

Torunn Anthonsen overlevde kreft:

Vil spre håp og være et fyrtårn for andre

Da Torunn Anthonsen fikk kreft, fant hun håp og styrke i andres

vitnesbyrd om overlevelse og vekst. Nå strekker hun ut

hånden til andre – med visdom om hvordan vi kan

møte alvorlige livsutfordringer med tillit,

kjærlighet og dypt indre nærvær.



::Tekst: Elisabeth H. Reynolds

Elisabeth Hægeland Reynolds er utdannet journalist i England, samt biopat og polaritetsterapeut. Hun var journalist i Nettavisen før hun ble ansatt i Medium i 2007 og ble redaktør i 2014. E-post: elisabeth@mediumforlag.no

Det var et sjokk for mange da healer Torunn Anthonsen fikk bukspyttkjertelkreft i juni 2024 – en alvorlig diagnose med tøff behandling og mange utfordringer. Slik sykdom setter virkelig livet i perspektiv. Siden har hun gjennomgått 12 cellegiftkurer av den sterkeste typen cellegift som gis i Norge og en Whipple operasjon, som er en av de største og mest kompliserte operasjonene man kan få. Likevel har hun klart å komme seg usedvanlig raskt, bevare energien og til og med gå turer innimellom øktene.

Bærende lys hele veien på Torunns kreftreise har vært dyp egenomsorg, mye nærkontakt med dyr, naturen og dyp kontakt med det spirituelle. Parallelt med skolemedisinsk behandling benyttet hun seg av mye healing, emosjonelt arbeid, meditasjon, akupunktur, biopati, et tilpasset lavkarbo-kosthold, faste i korte perioder og urter med kreftdempende egenskaper. Ikke minst har hun fått mye kjærlighet og støtte fra sin samboer Walther Spro – de har kalt seg «Team Anthonsen». Ellers har hun også fått mye støtte fra øvrig familie, venner, kollegaer og tidligere studenter.

– Jeg har hatt så mange engler. Jeg er dypt takknemlig for alle som har hjulpet

meg, sier Torunn stille.

Den 5. februar i år fikk hun drømmebeskjeden: Kroppen er kreftfri. De siste CT-bildene hun tok 28. april viste det samme.

Torunns historie kan inspirere og støtte – enten du selv står midt i en tøff livssituasjon eller er pårørende til andre som står midt i en. Her deler hun åpent om hvordan tro, håp og en helhetlig tilnærming til behandling kan utgjøre en enorm forskjell.

– Det jeg ønsker er å spre håp og være et fyrtårn for andre, for det var dette som gjorde at jeg klarte meg gjennom dette – at jeg hadde noen slike suksesshistorier selv, forteller hun.

All kjærlighet kom tilbake

Torunn er en erfaren healer og spirituell veileder som har undervist healing siden 2002. I 2018 etablerte hun Healingskolen i 2018, hvor hun har hatt 100 elever. Men etter at hun fikk påvist kreft i juni 2024, ble alt snudd på hodet. Da ble det i stedet Torunn som trengte healing og hjelp.

– Det var akkurat som om alle elevene og alt jeg har gitt ut noen gang, all den kjærligheten kom tilbake til meg. Jeg har hatt kurs gjennom Lisa Williams og egne internasjonale healingkurs. Det satt folk

i Australia, USA, England, hele Norge og mange steder som sendte meg healing flere ganger i uka. Det var så sterkt!

Aldri før hadde hun forstått betydningen hun har hatt for sine tidligere kunder og elever.

– Jeg har fått så mye støtte fra kollegaer, men jeg har aldri tenkt over at den jobben jeg har gjort har gjort så mye forskjell. Så mange kunder og elever har sendt meg ting, hatt kontakt og skrevet meldinger. Jeg har aldri opplevd så mye kjærlighet noen gang!

Viktig om legers kommunikasjon

Noe Torunn virkelig brenner for nå er å formidle hvor viktig det er for leger å kommunisere med sine pasienter på en god, oppløftende måte som gir håp om bedring.

– De første legene mine skrudde av håpet mitt. Det var akkurat som om hjernen skrudde av alle følelsene og alt ble svart. Jeg begynte å tenke praktisk på dem som var igjen og hvordan jeg kunne legge best mulig til rette for dem. Det var forferdelig, og alle rundt meg gråt. Til samboeren min sa jeg: «Du må finne kjærligheten på nytt», sier Torunn.

