

Vejledning

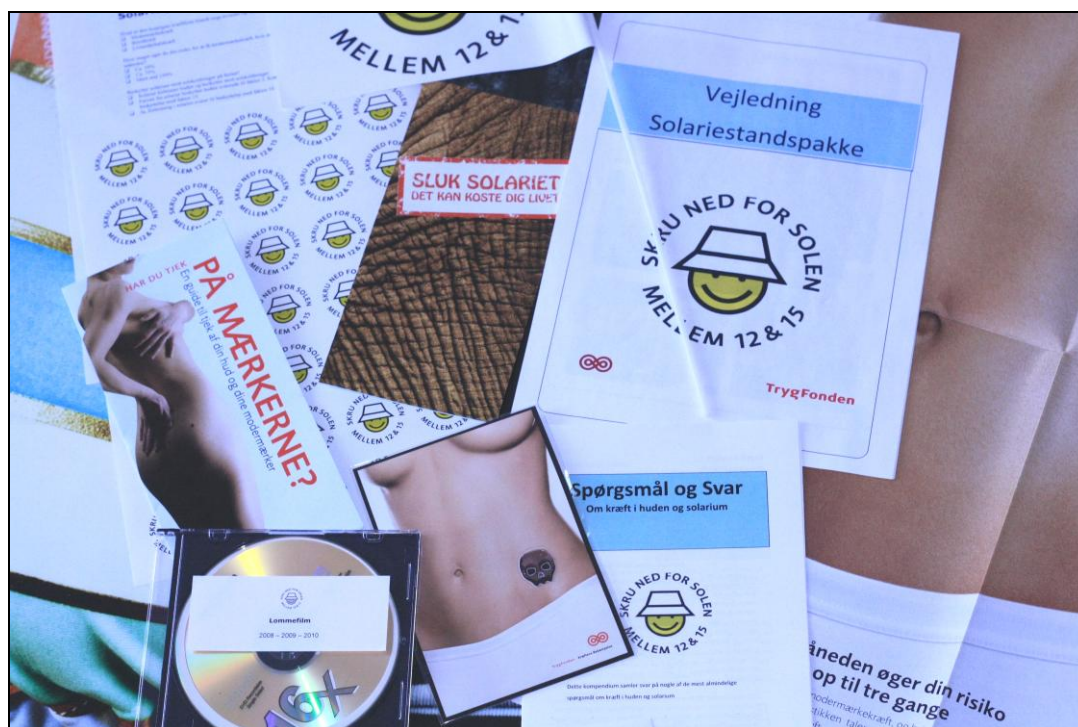
Solariestandspakke



TrygFonden

VEJLEDNING SOLARISTANDSPAKKE

Solariestandspakken indeholder materialer til en solariestand, som kan sættes op indendørs på fx sundhedsmesser, temadage, skoler mm. Solariestandspakken indeholder både materialer til at pynte solariestanden og materialer, som kan deles ud på standen. Du kan finde en samlet liste over indholdet i solariestandspakken på side 18.



En gang solarie om måneden øger risikoen
for modermærkekræft op til tre gange



Få mere information [her](#)

TrygFonden  Kræftens Bekæmpelse



INDHOLDSFORTEGNELSE

| | |
|--|----|
| VEJLEDNING SOLARIESTANDSPAKKE..... | 1 |
| INDHOLDSFORTEGNELSE | 3 |
| BAGGRUND..... | 4 |
| KRÆFT I HUDEN ER DEN HYPPIGSTE KRÆFTFORM | 4 |
| DEN LANDSDÆKKENDE SOLKAMPAGNE | 4 |
| BESØGETS VIRKNING PÅ LÆNGERE SIGT | 5 |
| FORMÅLET MED SOLARIESTANDEN | 5 |
| SOLARIESTANDENS MÅLGRUPPE | 5 |
| INDRETNING AF STANDEN | 6 |
| MARKEDSFØRING | 8 |
| SYNLIGHED I LOKALPRESSEN..... | 8 |
| SPONSORSTØTTE | 9 |
| BEMANDING..... | 9 |
| GODT RUSTET TIL AT FOREBYGGE KRÆFT I HUDEN | 10 |
| BLIV SOLFORMIDLER | 10 |
| MERE VIDEN OM SOLBESKYTTELSE | 10 |
| EVALUER OG DOKUMENTER JERES INDSATS | 13 |
| KONTAKTPERSONER..... | 13 |
| PRESSEMEDDELELSE..... | 15 |
| SPONSORBREV | 15 |
| INDHOLD I SOLARIESTANDSPAKKE | 17 |

