83 13
nynne.afkjaer@tidslerne.dk

Kasserer
Dorthe Olsen
Aalborgvej 136, 9370 Hals
M: 51 51 25 61
kasserer@tidslerne.dk

Heidi Hansen
Birkevej 7A,
4300 Holbæk
M: 60 71 16 08
heidi.hansen@tidslerne.dk

Marianne Brødsgaard
Ryttergrøftsvejen 329,
7080 Børkop
M: 29 61 43 11
marianne.broedsgaard@tidslerne.dk



Kredsene

Kredskoordinator:

Christina Hovedskou, kredse@tidslerne.dk,
M: 23 37 33 63

Bornholm: Gitte Hansen, bornholm@tidslerne.dk, tlf. 51 89 21 85

Esbjerg: Sheila Fozzi, esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 25 37 18 07

Hovedstaden: Thenna Søndergaard, hovedstaden@tidslerne.dk,
tlf. 28 79 28 67

Kolding: Michael Lauth, kolding@tidslerne.dk, tlf. 20 85 35 53

Nordjylland: Eva Fynshave, nordjylland@tidslerne.dk,
tlf. 21 34 36 30

Kontaktpersoner:

Analkræft:

Bernt Lassen: bernt@succesmedlivet.dk, tlf. 40 80 24 90
(Budwigkuren)

Christina Hovedskou
hylleholtgard@hotmail.com, tlf. 23 37 33 63

Brystkræft hormonfølsom:

Dorthe Helbrink, Hippocrates, Arcadia
dhelbrink@live.dk, tlf. 51 27 01 76

Eva Fynshave, evafynshave@gmail.com, tlf. 21 34 36 30

Bugspytkirtelkræft & Hudkræft:

Berit Elleholm, samt pårørende
beritelleholm@gmail.com, tlf. 42 50 50 22

Knoglemarvskræft:

Lotte Bonometti, POEMS/behandles som Myelomatose
bonometti@mailme.dk, tlf. 22 58 80 91

Lever/galdegangskræft:

Mai Nielsen, opereret i Berlin
tidslerne@mai-nielsen.dk, tlf. 40 15 90 11

Tommy Corfixen, Behandlet af Thomas Vogl, Frankfurt
Universitetshospital, tlf. ttc@km.dk, tlf. 22 77 76 78

Troels Nielsen
troels.nielsen@mail.dk, tlf. 28 77 79 42

Livmoderhalskræft:

Lene Aagaard, senfølger og trykkammer, livet efter kræft
mail@leneaagaard.dk, tlf. 40 56 78 95

Lymfekræft:

Janne Ambo Bjerg, janne.ambo@gmail.com, tlf. 40 32 09 83

Prostatakræft:

Paw Mortensen, NanoKnife behandling, www.vitusprostate.com
pawmeng@gmail.com, tlf. 20 80 88 55

Peter Køpke, Budwig-kuren, Hyberthermi, IV C-vitamin,
peterkoepe@stofanet.dk, tlf. 20 13 71 21

Bjarne Sund Laursen, Hyperthermi, IV c-vitamin, kost,
bjarne@sundlaursen.dk, tlf. 27 10 03 00

Online foredrag :

Christina Hovedskou, zoom@tidslerne.dk
M: 23 37 33 63

Nordsjælland: Lotte Bonometti, nordsjaelland@tidslerne.dk,
tlf. 22 58 80 91

Silkeborg: Malou Munch, silkeborg@tidslerne.dk, 30 22 25 21 ???

Sydsjælland: Christina Hovedskov, sydsjaelland@tidslerne.dk,
tlf. 23 37 33 63

Vestsjælland: Bitten Capillo, vestsjaelland@tidslerne.dk,
tlf. 26 51 39 54

Niels Juhler, nielsjuhler@jubii.dk, tlf. 21 23 56 16

Per Støvring, behandlet med nanoknife på www.virtus-prostate.com,
per_stoevring@hotmail.com, tlf. 30 97 90 90

Skjoldbruskkirtelkræft:

Merethe Brade, merethebrade@gmail.com, tlf. 25 77 68 60
(fravalgt konventionel behandling)

Maj-Britt Lyng - samt hudkræft
maj-lyng@privat.dk, tlf. 23 69 07 35

Maja Normann, mnormann@hotmail.com, tlf. 22 90 04 69

Tarmkræft:

Nynne Afkær (Budwigkuren), Arcadia-klinikken og
Budwigcentret

nynne.a@hotmail.com, tlf. 61 60 83 13

Tungerodskræft:

Anni Borgholt, anni.borgholt@gmail.com

Vulvakræft:

Sophia Svensson, svenssonsophia@hotmail.com

Ægestokkræft:

Annie Træholt, mail@annie-t.dk, tlf. 61 30 50 33

Birthe Jensen, bmjedk@yahoo.dk, tlf. 23 80 39 01

UDLANDET:

Berlin Universitetshospital Charité: www.charite.de

Frankfurt Universitetshospital: Her er Prof. Thomas Vogl, verdens førende med Regional Kemoterapi og Mikrobølgebehandling. www.radiologie-uni-frankfurt.de

Prostata-Center: www.vitusprostate.com

Prostata-center: www.prostata-therapie.de/en/
(Photodynamic Therapy)

Arcadia: www.arcadia-praxisklinik.de

Malaga: www.budwigcenter.com (lukket marts 2024)

Florida: www.hippocrateswellness.org

England: www.careoncologyclinic.com

Kina: Fuda Cancer Hospital-Guangzhou, www.fudahospital.com



Returadresse: Kræftforeningen Tidslerne,
c/o Mai Nielsen Orienttæpper,
Ådalsparken 29, 6710 Esbjerg V



Tidsellinjen

Her kan du tale med en anden kræftpatient om, hvad du måtte have på hjerte
Mere end 35 patientmedlemmer deler deres erfaring om egen kræftbehandling!

Åbningstider på telefon

70 20 05 15

Mandag kl. 18-20 og tirsdag, onsdag, torsdag kl. 10-12

Du kan også skrive til Tidsellinjen: tidsellinjen@tidslerne.dk

Kontakt Tidslerne:

Bestyrelsen: bestyrelse@tidslerne.dk

Bladet: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsdata: sekretariat@tidslerne.dk

Regnskab: kasserer@tidslerne.dk

Selvhjælpskurser: mai.nielsen@tidslerne.dk

Tidsellinjen: tidsellinjen@tidslerne.dk

Tidslerne på Facebook

Tidslerne på facebook

Kræftforeningen Tidslernes lukkede gruppe
Her kan du få hjælp og følge gode indlæg og debatter (der er 5400 medlemmer).

Kræftforeningen Tidslernes side

Her kan du finde begivenheder, som du meget gerne må dele i dit netværk.

Kurser og foredrag

Se de mange tilbud på:
www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Støt Tidslernes frivillige arbejde

MobilePay 211 600

Nyttige links

www.daskom.dk - Dansk Selskab for Komplementær Medicin

www.dsom.dk - Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin

www.kræftoglivet.dk - kræftoglivet.dk

www.madforlivet.com - af Anette Harbech Olesen

www.mayday-info.dk - Oplysningsforbundet May Day

www.mit-helbred.dk - sundhedsblad

www.naturli.dk - sundhedsblad

www.radiodoktoren.dk - Carsten Vagn-Hansen, læge

www.sund-forskning.dk - sundhedsblad

www.tidslerne.dk - Kræftforeningen Tidslerne

www.vitalraadet.dk - Vitalrådet

www.detkaerligemaaltid.dk - Det Kærlige Måltid