Selv sagt ville han ikke det, men hun



*Naturen ble et helende fristed for Torunn mens hun var syk – her hentet hun styrke, håp, trøst, livskraft og kjærlighet.
Foto: Privat*

tvilte på alt og lurte på hvordan det ville være å dø. Dette var i juni 2024. Men så ble det snakk om at hun kanskje kunne få operasjon, og en lege sa: «Vi ser ofte at det går bedre med de som er optimistiske».

– Hun skrudde på håpet mitt igjen, og da kom alle følelsene tilbake. Jeg husker jeg bare gråt og klamret meg i hånden hennes, takket og takket. Så tenkte jeg: «Nå skal jeg få det til!»

De første bildene av svulsten viste at den lå som en klo rundt hovedårer, noe som kunne gjøre det vanskelig å få rene kanter. Derfor måtte hun ta cellegift først for å se om den krympet. Og det gjorde den – etter to måneder med cellegift krympet den nesten 20 prosent. Etter fire måneder hadde den krympet 42 prosent og beveget seg bort fra blodårene. Dermed fikk hun operasjon.

I denne perioden var Torunns healerkollega Susanne Ertsland Asvik én av mange som bidro med mye håp og healing.

– Da hun mediterte, fikk hun opp et bilde av meg med arr på magen og tre barnebarn. Jeg hadde bare ett barnebarn da. Hun har god kontakt med sine guider, så jeg valgte å stole på henne. Jeg bare visste at det var sant, sier Torunn. Fremtidsvisjonen

stemte, for Torunn fikk både operasjon og tre barnebarn – det tredje kom i påska 2025.

Sterke inspirasjonskilder

En av flere sterke kilder til håp og inspirasjon for Torunn var Ragne Stendal Kaugangs krefthistorie. Hun ble intervjuet for podkasten «Fra kreft til kraft», og Torunn lyttet til denne episoden 12 ganger mens hun var syk. Akkurat som Torunn brukte Ragne en kombinasjon av skolemedisin, biopati, tilpasset kosthold, urter og healing.

– Det hun gjorde er mye likt det som Terje Toftenes gjorde, forteller Torunn. Han ble frisk fra en såkalt «uhelbredelig» form for lymfekreft i 2016 til 2017. I hans historie er faste, ketogen kost og biopati viktige verktøy, noe han forteller om i sin bok og film *Fri fra kreft*. Medium omtalte dette, og intervjuet finner du på medium.no: «Terje Toftenes ble frisk fra «uhelbredelig» kreft».

Torunn kan selvsagt ikke garantere at noe av det som har hjulpet henne eller andre vil gjøre dem friske. Men hun vil gjerne inspirere andre til å gjøre det som er klokt for å støtte seg selv og kroppens helse, for å få det best mulig med de dagene man har

igjen å leve – uansett om det blir 5 uker, 5 måneder eller 50 år.

– Det hjelper at folk smiler

Ved så alvorlig sykdom vil hun også trekke frem hvor viktig det er å omgi seg med mennesker som bidrar til å løfte energien heller enn å trekke deg ned.

– Det som hjelper er at folk smiler. Det var veldig vanskelig når folk bare var lei seg og synes det var grusomt. Det var bedre for meg når de sa: «Torunn, det her skal du klare. Vi er her, hva trenger du fra meg? Hva kan jeg hjelpe deg med?»

Av alle som har hjulpet Torunn vil hun hylle sin nærmeste støttespiller.

– Samboeren min har vært min største støtte. Han har vært der hele veien, han har hjulpet til med alt det praktiske og har laget all mat. Han har funnet nye oppskrifter, kjøpt inn økologisk mat og han måtte lære seg å lage all mat fra bunnen av. Vi er Team Anthonsen, smiler Torunn.

– Håp og egenkjærlighet er viktigst

Da Torunn ble syk og fikk så mye kjærlighet fra andre, så hun plutselig sin egen verdi mye tydeligere.

– Det var som å skru på en bryter der ►

Finn din livskraft

I slutten av april holdt Torunn webinar «Finn din livskraft» hvor hun delte sin historie med alt fra kreftpasienter og pårørende til leger, kreftsyepleiere, hjemmesyepleiere, akupunktører, healere og andre terapeuter. I webinaret fortalte hun om sin personlige reise fra å få bukspyttkjertelen til å bli frisk, og hun delte tips til hvordan man best kan håndtere en kreftdiagnose, forebygge sykdom og optimalisere helsen.

