

KPT Svealand

Kognitiv psykoterapi steg 1

KPT 1P 2008-2009

”Bara en tårbit”

**Kognitiva bearbetningsmetoder
av bröstcancer**

Handledare Bruno Hägglöf

Författare Karin Zackrisson

karin@z-forlaget.se

Innehållsförteckning

1 Sammanfattning

2 Problemformulering

3 Syfte

4 Metod

5 Teoribakgrund

6:1 Tankar på olika nivåer automatiska tankar, livsregler, scheman

6:2 Medveten närvaro – mental träning

6:3 Acceptans

7:1 Resultat

7:2 Den 17 juli 2008. Andra mammografi besöket

7:3 Den 27 augusti 2008. Första besöket hos kirurgen

7:4 Den 9 september 2008. Operation av höger bröst

7:5 Den 22 september 2008. Andra besöket hos kirurgen

7:6 Den 6 oktober 2008. Operation injektionsport på vänster sida

7:7 Den 24 oktober 2008. Besök hos onkologläkaren

7:8 Den 6 november 2008. Min första cytostatikabehandling

7:9 Den 19 november 2008. Besöket hos hårfrisörskan

7:10 Den 28 november 2008. Cytostatika behandlingar

7:11 Strålbehandling

7:12 Diskussion/ reflektion

8 Referenser

1. Sammanfattning

När jag fick veta att jag hade bröstcancer funderade jag mycket kring hur jag ville ha det, i framtiden och med livet. Första frågan var hur jag skulle hinna med allt jag ville göra. Jag valde att se sjukdomen som en möjlighet att lära känna mig själv, och detta skulle förhoppningsvis leda till utvecklande förändringar av mig själv.

Jag sökte stöd i bl.a. muskulär och mental avslappning, acceptans och medveten närvaro. Min avsikt var att försöka finna ett mera sant "jag". Jag upplevde ganska snart att jag fick större lust att ta vara på tillfällena som bjöds på ett annat sätt än jag gjort tidigare, som att stanna upp och njuta av naturen, och att i mina tankar bli mer förlåtande mot mig själv och andra.

Utifrån anknytning och schemateorin har jag studerat mina relationer till andra och mig själv. Jag tycker mig ha blivit mer medveten om mina styrkor och svagheter.

Jag har en annan förståelse nu för andra och tycker att jag kan hjälpa andra på ett bättre sätt än tidigare. Resultatet märks bl.a. i att jag känner mig lugnare.

Jag har upptäckt att det går att påverka måendet genom att styra tankarna. Ett exempel är vid ett av besöken på onkologens dagvårdsavdelning då jag frågade en kvinna som satt i väntrummet hur hon mätte inför cytostatikabehandlingen. Hon sa att det var hennes sjätte behandlingsomgång och hon mätte utmärkt, kände faktiskt inget illamående. Inför mina behandlingar kände jag ibland s.k. betingat illamående redan dagen innan. Vid dessa tillfällen tänkte jag på kvinnan. Jag såg bilden av henne, hon utstrålade styrka och friskhet, och då försvann illamåendet. Det var som att jag förändrade betingningen med hjälp av bilden av kvinnan.

Jag firade de avslutade behandlingarna med min dotter på en spa vistelse. Jag kände en stor tacksamhet över att ha klarat av cytostatikabehandlingarna. Jag har fortsatt även efter behandlingarna med avslappningsövningar som gav mig lugn och energi under behandlingsperioden.

Jag lyckades med att fortsätta med mina studier under behandlingstiden. Det var också värt att fira. Tröttheten kom efteråt, när allt var klart.

När jag ser till **bemötandena i sjukvården** har de flesta jag mött haft ett professionellt förhållningssätt.

Det första mötet med sjukvården var dock katastrofalt. Det var mötet med röntgenläkaren då jag fick information om tumören. Vid det tillfället var jag som mest sårbar och hade behövt ett mer respektfullt bemötande än det jag fick. Jag borde ha fått stöd i att våga se framåt men det fick jag inte utan läkaren slog ifrån sig med att hon inte har något att säga och att jag skulle få vänta till kirurgkontakten om några veckor. Jag saknade då stöd i mina enkla frågor om hur jag skulle tänka i denna situation. Jag hade önskat att läkaren hade stannat upp och lyssnat en stund. Fem veckor var alltför lång tid att vänta på svaren. Jag blev lämnad att bearbeta mitt trauma på egen hand. Mycket energi gick åt att spekulera i om jag skulle överleva. Katastroftänkarna var mycket aktiva under tiden. Jag läste till mig information från internet, och mitt utforskande gav mig kunskaper som att upptäckten av

tumören förmodligen var i ett tidigt skede, och att det inte behövde betyda att jag var dödssjuk.

Sjuksköterskorna och läkarna på onkologens dagvårdsavdelning har dock varit fantastiska hela vägen. De har arbetat under hög stress ibland, men det har inte gått ut över mig som patient. De har alltid varit glada med god omvårdnad om oss patienter i fokus. Då jag arbetar i Leksand varannan vecka så var det ett pussel med att få till med besökstiderna i Västerås, men det var aldrig varit några problem.

Bemötandet i sjukvården har stor påverkan i hur man känner sig, och i tillfrisknandet.

När personalen bemöter oss med glädje så förmedlar de en känsla av hopp, och det är som rädslorna kommer av sig. Om personalen förmedlar ”tycka synd om”, ger det en känsla av att vara ett offer med beroendeskäp. Om personalen förmedlar stress, känns det som man är ett hopplöst fall, tankar som dyker upp kan vara att; de gör bara sitt jobb och jag är bara en dödssjuk patient för dom.

2. Problemformulering

Vilken betydelse har bemötandet i sjukvården för tillfrisknandet i bröstcancer?

Kan jag hjälpa mig själv med kognitivt förhållningssätt?

3. Syfte

Syftet är att visa hur bemötandet i sjukvården påverkat mitt känslotillstånd, från det jag fick veta att jag har bröstcancer.

Vidare är syftet att visa hur jag använt mig av kognitiva metoder för självhjälp.

