

VÅRE BARN

#1
2022

Barnekreftforeningens magasin



MEDLEMSHISTORIE

Sønnen til Mette kan aldri bli frisk: – Vi prøver å leve et så normalt liv som mulig

side 6



Pårørende tar mye ansvar

Ifølge Pårørendealliansen er 800 000 mennesker pårørende til enhver tid. I kommunene estimeres det at pårørendes innsats utgjør nær halvparten av omsorgen som ytes, sammen med kommunale årsverk. Ifølge Statistisk sentralbyrå yter pårørende årlig rundt 110 000 årsverk i uformell omsorg og sparer dermed samfunnet for minst 40 milliarder kroner.

Det er mange hverdagshelter- og heltinner der ute som gjør mye for at sine kjære skal ha et best mulig liv. Mette Ekornerød (45) fra Austrheim på Vestlandet er en av dem. Like etter at mannen hennes ble frisk fra kreften, ble sønnen hennes syk med kreft. Sønnen, som i dag har blitt 11 år, lever med en diagnose han aldri kan bli kvitt, og familien lever fra kontroll til kontroll. «Jeg forbereder meg alltid på det verste, så blir jeg heller positivt overrasket hvis det ser bedre ut enn vi frykter», sier Mette i et stort intervju i dette bladet.

Vi i Barnekreftforeningen er full av respekt og beundring for den innsatsen Mette, og mange andre gjør for at barna deres skal leve gode liv. Dere skal vite at vi tenker på dere, og at vi kommer til å sette fokus på pårørende i tiden fremover.

Ønsker dere alle en riktig fin sommer!

Trine Nicolaysen
Daglig leder



MEDLEMSHISTORIE

Sjelden diagnose

Sønnen til Mette, 11 år gamle Emil, har vært igjennom flere runder med cellegift siden han ble syk i 2016. Nå har kreften vært stabil siden mars 2021. – Vi har fått vite at vi har to cellegiftkurer til å spille på, hvis kreften skulle vokse ytterligere. Det gir trygghet å vite at alt håp ikke er ute, sier Mette.



MEDLEMSHISTORIE

Klar for Paris

Anette Woldheim Hansen (49) fra Halden har aldri hatt noen ambisjon om å bli en aktiv syklist – helt til sønnen ble alvorlig syk som 5-åring av kreft. I juli skal hun sykle 150 mil på ni dager til Paris for første gang.



FORSKNING

Fysiske aktivitetsvaner

Førsteamanuensis ved Norges idretts-høgskole, May Grydeland, har mottatt 3 180 000 kroner fra Barnekreftforeningen over tre år for å forske på fysiske aktivitetsvaner blant unge barnekreftoverlevende.



PSYKOLOGI

Alle har negative tanker

Hver dag har 95 % av oss tanker med depressivt, angstfullt eller tvangspreget innhold. Psykolog Hanne H. Brorson forteller om forskjellige tankevirus, og hvordan du kan få bukt med dem.

ANDRE TEMA

Leder	2
Hva har skjedd i organisasjonen?	4
Våre fylkesforeninger	5
Samler inn penger til barn med kreft gjennom å selge egenproduserte ullplagg	11
Rekordstort engasjement på FotballtrøyeFredag	16
Barnekreftdagen 2022	24
Kalender	25
Om Barnekreftforeningen	25
Til deg	26
Løp for meg 2022	28

Ønsker du å dele med oss?

Send oss gjerne din personlige historie om barn eller ungdom med kreft. Vi tar kontakt med den som får historien på trykk. Bidrag sendes til redaksjon@barnekreftforeningen.no



Magasinet Våre Barn gis ut av Barnekreftforeningen.

Ansvarlig redaktør

Trine Nicolaysen

Redaktør

Sindre Nordengen

Redaksjon

Britt Ingunn Wee Sævig

Line Lybo Uppard

Camilla Korsæth Reinhartsen

Tonje Tunstad

redaksjon@barnekreftforeningen.no

Design og layout

Neuschnee AS, Maren Tanke

Trykk

Konsis Grafisk AS

Tittelfoto

Sindre Nordengen

Postadresse

Postboks 78, Sentrum, 0101 Oslo

Besøksadresse

Tollbugata 35, 0157 Oslo

Telefon

919 02 099

E-post

kontakt@barnekreftforeningen.no

Organisasjonsnummer

985 550 999

Gavekonto

7058 09 33333

Vipps

02099

barnekreftforeningen.no



Landsmøte 2022

Helgen 29. april til 1. mai var 85 tillitsvalgte og ansatte samlet på Hellerudsletta til Barnekreftforeningens 26. ordinære Landsmøte og Landstreff.

Tekst: Trine Nicolaysen Foto: Håvard Flotten

Under Landsmøtet ble det blant annet vedtatt en ny og langsiktig strategi for foreningen og nytt hovedstyre valgt. Støttemedlem fra Lillesand, Geir Jensen (t.h.), ble valgt som ny hovedstyreleder. Han har allerede sittet som hovedstyre-medlem i ett år, og er i tillegg kaptein for Team Rynkeby Agder. Geir kjenner derfor vår forening godt fra flere sider. Geir Gaute Sars-Olsen (t.v.) som har vært hovedstyreleder siden september 2018 gav klubben videre Geir og ønsket ham og det nye styret lykke til med videre vekst og utvikling av Barnekreftforeningen.



Det nye hovedstyret i Barnekreftforeningen består nå av:

Geir Jensen, leder
Steffen Kildal, nestleder
Espen Thorbjørnsen, medlem
Merete Fjørtoft Åsenhus, medlem
Kenneth Kilter, medlem
Mette Johansen, medlem
Jannicke Ludt, vara
Marit Westfal-Larsen, vara
Svein Tore Hansen, vara



Sykepleiere er en viktig gruppe i behandlingen av barn og unge med kreft

Barnekreftforeningens ærespris 2022 går til sykepleiere som jobber med barn og unge med kreft.



På landstreffet til Barnekreftforeningen helgen 29. april til 1. mai delte pasientorganisasjonen ut årets ærespris til syv representanter ved fire av de største, regionale sykehusene i Oslo, Bergen, Trondheim og Tromsø.

Sykepleierne har mange oppgaver, og er de som har mest kontakt med pasientene og familiene helt fra innleggelse ved mistanke om alvorlig sykdom, og gjennom hele behandlingstiden.

– De er nøkkelpersoner i det psykososiale støtteamet, har kontakt med nettverket i kommunen og er også noen ganger den som gir informasjon til barnehager og skoler, sier Trine Nicolaysen, daglig leder i Barnekreftforeningen.

På en barne- og ungdomsavdelingen må det hele tiden tas i bruk ulike former for kommunikasjon. Det er sykepleierne

som følger opp informasjonen, og forklaringer som blir gitt om sykdom og behandling, tilpasses barnets alder.

