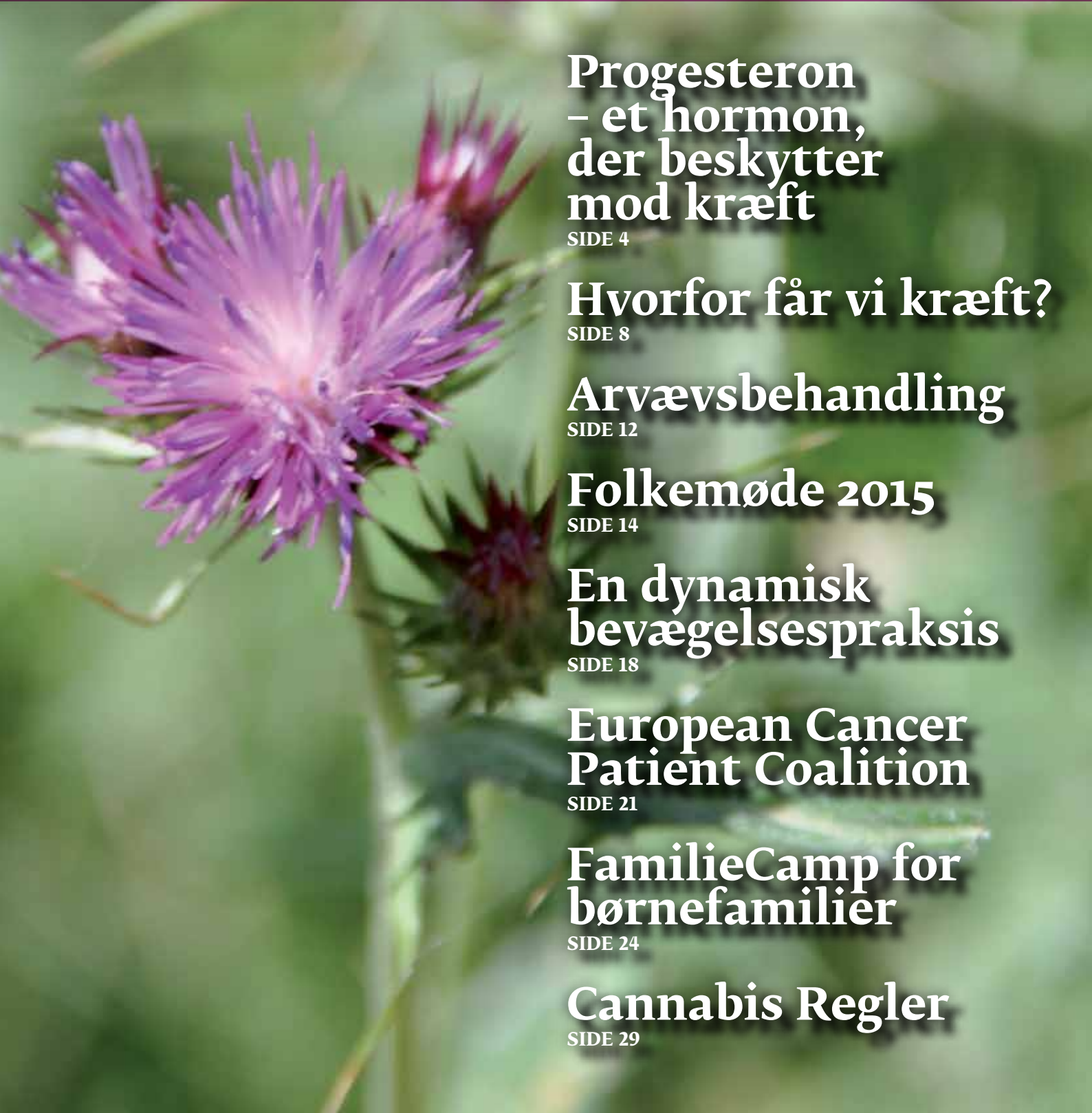


Tidslerne 2015 · 2

Kræftforeningen Tidslerne - en levende patientforening



**Progesteron
– et hormon,
der beskytter
mod kræft**

SIDE 4

Hvorfor får vi kræft?

SIDE 8

Arvævsbehandling

SIDE 12

Folkemøde 2015

SIDE 14

**En dynamisk
bevægelsespraksis**

SIDE 18

**European Cancer
Patient Coalition**

SIDE 21

**FamilieCamp for
børnefamilier**

SIDE 24

Cannabis Regler

SIDE 29



Tidslerne

Tidslerne er en forening for nysgerrige, aktive cancerpatienter. Patienter, som selv vil have indflydelse på egen situation, og som gerne vil vide mere om de muligheder, der findes indenfor såvel komplementær som konventionel behandling.

I Tidslerne arbejder vi for en positiv og åben dialog mellem alternativ/komplementær behandling og det etablerede sundhedssystem – kun hvis der skabes åbenhed og gensidig forståelse, kan vi som patienter få den bedste behandling.

Vores primære formål er at varetage patienternes interesser. Gruppen af patienter er ingen ensartet eller homogen gruppe, men præget af mangfoldighed. Foreningen arbejder ud fra den værdi, at det enkelte menneske er unikt. Dette betyder, at hver enkelt må finde sin egen vej. Hvad der virker og er godt for den ene patient, behøver ikke at virke eller være godt for den anden patient.

Tidslerne er også aktive internationalt som medlem af European Cancer Patient Coalition (ECPC), hvor vi bl.a. arbejder på at sikre den bedste praksis i behandlingen, med lige adgang til behandlinger i EU for alle kræftpatienter i Europa.

Du kan også blive **støttemedlem**.

Bliv medlem

Meld dig ind på www.tidslerne.dk

1. Klik på "bliv medlem".
2. Udfyld formularen (du modtager en bekræftelses-mail).

Du modtager TIDSELGUIDEN, en bog på 107 sider med mange nyttige informationer for kræftpatienter, Tidslernes medlemsblad samt anden information.

Årligt kontingent kr. 225,-

Indhold

Progesteron – et hormon, der beskytter mod kræft	4
Hvorfor får vi kræft?	8
Arvævsbehandling	12
Folkemøde 2015	14
En dynamisk bevægelsespraksis	18
European Cancer Patient Coalition	21
FamilieCamp for børnefamilier	24
Nyt fra kredsene	25
Anmeldelse	29
Cannabis Regler	29
Bestyrelsens beretning for 2014	30
Referat fra Tidslernes generalforsamling 2015	32
Tidslerne	34
Tidseltavlen	36

Leder

Generalforsamlingen - dejligt at så mange valgte at deltage. En rigtig dejlig dag med en god stemning og god debat samt et spændende foredrag af Sidsel Thevik.

Vi byder Eghon Englund (næstformand), Charlotte Poulsen (kasserer) og Conni S. Hagensen velkommen som nyvalgte til bestyrelsen. Vi kan også byde 3 nye suppleanter, Henrik Nielsen, Kirsten Vithus Jensen og Lisbeth Arrildt velkommen og ser frem til et godt samarbejde. Linette Simonsen har valgt at trække sig fra bestyrelsesarbejdet. Vi takker Linette for et godt samarbejde og det store arbejde, som Linette har lagt i Tidslerne, siden hun blev valgt ind i bestyrelsen i 2012. Vi kommer til at savne Linette i bestyrelsesarbejdet, men kan så glæde os over, at Lisbeth Arrildt er trådt i Linettes sted og overtaget Facebook samt har overtaget posten som webmaster, som Eghon har stået for ved siden af næstformandsposten. Vi ser frem til et godt samarbejde, som allerede er i fuld gang. Vi har helt sikkert fået samlet et dynamisk og alsidigt team.

Beretning og referat af generalforsamlingen. Se side 30 og 32.

Medlemstilgangen er fortsat stor, men desværre mister vi også medlemmer. Vi får mange roser for vores informative blad og hjemmesiden.

Tidsellinjen får flere og flere henvendelser, hvorfor vi har udvidet med en søndagsvagt. Vi får særlig mange henvendelser om kræftbehandling i udlandet, behandling med højdosis C-vitamin, Budwig-kuren samt om cannabis. Staben af kontaktpersoner med forskellig specialviden er også blevet udvidet, så vi nu har en bredere viden blandt rådgiverene. Vi savner stadig at få sat kontaktpersonerne i system.

Synlighed

Vi var 6 deltagere på Folkemødet på Bornholm. Læs herom side 14.

Nancy Andersen og jeg har deltaget i General As-

sembly i ECPC i Brussels i 3 dage. Se referat side 21.

Peter Køpke, Sidsel Thevik og jeg har deltaget i et TV-program på DK4 med Peer Heisel "Naturligvis", som er blevet sendt mange gange. Når DK4 ikke udsender udsendelsen længere, lægger vi et link til programmet fra Tidslernes hjemmeside.

Vi får flere og flere henvendelser fra radio, tv og den trykte presse. Kredsene er også ude og fortælle om Tidslernes arbejde i forskellige fora, så flere patienter kan blive bekendte med Tidslerne og vores mange patienttilbud.

Kurser og Foredrag - følg med på hjemmesiden om aktiviteterne.

Hvem står for hvad:

Medlemsdata:

Margrethe Foged, sekretariat@tidslerne.dk

Hjemmeside & Facebook:

Lisbeth Arrildt, webmaster@tidslerne.dk

Bladet:

Poul Ejlersen, redaktion@tidslerne.dk

Kredskoordinator:

Tina Oden, kolding@tidslerne.dk

Tidsellinjen:

Ida Nielsen, tidsellinjen@tidslerne.dk

Kurser:

Individuelt - Se blad og hjemmeside

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Progesteron – et hormon,

Et hormon, der beskytter mod kræft? Mange vil nok opfatte det som et paradoks, for vi vil jo have noget, man skal holde sig fra, fordi de øger risikoen for alle mulige sygdomme. Men den er på hormoner. Progesteron er et godt eksempel.

Progesteron produceres mange steder i kroppen hos både mænd og kvinder, hvor det udfører mangfoldige livsvigtige funktioner, der blandt andet omfatter vedligeholdelse af nervesystemet og blodårerne, regulering af immunforsvar og celledeling. Hos kvinder spiller progesteron en særlig vigtig rolle i kraft af den månedlige cyklus. I første del af cyklus stiger nemlig produktionen af det østrogen, der hedder østradiol – og derefter kommer der en ægløsning, som giver en stigning i produktionen af progesteron i anden del af cyklus. At disse to hormoner afløser hinanden er meget vigtigt for den overordnede balance, fordi de på mange måder er hinandens med- og modspillere. Hvor vigtig denne balance er, fremgår for eksempel af et større studie fra 2004, der omfattede over 6000 kvinder. Her målte man kroppens egen produktion af hormoner i den månedlige cyklus. De kvinder, der

havde en lav produktion af progesteron, havde næsten ti gange større risiko for at få brystkræft i forhold til de kvinder, der havde en høj produktion af progesteron i anden del af cyklus (se figur 1).

Hormoner er budbringere

Forskerne har nøje studeret disse hormoner igennem mere end 70 år, og man ved rigtig meget om, hvorfor progesteron giver denne beskyttelse mod kræft. Her er noget af det, de har fundet frem til:

Hormoner er budbringere, som fortæller kroppens celler, hvad de skal gøre, og de forskellige hormoner kommer med forskellige budskaber. Østradiol har et budskab, der generelt handler om vækst – det er et hormon, der fortæller cellerne, at de skal dele sig. Det er vældig praktisk, hvis man for eksempel skal være gravid og producere et foster – der skal rigtig mange celler til. Men hvis man nu ikke er gravid – ja, så kommer ægløsningen, og så kommer progesteron på banen. Progesteron har en regulerende funktion. Man kan sige, at det er et hormon, der arbejder ud fra mottoet "Alt med måde." Progesteron har blandt andet til opgave at fortælle cellerne, at de nu skal holde op med at dele sig. Progesteron sætter gang i det, der kaldes apoptose: den kontrollerede celledød, hvor kroppen skiller sig af med de celler, der ikke længere er brug for.

Men hvis nu der ikke kommer noget progesteron i anden del af cyklus – eller kun ganske lidt, som slet ikke kan opveje den mængde østradiol, der har været i første del? Ja, så kommer celledelingen ikke under kontrol. Så vil cellerne i en eller anden grad fortsætte med at dele sig, selv om de burde holde op, og det kan i sidste ende føre til kræftceller.



Foto: Anne-Dortne Wims.

der beskytter mod kræft

er vant til, at nyheder om hormoner altid er negative, og at hormoner så vidt muligt er videnskabelige forskning tegner et andet billede – et billede, der viser, at der er forskel

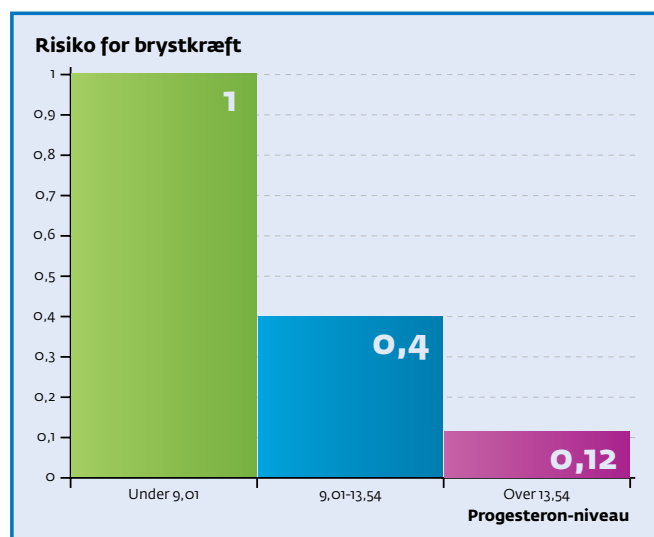
Hormonbalancen under angreb

Og den triste sandhed er, at det meget ofte går galt med produktionen af progesteron. Vi lever i et samfund, hvor den vigtige balance mellem østradiol og progesteron er under angreb fra mange sider. Som sagt: Den nødvendige stigning i progesteron-niveauet kommer kun, hvis der har været ægløsning. Men p-piller og hormonspiraler er skabt til at forhindre netop det.

