

Afsender: Kræftens Bekæmpelse | Strandboulevarden 49 | 2100 København Ø

## Tusind tak for hjælpen

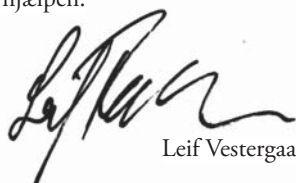
Jeg har det meste til gode. Alligevel er jeg imponeret. Imponeret over den fantastiske frivillige indsats, som jeg indtil nu har stiftet bekendtskab med.

Jeg ved det jo egentlig godt. At være frivillig kræver et helt særligt engagement og drive. Alligevel er jeg imponeret over det frivillige engagement, jeg i min korte tid som direktør for Kræftens Bekæmpelse har set.

Min første tid har jeg blandt andet brugt på at tage rundt i landet for med egne øjne at få et indblik i hverdagen og de mange indsats i Kræftens Bekæmpelse. Og jeg er fuld af begejstring. Både over den indsats, som frivillige og ansatte lægger for dagen, og over den høje faglige standard, der præger vores arbejde.

På min tur rundt i landet har jeg haft lejlighed til at besøge Stafet for Livet i Vejen. Et arrangement, som frivillige står bag, og som i den grad kræver engagement. Før, under og efter stafetten. I haglvej, regnvej og solskin. Det engagement er en kæmpe styrke for Kræftens Bekæmpelse. Og for mig var besøget en fantastisk oplevelse. Der var styr på telte, scene, strøm, lyd og lys. På underholdning, PR og tilmeldte hold. Stole, borde og oprydning. Sponsorer, der har givet enten penge eller produkter. Men uden frivillige hænder til at løfte de mange opgaver var arrangementet ikke blevet til noget.

Jeg glæder mig til at besøge andre aktiviteter rundt omkring i landet, som I står for. Og jeg glæder mig til at lære jer bedre at kende. For I er en helt unik del af organisationen. I sætter et ansigt på Kræftens Bekæmpelse lokalt, I gør Kræftens Bekæmpelse synlig i hele landet, og I sikrer, at vi kan være der, hvor danskerne er. Tusind tak for hjælpen.



Leif Vestergaard Pedersen



### SLØJFEN46

Sløjfen udsendes til alle frivillige i Kræftens Bekæmpelse.

#### Redaktion

Charlotte Taarnhøj,  
Patientstøtteafdelingen,  
Karin Mejding,  
Forebyggelsesafdelingen,  
Kristina Ilsøe Métral,  
Lokalforeningsafdelingen,  
Nanna Kathrine Kristensen,  
patientstøtteafdelingen  
Annemette Grant Larsen, redaktør  
(barselsvikar),  
Enheden for kvalificering af  
frivillige.

Kontakt redaktionen på 35 25 79 71  
E-mail: [sloejfen@cancer.dk](mailto:sloejfen@cancer.dk)

Ønsker du at læse Sløjfen på nettet:  
[www.cancer.dk/frivillig](http://www.cancer.dk/frivillig)

#### Artikler til Sløjfen

Send en historie om et arrangement som er foregået eller ideer til artikler til [sloejfen@cancer.dk](mailto: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](http://www.cancer.dk/frivillignyt)

Layout: Quote Grafik

Forsidefoto: Das Büro

Tryk: Litotryk København A/S

Oplag: 3.450

# SLØJFEN

"Jeg tror på, at det har en særlig betydning, når jeg siger til folk, at jeg godt kan forstå, hvordan de har det."

ELSE-MARIE, FRIVILLIG PÅ EN KRÆFTAFDELING  
OG TIDL. KRÆFTPATIENT

Læs side 8-9





## November er solariemåned

AF SINE VIHOLT OXFELDT & LISBET SCHØNAU | SOLKAMPAGNEN

I november sætter Solkampagnen fokus på at slukke solariet. Du kan hjælpe din kommune med at slukke solariet i offentlige bygninger eller med at blive solsikker.



Læs mere og tilmeld dig på

[www.skrunedforsolen.dk/solarieuge](http://www.skrunedforsolen.dk/solarieuge) eller kontakt projektassistent Louise Kronborg, Lokalforeningsafd., 3525 7503, [kronb@cancer.dk](mailto:kronb@cancer.dk)

### Myte om solariet

Solarium er mere sikker end den naturlige sol

Solarium er ikke farligt for unge

Tager man solarium, bliver man ikke så let forbrændt i solen

Man bliver ikke skoldet i et solarium

### Fakta om solariet

Både solens naturlige UV-stråling og solariets kunstige UV-stråling øger din risiko for at få kræft i huden. Jo mere du går i solarium, jo større er din risiko for at udvikle sygdommen.

Børn og unge er særligt udsatte for at få kræft fra UV-stråling og solskoldninger, fordi deres krop stadig udvikler sig.

Forskning viser, at hvis huden har fået farve fra den kunstige sol i solariet, svarer din beskyttelse til faktor 2-4 – og det er slet ikke tilstrækkeligt i sydens sol. Forbruning i et solarium kan give falsk tryghed og er en dårlig idé, fordi du øger din risiko for at udvikle kræft i huden.

Hver anden solariebruger bliver forbrændt i solariet, hvor strålingen er meget mere intens end i den danske sommersonne.

# Ny brevkasse på cancer.dk

Nu kan du stille spørgsmål om kræft til Kræftens Bekæmpelses nye brevkasse.