BAGGRUND

Kræft i huden er den hyppigste kræftform

I dag er kræft i huden den hyppigste kræftform i Danmark. Modermærkekræft er blevet den hyppigste kræftform blandt unge kvinder og den næst-hyppigste kræftform blandt unge mænd. Den gode nyhed er, at kræft i huden er en kræftform, der næsten fuldstændig kan forebygges. Det kræver, at vi passer på ikke at få for meget af solens og solariets UV-stråling og undgår at blive solskoldet.

Udsættes man for solariets intense UV-stråling, øger man markant risikoen for kræft i huden. Blot ét månedligt besøg i solarium giver ca. 150 % øget risiko for at udvikle modermærkekræft. Børn helt ned til 8 år bruger solarium, og teenagere – specielt mellem 16 og 18 år – har et alarmerende højt solarieforbrug. Børn og unge er mere udsatte for at få kræft fra UV-stråling, fordi deres krop er under udvikling. Derfor – jo yngre man er, jo farligere er solariumet.

Den landsdækkende Solkampagne

Solariestande og events er del af den landsdækkende Solkampagne "Skrud ned for solen mellem 12 & 15". Kræftens Bekæmpelse og TrykFonden står sammen bag den store forebyggelseskampagne, som blev lanceret i 2007. De to parter har netop indgået aftale om Solkampagnen for de næste fire år. Du kan læse mere om kampagnen på www.skrunedforsolen.dk



BESØGETS VIRKNING PÅ LÆNGERE SIGT

Solbeskyttelse som folkesag

Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne sætter stor pris på, at mange frivillige støtter op om den vigtige sag at forebygge kræft i huden. Jeres arbejde bidrager i høj grad til Solkampagnens mål om at gøre solbeskyttelse til en folkesag. Engagement med solariestande rundt i landet er betydningsfuldt, da arbejdet i de lokale miljøer er vigtigt for at ændre danskernes sol- og solarievaner og dermed forebygge kræft i huden.

Formålet med solariestanden

Solariestanden skal være med til at skabe synlighed om farligheden ved at gå i solarium i lokalområdet.

Jeres solariestand åbner for, at Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne kan komme i dialog med danskerne om solarier.

Formål med solariestandspakken

1. At frivillige nemt selv kan arrangere en solariestand eller deltage på en
2. At der bliver synlighed om farligheden af at gå i solarium i lokalområdet
3. At skabe dialog med borgerne om solariets skadelige virkning

Solariestandens målgruppe

Solariestanden skal primært henvende sig til forældre med unge i alderen 15-25 år, da det er Solkampagnens målgruppe for solariestandene. Op mod halvdelen af alle unge der går i solarium, og jo tidligere de unge starter, jo farligere er det. Derfor er det vigtigt at informere de unge om risikoen ved brug af solarium, og oplyse forældrene om, hvordan de kan videregive gode solarievaner til deres børn.



Klistermærket på spejlet findes i solariestandspakken

INDRETNING AF STANDEN

Det er vigtigt at publikum får øje på jeres stand og får lyst til at besøge standen. Her er et par tips og ideer til solariestanden.

Opstilling

Tænk på:

- At afsenderen er tydelig. Brug plakater eller skilte, I selv laver eller lån et beachflag
- At budskabet er tydeligt. Brug plakater, beachflag eller trøjer
- At foldere mm er tilgængelige og præsenteret indbydende, fx i folderholdere
- At der er plads til at gæsterne kan stå eller sidde i standen
- At standen er placeret et sted, hvor folk kommer forbi
- At I bevæger jer omkring standen for at fange folk, hvis der ikke er så mange mennesker i standen.



Synlighed og Udsmykning

For at forbigående lægger mærke til jeres solariestand og får lyst til at komme hen til jer, er det vigtigt at standen ser indbydende ud.

