



## **Den lokale solarieuge 2011**

**Kampagnevejledning**

**Konfirmation uden solarier**

## Tak fordi I vil være med i Den lokale solarieuge!

Vi er glade for, at I vil være med til at sætte solarier på dagsordenen for unge i konfirmationsalderen i jeres lokalområde i Den lokale solarieuge i uge 46.

Jeres indsats er meget vigtig. 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. De unge er særligt udsatte, og samtidig er netop de storforbrugere af den kunstige sol.

Solkampagnens undersøgelser har vist, at over halvdelen af de unge solariebrugere starter med at dyrke den kunstige sol i tiden op til deres konfirmation. Flere af dem angiver, at de har et ønske om at fremstå solbrune og med en "sund kulør", når deres store dag oprinder. Desværre er de ikke klar over, at de med de kunstige stråler risikerer at ødelægge meget mere, end den brune farve på konfirmationsbillederne kan gøre op for. Dette vil vi i Den lokale solarieuge 2011 skabe opmærksomhed om.

### Den lokale solarieuge 2011

Den lokale solarieuge 2011 er delt op i to indsatser. Dels har 18 kommuner stadig solarier i offentlige bygninger. Dem vil vi i Den lokale solarieuge arbejde for at få lukket. I de resterende 80 kommuner, der enten har slukket, indført tiltag i den retning, eller aldrig har haft solarier i offentlige bygninger, koncentrerer vi indsatsen om noget andet: Unge i konfirmationsalderen.

Denne vejledning om den lokale solarieuge i kommuner uden solarier og alle materialer til Den lokale solarieuge ligger også i elektronisk version på [www.skrunedforsolen.dk/solarieuge](http://www.skrunedforsolen.dk/solarieuge) eller [www.skrunedforsolen.dk/solarieugepresse](http://www.skrunedforsolen.dk/solarieugepresse). Her kan du også finde vejledning og skabeloner til Den lokale solarieuge, hvis du bor i en kommune med solarier i offentlige kommunale bygninger.

### Andre måder at sætte fokus på solariebrug

Hvis du har lyst til at arbejde endnu mere med at forebygge kræft i huden og solariers skadelige virkning, kan du bestille materialer til en solariestand, som du fx kan uddele til sundhedsmesser eller steder, hvor unge mennesker færdes. Bestil en solariestandspakke via [www.skrunedforsolen.dk/solarieuge](http://www.skrunedforsolen.dk/solarieuge)

### Bliv certificeret Solformidler

Vi opfordrer dig til at uddanne dig til Solformidler, så du er godt klædt på inden Den lokale solarieuge. På [www.skrunedforsolen.dk/solformidler](http://www.skrunedforsolen.dk/solformidler) finder du Solformidlerkurset, som du kan bestå ved at svare rigtigt på 7 ud af 10 spørgsmål. Gennemfører du kurset, sender vi dig et Solformidler-badge med posten.

God fornøjelse!

Mange hilsner

Solkampagnen og Frivilligindsats

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.





## Indhold

*Kampagnevejledningen til Den lokale solarieuge: 'Konfirmation uden solarier' indeholder:*

|  |       |
|--|-------|
| Baggrund for Den lokale solarieuge   | s. 4  |
| Sådan gør du i Den lokale solarieuges konfirmandindsats  | s. 5  |
| Vejledning til skolekontakt  | s. 7  |
| Vejledning til klassebesøg   | s. 8  |
| Vejledning til læserbrev eller artikel i lokalavisen   | s. 9  |
| Kampagneevaluering   | s. 10 |
| Kort over kommuner, der pt. har slukket solarier   | s. 11 |
| Liste over regionale konsulenter som har ansvar for forebyggelse af kræft i huden i din region | s. 12 |
| Statistik om konfirmander fra undersøgelsen 'Danskernes Solvaner'                              | s. 13 |
| Skabelon til læserbrev   | s. 14 |
| Brev til forældrene  | s. 15 |

Denne vejledning ligger i elektronisk version på [www.skrunedforsolen.dk/solarieuge](http://www.skrunedforsolen.dk/solarieuge) Skabeloner til pressemeddelelse og læserbrev ligger på [www.skrunedforsolen.dk/solarieugepresse](http://www.skrunedforsolen.dk/solarieugepresse)



## Baggrunden for Den lokale solarieuge

Formålet med 'Den lokale solarieuge' er at sætte fokus på kræft risikoen ved brug af solarier i din kommune. Da solkampagnen startede handlede det især om at få kommunen til at slukke solarierne i de offentlige bygninger og på den måde forebygge kræft i huden. Mange steder findes der f.eks. solarier i svømme- eller sportshallen.

78 ud af landets 98 kommuner har i dag slukket solarierne, eller som minimum igangsat tiltag i den retning. Derfor kan vi nu tage et skridt videre og udvide Den lokale solarieuge med en indsats, der går ud på at oplyse kommende konfirmander og deres forældre om risikoen ved solariebrug. Vi ved, at mange unge begynder at bruge solarium i forbindelse med konfirmationen, og vores undersøgelser viser også, at både venner og forældres holdning til solarier har stor betydning unges solariebrug. Derfor vil vi gerne henvende os til både de unge selv samt deres forældre og også sætte fokus på det store brug af møntsol.

