

## EGET RUM MED UTSIKT

När allt är mörkt och kaotiskt efter en cancerbehandling kan en vecka på retreat vara precis vad man behöver för att ge sig själv lite livsomställningstid. Masesgården i Dalarna är Sveriges kanske mest kända återhämtningsställe.

Av Catarina Baldo Zagadou Foto Privat

● Ett eget rum med en jätteskön säng. Och utanför knuten: Dalarnas storslagna natur.

Hälsosam mat serverad på regelbundna tider. Och vid matbordet: Ett litet sällskap av likasinnade.

Meditation, vila, samtal, träning – god rehabilitering behöver inte vara konstigare än så. Men fem

yinka dygn bortom vardagens krav och press kan faktiskt förändra tillvaron för den som gått genom "cancer-mangeln". Psykosyntesterapeuten **Carolina Welin** har sett det ske gång på gång under de tolv år hon har lett återhämtningsveckorna på Masesgården utanför Leksand, vid Siljans strand.

– Jag är själv förundrad, säger hon. Det som händer här kan vara väldigt kraftfullt.

Ja, nog är det egendomligt att den svenska sjukvården – som är unikt bra på akuta ingrepp – står så handfallen inför vad som behövs sedan, när doktorn och medicinen har gjort

sitt. Det sägs ofta att vi svenskar har en ingenjörsmoralitet inför tillvaron, och vad det beror på tvistar de lärde om. Men ett är säkert: Även om ingenjörsmässiga kalkyler och beräkningar är av avgörande betydelse när man bygger ett hus, kan det ju aldrig bli ett hem utan inredning. Sak samma med vården: Den rent medicinska behandlingen räcker inte för att en kvinna som drabbats av bröstcancer ska "komma tillbaka". Såren inombords behöver också läka!

– Och det tar tid, säger Carolina Welin, livsomställningstid.

Hon berättar att hon har mött många som redan innan de fick cancer levde under stor press. Efter den ofta tuffa cancerbehandlingen är det inte ovanligt att de är på gränsen till utmattning. Alla reserver är uttömda – samtidigt som man är van att skärpa sig för barnens skull, och jobbet, släktens och vännernas.



**Gabriella Hedberg** fick bröstcancer för tre år sedan. Hon var bara 45, jobbade



Så långt ifrån sjukhusmiljö man kan komma.

heltid, och hon och hennes man hade två små barn. Hon hade aldrig rökt, alltid ätit sunt och motionerat.

– Det kändes verkligen oräddvist, säger hon.

Nu var hon tvungen att både opereras, ta cytostatika och strålas. En månad efter avslutad behandling tyckte Försäkringskassan att det var dags att gå tillbaka till jobbet.

– I dag vet jag att det var alldeles för tidigt. Men det visste jag inte då. Och jag är ambitiös och ville ju verkligen tillbaka till mitt vanliga liv.

Arbetet som arbetsterapeut kan vara ganska ansträngande. Efter några månader, när Gabriella successivt hade gått upp till 75 procent, sade kroppen plötsligt stopp.

– Jag åkte hem och bara grät. Dagen därpå ringde jag till jobbet och sjukskrev mig. "Herregud, varför har jag inte sett det här?" sade min

kloka chef.

Nej, ingen hade märkt, inte ens Gabriella själv. Nu lättade hon sitt hjärta i Facebookgruppen "Bröstcancer – den ovälkomna gästen" – och fick ett meddelande från Carolina Welin. Ville Gabriella inte komma till Masesgården?

– Det var där vändningen kom, berättar hon, liksom att det var BRO, Bröstcancerföreningarnas riksförbund, som stod för finansieringen.

På den medicinska rehab hon hade varit på hade ingen talat om känslolivet. Här var det precis tvärtom.

Carolina Welin förklarar:

– På Masesgården är allt fokuserat på att hitta den livsenergi som vi alla har inom oss. Den som var så stark när vi var barn, långt innan kulturen lärde oss allt man bör och ska.

Stress, påpekar hon, går igång av sig själv. Men lugn- och rosystemet behöver hjälp för att "vakna". Meditation är ett sätt, ett välbeprövat och, ja, evidensbaserat.