Her er et par ideer:

- Brug folderholdere til at holde orden i folderne
- Hæng plakater op enten foran på bordet eller i teltet
- Pynt med solsikker eller andre blomster/grene
- Pynt med flag
- Lån parasoller, beachflag mm.
- Det er vigtigt, at der er pænt og ordentligt og fx ikke flyder med foldere, skrald eller andet rundt om standen



Publikums oplevelse på standen

Det er vores erfaring, at publikum gerne vil:

- Prøve noget – gerne på egen krop (print solariequizen eller en anden quiz på skrunedforsolen.dk, bestil solkassen med solforsøg som publikum selv kan prøve)
- Have noget med hjem, som har værdi (find sponsorgaver)
- Have svar på spørgsmål (bliv klædt på til dette ved at gennemføre det elektroniske solformidlerkursus)

MARKEDSFØRING

Det er vigtigt, at I sikrer jer, at folk ved, at standen er der. Det kan I gøre ved at:

- Få omtale i lokalavisen
- Få omtale i evt. program for arrangement
- Få omtale i radioen
- Hænge plakater eller flyers op i supermarkeder og forretninger
- Få omtale i kommunens nyhedsbrev eller kalender
- Få omtale i bibliotekets hjemmeside
- Få omtale på E-maillister
- Mund til mund omtale

Synlighed i lokalpressen

Orienter pressen og inviter en journalist med

For at nå længere ud med det gode budskab og gøre kommunen, virksomheder og borgere opmærksomme på jeres store og frivillige arbejdsindsats, kan det være en god ide at orientere pressen om jeres arrangement og evt. invitere en lokal journalist med på jeres solariestand. På denne måde kan I være med til, at vi får en god pressedækning i jeres lokalområde.

Hvis du vil have lokalavisen til at bringe en artikel, er det vigtigt, at du ringer og taler med en journalist eller redaktør på redaktionen. Det er ikke nok blot at sende pressemeddelelsen til avisen.

Dette skyldes, at medierne dagligt modtager rigtig mange henvendelser, og en stor del af historierne bliver derfor overset og når aldrig avisspalterne. Ved at ringe og gøre opmærksom på historien øger du sandsynligheden for omtale, og du kan være heldig at få en god placering i avisen.

Som bilag til denne vejledning finder I en pressemeddelelse. Den kan også downloades på www.skrunedforsolen.dk/solarieugepresse

Vejledning til pressekontakt

1. Undersøg, hvornår jeres lokalavis har deadline. Hvis der er tale om en avis, der udkommer ugentligt, er det ærgerligt at komme en dag for sent til deadline.
2. Ring til avisen. Find nummeret i avisen eller på avisens hjemmeside. Når du kommer igennem til omstillingen, så præsenter dig, og bed om at komme til at tale med redaktionen.
3. Fortæl, at du er frivillig i Kræftens Bekæmpelse og gerne vil høre, om avisen kunne være interesseret i at skrive en artikel om jeres solariestand, hvor I deler foldere, klistermærker, laver aktiviteter og taler med borgerne om solsikker adfærd. Fortæl, at du har en pressemeddelelse og et foto, som du kan sende umiddelbart efter.

4. Bed om en e-mail eller postadresse, som du kan sende pressemeddelelsen til. Det er vigtigt, at du sender pressemeddelelsen umiddelbart efter, du har talt med journalisten eller redaktøren, så vedkommende har dig i frisk hukommelse.
5. Hvis journalisten siger nej til at bringe historien, så sig tak, fordi journalisten har lyttet til dig, og gør opmærksom på, at han/hun gerne må kontakte dig, hvis det har interesse. Prøv eventuelt at kontakte en anden lokalavis i dit område.

Husk I skal koordinere, hvem der kontakter presse, så der ikke er flere forskellige, der kontakter pressen sideløbende.

Det er Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden smba (TryghedsGruppen smba) der i samarbejde står bag Solkampagnen. Det er vigtigt at du nævner begge afsendere, når du snakker med politikere, embedsmænd, journalister og andre.

Sponsorstøtte

Laver I et større arrangement, hvor I kommer i kontakt med mange borgere, kan I overveje at søge om sponsorstøtte hos de lokale virksomheder eller forretninger.

