

■ Hede sydamerikanske rytmer banker ud over det store, lyse lokale. Overalt på gulvet svinger og svanser svedende kvinder, der alle har det til fælles, at de har kæmpet mod kræft.

– Kom så! Vis, hvad du har! Husk, at du har små påfugledun på balderne, der skal vibrere og svinge fra side til side!

Salsainstruktørens råb smælder ud i rummet, og 56-årige Elsebeth Zadkiel kæmper for at følge instrukserne. Tempoet er højt, og Elsebeths hoftevid og skulderyrster kræver lidt mere anstrengelse end normalt. Hun har nemlig for nylig afsluttet et uhyggeligt aktuelt, kvindeligt sygdomsforløb.

– I maj 2007 fik jeg fjernet et bryst og alle lymfeknuder i armhulen på grund af kræft, fortæller Elsebeth, som ellers i forvejen var i fuld gang med at komme sig ovenpå en slem gang hjernebetændelse. – Jeg havde faktisk på det tidspunkt været syg i mere end seks år og havde været nødt til at sige farvel til mit arbejde som pædagog på Sjæl- og Sundhedsskolen i Hillerød, hvor jeg arbejdede med psykologi, kommunikation og pædagogik.

På grund af hjernebetændelsen fik Elsebeth tilkendt førtidspension, og heldigvis havde sygdommen også den effekt, at Elsebeth blev meget opmærksom på sin krop og dens signaler. Da hun i april 2007 i længere tid havde følt sig mere træt end normalt, tøvede hun derfor ikke med at gå til lægen.

– Jeg havde en kraftig fornemmelse af, at jeg skulle have lavet en mammografi af mine bryster, men lægen nøjedes med at palpere dem, som det hedder, uden at finde noget alarmerende.

## Vi er alle i samme båd

Heldigvis insisterede Elsebeth på at blive røntgenfotograferet og fik siden foretaget både mammografi og skanning af sine bryster. Billederne viste, at hun havde to knuder i sit venstre bryst, og hun blev hurtigt indlagt og fik fjernet brystet og alle lymfeknuder.

Skønt Elsebeth allerede havde gennemlevet et barsk sygdomsforløb, fik hun alligevel et chok, da hun fik kræftdiagnosen.

– Man tror jo, livet er omme! Og så bliver man sur på sin egen krop! Hvordan kan den være det bekendt? Man føler, kroppen svigter én, og udsigten til endnu en lang behandlingsperiode virkede ørkesløs.

**Trods hårtab og træthed er det livsglæde, der styrer energien, når Elsebeth Zadkiel giver den gas i en svedende varm salsa. En lang periode med brystkræft og efterfølgende behandling var ved at tage pippet fra hende. Men så hørte hun om danseinstruktør Anne Julie Folkerman**



◀ Livsglæde og humor, ja tak! Elsebeth Zadkiel er vild med lektionerne hos Anne Julie og lærer mere end bare at flytte fødderne rigtigt

**Her glemmer deltagerne alt om brystkræft**

# Dans for livet

Den barske kemoterapibehandling og 24 gange stråler var også tæt på at stjæle resterne af Elsebeths selvtillid, og hendes livsglæde var næppe til at få øje på.

– Jeg havde fået skåret mit ene bryst af, og på grund af behandlingen faldt både mit hår og mine negle af, jeg fik store vabler under fødderne, og i det hele taget er man jo bare meget træt og dårlig og lever næsten kun liggende på sofaen, siger hun.

En af de ganske få adspredelser, Elsebeth havde til at få tankerne væk fra sygdommen, var internettet, og det var her, hun fandt indgangen til at genvinde sin gamle livsglæde.

– Jeg fandt en hjemmeside hos Kræftens Bekæmpelse, som i samarbejde med Quality Living og støttet af Pink Tribute tilbød brystkræftramte kvinder at blive undervist i salsa, og jeg mærkede straks, at det var lige mig! I forvejen havde jeg deltaget i en samta-

legruppe, men det var alt for tungt. Jeg havde et større behov for at søge livsglæde og opleve følelsen af, at jeg kunne noget – at jeg var normal igen! Dét med at sidde og snakke er en god ting, men ikke nok for mig.

Da Elsebeth i januar første gang mødte op til salsaundervisning i Sundhedscenter for Kræftramte i København, var hun dog noget usikker.

– Jeg var jo stadig svækket og syntes ikke særlig godt om min krop og mit udseende. Og kunne jeg overhovedet klare det rent fysisk?

Men Elsebeths spekulationer blev gjort til skamme.

– Undervisningen er jo netop lagt an på, at vi brystkræftramte ikke har en helt normal kondition, og fra første øvelse skete der bare noget! Vi var jo alle i samme båd, og vi fik også pludselig humoren op til overfladen igen. Her er det legalt at grine af os selv og hin-

Næste kursus starter til september, og tilmelding og yderligere information kan indhentes hos Sundhedscenter for Kræftramte på tlf. 88 82 62 52 eller hos koordinator Lotte Bakhøj tlf. 60 29 82 13, e-mail: [rehabilitering@kraeftcenter-kbh.dk](mailto:rehabilitering@kraeftcenter-kbh.dk). Undervisningen foregår hver tirsdag kl. 13.30-15.00, i alt 12 gange. Læs mere på [www.qualityliving.dk](http://www.qualityliving.dk) eller ring til Anne Julie Folkerman på tlf. 60 61 35 26.

