



KREFTKOMPASSET

[kreftkompasset.no](https://kreftkompasset.no)



# Mentorskapsprogram for personer behandlet for kreft.

Etter avsluttet behandling opplever mange å bli overlatt til seg selv. I dette programmet vil du få en mentor som støtter og hjelper deg med dine utfordringer i et år.



**Kreftkompasset drives av Lotta Våde og Ida-Mari Nilsen, to sykepleiere med mer enn 20 års erfaring hver fra kreftomsorgen. De har i løpet av denne tiden møtt mange personer som har gjennomgått behandling for kreft. Dessverre opplever mange at de ikke få den hjelpen de trenger etter at behandlingen er avsluttet. Etter hyppig kontakt med helsevesenet under behandlingen, opplever mange det som vanskelig å bli overlatt til seg selv.**

Mange som har gjennomgått behandling for kreft føler seg ikke friske, selv om de ikke lenger har kreft. Og det er ikke uvanlig å føle at man har mistet noe av seg selv og gnisten i livet. Dette i kombinasjon med at man «burde» være takknemlig for å ha overlevd kan oppleves utfordrende.

Kreftkompasset ønsker å støtte deg som er behandlet for kreft, og dine pårørende.

## Lytt til vår podkast!

Etter mer enn 20 år i kreftomsorgen, som sykepleiere, ønsker vi å vise kreftens alle sider. Gjennom samtaler med gjester som har ulike erfaringer rundt kreft, deler vi historier om håp, pågangsmot og perspektiv på livet. I tillegg lover vi mye latter og positivitet!



Lytt direkte på [kreftkompasset.no](https://kreftkompasset.no) eller der du finner dine podkaster.



Ida-Marie Nilsen

Ida-Marie er spesialsykepleier i onkologi med 20 års erfaring innen kreftomsorgen. Hun har jobbet med kreftpasienter på Radiumhospitalet, i hjemmesykepleien, på sykehjem og lokalsykehus. Samt som kreftkoordinator i kommunen og produksjef i legemiddelbransjen.

Ida-Marie har gjennomført mange prosjekter, fagdager og seminarer for helsepersonell, og i mange år samarbeidet med det private næringsliv og offentlige sektor.



Lotta Våde

Lotta har jobbet 29 år i helsevesenet med kreftpasienter, hvorav 21 år som sykepleier og studiesykepleier ved Radiumhospitalet. Hun har opprettet nettverk for sykepleiere både på skandinavisk og nasjonalt nivå, samt initiert utvekslingsprogram for sykepleiere mellom Radiumhospitalet – The Rizzolo insitute i Bologna og MD Anderson i Houston.

Lotta er initiativtaker og prosjektleder i Mentorskapsprogrammet. I tillegg er hun daglig leder i *Sarkomer*.



Jeg liker ikke å tenke, eller vise, at diagnosen har påvirket meg bemerkelsesverdig. Realiteten er at den har tatt livsgnisten fra meg.

Kvinne, 34, fem år etter behandling.

## Kreft

Kreft er mer enn en sykdom, kreft kan være usikkerhet på seg selv og sin fremtid, på sine verdier og sine drømmer. Kreft snur opp ned på livet og fremkaller ofte spørsmål om liv og død.

Noen ganger kommer spørsmålene i forbindelse med sykdommen, noen ganger seinere i livet. Hvem er jeg? Hvem ønsker jeg å være? Hva vil jeg med mitt liv?

Ved å delta i mentorskapsprogrammet ønsker vi å gjøre det lettere for deg som har fått kreft å møte disse tankene og spørsmålene, og hjelpe deg å finne svar.