4. Metod

Jag beskriver tankar och känslor när jag fick veta att jag hade bröstcancer och beskriver mellanmänskliga möten i sjukvården samt hur mina egna reaktioner sett ut i dessa möten. Jag knyter an till litteraturen som ingår i min steg 1 utbildning i Kognitiv Beteendeterapi, med direkta citat, som jag skriver med kursiv stil.

5. Teoribakgrund

Anna Kåver beskriver ordet kognition inom psykologins område, att det handlar om tre olika processer: hur man inhämtar information från omvärlden (perceptionen), hur man bearbetar den, och slutligen vad man gör av eller hur man använder sig av den. Kort sagt så är kognitioner det mesta som rör sig inuti våra huvuden. (1. Anna Kåver 1999)

Således kommer min uppsats att handla om det som rört sig i mitt huvud sedan jag blev kallad till mammografin för en andra röntgen, sommaren 2008.

I mitt arbete som beteendevetare är jag van att lyssna och vägleda andra i livskriser. Det har känts utmanande och lärorikt att hjälpa mig själv på resan.

Jag beskriver mina tankar och känslor under min sjukdoms- och behandlingstid och visar på den vägledning som jag har fått via mitt egenarbete **med kognitiva strukturer, tankearbete, medveten närvaro, acceptans och muskulär och mental avslappning**. Jag presenterar dessa under egna rubriker.

6:1 Tankar på olika nivåer – automatiska tankar, livsregler, scheman

Vårt möte med omgivningen, mellan vårt inre och det yttre är en intressant och omfattande process. Hur medvetna är vi egentligen om våra kognitioner? En del av det som sker är naturligtvis lätt tillgängligt för oss- vi kan relativt direkt identifiera våra tankar när någon tränger sig före i kön eller när vi ska hålla middagstalet på bröllopfesten. Men andra

Kognitiva processer är svårare för oss att fånga. Aaron T.Beck beskriver i den kognitiva teorin tre olika sorters tänkande på tre olika medvetande nivåer.

- *Automatiska tankar, som kan beskrivas som snabba, spontana tankar eller bilder. De är ytliga, ofta fragmentiska och inte alls särskilt välformulerade meningar med subjekt och predikat.*
- *Livsregler eller grundantaganden, som är vår livsvisdom, en samlad kunskap om vad vi har lärt oss och om hur man ska bete sig och förhålla sig i olika livssituationer. Livsregler kan handla om etik, moral, religion, prestation eller om vanlig uppfostran, vett och etikett. Våra livsregler går att härleda ur de automatiska tankarna.*

Kognitiva scheman som är de minst medvetna och, för oss, mest svåråtkomliga tankeprocesserna. De är, i jämförelse med livsreglerna mer ovillkorliga. Scheman kan beskrivas som en slags genomsyrande och personliga sanningar eller djupt grundade "fördomar" om den egna personen, om andra människor och om livet, fördomar som vi ofta inte kan formulera ens för oss själva. Det utgör oprövade hypoteser, teorier eller inre kartor som orienterar oss på ett speciellt sätt i tillvaron. Scheman antas växa fram under en

människas hela utveckling, mest intensivt under barndomen.. (2. Anna Kåver 2005).

Jag har arbetat med mina kognitiva processer genom att fråga mig vad som händer i mig i de stunderna när jag drabbats av jobbiga saker. Vad är det för grundantaganden som jag kan härleda till mina automatiska tankar. Exempelvis när tanken, ”nu är det kört” dök upp när jag fick veta att jag skulle på omröntgen.

Mitt schema innehåller kärlek och bekräftelse från min mor, att jag duger som den jag är och det ger mig styrka. Ett minne som dyker upp är när min syster och jag i vår ungdom var på skoldans, kände oss inte tillräckligt mycket uppvaktade och våran mor väntade på natten med varm choklad undrade hur vi hade haft det. Vi berättade att det inte var något vidare, och hon stärkte oss med att ”ni är för vackra så killarna vågar inte bjuda upp”. Vi fick uppmuntran, värme och tröst. Självkänslan fick näring och vi fastnade inte i ett självdömande.

Personer med en trygg anknytning förutsäger på den första nivån (inre arbetsmodeller av själv och andra antas vara uppbyggda i olika nivåer) att anknytningsbeteendets utfall utan tvekan kommer att vara positivt. De vet att den andre kommer att vara ovillkorligen tillgänglig närhelst behov att komma nära uppstår. På den andra nivån uppstår följaktligen en IAM, inre arbetsmodell av andra som alltid tillgängliga och accepterande, och en inre arbetsmodell av själv som huvudsakligen positiv. I praktiken leder förvissningen om den andres tillgänglighet till en hög självkänsla, och även en hög grad av självständighet, samt utforskandeaktiviteter. På den tredje nivån kan båda de tidigare beskrivna strategierna altinera fritt. (3. Carlo Perris, Hjördis Perris, 1998)

En förändring har skett i mitt inre sedan jag drabbades av bröstcancer. Rädslor som jag burit på har krympt eller existerar inte längre. Tankar som, vad andra tänker om mig i olika situationer lyckas jag hantera på ett bra sätt. Jag har övat i att tänka i positiva bilder och när rädslan för att ta beslut funnits, ställt mig den sokratiska frågan; vad är det värsta som kan hända? Det händer inte så mycket, den automatiska tanken har tidigare befast många rädslor som löses upp när jag arbetat med alternativa tankar. Jag har tränat dagligen med att ompröva de rädda tankar som dykt upp och allt lättare går det att finna mer balanserade tankar. Med tiden har de ängsliga tankarna bara upphört, de existerade bara en liten stund inför operationer eller besök hos läkaren.

På sätt och vis har jag upptäckt att livet är begränsat och sårbart, för värdefullt för att låta rädslor styra. Konstaterar att mina livsregler har förändrats i positiv mening.

Att sluta kämpa så fruktansvärt hårt mot oss själva och vårt inre och istället leva med de förutsättningar som finns här och nu. (4. Anna Kåver 2002)

6.2 Medveten närvaro/Mental träning

Medveten närvaro innebär att iaktta utan att döma eller agera. Det handlar om att observera inre skeenden som tankar, känslor och fysiska reaktioner och bara beskriva dem utan att tränga bort eller hålla fast. Det har lärt mig att stå ut med obehagliga känslor och fysiska upplevelser.

