

Kræftens Bekæmpelse

Redigeret januar 2025

Idéer og skabeloner til at skabe opmærksomhed på temaet senfølger efter kræft før, under og efter et foredrag

KOmmunikationspakke

Til foredrag om senfølger efter kræft

**Indledning**

Flere og flere overlever eller lever med en kræftsygdom. Over 396.000 mennesker lever med eller efter en kræftsygdom i Danmark. Konsekvensen af dette er, at også flere og flere vil opleve senfølger. Mere end halvdelen af alle kræftpatienter vil på et tidspunkt opleve senfølger efter sygdom eller behandling. Kræftens Bekæmpelses Barometerundersøgelse fra 2023 viser, at 48 pct. af kræftpatienterne i mindre grad eller slet ikke kender til, hvilke tegn på senfølger de skal være opmærksomme på, og 26 pct. ved ikke, hvem de skal kontakte, hvis de oplever tegn på senfølger. Derfor er oplysningsarbejdet omkring senfølger vigtigt. Et foredrag er en god måde at sætte fokus på senfølger efter kræft.

Denne vejledning indeholder idéer og skabeloner til, hvordan I kan planlægge et foredrag om senfølger efter kræft med det formål at:

* Få budskabet bredt ud
* Få flest mulige deltagere ved foredraget
* Få senfølger på den politiske dagsorden i kommunen

Vejledningen er delt op i før, under og efter et foredrag. I kan læse de enkelte dele hver for sig eller vejledningen i sin helhed. Tag gerne fat i din områdekonsulent, når du skal i gang med at planlægge et foredrag.

I kan bruge nedenstående som tjekliste. Punkterne uddybes på de følgende sider.

**Før foredraget**

* Valg af oplægsholdere
* Reklamér for foredraget
* Personlig invitation til relevante fagprofessionelle
* Sæt fokus på senfølger efter kræft

**Under foredraget**

* Gør deltagerne til ”ambassadører”
* Indhent tilladelse til at tage billeder til senere brug
* Brug arrangementet til at skabe netværk

**Efter foredraget**

* Spred budskabet og centrale pointer fra foredraget
* Kontakt kommunen med henblik på et møde med senfølger på dagsordenen

## Før foredraget



**Valg af oplægsholder**

Noget af det første, I skal have på plads, når I planlægger et foredrag omkring senfølger efter kræft, er oplægsholderen. Kræftens Bekæmpelse har internt nogle oplægsholdere, men der findes også eksterne oplægsholdere, som kan sætte fokus på emnet. Nedenfor kan I se nogle bud på mulige oplægsholdere. Alt efter hvad I ønsker af indhold i foredraget, vil det være relevant at booke 1-2 oplægsholdere. Jeres områdekonsulent kan hjælpe jer med at vurdere hvilken oplægsholder, der vil passe til jeres arrangement og hjælpe jer med, hvordan I booker.

**Oplægsholdere internt i Kræftens Bekæmpelse**

**Rådgiver fra den lokale kræftrådgivning – basis oplæg**

* Indhold: Foredraget giver svar på, hvad senfølger er, og at senfølger omfatter en lang række fysiske og psykiske helbredsproblemer. Foredraget giver ydermere viden om, hvor man som senfølgeramt kan søge hjælp og viden.
* Målgruppe: Primært for patienter og pårørende, men også relevant for sundhedsfaglige og politikere, der ønsker at vide mere om senfølger på et overordnet plan.

**Rådgivere fra kræftrådgivningen – specialiseret oplæg**

Foredraget giver tilhørerne svar på, hvad senfølger er, og at senfølger omfatter en lang række fysiske og psykiske helbredsproblemer. Under foredraget kan tilhørerne få specialiseret viden om udvalgte emner. F.eks. psykiske senfølger, fysiske senfølger, seksuelle senfølger eller sociale senfølger. Målgruppen for foredraget er social- og sundhedsprofessionelle i kommuner og regioner, der gerne vil have viden og information om senfølger på et specialiseret niveau. Foredraget egner sig godt til temadage, hvor flere fagpersoner samles evt. på tværs af kommuner.

**Fortællerkorpset - UngKræft**

Fortællerkorpset består af unge mellem 18 og 39 år, som er eller har været i et kræftforløb. Unge, der får kræft, oplever typisk flere senfølger efter deres kræftforløb, både psykisk og fysisk. Senfølgerne påvirker muligheden for at vende tilbage til deres ungeliv, som det var før. Efterfølgende lever de mange år med senfølger grundet deres unge alder.

Vores fortællere kan berette om, hvordan det er at være ung og have kræft og derefter leve med senfølger i en ung alder. De er trænet i at fortælle deres historier på en nærværende og autentisk måde. Foredraget kan kombineres med et mere fagligt foredrag med f.eks. rådgivere.

**Oplægsholdere uden for Kræftens Bekæmpelse**

**Senfølgerforeningen**

Senfølgerforeningen er en patientforening for senfølgeramte. Foreningen har mange års erfaring med at holde oplæg om senfølger og foreningens foredragsholdere har mange års erfaring med at leve med senfølger efter kræft. De møder deltagerne og udveksler erfaring og viden om senfølger. Målgruppen for deres oplæg er både patienter og pårørende samt social- og sundhedsprofessionelle.