AF NANNA KATHRINE KRISTENSEN | KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Cancer.dk har fået sin egen brevkasse. Alle spørgsmål besvares af sygeplejerske Sidse Hertz Larsen i samarbejde med Kræftens Bekæmpelses rådgivere og eksperter. Inden du stiller et spørgsmål, kan du med fordel læse andres spørgsmål og svar om emner som kost, alternativ behandling, bivirkninger og senfølger. Måske finder du svar på dit spørgsmål lige med det samme. Du finder brevkassen her: [cancer.dk/brevkasse](http://cancer.dk/brevkasse)

### Eksempel på spørgsmål:

*Jeg fik fjernet min livmoder for et år siden. Nu synes jeg, følelsen ved sex og tanken om det slet ikke er som før. Er det normalt? Hvad kan man gøre?*

### Svar (uddrag):

*Efter en kræftsygdom er det fuldstændig normalt, at man ikke føler sig som før. Hvis lyst, sex og glæde forbindes med smerte, eller måske ligefrem forbindes med angsten for at miste livet, så er lysten ofte det første, der forsvinder. Derudover kan der for nogle være tale om bivirkninger efter operation, efter kemoterapi eller strålebehandling, der kan give føleforstyrrelser eller andre gener, der kan påvirke lysten til sex. Men lysten kan genfindes – også selvom det for mange kan være hårdt arbejde, der også kalder på meget omsorg og støtte fra partneren. Du kan læse om andre kvinders erfaringer i bogen: "Underlivskræft – om håb, frygt og livsmod og fakta om sygdommen". På vores hjemmeside kan du også læse mere om Kræft*

*og Seksualitet og Parforholdet efter kræft. Du er også meget velkommen til at ringe til Kræftlinjen på 8030 1030.*



Sygeplejerske Sidse Hertz Larsen er redaktør af brevkassen på [cancer.dk](http://cancer.dk)




## Støt Brysterne igen i år

AF HEIDI HERMANSEN | PROJEKTASSISTENT

Årets Støt Brysterne kampagne er i fuld gang. Igen i år byder kampagnen på en masse aktiviteter, der alle sætter fokus på og indsamler penge til brystkræftsagen. På [www.støtbrysterne.dk](http://www.støtbrysterne.dk) kan du læse mere om de mange spændende aktiviteter.

Du kan bl.a. se og købe de mange flotte Støt Brysterne produkter, læse om årets designer, starte din egen indsamling og meget mere. Støt Brysterne afsluttes med et brag af en fest lørdag d. 30. oktober, hvor der er Brystgallashow på TV3.


 Hold dig opdateret på [www.støtbrysterne.dk](http://www.støtbrysterne.dk)



## Netbutikken byder indenfor i varmen

AF BIRTE NIELSEN | WEBSHOPADMINISTRATOR

Efteråret står for døren og byder på en kold og blæsende, men også hyggelig årstid. Derfor har vi lagt nye efterårsvarer i netbutikken, så du kan gå den lidt koldere årstid godt i møde. Find for eksempel lune tørklæder til friske gå-ture og fine smykker til efterårets hyggeaftener inden dørene.

 Besøg netbutikken på [www.cancer.dk/netbutik](http://www.cancer.dk/netbutik)

## Vidste du at ...

du kan få *Sløjfen* direkte i din indbakke, så snart bladet udkommer. Er du interesseret i at modtage *Sløjfen* elektronisk frem for i den trykte bladudgave, kan du tilmelde dig som abonnent på

 <http://www.cancer.dk/slojfen>



## STAFET FOR LIVET GAV HÅB TIL ENDNU FLERE

AF PERNILLE IBSEN HAUGE | UDVIKLINGSKONSULENT



**Stafet For Livet 2010** blev større end sidste år. Ni byer, 4358 stafetdeltagere, 464 nuværende og tidligere kræftpatienter og cirka 700 frivillige var med. 1,3 millioner blev indsamlet til kræftsagen.



*Claus Hansen til Stafet For Livet i Rønne*

**Stafet For Livet.** Klædt i gule T-shirts åbnede tidligere og nuværende kræftpatienter, traditionen tro, Stafet For Livet ved årets ni stafetter. I Rønne var Claus Hansen med. Han er 27 år og tidligere kræftpatient og var med for første gang. Egentlig ville han gerne have været med sidste år, hvor han fik konstateret testikelkræft. I stedet blev han indlagt med en depression. For ham blev stafetten en helt særlig oplevelse, der markerede den gode nyhed om, at han igen er rask og glæden ved livet. En glæde, som han kunne fejre sammen med andre nuværende og tidligere

kræftpatienter ved arrangementet. Men som tidligere kræftpatient ved Claus Hansen også, hvor hårdt diagnosen rammer. Derfor var stafetten en vigtig anledning for ham til at give håb til andre og mindes dem, der tabte kampen til kræften.

Overskuddet fra Stafet For Livet går til Kræftens Bekæmpelses arbejde med forskning, patientstøtte og forebyggelse.

Vil du være med til at arrangere Stafet For Livet i din by, kan du kontakte udviklingskonsulent, Pernille Ibsen Hauge, på 35257523/





# "Jeg vil gerne bruge min tid på noget, der giver mening"

Britta Kirdan er solfrivillig og står bag events f.eks. på stranden og havnen i Århus. Britta er organisatoren, og den, som finder andre frivillige, der ligesom Britta rykker ud og informerer om gode solvaner.

AF ANNEMETTE GRANT LARSEN | KOMMUNIKATIONSKONSULENTOM

## Hvorfor er du frivillig?

"Fordi nogle i min familie er døde af kræft, og fordi jeg har venner, som også har mistet på grund af det. Og så har jeg overskuddet til at være frivillig nu. Der er ro på alle fronter. Mine børn er flyttet hjemmefra, jeg har fast arbejde og en fast kæreste. Men jeg har jo stadig masser af energi og kræfter, som jeg gerne vil bruge på noget, der giver mening."