Jag har haft god hjälp av Anna Kåver och Åsa Nilssonnes böcker i medveten närvaro och acceptans. Jag kände mig förberedd med hur jag skulle tänka när doktorn talade om för mig att jag hade bröstcancer. Tänkte här och nu, och att vara accepterande i situationen. Valet var således mitt.

När läkaren informerade mig om sjukdomen höll jag kvar den tanken på vad som hände ett litet tag och uppmärksammade hur det kändes just då. Skiftade sedan uppmärksamheten bort från doktorn och fokuserade på det som var bra med det han sade. Som att; det var i tidigt stadium, förmodligen enbart strålbehandling, förmodligen inte spridit sig osv. Tänkte också på att det var bra att slippa oron för om det är bröstcancer, för när jag hade fått beskedet kunde jag bearbeta och gå vidare.

När tankar som att det är hopplöst eller meningslöst dyker upp är det bra att släppa dom och acceptera deras existens. Undvika att skjuta undan eller hålla kvar.

Med den erfarenheten, kan jag ta hand om mig själv utifrån det som är här och nu. Acceptera tanken, dvs. tillåta att jag kommer att bli ledsen och bedrövad ibland och att det är en del av livet. Det förhindrar mig att fastna i oro och ältande.

Den medvetna närvaron – vår förmåga att vara vakna i nuet – hjälper oss att förstå hur vi tar in information om omvärlden, hur vi tolkar den, och hur vi reagerar på den. När vi är medvetet närvarande i nuet blir vi mer medvetna om vår egen upplevelse av omvärlden, och om hur den påverkar oss. (5. Åsa Nilssonne 2004)

Min mindfulnessövning (medveten närvaro) har gett mig:

En ökad medvetenhet om mina tankebanor som exempelvis gör det lättare att inte döma mig själv för att ha blivit sjuk. Det märkte jag tidigt av dysfunktionella tankar som att *jag borde levat sundare* kom automatiskt.

Tålmod att inse att cytostatikabehandlingen tar tid, att tillåta den att ta tid och att de här gifterna som ges mig i droppform faktiskt gör gott för min kropp. De renar kroppen för eventuella spår av cancer.

Ett lugn och tillit till mig själv i att kunna stanna upp och iaktta omgivningen. På min promenadväg till sjukhuset stannade jag ofta och iakttog till exempel de frusna nyponen, eller den vackra granen i solvärmen. Allt det vackra som vi omges av, som vi tar för givet och inte uppmärksammar. Uppmärksamheten med goda tankar och känslor ger energi.

Under de senaste åren har det inom KBT märkts ett ökat intresse för acceptans som ett komplement till förändring av psykiska symtom och obehag. Acceptans- och medveten närvaroövning ligger således helt i linje med ett kognitivt beteendeterapeutiskt arbetssätt. Terapeuten har fått förfinade eller åtminstone fler redskap att träna patienterna i ett nytt förhållningssätt till både den yttre och den inre tillvaron.

*Träning i medveten närvaro och acceptans syftar **inte** till att värdera eller kategorisera tankar som rationella eller förvrängda. Den syftar därför heller inte till att förändra tankar som har värderats som irrationella. Patienten uppmanas i stället att observera tankarna och deras flöde och att avstå från kategoriserande och värderande. Man syftar till en mer distanserad hållning utifrån observatörspektivet och avstår från aktiv förändring och bearbetning av tankarna, ett annars vanligt arbets sätt i traditionell KBT. Tankarna betraktas som språkliga instruktioner, inte som avspeglning av verkligheten. (2. Anna Kåver 2006)*

Efter att jag fick besked om min bröstcancer åkte vi till stugan i Dalarna och då startade jag min dagliga stund med mental avslappning och träning. Jag lyssnar fortfarande på en skiva varje dag och får vägledning i att träna. Skivan har följt med mig överallt.

Eftersom all träning som inte är fysisk kallas mental så är mental träning ett nödvändigt komplement till information om stress. Mental träning är en systematisk, långsiktig och utprövad träning av mentala processer (tankar, bilder, attityder och känslor). Eftersom alla människor har sådana mentala processer varje dag så är skillnaden innehållet. Har vi tankar som stressar eller tankar som ger motsatt effekt? Har vi självbilder och målbilder som hjälper eller stjälper oss? Ser vi problemen eller ser vi möjligheterna? Har vi känsloreaktioner som försvårar eller som underlättar vår prestation och våra relationer?(6. Fil.Dr Lars-Erik Unestål)

Man kan läsa massor med böcker om kondition, men man får inte bättre kondition för det. På samma sätt kan man veta allt om stress och ändå blir stressad och utbränd. För att förändras räcker det inte med kunskap utan man måste bygga upp färdigheter och kompetens genom praktisering, tillämpning, övning och träning.(6. Fil.Dr. Lars-Erik Unestål)

6.3 Acceptans

Jag har upptäckt att när jag är aktivt närvarande i mitt accepterande i tankar har jag lättare att se framtiden ljus. Studierna är ett exempel på det. Istället för att fundera på om jag ska orka studera så accepterar jag att det kan vara jobbigt ibland och fokuserar istället till tankar om vad studierna ger mig, och det ger mig kraft.

Jag använder mig ofta av humorn kring det som sker, t ex kring min peruk osv och det lättar.

Accepterar och prioriterar stillsamhet – att tillämpa avslappning och mental träning, vilket jag gjort varje dag, sedan i somras när jag fick beskedet. Det skapar inre ro. Jag sover lugnt och gott om nätterna. Känner mig allmänt piggare, vilket många i min omgivning bekräftar.

Om du ser på de funktioner som kroppen bistår dig med så är det lätt att inse att du dagligen går runt med en komplicerad och oöverträffad ”uppfinning” som klarar av det som inte ens den mest avancerade dator kan. När förmågorna börjar brista eller försvinna blir du kanske förvånad och förtvivlad. Ändå är det högst naturligt att åldrandet förändrar och försämrar våra kroppars funktion. Samma resonemang gäller olika sjukdomar. Du blir kanske överrumplad när det drabbar dig och vissa sjukdomar kan vi varken förstå eller hitta någon

orsak till. Men många sjukdomar kan du förebygga och påverka genom din livsstil, hur du äter, sover, arbetar, motionerar osv.