## Pink Tribute...

...blev startet i 2003 af to amerikanske kvinder i Danmark. Foreningen har én årlig aktivitet: en velgørenhedsfrokost, som altid foregår i den amerikanske ambassadørbolig. Ved frokosten deltager særligt inviterede kvinder, som betaler for arrangementet og dermed giver deres støtte til brystkræftsagen. På de fem år, Pink Tribute har eksisteret, har kvinderne i alt samlet godt 600.000 kroner ind til tilbud, der kan komme kvinder med brystkræft til gode.

anden, når vi vugger rundt som skrukhøns, og vi får en savnet, positiv kontakt til vores kroppe igen.

En endnu vigtigere følelse, Elsebeth og alle de andre kvinder får lov til at møde igen, er følelsen af at være kvinde.

– Jamen, alt det dejlige, du har i dig, er der jo stadig, selv om du har mistet et bryst eller to. Og når man giver sin krop muligheden for at være lækker og sensuel, ja,



Når Elsebeth danser salsa, stiger humøret, og hun glemmer alt om sygdom

så bliver den det altså! Det bedste, vi lærer her, er at sende hovedet ud af døren og lade kroppen leve op igen. Så kommer kvinden fra før frem og viser, at hun stadig er attraktiv, og at livet stadig er værd at leve!

Ideen stammer fra den 35-årige indehaver af Quality Living, Anne Julie Folkerman, som for

et par år siden oplevede, at to af hendes nære bekendte næsten samtidig fik brystkræft.

### At stå ved sig selv

– Jeg oplevede jo, hvad sygdommen og behandlingen gjorde ved mine veninder. Langsomt fjernede de sig mere og mere fra deres egen krop og opbyggede nærmest et selvhad, som kvalte enhver livsglæde.

Det inspirerede hende til at udarbejde et splinternyt koncept under sit allerede eksisterende undervisningsprogram.

– Som de fleste andre kvinder kendte jeg selv til det der med ikke at være helt tilfreds med min egen krop og mit udseende, og fornemmelsen af, hvad mine veninder gennemgik, gjorde mig endnu

mere bevidst om, hvor vigtigt det er, at vi kan lide os selv, som vi er, og at vi kvinder nogle gange har brug for en hjælpende hånd til at indse, at vi er o.k. uanset hvad, siger Anne Julie, der kontaktede Kræftens Bekæmpelse med sin ide.

– Jeg ville undervise brystkræftramte kvinder i salsa og lære dem at føle sig som dejlige kvinder igen!

Arne Rolighed, som er administrerende direktør for Kræftens Bekæmpelse, tog godt imod forslaget, og Anne Julie fik frie hænder til at færdiggøre konceptet. Efter knap et år fik hun grønt lys med støtte fra både Kræftens Bekæmpelse og firmaet Pink Tribute, og i efteråret 2006 fik hun stillet dejlige, lyse lokaler

til rådighed i Sundhedscenter for Kræftramte i København.

Allerede fra starten blev Anne Julies ønsker og forhåbninger til fulde honoreret. Interessen var overvældende, og første sæson blev så stor en succes, at både Kræftens Bekæmpelse og Pink Tribute fremover fortsat ønsker at støtte projektet.

### Goddag til kroppen

Mødet med kvinder i alle aldre lige fra 20 op til 80 år har været fantastisk for Anne Julie.

– I starten kommer de jo halvkravlende langs væggen. Bare det at mande sig op til at melde sig er en kraftanstrengelse for de fleste. De føler sig tungsindige, er lidt sky og indadvendte og usikre på sig selv. Det er lidt grænseoverskridende for dem, når de under første lektion mærker protesens bevæge sig eller parykken rykke sig, og de skal vænne sig til, at her betyder det intet, at de hverken har øjenbryn eller øjenvipper.

Til gengæld kan eleverne sammen med Anne Julie glæde sig over, at forandringen kommer lynhurtigt.

– Når først de er kommet over den første forhindring, danser de på livet løs og har næsten ikke engang brug for pauser. De oplever, at de stadig har noget at byde på, og de siger goddag til deres krop på en ny måde. Det er ikke som før, men det er o.k. Nogen kommer endda så vidt, at de overvejer, om de overhovedet gider få et nyt bryst.

Det er balancen mellem hoved og krop, Anne Julie forsøger at fremelske både hos sig selv og sine elever.

– Alt, hvad man prøver at flygte fra eller har fortrængt, sidder jo stadig i kroppen. Man må se sine spørgsmål i øjnene og acceptere dem, så man får modet til at gå ned i sin krop og virkelig mærke, hvordan den er nu. På den måde finder man ud af, hvem man er, og man lærer at stå ved sig selv og tage sig selv til sig uden hensyn til, hvad normerne i samfundet siger. For hvis man oplever glæden ved bare at være menneske og kommer i ro med sig selv, kan man jo være fløjtende ligeglad med, hvad alle andre synes, ikke? ☑



Af Mary Steengaard  
Foto: Karl Ravn

mary.steengaard@familiejournalen.dk