## Hvorfor valgte du at blive solfrivillig?

"Hurtigt efter at jeg blev medlem af bestyrelsen her i Århus, fandt jeg ud af, at det var det helt rigtige for mig at være med til at sprede budskabet om, at langt de fleste tilfælde af kræft i huden kan forebygges med gode solvaner. Jeg kan lide, at budskabet er så

positivt. Og så er jeg selv sejler og kan virkelig se relevansen af at oplyse sejlerne, der jo er særligt udsatte for solens stråler. Så da Kræftens Bekæmpelse fik en stand til en stor kapsejls her i Århus, var jeg på. Siden da er det blevet til mange flere solevents."

## Hvad er det bedste ved at være frivillig?

"Det er at få lov til at brænde for noget og gøre en forskel. Og så er det sjovt. Jeg møder så mange mennesker, jeg ellers ikke ville have mødt. Med forskellige baggrunde og som er mange forskellige steder i livet. Og jeg møder så meget positivitet. Både når jeg snakker med sponsorer og hverver frivillige, og også når vi er ude på en stand. I det hele taget er det en meget positiv oplevelse at være frivillig. F.eks. ville jeg aldrig have troet, før jeg startede i Kræftens Bekæmpelse, at vi ville kunne få Århus kommune til at slukke de offentlige solarier. Men det er jo sket. Og det viser, at indsatsen rykker. Det giver lyst til at fortsætte."

## Hvad er din dårligste vane?

"Det ved jeg ikke. Kan du ikke spørge min bror? Nå, jo – det må da være, at jeg konstant render rundt med en kaffekop i hånden."

## Hvad er det vigtigste du har gjort?

"Jeg har ikke flyttet bjerge. Men jeg har fået to sunde og dejlige børn, som nu er to dejlige voksne. Det er skønt at vide, at de er kommet godt på vej. Det er det vigtigste for mig. For jeg har altid lagt meget vægt på at få en familie og have den omkring mig."

**Britta Kirdan** er 54 år, bor i Århus og er speciallærer for handicappede børn. Hun har været frivillig i 2 1/2 år og er medlem af bestyrelsen i Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Århus.

Foto: Jeppe Fibæk Salmonsén





Foto: Michael Bo Rasmussen. Arkivfoto

# Samtalekort får gang i snakken

Kort med ord eller billeder kan løsne op for den svære snak om sorg hos børn, der har død eller livstruende sygdom tæt inde på livet. Det viser erfaringer fra børnesorggrupper i Ålborg. Nu får alle Kræftens Bekæmpelses børnesorggrupper glæde af kortene.

AF ANNEMETTE GRANT LARSEN | KOMMUNIKATIONSKONSULENTOM

En kiste, en fødselsdagskage, en strand og et drop med kemoterapi. 'Tavshed', 'anderledes', 'skolen' og 'vrede'. Det er nogen af de 100 billeder og ord, der er på de kort, som frivillige sorggruppelødere i Kræftens Bekæmpelses sorggrupper fremover kan bruge til at tale med børn og unge om sorg. Idéen til

kortene kommer fra Kræftens Bekæmpelses Kræftrådgivning i Ålborg. Her har børn og unge sammen med pædagogisk psykologisk konsulent, Jes Dige, gennem de seneste 7 år skrevet de ord ned, som gik igen hos børnene i sorggrupperne. "Mange af de ord, børn bruger til at beskrive deres sorg, går igen, men for

nogle børn kan det være rigtig svært selv at sætte ord på deres følelser. Der kan kortene være en hjælp til at få kontakt til en følelse og et godt udgangspunkt for at snakke om, hvad ordet betyder for barnet," fortæller Jes Dige, der har arbejdet med sorggrupper for børn og unge i 20 år.



Det er de gode erfaringer fra Ålborg, hvor børnene har været meget glade for at bruge kortene, der nu er sat i system, så alle sorggrupper kan få glæde af dem. Samtidig er kortene videreudviklet af OmSorg i Kræftens Bekæmpelse, der vejleder voksne i at støtte børn i sorg – og flere ord og billeder er kommet til. Kortene er netop sendt ud til Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger i hele landet.

### Nemt at få gang i snakken

En god måde at bruge kortene på er at brede dem ud på et bord og lade hvert barn vælge de tre kort, der giver bedst mening for barnet. Efter tur kan sorggruppelæderen derefter tage en snak med hvert barn i gruppen om, hvorfor barnet har valgt netop de kort. Lisa Høj er frivillig sorggruppelæder i Kræftrådgivningen i Roskilde, og hun har afprøvet de nye kort sammen med børn i alderen 7-10 år. "Kortene er et fantastisk redskab til at få gang i snakken. De er nemme at bruge, og de giver et rigtig godt indtryk af, hvad der optager barnet, og hvorhenne i sorgprocessen barnet er," siger Lisa Høj. Som sorggruppelæder er hun vant


til at bruge forskellige metoder til at få gang i snakken. F.eks. gennem en 'løst og fast runde', hvor børnene fortæller, hvordan det går. Eller ved at gruppen ser en film eller får læst en historie og snakker derudfra. Og ofte planlægger hun sammen med den anden sorggruppelæder et tema. Det kan f.eks. handle om, hvordan det er at holde ferie eller jul, nu hvor mor eller far ikke længere er der. Men med kortene bemærkede hun en forskel. Børnene var mere koncentrerede, og flere satte helt nye ord på deres sorg. "Jeg tror, det hænger sammen med, at børnene selv vælger, hvad de vil tale om, og at de får kontakt til det, der er mest nærværende for dem. Når vi f.eks. planlægger et tema, er det ikke nødvendigvis et emne, der optager alle børnene. Derfor er der nogen, der ikke har noget at sige. Og med nogle børn kan det også være svært at få gang i snakken bare ved at spørge, hvordan det går," fortæller Lisa Høj, der ser kortene som en hjælp for både børn og voksne.

