

Kom og vær med
– sammen trækker vi bedst!

Kursushæfte 2012



Kræftens Bekæmpelse

Velkommen til kursusåret 2012

I dette katalog finder du Kræftens Bekæmpelses kurser og øvrige tilbud for 2012. Aktiviteterne er et gratis tilbud til dig, som er frivillig i foreningen. Vi håber at se dig på et af vores mange kurser.

Gennem kurserne får du mulighed for at udvikle din viden og færdigheder i forhold til kræftområdet og dit frivillige arbejde. Du får også mulighed for at mødes med andre frivillige på tværs af organisationen.

Det frivillige arbejde er i konstant udvikling i Kræftens Bekæmpelse, og derfor arbejder vi hele tiden på at understøtte dette med relevante kurser. Udover kurserne i kursushæftet, kan du også forvente kurser inden for frivilligledelse, kræftpolitisk arbejde og kurser rettet mod frivillige, som arbejder med patientstøtte på sygehusene og i private hjem. Du kan læse om disse kurser på vores hjemmeside, i frivilligbladet Sløjfen og i nyhedsbrevet FrivilligNyt.

Husk at du som frivillig i Kræftens Bekæmpelse kan bestille og planlægge et kursus, så det passer til lige netop dine behov. Kurserne kaldes rekvireringskurser. Du finder dem bagerst i kataloget. Læs om dem og bliv inspireret.

Vi håber, at indholdet i kursushæftet kan bidrage til, at du oplever det som meningsfyldt og berigende at udføre frivilligt arbejde for kræftsagen. Tak for din indsats for kræftsagen.

Med venlig hilsen



Lise-Lotte Wolff | Udviklingschef, Ressourcer og udvikling, Frivilligindsats | Kræftens Bekæmpelse



Husk at se
[www.cancer.dk/](http://www.cancer.dk/frivillig/kurser)
frivillig/kurser

Gratis at deltage over hele landet

Som frivillig i Kræftens Bekæmpelse kan du deltage i kurser over hele landet, uanset hvor du bor. Du får dækket kørselsudgifter til det billigste offentlige transportmiddel.

Husk frister – for alles skyld

Det er vigtigt for vores kursusplanlægning, at de udmeldte tilmeldingsfrister overholdes. Det er ærgerligt, når kurser aflyses på grund af for få tilmeldte, fordi vi får tilmelding til kurset for sent. Kurserne er bekostelige, og det er derfor også vigtigt, at du overvejer din kursusdeltagelse nøje, således at vi kan regne med de afgivne tilmeldinger. Bliver du forhindret, bedes du hurtigst muligt kontakte os, så en anden får mulighed for at deltage.

Hvem kan komme på kursus?

Kurserne er et tilbud til alle frivillige i Kræftens Bekæmpelse. Visse kurser er dog henvendt til frivillige, som udfører specifikke opgaver og har specifikke forudsætninger – f.eks. har gennemført Basiskurset. Det fremgår af hver enkelt kursusbeskrivelse, hvem kurset er henvendt til.

Center for Frivilligt Socialt Arbejde

Som frivillig i Kræftens Bekæmpelse er du også meget velkommen til at tilmelde dig gratis kurser på Center for Frivilligt Socialt Arbejde. Udgifter til billigste transportmiddel dækkes af Kræftens Bekæmpelse.

Kurserne fremgår af centret hjemmeside: **www.frivillighed.dk**

Spørgsmål og kommentarer

Hvis du har spørgsmål eller forslag til kompetenceudvikling, så kontakt:

Marie-Louise Muff,

Kompetence- og organisationskonsulent,

e-mail: mlmu@cancer.dk / tlf.: 30 82 15 76

eller Lene Bruun Hansen, administrativkoordinator, e-mail: lbh@cancer.dk / tlf.: 35 25 75 06

www.cancer.dk/frivillig/kurser



Indhold

FOR ALLE

Introduktion til Kræftens Bekæmpelse 2

PATIENTSTØTTEARBEJDE

Basiskursus 6

Den svære samtale 8

Kursus for nye gruppeledere for åbne eller lukkede grupper . . 10

Opfølgning på basiskursus for erfarne patientstøttefrivillige . . 12

FORBYGGELSE

Hver eneste cigaret skader – hjælp flere til at blive røgfri. 14

Bliv solformidler 16

REKVIRERINGSKURSER

Oversigt 17

Oversigt 18

Introduktion til Kræftens Bekæmpelse

MÅLGRUPPE:

Dette kursus henvender sig til nye frivillige i Kræftens Bekæmpelse. Det anbefales, at alle nye frivillige i Kræftens Bekæmpelse deltager i et introduktionskursus.

DET FÅR DU UD AF AT DELTAGE:

Du vil komme til at kende din organisation meget bedre! Du vil få et godt indblik i Kræftens Bekæmpelses spændende historier i medgang og modgang, hvordan foreningen er organiseret, og hvad pengene bliver brugt til. Du vil også få et overblik over, hvordan organisationen arbejder med kræftsagen i dag og hvilke muligheder, der er for frivilligt arbejde i Kræftens Bekæmpelse.

KRAV TIL DELTAGERNE:

Du vil få mest ud af denne temadag, hvis du er ny frivillig i Kræftens Bekæmpelse eller har en interesse i at blive frivillig i organisationen.

