

Cancer**kom**pisar.se

Verksamheten 2024



Medicon Village AB
Cancerkompisar
SE-223 81, LUND

046-275 60 00
info@cancerkompisar.se
www.cancerkompisar.se

Innehåll

Grundarna har ordet	3
Om oss	5
Vår historia	6
Så funkar det	7
Målgruppen	8
Varför behövs vi	10
Porträtt av en anhörig	11
Vem bär ansvaret	12
Statistik & siffror	14
Ambassadörskapet	17
Ambassadörsporträtt	18
Anhörigträffar	19
Påverkan & Opinion	21
Verksamhetsberättelsen 2024	22
• Sammanfattning	23
• Organisationen	24
• Aktiviteter	27
• Påverkansarbete	28
• Medlemskap	30
• Ekonomi	31
• Digital närvaro	32
• Samarbeten och sponsring	33
• Tack	35

Tolv år – och vi fortsätter

Vi vet att canceranhörigas behov inte försvinner – de stannar kvar, ibland långt efter att vården avslutats. Därför skapar vi hållbara strukturer och gemenskap som består.

Cancerkompisar startade utifrån en enkel men livsavgörande fråga: *"Finns det någon som förstår vad jag går igenom?"* Tolv år senare är det fortfarande vårt uppdrag – att skapa en plats där anhöriga till cancerdrabbade får dela, orka, och veta att de inte är ensamma.

Vi är en icke vinstdrivande, rikstäckande verksamhet med ett unikt digitalt stöd som matchar anhöriga med varandra – oavsett var i landet man bor. Vårt arbete är särskilt viktigt för kvinnor i arbetsför ålder som ofta står ensamma med ansvar för barn, ekonomi, hem och en svårt sjuk partner. De syns sällan i debatten – men de hör av sig till oss. Varje dag.

Under 2024 har vi mött ekonomiska utmaningar, och som många andra ideella aktörer tvingats prioritera hårdare. Men vi står fortfarande starka, tack vare er – våra medlemmar, ambassadörer, finansiärer och samarbetspartners. Det är ert stöd som bär oss.

Samtidigt har vi fortsatt växa. Vi har stärkt vårt nätverk, deltagit i viktiga samtal inom vård och kommun, och lyft anhörigperspektivet i flera nya forum. Vi har påbörjat resan mot en ny, digital utbildningsplattform – för att fler ska kunna mötas, förstå och hjälpa varandra.

Vår vision är tydlig: Att ingen anhörig till en cancerdrabbad ska stå ensam. Att stödet inte ska bero på var du bor eller vem du möter – utan vara en självklar, integrerad del av vårdkedjan.

Vi vet vad som behövs. Vi har redan byggt det. Och vi vill – tillsammans med er – ta det vidare.



Grundarna av Cancerkompisar
Alexandra Lellky & Inga-Lill Lellky



Snabbfakta

820

personer i genomsnitt/mån
söker aktivt stöd

14 500+

unika besökare under året

48

besökare per dag

60%

hittar till oss via sökmotorer,
såsom Google

En Mötesplats *mellan* anhöriga



Cancerkompisar är en digital mötesplats där anhöriga kan mötas och dela erfarenheter, oavsett var i Sverige de befinner sig.

Genom en matchningsfunktion kopplas två anhöriga ihop och blir cancerkompisar – ett ömsesidigt stöd där båda delar tankar, känslor och erfarenheter med någon som verkligen förstår.

Ingen anhörig ska behöva vara ensam i sitt anhörigskap eller riskera att själv bli sjuk av den belastning det innebär. Därför arbetar vi aktivt med kunskapsspridning och opinionsbildning gentemot vården, kommuner och samhället i stort för att synliggöra anhörigas behov. Cancerkompisar vill säkerställa att de får rätt stöd i tid – innan de själva blir nästa patient. Verksamheten står på tre ben:

01

Stöd

Cancerkompisar är en digital mötesplats där anhöriga kan mötas och dela erfarenheter, oavsett var i Sverige de befinner sig. Genom en matchningsfunktion kopplas två anhöriga ihop och blir cancerkompisar – ett ömsesidigt stöd där båda delar tankar, känslor och erfarenheter med någon som verkligen förstår.

02

Kunskap

Cancerkompisar arbetar aktivt med kunskapsspridning gentemot vården, kommuner och samhället i stort för att synliggöra anhörigas behov. Vi har ett nationellt ambassadörsnätverk, av anhöriga som volontärt bedriver uppsökande verksamhet lokalt. Vårt arbete inkluderar föreläsningar och utbildningar.

03

Påverkan

Cancerkompisar vill att ingen anhörig ska behöva vara ensam i sitt anhörigskap eller riskera att själv bli sjuk av den belastning det innebär. Därför arbetar vi aktivt med påverkansarbete och opinionsbildning gentemot vården, kommuner och samhället i stort för att synliggöra anhörigas behov. Cancerkompisar vill säkerställa att de får rätt stöd i tid – innan de själva blir nästa patient.





Från en idé vid köksbordet – till ett livsviktigt stöd för tusentals

Cancerkompisar grundades 2012- men fröet såddes långt tidigare, och allt började med en fråga, ett samtal – och en kvinna som hette Gertrud.

Medgrundare Alexandra Lellky berättar hur Cancerkompisar föddes ur en personlig erfarenhet

2001

När min mammas man blev sjuk i cancer såg jag hur hon tog ett enormt ansvar. Hon körde honom till behandlingar, hämtade mediciner, höll ihop hemmet och stöttade honom i allt han ville hinna göra innan livet tog slut. Men ingen frågade hur hon själv mårde. Allt fokus låg på honom. Vid ett besök hos sjukhusets kurator brast det. Min mamma frågade rakt ut: "Finns det ingen annan kvinna som har det som jag? Någon som också har en man hemma som är döende i cancer?"

Kuratorn log och svarade: "Det finns många. Men på grund av sekretessen kan jag inte ge dig deras kontaktuppgifter." Då räckte mamma över sitt visitkort. "Be någon ringa mig", sa hon. Två dagar senare ringde telefonen. Det var Gertrud. De pratade, lärde känna varandra och blev ett ovärderligt stöd för varandra. Trots att de inte sågs förrän efter att båda deras män dött, kallade de varandra för cancerkompisar.