– Samtaler tilpasset den enkeltes alder for å gi god og forståelig informasjon kan bidra til at pasienten bevarer roen, selv ved alvorlig sykdom og tøff behandling.

Det kreves både faglig styrke og stadig oppdatering, for å møte kompleksiteten hos disse pasientene.

– Sykepleiere redder liv hver eneste dag. Det å møte hvert barn på det utviklingsstadiet barnet befinner seg, er av stor betydning for barnets mulighet for å håndtere sin nye hverdag. Sykepleiere har en stor oppgave i møte med barn og ungdom med kreft, hvor også ting som er vanskelig, skal snakkes om.

Tekst: Britt Ingunn Sævig og Tonje Tunstad

ARRANGEMENT

Fagseminar om seneffekter

For å sette fokus på seneffekter har vi de siste årene arrangert fagseminar om utfordringene barn og unge kreftoverlevende opplever.

For mange som er friske fra kreft, er ikke det ensbetydende med at de føler seg friske. Noen føler seg til og med sykere etter at de ble «friskmeldte». Hele 7 av 10 barn og unge kreftoverlevende opplever minst én seneffekt etter endt behandling, og det kan komme mange år senere.

I april var dyktige fagfolk samlet på Gardermoen, i regi av oss, for å dele kunnskap om seneffekter og for å gi råd om hvordan legge til rette for at barna får en så bra hverdag som mulig etter endt behandling. Deltakere fra hele landet deltok både fysisk og digitalt. Vårt mål er at barn og unge kreftoverlevende skal få et så godt liv som mulig.



POSTIV: – Man må aldri gi
opp håpet! Mister du håpet,
blir det vanskelig å holde
motet oppe, sier Mette.





Sønnen til Mette kan aldri bli frisk: – Vi prøver å leve et så normalt liv som mulig

Helt siden Emil (11) ble syk i 2016, har de levd fra kontroll til kontroll. – Jeg forbereder meg alltid på det verste, så blir jeg heller positivt overrasket hvis det ser bedre ut enn vi frykter, sier Mette.

Tekst og foto: Sindre Nordengen

«Du vet aldri hva morgendagen bringer. Derfor må du ta vare på dagen i dag.»

Mette Ekornrød

2016 oppdaget Mette at sønnen Emil på fem år så dårlig og sendte ham til øyelegen. Der ble det oppdaget en svulst på øyet. Under en MR-undersøkelse på sykehuset blir det oppdaget at det ikke er den eneste svulsten Emil har. Han har også en svulst på hjernestammen, samt flere små inni hodet. Året før hadde ektemannen til Mette fått påvist arvelig kreft. Da Emil ble gentestet, viste det seg at han hadde arvet krefttypen.

– Tore hadde akkurat blitt frisk da Emil ble syk, sier Mette Ekornrød (45) fra Austrheim.

Etter at ektemannen ble frisk, gikk Mette rundt med en følelse av at ting ikke var over.

– Det høres kanskje rart ut, men jeg ble ikke overrasket da Emil ble syk fordi jeg hadde følt på meg at ting ikke kom til å være så enkelt som det så ut som.

På grunn av svulstens beliggenhet, gikk det ikke an å operere Emil, men han kunne behandles med cellegift. Etter halvannet år med behandling håpet legene at svulstene skulle krympe, men de stod på stedet hvil.

– Kontroller underveis hadde bekreftet det samme, men de hadde heller ikke vokst.

Emils krefttype, neurofibromatose (NF1), er en arvelig tilstand der godartede svulster har sitt opphav i celler som omgir nervecellene. Diagnosen kan gi mange ulike utslag og symptomer avhengig av hvor svulstene utvikler seg.

Emils krefttype

Nevrofibromatose (NF1) er en arvelig tilstand der godartede svulster har sitt opphav i celler som omgir nervecellene. Diagnosen kan gi mange ulike utslag og symptomer avhengig av hvor svulstene utvikler seg. Først og fremst ses symptomer i huden, nervesystemet, skjelettet og øynene. Symptomene kan øke med alderen, men det er vanskelig å forutsi hvordan dette vil bli for den enkelte. Hos halvparten av dem som har NF1, oppstår tilstanden som følge av en nyoppstått forandring i NF1-genet. I den andre halvparten har personene arvet tilstanden fra en av foreldrene. Det betyr at barn av personen har 50 prosent risiko for å få sykdommen.

Kilde: Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser

Forble uendret

Planen ble å følge med på svulstene med jevnlig kontroll. I flere år gikk det bra, men etter en kontroll i mars 2020, ble det oppdaget at svulstene hadde vokst. I ett år gikk Emil på en ny type cellegiftkur, men heller ikke denne hadde noen effekt. Svulstene forble uendret.

– Vi håper jo hver gang at de skal krympe, men når de ikke gjør det, så er jeg glad for at de ikke har vokst men er stabile.

Familien lever fra kontroll til kontroll.

– Emil kommer til å måtte gå på jevnlig kontroll resten av livet. Jeg forbereder meg alltid på det verste, så blir jeg heller positivt overrasket hvis det ser bedre ut enn vi frykter, sier Mette som ofte har mareritt den uka før Emil skal på kontroll.

De har fått vite at Emil har to type cellegiftkurer igjen som han kan bli behandlet med hvis kreften vokser ytterligere.

– Det gir trygghet å vite at alt håp ikke er ute, og at vi fortsatt har noen kurer å spille på, sier Mette og forteller at ting har vært stabilt siden mars 2021.

Samlet inn penger

Høsten 2020 startet sykepleier og deltager på Team Rynkeby, Henning Aarekol, i gang innsamlingsaksjonen «En flaske er nok». Prosjektet har hatt som mål å få hver nordmann til å pante en flaske og gi beløpet til Barnekreftforeningen. Ideen hans har engasjert hele landet, og i fjor ble det samlet inn et millionbeløp. På seks måneder har Emil, med hjelp fra Mette, klart å samle inn mer enn 106 000 av disse pengene.

– Vi vil gjerne hjelpe, og å kunne hjelpe andre hjelper også oss. Det gjør at vi glemmer hverdagen litt, sier Mette.



STABIL: Emils kreft har vært stabil siden mars 2021. – Vi har fått vite at vi har to cellegiftkurer til å spille på, hvis kreften skulle vokse ytterligere. Det gir trygghet å vite at alt håp ikke er ute, sier Mette.



Når Emil er på kontroll på sykehuset, pleier han å få en liten gave fra de som jobber der, men i stedet for gave spør alltid Emil om de har noen flasker til overs som han kan pante.

Utad fremstår Mette som en superkvinne, en som håndterer og mestrer alt. Men hvordan har hun det egentlig? For ved siden av å være mor til Emil, så har hun også en datter på 13 år som har cerebral parese og som sitter i rullestol.

– Slik ble mitt liv. Jeg har ikke noe valg, annet enn å stå i det, og ting hadde blitt mye verre om jeg gikk i svart.

