

Afsender: Kræftens Bekæmpelse | Strandboulevarden 49 | 2100 København Ø

Farvel til de bedste kampkammerater

For ti år siden satte jeg mig for første gang i stolen som administrerende direktør for Kræftens Bekæmpelse. I ti år har Strandboulevarden, kræftrådgivningerne og regionskontorerne været min kampplads. Jeg har nydt hver eneste dag, hvor vi har kæmpet for kræftpatienterne, og vores hårde arbejde har båret frugt. I dag bliver der brugt 4-5 milliarder kroner mere om året på kræftbehandling end for ti år siden.

Men nu er det slut. 1. juli overtager Leif Vestergaard min plads, og jeg er overbevist om, at han er den helt rigtige til det. Tag derfor rigtig godt imod min afløser.

Når man vinker farvel til kamppladsen, er det vigtigste at takke sine bedste kampkammerater. Og der er ingen tvivl om, at alle I mange frivillige, som knokler for kræftpatienter og pårørende i hele landet, har været min bedste kampfæller. Jeg nærer den dybeste respekt for alt det, I udretter, og jeg vil savne jeres gejst og kampånd. I kan noget, som ingen ansat kan.

Om det så er på kræftrådgivningerne, hvor I hjælper patienter og pårørende i den svære tid. Om det er til landsindsamlingen, hvor I går fra dør til dør

og ender med at samle over 30 millioner kroner ind. Om det er, når I banker dørene ind til rådhus og forvaltninger rundt omkring i landet og bedriver politik. Eller om det er i sommermånederne, hvor flere af jer indtager børnehaver, torve og byfester og udbreder vores vigtige budskaber. Jeres indsats er altafgørende for Kræftens Bekæmpelse. Uden jer ville vi ikke være den magtfulde patientorganisation, som vi er i dag.

Derfor håber jeg, at I vil fortsætte mange år endnu med at være aktive medspillere i Kræftens Bekæmpelse. Hvis I kommer det mindste i tvivl om, I hvilken retning jeres arbejde skal gå, så husk på dette: Tænk altid på patienten. Det er patienten, I kan hjælpe. Og I kan gøre det betingelsesløst. Lige som historien om den barmhjertige samaritaner, som jeg holder så meget af. Vi skal hjælpe andre, alene fordi de har et behov for hjælp, aldrig på grund af penge eller egen vinding.

Tusind tak for et fortrinligt samarbejde og af hjertet tak for jeres indsats.



ARNE ROLIGHED | ADMINISTRERENDE DIREKTØR

SLØJFEN44

Sløjfen udsendes til alle frivillige i Kræftens Bekæmpelse.

Redaktion

Charlotte Taarnhøj,
Patientstøtteafdelingen,
Karin Mejding,
Forebyggelsesafdelingen,
Kristina Ilsøe Métal,
Lokalforeningsafdelingen,
Nanna Kathrine Kristensen,
patientstøtteafdelingen
Rebecca Vang (redaktør),
Enheden for kvalificering af frivillige.

Kontakt redaktionen på 35 25 79 70
E-mail: sloejfen@cancer.dk

Ønsker du at læse Sløjfen på nettet:
www.cancer.dk/frivillig

Artikler til Sløjfen

Send en historie om et arrangement som er foregået eller ideer til artikler til sloejfen@cancer.dk. Send også gerne foto. Foto skal være minimum 1000 pixel i bredden.

Modtag FrivilligNyt

Du har mulighed for at modtage et elektronisk nyhedsbrev til frivillige, som Kræftens Bekæmpelse udsender hver 14. dag. FrivilligNyt, som nyhedsbrevet hedder, omtaler aktiviteter for og med frivillige i Kræftens Bekæmpelse.

Bliv inspireret og hold dig opdateret
www.cancer.dk/frivillignyt

Layout: Quote Grafik
Foto: Quote Grafik
Tryk: Litotryk København A/S
Oplag: 3.000



Læs artiklen på side 8-9

Frivillige musikere
Marianne og Hans
synger og spiller på
landets hospicer



Nyt navn og nye varer i netbutikken

AF BIRTHE NIELSEN | WEBSHOPADMINISTRATOR

Kræftens Bekæmpelses onlinebutik skifter navn fra Webshop til Netbutik. Men navneforandringen ændrer ikke på, at vi stadig har mange spændende ting til dig selv, børnene, familien og dine kære. Med sommeren for døren har vi samtidig masser af nye feminine og moderne tørklæder og fine smykker til årstidens mange hyggelige stunder. Du kan se hele udvalget i netbutikken på www.cancer.dk/netbutik



AF REBECCA VANG | KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Solbeskyttelse **forhindrer ikke** D-vitamin

D-vitamin er vigtigt for kroppen og dannes, når vi er ude i solen. Når du beskytter dig i solen med fx solcreme, påvirker det kroppens dannelse af D-vitamin, men det forhindrer ikke optaget af D-vitamin. Når du bruger solcreme, skal du bare være i solen lidt længere tid for at få din D-vitamin – og det er langt de fleste børn og voksne i Danmark.

Det er en myte, at solbeskyttede børn og voksne ikke kan producere D-vitamin. Solbeskyttelse forsinker processen, men hindrer ikke optaget af D-vitamin. Flere undersøgelser har vist, at personer, som har brugt solcreme i løbet af sommeren, efterfølgende har samme eller højere niveau af D-vitamin, som personer, der ikke beskytter sig i solen.

Hvor meget sol skal der til?

Om sommeren har kroppen let ved at producere D-vitamin. Det anslås, at en person med lys hud kan få dækket sit behov for D-vitamin ved at være i solen med frit ansigt og hænder i 10-15 minutter, midt på dagen, 2-3 gange om ugen.

Den største risiko er altså ikke, at vi får for lidt D-vitamin, men at vi får for meget sol og dermed øger risikoen for kræft i huden. Derfor er det vigtigt at huske solbeskyttelse, når du nyder solen og dens gavnlige virkninger.

Husk @læs mere om solkampagnen på www.cancer.dk/skrunedforsolen

Hjælp med at få rygerne til at **kvitte smøgerne**

Når en ryger vil stoppe, er det godt med professionel rådgivning. Den service tilbyder næsten alle kommuner, men det er langt fra alle rygere, som ved det. Derfor opfordrer vi alle frivillige til at hjælpe med at gøre reklame for vores indsats Træk vejret frit.