Oavsett om du kan hitta en orsak till förlust av funktioner (exempelvis åldrande) eller till din sjukdom som orsakar psykisk och /eller fysisk smärta (exempelvis cancer) så behöver du acceptera att du drabbats av detta för att hantera situationen på ett bra sätt. (4. Anna Kåver 2002)

7.1. Resultat

Vi åker från våran älskade stuga i Dalarna mitt under pågående semester sommaren -08 till våran lägenhet i Västerås, min man och jag. Vi planerar att åka vidare på en bilsemester till Skåne i några dagar. I Västerås ligger ett brev från mammografin. Jag sliter upp det med tankar att nu kommer beskedet från min tidigare undersökning som gjordes innan semesterns början att allt är ok. Men icke, de ville att jag skulle komma tillbaka för att de inte kunde tyda plåtarna. Nu är det kört, tänkte jag. Oron i maggropen störde mig och det försvårade för mig att vara i nuet och se fram emot Skåne resan. Många automatiska tankar tog fart, som ”nu är livet slut”, ”hur ska jag hinna med allt”, ”jag får inte vara med om mina barnbarns utveckling”, osv.

En spontan inre dialog pågår inom oss mer eller mindre ständigt men är speciellt framträdande när vi konfronteras med känsloladdade situationer. Automatiska tankar/mentala bilder uppstår på den ”kognitiva scenen” som omedelbara, spontana kommentarer, tolkningar av händelser omkring och inom oss. Automatiska tankar väcker känslor. Dessa formar i sin tur tankarnas innehåll. För det mesta är vi vagt medvetna om att en inre dialog pågår och vi gör inga medvetna ansträngningar att lägga dess innehåll på minnet. Känslorna däremot har en större benägenhet att hålla sig kvar i medvetandet.

Automatisk tankeverksamhet är inte viljestyrd eller riktat mot något bestämt, medvetet mål. ”Negativa” automatiska tankar på grund av sin omedelbara trovärdighet framkalla och underhålla rädsla, ångest, depression och ineffektivt beteende. Att arbeta med den spontana inre dialogen är en central uppgift. (7. Elia 2008)

Stundtals pendlade jag mellan hopp och förtvivlan. Min man styrde upp tillvaron och sa att vi åker till Skåne även om vi bara har fyra dagar på oss tills jag skulle till mammografin. Under resan pratade vi inte mycket om kallelsen men var klart påverkade. Jag kände en mental trötthet blandad med oro till och från. Tankar som, nu måste jag skynda mig och göra sådant som jag inte tagit mig tid till. Under den korta Skåne resan bestämde jag mig för att börja studera kognitiv terapi och min anmälan till utbildningen i Örebro var det första jag skulle skicka iväg när jag kom hem. Jag tänkte att om inte annat så behöver jag det som en egen rehabilitering. Den tanken blev en vändning i mina känslor. De gav mig kraft till beskedet skulle komma.

7.2. Den 17 juli 2008, Andra mammografi besöket

Jag tar en lång promenad till sjukhuset och mammografin för ombesöket. Min man erbjuder sig att följa med men jag tackar nej och vill att han hämtar mig när undersökningen är klar. ”Det är inga problem, det här går fort”, övertygar jag mig själv och honom.

Damen i receptionen frågar om jag önskar stämpla för frikort. Nej tack, jag tror inte att det blir fler besök. Spar kvittot, säger hon. Jag får veta att efter röntgenundersökningen ska jag träffa röntgenläkaren. Det drar ihop sig i magen. Automatiskt tänker jag att nu är det något fel.

Blev vidare hänvisad till ett rum med brits och maskiner i huvudänden. Oj, vad liten jag kände mig. In kom den snällt leende sjuksköterskan som röntgat mig tidigare och hon hade med sig röntgenläkaren. Läkaren var en kvinna med ursprung från öst. Hon undrade hur jag mådde och då svarade jag med ynklig stämma att jag känner mig väldigt frisk. Automatiska tankar som, jag går härifrån, onödigt att jag sitter här... dök upp. Läkaren undersökte mina bröst med ultraljud. Började med vänster bröst och jag påpekade att det såg ut som ett månlandskap och att jag tyckte att det såg väldigt bra ut. Hon höll med, tills hon kom till höger bröst och då sade hon *här ser jag något som inte ska finnas här*. Oj vad jobbigt. Jag blev tom. Kändes som alla försvaren rasade som ett draperi som föll undan. Medan jag låg där utvecklades en klump i halsen och jag tystnade.

Läkaren stack in nålar för att ta prover på den lilla knölen, detta utan bedövning så jag slingrade mig som en orm på britsen. Smärtupplevelsen fick mig att släppa tanken på den lilla elaka knölen. Då det blev en liten paus i provtagningen passade jag på att försöka ringa hem till min man och berätta att jag var lite sen. Då jag skulle öppna min mobiltelefon upptäckte jag att jag hade glömt koden. Den var helt borta. Jag hade blivit lämnad ensam i rummet så jag sprang ut i korridorerna för och leta rätt på någon att låna telefon av. Lyckades efter en upplevd evighet och komma åt en telefon för att ringa min man. I samtalet med honom var jag kort och avslöjade inga känslor.

När provtagningen var klar informerade doktorn om att jag fick träffa kirurgen om ca fem veckor. *Hur ska jag tänka nu?*, undrade jag. ”Jag kan inte svara på dina frågor, jag är bara en röntgenläkare så du får fråga kirurgen sedan”, svarade hon med bestämd östländsk brytning.

Den vänliga sjuksköterskan tröstade mig innan jag gick från sjukhuset och sade att jag kunde alltid ringa om jag undrade över något.

Troligen hade jag nytta av mitt tomma tillstånd som varade den dagen, allt kändes överkligt. De psykologiska försvaren grep in. Jag sökte förklaringar som att doktorn verkade osäker, hon kanske såg fel. Väl ute i bilen försökte jag med hulkande röst berätta för min man vad jag varit med om. Skickade sms till mina tre systrar och meddelade att jag inte orkade prata just då, och givetvis ringde de upp mig med en gång. En av dom hade positiv information som hon läst om i internet, en annan berättade att hon blivit opererad för knöl i bröstet och det var bara en ofarlig fettknöl. Oj vilket hopp som tändes i mig, då är det ju det jag har.