Sluttet i jobben

Etter at Emil ble syk, sluttet Mette å jobbe. Hun har mer enn nok med å få hverdagskabalene til å gå opp.

– Barna er min førsteprioritet og det er mye å ordne opp i for begge to. Det er møter jeg skal delta i, og

søknader som skal skrives både til ergoterapeuten, fysioterapeuten eller til Haukeland sykehus.

Hadde barna vært friske, så ville Mette fortsatt og å jobbe.

– Jeg savner å ha kolleger eller noen å spise lunsj med. Man mister mye ved å være hjemmевærende.

Får Mette en telefon fra sykehuset, eller ser det har kommet en melding fra Helsenorge, kjenner hun seg i alarmberedskap med en gang.

– Hva er det med hvem nå, tenker jeg.

Mette er opptatt av å gjøre hverdagen så hyggelig som mulig.

– Vi prøver å leve et så normalt liv som vi kan i den situasjonen vi er i.

Etter at Emil ble syk, fikk Mette et annet syn på livet.

– Du vet aldri hva morgendagen bringer. Derfor må du ta vare på dagen i dag.

Gir ikke opp

Selv om fremtiden er usikker, så slutter ikke Mette å håpe. Hun håper at svulsten krymper eller i beste fall blir borte, men hvis den ikke blir det, så håper Mette at det vil komme nye medisiner som kan holde sykdommen i sjakk.

– Man må aldri gi opp håpet! Mister du håpet, blir det vanskelig å holde motet oppe.

Mette får ofte høre hvor sterk hun må være.

– Jeg har også mine dager, sier hun stille.

Tidligere i år begynte Mette å gå til psykolog.

Hun kom til et punkt hvor hun kjente at hun også trengte litt hjelp.

– Det har vært rart for meg, som er vant til å støtte og hjelpe andre, å motta hjelp selv, men det har vært veldig bra for meg.

Å leve tett på sykdom, har lært Mette å sette enda mer pris på ting hun før tok for gitt.

– Når du har tilbrakt mye tid inne på et sykehus, så savner du alle de normale tingene. Å kunne gå ut for å få frisk luft eller å komme hjem til klesvasken eller den rotete kjøkkenbenken. Bare det å vite at du skal sove i din egen seng er luksus når du ikke har gjort det på lenge.

«Når du har tilbrakt mye tid inne på et sykehus, så savner du alle de normale tingene. Å kunne gå ut for å få frisk luft eller å komme hjem til klesvasken eller den rotete kjøkkenbenken. Bare det å vite at du skal sove i din egen seng er luksus når du ikke har gjort det på lenge.»

Mette Ekornrød

TIDLIG RAMMET:

Emil var bare fem år da han ble syk.



ENGASJERER SEG: Gjennom innsamlingsaksjonen «En flaske er nok» så har Emil, med hjelp av moren Mette, samlet inn 106 000 til Barnekreftforeningen på seks måneder. – Å hjelpe andre hjelper også oss.

Samler inn penger til barn med kreft gjennom å selge egenproduserte ullplagg

Linde og søstrene Martine og Jannicke er ildsjelene bak innsamlingsaksjonen Strekk strikken.



STRIKKETRIOEN: F.v. Martine Voss Borgenhov, Linde Marie Larsen og Jannicke Voss.

Jentene startet innsamlingsaksjonen

i august 2018, og gjennom Barnekreftforeningens innsamlingsverktøy «Min innsamling» selger de ullplagg til barn. Jentene strikker ut fra egne oppskrifter og oppskrifter de har fått tillatelse av ulike designere til å bruke. Det meste av garnet får de donert fra ulike garnbutikker og produsenter, samt privatpersoner. Produktene sendes fraktfritt, slik at pengene uavkortet går til Barnekreftforeningen. Til nå har de samlet inn over 140 000 kroner.

– Pengene er øremerket forskning på behandling av kreft hos barn og unge, samt forebygging av senskader, sier Jannicke Voss.

Det var sammensatte grunner, både praktiske og ideologiske, som gjorde at de valgte å samle inn penger til barn med kreft.

– Ideologisk fordi det er en god sak og det føles meningsfullt å bidra. Av praktiske



KREATIVE: Jentene strikker ut fra egne oppskrifter og oppskrifter de har fått tillatelse av ulike designere til å bruke.

årsaker valgte vi Barnekreftforeningen på grunn av den fantastiske betalingsløsningen. Den favner så mye. Vi ser at både enkeltpersoner, bedrifter og sykkelteam kan ha innsamling. Ofte er det mange regler og ting å sette seg inn

i hvis man vil samle penger. Det slipper man her, sier Voss.

Alle jentene er i full jobb, og fritiden er begrenset. Derfor er det viktig at de slipper å føre regnskap for innsamlingen.

– Det er en utrolig god følelse og vite at man bidrar litt. Det er engasjerende at vi kan øremerke midler til forskning, og dette tror vi appellerer til folk. Sammen kan vi bidra til forskning på behandling og forebygging av senskader.

Strikketrioen har henvendt seg til mange garnbutikker for å få bidrag.

– Vi har fått flere hyggelige tilbakemeldinger fra både privatpersoner og bedrifter, og mange ønsker å donere garn, sier Voss.

FØLG DEM GJERNE PÅ INSTAGRAM OG FACEBOOK; SØK OPP «STREKKSTRIKKEN». ELLER TA EN TITT INNOM WWW.STREKKSTRIKKEN.NO

Anette (49) skal sykle til Paris for første gang:

– Å sykle for Barnekreftforeningen er motivasjonen min til å gjennomføre dette

Anette har aldri hatt noen ambisjon om å bli en aktiv syklist – helt til sønnen ble alvorlig syk som 5-åring av kreft. I sommer skal hun sykle 150 mil på ni dager til Paris for første gang.

Tekst og foto: Sindre Nordengen

Sommeren 2009: Det er midt i fellesferien og Anette og familien holder på å gjøre seg klar til en langhelg på Sørlandet da telefonen ringer fra sykehuset. Da de kommer på sykehuset neste dag, spør Anette om det er nødvendig at sønnen Eirik må være med inn. Hun skjønner instinktivt at noe er galt, og er redd for hvordan hun kommer til å reagere. På legekantoret får de vite at en vevsprøve har avdekket at deres fem år gamle sønn hadde hodgkin lymfom.

– Jeg ble helt satt ut og det gikk tusen tanker gjennom hodet mitt, sier Anette Woldheim Hansen (49) fra Halden.

Allerede da Eirik var syv måneder, begynte han å slite med luftveisinfeksjoner og var inn og ut av sykehuset. Fire år senere, i starten av desember 2008, blir Eirik operert for refluks. Han ble en helt annen gutt etter at dette ble oppdaget. Noen uker etter operasjonen blir det også oppdaget at han har diabetes type 1.

