

Tidslerne

2023 · 2

Kræftforeningen Tidslerne - en *levende* patientforening

Livet efter æggestokkræft uden kemo og stråler

SIDE 4

Amerikanske onkologers erfaringer med medicinsk cannabis

SIDE 6

Glædeligt nyt om prostatakræft

SIDE 7

TFT/EFT kursus

SIDE 8

Selvhjælpskursus for par

SIDE 9

Brystknuder, Cannabis og Svampe

SIDE 10

Geopatisk stress

SIDE 12

Lydhealing med Githa Ben David

SIDE 16

**Tidslerne og det internationale samarbejde for
kræftpatientforeninger**

SIDE 21

Tidslerne til Folkemødet 2023

SIDE 22

Strandbakkehuset i Rønde

SIDE 24

Tidslernes generalforsamlingen 2023

SIDE 28

MISS DANMARK & THE EIGHTYEIGHT MEMBERS CLUB

SIDE 29

Boganmeldelser

SIDE 32

Tidslernes kommende arrangementer

SIDE 38

Tidslerne

Kræftforeningen Tidsernes formål er at være brobygger mellem konventionel og alternativ kræftbehandling i såvel ind- som udland.

Tidslerne arbejder for en positiv og åben dialog mellem behandler og patient med oplysning om bivirkninger og evidens for behandlingstilbud, både i det konventionelle sundhedssystem og indenfor de komplementære/alternative behandlingsformer.

Tidslerne arrangerer selvhjælpskurser, workshops og foredrag – såvel lokalt som online via Zoom til meget begrænset egenbetaling.

Tidslerne blander sig i sundhedsdebatten og deltager aktivt i internationale foreninger for kræftramte og deres pårørende. Foreningen ledes af frivillige. Kun patientmedlemmer har stemmeret på generalforsamlingen.

Meld dig ind på www.tidslerne.dk

Støtte- eller patientmedlemskab: kr. 225,- pr. år.

Husstandsmedlemmer kr. 25,- pr. år.

Ved indmeldelse modtager du vores seneste medlemsblad, patientråd samt rabatkoder til kosttilskud mm.

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt redaktion@tidslerne.dk.

Manuskripter sendes i Word-format pr. e-mail vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en www-adresse eller som minimum en e-mailadresse.

Redaktionen vurderer, om fremsendte indlæg har relevans for medlemmerne og forbeholder sig ret til at afvise, foretage forkortelse og redigere indlæg. Indlæg kan bringes anonymt, hvis redaktionen har navn og adresse.

Indhold

<i>Livet efter øeggestokkræft uden kemo og stråler</i>	4
<i>Amerikanske onkologers erfaringer med medicinsk cannabis</i>	6
<i>Glædeligt nyt om prostatakræft</i>	7
<i>TFT/EFT kursus</i>	8
<i>Selvhjælpskursus for par</i>	9
<i>Brystknuder, Cannabis og Svampe</i>	10
<i>Geopatisk stress</i>	12
<i>Lydhealing med Githa Ben David</i>	16
<i>Tidslerne og det internationale samarbejde for kræftpatientforeninger</i>	21
<i>Tidslerne til Folkemødet 2023</i>	22
<i>Strandbakkehuset i Rønde</i>	24
<i>Tidslernes generalforsamlingen 2023</i>	28
MISS DANMARK & THE EIGHTYEIGHT	
<i>MEMBERS CLUB</i>	29
<i>Bog anmeldelser</i>	32
<i>Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser</i>	36
<i>Tidslernes kommende arrangementer</i>	38
<i>Om Tidslerne</i>	42
<i>Tidsselinjen</i>	44

Meninger og holdninger, som fremkommer i bladets artikler og beretninger, afspejler ikke nødvendigvis redaktionens og foreningens holdning.

Leder

Kredscoordinator Christina Hovedskou har fået rigtig godt gang i kredsene rundt om i landet. Vi har fået mange flere frivillige til kredsarbejdet. Det betyder, at der er stor aktivitet. Og det tyder på, at vi nu får afprøvet, om et fysisk foredrag også kan følges online. Det håber vi virkelig kommer til at fungere godt.

Vi kan nu tilføje *Dallund Slot, Duegården og Vejen Idrætscenter* til Tidslernes kursussteder.

Dallund Slot var tidligere drevet af Kræftens Bekæmpelse som rehabilitering af kræftpatienter, men det lukkede ned i 2015. I dag er Dallund Slot ejet af Bjørn Bahnsen, som har renoveret slottet og støtter Tidslerne med et særdeles favorabelt tilbud på ophold for Tidslernes medlemmer. Det er vi meget taknemmelige for.

En stor tak til alle de frivillige, som gør en stor forskel for medlemmerne. I oktober samles de frivillige til en weekend i Middelfart, hvor viden deles og nye ideer opstår. Tidslerne kan altid bruge flere frivillige; såvel til nye lokalkredse, til selvhjælpskurser og til administrationen. Har du erfaring med dit sygeforløb, som andre kan have glæde af, vil vi også meget gerne have dig som kontaktperson eller har du stof til bladet, som er relevant for vores medlemmer, hører vi gerne fra dig.

Kontakt Tidslerne:

Bestyrelsen: bestyrelse@tidslerne.dk

Bladet: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsdata: sekretariat@tidslerne.dk

Regnskab: kasserer@tidslerne.dk

Selvhjælpskurser: Janni@tidslerne.dk

Tidsellinen: tidsellinen@tidslerne.dk



Vi kan stadig bruge et par stykker til redaktionsgruppen. Vi har også nedsat en gruppe til at afholde en heldags kræft konference i Jylland med masser af input, så har du kompetencer til dette, så meld dig. Møder i de forskellige grupper afholdes normalt online på zoom.

Kommende events

Husk altid at holde øje med Tidslernes aktiviteter på www.tidslerne.nemtilmeld.dk og DEL events fra Kræftforeningen Tidslernes facebook side, så flere kræftpatienter får glæde af vores kurser og foredrag.

Husk at være ambassadør for Tidslerne og del budskabet på sociale medier og i dit netværk.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Livet efter æggestokkræft uden kemo og stråleterapi

Samtalen med Annie Træholt foregår i hendes og mandens fantastiske landsted med udsigt til rapsblomstrende marker og hvide hesteindhegninger ved Den Jyske Ås.

Stedet blev købt for tre år siden som en opfyldelse af en gammel drøm om at vende tilbage til barndomsmens land og have plads til de islandske heste, der har Annies og efterhånden også hendes mands store kærlighed.

"Det var ikke udelukkende en følge af kræftforløbet," siger Annie, "men selvfølgelig sætter en kræftsygdom tingene i perspektiv og minder en om, at livet pludselig kan tage en drejning."

Til september afslutter hun et langt arbejdsliv med regnskab efter en periode med stress. Nu skal livet bruges på noget andet.

En kræftramt familie

Kræft har været en del af Annies familie gennem hele livet. Utallige familiemedlemmer er døde af forskellige former for kræft. Faktisk kan Annie ikke komme i tanker om familiemedlemmer - især på moderens side - der ikke er døde af kræft. Hendes egen mor lever dog stadig i bedste velgående i en høj alder.

Annie's eget kræftforløb

I 2016 fik Annie diagnosen æggestokkræft. Det første tegn på sygdommen var en stor hævelse på maven, som kunne bevæges frem og tilbage, som viste sig på en ferie med familien. "Jeg var ikke i tvivl om, at der var noget galt. Jeg havde gennem et par år haft ondt i maven uden at gøre noget ved det," fortæller Annie. Nu gik turen til egen læge, som straks henviste til nærmere undersøgelse på hospitalet, hvor der hurtigt blev gjort klar til operation. Ved operatioen fandt de en ca. 13 cm stor, vandfyldt cyste. Den



Annie med sine heste.

Kræft åler

sprang, da den blev fjernet, og det viste sig, at der sad kræftceller på kanten af cysten, mens der ikke var kræft i selve cystevæsken.

Da hun skulle udskrives, faldt hun om nogle gange, og det viste sig, at et blodkar i bughulen var sprunget. Selvom hun var meget nervøs ved den udvikling, afslog hun en ny operation, og efter et par døgns overvågning blev hun udskrevet. Kræftlægen ville gerne give forebyggende kemo efter operationen, men også det afslog Annie efter nogen overvejelse. ”Jeg havde jo blod i bughulen og var usikker på, hvordan det ville reagere med kemo. Jeg havde læst mig til, at der var 2% chance for at få kræft af kemoen og sammenholdt med, at der ikke var kræft i de prøver, der var taget under operationen, var jeg ikke i tvivl om, at jeg ville aflyse kemobehandlingen. Det var en svær beslutning, men jeg har aldrig fortrudt den.”

I årene efter operationen gik Annie til kontrol et par år hos den samme læge, som havde opereret hende, men standsede, da hun syntes, at det gav for meget uro i kroppen op til kontrollen. Nu tjekker hendes egen læge niveaueret af kræftmarkøren CA 125 en gang om året.

Tiden efter kræftforløbet

Annie har egentlig ikke været nervøs for tilbagefald, efter at hun stoppede med at gå til kontrol, men fik alligevel en CT-scanning for nylig, fordi hun følte, at noget var galt samme sted som før operationen. Det var der heldigvis ikke.

På mit spørgsmål, om hun har senfølger efter kræftforløbet, fortæller Annie, at det værste er, at hun har mistet både lyst og evne til sex på grund af en brændende og sviende følelse ved samleje. Det er dog en



billig pris, når man har reddet livet, mener Annie. Hun mener desuden, at hukommelsen blev dårligere efter operationen, men måske kan der være andre årsager. Der har også været problemer med nattesovnen, men det afhjælpes ved at tage CBD-olie, som hun har taget siden kræftoperationen.

Alligevel er Annie meget taknemmelig for den behænding, hun har fået og det liv, hun og manden lever i det nordjyske. Hendes lyse og optimistiske sind viser sig også ved, at hun købte sin første hest den dag, hun skulle opereres for kræft. I dag er der en flok på syv heste i folden.

Kostmæssigt har Annie ikke ændret så meget, for hun spiste i forvejen sundt med mange grøntsager. I dag spiser hun dog kun meget lidt kød uden at være fanatisk. Tanken var dengang som nu, at tarmene simpelthen ikke har godt af at skulle fordøje kød.

På spørgsmålet om der var noget, hun ville have gjort anderledes, konkluderer Annie med fast stemme, at det er der ikke. Hun føler faktisk, at hun har fået livet forærende hele to gange. Nu er fokus på livskvalitet og bestræbelserne på at nyde hverdagen.

Amerikanske onkologers erfaringer med medicinsk cannabis



Forskere fra en række anerkendte kræftcentre, universiteter og hospitaler udsendte i 2016 et spørgeskema til 400 repræsentative medicinske onkologer spredt over hele landet. Formålet var at undersøge kræftlægernes holdninger til, viden om og praksis for deres arbejde ud fra en hypotese om, at lovgivning og videnskabelig evidens var en klinisk udfordring for lægerne. 63% af onkologerne besvarede spørgeskemaet.

Resultaterne skulle vise, hvorvidt onkologerne havde diskuteret medicinsk cannabis og/eller anbefalet det klinik til deres patienter indenfor det sidste år eller havde følt sig utilstrækkeligt informeret til at anbefale brugen af det. Onkologerne blev også spurgt om deres mening om effekten af medicinsk cannabis sammenlignet med standardbehandling for forskellige lidelser (herunder som støtte til smertebehandling) og risici ved medicinsk cannabis sammenlignet med receptpligtige opioider.

65% af onkologerne mente, at brugen af medicinsk cannabis var enten ligeså eller mere effektiv som konventionel behandling af kræft symptomer som appetitløshed og kachexia (ekstrem afmagring ved bl. a. underernæring, kroniske infektionssygdomme

og kræft). 67% anså brugen af medicinsk cannabis som en god støtte til smertebehandling. De fleste af lægerne anså medicinsk cannabis for at have lavere risiko for at dø af overdosis (74%) og afhængighed (51,5%) sammenlignet med opioider.

Selvom kun 30% af lægerne følte sig tilstrækkeligt informeret til at anbefale medicinsk cannabis, havde 80% af dem diskuteret brugen med patienterne, og 46% havde anbefalet klinisk brug af det. Det var dog i mere end halvdelen af tilfældene patienterne eller deres pårørende, der havde bragt emnet op over for lægerne.

Kilder:

Ilana M. Braun, Alexi Wright, John Peteet et al.: Medical Oncologists' Beliefs, Practices, and Knowledge Regarding Marijuana Used Therapeutically: A Nationally Representative Survey Study. *The Journal of Clinical Oncology*. 36, no. 19 (July 01, 2018) 1957-1962. <https://ascopubs.org/doi/10.1200/JCO.2017.76.1221>
<https://norml.org/news/2018/05/24/survey-oncologists-believe-medical-cannabis-to-be-equally-or-more-effective-than-conventional-treatments/>

Inge Kellermann

inge@helsemail.dk

Inge har de sidste 20 år arbejdet som zoneterapeut og phytoterapeut. Forfatter til bøgerne Når diagnosen er kræft (2013), De bedste råd, når diagnosen er kræft (2014), Når diagnosen er brystkræft (2017) og Medicinsk cannabis. Myter, perspektiver og evidens (2019).



Glædeligt nyt om prostatakræft

På årets konference i European Association of Urology i Milano blev resultaterne af helt nye opfølgningsdata fra det britiske ProtecT-studie om prostatakræft præsenteret. De nye data er netop udgivet i New England Journal of Medicine.

Konklusionen var, at der ikke er forskel på overlevelsen efter 15 år hos de mænd med prostatakræft, som regelmæssigt overvåges og de, der behandles med stråler eller operation. Det er godt nyt, for behandlingerne giver meget ubehagelige bivirkninger såsom besvær med at kontrollere vandladning (inkontinens), manglende eller stærkt nedsat evne til at få rejsning og dermed dårlig livskvalitet for mange prostatakræftpatienter.

Resultaterne viste, at omkring 97% af prostatakræftpatienterne levede 15 år efter diagnosen, uanset om de fik strålebehandling, fjernelse af prostata eller regelmæssig overvågning. I studiet var overlevelserraterne ens på trods af, at flere mænd i gruppen, der blev aktivt overvåget, havde en progression og metastatisk sygdom. Det var en overraskende nyhed for de mange konferencedeltagere.

