



# Cancer är inte hela berättelsen

CHRISTIN  
EKSTRAND  
SIMRYD





CHRISTIN EKSTRAND SIMRYD

# Cancer

är inte hela  
berättelsen



Förlagshuset Siljans Måsar  
[www.siljansmasar.com](http://www.siljansmasar.com)

ISBN 978-91-88939-05-0

© Christin Ekstrand Simryd, 2019  
Materialet i denna bok är skyddat enligt upphovsrättslagen.

Omslagsfoto: Mattonstock

Grafisk form: Lilla blå tornet  
[www.lillablatornet.se](http://www.lillablatornet.se)

Tryck: Scandbook AB, Falun 2019  
[www.scandbook.se](http://www.scandbook.se)



# Innehåll

Förord .....	7
<b>DEL 1</b>	
Beskedet .....	13
Operationen .....	26
Hemfärd .....	31
Cellgiftsbehandling .....	35
You are a survivor .....	38
Strålningstiden .....	41
<b>DEL 2</b>	
Tillfälligheter .....	47
<b>DEL 3</b>	
MediYoga under min sjukdom .....	75
MediYoga .....	90
Chakrasystemet .....	93
MediYoga och yogisk filosofi .....	101
<b>DEL 4</b>	
Andrum .....	111
Mitt sätt .....	121
Avslut .....	127
Författarens tack: .....	128
Om författaren: .....	129

*Cancer is only going to be  
a chapter in your life – not the  
whole story.\**

– JOE WASSER –

*\*Cancer kommer bara att vara ett kapitel i ditt liv – inte hela  
historien. (Förf. övers.)*

## Förord

För några år sedan slogs bokstavligen benen undan på mig, och det svartnade för ögonen. Jag fick ett cancerbesked som var helt oväntat. Det blev början till en omvälvande och lärorik resa. Jag hade precis påbörjat min utbildning till instruktör inom MediYoga och denna fantastiska yogaform blev ett stort stöd för mig under denna långa period. Det var en tid med mycket väntan på vad som skulle hända, olika prover och undersökningar, operationer, cellgifter och strålning. Jag insåg under min sjukdomstid att jag fått möjligheten att uppleva cancer för att lära mig vad som händer i min kropp och mitt sinne under en sådan kris.

Jag kände att med de erfarenheter som jag fått av den här perioden skulle jag kunna inspirera andra till att jobba med sig själva på olika sätt.

I denna bok berättar jag i första delen om mina upplevelser, och känslor, från mitt cancerbesked och sedan

genom alla händelser som är kopplade till sjukdomen. Även hur olika filosofier påverkat och hjälpt mig att balansera kropp och själ. Hur olika saker som händer i våra liv kan visa oss vad vi ska lära oss av detta. För mig var en sådan sak introducering i MediYoga, som sedan blev stor hjälp för mig under min tid med en cancersjukdom. Min önskan är att denna bok når dig som går igenom en sjukdom, ett trauma, eller en kris i någon annan form. Min uppfattning är att oberoende av vad vi går igenom så kan tankar och känslor upplevas liknande.

Det jag vill beskriva med mina ord är inte bara den fysiska resan, utan den resa som händer i sinnet, i själen.



*There are only two days in the  
year that nothing can be done.  
One is yesterday and  
the other one is tomorrow,  
so today is the right day to love,  
believe, do and mostly live.\**

*- DALAI LAMA -*

*\* Det är bara två dagar om året som inget kan bli gjort. Den ena är igår och den andra är imorgon, så idag är rätt dag att älska, tro, göra och framförallt leva. (Förf. övers.)*



DEL 1



## Beskedet

Slutet av mars 2014.

– Du har alldeles för tjock livmodersslemhinna, det tyder på en tumör.

Jag låg i en gynstol redo för en ultraljudsundersökning av slemhinnan inne i livmodern. Orden som sades, var information från läkaren som undersökte mig. En opersonlig och kall kommentar, från en opersonlig och kall person. Jag hade redan innan detta sagt att jag upplevde behandlingen som smärtsam och hårdhänt, och jag fick då extra bedövning. Jag var inte redo för en så abrupt diagnos, speciellt inte mitt under undersökningen. En mycket smärtsam upplevelse, både fysiskt och psykiskt. När jag kom ner från stolen svartnade det för ögonen på mig, och jag ramlade ihop i en hög på golvet. Med kläder endast på övre delen av kroppen.

