

# Äventyrsburken

En berättelse om magi för familjer som lever med spridd bröstcancer



skriv snälla  
meddelanden

HEMMABYGGD  
HINDERBANA

målarkväll med familjen

starta en  
miniträdgård

Prova  
ett nytt  
recept  
tillsammans

KARAOKEKVÄLL  
HEMMA

SPELA  
MINIGOLF

gör ett eget  
terrarium

BAKA  
TILLSAMMANS

"HELA HAVET STORMAR" PÅ  
LEKPLATSEN

PYSSEL  
MED  
HAND-  
AVTRYCK

Hitta  
på en  
familjesång

leka i  
vattensprinkler

INOMHUS-  
CAMPING

RITA  
ETT FAMILJETRÄD

blåsa  
jätte-  
bubblor

filmkväll  
med tema och  
snacks

BESÖK EN  
FAVORITBUTIK I  
HEMSTADEN

skattjakt i  
kvarteret

picknick  
utomhus

TALANG-  
TÄVLING

göra skulpturer i lera

RITA MED  
TAVELKRITOR

FAMILJE-  
SPELKVÄLL

## Tack till ...

**Denna bok skapades i samarbete med personer som lever med spridd bröstcancer:**

Amanda C.    Angelina C.    Cheryl L.    Jonise L.  
Amanda M.    Beth G.    Deborah O.    Lauren H.

Vi är djupt tacksamma för er insats. **Tack!**

Vi vill rikta ett tack till Eliza Park, MD, MS för att du erbjudit ditt perspektiv som psykiatriker till familjer som lever med spridd bröstcancer.



Illustratören Alexandra Colombo bor i Milano, Italien. Hon har själv förlorat både sin pappa och sin partner i cancer så det var viktigt för Alexandra att få illustrera denna bok. Hon vet vikten av hur viktigt det är med mänsklig värdighet, medkänsla och mod vid en cancerdiagnos och hon är stolt över att ha hjälpt till med att föra ut *Äventyrsburken* till familjer runt om i världen.



# Äventyrsburken

En berättelse om magi för familjer som lever med spridd bröstcancer

## Illustrationer av Alexandra Colombo

Denna bok skapades av Gilead Sciences för och i samarbete med personer som lever med spridd bröstcancer.

Äntligen sommar!

Men även om solen är varm känner sig Alice ledsen och frusen.

Det skulle inte bli några äventyr i sommar. Mammans cancer innebar att familjen skulle behöva stanna hemma.



Alice såg att mamma tittade åt hennes håll och var noga med att le.

Hon ska inte behöva oroa sig för mig också, tänkte Alice.

Men vad var det som mamma höll i?

**- Det här är vår äventyrsburk!** sa hon.

- Vi kommer alla att hitta på olika äventyr och skriva ner dem. Och de dagar när jag mår bra så kommer jag att välja ett äventyr.



Burken fylldes på nolltid av familjens allra bästa idéer för äventyr i närheten av där de bodde.

Vid ett senare tillfälle, när mammas stödgrupp bad om tips på sommaraktiviteter, höll hon stolt upp burken.



– Låt oss alla göra äventyrsburkar! uppmanade hon.  
Så det var just vad de gjorde.

GRÖDOR

på  
naturcentret

NATURCENTRET  
ÄR ÖPPET

TRÄSK-  
CYPRESS

VENUS-  
FLUSK

Det första äventyret?  
Ja, det var inte svårt att  
gissa vem som skrev ner det.

Hugo slösade minsann  
inte bort någon tid.  
Han skuttade över  
näckrosbladen.



– Sakta ner, du vet att mamma inte kan gå så fort! påminde Alice honom.

Men Hugo saktade inte ner, det fanns ju grodor att hitta!

– Oroa dig inte, sa mamma till Alice. Jag är bara glad att han är glad.



Sedan, medan hon eftertänksamt tittade på Alice, tillade hon,

**– Gör det till en vana att alltid leta efter magin.**

Alice suckade, men hon letade. Var det där verkligen en växt hon såg, som bytte färg precis framför ögonen på henne?

Jovisst, det var det – och magin fanns överallt.



Hugo tittade **upp, upp och upp** .

Grodan blinkade.

– **Kvack, kvack, kvack,**

kväkte den och när Hugo döpte den till  
"Kvackis" kväkte den igen av lycka.