Alle lokalforeninger kan altså deltage – uanset om kommunen stadig har solarier i offentlige bygninger, som skal slukkes eller ej. Se hvilke kommuner, der stadig har solarier på Danmarks kortet side 11. Hvis du bor i en kommune, der stadig tilbyder offentlig solarie sol kan du finde en vejledning til Den lokale solarieuge på [www.skrunedforsolen.dk/solarieuge](http://www.skrunedforsolen.dk/solarieuge)

### Modermærkekræft den hyppigste kræftform blandt unge

Den kedelige baggrund for solkampagnen er, at modermærkekræft nu er blevet den hyppigste kræftform blandt unge kvinder i alderen 15-34 år og næsthyppigste blandt de unge mænd. Dermed har den alvorlige modermærkekræft overhalet livmoderhals- og testikelkræft. Kræft i huden (modermærkekræft og almindelig hudkræft) skyldes solens og solariernes UV-stråling. Modermærkekræft er den hastigst stigende kræftform i Danmark.

### Solariebrug øger risikoen for modermærkekræft

Brug af solarium øger risikoen for at udvikle modermærkekræft. Det har FN's verdenssundhedsorganisation, WHO slået fast i 2009. Blot ét enkelt månedligt besøg i solarieret øger risikoen for at udvikle modermærkekræft op til 3 gange. Det er særligt unge, som besøger solarier: Ca. en fjerdedel af alle unge mellem 13-18<sup>1</sup> år har i 2009 brugt solarium inden for det seneste år. Og netop de unge er særligt udsatte, fordi kroppen stadig er under udvikling.

### Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden står bag Solkampagnen

'Den lokale solarieuge' er en del af den landsdækkende Solkampagne "Skru ned for solen mellem 12 & 15". Solkampagnen har til formål at forebygge kræft i huden ved at hjælpe danskerne med at færdes i solen med omtanke og undgå den farlige UV-stråling fra solarium. Solkampagnen er et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden – husk at nævne dette alle steder – også over for journalisten, hvis I skulle blive interviewet til lokalavisen.

---

<sup>1</sup> Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden: Børn & Unges solarievaner 2009, udgivet 2010.

# Sådan gør du i Den lokale solarieuge: Konfirmation uden solarier

## Få fat i konfirmanderne på skolerne

Kontakt med konfirmanderne opnås bedst dér, hvor de har deres daglige gang: I folkeskolens 7.-8. klasser. Indsatsen er dog ikke kun rettet mod konfirmanderne selv, men også mod deres forældre. Til dette formål har vi udarbejdet et brev til forældrene, som de unge kan give videre.

Målet med brevet er, at forældrene bliver opmærksomme på den risiko deres søn eller datter udsætter sig

Brevene til forældrene indeholder også en folder. Brevene vil være kuverteret, når I modtager dem fra os, men det kan læses til sidst i denne vejledning.

for, hvis de begynder at bruge solarium. Vi håber, at brevet giver anledning til en snak om faren ved solarier i hjemmet, og forhåbentligt få forældrene til at sige fra, når deres barn evt. begynder at overveje at gå i solarium. Se en detaljeret guide til, hvordan du kontakter skolerne og formidler budskaberne til klassen på side 7-8.

## Planlæg jeres indsats – husk at spørge om tilladelse!

For at nå ud til konfirmanderne på skolerne er det meget vigtigt, at I på forhånd har fået skolens tilladelse til at komme og dele materiale ud. Se mere på side 7.

## Bestil det antal breve og GoCards, du skal bruge

Når du har overblik over, hvilke skoler, samt det antal elever du skal besøge, kan du bestille den passende mængde breve, GoCards, foldere og plakater hos Louise Kronborg via mail [kronb@cancer.dk](mailto:kronb@cancer.dk)

NB: Oplys følgende i mailen:

- Hvilke skoler, du har aftale med
- Hvor mange klasser, du skal besøge
- Hvor mange elever, der er i klasserne

### Disse materialer får du med ud til skolerne:

- 1 stk. brev til forældrene pr. elev
- 1. stk. Sluk Solariet GoCard pr. elev
- 1 stk. plakat pr. klasse
- 1 stk. følgebrev til skolelederen pr. skole
- 2 stk. foldere om undervisningsmaterialer om Sol og UV-stråling pr. skole (til lærer og skoleleder)

## Solariestandspakke målrettet unge

Det er også muligt at bestille en solariestandspakke med materialer til uddeling, hvis I vil deltage på en sundhedsmesse, konfirmandmesse eller lign. med en stand om solarier eller solbeskyttelse. Pakken indeholder foldere, plakater, klistermærker, GoCards, en solariequiz m.m.. Læs mere og bestil på [www.skrunedforsolen.dk/frivillig](http://www.skrunedforsolen.dk/frivillig)

## Vejledning: Sådan kontakter du skolen

### Kontakt til skolelederen

Skoleledere kan være travle mennesker, og derfor er det godt at have forberedt, hvad du vil sige, inden du ringer til skolerne for at lave aftaler. Her følger et eksempel på, hvordan man kan indlede en god dialog med skolen.