Läkaren tittade inte på mig där jag låg på golvet utan gick ut ur rummet, och in kom istället en fantastisk omtänksam sjuksköterska som gjorde allt för att hjälpa mig. Hon gav mig vatten, pratade lugnande, och stötta-

de mig på de sätt som behövdes tills jag hämtat mig och var påklädd igen. Det bemötande jag fick av läkaren, och det sätt hon informerade mig om sina misstankar, slog bokstavligen totalt undan benen på mig. Jag ramlade ihop både fysiskt och mentalt. Det visade sig efteråt vara den upplevelse som satte mest spår i min kropp, under hela sjukdomstiden.

Jag var ensam på denna undersökning och när jag vilat en stund fick jag prata med läkaren igen. Hon visade fortfarande samma kyliga attityd men jag frågade henne då om den tjocka slemhinnan inte kunde bero på något annat än tumör? Fick till svar att det eventuellt kunde bero på hormoner, eller polyper, men att en tumör var det som var mest troligt. Hon skulle återkomma till mig när hon fått svar på proverna, vilket brukade ta cirka två veckor. Om det var cancer så skulle vi få en tid där jag och min man kunde träffa henne tillsammans för att få mer information. I det samtalet skulle vi sedan diskutera vidare vad som skulle hända. Det lät som en bra plan.

Jag hade ensam kört de femtio minuterna från Älmhult till Växjö för undersökning, och hemresan kändes evighetslång. Jag stannade på flera parkeringsplatser mitt ute i skogen, och ringde min man Anders och grät hejdlöst. Att jag skulle få cancer trodde jag aldrig.

Mina föräldrar och förfäder hade hjärt- och kärldatablem, och det var ju sådana problem jag var i riskzonen för, tyckte jag.

Så började det kapitel i mitt liv som handlar om min tid med cancer. Det var efter några månader med blödningsar, vilket jag trodde kunde vara vanligt i klimakteriet. Jag hade inte direkt tänkt tidigare på att jag var i klimakteriet, men när blödningsarna kom så började jag fundera i de banorna, jag skulle ju fylla 56 år. Menstruation hade jag inte haft sedan min sterilisering 15 år tidigare.

Two veckor senare satt jag på bryggan, vid sjön. Det var en härlig vårdag i början av april då solen sken och vattnet glittrade. Vi hade en plats längst ut på bryggan, på piren, som flera på ön hjälpts åt att iordningställa. Vi hade ett golv av trä, plats att elda på, stega att bada vid, och bänkar med bord som jag använde ofta. En plats för återhämtning. Jag kunde där titta ut över öppen sjö, in mot Älmhult till höger, där jag skymtade badplatsen med campingplats. Möckeln och Stenbrohult rakt över sjön, och åt vänster kunde jag följa sjön upp mot Diö. Det är en sjö med mycket stenar och små öar. Det är många som kör med båtar där, och kanoter och fiskare finns alltid att titta på.

Då ringde läkaren mig:

- Är du ensam, frågade hon.
- Ja, det är jag, svarade jag.
- Sitter du ner?
- Ja, det gör jag.
- Jag skulle bara berätta att du har cancer ...
- Så det var en tumör?
- Jag säger ju att du har cancer.
- Så den var elakartad?
- Men jag säger att du har cancer.
- Så vad händer nu?
- Jag skickar ärendet vidare.

Jag kände att samtalet inte gav mig mycket mer, så vi avslutade det ganska snabbt. Det kändes ganska konstigt att läkaren återigen visat hur kall och opersonligt hon skötte sina arbetsuppgifter. Hon visste att jag var ensam, och hon hade ju tidigare sagt att vi båda skulle vara närvarande när hon lämnade besked på proverna.

Jag ringde direkt till Anders och efter det min chef Anu, och berättade för dem om beskedet jag precis hade fått. Jag kände mig som i ett vakuum, men deras vishet fick mig att inte ta ut något i förskott utan invänta nästa steg.

Det gick ytterligare någon vecka och jag blev sedan



uppringd av en mycket trevlig kontaktsköterska, Agneta, från gynmottagningen i Växjö.