Mamma såg efter Hugo, men Alice  
oroade sig istället för sin mamma.

– Det är dags att gå hem, bestämde Alice.

Tårarna välldes upp i Hugos ögon.

– Var inte orolig, uppmuntrade pappa.  
Du kan hitta fler grodor på vägen ut.



Alice följde efter dem.  
Mamma väntade på henne.

– Du har en massa känslor just nu,  
eller hur, min älskade Alice? Jag vet  
att du vill ta hand om mig, men det  
är mitt jobb att ta hand om dig.

Alice nickade och snörvlade  
lite.



*vårt äventyr på naturcentret*



– Jag vill också stanna längre, erkände mamma.  
Och det är okej att vara ledsen. Men vi kan väl ta  
med oss något för att påminna oss om magin,  
eller vad tycker du?

Hon stoppade in en näckros i Alice hår och höll  
henne i handen när de gick ut.

MIDDAG PÅ VÅR  
~~FAVORITRESTAURANG~~  
HEMMA

Det andra äventyret gick inte som de tänkte sig. Mamma var för trött för att gå ut på restaurang.

Då ringde de mormor istället.

Hon virvlade in och tog med sig Alice och Hugo in i köket och tog fram morötter.



– Skala på bara, så gör vi lite soppa till mamma, sa hon och gav dem varsin puss på pannan.

Så det var just vad de gjorde. (Åtminstone Alice i alla fall.)

**Plopp, plopp, plopp,**  
lät det när morötterna åkte ner i grytan.

**Svish, svish, svish**  
lät det från mormors slev när hon rörde runt.



När soppan var färdig och stod varm på bordet flyttade sig Alice lite närmare mamma.

– Mår du fortfarande dåligt? frågade hon.

– Det har varit en tuff dag, älskade Alice.

Alice kramade mamma, men inte för hårt förstås. – Det är okej att vara ledsen, sa hon.

Alice tystnade och sa sedan lågmält,

**– Gör det till en vana att alltid leta efter magin!**

Mamma gav henne en kram tillbaka.

– Låt oss leta tillsammans. Jag älskar dig så mycket!

Så Alice letade. Var inte det där en sjöhäst hon såg?

Jovisst, det var det – och magin fanns överallt.



Alice tittade ut genom  
fönstret och log. Hon kände  
igen de där morötterna!

Fiskstim simmade förbi och  
en sköldpadda vinkade.

Hugo blev kompis med en  
bläckfisk.



Sedan såg Alice något  
som skimrade bland några  
svajande alger.

– Jag ska försöka ta mig  
närmare, sa hon till pappa.



*vårt middagsäventyr med mormor*


Alice plockade upp den glittrande skatten  
– ett snäckskal som kändes lent i hennes  
händer och doftade salt som havet.

STJÄRNSKÅDNING  
I PARKEN

Det tredje äventyret var Alice.

De packade upp pappas korg  
med filter och kuddar och riktade  
teleskopet mot himlen.





Mamma och Alice log mot varandra.

**– Gör det alltid till en vana  
att leta efter magin!**

sa de tillsammans.

Alice letade ivrigt. Var det  
en utomjording hon såg?

Jovisst, det var det – och  
magin fanns överallt.

Pappa höll upp en bit av en  
asteroid. – Den här planeten  
måste vara stentuff!

Mamma suckade åt hans skämt,  
men hennes ögon gnistrade av  
skratt.

Hugo studs, studs, studsade.

En sten fångade Alices  
uppmärksamhet, hon visste inte  
riktigt varför. Den var väldigt enkel,  
inte fantastisk eller perfekt som  
några av de andra som hon såg.  
Men hon visste bättre vid det  
här laget.





Stenen delade sig på mitten och Alice drog efter andan. Inuti stenen gnistrade det som av stjärnljus. Hon hade aldrig sett något så vackert.



*vårt stjärnskådaräventyr*

Alice sprang till mamma.

– Titta, titta! ropade hon och viftade med armarna åt sin upptäckt. Jag letade efter magin och se vad jag hittade!

Andfådd och med ett leende märkte hon att mamma också log – kanske ännu mer än hon själv.



När sommaren nästan var slut  
spred de ut familjens äventyr på  
bordet.

