

I foråret 2008 fik jeg konstateret brystkræft

og i april 2008 blev jeg opereret (brystbevarende operation) på Rigshospitalet. Efterfølgende fik jeg i løbet af sommeren og efteråret 2008 6 kemoterapi-behandlinger og 29 strålebehandlinger. I november 2008 begyndte jeg at tage Tamoxifen, hvilket jeg skal gøre i 5 år.

Før min sygdom arbejdede jeg fuldtids som fuldmægtig. Siden operationen har jeg været helt sygemeldt og senere (fra februar 2009) delvist raskmeldt. Jeg har haft meget kvalme, været træt, haft svært ved at koncentrere mig, svært ved at huske, gigtlignende symptomer, været svimmel og har svært ved at slappe af. Herudover har jeg til været meget trist og ked af det. Nogle gange har jeg haft en følelse af "at være ved siden af mig selv/stå uden for min krop".

I forbindelse med de løbende kontroller på Rigshospitalet har jeg grædt meget, og lægerne på onkologisk afdeling anbefalede, at jeg kontaktede egen læge og fik en henvisning til psykolog. Jeg har fået behandling hos en psykolog 12 gange i løbet af 2009, hvilket ikke hjalp mig videre. Hver gang følte jeg, at jeg skulle starte forfra med min historie. Hun anbefalede, at jeg skulle tage medicin mod depression. Men det vil jeg ikke.

Min kontorchef havde gennem en anden medarbejder hørt om [Heidie Graversen](#) fra Coaching People, og jeg blev spurgt, om jeg ikke ville mødes med Heidie for at se, om hun kunne hjælpe mig videre. Vi mødtes første gang i august 2010, hvor vi gik rundt i Kongens Have en times tid, Så vidt jeg husker, græd jeg det meste af tiden. Efterfølgende har jeg mødtes med Heidie en gang om ugen. I starten gav Heidi mig en CD, som jeg skulle lytte til for at lære at slappe af, og sagde, at jeg skulle prøve ingefær mod kvalmen. Vi snakker om, hvordan jeg skal prøve at tackle de svære situationer fx kontrol på Rigshospitalet (jeg skal huske på, at jeg er rask, og at jeg har klaret mig igennem), hvordan jeg skal prøve ikke at bekymre mig så meget og ikke tage sorgerne på forskud, hvis det alligevel er noget, som jeg ikke har kontrol over, og om hvordan jeg skal klare arbejdet (jeg kan stadig ikke arbejde 37 timer om ugen). Jeg er meget ked af, at jeg ikke kan klare de samme ting som tidligere. Jeg ved ikke, om jeg nogensinde kommer til det igen, men det prøver Heidie også at hjælpe mig med at acceptere. Jeg har jeg ikke nær så meget kvalme mere, men jeg får stadig kvalme, når jeg er træt og nervøs. Jeg er blevet bedre til at lytte til min krop. Jeg synes også, at jeg er blevet gladere, og jeg prøver at se mere lyst på tingene. Jeg er også kommet i gang med at gå ture og spise mere sundt. Sidste gang jeg var til kontrol på Rigshospitalet, græd jeg slet ikke. Jeg ville ønske, at jeg havde mødt Heidie tidligere i mit sygdomsforløb.