



Kära föreningsmedlem

Gott Nytt År 2014!

Tack för att Du såsom medlem i GynCancerFöreningen GCF Stockholm under det gångna året har stöttat vår verksamhet. Nu hälsar vi Dig välkommen till ett nytt verksamhetsår och vi hoppas att få träffa Dig i samband med våra utåtriktade aktiviteter. Vi tar också tacksamt emot synpunkter och önskemål för att bättre kunna svara emot Dina förväntningar.

Våra glada och engagerade nya styrelseledamöter Kari Sturén Nilsson, Christina Wallentin och Maja Aase ägnar tid och kraft åt att tillsammans med Wiveka Ramel och Susanne Rehlin förbättra kommunikationen ut till våra medlemmar. Översyn görs av hemsida och GCF-Bladet. Sociala medier behöver utnyttjas. Det är ett stort mervärde att kompetensen i detta arbete finns i den egna styrelsen, vilket möjliggör att vi lättare och snabbare kan få ut information. Givetvis ska vi också fortsätta med pappersversion av GCF-Bladet.

Möjligheter att skapa mötesplatser under trivsamma förhållanden ska vi också undersöka. Ett sådant tillfälle blir den 19 mars vid årsmötet i Stigbergets borgarrum.

Välkommen!

Planerade samtalsgruppen under hösten blev inställd på grund av att alltför få medlemmar

gjorde intresseanmälningar. Detta är högst beklagligt i synnerhet som tidigare samtalsgrupper varit mycket uppskattade av deltagarna. Nu har vi identifierat att behovet av samtalsgrupp i dagsläget är störst för kvinnor med recidiv av sin gynekologiska cancersjukdom. Läs mer om vårens samtalsgrupp, som vi än mer aktivt ska försöka gå ut med information om.

"Globeathon" i Kungsträdgården genomfördes den 29 september 2013 för att uppmärksamma gynekologisk cancer och öka kunskapen och medvetenheten härom. Där gavs tillfälle att lyssna på skickliga föreläsare i angelägna ämnen. Fler tillfällen här till ges under våren i samband med seminarium på ABF om kvinnor och cancer den 17 feb, Gynsams årsmöte den 4-5 april och vid Gyncancerdagen den 7 april på Berns. Mer information härom kommer senare. Boka datum!

Vi fortsätter vårt enträgna arbete med regelbundna möten med företrädare från vården, sjukhusledningen på Karolinska Universitetssjukhuset, ledningen för Regionalt cancercentrum och landstingspolitiker. I Regional Cancerplan 2013-2015 för Stockholms läns landsting framhålls behov av ökad satsning på gynekologisk cancer.

Vi samarbetar därutöver med företrädare från andra

Innehåll

1 Hälsningar från ordförande

2 Rapport från temakväll

2 Nyheter

3 Kalendarium

3 Rapport från seminarium på RCC

4 Information och stöd Föreningsinfo

lokala cancerpatientföreningar i gemensamma frågor. Cancerrehabilitering är under 2014 ett prioriterat område. Cancerrehabilitering omfattar alla insatser för att möta patientens fysiska, psykiska, sociala och existensiella behov oavsett var i sjukdoms- eller behandlingsförloppet patienten befinner sig och oavsett vårdnivå.

**God fortsättning på det nya året
2014 önskar styrelsen
genom ordförande
Birgit Feychting**

Temakväll Musikterapi

I oktober anordnade vi en temakväll, ”Möten med musik och det existentiella samtalet”, med Margareta Wärja, leg psykoterapeut, musikterapeut och uttryckande konstterapeut.

Margareta är doktorand vid Aalborgs universitet i Danmark och arbetar med ett forskningsprojekt i samarbete mellan Aalborg Universitet, Karolinska Universitetssjukhuset, Karolinska Institutet och Expressive Arts Stockholm AB.

Margareta inledde med att berätta lite om sin forskning. Hon började forska för tre år sedan om effekter och upplevelser av musikterapi som rehabilitering efter behandling för gynekologisk cancer. Hennes mål är att utvärdera en form av musikterapeutisk behandling och genom forskningen kunna vara med och påverka framtida behandlingar inom rehabilitering och vård inom onkologi.

