

Trots sjukdom möter Lena Linderholm dagen i blommig klänning

# När man är sjuk får man ta vara på små glädjeämnen

*I många år led konstnären Lena Linderholm av svåra buksmärtor och magproblem. Hon sökte vård många gånger men fick inte rätt diagnos förrän efter tio år. Nu odlar hon sin trädgård och klär sig vackert på trots mot cancersjukdomen NET.*

Text: Colette van Luik  
Foto: Thomas Carlgren

Lena Linderholm är en av Sveriges mest älskade konstnärer, berömd för sina färgsprakande motiv, ofta i provensalsk stil, gärna föreställande blommor, bladverk och frukter som återfinns på tavlor, textilier, bruksföremål och keramik.

Lika färgsprakande som hennes konst, lika färgsprakande är Lena när hon slår upp dörren och bjuder in fotografen och mig i sitt gi-



gantiska 1800-talshem i centrala Strängnäs. Huset är översälat av föremål och konst från hennes, och maken Göstas, rika liv.

Gösta Linderholm var en folkkär vissångare, kompositör och textförfattare, bland annat känd för låtar som *Brittas restaurang*, *När morgonen gryr* och *Rulla in en boll och låt den rulla*. Han avled den 29 december 2020 efter att ha fått en stroke.

Lena visar runt och ber oss sätta oss i ett ljust och inglasat matrum med utsikt över trädgården, som är som hämtad från Provence – översälat med citron-, aprikos- och valnötsträd, dahlior, den ovanliga syrenen 'Beauty of Moscow' med dubbla kräm vita blom-

Lena och hennes Gösta på bild från 2018, i samband med att hans biografi *In kommer Gösta* släpptes. (Foto: TT)

mor i bulliga klasar och en ljuvlig doft.

Vi skulle kunna vara här för att tala om hennes långa konstnärskap, fantastiskt inredda hus, prunkande trädgård eller kreativa bak- och kokkonst, men är här av en helt annan anledning. Lena är nämligen sjuk och vill berätta om sin sjukdom och förhoppningsvis kunna hjälpa andra drabbade. Detta genom att uppmuntra till att söka hjälp i tid – och stå på sig inför vården.

## Inväntade döden

Lena hade i över tio års tid haft smärtor i buken och drabbats av olika magproblem, men när hon upprepade gånger sökte vård, tog man, enligt Lena, inte henne på allvar.

– Man sa bland annat att

Lena är känd för sina färgsprakande tavlor och målar fortfarande så mycket hon orkar.

symptomen var "typiska för kvinnor i en viss ålder", att det var IBS, laktos- eller glutenintolerans ... Jag gjorde som

**”Tvärtom fick jag bara mer och mer ont**

läkarna sa och uteslöt olika livsmedel, men blev inte bättre.

Tvärtom fick jag bara mer och mer ont och kunde till slut knappt arrangera utställningar eller jobba tillsammans med Gösta. Jag tänkte ibland att det kanske var cancer, men fick ingen hjälp. Så vad skulle jag tro?

Förra sommaren eskalerade plötsligt sjukdomen och Lena var övertygad om att hennes sista stund var kommen. Hon bor ensam efter Göstas bort-

Vänd





## Lena Linderholm

**Ålder:** 77 år.

**Familj:** Dottern Emilia, konstnär och mezzosopran och de två barnbarnen Lea, 17, och Albin, 12. Sonen Hampus, 47, stämledare på Göteborgsoperan och cellist, och de två barnbarnen Leonard, 15, och Julia, 10.

**Bor:** Villa i Strängnäs. Har även fritidshus i Härjedalen och Provence.

**Gör:** Konstnär och kokboksförfattare samt arrangör av målarkurser och gruppresor. Ständigt nya konstnärliga projekt på gång.

## Forts från föreg sida

gång och ville inte att barnen skulle hitta henne död inne i huset. Hon tänkte att det skulle vara bättre om hon dog utomhus. Så hon släpade sig trots svåra smärtor och skakande ben ut i trädgården och satte sig i en korgstol för att invänta döden.

– Då dök grannskapets katt Findus upp och strök sig mot mig. Jag sa till honom att jag var var för sjuk för att hämta mat till honom. Och så tittade jag på mina dahlior som behövde vatten och tyckte synd om blommorna som nu skulle förtvina. Vem skulle ta hand om allt? Det fick mig att ringa ambulans och den kom efter ett par minuter.

Hon kördes först till Eskilstuna sjukhus men där insåg man att hon omedelbart måste få specialistsjukvård, så hon fick åka vidare till Akademiska sjukhuset i Uppsala. Där konstaterade läkare att hon hade NET, en sjukdom som

## Vad är neuroendokrina tumörer (NET)?

● NET, som tidigare kallades carcinoid, börjar med en genetisk förändring i en så kallad neuroendokrin cell. Förändringen gör att den börjar växa okontrollerat. Efter en tid, kanske flera år, bildas en tumör.

