

Dagsrevyens Anne Cecilie fikk brystkreft:

# Holdt fast på DRØMMENE

Sett deg noen konkrete mål. Livet venter rundt neste sving. Dette er Anne Cecilie Remens (52) råd til alle som blir rammet av alvorlig sykdom.

Tekst: Tine Holm Foto: Britt Krogs vold Andersen og private bilder



Nov. 2011: Jeg gråt over kreften rett før jeg gikk ut i det fire grader kalde vannet, men lo av glede da jeg stivbrossen gikk opp.



1. des. 2011: Rett før operasjonen. Jeg er spent. Vet ikke om jeg har spredning og om brystet må fjernes.



16. jan. 2012: I gang med min aller første cellegiftkur.

**H**un hadde akkurat gitt ut sin første krimbok, *På direkten*, høsten 2011. Dagsrevyens Anne Cecilie Remen, turbomamma med mer energi enn de fleste, var strålende fornøyd og på topp i livet. 20 dager senere var livet brutalt snudd på hodet.

*Halloween-kvelden forsto jeg at jeg var syk*, skriver hun i et innlegg i bloggen *På direkten*.

Datteren hennes hadde hatt hele klassen på skrekk og gru-fest. Det var etter at hun hadde ryddet huset, satt seg ned med et glass rødvin og en god bok, at hun kjente det. Kul på brystkassen. Der det bare er hud og ribben. Blodet frøs til is. To dager etter fikk

hun sin verste forutanelse bekreftet.

*Jeg, som alltid har vært opptatt av helse og sunnhet, vært vegetarianer i mange år. Som har tenkt jeg er udødelig. Usårlig. Jeg, som skal dø med latter i munnviken med barn og barnebarn rundt meg i en alder av 97 år, har fått kreft. Jeg kan dø nå midt i livet. Dø fra barna mine.*

Slik beskriver Anne Cecilie selv begynnelsen på det verste året i sitt liv. Kreftåret.

Etter å ha grått seg tom og tørket tårene sammen med ektemannen, advokaten Dag Erik Rasmussen, bestemte Dagsrevysjefen seg for at hun skulle klare å komme igjennom den tøffe behandlingen som besto av ope-

rasjon, cellegiftkurer og stråling.

Hun bestemte seg for å sette seg delmål. Ta ting etappevis. Både hun og mannen så på kreften som en jobb de skulle mestre.

### Nådd et mål

Når vi treffer Anne Cecilie nærmere halvannet år senere, er hun ferdigbehandlet og frisk, om enn ikke friskmeldt, og hun har akkurat nådd ett av målene hun satte seg, nemlig å begynne å ri igjen.

Faktisk har hun utsatt intervjuet en dag for å komme med på et ridekurs som hun bare for noen måneder siden ville vært

## Tett på livet

for svak til å klare å delta på. Hun vinker oss energisk inn i stuen i den gamle prestegården i Bærum:

– Kom da, KOM!

Anne Cecilie unnskylder rotet, og at hun ikke har bakt, men sier at det er sånne vertinneoppgaver hun ikke tar så høytidelig lenger.

Helvetesåret er over. Nå vil hun nyte livet og øyeblikkene. Ha det gøy.

*Alle dere som kommer etter meg i kreftbehandling: Ikke gi opp drømmene deres. Jobb*



*Juni 2012: Jeg sluttet ikke å sminke meg selv om jeg følte meg dårlig.*

Tillat deg å gråte og rase med én gang. Få gørra ut.

Anne Cecilie Remen

### Ras ut!

Anne Cecilie mener det gjør vondest den første tiden; når livet er snudd på hodet, uvissheten er størst, og redselen hersker over alt. Men hennes råd er:

– Tillat deg å gråte og rase med én gang. Få gørra ut. Men når du får endelig diagnose: Tørk tårene og se fremover. Da begynner jobben med å få kreften ut av kroppen. Gå på den jobben med all entusiasme du har. Lev sunt, spis sunt, bruk tiden på gode opplevelser og på de menneskene som gir deg energi.



Juni 2012: Ektemannen, min Dag Erik Rasmussen, og jeg så på min brystkreft som en jobb vi skulle klare sammen.

Jeg setter enda mer pris på nære ting, naturopplevelser og samvær med dem jeg er glad i.  
Anne Cecilie Remen



Sep. 2012: Mamma, du ser kanskje litt sliten ut, men du er veldig pen for det, sa datteren min Ingerid til meg.



April 2013: Endelig kan jeg «i igjen». Det var ett av målene mine.

etter noen mål. Livet venter rundt neste sving, skriver hun optimistisk på bokbloggen som ble kreftblogg.

Da hun ble syk, bestemte hun seg for at hun skulle fylle hver dag med positive og gode opplevelser. Hun sminket seg og kledde seg pent, deltok sosialt og unnet seg massasje, fotpleie og hudpleie.

– Hver dag gikk jeg ut på tur, og hver dag skrev jeg litt på en ny bok. Hver

søndag traff jeg badeenglene til isbading. For meg var målene viktige. De holdt meg oppreist, understreker Anne Cecilie.

Det var bare én eneste dag hun var for medtatt til å gå tur. Det var etter cellegiftbehandling nummer tre. Alle de andre dagene gikk hun til fots på veier eller i skogen, uansett hvor kraftløs, svimmel og kvalm hun følte seg. Og hun inviterte folk med på tur.

