

NYHETSBREV

NR 3. SEPTEMBER 2025

Ordförande har ordet

Kära medlemmar

Sommaren ligger nu bakom oss – en sommar som på många sätt både varit fin och tung. Den har bjudit på glädje och sorg, ljusa stunder och svåra prövningar.

Så är livet, och det blir kanske extra påtagligt i denna grupp, när vi själva eller någon nära oss lever med cancersjukdom.

Nu är hösten här, och med den också nytt hopp och en chans att stärka varandra ännu mer. I förbundet arbetar vi just nu intensivt med planeringen inför vår förbundshelg i oktober.

För mig blir det den första förbundshelgen som ordförande och det känns såklart väldigt roligt, och pirrigt. Jag hoppas på en helg fylld av gemenskap, ny kunskap, massor med inspiration och kloka utbyten.

Jag ser mycket fram emot att åter igen få mötas, dela erfarenheter och fylla på med ny positiv energi.

Bakom varje framgångsrik förening finns ett engagerat team – och vi har turen att ha en styrelse som inte bara bidrar med kunskap och erfarenhet, utan också med mycket hjärta och en otrolig drivkraft. Jag är så tacksam för var och en av er!

- Cristina som håller ordning på ekonomin med noggrannhet och trygghet – en klippa i allt som rör siffror och struktur.
- Victoria som sprider vårt budskap genom sociala medier och marknadsföring – alltid med kreativitet, fingertoppskänsla och en förmåga att nå ut och beröra.

- Petra, min högra arm, som är ovärderlig i allt stort som smått – en stödjande kraft som alltid finns där.
- Malin som gör underverk med vår hemsida, där hon ser till att informationen är tillgänglig och aktuell.
- Lenita som administrerar med ordning och reda, och dessutom bidrar med många andra värdefulla insatser där det behövs.
- Jessica som är vår sekreterare och Norrlands-proffs. Hon fångar det viktiga i ord och är alltid en stark representant för den norra delen av landet.
- Ingegerd som driver kontakten med våra kontaktsjuksköterskor – en brygga som betyder så otroligt mycket.
- Krister som är sammankallande för Patient- och närståenderådet på RCC och är en nyckelperson i vårt viktiga samarbete på nationell nivå.
- Yvonne – vår viktiga Suppleant.

*Tillsammans
gör vi skillnad ♥*

*Varma hälsningar,
Natalie
Ordförande,
Gynecancerförbundet*



Foto: Privat

Elisabeth Eckert & Capsiprojektet

Capsi; ett projekt om effekten av magic mushroom

En septembermorgon för snart ett år sedan gick jag på skakiga ben in genom dörrarna till Department of Clinical Neuroscience på Karolinska sjukhuset i Solna. Känslan av skräckblandad förtjusning fick mitt hjärta att slå lite snabbare för jag undrade verkligen vad jag gett mig in på.

Anledningen till att jag kom med i projektet var att jag tre år tidigare gick skrivkursen "Att vara människa." Träffade då Felicia Hume som var ansvarig för kursen i sitt arbete som onkologsjuksköterska, terapeut och författare på Karolinska sjukhuset. Att skriva är ett sätt för mig att förstå mina tankar och för första gången i mitt liv kände jag att Felicia hade allt jag önskade möta hos en terapeut. Bad min kontaktsjuksköterska på cancermottagningen skriva en remiss och under två år hade jag förmånen att träffa Felicia regelbundet. Många år av smärta och sorg vällde upp till ytan. Genom Felicia fick jag insikter och verktyg som jag är oerhört tacksam för. När hon föreslog att jag skulle söka till CAPSI projektet tvekade jag inte en sekund.

Efter blodprover och samtal med Evana López, doktorand och studieläkare för CAPSI blev jag antagen att delta i projektet som vände sig till kvinnor som haft cancer och upplevde nedstämdhet.

Mitt åtagande i projektet var att bli behandlad med psilocybin i singeldos randomiserad placebokontrollerad klinisk prövning. Jag gjorde hjärnabbildning och PET-CT sex ggr totalt, i samband med det togs också blodprover. Jag besvarade etthundratolv frågeformulär med varierande antal frågor från fem till femtio. Träffade behandlingssköterskan Camilla för samtal inför behandlingsdagen och samtal om min upplevelse efter behandlingen.