● De flesta som får NET är över 60 år och något fler kvinnor än män drabbas.

● De flesta tumörer uppstår i tunntarmen, många i lungorna och en del i till exempel mag-säcken, ändtarmen eller bukspottkörteln.

● Symtom kan vara diarré, andningsbesvär som liknar astma, problem med hjärtklaffarna, plötslig hudrodnad i ansiktet, så kallad flush.

● Det kan dröja lång tid innan NET upptäcks. En anledning är att sjukdomen inte går att se via vanliga laboratorieprov och att symtomen kan vara ganska diffusa.

● De flesta med NET opereras, oavsett om tumörerna har hunnit sprida sig eller inte. Många kan leva med sjukdomen länge, även om tumörerna har spridit sig.

Källa: Cancerfonden



” När jag mår dåligt bakar jag

tidigare kallades carcinoid. Den börjar med en genetisk förändring i en så kallad neuroendokrin cell och efter en tid, kanske flera år, bildas en tumör.

Sjukdomen kan uppstå i de flesta organ men i 60 procent av fallen växer NET-tumören i mag-tarmkanalen inklusive bukspottkörteln och i 20 procent av fallen uppstår den i lungorna. Varje år insjuknar mellan 400 och 500 personer i någon form av NET.

## Får bromsmedicin

Samma kväll opererades Lena för man hittade metastaser i bröstorg, lever och lungor. För att få bort en del av tumörerna förkortade man tunntarmen, vilket gör att Lena har svårt att tillgodogöra sig näring och därmed behålla vikten.

– Jag har gått ner 25 kilo på ett år och dietisten tycker att jag ska dricka näringsdryck. Jag vill inte göra henne ledsen, men den smakar så illa så jag gör helst inte det. Om det inte är så att jag gått ner alldeles för många kilon på en vecka.

Även om hon är ankommen av sjukdomen mår hon ändå bättre idag än tidigare. En gång i månaden går hon till vårdcentralen och får en spru-

ta med bromsmedicin. Den gör henne inte frisk men håller sjukdomen i schack. Utöver det tar hon ett läkemedel som hjälper kroppen att bryta ner fett, stärkelse och protein i maten hon ätit, när den passerar genom tarmarna. När magen är extra orolig tar hon imodium.

– Men sjukdomen begränsar mig. Jag går inte ut lika mycket längre eftersom jag alltid måste ha nära till en toalett. Fast jag tar gärna emot konstgrupper och pensionärer från PRO som jag visar runt och pratar om min konst med. Och jag arrangerar målarkurser här ibland. Jag tycker om att få besök. Mitt arbete håller mig vid liv och jag målar varje dag.

– Jag skulle vilja börja resa lite mer, till Stockholm och Vaxholm där jag tidigare bodde. Och börja med konst-, kultur- och trädgårdsvandringar i Provence igen.

## Saknar sin Gösta

Lena säger att hon saknar Gösta hela tiden. Han fick en stroke på julafton 2020 och i flera dagar bodde Lena på

sjukhuset. Efter fem dagar orkade hans kropp inte mer.

– Jag satt ensam med honom i rummet då han plötsligt slog upp sina vackra bruna ögon och tittade på mig. Så log han och sa ”många bollar ska rulla”. De blev hans sista ord.

– Tiden efter hans död var hemsk. Vi gjorde ju allt tillsammans. Vi skrev böcker ihop, jag hjälpte honom med hans låtar och han gav mig råd om min konst. Nu har jag ingen att utbyta tankar eller arbeta tillsammans med.

Hon säger att hon ofta känner sig ensam. Hon har inte så många vänner i Strängnäs. Däremot i Vaxholm och i Härjedalen, där hon har ett fritidshus, och förstås i Provence där

hon tillbringat mycket tid. Vännerna pratar hon ofta med i telefon och med barnen, som bor i

Göteborg och utanför Växjö. Hemtjänst vill hon absolut inte ha och städar gör hon själv, lite i taget i den 600 kvadratmeter stora villan.

– Jag älskar att städa och dammsuga, har flera dammsugare som bor i olika rum. Och jo, jag har ett trygghets-

” Mitt arbete håller mig vid liv



## Lenas tröstekaka med kardemumma

3 ägg  
2 ½ dl strösocker  
1 tsk vaniljsocker  
150 g smör  
3 dl vetemjöl  
1 dryg tsk bakpulver  
1 dl fjällfil (eller vanlig fil, mjölk eller havremjök)

1 msk kardemummakärnor, stötta i mortel  
2 msk punsch  
1 liten nypa salt  
mandelmjöl (eller skorpsmulor) för att bröa formen

### Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Vispa ägg, socker och vaniljsocker pösigt i en stor skål.
3. Smält försiktigt smöret i panna, men låt det bara bli halvsmlt.
4. Håll ner mjöl, bakpulver, fil och smör i skålen. Tillsätt den mortlade kardemumman, punschen och salt. Rör ihop.
5. Bröa en kakform med mandelmjöl eller skorpsmulor.
6. In i ugnen i cirka 35 minuter. Använd en tandpetare eller tändsticka för att sticka i mitten av kakan. När stickan är torr är kakan klar.

larm som ligger bredvid sängen, om jag skulle behöva. Men jag är inte bra på att be om hjälp. Det är inte min grej.