ProtecT-studiet løb fra 1999-2009 og delte ved lodtrækning i alt 1.643 mænd med lokaliseret prostatakræft til en gruppe med enten aktiv overvågning (545), fjernelse af prostata (553) eller strålebehandling (545). Forsøget blev foretaget blandt ni britiske centre og er det længst kørende studie af sin art, som har undersøgt de tre store nuværende behandlingsmuligheder for prostatacancer.

Oprindeligt blev alle dem, der blev rekrutteret til forsøget, diagnosticeret med lokaliseret cancer. Men efterfølgende data viste, at deltagerne i behandlingsgruppen havde højere grad og stadium af sygdom-

men, end man troede i begyndelsen. På trods af dette fund var dødeligheden stadig lav på tværs af behandlingsgrupperne. I studiet havde omkring en fjerdedel af mændene på overvågning ikke modtaget nogen invasiv behandling for deres kræft efter 15 år og var fortsat i live.

Det tidligere 10-års studie viste, at mænd, hvis kræft blev regelmæssigt overvåget, havde dobbelt så stor risiko for, at sygdommen udviklede sig eller fik metastaser end mænd i behandlingsgrupperne. Forskernes antagelse var derfor, at mænd med prostatakræft, der udelukkende blev overvåget i 15 år, ville vise sig at have en lavere overlevelsgrad end dem, der blev behandlet. Studiet viste imidlertid, at det IKKE var tilfældet.

Kilde:

Overraskende langtidsdata: Overvågning har samme overlevelsersater som behandling ved prostatakræft. Onkologisk Tidsskrift 29. marts 2023. https://onkologisk-tidsskrift.dk/behandlinger/prostata/2828-overraskende-langtidsdata-overvagning-har-samme-overlevelsersater-som-behandling-ved-prostatakraeft.html?utm_source=newsletter_1341&utm_medium=email&utm_campaign=laegemiddelstyrelsen-forskningsresultater-fra-kraeftvaccineforsker-rejser-flere-spørgsmål-overraskende-langtidsdata-overvagning-har-samme-overlevelsersater-som-behandling-ved-prostatakraeft

TFT/EFT kursus

Af Mai Nielsen

tidslerne@mai-nielsen.dk

Fra kursus i tankefeltsterapi med Lars Mygind på dejlige Stenstruplund med fantastisk økologisk mad i juli 2023.

20 glade kursister rejste meget berigede hjem efter 3 dage sammen med ligesindede.



I pauserne bliver der danset flittigt.



De glade kursister på den nye terrasse.

Selvhjælpskursus Qi Gong, mindfulness og meditation **28.-30. juli 2023**

2 døgn på Stenstruplund, Sydfyn med Inge og Per Støvring som undervisere.

Vi blev begge inspireret, spejlet og provokeret. Vi bemærkede, at der var vidt forskellige individuelle holdninger og tilgange hos kursusdeltagerne, når man må forholde sig til en hverdag med en partner med kræft. Godt for os begge på hver sin måde.

Fra Gordon som pårørende:

Da jeg opdagede, at jeg gennem hele vores forløb med Lisbeths kræftdiagnose og behandling ikke talte med andre pårørende, var jeg klar til at melde mig til par-kursus på Stenstruplund.

Selvom jeg i sygeforløbet var blevet hørt og havde mærket empati fra både familie, venner og professionelle, så trak det mod Stenstruplund på Sydfyn, for at

vende tanker og dele følelser med andre pårørende til kræftramte.

Vi synes begge, at det var fedt at afsætte en weekend til hinanden, til de dygtige instruktører, til alle de åbne medkursister, til Stenstruplunds smukke rammer, til en fantastisk velsmagende forplejning.

Tak til Tidslerne for et meget anbefalelsesværdigt kursus i en faglig og tryg atmosfære. Vi var 28 deltagere i forskellige aldre, som fik snakket på kryds og tværs, om det der betyder noget for os.

Lisbeth og Gordon Roberts



Carmen og Tommy deler på bedste "Lady og vagabonden"-vis jordbækagen.



Glade kursister på Stenstruplund – denne gang for par.

Brystknuder, Cannabis

Brystkræft med høj effekt af Cannabis og TurkeyTail svampe

Jeg blev opereret for brystkræft (HR2 positiv) 2 gange i foråret 2015 og fik fjernet 14 lymfeknuder, hvor der var cancer i 13. Der blev efterfølgende foretaget kontrol et par gange, som ikke viste tegn på spredning, så jeg takkede nej tak til opfølgende kemo- og strålebehandling.

Jeg har siden mine unge år været ”medicin modstænder”. Selv om det ikke har handlet om cancer, har jeg den opfattelse, at medicinen ofte bliver som et hamsterhjul at rende rundt i.

Jeg har altid haft mange bylder og da jeg i 2018 fik flere ”bylder” på mit bryst, giver lægerne mig 2 gange antibiotika uden effekt og konstaterer derefter, at det er tegn på kræftspredning - så alvorligt at jeg blev sendt ud af døren med beskeden: **”Det der overlever du ikke, men nu henviser vi dig til onkologerne, så må vi se om de kan gøre noget ved det”.**



Jeg var alene til lægesamtalen, dog med min bror i telefonen og beskeden kom som en ”eksplosion”. At skulle fortælle det til mine børn, var i sig selv umådelig vanskeligt. Siden 2018 har jeg fået antihormoner. I ca. 1½ år fik jeg kemo, som holder knuderne uforandret - hverken bedre eller værre. Derfor holder jeg pause med kemobehandlinger i 1½ år til sommeren 2021. Kemobehandlingen var på pause igen i januar – februar 2022, fordi jeg havde kemo-lede og blev nødt til at holde en pause. På grund af tumorvækst starter jeg strålebehandling i august 2022, som mindsker tumor fra ca. 7 til 4 cm, men samtidig får jeg spredning til brystben og øverste ribben. Kemobehandlingen fortsætter i 2022, men de udvendige brystknuder bliver samtidig værre.

Igennem alle årene har lægerne mindet mig om, at jeg har cancer med spredning, som ikke kan fjernes ved operation. Kemo er noget jeg altid skal have som ”Livsforlængende medicin”.

Ekstra kosttilskud: Hvorfor skulle det ikke virke? - Det skader i hvert fald ikke. Jeg har taget mange kosttilskud under mine kemobehandlinger for at styrke de raske celler. Lægen skubbede mine kosttilskud til side og sagde, at jeg ikke måtte tage noget af det. Jeg fortsatte dog og har suppleret med CBD olie 83% flere gange dagligt igennem 1 1/2 år. Lægerne har ofte udtalt: ”Det er gået godt længe og der skulle være en ny kemo på vej, men den bliver nok først frigivet om 1 måske 2 år - så må vi se, om du kan nå at få den”.

Jeg forsøger at fortrænge lægernes gentagne negative udtalelser som Voodoo på højt plan. De dårlige energier skal ikke have lov at slå rod i mine celler. Disse negative kommentarer er slet ikke befordrende på håbet. Lidt optimisme kunne give større tryghed og ville være mindre stressende.

Men hvor har jeg været heldig, at jeg har haft styrken til at vælge, hvad jeg har gjort.

og Svampe

De seneste 2 år er mine mange væskende åbne sår/knuder blevet forværret og jeg fik beskeden: "Det ser ikke godt ud". Disse udvendige sprednings knopper er lige så alvorlige, som de indvendige".

Cannabis overrasker mig Alle vil vide - men alle skal tie

I marts 2023 starter jeg på cannabis og senere suppler jeg med TurkeyTail svampe sammen med kemobehandlingen. Det er fantastisk, hvad disse alternativer har forbedret mit velbefindende. Jeg har det i dag så meget bedre og allerbedst er, at de åbne sår har lukket sig for første gang.

Jeg ønsker ikke at gå imod systemet, som har eksperisen. MEN disse kemobehandlinger nedslider kroppen på sigt.

Jeg synes, at det er bekymrende, at vores sundhedsvæsen forsøger at forhindre patienterne i at bruge alternativer uden viden herom.

Jeg ville ønske, at vores sundhedsvæsen ville være mere lydhør overfor patienternes ønsker og valg, samt samarbejde i stedet for at modarbejde de tiltag, som vi patienter oplever gavner os.

VIKTIGT: At gøre noget, man har det godt med
Jeg har nu indtaget cannabis i fjorten uger sammen

Kemobehandling samt 83% CBD-olie (cannabis) og højkoncentreret TurkeyTail svampe fra www.cannabisnordjylland.dk har givet mig en synlig og en mærkbar vidunderlig forandring. Min krop fungerer på alle måder meget bedre. Jeg er desværre ikke tilknyttet noget forskningsprojekt, men ville ønske at effekten på min kræft og velbefindende ville være en øjenåbner og af interesse for sundhedsvæsenet.



med kemobehandling. Det tog ca. en uge at finde frem til den dosis, min krop sagde ja tak til. Og her er mine oplevelser af forbedringer, som allerede forandrede sig fra starten af indtagelsen af cannabis.

- Jeg kan tage brusebad uden rystende ben
- Jeg kan gåture uden at anstrengte mig
- Jeg har ingen smerter i hofte, øverste ribben eller brystpartiet
- Jeg holder min vægt
- Jeg har bedre hukommelse
- Jeg falder ikke i sovn ved bordet
- Jeg har ingen synkebesvær
- Min fod hænger ikke mere
- Jeg er i kontakt/kan mærke min krop igen og blødningen fra brystknuderne er stoppet

Efter jeg startede på cannabis er mine scanninger forbedret. Mine udvendige kræftknuder bløder ikke mere og er synligt meget forbedret.
Hvis du ønsker at se før/nu foto af knuderne, kan disse rekvireres ved at skrive til redaktion@tidslerne.dk, som sammen med www.cannabisnordjylland.dk har tilladelse til at dele disse foto.

Geopatisk stress

Geopatisk stress er betegnelsen for den belastning menneskekroppen udsættes for fra jordstråler, atmosfæriske gitre og menneskeskabte elektromagnetiske spændingsfelter. Geopatisk stress udgør en daglig påvirkning af kroppens immunforsvar og kan hos mange forårsage en permanent tilstand af utilpashed.

Desuden er geopatisk stress mistænkt for at være kilden til en lang række symptomer, der belaster immunforsvaret forskelligt alt efter genetiske dispositioner, latente sygdomme, levevis og generelt daglige påvirkninger. Det er min erfaring, at belastningen fra geopatisk stress er størst, når den er til stede ved de permanente sengepladser i boligen.

I 2016 startede jeg virksomheden uno-shield® med basis i to opfindelser og mange års erfaring og indsamlet viden, som jeg arvede fra radiotelegrafist og opfinder, Arne Gottlied.

Arne Gottlieds hustru havde haft cancer i flere omgange i 1980'erne. Kirurgi, stråler og kemoterapi kunne ikke stoppe canceren. Dette fik hustruen til at opsoge en naturlæge for at få en second opinion. Naturlægens konstatering var, at jordstråler fra vandårer var årsagen til cancerens opståen og tilbagevenden.

Arne Gottlied besluttede sig for at studere problemet seriøst og metodisk. Med erfaringer og viden fra sin tid som radiotelegrafist på verdenshavene, hvor han havde sendt og modtaget mange signaler via radiostråler, var hans mål at kunne afvise den naturlige strålepåvirkning, inden den påvirkede menneskekroppen negativt. Snart kom første udgave af et elektronisk jordstråleskjold. Desværre var Arne Gottlieds hustrus cancersygdom igen så tiltagende, at de positive effekter af opfindelsen ikke var nok, men der var trods alt en forskel at spore.

Derfor fortsatte Arne Gottlied sin søgen efter mere

viden om jordstråler og andre naturlige strålepåvirkninger, som udgår fra jordkloden. Disse er i dag samlet under betegnelsen geopatisk stress.

Det blev til mere end 30 års virke, indtil jeg tog over. Arne Gottlieds vedvarende og kompetente indsats, med tilhørende gode resultater, har ansporet mig til at dykke endnu længere ned i problematikken omkring geopatisk stress.

Efter 2016

Jeg har nu i syv år personligt foretaget mange opmålinger hos en meget bred skare af mennesker og har efterfølgende kunnet anvise flytning af sengepladser eller etablering af skjold mod strålepåvirkninger. Jeg nærer i dag ingen som helst tvivl om den negative påvirkning, som geopatisk stress har på menneskekroppen. Antallet af mennesker og deres historier taler sit helt eget sprog.

Kombinationen af de forskellige strålepåvirkninger, og mindst lige så vigtigt - hvor længe den samlede belastning har været til stede hos det enkelte menneske, er stærkt medvirkende til, hvilke lidelser der efterfølgende kan opstå.

Jordstråler under sengepladsen har dog altid været en faktor i længere tid, når én eller flere personer i den pågældende bolig har fået cancer. Dertil kommer nærmest altid et eller flere såkaldte Hartmann-gitre (energifelter mellem jordens overflade og atmosfæren) i det specifikke område af kroppen, hvor canceren er opstået eller er tydelig.

Dette er ikke nogen ny viden. Mange før mig har set og oplevet en synlig sammenhæng. Forfatter og jordstrålemåler Gustav Freiherr von Pohl opmålte en by i Bayern og skrev i 1932 en bog, hvor den sandsynlige sammenhæng mellem jordstråler og cancer kom i fokus.



Opmåling af strålebelastning.