### En hjælp til både børn og voksne

Også Jes Dige mener, at kortene er et godt

redskab for både børn og voksne. "Mange sorggruppelædere er i tvivl om, hvornår de overskrider en grænse i forhold til, hvad børnene gerne vil tale om. Kortene er en måde for børnene at invitere ind i deres rum og sige, at det her vil de gerne snakke om," siger han. Og det er vigtigt at respektere, synes Jes Dige: "Tit er det jo sådan, at voksne har en idé om, hvad et barn er ked af. Kortene hjælper til at snakke om det, som i virkeligheden optager barnet, og snakken bliver blåstemplet, fordi barnet selv har valgt emnet. Voksne behøver ikke bestemme, hvad der skal snakkes om."

Kortene er sendt i to eksemplarer til Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger. Rådgivningerne kan gratis rekvirere flere eksemplarer af samtalekortene ved at kontakte Helle Træholt Wang på telefon: 3525 7526 eller på e-mail: [htw@cancer.dk](mailto:htw@cancer.dk). Der skal dog betales for porto.

 Privatpersoner kan købe kortene i Kræftens Bekæmpelses netbutik på [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk).

I Kræftens Bekæmpelses sorggrupper deler børn og unge deres oplevelser med jævnaldrende, som også har, eller har haft, død eller livstruende sygdom tæt inde på livet.

Det er primært frivillige lærere, pædagoger, psykologer, præster, sygeplejersker eller socialrådgivere, som driver sorggrupperne.



Længsel



Bange

*De nye kort fås både som billedkort og kort med ord. Billedkortene er velegnede til små børn, som endnu ikke kan læse, men de kan også bruges af større børn.*



# Else-Marie går **frivillig stuegang**





## På kræftafdelingen på hospitalet i Viborg hænger Else-Marie Nymand Madsens foto side om side med personalets, for som sygehusfrivillig er Else-Marie og hendes otte frivillig-kollegaer en ressource. Hun besøger de patienter, der har brug for en snak – eller som bare trænger til, at der er én, der sidder hos dem lidt.

AF NANNA KATHRINE KRISTENSEN | KOMMUNIKATIONSKONSULENT | FOTO: DAS BÜRO/ULRIK JANTZEN

Når sygehusfrivillig Else-Marie Nymand Madsen går ned ad gangen på afdeling K11-1, har hun en lille lap papir i lommen. På den står hvilke patienter, sygeplejerskerne har foreslået, at hun taler med i dag. Det kan være en patient, der selv har spurgt efter at tale med en frivillig, eller patienter, sygeplejerskerne vurderer, kan have brug for en snak. Nogle dage er der ikke behov for papiret. Så banker Else-Marie på ved en af de stuer, hvor døren står åben.

”Det er meget forskelligt, hvad folk har lyst til at tale om, og hvordan de reagerer på, at jeg kommer ind på stuen. Jeg har prøvet at blive smidt ud med besked om, at de ikke har noget at tale med mig om. Men langt de fleste bliver rigtig glade for, at jeg kigger forbi,” fortæller 53-årige Else-Marie Nymand Madsen, der har arbejdet som frivillig på Regionshospitalet Viborg i godt et år.

### Sygehusfrivillige er et plus

Ordningen med frivillige på sygehuset har eksisteret i 9 år og fungerer i tæt samarbejde med hospitalet. I dag har ordningen bredt sig til flere afdelinger på sygehuset, og de i alt ni frivillige hænger nu på opslagstavlen sammen med det faste personale.

”Det er jo ikke sådan, at vi som sygeplejersker har mindre at lave, fordi de frivillige er her. Men det betyder, at der er en større bevågenhed på patienterne, og at der er et ekstra tilbud til dem,” siger Birgit Vang, der er afdelingssygeplejerske på afdeling K11-1.

### Har været der selv

Else-Marie er ikke i tvivl om, at hun som frivillig og tidligere kræftpatient kan bidrage med noget andet end personalet.

”Jeg tror på, at det har en særlig betydning, når jeg siger til folk, at jeg godt kan forstå, hvordan de har det. Ikke fordi jeg ved præcis, hvad de går igennem, men jeg har selv haft kræft. Det giver bare noget andet, at man har prøvet det,” siger Else-Marie, der for tre år siden fik konstateret brystkræft. I dag er hun ovenpå igen, men det var en hård tid for både Else-Marie og hendes familie.

Hun er ikke sikker på, at hun selv ville have snakket med personen, hvis en frivillig var kommet forbi, da hun lå på sygehuset med brystkræft. Chokket var for stort. Men da hun efter et halvt års tid følte sig klar til at snakke og besøgte kræftrådgivningen i Viborg, blev det en oplevelse, der åbnede hendes øjne.

”Jeg er meget taknemmelig for den støtte, jeg fik i rådgivningen. Det hjalp mig helt utroligt meget, og jeg havde en stor lyst til at give tilbage, da jeg selv nåede til juhuu-fasen over at have overlevet. Derfor

blev jeg frivillig,” fortæller Else-Marie.

Efter kræftsygdommen har Else-Marie også på hverdagsplan skiftet karrierespor. Fra et hektisk arbejdsliv på et bogtrykkeri er hun i dag i revalidering. Hun arbejder på en skole for børn med indlæringsvanskeligheder og er i gang med at uddanne sig til pædagogassistent. Og hun er vild med det. For kræften ændrede både prioriteringer og fokus.