KURSUSINDHOLD:

Informationsdagen vil veksle mellem oplæg og dialog. Emnerne for temadagen vil eksempelvis være:

- Kræftens Bekæmpelses historie, struktur og økonomi
- Kræftens Bekæmpelses indsatsområder
- "Hot topics" – hvad rører sig lige nu og her
- Frivillige opgaver

TID & STED:

Mandag den 27. februar kl. 17.30 – 20.30 på Kræftens Bekæmpelses kontor, Storgade 10, 4180 Sorø.
Underviser: Områdekonsulent Lisbeth Østergaard.
Tilmeldingsfrist: mandag den 6. februar 2012

Tirsdag den 28. februar kl. 17.00 – 19.00 på Kræftrådgivningen i Aabenraa, Nørreport 4, 1. sal, 6200 Aabenraa.
Underviser: Rådgivningsleder Nina Birch Jensen.
Tilmeldingsfrist: tirsdag den 7. februar 2012

Torsdag den 8. marts kl. 17.00 – 19.00 på Kræftrådgivningen i Vejle, Blegbanken 3, 7100 Vejle.
Underviser: Rådgivningsleder Karin Hermansen.
Tilmeldingsfrist: torsdag den 16. februar 2012

Onsdag den 14. marts kl. 17.00 – 19.00 på Kræftrådgivningen i Esbjerg, Jyllandsgade 30, 6700 Esbjerg.
Underviser: Rådgivningsleder Inger Borg Laursen.
Tilmeldingsfrist: onsdag den 22. februar 2012

Torsdag den 22. marts kl. 17.00 – 20.00 på Kræftens Bekæmpelses Landskontor, Strandboulevarden 49, 2100 København Ø.
Underviser: Analyse- og dokumentationskonsulent Ib Lindstrøm.
Tilmeldingsfrist: torsdag den 1. marts 2012

Torsdag den 22. marts kl. 17.00 – 19.00 på Kræftrådgivningen i Odense, Vesterbro 46, 5000 Odense.
Underviser: Rådgivningsleder Vivi Brandt Rasmussen.
Tilmeldingsfrist: onsdag den 1. marts 2012

Torsdag den 29. marts kl. 16.30 – 19.15 på Kræftrådgivningen i Aalborg, Vesterå 5, 9000 Aalborg.
Undervisere: Afdelingschef Bjarne Heide Jørgensen og frivilligkonsulent Stefan Paschke.
Tilmeldingsfrist: tirsdag den 8. marts 2012

Tirsdag den 8. maj kl. 17.00 – 20.00 på Hejmdal – Kræftpatienternes Hus, Peter Sabroes Gade 1, 8000 Aarhus C.
Underviser: Områdechef Jørgen Ulrich Raunskov.
Tilmeldingsfrist: tirsdag den 17. april

Tirsdag den 22. maj kl. 9.30 – 12.00 og kl. 13.00 – 16.00 på Kræftens Bekæmpelses Landskontor, Strandboulevarden 49, 2100 København Ø. Anden halvdel af kurset er målrettet frivillige fra Kræftens Bekæmpelses genbrugsbutikker – Igen.
Undervisere: Afdelingsleder Bjarne Heide Jørgensen og salgschef Tune Friis.
Tilmeldingsfrist: mandag den 30. april 2012

Onsdag den 20. juni kl. 9.30 – 12.00 og kl. 13.00 – 16.00 på DANHOSTEL i Randers, Gethersvej 1, 8900 Randers. Anden halvdel af kurset er målrettet frivillige fra Kræftens Bekæmpelses genbrugsbutikker – Igen.
Undervisere: Afdelingsleder Bjarne Heide Jørgensen og salgschef Tune Friis.
Tilmeldingsfrist: tirsdag den 22. maj 2012

Onsdag den 5. september kl. 9.30 – 12.00 og kl. 13.00 – 16.00 på Quality Hotel Park Middelfart, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart. Anden halvdel af kurset er målrettet frivillige fra Kræftens Bekæmpelses genbrugsbutikker – Igen.
Undervisere: Afdelingsleder Bjarne Heide Jørgensen og salgschef Tune Friis.
Tilmeldingsfrist: tirsdag den 14. august 2012

Mandag den 1. oktober kl. 17.30 – 20.30 på Kræftrådgivningen i Roskilde, Jernbanegade 16, 4000 Roskilde.
Undervisere: Områdekonsulent Lisbeth Østergaard.
Tilmeldingsfrist: mandag den 10. september 2012

Onsdag den 24. oktober kl. 16.30 – 19.15 på Kræftrådgivningen i Aalborg, Vesterå 5, 9000 Aalborg.
Undervisere: Afdelingschef Bjarne Heide Jørgensen og områdekonsulent Lone Olsen.
Tilmeldingsfrist: torsdag den 4. oktober 2012

Torsdag den 1. november kl. 17.00 – 20.00 på Kræftens Bekæmpelses Landskontor, Strandboulevarden 49, 2100 København Ø.
Underviser: Analyse- og dokumentationskonsulent Ib Lindstrøm.
Tilmeldingsfrist: torsdag den 11. oktober 2012

Mandag den 5. november kl. 17.00 – 20.00 på Ruskjærholm, Ruskjærvej 19, 7441 Bording.
Underviser: Områdechef Jørgen Ulrich Raunskov.
Tilmeldingsfrist: mandag den 15. oktober

YDERLIGERE INFORMATION:

Kompetence- og organisationskonsulent Marie Louise Muff:
e-mail: mlmu@cancer.dk eller tlf.: 30 82 15 76.