## Å være ferdigbehandlet

Å gjennomgå behandling for kreft er utfordrende, å leve et godt liv etter behandlingen er for mange en kamp. Du får ikke lenger den samme tette oppfølgingen fra sykehuset, og mange føler seg overlatt til seg selv. Ved å delta i mentorskapsprogrammet får du hjelp og støtte fra en mentor i et år. I løpet av dette året skal dere sammen arbeide med ditt «prosjekt», som skal

basere seg på det du opplever som utfordrende i hverdagen. Mentoren kommer fra en privat bedrift, og er en person som har et genuint ønske om å hjelpe. Du vil også møte andre som er i lignende situasjon som du selv er i. Kreftkompasset vil opprette rammene for programmet og sette sammen deltakere og mentorer i par. I løpet av et år vil Kreftkompasset arrangere tre dagsmøter med et program som vil gi både deltakere og mentorer de verktøy dere trenger for å jobbe godt sammen. I programmet inngår det en reise til et land langt unna. Dette for å utfordre komfortsonen og gi deltakerne en følelse av mestring.

## Mentorskapsprogram

Nå kan du som er motivert for endring, søke om å delta i mentorskapsprogrammet. Ved å delta vil du få mulighet å sammen med en mentor jobbe med det du opplever som utfordrende i livet og hverdagen. Du vil få støtte og hjelp, men også få utfordret din komfortsone og bli mer bevisst på hva som er viktig for deg for å få økt livskvalitet. Det er du som skal gjøre jobben, så du må være innstilt på å legge ned en innsats, med støtte og hjelp fra en mentor.



## Mentorskapsprogrammet består av tre deler.



- /1** Du søker om å delta i prosjektet fordi du er motivert for en endring i ditt liv. I søknaden skal du oppgi hva du ønsker å ha fokus på i løpet av prosjektet. Det kan for eksempel være å komme ut i arbeidslivet, begynne å studere, få et mere sosialt liv eller begynne å trene. Du vil få utdelt en mentor fra en privat bedrift. Dere vil sammen ta utgangspunkt i dine behov og arbeide med de områdene du vil utvikle. Hensikten er at mentor skal fungere som en person som du får individuell støtte og oppbakking fra. Mentor skal bidra med ideer, kontakter, erfaring og kunnskap.
- /2** Alle deltakere og mentorer vil delta på tre dagsmøter, sammen med Kreftkompasset. Dagsmøtene vil inneholde undervisning om kreft, hva mentorskap er, avklaring av forventninger, informasjon om livet etter behandlingen, kronisk tretthet og inspirasjonsforedrag. Alle møtene har også avsatt tid for samtaler mellom mentor og deltaker, og gruppesamtaler for deltakerne og mentorene.
- /3** I løpet av året reiser alle deltakere, og de mentorene som ønsker det, til et land langt unna. Vi samarbeider med bistandsorganisasjonen FORUT, og vil få mulighet å besøke prosjekter de driver. For eksempel barnehjem og sykehusavdelinger. Ved å møte personer på et sted som er annerledes enn det vi er vant til, får deltakerne og mentorene mulighet til refleksjon og en økt forståelse av seg selv og andre i en vanskelig situasjon. Reisen skal også inneholde andre former for rehabilitering og vi skal oppsøke steder og delta på aktiviteter som utfordrer komfortsonen og har som mål å utvikle og styrke deg som deltar på reisen.



## For å delta må du:

---

- Være motivert til å gjøre en forandring i ditt liv
- Delta på tre samlinger med mentorprogrammet sammen med de andre deltakerne, mentorer og veiledere. Samlingene vil foregå i Oslo
- Være i god nok form til å gjennomføre en lang flyreise og et opphold i utlandet i 7-8 dager
- Holde kontakt med din mentor minst en gang hver måned (møte/telefon). Har mulighet for å møte din mentor ved minst to anledninger, i tillegg til programmets tre obligatoriske møter
- Arbeide med oppgaver som du vil få utlevert
- Skrive regelmessig dagbok
- Besøke det firmaet som din mentor arbeider i, fortelle om din deltakelse i mentorprogrammet og hva det har betydd for deg



Det flotte med slikt mentorskap er at jeg lærer like mye av henne som hun gjør av meg. Kjenner at dette er meningsfylt og tankevekkende!