**Kræftrehabiliteringen i kommunen**

Nogle kommuner har særlige tilbud til senfølgeramte og vil også kunne sætte fokus på emnet med et foredrag. Ud over at fortælle overordnet om senfølger vil de også helt konkret kunne fortælle, hvordan man kan få hjælp i netop jeres kommune. Målgruppen vil være patienter og pårørende.

**Senfølgeklinikker**

I nogle regioner er der etableret senfølgeklinikker, der tager sig af komplicerede senfølger efter kræft. En oplægsholder fra en senfølgeklinik vil kunne fortælle om komplicerede senfølger, og hvordan man kan få hjælp på senfølgeklinikken. Målgruppen vil være patienter og pårørende samt sundhedsprofessionelle i kommunen og politikere.

## Før foredraget



**Reklamér for foredraget**

For at få flest muligt til at deltage i foredraget skal I få folk til at opdage, at I afholder det. I har selv bedst kendskab til jeres lokalområde, og hvordan man lokalt kan gøre opmærksom på arrangementer. Her er nogle bud på, hvilke kanaler I kan bruge til at reklamere for jeres foredrag. Tag også gerne fat i jeres områdekonsulent.

**Lokale medier**

I kan sende en pressemeddelelse f.eks. i den lokale avis.

**Facebook**

Lav et opslag på jeres facebookside. Skab aktivitet omkring opslaget ved at alle frivillige deler og liker opslaget. På den måde når det ud til flere personer. I kan også dele opslaget i lokale facebookgrupper.

**Nyhedsbrev**

Send et nyhedsbrev til medlemmerne af lokalforeningen.

**Plakat**

Lav en plakat, som I kan hænge op på f.eks. biblioteket, sundhedshuse, sportshaller, apoteker, frivilligcenter m.m.

*Skabeloner til pressemeddelelse, Facebook-opslag, nyhedsbrev og plakat findes i gruppen Senfølger på* [*www.frivillig.dk*](http://www.frivillig.dk) *under ”Praktisk information 🡪 Bilag: Skabeloner før foredrag om senfølger”.*

## Før foredraget



**Personlig invitation til relevante fagprofessionelle**

Senfølger er ikke noget, der kun interesserer den almene borger, men også fagprofessionelle i kommunen, politikere og praktiserende læger. Derfor er det en god idé at sende en invitation direkte til relevante aktører i social- og sundhedsvæsnet. Samtidig med at I inviterer til foredraget, gør I opmærksom på, at senfølger er et relevant og aktuelt emne, som I fra Kræftens Bekæmpelse ønsker at sætte fokus på.

Her er nogle bud på, hvem der er relevante at sende en invitation direkte til:

* Borgmesteren
* Sundhedsudvalget (det kan hedde noget forskelligt alt efter kommune)
* Socialudvalget (det kan hedde noget forskelligt alt efter kommune)
* Kræftrehabiliteringen (bed dem om at gøre opmærksom på foredraget over for deltagerne på kræftrehabiliteringsholdene)
* Sundhedskonsulenter
* Praktiserende læger (evt. direkte via kommunens praksiskonsulent)
* Jobcenteret
* Sundhedschefen

Har I svært ved at kortlægge, hvem der er relevante at sende en invitation til i jeres kommunen, så tøv ikke med at spørge jeres områdekonsulent til råds.

*Skabelon til en personlig invitation findes i gruppen Senfølger på* [*www.frivillig.dk*](http://www.frivillig.dk) *under ”Praktisk information 🡪 Bilag: Skabeloner før foredrag om senfølger”.*

## Før foredraget



**Sæt fokus på senfølger efter kræft**

Brug foredraget som anledning til at sætte fokus på senfølger efter kræft generelt.

**Artikel i lokalavisen**

Kontakt lokalavisen og gør dem opmærksom på, hvor stort et problem senfølger er for kræftpatienter, og hør om de ikke har lyst til at sætte fokus på emnet. Find evt. en lokal case-person, der har lyst til at fortælle om livet med senfølger, og som du kan tilbyde lokalavisen, at de kan lave et interview med.

**Læserbrev**

Lav et læserbrev, der sætter fokus på senfølger og hvor stort et problem senfølger er for mange kræftpatienter.

**Facebook**

Lav en række opslag på Facebook, der sætter fokus på senfølger efter kræft generelt. Det er muligt at planlægge opslag på Facebook, så du kan lave alle opslag på én gang, men de kommer ud på forskellige tidspunkter. Spørg din områdekonsulent, hvis du har brug for hjælp.