Med tiden så dök oron upp då och då, läste om bröstcancer på internet, ringde den vänliga sköterskan på mammografin med frågor om det möjligtvis kunde vara cancer. Det kunde hon inte svara på. Det var så att jag fick lov och vänta till besöket hos kirurgen. Blev dock något lugnad av samtalet med sjuksköterskan så en tid efter så var jag ganska övertygad om att det bara var en förtätning med fett i mitt bröst. Den oro som fanns försökte jag hantera med acceptans.

7:3 Den 27 augusti 2008. Första besöket hos kirurgen.

En solig morgon, så jag passade på att ta en promenad till sjukhuset. Äntligen var det dags. Med blandade känslor vandrade jag iväg. Förberedde mig med mental avslappning och med balanserade tankar. Min man fick inte följa med för att jag var övertygad om att det inte var någon fara. Mina tankar kretsade kring alla som tänkte på mig så jag lät mig omslutas av deras värme.

Till mottagningen kom kirurgen tillsammans med en sköterska. Han hade med sig en bunt med papper som handlade om mig, och som han lade på bordet mellan oss. Där såg jag ordet **bröstcancer**. I den stunden jag såg det stängde jag automatiskt av omgivningen och ältade inom mig hur jag ska hantera detta i framtiden. Hur tala om det för min man, mina barn och för mina systrar.

Av kirurgen fick jag information om att tumören var ganska liten, ca femton mm, i ett stadium ett av fyra, att det blir en operation, **bara en tårtbit**, samt troligtvis enbart strålbehandling. Mitt upp i alltihop kände jag en lättnad över att det var stadie ett. De hade upptäckt den tidigt. Det kändes jobbigt att jag måste genomgå en strålbehandling. Läkaren var kort och saklig. Jag var påläst så det var inga problem att ta emot informationen. När jag ringde efter min man brast det för mig, då kom tårarna. Det var inte lätt för min man heller, att få beskedet på telefon och sätta sig i bilen och åka till mig. En svår situation för oss båda.

”Det är bröstcancer....dom har hittat en cancerknöl i mitt bröst..”, sa jag till min man.

En tid senare lugnade jag ner mig, det parasympatiska nervsystemet gjorde sitt, tänkte att det ändå är bra att veta faktum och slippa gå i ovisshet.

Kirurgen gav mig uppgifter om när operation skulle ske och hur det skulle gå till. Under operationen kunde han se om tumören spridit sig till lymfkörtlarna. I så fall opererades även de bort. Av bröstet skulle han operera bort en *tårtbit*, själva tumören med kringliggande vävnad.

I det här skedet kändes det som det inte hade någon betydelse för mig hur bröstet skulle bli och se ut. Huvudsaken var att jag skulle bli frisk. Jag hade träffat en kvinna som opererats för en tårtbit för tio år sedan och det var knappt synligt på bröstet.

Dagarna efter besöket hos kirurgen tänkte jag tankar som, nu ska jag trappa ner arbetet, jag ska ta hand om mig själv, jag ska göra rätt saker och praktisera i att tillåta mig att säga nej ibland.

Det jobbiga var att informera mina barn om detta, då jag inte orkat berätta för dem tidigare. Min dotter tog det lugnt. Hon tröstade mig. Jag kände mig ynkelig när jag gråtande berättade det för henne. Mamma, det är inte farligt, du kommer och klara det, var några tröstande ord.

Det blev inte alls som jag tänkt mig. Barnen verkade känna till sjukdomen som hade en så god tillfrisknande prognos. Min son blev lite sur på mig. Självklart vill jag veta så fort som min mamma drabbas av sånt här. Han tyckte att han hade rätt att få veta det med en gång. Jag skämdes och kände mig också stolt över att ha så kloka och kärleksfulla barn. Våra förväntade roller byttes helt plötsligt. De gav mig råd och stöttade mig i hur jag skulle tänka.

7:4 Den 9 september, operation av höger bröst

Dagen innan operation var jag till sjukhuset för provtagning och fick då se rummet där jag skulle ligga. Jag delade rum med en ung flicka som skulle opereras för bröstmiskning samma dag. Småpratade lite med henne.

Förberedande tvättning av kroppen både kvällen och morgonen innan operationsdagen, och jag tar min vanliga promenad till sjukhuset. Kirurgen kom till mig på morgonen med information om dagen.

Jag lyssnade till min avslappningskiva, och så var det dags att åka säng till operation. Jag kände mig ynkelig och som ett offer. Jag kunde ingenting göra, tänkte att om jag skulle springa härifrån, vad skulle hända då? När jag kom till operation frös jag så jag skakade och fick en varm filt över mig. Sköterskan berättade för mig att jag skulle få dropp för att sova och jag skulle tänka mig in i något vackert och skönt.

Så vaknade jag och allt var klart. Sömnig konstaterade jag att de skurit i armhålan och kanske hade tumören spridit sig. Kände mig spänd och orolig för beskedet inför kirurgens rond.

Kirurgen kom på förmiddagen till min säng och jag såg på honom att han hade jobbig information till mig. ”Karin, dig vill jag träffa i samtalsrummet”, sade han. Tomhets- och litenhets känslan kom in i mig på nytt. Jag tassade efter honom i mitt vita linne och vita strumpor och med sig hade han två kvinnliga AT läkare. Väl inne på konferensrummet började han med att säga med bestämd min: ”Du kan inte fortsätta med dina studier. Tumören har spridit till en lymfkörtel så det innebär att du måste gå igenom en cytostatikabehandling”.

De två läkarkandidaterna satt och tittade på mig tysta, bestämda blickar. Till en början kände jag mig torr i mun, svettig, illamående och yr. Sedan kom ilskan, som bubblade till i kroppen. Hur kan han säga att jag inte kan studera? Ett sånt övertramp. Ska jag dö? Jag saknade värme och omtanke just då.

Försökte öva i den stunden att acceptera ilskan, med medveten närvaro. Detta genom att observera ilskan, och känna efter hur den kändes i kroppen. Jag hoppade in i kirurgens ”utsiktstorn” och sökte förståelse utifrån hans situation. Kanske inte lätt att förmedla det här till mig, så jag frågade om vi kunde göra ett avbrott på mötet och återuppta det om ett par timmar, så jag kunde ringa efter min man.