2012

Tio år senare, satt jag och min mamma och pratade om den tiden. Jag frågade henne vad som hade varit allra viktigast. Hon svarade utan tvekan: "Det var Gertrud." Då visste jag. Vi måste göra det möjligt för fler att få en egen Gertrud, en cancerkompis!

2013

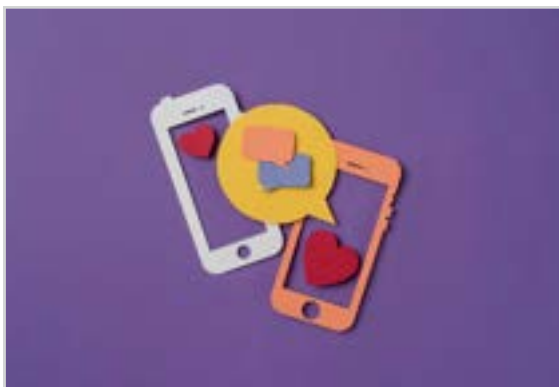
Så jag byggde en enkel hemsida med två formulär – ett för den som ville få stöd, och ett för den som ville ge. På några månader matchade vi över 400 personer. Behovet var stort. Mejlen började trilla in, och snart hade vi pärmar med utskrivna formulär.

2014

Vi fick finansiering från Region Skånes sociala investeringsfond samt stöd från Regionalt Cancercentrum Syd. Med hjälp av dessa projektmedel kunde vi utveckla en automatiserad digital matchningstjänst, det som idag är Cancerkompisar.se

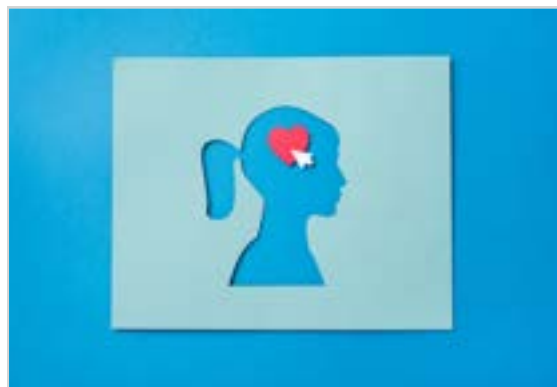
Mötesplatsen är vår unika, tillgängliga kärntjänst

Cancerkompisar lanserade 2014 Sveriges första automatiserade matchningsplattform för anhöriga till cancerdrabbade. Genom åren har tjänsten förmedlat stöd och gemenskap till tusentals anhöriga över hela landet. Så här fungerar det:



01 Matchning

Du matchas automatiskt med andra anhöriga som befinner sig i en liknande situation – till exempel utifrån relation till den sjuka och om personen lever eller har dött, oavsett hur lång tid sedan det var.



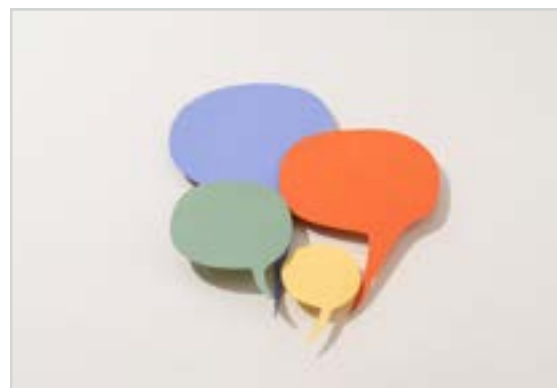
02 Bli kompisar

Du får förslag på andra anhöriga att bli cancerkompis med. En match blir aktiv först när båda har tackat ja – och du kan ha flera kompisar samtidigt.



03 Håll kontakten

När ni blivit matchade bestämmer ni själva hur ni vill ha kontakt: via plattformen, mejl, telefon eller kanske träffas i verkliga livet.



04 Samtalsforum

Utöver matchningen finns ett privat forum där du kan läsa, gilla, skriva inlägg eller kommentera. Du deltar på dina villkor – det finns alltid någon som förstår.

Målgruppen

Cancerkompisar finns för alla som står nära någon med cancer – oavsett om personen lever eller har gått bort. Vår målgrupp omfattar anhöriga från 13 år och uppåt: partners, vuxna barn, syskon, vänner, arbetskamrater eller andra som berörs av en närståendes cancerresa. Oavsett vilken relation man har, är man anhörig – och det är en livserfarenhet man bär med sig hela livet. Vi vet att cancer påverkar hela den sociala väven runt den som blir sjuk. Många anhöriga kliver in i en ny roll utan att ha valt det – de axlar ansvar, stöttar, håller ihop vardagen och sätter ofta sina egna behov åt sidan.

Samtidigt är stödet till anhöriga ofta bristfälligt. Därför erbjuder Cancerkompisar ett digitalt, rikstäckande och långsiktigt stöd, tillgängligt för alla – oavsett var i landet man bor.

Här är tre vanliga grupperna bland våra användare:



01

Partner

Personer som lever i en nära relation med en partner som drabbats av cancer. Det handlar om kvinnor och män i arbetsför ålder som balanserar anhörigskapet med föräldraansvar, yrkesliv och det praktiska stöd som sjukdomen kräver. Att vara partner till någon med cancer innebär ofta ett stort känslomässigt engagemang och ett omfattande, informellt omsorgsansvar – en roll som kan vara både krävande och osynlig i vårdsystemet.

02

Barn

Vuxna barn till en förälder med cancer. En stor del av målgruppen är vuxna barn vars föräldrar har fått en cancerdiagnos. Denna grupp omfattar både unga vuxna och medelålders personer som stöttar sina föräldrar praktiskt, emotionellt och ibland vårdmässigt. Rollen präglas ofta av starka lojalitetsband, samtidigt som de själva har egna familjer och livssituationer.

03

Föräldrar

Föräldrar till barn med cancer. Cancerkompisar vänder sig även till föräldrar vars barn – oavsett ålder – har drabbats av cancer. Detta inkluderar både småbarns- och tonårsföräldrar, samt föräldrar till vuxna barn. Föräldraskapet i dessa situationer präglas av ett intensivt stödbehov och ett stort ansvar för barnets fysiska och psykiska välbefinnande.