«Har du en halvtimes lunsj-pause? Da kan du møte meg på

tur i Frognerparken!» sa hun når venner ringte.

– Jeg har hele tiden vært tydelig på hva jeg vil, og det har sikkert irritert flere, sier hun og ler, og unnskylder det bustete, frodige krøllehåret.

Hun har aldri hatt så kort hår før, og nå skal det bli lenger, sier Anne Cecilie og smiler.


#### Frykt for tilbakefall

Hun var den første som fikk igjen håret blant de andre

brystkreftkvinnene hun ble kjent med. Selv tror hun det skyldtes sunt kosthold og en sjampo som stimulerte til hårvekst. I dusjen vasket hun det hårløse hodet. Hun lot som hun hadde hår...

– Når vi skulle i selskap, var det praktisk med parykk, og jeg slapp å bruke lang tid på å ordne håret, sier hun og ler.

Smilet er aldri langt unna. Men selv om hun er ferdigbehandlet med gode prognoser, lurer alvoret under overflaten.



HØY PÅ LIVET: Her, i sjøen ved Holmen i Asker, har Anne Cecilie isbadet i hele vinter. Nå er hun ferdigbehandlet og vil ha det gøy og nyte livet. Hunden Freia er fast følgesvenn.

## Vær åpen om sykdommen

- Skaff deg oversikt over egen helse-situasjon, og still forberedt til undersøkelsen. Stol på legene.
- Kom deg ut av sofaen, gå på tur i fri natur. Skaff deg en treningsvenn. Trening motvirker sykdom og får deg i godt humør.
- Ta grep og lag deg små mål og delmål for hver dag. Ett skritt av gangen.
- Aksepter situasjonen.
- Lev her og nå.
- Gjør noe hyggelig hver dag.
- Ikke få dårlig samvittighet over ting du ikke får til. Det er lov å snu.
- Finn noe som gir mestringsfølelse. Alle kan finne noe de behersker selv når kreftene forlater dem.
- Ikke gi opp drømmene.

(Kilde: Anne Cecilie Remen)

Hun håper hun blir gammel og får oppleve voksenlivet til barna Ingerid (13), Bror (15) og Eirik (18), men hun må lære seg å leve med frykt for tilbakefall uten at det skal prege hverdagen.

– Kreften har lært meg ikke å ta noe for gitt. Hver dag og hvert år med barna er en gave, sier hun.

Datteren Ingerid var bare 11 da kreften rammet, og felte på den tiden tenner:

– Hvis de må ta puppen din, vokser den ut igjen da? spurte hun.

Det syntes mamma var søtt.

Anne Cecilie var heldig. Hun våknet fra narkosen, forberedt på at brystet var borte, men det var det ikke. Legen hadde foretatt en brystbevarende operasjon. Det eneste synlige menet, er et lite arr.

Innvendig er hun fortsatt

preget. Åpent forteller hun om hvor dramatisk det var å miste både helse, utseende og jobbidetitet samtidig. Men det verste var at hun var for sliten til å være mor.

«Det er middag», ropte mannen min og tittet inn. «Vil du ha?»

Karusellen gikk fortere og fortere. *Kvalm. Jeg orket ikke tanken på mat. Bare vann, te og frukt. Drakk smoothie som barna lagde. Guttene mine kom og koste meg, spurte:*

«Er det følt?»

«Litt så, men det går over.»

Det kunne vært mye verre.

*På kvelden fikk jeg besøk av datteren min i sengen. Hun sa trøstende:*

«Mamma, du ser kanskje litt sliten ut, men du er veldig pen for det.»

*Vet ikke hvorfor hun sa det, men jeg fortalte henne at nå er*

*det viktigst å være sterk. Senere sier datteren:*

«Det har vært hardt, mamma, også for oss.»

*Hjertet mitt gråter.*

Nå vil ikke barna snakke mer om kreften. De vil at livet skal bli normalt igjen.

Familieturen til Afrika som var planlagt julen 2011, måtte utsettes et helt år. I julen i fjor dro de.

– Det var for tidlig for meg, men det var viktig for familien å gjennomføre dette, sier Anne Cecilie.

### Lever sunnere

Neste mål er ny krimroman som er levert til forlaget, og som er planlagt utgitt til vinteren. Deretter en bok til. Og Galdhøpiggen. Dit skal hun bare. Og hun vil reise til New York med familien.

Når dette leses, er Anne Cec-

ilie også delvis tilbake i Dagsrevyen. Hun har sagt fra at hun ikke vil være sjef lenger, og jobber derfor som reporter.

Og hun lever enda sunnere. Smågodt, som hun elsket før, er erstattet med urtete og tørkede bær. Hun har kuttet ut kjøpebrød og rødt kjøtt og spiser mer frukt og grønt; brokkoli, hvitløk, kål, salat, bær og masse fisk. Dessuten trener hun mer enn før, helst hver dag.

– Jeg vil gjøre alt for ikke å bli syk igjen, sier hun.

Anne Cecilie vil ikke fremstå som en som har oppskriften på hvordan du takler alvorlig sykdom. Men hun deler gjerne rådene med andre i håp om at det kan inspirere noen.

Du kan lese mer om Anne Cecilie på bloggen hennes: [www.paadirekten.blogspot.no](http://www.paadirekten.blogspot.no)