Få fat i den lokale folkeskoles telefonnummer fx via skolens hjemmeside. Du vil typisk få fat i skolens administration, som kan stille dig ind til skolelederen, såfremt denne har tid. I din første dialog med skolelederen skal du klart give dig selv til kende som repræsentant for Kræftens Bekæmpelse, og forklare hvad din intention er. Præsentationen kan f.eks. lyde således:

Solkampagneleder: "Mit navn er X X, jeg ringer fra Kræftens Bekæmpelse hvor jeg arbejder som frivillig."

Skoleleder: "Ja?"

Solkampagneleder: "Jeg ringer for at spørge, om vi må komme på et kort visit i skolens klasser med elever i konfirmationsalderen, for at tale om farerne ved brugen af solarier og uddele informationsmaterialer."

Skoleleder: "Hvad går det ud på?"

Solkampagneleder: "Kræft i huden og især modernærkekræft er i dag den hyppigste kræftform blandt unge kvinder, og den næsthypigste blandt unge mænd. Den primære årsag til kræft i huden er UV-stråling fra sol og solarier. Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne har lavet undersøgelser, der har vist, at mange unge begynder at bruge solarium op til deres konfirmation. Derfor vil vi bede om at komme forbi jeres klasser med kommende konfirmander og uddele et brev til forældrene samt nogle informationsmaterialer, der forhåbentligt kan skabe en debat i hjemmet om brugen af solarier op til konfirmationen."

Skoleleder: "Det lyder interessant, men hvorfor skal vi bruge tid på det i skolen?"

Solkampagneleder: "Det er vigtigt for os at nå ud til konfirmanderne og nonfirmanderne, der hvor de er, og hvor vi kan nå dem. Vi har et samarbejde med nogle af landets præster om også at forsøge at starte en debat om soldyrkning og konfirmation der. Men da det jo er langt fra alle præster, der vælger den vinkling i konfirmationsforberedelsen – og da der også er mange nonfirmander, forsøger vi at nå den vigtige aldersgruppe fra flere vinkler FØR de kaster sig ud i et forbrug vi ved kan føre til kræft."

Hvis skolelederen er positiv, kan I herefter aftale, hvilke klasser I kan besøge. Husk at spørge, hvor mange elever der er i klassen/klasserne og hvilke klassetrin der er tale om.

Hvis skolen ikke er interesseret i, at I kommer ind i klassen og afbryder undervisningen, kan du foreslå, at I i stedet kommer forbi skolens kontor med materialerne, som de så selv kan distribuere til elever og forældre.

Acceptér et nej, hvis skolelederen afviser at være med. Lad være med at kontakte klasselærere eller andre direkte, da det skaber dårlig udgangspunkt for et evt. samarbejde med skolen en anden gang.

### Bestil materialer

Når du har lavet aftaler med det antal skoler, du ønsker at besøge, kan du bestille materialer hos Louise Kronborg, se hvordan ovenfor på side 5.

## Vejledning: Besøget i klassen

I bestemmer selv, hvor omfattende jeres besøg i klassen skal være. Vores forslag er, at I skal præsentere jer selv, hvorfor I er kommet, og hvilke materialer I har med. Det er godt, at I er forberedt og parat til at besvare spørgsmål, når I er ude i klasserne og skal have direkte kontakt med konfirmanderne.

### Hvad kan man sige

Et eksempel på en præsentation i en klasse kunne lyde:

Frivillig: Hej, mit navn er X X, og jeg kommer fra Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne, hvor jeg arbejder som frivillig. Jeg er kommet for at fortælle jer lidt om solarier, og hvorfor man skal være forsigtig med UV-strålerne der er i solarieret.

Kræft i huden er i dag blevet den hyppigste kræftform blandt unge kvinder, og den næsthypigste blandt unge mænd. Det vil altså sige, at det er den kræftform, der er flest nye tilfælde af hvert år, når man begynder at komme i jeres alder og lidt ældre.

Kræft i huden kommer af, at man har fået for meget UV-stråling enten fra den naturlige sol, eller fra solarieret. Denne her stråling der er i både solen og i solarieret, går ind og påvirker cellerne i huden. De kan forandre sig og med tiden udvikle sig til kræft – enten i hudens celler eller i et modermærke.

Vi ved, at mange af jer kommende konfirmander overvejer at gå i solarium i månederne op til jeres store dag. Vi ved at mange af jer tænker, at I gerne vil være brune, når I skal have den hvide kjole på.