Flere lokalforeninger har allerede haft kontakt til kommunen og aftalt et samarbejde. Mange flere må gerne følge efter. Vi stiller materialerne til rådighed i Kræftens Bekæmpelse, og kommunerne sætter stor pris på den kærkomne håndsrekning. Du kan kontakte din lokale bestyrelse og høre, om den har planer om at reklamere for ryggestop. Måske står de lige og mangler en hånd fra dig.

- Find din lokale formand på www.cancer.dk/Frivillig/Kontaktfindos/find+din+lokalforening.htm
- Læs mere om Træk Vejret Frit på www.cancer.dk/traekvejretfrit

Bliv kampagneleder til Lyserød Lørdag

Lørdag den 9. oktober skal hele Danmark igen være lyserød. Vær med til at lave en masse sjove og anderledes lyserøde aktiviteter i din by og støt brystkræftsagen.

AF HEIDI HERMANSEN | PROJEKTASSISTENT

Vi har brug for kampagneledere, der på lokalt plan vil udføre aktiviteter og engagere butikker og foreninger. Du har helt frie tøjler til at lave de aktiviteter, du vil. Du kan for eksempel få byens butikker til at sælge produkter til lyserøde priser, få den lokale bager til at sælge lyserøde kager, pynte butikker og byens handelsgade op med lyserøde bannere og balloner. Du kan også lave events. Det kan være et motionsløb i samarbejde med en lokal klub, en auktion, en koncert eller en kvindeaften med lyserøde drinks og snacks.

- På www.lyserodlอร์ดag.dk kan du læse mere om Lyserød Lørdag og tilmelde dig.
- Har du spørgsmål, kan du kontakte Heidi Hermansen på 3525 7962 eller heidih@cancer.dk, eller Lisbeth Rosenmejer på 3525 7502 eller liro@cancer.dk.



Foto: Søren Blom

Få **Cancerforum** godt fra start

Det nye onlinemødested Cancerforum.dk er skudt i gang. Vi har brug for din hjælp til at sprede budskabet til patienter og pårørende.

AF NANNA KATHRINE KRISTENSEN | KOMMUNIKATIONSKONSULENT

For rigtig mange kræftramte er det afgørende at møde andre med kræft tæt inde på livet.

Med Cancerforum bliver det langt nemmere. Inspireret af Facebook og lignende medier opretter man en personlig profil, som sagtens kan være anonym. Derefter kan man bruge forummet til at lede efter andre i samme situation og kommunikere direkte med dem. Man kan tilføje venner og melde sig til debatgrupper om specifikke emner.

Cancerforum kan blive et fantastisk mødested for både patienter og pårørende – men det kræver, at budskabet om det nye forum kommer ud. Det håber vi, at du har lyst til at hjælpe med til. Så husk Cancerforum.dk, når du snakker med kræftramte og tjek www.cancer.dk/frivillig. Her kan du downloade en plakat om Cancerforum i A4-format, der er nem at printe ud og hænge op, hvor du kommer.



God organisering giver plads til flere opgaver

I Syddjurs kommune løfter lokalforeningen i dag flere opgaver end tidligere og har flere frivillige. Uden at lokalkendskabet er røget. Det skyldes helt nye måder at arbejde på. Her får du gode råd til, hvordan du kan organisere arbejdet lokalt.

AF ANNEMETTE GRANT LARSEN | KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Flere frivillige, mere specialiserede opgaver og flere kampagner. Stafet For Livet, Støt Brysterne, Lyserød Lørdag, Landsindsamling og Skru ned for Solen i fire byer de seneste fire år.

Sådan er det i Syddjurs kommune, efter at fire lokalforeninger i Kræftens Bekæmpelse blev til én i forbindelse med kommunesammenlægningen.

"I dag breder de gode ideer sig. Det betyder, at vi kan løfte mange flere opgaver end tidligere, fordi vi trækker på hinandens erfaringer," siger formand for Syddjurs lokalforening, Ole Egebjerg.

Mere frihed til bestyrelsen

Samtidig er det blevet nemmere at finde nye frivillige.

"Fordi vi har flere aktiviteter, er det blevet nemmere at finde opgaver, som passer til nye frivillige. Mange vil gerne give en hånd med, men har ikke lyst til at binde sig for en længere periode og til at sidde i bestyrelsen," siger Ole Egebjerg.

Også for bestyrelsen betyder den nye organisering ifølge Ole Egebjerg mere frihed. Førhen stod 4-5 personer i bestyrelsen for stort set det hele. I dag kan bestyrelsen koncentrere sig om planlægning, ledelse, vedtægter

og budgetter og kun i mindre omfang praktiske opgaver.

Bevar lokalkendskabet

I forbindelse med den nye organisering har det ifølge Ole Egebjerg været vigtigt at bevare lokalkendskabet.

"Du kan for eksempel ikke stå for en indsamling i Ebeltoft, hvis ikke du selv bor der. For det kræver lokalkendskab og netværk at skaffe flere indsamlere, og det har stor betydning, hvem der ringer," siger Ole Egebjerg.

Derfor er lokalforeningen organiseret med en bestyrelse, der dækker hele kommunen, og med lokaludvalg i hver af de fire tidligere kommuner.

Også i Center for frivilligt socialt arbejde, der er et landsdækkende udviklingscenter for det frivillige sociale arbejde, viser erfaringerne, at det er vigtigt at bevare kontakten til lokalområderne. For langt de fleste vil gerne lave frivilligt arbejde i lokalsamfundet og ikke 20 km væk, siger konsulent Hans Stavnsager.

"Det kan virke logisk at lægge små lokalforeninger sammen til én stor, men det er bare ikke sikkert, at de frivillige følger med. Det gør de kun, hvis aktiviteterne stadig er spredt i hele kommunen, og hvis man bevarer kontakterne i lokalsamfundet," siger han.

Uddelegér og målret

Den nye organisering stiller nye krav til koordinering og uddelegering af opgaver og ansvar. I Syddjurs sidder formanden for hvert lokaludvalg i bestyrelsen og sikrer derved kontakten til baglandet.