Så varför finns inte det här regelmässigt inom sjukvården? Varför får inte alla cancerpatienter erbjudandet att lära sig meditera?

– Å, jag skulle gärna börja med att träna sjukvårdspersonalen! Otroligt många som arbetar i vården känner maktlöshet i dag, eftersom de saknar verktyg för att kunna hjälpa patienterna. Man behöver använda sitt hjärta mer! Det är inte farligt.

Att inse, på djupet, vad det innebär att ha haft cancer i sin kropp är

vänd

forts Masesgården

alltså en process som tar tid. Många – berättar Carolina – bär på en osynlig sorg: "Mitt liv försvann".

Rutinerna är borta, kontrollen, liksom håret, kanske hela eller halva bröstet. Konditionen är på noll och varken familjen eller jobbet räknar riktigt med en längre. Du har en stämpel i pannan där det står "cancer".

För att andra ska börja tro på en igen måste man först själv göra det. Och det finns ju ingen medicin som hjälper mot låg självkänsla ... Även om doktorn kanske skriver ut sömntabletter och SSRI-preparat (så kallade lyckopiller). Men det är då det kan behövas stöd av annan sort.

Under retreatveckan på Masesgården får kvinnorna lära sig tekniker som hjälper en att gå ner i varv – samtidigt som man får spegling av andra i liknande situation.

– Vi talar om själsliga och existentiella processer, säger Carolina. Frågan om meningen med ens liv. Går man till sjukvården med den oron blir man ofta remitterad till psykiatri. Men de här människorna lider ju inte alls av

psykisk ohälsa! De har en livskris.

– Jag tycker verkligen att vi har en helt fantastisk sjukvård. Men de fina orden om

allas rätt till rehabilitering saknar trovärdighet – så länge man inte erkänner

de resurser som finns utanför den vanliga sjukvården. Kompetensen finns inte



Här läks själen efter bröstcancer.

inom vården, strukturerna saknas där. Men de finns!

En god cancervård borde ha som mål att alla patienter får lära sig att leva med sin sjukdom, menar Carolina Welin.

– I stället lär sjukvården människor att leva med sin behandling. Resten får man hitta egna vägar till. Tyvärr. Det gör vården väldigt ojämlig.

I dag, drygt tre år efter cancerdiagnosen, har Gabriella Hedberg hittat tillbaka till en ny vardag. Hon jobbar fortfarande som arbetsterapeut, men bara på 75 procent. Hon har också utbildat sig till instruktör i medicinsk yoga och säger att hon vill ge tillbaka till andra av det hon själv hade så stor glädje av när hon var på botten.

– Jag är mycket lugnare nu och har lite mer tålamod. Jag försöker acceptera att jag glömmet saker och har dåligt minne. Men jag brukar tänka att jag inte glömmet något som är livsviktigt. ●

**"Här är allt fokuserat på att hitta den livsenergi som vi alla har inom oss. Den som var så stark när vi var barn"**

## Återhämtning i liten grupp

Programmet på Masesgården vilar på tre "ben": Mat, motion och mental balans, men ingredienserna varierar efter deltagarnas behov och de resurser som finns till hands.

En dag kan se ut så här:

**Vid 7-tiden:** Frukost och sedan möjlighet till yoga eller vattengympa.

**Vid 10-tiden:** Gruppträff i en och en halv timme, följt av konditionsträning för den som vill.

**Mitt på dagen:** Lunch och vila/fri tid. **På eftermiddagen:** Föreläsning om kost.

**Vid 15.30:** Gruppträff.

**Vid 17.30:** Middag och efterföljande meditation för den som vill. Man är alltid en liten grupp på högst tolv personer, och det finns stort utrymme att välja vilka aktiviteter man vill delta i.

Bröstcancerfonden anordnar vissa återhämtningsveckor på Masesgår-

den under Carolina Welins ledning för kvinnor med spridd bröstcancer. Andra cancerpatienter söker själva till de så kallade Mitt-i-livet-veckorna, för personer med alla slags livskriser.

En femdygnsvistelse kostar 12 500 kronor. Ibland kan arbetsgivare bekosta vistelsen, men man kan också söka bidrag från olika fonder (se sidan 100).

Mer info finns på [mow.se](http://mow.se) och [masesgarden.se](http://masesgarden.se)