Jeg er kommet i dag for at give jer en opfordring. En opfordring og et godt råd om at tænke jer rigtig godt om, inden I begynder at gå i solarium – og til de af jer som bruger det allerede – inden I fortsætter med det. Det er desværre rigtig rigtig usundt for jeres hud at tage sol på den måde, fordi solarierets UV-stråling er meget intens – altså meget stærk. Derfor får man en stor dosis på meget kort tid. De af jer, der har prøvet det, har måske prøvet netop at blive røde i solarieret? Strålingen er ligeså stærk som midt på ækvator! Ud over at det kan give kræft på længere sigt så skal I også vide, at I får gammel og rynket hud af denne her UV-stråling før det egentlig ville ske pga. jeres alder. Så vi håber, at I vil være med til at passe godt på jer selv og jeres helbred ved at lade være med at begynde på det og tænke på, at lidt mørkere hud ikke er den risiko værd på dagen..

Vi har taget et brev med til jeres forældre, der forklarer, hvorfor vi har været her. Det håber jeg I vil give til jeres forældre derhjemme uanset om I bruger eller ikke bruger solarium eller I måske slet ikke har tænkt på det endnu. Til jer har vi taget nogle GO-cards, foldere og en plakat med, som I kan hænge op her i klassen, hvis I har lyst.

Hvis nogen har spørgsmål, er I meget velkomne til at stille dem nu. Ellers vil jeg sige tak fordi vi måtte komme, og et rigtig stort tillykke med konfirmationen – eller non-firmationen- i foråret til jer alle sammen. Jeg håber I får en rigtig god dag!

Når I holder oplæg for eleverne er det vigtigt, at det ikke kommer til at virke som en løftet pegefinger, fordi det hurtigt får dem til at miste interessen for budskabet. Hold derfor fokus på, at I fortæller det for at de skal passe på sig selv og hinanden, og ikke fordi der står nogle voksne og bestemmer, hvad de må og ikke må.

Besøget afrundes med, at I deler breve og øvrige materialer ud. Hvis læreren viser yderligere interesse for emnet, kan du henvise til vores undervisningsmaterialer i vores folder eller på [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk) hvor de kan finde faktaark og svar på en lang række myter om solarium.

Du kan forberede dig ved at læse i *Spørgsmål og Svar om kræft i huden og solarier* samt i vores faktaark om solarier, der findes på hjemmesiden. Stiller eleverne spørgsmål, som I ikke kan besvare, kan I henvise til vores hjemmeside [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk) hvor der findes flere facts, faktaark og svar på en lang række myter om solarium.

## Vejledning: Læserbrev i lokalavisen

Sådan gør du, når du vil have et læserbrev i lokalavisen:

Som en del af indsatsen kan du også vælge at sætte et læserbrev i den lokale avis, hvor du opfordrer forældre til børn i konfirmationsalderen til at være opmærksomme på problematikken. Solkampagnen har udarbejdet en skabelon, som du kan tage udgangspunkt i, og du kan se den på side 14 i denne vejledning og downloade en redigerbar version fra [www.skrunedforsolen.dk/solarieugepresse](http://www.skrunedforsolen.dk/solarieugepresse)

### Kontakt til avisen (begynd i starten af november 2011)

Hvis du vil have lokalavisen til at bringe et indlæg, er det en god idé at ringe og tale med en på redaktionen. Dette skyldes, at medierne dagligt modtager rigtig mange henvendelser, og dit indlæg kan derfor let blive overset. Ved at ringe og gøre opmærksom på dit læserbrev øger du sandsynligheden for at komme med, og du kan være heldig at få en god placering i avisen.

- 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.
- Undersøg, om jeres lokalavis dækker flere kommuner – hvis den gør, så tal med formanden i nabokommunens Lokalforening for at sikre, at I ikke kontakter samme avis to gange. I kan evt. begge stå som afsendere af læserbrevet i stedet.
- Hent den elektroniske version af læserbrevet på [www.skrunedforsolen.dk/solarieugepresse](http://www.skrunedforsolen.dk/solarieugepresse) og tilpas skabelonen, så den passer til jeres lokalområde.
- Hvis du er i tvivl om, hvor du skal sende læserbrevet hen, kan du kontakte avisen, og bede om en e-mail eller postadresse, som du kan sende læserbrevet til.

Husk at det er Solkampagnelederen, der er ansvarlig for at koordinere, hvem der kontakter pressen. På den måde undgår I, at flere forskellige kontakter pressen sideløbende.



## Evaluer kampagnen

Vi vil meget høre om jeres erfaringer med at være med i 'Den lokale solarieuge: Sluk solariet'. I er meget velkomne til at sende dem til Louise Kronborg på [kronb@cancer.dk](mailto:kronb@cancer.dk).

Vi vedlægger desuden en frankeret svarkuvert, som vi beder jer benytte til at returnere (kopi af) den omtale, som I har fået i lokalavisen. På den måde kan vi følge med i, hvor meget omtale Den lokale solarieuge har givet rundt om i landet.