Kul på halsen

Månedene går, og ting går bra, men i juni 2009 oppdager familien en kul på halsen til Eirik. Fastlegen trodde det kunne være



snakk om en betent lymfekjertel, men da det ikke hjalp med antibiotika, ble fire lymfekjertler operert bort. Resultatet viste seg å være hodgkin lymfom.

Noen dager senere befinner familien seg på full utredning på Rikshospitalet. Sykehuset kommer fram til at Eirik er «friskmeldt» fordi de ikke kan se at det er noen kreftceller igjen.

Da sønnen ble syk, var Anette redd for at han ikke kunne begynne på barne-skolen og oppleve første skoledag.

– Heldigvis fikk han det.

En måned senere, kom kulen tilbake. Det viste seg å være tilbakefall.

– Da stoppet verden opp, sier Anette.

Frem til romjulen var sønnen gjennom flere runder med cellegift- og strålebehandling.

– Vi levde i et vakuum i denne perioden.

Etter litt over ett år blir Eirik definert som kreftfri, og har vært det siden.

– Men selv om man blir konstatert kreftfri, så betyr ikke det at man er frisk som tidligere.

Da Eirik ble syk, var det ingen som snakket om seneffektene som kunne komme etter å ha vært igjennom tøff behandling. Etter at Eirik var ferdig behandlet, kom han tilsynelatende raskt tilbake til hektene, men i sjette klasse begynte han å føle seg svimmel, slapp og uvel.

– Han var nesten ikke på skolen resten av det året, og var veldig lite på skolen i syvende klasse også, forteller Anette.

Trengte tilrettelegging

Før Eirik skulle begynne på ungdomsskolen, ble det viktig for Anette og ektemannen å legge en plan, sammen med ungdomsskolen, om hvordan de skulle tilrettelegge for Eirik best mulig når han begynte på ny skole.

– Han gikk redusert tid, og fokuserte på basisfagene norsk, engelsk og matte.

En dag fikk Anette en telefon fra læreren til Eirik i mat og helse. Hun var bekymret for om Eirik kunne være alvorlig syk fordi han var så blek og redusert. Anette forstod med en gang hva læreren siktet til.

STOLT: Fra Oslo rådhus
8. juli skal Anette, sammen
med 300 andre syklister
fra Team Rynkeby, sykle
til Paris til inntekt for
Barnekreftforeningen.



«Det gjør meg stolt og
er stort å sykle rundt
med en gul sykkeltrøye
med Barnekreft-
foreningens logo på.»

Anette Woldheim Hansen

Team Rynkeby er en av våre sterkeste bidragsytere i kampen mot barnekreft

Team Rynkeby består av 300 menn og kvinner i alle aldre som sykler. I fjor samlet de inn 14,7 millioner kroner til Barnekreftforeningen. Disse pengene går uavkortet til våre forskere, og står for halvparten av forskningssummen vi delte ut til 12 ulike prosjekter på den internasjonale Barnekreftdagen 15. februar. I år er målet å sykle 150 i Europa. Det er ni norske lag som skal sykle til Paris med avreise fra Oslo rådhus 8. juli. Sykkelturen skal gjennomføres på ni dager.

Les mer på www.team-rynkeby.no

– Det er sånn Eirik blir når han er ordentlig sliten. Det er fatiguen som gjør han slik. Når han blir sånn, kan han ligge hele den neste dagen.

Eiriks største utfordring, er fatiguen.

– Den gjør at han orker mindre enn andre jevnaldrende. Det er helt nødvendig med tilrettelegging på skolen, på fritidsaktiviteter og sosiale aktiviteter, slik at han er på rett side av knivseggen.

Tøff erkjennelse

Som mor har det vært tøft for Anette å ta innover seg at sønnen kanskje ikke blir kvitt fatiguen.

– Selv om vi er opptatt av å fokusere på mulighetene, og ikke på begrensningene, har det også vært viktig å tillate seg å sørge over det livet Eirik ikke fikk.

På ungdomsskolen var det vanskelig å gjennomføre nødvendig tilrettelegging. Da Eirik begynte på videregående, åpnet det seg en ny hverdag for tilretteleggings-

muligheter. Eirik, som har blitt 18 år, går studiespesialisering med realfag.

– Det går veldig bra og han har alle fag, men tar utdanningen over fem år, slik at ingen dager er mer enn fire timer med undervisning.

I 2013 ble Team Rynkeby etablert i Norge. Like etterpå fikk Anette en forespørsel om hun ønsket å bli med, og siden 2017 har hun vært med i kulissene som servicepersonell.

Begynte å sykle

Anette har hele tiden sagt at hun ikke skulle sykle til Paris. Det lå ikke for henne. Selv ikke etter hun kjøpte en brukt, gul sykkel i 2019 var planen at hun skulle være med.

– Sykkelen kjøpte jeg mest fordi jeg synes det var morsomt å ha en gul sykkel, sier Anette som for to år siden ble overtalt til å gi syklingen en sjanse, og begynte å trene seg opp.

TØFF DAG: Anette og Eirik sammen etter en vanskelig dag på sykehuset. – Behandlingen tok på både små og store. Oppturen denne dagen var når en sykepleier ansiktsmalte Eirik.

FØRSTE SKOLEDAG: Da Eirik ble syk, var Anette redd han ikke skulle få oppleve første skoledag. – Det fikk han heldigvis.



**«Jeg setter mer pris på hverdagene,
og har blitt mer bevisst på
hva jeg bruker tid på.»**

Anette Woldheim Hansen

Da Anette syklet med Team Rynkeby til Trondheim i fjor sommer, hadde hun aldri syklet så langt før. I juli skal hun sykle 150 mil til Paris.

– Å sykle for Barnekreftforeningen er motivasjonen min til å gjennomføre dette. Det gjør meg stolt og er stort å sykle rundt med en gul sykkeltrøye med Barnekreftforeningens logo på, sier Anette som trener minimum 10 timer i uka.

Helt siden Anette var 18 år, har hun slitt med leddgikt og gått på sterke medisiner for dette.

– Etter at jeg begynte å sykle aktivt, har jeg kuttet ut alle medisiner.

Det Anette har vært igjennom, har gitt henne et annet perspektiv på flere ting.

– Jeg setter mer pris på hverdagene, og har blitt mer bevisst på hva jeg bruker tid på.

BETYDNINGSFULL: Anette har også tatovert Bimbo på leggen. – Skulle jeg ha en tatovering, så måtte den ha betydning.



PÅMINNER: Eirik har en bamse-løve som deltok under hele behandlingsløpet. – Bamsen fikk navnet Bimbo og har fungert som en støtte for flere enn Eirik. Jeg har valgt å ha Bimbo med meg på styret for å minne meg selv og andre på saken vi sykler for.

Rekordstort engasjement på FotballtrøyeFredag

Tekst: Sindre Nordengen



TAKKNEMLIG: Med bidrag fra over 18 500 givere klarte vi å samle inn over 2,3 millioner kroner. Midler som er gull verdt i vårt arbeid for ett bedre behandlingstilbud til de barna og ungdommene som rammes av kreft.