– Jeg er overrasket over hvor mange som ble med. Det er det tøffeste, men viktigste webinar jeg noen gang har holdt. Det jeg ønsker er å spre håp og å være et fyrtårn for andre, for det var dette som gjorde at jeg klarte meg gjennom dette – at jeg leste og hørte om andres suksesshistorier, forteller hun. Flere andre hadde banet veien før henne og formidlet at det er mulig å bli frisk igjen, selv med svært dårlige odds.

Webinaret kan nå kjøpes i opptak fra hennes nettside og inkluderer øvelser, meditasjoner og oversikt over urter og tilskudd. Med på webinar var også en biopat som ga faglige forklaringer på hvordan de jobber med kreftpasienter for å styrke kroppens egen evne til selvhealing.

Se nettsiden torunnanthonsen.com og velg nettbutikk/shop.

jeg kjente hvor verdifull jeg er, akkurat som vi alle er. Jeg bare tenkte at: «Jeg skal aldri svikte deg igjen». Uansett hvor mange mennesker som sender deg healing og gjør mye for deg, så hjelper det lite hvis du ikke får skrudd på kjærligheten til deg selv. Det er den sterkeste helbredelsen vi kan komme i kontakt med. Vår sterkeste healer er egenkjærligheten til oss selv. Når du får den på plass, er det lettere å motta kraften fra andre, sier Torunn.

Håp og egenkjærlighet er nå de viktigste verdiene i hennes undervisning.

– For første gang i mitt liv lærte jeg å si takk til å motta hjelp. Jeg har vært god til å tilby andre hjelp, men jeg har vært så dårlig på å ta imot, sier hun.

Emosjonell hjelp fra Lisa Williams

Tidlig på healingreisen fikk Torunn en melding fra sin kollega og venn, medium og healer Lisa Williams, hvor hun fortalte Torunn hva hun kunne tilby av hjelp. Torunn tenkte at «dette blir dyrt». Men Lisa har gitt henne gratis hjelp hele veien, og Torunn har hatt en time på Zoom med henne to ganger i uka for å bistå med å løse opp i emosjonelle blokkeringer og gamle traumer.

– Jeg tenkte at det var sikkert ikke så mye gammelt å finne, for jeg har jo jobbet mye med selvutvikling og med å bli glad i meg selv. Men da vi jobbet kom det opp

bilder og ting jeg egentlig ikke husket som traumer. Lisa har vært en fantastisk hjelp for meg. Hun er veldig, veldig snill, sier Torunn.

Et eksempel på et ubearbeidet traume oppstod da Torunn fikk pelsdyrallergi som barn. På grunn av dette måtte familien omplassere katten deres Cleopatra, som Torunn forgudet. Senere ble den avlivet, og Torunn satt igjen med sterk skyldfølelse og dyp sorg. Etter dette ble alt av pelsdyr «forbudt», for å unngå å trigge allergien mer.

– Det var nok det verste som kunne skjedd meg den gangen, for Torunn elsker dyr. Det sies at ubearbeidede følelser kan sette seg som en energiblokkering i bukspyttkjertelen, spesielt sorg over noe du skulle hatt i livet ditt. Louise Hay snakker mye om dette, sier Torunn. I tenårene fikk hun diabetes, som jo rammer bukspyttkjertelen, og som voksen fikk hun kreft i samme organ.

Behandlingen med Lisa gikk inn i gamle minner for å snakke til barnet i Torunn, slik at følelsesmessige blokkeringer kunne bearbeides, heales og slippes fri.

– Jo mer du kan fjerne av følelsesmessige blokkeringer i kroppen, jo lettere er det for kroppen å jobbe med å finne igjen balansen sin og holde seg frisk. Det er mitt mål videre, for jobben er ikke ferdig enda, sier hun.

Spirituelle tegn hele veien

Under hele reisen til å bli frisk har Torunn observert flere spirituelle tegn. Sommeren 2023 da hun begynte å bli syk, så hun påfallende mange hvite sommerfugler rundt huset sitt.