"Det fungerer godt. Når bestyrelsen for eksempel planlægger kampagner, og hvad vi skal lade gå videre til lokaludvalgene, ved formændene, hvilke personer, de kan trække på derhjemme. Men vi overlader til lokaludvalgene, hvilke kampagner de vil være med i, og hvordan de vil løse opgaven," siger Ole Egebjerg.

Med de mange aktiviteter og de cirka 40 frivillige skal møder og mails også holdes nede.

"Det er vigtigt at få sat informationen i system, så folk ikke får alt for mange mails eller mødeindkaldelser. Det virker dræbende," siger Ole Egebjerg, der derfor prioriterer at bruge tid på at sortere og videresende mails, så de når frem til de rigtige.

Sådan kan I organisere arbejdet lokalt

- Uddelegér ansvar og opgaver
- Nedsæt lokaludvalg i hver af de gamle kommuner og lad formanden for hvert udvalg sidde med i bestyrelsen i lokalforeningen. Det giver god kontakt til lokalområderne og læring på tværs
- Skyd en kampagne i gang ét sted og lær af erfaringerne
- Træk på erfarne folk, når nye ting sættes i gang
- Hold møder og mails nede
- Invitér alle frivillige til at dele erfaringer en gang om året.

Lokalforeningen bakker op om Stafet For Livet

En ny sæson i Stafet For Livet skydes i gang i juni. I Gribskov stiller lokalforeningen selv op som hold. For at støtte arrangementet lyder begrundelsen.

AF PERNILLE IBSEN HAUGE | KOMMUNIKATIONSKONSULENT

I år skal der være Stafet For Livet i Gribskov. En gruppe uden om lokalforeningen arrangerer det, for bestyrelsen har travlt med andre aktiviteter.

"I stedet bakker vi op, så godt vi kan, og vi besluttede enstemmigt på et bestyrelsesmøde at stille et hold," siger Lis Langdahl Johansen, der er holdkaptajn og kasserer i lokalforeningen.

Ud over selv at være med til Stafet For Livet hjælper lokalforeningen arrangørerne med at markedsføre stafetten, de formidler kontakt til sponsorer og hjælper med praktiske opgaver til selve stafetten.

Lis Langdahl Johansen har samlet et hold på 10 bestyrelsesmedlemmer og arbejder i øjeblikket på at få endnu flere med på holdet. Derudover forsøger hun at skaffe en sponsor, der vil støtte holdet med et beløb per runde. Og så håber hun at kunne hvert nogle nye bestyrelsesmedlemmer i forbindelse med stafetten.

"Jeg tror, vi får kapret nogle deltagere på stafetten, som er interesserede i at hjælpe til med for eksempel at holde foredrag og debataftener," siger Lis Langdahl Johansen.

Sådan kan du støtte Stafet For Livet

- Oprette et hold
- Købe eller sælge lyspøser til minde om en, der har haft kræft eller en, der kæmper
- Opfordre nuværende og tidligere kræftpatienter til at deltage som Fightere
- Hjælpe som frivillig på dagen.

Læs mere på www.stafetforlivet.dk.

Den nye organisering af lokalforeningen har ifølge Ole Egebjerg givet bestyrelsen mere frihed.



Foto: Jesper Ludvigsen

300 medarbejdere i ATP-huset er tilmeldt madordningen.

Tag maden med hjem fra arbejdet

Vil du slippe for køen i supermarkedet, men stadig kunne sætte sund aftensmad på bordet? Så er ordningen med take away-mad fra din arbejdsplads' kantine måske noget for dig. Lige nu undersøger Kræftens Bekæmpelse, om take away-mad fra kantiner giver en ekstra sundhedsgevinst på hjemmefronten. Et af stederne er i ATP-huset i Hillerød.

AF KARIN MEJDING | KOMMUNIKATIONSMEDARBEJDER | REGITZE PALS | STUDENTERMEDHJÆLP

Når medarbejderne slukker computerne i ATP-huset i Hillerød efter en lang og travl dag, kan de på tre af ugens fem arbejdsdage købe mad med hjem fra kantinen. Det er en lettelse og giver god samvittighed, for maden er lækker og rigtigt sammensat.

Blandt andet er der mange flere grøntsager, end der ville være i den fastfood, som måske kunne snige sig ind på bordet. Derudover er maden varieret og skifter efter sæsonen.

Kantinen sørger blandt andet for at tilbyde fiskeretter et par gange om ugen og lidt billigere retter som salat og tapas. Nogle gange står menuen på det samme, som kantinen har serveret om dagen. Andre gange er den specielt fremstillet til take away-kunderne.

Enkel ordning

Ordningen er enkel: Senest dagen før bestiller du din mad, og over middag står den klar og venter i et køleskab ved kantinen. Maden er pakket specielt, så den kan holde sig og klare transporten.

Og resultatet er til at smage på. 300 medarbejdere er tilmeldt ordningen, som er billigere end andet take away-mad. De bestiller over intranettet og bliver trukket over lønnen.

Maden er lækker og rigtig sammensat, og det giver medarbejderne lyst til at købe den, siger Gitte Laub Hansen, der er kampagnekoordinator i Kræftens Bekæmpelse og leder et forskningsprojekt, der kigger nærmere på take away-ordningerne.

Sunde og tilfredse medarbejdere

"Medarbejderne køber med god samvittighed, og det bliver spændende at se, om kantine-take away også bidrager til folkesundheden. Der er store perspektiver i ordningen, som kan fungere på både store og mellemstore virksomheder. Det kræver selvfølgelig noget af virksomheden. Men der er også en stor gevinst i sunde og tilfredse medarbejdere," siger Gitte Laub Hansen.

Forskningsprojektet løber resten af året, og derefter skal erfaringerne gøres op og formidles, så flere kan lære af dem og komme i gang. Kræftens Bekæmpelses kantine på Strandboulevarden tilbyder ikke kantine take away, men det håber Gitte kan komme med tiden.

Det siger de ansatte i ATP-huset i Hillerød



Foto: Peter Petersen



"Der er ret stor efterspørgsel på take away-maden. Vi må faktisk holde lidt igen med at lave alt for populære retter – ellers vil der blive alt for travlt i kantinen."