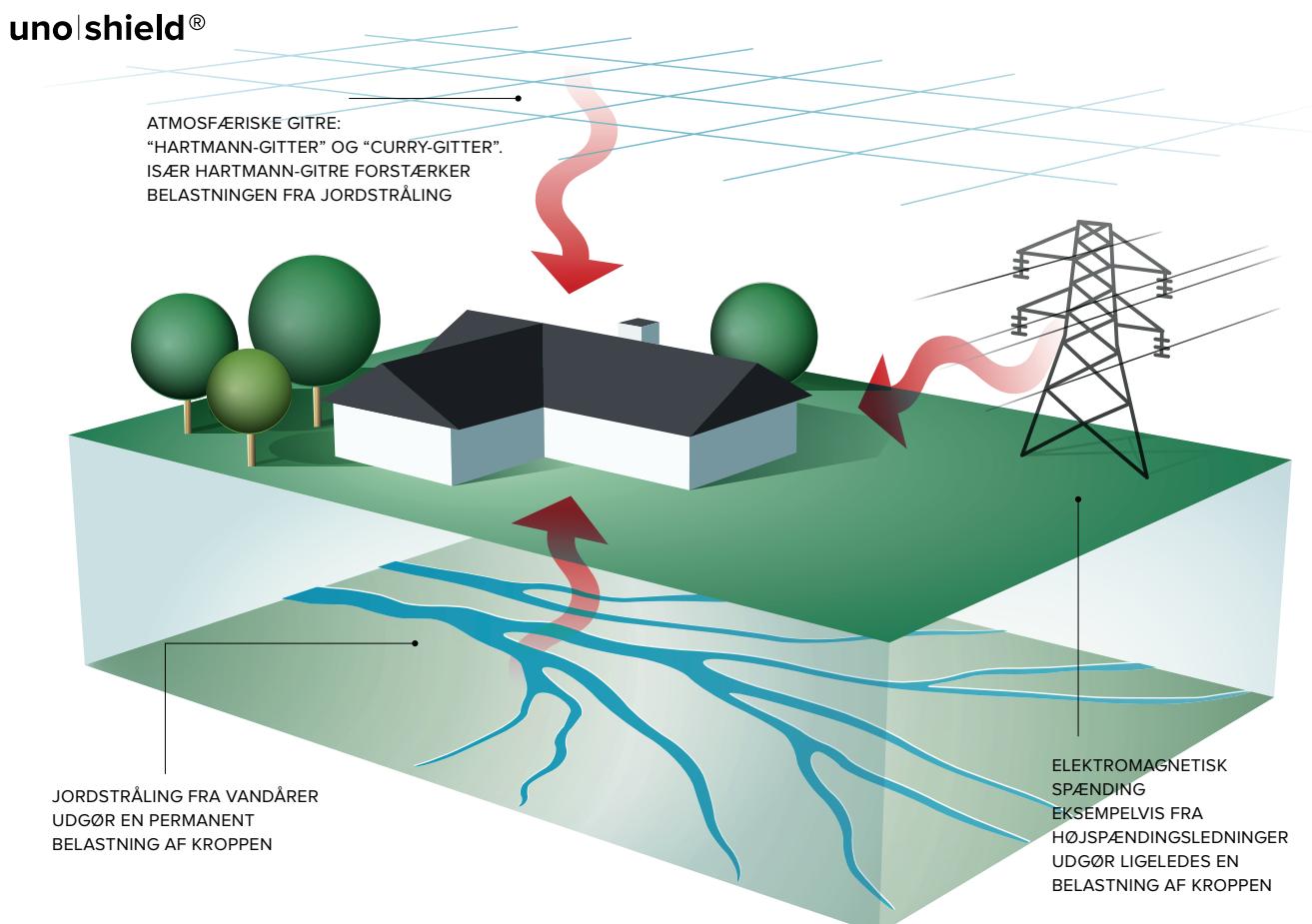
Mange andre kilder til viden om sammentræffet har siden set dagens lys. Radiotelegrafist og opfinder Arne Gottlieb var også en yderst vigtig kilde, ikke bare til forståelse af et muligt sammentræf, men også med sine opfindelser, som en brugbar løsning på udfordringerne udsprunget af geopatisk stress.

Hands on, en opmåling er første skridt på vejen

Når geopatisk stress skal konstateres, er der brug for en jordstrålemåler med evner og erfaring. Den manuelle opmåling foregår typisk med vinkelpinde, eller som brøndborere gjorde med pilekviste i tidligere tider.

Strålebelastningen af menneskekroppen kommer fra mange forskellige kilder, men belastningen fra geopatisk stress har en ganske specifik indvirkning.

Jordstråler har stor indvirkning på vores sovnkvalitet og de mange yderst vigtige processer i menneskekroppen, der foregår om natten. Belastningen fra jordstrålerne nedsætter koglekirtlens funktion, når det vigtige hormon melatonin skal produceres. Hormonet melatonin indgår som et vigtigt brændstof i vores immunforsvar. Jo længere tid vores sengeplads har været belastet af jordstråler, jo mindre effektivt bliver vores immunforsvar.



uno-shield® Stenbjergvej 23, 4550 Asnæs. Tlf. +45 81 61 79 93. info@uno-shield.dk. www.uno-shield.dk



Arne Gottlieb i sit arbejdsværelse.

Et Hartmann-gitter belaster lokalt på celleniveau, og hvis immunforsvaret er i knæ, efter flere år med nedsat melatonin-produktion, sker udskiftningen af defekte celler i det belastede område ikke hurtigt nok. Strålepåvirkningen fra jordstråler og Hartmann-gitre er konstante, jordstrålerne er dog kraftigere ved fuldmåne. Så belastningen er til stede året rundt, hvis sengen eller sengene er 'fejlplaceret' i forhold til disse strålepåvirkninger.

Men hvad kan der gøres, når man umiddelbart ligger midt i 'toastmaskinen' med stråler fra alle sider? En oplagt mulighed kunne være at begrænse så mange strålingstyper som muligt, og derved en stor del af den negative belastning, som menneskekroppen bliver utsat for.

Når jeg gennemgår en aktuel bolig med mine vinkelpinde, er den samlede mængde af geopatisk stress vidt forskellig. Udfaldet af opmålingen kan variere fra flytning af sengepladser, til etablering af et, eller flere, uno-shield® moduler.

Des flere strålingstyper der elimineres hvor sengen er placeret, des bedre bliver resultatet!

Svarene ligger foran os

Jeg leder ikke efter tilfældigheder, men derimod sammenhæng og fakta.

Strålingsfølsomhed er ofte i fokus, når der ledes efter mulige årsager til opstået sygdom. I de senere år har de

menneskeskabte stråler fra højspændingsledninger, transformatorstationer og sendemaster gjort vores energibelastede omgivelser til lidt af en 'toastmaskine', med stråler fra snart alle sider!

Mine mange samtaler med belastede mennesker, og ikke mindst deres behandleres med hver deres behandlingsform, og derfor helt forskellige indfaldsvinkler til menneskekroppen, har fået adskillige brikker til at falde på plads i mit puslespil. De mange opmålinger, tilbagmeldinger, tanker og idéer har givet mig en nuanceret forklaring på belastningernes udfald, og en større forståelse for belastningernes negative indvirkning på menneskekroppen.

Der har altid været jordstråler og Hartmann-gitre tilstede på jordkloden, men nu er den menneskelige belastningstærskel, der skal kunne bære alle de forekommende strålebelastninger, for længst overskredet.

Påvirkningerne fra elektromagnetisk stråling i forskellige former belaster menneskekroppen på celleniveau. Dette giver over tid grobund for en række lidelser og efterfølgende sygdomme. Heldigvis er den mulige belastning af menneskekroppen kommet mere frem i lyset, og ingen påtænker i dag at bygge deres nye bolig under en højspændingsledning.

De energimættede omgivelser påvirkninger af menneskekroppens celler er kommet tydeligere frem, og mulighederne for at synliggøre belastningernes negative indvirkning vokser støt og roligt. Kvantefysikken

har givet mange nye muligheder, og med tiden bliver det stadig sværere at afvise en reel sammenhæng.

Mit netværk af yderst kompetente mennesker vokser heldigvis år til år. Åben og imødekommen dialog skaber ofte gode resultater. De forebyggende tiltag, som Arne Gottlieds opfindelser kan tilbyde, er også ganske interessante at foreholde sig til.

Når der i fremtiden kommer mere fokus på geopatisk stress, og specialiserede fagfolk byder ind med teknisk viden, kan reel forskning i geopatisk stress og dens negative indvirkninger på menneskekroppen vise nye veje og mere forståelse.

Jeg har allerede flere muligheder i kikkerten.

Jeg fortsætter min overbygning på allerede eksisterende viden fra nær og fjern og det giver mere end god mening for mig, at cancerens udspring også indeholder geopatisk stress. Jeg forventer fortsat at finde geopatisk stress i forbindelse med cancer i årene fremover, præcis som Arne Gottlied gjorde ved alle sine opmålinger.

Etablering af uno-shield® moduler

Når der er konstateret geopatisk stress ved seng eller senge i boligen og flytning af disse ikke er en mulighed, kan uno-shield-modulerne i den rigtige kombination afskærme for den samlede strålebelastning.

Når jordstråler skal afskærmes benyttes Aqua modulet, mål: 13,5 x 13,5 x 5 cm

Aqua modulet får strøm fra en almindelig stikkontakt og skal tilkobles en ledning, som placeres rundt om det område, der skal afskærmes. Hvis boligen er et fritliggende hus, placeres ledningen typisk udvendigt, så hele boligen er afskærmet for jordstråler.

I lejligheder, eller boliger i flere niveauer, kan der være fysiske udfordringer der er afgørende for om hele boligen kan afskærmes for jordstråler. I de tilfælde afskærmes et eller flere værelser i boligen, dør hvor belastningen er tilstede ved sengepladserne, eller andre rum hvor familien opholder sig meget.

Når Hartmann-gitre, eller strålepåvirkning fra høj-spændingsledninger (f.eks. S-togbane) skal afskær-



mes, benyttes et eller flere Electra moduler. Mål: 18 x 15 x 5 cm

Electra modulet får også strøm fra en almindelig stikkontakt.

Det tilstræbes altid, at placere færrest muligt antal moduler i bedst mulig kombination.

Når modulerne er korrekt placeret og tændt, er afskærmningen aktiv på under et minut.

Flere vælger også at fjerne geopatisk stress fra deres hjemmearbejdsplads, hvis denne benyttes mange timer om ugen.

uno-shield® modulerne er bygget af komponenter af høj kvalitet. Derfor er erfaringen også, at de er fuldt funktionsduelige i mange år. Ved flytning kan modulerne genplaceres i ny bolig. Dette kræver en ny opmåling og måske en rulle ledning.

Har man haft samme bolig i flere år, og har alvorlig sygdom inde på livet, skal man måske give geopatisk stress en tanke.

Information om priser på opmåling og køb af moduler:
www.uno-shield.dk
uno-shield® v/ Peter Andersen

Lydhealing med Githa I På et kvarter forsvandt

Jeg har været på denne rejse med hormonfølsom brystkræft siden januar 2019. I den periode har jeg været igennem en del. Konventionel såvel som alternative og komplementære behandlingsformer. For tiden er jeg på livsforlængende medicin og anti-hormonbehandling samtidig med, at jeg også tager lægen Milena Pencowas cancerprotokol. Endvidere lever jeg et ret disciplineret liv i forhold til kost, meditation, træning, åndedrætsøvelser mm. Jeg føler mig på mange måder godt dækket ind.

I december 2022 var jeg på en længere vagt inklusiv nattevagt på mit arbejde. Ret pludseligt kunne jeg ikke ligge ned på højre side eller på ryggen uden smerter og samtidigt kom der en hvislende lyd fra den højre lunge. På hospitalet viste en scanning, at højre lunge var blevet "ramt" ganske lidt. Der var lidt væske i lungeren. Der var spredning.

Derpå fik jeg den livsforlængende medicin (celledepressionsdæmpende medicin) med det samme. Få dage efter så jeg et opslag på Facebook med læge Mette Maja Mouritsen, om en kvinde, der var blevet helbredt via lydhealing, imens en læge havde holdt en ultralyds-scanner på vedkommendes 9 cm store brysstumor. Jeg kontaktede Githa. Egentlig modtager hun ikke klienter, da hun for tiden fokuserer på at uddanne lydhealere, men hun indvilligede alligevel i at give lydhealing over telefonen i et kvarters tid.

På et kvarter forsvandt smerterne og den hvislende lyd i lungeren, og jeg kunne lægge mig ned igen uden smerter. En kæmpe overraskelse. Jeg tilmeldte mig straks hendes online lydhealingskursus i januar måned 2023.

Tonen fra himlen

Githa fortæller, at hvert menneske har sin egen grundtone, eller grundfrekvens. Når man finder sin

grundtone, er det muligt ved hjælp af denne at op løse gamle traumer og blokeret energi. Blokeret energi kan også være i form af sygdomme. Sygdomme kan bl.a. forstås som et symptom på noget der ikke er i harmoni med ens grundtone.

Pointen er, at alt består af energi og al energi er frekvenser, bølger. Noget jeg kender fra kvantefysikken og forskningen fra Heartmath Institute (<https://www.heartmath.org>). En forskning jeg i mit arbejde anvender i forbindelse med neuro- og specialpædagogik.

På et tidspunkt i kursusforløbet får vi afprøvet vores stemmer og lydhealing i forhold til 2 kræftpatienter, som gerne vil afprøve lydhealing. Kvinderne melder tilbage at deres knuder bliver markant mindre. Jeg husker, at den ene sagde, at hendes 4 cm store knude nu kun føltes som værende 1 cm stor. Jeg tænkte, at dette simpelthen ikke kan lade sig gøre, men det lyder fedt. Githa forklarede, at det ikke er alle stemmer, der er i stand til at "ramme kræftceller". Da hver stemme er forskellig, og da hver sygdom består af forskellige frekvenser, vil det være forskelligt, hvilke stemmer der vil kunne gøre en forskel for forskellige sygdomme. Man må prøve sig frem og se, hvad ens stemme rammer ind på. Derpå spurgte hun, om jeg mærkede nogen forskel. Jeg blev ret forbløffet og havde ikke lige forventet denne opmærksomhed rettet mod mig. Jeg havde i længere tid føjet med ubehag og nedsat bevægelighed i hele højre side af brystkas sen. Til min store forundring kunne jeg pludseligt bevæge højre arm frit uden nogen form for ømhed eller ubehag. Der var ikke længere noget, der bulede ud i lymferne i højre armhule.

Efter kurset satte Githa mig op med to kursister, hvis stemmer så ud til at have gjort en forskel på kræft. Hver uge øvede vi lydhealing sammen. De øvede sig

Ben David - t smerterne

på mig og jeg på dem, og vi gav hinanden sparring mht. at øve på frivillige testpersoner.

Ved næste scanning kunne der ikke længere ses noget kræft i min lunge eller lymfer under begge armhuler eller på huden i brystområdet. Man kunne stadig se strukturen af kræft i begge bryster, men det var ikke muligt at se om det var aktiv kræft, hvor aktivt det var, eller om det var arvæv. Onkologen fortalte mig, at kræft ikke er i stand til at forsvinde. Så selvom de ikke kunne se kræften de nævnte steder, var de overbeviste om, at den stadig måtte være der.