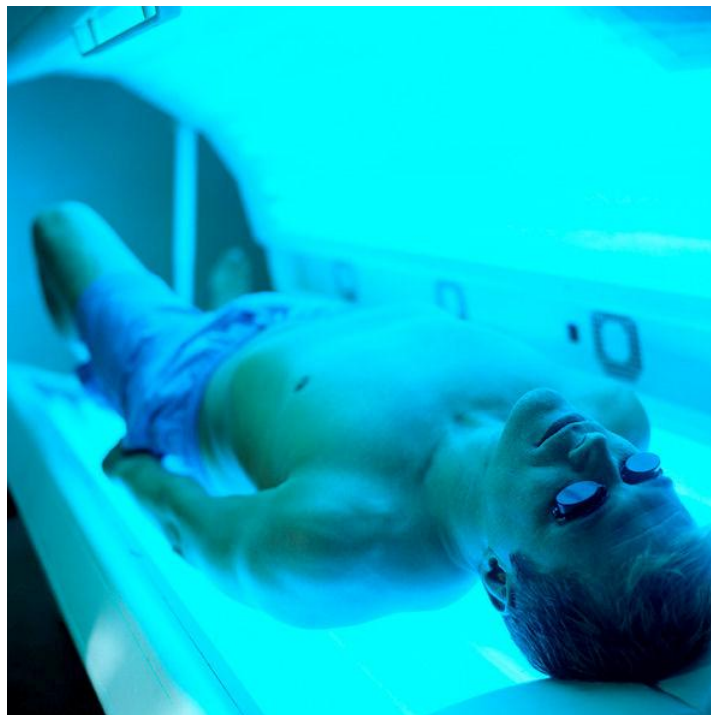
Umiddelbart efter kampagnen sender vi et evalueringsskema, som vi vil blive meget glade for, at I udfylder. Jeres besvarelser er vigtige for, at vi får samlet jeres erfaringer, og ved hvordan vi kan forbedre fremtidige kampagner samt gøre vores hjælp til jer bedst mulig.

### FrivilligNyt og Sløjfen

Husk også at sende beretninger til FrivilligNyt eller Sløjfen, hvis I har oplevelser eller erfaringer som andre i Kræftens Bekæmpelse kan have glæde af.

### Kontakt

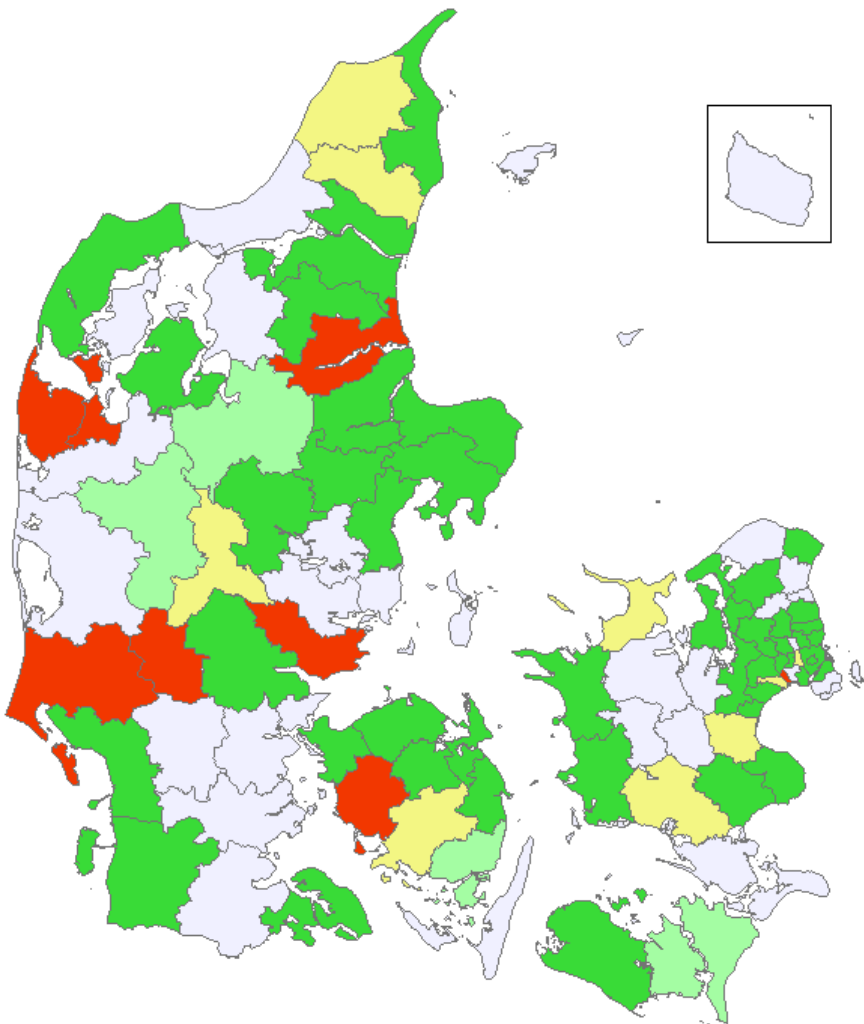
Du er altid velkommen til at ringe, hvis du har spørgsmål eller kommentarer:  
Projektassistent Louise Kronborg, Frivilligindsats  
telefon 35 25 75 03, [kronb@cancer.dk](mailto:kronb@cancer.dk)