”Kræftsygdommen har gjort, at jeg er mere nærværende. Livet har en anden betydning. Jeg værdsætter nuet og sætter pris på min familie og mine forældre. Jeg kan sidde stille og lytte på en anden måde end før, og det bruger jeg i arbejdet som frivillig.”

### Både hyggesnak og alvor

Hvad Else-Marie snakker med patienten om, afhænger af, hvem det er, hun møder. Nogle har mest brug for en hyggesnak. Som den ældre kvinde, der sad og strikkede, da Else-Marie bankede på. Så snakkede de om det. Om børn og børnebørn og at der var mange at strikke til. Og så selvfølgelig lidt om, hvorfor hun lå der på hospitalet.

Andre gange er det mere voldsomt. Som da Else-Marie kom ind til to voksne døtre og deres mor, der netop havde fået at vide, at der ikke var mere at gøre.

”Jeg kan jo ikke sige noget, der ændrer på situationen. Men jeg kan vise forståelse for, hvad de står midt i og snakke med dem om det. Den ene datter var utrolig ked af, at hun ikke magtede at passe moren i hjemmet på egen hånd. Så kan jeg sige: Det forstår jeg godt, du ikke kan. Det er der ingen, der kan.”

Else-Marie har også siddet hos en kvinde, som lå i sengen og bare gerne ville holdes i hånden. De sagde ingenting til hinanden, mens hun sad der og holdt hendes hånd.

### Ser patienterne én gang

Der går et par uger mellem Else-Maries besøg på afdelingen, og derfor er det endnu ikke sket, at hun har set den samme patient flere gange. For Else-Marie er det derfor essentielt, at mødet forløber så godt som muligt, og hun er glad for, at de sygehusfrivillige mødes til supervision på Kræftrådgivningen i Viborg fire gange om året. Her tager de udgangspunkt i en konkret situation og ser på, om der er noget, den frivillige kunne have gjort anderledes.

”Det giver nogle gode redskaber til næste gang, man står i en lignende situation. Men uanset hvad, vil jeg ind i mellem komme hjem og tænke, at jeg kunne da også have sagt sådan og sådan. Men sådan er vilkårene. Man er der nu og her og gør sit bedste,” siger hun.

# Rejs penge

Fem hurtige til fundraiser i Kræftens Bekæmpelse, Mette Hattens. Få hendes gode råd til at rejse penge til kræftsagen.

AF ANNEMETTE GRANT LARSEN | KOMMUNIKATIONSKONSULENT



**1** **Hvad kendetegner et godt indsamlingsinitiativ?**  
 ”Alle parter skal føle, at de får noget positivt ud af samarbejdet. F.eks. ved at Kræftens Bekæmpelse får penge, og samarbejdspartneren får en masse opmærksomhed fra kunder og lokale medier. Så overvej nøje, hvad samarbejdspartnerne får ud af det. En anden vigtig ting er at være helt klar på, hvorfor I laver indsamlingen, og hvad pengene skal bruges til. Og husk at følge op med et takkebrev. Skriv lidt om, hvad pengene eller naturalierne er blevet brugt til, og hvad det samlede resultat blev – og en lille hilsen om, at I håber, de vil være med igen næste gang.”

**2** **Hvor er pengene?**  
 ”De mindre butikker og enkeltmandsvirksomheder er et godt sted at starte, da det giver synlighed for dem at være med og en profil som en lokalt ansvarlig virksomhed. Er det til en særlig kampagne, er det en god idé at spørge en butik eller virksomhed, som har produkter eller ydelser, der har en naturlig sammenhæng med kampagnens budskab.”

**3** **Hvorfor støtter virksomheder Kræftens Bekæmpelse?**  
 ”Der skal være et incitament i form af synlighed, omtale og flere kunder. Og når vi taler om små butikker og virksomheder med måske bare en enkelt ejer, har den, der træffer beslutningen om at støtte, ofte haft kræft tæt inde på livet. Andre vælger kun at støtte, hvis vi gør det nemt for dem. F.eks. ved at stille en bøsse i butikken, eller bede om et mindre beløb eller naturalier, de i forvejen har på hylden, og som ikke koster dem meget i kroner og besvær.”

**4** **Hvordan vil virksomheder helst støtte?**  
 ”Det er meget forskelligt, om de helst vil give penge eller naturalier. Det ene kan være lige så godt som det andet. Naturalier kan spare jer for omkostninger eller være gaver, som doneres til en auktion, I så tjener penge på.”

**5** **Hvor stort et beløb kan man spørge om?**  
 ”Det er altid en god idé at lave et budget med de enkelte udgiftsposter. Tag bestik af den enkelte butiks eller virksomheds formåen og spørg om det samlede beløb, eller om penge til en eller flere poster. Søger I om mere end 25.000 kr., skal I kontakte Marketingafdelingen i Kræftens Bekæmpelse først.”

Læs meget mere om retningslinier for brug af sponsorer og anvendelse af lokalt indsamlede penge på [www.cancer.dk/hjaelp+til+frivillige](http://www.cancer.dk/hjaelp+til+frivillige) under vedtægter, visioner og retningslinier.





Foto: Erling Lundmann



# Kunstauktion skal samle penge ind i Nyborg

Den 13. november er der kunstauktion i Nyborg. Kræftens Bekæmpelses lokalforening står bag. Og det er anden gang. For med et overskud på 100.000 kroner ved den forrige auktion er det tid til at forsøge at gentage successen og igen rejse penge til kræftsagen.