Fredag 6. mai var det for andre året på rad duket for Barnekreftforeningens FotballtrøyeFredag. Med rekordstort engasjement ser vi tilbake på nok en kampdag som skriver seg inn i Barnekreftforeningens historiebøker.

Flere tusen delte sine #fotballtrøyefredag-øyeblikk i sosiale medier og engasjementet rundt årets FotballtrøyeFredag var overveldende. Med oss på laget hadde vi alt fra enkeltpersoner, familier, store og små bedrifter, sykehusavdelinger, ulike medier, barnehager, skoler, idrettslag, supporterklubber, fotballklubber- og forbund, til russegjenger og kjæledyr.



STOR RESPONS: Flere tusen delte sine #fotballtrøyeFredag-øyeblikk i sosiale medier og engasjementet rundt årets Fotballtrøye-Fredag var overveldende. Med oss på laget hadde vi alt fra enkeltpersoner, familier, store og små bedrifter, sykehusavdelinger, ulike medier, barnehager, skoler, idrettslag, supporterklubber, fotballklubber- og forbund, til russejenger og kjæledyr.

Vårt arbeid satt på agendaen

Godt støttet av det vi mener må være Norges fineste og viktigste lag, ble det rettet et stort og viktig fokus mot barnekreftsaken, og Barnekreftforeningens arbeid ble virkelig satt på agendaen over hele landet. Med støtte og bidrag fra over 18 500 givere klarte vi i tillegg å samle inn over 2,3 millioner kroner. Midler som er gull verdt i vårt arbeid for ett bedre behandlingstilbud til de barna og ungdommene som rammes, og deres familier. Gjennom årets innsamlingsaksjon har vi nådd ut til flere millioner enkeltpersoner med budskapet vårt.

– Det har vært rørende å se det fantastiske engasjementet og den enorme støtten og spredningen av årets Fotballtrøye-Fredag, sier Camilla Korsæth Reinhartsen, næringslivsansvarlig og prosjektansvarlig i Barnekreftforeningen.

– Folk har opprettet trøye-auksjoner og ulike innsamlinger, bedrifter har oppmuntret ansatte til å møte i favoritttrøye på jobb, sykehusavdelinger har markert dagen med inneliggende pasienter og næringslivet har oppmuntret og utfordret hverandre til å bidra, fortsetter Camilla.

Barn har mye de skal oppleve

Barn har drømmer, tanker og planer for fremtiden. Barn med kreft drømmer også om fotball – om treninger som skal gjennomføres og kamper som skal spilles med resten av laget. Fra sofaen og sykesengen ser de kamper med favorittlaget og spiller FIFA med venner når formen tillater det.

– FotballtrøyeFredag er en fin anledning til å invitere hele Norge med i kampen mot barnekreft, og til å spre det viktige budskapet vårt – slik at barn og unge med kreft skal få den fremtiden de fortjener.

Bedriftene som deltok forteller at FotballtrøyeFredag bidro til et stort internt og eksternt engasjement, så vel som stolthet over at arbeidsplassen bidrar i en meningsfylt innsamlingsaksjon. Vi har også fått rørende tilbakemeldinger fra sykehusavdelinger som deltok, og betydningen dette hadde for flere av de inneliggende kreftpasientene, sier Reinhartsen.

Bli med til neste år

Tusen takk til alle som var med på laget under årets FotballtrøyeFredag! Vi gleder oss allerede til neste år og det som nå vil bli en årlig «kampdag» første fredagen i mai. Les mer om FotballtrøyeFredag på Barnekreftforeningens hjemmesider, og hold av fredag 5. mai 2023 i kalenderen allerede nå.

Les mer på www.barnekreftforeningen.no



FORHØYET RISIKO:

Førsteamanuensis ved Norges idrettshøgskole, May Grydeland, har mottatt 3 180 000 kroner fra Barnekreftforeningen over tre år for å forske på fysiske aktivitetsvaner blant unge barnekreftoverlevende.

- Barn og unge som har overlevd kreft har forhøyet risiko for å utvikle livsstilsrelaterte helseutfordringer senere i livet.

Forsker: – Langvarig kreftbehandling i utviklingsår medfører ofte seneffekter

En tverrfaglig forskergruppe fra Oslo har igangsatt en stor internasjonal studie der de undersøker fysisk aktivitetsnivå og fysisk form blant barn og unge som har hatt kreft. – God fysisk form har potensiale til å bedre risiko for uhelse, sier forsker May Grydeland.

Tekst og foto: Sindre Nordengen

«Om tiltakene er suksessfulle kan dette bidra til å øke livskvalitet og helse for barnekreftoverlevende i Norge og internasjonalt.»

May Grydeland, forsker ved Norges idrettshøgskole

Barn og unge som har overlevd kreft har forhøyet risiko for å utvikle livsstilsrelaterte helseutfordringer senere i livet.

– Sykdom og langvarig kreftsykdom i utviklingsår medfører ofte seneffekter. Det vil si langvarige helseproblemer utløst av behandlingen med fysiske, mentale og psykososiale konsekvenser. Tilstrekkelig fysisk aktivitet og god fysisk form har potensiale til å bedre risiko for uhelse, men sammenheng og virkningsfulle tiltak innenfor dette er lite undersøkt blant unge barnekreftoverlevende, sier førsteamanuensis May Grydeland. Hun jobber ved Norges idrettshøgskole, og de har mottatt 3180 000 kroner fra Barnekreftforeningen over tre år for å forske på fysisk aktivitetsvaner blant unge barnekreftoverlevende.

Er barn og unge som har overlevd kreft tilstrekkelig fysisk aktive? Hva kan bidra til at disse unge menneskene blir mer fysisk aktive? Dette er spørsmål Grydeland fokuserer på i prosjektet «Fysisk aktive barnekreftoverlevende».

En tverrfaglig forskergruppe fra Oslo (Universitetet i Oslo, Oslo Universitetssykehus og Norges idrettshøgskole) har igangsatt en stor internasjonal studie kalt PACCS (Physical Activity in Childhood Cancer Survivors) der de undersøker fysisk aktivitetsnivå og fysisk form blant barn og unge som har hatt kreft.

– Overlevende uttrykker manglende tilbud etter endt behandling. Mange finner det vanskelig å gjenoppta fysisk aktivitetsvaner og trening etter sykdomsperioden, og vi vet for lite om hvor fysisk aktive disse unge menneskene er og hva som skal til



VET FOR LITE: Overlevende uttrykker manglende tilbud etter endt behandling. – Vi vet for lite om hvor fysisk aktive disse unge menneskene er og hva som skal til for at de blir så aktive som de ønsker, sier Grydeland.

for at de blir så aktive som de ønsker, sier Grydeland.