P-piller og hormonspiraler indeholder ikke progesteron. De indeholder et hormonlignende præparat, opfundet af medicinalindustrien – et præparat, som også kaldes et hormon, fordi det på visse punkter minder om kroppens eget progesteron. Men det er ændret helt ned på molekyleplan, så det bliver til et andet stof – et stof, som er fremmed for kroppen, og som har nogle ganske andre egenskaber end progesteron. Blandt andet er det ikke i stand til at regulere celledelingen og skabe apoptose. Tager man p-piller eller hormonspiral, får man ingen ægløsning og dermed

ingen progesteron – og dermed ikke den regulering af celledelingen, som er nødvendig for kroppen.

Stress er en anden vigtig faktor, når det gælder progesteronmangel. I stressede situationer producerer kroppen store mængder af stress-hormonet cortisol, og dette cortisol dannes fra progesteron. Det betyder, at progesteron – i stedet for at få lov til at udføre sine opgaver – nu skal omdannes til cortisol for at skabe en ”flygt-eller-kæmp”-tilstand i kroppen. Er man konstant stresset, er man i konstant underskud med progesteron. Samtidig kan stress i sig selv få ægløsningen til at udeblive, så der føjes spot til skade. Som om det ikke var nok, så står vi i dag med endnu en udfordring i form af de hormonforstyrrende stoffer. Langt størstedelen af disse stoffer har såkaldt østrogen-virkning – det vil sige, at deres virkning i kroppen minder om østradiols virkning, blot er den som oftest langt kraftigere. Disse ”fremmed-østrogen” kan binde sig til hormon-receptorerne med større styrke end kroppens egne hormoner, og de kan ”holde sig fast”, det vil sige: forblive i kroppen, i meget længere tid. Det er med til, at der i kroppen skabes en konstant overvægt af østrogen-virkning med budskaber om vækst og celledeling – uden at kroppens egen progesteron-produktion kan følge med og sørge for at få det afbalanceret, fordi østrogen-virkningen i kroppen er unaturligt høj.



Figur 1:

Diagrammet viser, hvordan kroppens egen produktion af progesteron beskytter mod brystkræft. De kvinder, der havde et lavt niveau af progesteron (under 9,01) havde næsten ti gange så stor risiko for at få brystkræft som de kvinder, der havde et højt progesteron-niveau (over 13,54). Grafik fra ”Naturlig hormonterapi – du har et valg!”

Stene for brød

Selv om progesterons beskyttende virkning er veldokumenteret, så er det ikke en viden, man bruger til noget som helst i det danske sundhedsvæsen. Her spiller tilskud af progesteron kun en marginal rolle som hjælp til fertilitetsbehandling. En af progesterons mange andre funktioner er nemlig også at sikre fosteret, så moderen ikke taber det, og det er veldokumenteret, at tilskud af progesteron kan forhindre for tidlig fødsel – hvorimod de afarter af progesteron, som medicinalindustrien har opfundet, vil skabe en abort!

Det betyder også, at progesteron er fraværende i den konventionelle hormonbehandling, som ellers bliver kaldt en "substitutionsbehandling", hvor man skulle give det, der mangler. Men det gør man ikke. Når menopausen indtræder, falder produktionen af både østradiol og progesteron til et minimum, men kvinder tilbydes enten østradiol alene eller østradiol kombineret med et af de opfundne "hormoner", ofte det såkaldte MPA, som ikke kan udføre progesterons livsvigtige funktioner. Det svarer til, at man siger: "Ja, vi ved, at du mangler brød, så her har du en sten. Så skal det nok blive godt igen."

Men det bliver det jo ikke. Vi ved alle sammen, at den konventionelle hormonbehandling øger risikoen for kræft. Hvad de færreste ved er, at hvis man bruger en hormonbehandling, hvor man giver dét, der mangler – nemlig østradiol sammen med progesteron – så er der ikke denne risiko. Det viser blandt andet det franske E3N-studie, der omfatter over 80.000 kvinder (se figur 2).

Bedre overlevelse

Mens det danske sundhedsvæsen fortsat ignorerer forskningen i progesteron, så gør forskerne det ikke. De fortsætter ufortrødent med at forfølge progesterons muligheder for at beskytte mod kræft. Det gælder for eksempel den indiske læge Rajendra Badwe, som sammen med sit forskerhold satte sig for at undersøge, hvorfor kvinder, der blev opereret for brystkræft i anden del af deres cyklus, havde bedre

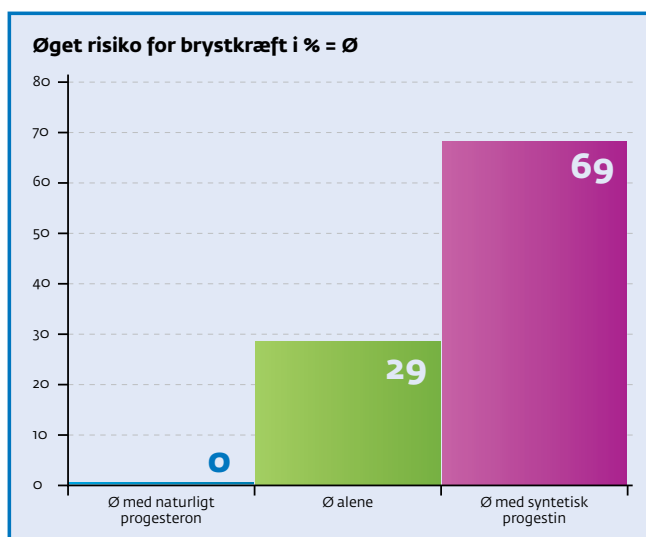
overlevelseschancer end kvinder, der blev opereret i første del. Eftersom det er progesteron, der dominerer billedet i anden del af cyklus, var det jo oplagt at undersøge, om det kunne have noget at gøre med netop progesteron. Og det kunne det. Progesteron blev givet til kvinderne før operationen (men ikke til kontrolgruppen), og det viste sig at forbedre både den sygdomsfrie og den samlede overlevelsestid. Det gjaldt uanset receptorstatus, det vil sige ved både hormonsølsom og ikke-hormonsølsom kræft. Resultatet var særlig markant hos de kvinder, der havde kræft i et fremskredent stadium, fase 2 og 3. Jo mere fremskreden kræft, des bedre resultat ser progesteron ud til at give. I højrisikogruppen var der 30 procent reduktion i dødeligheden. Ingen bivirkninger blev konstateret. Men hvordan kan progesteron have en virkning også på kræftceller, der slet ikke har receptorer til at opfangne dets budskab? Det kan progesteron, fordi hormonet sætter ind på mange fronter samtidig, ikke kun via cellens receptorer, men også ved at forandre kroppens miljø til ugunst for kræftcellerne. Det gør progesteron blandt andet ved at forhindre kræftsvulsten i at danne nye blodkar. Uden en stadig tilførsel af nye blodkar kan en kræftsvulst ikke blive mere end 2-3 millimeter stor, uanset hvilken type det er. Progesteron sænker niveauet af VEGF – et signalstof, som er nødvendigt for dannelse af blodkar, angio-genese (se figur 3).

Det har særlig betydning i forbindelse med en operation, fordi det forhindrer metastaser. Hvis kræftceller skal sprede sig til andre områder, er det nødvendigt med blodkar, der kan sørge for blodtilførslen. Og ved en kræftoperation er der en øget risiko for, at der dannes nye metastaser – en risiko, som progesteron er i stand til at mindske, fordi hormonet afskærer kræftsvulsterne fra at danne disse blodkar. (Du kan læse

Figur 2:

Resultater fra det franske E3N-studie. Kvinder, der fik hormonbehandling med østradiol alene, havde 29 procent øget risiko for brystkræft. De, der fik østradiol sammen med MPA eller et andet kunstigt hormon, havde 69 procent øget risiko. De, der fik østradiol sammen med naturligt progesteron, havde ingen øget risiko.

Grafik fra "Naturlig hormonterapi – du har et valg!"



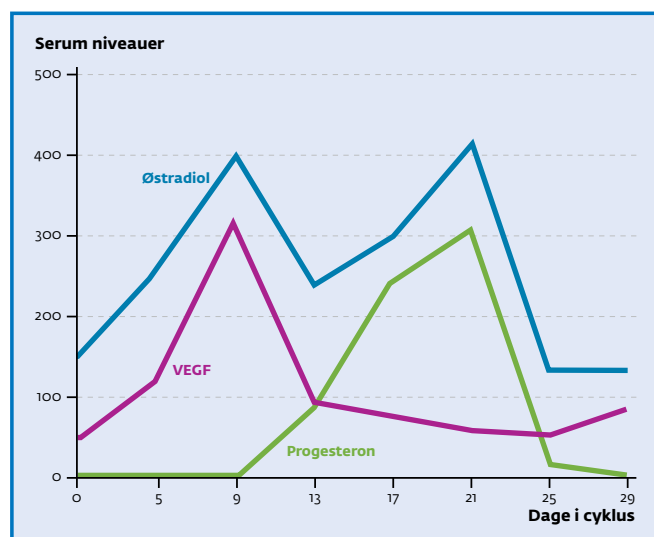
mere om Badwes forsøg på vores blog: www.hormon-balance.dk).

Patenter kommer før patienter

Opdagelsen af, at en sænkning af VEGF er effektivt i bekæmpelsen af kræft, er efterhånden velkendt blandt forskerne. Og progesteron er ikke ene om at kunne sænke et for højt niveau af VEGF uden bivirkninger. Den samme effekt ses ved en række fødevarer og krydderier, som for eksempel jordbær, vindruer, æbler, artiskokker, gurkemeje og hvidløg. Men medicinalindustrien interesserer sig ikke for noget af alt dette. De er i stedet gået i gang med at opfinde nye præparater, som målrettet går efter at sænke niveauet af VEGF. Det er for eksempel lægemidlet bevacizumab, der har bivirkninger som for højt blodtryk, blodpropper og øget tendens til indre blødninger. I kontrast til dette er det værd at minde om, at alle de nævnte virkninger, der er fundet med progesteron, ikke er ledsaget af nogen bivirkninger.

Hvorfor vælger man så at udvikle nye præparater og opfinde nye "hormoner", som alle har vist dokumenterede bivirkninger? Svaret er lige så indlysende, som det er tragisk. Det gør man, fordi udvikling af ny medicin sker på et frit marked, hvor der skal opnås et patent, hvis man skal have en tilstrækkelig indtjening. Og progesteron kan – ligesom jordbær og gurkemeje – ikke patenteres. Det er nemlig et naturligt stof, mågen til kroppens eget progesteron. Det er for længst opfundet i forvejen – af kroppen selv. Derfor kan man ikke få patent på det.

At kun patenter giver den nødvendige indtjening er en indbygget svaghed i systemet, som betyder, at vi som borgere bliver udsat for en lang række bivirkninger, som vi ifølge den dokumenterede forskning kunne undgå. Det er en svaghed, som vi burde kræve,



Der er forskel på hormoner

Progesteron placeres i en gruppe af hormoner, der kaldes "progestiner", og har den videnskabelige betegnelse P4. Men der er en afgørende forskel på P4 og de andre progestiner: De sidstnævnte er fremmedstoffer for kroppen. Forskningen har vist, at disse fremmede progestiner har en lang række bivirkninger og blandt andet øger risikoen for kræft. Hvis din læge siger, at "progesteron giver kræft", er det fordi, han forveksler det med de andre progestiner. Det er ganske normalt i lægeverdenen, fordi man ikke får noget at vide om forskningen i progesteron på lægeuddannelsen. Læger kan også finde på at kalde de andre progestiner for "progesteron". For at undgå denne sammenblanding kan man blive nødt til at sætte ordet "naturlig" eller "bioidentisk" foran progesteron for at præcisere, at man mener P4 – det progesteron, som er identisk med kroppens eget progesteron.

at der bliver sat ind overfor, for det er ikke i samfundets interesse, når medicinalindustrien sammen med det samlede danske sundhedsvæsen ignorerer forskningsresultater, der kunne give bedre kræftbehandling, udelukkende fordi det handler om et stof, der ikke kan patenteres. Det giver meget høje og unødvendige omkostninger for dem, der er berørt af det. I vores bog, "Naturlig hormonerapi – du har et valg," nævner vi en række tiltag, som kunne gennemføres her og nu, hvis vi som samfund ville tage ansvar for det. Patienter må kræve, at lægerne tager forskningen alvorligt, lægerne må efteruddannes i denne forskning. Politikerne bør støtte forskning i de stoffer, der ikke kan patenteres. For selv om denne forskning udføres af højt anerkendte forskere og offentliggøres i anerkendte tidsskrifter, så har den ikke de milliarder af kroner til markedsføring, som medicinalindustriens forskning har. Den har nul kroner til markedsføring. Og det er uden tvivl en af grundene til, at denne forskning er fuldstændig ukendt blandt danske læger.