Helge Kristensen,
kantinechef

"Det er nemt, og det er ikke dyrt. Og så er det sundt og godt. Med take away får jeg tit andre ting, end jeg selv ville lave derhjemme. Det er dejlig nemt, at der er meget grønt i retterne, det sparer en for selv at sørge for grønt."

Karin Alsø, forretningspecialist



"Det letter min egen hverdag. Og ordningen må gerne give medarbejderne en oplevelse af, at det her er et godt sted at være: Man investerer i medarbejderne, viser omsorg og giver nogle gode vilkår."

Pernille Juel Sefort,
HR-udviklingschef

UNDERSØGELSEN SER PÅ

Hvor mange kantiner har en take away-ordning? Hvad skal der til, for at kantine take away også bliver en sundhedsgevinst? Er maden sundere i de kantiner, som tilbyder ordningen? Hvordan er økonomien i forbindelse med kantine-take away? Ses kantine-take away som en del af et godt arbejdsmiljø? En gevinst for både medarbejder og arbejdsgiver?

Læs mere på www.kantinetakeaway.dk

Kontakt glh@cancer.dk

Populært solformidlerkursus på nettet

20 minutter foran computeren. Så lang tid tager det at gennemføre det elektroniske solformidlerkursus. **Frivillig Julie Brix** har gennemført det og brugte for første gang sin viden til I Forms Kvindeløb i Århus.

AF SARA LÆRKE JENSEN | STUDENTERMEDHJÆLP

"Man skal selv være aktiv, og så lærer man altså bedre, end hvis man for eksempel læser i en folder." Sådan siger Julie Brix om det elektroniske solformidlerkursus, som hun bestod med 10 ud af 10 rigtige. Til I Forms Kvindeløb i Århus formidlede hun sin viden videre til løberne, og det gik rigtig godt.

Sådan foregår det

Kurset starter med en række spørgsmål og korte film, hvor du kan udforske og udfordre din viden inden for seks kategorier om sol og solbeskyttelse. Herefter går du videre til selve testen, hvor du lever dig ind i rollen som solformidler og svarer på nogle af de spørgsmål, du kan blive udsat for som solformidler.

For at bestå, skal du svare rigtigt på 7 ud af 10 spørgsmål. Du kan så kalde dig certificeret solformidler og får et solformidlerbadge med posten, som du kan have på, når du er ude at fortælle om solbeskyttelse. Du har også mulighed for at printe et diplom.



Prøv det nye Solformidlerkursus på

www.skrunedforsolen.dk/solformidler

Julie Brix havde debut som solformidler til I Forms kvindeløb i Århus.



Foto: Britta Kirdan

Marianne og Hans skaber oplevelsesbobler

For et år siden fik Marianne Harboe og Hans Dal en ide. De ville bede en række dygtige kunstnere om at donere en lille håndfuld besøg til landets hospicer og lade frivillige stå for at koordinere det hele. I dag er Kunstnere i Hospice en realitet – og en stor succes.

AF NANNA KATHRINE KRISTENSEN | KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Kunstnere i Hospice

Projektet er skabt af Marianne Harboe og Hans Dal er en græsrodsinstitution drevet af frivillige tovholdere på landets hospicer. Næsten 100 kunstnere har doneret 3-4 årlige optrædener til "Kunstnere i Hospice". Foreningen dækker kunstnernes transportudgifter, så koncerter og foredrag er gratis for hospice.

Havet når næsten helt hen til terrassen og spreder en særlig ro over denne eftermiddag, hvor Sløjfen besøger Marianne Harboe og Hans Dal i deres smukke, gamle hus i Taarbæk. Det er en af de første varme forårsdage, og her i læ for vinden kan man sagtens sidde ude og lytte til stilheden uden at fryse. Vi sidder bare os tre på terrassen, og det føles nærmest som om, vi er i vores egen lille boble langt fra resten af verden.

Måske er det ikke bare vandet, der gør udslaget. Det er på sin vis Marianne Harboe og Hans Dals speciale at skabe små oplevelsesbobler omkring de mennesker, de møder. Marianne Harboe har i seks år arbejdet som frivillig på hospice og har stiftet Foreningen af Frivillige ved Hospice.

"Både de syge og deres pårørende kan have brug for at tale med et medmenneske, der ikke har en faglig kasket på, og som har tid til at være nærværende og lyttende. Det kan jeg som frivillig," fortæller Marianne Harboe, som tydeligvis kan mere end det.

På bordet ligger et kunstnerkatalog spækket med kendte og ukendte navne, der alle har sagt ja til at optræde gratis på hospice. Et initiativ, der spirede af ægteparrets lyst til at gøre tiden på hospice til en positiv oplevelse for patienterne.

Hans tog guitaren med

Ind i mellem spurgte Marianne sin mand Hans Dal, der er guitarist og komponist, om han havde lyst til at komme forbi på hospice

og spille for beboerne. Det ville han gerne. Da Hans først havde spillet på hospice én gang, greb det om sig, og ægteparret begyndte at lege med tanken om at få flere kunstnere med på ideen.

Nu har de efter et års intensivt arbejde søsat græsrodsinstitutionen Kunstnere i Hospice. Ved at trække på Mariannes kontakter i hospiceverdenen og Hans' netværk blandt kunstnere er det lykkedes dem at samle næsten 100 professionelle kunstnere landet over, der hver donerer tre-fire optrædener årligt. Alle landets hospicer på nær et enkelt er tilmeldt ordningen, der udelukkende drives af frivillige. Man kan altså ganske gratis få besøg af en musiker, oplæser eller en foredragsholder på hospice.

"Uden de frivillige rundt på alle hospicerne ville det her slet ikke kunne lade sig gøre," understreger Marianne Harboe.

"Hans og jeg har lagt grundlaget, men vi er sådan set ude af det nu, hvor kunstnerkataloget er samlet og sendt ud. Det er frivillige tovholdere på det enkelte hospice, der koordinerer det hele – fra at kontakte kunstnerne og gennemføre arrangementet til at sørge for, at kunstnerne får dækket transportudgifterne af foreningen."

Bolden er givet op

Kataloget omfatter blandt andre Susse Wold, Lone Hertz, Danmarks Radios PigeKor, Keld & Hilda og de to bagmænd selv. Alle får de en helt særlig oplevelse ud af at optræde på

hospice. Selv de store kunstnere i programmet kan få en klump i halsen første gang, de prøver det. For det er unægtelig noget helt andet at spille for 3-12 mennesker end at stå på en scene foran et stort publikum.