– For meg er hvite sommerfugler et sterkt tegn fra den andre siden. Uansett hvilket vindu jeg så ut av, så badet jeg i hvite sommerfugler. De var rundt huset her hele sommeren, og jeg så ingen sommerfugler med farger, sier hun. Hvite sommerfugler står for renhet, fred, nye begynnelse, kontakt med ånderverden, åndelig transformasjon og oppvåkning.

Torunn har sommerfuglbusker i hagen. Rett før det ble bestemt at hun skulle få operasjon, begynte hun å se oransje sommerfugler i stedet for hvite. Den spirituelle betydningen av dette er «ny livskraft, ny energi og endring av energi».

Rett før operasjonen fikk hun også besøk av en skarv som landet rett foran henne mens hun gikk tur ned til et vann nær der hun bor.

– Den var ikke redd, men bare kikket på meg, sier Torunn. Den spirituelle betydningen av dette er at «du blir født på ny». Det var mye spirituelle ting som skjedde hele veien. Hvis jeg gikk på tur og kjente på frykt på grunn av sykdommen, kunne jeg stoppe opp, og idet jeg kikket ned på bakken



Torunn Anthonsen ønsker å være et fyrtårn og spre håp for andre som går gjennom sykdom og står i krevende livssituasjoner. Håp og egenkjærligheter er de viktigste verdiene i hennes undervisning. Foto: Privat

lå det en hvit fjær foran skoene mine. I år har jeg sett sommerfugler i alle farger, ikke bare hvite. Nytt i år var at jeg fikk se blå sommerfugler på hver av de tre dagene før webinarer jeg holdt (se egen ramme). Det kan jeg ikke huske å ha sett på flere år.

Torunn husker spesielt én gang, etter en av healingene. Kroppen var så svak etter cellegift og psyken var sliten – det hele var overveldende. Etter healingen begynte hun å kjenne seg bedre og gikk ut til hestene for å hente styrke i deres rolige nærvær.

– På vei tilbake stoppet jeg opp, og foran meg på himmelen var det en stor sky formet som en engel, badet i regnbuens farger. Jeg og samboeren min bare sto der og sa: «Wow!» – vi ble begge helt målløse.

Ut av kroppen-opplevelse

Natten etter Torunns store Whipples operasjon, fikk hun en slags ut av kroppen-opplevelse som følge av voldsomme smerter. Under en Whipples operasjon tar de ut flere organer, går gjennom dem for å se etter spredning av kreft, fjerner noen organer og legger resten tilbake igjen. Før operasjonen fikk hun en epidural som skulle bedøve buken under, og en uke etter, operasjonen. Problemet var at den bedøvet brystet i stedet for buken.

– Det var noen forferdelige smerter. De gav meg mye morfin, men det tok ►



– Vår sterkeste healer er egenkjærligheten til oss selv. Når du får den på plass, er det lettere å motta kraften fra andre, sier Torunn.

Torunns anbefalte inspirasjonskilder

- **Podkasten Fra kreft til kraft ved Veronica Lindholm**, som selv er både kreftsykepleier og kreftoverlever. Hun har intervjuet mange kreftoverlever. Torunn anbefaler spesielt episoden «Mirakuløst frisk: Når det umulige blir mulig». Den hørte hun selv på 12 ganger mens hun var syk.
- **Ragne Stendal Kaupang** er kreftoverlever, rosenterapeut og forfatter av boken *Seier – min stemme i kampen mot kreft: om tro, håp og helsevesenet*. (2023)
- **Terje Toftenes**, dokumentaren og boken *Fri fra kreft*. Han overlevde en sjelden form for lymfekreft, noe vi også har dekket i Medium tidligere (søk opp sak på medium.no).
- **Øyvind Torp**, norsk lege som overlevde bukspyttkjertelkreft og kreft i skjelettet. Han skrev boken *Selvforsvar mot kreft: Ti grep du selv kan ta* med Geir Stian Ulstein.
- **Karina Bygmester Ullern**, kreftsykepleier og utøver av komplementær østlig medisin. Driver hjertekompasset.no, med klinikk og et digitalt program for de med senvirkning etter kreft. Hun har integrert det spirituelle og åndelige.
- **Podkasten Paradigmepodden** ved Terje Toftenes. Han har fine intervjuer med blant annet Anita Moorjani og Torunn Anthonsen.
- **Eva Fjeldstad**, ernæringsrådgiver, kurs- og foredragsholder og forfatter av *Takk for maten?* (2015) og *Takk for maten!* (2017). Hun har arbeidet med fordøyelsesrelaterte helseproblemer siden 2005. Eva er utdannet homeopat, sosionom og har lederutdanning fra BI.
- **Ann Kaas Iversen**: Overlevde kreft og er akupunktør og traumebehandler i Oslo.
- **Anita Moorjani**, kreftoverlever, hadde nær-døden-opplevelse, er podkastvert og forfatter av blant annet *Dying to be me/Døden gav meg livet*.

