

Om min kræft og hvordan jeg overvandt den

Jeg mærkede til min sygdom sidst i september 2012 med stærke smerter i hofterne. Efter utallige lægebesøg og undersøgelser mv. fik jeg konstateret en aggressiv lymfekræft i december måned. Jeg fattede det bare ikke. Jeg var gået på efterløn i 2009 og havde et rigtig dejligt liv. Jeg var i god form, svømmede, løb og cyklede. Jeg levede rimelig sundt, drak ikke og røg ikke. Hvorfor pokker skulle jeg have kræft?

Jeg fik at vide at lymfekræft er en kræftform, som responderer godt på kemoterapi, så lægen mente, at jeg skulle have 6-8 kemokure. Nu skete der det vidunderlige, at jeg begyndte at kæmpe. Som tidligere fodboldspiller (jeg har spillet fodbold siden jeg var 8 år) så ved jeg, at en kamp ikke er tabt, før dommerens fløjte lyder for sidste gang, og at det gælder om at fighte, hvis man vil vinde. Jeg har altid hadet at tabe. Nu kom det mig til gode. Jeg forestillede mig at jeg skulle spille mit livs vigtigste fodboldkamp mod Mr. Kræft og jeg skulle give ham kamp til stregen. Jeg var gudskelov ikke alene på banen. Jeg havde også min kone, børn og svigerbørn, venner og personalet på afd. X1 på OUH som medspillere og kemoposerne som hang over mit hoved, opfattede jeg også som hjælpere (det var mine fodboldstøvler og benskinner).

De efterfølgende måneder blev en lang, sej kamp med op- og nedture, bivirkninger, indlæggelser, svækkelse af immunforsvar med det til følge, at jeg fik to store tarminfektioner, som lagde mig totalt ned i næsten en måned. En træthed og en svækkelse, som er næsten ubeskrivelig, men også med store glæder midt i det hele. Specielt at mærke, hvordan ens nærmeste rykkede sammen om én og støttede med dejlige besøg, mails og svar på de updates, som jeg havde valgt fra den første dag, at sende ud. Jeg valgte, at være åben om min kræft, og sendte mails til venner og familie, når der var noget nyt. Det blev til adskillige opdateringer.

Efter tre kure blev jeg scannet og fik den fantastiske besked, at 98% af kræften var væk, og at jeg kunne nøjes med tre kure yderligere. Det er det nærmeste, jeg har været på at kysse en læge, og så var han endda en mand. Efter 6 kure blev jeg scannet igen, og onsdag d. 15. maj fik jeg at vide, at al kræft var væk. Det vil for evigt stå som en af de bedste dage i mit liv.

Nu er jeg på vej tilbage igen både fysisk og mentalt. Jeg har genoptaget min svømning og i mandags kom jeg tilbage på ca. 25 min for 1000 m fri. Samtidig er næsten alle sensfølger i form af ømme led og muskler stor set væk, takket være daglig yogatræning. Et stort vendepunkt for mig var at komme på Dallund Slot på et rehabiliteringskursus, der hed "Aktiv i Naturen". Det kom jeg på i midten af juni måned. Her mødte jeg 18 andre kræftpatienter, som hver især bidrog til at vi fik en dejlig uge, hvor vi lærte en masse og samtidig fik prøvet os selv lidt af. Næste vendepunkt var et højskoleophold på Den Rytmske Højskole i Vig. Et sommerkursus med overskriften "Syng Glæden Løs". Her fik jeg en masse brikker på plads rent mentalt, og jeg oplevede, hvor helende og sundt det er at synge sammen.

Nelson Mandela sagde efter 28 år i fængsel, at det var det bedste, der kunne ske for ham, for det tillod ham at gennemføre den største forandring af alle, nemlig forandringen af sig selv. For change favors the prepared mind. Uden sammenligning i øvrigt føler jeg det netop sådan, efter at jeg har været igennem mit kræftforløb, er kommet ud på den anden side, og har fået en ny chance. Jeg føler, at det har forandret mig personligt. Jeg har fået øjnene op for, hvor vigtigt det er at passe på sin krop og sjæl, hvor vigtigt det er at elske livet og glædes over, at

man kan trække vejret hver dag, Det er noget af det, jeg gerne vil fortælle andre. Jeg har lyst til at holde foredrag, skrive og fortælle om det vidunderlige, der er hændt for mig. Jeg har sat mig nogle mål, og nu skal jeg blot have struktur på det, så er jeg klar. Det er som at få et nyt liv.

Poul Eigil Rasmussen