Bidra til å styrke kreftomsorgen

I tillegg til å undersøke fysisk aktivitetsnivå, og hva barna opplever som hemmere og fremmere for fysisk aktivitet, ønsker forskerne å prøve ut om et individorientert og lokalt tilpasset fysisk aktivitetsprogram har potensiale til å øke livskvalitet og redusere plager hos unge kreftoverlevende.

– Om tiltakene er suksessfulle kan dette bidra til å styrke kreftomsorgen lokalt, og øke livskvalitet og helse for barnekreftoverlevende i Norge og internasjonalt.

Utprøvingen bygger videre på det allerede igangsatte internasjonale forskningsprosjektet PACCS som har rekruttert 500 deltakere fra 5 Europeiske land (Norge, Danmark, Finland, Tyskland og Sveits).

– Alle kreftoverlevende i alderen 10–18 år som er ferdig behandlet for minst ett år siden kan delta. Deltakernes fysiske aktivitetsnivå og vaner måles med aktivitetsmålere og digitale spørreskjema, opplevde hemmere og fremmere for fysisk aktivitet undersøkes ved hjelp av spørreskjema.

Brukermedvirkning står sentralt

Basert på resultatet inviteres deltakere med lavest fysisk aktivitetsnivå til å prøve ut om et individorientert og lokalt tilpasset aktivitetsprogram er gjennomførbart og trygt.

– I dialog med deltakerne, etter en spesiell teknikk kalt «motiverende intervju», tilpasses et fysisk aktivitetsprogram i 6 måneder med målsetning om å kunne etablere gjennomførbare og helsefremmede aktivitetsvaner for den enkelte. Det er bærekraftige og langsiktige tiltak som søkes, derfor er brukermedvirkning i utprøvingen sentralt.

Prosjektet vil benytte etablerte offentlige tjenester som skolehelsetjeneste, kroppsøvlingslærere, frisklivssentraler og frivillige organisasjoners tilbud i deltakerens nærmiljø for å belyse hvordan offentlige og lokale tilbud kan tilrettelegges på en måte som fasiliteter deltakernes målsettinger.

– Vi starter med å prøve ut dette i en liten skala for å finne ut om tiltakene er gjennomførbare og trygge, og suksessfulle tiltak vil kunne videreføres til større grupper, sier Grydeland.

– Noe av det lureste vi kan gjøre er å ta vare på det psykologiske immunforsvaret

Hver dag har 95 prosent av oss tanker med depressivt, angstfullt eller tvangspregget innhold. – Alle har overdrevent negative tanker, kunsten er å legge merke til dem, sier psykolog Hanne H. Brorson.

Tekst: Sindre Nordengen Illustrasjon: Shutterstock



Får du dårlig samvittighet når du slapper av? Tenker du ofte at du kjeder andre? Er du redd for å fly? Da kan det være at du har en infeksjon, en tankevirus-infeksjon.

– Det finnes 13 ulike tankevirus som på forskjellig vis forsøker å forsure hverdagen din. Det de har til felles er at de får deg til å tro at vanlige situasjoner egentlig

er negative, og at negative situasjoner er enda mer negative. Og da blir det jo til at du bekymrer deg mer enn du strengt tatt trenger, sier psykolog og forsker Hanne H. Brorson (41). Brorson ønsket å formidle psykologi uten alle faguttrykkene og kom opp med Tankevirus, en enkel måte å fortelle om psykologien som påvirker oss i hverdagen.

Hver dag har 95 prosent av oss tanker med depressivt, angstfullt eller tvangspregget innhold.

– Alle har overdrevent negative tanker, kunsten er bare å legge merke til dem. For tankevirus du ikke vet om kan gjøre noe med deg, mens tankevirus du vet om kan du gjøre noe med – som å bruke psykologiske vitaminer. Det finnes seks

OVERDREVET NEGATIV TENKNING:

Tankevirus har til felles at de får deg til å tro at vanlige situasjoner egentlig er negative, og at negative situasjoner er enda mer negative, sier psykolog Hanne H. Brorson.



psykologiske vitaminer som på ulikt vis hjelper mot plagsomme tanker, sier Hanne som i samarbeid med Helsedirektoratet har laget en gratis video-app proppfull av psykologiske vitaminer.

– Appen heter Tankevirus og passer for alle over 16 år.

Kroppen er utstyrt med et sofistikert immunforsvar som jobber for å sikre oss

best mulig helse. Mindre kjent er det at vi også har et psykologisk immunforsvar som jobber jevnt og trutt for å sikre oss best mulig psykisk helse.

– Noe av det lureste vi kan gjøre er å ta vare på det psykologiske immunforsvaret. Og her finnes det mange gode råd: Fysisk aktivitet, spise riktig, sette av tid til å være med mennesker du liker og

ikke minst søvn. Søvn er så viktig for det psykologiske immunforsvaret at vi kan merke effekten etter bare en natt med for lite søvn. Så, hvis du skal begynne et sted, begynn med å sove nok, sier Hanne.

Mer om **psykologiske vitaminer** og **tankevirus** kan du lese på neste side.

Kjenner du til disse tankevirus?

Baksnakkeviruset

Du baksnakker deg selv, til deg selv. Du er uinteressant og meningene dine er dumme, så best å ikke si noe i møtet.

Verdens-navle-viruset

Dette viruset får deg til å tro at ting som skjer i nærheten av deg, skjer på grunn av deg. Kollegaene ved nabobordet ler, de ler sikkert av deg.

Tankeleser-viruset

Du tror du vet hva andre tenker om deg, og at det de tenker er negativt. Han stirrer på mobilen sin mens du prater, sikkert fordi han synes at du er uinteressant.

Zoom-viruset

Du forstørrer det negative på bekostning av det positive. I en medarbeidersamtale med sjefen får du seks positive og bare en tilbakemelding av typen «dette kan du bli bedre på», men du husker bare den ene.

Svart-hvitt-viruset

Stjeler alle nyanser. En situasjon er enten fantastisk eller forferdelig: Bilen som er tom for strøm, den overkokte pastaen til middagen, naboen som spiller høy musikk – alt som ellers bare er småkjipt eller upraktisk blir i stedet «helt krise».

Overtro-viruset

Hjernen vår har et instinkt for å finne sammenhenger, og det utnytter dette viruset: Det får deg til å tro at atskilte hendelser henger sammen. Favoritt-skjorta er til vask – nå kommer prestasjonen din til å gå dårlig.

Vær-perfekt-viruset

Gir konstant dårlig samvittighet. Du burde bruke mindre tid på telefon, du burde støvsuge bak sofaen, du burde trene mer, og dessuten være mer avslappa. Du burde-burde-burde.

Tenk-hvis-viruset

Du forveksler mulighet med sannsynlighet (særlig når det gjelder fare for liv og helse). Fordi fly kan styrte, tenker du at akkurat det flyet du sitter i vil gjøre nettopp det. Eller fordi det er 0,01 prosent sjanse for å oppleve en alvorlig bivirkning av en medisin, så tenker du at det nettopp vil hende deg.