"Pludselig står man der og spiller for en meget lille flok, og man ved jo godt, hvorfor de er på hospice," fortæller Hans.

"Det er svært. Men det giver til gengæld et helt særligt nærvær, og man mærker, at det virkelig betyder noget for de mennesker, man spiller for. Jeg har spillet for en kvinde, hvor døden var tæt på. Hun ville så gerne med til koncerten, men kunne ikke forlade sengen, og hun ville ikke have, at jeg kom ind på stuen til hende. Så jeg sad ude på gangen og spillede for hende."

De mange rørende oplevelser, Hans og Marianne har haft på hospice, har inspireret dem til at kaste sig ud i et andet fælles projekt, som de vil hellige sig fuldt ud, nu hvor Kunstnere i Hospice er sendt godt på vej. De har netop sendt deres anden cd med salmer om liv og død, sorg og glæde til trykkeriet, så forude venter kirke- og hospicekoncerter landet over.

Jo, Marianne Harboe og Hans Dal er gode til at skabe små oplevelsesbobler. Hvor tiden ikke er vigtig, og hvor der er plads til ro og nærvær. Ikke mindst her på terrassen i Taarbæk, hvor *Sløjfen* er nødt til at løsrive sig fra solen og det stille vand.





Sådan får du hul igennem til pressen

Hvad interesserer lokalpressen? En personlig historie fra lokalområdet er godt stof, siger en redaktør fra en af landets mange ugeaviser. Også foramtaler af arrangementer har avisens interesse. Her får du gode råd til pressearbejdet.

AF ANNEMETTE GRANT LARSEN | KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Der er noget, der ligger helt fast. Og det er, at en god historie i et lokalt medie er en lokal historie. Også i Sønderborg.

”Om så Beatles blev gendannet 20 kilometer uden for kommunegrænsen, ville jeg ikke skrive om det. Kun ting, som foregår i det område, avisen udgives i, har vores interesse,” forklarer redaktør på Sønderborg Ugeavis, Jens Eilertsen.

Valget af indhold til avisen bygger blandt andet på flere læserundersøgelser. De viser, at læserne gerne vil læse om nogen, de kender.

”Det behøver ikke nødvendigvis at være politikere eller foreningsformænd. Kassedamen, som folk kender fra supermarkedet, og som har en holdning til f.eks. forskønnelse af gågaden, er der mange, der gerne vil læse om,” siger Jens Eilertsen.

Den personlige historie er topscorer

Skal en historie have meget omtale i Sønderborg Ugeavis, skal den have en personlig vinkel, forklarer Jens Eilertsen.

”Vi vil meget hellere skrive personhistorier end arrangementshistorier. Men hvis vi kan flette et interview ind med en lokal og gøre historien personlig, kan det blive en god historie. Det virker stærkere at skrive om for eksempel kræft, når der er en, der fortæller eller udtaler sig om emnet. Budskabet går meget klarere ind på den måde,” siger Jens Eilertsen.

Derfor anbefaler han, at man – når man sender en pressemeddelelse til redaktionen – henviser til kontaktpersoner, som har lyst til at stille op til interview.

Det stærke fokus på den personlige historie betyder ikke, at lokalavisen i Sønderborg ikke omtaler kommende arrangementer. Det gør de gerne. Bare i kort form.

”Vi vil gerne være med til at synliggøre velgørende arrangementer, som kommer os alle sammen til gode,” siger Jens Eilertsen.

Kontakt os endelig

Hos Sønderborg Ugeavis er de i det hele taget glade for, at folk kontakter redaktionen med historier.

”Uden det havde vi ikke noget at skrive om. Det er den måde, vi får historierne på. Men har historien allerede været bragt i et andet medie, er den som regel ikke længere interessant for os,” forklarer Jens Eilertsen.

Undtagelsen er dog arrangementer, som alle skriver om.

 Du kan få flere gode råd til pressearbejdet på www.cancer.dk/frivillig



Borgmester i Solrød, Niels Hørup, og familien Andersen kom på forsiden af alle lokalaviser, da de samlede ind til kampen mod kræft. Lokalforeningen stod for fotoet og pressekontakten.

Gode fotos virker

I Solrød går det godt med pressekontakten. Så godt at landsindsamlingen den 11. april var forsidestof i alle lokale medier. Tænk i fotos når du skal lave lokal pr, der virker, lyder rådet fra lokalforeningen.

AF ANNEMETTE GRANT LARSEN | KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Et foto af en veloplagt borgmester i Solrød sammen med familien Andersen på vej ud for at samle ind til kampen mod kræft.

Det foto samt en omtale af indsamlingsresultatet prydede forsiden af alle lokale medier i Køge Bugt-området efter landsindsamlingen. Både aviserne Sydkysten, SolrødNyt og Dagbladet Køge havde det med i deres trykte og online medier. Men hvordan havnede historien der? Og kom borgmesteren bare lige forbi? Nej, fortæller PR- og presseansvarlig i lokalforeningen i Solrød, Birger Hauge:

”Vi havde lavet en aftale med borgmesteren på forhånd, for det betyder meget for at få historien bragt, at der er et ordentligt foto. Og det gav pote,” siger Birger Hauge, der sendte fotoet sammen med en kort pressemeddelelse til aviserne.

Fremover er der ingen tvivl om, at lokalforeningen vil tænke mere i fotos.

”Uden fotoet var vi ikke kommet på forsiden. Jeg kan se, hvor meget det betyder. Sommetider har vi sendt noget af sted uden billede, og det har fået en helt anden placering. Så det kommer ikke til at ske igen,” siger han.

Gør det selv

I Solrød har lokalforeningen gode erfaringer

med, at deres pressemeddelelser finder vej til spalterne. Og gode erfaringer med at gøre tingene selv.

”Vi har forsøgt at invitere pressen med til nogle arrangementer, men min oplevelse er, at der ikke er ressourcer til at dække den slags historier på redaktionerne,” fortæller Birger Hauge.