Elin Ekrol, mentor fra Scandic





## Hvordan søker jeg?

- Oppgi navn, personnummer, adresse, telefonnummer.
- Din bakgrunn (fortell litt om deg selv).
- Hvorfor ønsker du å delta i mentorprogrammet?
- Hva ønsker du å oppnå med mentorprogrammet?
- Har du noe psykiske eller fysiske funksjonshinder?
- Når du fikk din diagnose og hvordan påvirker den deg i dag?

Send din søknad til Kreftkompasset  
[kontakt@kreftkompasset.no](mailto:kontakt@kreftkompasset.no)

Hvis du har problemer med å lage en skriftlig søknad, så er du velkommen til å ringe Lotta eller Ida, som kan hjelpe deg. Hvis noe er uklart, ta kontakt, så forklarer vi mere.

## Hva koster det å delta?

Ingenting. Mentorprogrammet er gratis for deg som deltar. Kostnaden i forbindelse de obligatoriske samlingene og utenlandsreisen vil bli betalt av det firmaet som deltar i prosjektet, og som bidrar med en mentor til deg. Alle mentorene har meldt seg frivillig og får ingen økonomisk kompensasjon for å delta.

***Merk at antall plasser er begrenset!***

## KONTAKT

**Lotta Våde**  
Daglig leder  
[lotta@kreftkompasset.no](mailto:lotta@kreftkompasset.no)  
97 06 48 34

**Ida-Marie Nilsen**  
Styreleder  
[ida@kreftkompasset.no](mailto:ida@kreftkompasset.no)  
48 29 54 62

**Kreftkompasset**  
Granaveien 7  
2007 Kjeller  
[kreftkompasset.no](http://kreftkompasset.no)  
Orgnr: 921 198 647



## Vår samarbeidspartner

FORUT er en norsk bistandsorganisasjon som arbeider for sosial mobilisering av fattige og undertrykte i deres kamp for bedre levekår og grunnleggende menneskerettigheter. Dette gjøres gjennom bistandstiltak, holdningsskapende virksomhet og politisk bevisstgjøring.

FORUT driver langsiktig utviklingsarbeid i seks land i Asia og Afrika: Nepal, India, Sri Lanka, Sierra Leone, Malawi og Zambia. Innsatsen omfatter blant annet bygging av den første barnepsykiatriske klinikken i Nepal, skolebygging, entreprenørskapstiltak for fattige kvinner, husbygging for flyktninger på Sri Lanka og krisemottak og krisetelefoner for barn i India og Nepal.

FORUT mottar støtte fra Norad, men mange prosjekter finansieres også med midler fra FORUT-faddere, fra pedagogiske kampanjer i barnehager og skoler, fra bedrifter eller fra andre givere og organisasjoner.

Les mer om FORUTs arbeid på [forut.no](http://forut.no)





Kreftkompasset drives av Lotta Våde og Ida-Marie Nilsen, to sykepleiere med mer enn 20 års erfaring hver fra kreftomsorgen. Vi har i løpet av denne tiden møtt mange personer som har gjennomgått behandling for kreft.

Dessverre opplever flere at de ikke får den hjelpen de trenger etter at behandlingen er avsluttet. Etter å ha hatt hyppig kontakt med helsevesenet under behandlingen, oppleves det som vanskelig å bli overlatt til seg selv.

Mange som har gjennomgått behandling for kreft føler seg ikke friske, selv om de ikke lenger har kreft. Det er ikke uvanlig å føle at man har mistet noe av seg selv og gnisten i livet. Dette i kombinasjon med at man «burde» være takknemlig for å ha overlevd kan oppleves utfordrende.

Kreftkompasset ønsker å støtte deg som har gjennomgått behandling for kreft, og dine pårørende.