Videosamtal med forskningspersonal ingick också regelbundna under sex månader.

Behandlingsdagen började tidigt, redan 07.40 var jag på St Görans sjukhus i ett rum tillsammans med Camilla som ledde mig genom dagen. Vid datorn stod en person som dokumenterade allt som hände.

I den förseglade burken låg en tablett med en dos psilocybin.

Det fanns två möjligheter, antingen skulle jag få 25 mg eller 1mg. Jag hoppades naturligtvis på den högre dosen som kunde förändra mitt mindset. Efter min canceroperation kämpade jag med konsekvenser som förändrat allt i mitt liv. Min positiva livsinställning började svikta och jag behövde stöd.

Under behandlingsdagen spelades musik som berörde mig så starkt att jag grät. Jag pratade med



Foto: Privat

Camilla om händelser i mitt liv som jag glömt och gömt. Jag såg färger, pratade med min pappa som inte lever längre. Camilla höll min hand och jag somnade en stund.

Efter den dagen och åtta månader framåt kändes min hjärna resetad.

Jag kunde delvis bortse från smärta och allt jag inte kunde göra. Jag ryckte mer på axlarna och konstaterade att det är så här livet är. Tiden jag lade ner på

projektet 40 - 50 timmar var väl värda timmar för att få uppleva den nöjdhet med tillvaron jag kände under så många månader. Tyvärr vet jag inte förrän om ett år vilken dos psilocybin jag fick, men oavsett det vill jag tro och hoppas att projektet leder till en medicin som ger bättre livskvalitet.

Om du vill läsa mera om Capsi projektet sök på capsiprojektetkarolinskasjukhuset

Elisabeth Eckert 20250830

Cancerfondens forskningsprojekt

Gyncancerförbundet har i år igen varit delaktiga i Cancerfondens forskningsprojekt och läst ca 50 inkomna ansökningar som skall bedömas utifrån patientperspektiv.

Detta skall sedan redovisas till Cancerfonden.

Ett mycket intressant projekt tycker Natalie och Petra som deltagit från förbundet.

Presentationen finns att läsa på vår facebook.



Foto: Privat

Gyncancerförbundets stödpersoner

Vi har stödpersoner som är utbildade av Cancerfonden.

Vi kan ge stöd och lyssna men hänvisar till sjukvårdspersonal i medicinska frågor.

Läs mer: <https://gyncancerforbundet.se/stodpersonverksamhet/>

RÅD och STÖD – Cancerlinjen 010-199 10 10

Växeln är öppen 08.00-17.00, fredag 08.00-16.30

Utbildade sjuksköterskor, med mycket erfarenhet, som ger råd och stöd.

Bli medlem i Gyncancerförbundet genom att gå in på vår hemsida **www.gyncancerforbundet.se** under fliken BLI MEDLEM.

Medlemskapet kostar 150 kr/år. **Swish** 123 075 23 29 **Bankgiro** 374-9660

ALmedalsveckan

Petra och Natalie medverkade på Almedalsveckan för att sprida information gällande förbundet och representera cancerpatienten i den viktiga debatten gällande lika sjukvård för alla och i hela Sverige. Vi är oerhört stolta över Natalies prestation i debatten där hon höll sig saklig och lugn och fick fram budskapet.

Citat från debatten:

"Det är viktigt att det blir en jämlik vård. Inte bara över hela landet utan också i olika samhällsgrupper. Att man lägger mycket fokus på att nå ut till utlandsfödda som man kanske inte tidigare riktigt har nått i den grad som behövs."

"Vi tillför vårt perspektiv och hur det är att vara patient vilket ofta glöms bort när det bara sitter folk och jobbar i profession. Det finns råd både på CCC och RCC med patientrepresentanter. Det finns många sjukhus med patientrepresentanter att tillgå. Det är att frågan ska komma till oss, även patientorganisationer."

"Se till att det finns representanter med i hela kedjan, från början till slut. För att kunna få en balans behöver man ha både profession och patienter."