TILMELDING:

Lene Bruun Hansen: e-mail: lbh@cancer.dk eller tlf.: 35 25 75 06.
Oplys venligst navn, adresse, telefonnummer, e-mail og evt. lokalforening.

Kurset gennemføres ved min. 12 deltagere

Basiskursus

MÅLGRUPPE:

Frivillige, som i deres frivillige arbejde yder direkte støtte til kræftramte og deres pårørende. F.eks. patient-caféer, netværks-caféer osv. skal gennemgå et basiskursus.

DET FÅR DU UD AF AT DELTAGE:

Du vil lære nogle metoder til hensigtsmæssig kommunikation og opnå en personlig afklaring af, om du føler dig parat til at indgå i direkte patientstøtte. Du vil få kendskab til sorg- og krisereaktioner og lære nogle redskaber til at forvalte frivilligrollen i patientstøtte.

KURSUSINDHOLD:

Kursets formål er at inspirere til personlig afklaring. Vi lægger derfor op til en proces, hvor den enkelte mærker sine egne ressourcer og begrænsninger. Der arbejdes med personligt engagement og fordybelse, og i arbejdet med de kommunikative øvelser inddrages deltagerens personlige erfaringer som udgangspunkt. Følgende områder vil bl.a. blive berørt:

- Personlig afklaring
- Frivilligrollen
- Kommunikation
- Sorg-krisereaktioner

KRAV TIL DELTAGERE:

For at deltage i kurset skal du forinden have været til samtale hos områdets frivilligkonsulent eller den nærmeste kræftrådgivning, som indstiller dig til kurset. Du vil inden kurset få fremsendt materiale, som forventes læst inden kurset. Kurset veksler mellem oplæg, plenumdiskussioner og øvelser i større og mindre grupper. Det forventes, at alle deltager i øvelserne.

TID & STED:

Fredag den 3. februar kl. 10.00 til lørdag den 4. februar kl. 17.00 på Quality Hotel Park Middelfart, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart.
Underviser: Frivilligkonsulent Hanne Syrak.
Tilmeldingsfrist: torsdag den 5. januar 2012

Fredag den 2. marts kl. 10.00 til lørdag den 3. marts kl. 17.00 på First Hotel Høje Taastrup, Carl Gustavs Gade 1, 2630 Taastrup.
Undervisere: Frivilligkonsulent Elisabeth Voss og frivilligkonsulent Nina Jensenius
Tilmeldingsfrist: torsdag den 27. januar 2012

Fredag den 9. marts kl. 14.00 til lørdag den 10. marts kl. 16.00 på Comwell Rebild Bakker, Rebildvej 36, 9520 Skørping.
Undervisere: Frivilligkonsulent Stefan Paschke og socialrådgiver Annette Ishøj.
Tilmeldingsfrist: fredag den 10. februar 2012

Torsdag den 29. marts kl. 9.00 til fredag den 30. marts kl. 15.00 på Scandic Silkeborg, Udgårdsvej 2, 8600 Silkeborg.
Undervisere: Psykolog Birgit Myrup Munk og teolog Svend Kjærgaard.
Tilmeldingsfrist: torsdag den 1. marts 2012

Fredag den 1. juni kl. 14.00 til lørdag den 2. juni kl. 16.00 på Quality Hotel Park Middelfart, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart.

Underviser: Frivilligkonsulent Hanne Syrak.
Tilmeldingsfrist: torsdag den 3. maj 2012

Fredag den 28. september kl. 14.00 til lørdag den 29. september kl. 16.00 på First Hotel Høje Taastrup, Carl Gustavs Gade 1, 2630 Taastrup.
Undervisere: Socialrådgiver Marie Thurah og rådgivningsleder Else Carlstedt.
Tilmeldingsfrist: fredag den 31. august 2012

Fredag den 5. oktober kl. 14.00 til lørdag den 6. oktober kl. 16.00 på Quality Hotel Park Middelfart, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart.
Undervisere: Frivilligkonsulent Hanne Syrak.
Tilmeldingsfrist: fredag den 7. september 2012

Torsdag den 25. oktober kl. 9.00 til fredag den 26. oktober kl. 15.00 på Scandic Silkeborg, Udgårdsvej 2, 8600 Silkeborg.
Undervisere: Psykolog Birgit Myrup Munk og teolog Svend Kjærgaard.
Tilmeldingsfrist: torsdag den 27. september 2012

Basiskursus

Fredag den 2. november kl. 14.00 til lørdag den 3. november kl. 16.00 på Comwell Rebild Bakker, Rebildvej 36, 9520 Skørping.
Undervisere: Frivilligkonsulent Stefan Paschke og socialrådgiver Annette Ishøj.

Tilmeldingsfrist: fredag den 5. oktober 2012

Fredag den 23. november kl. 14.00 til lørdag den 24. november kl. 16.00 på Scandic Hvidovre, Kettevej 4, 2650 Hvidovre.
Undervisere: Socialrådgiver Marie Thurah og frivilligkonsulent Elisabeth Voss.