Der er heller ikke tid til at dække nytårskoncerten med landskendte musikere og 300-500 tilskuere. Men historien kommer alligevel i avisen med omtale både før og efter koncerten. Og det er helt bevidst.

”I bestyrelsen har vi lagt en plan for, hvilke arrangementer vi vil give fuld skrue i lokalpressen, og hvilke arrangerer vi bare annoncer,” forklarer han.

Højeste prioritet har landsindsamlingen og koncerten med pressemeddelelser både før og efter. Foredrag annonceres.

”Prioriteringen handler om, at vi i god tid i forvejen skal vække folk interesse og have dem til at sætte kryds i kalenderen – og så minde dem om det igen op til arrangementet. Og om at bringe nogen positive historier, der giver lyst til at være med næste gang,” siger Birger Hauge.

BIRGER HAUGES GODE PRESSERÅD

- Tænk i gode fotos
- Del historien op. For eksempel offentliggør lokalforeningen i Solrød en kort omtale af den store nytårskoncert to til tre måneder inden koncerten. Cirka en måned før offentliggøres det fulde program
- Prioriter hvilke arrangementer og historier I vil give mest medieomtale
- Send pressemeddelelser direkte til den ansvarlige for dit lokalområde
- Tænk også i positive historier, selv om kræft er et alvorligt emne.



"12 styk – og så til en femmer stykket"

Sløjfen bad indretningskonsulent Anita Wodstrup Madsen om at spotte de gode indkøb i Kræftens Bekæmpelses genbrugsbutik i Aalborg. Indkøbslisten endte med at blive længere end først troet.

AF REBECCA VANG | KOMMUNIKATIONSKONSULENT



Det kribler i fingrene på Anita Wodstrup Madsen. Omme bag et par kasser med bøger, dvd'er og vaser har hun spottet en stabel sorte og røde tallerkener. Hun forcerer kasserne, kanter sig udenom glas og vaser og snupper begejstret bunken.

"Prøv at se dem her, de er da fine. 12 styk og så til en 5'er stykket. De er rigtig 70'er-agtige og fejler ikke noget. De skal med mig hjem."

Falkeblib for genbrug

Anita Wodstrup Madsen er indretningskonsulent og giver gode råd til alle, der gerne vil indrette sig personligt og funktionelt. Sløjfen har sat hende stævne i IGEN-butikken i Aalborg for at få gode råd til, hvad man skal kigge efter, når man er på jagt efter genbrug til boligen. Og det går hurtigt op for bladets udsendte, at det er den helt rigtige ekspert, vi har fundet til opgaven. Anitas falkeblib for gedigen genbrug fejler intet. Hverken på lageret, der bugner af varer, eller i butikken, hvor sofaer, stole og vægur er sirligt stillet frem.

"Indretning fungerer bedst, når man blander nyt og gammelt, forskellige materialer og ikke er bange for at bruge farver. Tag

for eksempel teak-træskommoden der. Den er glimrende på et børneværelse foran noget spraglet tapet, og samtidig er den billigere end mange andre nye kommoder," siger Anita Wodstrup Madsen og peger på en kommode, der har sneget sig ud i udstillingsvinduet. Prisskiltet afslører, at man får den for 450 kroner.

Det må helst ikke blive for kedeligt

"Eller bordet derovre med hollænderudtræk i teaktræ er også et godt genbrugsfund. Så kan man sætte nogle mere moderne stole til. Tendensen i indretning lige nu er, at det helst ikke må blive for kedeligt. Vi søger tilbage til de værdier og genstande, vi kender fra vores barndom," siger 37-årige Anita Wodstrup Madsen, mens frivillige fra IGEN-butikken har de nysgerrige ører rettet mod konsulentens gode råd. Det kunne jo være, at man kunne tage et par ideer med hjem.

Hvis du tror, du kan finde det ene designermøbel efter det andet i en genbrugsbutik, kan du ifølge Anita Wodstrup Madsen godt tro om igen. Til gengæld kan du få holdbare møbler og skævt kitsch, der giver dit hjem personlig stil.

"Husk at et hjem udelukkende med de-

Når du indretter, så pas på med: **Lyset.** For mange køber lamper der ikke giver lys eller stemning nok **At køre** den samme stil over alt. Sofa, spisebord og spisestole behøver ikke at komme fra den samme serie.

signermøbler kan blive utroligt kedeligt. Det bedste er at gå på opdagelser på loppemarkeder, i genbrugsbutikker, i billige butikker og så supplere med få klassikere," siger Anita Wodstrup Madsen, inden hun kaster sig over endnu en kasse med vaser, glasugler med lysende øjne og skæve rammer.

DET SKAL DU KIGGE EFTER I GENBRUGSBUTIKKER

- Stel – alt fra tallerkener og kopper til skåle og gryder
- Lamper
- Duge
- Stentøj og stel fra 1970'erne
- Tinvaser
- Gamle dåser til opbevaring
- Gode, robuste møbler fra 1950'erne og 1960'erne

Få flere gode indretningsråd på Anita Wodstrup Madsens hjemmeside www.boligstil.dk

Sådan ser den typiske frivillige ud

Frivillige og deres arbejde er en af hjørnesteenene i Kræftens Bekæmpelse. Derfor er det vigtigt, at de har det godt og trives. Det gør de heldigvis, viser en ny undersøgelse, der også fortæller, hvem den typiske frivillige er.

AF IB LINDSTRØM | DOKUMENTATIONS- OG ANALYSEKONSULENT

Det er lyden af kvindestemmer, der møder en, hvis man drister sig til at lytte ved nøglehullet til lokalet, hvor Kræftens Bekæmpelses frivillige holder møde. Frivillige i foreningen er nemlig i fire ud af fem tilfælde kvinder. Det viser en ny undersøgelse, der ser nærmere på, hvem de frivillige er. Den typiske frivillige er kvinde, 57 år og veluddannet. Næsten alle frivillige i Kræftens Bekæmpelse har en uddannelse, og næsten halvdelen har en videregående uddannelse. Eksempelvis til skolelærer eller sygeplejerske. Der er naturligvis også mænd, der arbejder frivilligt. De er i undertal, men minder i alder, uddannelse og næsten alt andet om deres kvindelige kolleger. Dog skiller de sig ud ved at have mere lyst end kvinderne til at arbejde med at sætte den kræftpolitiske dagsorden i kommuner og regioner.