Hos Cancerkompisar är du välkommen oavsett vilken relation du har till en person med cancer – före, under eller långt efter sjukdomstiden.

Cancerkompisar på riktigt



”

*Vi pratar verkligen om allt,
inte bara om cancer.
Hon blev ett stöd under
en svår tid,
men även nu efteråt.*

Jette & Birgitta

”

*Jag hade ett stort behov att bara
få prata av mig, efter att min
moster dött. Det kunde jag
med Mattias och det är jag
evigt tacksam för!*

Magnus & Mattias



”

*Nu har det gått 10 år sedan min
pappa dog och sedan dag 1 har
Rebecca funnits där.
Hon förstod precis vad jag
gick igenom, för hennes pappa
dog också i cancer.*

Rebecca & Pauline



Varför behövs vi?

Cancerkompisar – och andra civilsamhällesdrivna initiativ – fyller en avgörande funktion eftersom det i dag finns ett tydligt glapp i stödet till anhöriga. Det råder en bristande samordning mellan vård, kommun, patienter och anhöriga. Trots att lagstiftningen erkänner anhörigas roll, är det ofta otydligt vem som faktiskt har ansvar för deras stöd. I praktiken är det många som faller mellan stolarna – särskilt de som befinner sig mitt i livet och försöker kombinera arbete, familj och anhörigomsorg.

Cancerkompisar finns också för att stärka anhöriga i deras roll – en roll som är både betydelsefull och sårbar. Många vet inte hur mycket de faktiskt gör, eller att deras insatser kan få konsekvenser för den egna hälsan. Det är vanligt att man, mitt i krisen, fattar känslomässiga beslut: att släppa allt för att vårda sin närstående. Det är mänskligt – men det sliter hårt. Därför arbetar vi för att förebygga psykisk ohälsa och utmattning hos anhöriga, genom att erbjuda stöd i tid och skapa rum för reflektion, igenkänning och återhämtning.

Vi vet att många anhöriga inte själva efterfrågar hjälp – ofta för att de inte identifierar sig som “anhörig” förrän det är för sent. Därför jobbar vi också förebyggande, med uppsökande insatser, kunskapsspridning och utbildning av ambassadörer i hela landet.

Vår modell är digital, tillgänglig och förankrad i verkliga erfarenheter – ett stöd som finns när det behövs, var man än befinner sig.

“ Vi finns för dem som
stöttar och kämpar i det tysta
– utan att själva bli sedda.



Att ensam axla en ny roll

Anna är 42 år. Hon har ett hektiskt jobb, två barn och en man, Erik, som alltid varit familjens klippa. Men när Erik diagnostiseras med cancer förändras allt. Han opereras och tvingas ta bort halva magsäcken. Plötsligt blir Anna mer än bara fru och mamma – hon blir projektledare, vårdare, dietist, chaufför och administratör av vårdkontakter. Baserat på ett känslomässigt beslut.

Hon läser på om specialkost, skjutsar Erik till behandlingar, sover oroligt på nätterna och håller samtidigt ihop vardagen för sina barn. Ekonomin tillåter henne inte att sluta arbeta, så hon går på knäna. När vänner frågar hur hon mår svarar hon automatiskt "Det är okej". Hon har inte tid att känna efter – men kroppen gör det åt henne. Tröttheten är förlamande. Ångesten slår till om nätterna.

Anna vet inte att hon är i riskzonen för att själv bli sjuk. Hon vet inte att anhöriga löper 30 % högre risk för stressrelaterade sjukdomar eller att hon har rätt till stöd. Ingen i vården frågar henne hur hon mår.

Men en dag sitter hon i väntrummet på vårdcentralen och ser en broschyr:

"Är du anhörig till någon med cancer? Du är inte ensam!"

Hon tar den, stoppar den i väskan. På kvällen, när barnen somnat, läser hon den och hittar Cancerkompisar. Hon går med i en stödgrupp online och för första gången pratar hon med någon som förstår.

Detta är varför Cancerkompisar behövs. Vi måste nå anhöriga som Anna – innan de själva blir nästa patient.

Källa: Från anhöriga som själva berättar inne på Cancerkompisar.se

Är det inte redan vårdens ansvar?

Både ja och nej – trots att anhörigstöd är erkänt som viktigt, saknas det ofta i praktiken. I socialtjänstlagen (2001:453), SoL, finns en särskild paragraf (5 kap. 10 §) som slår fast att socialnämnden ska erbjuda stöd för att underlätta för personer som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk eller äldre.

Samtidigt vet vi att de konsekvenser som anhörigskapet för med sig – såsom psykisk ohälsa, utmattning och sjukskrivningar – inte bara påverkar individen, utan också samhället i stort.

Kommunerna har ett tydligt reglerat ansvar att erbjuda stöd till anhöriga. Däremot har regionerna inte samma skyldighet, trots att det är där canceranhöriga främst vistas. Många känner inte till att det är kommunen som ansvarar för anhörigstödet, och därför riskerar man att bli utan hjälp.

Här ser vi ett tydligt behov av samverkan. Cancerkompisar vill vara med och bygga broar mellan kommuner, regioner och civilsamhället – och verka för att ett nationellt, tillgängligt stöd etableras för canceranhöriga oavsett var man bor i landet.

Enligt befolkningsstudier genomförda av Socialstyrelsen (2012) och Nationellt kompetenscentrum Anhöriga (2018), upplever personer som regelbundet vårdar eller stöttar en närstående betydligt sämre hälsa än övriga befolkningen. Nära 1,2 miljoner vuxna – cirka 15 procent av Sveriges befolkning – ger regelbundet vård eller stöd till någon de står nära. Var femte av dessa ger främst stöd till en partner.

Anhörigas insatser utgör ett omfattande praktiskt, organisatoriskt och emotionellt arbete, som samtidigt är en ovärderlig avlastning för vård och omsorg. En kostnadsanalys från 2022 visar att denna informella vård motsvarar ett värde på närmare 152 miljarder kronor per år. Om samhället skulle ersätta anhörigas insatser med offentlig vård och omsorg, till en lön motsvarande undersköterskenivå, skulle kostnaden stiga till omkring 194 miljarder kronor per år.