Tilmeldingsfrist: fredag den 19. oktober 2012

YDERLIGERE INFORMATION:

Kompetence- og organisationskonsulent Marie Louise Muff:
e-mail: mlmu@cancer.dk eller tlf.: 30 82 15 76.

TILMELDING:

Lene Bruun Hansen: e-mail: lbh@cancer.dk eller tlf.: 35 25 75 06.
Oplys venligst navn, adresse, telefonnummer, e-mail og evt. lokalforening.

Kurset gennemføres ved min. 12 deltagere

Den svære samtale

MÅLGRUPPE:

Frivillige, som kommer i situationer, hvor de oplever vanskelige samtaler med mennesker ramt af kræft og/eller deres pårørende.

DET FÅR DU UD AF AT DELTAGE:

Kurset vil gennem oplæg og øvelser give dig et større kendskab til, hvordan du som hjælper kan håndtere vanskelige situationer i kontakt med kræftramte og/eller deres pårørende, så både den kræftramte og du får et positivt udbytte.

KURSUSINDHOLD:

Kurset er tilrettelagt med oplæg, øvelser i mindre grupper og drøftelser i plenum. Temaer, der vil blive taget op under kurset:

- Hvordan etablerer og bevarer man sin fulde opmærksomhed på den anden?
- Hvad kan man sige, som indledning til en kontakt?
- Hvad er vigtigt undervejs i samtalen?
- Hvad er det, der gør, at hjælperen kan opleve samtalen som udfordrende og vanskelig?

- Hvordan afrunder man en samtale?
- Hvad gør den individuelle samtale ved hjælperen, og hvordan kan man forebygge, at hjælperen belastes uforholdsmæssigt meget?

KRAV TIL DELTAGERE:

Deltagerne skal have gennemført Kræftens Bekæmpelses Basis-kursus.

TID & STED:

Lørdag den 3. marts kl. 10.00 – 17.00 i Kræftrådgivningen i Vejle, Blegbanken 3, 7100.

Undervisere: Rådgiver Astrid Benniche Sørensen

Tilmeldingsfrist: Torsdag den 10. februar 2012

Lørdag den 27. oktober kl. 10.00 – 17.00 på Scandic Hvidovre, Kettevej 4, 2650 Hvidovre.

Underviser: Rådgivningsleder Else Carlstedt og rådgiver Else Marie Bjørnsen.

Tilmeldingsfrist: fredag den 28. september 2012

YDERLIGERE INFORMATION:

Kompetence- og organisationskonsulent Marie Louise Muff:
e-mail: mlmu@cancer.dk eller tlf.: 30 82 15 76.

TILMELDING:

Lene Bruun Hansen: e-mail: lbh@cancer.dk eller tlf.: 35 25 75 06.
Oplys venligst navn, adresse, telefonnummer, e-mail og evt. lokalforening.

Kurset gennemføres ved min. 12 deltagere

Kursus for nye gruppeledere for åbne eller lukkede grupper

MÅLGRUPPE:

Kurset henvender sig til de frivillige, som har gennemført Kræftens Bekæmpelses Basiskursus og som leder forskellige grupper i kræftrådgivningen.

DET FÅR DU UD AF AT DELTAGE:

Som deltager får du viden om:

- Forskellige typer af grupper
- Rammer for åbne og lukkede grupper
- Igangsætning/ledelse af grupper
- Den frivilliges rolle
- Introduktion til gruppeprocesser

KURSUSINDHOLD:

Kurset er et værkstedskursus, hvor vi vil træne nogle af de situationer, man som frivillig ofte møder i grupperne. Der vil også være mulighed for, at vi i fællesskab kan drøfte nogle af de problemstillinger, nogle af jer allerede oplever i arbejdet med grupper. Der vil desuden blive arbejdet med rollespil og gruppeøvelser i forhold til de situationer, der kan opstå i arbejdet med forskellige grupper.

Deltagerne vil få tilsendt materiale som forventes læst inden kurset.

KRAV TIL DELTAGERNE:

Deltagerne skal have gennemført Kræftens Bekæmpelses Basis-kursus.

TID & STED:

Lørdag den 21. april kl. 10.00 – 17.00 på Quality Hotel Park
Middelfart, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart.

Undervisere: Frivilligkonsulent Hanne Syrak

Tilmeldingsfrist: fredag den 23. marts 2012

Lørdag den 27. oktober kl. 10.00 – 17.00 på First Hotel Høje
Taastrup, Carl Gustavs Gade 1, 2630 Taastrup.

Underviser: Socialrådgiver Susanne Toft.

Tilmeldingsfrist: fredag den 28. september 2012

YDERLIGERE INFORMATION:

Kompetence- og organisationskonsulent Marie Louise Muff:

e-mail: mlmu@cancer.dk eller tlf.: 30 82 15 76.

TILMELDING:

Lene Bruun Hansen: e-mail: lbh@cancer.dk eller tlf.: 35 25 75 06.

Oplys venligst navn, adresse, telefonnummer, e-mail og evt. lokal-
forening.

Kurset gennemføres ved min. 10 deltagere

Opfølgning på basiskursus for erfarne patientstøttefrivillige

MÅLGRUPPE:

Erfarne patientstøttefrivillige.

