

Inbjudan

Inspirationsföreläsningar och workshop för cancerberörda



REGIONALT
CANCERCENTRUM
STOCKHOLM GOTLAND

Cancer mitt i livet

– konkreta verktyg för att navigera i den nya tillvaron

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

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

- Felicia Hume, samtalsterapeut och sjuksköterska vid psyko-onkologiska mottagningen på Karolinska Universitetssjukhuset
- Tina Sundholm, leg psykoterapeut och barnrättsombud
- Lars Wahlström, överläkare, kris och katastrofpsykologi
- Camilla Winberg Österberg, sjukhuspräst

Datum: 29 april 2025

Tid: 16:30-20:00

Plats: Kraftens hus Stockholm, Hantverkargatan 45G

Kostnad: Kostnadsfritt vid anmälan

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

Anmäl dig
redan idag!



Läs mer om programmet på nästa sida.

Program

16:30–16:45 Minimingel

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

16:45–17:15 Introduktion/presentation

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

17:15–18:00 Föreläsning om sorgeprocessens olika faser och våra reaktioner på kris/chock

Cancer är en sjukdom med naturliga konsekvenser som ångest, depression, fatigue, Sorg är en process med olika faser som det går att ta sig igenom. Felicia och Camilla förklarar begrepp som chock, reaktion, bearbetning, nyorientering, acceptans men också psykosocial rehabilitering och hur man hanterar ovissheten

18:00–18:30 Fikapaus med enklare förtäring

18:30–19:30 Workshop – olika alternativ

Workshop 1	Workshop 2	Workshop 3	Workshop 4
Att prata med barn om cancer. Fokus på hur föräldrar kan kommunicera om sjukdom och sorgeprocesser med sina barn.	Dags att tänka på refrängen – hur vill jag att mitt sista kalas blir? Samtal och frågestund om Vita arkivet, begravning	Kreativ skivarkivverkstad och diskussion kring Hoppets roll i sorg och förlust. Praktiska verktyg för att odla hopp.	Män och cancer – lider och förtränger i det tysta, statistiken visar dock att 66 procent av alla självmord begås av män.
<i>Tina Sundholm</i>	<i>Camilla Winberg</i>	<i>Felicia Hume</i>	<i>Lars Wahlström</i>

19:30–20:00 Avrundning

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

Frågor och kontakt

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