Kilder: Se www.pubmed.com

Figur 3:

Progesteron holder VEGF-niveauet under kontrol. I første del af cyklus stiger VEGF sammen med østradiol. Da progesteron begynder at stige i anden del af cyklus, falder niveauet af VEGF. Når progesteron-niveauet igen falder op til menstruationen, begynder niveauet af VEGF igen at stige.

VEGF in premenopausal women, *British Journal of Cancer*.

Hvorfor får vi kræft?

Denne meget interessante artikel fra **Magasinet Naturli 2015-04**

Ingen i hele verden kan give os et entydigt svar på spørgsmålet om, hvorfor vi får kræft. Uanset hvor mange penge vi har anvendt på forskning indenfor kræftområdet, så er der stadig ingen forsker, læge eller professor, der kan fortælle os nøjagtigt, hvorfor vi får kræft i det omfang, som tilfældet er i dag. Men teorier er der masser af, og de peger i mange forskellige retninger.

Før vi kaster os ud i teorierne, så lad os slå fast, at kræft i dag defineres og diagnosticeres, når en tilstrækkelig stor gruppe celler i kroppen optræder autonomt. Det vil sige, at de deler sig hurtigere, end normale, raske celler gør, har sat sig udenfor kroppens styringssystem, og dermed vokser de ukontrolleret.

Flere og flere danskere oplever at få diagnosen kræft, også mennesker, der lever sundt, fornuftigt og disciplineret. Det er meget voldsomt at få en kræftdiagnose, og i Danmark kan det i særlig grad være udfordrende, fordi der i medierne er skabt et billede af, at kræftpatienter til dels selv er skyld i, at de får kræft. Danske kræftpatienter har således igennem mange år skullet leve med påstande om, at de havde fået kræft, fordi de spiste forkert, var for tykke, røg for meget eller motionerede for lidt. Nyere forskning sætter alvorligt spørgsmålstejn ved disse påstande, der har påført mange med kræft stor og unødvendig stigmatisering og skyldfølelse.

Heldigvis er kræft en sygdom, som mange i dag kommer sig over eller lever længe med, men de fleste mennesker, der har haft kræft tæt inde på livet, har et oprigtigt ønske om at vide, hvorfor netop de fik sygdommen.

Der er mange teorier om kræfts opståen

Som sagt har der været mange teorier i spil. Nogle har fokuseret på virainficerede (virus) kræftformer,

nogle på miljø- og livsstilsfremkaldte og atter andre på DNA, altså arvelige faktorer, som primær årsag til kræft.

To amerikanske forskere fra John Hopkins University i Baltimore er netop fremkommet med en helt anden tese. De har ud fra en matematisk model beregnet, at 22 ud af 31 kræfttyper skyldes helt tilfældige genmutationer, altså ren og skær uheld. Holder denne matematiske model stik, så betyder det, at to ud af tre kræfttyper opstår på baggrund af ren og skær tilfældighed.

Denne teori går umiddelbart fint i tråd med de oplevelser, som mange danske kræftlæger har hver dag. De river sig nemlig i håret og er dybt frustrerede over, at så mange danske kvinder dukker op med brystkræft. Kvinder i fyrrerne, halvtredserne eller yngre. Sunde og normalvægtige kvinder, der gør alt det "rigtige", spiser rigtigt, lever sundt og motionerer regelmæssigt. Alligevel får de kræft, og ingen kan fortælle hvorfor.

Studiet er dog ikke blevet positivt modtaget af forskere og organisationer, der arbejder indenfor kræftområdet. Og det er interessant at observere, hvordan de vælger at reagere på et forskningsresultat, der stikker ud. I stedet for at reagere med åbenhed og interesse og give udtryk for, at der måske her er en interessant vinkel at arbejde videre med, så vælger de blankt at afvise resultatet. Muligvis fordi det ikke passer ind i det verdensbillede, der er skabt omkring sygdommen kræft. Det kunne have været ønskeligt, om forskerne i stedet havde erkendt, at de seneste 25 års forskning ikke har bragt os nærmere et svar, og at vi rent faktisk ikke ved ret meget. Og det ville have været klædeligt, såfremt der havde været udvist blot et minimum af nysgerrighed omkring resultatet.

har vi fået tilladelse til at bringe i dette nummer af Tidslerne.

For havde man valgt at tage dette forskningsresultat og sammenholdt det med forskningsresultater leveret af cellebiologen Bruce Lipton, af Charles Lineweavers eller med Otto Warburgs teorier, så ville der måske have dannet sig et billede af, at de såkaldte "tilfældigheder", som studiet taler om, muligvis handler om, hvordan vores tanker og følelser påvirker miljøet i og omkring cellerne. Hvordan vores moderne livsstil spiller en langt større rolle for vores indre sundhed, end vi i dag gør os klart. Dette er også en teori, men dog et ganske interessant tankeeksperiment.

Spiller vores psyke en større rolle end hidtil antaget?

For kan vi overhovedet adskille krop og psyke, som vi har praktiseret det lige siden Descartes præsenterede sin dualismeteor i 1600-tallet og med et snuptag adskilte sjæl og legeme? Kunne man forestille sig, at dette nye forskningsresultat, der påviser, at kræft i vid udstrækning er et udtryk for tilfældigheder, i stedet skal ses som et 'wake up call' til os alle sammen? Tilbyder det ikke netop en rigtig god mulighed for at skifte fokus og ændre vores syn på kræft og dens opståen? Gad vide, om vi har anvendt de betragtelige summer til forskning indenfor kræfts opståen ved at søge de helt forkerte steder? Kan det være tilfældigheder eller er det livsomstændigheder, som vi slet ikke har fokus på, der aktiverer kræft? Kan det være vores tanker og overbevisninger, der kan ændre miljøet i en sådan grad, at det kan aktivere det genetiske arvemateriale? Eller kan det muligvis være mangel på ilt på celleniveau, det at vi bliver ældre eller nutidens stressfyldte og kemifyldte livsstil, der giver os kræft? Eller det hele i en stor kombination?

Lad os se nærmere på et par interessante teorier, der med stor tydelighed påviser, at vi ikke kan negligere eller underkende psykens indvirkning på vores indre biokemi.

Bruce Liptons teorier

Bruce Lipton er amerikansk forsker og cellebiolog, og han fremfører i bogen "Intelligente Celler", at det er miljøet indeni og udenfor cellerne, der tænder og slukker for de genetiske dispositioner. Kræft kan ifølge Lipton sagtens ligge i generne, men behøver ikke nødvendigvis at komme til udtryk. Det, der ifølge Lipton påvirker miljøet i og omkring cellerne, er:

- 1) vores tanker og overbevisninger,
- 2) det, vi spiser og drikker,
- 3) hvor meget ilt, motion og sollys vi får.

Du kan ifølge Lipton hjælpe din krop til selvhjælp ved at forme dit indre miljø, så det fremmer balance og sundhed. Et så velfabulanceret indre miljø som muligt er afgørende for, at alle kropslige celler og organer kan fungere optimalt.

Denne vinkling giver håb for os alle sammen og sætter fokus på områder, som der i dag ikke er megen opmærksomhed omkring indenfor kræftbehandlingen. Men det kan betale sig at være opmærksom på, hvordan du tænker og reagerer på livets tildragelser. Det kan have meget stor betydning for dit indre miljø, om du reagerer positivt eller negativt på livets udfordringer. Om du ser glasset som halvt fyldt eller halvt tomt. Kroppens mange milliarder celler responderer

Trods mange års forskning er det ikke lykkedes for kræftforskerne at finde et entydigt svar på, hvorfor kræft opstår. Har vi i jagten på "pillen mod kræft" haft fokus indstillet helt forkert?

Dine tanker og dine overbevisninger påvirker din indre biokemi mere, end du måske er klar over. Vi har ikke indflydelse på, hvilke udfordringer vi stilles overfor her i livet, men vi har indflydelse på, hvordan vi reagerer på dem. Der er en sundhedsmæssig fordel i at se de positive aspekter i enhver situation og forsøge at reagere konstruktivt. Uanset tildragelsens omfang, så er der altid positive aspekter at fokusere på.

nemlig på dine tanker og følelser. Dine celler og dit indre miljø trives bedst i positivitet og glæde, og de næres af god, økologisk mad og masser af rent vand og ilt.

Med en sådan viden kan du ifølge Lipton tage aktivt hånd om dit eget liv og helbred, blive herre over din egen krop og gribe sundheden frem for at være et offer for eventuelt arvemateriale og uheldige omstændigheder. Ifølge Liptons epigenetiske forskning kan 98 procent af os, ved at anvende denne viden i praksis og udleve den, undgå at arvelige sygdomme kommer til udtryk. Vi vælger selv, hvordan vi reagerer på livets tildragelser, hvilke tanker vi ønsker at have, og hvad vi putter i munden. Hvor kunne det være dejligt og befriende, såfremt sådanne aspekter blev yderligere undersøgt og inddraget i behandlingen af kræft. Langt de fleste mennesker nærer nemlig et stort ønske om selv at kunne påvirke situationen og handle frem for blot at lade sig behandle.

Charles Lineweavers teorier

Charles Lineweaver er astrobiolog og har også bidraget med nye vinkler og syn på kræfts opståen. I lighed med

Lipton mener Lineweaver, at kræft opstår, når påvirkninger aktiverer kræften, der ligger latent i vores genetiske arvemateriale. Det undertrykkes normalt, men ifølge Lineweaver kan udefra kommende faktorer aktivere generne. Når miljøet i og omkring cellen trues, så vender cellen tilbage til et mere enkelt celleprogram, hvor den glemmer samarbejdet og kun tænker på egen overlevelse. Cellerne optræder således autonomt og udenfor kroppens styring. Det er således cellernes fejlslagne forsøg på at overleve, der fører til det, vi i dag kalder kræft. Man kan kalde det cellens misforståede forsøg på at overleve gennem hurtig vækst.

Charles Lineweaver peger blandt andet på, at det ifølge hans teori kan opstå på grund af mangel på ilt på celleniveau, og ifølge ham vil det være en mulighed at behandle kræft med ilt. Det kan blandt andet gøres ved at give kræftpatienter stoffer, som frigiver mere ilt i blodet, men det er også muligt selv at lave daglige åndedrætsøvelser eller blot trave en rask tur i den friske luft.

Otto Warburgs forskning

Den tyske forsker Otto Warburg vandt Nobelprisen for sin forskning i kræftceller. Den Warburgske teori er, at kræft opstår på grund af mangel på ilt i kroppen, og at kræftceller kun forekommer i iltfattigt blod. pH-værdien kan måles på en skala, der går fra 1 til 14. Et er ekstremt syrligt og syv er neutralt. Kroppen har det bedst, hvis pH-værdien i blodet ligger mellem 7,38 og 7,42. Kroppen optager ilt op til 1000 gange bedre, når miljøet er basisk med niveauer fra 7,0 og opefter. Du kan hver dag måle syre-/basebalancen i din urin via en lille pH-test, som kan købes på apoteket. pH-værdien i din urin adskiller sig fra pH-værdien i blodet. Urinens pH-værdi skal helst ligge mellem fem og seks eller højere. Ligger den under dette, så er du for sur. Du kan anvende målingen som et parameter for, hvilke fødevarer, der virker forsurende på din krop. Det er for de fleste mennesker forholdsvis enkelt at gøre miljøet og urinen mere basisk ved at spise flere grønsager, drikke friskpressede grønsagssaft, spise mindre brød, kød og sukker, drikke mindre kaffe og rødvin og motionere mere. Det kan også være en god idé at tjekke vandet, for tro det eller ej, dit vand kan også være for "surt". En god, lang travetur hver dag i den friske luft er også fantastisk befordrende for indre sundhed.



Nyt fokus på kræft

Vi lever i et af de lande i verden med højest kræftforekomst, og hovedparten af vi danskere har haft kræft tæt inde på livet. Enten ved selv at have været ramt eller ved at have oplevet, at en af vores kære har haft kræft. Vi har også i vores familie haft kræft tæt inde på livet. Vi har valgt at kæmpe aktivt mod sygdommen og angribe problematikken fra så mange forskellige vinkler som muligt. Vi har haft held med at kombinere behandlingstilbud fra det etablerede system, som kirurgi, stråle- og kemobehandling, med naturlige, komplementære tiltag som sund økologisk mad, relevante kosttilskud, meditation, traumeterapi og motion.

Sammenligner vi antallet af kræfttilfælde blandt mere primitive folkeslag, så kan der ikke herske tvivl om, at vores nutidige, vestlige levevis spiller en rolle. Vores forekomst af kræft i vesten er langt hyppigere end blandt mennesker, der lever i deres naturlige miljø uden kemi, stress og kunstige installationer. Derfor må det stå meget højt på vi danskeres ønskeseddel, at kræftforskere og politikere nu ændrer fokus. At vi får undersøgt eventuelle sammenhænge imellem

vores tanker, overbevisninger og så udviklingen af kræft; får set vores nutidige levevis med kemifyldt mad og forurenede luft og vand og så forekomsten af kræft efter i sømmene. Vi må erkende, at vi ikke kan adskille krop og psyke; vores tanker påvirker vores indre biokemi. Det gør pesticidrester og methylnkviksølv også, og derfor ville det være klædeligt, om disse sammenhænge blev prioriteret i fremtidige studier. Måske kan det kontroversielle, matematiske studie, der viste, at kræft rammer tilfældigt, netop være anledningen hertil.