## Solarier i kommunernes offentlige bygninger

pr. 12. oktober 2011

Baseret på Kræftens Bekæmpelses presseklip og information fra frivillige – kan derfor være uaktuelt i nogle kommuner. For opdateringer kontakt: Projektmedarbejder Louise Them Christensen, [louchr@cancer.dk](mailto:louchr@cancer.dk)



Kommunen har indført forbud mod solarier for unge under 18 år i offentlige bygninger

Kommunen har slukket solarieret i offentlige bygninger

Ingen solarier i kommunens offentlige bygninger

Debat om at slukke solarieret i kommunens offentlige bygninger

Solarier i kommunens offentlige bygninger

| Slukket solarieret:     | Ingen solarier:   |
|-------------------------|-------------------|
| Albertslund             | Aabenraa          |
| Ballerup                | Allerød           |
| Egedal                  | Bornholm          |
| Esbjerg                 | Brøndby           |
| Faxe                    | Dragør            |
| Favrskov                | Fredensborg       |
| Frederiksberg           | Fredericia        |
| Frederikshavn           | Gribskov          |
| Frederikssund           | Haderslev         |
| Furesø                  | Herlev            |
| Gentofte                | Holbæk            |
| Gladsaxe                | Holstebro         |
| Glostrup                | Horsens           |
| Greve                   | Hørsholm          |
| Halsnæs                 | Jammerbugt        |
| Helsingør               | Kolding           |
| Hillerød                | Langeland         |
| Hvidovre                | Lejre             |
| Høje-Taastrup           | Læsø              |
| Kalundborg              | Morsø             |
| Kerteminde              | Odder             |
| København               | Ringkøbing-Skjern |
| Lolland                 | Ringsted          |
| Lyngby-Tårnby           | Samsø             |
| Middelfart              | Skanderborg       |
| Norddjurs               | Sorø              |
| Nordfyn                 | Tårnby            |
| Nyborg                  | Vejen             |
| Odense                  | Vesthimmerland    |
| Randers                 | Vordingborg       |
| Rebild                  | Ærø               |
| Roskilde                |                   |
| Rudersdal               | <b>Debat:</b>     |
| Silkeborg               | Brønderslev       |
| Skive                   | Faaborg-Midtfyn   |
| Slagelse                | Hjørring          |
| Solrød                  | Ikast-Brande      |
| Stevns                  | Ishøj             |
| Syddjurs                | Køge              |
| Sønderborg              | Næstved           |
| Thisted                 | Odsherred         |
| Tønder                  | Rødovre           |
| Vejle                   |                   |
| Aalborg                 |                   |
| Århus                   |                   |
|                         |                   |
| <b>Forbud under 18:</b> |                   |
| Guldborgsund            |                   |
| Herning                 |                   |
| Svendborg               |                   |
| Viborg                  |                   |

## REGIONSKONSULENTER MED ANSVAR FOR FOREBYGGELSE AF KRÆFT I HUDEN



### Region Nordjylland

Lone Olsen  
Tlf.: 9632 8329  
Mobil: 2374 0438  
Mail: [lno@cancer.dk](mailto:lno@cancer.dk)  
Vesterå 5  
9000 Aalborg

### Region Midtjylland

Lena Theilgaard Andersen  
Mobil: 3038 1507  
Mail: [lenthe@cancer.dk](mailto:lenthe@cancer.dk)  
Østboulevarden 11  
8000 Århus C

### Region Syddanmark

Signe Skaarup  
Mobil: 3038 2318  
Mail: [sigand@cancer.dk](mailto:sigand@cancer.dk)  
Blegbanken 3  
7100 Vejle

### Region Sjælland

Lisbeth Østergaard  
Tlf.: 7022 1915  
Mobil: 3038 2345  
Mail: [lisoes@cancer.dk](mailto:lisoes@cancer.dk)  
Storgade 10, 2.  
4180 Sorø

### Region Hovedstaden

Jakob Guldberg  
Tlf.: 4597 0415  
Mobil: 3038 1504  
Mail: [guldberg@cancer.dk](mailto:guldberg@cancer.dk)  
Nørgaardsvej 10  
2800 Kgs. Lyngby

