



## Inbjudan

Inspirationsföreläsningar  
och workshop för  
cancerberörda



# Cancer mitt i livet

## – konkreta verktyg för att navigera i den nya tillvaron

Mitt i karriären, bland jobb, möten, uppdrag och familjeliv, slår cancer till. Plötsligt ställs du, din eventuella partner, barn och närstående inför en helt ny verklighet. En del beskriver att cancer gör dem till en "version 2.0" av sig själva – andra känner sig snarare som en "version 0.5". Kroppen och sinnet förändras, och den tid då du orkade hålla igång dygnet runt är förbi. Hur ska livet fungera nu? Hur pratar man med barnen om sjukdomen och hjälper dem hantera sin oro? Hur kommunicerar man med kollegor på jobbet? Och kanske viktigast av allt – hur pratar du med dig själv?

Välkommen till denna eftermiddag/kväll som arrangeras av RCC genom Patient - och närståenderådet. Kvällen kommer att bjuda på mingel, inspirationsföreläsningar och parallella workshoppar, där du får verktyg för att hantera sorgen, förlusten och den stora livsförändringen. Under mötet får du ta del av erfarenheter, råd och stöd från experter som dagligen arbetar med att hjälpa cancerberörda – både patienter och närstående:

- Felicia Hume, samtalsterapeut och sjuksköterska vid psykoonkologiska mottagningen på Karolinska Universitetssjukhuset
- Tina Sundholm, leg psykoterapeut och barnrättsombud
- Lars Wahlström, konsultpsykiater verksam på Karolinska Universitetssjukhuset Solna, Huddinge och Södersjukhuset.
- Camilla Winberg Österberg, sjukhuspräst

**Datum:** 29 april 2025

**Tid:** 16:30-20:00

**Plats:** Kraftens hus Stockholm, Hantverkargatan 45G

**Kostnad:** Kostnadsfritt vid anmälan

**Anmälan:** Senast 25 april. [Anmäl dig här.](#)

Anmäl dig  
redan idag!



## Program

### 16:30–16:45 Minimingel

Vi träffas i Kraftens Hus trevliga lokaler, mitt i Stockholms hjärta, och börjar med ett mingel och presentation av RCC PNR Stockholm Gotland och Kraftens hus.

### 16:45–17:15 Introduktion/presentation

Introduktion av talare och facilitatorer samt presentation av kvällens teman och syfte. Kvällens första miniövning; "Att minnas och hedra"

### 17:15–18:00 Föreläsning om det förändrade jaget, om sorgeprocessens faser och reaktioner på kris/chock.

Att få en cancerdiagnos är livsomvälvande och du tvingas hantera en helt ny situation som du själv inte valt. Cancer är en sjukdom med naturliga konsekvenser som ångest, depression, fatigue, Sorg är en process med olika faser som det går att ta sig igenom. Felicia och Camilla förklarar begrepp som chock, reaktion, bearbetning, nyorientering, acceptans men också psykosocial rehabilitering och hur man hanterar ovissheten.

### 18:00–18:30 Fikapaus med enklare förtäring

### 18:30–19:30 Workshop – Du väljer ett av nedanstående alternativ när du anmäler dig.

| Workshop 1                                                                                                        | Workshop 2                                                                                                              | Workshop 3                                                                                                        | Workshop 4                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Att prata med barn om cancer. Fokus på hur föräldrar kan kommunicera om sjukdom och sorgeprocesser med sina barn. | Dags att tänka på refrängen – hur vill jag att mitt sista kalas blir? Samtal och frågestund om Vita arkivet, begravning | Kreativ skriarverkstad och diskussion kring Hoppets roll i sorg och förlust. Praktiska verktyg för att odla hopp. | Män och cancer – Är det annorlunda för dig som man med cancer? Här samtalar vi bland annat om hur vi får stöd, upplevelser av skam vid eventuella biverkningar och hur vi tar oss framåt. |
| <i>Tina Sundholm</i>                                                                                              | <i>Camilla Winberg</i>                                                                                                  | <i>Felicia Hume</i>                                                                                               | <i>Lars Wahlström</i>                                                                                                                                                                     |

### 19:30–20:00 Avrundning

Valfria presentationer av det som kommit fram i workshops och lite tid för frågor. Avslutande tankar om hopp – och acceptans inför det som är. Miniövning och sammanfattning av dagens teman och insikter.

## Frågor och kontakt

Siri Kautsky, processledare patientsamverkan, Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland  
siri.kautsky@regionstockholm.se