14. maj rejste jeg til Spanien for at deltage på næste kursus med Githa på Centeret Molino Del Rey ved Málaga. Stedet lejes ud til kurser med indhold som yoga, healing mm. Efter aftale med lærerne pauserede jeg den celledelingsdæmpende medicin.

International course in vocal sound healing

Dagligt sendte jeg beskeder hjem til min mand og mine børn. Nedenstående giver et fint billede af hvad der ventede forude:

Sms:

Er vel landet og har pakket ud. Jeg savner jer og elsker jer. I går ankom vi ved 16-tiden. Der var undervisning fra 17-18. Derefter aftensmad og undervisning igen fra 19-20.30. I dag startede undervisningen kl. 7.30-10. Der er brunch kl. 10.00. Jeg har ligget i en halv time omgivet af 18 mennesker, der sad i en cirkel omkring mig og øvede lydhealing. Kl. 14 er der en spisepause og derefter siesta frem til kl. 18, hvor der er aftensmad. I disse timer er der mulighed for at få en privat session hos en af lærerne, modtage massage fra en lokal massør, gå ud i grupper og øve lydhealing eller simpelthen slappe af og nyde stedet og omgivelserne. Efter aftensmaden er der igen undervisning fra kl.



Vi øver "tonen fra himlen" – vores personlige grundtone.

19-20.30. Man deltager, som man nu kan. Det er ok at trække sig, hvis man har brug for det. Meget af undervisningen er træning af sang. Af det som Githa kalder tonen fra himlen.

Der løber en gammel helligkilde med drikkevand tæt ved mit vindue. Det er dette vand, der løber igennem centerets vandrør og ind i alle baderum og køkkenfaciliteter. Så rent og forfriskende. Her er meget smukt og jeg er glad for at være her. Jeg tænker på jer derhjemme. Kærlig hilsen mor.

En fortælling om grundtonen

Vi går ud i små grupper for at øve vores grundtone. Jeg kan ikke rigtigt finde tonen og hoster og hakker. Det er helt normalt, at lyden kan være forskellig fra tid til anden. Merethe, Githas hjælpelærer, spørger ind til om der er sket noget i forbindelse med ikke at kunne finde tonen - det var jo gået fint på Githas online kursus i januar. Jeg funderede lidt over dette spørgsmål og kom i tanke om, at jeg fik problemer med stemmen omkring det tidspunkt, hvor min onkolog forklarede mig, at kræft ikke kunne forsvinde,

og at jeg ville blive ved med at skulle tage livsforlængende medicin resten af mit liv. Jeg ville kunne leve mange år på denne måde, men til sidst ville jeg dø af sygdommen. Jeg husker, at jeg blev chokeret over beskeden, for nu gik det jo lige så godt, også selvom den livsforlængende medicin tog på kræfterne. Faktisk var hospitalets personale i første omgang imod min rejse til Spanien pga. medicinen. Denne gjorde mit immunforsvar så lavt, at jeg ville kunne dø af en simpel infektion. Jeg har lært at leve med døden som en mulighed, men ikke med de restriktioner, medicinen giver i dagligdagen.

Da jeg langsomt fik sat ord på disse hændelser strømmede tårerne ned af min kinder. Noget var forløst indeni. En ro bredte sig i mig, og i mine tanker omkring at leve med sygdommen. Vi gik til pause og mødtes igen til aften-undervisningen.

Samme aften øvede vi tonen fra himlen. Sang på vores egen unikke grundtone sammen. Min stemme



Maja og Carleen.

eksploderede under øvelserne. Den lød som flere stemmer på en gang og på en måde, jeg aldrig har hørt før. Kraftfuldt så det rungede og tydeligt hørtes gennem koret af de andre stemmer.

En lydhealings session

Kl. 16 fik jeg en tid med Githas hjælpelærer Merete. Merete sang på alle mine meridianer, på kirtelsystemet og på alle kræftområderne. Hverken hun eller Githa fik nogen traumelyde på de ramte områder længere. Traumelyde kommer, når man scanner kroppen eller dele af den for sygdomme og ubalancer.

Merete fortalte mig, at kvinden, hvis opslag havde inspireret mig, fik lydhealing på en tumor i højre bryst, og alligevel forsvandt kræft fra lunger og rygsøjle samtidigt. Det virker til, at selvom man synger med fokus på et bestemt område, f. eks. mit højre bryst, vil lyden og healingen gå derhen, hvor der er brug for det. Merete deler en besked, der nyligt er tikket ind på hendes telefon: En kvinde, hun har givet lydhealing til for ca. 3 uger siden er lige blevet udskrevet fra hospice og er nu i bedring. Lydhealing virker ikke for alle, men hvis det virker for én, så kan det give mening at fortsætte. Merete og Githa er meget tydelige omkring, at hvert menneske må finde sin egen vej, også når det gælder cancer.

Det er samme besked, jeg senere får af Robin Jenkins fra Budwig-klinikken i Malaga. Der er mange tilgange til behandling af kræft. Hos nogle klienter vender kræften tilbage. Måske fordi der er uforløste traumer, der blokerer for helbredelse. Måske er det stress eller en nedslidt krop, der har brug for hjælp til at detoxe/afgifte på grund af al den kemi, der i dag findes i vores fødevarer og andre produkter. Måske er kroppen belastet af parasitter eller stoffer fra et belastet miljø omkring os. Ovenstående er et budskab jeg kender fra forskellige klinikker og naturlæger, der har en holistisk indfaldsvinkel til emnet cancer.

Da vi fortsatte kurset om aftenen kl. 19-20.30 øvede vi toneskalaer. Vi lavede også lydkor. Det var fantastisk og meget smukt. Det var som at bade i lyd. Merete kom hen til mig og bemærkede, hvor meget min lyd nu kom igennem. Nærmest som om den bragede igennem.

Derpå gik vi til spiseområdet, hvor de andre lærere sad sammen med et par kursister. Vi havde en længere snak om fremtidsmulighederne for lydhealing. Det var alt sammen meget spændende. Githa inspireres af at dele sine tanker og ideer med kursister og andre lærere. Det er hendes ønske at give erfaringerne med lydhealingen videre, så det vil kunne bære sig selv eller hvile på flere hænder.

Carleen - 9 cm store tumor forsvandt

Sms hjem

Hej I kære. Et par fotos fra selve centeret Molino del Rey. Stedet er bygget op omkring den hellige kilde der løber ned igennem bjergene. Folk fra lokalområdet henter vand fra kilden lidt højere oppe. Jeg fik en time lang privat session med læreren Merete i går. Det er en del af konceptet. Jeg har haft en lang snak med Carleen - hende der i oktober havde en brysttumor på 9 cm, der forsvandt under lydhealing, mens en læge holdt en ultralydsscanner på.

Samtalen med Carleen:

Et spørgsmål pressede sig på: Hvordan kan jeg vide, om jeg kan gå af medicinen eller ned i mængden af medicin.

Carleen fortæller mig, at lægerne ikke vil sige til hende, at hun er rask - for kræft kan jo ikke forsvinde. Man kan ikke se canceren på billederne, når der scannes, men onkologerne vil gerne, at hun fortsætter med samme medicin, som den jeg får, samt antihormonindsprøjtninger hver 3. uge. Antihormonpiller og Kisqali, der hæmmer hurtigdelende celler. Hun kendte navnene på al min medicin bedre, end jeg gjorde. Hun tager ingen medicin i dag. Hun fortsætter med hvedegræs juice, irske alger (hun kommer fra Irland), kost der er basisk, ricinusolie (castor oil) påsmøring, vinterbadning, infrarød sauna mm. Hendes læge følger hende nøje bl.a. med scanninger hver 3. måned. Carleen får tilsendt rapporten, men taler ikke med lægerne om behandling.

Hun prøver sig frem, men er meget påpasselig med hendes livsstil, ligesom jeg er, og tænker at man kan gå tilbage til konventionel medicin, hvis det skulle blive nødvendigt. Faktisk har en nyere blodprøve hos hendes onkolog vist, at cancermarkørerne i hendes

blod er på vej op igen. Når hun præsenterer en biopat (naturlæge) for resultatet, svarer denne at blodmarkørerne kan gå op, når man forstyrre canceren for så efterfølgende at svinde ind igen. Et fænomen jeg kender fra homøopati, hvor man taler om en førstegangs forværring af symptomer, når disse er på vej ud af kroppen. Carleen blev helet i oktober 2022, for 9 måneder siden. De sidste 6 uger har hun modtaget lydhealing i 45 minutter 2 x ugentligt online af Merete i en gruppe med flere deltagere. Carleen har scanningsbilleder der viser før og efter lydsang. Hun er ikke i tvivl. Billederne taler for sig selv. Hendes afsluttende bemærkning er: "You can always call a soundhealer."

Tro og håb

Det går lige op for mig, at Carleen faktisk er grunden til, at jeg tog hernen. Det er dybt bevægende at møde hende. Det var i oktober 2022 Githa skrev om helbredelsen, som Mette Maja Mouritsen (læge, akupunktør og psykoterapeut) delte, og som min mand fortalte mig om.



Githa underviser i grotterne.

Githa demonstrerer lydhealing.



Går lidt i stilhed i bjergene under denne morgenundervisning. Der er så meget jeg forsøger at processere og begribe lige nu. Det gør noget ved mig at være i denne x-kræftramte kvindes nærvær. At opleve hende som et virkeligt menneske og ikke blot endnu en skrøne på internettet. Andres fortællinger, tør man knap nok tro på.

Detox

En del af undervisningen omhandler sund livsstil i form af åndedrætsøvelser, yoga, meditation og detoxing/afgiftning. Selvsagt er der god, sund mad på centeret. Vi træner at synge på organer, kirtelsystemet og Githa fortæller, at det også har effekt at synge på meridianbanerne fra det kinesiske akupunktursystem.

Om eftermiddagen går jeg sammen med 7 medkursister ud for at øve lydsang på min mave-meridian, som for øvrigt går lige igennem højre brystområde. Da en kursist sang på cancerområdet og punkterne samme sted, havde det en dyb forløsende effekt. Jeg vidste ikke, at min krop kunne reagere med en så intens hulken. Jeg græd længe. Der sker ting, som jeg har svært ved at forstå og forklare.

Githa har meget humor, og vi griner meget på kurset. Det føles dejligt, at der på kurset er plads til latter og dyb forløsende gråd. Der er også plads til det, som lydhealingen kan bringe frem i folk. Her sidste dag øver vi atter lydsang og slutter af med en ceremoni, lidt sang og lidt dans.

En nærdødsoplevelse

Efter endt kursus tager jeg og 3 medkursister til den nærliggende by, Malaga. Dejligt at rejse sammen med dem. Marie fra Frankrig deler en ret detaljeret nærdødsoplevelse. Det gør et meget stærkt indtryk på mig at høre om døden, som en personlig fortælling, ansigt til ansigt. Hun siger, at hun fik at vide, at det ikke var hendes tid, og at vi har en bestemt tid her på jorden. Marie fortæller, at hun oplevede en ubetinget kærlighed så stor og forunderlig, at det ikke kan beskrives med ord, og at hun ikke længere er bange for at dø.

Det påvirker mig med hensyn til, om jeg er rask eller ej. Hvis det er min tid, så skal jeg vel herfra, men hvis der er forskellige livserfaringer jeg ikke er færdig med endnu, så er det måske ikke min tid endnu? Det er et budskab, jeg har set gengivet af flere, der har været igennem en NDE (Near-Death-Experience). De gange jeg har frygtet døden, har det hjulpet mig at lytte til folk på Youtube, der fortæller om personlige nærdødsoplevelser. Det giver meget trøst og ro. Jeg har også læst flere bøger af Elisabeth Kübler-Ross - en psykiater, og pioner inden for studier af 'døden og den døende' og en grundlægger af hospicebevægelsen. Et er at læse om det og høre beretninger fra fremmede. Et andet er at møde et levende menneske og høre vedkommende fortælle sin personlige historie.

Hjemme igen

For mig var der mange indtryk. Meget undervisning og meget proces i healingen og også i mødet med de forskellige nationaliteter og deres personlige historier. Her efter kurset er knuden i mit venstre bryst ikke længere til at mærke. Onkologen bekræfter dette. Scanningen viser stadigvæk strukturen af cancer i brystområdet, men det er ikke til at sige om det er arvæ eller om canceren er aktiv eller ej. Jeg ser frem til næste scanning. Samtidigt tænker jeg på Carleen og hendes situation, der minder meget om min.

Jeg er nu ved at uddanne mig til lydhealer hos Githa Ben David. Hvis man vil prøve lydhealing hos mig, er du velkommen til at sende mig en SMS 4112 7777.

Tidslerne gentager kurset "Tonen i himlen".

Tidslerne og det internationale samarbejde for kræftpatientforeninger

Jeg deltog i ECPCs Generalforsamling og Årsmøde den 23. – 25. juni 2023 i Brussels www.eppc.org.

Med Francesco De Lorenci tilbage i formandsposten var generalforsamlingen igen en farce. Francesco er født i 1938 og har været sundhedsminister i Italien i 1989-93, hvilket sluttede brat med en fængselsdom på 5 år for at modtage returkommission fra medicinalindustrien.

De første 2 dage var der ca. 30 indlæg fra patientforeninger - ECPC-folk, læger og patientrelaterede politiske medarbejdere. Indlæggene var desværre ikke så interessante, som vi har oplevet tidligere år.

Siden 2013 under Francesco har bestyrelsen kun præsenteret et driftsregnskab og INGEN balance til regnskabet, med den begrundelse at det ikke er lovplichtigt i Belgien. Det har dog vist sig, at ECPC har betalt bø-

deforlæg netop på grund af manglende balancer. Tidslerne har i alle årene efterspurgt en balance, og i 2019 medførte dette, at der kom en ny bestyrelse i ECPC, som levede op til loven. I 2021 afholdt man en online generalforsamling. Her havde Francesco fået samlet en masse deltagere, som stemte imod beretningen og regnskabet, hvilket nødvendigvis medførte at bestyrelsen måtte gå af. Efterfølgende tog Francesco over, og i 2022 stemte man så for både beretningen og regnskabet for 2020 og efterfølgende for året 2021.

I år fremlagde Francesco et foreløbigt mangelfuld regnskab for 2022 med delvis specifikation af udgifterne og kun et samlet tal for indtægterne. Ingen balance - kun oplysning om bankindestående pr. 31.12.2022. Man oplyste, at man arbejder på at lovlighøre regnskabet og forventer at have et regnskab for 2022 færdigt til september 2023.