Siffrorna *bakom* anhörigskapet



Att vara anhörig vid cancer – vad forskningen visar

Anhörigas hälsa och psykiska belastning

- "Nästan alla samtal handlade om en ökad känsla av ensamhet under pandemiåret." – Fanny Pontán, sjuksköterska på Cancerlinjen, intervjuad i Onkologi i Sverige, 2021.
- "Anhöriga till patienter med cancer i övre mag-tarmkanalen tar på sig omfattande omsorgsansvar – diet, smärtlindring, socialt stöd – samtidigt som de själva riskerar isolering, skuld och ångest." – Furtado, M. et al. (2024).
- "Risken för hjärtinfarkt och stroke är förhöjd bland anhöriga, och risken för ny psykiatrisk diagnos ökar med 30 % under första året efter att en partner fått cancer." – Samuelsson, M. et al. (2025).

Palliativ vård: Anhörigas upplevelser

- "Fler vårdas i livets slutskede av sina anhöriga, vilket ställer stora krav – många saknar erfarenhet och känner sig pressade." – Bygeus, R. & Persson, A. (2009).
- "Att vara anhörig i palliativ vård innebär att kämpa med hjälplöshet och en ofrivillig väntan på det oundvikliga." – Werkander Harstäde, C. & Sandgren, A. (2020).
- "Informationen från vården räcker inte alltid – anhöriga söker svar själva, ofta på nätet, och får känslomässigt stöd från släkt och vänner." – Bygeus, R. & Persson, A. (2009)

När barn drabbas av cancer: Familjens perspektiv

- "När ett barn får cancer rasar världen samman för familjen – föräldrarna befinner sig i en akut kris." – Myrén, E. (2011)
- "Föräldrar efterfrågar tydlig och löpande information, delaktighet i besluten och stöd för att orka med den nya situationen." – Myrén, E. (2011).
- "Påtvingad isolering är ett vanligt tema – föräldrar drar sig undan omgivningen av rädsla för infektioner och blir samtidigt socialt isolerade." – Yusuf, Z. & Abdowod, J. (2018).

Andra studier

- 30% av anhöriga löper större risk att själv bli sjuka i stressrelaterade sjuksomar såsom hjärt- och kärlsjukdomar Katarina Sjövall 2010
- Anhörigvårdaren i genomsnitt sparar cirka 300 000 kronor om året åt samhället i lönekostnader. - Catarina Sjölanders 2011.
- Forskare fann att även tre år efter en partners död fortsatte vissa anhöriga att uppleva depression och ensamhet. - Family Caregiver Alliance.

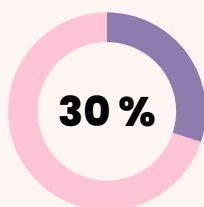


INFORMELL VÅRD

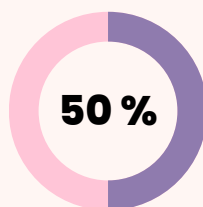
152

MILJARDER PER ÅR

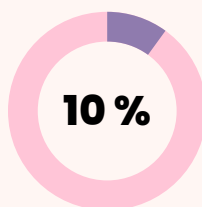
Anhörigas insatser är en viktig tillgång för vård och omsorg. Den vård & stöd som anhöriga ger uppskattas kosta 152 miljarder kronor per år.



Riskerar att själva bli sjuka pga den stress man lever under



Hälften av efterlevande riskerar att få PTSD



Bara 1 av 10 får information av vården om anhörigstöd

30

30+ timmar i veckan:

Fler än var sjätte person lägger ned omfattande tid på att vårda en sjuk närstående.



“Vilken grym sjukdom denna cancer är, det är ett långsamt och plågsamt farväl, man är rädd, ledsen, trött, orolig, stressad, förtvivlad, ensam. Ja allt på en gång.



3 MILJARDER SEK



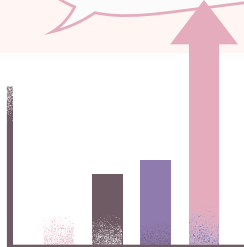
Samhällskostnad för anhörigas arbetsbortfall

VAD BLIR EFFEKTERNA AV ETT BRA STÖD?

Anhöriga blir inte sjuka



Samhället sparar pengar



Patienter får ökad livskvalité



Ambassadörerna

hjärtat i

Cancerkompisar



Ambassadörskapet



Cancerkompisars ambassadörer är personer med egna erfarenheter av att vara nära någon som drabbats av cancer – och som har valt att använda sina upplevelser för att stötta andra. Deras arbete är en bärande del av vår verksamhet. De utgör det ideella navet som bär upp mötet mellan målgruppen och samhället.

Ambassadörerna finns i hela landet, och deras insatser är avgörande för att Cancerkompisar ska kunna möta anhöriga där de befinner sig – både geografiskt och i livet. Genom deras uppsökande arbete på vårdcentraler, sjukhus och inom kommunala verksamheter sprids informationen om Cancerkompisar till dem som behöver det som mest – ofta i ett avgörande skede.

Men ambassadörskapet handlar inte bara om informationsspridning. Det är också ett sätt att hålla samtalet om anhörigskap levande – i väntrum, i föreläsningssalar, i digitala forum och i politiska sammanhang. Ambassadörerna är Cancerkompisars ansikten utåt, våra förlängda armar, våra röster. Uppdraget ser olika ut beroende på livssituation och engagemang. Några anordnar anhörigträffar eller håller korta föreläsningar för vårdpersonal. Andra svarar på mejl, sprider kunskap i sociala medier eller fungerar som stödperson för någon som nyligen blivit anhörig. Det är flexibiliteten och viljan att bidra som definierar rollen – inte en mall.

Bakom varje ambassadör finns ett personligt driv, men också ett gemensamt syfte: att ingen canceranhörig ska behöva känna sig ensam. Cancerkompisars modell bygger på medmänsklighet, delad erfarenhet och frivilligt engagemang. Ambassadörerna bär inte bara föreningens budskap – de förkroppsligar det. Det är genom dem vår gemenskap får fötter, röst och riktning.

