

Cancerbaksmällan

-En kurs om återfallsrädsla

Cancerbaksmällan är begreppet för det fysiska och psykiska efterspel som kan följa efter en avslutad cancerbehandling. Rädsla för återfall är väldigt vanligt och för de flesta drabbade en del av Cancerbaksmällan.

För vem?

Cancerbaksmällan är en internetbaserad kurs som utvecklats av Ung Cancer i samarbete med Psykologpartners och medlemmar i Ung Cancer. Kursen är till för medlemmar som själva drabbats av cancer och som upplever rädsla för återfall.

Teoretisk grund

Kursens innehåll har tagits fram med utgångspunkt i de evidensbaserade modeller som finns för ångest och oro, samt den forskning som är gjord på återfallsrädsla. Det är främst två metoder som idag har bäst stöd: Kognitiv Beteendeterapi (KBT) samt Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Viktiga inslag handlar om att få kunskap om hur oro, rädsla och ångest fungerar samt lära sig strategier för att kunna hantera dessa känslor så att de får mindre inverkan på livet. Kursen vilar också på den framväxande forskning som visar att internetförmedlad självhjälp kan vara effektiv för att hantera cancerrelaterad ångest, oro och rädsla.

Syfte med kursen

Cancerbaksmällan – en kurs om återfallsrädsla är en kurs som medlemmar går igenom självständigt. Syftet är att den som går kursen ska hitta nya sätt att hantera sin återfallsrädsla, så att den blir lättare att bära och dominerar livet mindre.

Upplägg och innehåll

Kursen är indelad i tre avsnitt och är tänkt att genomföras under ca 3-6 veckor. Kursen innehåller både kunskapsdelar och filmer med medlemmar som berättar om sina egna upplevelser av återfallsrädsla, samt verktyg att testa för att hitta nya sätt att hantera rädslan.

Avsnitt 1: Återfallsrädsla - en introduktion	(ca 1 vecka)
Avsnitt 2: Så här fungerar återfallsrädsla	(ca 1-2 veckor)
Avsnitt 3: Testa något nytt	(ca 2-3 veckor)

De två första avsnitten innehåller främst kunskapsdelar. Avsnitt 3 innehåller sex verktyg för att hantera återfallsrädsla. Det rekommenderas att fördela tiden mellan avsnitten så att en större del läggs på avsnitt 3 och att praktiskt testa de olika verktygen. Alla verktyg bygger på tillgänglig forskning och har vid behov anpassats för att bättre passa cancerdrabbade.