Trivselsundersøgelse

Undersøgelsen fokuserer også på, hvordan frivillige trives med arbejdet for kræftsagen. Og svaret er kort: De frivillige trives godt. Rigtigt godt endda. Faktisk er det samlet set umuligt at støve en op, der ser kritisk på Kræftens Bekæmpelse og det frivillige arbejde. Den store tilfredshed understreges af, at man kan regne med i snit 7 års indsats fra de, der rækker hånden op, når der efterspørges frivillige.

Kun 2 procent peger på, at de ikke vil anbefale venner og bekendte at blive frivillig i Kræftens Bekæmpelse.

Det kan altid blive bedre

Undersøgelsen peger dog på enkelte knaster, som er værd at bide mærke i. Hver 3. frivillig synes, at de nogle gange står over for opga-

ver, de ikke er rustet til at løse. Og hver 10. har oplevet andre frivillige, som er ophørt på grund af dårligt samarbejde med andre frivillige.

Her er de frivillige

- 6 ud af 10 frivillige har pårørende, der har haft eller har kræft
- Halvdelen af de frivillige arbejder mindst 6 timer om måneden som frivillig. Resten bruger færre timer
- Kun 2 procent af de frivillige er utilfredse med Kræftens Bekæmpelses resultater
- De frivillige peger på, at de bidrager til de gode resultater, Kræftens Bekæmpelse står for
- Færre end 1 procent mener IKKE de yder en vigtig indsats for kræftsagen.

Ny direktør for Kræftens Bekæmpelse

Leif Vestergaard Pedersen bliver fra 1. juli 2010 ny administrerende direktør i Kræftens Bekæmpelse efter Arne Rolighed.

AF REBECCA VANG | KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Leif Vestergaard Pedersen er 54 år og kommer fra stillingen som sundhedsdirektør i Region Midtjylland. Han var indtil 2005 amtsygehusdirektør i Århus Amt, og før det sad han fem år i stolen som amtsundhedsdirektør i Vejle.

Leif Vestergaard er cand. oecon. fra Århus Universitet, bor i Jelling, er gift og har tre børn. Han glæder sig til at begynde sit nye job.

"Jeg har stor respekt for foreningen, og det er med ydmyghed, jeg sætter mig i spidsen for et dygtigt personale og de mange frivillige. Kræftens Bekæmpelse skal fortsat være en kraftfuld medspiller – og gerne en irriterende modspiller – i den sundhedspolitiske debat. Kræftens Bekæmpelse skal altid være på kræftpatienternes side, og jeg vil fastholde den troværdige linje, som har kendetegnet foreningen gennem mange år," siger Leif Vestergaard Pedersen.

Kræftens Bekæmpelses formand, Frede Olesen, er glad for valget.

"Med Leif Vestergaard Pedersen er det igen lykkedes os at få en af de mest kompetente aktører inden for sundhedsvæsenet ansat som direktør for foreningen," siger han.



Palliationskonference i Region Hovedstaden

Den 21. april afholdt regionsudvalget i Region Hovedstaden en palliationskonference på Herlev Hospital med godt 200 deltagere. Konferencen var en tour de force hele vejen rundt omkring palliation. Her var oplæg fra en række centrale aktører fra forskellige tematiske vinkler blandt andet: Den faglige vinkel, den forskningsmæssige vinkel og den politiske vinkel. Hvert år får 9.000 borgere i Region Hovedstaden konstateret kræft, og 5.000 dør af kræft. Regionsudvalget i Region Hovedstaden ønskede med konferencen at sætte fokus på palliation (smertelindrende behandling samt pleje af døende). Derfor henvendte konferencen sig særligt til politiske og administrative beslutningstagere i Region Hovedstaden. Regionsudvalget er i øjeblikket i gang med at planlægge, hvordan der efterfølgende kan arbejdes videre med konferencens temaer.

@ Mads Christensen, regionskonsulent, region Hovedstaden.
Kontakt: mpb@cancer.dk / 45970413



Årets Kvindepris gik til Birgitte Uldall

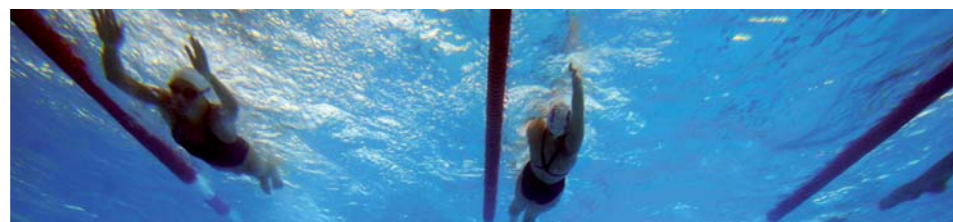
Birgitte Uldall, der er formand for Sønderborg Lokalforening, modtog årets Kvindepris på kvindernes internationale kampdag for sit store arbejde i lokalforeningen. Arrangementet stod Kvindekomiteen for, og de havde fået Søs Fenger til at komme og optræde for de mange fremmødte gæster. Kvindekomiteen er en forening, der består af repræsentanter fra Sønderborg Kvinde- og krisecenter, Sønderborg Aftenskole, Sønderborg Soroptimistklub, Zonta Sønderborg og Ellen Trane Nørby. Hvert år uddeler Kvindekomiteen årets Kvindepris.

@ Rebecca Vang, kommunikationskonsulent.
Kontakt: rvj@cancer.dk / 35257970

Professionel rådgivning uden at bestille tid

Som noget nyt kan kræftramte, tidligere kræftramte og pårørende møde op i Frivillighuset i Thisted og få professionel rådgivning fra Kræftens Bekæmpelse uden at bestille tid. Den første onsdag i hver måned vil psykolog Natasja Nøddebo Petersen og frivillige fra Thisted Lokalforening være til stede i Frivillighuset og tage imod de fremmødte.

