

# Fimleikurin gevur mær orku



**Tað hjálpir ikki at sita heima og kúra við síni sjúku, og tí fer Anne Marie Gøricke í Havn hvønn mánadag til fimleikin, sum Krabbameinsfelagið og Ljósið skipa fyri**

Anne Marie Gøricke býr í miðbýnum í Havn og fær eina ferð um mánaðin viðgerð fyri at halda síni krabbasjúku niðri. Hon fekk í 2010 staðfest bróstkrabba, og lækarnir á Aarhus Universitetshospitali tóku tá annað bróstið. Men stutt eftir fekk hon ilt í ryggjin, og neyv-ari kanningar vístu, at sjúkan hevði spjatt seg. Í dag verður sjúkan hildin niðri við fyribyrjandi viðgerð.

Anne Marie hevur í fimm ár gingið til fimleikin, sum Krabbameinsfelagið bjóðar sjúklingum og avvarðandi saman við fimleikafelagnum Ljósinum í Skt. Frans skúla hvørt mána-kvöld. Har renna tey,

styrkja seg og læra at anda rætt t.d. Eisini hugna tey sær saman viðhvørt eftir venjingarnar. Beinta Sørensen og Annika Lindenskov standa fyri fimleikinum.

Anne Marie kundi ikki verið fimleikin fyrriuttan, sigur hon. Hon sveimar sum ein ung genta gjøgnum rúmið, tá tónleikurin fer frá. Mangan hevur hon sitið heima og hildið, at hon var ov troytt at fara av húsum, men hvørja ferð reisti hon seg og fór til fimleik, og hvørja ferð gav tað henni fult av orku og gleði, so hon var sum eitt nýtt fólk aftaná.

"Gleði er so sera týðningarmikil, tí vit kunnu ikki bara sita og hugsa um, at vit eru sjúk. Eg pástandi, at gleði heldur sjúku niðri, og tí dámar mær so væl fimleikin," sigur Anne Marie Gøricke.

Hon hevur havt nógv við Krabbameinsfelagið at gera, síðan hon gjørdist sjúk. M.a. hevur hon tosað við ráðgevingina, verið í listterapi og so gingið til fimleikin. Í íbúðini hjá henni og Palla Gregoriussen standa hennara málningar frammi millum teir, sum Thomas Arge, Hans Hansen í Mikladali, Tórbjørn Olsen og onnur lótu úr hondum. Tekningar hjá Palla sært tú eisini á veggjunum.

## Meira skal gerast

Anne Marie heldur, at gott er at tosa, tá stúran tyngir, tí fólk verða uppافتur sjúkari av at leggja lok á daprar tankar. Sjálv skammaðist hon um sína sjúku í fyrstani, men tilboðini, hon fekk frá Krabbameinsfelagnum, hjálptu henni víðari.

Tó kundi hon hugsað sær, at kommunur eisini buðu sjúklingum og avvarðandi hjálp. Ein lækni skuldi t.d. kunnað skrivað eina ávísing til fimleik, kostvegleiðing og annað tilíkt hjá kommununi, tá fólk skulu koma fyri seg í sambandi við sjúku. Í Danmark er hetta økið munandi betur skipað, vísir hon á.

"Krabbameinsfelagið ger eitt sera gott arbeiði, men eitt lið manglar millum sjúkrahúsverkið og felagið, har tað almenna skuldi gjørt meira fyri tey, sum hava tørv á vegleiðing og uppbygging. Mong sita bara inni og kúra, og tað er tað ringasta, vit kunnu gera. Betri er at koma út og vera virkin," sigur Anne Marie Gøricke.

# Gjørdist frísk og fór so til felagið

**Sædis Eilifsdóttir í Syðrugøtu gjørdist sjúk av krabbameini og fekk drúgva viðgerð, men til Krabbameinsfelagið tordi hon ikki, fyrr hon var vorðin frísk**



Sædis Eilifsdóttir fekk staðfest krabbamein í maganum í september 2013. Hon hevði havt búkilsku í trýggjar vikur, tá hon gjørdi av at fara til lækna og fekk váttað sín illgruna um, at okkurt álvarsligt var áfatt. Beinanvegin varð hon sett í kemoviðgerð, og tá tann viðgerðin var av, fekk hon strálur.

Meðan hon var í viðgerð, hugsaði hon fleiri ferðir um at seta seg í samband við Krabbameinsfelagið, men hon ræddist alt, sum felagið stóð fyri. Eina náttina skrivaði hon skelvandi felagnum ein teldupost, men tá hon morgunin eftir sá, at onkur frá felagnum hevði ringt, rann tað henni kalt niður eftir ryggjunum, og hon vildi onki samband hava við felagið kortini.

Viðgerðirnar munaðu so væl, at Sædis á heysti í 2014 gjørdist frísk aftur. Hon fekk tey boð, at hon kundi fara heim at njóta lívið, og hon var ovurfegin um boðini og flagsaði fyrstu tíðina sum ein firvaldur, sum hon sjálv tekur til.

## Óttin bankaði uppá

Men bráðliga bankaði óttin á dyrnar. Hon skuldi tvær ferðir um

árið til regluligar kanningar, og hvørja ferð tær nærkaðust, kendi hon seg verjuleysa og niðurbundna av ótta. Hon ásannaði, at henni tørvaði onkran at tosa við, men hon kendi ongan, sum hevði upplivað tað sama. Eina náttina fór hon so á netið at leita fram upplýsingar um Krabbameinsfelagið.

Hon skrivaði til felagið og greiddi frá, at óttin hevði fingið vald á sær, og at hennara størsta ræðsla var, at sjúkan skuldi koma aftur og taka hana frá døtrunum, sum høvdu mist pápan í 2011. Svár var sorgin framvegis um hendan bráðliga miss.

Morgunin eftir fekk hon svar, har tey frá felagnum søgdu, at hennara tankar vóru normalir, og at hon var vælkomín á ráðgevingarstovuna hjá felagnum at tosa um sína støðu. Hon fór suður til Havnar og tosaði og tosaði um alt, sum bylgdist innan í henni. Útafturkomin helt hon sjálv, at hon hevði tosað ríkiliga nógv, men gott var, at onkur nú hevði hoyrt hennara søgu.

Stutt eftir setti Krabbameinsfelagið hana í samband við aðra

kvinnu, sum hevði verið í nøkulunda somu støðu, og tær tosaðu leingi saman í telefon. Hetta hjálpti ómetaliga væl, sigur Sædis, tí nú kendi hon seg normala við sínum serligu tonkum. Hetta var á sumri í 2016, og enn tosa tær báðar saman um tað, teimum hevur verið fyri.

Sædis er sera fegin um ta hjálp, hon fekk frá Krabbameinsfelagnum.

"Tað var eitt sindur lægið, at eg ikki fór til felagið, fyrr enn eg var vorðin frísk, men eg fegnist um, at felagið beinanvegin var til reiðar at hjálpa, tá mær tørvaði hjálpin. Tað mest ótrúliga av øllum er, at øll tænanastan hjá felagnum er ókeypis," sigur hon.