Anette Harbech Olesen,

forfatter og aktuel med bøgerne Kolesterolkokebogen og Den glutenfri kokebog.

Blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com.

(Foto: Sara Galbiati)

Arvævsbehandling

Mange skænker det ikke en tanke, at deres arvæv kan være årsagen til de problemer, de oplever i hverdagen med smerter og nedsat bevægelighed i kroppen. Fakta er dog, at rigtig mange ville kunne få et øget velbefindende og blive alle eller nogle af deres smerter kvit gennem arvævsbehandling.

Selvom arvævsbehandling har eksisteret i mere end 25 år, så er der mange, som aldrig har hørt om det. Det var oprindelig fysioterapeuten Kirsten Tørsleff, som begyndte at interessere sig for, hvad arvæv efter operation og/eller strålebehandling i forbindelse med kræftbehandling kan betyde for det enkelte menneske.

Kirsten Tørsleff blev brystopereret i 1981, og efterfølgende oplevede hun flere senfølger. Dette inspirerede hende til at begynde at kigge på, om man kunne gøre noget for at hjælpe de brystopererede. Igennem 1990'erne gennemførte Kirsten Tørsleff flere undersøgelser af brystopererede i sin klinik samt flere pilotstudier sammen med læger. Gennem dette arbejde udviklede hun et særligt øvelsesprogram til de brystopererede samt metoder til arvævsbehandlinger, som fysioterapeuterne kunne anvende.

I Koldingkredsen havde vi i foråret besøg af fysioterapeuterne Lykke Isaksson og Linda Sloth fra www.FysioVejen.dk. Lykke og Linda fortalte, at de faktisk ikke anede, hvad de skulle stille op med de første brystopererede, som kom til klinikken. Sidenhen har de begge uddannet sig i Kirsten Tørsleffs metoder, og de fortæller, at arbejdet med arvæv er meget givende. Ofte kan man allerede gøre en forskel for patienten ved første behandling.

Arvævsbehandling går i bund og grund ud på at strække arvævet samt omkringliggende væv på en særlig måde, så blodgennemstrømningen øges, og området igen opnår smidighed.

Inde i kroppen

Lige under huden har vi den overfladiske del af bindevævet, som kaldes fascier. Man kan forestille sig dette lag af fascier som en våddragt, der dækker hele kroppen. Vi har også nogle dybereliggende fascier, som omslutter de enkelte muskler hver for sig – det kan måske bedst beskrives som den hinde, man piller af mørbraden inden stegning.

Når vi får et ar, forsøger kroppen gerne at gøre huden endnu stærkere, end den var tidligere for at beskytte området mod fremtidige skader, og derfor opleves arvæv også tykkere og anderledes end normal hud. Med lidt fantasi kan man godt forestille sig, at arvæv trækker lidt i det omkringliggende væv, og på grund af fascierne (våddragten) så kan generne sagtens forplante sig længere væk fra arret. I fascierne findes der desuden mange sanseceller, og derfor er det heller ikke usædvanligt, at man kan opleve svimmelhed efter operation eller kræftbehandlinger.

Hvis ens dræn blev tømt hyppigt under indlæggelsen, har man desuden en forøget risiko for øget arvævsdannelse. Kroppen forsøger simpelthen at fylde hulrummene ud med arvæv.

Kemo er en slags nervegift, og derfor kan nervevævet også tage skade af kemoen. I forskellige dele af kroppen kan nervesignalerne påvirkes permanent eller forbigående og opleves som snurrende fornemmelser i huden.

Strålerne går ofte igennem til ryggen, og derfor kan



Fysioterapeuterne
Lykke Isaksson (t.v.) og
Linda Sloth fra
www.FysioVejen.dk

det også være vigtigt at få løsnet vævet her. Kemo, stråler og operation påvirker vævet, så blodgennemstrømning nedsættes, og vævet, som skal give sig, kan ikke længere give sig ordentlig. Når det, som har været for stramt i lang tid, så endelig begynder at strække sig, kan man opleve stor lettelse og velbehag.

Hos fysioterapeuten

Når man starter på arvævsbehandling, vil man sammen med fysioterapeuten gennemgå følgende punkter:

1. Optagelse af sygehistorie
2. Test af muskler
3. Instruktion i hjemmeøvelser
4. Evt. åndedrætsøvelser
5. Evt. kinesiotope

På hjemmesiden www.kirstentoersleff.dk kan man finde fysioterapeuter, som er uddannet efter Kirsten Tørsleffs metoder, og de findes fordelt i hele landet.

Hvad kan man selv gøre?

Når arvævet er helet op, og det vil typisk være efter seks uger, kan man selv begynde at strække arvævet ganske blidt.

Desuden kan det være en god idé ofte at lægge en hånd på området. Varmen fra hånden samt selve berøringen stimulerer i sig selv området og øger blodgennemstrømningen.

Hvis du har fået stråler, og området er følelsesløst, skal du være forsigtig med at bruge varmepuder, da de kan risikere at være for varme.

Det vigtigste er at lytte til kroppen.

Spred budskabet om arvævsbehandling

Muligvis tænker du: "Jeg har da ikke bøv! med mit arvæv!", men det kan være, at der er sket en gradvis tilpasning i kroppen, så du slet ikke er opmærksom på, at arvævet har nedsat din frie bevægelighed. Eksempelvis kan problemer med skulderen sagtens skyldes arvæv et andet sted.

Derfor: Spred budskabet om arvævsbehandling. Det kan synes som en lille ting, men det kan have stor betydning for den enkelte.

Vi vil gerne sige tusind tak til Linda og Lykke for en hyggelig og oplysende aften med mange gode spørgsmål fra deltagerne. Jeg tror, alle gik derfra med viden om, at der er hjælp at hente for os derude, som har gener med arvæv.



Tina Oden,
Kredskoordinator og
kredsansvarlig
kolding@tidslerne.dk

Folkemøde 2015

Seks Tidsler på vej til Folkemødet med tog, bus og færge var en god optakt til det, som blev fire gode arbejdsdage på Bornholm.

En formand, der ikke var bange for at gå i front og bidrage med gode indlæg i debatterne, var flankeret af lige så spørgelystne bestyrelsesmedlemmer.

Folkemødet er stort, der er mange arrangementer – cirka 2.400 over fire dage – så meget af "fritiden" blev brugt til planlægning og tilrettelæggelse af den kommende dags gøremål. Vi gik som hovedregel i hold af to, men til nogle arrangementer var vi til stede alle seks.

Folkemødet betød også, at bestyrelsen – dem, der var med – fik rig mulighed for at lære hinanden bedre

at kende, og det vil på sigt få betydning for et endnu stærkere arbejde for foreningen.

Det er ikke uvæsentligt at nævne, at vi til næste år deler studeplads med en anden organisation, ligesom vi får plads som medvirkende i udvalgte debatpaneler, og vi bliver endnu bedre til at få kontakt til vigtige beslutningstagere, der jo færdes overalt på Folkemødet. Sidst, men ikke mindst, så er vi nu utroligt godt rustet til planlægningen til næste år, og dermed kan vi yde en endnu stærkere indsats.

Folkemødet var en succes. Vi var synlige overalt, blandt andet i kraft af vores trøjer og kasketter. Vi skabte gode kontakter, og rigtig mange mennesker fik kendskab til foreningen.



Hovedscenen på Folkemødet.

Folkemøde 2015

Indtryk fra Folkemødet

Det var med nogen spænding og usikkerhed, jeg drog af sted til Folkemødet. Dels skulle jeg være sammen med fem, for mig næsten ukendte personer i fem dage – og så var jeg i tvivl om, hvorvidt jeg overhovedet kunne bidrage med noget brugbart som forholdsvis nyt medlem af Tidslerne.

Jeg blev mødt af fem imødekommende, humoristiske Tidsler – vi blev hurtigt et team, der arbejdede godt sammen.

Alle Folkemødets arrangementer var samlet i en avis og på en telefon-app. Hver morgen gennemgik vi dagens program for at finde frem til relevante møder for os, hvorefter vi drog ud på pladsen – samlet eller hver for sig. Vi var dermed repræsenteret til rigtig mange møder, der havde med kræft og sundhedsvæsenet at gøre, og mange genkendte os efterhånden, da vi havde Tidslernes kasket og T-shirt på.

De fleste møder foregik på den måde, at der blev holdt et oplæg, som blev diskuteret af et panel af læger, politikere og diverse organisationer som for eksempel Kræftens Bekæmpelse. Herefter havde publikum mulighed for at blande sig i debatten. I den forbindelse kunne vi så komme med vores holdninger og gøre opmærksom på Tidslernes arbejde. Desværre blev der sjældent tid til den store debat med publikum, da paneldeltagernes diskussion optog det meste af tiden. Vi fik dog fremført vores synspunkter og dermed skubbet til nogle holdninger hos paneldeltagerne, hvilket fremgik af nogle af de sidste møder, vi deltog i.

Til Folkemødet 2016 vil vi arbejde på at komme med som paneldeltagere. Det er vigtigt at få vores synspunkter frem om eksempelvis Second Opinion, behandling på tværs af regionsgrænser, behandling i udlandet og komplementær behandling!



Lisbeth Arrildt i "Tidseltrøjen".



Når man nu er der alligevel, skal man da også opleve den smukke ø.

Folkemøde 2015



Mai, Lisbeth og Kirsten i dialog med yngre kræftpatienter.



Lisbeth, Conni og Kirsten til debat.



Lisbeth og Mai blander sig i debatten.

Fra Tidslerne deltog Eghon, Poul, Conni, Lisbeth, Kirsten og jeg på Folkemødet på Bornholm. En helt fantastisk oplevelse. Det har været forrygende at være sammen med så engagerede, søde og sjove Tidsler. Alle dagene har vi deltaget i så mange debatter som muligt, hvor vi kunne gøre vores synspunkter gældende. Tidslerne var meget synlige i vores T-shirt og kasketter, hvor der blev debatteret sundhed og vi blev lyttet til! Vi mødte bl.a. regionsformand Bent Hansen, sundhedsminister Nick Hækkerup, direktør i Kræftens Bekæmpelse Leif Vestergaard, sundhedsøkonomer, sundhedsfaglige og mange andre indflydelsesrige personer. Derudover har vi sået frøene til at blive inviteret som paneldeltager til næste år. Vi har skabt rigtig mange værdifulde kontakter, talte på Speakers Corner og vi planlægger at samarbejde med Sundhedsrådet om en stand på folkemødet 2016. Tak til deltagerne for en flot indsats og en dejlig tur, som også har medvirket til at vi er kommet meget tættere på hinanden.

Headlines fra debatterne

1. **Et samlet sundhedsvæsen**, så patienten ikke tabes mellem region og kommune. Danmark er ikke meget større end Hamburg og bør have et sundhedsvæsen for hele Danmark, så der er lige adgang til behandling, uanset hvor man bor. Man ser at patienter unødigt indlægges/udskrives for at flytte udgifter fra region til kommune og vice versa.
2. **Certificering af lægerne** skal være tilgængelig for alle, så man undgår at uerfarne læger fejlbetrakter.
3. **DRG-taksterne**, som effektmåler sundhedsvæsenet, bør nedlægges. Det virker således, at fejlbehandling belønnes. Opereres en patient korrekt 1. gang giver det 1 effekt. Hver om-operation udløser nok 1 effekt. DRG forholder også diagnosticeringen, fordi sygehuset kun kan effektmåle en ydelse pr. patient pr. dag (dog vist nok undtaget kræftpakke-forløb). Patienter indlægges til observation for lungebetændelse kontra KOL, fordi det udløser højere effekt osv.

4. **Pengene bør følge patienten**, uanset om man vælger offentlig, privat, komplementær eller konventionel behandling i indland eller udland. Mange penge og lidelser kunne spares, hvis man oplyste fakta om medicinsk behandling i cancerbehandling. Der bruges formuer på kemo med meget ringe effekt og store bivirkninger med mange indlæggelser, hvori mod f.eks. behandling med medicinsk, naturligt cannabis, højdosis C-vitamin indsprøjtninger mm. opleves af mange patienter givende er god effekt og langt færre bivirkninger - til gavn for såvel patienter som sundhedsudgifterne.

5. **Mange forskningskroner** bruges til projekter, hvor man har resultatet på forhånd. F.eks. har man et forskningsprojekt på Kræftens Bekæmpelse, hvor man undersøger cannabis (det syntetiske) mod kræft. Undersøgelser af dette stof er foretaget i såvel USA som England, og man ved, at der ikke er cancerhæmmende effekt af syntetisk cannabis. Til gengæld tyder meget på, at naturligt fremstillet cannabis med såvel THC og CBD har en cancerhæmmende effekt og man ved, at det er både smerte- og kvalmestillende. Hvorfor undersøger man så ikke dette?

6. **IT i sundhedsvæsenet**. Man har allerede oprettet en digital journal, som desværre ikke fungerer optimalt. Når man går ind på sin journal er oplysningerne lemfældige. Denne journal burde indeholde overskrifter om væsentlig sygdom som diabetes, hjertesygdom, cancer, nye knogler etc. samt **altid** aktuel medicinering! Hvis alle sundhedsfaglige personer havde adgang til denne information, så kunne mange dødsfald og varige skader undgås. Hvert år er forkert medicinering skyld i mellem 70.000 og 160.000 indlæggelser, og tre procent af disse fører til dødsfald. Det betyder at op mod 4.800 personer hvert år dør som følge af forkert medicinering. Dermed koster den fejlagtige medicinering mellem 4 og 6 mia. kr. på årsbasis (tal fra 2011).