Vi tar för oss av den smakarika kardemummakakan, en "tröstekaka" som hon kallar den, som hon bakat samma morgon och njuter av de goda, pinfärska källarfranskorna där hemligheten bakom säftigheten är mandelmjöl, avslöjar hon.

– När jag mår dåligt bakar jag, då sätter jag en deg. Jag har ofta en surdeg som står och kalljäser. Att baka ger otroligt bra tröst. Människors behov av tröst är nästan omätligt, i synnerhet när man är drabbad av sjukdom.

## Odlar sin trädgård

Lena berättar att det inte är första gången hon varit sjuk. Hon drabbades av aggressiv hormonell bröstcancer för tolv år sedan och fick gå igenom en tuff cellgiftsbehandling. Den cancer repade hon sig ifrån, men ibland funderar hon över om NET och den aggressiva bröstcancer på något sätt har ett samband. Hon vet inte.

Utöver sjukdomarna har hon mist flera nära och kära. Först Gösta 2020, ett halvår senare lillasyster Christina, el-

ler "Tinna" som hon kallades, och för fem månader sedan hennes kära mamma.

– Mamma blev nästan 100 år. Hon var min bästa kompis och helt klar i huvudet. Inför henne kunde jag gnälla och vi pratade minst tre gånger om dagen. Nu är de alla borta och jag tycker att jag haft nog av sjukdomar och död vid det här laget.

Lena tar med oss ut i trädgården som är helt fantastisk – lummigt grön och översållad av blommor. Hon berättar att hon känner trädgårdsmästaren och floristen Karl Fredrik Gustafsson, känd från tv-serien *Karl Fredrik på Österlen* och att han är förundrad över hennes gröna fingrar och förmåga att få de mest svårflörtade blommor att växa.

– Det är viktigt när man är sjuk att, så långt det går, hitta de små glädjeämnena i livet, som att odla sin trädgård.

Något som Lena inte tummar på är att alltid fixa till sig varje morgon, även om hon inte väntar besök eller ska gå ut.

– Jag smörjer in mig med en doftande body lotion och sätter på mig en klänning, jag samlar på vackra klänningar. Det är otroligt viktigt att ta hand om sig och känna sig fin, även om man är sjuk. ■

## ANNONS



## Bethover Strong

En favorit från Finland finns nu äntligen i Sverige!

Magnus har tagit vitamin B12-kosttillskott i över sju år, och för ungefär två år sedan började han använda Bethover Strong. Han upptäckte produkten under en av sina många resor till Finland och har sedan dess fortsatt att använda den.

### Hög dos vitamin B12

"Jag gillar att Bethover Strong innehåller en hög dos B12 och att jag dessutom får flera andra B-vitaminer på köpet," säger Magnus. Han berättar att han tar en kapsel varje dag och att det känns bra att veta att han får i sig tillräckligt med B-vitaminer, särskilt nu när han äter mindre kött.

### Perfekt för en aktiv livsstil

Magnus är en mycket aktiv person som tränar regelbundet, både på gymmet samt genom löpning och cykling. "När jag började ta Bethover Strong märkte jag redan efter några veckor att jag kände mig mer alert och kunde koncentrera mig bättre," berättar Magnus. "Jag skulle definitivt rekommendera andra att testa Bethover Strong, speciellt om man känner sig lite trött."

Nu när Bethover Strong finns tillgängligt i Sverige, planerar Magnus att fortsätta köpa dem regelbundet. Han ser det som en självklar del av sin dagliga hälsorutin och uppskattar att det nu är enklare att få tag på.

### Bethover Strong

Bethover Strong är ett B-komplex som innehåller vitamin B12 samt andra viktiga B-vitaminer, såsom B1, B3, B6, folsyra och biotin. Varje burk innehåller 100 vegetabiliska kapslar. Vegetarianer, veganer, äldre vuxna, personer med matsmältningsproblem eller de som inte har en tillräckligt varierad kost löper en ökad risk för B12-brist och kan därför behöva extra tillskott.

Bethover®

APOTEK

DOZ APOTEK

NYHET!



Köp online eller i butik på DOZ Apotek eller Kronans Apotek.

Verman Sverige AB

www.bethover.se

+46(0)31-78519 30

info@verman.se

Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost samt hälsosam livsstil.