Vill du bli ambassadör?

Som ambassadör är du en viktig länk mellan Cancerkompisar och samhället – och gör skillnad för andra anhöriga genom att sprida information och erbjuda stöd.

Välkommen ta kontakt för mer info
info@cancerkompisar.se



”

Att vara en del av Cancerkompisar ger mig mycket glädje och en fin känsla i magen. Det känns meningsfullt att vi gör något viktigt – och att vi finns där för så många. Jag har också fått nya vänskaper över både regioner och generationer. Det är ännu ett bevis på att vi anhöriga delar många av samma känslor, och att kraften i att stötta varandra inte kan underskattas.



Caroline med sin sambo

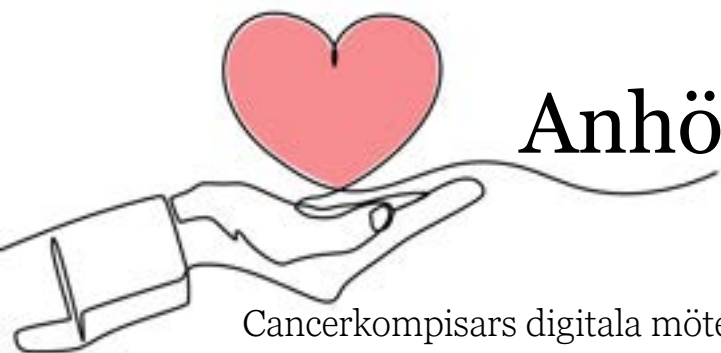
Jag gick med i Cancerkompisar efter att min pappa drabbades av obotlig cancer som snabbt eskalerade. Jag märkte tidigt hur mycket omtanke och stöd som delades mellan anhöriga, men också hur många som upplevde en enorm ensamhet – både under och efter sjukdomstiden. Jag hade ett starkt stöd från familj, vänner och kollegor, och kände att jag ville ge tillbaka så mycket jag kunde. Det har också hjälpt mig i mitt eget sorgearbete. Min mamma gick bort i cancer när jag var sex år, så jag växte upp med pappa och min bror. När min pappa fick lungcancer 2022 hade den redan spridit sig till skelett och njurar. Det gick snabbt – sex månader från diagnos till att han somnade in. Att vara ambassadör och styrelseledamot i föreningen

Cancerkompisar betyder mycket för mig. Det känns meningsfullt att få hjälpa till, särskilt eftersom jag själv haft så starkt stöd omkring mig. Ingen ska behöva sitta ensam som anhörig – det tror jag väldigt starkt på. I praktiken har jag engagerat mig främst genom mitt yrke inom digital marknadsföring. Jag har stöttat i arbetet med hemsidan, den digitala strategin, varumärkesbyggandet och det kreativa uttrycket. Jag hade gärna jobbat mer med uppsökande verksamhet inom vården, men tiden räckte inte riktigt till det under året. Ett särskilt minne som stannat kvar är när vi tillsammans brainstormade kring vad Cancerkompisar är – och vad vi inte är. Det var rörande att få pränta ner organisationens betydelse visuellt.

Jag skulle önska att fler kände till vad det innebär att vara anhörig. Under min pappas sjukdom stod jag på många olika ben. Jag var admin, projektledare, sambandscentral, kontaktperson mot vården, emotionellt stöd – och samtidigt skulle jag sköta mitt jobb och min egen relation. Jag är så tacksam för att min bror tog hälften av ansvaret och för min sambo som gjorde allt för att jag skulle må så bra det gick under tiden. Framåt hoppas jag att Cancerkompisar kan fortsätta växa – med fler ambassadörer runt om i landet som kan vara trygga punkter och lokala samordnare. Jag hoppas också på fler matchningar, nya sätt att nå ut, och att fler anhöriga hittar till oss när de behöver det som mest.

Caroline Hansson

Anhörig, ambassadör, styrelseledamot



Anhörigträffar

Cancerkompisars digitala mötesplats är kärnan i vårt stöd – en trygg, rikstäckande plattform där canceranhöriga kan hitta varandra och dela erfarenheter. Men ibland uppstår ett behov av att också ses fysiskt. – Det är små möten med stor betydelse.

Träffarna leds av utbildade ambassadörer och bygger på vår samtalsmodell "Det goda stödet", där alla deltagare får komma till tals, bli lyssnade på och känna gemenskap utan krav.

Modellen bygger på tre principer: lyssna utan att döma, dela utan att ge råd, och stärka varandra i igenkänning. Det betyder inte att råd är dåliga – det viktigaste är att få utrymme att uttrycka sig fritt och känna att det inte finns något "rätt" eller "fel" sätt att vara anhörig på. På träffarna får man vara precis där man är – i sorgen, ilskan, oron eller glädjen över något litet som gått bra.

Våra digitala träffarna har varit särskilt viktiga för att nå dem som har svårt att lämna hemmet, bor på mindre orter eller helt enkelt föredrar det digitala formatet. Våra ambassadörer har spelat en avgörande roll i att bjuda in, välkomna och följa upp deltagare.

Träffarna har skapat utrymme för både skratt och tårar – men framför allt för det som så många efterfrågar: att få känna igen sig i någon annan. Många deltagare har uttryckt att det varit första gången de mött någon som "verkligen förstår".

”

*Den som delar sin berättelse gör det för att bli hörd
– inte för att få lösningar.*



Påverkan *och* Opinion



Vi lyfter anhörigas röst – i hela samhället

På Cancerkompisar arbetar vi inte bara med individuellt stöd – vi verkar också för att förändra systemet. Vår påverkan sker genom dialog, samverkan och opinionsbildning. Vårt mål är att anhöriga till cancerdrabbade ska synliggöras, förstås och få det stöd de behöver – oavsett var i landet de bor eller vilken vårdgivare de möter.