## Statistik om konfirmanders solarievaner

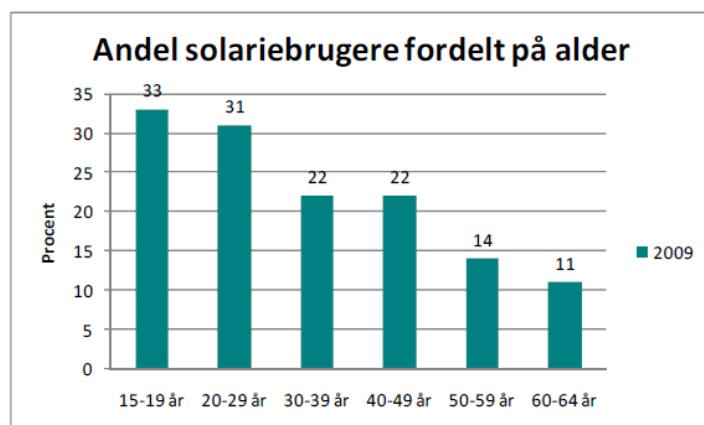
Vi har på denne side samlet nogle udpluk fra undersøgelsen 'Danskernes Solvaner', som er relevante for konfirmandindsatsen.

Vi kan først og fremmest se, at mindst 1 ud af 10 af alle solariebrugere i alderen 15-64 år begyndte før deres konfirmation.

Tabel 11. *Hvor gammel var du, første gang du gik i solarium?*

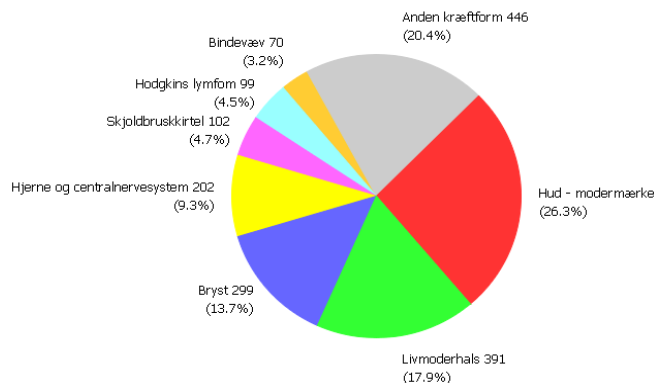
|            | Procent            |
|------------|--------------------|
| 8-13 år    | 11,4 %             |
| 14-19 år   | 44,6 %             |
| 20-25 år   | 20,0 %             |
| Over 25 år | 24,0 %             |
| Total      | 100 %<br>(n=2.350) |

Der er flest solariebrugere blandt unge. Statistikken viser, at de som regel bliver klogere med alderen.



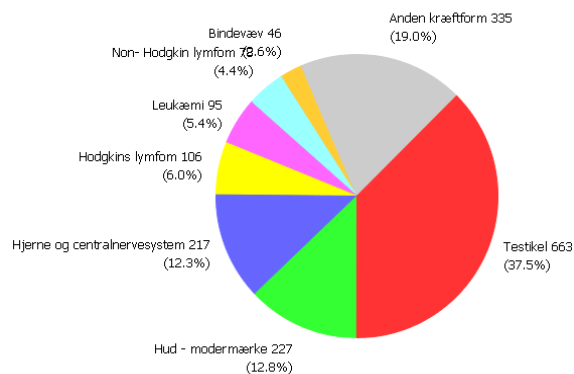
Nedenfor ses to cirkeldiagrammer over de hyppigste kræftformer blandt unge kvinder og mænd.

Danmark (2004-2008)  
Antal kræfttilfælde - Kvinder, alder (15-34)



NORDCAN © Association of the Nordic Cancer Registries (27.4.2010)

Danmark (2004-2008)  
Antal kræfttilfælde - Mænd, alder (15-34)



NORDCAN © Association of the Nordic Cancer Registries (28.4.2010)



## **Skabelon til læserbrev til lokalavisen**

*Husk at indsætte dato og navn*

**DEBATINDLÆG, dato**

Skrud ned for solen

### **Konfirmander branker før den store dag**

Strandboulevarden 49  
2100 København Ø

**Mange unge begynder deres solariebrug op til konfirmationen for at få en brun kulør til den store dag. Desværre er det medvirkende til, at modermærkekræft er den hyppigste kræftform blandt unge kvinder og næst-hyppigste blandt unge mænd. Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne opfordrer forældrene til at være opmærksomme på problematiken.**

Tel +45 3525 7500  
Fax +45 3525 7701  
sol@cancer.dk  
www.skrunedforsolen.dk

UNDER PROTEKTION AF  
HKH KRONPRINSESSE MARY

For de fleste unge er konfirmationsdagen deres hidtil største fest. Forventningerne og forberedelserne begynder derfor længe før selve dagen. Desværre er solariebrug for mange unge også en del af konfirmationsforberedelsen. Som festens midtpunkt vil konfirmanderne gerne se godt ud i hvid kjole eller skjorte, og det indebærer for nogle en solariebrun kulør. En trist måde at træde ind i de voksnes rækker på, når man tænker på, at hvert eneste besøg i solarieret øger konfirmandernes risiko for at udvikle modermærkekræft senere i livet.