Det var ok, så min man kom och vi hade ett mycket bättre möte med enbart kirurgen. Vid det mötet uppmärksammade min man att kirurgen informerade att han opererat bort 30 tal lymfkörtlar varav en hade tumör i sig.

Jag hade fått den informationen tidigare men inte tagit in den, då jag gått i tron att det bara var en lymfkörtel som opererats bort.

Det kändes bra efter det andra mötet, då min man var med. Jag tänkte efteråt att det är klart att det är jag som bestämmer om jag ska studera och det ska jag självklart göra. Jag tänker också försöka arbeta så mycket jag orkar och jag orkar mycket, tänkte jag. Ska fortsätta och leva som vanligt, med en god livsföring och kvalitet i sikte.

När jag kom hem hängde blommor på dörrhandtaget med önskan om tillfrisknande och livet kändes helt ok. Ett par goda vänner kom på besök och det värmdes gott.

Behovet av närheten, att känna sig hörd/sedd/rörd/bekräftad, blir påtagligt vid kriser, förlust, motgångar och sjukdom. (7. Elia 2008)

7:5 Den 22 september. Andra besöket hos kirurgen

Min man fick följa med mig till sjukhuset den här gången. Vi blev lite nervösa under vår väntan i, då kirurgen var nästan en timme försenad. Tusen tankar hann rusa genom huvudet. Jag frågade min man om han var orolig. ”Nej, inte när du inte är det”, svarade han mig. Jag oroade mig över vad jag skulle få för information denna gång och lyckades acceptera oron, för då var den inte lika jobbig. Jag skulle få veta vad det var för sorts tumör och hur behandlingen skulle bli, och automatiska tankar som; nu har de gjort en analys av tumören och den är jätteaggressiv, knackade på.

Det blev inte så. Det mesta var positivt. En snäll variant och att den förmodligen inte hade spridit sig vidare. Behandlingen skulle ske i tre steg, cytostatika, strålbehandling samt antiöstrogener behandling. Cytostatika var en säkerhetsåtgärd för att förhindra återfall, om det fanns spår av tumören som vandrat vidare med blodbanan. Kirurgen sade att nu vet onkologen att du är på gång och de kommer att höra av sig inom kort.

7:6 Den 6 oktober. Operation injektionsport på vänster sida.

Återigen, en härlig promenad till sjukhuset. Vädret var soligt och lugnt. Jag var tidig och det var försenat på dagkirurgin där operation skulle ske. Jag satt i väntrummet, nästan ensam och tittade på tv. Jag kände mig ganska lugn, insjunken i goda tankar. Ett par satt i ett hörn sammanflätade. Det fylldes på med folk, en del med operationskläderna på. Till slut, två timmar försenade kom personalen och visade in mig i ett bås där jag fick byta om till vit skjorta, vita strumpor och en mjuk, blåfärgad pappersrock.

När sköterskan kom och sade att jag skulle sätta mig i väntrummet igen så kände jag mig ynkelig och skamsen. Tänk vad dessa kläder väckte minnen och fick in mig i en sjukkänsla. En liten tant satt där lika klädd som jag, i operationskläderna och vi började prata lite. Det lättade, jag kände en viss samhörighet med henne.

Så var det då dags att gå in och lägga mig på operationsbänken. Det kändes lugnt och kallt, lika som vid förra operationen. Narkosköterskan sade att hon kommer och finnas vid min sida hela tiden. Jag avstod från sömn och lugnande medel, varför hon frågade mig några gånger under operations gång om jag ändå skulle ta lite lugnande, hon kunde ge det i så fall. Nej tack, jag ägnar mig åt djupandning, en sorts meditation och det fungerar för mig, övertygade jag henne.

Koncentrerade mig på andningen, framför allt utandningen där den naturliga avslappningen sker, och kikade på apparaten som mätte min puls och mitt blodtryck under operationen. Såg att det gick ner så fort som jag koncentrerade mig på andningen. Kroppen slappnade av. Läkaren hade bedövningssprutan redo när det gjorde ont. Han frågade mig ofta hur det

kändes. Vid ett par tillfällen kände jag smärta men det gick fort över när jag fick lite bedövning och tog ett djupt andetag. När det hela var över kände jag mig stolt och stark över att ha klarat det.

På uppvakningen, efter operation var jag i ganska bra form, fick the och smörgås och kom så småningom tillbaka till bäset där jag hade mina kläder. Hade tänkt åka till Örebro och studera efter operationen, men det fungerade inte.

Efteråt kändes det lite otäckt att ha injektionsporten på samma sida som hjärtat. Kändes som kabeln som gick in i en ven skavde i vissa lägen, tänk om den går in i hjärtat, eller tänk om den halkar ur venen och giftet som ska in där går ut i kroppen. **Men**, stopp och belägg, läkaren vet vad han gör så det är inte något att fundera över sade jag till mig själv.

7:7 Den 24 oktober -08. Besök hos onkologläkaren.

Vi åkte till onkologläkaren tillsammans, min man och jag. Han antecknade all information som vi fick av henne.

Läkaren var lite sen. En kvinna i mogen ålder, trevlig, bestämd och gav rak och tydlig information om läget. Sannolikheten är stor att du är frisk, sa hon. Tumören är hormonkänslig så du kommer att få en antihormonell behandling efter cellgift och strålbehandlingarna. Alla tappar håret, men det kommer tillbaka. De flesta mår bra under cellgiftbehandlingarna och kan arbeta deltid. De flesta är nöjda med sina peruker. Slutligen fick jag veta att de tar blodprover och jag får träffa en läkare varje gång som jag kommer på cellgiftbehandlingen, var tredje vecka.

Det jag mindes mest och bäst av den informationen var det att jag kunde betrakta mig frisk. Det sa hon vid flera tillfällen. Det kändes fantastiskt bra. Det jag hade önskat var att kirurgerna hade gett samma sorts information tidigare, alternativt att jag hade fått träffa onkologläkaren, i ett tidigare skede. Onkologläkaren var så professionell och kunnig kändes det som, eller så hade jag kommit längre i processen.

7:8 Den 6 november -08. Min första cytostatikabehandling

Åter en frisk promenad till sjukhuset för min första behandling. Det kändes lite pirrigt men kände stort stöd från mig själv, tack vare intensiv tanketräning, och av andras stöd, så det skulle nog gå vägen.