För att det ska bli verklighet krävs att vi når ut dit besluten fattas och där stödet ska ges. Därför söker vi medel för att kunna möta de aktörer vi vet har störst betydelse:

- Regioner och vårdgivare – för att öka förståelsen för canceranhörigas behov inom cancervården.
- Kommuner och anhörigkonsulenter – för att skapa bättre lokala strukturer för stöd.
- Arbetsgivare och beslutsfattare – eftersom anhörigskapet påverkar både arbetsliv och samhällsekonomi.
- Patientorganisationer och civilsamhälle – så att även deras anhöriga får information om vårt stöd. Vi vill vara en närvarande och lyssnande aktör, som stärker andra i sitt arbete med anhörigstöd – och som påminner om att även de som står bredvid behöver bli sedda.



*Vi är där anhöriga finns, men också där de inte syns.
Vårt uppdrag är att göra deras erfarenheter synliga
– för vården, beslutsfattarna och samhället i stort.*



Verksamhets- berättelsen 2024



Ett år av närvaro och genomslag

2024 blev ett år som visade vilken kraft som finns i det gemensamma engagemanget. Genom vår digitala närvaro, lyhördhet för målgruppen och en stark ideell drivkraft har Cancerkompisar fortsatt vara ett livsviktigt stöd för anhöriga över hela landet.

Vi har hållit samtalet vid liv – i meddelanden, i samtalsrum, på träffar och i samhällsdebatten. Vi har utvecklat vårt ambassadörsnätverk, stärkt kommunikationen och fortsatt bygga för framtiden. Vår digitala matchningstjänst har varit tillgänglig dygnet runt, samtidigt som nya initiativ och utbildningsinsatser har tagit form.

Allt detta har möjliggjorts av ett litet kärnteam i samspel med ett växande nätverk av ambassadörer, medlemmar och partners. Det är tillsammans vi gör skillnad.

2024 har påmint oss om hur avgörande det är att anhöriga har någon att vända sig till – och hur Cancerkompisar fyller en funktion som annars riskerar att saknas.

För att kunna möta framtidens behov och fortsätta erbjuda trygghet, gemenskap och stöd – när livet förändras i grunden – behövs långsiktiga investeringar. Det är inte bara möjligt. Det är nödvändigt.

Resultat i korthet

14 500+

Vi nådde 14 500+ unika besökare

818

personer per månad sökte aktivt stöd

13

ambassadörer har varit aktiva

12

12 anhörigträffar genomfördes

1450

timmar ideellt arbete



Genom vår digitala närvaro, lyhördhet för målgruppen och en stark ideell drivkraft har Cancerkompisar fortsatt vara ett livsviktigt stöd för anhöriga över hela landet.



Organisationen 2024

Cancerkompisar är en ideell förening med en liten men engagerad organisation. Under 2024 har verksamheten letts av Alexandra Lellky med operativt ansvar, som hanterat allt från kommunikation till stödverksamhet, utvecklingsarbete och ansökningar.

Därtill har styrelsens ordförande bidragit i uppdrag mot arvode, vilket kompletterat organisationen med stöd i strategiska och administrativa frågor. Föreningens styrelse arbetar ideellt och består av personer med egen erfarenhet av att vara anhörig till någon med cancer. Flera är också aktiva som ambassadörer. Styrelsens sammansättning speglar föreningens kärna – ett starkt ideellt engagemang, förankrat i verklig erfarenhet och en vilja att förbättra villkoren för canceranhöriga.

"Det är samspelet mellan professionell struktur och personlig erfarenhet som bär Cancerkompisar framåt. Vår styrelse arbetar för långsiktig stabilitet och legitimitet – och som anhöriga själva bär de målgruppens perspektiv i varje beslut."



Inga-Lill Lellky
Styrelseordförande,
Cancerkompisar



Jennie har förlorat båda sina föräldrar i cancer och hittade till Cancerkompisar hösten 2015. Finns i Lund

Jennie Almqvist
Sekreterare



Caroline är själv anhörig och ser engagemanget som en viktig del av sitt sorgearbete. Porträtt av Caroline återfinns på sidan 18. Caroline finns i Stockholm.

Caroline Hansson
Kassör



Mia förlorade sin man i cancer och har ett starkt engagemang för att stötta andra i liknande situationer. Är bosatt i Karlskrona.

Mia Granquist
Ledamot



Isabelle förlorade sin man i cancer och lever idag med en ny partner som också är cancersjuk. Hon har haft stöd av Cancerkompisar sedan 2013 och finns i Stockholm.

Isabelle Froelich
Suppleant

”

Min vision är att Cancerkompisar ska ha en ambassadör i varje kommun – och att digitalt anhängstöd ska vara lika självklart som vårdcentralen. Om tio år ser jag en gemensam plattform där civilsamhälle, vård och anhöriga samverkar. Vi bygger broar – och vi gör det tillsammans.

Ett litet team med stor räckvidd

Alexandra Lellky är initiativtagare, medgrundare och verksamhetschef för Cancerkompisar. Med sin bakgrund inom kommunikation, innovation och civilsamhällesutveckling har Alexandra under mer än ett decennium byggt upp en verksamhet som idag stöttar tusentals anhöriga varje år.

Hon ansvarar för den operativa verksamheten: från digital plattform, innehåll, kommunikation och partnerskap till strategi, projektledning och finansiering.

I nära dialog med målgruppen och föreningens ambassadörer fortsätter hon att utveckla Cancerkompisars roll i samhället – där stöd inte bara är medmänskligt, utan också strukturerat, tillgängligt och långsiktigt hållbart.

"Tanken var enkel: alla borde få en cancerkompis. Någon som vet hur det känns – och orkar lyssna."



Alexandra Lellky föreläser regelbundet om anhängskap, digitalt stöd och civilsamhällets roll i cancer vården.

Vill du att Cancerkompisar kommer till din arbetsplats, verksamhet eller konferens – hör gärna av dig. Vi delar gärna med oss av våra insikter.

Alexandra Lellky

Anhängförelärdare | Verksamhetschef | Grundare

alexandra.lellky@cancerkompisar.se

Ambassadörskapet 2024

Under året har vi stärkt strukturen kring ambassadörsuppdraget, bland annat genom:

- Fyra utbildningstillfällen där nya ambassadörer fick stärka sina kunskaper
- En fysisk ambassadörsträff i Malmö med fokus på gemenskap och rollutveckling
- Ambassadörsrepresentation i viktiga forum, exempelvis RCC:s Patient- och närstående råd i Stockholm-Gotland
- Deltagande i panelsamtal, nätverk och offentliga forum

Sammantaget har våra 13 aktiva ambassadörer bidragit med över 1 450 timmar ideellt arbete

– en insats som bär vår förening framåt varje dag.