I 2022 var Tidslerne medvirkende til at starte en ny paraplyorganisation for europæiske kræftpatientforeninger, og den 1. generalforsamling i www.cancerpatienteurope.org blev afholdt online den 22. juni 2023.



Francesco på talerstolen flankeret af sine støtter.

Mai Nielsen,
 formand for Kræftforeningen
 Tidslerne
formand@tidslerne.com



Tidslerne til Folkemødet 2023

Tidslerne var i dagene den 14. til 16. juni 2023 til Folkemøde i Allinge-Sandvig. Årets udgave bød på det største fremmøde nogen sinde - mere end 2800 forskellige events fordelt på 200 scener.

Tidslerne koncentrerede sig selvfølgelig meget om de sundhedsmæssige indlæg og debatter. Vi hørte mange gode indlæg, provokerende og konservative indlæg samt stillede spørgsmål til politikere og sundhedsledere. Vi fik omdelt materiale om Tidslerne og skabt nye og spændende kontakter og relationer.

Under statsministerens åbningstale blev aktiv døds-hjælp bragt på banen og flere debatter tog dette emne op de efterfølgende dage fx hos arrangørerne Lead Agency "Aktiv dødshjælp - Skal vi kunne vælge at dø?" Derudover deltog vi i forskellige debatter så som "Når ny behandling er udsigtsløs: Skal vi sige nej?", "Er mere medicin vejen til længere levetid?", "Senfølger - når usynlige lidelser gør livet svært.", "Hvad kan vi lære af Covid-19-pandemien?", "Misinformation om sundhed på SoMe: Hvem tager ansvar?"



kemødet 2023

Generelt er alle enige om, at der var rigtig mange gode indlæg og debatter. Vores Tidsel fællesskab omkring den faste base i Tejn fungerede rigtigt godt og gav anledning til fælles madlavning, gode diskussioner om debatindlæg og Tidslernes positionering i fremtiden. Det var en gavnlig oplevelse at være på ”slagmarken” og komme i dialog og diskussion med både interessererde, tilhængere og modstandere af Tidslernes arbejde. Vi skal kunne være skarpe på vores formål og arbejdsmetoder – evt. en elevatortale. Det var godt at se, hvordan de andre kræftorganisationer arbejder, positionerer sig og skaber relationer også til sundhedsmyndighederne og politikerne. Når et event har mere end 2-3 indlægsholdere, bliver der typisk ikke tid til diskussioner og at høre borgernes mening. Flere gange oplevede vi, at dette blev benyttet bevidst måske for at undgå kritiske spørgsmål.

Vi bør benytte ens Tidseltøj (som minimum ens farver samme dag – nogle mener mere pangfarvet tøj), så vi er letgenkendelige. Vi kan måske gå sammen med andre mindre kræftorganisationer for at få mere gennemslagskraft og evt. på sigt kunne bemandede en fælles stand. Det er godt, at Tidslerne viser flaget ved at deltage i debatter, uddeler materiale og informationer samt skaber kontakter og relationer. Vi skal være opmærksomme på, hvordan vi præsenterer Tidslerne, og hvad vi siger. Vi mødte personer, som for nogle år siden havde fået dårlige oplevelser og stadig var forargede over Tidslernes opførsel og råd om at fravælge kræftbehandling. Vi skal huske, at vi kun giver kræftpatienter viden, så de selv kan træffe deres valg på et oplyst grundlag.



Fælles middag i Allinge Røgeri for de frivillige.



Politikerne Rasmus Jarlov og Peder Hvalplund i debat med professor Christine Stabell Benn.

Hospice Djursland

Strandbakkehuset

Allerede på p-pladsen foran den meget smukke bygning er der en positiv atmosfære. Hospice Djursland fik i 2019 opgaven at bygge endnu et hospice ved siden af det eksisterende. Denne gang et hospice til børn og unge.

Udendørsaktiviteter

Sansehaven forbinder de to institutioner og der er legepladser med mange aktivitetsmuligheder for både små og store børn. Udenfor ser man en bålplads og en smuk skov med en sø samt gode skovstier der er kørestolsvenlige. Til udeleg er der el-cykler, løbehjul, børnecykler og der er en rickshaw på vej. Klapvogn og barnevogn udlånes.

Hjerterummet

Indgangen er lys og åben og med højt til loftet. Derefter træder man ind i hjerterummet og lige rundt om hjørnet bliver man mødt af en sygeplejerske, der siger velkommen med et stort smil. Straks kan man mærke, at det er et rart sted at være. Personalet er ikke i hvide kitler og de farer ikke stressede rundt. Alarmer og lamper der lyser, er erstattet med telefoner. Indretningen er varm og visuel.

Hjerterummet er samlingspunktet og under en dekorativ bogreol er der indbygget et stort akvarie. Det giver en indre ro at ligge på bænken og kigge på alle de farverige fisk. Mange børn kan godt lide at få lov til at fodre fiskene.

Personalet bliver udvalgt med omhu

Lisbeth Refshauge Højer er afdelingsleder i Strandbakkehuset. Hun udstråler stor empati, og hun kommer fra Børne- og ungeafdelingen på Aarhus Universitetshospital, hvor hun var afdelingssygeplejerske. Husets læge varetager den medicinske behandling og udenfor normal arbejdstid, træder de palliative teams af læger til.

For at højne personalets indre styrke og mentale sundhed – også kaldet compassion og self compassion, oprettede de i samarbejde med Bensaid Vincent Jil et projekt kaldet ”Omsorg i balance”. Evalueringen af dette projekt er meget positiv.

Fest og ballade

Hospitalsklovnene kommer på besøg en gang om ugen og det er til stor glæde for både børn og deres forældre. Klovnene dækker borde og pynter med flag og



et i Rønde

serpentiner i det store fælles køkken alrum og de laver saft, is og kager og somme tider har de pindsvinet Hr. Pind med. Han er ikke nem at styre, men børnene synes, han laver sjov og ballade og de bliver så glade.

Hospitalsklovnene Petunia og Veranda er ved at gøre klar til fest og sjov. Hr. Pind er lige ved at stikke af fra tasken. Somme tider er Klovnken Makaroni også med.

Besøgsdyr

Soffie er besøgshund, og hun og hendes ejer Elsa kommer på besøg en gang om ugen eller efter aftale.

Regitze og hendes pony Lille D kommer også gerne på besøg uden for hospitalet og sengene køres ud, hvis der er behov for det.

Mange børn bliver glade, når de må røre ved dyr og når dyrene er rolige, smitter det af på børnene.

Nogle børn elsker fart og maskiner og de får glæde af MC Race og Cool Car Race. Både flotte motorcykler og smarte sportsbiler har besøgt Rønde, hvor de har samlet store beløb ind og doneret pengene til Børne- og ungehospice Strandbakkehuset.

Familielejligheder

Der er 4 familielejligheder og indretningen er gen nemtænkt. I hver lejlighed er der 2 indgange og et stort badeværelse er placeret i midten, så det kan tilgås fra begge værelser. På den ene side er der et rummeligt værelse med et stort tv og en seng til patienten. Der er mulighed for at sætte en ekstra seng op ved siden af sygesengen. En stor skydedør deler lejligheden og i den anden halvdel af lejligheden er der plads til familien. En dobbeltseng, bord og stole, tv, et køkken og en altan gør det mere familiært at være indlagt. Derved er det muligt for familien at få lidt frihed, når sygeplejersken kan gå ind til patienten



uden at forstyrre familien. Det er naturligvis i orden at bruge fælleskøkkenet, hvis man hellere vil det.

Vasketøj

Nogle ophold er korte – andre så lange, at der er behov for at få vasket tøj. Det er der naturligvis også tænkt på. Et stort og lyst vaskerum med vaskemaskiner og tørretumblere kan benyttes frit.

Pusterummet

Det kan være meget hårdt med et sygt barn, og nogle gange kan forældre og søskende have behov for at sidde med en bog eller bare slappe af, og så kan man sætte sig i en behagelig stol i pusterummet og bare være sig selv.

Både patienter og deres familier kan have brug for at tale med en psykolog. Der er tilknyttet en psykolog til Strandbakkehuset, der kommer, når der er ønsker og behov for en samtale.

Vi går ikke op i døden – vi skaber liv

80 % af patienterne kommer hjem igen. Nogle patienter og deres pårørende har måske ”bare” ikke mere overskud, og så er Strandbakkehuset et godt sted at komme. Her ser personalet familien som et helhedsbillede. Nogle har lige behov for at få et frirum og det kan de få, når de ved, der er en sygeplejerske, der kan tage sig af det syge barn, selv om de går en tur ved søen eller hygger med en film uden afbrydelser. Strandbakkehusets vision ”Liv – leg –



lindring” siger en del og smerter kan være mange ting.

En neurologisk lidelse kræver en fysisk undersøgelse. Der er måske tegn på muskelsvind eller andre ufrivilige bevægelser og det er vigtigt, at lægen får hele sygdomsforløbet og så mange informationer som muligt.

Er der behov for andre kompetencer, end dem vi har, har vi et tæt samarbejde med læger på børneafdelinger rundt i landet.

Uanset hvilken tro man har, tilbyder præsten at komme og lytte og tale om de tanker man har, når man er i et sygdomsforløb.

Aktivitetsrummet

Kreahelten kommer i aktivitetsrummet en gang om ugen og hun finder snart ud af, hvad børnene kan og har brug for. Legehelten kommer også en gang om ugen og hun er god til at sætte sig ind i sygdommen og baggrunden for, at patienten er indlagt. Der er mange sjove ting, man kan lave og der er også en PlayStation.

3 dage om ugen er pædagogen med til at planlægge aktiviteter for både patienter, forældre og søskende. Pædagogen er en del af det tværfaglige team.

Stimulering af sanserne

Sanserummet kan få de fleste til at føle sig godt tilpas. Afhængig af patientens tilstand, vises der alt

fra blomster til brusende vandfald på en storskærm, kombineret med farveskift i rummet, samt lyde, der kommer ud af store højtalere, og vibrationer i sofaen giver en forstærket fornemmelse af at stå lige foran et kæmpe vandfald. En meget fascinerende oplevelse. Musik har en positiv virkning på de fleste mennesker og musikterapeuten kommer i huset 2 gange om ugen, hvor hun bl.a. spiller til fællessang i hjerte-rummet.

Spabad

Et badekar kan være svært at bruge, når man er handicappet, men i Strandbakkehuset er der en handicapvenlig spa. Det vil sige, at den ene side kan sænkes, så der ikke er en høj kant, man skal over. En rigtig god løsning, for det er meget afstressende for krop og sjæl, at ligge i vand med bobler, der blidt masserer kroppen.

Fysioterapeuten har fokus på hver enkelt patients behov. Hun instruerer også i, hvordan man bruger diverse hjælpemidler.





Det offentlige

Der er meget at tænke på, når man har et sygt barn. Ikke kun under opholdet, men også når man kommer hjem igen. Socialrådgiveren hjælper med ansøgninger til f.eks. aflastning og tabt arbejdsfortjeneste, og vejleder om støtte og rettigheder. Socialrådgiveren er i huset 1 dag om ugen.

Strandbakkedag

Skal – skal ikke, personalet og ledelsen havde store overvejelser, om det var en god idé, at lave en gensynsdag for patienter. Selv om 80% kommer hjem igen, er der desværre 20%, der må sige et sidste farvel til deres barn og det er hårdt. Det er også hårdt, at gense forældre til et barn der lever, når man selv har mistet sit barn, men trods smerten blev det en dejlig gensynsdag for både tidlige patienter og for personalet.

Der blev grædt og der blev grinet. Der blev talt om problemer og følelser og det var en vellykket dag.

Donationer

Siden 2018 er der doneret mange penge til byggeri og indretning, cykler, blomster, legetøj, inventar og mange andre ting. Små og store donationer fra private, firmaer, klubber, støtteforeninger, fonde m.fl. Alle bidrag har gjort en kæmpe forskel og muliggjort byggeriet.

Henvisning og visitation

Opholdet er gratis, men man skal have en henvisning fra den praktiserende læge, hospitalslæge eller fra et palliativt team. Barnet kan godt få en henvisning, selv om det er i behandling f.eks. på et hospital. Visitationen er ikke afhængig af diagnosen, men vurderes individuelt. Dog er der visse kriterier for at blive besøgt:

- Behov for aflastning, lindring og indsats.
- Børn med livsbegrænsende eller livstruende sygdomme.

Henvisningsskemaet kan downloades på www.strandbakkehust.dk

Strandbakkehustet er det eneste børne- og ungehospice i Vestjylland som sammen med Lukashuset i Hellerup deler erfaringer og oplevelser om børne- og ungehospice.

De viser gerne huset frem, for de der påtænker et ophold i Strandbakkehustet, og det kan ske ved at lave en aftale for en fremvisning. Man kan ringe til 7841 3445, eller sende en mail til mail@strandbakkehust.dk

Formandens beretning

Aflagt på Kræftforeningen Tidslernes generalforsamlingen den 25. marts 2023

For 1. gang i 12 år har vi desværre noteret en markant medlemstilbagegang i 2022 (ca. 200 medlemmer). Alle år siden 2010 har vi noteret fremgang – undtagen 2020, som var status quo. Derfor er det vigtigt, at vi alle er ambassadører for foreningen!

Tidslerne har i 2022 afholdt 10 selvhjælpskurser over 3 dage, 6 dagskurser og 17 foredrag – såvel online som fysisk. Derudover har vi afholdt 9 bestyrelsesmøder, et 2-dages-møde for frivillige og en række møder for kredse, tidsellinen m.fl.

Bladet - Vi har fået samlet en rigtig god redaktionsgruppe, som har udgivet 2 blade i 2022 – Husk at komme med input til bladet redaktion@tidslerne.dk.

Tidsellinen har i det forgangne år haft mange henvendelser, og netværket af ca. 30 frivillige kontaktpersoner står klar til at dele deres erfaring som patient.

Foreningens økonomi er sund. Vi har i 2022 modtaget arv fra 3 personer, som har valgt at støtte Tidslernes arbejde.

Gavebidrag - Det er meget vigtigt, at vi hvert år modtager mindst 100 gavebidrag a minimum kr. 200 for at være §8 godkendt, hvilket betyder, at vi kan modtage arv afgiftsfrit. Vi har mulighed for at indberette gavebidrag fra kr. 200- 17.700, som så betyder, at det er fradragsberettiget, såfremt bidragsyderen skriver sit personnummer på indbetalingen.