Hon frågade mig vad som hade hänt, och jag berättade om undersökningen och samtalet med läkaren. Hon lyssnade och frågade hur jag mådde, och jag sa att det värsta var att jag inte visste vad som skulle ske. Vi småpratade en lång stund och hon berättade lite om vad som händer när man får ett cancerbesked. När vi avslutade samtalet kände jag mig lugn, och litade helt på att Agneta skulle höra av sig med besked när hon visste något mer.

Agneta tog tag i allt som var oklart. Det första som skulle hända var att jag skulle till röntgen.

Läkaren hade skickat remiss till Växjö, men där var det fyra till fem veckors väntetid. Agneta ordnade tid för röntgen i Ljungby istället, eftersom det fanns möjlighet att komma dit direkt. Jag skulle också till gynmottagningen i Växjö för att träffa överläkaren där, han som kom att bli min läkare.

När jag, och Anders, kom till detta besök fick vi beskedet att min cancer var aggressiv och inte att leka med. På medicinskt språk så hette det att den var FIGO grad 3, utav 4 möjliga. Den var ganska spridd i livmoderslemhinnan. (FIGO 3 innebär mer än 50 % solid tumörkomponent.) Det behövde åtgärdas så fort som

möjligt, för att det inte skulle bli ett ännu större problem. Tid för operation var bokad i Karlskrona eftersom planen var att både livmoder, äggstockar, äggledare och lymfknutor i buken skulle opereras bort. I Karlskrona var de under 2014 specialister på att utföra dessa större operationer genom att öppna ett snitt vertikalt. Ett snitt från området mitt emellan navel och bröst, och ned längs hela magen till strax ovanför köns håren.

De skulle göra så för att lättare komma åt de lymfknutor som skulle avlägsnas. Datum för operation var satt till 6 maj.

Det var bara tre till fyra veckors väntan på den planerade operationen. Denna tid använde jag till att informera familjen det som de inte hade uppfattat ännu. Nära vänner var med mig och fullt uppdaterade hela tiden, men de vänner som var utanför den kategorin informerade jag nu inför operation. Grannar gick jag runt till och berättade vad som hade hänt. Kollegor på mitt arbete informerade jag om sjukdomen, och även vad som skulle hända framöver. Jag avslutade de pågående jobb jag arbetade med i min roll på Inter Ikea, och lämnade över det som behövdes till andra på min arbetsplats. Min chef var ju en av de första jag berättat för, och hon följde mig genom hela min resa. Jag sa till

henne att jag skulle vara sjukskriven cirka fem veckor efter operationen. Informerade henne samtidigt om att första tiden efter operationen skulle jag inte kunna lyfta tungt, men att det säkert skulle lösa sig efter hand. Vad jag inte visste då var att jag inte skulle komma tillbaka mer under 2014.

### Mina tankar efter beskedet

Piren med bänken vid sjön blev en skön oas oavsett väder. Vattnet och vågorna hjälpte mig att hitta ett lugn och sortera alla mina tankar. Att titta ut över den öppna sjön gav mig en frihetskänsla som var balanserande och vågornas kluckande var rogivande. Jag skrev mycket, och ofta, för att "skriva av mig" allt som snurrade i mitt huvud.

Mina första anteckningar lät så här:

*Jag har en känsla djupt inom mig av rädsla för det jag inte vet. En rädsla för att det ska finnas mer i min kropp som jag inte vet om. Jag anade ju aldrig cancern första gången. Jag har svårt att känna tillit i detta. Ibland känner jag mig jättelugn, ibland kommer det andra tankar. Svårast är det på nätterna.*

**”Du har alldeles för tjock livmoderslemhinna,  
det tyder på en tumör”**

Så började Christine Ekstrand Simryds cancerresa. En resa som fick henne att bli uppmärksam på att leva mer i nuet och släppa en massa oro och rädslor – och även att fokusera på de mer väsentliga frågorna: Vad är det värsta just nu? Vad är viktigt i livet? Hur lever jag det?

En sjukdom kan ta ner en människa fullständigt, men även lyfta henne. Christine berättar hur den påverkade henne och hur hon med hjälp av olika verktyg så småningom fick balans i både kropp och själ. Under resans gång fick hon också syn på sitt livs syfte: Att hjälpa andra i samma situation.

Christine delar generöst med sig av de olika verktyg som hjälpte henne och hennes förhoppning är att några av dem även ska passa läsaren av boken – och kanske rentav lägga grunden för en väg mot större sinnesro och glädje i livet.