Fare-viruset

Du vurderer fare basert på hvor lett eller vanskelig det er å komme på eksempler. Du skal gå under en trafikkert vei da du kommer på en overskrift om en ung mann som ble offer for blind vold i en undergang, sikkert best å gå rundt.

Jeg-trenger-veldig-lite-bevis-før-jeg-konkluderer-viruset

Du konkluderer på syltynt grunnlag. En du liker har ikke svart på meldingen din på en dag. Sikkert fordi han ikke liker deg lenger.



Tankevirus i møte med sykdom

Kall en spade en spade. Kreft er dritt! Og akkurat nå står kampen mot sykdommen. Akkurat nå er livet utrygt og vanskelig.

Tenk mer på det. Tankevirus får oss til å tro at det er nyttig å tenke masse på det

vi frykter. Bekymringer ligner på problemløsning, så det føles gjerne som om vi holder på med noe nyttig. Men bekymring skiller seg fra problemløsning på et viktig punkt: Problemløsning handler om problemer som er bekreftet (f.eks. kreften har spredd seg), mens bekymring handler om mulige problemer (f.eks. kreften kan ha spredd seg ved neste kontroll).

I en livssituasjon der vi har bekymring og problemer kan det være nyttig å bli klar over forskjellen slik at man kan legge innsatsen riktig sted.

Tankevirus 24/7. Det er viktig med hvile når vi opplever utrygghet på viktige områder i livet, men ofte begynner tankevirus å spre seg til andre deler av livet. Plutselig



Katastrofe-viruset

I katastrofe-virusets verden er det uendelig ting som kan gå galt og som du bør forberede deg på. Du kommer sikkert til å forsove deg. Du kommer sikkert til å få jernteppe. Du kommer sikkert til å svette som en gris. Det kommer sikkert til å bli tidenes verste jobbintervju. Du kommer sikkert til å få parkeringsbot.

Sånn-er-det-bare-viruset

Viruset får deg til å overforbruke ordene «alle», «alltid» eller «aldri». Du fastslår tingenes tilstand bastant – på bakgrunn av en hendelse. Siden du ble bitt av en hund en gang, er alle hunder farlig.

Falsk-følelse-viruset

Setter i gang uro selv om ingenting er galt. Dermed er det fritt frem for andre tankevirus å tilby sine foruroligende forklaringer på uroen. Kanskje sjefen din synes e-posten du sendte var upassende? Kanskje du fornærmet tante da du egentlig forsøkte å være vittig? Kanskje du holder på å bli utbrent, men bare ikke tar signalene kroppen gir?

Psykologiske vitaminer

Avsløring-vitamin

Tankevirus gjør deg stressa. Får deg til å gruble om fortid og fremtid, og til å unngå. Avsløringsvitaminet fungerer som et stoppesignal når dette skjer, slik at du kan rette oppmerksomheten mot hva du holder på med inne i hodet.

Diskusjons-vitamin

Diskuter med deg selv: Har du forstått situasjonen riktig? Er det virkelig sånn, eller kan situasjonen tolkes mer nøytralt eller positivt?

Akseptering-vitamin

I stedet for å unngå tanker, aksepter dem. Tanker kommer og går, men tanker i seg selv er helt ufarlige.

Aktivitet-vitamin

Prøv å flytte oppmerksomheten ut av hodet og vekk fra tankevirus ved hjelp av aktiviteter. Støvsuging, nettsurfing eller en joggetur. Lurt å ty til når tankevirusene herjer som verst.

Eksposering-vitamin

Av og til må du gjøre noe du ikke vil. Gå på festen selv om du ikke føler deg velkommen, ta heisen likevel. Slik får du avslørt at det meste bare er i hodet.

Kontroll-vitamin

Handler om å få bedre kontroll over oppmerksomheten ved å trene på å flytte oppmerksomheten inni hodet, fra en tanke med tankevirus til en tanke uten tankevirus.

Ta vare på det psykologiske immun-

forsvaret. Sykdommen kan bli langvarig. Desto viktigere er det å sørge for å ta vare på de tingene man kan påvirke, og som styrker det psykologiske immunforsvaret. Stikkord her kan være søvn, regelmessige måltider, bruke kroppen, ha kontakt med venner eller familie (eller noen som får deg til å slappe av).

Hanne H. Brorson



PSYKOLOG OG FORSKER: Hanne H. Brorson jobber som faglig leder for Kunnskap på resept – et nasjonalt prosjekt som skal gjøre moderne psykologisk behandling tilgjengelig på fastlegens kontor. Hanne mottok Psykologisk Instituttets forskningspris i 2013, og Helseprisen i 2016.



SKREV BOK: I 2012 ga Hanne ut boken Tankevirus.



LAGET APP: I samarbeid med Helsedirektoratet har Hanne laget en gratis video-app som er proppfull av psykologiske vitaminer.

LES MER PÅ
WWW.TANKEVIRUS.NO

virker mannen i kassa uvennlig, naboen gidder aldri å ta med seg reklamen inn, og hva mente egentlige samboeren da han sa det var på tide at dere gjør noe hyggelig? Det er viktig å være klar over hvordan sykdommen også påvirker tanker og oppmerksomhet i situasjoner som ikke har med kreft å gjøre.

Barnekreftforeningen er stolt over
å kunne gi ut 25 millioner kroner til forskning
på barnekreft, på den internasjonale
barnekreftdagen som var 15. februar.

Tekst: Sindre Nordengen Foto: Camilla Korsæth Reinhartsen

MANGE RAMMES:
70 prosent av de som
overlever barnekreft, lider
av minst en senskade.
– Barn trenger tilpasset
behandling, sier Trine
Nicolaysen.



Barnekreftdagen 2022: Delte ut 25 millioner kroner til forskning på barnekreft

1. september 2021 lyste Barnekreftforeningen ut forskningsmidler på hele 25 millioner kroner. Det kom inn 23 søknader med en total søknadssum på kroner 68 123 770. Etter innstilling fra forskningsnemnden bevilget Barnekreftforeningens hovedstyre totalt kroner 25 000 000 fordelt på 12 forskningsprosjekter.

Barnekreftforeningen bidrar til et aktivt og godt forskningsmiljø

Barnekreftforeningens forskningsnemnd som består av den fremste ekspertisen innenfor barneonkologi stemmer i med Nicolaysen.

– Det er enighet i nemnden om at Barnekreftforeningen bidrar til et aktivt og godt forskningsmiljø for barn med kreft

i Norge. Vi i nemnden er også imponert over at det spesielt i Helse Nord, Helse Midt og i Helse Vest er bygget opp store og gode forskningsmiljøer, som en direkte konsekvens av at Barnekreftforeningen har bidratt med forskningsmidler de siste årene, sier Trond Flægstad, som i tillegg til å være leder for forskningsnemnden, er barneonkolog og professor i barnesykdommer ved Universitetssykehuset Nord-Norge.