7. **Rengøring**. Over 100.000 patienter rammes af en infektion, mens de er indlagt på hospitalet. Det svarer til, at hver 10. patient bliver syg af at blive indlagt. 3000 dør af det (tal fra 2013).



Eghon og Conni til debat.



Eghon får ordet i debatten.



Hele Tidselholdet på Folkemødet:

Fra venstre: Lisbeth Arrildt, Eghon Engelund, Mai Nielsen, Conni Hagensen, Poul Ejlersen og Kirsten Vithus Jensen.

En dynamisk bevægelsespraksis

Dans og bevægelse gennem den kendte, frigørende udøvelse af de 5 rytmer er på vej ind i sundhedsvæsenet

The 5Rhythms® i rehabilitering

Kræftens Bekæmpelse, kræfttrådgivningerne og Aarhus Universitetshospital i Skejby har de seneste par år undervist i ”de 5 rytmer” som rehabiliteringstilbud til både tidligere og nuværende kræftpatienter samt tilknyttede behandlere. Mange går helt i stå både med sexliv og motion, mister måske jobbet – eller bliver skilt. De 5 rytmer har vist sig at være et egnet redskab til at bringe vitalitet og livslyst tilbage.

Det er ofte i fri bevægelse og i sammenhæng med andre mennesker, at healing er muligt

Med 30 års erfaring indenfor dans, bevægelse, terapeutisk og spirituelt arbejde med mennesker har jeg gennem tiden fået en forståelse for, at det kan være meget vigtigere at bevæge og frigøre kroppen end at have en intellektuel forståelse af sine problemer. The 5Rhythms® – eller de 5 rytmer – er en struktureret bevægelsespraksis, der prøver at skabe helhed, blandt andet ved at inkludere og bevæge kroppen med sider af vores væsen, der måske kan være svære og konfronterende at se på. Det er ofte i fri bevægelse og i

sammenhæng med andre mennesker, at healing er muligt, samt når vi konfronteres med sandheden om vores tilstand og vores evne til både at være tro mod os selv og samtidig at have den grad af intimitet, mange af os længes efter.

At frigøre danseren og den utæmmede kreativitet, vi alle har i os

For mange af os er dans og fri bevægelse udfordrende og kan vel kun forklares med, at vi begrænser os selv? Men hvad nu, hvis der ikke var tanker som ”tør ikke”, ”kan ikke”, ”må ikke”? Hvordan ville vi så danse? Eller den daglige stress, de ydre krav og sindets evige larm, der aldrig rigtig muliggør sindsro? Ikke rigtig giver plads til at kaste sig ud i noget overraskende, noget uventet? Derfor danser mange de 5 rytmer! For at ”tømme ud” ... og for en stund slippe for tankerne og give indvendig plads – for at få bare en smule bevægelsesfrihed og tillade sig selv at blive bevæget. De 5 rytmer adskiller sig fra andre bevægelsesformer, da den netop ikke handler om at presse kroppen ind i den ”rigtige” form, men i stedet prøver at frigøre danseren og den utæmmede kreativitet, vi alle har i os!

The 5Rhythms® – skabt af Gabrielle Roth

Gabrielle Roth var en internationalt anerkendt teaterinstruktør, danseunderviser/danseforsker, pladekunstner og forfatter. Hun døde i oktober 2012. Mere end 300 lærere over hele jordkloden underviser i hendes originale form for ekstatiske dans, The 5Rhythms®. Hendes undervisning indenfor mange kulturområder gennem de seneste 40 år har omfattet arbejde med tusindvis af mennesker i så forskelligartede sammenhænge som skoler, hospitaler, teatre, virksomheder og vækstcentre, herunder også Esalen Institute i Californien. Gabrielle var min lærer, vejviser og ven. Hun sagde altid: ”Sætter du psyken i bevægelse, vil den helbrede sig selv.”



Kun lærere, der har gennemgået 5Rhythms® Teachers-uddannelsen i USA, underviser i de 5 rytmer. Annette Uhlemann og Jan Redsted har dannet par i 25 år og er begge uddannede 5Rhythms® Teachers hos Gabrielle Roth i USA. De underviser begge i de 5 rytmer i forskellige sammenhænge, blandt andet i teaterprojekter, på højskoler, på VIA University College og terapeutiske uddannelser. Ellers deler de undervisning i ugentlige danseafterner i Aarhus og Vejle og længerevarende workshops, hvor der arbejdes dybere med hver af de 5 rytmers unikke aspekter.

De 5 rytmer på Aarhus Universitetshospital i Skejby

Siden 2013 har jeg deltaget med undervisning i de 5 rytmer i pilotprojektet "Tilbage til hverdagen" på Gynækologisk-Obstetrisk Afdeling Y3 på Aarhus Universitetshospital i Skejby. Projektet er udviklet under ledelse af overlæge Lone Kjeld Petersen og forskningssygeplejerske Lene Seibæk og er blevet til et fast rehabiliteringstilbud til kvinder efter operation for kræft i underlivet og deres pårørende. Siden foråret 2015 deltager sygeplejerskerne på lige fod med kræftpatienterne i undervisningen i de 5 rytmer. Her er deres egen velvære i bevægelsen og oplevelsen af patienterne i fokus. Undervisningsforløbet er et supplement til deltagernes viden om sygdommen, inspiration til fremtidig sund levevis og en invitation til erfaringsudveksling med både ligestillede og erfarne fagpersoner. Lene Seibæk konkluderer, at det samlede program ser ud til at forbedre deltagernes mestrings-evne, vitalitet og deres fysiske velbefindende.

De 5 rytmer er: "Flydende - Staccato - Kaos - Lyrisk - Stilhed"

De 5 rytmer inviterer til at frigøre danseren og den vilde, utæmmede kreativitet, vi alle har i os. Dans er vel nok den ældste kropsforløsende, ekstatiske og bevidsthedsudvidende teknik, som stort set alle naturfolk altid har brugt. Forbundet med den natur, de lever i, deres krop og energi har de brugt dans og ekstase til enhver rituel og spirituel handling i tusindvis af år. De 5 rytmer er skabt ud af denne tradition. Selvom de 5 rytmer ikke er terapi, kan den være både forløsende og en tilstand af katarsis (renselse), ligesom den kan indeholde elementer fra shamanisme (østlig filosofi). Den er ligeledes inspireret af transpersonel psykologi, det vil sige en bevægelses-

form som frigør kroppen, udtrykker hjertet, tømmer sindet, vækker sjælen og kropsliggør ånden.

Samarbejde med kræftrådgivning

I de seneste år har jeg introduceret de 5 rytmer i Vejle, Hobro, Silkeborg, på KIU's landsmøde 2011 og på Dallund Rehabiliteringscenter med foredrag og undervisningsforløb. Kvalitative undersøgelser foretaget via interviews, deltagerobservationer, data fra uformelle drøftelser og erfaringer med de 5 rytmer viste, at deltagerne oplevede smertelindring, øget kropsbevidsthed og velvære, og at følelser blev omsat til bevægelse. Kvindernes oplevelser af 5Rhythms®-dans beskrives blandt andet som en dejlig måde til at give slip på deres "skjulte" følelser, blandt andet omkring kræftdiagnosen, som løsnede frustration, angst og vrede. "Jeg følte bagefter stor ro indeni," sagde en ung kvinde. "Vi fik grinet frem, følte en samhørighed og fik mod på og bevidstheden om nødvendigheden af at bevæge sig. Det var, som om kroppen dansede/bevægede sig af sig selv et stykke inde i forløbet."



Nærhed, intimitet og samvær

For mange var dansen udfordrende, men utroligt befriende, da de først overvandt sig selv til at hengive sig til kroppens egen bevægelse. Kvinderne nød friheden til at kunne bevæge sig uden at skulle følge en fast form. De kunne møde smerte og velvære med accept og blidhed. For nogle var det år siden – eller første gang, siden deres operation – at de havde bevæget sig frit og følt en glæde i krop og sjæl. Der er plads til alle. Selvom du sidder ned, kan du give din opmærksomhed til de andre og være partner i bevægelsen med en anden. Som en ældre kvinde i kørestol til sidst sagde til hele holdet: ”I ser så smukke ud, når I danser. Jeg har nydt hvert øjeblik.”

Hovedet tænker og kroppen føler

I dans sker tingene af sig selv uden tanke og analyse. Kroppen åbner og kan slippe indre, fastlåst stof. Det er så befriende at kunne slippe sit hoved og føle bare en smule fred. Det er ikke gennem vores mentale side, at vi i sidste ende forløser tingene. Dansen kan føre os bagved sorg, smerte og bekymring til vores oprindelige essens af fred og glæde – en tilstand af ren væren.

Studie af de 5 rytmer i samarbejde med Enhed for Sundhedstjenesteforskning under Region Syd, Kræftrådgivning Vejle og Vejle Sygehus

I september 2014 blev der for første gang gennemført en kvalitativ undersøgelse af 15 kræftpatienters oplevelser, både mænd og kvinder, med tilknytning til Vejle Sygehus. Her underviste jeg sammen med min mand, Jan Redsted.

De 5 rytmer – også for mænd

Vi oplever, at de fleste mænd har svært ved at relatere sig til dans og bevægelse. De 5 rytmer er et sted, hvor mænd kan arbejde med deres behov for klarhed, deres behov for at udtrykke, hvad de vil, og hvad de ikke vil. Evnen til med hele sit væsen at kunne sige ja til det, de ønsker, og nej til det, de ikke ønsker. Lære at stå inde for den og det, man er, og dermed have mod til at følge sit hjerte.

Se mere på:

www.uhlemann.dk – www.5rhythms.com

Praktisering af 5Rhythms® kan være et godt og vigtigt supplement til den klassiske behandling

Hjerneforsker, lektor, ph.d. Peter Vestergaard-Poulsen, fra Center for Funktionelt Integrativ Neurovidenskab ved Aarhus Universitet beskriver sine oplevelser som følger:

Jeg har i næsten ti år praktiseret ”de 5 rytmer” her i Danmark – primært hos Annette Uhlemann – samt flere steder i udlandet.

Metoden – som baserer sig på blandt andet bevægelse og dans til musik med opmærksomhedsøvelser – har en stærk evne til, at man opnår langt bedre kropskontakt, et højere opmærksomhedsniveau på sig selv og andre mennesker og derigennem mulighed for stabilisering af emotionelle mønstre og adfærd. Den fysiske udfoldelse, er – via musikkens indflydelse – unik, da de legende og kreative komponenter kan få plads på grund af den frie form, der lægges op til.

Rigtig meget af den nyeste kliniske forskning indenfor områderne mindfulness, dans og musik viser, at netop kontakt til kroppen, opmærksomhed (mindfulness) samt gruppeoplevelse/tilhørsforhold, der giver eksistentiel mening, alle er vigtige faktorer i helbredelse og forebyggelse af stressrelaterede sygdomme, eller hvor stress, angst eller depression er vigtige faktorer.

Klinisk set vurderer jeg, at udøvelse af ”de 5 rytmer” kan være et godt og vigtigt supplement til den klassiske behandling af flere patienttyper indenfor ovennævnte områder.

European Cancer Patient Coalition

Årsmøde i Bruxelles 19. – 21. juni 2015

Fra Tidslerne deltog Mai Nielsen og Nancy Andersen

Hvad er ECPC?

ECPC (European Cancer Patient Coalition) – med hovedsæde i Bruxelles tæt på EU-Parlamentet – blev grundlagt i 2003. Det er paraplyorganisation for europæiske cancerpatientforeninger med det formål at skabe én stemme for alle cancerpatienter i Europa samt et forum, hvor man deler informationer og viden om de bedste behandlingsformer i kampen mod kræft. Det er en nonprofit-organisation og den største cancerpatientforening i Europa bestående af 361 cancerpatientforeninger fra 46 europæiske lande. Næsten alle cancertyper er repræsenteret – fra de mest almindelige til de meget sjældne. Bestyrelsesmedlemmerne arbejder frivilligt, og der er fire ansatte på kontoret. Læs mere på www.ecpc.org.

140 deltagere fra 26 lande i Europa deltog i årsmødet, heriblandt repræsentanter for 52 medlemsorganisationer. Derudover deltog 12 andre cancerpatientorganisationer i debatten, selv om de ikke er medlem af ECPC. Andre deltagere var såkaldte interessenter fra relevante onkologiske organisationer samt fra medicinalindustrien. Tidslerne er medlem. Medlemskab er i øvrigt gratis, og det samme er deltagelse i årsmødet. Tidslerne deltog også i årsmødet 2012 i Rom. Fire andre danske kræftforeninger er medlemmer, men ingen af disse var repræsenteret.



Der var ca. 20 forskellige indlæg om cancerbehandling og nogle patienthistorier, opdelt i fem sessioner, samt generalforsamling søndag:

1) Kostens betydning under og efter en cancerbehandling:

Prof. Maurizio Muscaritoli (Clinical Medicine, University of Rome, "La Sapienza") talte om vigtigheden af kost, motion, proteiner, enzymer, vitaminer og mineraler. Tab af fedt er ikke så slemt som tab af muskelmasse.

Der blev stillet forslag om, at man kunne få frivillige til at informere patienterne på sygehusene om vigtigheden af kost og motion.

Katharina Stang (formand for TEB e.V. Selbsthilfsforeningen, Tyskland) havde et interessant indlæg om kostens vigtighed i forbindelse med bugspytkirtelkræft.

Du kan se indlæg og kostråd under www.ecpc.org.