Foton: Privat



Om ni ännu inte sett den men vill se så går det fortfarande via länken:

https://folkhalsodalen.screen9.tv/media/UmSrI94lvzbNjG_dcSdbYw/En%20uppdaterad%20cancerstrategi%20%E2%80%93%20hur%20kan%20vi%20tillsammans%20g%C3%B6ra%20skillnad%3F%20

Kom ihåg att betala medlemsavgiften för 2025.

Gyncancerförbundet är medlemmar i Hälso- och sjukvårdsnätverket och deltar på alla patientförenings-träffar och föreläsningar som anordnas.

Det finns också en nätverksportal där vi finns med tillsammans med andra patientföreningar.



<https://cancercentrum.se/omrcc/kalender/handelser/webbinariumomcancerstudierisverige.9743.html>

Välkommen till ett webinarium där du får veta mer om databasen Cancerstudier i Sverige

Cancerstudier i Sverige är en nationell databas med aktuella kliniska studier inom cancervården som har pågående rekrytering av patienter. Vem som helst får söka i databasen, även om den främst vänder sig till forskare och profession inom cancervården.

Information från lokalföreningarna

GCF Stockholm-Uppsala

Vi kommer fortsätta med våra fikaträffar första måndagen i sep, okt, nov på Thelins. Uppsala kommer också ha ett antal fikaträffar i Uppsala 2/10 Brasseriet 21 18.00 och 13/11 Grand Hôtel Hörnan 18.00. Vi kommer att ha tre aktiviteter på Kraftens hus under hösten: 24/9 Hälsokväll med träning och nyttiga smoothies, 21/10 Sexuell hälsa med gruppövningar samtaltsterapeut/sjuksköterska Lenita Lundin (centrum för cancerrehabilitering), 27/11 Kransbindning med tema jul från Magnolia blomsterhandel under ledning av floristen Karin. Julbord på Tyrol den 3/12. Tre stycken utflykter, konstvandring i tunnelbanan, bakom kulisserna på Operan och utflykt till "lilla Ullared" utanför Stockholm, återkommer med info.

GCF Jönköping

Liljeholmsparken minigolf 3/9 15.00, bangolfklubben Rosenlund. SPA v 39, Skogsro spa i Sandhem den 26/10 kl 13.00. Den 5/11 kl. 15:00 Samtalskväll/Existentiell hälsa med Thomas Lärcentrum (Sjukhusbiblioteket på entréplan) i Ryhov kl. 16.30. Den 3/12 kl. 17:00 Julbord.

GCF Blekinge/Småland

I dagsläget är en fika/lunchträff planerad i Karlskrona den 22/9. Vi kommer också att fortsätta med våra fikaträffar i både Sölvesborg och Olofström. Region Blekinge har också bjudit in till "Teamträffar cancerrehab hösten 2025". Dessa kostnadsfria träffar kan följas lokalt i Karlshamn eller via länk.

Avdelning Skåne

Vi i Skåne har nu ett samarbete med Blekinge Pamela. Vi hade möte innan sommaren och nytt uppstartsmöte 15/9.

GCF Halland

Hösten 2025 inleds med att vi ses på fikaträff den 3/9 kl. 14.00 på Alla Hjärtans Hus. Två andra fikaträffar i höst: onsdag 8/10 kl. 14-16, onsdag 5/11 kl. 14-16. Den 20/9 mässa på Halmstads Arena med temat "Hjärnan i centrum – hela livet". Mässan innehåller bl.a. föreläsningar, paneldiskussioner och prova-på-aktiviteter.

GCF Gävleborg

Vi fortsätter med våra fikaträffar Sista tisdagen i månaden: 26/8, 30/9, 28/10 samt den 25/11. Vattengymnastik i bassängen på Gävle Sjukhus plan 3, onsdagar kl. 17.00. Anmälan till Maja Hemström 070-325 50 06 eller maja.hemstrom@gmail.com. Denna aktivitet är gratis för föreningens alla medlemmar. Den 16/11 har vi 25 stycken biljetter till Gävle Konserthus med Tommy Körberg, 300 kr för medlemmar resterande kostnad betalar föreningen. Det finns i dagsläget några biljetter kvar. Anmälan till maja.hemstrom@gmail.com eller 070-325-50 06 senast den 31 oktober. I december kommer vi att ha ett julbord, mer info kommer.

GCF Örebro

Yoga med brunch hos Pia på Yogastudion 12 den 28/9.