#### **Dialog om solarier**

Forældre skylder deres konfirmand- og nonfirmandbørn at tage en snak med dem om skønhedsideal og konsekvensen ved solariebrug. Hvis vi kan overbevise børn i konfirmandalderen om, at den brune kulør ikke er risikoen værd. Er der en sandsynlighed for, at de aldrig begynder at gå i solarium.

#### **Unge tror de er usårlige**

Unge har svært ved fuldt ud at forstå, at deres solarieforbrug udgør en alvorlig helbredsrisiko – også selvom deres forbrug måske ikke er så stort. Blot ét månedligt besøg i solarieret øger den unges risiko for at udvikle kræft i huden to til tre gange.

Brug af solarium i konfirmationsalderen er ofte også en social aktivitet med vennerne, og det kan derfor være svært at sige fra. Derfor må forældre og andre voksne bakke op om de unge, så de sammen kan vælge solarieret fra. For desværre viser undersøgelser, at en stor del af de unge fastholder de etablerede solarievaner efter konfirmationen, som på den måde bliver startskuddet til en dårlig vane.

Den danske statistik for modermærkekræft blandt unge vidner om, at man ikke kan ignorere risikoen ved solarier. Og derfor håber jeg, at forældrene vil tage et større ansvar for deres unge. Det er nemlig ikke kun konfirmandernes kulør, der afgør, om de stråler på den store dag.

**Af (skriv dit navn, adresse, og dit tilhørsforhold. F.eks. frivillig i Kræftens Bekæmpelse under xx lokalforening).**

Skabelonen kan findes og redigeres via <http://www.skrunedforsolen.dk/solarieugepresse>



## **BREVET TIL FORÆLDRENE**

November 2011

Skrud ned for solen

### **Kære forælder til kommende konfirmand/nonfirmand**

Strandboulevarden 49  
2100 København Ø

En ny konfirmationssæson står for døren. Det betyder, at mange unge enten er begyndt eller vil begynde at bruge solarium. Derfor får I som forældre dette brev.

Tel +45 3525 7500  
Fax +45 3525 7701  
sol@cancer.dk  
www.skrunedforsolen.dk

Brug af solarium øger markant risikoen for at udvikle modermærkekræft. Det har FNs verdenssundhedsorganisation, WHO, slået fast i 2009. Det blev hermed cementeret, at der er en videnskabelig og veldokumenteret sammenhæng mellem UV-stråling fra solariet og risikoen for at udvikle modermærkekræft.

UNDER PROTEKTION AF  
HKH KRONPRINSESSE MARY

Børn og unge er særligt udsatte for kræftfremkaldende faktorer som fx UV-stråling fra et solarium, idet deres kroppe stadig er under udvikling. Modermærkekræft er blevet den hyppigste kræftform blandt unge kvinder mellem 15-34 år og den næsthypigste kræftform blandt unge mænd på samme alder. Sygdommen er samtidig den kræftform, der er i størst stigning i Danmark. Det er en alvorlig tendens, som Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden føler sig forpligtet til at oplyse om. Den kan nemlig heldigvis let forebygges ved at undgå at få for meget UV-stråling fra den naturlige sol og ved at undlade brug af solarium.

Danske børn og unge begynder deres solariebrug i en stadig yngre alder - nogle helt ned til 8 år. Det betyder, at ca. en fjerdedel af alle unge mellem 13-18<sup>2</sup> år har brugt solarium inden for det seneste år. Flere unge har således allerede inden konfirmationsalderen etableret faste solarievaner uden tanke på solariets skadelige virkning og konsekvenser på længere sigt.

Unge bruger solarium "fordi de andre gør det" og af kosmetiske grunde. De ønsker at undgå vinterbleg og uren hud, og samtidig forbinder de et solbrunt look med sundhed. Ofte har de ikke en realistisk forståelse af, at deres eget solarieforbrug udgør en alvorlig helbredsrisiko, idet mange tror, at man skal gå rigtig meget i solarium, før det er sundhedsskadeligt. 44 %<sup>2</sup> af de 15-25-årige mener, at man skal tage solarium ugentligt eller hyppigere, for at det er sundhedsskadeligt. Men blot ét enkelt månedligt besøg i solariet øger den unges risiko for at udvikle modermærkekræft op til 3 gange.

Det er derfor vigtigt, at der bliver gjort en effektiv indsats for at oplyse børn og unge. Vores undersøgelser viser, at konfirmationen ofte bliver angivet som den lejlighed, der indleder et solarieforbrug, idet de unge ikke ønsker at se vinterblege ud i det hvide tøj på den store dag. Og det påvirker selvfølgelig også de kammerater, der vælger ikke at skulle konfirmeres. Som forælder har du mulighed for at gøre en forskel ved tale med dit barn om at slukke solariet – vores undersøgelser viser nemlig også, at dine egne vaner og holdninger har stor betydning for dit barns solariebrug.

Med ønsket om en rigtig god konfirmation/non-firmation  
Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne

<sup>2</sup> Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden: Børn & Unges solarievaner 2009, udgivet 2010.