Det kan fx være, hvis I:

- Gerne vil udlove en fin præmie til en solariekonkurrence/quiz
- Vil dele gratis frugt eller andre sunde godter ud

Måske vil de gerne støtte jeres frivillige arbejde. For at gøre det nemmere for jer at søge sponsorstøtte har vi lavet en skabelon, som I kan bruge. Den kan I finde som bilag til denne vejledning.

Bemanding

Der er stor variation i, hvor mange solformidlere der skal være på en solariestand, alt efter standens og arrangementets størrelse. Som hovedregel skal der minimum være to, og som regel anbefaler vi, at I er 4 solformidlere. På denne måde er I flere til at snakke med gæsterne og kan fordele arbejdet, så to fx går ud og snakker med gæsterne, hvis der ikke er så mange mennesker i standen.

Vær solsikker

Som solformidler er du Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens ansigt ud ad til og kommer i kontakt med mange mennesker, der ser dig som rollemodel. Derfor er det rigtig vigtigt, hvad du signalerer.

Vigtigst af alt er, at du er smilende og imødekommende og møder folk på en måde, som du gerne selv ville mødes. Langt de fleste familier bliver glade, når de møder Solkampagnen ude i landet og skal naturligvis have en positiv oplevelse.

GODT RUSTET TIL AT FOREBYGGE KRÆFT I HUDEN

Bliv solformidler

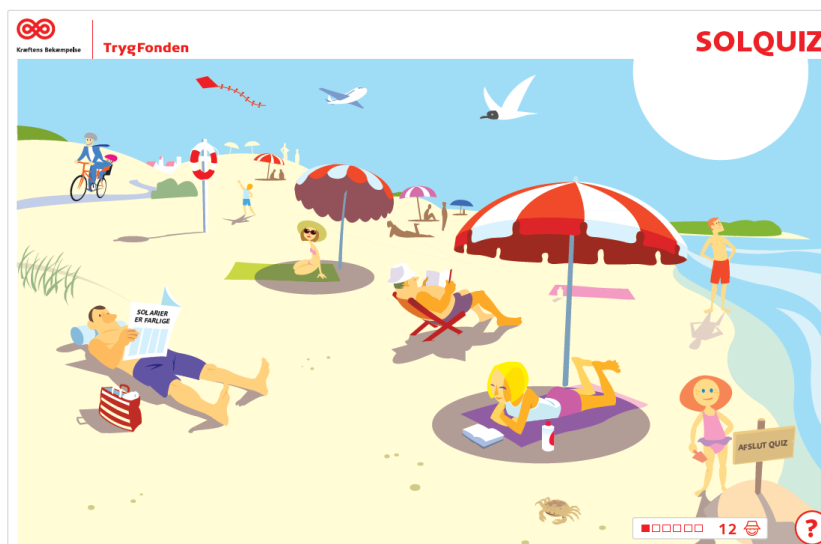
Vi anbefaler, at du og dine medfrivillige gennemfører det elektroniske solformidlerkursus, inden I arrangerer eller deltager på en solariestand. Solformidlerkurset klæder dig på til at besvare spørgsmål om blandt andet solbeskyttelse i Danmark og udlandet, solbeskyttelse for børn, modernærker og kræft i huden samt D-vitamin. Der er også et særligt afsnit om solarium.

Når du har gennemført kurset, får du tilbudt at få tilsendt et solformidler-badges med posten, som du kan bære på solariestanden. Du har også mulighed for at printe et diplom. Du finder solformidlerkurset på www.skrunedforsolen.dk/frivillig

Mere viden om solbeskyttelse

Solkampagnen har udarbejdet et nyt kompendium med typiske spørgsmål og svar om solarium. Kompendiet er baseret på spørgsmål, som frivillige har stillet i forbindelse med deres arbejde med at forebygge kræft i huden de foregående år. Kompendiet er vedlagt og findes også på www.skrunedforsolen.dk/frivillig

I samarbejde med Miljøstyrelsen, Danmarks Meteorologiske Institut, Sundhedsstyrelsen og Danske Dermatologer har Solkampagnen udviklet 9 faktaark om solcreme, D-vitamin, UV-stråling, solarium og solbeskyttelse i udlandet. De findes på www.skrunedforsolen.dk/faktaark



ANDRE MATERIALER TIL SOLARISTANDE

Du kan også udvide solariestanden, hvis du ønsker at lave et større arrangement eller tilbyde flere aktiviteter til publikum

Til nogle af materialerne, skal du finde ud af, hvor mange mennesker du og de andre frivillige regner med at komme i kontakt med samt hvor mange, der vil se jeres stand. Dette skyldes, at de er dyre at fragte rundt i landet.