Hugo pekade. – Jag vill göra om  
det här äventyret!

Mamma gav pappa en lekfull  
blick och han drog dem alla nära  
intill sig.

– Ja, varför inte? sa han. Låt oss fortsätta med  
äventyrsburken!

Hugo ropade glatt och Alice insåg något: om  
hon letade efter den så fanns magin verkligen  
överallt – särskilt just här.

Med ett leende på läpparna gav hon ett löfte.

**– Vi ska göra det till en vana att  
alltid, alltid leta efter magin!**



# Äventyr i mammas stödgrupp



ORIGAMI



LÅTSAS-RESTAURANG



Spa-dag hemma



Familjespelkväll

## En mammas perspektiv



När jag fick diagnosen spridd bröstcancer var mina barn två, fyra och sex år. Även om jag var full av osäkerhet kring min bröstcancer var det en fråga som jag aldrig kunde släppa: "Hur fortsätter jag att vara en förälder genom denna sjukdom?". Om något påverkar en person i en familj så påverkar det alla. Även om vi inte kan hjälpa våra barn att slippa känna bröstcancers närvaro i deras liv så har vi kraften att bestämma *hur* det påverkar dem. Denna berättelse påminner oss om att när vi fokuserar på det som är bra i livet så kan vi förändra upplevelsen av cancer.

Det har gått nästan tio år sedan min diagnos och min sjukdom fortsätter att forma livet för mina flickor. Vi fortsätter att göra det till en vana att omdefiniera våra omständigheter och på grund av detta formar cancer dem till modiga kvinnor.

Om du lever med spridd bröstcancer kan den här boken påminna dig om att sjukdomen inte kan ta bort magin du ger din familj. Ditt hopp omformar även de mest utmanande dagarna till oförglömliga äventyr.

**Lauren Huffmaster**  
Medverkande till *Äventyrsburken\**  
Lever med spridd bröstcancer

\*Finansierad av Gilead.



## Från våra samarbetspartners...

– I den här boken kan jag känna igen mig i pappans roll. Partners roll är en viktig del av familjepusslet och som ofta glöms bort. – Amanda C.

– Jag älskar hur boken involverar en annan familjemedlem: Mormor. Den visar att oavsett hur gamla vi är så behöver vi alltid hjälp och att det viktigaste av allt är att inse att det är okej att acceptera hjälpen. – Amanda M.

– Det blir svårare att förklara sjukdomen för min son på ett sätt som inte skrämmer honom. Den här boken tar patientupplevelsen och gör den påtaglig för små barn att förstå – och påminner mig också om att jag inte är ensam. – Angelina C.

– Denna bok låter familjer veta att det är okej att vara ledsen eller arg och ger dem verktyg för att hantera dessa känslor. – Beth G.

– Den här boken är jättebra att läsa med sina barn för att hitta idéer om hur man letar efter magin i vardagliga upplevelser. – Deborah O.

– Den här boken betonar vikten av medkänsla och fortsatt hälsosamt föräldraskap när du hanterar spridd bröstcancer och visar också hur roligt det är att hitta äventyr oavsett dina omständigheter. – Cheryl L.

– Detta är mer än en vanlig barnbok. "Att leta efter magi" efter en diagnos med spridd bröstcancer hjälper en familj att läka samtidigt som minnen skapas. – Jonise L.

– Som psykiatriker och terapeut för personer med cancer har det hänt otaliga gånger när jag har suttit med en förälder och pratat igenom idéer om hur de kan få kontakt med och hjälpa sina barn, även under några av de allra tuffaste omständigheterna. Jag har ofta önskat att jag skulle kunna ge dem resurser som är hjälpsamma, som inget hopp och som är realistiska. Jag tror att den här boken hjälper till att uppfylla detta behov. – Eliza Park, MD, MS





För Alice och hennes familj ändrades sommarens äventyr när mamma fick diagnosen spridd bröstcancer. Men med beslutsamhet och kreativitet upptäcker de att den verkliga magin i äventyren beror på att de upplevs tillsammans – och att magin är ännu starkare än svårigheterna framför oss.

 **GILEAD** | Oncology

Gilead Sciences Sweden AB | Hemvärnsgatan 9 | 171 54 Solna | Sweden  
Phone: +46 8 505 718 00 | [www.gilead.se](http://www.gilead.se)