DET FÅR DU UD AF AT DELTAGE:

Kurset vil gennem oplæg og øvelser give dig en dybere indsigt i de fysiske og psykiske problemstillinger, der kan opstå i forlængelse af et kræftforløb, og hvordan du som frivillig kan støtte op omkring disse.

KURSUSINDHOLD:

Kurset er et værkstedskursus, hvor der tages udgangspunkt i deltagernes erfaringer fra det frivillige patientstøttearbejde suppleret med korte oplæg fra undervisere og kræftpatienter.

Temaer der vil blive berørt på kurset:

- Hvordan bliver jeg som frivillig bedre i stand til at støtte op omkring kræftpatienter og deres pårørende, som står i en vanskelig situation?
- Hvordan er det at leve med fysiske og psykiske senfølger efter endt kræftbehandling?
- Hvad vil det sige at leve med en kræftsygdom, som kan bryde ud igen?
- Hvornår er der tale om depression, krise eller posttraumatisk stress?

KRAV TIL DELTAGERE:

Deltagerne skal have været patientstøttefrivillige i min 2 år og haft regelmæssige opgaver.

TID & STED:

Lørdag den 16. juni kl. 10.00 – 17.00 på Quality Hotel Park
Middelfart, Viaduktvej 28, 5500 Middelfart.

Undervisere: Frivilligkonsulent Hanne Syrak og socialrådgiver
Marie Thurah.

Tilmeldingsfrist: onsdag den 16. maj 2012

Lørdag den 27. oktober kl. 10.00 – 17.00 på First Hotel
Høje Taastrup, Carl Gustavs Gade 1, 2630 Taastrup.

Undervisere: Socialrådgiver Marie Thurah og frivilligkonsulent
Elisabeth Voss.

Tilmeldingsfrist: fredag den 28. september 2012

YDERLIGERE INFORMATION:

Kompetence- og organisationskonsulent Marie Louise Muff:
e-mail: mlmu@cancer.dk eller tlf.: 30 82 15 76.

TILMELDING:

Lene Bruun Hansen: e-mail: lbh@cancer.dk eller tlf.: 35 25 75 06.
Oplys venligst navn, adresse, telefonnummer, e-mail og evt.
lokalforening.

Kurset gennemføres ved min. 10 deltagere.

Hver eneste cigaret skader – hjælp flere til at blive røgfri

Sundhedsstyrelsens kampagne er slut. Nu skal andre følge op for at vise, at der hele tiden findes hjælp til rygere, som vil stoppe. Træk vejret frit er en aktivitet, hvor frivillige på forskellige måder fortæller rygere, hvor der er god hjælp at hente til at blive røgfri. Dette orienteringsmøde er for alle, som gerne vil være godt "klædt på" til at møde rygere og hjælpe dem videre.

MÅLGRUPPE:

Frivillige, som vil arbejde på tobaksområdet – og dermed hjælpe rygere til at opsøge rygestoptilbud. Du skal ikke selv fungere som rygestoprådgiver, men være med til at pege på de tilbud, som findes. Du må ikke selv være ryger.

DET FÅR DU UD AF AT DELTAGE:

Du bliver en aktiv spiller i forhold til vores allerstørste helbredsproblem. Spørger man rygere, ville de fleste ønske, at de aldrig var begyndt – og flere end hver anden ønsker at stoppe. Hver anden ryger dør af sin rygning.

Du kommer til at gøre en forskel. Du får viden om rygning og tobak, og du bliver bevidst om, hvilke metoder der egner sig til at få rygere til at stoppe, og hvilke der er uegnede. Du bliver klar til at være en aktiv spiller i dit lokalområde og til at samarbejde med din kommune om deres rygestoptilbud.

INDHOLD:

Formen veksler mellem oplæg og diskussioner.

- Hvorfor ryger folk?
- Holdninger til rygning og rygestop
- Fakta om tobak, helbred og rygestop – er det så farligt?
- Hvilke metoder kan bruges til at ændre adfærd?
- Lovgivning om tobak
- Eksisterende tilbud om rygestop
- Hvad kan frivillige gøre? Muligheder i lokalområdet? Hvad har været afprøvet?
- Ressourcer fra Kræftens Bekæmpelse til det frivillige arbejde (materialer, hjemmesider, kontaktperson m.m.)
- Planlægning af lokale initiativer: Hvad kan I gøre, når I kommer hjem?

UNDERVISERE:

- Læge, der fortæller om rygningens virkninger på kroppen
- Projektchef Niels Them Kjær, Kræftens Bekæmpelse
- Projektleder Karin Mejding, Kræftens Bekæmpelse
- Repræsentant fra lokalforening, som arbejder med tobak/rygestop
- Repræsentant fra kommune, som arbejder med rygestop

DELTAGERE:

Du er kontaktperson for Træk vejret frit – eller du ønsker at arbejde frivilligt med forebyggelse i dit område. Det er godt at være to på sagen, når man er hjemme igen. Derfor må I gerne komme to fra samme lokalområde. Kontakt din formand for at høre, om der evt. allerede er en kontaktperson, og om du kan alliere dig med vedkommende.

TID & STED:

Onsdag den 25. januar kl. 17.00 – 21.00 på Kræftens Bekæmpelses Landskontor, Strandboulevarden 49, 2100 København Ø.
Tilmeldingsfrist: torsdag den 12. januar 2012

YDERLIGERE INFORMATION:

Projektleder Karin Mejding, mejding@cancer.dk, tlf. 35 25 76 74.