Mai var heldig at sidde til bords med formanden for TEB Katharina Stang og hendes sekretær fra Tyskland.



2) Immunonkologi: Gode udsigter, fordele og risici ved den 4. søjle i cancerbehandling:

Hvad er immunonkologi? ECPC's definition:

- "Immunonkologi, ofte kaldet den 4. søjle i cancerbehandlingen, er en innovativ række behandlinger, som udnytter immunsystemet i kampen mod kræft. Selv om immunonkologi (IO) bliver en realitet, og behandlinger bliver tilgængelige for patienter i Europa, er det kun få patienter og patientvejledere, der ved, hvad immunonkologi drejer sig om."

Derfor har ECPC netop udgivet en lille folder om emnet. Den er pt. oversat til 24 sprog, blandt andet dansk, "Hvad er immunonkologi?". Den danske version bliver uploadet til ECPC's hjemmeside og vil også blive tilgængelig på www.tidslerne.dk. Kort fortalt skal denne folder eller patientvejledning hjælpe patienter med bedre at forstå, hvad der ligger bag immunonkologiske behandlinger, som er en ny type kræftbehandling, der benytter **immunsystemet** til at bekæmpe kræft.

Prof. Burçak Karaka, Department of Internal Medicine, Ege University, Tyrkiet holdt et meget interessant indlæg om immunonkologi, som bliver fremtidens cancerbehandling. I stedet for at forgifte cellerne styrker man kroppens selvhelbredende kræfter gennem immunforsvaret. Citat: "Vi har et stort problem med, at medicinalindustrien ikke deler data - en lovændring herom ville være ønskelig".

3) Kliniske forsøg:

Anastassia Negrouk (Head of International Regula-

tory and Intergroup Unit at EORTC, Bruxelles) holdt et indlæg om en mere målrettet medicin. Kun cirka 10 procent af patienterne har gavn af kemobehandlingerne. Kunne man finde disse patienter, slap de 90 procent af patienterne for unødige bivirkninger. Om forsøgsbehandlinger, se www.trialreach.com

Her blev også talt om "e-patient", databaser og adgang hertil, hvordan man finder frem til kliniske forsøg og ECPC's søgemaskine. Internettets og de sociale mediers betydning blev fremhævet, blandt andet Facebook og Twitter. Det kan dog ikke erstatte en fornings egen platform/hjemmeside, men supplere.

4) Uligheder i kræftbehandlingen:

Prof. Mark Lawler (Center for Cancer Research and Cell Biology, Queen's University Belfast) talte om uligheden i behandlingen af cancerpatienter i de forskellige lande - hvorfor kan man ikke tillade ens behandling i EU og give patienten et valg? Lave et samlet indsats i EU for at finde den bedste behandling? Lawler har deltaget i udarbejdelsen af en større rapport om ulighederne, "Europe of Disparities", som kan læses på www.ecpc.org. I rapporten kommer man blandt andet ind på, at en kræftpatient inden operation burde have adgang til oplysninger om kirurgens erfaring, anvendt teknologi og teknik. I Italien findes en guide, som giver patienterne oplysninger om antallet af operationer, der er udført det pågældende sted samt resultatet heraf, således at patienterne har mulighed for at finde det bedste operationssted for den enkeltes behov. Hvis dette kunne indføres i Europa generelt, ville den kirurgiske



Nancy og Mai følger foredrag fra forreste række.

kapacitet i Europa også kunne udnyttes bedre og med en mere optimal specialisering. Desværre er EU's Patientmobilitetsdirektiv stadig ikke implementeret i de fleste EU-lande.

5) EurocanPlatform-projektet:

Her talte Dr. Julio E. Celis (Associate Scientific Director fra Kræftens Bekæmpelse, med base i Bruxelles) om, hvad EuroCanPlatform betyder for både patienter og institutioner. Projektet, der støttes af EU, skal munde ud i et unikt samarbejde blandt 28 europæiske kræftinstitutioner og -organisationer.

GENERALFORSAMLING

Denne blev afholdt som sidste punkt søndag. Valg til bestyrelsen er hvert tredje år, næste gang i 2016. Her er meget at rette op på. Driftsregnskabet balancerer med cirka € 350.000, men der er ingen balance, så organisationens formue er ukendt for medlemmerne. Det var vi desværre kun nogle enkelte, som opponerede imod. Så vi har lidt lobbyarbejde til næste årsmøde.

Lidt mere om ECPC

Det er ECPC's mission og vision, under mottoet "Nothing About Us, Without Us" [Intet om os, uden os], "at repræsentere cancerpatienternes synspunkter i sundhedsdebatten i hele Europa og formidle et forum for europæiske cancerpatientforeninger til udveksling af informationer og vidensdeling. ECPC arbejder på at sikre, at alle cancerpatienter i Europa inden for en acceptabel tidsramme har adgang til den bedste behandling. Politikere, forskere, læger og industrien

bør anerkende europæiske cancerpatienter som deres vigtigste samarbejdspartnere i kampen mod kræft og i alle cancer-relaterede problematikker, der påvirker vores samfund.

Finansiering: ECPC er finansieret af "interessenter", dvs. primært medicinalindustrien, ligesom der modtages midler fra EU til forskning. Strategien er, at ECPC ikke lader sig influere af selskaber og organisationer, der støtter deres arbejde og aktiviteter finansielt. Principperne bag finansieringen er derfor: *uafhængighed, gennemsigtighed, betingelsesløst, gensidig respekt, bæredygtighed.*

KONKLUSION

Vi fik mange indtryk og impulser under den tre dage lange konference. Gennem ECPC taler medlemmerne, dvs. kræftforeningerne med én stemme i den europæiske politiske debat om kræftbehandling og har her uden tvivl en væsentlig indflydelse med god mulighed for lobbyisme med adgang til EU-institutionerne, ligesom ECPC også gør sin indflydelse gældende i kræftforskningen. Bruxelles er derfor den helt rigtige placering. Men der er mange hensyn at tage, ulighederne er store landene imellem, behandlingssystemerne og kulturerne er forskellige. Bureaukratiet afspejler sig som i alle andre EU-sammenhænge, men med ECPC er vi på vej. Større deltagelse fra de nord-europæiske lande ville være ønskeligt.



FamilieCamp for børnefamilier 2 døgn kun kr. 225,- pr. familiemedlem (½ pris)

Tidslerne har mulighed for at tilbyde to patientmedlemmer og deres familie deltagelse på hver af følgende FamilieCamps.

Som familie kan I se frem til 2 dage fyldt med kvalitetstid, aktiviteter, læring, indsigter og nye venskaber. Vi skal lave mad over bål, udforske naturen, lave teambuilding og mindfulness i familiehøjde og meget mere. Nogle aktiviteter vil kun involvere børn og andre aktiviteter kun forældre – læring gennem leg vil være et gennemgående tema – og alt sammen vil det være målrettet ét fokus – at styrke synergien i familien.

FamilieCampen er et samarbejde mellem Body Mind Academy og teleselskabet Call me – Tal ordentligt og bygger på følgende værdier:

- Livsglæde er fundamentet.
- Hjertet er drivkraften.
- Hjernen er midlet.

“Hver for sig er I unikke – sammen gør I forskellen”



Kommende FamilieCamps for 2. halvår 2015:

- Vesthimmerland, Jylland, www.overkoen.dk
Fredag d. 28. august kl. 15 - søndag d. 30. august kl. 15
- Ulvshale Strand, Møn, www.ulvshale-strand.dk
Fredag d. 4. september kl. 15 til søndag d. 6. september kl. 15
- Ulvshale Strand, Møn www.ulvshale-strand.dk
Torsdag d. 15. oktober kl. 15 - lørdag d. 17. oktober kl. 15.
- Ulvshale Strand, Møn www.ulvshale-strand.dk
fredag d. 13. november kl. 15 - søndag d. 15. november kl. 15.
- Ulvshale Strand, Møn www.ulvshale-strand.dk
fredag d. 4. december kl. 15 - søndag d. 6. december kl. 15.

Mere info og ansøgningsskema (Husk at oplyse, at du er patientmedlem hos Tidslerne):

www.bodymindacademy.dk/kidz-academy/familiecamp

Eventuelle spørgsmål:

Tlf. 27 41 12 41 eller bma@bodymindacademy.dk.

Kolding Kredsen

Hold øje med hormonerne - så forebygger du kræft

ved Anette og Jens-Ole Paulin, www.naturlighormonterapi.dk

Et hormon, der beskytter mod kræft? Ja, det findes, og dets gavnlige virkning er veldokumenteret.

Forskningen er relevant for både mænd og kvinder, men som kvinde er du særlig udsat på grund af de store, månedlige svingninger i hormonerne. Er du i den fertile alder, så har du brug for at vide, hvordan ubalancer i din menstruationscyklus øger risikoen for kræft - hvilke symptomer, du skal være opmærksom på i den forbindelse – og hvad man kan gøre for at genoprette den balance, som findes i den normale cyklus. Er du kommet i overgangsalderen, har du brug for at vide, at den konventionelle hormonbehandling er forældet, og at den øgede risiko for kræft, som denne behandling medfører, kan undgås. Vi kan forebygge kræft og mindske risikoen for tilbagefald.

- Hvilke livsvigtige funktioner udfører kroppens egne hormoner – og hvad sker der, når balancen ryger?
- Hvorfor er ubalance i hormonerne blevet så udbredt?
- Hvad er symptomerne på hormonel ubalance?
- Hvordan kan livsstil, kost og kosttilskud være med til at sikre en sund hormonbalance?

Tid: Torsdag den 17. september 2015 kl. 19-21

Sted: Sognehuset, Vestergade 10, 6051 Almind

Pris: Pris kr. 75,- for medlemmer af Tidslerne og kr. 100,- for ikke-medlemmer (Vestjysk Bank reg. nr. 7730 Kontonr. 1515514 - husk navn og tlf. eller kontant på dagen - husk tilmelding)

Tilmelding: Tina Oden, kolding@tidslerne.dk eller tlf.: 22 17 14 57, senest 10. september 2015

Tidslerne giver kaffe/te samt lidt økologiske snacks

Samtalegruppe for Koldingkredsen En gruppe for dem som er berørt af kræft

Forny et livskvalitet

Vi ønsker at starte en gruppe for dem, som har lyst til hyggeligt og uforpligtende samvær med andre mennesker.

- Måske har du brug for at tale med andre, som har samme udfordringer som dig?
- Måske ønsker du at få idéer fra andre til at komme videre i livet?
- Vi kan dele erfaringer om terapiformer eller terapeuter, gode bøger, spændende foredrag m.m.

Deltagere:

Du behøver ikke selv have kræft, men kan være pårørende til en kræftpatient eller på anden vis have kræft tæt inde på livet. Det er en gruppe for medlemmer af Kræftforeningen Tidslerne.

Kontakt:

Hvis du har lyst til at prøve og være med, så kontakt

Bodil Mott (frivillig i Tidslerne)

Tlf.: 23 40 63 51 eller 75 53 88 72

Tid & Sted:

Følger senere når vi ved, hvor stor interessen er for samtalegruppen

På www.tidslerne.dk bliver der løbende orienteret om alle kommende arrangementer!
Se også Tidslerne på www.facebook.dk

Odense Kredsen

Mand og kræft – chef for dit eget liv med kræft

ved **Eduard Eghon Engelund**, www.forlaget-thankyou.dk

Folk spørger mig tit, om jeg har undersøgt en masse om kræft. Nej, jeg har ikke haft brug for at læse om det. Jeg vil hellere vide, hvad jeg selv kan gøre.

Eghon fortæller blandt andet om, hvordan han kom igennem et langvarigt og i perioder smertefuldt behandlingsforløb. Hvad gjorde han for at styrke sig mentalt, følelsesmæssigt og fysisk?

Eghon har arbejdet med personlig udvikling i 25 år og underviser i meditation og afspænding. Han er forfatter til bogen "Livets kraft", en introduktion til de veje han valgte at følge i sin hjælp til selvhjælp.



Tid: Tirsdag den 6. oktober 2015 kl. 19.

Sted: Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101), Odense C (bus tæt på og gode p-muligheder)

Pris: Kr. 70,- for medlemmer, kr. 95,- for ikke-medlemmer

Tilmelding: Senest 20. august. Sonja Foged, tlf. 2991 3348 – Jane Jakobsen, odense@tidslerne.dk

Kan man spise og "leve" sig rask?

ved **Umahro Cadogan**, www.umahro.dk

Vi sætter fokus på kost, ernæring og funktionel medicin. Det handler ikke om mad og kalorier, men om mad og næringsstoffer, der styrker dig, og hvordan du kan bruge det, du spiser, til at reparere ubalancer i kroppen, få tarmfloraen på højkant, tune dit immunforsvar og mindske behandlingsskader efter kræft. Helt enkelt!

Selvom kost, ernæring, motion og livsstilsændringer ikke nødvendigvis kan erstatte konventionel behandling, eller kurere kræft i sig selv, så kan det understøtte behandlingen og gøre en forskel i sig selv. Og det kan forebygge. Så giv dit helbred en hjælpende hånd.

Umahro er adjungeret professor, kostekspert og forfatter til flere koge- og fagbøger. Han rådgiver og underviser blandt andet i livsstils- og miljøbetingede lidelser som kræft, autoimmune sygdomme og hormonforstyrrelser.

Han er specialist i Functional Medicine og følger med i de nyeste forskningsresultater og kostråd. I sit arbejde med konceptet trækker han på flerårige erfaringer fra patientbehandling, undervisning af læger og behandlere og opbyggende arbejde med enkeltpersoner og holdsport indenfor eliteidræt herhjemme og internationalt.