AF ANNEMETTE GRANT LARSEN | KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Malerier, stentøj og fotokunst skifter ejermand, når Nyborg Lokalforening midt i november afholder kunstauktion i Nyborg Kino. Kunstværkerne er skænket gratis af kunstnere. I alt medvirker 63 kunstnere med 70 kunstværker. Auktionen er en gentagelse af en lignende auktion i 2007. Dengang indsamlede lokalforeningen 100.000 kroner, 70 kunstnere deltog, og pengene gik til Kræftens Bekæmpelses arbejde med forskning, patientstøtte og forebyggelse. I år går overskuddet til Kræftens Bekæmpelses rehabiliteringscenter for kræftpatienter, Dal-lund, på Fyn.


## Attraktivt for kunstnerne at være med

I oktober udstilles værkerne i Nyborgs butikker, så man som køber kan se, om der er noget, man er interesseret i. Her ligger også et gratis katalog over alle kunstværker med omtale af kunstnerne. "Det er en god måde at skabe opmærksomhed om auktionen og indsamlingsinitiativet, og samtidig giver det også en masse opmærksomhed til kunstnerne," siger Allan Nielsen, der er formand for lokalforeningen. Og opmærksomhed på kunstnerne er vigtig at tænke ind, mener han. "De vil rigtigt gerne støtte den gode sag, men de kan også bruge det som et udstillingsvindue udadtil, og på den måde er det også attraktivt for dem at være med, og det er vigtigt. Vi skal jo have dem med. Det er det, det hele bygger på", forklarer han. Og for at skabe endnu mere opmærksomhed om auktionen

og kunstnerne overdrager kunstnerne deres kunstværker til lokalforeningen ved en reception på rådhuset et par måneder før selve auktionen.

## Overskuddet ligger i kunstværkerne

Kunstnerne er kendte i området, og de fleste har lokalforeningen fundet frem til på den måde. Andre er fundet på internettet, og andre igen har gallerier, som medlemmer af lokalforeningen har været en tur rundt på. Nogle af kunstnerne lever af deres kunst, andre gør ikke. Og nogle af kunstnere er uddannede - andre er ikke. "Det går vi ikke op i. Og fra sidste auktion ved vi, at det heller ikke er afgørende for, hvad værket bliver solgt for. Hvad der er god kunst, er meget individuelt," fortæller Allan Nielsen. Ud over malerier, stentøj og fotokunst tjener lokalforeningen også et mindre beløb på entré. Det koster nemlig 50 kroner at komme ind til auktionen. Køber man kunst, får man pengene igen. Men overskuddet ligger i kunstværkerne, viser erfaringen fra Nyborg.

 Vil du vide mere om, hvordan Nyborg Lokalforening arrangerer kunstauktionen, er du velkommen til at kontakte formand Allan Nielsen på telefon 6531 4586 eller ball@post.cybercity.dk. Auktionen foregår lørdag den 13. november fra kl. 13.00-ca.16.00 i Nyborg Kino.



# "Vi kan tale sammen uden ord"

19 unge mellem 17 og 38 år har ét til fælles: De har haft kræft. De 19 skæbner har revet en uge ud af kalenderen og er taget til rehabiliteringscenter Dallund. For at komme væk fra alt det, de har været igennem. Men også for at forstå det og komme videre.

AF REBECCA VANG | KOMMUNIKATIONSKONSULENT

Det er de færreste gymnasieelever, der bruger deres læseferie som Tine – på et rehabiliteringscenter et sted på Fyn. For det er – heldigvis – de færreste 2.g'ere, der har været igennem



det samme voldsomme sygdomsforløb som den 19-årige. Krykkerne slipper hun ikke af med foreløbig, men hvad gør det, når man har været dødsyng af knoglekræft i det ene skinneben, fået amputeret et ben, været gennem kemobehandling og fået de værste tænkelige bivirkninger som for eksempel en blodprop. Og nu er rask.

"Inden mit ben blev amputeret, var det eneste, jeg kunne, at sove eller skrike. Mit ben

svulmede kraftigt op, og jeg vidste bare, at det var kræft," siger Tine Jespersen, der kommer fra Middelfart. De første symptomer fik hun i januar 2009, og i maj blev hun opereret. Det hjalp ikke, så den 16. september så lægerne ingen anden udvej end at amputere hendes ben.

Og nu sidder hun her – på en havestol i skyggen af de store, gamle træer på Kræftens Bekæmpelses rehabiliteringscenter, Dallund, og sludrer med sine nye venner. Tine Jespersen er blot én af 19 unge mellem 17 og 38 år, der har hevet en uge ud af kalenderen og er taget til Dallund. Både for at komme væk fra alt det, de har været igennem, men også for at forstå det. Og for at komme videre med livet.

## Livet skal op i et højere gear

Der er den unge fyr, der har tabt 20 kilo på grund af en voldsom kemokur og stadig har kraftig kvalme. Der er kvinderne i slutningen af 30'erne, der har haft brystkræft og kender hinanden fra hospitalsgangene. Der er dem, der bare aldrig rigtigt kom i gang med livet, selv om kræftsygdommen ligger år tilbage. Og så er der Camilla på 19 år, 23-årige Maria og 17-årige Kathrine, som hurtigt har fundet

sammen med Tine. Camilla har haft knoglekræft, mens Maria og Kathrine har tykke journaler, der omhandler deres lymfekræft. Men mest af alt er de fire unge kvinder, der er raske og glæder sig til at fortsætte med livet.

"Jeg glæder mig til at komme op i et andet gear og til at få et liv, som mine venner har. Men jeg har selvfølgelig også en konstant frygt for, at kræften kommer igen. På Dallund får vi masser af værktøjer til at kunne leve med den frygt og forstå den," siger bornholmske Camilla Kaltoft, mens de tre andre nikker.