TILMELDING:

Lene Bruun Hansen: e-mail: lbh@cancer.dk eller tlf.: 35 25 75 06.
Oplys venligst navn, adresse, telefonnummer, e-mail og evt. lokalforening.

Kurset gennemføres ved min. 8 deltagere.

Bliv solformidler

MÅLGRUPPE:

Solformidlerkurset er relevant for alle frivillige, som er med til at forebygge kræft i huden med fx. stande på handelsdage og sundhedsmesser, i Den lokale soluge eller i Den lokale solarieuge. Kurset kræver ingen forudsætninger.

DET FÅR DU UD AF AT DELTAGE:

Når du har gennemført kurset, kan du kalde dig certificeret solformidler, og du vil modtage et solformidler-badges med posten. Du har også mulighed for at printe et diplom.

KURSUSINDHOLD:

Solkampagnen tilbyder et elektronisk solformidlerkursus, der klæder dig på til at formidle solbudskabet og forebygge Danmarks hyppigste kræftform: Kræft i huden.

Solformidlerkurset byder dig indenfor i et tegnet strandunivers med musik, billeder, korte film, quizzer og rollespil, der har til formål at gøre det sjovt og underholdende for dig at lære om solbeskyttelse i Danmark og udlandet, solbeskyttelse for børn, modermærker og kræft i huden samt D-vitamin.

TID & STED:

Du bestemmer selv, hvornår du vil uddanne dig til solformidler, det foregår nemlig fra din egen PC. Du finder solformidlerkurset på www.skrunedforsolen.dk/solformidler

YDERLIGERE INFORMATION:

Kompetence- og organisationskonsulent Marie Louise Muff:
e-mail: mlmu@cancer.dk eller tlf.: 30 82 15 76.

Rekvireringskursus

REKVIRER ET KURSUS:

Du kan rekvirere skræddersyet kurser, der kan styrke det lokale arbejde.

VARIGHED OG MIN. ANTAL DELTAGERE:

Kurserne tilrettelægges som regel som hel- eller halvdagskurser (evt. aftenskurser) med mindst 10 deltagere gerne på tværs af landet og frivilligopgaver.

DATO:

Dato for afholdelse af kurset aftales forinden med Frivilligindsats på tlf.: 35 25 75 06 eller e-mail: lbh@cancer.dk.

UNDERVISER:

Kræftens Bekæmpelse stiller med en underviser, der kan varetage undervisningen.

PRAKTIK:

Som arrangør står I selv for al praktikken omkring kurset. Det er bl.a. tilmelding af deltagere, udsendelse af materiale og forplejning. Det er også jer, der står for reservation af lokaler. Det kan f.eks. være i en rådgivning, på en lokal skole, frivilligcenteret eller lignende. Ønsker I at afholde kurset i et lokale, der skal betales leje for, kontakt da forinden Frivilligindsats på tlf.: 35 25 75 06. Kræftens Bekæmpelse dækker evt. udgifter til underviser, forplejning og transport af frivillige.

Vi stiller os gerne til rådighed, hvis I har brug for et godt råd, og I er velkomne til at søge hjælp til planlægningen af kurserne hos jeres områdekonsulent.

Rekvireringskurserne er for frivillige, som løfter alle typer af frivilligopgaver både lokalforeningsarbejde, patientstøtte, Igenbutikker, forebyggelse etc. Nedenfor er en række forslag til, hvor kursets fokus kan lægges.

OverSIGT

REHABILITERING

Kurset kan både have en patientstøtte og en kræftpolitisk vinkel alt efter gruppen af frivillige. Du vil få viden om den seneste forskning inden for området, og du vil høre om, hvad Kræftens Bekæmpelse mener behovet er for rehabilitering i Danmark, og hvilke rehabiliteringstiltag, vi har erfaring for virker og ikke virker. Kurset kan drejes, så det har en politisk vinkel, hvor du får inspiration til, hvordan du kan arbejde med rehabilitering i din kommune. Du vil blive bedre klædt på til at analysere din kommunes tilbud og give anbefalinger til specifikke indsatser.

HVORDAN KAN DU PÅVIRKE BESLUTNINGER I DIN KOMMUNE OG DIN REGION?

Du vil få et overblik over kommunens organisatoriske og politiske struktur, så du ved, hvem der har ansvaret for hvad, og hvordan beslutningsgangene fungerer. Du vil få gode idéer til, hvilke indgange, der kan være til at starte en dialog med kommunen, og hvilke strategier du kan benytte for at sætte den kræftpolitiske dagsorden i dit lokalsamfund. Du vil også få kendskab til nogle af de konkrete erfaringer, som andre lokalforeninger i Kræftens

Bekæmpelse har gjort sig. Endelig vil du få mulighed for at udvikle en mini-strategi for din bestyrelses politiske arbejde sammen med de andre kursusdeltagere.

DET PERSONLIGE MØDE

Kurset anbefales til alle frivillige, som møder kræftpatienter som del af deres frivillige arbejde – f.eks. frivillige i Igen-butikker, lokalforeninger, bestyrelser m.m.. Når man er frivillig i Kræftens Bekæmpelse vil man som hovedregel komme i kontakt med kræft-ramte eller pårørende. Man bliver ofte mødt med en forventning om, at man har hjerterum til at tale om personlige og ofte smertefulde emner relateret til kræft. Uanset om du har lyst til at tage disse samtaler eller ønsker at henvise til andre, kan det være en god idé at blive klædt på til at tage disse snakke og til at vide, hvor- når man henviser til anden støtte.

