

HILLERØD | SUNDHED

## Kræftrådgivningen i Hillerød fylder 25 år: - Det handler ikke om at bevise, man er stærk

Siden 1998 har Kræftens Bekæmpelse i Hillerød hjulpet kræftramte og pårørende



Her er personalet, du kan møde i Kræftrådgivningen i Hillerød. Foto: Josefine Munch-Petersen

---

Af Josefine Munch-Petersen

2. marts 2023, 17:30

---

Kræftrådgivningen i Hillerød fyldte onsdag den 1. marts 25 år.

Det er Kræftens Bekæmpelse, der står bag Kræftrådgivningen, der er et tilbud til alle, der er berørt af kræft. Her kan man få en samtale hos en rådgiver, eller man kan være med i en gruppe og møde andre, der er ramt af kræft.

Karoline og Andres Fernandes er blevet bedre til at tale om de svære ting efter et forløb i kræftrådgivningen.

Karoline Fernandes har været kræftfri i et år, men frygten for tilbagefald sidder stadig som en klump i maven.

– I lang tid turde jeg kun tænke tre måneder frem, til det næste scanningsvar kom. Men jeg tvinger mig selv til også at lægge planer længere ude i fremtiden, fortæller Karoline Fernandes.

→ **Læs også: Kræftrådgivningen Hillerød: Et sted at blive genkendt og anerkendt**

### **Alle kan få brug for hjælp**

Kræften kom som et chok for 30-årige Karoline og hendes 31-årige mand Andres Fernandes. I starten handlede det bare om, at få det praktiske til at gå op: Scanninger, operationer og kemoterapi.

Karoline modtager kemoterapi i pilleform de næste fem år og går månedligt til kontrol for medicinniveauet. Derfor fylder kræften stadig meget i hverdagen – men hvordan lærer man at leve med noget, der er så voldsomt?

→ **Læs også: Mandehørnerne udvider med fredags-træning**

På opfordring fra Karolines forældre, som også har brugt rådgivningen, søgte Karoline og Andres Fernandes derfor hjælp hos Kræftrådgivningen i Hillerød.

Her blev de mødt med forståelse og lærte samtidig at forstå hinanden bedre, fortæller Karoline Fernandes.

– I lang tid var vi bare i overlevelsesmode, men nu er hverdagen begyndt at vende tilbage. Det har været en stor hjælp at tale med nogen, der forstod os og som ikke bare at havde medlidenhed med os, siger hun og fortsætter:

– I rådgivningen blev vi sat til at åbne op om vores tanker og følelser, som vi måske har holdt tilbage for at beskytte hinanden. Jeg tror, mange kan have glæde af kræftrådgivning, selvom man har klaret det godt. Det handler ikke om at bevise, at man er stærk – alle kan få brug for hjælp.

→ **Læs også: Kræftramte Lottie får hjælp af Kræftrådgivningen: - Man kan godt føle sig meget ensom**

→ **Læs også: Kræftrådgivningen i Hillerød blev brugt 4.536 gange i 2019**



Karoline og Fernandes har været glade for den hjælp og rådgivning, de har fået i Kræftrådgivningen i Hillerød. Privatfoto

### At leve med frygten

Rådgivningsleder i kræftrådgivningen og psykolog Ulla Viffeldt Smistrup oplever, at frygten for tilbagefald er en af de hyppigste senfølger hos kræftramte og deres pårørende.

– Jeg tror, frygten vil sidde i en resten af livet, hvis du selv eller en nær pårørende har haft kræft. Vi kan ikke få problemerne til at gå væk, men vi arbejder på at støtte folk og hjælpe dem med, hvordan de kan indrette deres liv under og efter sygdomsforløbet, siger Ulla Viffeldt Smistrup.

Derfor tilbyder Kræftrådgivningen i Hillerød blandt andet forløbet Styrk Din Mentale Robusthed for at hjælpe nuværende og tidligere kræftramte med at lære og leve med nogle af de bekymringer, der følger med et kræftforløb.

→ **Læs også: Hørmene er afgørende for kræftramte mænd**

### Åben for alle

I takt med at prognosen for at leve med kræft i længere tid vokser, bliver det vigtigt at lære at indrette sit liv bedst muligt under og efter sygdomsforløbet, mener Ulla Viffeldt Smistrup.

Hun understreger, at kræftrådgivningen i Hillerød er åben for alle, der er berørt af kræft.

– Det bliver nok aldrig helt som før, men vi ser, at flere og flere lever længe med kræft. Derfor er det vigtigt for os at have tilbud til både den kræftramte og de pårørende, siger Ulla Viffeldt Smistrup.

Kræftrådgivningen tilbyder både samtaler, en ungegruppe og en særlig udendørs træningsgruppe for mænd, som går under navnet 'Mandehørmerne'. Derudover kan man undersøge muligheden for at få tildelt en navigator, som kan støtte en undervejs i kræftforløbet.

Du kan læse meget mere om tilbuddene på kræftrådgivningens hjemmeside. Ulla Viffeldt Smistrup opfordrer til, at man ringer og laver en aftale med rådgivningen, inden man møder op.

→ **Læs også: Træner: De gør en forskel for hinanden**

→ **Læs også: Fem år for kræftsagen i Hillerød**

TIP REDAKTIONEN