Du kan bestille følgende:

- **Solcykel:** En ombygget ladcykel med solkampagnens budskaber på kassen.
Der er en udgift forbundet med forsendelse af solcyklen og derfor er vi nødt til at opstille nogle kriterier for lån: Målgruppen er forældre til unge på 15-25 år, der forventes personlig kontakt med mindst 50 borgere pr. dag, standen forventes at blive set af mindst 200 borgere pr. dag (alle kriterierne skal være opfyldt)
- **Beachflag:** Lyseblå med solkampagnens logo giver god synlighed, er lette at transportere og sætte op. De findes i to højder: 3,5 meter til udendørs brug og 2,5 meter til indendørs brug. Bestil jordspyd, hvis flagene skal stå udendørs i jord (står bedst fast) eller metalfødder, hvis de skal stå indendørs.
- **Solparasoller:** Lyseblå med sol-logo på top og solråd på "flapper". Giver god synlighed. Der medfølger en parasolfod af plastik, som kan fyldes med sand eller vand.
- **Solkasse**
Solkampagnen har udviklet en solkasse med aktiviteter til solariestanden, som publikum kan prøve. Her kan du finde sjove forsøg med UV-lamper og perler. Den kan bruges både til udendørs- og indendørsarrangementer. Du kan læse om solkassens indhold på www.skrunedforsolen.dk/frivillig. Alle aktiviteter er gode til at skabe opmærksomhed og dialog med borgerne.
- **Solsikker til pynt:** En kurv med plastiksolsikker til pynt. Det giver et flot blikfang på standen.
- **Print en quiz:** I kan printe Solkampagnens quiz til børn og voksne fra www.skrunedforsolen.dk/frivillig



Du kan læse mere om indhold af solariestand, solkasser og andre solmaterialer på www.skrunedforsolen.dk/frivillig

MATERIALEBESTILLING

Udlån af materialerne sker ved henvendelse til:

Vestegnens Erhvervscenter

Gartneriet

Ballerup Boulevard 2

2750 Ballerup

Tlf.: 4464 7721

Kontaktpersoner:

Carsten B. Nielsen e-mail: cabjni@brondby.dk

Jegor Dall Hansen e-mail: jedaha@brondby.dk

Hver regionskonsulent har desuden en solkasse stående til udlån.

EVALUER OG DOKUMENTER JERES INDSATS

I Solkampagnen er vi altid nysgerrige efter at høre gode og dårlige historier og efter events at se billeder fra jeres solariestande, og I er meget velkomne til at sende dem til solkontoret på kronb@cancer.dk

På denne måde kan vi også se jeres store arbejde og vise andre frivillige, hvordan en solariestand kan se ud. Det er også en god idé at sende billeder og beskrivelser til Sløjfen på sloejfen@cancer.dk så andre kan blive inspireret af jeres arbejde.

På forhånd tak for hjælpen.

KONTAKTPERSONER

Har I spørgsmål eller kommentarer, er I altid velkomne til at kontakte en af os.

Om materialebestilling mm kontakt projektassistent Louise Kronborg pr. mail kronb@cancer.dk eller på tlf. 3225 7503.

Om events og solariestande kontakt projektassistent Camilla Ea Erdmann pr. mail camillae@cancer.dk

Om forebyggelse af kræft i huden og Solkampagnen generelt kontakt projektleder Louise Them Christensen pr. mail louchr@cancer.dk eller på tlf. 3525 7578.



SPØRGSMÅL OG SVAR OM SOLARIESTANDE

Hvad gør vi, hvis vi får brug for flere materialer?