SOMATIK

Du vil få en gennemgang af et behandlingsforløb og hvilke former for behandling, der findes indenfor kræftbehandling. Du vil også få viden om, hvilke bivirkninger, der kan opstå i forbindelse med behandling samt indblik i mulige senfølger.

SOCIALE RETTIGHEDER

Kurset vil give dig kendskab til de socialretlige love og regler i forbindelse med en kræftsygdom. Emnerne for kurset vil være mødet med det sociale system i forbindelse med sygdom, patientens rettigheder og pligter, sygedagpenge, fleksjob, arbejdsprøvning og førtidspension, sum ved kritisk sygdom, plejeorlov og omsorgsorlov.

PR OG WEB

Kurset vil give dig viden om PR-arbejde, og hvordan du får markedsført jeres forenings aktiviteter, så folk får øjnene op for kræftsagen. Du vil også blive klædt på til at kunne udarbejde en PR-plan, skrive pressemeddelelser og artikler samt udvikle forskellige former for digital kommunikation på sociale medier som for eksempel Facebook.

GOD MØDELEDELSE

Kurset vil give dig nogle redskaber til at gøre jeres møder mere effektive, så I får mere ud af dem og får nemmere ved at nå jeres mål. Du vil lære noget om, hvordan man kan styre et møde på en konstruktiv måde, så alle bliver hørt og man undgår at nogle få deltagere dominerer; du vil lære om, hvordan gode dagsordener og referater kan give et møde fokus og energi, og du vil få inspiration til, hvordan man kan ændre på en mødekultur, der ikke fremmer sagen.

EVENTS OG FOREBYGGELSE

Du vil få gode idéer til, hvordan man kan lave events, arrangementer og foredrag om forebyggelsesemner – f.eks. på sundhedsdage, dyrskuer, festivaler osv. Undervisningen foregår med uformel erfaringsudveksling og dialog. Der vil være fokus på "det gode eksempel" – hvad virker og hvad virker ikke, at skabe overblik over Kræftens Bekæmpelses indsatsområder på forebyggelsesområdet og gode råd til, hvordan forebyggelsestemaer bedst markedsføres.

OverSIGT

PRESSEKURSUS

Målet med kurset er at gøre dig til en god repræsentant for Kræftens Bekæmpelse overfor pressen, og at give dig redskaber til at få din historie gennem redaktionens nåløjje. Du får et overblik over pressens arbejdsmetoder og en indføring i Kræftens Bekæmpelses kommunikationspolitik og holdninger – samt i mindre grad praktiske øvelser i interview. Du vil også få en forståelse af, hvornår du udtaler dig som privatperson, og hvornår du repræsenterer foreningen.

REKRUTTERING

Dette kursus klæder dig på til at rekruttere, modtage og indsluse frivillige til frivillige opgaver i Kræftens Bekæmpelse. Du kommer til at arbejde med 1) Behovsafklaring – Hvorfor søger I frivillige nu? 2) Opgavestilling – hvad er det for et job/opgave de nye frivillige skal løse? 3) Indslusning – hvad vil I gerne tilbyde nye frivillige og hvordan vil I håndtere det? 4) Sammenhængen mellem mål og ressourcer til indslusning. 5) Budskaber – Hvad gør jeres forening/gruppe attraktiv for den nye frivillige? 6) Hvor finder I de nye frivillige, som I leder efter & 8) Udarbejdelse af handlingsplan – Hvad gør I nu, hvem skal gøre det og hvornår?

FOREBYGGELSE AF KRÆFT I HUDEN

På kurset vil du blive introduceret til den nyeste forskning og viden om forebyggelse af kræft i huden. Du vil få ideér til, hvordan du som frivillig kan hjælpe med til at forebyggelse af kræft i huden kan blive en kommunal solstråle-historie, og du vil blive introduceret til solkampagnens nye materialer, samt hvilken hjælp man kan forvente sig af Kræftens Bekæmpelses medarbejdere.

FOREBYGGELSE

– SÅDAN FLYTTER I SUNDHED I JERES KOMMUNE

Kræftens Bekæmpelses indsatsområder på forebyggelse er tobak og sol. Kurset vil give gode ideer til, hvordan I lokalt kan flytte sundhed gennem events, arrangementer, samarbejde med kommunen og andre lokale aktører. Du kan være med til at flytte sundhed ved at udbrede budskaberne lokalt, skabe debat og have dialog med lokale beslutningstagere. Undervisningen foregår som et temamøde med oplæg, erfaringsudveksling og dialog. Der vil være fokus på: 1) Målet med jeres indsats – hvad vil I opnå ift. forebyggelse. 2) Hvilke tiltag kan I sætte i værk? & 3) Hvilke informationsmaterialer om forebyggelse kan I bruge og hvordan.