Gratis testamente: Vi samarbejder med både www.minearvinger.dk og www.dokument24.dk/testamente, som opretter testamente gratis til fordel for Tidslerne. Har du ikke direkte arvinger (ægtefælle eller børn), kan du med fordel betænke Tidslerne ved at benytte 30/70 reglen. Så vil dine arvinger i næste led arve mere, samtidig med at du støtter Tidslerne: <https://www.tidslerne.dk/index.php/2020/03/19/vil-du-testamentere-til-tidslerne/>

Vi vil rette en stor tak til vores samarbejdspartnere, som gennem favorable priser støtter Tidslerne. STOR TAK til NemTilmeld.dk, kursussteder, foredragsholdere, undervisere og ikke mindst alle de frivillige, som i mange tilfælde er udfordret, og samtidig gør så meget for andre kræftpatienter med at arrangere selvhjælpskurser og foredrag for medlemmerne.

Har du lyst til at være med på **frivilligholdet** – vi har nogle gode sammenkomster, så meld dig: Mai Nielsen formand@tidslerne.dk

Nyt mail system: Vi har haft mange udfordringer med vores mail hosting. Vi skulle have introduceret gratis google mail system med bagvedliggende stemer som drev m.m. umiddelbart efter sidste års generalforsamling. Flytningen af mails xx@tidslerne.dk er flere gange blevet udsat, men nu ser det heldigvis ud til at ske i løbet af de kommende 14 dage - Bo er ansvarlig.

Facebook: Alle selvhjælpskurser og foredrag oprettes på ”Kræftforeningen Tidslernes side” og derfra deles de i ”Kræftforeningen Tidslernes lukkede gruppe”. Vi opfordrer medlemmerne til at dele Tidslernes events fra ”Siden” i eget netværk, så vi kan udbrede kendskabet til Tidslerne, og flere kan få glæde af vores events.

Tidslerne blander sig i debatten om kræftbehandling såvel nationalt som internationalt. Vi har deltaget i flere kræftkonferencer samt møder om patientinddragelse.

Der er mange fordele ved at være medlem af Tidslerne. Lavt kontingent og mange medlemsfordele. Som medlem opnår man store rabatter på bl.a. gode kosttilskud fra:

www.pharmanord.dk
www.bioforce.dk
www.sundt-vand.com

www.drizzle.life
www.nyborggaard.dk

Husk at være ambassadør ved at dele oplysninger om foreningen.

Det er en fornøjelse dagligt at få roser fra medlemmer, leverandører og foredragsholdere for den indsats, som de mange frivillige i Tidslerne yder for medlemmerne. STOR TAK til jer alle.

Til slut vil jeg takke bestyrelsen Christina Hovedskou, Bo Christensen, Dorthe Helbrink, Annemarie Hemmer, Jytte Poulsen, Hanne Vejs og Michael Lauth for jeres indsats og opbakning.

Mai Nielsen



Så har MISS DANMARK & THE EIGHTYEIGHT MEMBERS CLUB

samlet kr. 34.342,- ind til Tidslerne fra deres Charity Ball II.

Tidslerne er meget taknemmelige for denne flotte donation.

De frivillige Per Støvring og Mai Nielsen var på scenen og fortalte om Tidsernes vigtige arbejde.



Af Lisa Lents & Mortada Haddad



Referat fra ordinær generalforsamling Kræftforeningen Tidslerne

Generalforsamlingen blev afholdt lørdag den 25. marts 2023 i Huset Middelfart, Hindsgaardsgade 10, 6700 Esbjerg.

1. Valg af dirigent, referent og evt. stemmetællere

Hans Henrik Panduro blev valgt som dirigent og konstaterede, at generalforsamlingen var varslet rettidigt. Per Støvring blev valgt som referent, og stemmetællere vælges om nødvendigt.

2. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelse heraf

Formand Mai Nielsen fremlagde bestyrelsens beretning, der efter ros til bestyrelsen og de frivillige for deres mange aktiviteter, enstemmigt blev godkendt.

3. Fremlæggelse og godkendelse af regnskab for 2022

Formanden fremlagde regnskabet for 2022, da kassereren desværre var syg.
Efter uddybning af spørgsmål blev regnskabet enstemmigt godkendt.
Der blev efterfølgende stillet spørgsmål og givet kommentarer og forslag til bestyrelsen:
Forslag til anvendelse af egenkapitalen: en stor jubilæumsfest, tilskud eller gratis vandmaskiner, kørselstilskud til generalforsamling + kurser, billigere kurser for medlemmer (der kan søges om gratis deltagelse ved særlige omstændigheder). En arbejdsgruppe vil se på hvilke muligheder vedtægterne giver.
Formanden foreslog en cancerkonference i Øst- og Vestdanmark.

4. Behandling af indkomne forslag

Der var ikke modtaget indkomne forslag.

5. Fastsættelse af kontingent

Kontingentet er p.t. 225,00 kr. pr. år for patient- og støttemedlemmer, husstandsmedlem 25,00 kr.
Best. foreslår uændret kontingent, og dette blev vedtaget.

6. Valg af formand

Mai Nielsen genopstillede og blev enstemmigt valgt.

7. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Bo Christensen og Christina Hovedskou blev i 2022 valgt for 2 år. Jytte Poulsen (valgt for 2 år i 2022) stopper i bestyrelsen. Der skal derfor vælges 3 medlemmer for 2 år og 1 medlem for 1 år.
Bestyrelsen foreslog følgende kandidater, som alle blev valgt:
Dorthe Helbrink (Tidsellinen) 2 år
Annemarie Hemmer (Sekretariat) 2 år
Dorthe Vinter Olsen (Kasserer) 2 år
Lene Aagaard 1 år.

8. Valg af 2 interne revisorer og en intern revisorsuppleant

Bestyrelsen foreslog følgende kandidater til posten som interne revisorer, som alle blev valgt:
Gitte Hansen (Bornholm) og Kis Thomassen (Tønder).
Revisorsuppleant Janne Eggertsen.

9. Valg af 4 suppleanter til bestyrelsen

Bestyrelsen foreslog følgende kandidater, som alle blev valgt:

Generalforsamling i

Østgård Allé 2, 5500 Middelfart

Per Støvring (møde frivillige)
Janni Hansen (selvhjælpskurser)
Hanne Vejs-Petersen (Kreds Kalundborg)
Michael Lauth (Kreds Kolding)

10. Eventuelt

Forslag til aktiviteter: Madkursus med Anette Harbech Olesen. Det er måske problematisk at låne et køkken pga. myndighederne. Mette Løvbom, SalatTøsen i Kolding afholder også madkursus.

Forslag til at fysiske møder også kan følges på Zoom.

Danske Patienter i Region Syddanmark, Vejle har en metode til inddragelse af patienter og pårørende i det enkelte behandlingsforløb ”Fælles Beslutningstagning”. Region Syddanmark skal hjælpe Region København med opstart af en lignende model. Der kommer en artikel i Tidselbladet.

Mai er blevet smidt ud af RKKP (Regionernes Kliniske Kvalitetsudviklingsprogram). Stadig ingen begrundelse. Medicinsketidsskrifter.dk arbejder med værdien af at stille med patientrepræsentanter.

Medlemmer til en konferencegruppe søges. Thea Lindberg, Kreds Fyn meldte sig og har du lyst til at deltage, så kontakt Mai: formand@tidslerne.dk eller 40 15 90 11.

Dirigenten takkede for god ro og orden og lukkede generalforsamlingen.

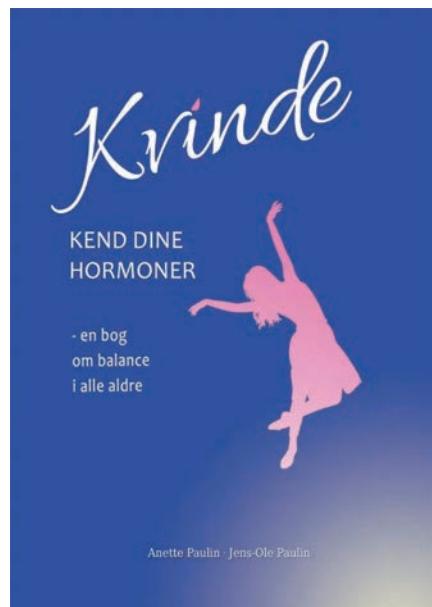


Efter generalforsamlingen holdt Peter Qvortrup Geisling et meget underholdende foredrag.

Kvinde kend dine hormoner

-en bog om balance i alle aldre

Af Anette Paulin, Jens-Ole Paulin



Mange Tidsler kender Anettes og Jens-Oles tidligere bog *Naturlig Hormonterapi*. Nu har de udgivet denne nye bog, for at kvinder kan få en vigtig basisviden om deres hormoner på en let tilgængelig måde. Viden gør os til uafhængige og frie kvinder bl.a. af medicinal-industrien. I bogen får vi indsigt i kvindens faser fra barndommen til efter menopausen, hvordan ubalancer kan opstå, og hvordan vi igen kan komme i balance i de forskellige faser.

Det er sjældent, at vi hører om børns hormoner, men bogen starter med det nyfødte barn, dernæst Adrenarken, som starter i ca. 6 års alderen, hvor binyrerne begynder at producere androgener, som har en opbyggende effekt uden at give maskuline træk. Derefter beskrives puberteten, hvor der er en fin forklaring på, at hvis der ingen ægløsning er, hvilket sagtens kan være tilfældet, selv om menstruationen er regelmæssig, så kommer der ingen stigning i progesteron, hvilket kan give smerter, ubehag og krampe. Dette skal der gøres noget ved, da pige ellers kan udvikle PCO eller endometriose. Disse to lidelser er i kraftig vækst i den vestlige verden! Det er altså vigtigt at tjekke, om der er ægløsning, hvilket også beskrives i bogen.

I de sidste 20 år, er der flere og flere

Anmeldt af Berit Elleholm
beritelleholm@gmail.com

piger, som kommer for tidligt i puberteten. Det er ikke muligt at bevise, at det er de hormonforstyrrende stoffer, men sandsynligheden er stor! Overvægt og forbruget af sukker spiller også en rolle.

Efter puberteten kommer en grundig beskrivelse af den fertile alder, den store betydning, som progesteron har, og som ulykkeligvis er blevet glemt i sundhedsvæsenet!! Læs det! Du bliver meget klogere på din krop, og hvad det er, du får tilbuddt, når du vælger hormonel prævention (p-piller og hormonspiral), og hvilke bivirkninger de har, bl.a. øget risiko for brystkræft. Endvidere skrumper æggestokkene, i gennemsnit bliver de 47 % mindre, men i alderen 19-30 år 52% mindre! Ofte kan de gendannes, men ikke altid! Dette er selvfølgelig et chok for de berørte! Risikoen for depression øges også. Ud over brystkræft øges risikoen også for kræft i hjernen, livmoderhalskræft, lungekræft og lever-sygdomme. Ved brystkræft øges risikoen med 9% efter første år, efter 10 års forbrug med 38 %. Ved ophør forbliver risikoen forhøjet i mindst 5 år, hvis man har brugt hormonel prævention i mindst 5 år eller mere.

Forskningen i, hvad kvinder producerer af hormoner omkring overgangsalderen, er ukendt for de fleste læger, idet forestillin-

gen om, at østrogen er det eneste hormon, der har betydning for kvinder, stadig er det, der bliver undervist i på lægeuddannelsen. Det bliver helt ignoreret, at æg-gestokkene også holder op med at danne progesteron. Stigningen i progesteron sker i anden del af cyklus afhængigt af, om der er en ægløsning. Allerede i midten af 30'erne begynder antallet af æg-løsninger at falde, hvilket fører til mindre progesteron end østradiol. Der er langt fra midten af 30'erne til menstruationen ophører, altså mange år, hvor kvinder kan mangle progesteron! Det kan give symptomer som hedeture, søvnbesvær, hjerte-karsygdomme og brystkræft. Medicinalindustriens produkt, der kaldes progesteron, er slet ikke det samme, som kvindens naturlige hormon. Medicinalindustrien skal jo have patent for at tjene penge. Det kan de ikke få på et naturligt hormon!

I naturlig hormonterapi giver man ikke østradiol, som normalt udskrives, men østriol. Østriol har ikke samme risiko for celledeling og dermed kræft som østradiol!

Ved fjernelse af underlivet ved kræft gives der ingen hormontilskud, men her kan et tilskud af progesteron være vigtigt for at rette op på langvarig mangel.

Hormonerne spiller også ind ved

stofskifteproblemer. Det er nemt at diagnosticere et for højt stof-skifte, men meget sværere med et for lavt. Den normal, som lægerne arbejder med, er ikke objektiv videnskab. Den er sat efter, hvor mange vi har råd til at behandle! Har du problemer her, så læs det afsnit!

Pænt sagt ligger tilliden til systemet og medicinalindustrien på et lille sted, efter jeg har læst bogen. Penge og magt styrer desværre vores verden! Vi må selv holde os orienteret!

Bogen giver dig kendskab til dine egne hormoner, som er en naturlig og livsnødvendig del af dig. Læs den og bliv klogere!

Anette Paulin, Jens-Ole Paulin
Kvinde kend dine hormoner
-en bog om balance i alle aldre.
Forlaget Vingholm 2022
ISBN 978-87-90158-05-7
Vejl. pris: Fra kr. 169,95.
Fås også som eBog.

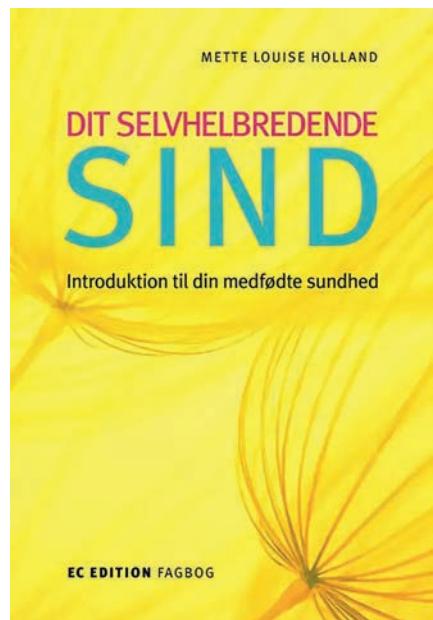


Dit selvhelbredende sind

Introduktion til din medfødte sundhed

Af Mette Louise Holland

Anmeldt af Berit Elleholm
beritelleholm@gmail.com



Bogen henvender sig til alle, der tør håbe på mere lethed, livsglæde, indre ro og mental frihed.