Cancerkompisars ambassadörer är hjärtat i vår uppsökande verksamhet. Ambassadörerna är själva canceranhöriga och arbetar ideellt för att nå ut, sprida kunskap och skapa förändring.

A person with blonde hair, wearing a white sweater, is holding a large, light pink heart with both hands. The heart is the central focus of the image. Inside the heart, there is a quote in Swedish. The background is a soft, out-of-focus white.

”

*Ambassadörerna är hjärtat
i Cancerkompisars
uppsökande lokala
verksamhet.*

Aktiviteter 2024

Under 2024 har våra ambassadörer fortsatt att vara en synlig och drivande kraft i arbetet för canceranhöriga.

Tillsammans har de genomfört tolv fysiska anhörigträffar runt om i landet, samt fyra digitala, nationella träffar – där anhöriga fått möjlighet att dela erfarenheter, känna gemenskap och bryta ensamhet. Därtill har vi hållit tio digitala ambassadörmöten, där vi utbyter kunskap, delar verktyg och bygger vår ideella kapacitet.

Vi har också deltagit i flera viktiga sammanhang:

- Föreläsning för patientföreningarna på Cancerfondens halvårsmöte, samt presentation för Rotary Malmö
- Medverkan i workshops och rundabordssamtal inom projektet Utökat anhörigstöd tillsammans med Nationellt kompetenscentrum Anhöriga (NKA)
- Möten med viktiga civilsamhällesaktörer som Ung Cancer, näracancer.se, Randiga Huset och Kraftens Hus i Stockholm och Göteborg
- I egenskap av anhörigrepresentant, invald i Patient- och närståenderådet vid Regionalt cancercentrum Stockholm-Gotland
- Föreläsning och artikelpublicering i det europeiska forskningsprojektet OACCUs
- Firande av vårt 12-årsjubileum i samband med en ambassadörsträff i Malmö

Varje aktivitet, möte och samtal har fört oss närmare vårt mål: Att ingen anhörig till en cancerdrabbad ska behöva stå ensam.



Inga-Lill Lellky med anhörig John på anhörigträff i Stockholm på Scandic.



På Cancerfondens halvårsmöte för patientföreningar. Alexandra Lellky, Cancerkompisar Johanna Joneklav, näracancer.se Annika Cederholm, Cancerfonden och Erik Åhlin, Ung Cancer



Alexandra Lellky höll en uppskattad föreläsning om anhörigskapet på Kraftens Hus i Göteborg



Påverkansarbete

2024 har varit ett år då Cancerkompisar fortsatt att ta plats i samhällsdebatten om folkhälsa, vård och anhörigstöd.

Vi har aktivt deltagit i utvecklingen av Sveriges nationella cancerstrategi, och lyft de anhörigas röst i remisser, panelsamtal och kontakter med beslutsfattare. Cancerkompisar är i dag en erkänd aktör i frågor som rör anhörigas roll i vårdkedjan, särskilt inom cancervården. Vår expertis efterfrågas – och vi påverkar både strukturer och attityder.



Remissvar

Skrivit remissvar till RCC i Samverkan, kring Kontaktsjuksköterskans roll i cancervården



Föreläsningar

Föreläst på Cancerfondens halvårsmöte i samarbete med Samverket b.la Näracancer.se, Ung Cancer och Randiga Huset



Expertgrupper

Deltagit i referensgrupper inom Regionala Cancercentrum och workshops hos Nationellt Kompetenscentrum för Anhöriga

Kontaktsjuksköterskans roll inom cancervården

Genom vårt remissvar vill vi bidra till en cancervård där anhörigas roll erkänns, där kunskap och stöd når ut tidigt – och där ingen anhörig lämnas ensam.

I september 2024 startade Regionala cancercentrum i samverkan (RCC) en öppen remissrunda för att ta fram en ny, nationell uppdragsbeskrivning för kontaktsjuksköterskor i cancervården. Syftet var att säkerställa att rollen utvecklas utifrån både patienters och anhörigas behov – för att skapa en mer jämlik, sammanhållen och patientnära vård.

Cancerkompisar deltog i remissrundan med ett samlat svar från styrelsen. Vårt remissvar byggde på över tio års erfarenhet av att möta canceranhöriga, och syftade till att förtydliga vikten av att även anhöriga systematiskt inkluderas i vårdprocessen.

Vi lyfte bland annat att:

- Anhöriga är egna individer med stödbehov, inte bara en del av patientens nätverk.
- Kontaktsjuksköterskan bör ha ett uttalat ansvar att uppmärksamma och vägleda anhöriga från diagnosbeskedet och genom hela vårdförloppet.
- Det behövs särskilt informationsmaterial riktat till anhöriga – gärna i form av en broschyr med praktiska råd och kontaktuppgifter.
- Anhörigas upplevelser bör ingå i uppföljningen av kontaktsjuksköterskans arbete.
- Vi föreslog också att anhöriga bör få möjlighet att delta i vårdplaneringsmöten och erbjudas kontakt med stödorganisationer som Cancerkompisar.



Medlemskap hos Cancerkompisar

Cancerkompisar.se - en mötesplats mellan anhöriga är öppen och kostnadsfri även för anhöriga som inte väljer medlemskap.

Under 2024 erbjöd vi fortsatt traditionellt årsmedlemskap i Cancerkompisar, och vid årets slut hade föreningen 74 registrerade medlemmar. Att vara medlem är frivilligt – mötesplatsen är öppen även för anhöriga som inte väljer medlemskap – men medlemmarnas engagemang är avgörande för vår legitimitet, utveckling och förankring.

På årsstämman 2024 beslutades att vi från och med 1 januari 2025 skulle införa ett livslångt medlemskap. Syftet är att göra det enklare och mer långsiktigt att vara en del av Cancerkompisar – samtidigt som vi stärker föreningens bas och tillhörighet.