Forsøg i første omgang at bruge alle de materialer, I har. Løber I derfor tør for en ting, må I forsøge at sætte fokus på de materialer, I har tilbage. Slipper alt op, kan I kontakte projektassistent i Frivilligindsats Louise Kronborg pr. mail kronb@cancer.dk

Skal jeg være certificeret solformidler for at kunne være med på en solariestand?

Vi anbefaler alle frivillige, der skal med på en solariestand har gennemført det elektroniske solformidlerkursus, da det klæder den enkelte godt på til at kunne besvare danskernes spørgsmål om solbeskyttelse og kræft i huden. Det er dog ikke en betingelse at være certificeret solformidler.

Vi har fået lov til at komme på ældredag, kan vi bruge solariestandspakken?

Solariestandspakken henvender sig primært til forældre til unge på 15-25 år, og det er derfor ikke oplagt at bruge den på en ældredag. I så fald skal budskabet vinkles mod børnebørn, så de ældre kan videregive solariebudskabet til familien.



PRESSEMEDDELELSE

xx sted og xx dato

Kræftens Bekæmpelses frivillige afliver myter om solariet

Børn og unge gambler med helbredet, når de tager solarium. Det sætter frivillige fra Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne fokus på i de kommende dage på xx (indsæt sted) i xx (indsæt by) den xx (indsæt dato fra - til). Besøg Solkampagnens stand og bliv klogere på forebyggelse af kræft i huden.

”Solariet er mere sikkert end almindelig sol”, ”Man skal gå i solariet for at få nok D-vitamin”, ”Det er en god idé at forbrune sig i solariet inden solferien”. Dette er blot nogle af de myter, der hersker om solariet. På xx (indsæt sted) har du mulighed for at møde frivillige fra Solkampagnen ansigt til ansigt og blive klogere på risikoen ved brug af solarium. På standen kan du teste din viden i en solariequiz og deltage i konkurrencer, og du kan se vinderfilmene fra de sidste 3 års ”Sluk Solariet – med mobilen”-konkurrence, hvor unge fra hele landet giver deres seje, sjove og kreative bud på, hvorfor vi skal huske at slukke for solariet. Derudover uddeler de frivillige Sluk Solariet Go Cards med pynt til mobilen eller foldere om, hvordan du kan holde øje med dine egne modermærker.

Unge rammes også af modermærkekræft

Da FNs verdenssundhedsorganisation, WHO, i juli 2009 omkarakteriserede UV-stråling fra solarium fra ”måske kræftfremkaldende” til ”kræftfremkaldende”, blev det fastslået, at der er en videnskabelig og direkte sammenhæng mellem UV-stråling fra et solarium og risikoen for at udvikle modermærkekræft. Det er særligt problematisk for børn og unge, fordi de er ekstra udsatte for kræftfremkaldende faktorer som fx UV-stråling i solariet, idet de er under udvikling.

Modermærkekræft er den kræftform, der er i størst stigning i Danmark. Sygdommen er blevet den hyppigste kræftform blandt unge kvinder mellem 15-34 år og den næsthypigste kræftform blandt unge mænd på samme alder. I løbet af de seneste 30 år er antal tilfælde af modermærkekræft mere end fordoblet, og denne kedelige statistik har givet Danmark en 4. plads på listen over lande med flest tilfælde af modermærkekræft i verden.

Solariebrugerne bliver yngre og yngre

Danske børn og unge begynder at gå i solarium i en alarmerende og stadig yngre alder, nogen helt ned til 8 år, og mange unge har således allerede inden konfirmationsalderen etableret faste solarievaner uden tanke på solariets skadelige virkning og omfattende konsekvenser.

De mest almindelige begrundelser, for at de unge bruger solarium, er kosmetiske, men ofte har de unge ikke en realistiske forståelse af, at deres eget solarieforbrug udgør en alvorlig helbredsrisiko, og de ved ikke, at blot et enkelt månedligt besøg i det blå neonlys kan øge risikoen for at udvikle modermærkekræft helt op til 3 gange.