Jag möttes av en ung och pigg sjuksköterska på onkologens dagavdelning. Hon visade mig till dagrummet och sa att hon kommer så fort hon kan. I dagrummet var det dukat med kaffe och tilltugg. Där satt en man med kala fläckar i huvudet och då tänkte jag att det vill jag inte uppleva. Ska nog raka av mig håret innan.

Sköterskan kom och vi vägde mig innan behandlingen. Jag fick lägga mig i en sjukhussäng i en vanlig sjukhussal. Sköterskan hade med sig en vagn in med olika saker som krävdes i behandlingen. Hon informerade flitigt om allt som skulle och kunde hända. Hon kändes

professionell och medkännande. Det var svårt att ta in allt, framför allt det som kunde hända, som att det kan göra ont när hon sticker in den konstigt stora nålen i min injektionsport.

Det blev lite skönt när jag blev lämnad med mitt dropp och fick koncentrera på avslappning. Jag fick medel mot illamående till en början och därefter tre olika cellgifter, två påsar dropp och en spruta.

Den första påsen var rosa och då tänkte jag på rosa bandet. Är det därför som bandet är rosa till färgen? Märklig känsla när giftet droppade in i min kropp. Min tanke var; den gör nytta i min kropp. Giftet rensar min kropp från eventuella elaka celler. Tränade mentalt med att se elakingarna hur de dog som flugor när det rosa giftet kom in och de starka friska cellerna tog över. Efteråt hade jag inga kroppsliga reaktioner, och kände mig pigg efter behandlingen som tog 3 timmar.

Min man hämtade mig och vi åkte vidare till Dalarna. På kvällen åt jag pasta med gorgonzolaost och det smakade utmärkt. Men på natten vaknade jag av att jag mådde fruktansvärt illa. All maten kom upp. Kunde somna om och tidigt på morgonen mådde jag fortfarande förfärligt illa. Vid lunchtid tröttnade jag på att ligga till sängs så jag klädde mig och gick ut till skogs, och till friska luften.

Den kvalmiga känslan i magen satt i ungefär en och en halv vecka. Jag ringde till onkolog mottagningen och de erbjöd sig att skriva ut mer medicin mot illamående. Jag tackade nej till det. Tyckte att det var bättre att stå ut och söka sig till den läkande naturen.

7:9 Den 19 november -08. Besöket hos hårfrisörskan

Jag hade bestämt mig för att raka av mig håret idag. Vaknade redan klockan fyra på morgonen med en oroskänsla i magen. Klev upp och borstade och kammade håret en sista gång, tog liksom farväl av mitt hår. Då på morgonen drog jag lite i håret, och konstaterade att det inte lossnade något. En snabb tanke sade mig att jag kanske ska behålla det och invänta eventuell håravfall men till 99,9 procents säkerhet hade läkaren sagt att jag skulle tappa mitt hår och det ville jag inte uppleva. Bättre att föregå händelsen, då det inte är så vidare trevligt att få handen full i hår eller att få kala fläckar.

Jag var tidig hos hårfrisörskan som skulle fixa till en peruk åt mig, en frisör som sjukhuset remitterat till. Hon var glad och vänlig och ledde in mig i ett bås där det fanns några fina peruker. Tur, tänkte jag, att få komma in i eget bås, orolig för att sätta mig bland andra kunder och bli rakad.

Väl inne hos frisören sade jag till att hon fick raka bort allt hår. Hon blev lite förvånad, men så tog hon ett tag i mitt hår och hade handen full. Ja, sa hon, du har inte så stort val.

Märkligt, det släppte inget hemma, som att det var tillåtet här och nu....

Vi provade ett antal peruker, det såg bra ut så jag blev lugnad. Hittade en som var snarlik mitt hår och frisören var trevlig och gick mig till mötes med förslag att hon kunde klippa och få frisyren som jag ville ha den.

Frisören delade med sig av egen oro, då hon sade att hon möter så många med cancer och var i 60 års ålder så det kunde vara risk för det. Hon berättade också om kunder hon haft som drabbats av sjukdom som lett till att man tappat håret för all framtid. Kanske en tröst för mig att håret dock kommer tillbaka.

Så kom hon in med rakapparaten och det var dags. Blunda om du vill sade hon, jag börjar klippa i nacken och fortsätter uppöver. Jag tittade ner i golvet och såg mitt halvlånga hår rasa ner. Så tittade jag upp och fy bedrövelse. Frisören undrade om hon skulle skynda på med peruken, vilket hon gjorde ganska snabbt. Hon klippte lite här och där i peruken, jag hade synpunkter på att hon kunde klippa mer fram till så att den inte skulle vara peruklik tills hon hejdade mig och sa att hon inte kunde klippa mer. Jag blev nöjd med resultatet. Frisören var professionell och kunnig. Jag kände mig trygg och hon berömde den nya looken hos mig.

När jag kom hem undrade min man om jag klippt mig. Han såg inte till en början att jag hade peruk. Det var mycket likt mitt tidigare hår. Han fotograferade mig i min nya peruk och vi mailade bilder till mina systrar, barn och vänner. En av mina systrar kom resandes nästa dag och vi hade en underbar dag tillsammans. Lång promenad i vackert väder och vi pratade mycket även om annat i livet. Min dotter tog semester och kom på besök, liksom en annan syster.

Alla var så snälla, jag fick mycket stöd och värme. Hade då varken tid eller lust att tänka jobbiga tankar.

7:10 Den 28 november -08. Cytostatika behandling

En något rörig morgon med många saker som händer, och det var dags för läkarbesöket. Läkaren var en halvtimme försenad. Positivt besked, blodproverna var bra och jag fick medicin för magproblem.

Klockan elva var det dags för sjuksköterskan, och för cytostatika. Jag fick hjälp av en annan sköterska än den jag hade senast. Den senaste berättade för mig att hon var i ett tillstånd av graviditet så hon kunde inte ge cytostatikabehandlingar.

Den sköterska jag fick denna gång var lite äldre, positiv och även hon gav bra information. Jag tyckte att vi hade mycket trevligt, undrade hur hon trivdes med sitt arbete, och hade med mig lussebullar till fiket. Vi pratade om den stundande julen och hon uppmuntrade mig att försöka ”leva som vanligt”.