ikke smerten. Hele natten etter operasjonen prøvde jeg bare å puste så godt jeg kunne. Da var det akkurat som en film ble påskrudd, og den gikk hele natten. Jeg ble vist alle menneskene jeg har hatt en relasjon til i livet. Det begynte med de nærmeste, før det gikk ut til alle slags relasjoner. Jeg så også hele slektstreet deres og hva som gikk igjen av utfordringer i alle familiene. Ofte går mye av det samme igjen i samme slekt. Jeg ble også vist folk som ikke hadde vært snille med meg, og fikk se hva som lå bak handlingen deres i deres slektstre. Da var det ikke noe problem å tilgi alt og alle, også meg selv. Alt ble helt tydelig. Jeg så for eksempel familier hvor det var veldig mye frykt, og i noen familier hadde flere unge kvinner dødd. Jeg så hvordan man kan bryte disse båndene. Jeg ble vist at noe karmisk gjeld hos meg ble utlignet, forteller Torunn.

Kvittet seg med gamle tankemønstre

Under og gjennom natten etter operasjonen gikk hun ut og inn av denne indre filmen flere ganger, og idet hun var i filmen kjente hun ingen smerter. Filmen snurret av og på i flere timer, og den var helt tydelig.

– Da kirurgen kom til meg på morgenen, sa jeg: «Takk for at du har reddet livet mitt». Hun svarte: «Vi får vente og se de neste månedene.» Selv om hun sa dette, var jeg helt sikker på at jeg ville bli frisk. I ettertid ble minnene fra filmen jeg så fjernere, og frykttankene kunne komme tilbake innimellom, for det er jo ikke hyggelige statistikker knyttet til diagnosen og veldig mange får tilbakefall.

Noe av det viktigste hun lærte denne natten er at hun fikk mulighet til transformasjon, hvor hun kvitter seg med alle gamle tankemønstre som ikke gagnar henne lenger og som ikke er bra for henne.

– Alt var klinkende klart og stemte i forhold til det jeg kunne sjekke i etterkant, for eksempel fakta om min farmor som jeg ikke visste om. Filmen gjorde det veldig lett å gi slipp og tilgi alt og alle, også meg selv, for jeg forstod alt som lå bak. Ingenting var vanskelig å tilgi, forteller Torunn.

Hun håper hun klarer å ta vare på alt hun har lært på reisen i det lange livet hun har foran seg – at hun ikke går tilbake i gamle spor, men klarer å se det vakre og gode rundt seg.

Selv om flere dager var mørke og tunge

– spesielt i helgene etter cellegiftkurer, hadde Torunn mange vakre og sterke opplevelser hele veien. Det viktigste for henne var å gjøre alt i sin makt for å holde håpet sitt oppe, ha nærkontakt med naturen og dyr, og ikke minst holde egenkjærligheten oppe.

Vil få frem alt vi kan gjøre selv

I dag, etter hennes egen og mange andres positive erfaringer med bruk av komplementær behandling ved kreft, brenner Torunn for å få behandlingsformer som healing og andre bivirkningsfrie metoder inn som behandlingstilbud på sykehus. Dette er noe hun mener bør tilbys ved siden av moderne medisinsk behandling, men ikke istedenfor.

– Jeg mener det er viktig å få frem hva folk faktisk kan gjøre selv, sier hun. Som for eksempel bare det å lage en affirmasjon og et «statement» der du ser for deg at du er frisk, og gjentar dette for deg selv i meditasjon og refleksjon gjennom dagen. Ved å være i kontakt med sjelen, med naturen, med barn og dyr som er til stede i nuet, så er dette lettere å få til.

– Når jeg er i kontakt med sjelen, er jeg aldri redd. Da vet jeg at vi er trygge uansett, avslutter Torunn.