Læs mere om Kræftens Bekæmpelses og TrygFondens Solkampagne på www.skrunedforsolen.dk

Få yderligere oplysninger hos NN (indskriv navn) fra xx (indskriv navn) lokalforening på telefon xxx (indskriv telefonnummer)

Ansøgning om lokal støtte til at oplyse om solarium og kræft i huden

xx sted og xx dato

Kære NN (kontaktperson) på xx (virksomhed)

Jeg skriver til dig, som frivillig i Kræftens Bekæmpelse, for at spørge om, I har lyst til at støtte vores arbejde med at forebygge kræft i huden i xx (lokalområde)- Vores arbejde er en del af den landsdækkende Solkampagne "Skru ned for solen mellem 12 & 15".

Modermærkekræft hyppigste kræftform blandt unge

Danmark har en af de højeste forekomster af hud- og modermærkekræft i verden. Bare i år regner vi med, at over 8.000 danskere får konstateret kræft i huden for første gang. Over de seneste 30 år er antallet af nye tilfælde af modermærkekræft tredoblet, og i dag er kræft i huden den hyppigste kræftform i Danmark. Er man først ramt kommer sygdommen ofte igen. Modermærkekræft er den mest udbredte kræftsygdom blandt unge kvinder mellem 15 og 34 år, og den næst hyppigste blandt unge mænd. Kræft i huden er samtidig en af de eneste kræftformer, der stort set fuldstændig kan forebygges. Det kræver en hensigtsmæssig omgang med solen. UV-stråling fra solarier øger risikoen for at få kræft i huden, og WHO klassificerer UV-stråling fra sol og solarier i den højeste kategori over kræftfremkaldende faktorer sammen med bl.a. asbest og cigaretrøg. Børn og unge er særligt udsatte, når de udsættes for UV-stråling og UV-stråling i barndommen øger risikoen for at udvikle modermærkekræft senere i livet.

Solariestand i xx (lokalområde)

Xx (sted) xx (dato) vil vi møde de familier med unge på 15-25 år i vores lokalområde, når vi åbner en solariestand til xxx (arrangement navn). Her vil vi sætte fokus på solariets skadelige virkning gennem forskellige sjove solarieaktiviteter (xx beskriv evt aktiviteter). Vi vil også svare på spørgsmål om forebyggelse af kræft i huden.

Da de økonomiske midler til lokalarrangementet er få, og vi gerne vil gøre arrangementet attraktivt for de lokale borgere, håber vi, at XX vil hjælpe med at støtte op om initiativet ved at donere xxx (eks. frugt, vand, præmier).

Ved at støtte denne aktivitet og på denne måde indgå i et samarbejde med xx Lokalforening under Kræftens Bekæmpelse, er I med til at sætte fokus på at forebygge kræft i huden.

Vi kan til gengæld tilbyde at reklame for jer på vores stand med xx (en plakat, et skilt, eller omtale i program), så I samtidig har mulighed for at vise jeres sociale engagement i vores lokalområde.

Jeg vil tillade mig at følge op på vores henvendelse den XX (dato). Du er også velkommen til at kontakte mig på XXXXXXXX(telefonnummer og evt. mail).

Solskinshilsner fra XXXX

Læs mere om Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne på www.skrunedforsolen.dk



INDHOLD I SOLARISTANDSPAKKE

Pakken indeholder:

- Grundig **vejledning** til, hvordan man laver en flot solariestand
- 100 stk af folderen **Har du tjek på mærkerne?** til gratis uddeling
- 100 stk af **solariefolderen** til gratis uddeling
- 2 stk **Sluk Solariet plakat 2009** til pynt på standen
- 2 stk **Sluk Solariet plakat 2011** til pynt på standen
- 100 stk. **Solarium klistermærker til spejle**- hvide til gratis uddeling
- 50 stk **postkort med dødningshoved** til gratis uddeling
- 1 ark **solstickers** (ark med 35 klistermærker) f.eks. som belønning til børn, der farvelægger påklædningskat eller udfylder quiz
- 10 **skru ned for solen flag** til pynt på standen
- **Kompendium** med spørgsmål og svar om solarium
- 1 stk. **Solquiz + svar** til kopiering. Kan også downloades fra www.skrunedforsolen.dk
- CD med vinderne af lommefilmkonkurrencen år 2008 – 2009 og 2010