Under året:

- Kommunicerade vi förändringen i våra digitala kanaler och på träffar
- Fortsatte vi att utveckla medlemskapets innehåll, med fokus på gemenskap, stöd och möjlighet till påverkan
- Medlemskapet i Cancerkompisar är inte bara ett stöd till verksamheten – det är också ett ställningstagande för att anhöriga ska få ta plats, bli lyssnade på och få rätt stöd i tid.

”

*Att vara medlem ska
vara livslångt, för en
gång anhörig, alltid anhörig!*



Ekonomi och finansiering

Sedan starten vid köksbordet 2012 har Cancerkompisar burits av ideellt engagemang och en enkel idé: ingen anhörig ska behöva stå ensam. Med små resurser har vi byggt ett digitalt stöd som varje år når tusentals – oavsett var man bor eller vilken tid på dygnet det är. Tack vare våra finansiärer kan vi fortsätta erbjuda ett lättillgängligt, kostnadseffektivt och livsviktigt stöd. Varje krona gör skillnad – för individen, och för samhället.

Vår ekonomi präglades under 2024 av både utmaningar och kreativ anpassning. Ett avslag på statsbidrag innebar att vi behövde ställa om, prioritera kärnverksamhet och fullt ut nyttja våra ideella resurser.

Tack vare långsiktigt stöd från bland annat Cancerfonden, ett viktigt bidrag från Carl Jönssons Understödsstiftelse samt gåvor från medlemmar och privatpersoner, kunde vi upprätthålla stabilitet och fortsätta vårt arbete för canceranhöriga i hela landet.

Inför 2025 går vi vidare med fortsatt fokus på effektivitet, transparens och nytankande – och med stärkt förtroende från våra finansiärer.

Årsredovisning 2024 finns att få via info@cancerkompisar.se



Digital närvaro & Statistik

Vår digitala plattform är Cancerkompisars främsta mötesplats – där anhöriga når stöd utan krav på remiss, kötid eller geografisk närhet. Under 2024 har vi sett en fortsatt stabil tillväxt i besöksstatistiken, vilket visar både behovet och styrkan i vårt erbjudande.

Sökbeteendet tyder på ett uppdämt behov – vanliga sökfraser som “anhörigstöd cancer”, “hjälp för anhöriga vid cancer” och “stöd till partner med cancer” ligger stadigt högt. Det visar att vår plattform inte bara är relevant – utan efterfrågad.

Följ oss

- facebook.com/Cancerkompisar
- instagram.com/Cancerkompisar
- youtube.com/@Cancerkompisar
- Podcast, sök på “Våga prata”
- info@cancerkompisar.se



Samarbeten och sponsring

Under året har vi tacksamt fortsatt vårt långvariga samarbete med Cancerfonden, vars organisationsstöd är en avgörande grundpelare i vår verksamhet. Utan detta stöd hade vi inte haft möjlighet att driva vår organisation med samma kontinuitet och fokus.

Vi är också mycket glada över att ha inlett ett nytt samarbete med Carl Jönssons Understödsstiftelse, som valde att stötta vårt arbete för anhöriga med ett generöst bidrag i slutet av året. Det markerar starten på ett samarbete som vi hoppas ska bli både långsiktigt och utvecklande. Vi vill rikta ett varmt tack till Vollsjö Tryck, som generöst tryckt denna verksamhetsberättelse i fysiska exemplar och stöttat oss troget under flera år. Deras stöd är en viktig del av vår förmåga att nå ut brett med vårt budskap.

Vi är också djupt tacksamma för det nyinledda samarbetet med Carl Jönssons Understödsstiftelse, vars bidrag gjorde det möjligt för oss att återuppta verksamheten efter en ekonomiskt tuff period.

Vidare vill vi tacka Scandic Hotels för deras samarbete kring våra anhörigträffar, Outsource Redovisningsbyrå för deras professionella bokföring, Revisorerna Syd för värdefull revision och stöd, samt Brave for Brands, som hjälpt oss att ta fram en ny kommunikationsstrategi och stärka vårt uttryck.

Vi är också tacksamma för alla privata givare, medlemmar och samarbetspartners som bidragit på olika sätt – med engagemang, tid och ekonomiskt stöd. Tillsammans bär ni upp Cancerkompisar.





Medicon Village -En del av ett större sammanhang

Sedan flera år tillbaka har Cancerkompisar sin bas på Medicon Village i Lund – en plats där forskning, innovation och samhällsnytta möts. Här sitter vi bokstavligen mitt i det ekosystem som arbetar för att förbättra framtiden för cancerpatienter och deras anhöriga.

Att vi som ideell organisation får dela miljö med cancerforskare, vårdutvecklare och life science-aktörer är ingen slump. Det är en tydlig markering: anhörigas perspektiv hör hemma i centrum av cancervården.

Vi är tacksamma för förtroendet att få finnas i denna miljö, där samverkan är mer än ett ord – det är en vardag. Tack till Medicon Village för att ni tror på vårt arbete, ser vårt värde och ger oss en plats i den förändring vi alla vill se.



SCHEELETORGET 1, LUND | INFO@MEDICONVILLAGE.SE | +46 (0)46 275 60 00

Tack – till alla som gör vårt arbete möjligt

Till alla våra cancerkompisar, medlemmar och ambassadörer

– Tack för ert mod, ert engagemang och för att ni delar med er av era berättelser. Ni är kärnan i vår gemenskap.

Till vår styrelse och våra volontärer

– Tack för ert ideella arbete, er kompetens och ert hjärta.
Ni bär verksamheten framåt.

Till vårdgivare, kommuner och samarbetspartners

– Tack för att ni ser anhöriga och för att ni samarbetar med oss för att stärka deras stöd.

Till våra finansiärer, sponsorer och gåvogivare

– Tack för att ni tror på vårt arbete. Utan er skulle Cancerkompisar inte vara möjligt.

A person with light-colored hair, wearing a white long-sleeved shirt, is holding a large, solid pink heart with both hands. The heart is centered in the frame and contains white text. The background is a soft, out-of-focus light color.

Ni är med och bär
vårt arbete
– för alla dem som står
bredvid.

Tryckt i samarbete med

VOLLSJÖTRYCK

Cancerkompisar.se

Mötesplatsen mellan anhöriga

©2025