Uanset hvem du er, og hvor du er i dit liv, kan din oplevelse af det, der sker for dig blive lysere og lettere. Sådan indledes bogen, og hvem vil ikke gerne opleve det? Du får ikke teknikker, øvelser og metoder, men en ny befridende retning at kigge i! Vi skal ikke kigge på det personlige, men på de upersonlige grundprincipper, som vi alle er formet igennem! Vi skal ikke udvikle os, men mere få os viklet ud af nogle begrænsende misforståelser! Dette sker ved "De tre principper" eller "Inside-out-forståelsen". De tre principper kaldes på dansk livskraft, bevidsthed og tanker. Det har intet med ideologi at gøre, men er information om de basale love, der er basis for enhver oplevelse.

Som den første psykolog i Danmark underviser bogens forfatter Mette Louise Holland i principperne, som kommer fra canadieren Sydney Banks. Hendes resultater er nu på alle måder anderledes end tidligere. Hun havde 12 års erfaring som psykolog, men aldrig har noget været så livsforandrende, og siden har hun ikke arbejdet på den gamle måde mere, ingen graven i barndommen og føle gamle følelser. Vores oplevelse er noget, vi skaber øjeblik for øjeblik med den

creative kraft: Tanker! Hun fortæller om 8 forskellige oplevelser af at få blomster. Nogle ser det positive i situationen, andre ser det negative. Om du bliver glad, bekymret eller vred, er dine egne tanker. Det sker indefra og ud - ikke omvendt! Vores oplevelse af en situation kommer altid og udelukkende fra vores egne tanker i øjeblikket! Tanker = følelser, følelser = tanker. Ingen oplevelser kan komme til os udefra, vi oplever kun verden indefra! Det, vi tænker, er det, vi får.

Vi lever i en personlig udgave af virkeligheden. Følelserne kommer indefra: Jeg sårer mig. Jeg gør mig vred. Jeg gør mig glad. Jeg gør mig stresset osv. Tanker skaber følelser. Dette afspejles i kroppen dels muskulært, dels kemisk gennem hormoner og neurotransmittere. Holder man fast på tankerne og tror på dem, bliver spændinger og biokemiske ubalancer kroniske, og forskellige gener kan blive slået til/fra. Mette Louise kommer med meget ærlige situationer fra sit eget liv og parforhold, som mange sikkert vil genkende, f.eks. hvordan man gang på gang står i næsten samme situation, som vi troede, vi havde løst. Der er også cases fra andre menneskers liv.

Forfatteren anbefaler, at man læser bogen langsomt, gerne flere gange, så principperne forstås bedre og bedre og leveres mere og mere.

Din bevidste krop

Af Nadia Zarling Kamel & Lars Mygind

Anmeldt af Mai Nielsen
tidslerne@mai-nielsen.dk

Bogen er en frisk fornyelse i vores bevidsthedsniveau om livet, og jeg kan virkelig anbefale den. Den rykker! God læselyst!

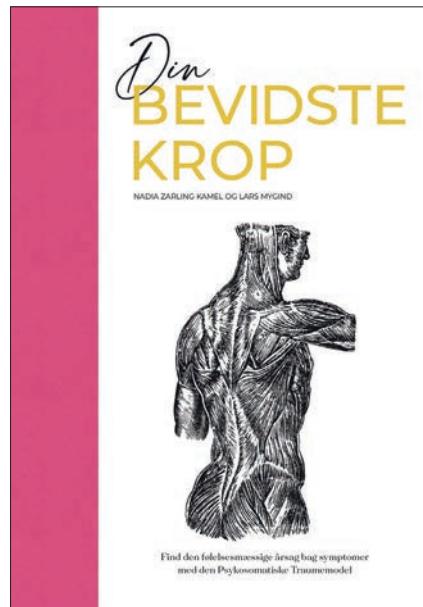
Mette Louise Holland
Dit selvhelbredende sind
Introduktion til din medfødte sundhed
EC Edition fagbog 2017
ISBN 978-87-93046-61-0
Pris: Fra kr. 134,95.
Fås også som e-bog og lydbog.

TILBUD:

Tidsmedlemmer får 20 % rabat på onlinekursus, som hedder RoligNu i hele 2024.

Kontakt hej@3pinstituttet.dk

Se kurset på www.tankerskaber.dk



Sidetal: 248

ISBN13: 9788797441206

Forlag for Psykosomatik og Følelsesforløsning

Pris fra 269,95

Bogen beskriver hvordan fysiske symptomer og følelser kan hænge sammen gennem den Psykosomatiske Traumemodel og er et opslagsværk over en lang række symptomer og tolkninger af den følelsesmæssige årsag bag symptomet.

Del 1 beskriver Den psykosomatiske Traumemodel og forklarer meget præcist hvad METAsundhed er og UDIN-begrebet samt de 9 faser i forløbet. At symptomer kan udløses af, at noget er svært eller når man har fundet løsningen på et problem.

Del 2 beskriver hvordan du kan analysere dine symptomer og finde frem til hvor i de 9 faser, du befinde dig.

Del 3 beskriver de bevidste tanker og følelser og lærer dig kunsten Terapeutisk Tapping (Tankefeltsterapi/EFT), som du kan udføre på dig selv uden hjælp fra en terapeut – selv om det ofte vil være en fordel at få hjælp til at finde traumet.

Del 4 er et opslagsværk med over 250 symptom tolkninger og bud på, hvad der kan være sket følelsesmæsigt.

Jeg kan varmt anbefale denne bog, som giver dig indsigt i sammenhængen mellem krop og sind på en let forståelig måde.

Tidslernes 3-dages selvhjælpskurser

■ Tilmelding åbner 2 måneder før og lukker 1 måned før kursusstart.

Tonen fra himlen og Hung Song

v/Githa Ben-David

TILMELDINGSFRIST OVERSKREDET

15. september 2023 til 17. september 2023

Duegården Konferencecenter, Nykøbing Mors

Et fantastisk tilbud. Lær at aktivere og styrke immunsystemet gennem sang og toner. Ren kropslig selvforkælelse. Githa Ben-David har udviklet denne unikke metode gennem en årrække og skrevet bogen "Tonen fra Himlen".

500 kr.

Kurset gentages senere.

Kursus for par - Åndedræt, meditation, selvhealing og isbad

29. september 2023 til 1. oktober 2023

Vejen Idrætscenter

At få kræft er en livsomvæltende oplevelse, både for den ramte og pårørende. Tag et pusterum og lær at være gode ved jer selv. Fordelen ved at deltage som par, er at vi lærer sammen og kan hjælpe hinanden med at bruge redskaberne når vi kommer hjem.

500 kr.

Nye aktiviteter annonceres løbende på:
www.tidslerne.nemtmeld.dk

Genskab balance og livesenergi

v/Lill-Britt Myhlenfordh Reffstrup

20. oktober 2023 til 22. oktober 2023

Lysglimt, Gilleleje

Med udgangspunkt i nøgleordene balance og livesenergi, bliver vi præsenteret for forskellige terapiformer både på det teoretiske og praktiske plan.

500 kr.



Anticancer

v/Milena Penkowa, Cand. Med., PhD

27. oktober 2023 til 29. oktober 2023

Dallund Slot, Nord Fyn

Anticancer v/Milena Penkowa.

Kurset omhandler naturlige kosttilskud, som forskning har vist udover en anti-cancer effekt.

500 kr.



*Kun for
patientmedlemmer!
3-dages kursus
kun 500 kr.*

■ Se mere på www.tidlerne.nemtilmeld.dk

Lær Selvhypnose på en nem måde v/Ib Jensen

10. november 2023 til 12. november 2023

Feriecenter Slettestrand, Nordjylland

Lær at bruge selvhypnose som redskab til healing, bedre søvn og større selv-værd. Kom med på en indre rejse i dit ubevidste sind og lær hvordan du bedre kan få dine ubevidste mønstre til at spille sammen med dit be-vidste sind.

500 kr.



Genvind din kraft v/Robert Rolfsted

19. januar 2024 til 21. januar 2024

Danhostel Rebild

"Jeg gør dig stærkere, modigere og mere levende". Ved at gøre dine personlige kompetencer til din største styrke, og integrere dem i hele dig.

500 kr.

Medlemmer, som har deltaget indenfor 12 måneder registreres også på venteliste. Bliver der plads på holdet, tilbydes disse pladser i forhold til rækkefølgen på ventelisten.

Anticancer

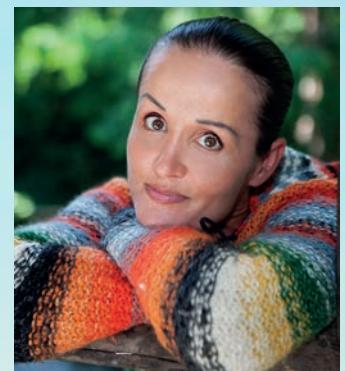
v/Milena Penkowa, Cand. Med., Phd

10. maj 2024 til 12. maj 2024 - Stenstruplund, Fyn

Anticancer v/Milena Penkowa.

Kurset omhandler naturlige kosttilskud, som forskning har vist udover en anti-cancer effekt.

500 kr.



Kursus for par - Tapping, tankefeltterapi (TFT)/EFT v/Lars Mygind

2. august 2024 til 4. august 2024 -

Stenstruplund, Fyn

Kursus for Par - Slip dit ube-hag med Tapping, tanke-feltterapi (TFT)/EFT. Grund-kurset er for alle, og du får et værktøj, som nemt og effektivt giver gode resul-tater. Få et værktøj der lige her og nu kan lindre eller fjerne ubezag på kort tid.

500 kr.



Tidslernes kommende a

Se mere info og tilmeld dig: www.tidslerne.nemtilmeld.dk

- Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

Wuji Gong begynderhold

5. september 2023 kl. 10:00 til 11:30

Kommunikationscentret, Rønne

Wuji Gong er en 800 år gammel Qi Gong form, der består af to serier, en jordcirkel og en himmelcirkel, der gentages 4 gange mod de 4 verdenshjørner. Vi mødes 6 tirsdage, hvor vi lærer og udfører disse øvelser og små meditationer, som kan udføres af alle.

Fra 150 kr.

ZOOM - Evidens for sølvpapirshatten: Hvorfor vi er nødt til at forholde os til stråleproblematikken? v/Christina Santini

7. september 2023 kl. 19:00 til 20:15

Online via ZOOM

Ved du hvordan EMF stråling fra mobiltelefoner, telemaster og wifi påvirker vores sundhed? Hvad siger forskningen? Findes der Koststrategier for at beskytte os i en bestrållet verden? Kan man tage beskyttende antioxidanter og mineraler?

Fra 25 kr.

TidselCafé Bornholm - Angst i forbindelse med Kræft, hvad kan du selv gøre

12. september 2023 kl. 19:00 til 21:00 - Rønne bibliotek

På denne aften vil vi se på den angst, der ofte opstår i forbindelse med kræft. Før, under og efter. Gitte Hansen vil fortælle om og vise tankefelt terapi, der er rigtig godt til at behandle sig selv.

Gratis

Foredrag - Fysisk og på ZOOM -

Kost og naturlige kosttilskud med anticancer-effekt v/Milena Penkowa

13. september 2023 kl. 19:00 til 21:30

Seniorhus Odense

Foredraget omhandler naturlige kosttilskud, som forskning har vist udover en anticancer-effekt. Der fokuseres på de 10 vigtigste kosttilskud med størst anticancer-effekt. Disse 10 kosttilskud kan bruges som supplement til sundhedsvæsenets behandling.

Fra 25 kr.

Foredrag - Fysisk og på ZOOM -

Hvad kan cannabis og TurkeyTail svampe gøre for dig?

20. september 2023 kl. 18:30 til 21:30

Hovedbiblioteket, Esbjerg

Hvad kan cannabis og TurkeyTail svampe gøre for dig? Rigtig mange patienter oplever stor gavn af cannabis på smærter, søvn, kvalme, tankemylder mm. Bliv klogere på hvad cannabis kan gøre for dig.

Fra 25 kr.



Arrangementer

Dagskursus - TRE metoden

v/Michael Morin Nissen

VENTELISTE

23. september 2023 kl. 10:00 til 17:00

Rejsestalden, Jægerspris

Kom til en dag hvor du får indsigt i vores medfødte evne til at regulere kroppen og forløse spændinger, stress og traumer. Og lære selv at lave øvelserne derhjemme.

Fra 150 kr.

TidselCafé - opfølgning af Milena's foredrag samt kaffe og hyggeligt samvær

27. september 2023 kl. 19:00 til 21:00

Seniorhus Odense

Vi glæder os til første TidselCafé i Kreds Fyn. Opfølgning på Milena's foredrag. Der bliver tid til erfaringsudveksling og hyggeligt samvær, mens vi nyder kaffe, te og lidt spiseligt.

Gratis

Foredrag - Din bevidste krop v/Lars Mygind

4. oktober 2023 kl. 19:00 til 21:00 - Sogehuset, Faxe

Forstår du følelserne bag dine symptomer? Hvorfor har jeg symptomer? Hvorfor kommer de nu? Og hvorfor kommer de, der hvor de gør? Kom med på denne aften og lær hvordan kroppen tænker.

Fra 50 kr.

Forkælelsesaften i

Dronning Dorotheas Badestue

5. oktober 2023 kl. 18:00 til 22:00

Dronning Dorotheas Badstue, Kolding

Kreds Kolding inviterer til en dejlig forkælelsesaften i Dronning Dorotheas Badstue med saunagus og middag. Arkitekturen og indretningen er inspireret af 1500-tallet.

Fra 100 kr.

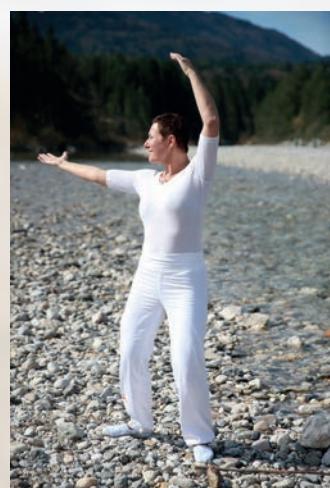
TidselCafé Bornholm -

Digte og kunst som talerør

10. oktober 2023 kl. 19:00 til 21:00 - Rønne bibliotek

Karin vil fortælle om barnløshed, kræft og depression, hendes vej som alternativ behandler, rejsen til Bornholm og glæden ved livet.