Du har set Umahro på TV, blandt andet i Go' morgen Danmark, og du hørt og læst om ham i pressen, og måske har du læst hans bøger. Umahro ved, hvad han taler om. Som ung var han alvorlig syg af kronisk tarmbetændelse med følgesymptomer gennem flere år. Han besluttede sig for at vide noget om immunforsvar og kost for at kunne hjælpe sig selv og understøtte den behandling han fik. Det blev både til uddannelse, levevej og et godt helbred.



(Foto: Peter Kam)

På www.ustream.tv/recorded/2673643 ligger et videoklip, hvor Umahro Cadogan, Claus Hancke og Irene Hage taler om termografi.

Tid: Torsdag den 3. september 2015 kl. 19.

Sted: Paarup Aftenskole, Pakhusgården 18 (Rugårdsvej 101), Odense C (bus tæt på og gode p-muligheder)

Pris: kr. 125 for medlemmer, kr. 145 for ikke-medlemmer.

Tilmelding: Senest 20. august. Sonja Foged, tlf. 2991 3348 – Jane Jakobsen, odense@tidslerne.dk

Esbjerg Kredsen

Kunstterapi skaber indre ro og livsglæde
ved Berit K. Nylund, www.ribekunstterapi.dk



Berit K. Nylund
berit@ribekunstterapi.dk
www.ribekunstterapi.dk

Tre kursusdage med kunstterapi, hvor du arbejder individuelt og i grupper med kreative opgaver, der styrker din indre ro, selvindsigt og livsglæde.

Vi maler, tegner, laver collager, bruger ler og meget andet til de kreative udtryk, som du efterfølgende vil få stort udbytte af, når de i plenum deles med de øvrige i gruppen.

Kunstterapi er for alle og handler *kun* om at turde udtrykke sig. Det er således helt ok at lave tændstikmænd osv.

28. september 2015

"Jeg har en historie, men det er ikke min historie"

Styrkelse af dit fundament. Hvem er jeg, hvad er mine basale behov og inderste ønsker? Hvordan skaber jeg øget tryk, ro og balance i mit liv?

5. oktober 2015

"Jeg har følelser, men det er ikke mine følelser"

Øvelse i at forholde sig til vanskelige følelser, få kontakt til ubevidste følelser samt undgå, at følelser hober sig op til traumer.

19. oktober 2015

"Jeg har tanker, men det er ikke mine tanker"

Træning i at navigere ud fra din indre kerne, holde fokus, være autentisk og styrke dit mod og dine indre ressourcer.

Tid: 28. september, 5. oktober, 19. oktober – kl. 18.30 til 21.30

Sted: Frivillighuset Vindrosen, Exnersgade 4, 6700 Esbjerg.

Pris: Pris kr. 400,- er inkl. alle materialer, for alle 3 gange. Tilmelding er først gældende ved indbetaling af deltagergebyr til: Reg.nr. 0872 kontonr. 000 3135 349. Maks. 8 deltagere. Kun for patientmedlemmer!

Tilmelding: Ida Nielsen esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 30 27 22 51 (oplys navn, adresse, tlf. og e-mail, samt kursussted/-tid). Sidste tilmelding: 12. september 2015.

Tidslerne er vært for kaffe/te, nødder, frugt og chokolade.

Århus Kredsen

Positiv tænkning, arbejdsglæde, trivsel og succes

ved Carsten Sommerskov, www.sommerskov.dk

Trænger du til en energiopladning, er plaget af stress, store forandringer, eller ønsker du inspiration til en sjovere hverdag, så er her et rigtigt godt bud på en dynamisk, humoristisk og fængslende underviser. Er du ude efter konkrete værktøjer, der virker, så er du gået rigtigt i byen.

Han har i mere end 20 år inspireret til en sjovere hverdag med mere energi. Han er desuden forfatter til mange bøger. Han har mange års undervisningserfaring og er direktør for, og grundlægger af, Vækst A/S. Over 200.000 mennesker har haft stort udbytte af hans kurser, seminarer og foredrag.

Carsten Sommerskov underviser i og holder foredrag om positiv tænkning, arbejdsglæde, trivsel og succes.

Tid: Onsdag den 21. oktober kl. 13-16

Sted: Frivilligcenter, Grønnegade 80, 8000 Århus C

Pris: Kr. 50,- for medlemmer af Tidslerne og kr. 100,- for ikke-medlemmer.

Tilmelding: Senest den 11. oktober til Helle Haulund Sørensen, aarhus@tidslerne.dk eller tlf. 22 40 18 39

Skive Kredsen

Tænk dig rask – nå dine mål Om kraften i power-tanker, sundhed og glæde

ved Irma Lauridsen, www.irmalauridsen.dk

Du er, hvad du tænker! Skab selv en kæmpe forandring i dit liv. Brug tankerne til at blive sund, glad – ja endda til at snyde alderen.

Visualisering er let at lære – og bruge i hverdagen – og tilhørerne vil få mange gode idéer at tage med hjem. Irma Lauridsen vil give spændende eksempler på tankers virkning og fortælle, hvordan hun selv bruger visualisering og de store forandringer, det har givet.

Selv ved alvorlig sygdom kan visualisering have stor, positiv virkning.

Foredraget handler også om at springe ud i livet og tro på sig selv.

En stor del af foredraget er bygget over forfatterens bøger om visualisering: "Tænk dig til det hele, visualisering – guide og ideer" og "Tænk det – skab det". Mere om foredraget på www.irmalauridsen.dk

Tid: Lørdag den 3. oktober 2015 kl. 12.30

Sted: Skive Bibliotek

Pris: Kr. 50,- for medlemmer / kr. 70,- for ikke-medlemmer

Tilmelding: Marie-Louise Knudsen, tlf. 97 537 170 eller skive@tidslerne.dk Senest 1. oktober 2015

Der serveres kaffe, te, frugt og brød



LIVSMOD I MODVIND. OM LIVSGLÆDENS KUNST I HÅRD SØGANG.

MENTALT KURBAD OM DET SUNDE, DET SANDE OG DET SJØVE.

HVORDAN HAR HUMOR EN POSITIV SAMMENHÆNG MED EVNEN TIL AT SKABE ÆNDRINGSPROCESSER OG PÅVIRKE FORANDRINGER?

ved John Engelbrecht, www.johnengelbrecht.dk

Selvom livet ikke er lutter lagkage, og selvom vi alle er ramt på forskellig måde, og måske med en livstruende sygdom, så er det vigtigt at finde livsglæden.

Sigtet med foredraget er at vise de rige muligheder, der med udgangspunkt i en ændret livsstil kan omskabe modvind til fremdrift. Hvert menneskes liv er en fortælling værd. At fortælle er at sætte erindringsstykker sammen til et større billede om hvem vi er, og hvorfor vi er, som vi er. I fortællingen bliver vi mindet om det, der giver livsmod og ild i øjnene – og får blodet til at rulle raskere i årerne.

Kom og få fornyet og forynget dit livssyn. Kom og få idéer til at finde livsglæden i hverdagen. Kom og hør "humorens Robin Hood", der stjæler fra de vittige og giver til de kedelige. Kom og få åndeligt kløpulver med popcorn, guldorn, vitser og visdom ved filosofen John Engelbrecht, Vejle, manden bag drivtømmer-kunst-udstillinger med langsomheds-ord og fortællerskibet, jagten "Nordstjernen", et sejlskib fra 1872, som ligger i Middelfart – og hør om hans bog "Nu vender vinden: Livsmod og langsomhed".

Tid: Onsdag den 2. september 2015 kl. 18.30

Sted: Skive Bibliotek, Østergade 25, 7800 Skive

Pris: Kr. 50,- for medlemmer / kr. 70,- for ikke-medlemmer

Tilmelding: Marie-Louise Knudsen, skive@tidslerne.dk eller tlf. 9753 7170 Senest den 28. august 2015
Der serveres kaffe, te, frugt og brød

MadforLivet.com

ved Anette Harbech Olesen

Danskerne vil have uvildig og reel information om mad og sundhed!

Mere end 100.000 danskere lægger hver måned vejen forbi www.madforlivet.com, der byder på et inspirerende univers af god mad og viden om, hvad god mad kan gøre for os. Den populære hjemmeside er netop blevet lanceret i en ny og mere brugervenlig version.

En passion for sund mad, en klar holdning til uvildighed og en stærk overbevisning om værdien af vidensdeling, har, sammen med forfatter Anette Harbech Olesens ildhu, været de primære værdier bag sitet MadforLivet.com.

"Jeg oplever, at de fleste danskere gerne vil have ren besked om, hvordan vores fødevarer er produceret. Om alt rugbrød og mælk er sundt? Hvordan sprøjtemidler, vækstfremmere eller andet anvendt i produktionen kan påvirke vores helbred? Vigtige informationer om vitaminer og mineraler. Det nye design er indbydende, og det er let at navigere rundt i sidens næsten 1000 artikler og opskrifter," udtaler Anette Harbech Olesen.

Alt indhold på MadforLivet.com er skrevet eller udvalgt af Anette Harbech Olesen med det formål at udbrede uvildig viden om mad og sundhed og med et samtidigt ønske om at kunne inspirere til god og sund mad hver dag.



Fakta om forfatteren:
Anette Harbech Olesen er uddannet indenfor ernæring i såvel Danmark som i USA. Hun blogger om sundhed på madforlivet.com og har udgivet 14 bøger, heriblandt *Syv sunde skridt*, *Den glutenfri kogebog*, *Kolesterolkogebogen* og *Mad mod kræft*.

Cannabis Regler

Af Mikael Nielsen
mn@cancerplan.dk

Uddrag fra Sundhedsstyrelsens seneste info om import af cannabis fra 2014

Link: <https://sundhedsstyrelsen.dk/~media/F48758E07FFC4FAFAF4F6CFC2F6009B7.ashxx>

Indførsel af medicin med cannabis fra Holland og andre lande (Afsnit 8).

"Hvis en person lovligt har fået en recept fra en læge, og derefter har fået udleveret medicin med tilberedninger af cannabis til medicinsk brug til højst 30 dages personligt forbrug i Holland, eller et andet Schengen-land, så opfylder det kravene til at det lovligt kan indføres til Danmark. Det samme gælder eksempelvis, hvis en person har fået recept på og udleveret Marinol®. Man behøver som borger ikke at have en Schengen-attest (også kaldet "pillepas") fra myndighederne for at få cannabis til medicinsk brug med over grænsen, men det vil lette dokumentationen ved indførslen til Danmark. Schengen-konventionen giver mulighed for, at man kan medbringe medicin, der indeholder euforiserende stoffer til eget brug i en mængde, der svarer til rejsens længde, dog maksimalt 30 dage. Hvis man eksempelvis i Holland har fået en recept fra en læge, og derefter fået udfyldt en Schengen-attest fra Holland, så skal Danmark som Schengen-land acceptere dette som gyldig dokumentation. I Danmark er det apotekerne, der udsteder Schengen-attester. Hvis man indfører cannabis uden en recept fra en læge, må man regne med at tolden vil melde sagen til politiet for overtrædelse af reglerne om euforiserende stoffer".

Konklusionen må være: Cannabis medicin er dermed tilgængelig også for danske patienter, så længe en praktiserende læge fra et EU-land har udskrevet medicinen.

Bestyrelsens beretning for 2014

I 2014 er vi kommet et godt skridt videre med at få sat system i administrationen – det være sig manualer og redskaber til de mange tillidspersoner. Vi har i dag over 40 tillidspersoner, som enten er tilknyttet en kreds, er på Tidsellinjen, er kontaktperson, i bestyrelsen eller andet.

Medlemslisten er nu opdateret med e-mailadresser på næsten alle. Dette er en stor lettelse og en økonomisk besparelse for foreningen. Foreningen er meget taknemmelig for det store arbejde, Margrethe Foged laver med at vedligeholde medlemslisten og udsende materiale til de mange nye medlemmer. I 2014 indmeldte 322 personer sig i foreningen, og vi har mere end 2.500 Facebook-venner.

Dorthe M. Hansen valgte at udtræde af bestyrelsen i 2014, og suppleant Eghon Englelund indtrådte i hendes sted. Hanne E. Juul har valgt at stoppe i bestyrelsen med denne generalforsamling, så der skal vælges nok et bestyrelsesmedlem.

Vi har den store glæde, at flere har valgt at donere penge til Tidslerne. I 2014 har vi modtaget arv, legat, Sanne Theilgaards indsamling samt mange private gavebeløb og donationer. Det er en stor glæde, som bevirker, at vi kan afholde endnu flere selvhjælpskurser for kræftpatienter, hvilket er endnu vigtigere nu end tidligere, da Dallund Rehabiliteringscenter lukker i juni 2015.

Et nyt tiltag i 2014 var kurset The Healing Code v/Mette og Peter Junker, som både blev afholdt i Jylland og på Sjælland, og som deltagerne var meget begejstrede for.

Da alle i Tidslerne arbejder frivilligt, har vi præsteret et betragteligt positivt resultat, til trods for foreningens store aktivitetsniveau.

I 2016 har Tidslerne 25 års jubilæum, hvor vi planlægger at afholde et større arrangement med markante foredragsholdere.



Tidslerne har været synlige i pressen. Sanne Theilgaards indsamling har fået meget omtale i Jydske Vestkysten, vi har fået omtale i Helse og Naturli, har deltaget på messer og fået omtale i TV-Syd. Desuden deltager vi aktivt i debatterne og på Speakers Corner ved Folkemødet på Bornholm i juni måned.