Større risiko for seneffekter

Barn har større risiko for å få skader senere i livet enn voksne. Rundt 70 prosent av de som overlever barnekreft, lider av minst én senskade. For en tredjedel av disse betraktes senskadene som alvorlige, eller til og med livstruende.

– Barn må behandles som barn, de trenger egen, tilpasset behandling. Ikke bare har barn større risiko for å utvikle seneffekter, men de må også leve med dem gjennom et langt liv, sier Nicolaysen.

Ikke i mål

Forskning på barnekreft er et lavt prioritert område i Norge, og vi ligger langt etter våre naboland. Den svenske regjeringen øremerket i 2020 for tredje år på rad, over 80 millioner kroner til forskning på, og oppfølging av barnekreft. Barnekreftforeningen mener det er på tide å gjøre barnekreft til en egen post på statsbudsjettet. For det hjelper ikke med nasjonale planer og stortingsmeldinger når det ikke følger med midler.

17. – 19. juni**Nasjonal ungdomssamling**

Gardermoen

18. juni**Inspirasjonsdag for likepersoner**

Trondheim

19. juni**Høyt og Lavt**

Klatrepark på Steinsholt

24. – 26. juni**Ungdomstur til Gøteborg****11. – 14. august****Sommertur til Danmark****11. – 14. august****Familietur til Kongeparken**

Stavanger

15. – 18. september**Familietur til Legoland**

Danmark

SE MER PÅ

[BARNEKREFTFORENINGEN.NO/AKTIVITETER](https://barnekreftforeningen.no/aktiviteter)

Bekjempe barnekreft og gi familier støtten de trenger.

Samfunnsoppdrag

Barnekreftforeningen skal være en støttepartner og informasjonskilde for familier som rammes av barnekreft slik at de ikke føler seg alene. Samtidig ønsker vi å være den største pådriveren i Norge til å sette fokus på barnekreft i media og i samfunnet. Vi skal bidra til forskning og utdanning for å bekjempe barnekreft.

Verdier

Vi gir håp til hverandre og omverdenen.

Vi har mot til å si ifra på vegne av familiene.

Vi har styrke til å støtte barna og familiene som er rammet.

Vi skaper glede i hverdagen.

Følg oss på

 facebook.com/barnekreftforeningen

 instagram.com/barnekreftforeningen

 youtube.com/barnekreftforeningen

 no.linkedin.com/company/barnekreftforeningen

Blomsterkrans er det perfekte tilbehøret til sommerfesten. Vi viser deg hvordan du kan lage blomsterkransen selv.

Slik lager du blomsterkrans

Blomster hører sommeren til, og blomsterkranser er sommerens vakreste trend. Sommeren byr på mange glade anledninger til å pynte seg med en selvlaget blomsterkrans. Å lage blomsterkrans er lettere enn du tror, og er en hyggelig og kreativ aktivitet man kan gjøre sammen med gode venninner. Så pynt deg med en selvflettet blomsterkrans denne sommeren.

Dette trenger du:

- Ståltråd med blomstertape, til å forme selve kransen
- Sølvtråd, til å feste blomstene med
- Blomster, ca. 3–5 bunter
- Eføyranke
- Blomsterkniv
- Saks

Mange blomster egner seg veldig godt som hårpynt. Velg gjerne blomster som lukter godt, og som kan holde en stund uten vann. Avskårne blomster fra butikker holder seg lengre. F.eks. Eføy, Astrantia, Brudeslør, Limonium, Myrt, Alchemilla, Nigella, Solidago, Eucalyptus, Grennellik, Asclepias, Margeritter og Krysanthemum.

Slik gjør du:

1. Vikle ståltrådene sammen.
2. Tvin blomsterteip rundt ståltråden langs hele lengden. Dra litt i den mens du tvinner for å få festet den ordentlig.
3. Lag en løkke i den ene enden av ståltråden, og teip den fast med blomsterteip slik at den sitter. Løkken bruker du for å «låse» kransen når du er ferdig.
4. Fest sølvtråden; snurr den rundt ståltråden i motsatt ende av løkken slik at den sitter ordentlig.
5. Fest en ranke av eføy som et grønt underlag.
6. Legg på den første blomsten du vil feste på, og fest tråden rundt blomsterstilk. Dette kan du fortsette med nedover lengden. Pass på at ståltråden ikke vrir seg, slik at blomstene er på samme side av ståltråden hele lengden.
7. Klipp av eventuelle stilker som stikker ut.
8. Når du har festet på alle blomstene fester du enden på ståltråden inn i løkken.
9. Avslutt med silkebånd for å dekke over skjøtene.



Del opp blomstene i bunter med korte stilker.



Vikle fast en eføyranke som et fint grønt underlag.



Vikle fast blomstene så de sitter godt på underlaget.

Kilde/Foto: Mester Grønn



Kilde: Fra Ole Petter Hjelte og Tine Meilbo Sundfør: Mat for hjernen, Kagge Forlag 2021. Foto: Kjell Ove Storvik

Smoothie bowl med jordbær og spinat

Ingredienser til fire porsjoner:

- 1 pose frosne jordbær (400 g)
- 2 håndfuller babyspinat
- 1 banan
- 1 liten eller ½ stor avokado
- 1,5 dl naturell yoghurt
- 1 dl eplejuice

Fremgangsmåte:

Ha yoghurt, banan, avokado, spinat, eplejuice og frosne bær i en blender. Kjør blandingen til den er jevn og tykk. Server straks med topping av hakkede nøtter, frisk eller tørket frukt i biter, bær eller kokos. Bruk det du har i skap/kjøleskap.

VISSTE DU AT ...?

Jordbær er en frukt, men ofte brukes betegnelsen «falsk frukt» hvis blomsterbunnen (den øverste delen av blomsterstilk) svulmer opp og inngår i frukten som hos jordbær, epler og nype. Jordbær er egentlig ikke et bær strengt definisjonsmessig.

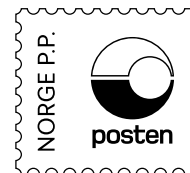
Kilde: Institutt for biovitenskap

Tegn til oss!

Vi ønsker oss tegninger som vi kan bruke på takkekort, til kampanjer og til dem som støtter oss.

Bidrag sendes til redaksjon@barnekreftforeningen.no





Returadresse: Barnekreftforeningen, Postboks 78 Sentrum, 0101 Oslo

September 2022

løper vi sammen, og hver for oss, til inntekt for barnekreftsaken.



Bli med!



For femte gang på rad arrangerer vi vår innsamlingsaksjon Løp for meg. Vi inviterer «barn» i alle aldre, til å løpe for de barna og ungdommene som rammes av kreft. Det spiller ingen rolle hvor fort eller langt du løper. Det som virkelig betyr noe, er saken du løper for. Gjennom din deltakelse er du med å bekjempe barnekreft.