Vi som deltog i denna temakväll fick prova hur musikterapi kan gå till. Margareta berättade att terapeutens uppgift inte är att ge råd eller berätta hur vi ska leva våra liv utan att vara ett vittne och en samtalspartner. Det är viktigt med det existentiella samtalet. När man är sjuk eller har varit sjuk måste var och en få uttrycka, undersöka och bearbeta vad de känner och upplever. Om en patient kommer till henne och är väldigt ledsen och nedstämd spelar hon inte glad musik för att muntra upp, utan hon känner in var patienten befinner sig och bemöter henne där hon är.

Den som går i bild- eller musikterapi behöver inte kunna måla eller sjunga. Margareta menar att alla har en tillgång till skapande. Det går att använda bilder, färg, skulptur, musik och rörelse på så många sätt för att gestalta och förmedla sina känslor.

Margareta berättade att hon skulle spela olika musikstycken för oss för att visa hur musik påverkar oss alla olika i stunden. Vi fick välja

om vi bara ville lyssna helt fritt, eller skriva ner ord som vi associerade musiken med, eller måla spontant vad som kom för oss. Hon föreslog att beroende på den känslomässiga stämningen som var och en av oss befann sig i, så skulle vi skriva ner olika ord och rita olika bilder. Om vi hade lyssnat till musiken en annan dag hade vi sannolikt uppfattat den på ett annat sätt. En av oss valde att bara lyssna, av övriga valde hälften att måla och hälften att skriva.

Av de som målade valde alla utom en att måla bilder, hon valde att bara använda sig av färgerna som uttrycksmedel. De som skrev använde sig oftast av enstaka ord ibland en längre mening.

Efter varje musikstycke fick var och en berätta vad man upplevde och t.ex. vad man ”såg” framför sig och vilka känslor som dykt upp. Vi tittade på teckningarna och lyssnade på vad vi skrivit ner. Efter det diskuterade vi hur vi uppfattade det vi hade målat just så och valt de färger vi gjort och vad färgvalet betydde för var och en av oss. Den som valt att bara använda färger kunde uttrycka väldigt mycket på det sättet trots avsaknad av konkreta bilder.

Vi fick lyssna på fem mycket olika musikstycken. Bilderna och orden uttryckte olikheterna i musiken. Det var spännande att konstatera att de flesta ritat ganska lika och skrivit ner liknande ord. Det var många känslor i rummet som vi alla kände av. Efter nästan två timmar uttryckte alla att vi var väldigt nöjda med kvällen och att vi kände en stark gemenskap. Margareta avslutade med ett citat av poeten Rainer Maria Rilke

”Stäng inte ute något som helst oroande från Din själ

ty Du vet inte hur detta arbetar inom Dig”

Wiveka Ramel

Lite nyheter på gång

Ny layout på tidningen!

Vi finns på Facebook:

www.facebook.com/gcf.nu

Under året kommer vi också att lansera en ny hemsida.

Ny adress till hemsidan:

www.gcfstockholm.se

Ny epostadress till föreningen:

info@gcfstockholm.se

Kalendarium

Öppet Hus

Kom och träffa andra kvinnor med erfarenhet av gynekologisk cancersjukdom. Vi fikar och pratar i lättsam miljö. Utbildade stödpersoner finns på plats. Alla är välkomna, även anhöriga och icke medlemmar.

Tid: Tisdagar kl 18.00–20.00 den 11 februari, 11 mars, 8 april och 13 maj.

Plats: Sektionen för Cancerrehabilitering, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna.

Årsmöte

Separat kallelse kommer i senare utskick.

Tid: Tisdagen den 19 mars kl 18.00.

Plats: Stigbergets borgarrum, Fjällgatan 34, Södermalm i Stockholm.

Sedvanlig årsmötesförhandling, måltid och samkväm. Föreläsare meddelas senare.

Samtalsgrupp

Samtalsgrupp för recidivpatienter med början tisdagen den 11 februari 2014 kl 18.00–19.30.

Tid: Tisdagar kl 18.00–19.30 den 11 februari, 11 mars, 8 april, 13 maj, 10 juni samt ytterligare två gånger.

Plats: Sektionen för Cancerrehabilitering, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna.

Samtalsgruppen leds av Helena Cramér som är sjuksköterska med vidareutbildning i onkologi och handledning i psykosocialt arbetssätt.