GCF Västra Götaland

Söndag den 21/9 kl.12 Världskulturmuseet. Söndag den 26/10 kl. 12 lunchträff i Villa belpark. Söndag 30/11 Julträff.

GCF Västerbotten

Planerar in en fikaträff under september månad.

GCF Västmanland

Fikastund på Åskebro gård butik & café den 24/8 kl. 14:00. 4/9 "Lenas Lopp för Livet" (Wäpplings lopp) Orientalen, Önstavägen 1, på Önsta-Gryta i Västerås kl. 18:00. 28/9 Fikaträff kl. 15:00. 26/10 Köpings Musteri. Guidad tur med mustprovning och tilltugg, kl. 14:00. 19/11–20/11 60plus Mässan. Året avslutas med ett julbord. Datum och plats kommer senare. Livskraft *Via Livskraft (ett samarbete mellan olika cancerföreningar i Västmanland)* erbjuds även: 18/9 kl. 18:00 – 19:30 Snackcafé 15/10 kl. 18:30 – 20:30 Workshop med Annika Wallin 13/11 kl. 18:30 – 20:00 Föreläsning med Sandra Westerberg från Ung Cancer. Tiderna är preliminära och ytterligare information kommer i höst.

24–25 september – 60plus Mässan i Falun.

18–19 oktober – Förbundshelg. Mer info gällande helgen kommer, men vi ser fram emot inspirerande dagar med fokus på att nå ut ännu mer.

Under hösten erbjuder Gyncancerförbundet **föreläsningar** med **Tomas Gunnarsson** – Att lyfta sig själv och andra, **Klas Hallberg** – Att leva innan man dör. Föreläsningarna kommer att erbjudas på flera platser i Sverige.

Läs mer på vår hemsida.

Vi kommer också att erbjuda en

föreläsning med **Leila Söderholm**.

Föreläsningen blir digital och kommer att finnas på vår hemsida.

Läs på hemsidan när den kommer att publiceras.

Hon har svart bälte i att inspirera andra till bättre vanor och ger energi som stannar kvar. På sitt roliga och lekfulla sätt föreläser Leila Söderholm om hur vi med olika strategier och metoder kan styra vår vardag.



Foto: Leo Josefsson

En stund för dig själv. Under hösten får du även möjlighet att ta hand om dig själv med **massage, ansiktsbehandling, nagelvård** eller **fotvård**.

Från förbundet får du bidrag för en behandling med 500 kr.

Läs mer på vår hemsida.

Om ni vill veta mer om förbundet och lokalföreningarna läs mer på <https://gyncancerforbundet.se/aktiviteter>



Följ oss på Facebook

Intressanta länkar att ha koll på!

<https://aftercancer.se/hem/> • <https://cancercentrum.se/samverkan/> • www.cancerrehabfonden.se

<https://www.cancerfonden.se/om-cancer/behandlingar/rehabilitering>

<https://www.natverketmotcancer.se/natverket-mot-cancers-cancerrapport-2024/>

<https://www.cancerfonden.se/press/region-kalmar-och-varmland-forst-i-landet-att-na-malet-for-att-utrota-livmoderhalscancer-3712885>

<https://www.cancerfonden.se/press/viktigt-att-regeringen-prioriterar-gratis-hpv-vaccin-aven-nasta-ar-3718797>

<https://www.hjarnfonden.se/hjarnhalsa/stress/8-tips-for-att-minska-stressen/>

<https://www.1177.se/Varmland/undersokning-behandling/smartbehandlingar-och-rehabilitering/backenbottentraining/>

<https://aftercancer.se/hem/symtom-sexualitet-3/>

Våra samarbetspartners:

CANCERREHABFONDEN

En ideell organisation som samlar in pengar för att kostnadsfritt kunna erbjuda rehabilitering till cancerdrabbade.

www.cancerrehabfonden.se



NÄTVERKET
MOT GYNEKOLOGISK
CANCER

Vår systerförening Nätverket mot gynekologisk cancer har en otroligt bra länkbank

<https://gyncancer.se/2022/04/lankbank-gyncancerdagen-2022/>

Kommande aktiviteter hittar ni alltid under deras kalender: <https://gyncancer.se/kalender/>