"Vi har så meget til fælles, og her på Dallund forstår folk én på en helt anden måde end for eksempel vennerne derhjemme. Og så er det fedt ikke at være alene med sine tanker og ikke være en kilde til irritation," siger 23-årige Maria Larsen, der var godt i gang med studierne på Københavns Universitet, da hun blev bremset af lymfekræft.

## Føler sig mere raske

Socialrådgiver Jan Tofte er ansvarlig for ungeugen på Dallund. Han har i løbet af sin tid på rehabiliteringscentret sagt goddag til en række unge kræftramte – og en uge efter farvel til en



Foto: Søren Johannes Meyer

flok unge med betydeligt mere mod på livet, end da de kom. Til en flok optimister med et nyt fællesskab.

”Som en af kursisterne sagde til mig: ’Selv om meget handler om sygdom i løbet af ugen på Dallund, så føler jeg mig mere rask nu.’ De unge får styrket selvtilliden og ser, at de ikke står alene med deres problemer. Og så finder de ud af, at de sagtens kan kaste sig over aktiviteter, de troede, de ikke kunne,” siger Jan Tofte.



Derfor har han skrevet blandt andet klatring og kajakroning ind på ugeskemaet sammen med emner som ”kost og kræft”, ”tilbage til uddannelsen/arbejdet” og ”frygten for ikke at kunne få børn”. Med på skemaet er også foredrag fra Kræftens Bekæmpelses ungenetværk, Drivkræften, og fra Proof of Life, en idrætsforening for unge kræftoverlevende.

### Smykker og tørklæder

Da *Sløjfen* besøger Dallund midt i unge-ugen, befinder flokken sig allerede hjemmenvant på det gamle, hvide slot ned til søen. Ind i mellem aktiviteterne slapper små grupper af i solen, mens andre tager en løbe- eller gåtur rundt om søen. Eller slænger sig i de bløde sofaer ved siden af klaveret på første sal. De mange bakker med Kleenex i vinduerne afslører dog, at der ikke kun er tale om ren hygge. Det kan det umuligt være, når 19 unge skæbner, der kun alt for godt kender gangene på landets hospitaler, mødes.

Dallund Slots historie går helt tilbage til 1540, hvor hovedbygningen stod klar. De seneste mange årtier har de rolige omgivelser fungeret som først rekreativshjem og siden

2001 som rehabiliteringscenter for kræfttramte fra hele landet. Sygehjælper Hanne Vædele har arbejdet på Dallund de seneste 37 år og kender om nogen til den forvandling, de besøgende gennemgår i løbet af en uge.


”Der vil selvfølgelig altid være forskel på, hvor meget den enkelte får ud af de forskellige kurser, men det er tydeligt, at det at glemme hverdagen for en stund og være sammen med andre i samme situation betyder en masse,” siger Hanne Vædele, der blandt andet står for de mange aktiviteter på Dallunds værksted. Her bliver der under sygehjælperens kyndige vejledning lavet smykker, tørklæder og filtsko. Og selv om uret viser 21.30, og dagen har været proppet med foredrag og aktiviteter, har Camilla og Tine fundet vej til Hanne Vædeles sykkasser. Der er lige et par øreringe, der skal laves og et par sygdomshistorier, der skal deles.

”Jeg troede simpelthen ikke på, at det var kræft, da jeg blev syg. Da jeg fik det at vide, så jeg kirkegulvet med kisten og alle blomsterne foran mig. Jeg havde fået en dødsdom, men hele verden gik videre. Det var bare ikke til at fatte,” siger Camilla, mens Tine nikker. Et nyt venskab er grundlagt.



## Ny motorcykelgruppe for kræfttramte


Den 28. august blev der holdt åbningsfest for en ny motorcykelgruppe for kræfttramte, MC4Life. Dagen bød på en flot køretur gennem det sydsjællandske ned til Møn og sluttede i Havdrup nord for Køge, hvor der var middag, konkurrencer og fest. En rigtig sjov og hyggelig aften, hvor der var rig mulighed for at tale med andre, der brænder for motorcykler. Johnny Hulstrøm fra MC4Life er i gang med at arrangere flere ture og kurser, og gruppen har adgang til værkstedsfaciliteter. Er du interesseret i at vide mere, kan du tjekke hjemmesiden [www.MC4LIFE.dk](http://www.MC4LIFE.dk) eller kontakte Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivning i Lyngby på 45 93 51 51

 Johnny Hulstrøm – [johnny@mc4life.dk](mailto:johnny@mc4life.dk),  
– 22 57 09 27



## Frivillighedens Dag i Herning

Lørdag den 11.9 sydede Herning Torv af aktiviteter. Områdets frivillige fra sociale foreninger og patientforeninger, herunder også Kræftens Bekæmpelse lokalforening, var repræsenteret med en stand, som blev godt besøgt. Trods regn var der mange mennesker, som tog sig tid til at få en snak og noget information. Herning Kommune havde sørget for underholdning, konkurrencer og meget mere. Det var en rigtig god oplevelse at deltage sammen med andre frivilligorganisationer i fællesarrangementer i lokalområdet.