Intresseanmälan till

birgit.feychting@telia.com

telefon 08-644 84 46, 070-644 20 41

Rapport från seminarium Kunskapsutveckling och Forskning

Den 15 november 2013 deltog Birgit Feychting, Kari Sturén Nilsson, Wiveka Ramel och undertecknad i ett seminarium ordnat av RCC Stockholm Gotland. Ämnet för dagen var Kunskapsutveckling och Forskning. Programmet var fullmatat både med information om utvecklingen på RCC och om det aktuella forskningsläget i Sverige.

Barbro Sjölander (ordförande i Nätverket mot gynekologisk cancer) presenterade patienternas behov av information om sjukdomarna och deras önskan om att bli informerade om och få möjlighet att delta i pågående kliniska studier. Jämfört med andra länder ligger Sverige långt efter i detta hänseende. Det är delvis en fråga om brist på klinisk forskning.

Från Rune Toftegård (läkemedelsbolaget Stratcan) lärde vi oss t.ex att medan Karolinska Institutet som grundforskningscenter rankas på tredje plats i Europa, efter Oxford och Cambridge, finns det beklämmande lite klinisk forskning i landet. En anledning är att läkarna inte får tid för forskning överhuvudtaget, en annan är att Sverige med en liten befolkning är mindre intressant för internationellt upplagda studier. Konsekvensen är att det tar längre tid att införa nya mediciner i Sverige än i vissa andra länder. Situationen är m.a.o inte bra för dagens och framtidens svenska patienter. Här har patientföreningar en viktig uppgift att vara påtryckare.

Catherine Dahlström

Information och Stöd

Cancerfonden har informations- och stöddlinje bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård.

Mån-fre kl 09.00-13.00

Tel: 020-59 59 59

E-post: infostodlinjen@cancerfonden.se

www.cancerfonden.se

Cancerupplysningen ger information, råd och stöd i frågor som rör cancersjukdomar.

Bemannad av legitimerad sjuksköterska med specialistkompetens.

Mån-fre kl 09.30-12.00, 13.00-15.00

Tel: 08-517 766 00

E-post: cancerinfo@karolinska.se

Venusmottagningen rådgivning för sex och samlevnad. Tel: 070-167 12 18 (telefonsvarare – meddela namn och telefonnummer så ringer vi upp)

Stödpersoner

Stödpersoner med egen sjukdomshistorik:

Ann-Christine Broström 070-766 49 96

Birgit Feychting 08-644 84 46, 0176-813 12

Susanne Rehlin 08-580 303 92,

070-736 00 67

Lina Nyberg 0766-27 68 36

Stödperson för anhöriga:

Wiveka Ramel 08-660 51 31

Föreningsinfo

GynCancerFöreningen

GCF Stockholm

Box 222 45

104 22 Stockholm

Org.nr: 802403-0556

Kontaktelefon: 073-650 36 66

E-post: info@gcfstockholm.se

Hemsida: www.gcfstockholm.se

Facebook:

www.facebook.com/gcf.nu

Plusgirokonto: 2 55 94-3

Ordförande: Birgit Feychting

Vice ordförande: Wiveka Ramel

Sekreterare: Christina Wallentin

Kassör: Catharina Rahm

Ledamöter: Christina Wallentin,

Margareta Wärja,

Susanne Rehlin,

Kari Sturén Nilsson

Suppleant: Catherine Dahlström,

Maja Aase

Adjungerade: Karin Bergmark,

Annelise Prebo

Revisorer:

Agneta Permark, ordinarie extern,

Tina Lindberg, ordinarie intern,

Annelise Prebo, revisorssuppleant

Valberedning: Kjell Bergfeldt

(sammankallande), Helena Cramér

GCF-Bladet:

Layout: Kari Sturén Nilsson

Webbredaktör: Kari Sturén

Nilsson

Medlem/stödmedlem

Jag vill bli medlem/stödmedlem i GynCancerFöreningen GCF Stockholm och betalar in 150 kronor (avser år 2014) på Plusgirokonto nr 2 55 94-3.

Information

Jag vill att ni skickar mig information om vad det innebär att vara medlem i GynCancerFöreningen GCF Stockholm.

Namn _____

Adress _____

Tel/Mobil _____

E-post _____

Plats för
frimärke

GynCancerFöreningen

GCF Stockholm

Box 222 45

104 22 Stockholm