@ Ejner Frøkjær, Thisted Lokalforening. Kontakt: ejfr.npthy@gmail.com / 97961252



100.000 kroner sikrer nyt tilbud til kræftpatienter i Horsens

Takket være en fondsgave på 100.000 kroner kan Horsens Lokalforening fra den 1. august tilbyde svømning og gymnastik i et varmtvandsbassin til kræftpatienter i Horsens. Pengene kommer fra Birgit Hunæus Mindefond og er øremærket til at forbedre forholdene for kræftpatienter i Horsens. Horsens Lokalforening har selv valgt, at pengene skal bruges til svømning og vandgymnastik. Der vil være en månedlig svømmedag for kvinder, en månedlig svømmedag for mænd, og der kan være 12 på hvert hold. Horsens Lokalforening har i forvejen tilbudt Fælles om kræft, hvor kræftpatienter, pårørende og efterladte mødes med andre i samme situation. Det nye tilbud skal fungere som en udvidelse af Fælles om kræft.

@ Bjarne Mortensen, Horsens Lokalforening. Kontakt: tinne.bjarne@mail.tele.dk/75641324



Motion og Cafe for kræftramte i Rebild Kommune

Den 18. marts startede Rebild Kommune og Kræftens Bekæmpelses lokalforening træning, cafe og socialt samvær for borgere, der har eller har haft kræft. 18 deltagere har tilmeldt sig holdet, som fysioterapeut Trine Janerka står for, og på programmet er en blanding af gymnastik og bevægelse, træning med små bolde, pilates og afspænding. Deltagerne er velkomne, så ofte de kan, og er der perioder, hvor man er påvirket af sin sygdom, er der også plads til det. Når den fysiske udfoldelse er overstået, tager cafeen over. Den drives af fem frivillige fra lokalforeningen, som både står for at sælge kaffe og kage og arrangerer oplæg og ture ud i det blå. Der er tale om et fælles projekt med delvis fælles finansiering fra Rebild Kommune og Kræftens Bekæmpelse.

@ Bente Bislev Jensen, Rebild lokalforening.
Kontakt: bislev@sport.dk/98 37 19 65

Et samlingssted med plads til latter

Mandag den 19. april åbnede Kræftens Bekæmpelse i samarbejde med Diabetesforeningen og Danmarks Lungeforening en café i Sønderborg. "Cafeen skal være et sted, hvor brugeren er i centrum", siger Lone Kaad Sørensen, som er en del af projektgruppen bag cafeen. Cafeen skal være et forum, hvor man kan udveksle erfaringer om sygdommen, men det skal også være et sted, hvor brugerne kan finde støtte og hjælp til at få hverdagen til at fungere igen. Programmet for cafeen bliver bestemt løbende af brugerne. Ligesom det også er dem, som skal være med til at navngive cafeen. Cafeen er at finde i kantinen på Sundhedscenteret, Grundvigsalle 150, Sønderborg og har åbent torsdage i lige uger. Kræftens Bekæmpelse vil være til stede i tidsrummet 19.00 – 21.30. Diabetesforeningen og Danmarks Lungeforening vil være til stede en torsdag i måneden i samme tidsrum.

@ Birgitte Uldall, Sønderborg Lokalforening. Kontakt: b.uldall@city.dk / 23484350/74450363



"Kan kost og livsstil holde kræften fra døren?"

Cafe Kram på Frederiksberg var fyldt til randen, da Frederiksberg Lokalforening havde inviteret til foredragsaften under temaet "Kan kost og livsstil holde kræften fra døren?" Foredragsholder var Gitte P. Balling, som er klinisk diætist på Kræftlinjen. Hun fortalte om, hvordan kost og livsstil kan være medvirkende til at holde én sygdomsfri. I løbet af aftenen blev der stillet mange spørgsmål til Gitte P. Balling fra de 90 interesserede gæster. "Det var meget tydeligt, at interessen for, hvad mad og livsstil kan gøre for at holde os sygdomsfri, er voksende," siger Pernille Borg fra Frederiksberg Lokalforening.

@ Grete Andersen, Frederiksberg Lokalforening.
Kontakt: grete.andersen@oncable.dk / 33317789

Kræftens Bekæmpelse starter café i Allerød

Den 12. april slog Kræftens Bekæmpelse dørene op for en ny café, hvor kræftramte, pårørende og efterladte kan udveksle erfaringer med andre i samme situation. "Vi vil forsøge at gøre det sådan lidt åbent hus-agtigt, og der vil altid være kaffe på kanden," siger Else Carlstedt, leder af kræftrådgivningen i Hillerød. Den nye café holder til i Pensionisthuset i Allerød og har åbent den anden mandag i hver måned mellem kl. 15.00 og 18.00.

@ Helle Andersen, Allerød Lokalforening.
Kontakt: hba@cancer.dk / 35257561



Kræft, håb og kærlighed

Tina Brændgaard er forfatter af bogen "Klædt af – en fortælling om kræft, håb og kærlighed", som udkom 26. marts, og som er en personlig og stærk bog om at få konstateret brystkræft som 30-årig. I dag er Tina Brændgaard rask, men hun har været gennem et opslidende behandlingsforløb, som indebar kemoterapi og strålebehandling. Det fortæller hun om i sit foredrag, som lokalforeninger, patientstøtteforeninger og andre kan booke. Fokus i foredraget er på, hvordan man bevarer sig selv i kampen mod en alvorlig sygdom, hvordan man kommer videre og sidst, men ikke mindst, hvordan man tør tro på lykken. Foredraget varer halvanden time inklusiv pause. Pris er 3.000 kroner plus transport (særpris for Kræftens Bekæmpelse)

@ Tina Brændgaard.
Kontakt: tinabraendgaard@gmail.com / 21762698



Foredrag i Hals Lokalforening

Hals Lokalforening fik besøg af tidligere kræftpatient Anders Steffensen til dette års generalforsamling. Han berettede om sin lange kamp med kræften, og om hvordan det er at komme ud på den anden side. Anders Steffensen har været med til at stifte den landsdækkende forening "Proof of life", der er et fællesskab for unge, som er blevet ramt af kræft. Anders Steffensen fik selv konstateret kræft første gang, da han var 16 år og har haft to tilbagefald siden. Efter sidste tilbagefald blev han udskrevet med en rollator. Anders Steffensen besluttede sig dog for, at kræften ikke skulle bestemme over hans liv, og halvandet år efter hans sidste tilbagefald deltog han i Berlin Maraton.

@ Anders Steffensen, Proof of Life.
Kontakt: aalborg@proofoflife.dk / 50 51 46 93