Låg där med dropp i ett par timmar, och försökte djupandas ett tag men det tog emot den gången. Låg och spände mig, och efteråt kändes det i kroppen. Accepterade detta och väl hemma tog jag ett varmt bad med avslappning och så var det borta.

Personalen på onkologens dagvårdsavdelning där jag fått behandlingarna, var mycket vänliga och möjliggörare t.ex. ifråga om planering av mina besökstider då jag arbetar i Leksand varannan vecka och är i Västerås begränsad tid. Vi fixar till det, har de alltid sagt.

De fortsatta cytostatikabehandlingarna flöt bra och den besvärliga upplevelsen med illamåendet från första behandlings gången upprepade sig inte på samma sätt.

Så kallad. betingat illamående kan utlösas efter en behandling, t ex vid återbesöket på sjukhuset av sjukhuslukten, lukten av speciell mat och blotta åsynen av sprutor, vita rockar och annat som förknippas med minnet av behandlingen kan göra att besvären kommer. När illamåendet uppkommer är det effektivt att tänka eller göra något positivt. Tydligt när jag pratade med en patient som var inne på sin tredje behandlingsomgång, glad och alert, hon kände inget illamående och mådde bra mellan behandlingarna, och när jag tänkte på henne mådde jag också bra. Fantastiskt, att tanken har en så stark påverkan.

Är numera medveten om det, och det gör det lättare att möta och hantera de situationer som framkallar illamående.

7:11 Strålbehandling

Ungefär en vecka efter att jag fick min sista cytostatikabehandling blev jag uppringd av en man, en sjukskötare som undrade hur jag ville ha det med tider för strålning. Jag fick också information om hur det hela skulle gå till. Mycket professionellt och bra.

Personalen på strålbehandlingen var underbara. De ordnade med tider så att det skulle passa för mig och jag kände mig alltid väl omhändertagen hos dem. Jag skulle passa ett tåg en morgon, och då tog sig personalen dit tidigare på morgonen för min skull. Det fick jag veta efteråt, att de kunde göra om det om jag skulle med tåget till Leksand och jobba.

7:12 Diskussion/reflektion

Jag hade i grunden positiva förväntningar till vårdens bemötanden och undvek att fastna i det som jag från början såg som brister. Jag såg att de flesta gjorde sitt bästa, och att de fanns till för mig närhelst behovet uppstod. Det gav mig lugn, oavsett hur det kunde se ut ibland med tung arbetsbelastning. De ville väl, men satt ibland i jobbiga situationer, och hanterade det efter bästa förmåga.

De första mötena i vården är oerhört viktiga. Det kan bli så att patienten fastnar i en svår bitterhet och vrede över saker som förblir obearbetade från en naturlig krisreaktion. Det krävs av de professionella en medkänsla som gör att patienten känner sig respekterad och bekräftad.

Det mesta blir avstängt i stunden och automatiskt kan skuld och skamkänslor drabba en då. Som patient vill man inte att personalen tycker synd om, men att finnas som ett stöd i en svår stund.

Önskvärt hade varit att röntgenläkaren som var med och upptäckte tumören hade stannat upp och haft beredskap för en stunds "krisbearbetning". Det räcker att lyssna en liten stund, och inte slå ifrån sig med att patienten får vänta. Några lugnande ord hade varit tillräckligt.

Det bästa hade varit om jag fått träffa onkologdoktorn redan vid första tillfället när jag fick min diagnos. Det hade varit värdefullt att få det professionella stödet redan då. Någon som

lyssnade och berättade för mig att jag inte behövde vara så allvarligt sjuk och att tillfrisknande prognosen var god vid bröstcancer.

Jag lämnade sjukhuset med en känsla av att jag var dödssjuk, vilket absolut inte var fallet. Jag läste mig till den informationen på internet och fick av sjukvården veta det långt senare, ca. fem veckor.

En god hjälp för mig var att utöva avslappning i den svåra stunden. Det gav en känsla av trygghet och lugn. För mig blev det en vana att varje dag ta mig en stund med djup avspänning. Jag har haft stor nytta av detta i många situationer när orostankarna knackat på. Det blev ett effektivt sätt att bryta dom dysfunktionella tankarna och därmed ge utrymme för alternativ. Kroppen kom i lugn och i harmoni.

Tanke dagbok är också något som jag utvecklat under resans gång. Ibland har det känts nödvändigt att sortera tankarna på papper. Det är lättare att hitta alternativ då, samt att kunna gå tillbaka och läsa om det jag kommit fram till vid tidigare förändringar i tankemönstret. Det har varit ett värdefullt sätt att bearbeta sorgen och smärtan på.

Nu betraktar jag mig frisk. Jag har genomgått säkerhetsbehandlingarna och tar antiöstrogen medicin i fem år, för att den typen av tumör som jag drabbades av livnär sig på östrogen. Jag känner mig också trygg i det doktorn sade till mig för en tid sedan. ”Du ska veta att vi har superkoll på dig i tio års tid”. Det är fantastiskt!

Nu är jag medveten om vikten av att jag fortsätter med mina avslappningsövningar, och tillämpar mindfulness och mina goda tankar varje dag.

Jag har fått frågor om att skriva en bok med uppsatsen som utgångspunkt.

Funderar på det. Det kan vara ett sätt att dela med sig av mina erfarenheter. Boken kan bli värdefull som informations- och kunskapskälla. Att till exempel visa hur man med framgång kan hjälpa sig själv med ett kognitivt arbete till en god hälsa och att få bröstcancer inte behöver betyda att man är dödssjuk.

8. Referenser

1. Anna Kåver, Social fobi, Cura 1999.
2. Anna Kåver, KBT i utveckling 2005.
3. Carlo Perris & Hjördis Perris, Personlighetsstörningar. 1998
4. Anna Kåver, Att leva ett liv, inte vinna ett krig. 2002
5. Åsa Nilssonne, Vem är det som bestämmer i ditt liv? 2004
6. Fil. Dr. Lars-Erik Unestål, skiva Stresshantering II, Fem träningsprogram.
7. Giacomo d`Elia, Ett samarbetsprojekt med patienten. 2008