RYGESTOPEVENTS – UNG TIL UNG

Dette kursus er rettet mod unge mellem 20 og 35 år, som har lyst til at hjælpe andre unge med at kvitte smøgerne ved at gå i dialog med elever på folkeskoler og ungdomsuddannelser om deres rygning. På dette kursus bliver du klædt på til at afholde sjove Rygestop Events, hvor der er højt til loftet og ingen løftede pegefingre. Arbejdet som UNG til UNG tobaksfrivillig giver dig muligheden for at komme tæt på unge rygere og gøre en forskel for en målgruppe, der lever i nuet men som kan rykkes med din hjælp.

FLERE RØGFRI BORGERE

Rygning er den største kræftårsag, som kan forebygges. Hvis flere kvitter tobakken, eller helt undgår at begynde, vil vi forebygge rigtig mange kræfttilfælde. Som frivillig kan du arbejde politisk med at sætte skoleundervisningen Projekt X:IT på dagsordenen i jeres kommune, du kan lobbye for rygeforbud på alle kommunens folkeskoler, du kan reklamere for rygestoptilbud til borgere – eller du kan anbefale rygere et helt nyt digitalt rygestopprogram på nettet. Bestil et kursus, hvor I får baggrundsviden og overblik over

Kræftens Bekæmpelses indsatser på rygeområdet målrettet både unge og voksne.

CAFÉTILBUD

Hvordan opstarter man som frivillig i Kræftens Bekæmpelse en café, og hvilke udfordringer er det man møder, når tilbuddet er etableret? Hvad er den frivilliges rolle, og hvordan organiseres arbejdet med at drive en café? På kurset indgår dialog omkring hvilke rammer, der er vigtige, og hvilke lokale samarbejdsrelationer som er relevante at inddrage i cafétilbuddet. Hvordan man som frivillig bliver i stand til at håndtere svære problemstillinger i mødet med kræftpatienter og pårørende, og hvilke muligheder er der for støtte til de frivillige. Hvilke muligheder er der for at synliggøre cafétilbuddet, og hvilke muligheder eksisterer for økonomisk tilskud? Kurset henvender sig til frivillige, som har deltaget i Basiskurset.

PALLIATION

Hvad er palliation, og hvordan er den lokale indsats organiseret, når den uhelbredeligt syge kræftpatient har brug for symptomlindring? Hvilken rolle har man som frivillig overfor den døende

OverSIGT

kræftpatient og dennes pårørende, og hvilke samarbejdsrelationer deltager man i?

På kurset indgår dialog om hvilke rammer, der er vigtige, hvordan man som frivillig bliver i stand til at håndtere svære problemstillinger i mødet med uhelbredeligt syge kræftpatienter og pårørende, og hvilke muligheder der er for støtte til de frivillige.

Kurset henvender sig til frivillige, som har deltaget i Basiskurset.

VEJLEDERKURSUS

Frivillige, der vejleder kræftpatienter med baggrund i egen kræftdiagnose, f.eks. frivillige i netværk og patientforeninger. Kurset er tilrettelagt med oplæg, øvelser i mindre grupper og drøftelser i plenum. Temaer der vil blive taget op på kurset: Hvordan inddrager man egne erfaringer på en hensigtsmæssig måde? Hvordan taler man om behandling uden at rådgive om behandling? Hvad betyder egne erfaringer for kontakten, og hvordan giver man telefonrådgivning? Kurset udbydes kun som dagskursus.

Deltagerne skal have gennemført Kræftens Bekæmpelses Basis-kursus.

KRÆFT I FAMILIEN

Kurset henvender sig til alle frivillige, som i deres arbejde kommer i kontakt med kræftpatienter og deres pårørende. Deltagerne vil gennem kurset få en større viden omkring, hvad der sker psykisk og socialt, når en i familien får kræft. Hvad er de generelle reaktioner hos børn og voksne, og hvordan reagerer omgivelserne? Hvem bliver typisk inddraget, når der opstår kræft i en familie – daginstitution, skole, kommunen o.a.? Hvad findes der af tilbud, og hvad gør Kræftens Bekæmpelse?

KRÆFTPLAN III

Kurset henvender sig til frivillige, som gerne vil lave politisk arbejde for at give kræftpatienter bedre vilkår. Kræftplan III skal gennemføres fra 2012, og det kan frivillige i Kræftens Bekæmpelse være med til at sikre og overvåge i kommuner og regioner. Kurset sætter derfor fokus på indholdet i Kræftplan III og alle delmålene inden for forebyggelse, rehabilitering, hjælp til døende (palliation), diagnostiske centre, nye pakkeforløb og tarmkræftscreening. Kurset giver dig et solidt fundament af viden, som kan anvendes i dit møde med kommunen eller regionen.

Læs også
de frivilliges
helt eget blad
SLØJFEN



Blive inspireret og få gode ideer ved at læse SLØJFEN.

Bladet udsendes 6 gange om året til frivillige i Kræftens Bekæmpelse.

Blade har et oplag på 3.500 eksemplar.

Du kan også at læse SLØJFEN på nettet: www.cancer.dk/frivillig



Kræftens Bekæmpelse

KURSUSHÆFTET ER UDGIVET AF KRÆFTENS BEKÆMPELSE 2012

Projektgruppe: Nina Jensenius, Marie Thurah, Stefan Paschke, Hanne Syrak, Birgitte Olsen, Elisabeth Voss, Marie Louise Muff og Lene Bruun Hansen

Oplag: 4000 Layout: quote grafik Fotos: quote grafik Tryk: Litotryk København A/S