Vi får meget ros for vores informative og flotte blad samt hjemmeside, som nu har fået et søgefelt.

Fra 2015 har vi fået speciallæge, ph.d., Edith Raffn, til at skrive om cancerbehandling i Danmark, hvilket giver vores blad et kvalitetsmæssigt løft, som vi har modtaget meget positivt respons på.

I 2015 afholder vi udover vores kurser på Slette Strand og Lysglimt i Gilleleje også selvhjælpskurser på Løgumkloster Refugium i Sydjylland, så vi nu er repræsenteret i tre regioner i Danmark. Alle tre steder er godkendt af Sygeforsikringen Danmark, således at gruppe 1 og 2 medlemmer kan få refusion på kr. 200

pr. dag. Rachel Santini afholder 2-dages kursus i Sverige. Tidslerne er taknemmelige for de mange frivillige, som støtter os i at hjælpe cancerpatienter.

Har du som medlem ønske eller forslag til tiltag i Tidslerne, kurser eller indlæg til bladet, så lad os det vide: formand@tidslerne.dk

Det er dejligt, at så mange medlemmer, over 50 personer, har valgt at komme til generalforsamlingen her i Middelfart og støtte op om foreningens arbejde. Sanne Hesselberg og Hanne E. Juul har valgt at stoppe i bestyrelsen, og jeg vil gerne takke begge for den indsats, de har ydet i bestyrelsesarbejdet. Sluttelig en kæmpe tak til de mange frivillige, som er med til at gøre Tidslerne til en fantastisk levende og uafhængig patientforening.

Middelfart, den 25.04.2015 - Mai Nielsen



Referat fra

Tidslernes generalforsamling 2015

Afholdt lørdag den 25.4.2015 på Kursuscentret Severin i Middelfart

1. Valg af dirigent

Hans Henrik Panduro valgt.

2. Valg af referent og stemmetællere

Linette Simonsen blev valgt til referent.

Der var enighed om at vælge stemmetællere, såfremt det blev nødvendigt.

3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf

Mai Nielsen fremlagde beretningen, som blev godkendt af generalforsamlingen.

4. Fremlæggelse af regnskab for 2014 og godkendelse heraf

Mai Nielsen fremlagde regnskabet, som blev godkendt.

5. Behandling af indkomne forslag

Bestyrelsen har ikke modtaget nogen forslag til behandling.

6. Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslår uændret kontingentet pr. år på kr. 225,- for patient- og støttemedlemmer samt kr. 25,- for husstandsmedlemmer. Forslaget blev vedtaget.

7. Valg af formand – Mai Nielsen er villig til genvalg

Mai blev genvalgt.

8. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Marie Louise Knudsen, Poul Ejlersen, Eghon Egelund var på valg. Sanne Hesselberg stillede ikke op, og Hanne E. Juul ønskede at udtræde af bestyrelsen.

Charlotte Poulsen havde sagt ja til at overtage kassererposten og stillede op til bestyrelsen.

Charlotte blev valgt for en 2-årig periode.

Conni S. Hagensen havde tilbudt at stille op til bestyrelsen og blev valgt for 1 år.

Poul Ejlersen og Eghon Egelund blev valgt for en 2-årig periode. Marie Louise Knudsen blev valgt for en 1-årig periode.

Bestyrelsens sammensætning:

Eghon Egelund (Knebel) for 2 år

Poul-H. Ejlersen (Hjørring) (støttemedlem) for 2 år

Charlotte Poulsen (Billund) for 2 år

Marie Louise Knudsen (Skive) for 1 år

Conni S. Hagensen (Langå) for 1 år

Linette Simonsen (Jyllinge) valgt i 2014 for 2 år

9. Valg af 4 suppleanter

Tina Oden (Kolding),

Henrik Nielsen (Nordborg),

Lisbeth Arrildt (Assens),

Kirsten Vithus Jensen, (Borup Sjælland)

De 4 suppleanter blev alle valgt.

10. Valg af intern revisor – Peter Køpke er villig til genvalg

Peter blev valgt.

11. Valg af ekstern revisor – Christian Pihl er villig til genvalg

Det er Regnar Staugaard, der har godkendt

regnskabet, så det er ham, der er ekstern revisor via Christian Pihl.

Regnar Staugaard blev genvalgt.



Fra bestyrelsen ses fra venstre
Poul, Linette, Eghon, Mai og Marie Louise.

12. Eventuelt

- Mødeaktiviteter/foredrag i fremtiden: Når der holdes foredrag, skal man overveje hvilket budskab foredragsholderen har med sig, og at gøre klart, at det ikke nødvendigvis er Tidslernes holdning.
- Århus-kredsen er aktiv igen. Der er 8-10 medlemmer, der arbejder sammen.
- Det kan gøres tydeligere, hvad Tidslerne står for.
- Der blev spurgt, om man spørger nye medlemmer, om de er patient-/husstandsmedlem eller støttemedlem, når de melder sig ind? Det gør vi, men de fleste melder sig ind via hjemmesiden, og der skal man krydse af, hvad man er.
- Der efterlyses mere synlighed i bladet om det at være støttemedlem.
- Forslag om personligt at gå ud og markedsføre Tidslerne, især hos de praktiserende læger, eventuelt pr. brev med info om Tidslerne.
- Forslag til oplæg/foredrag bedes sendt til kredsene eller til bestyrelsen.
- Kredsene skal udveksle info om foredragsholdere.
- Forslag/oplæg til pårørende ønskes.

Referent: Linette E. Simonsen

Godkendt den 26. april 2015

Dirigent Hans Henrik Panduro og formand Mai Nielsen



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

Banker:

Danske Bank reg.nr. 9570 kontonr. 997 0118 (kontingenter og gavebidrag)

Nordea Bank reg.nr. 1917 kontonr. 0296 666 319 (drift)

Redaktion: Poul Ejlersen, redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 3 gange om året.

Deadline for kommende numre af Tidslerne:

Tidslerne nr. 2015-3: 1. oktober

Tidslerne nr. 2016-1: 1. februar 2016

Tidslerne nr. 2016-2: 1. maj

ISSN: 1397-3908 (tryk), 2246-4247 (online)

Oplag: 2.300 eksemplarer

Design og tryk: Jannerup A/S, 57 61 15 35

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Manuskripter skal sendes i Word-format via e-mail vedhæftet fotos samt www-adresse. Redaktionen forbeholder sig ret til at foretage forkortelse af indsendte indlæg.

Personlige beretninger kan skrives under mærke, hvis redaktionen har navn og adresse.

Vi gør samtidig opmærksom på, at de meninger og holdninger, som fremkommer i de indsendte artikler og beretninger, ikke nødvendigvis afspejler redaktionens eller foreningens holdning.

Indmeldelse og adresseændringer

Margrethe Foged
sekretariat@tidslerne.dk

Medlemsdata

Margrethe Foged, sekretariat@tidslerne.dk

Tidsellinjen

Ida Nielsen, tidsellinjen@tidslerne.dk

Bestyrelsen

Formand

Mai Nielsen

Ådalsparken 29
6710 Esbjerg V
Tlf.: 75 15 90 11 / 40 15 90 11
formand@tidslerne.dk



Næstformand

Eghon Engelund

Kirkebjergvej 2, Tved
8420 Knebel
Tlf.: 87 52 55 60 / 27 11 63 80
naestformand@tidslerne.dk



Kasserer

Charlotte Poulsen

Vargårdevej 36
6094 Hejls
Tlf.: 20 80 33 81
kasserer@tidslerne.dk



Redaktion/Blad

Poul Ejlersen

Løkkensvej 118
9800 Hjørring
Tlf.: 21 24 18 07
redaktion@tidslerne.dk



Webmaster/facebook

Lisbeth Arrildt

Præstevænget 7, st.
5610 Assens
Tlf.: 61 28 05 50
webmaster@tidslerne.dk



Marie Louise Knudsen

Stårupvej 35
7840 Højslev
Tlf.: 97 53 71 70
skive@tidslerne.dk



Conni S. Hagensen

Søvej 44
8870 Langå
Tlf.: 87 73 19 64 / 50 51 12 80
conni@tidslerne.dk



Tidsellinjen

Her kan du tale med en anden kræftpatient om, hvad du måtte have på hjerte

Åbningstider på telefon

70 20 05 15

Mandag kl. 16-20 og tirsdag, onsdag, torsdag, søndag kl. 10-12

Kredsene - Kredsansvarlige

Aarhus: Helle Haulund Sørensen, aarhus@tidslerne.dk,
tlf. 22 43 67 23

Esbjerg: Ida Nielsen, esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 75 15 69 66

Hovedstaden: Charlotte Jacobsen, hovedstaden@tidslerne.dk,
tlf. 29 25 21 09

Kolding: Tina Oden, kolding@tidslerne.dk, tlf. 22 17 14 57

Nordjylland: Pernille Nyhuus, nordjylland@tidslerne.dk,
tlf. 20 65 90 56

Odense: Jane Jakobsen, odense@tidslerne.dk, tlf. 66 11 66 09

Sjælland: Anne Marie Skytt, sjaelland@tidslerne.dk,
tlf. 56 65 04 61

Skive: Marie Louise Knudsen, skive@tidslerne.dk, tlf. 97 53 71 70

Syddjylland: Der er pt. ingen kredsansvarlig

Kontaktpersoner

Ellen Sevelsted (bindevævskræft – et sarcom) tlf. 86 68 18 72

Ida Nielsen (brystkræft) tlf. 75 15 69 66

Sonja Foged (brystkræft) tlf. 64 81 33 48

Sanne Hesselberg (brystkræft) tlf. 61 69 80 99

Eghon Engelund (halskræft) tlf. 27 11 63 80

Mai Nielsen (leverkræft), opereret i Berlin tlf. 40 15 90 11

Marie-Louise Knudsen (lymfobane kræft) tlf. 97 53 71 70

Pernille Nyhuus (non-hodgkin follikulært lymfom) tlf. 20 65 90 56

Birthe Jensen (ovariecancer) tlf. 23 80 39 01

Peter Køpke (prostatakræft), Budwig-kuren tlf. 75 50 68 75

Lene Rantzau (tarmkræft) tlf. 22 24 83 10

Pårørende

Jane Jakobsen (påstående) tlf. 66 11 66 09

Vi søger frivillige tillidspersoner!

Har du lyst til at deltage i det spændende
arbejde, så kontakt

formand@tidslerne.dk – 86 11 32 44.

AL indsats er vigtig – lille som stor!

Enhver behandling er individuel

De behandlingsformer og personlige erfaringer, der omtales i
bladet, må ikke forstås som generelle anbefalinger.

Det er Tidslernes opfattelse, at enhver behandling må være indi-
viduel. Lyt til dine egne fornemmelser og rådfør dig gerne med en
erfaren behandler.

Tidseltavlen

Fast betaling af kontingent!

Mange medlemmer har efterlyst at kunne tilmelde kontingent til PBS. Tidslerne har **IKKE** PBS, **MEN** du kan sætte dit kontingent til automatisk betaling i din bank – f.eks. den 10. januar – så vil du **ikke** modtage opkrævning af det årlige kontingent, som udsendes efter denne dato.

Mailadresser/kontaktoplysninger

Husk at sende opdateringer eller rettelser til sekretariat@tidslerne.dk.

Second Opinion – virker det?

Af Mai Nielsen

Tidslerne vil gerne indsamle data fra patienter om deres erfaring med second opinion. Sundhedsvæsenets Second Opinion-ordning giver kritisk syge patienter mulighed for at få andre eksperters vurdering af deres sygdom og behandlingsmuligheder. Udvalget består af 2 onkologer og 1 kirurg.

- Har du fået oplysning om second opinions eksistens ved livstruende sygdom?
- Var det lægen eller dig selv, der opfordrede til en second opinion?
- Var det let at få lægen til at henvise til second opinion?
- Hvad fik du ud af at få en second opinion?
- Var det en bekræftelse på behandlende læges vurdering?

Vi har en formodning om, at second opinion kunne fungere bedre.

Derfor håber vi, at du vil dele din oplevelse af second opinion med os, så vi kan arbejde på en forbedring.

Skriv til formand@tidslerne.dk, emne: 2.opinion

Vigtigt: §8 godkendelse

Der er kommet nye regler for at blive §8 godkendt:

Vi skal modtage mindst 100 gavebidrag a minimum kr. 200,- pr. år.

Det vil sige gavebeløb under kr. 200,- tæller **ikke** mere.

Alle bidragsydere kan fratrække beløb op til kr. 14.500,- på selvangivelsen.

Vi kan indberette beløb over kr. 200,- til SKAT, så det udløser fradrag. Dette forudsætter oplysning om navn og CPR-nr.

Henvendelse: kasserer@tidslerne.dk

**Gavebeløb kan indbetales til: Danske Bank
reg. nr. 9570 kontonr. 997 01 18**

E-mailadresse – gratis!

Du kan godt have en e-mailadresse, selv om du **ikke** har computer eller internet!

Du skal få biblioteket eller en ven med internetadgang til at hjælpe dig med at oprette f.eks. en gmail (gratis). Du skal have et navn – f.eks. mai.nielsen@gmail.com – og en login-kode. Begge dele skal du skrive ned.

Når du har adgang til internet - på biblioteket eller hos venner via deres computer, Ipad eller mobiltelefon med internetadgang - kan du se din post.



Kurser og foredrag

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