

Senfølger og rehabilitering: Sådan har andre gjort

Som frivillige i lokalforeninger og regionsudvalg kan I spille en vigtig rolle ift. at sætte fokus på rehabilitering og senfølger. Som inspiration til arbejdet har vi samlet en række eksempler på, hvordan andre har arbejdet med emnet. I kan også række ud til frivillige i de omtalte lokalforeninger og regionsudvalg for at høre mere om deres erfaringer. Følg QR-koden til højre for at finde kontaktinfo.

Lokalforeninger



Regionsudvalg



Temaarrangementer og oplysning om senfølger

Temaarrangementer er en god måde at udbrede viden om senfølger til mange. Det kan f.eks. være foredrag, faglige oplæg, paneldebatter, gruppedrøftelser eller informationsmøder med fokus på konkrete problemer og løsninger for kræftpatienter.

Flere lokalforeninger har gode erfaringer med netop dette. **Hvidovre Lokalforening** har bl.a. holdt et foredrag om senfølger, hvor kommunens kræftkoordinatorer, fysioterapeut og diætist fortalte om deres forskellige tilbud ift. senfølger.

Paneldebatter og vælgermøder

Paneldebatter er en god mulighed for at skabe en dialog mellem borgere, fagpersoner og politikere, og kan være med til at sætte rehabilitering og senfølger på den politiske dagsorden.

Regionsudvalget i Hovedstaden samarbejdede med **lokalforeninger i Netværk Syd** om et vælgermøde, hvor borgmestre og kandidater til regionsrådet deltog. Arrangementet satte fokus på, hvordan kommuner og regioner sammen kan sikre bedre hjælp til senfølger. En patientfortælling gjorde udfordringerne konkrete, og politikerne pegede på behovet for mere ensartede tilbud og tættere samarbejde mellem regioner, kommuner og civilsamfund.

Flere regionsudvalg har desuden samarbejdet med frivillige fra Ung Kræfts Fortællerkorps, når de har arrangeret paneldebatter om senfølger. Dette gjorde bl.a. **Regionsudvalget i Region Midtjylland**, da de arrangerede et større vælgermøde under valgkampen i 2025. Her stillede en ung frivillig op og fortalte sin personlige historie om at leve med senfølger.

Dialog med beslutningstagere

Kaffemøder, foretræde og andre former for direkte dialog med politikere er gode redskaber til at skabe forståelse for senfølgernes konsekvenser og behovet for rehabiliteringstilbud. Dette gælder både for regionsudvalg og lokalforeninger.

Aabenraa Lokalforening inviterede ifbm. kommunalvalget 2025 fire politikere til kaffemøder i kræftrådgivningen, hvor de fik viden om senfølger. Efterfølgende deltog de i et valgmøde med patienthistorier, faglige oplæg fra kommune og region, samt politisk debat. Indsatsen blev

suppleret med læserbreve og opslag på sociale medier. Selvom der endnu ikke foreligger konkrete politiske resultater, så har lokalforeningen opbygget stærke relationer til politikerne og øget disses kendskab til senfølger.

Morsø Lokalforening arrangerede et møde med formanden for Udvalget for Social, Sundhed og Beskæftigelse og centrale centerchefer. Her fortalte de om deres aktiviteter, om samarbejdet med sundhedscentret og fremlagde konkrete cases med borgere med senfølger. Mødet førte til et opfølgende møde med Job og Helbred og sagsbehandlere, hvor medarbejderne fik viden om senfølger og drøftede, hvordan kommunen bedre kan støtte kræftramte borgere.

Patientstøtte-aktiviteter som afsæt for lyttemøder og politisk dialog

Hvis en lokalforening har aktiviteter i forlængelse af de kommunale rehabiliteringstilbud, f.eks. en café, så kan det bruges til at vise politikerne, at civilsamfundet også er en vigtig del af rehabiliteringen.

Et eksempel på dette var, da **Allerød Lokalforening** inviterede en borgmestercandidat til kaffemøde og besøg hos lokalforeningens cafétilbud, som afholdes i forbindelse med kommunens rehabilitering. Det blev til gode opslag på kandidatens sociale medier, og efterfølgende blev både lokalforeningen og borgere med senfølger fra cafétilbuddet inviteret til møde med borgmestercandidaten og sundhedsministeren.

Patientstøtte-aktiviteter kan imidlertid også bruges som afsæt for 'lyttemøder', hvor politikerne møder patienter og pårørende og får indblik i deres erfaringer.

F.eks. står **Odense Lokalforening** for naturtræning med fokus på senfølger og livet efter kræft. Under valgkampen i 2025 inviterede lokalforeningen politikerne med i skoven til en kop kaffe og en snak med deltagerne om, hvordan det var at leve med senfølger. Også **Syddjurs Lokalforening** har haft gode erfaringer med at bruge netop patientfortællinger til at starte en dialog med politikere f.eks. i forbindelse med den kommunale rehabiliteringstræning.

Samarbejde med Stafet For Livet

Stafet For Livet kan være en god platform til at sætte fokus på senfølger, da både lokale borgere og ofte også lokalpolitikere deltager.

Det har man bl.a. gjort bl.a. i **Ringsted, Tårnby** og på **Bornholm**, hvor lokalforeninger har samarbejdet med de lokale stafetter om at sætte fokus på senfølger. Flere har gjort brug af et senfølge-kit, som kunne lånes hos Kræftens Bekæmpelses områdekontor i Hovedstaden. Flere steder er oplysningen foregået i samarbejde med frivillige fra lokalforeningen.

Hvis muligheden byder sig, så kan man med fordel invitere medlemmer af sundhedsråd, regionsråd eller byråd til at deltage eller holde åbningstalen til en stafet. Det giver politikerne mulighed for at møde mennesker, der lever med senfølger efter kræft, og få større forståelse for deres behov.