 Linda Kerkamm Larsen  
– Herning Lokalforening  
– [kerkamm@webspeed.dk](mailto:kerkamm@webspeed.dk) – 26827363




## Heste mod kræft

Over 700 tilskuere støttede kampen mod kræft ved et rideshow i Det Nationale Hestesportscenter, Vilhelmsborg, i Mårslet ved Århus den 14. august. Århusgården åbnede det fem timer lange spektakulære hesteshow, der blandt andet bød på dressur, ridebanespringning og akrobatik på hesteryg. Kræftens Bekæmpelses lokalforening bandt arrangementet sammen med uddeling af materialer. Hesteshowet på Vilhelmsborg blev afholdt for anden gang og gav denne gang et overskud på 42.200 kr. til Kræftens Bekæmpelse. Kvinden bag de to shows er Lonni Kjær. Begge hendes forældre er ramt af kræft, og Lonnie Kjær besluttede sig derfor for at kombinere sin passion for heste med at samle ind til Kræftens Bekæmpelse – til ære for sin mor og far. Sammen med 25 venner og veninder stablede hun showet på benene. Tilsammen har de to hesteshows indbragt 97.564 kr. til Kræftens Bekæmpelse.



## Sundhedsdag i Holbæk

For tredje år i træk var der i løbet af sommeren Sundhedsdag i Holbæk. Holbæk Kommune, Region Sjælland og 25 patientforeninger bakkede op om arrangementet. Vi havde sammensat en spændende dag med emner som: ”Fremtidens sundhedsvæsen, betjening i yderområderne” og ”Kommunale sundhedstilbud og sammenhæng med sygehusene. Akutsygehuse og fast kontaktperson på sygehuse” med flotte oplæg fra bl.a. lokale politikere og en kontorchef i Sundhedsministeriet. Kræftens Bekæmpelse havde to telte på Sundhedsdagen bemandet med ”Gå i Gang”, Kræftrådgivningen i Holbæk og Holbæk Lokalforening. I lokalforeningen havde vi fokus på sol og forebyggelse af livmoderhalskræft og havde fået kontakt til en af de lokale unge ambassadører, som også var på standen. Dagen sluttede med besøg af regionens akuthelikopter.

 Jette Hansen, Formand for Holbæk Lokalforening og medlem af styregruppen for Sundhedsdagen. [jette.john@live.dk](mailto:jette.john@live.dk)/ 51783851



## Sansedag i Struer

Den 6. november skal der spinnes i Struer Fitness til fordel for kræftbørn i kommunen. Derfor var lokalforeningen på pletten med tre spinnende medlemmer af fitnesscenteret på motionscykler, da der i løbet af sommeren var Sansedag i Struer. De gjorde reklame for det kommende støttearrangement, hvor forskellige hold spinner i 12 timer og samtidig indsamler penge. Med på dagen er lokalforeningen, der stiller med et hold. Lokalforeningen deltog også med en solstand til Sansedagen i gågaden.

@ Lene Stakroge – Struer Lokalforening.  
lene@stakroge.dk – 26498657

## Bilen med boldene

Ved Stafet for Livet i Gribskov fandt holdet "Team Friends" på et par kreative indsamlingsinitiativer. En bil med bolde. En rodeotyren. Og mulighed for at få flettet sit hår. Inspireret af en tv-reklame fra bilproducenten, Kia, fyldte "Team Friends" en bil op med bolde og kørte den ind på pladsen, hvor stafetten blev afholdt. De øvrige deltagere kunne så gætte på, hvor mange bolde den lille Kia indeholdt. Hvert gæt kostede ti kroner, og den, der kom tættest på det rigtige antal, vandt en præmie. Holdet fik cirka 30 gæt, og sammen med indtægterne fra rodeotyren og hårfletningen blev det til et bidrag på 2.257 kr. til Kræftens Bekæmpelse.

@ Pernille Ibsen Hauge – udviklingskonsulent.  
hauge@cancer.dk – 35257523



## Fantastisk dag på havet

Ni kræftframte og fire pårørende fik en oplevelse ud over det sædvanlige tirsdag den 7. september, da Kongelig Dansk Yachtklub inviterede til kapsejlad. Sejladen blev afholdt på Bornholm forud for arrangementet, Danish Open – en kapsejlad hvor sejlere fra hele verden deltager, og som Kongelig Dansk Yachtklub var vært for. Vi sejlede mod hinanden i tre både med hver vores skipper. Og før det hele gik løs, blev vi undervist i at bomme, løsne og trimme. Hold op hvor vi arbejdede. Der var rigtig mange manøvrer at holde styr på, og vi var helt opslugte af at huske at dukke hovederne, når vi bommede. To timer i fantastisk solskin og frisk vind blev det til. Tænk jer at sejle i en helt fantastisk båd under kyndig vejledning fra skipper i strålede solskin, frisk vind og med udsyn til land og horisont og de andre både. Det var himmelsk. Mange tak til Kongelig Dansk Yachtklub og Kræftens Bekæmpelse for en uforglemmelig oplevelse.

@ Joan Behrens – Bornholm Lokalforening  
Kontakt: mogensogjoan@privat.dk – 23109428



## Ny lokalrådgivning i Kalundborg

Mandag den 6. september blev Kræftens Bekæmpelses nye rådgivning i Kalundborg indviet. Fremover vil der hver anden mandag i tre timer sidde en professionel rådgiver fra Kræftens Bekæmpelse klar til at tage imod kræftpatienter og pårørende, der har brug for hjælp, råd eller bare en snak. Det nye tilbud er et resultat af en samarbejdsaftale mellem Kalundborg Kommune og Kræftens Bekæmpelse. Kræftens Bekæmpelse stiller ekspertise til rådighed – til gengæld stiller kommunen med lokalet. Tilbuddet er en udvidelse af et eksisterende tilbud, hvor frivillige i Kalundborg Lokalforening gennem en årrække har tilbudt deres bistand til patienter, pårørende og efterladte. Over hele landet arbejder Kræftens Bekæmpelse på at få samarbejder i gang med kommunerne om at give tilbud om rehabilitering til patienterne, der hvor de bor.

@ Lea Thorslund – Kalundborg Lokalforening – 59563432