Gratis



Tidslernes kommende a

Se mere info og tilmeld dig: www.tidslerne.nemtilmeld.dk

■ Medlemsnummer SKAL oplyses ved tilmelding.

ZOOM -

Min rejse til rask igen - Budwig kuren kost og kosttilskud v/Peter Køpke

10. oktober 2023 kl. 19:00 til 20:30

Online via ZOOM

Peter fik konstateret prostatakræft i 2007 med spredning til knoglerne. Lægerne vurderede, at den ikke ville bedre sig, men tværtimod forværres. Peter tog ansvar for eget helbred. Han fortæller om de ændringer, der virkede for ham og gør, at han i dag er sygdomsfri, bl.a. med Budwig kuren.

Fra 25 kr.

Dans i det fri med Silent Disco headsets

11. oktober 2023 kl. 17:00 til 18:30

Frederiksberg Have

Vi danser i Frederiksberg Have på det naturskønne dansegulv med musikken i ørene, så du kan give dig hen i dit eget flow. Du "holdes i hånden" hele vejen af vores dygtige instruktør Dorthe.

Fra 50 kr.



Foredrag - Mad mod Kræft

v/Anette Harbech Olesen

12. oktober 2023 kl. 18:30 til 21:00

Sognehuset, Almind

Kom til et spændende foredrag og få inspiration til gode tanker, god mad, lindrende og glædesfyldte tiltag, samt lidt om søvn i en udfordrende hverdag.

Fra 75 kr.



ZOOM - Tanken og hjertets kraft meditations healing v/Naeem Sundoo

2. november 2023 kl. 19:00 til 20:30

Online via ZOOM

Du får gode redskaber til at ændre dit mindset, så du kan tænke dig rask eller får det bedre. Kroppen er skabt til at genskabe sig selv. Størst indflydelse på din krop har du selv. Handler om at tro på, at kroppen godt kan finde vej til helbredelse.

Fra 25 kr.

Arrangementer

Dans i det fri med Silent Disco headsets

4. november 2023 kl. 14:00 til 15:30

Frederiksberg Have

Vi danser i Frederiksberg Have på det naturskønne dansegulv med musikken i ørene, så du kan give dig hen i dit eget flow. Du "holdes i hånden" hele vejen af vores dygtige instruktør Dorthe.

Fra 50 kr.

Foredrag - Flere sunde og aktive år - med forebyggende tiltag v/Pharma Nord

9. november 2023 kl. 19:00 til 21:00

Sognehuset, Almind

Kost, næringsstoffer og tilskud kan være en jungle at finde rundt i - og bliver man syg er det kun endnu mere forvirrende. Få retningslinjer og anbefalinger, som gør det nemmere at finde de essentielle næringsstoffer, som har betydning for kroppen.

Fra 50 kr.

Slip hverdagen, mal dig glad og få ny energi v/Anni Koch Knudsen

VENTELISTE

**11. november 2023 kl. 11:00 til 15:00 - Rejsestalden,
Jægerspris**

Kom til en dag, hvor du glemmer hverdagen og får fokus på kreativitet og en masse glade farver. Du behøver ikke at have malet før, da du vil blive guidet igennem hele dagen.

Fra 150 kr.

TidselCafé Bornholm -

Selvundersøgelse af bryst og modermærker

14. november 2023 kl. 19:00 til 21:00 - Rønne bibliotek

Læge Lisbeth Boss vil vise os hvordan vi selv kan undersøge vort bryst. Hvordan skal du gøre og hvad skal du lægge mærke til? Hun gennemgår også modermærker, hvad skal vi lægge mærke til og hvornår skal vi reagere på det. Kun for kvinder.

Gratis

ZOOM -

Trykkammer behandlinger på Rigshospitalet hjælp på senfølger v/Lene Aagaard

16. november 2023 kl. 19:00 til 21:00

Online via ZOOM

Lene Aagaard vil dele ud af sine erfaringer med trykkammer behandling. Hun havde masser af bivirkninger efter cancer behandling og er i dag uden nævneværdig senfølger og total medicinfri efter trykkammer behandlingen.

Fra 25 kr.

TidselCafé Bornholm -

Julehygge og sunde godter

12. december 2023 kl. 19:00 til 21:00 - Rønne bibliotek

Julehygge, meditation og sunde godter. Er du mentalt klar til julen?

Gratis

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

Gavebidrag/donationer:

MobilePay: **211 600**
Danske Bank: 9570 – 1202 5041

Medlemskontingent: Danske Bank 9570 - 9970 118
Driftskonto: Danske Bank 9570 - 1296 5583

Sekretariatet: sekretariat@tidslerne.dk

Redaktion: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 2 gange om året.

Deadline for næste nummer af Tidslerne:

Tidslerne 2024-1 deadline den 1.december 2023

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

Oplag: 1.800 eksemplarer

Design: René Malchow. Tryk: Jannerup A/S

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger. Har du ønsker om at få et emne belyst, så kontakt redaktion@tidslerne.dk

Manuskripter sendes i Word-format pr. e-mail vedhæftet relevante fotos samt foto af forfatter. Der skal være en www-adresse eller som minimum en e-mailadresse.

Redaktionen vurderer om indlægget har gavnlig relevans for medlemmerne og forbeholder sig ret til at foretage forkortelse og redigere indlæg. Indlæg kan bringes anonymt, hvis redaktionen har navn og adresse. Indlæg er oplysende og skal **ikke** betragtes som erstatning for konventionel behandling.

Medlemsdata, adresseændringer m.m.

sekretariat@tidslerne.dk

Du kan selv opdatere dine medlemsdata på medlem.tidslerne.dk.
Vælg login: email

Meninger og holdninger, som fremkommer i bladets artikler og beretninger, afspejler ikke nødvendigvis redaktionens og foreningens holdning.

Bestyrelsen

Formand
Mai Nielsen
Engparken 13, 6700 Esbjerg
T: 86 11 32 44
M: 40 15 90 11
formand@tidslerne.dk



Næstformand (S)
Bo Christensen
Liljevej 6, 9750 Østervrå
M: 20 68 49 66
naestformand@tidslerne.dk



Kredskoordinator/OnLine kurser
Christina Hovedskou
Hylleholtvej 11, 4654 Faxe Ladeplads
M: 23 37 33 63
zoom@tidslerne.dk



Tidsselinjen
Dorthe Helbrink
Bredeskildevej 89, 4400 Kalundborg
M: 51 27 01 76
tidsselinjen@tidslerne.dk



Kasserer
Dorthe Olsen
Aalborgvej 136, 9370 Hals
M: 51 51 25 61
kasserer@tidslerne.dk



IT-arbejde
Lene Aagaard
Sundevej 13, 7884 Fur
M: 40 56 78 95
lene.aagaard@tidslerne.dk



Annemarie Hemmer
Revlingevej 9,
6800 Varde
M: 20 47 23 33
Sekretariat@tidslerne.dk



Kredsene

Kredskoordinator:

Christina Hovedskou, kredse@tidslerne.dk,
M: 23 37 33 63

Bornholm: Gitte Hansen, bornholm@tidslerne.dk, tlf. 51 89 21 85

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

Hovedstaden: Maj-Britt Lyng, hovedstaden@tidslerne.dk,
tlf. 23 69 07 35

Kolding: Michael Lauth, kolding@tidslerne.dk, tlf. 20 85 35 53

Lemvig: Linda Vejling, lemvig@tidslerne.dk, tlf. 23 44 57 97

Nordjylland: Eva Fynshave, nordjylland@tidslerne.dk,
tlf. 21 34 36 30

Online foredrag :

Christina Hovedskou, zoom@tidslerne.dk
M: 23 37 33 63

Fyn: Thea Lindberg, fyn@tidslerne.dk, tlf. 40 37 18 45

Nordsjælland: Lotte Bonometti, nordsjaelland@tidslerne.dk,
tlf. 22 58 80 91

Sydsjælland: Vi søger kredsansvarlig/medhjælper

Vestsjælland: Lisbeth Nyhuus Janssen,
vestsjælland@tidslerne.dk, tlf. 23 32 07 80

Århus: Susanne Eberhard Enkelund, aarhus@tidslerne.dk,
tlf. 23 93 05 15

Kontaktpersoner:

Analkræft:

Bernt Lassen: blassendk@gmail.com, tlf. 40 80 24 91
(Budwigkuren)

Christina Hovedskou
hylleholtgard@hotmail.com, tlf. 23 37 33 63

Per Bune Jensen,
per.bune.jensen@gmail.com, tlf. 40 48 66 07

Brystkræft hormonfølsom:

Dorthe Helbrink, Hippocrates, Arcadia
dhelbrink@live.dk, tlf. 51 27 01 76

Eva Fynshave, evafynshave@gmail.com, tlf. 21 34 36 30
Ida Nielsen, konventionel og alternativ behandling/rekonstruktion, ida.nielsen07@gmail.com, tlf. 30 27 22 51

Hudkræft:

Berit Elleholm, samt pårørende
beritelleholm@gmail.com, tlf. 42 50 50 22

Knoglemarvskræft:

Lotte Bonometti, POEMS/behandles som Myelomatose
bonometti@mailme.dk, tlf. 22 58 80 91

Leverkræft:

Thomas Andersen,
taaio@hotmail.com, tlf. 93 93 64 54

Lever/galdegangskræft:

Mai Nielsen, opereret i Berlin
tidslerne@mai-nielsen.dk, tlf. 40 15 90 11
Tommy Corfixen, Behandlet af Thomas Vogl, Frankfurt
Universitetshospital, tlf. ttc@km.dk, tlf. 22 77 76 78

Troels Nielsen
troels.nielsen@mail.dk, tlf. 28 77 79 42

Livmoderhalskræft:

Lene Aagaard, senfølger og trykkammer, livet efter kræft
mail@leneaagaard.dk, tlf 40 56 78 95

Thea Lindberg, TheaLindberg@gmail.com, tlf. 40 37 18 45

Lymfekræft:

Janne Ambo Bjerg, janne_ambo@hotmail.com, tlf. 40 32 09 83

Ovariekræft:

Birthe Jensen, bmjedk@yahoo.dk, tlf. 23 80 39 01

Prostatakræft:

Paw Mortensen, NanoKnife behandling, www.vitusprostate.com
pawmeng@gmail.com, tlf. 20 80 88 55

Peter Køpke, Budwig-kuren, Hyperthermi, IV C-vitamin
peterkoepke@stofanet.dk, tlf. 20 13 71 21

Bjarne Sund Laursen, Hyperthermi, IV c-vitamin, kost, bjarne@sundlaursen.dk, tlf. 27 10 03 00

Niels Juhler, nielsjuhler@jubii.dk, tlf. 21 23 56 16

Skjoldbruskkirtelkræft:

Merethe Brade, merethebrade@gmail.com, tlf. 25 77 68 60
(fravalgt konventionel behandling)

Maj-Britt Lyng - samt hudkræft
maj-lyng@privat.dk, tlf. 23 69 07 35

Maja Normann, mnormann@hotmail.com, tlf. 22 90 04 69

Tarmkræft:

Nynne Afkær (Budwigkuren), Arcadia-klinikken og
Budwigcentret
nynne.a@hotmail.com, tlf. 61 60 83 13

Vagn Markussen, post@vagnmarkussen.dk, tlf. 40 45 42 26

Tungerodskræft:

Anni Borgholt, anni.borgholt@gmail.com

Æggestokkræft:

Annie Træholt, mail@annie-t.dk, tlf. 61 30 50 33

UDLANDET:

Berlin Universitetshospital Charité: www.charite.de

Frankfurt Universitetshospital: Her er Prof. Thomas Vogl, verdens førende med Regional Kemoterapi og Mikrobølgebehandlinger. www.radiologie-uni-frankfurt.de

Prostata-Center: www.vitusprostate.com

Kina: Fuda Cancer Hospital-Guangzhou, www.fudahospital.com

England: www.careoncologyclinic.com

Arcadia: www.arcadia-praxisklinik.de

Florida: www.hippocrateswellness.org

Malaga: www.budwigcenter.com

Returneres ved varig adresseændring.



Returadresse: Kræftforeningen Tidslerne,
c/o Mai Nielsen Orienttæpper,
Ådalsparken 29, 6710 Esbjerg V



Tidsellinen

**Her kan du tale med en anden kræftpatient om, hvad du måtte have på hjerte
Mere end 35 patientmedlemmer deler deres erfaring om egen kræftbehandling!**

Åbningstider på telefon

70 20 05 15

Mandag kl. 18-20 og tirsdag, onsdag, torsdag kl. 10-12

Du kan også skrive til Tidsellinen: tidsellinen@tidslerne.dk

Kontakt Tidslerne:

Bestyrelsen: bestyrelse@tidslerne.dk

Bladet: redaktion@tidslerne.dk

Medlemsdata: sekretariat@tidslerne.dk

Regnskab: kasserer@tidslerne.dk

Selvhjælpskurser: Janni@tidslerne.dk

Tidsellinen: tidsellinen@tidslerne.dk

Tidslerne på Facebook

Tidslerne på facebook

Kræftforeningen Tidslernes lukkede gruppe

Her kan du få hjælp og følge gode indlæg og debatter (der er 4850 medlemmer).

Kræftforeningen Tidslernes side

Her kan du finde begivenheder, som du meget gerne må dele i dit netværk.

Kurser og foredrag

Se de mange tilbud på:

www.tidslerne.nemtilmeld.dk

Støt Tidslernes frivillige arbejde

MobilePay 211 600

Nyttige links

www.dsom.dk – Dansk Selskab for Orthomolekylær Medicin

www.icak.dk – InformationsCenter for Alternativ Kræftbehandling

www.madforlivet.com – af Anette Harbeck Olesen

www.mayday-info.dk – Oplysningsforbundet May Day

www.mit-helbred.dk – sundhedsblad

www.naturli.dk – sundhedsblad

www.radiodoktoren.dk – Carsten Vagn-Hansen, læge, sundhedskonsulent

www.sund-forskning.dk – sundhedsblad

www.tidslerne.dk – Kræftforeningen Tidslerne

www.vitalraadet.dk – Vitalrådet