*Eksempler på artikel og læserbrev fra Esbjerg lokalforening findes i gruppen Senfølger på* [*www.frivillig.dk*](http://www.frivillig.dk) *under ”Praktisk information 🡪 Bilag: Skabeloner før foredrag om senfølger”.*

Under foredraget



**Gør deltagerne til ambassadører**

Brug anledningen, hvor borgere i jeres kommune er samlet til foredrag omkring senfølger til at gøre dem til en slags ”ambassadører” for Kræftens Bekæmpelse. Målet er, at når de forlader foredraget, så ved de, hvad der findes af tilbud i jeres kommune, hvad Kræftens Bekæmpelse kan tilbyde, hvad I laver som lokalforening, og hvordan man kan blive frivillig.

**Tilgængeligt materiale**

Giv deltagerne noget konkret at tage med hjem f.eks. materiale om senfølger, rådgivning, lokalforeningsarbejdet og tilbud i kommunen. Lav eventuelt selv en flyer med kommende aktiviteter i lokalforeningen. Spørg din områdekonsulent til råds om, hvad der kunne være relevant materiale til netop dit arrangement.

Forslag til materiale omhandlende senfølger og rådgivning, der gratis kan bestilles online på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside www.cancer.dk via dette [*link*](https://webshop.cancer.dk/pjecer-og-information/hvis-du-har-faet-kraeft-eller-er-paroerende/boeger-video-og-dvder/)*:*

* Pjecen ”Rådgivning og aktiviteter” – oversigt over kræftrådgivningernes tilbud. Har I et lokalt rådgivningstilbud i jeres kommune, er det også relevant at reklamere for dette.
* Pjecen ”Efter din kræftbehandling”

*Et billede, der indeholder tekst, Font/skrifttype, skærmbillede, menu

Automatisk genereret beskrivelse*

## Under foredraget

**Fortæl om relevante tilbud**

Gør deltagerne opmærksom på, hvad der tilbydes i jeres kommune. Undersøg forud for foredraget, hvad der findes af tilbud i jeres kommune i forhold til senfølger. Inviter evt. en person fra kræftrehabiliteringen i kommunen til kort at fortælle, hvad de tilbyder.

Sæt tid af til kort at gøre opmærksom på kommende aktiviteter i lokalforeningen, hvis I har nogen planlagte.

Det er også muligt at bestille en quiz om senfølger, der kan bruges som et indslag i arrangementet og som aktiverer deltagerne. Quizzen kan bestilles på frivillig.dk i gruppen S*enfølger* under *Materiale bestilling*.

**Små film – patienthistorier om at leve med senfølger**

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside har vi nogle korte film, hvor kræftpatienter fortæller om at leve med senfølger efter deres kræftbehandling.

I kan f.eks. vise filmene på en storskærm til arrangementet, og derigennem skabe opmærksomhed på senfølger fra patienternes vinkel. I kan finde filen med links til de enkelte videoer



Indhent tilladelse til at tage billeder til senere brug

Det er en god idé at tage fotos til arrangementet, som I kan bruge efterfølgende. Det er vigtigt, at I sikrer, at I har de nødvendige skriftlige tilladelser, så vi overholder reglerne om persondata (GDPR).

Vi anbefaler generelt, at I gør opmærksom på, at der bliver taget fotos, lige inden foredraget går i gang. Vi opfordrer også til, at I hænger information op om, at der bliver taget fotos.

Flere lokalforeninger har god erfaring med at sige følgende umiddelbart før foredraget:

*”Vi vil tage nogle fotos undervejs, som vi gerne vil bruge på vores hjemmesider og på vores sociale medier. Hvis du ikke ønsker at være på et foto, så grib fat i mig, X… i pausen eller bagefter, så sørger vi for, at dit ansigt ikke er på de fotos.”*

Hvis nogen gerne vil udelades, kan du gøre følgende:

* Undlad at tage billeder, hvor vedkomne er på
* Bemærk, hvordan vedkomne så ud og sorter og slet efterfølgende i billederne

Der skelnes mellem situationsbilleder og portrætter. Situationsbilleder kan I normalt offentliggøre, uden at alle på fotografierne har givet skriftlig tilladelse.

Generelt er foredragene offentlige arrangementer, og I må gerne tage situationsbilleder, hvor enkeltpersoner ikke er i fokus. Det kommer dog an på karakteren af billedet, og folk må ikke kunne føle sig udstillet, udnyttet eller krænket.

Hvis I tager portrætter af bestemte personer, skal I have skriftlig godkendelse. I finder Kræftens Bekæmpelses samtykkeskema via dette link: [Penneo](https://app.penneo.com/public/form/Q470F-XZQH2-0MJZP-4B605-XZCPL-54SAC/46SS5-NXE6O-ODAZW-NH383-QL6TT-VE17H?group=forms)

Vi opfordrer til, at I tager fotos fra salen, hvor det primært er oplægsholderen, der kan identificeres, mens gæsterne primært er fotograferet fra ryggen. I den situation skal I blot sørge for at have skriftlig tilladelse via Penneo fra oplægsholderen til at bruge fotoet.

Før eller efter foredraget kan I også tage fotos af foredragsholderen, hvor foredragsholderen kigger direkte ind i kameraet. Den type fotos fungerer ofte godt på sociale medier. Husk også her at få en underskrevet samtykkeerklæring.



**Brug arrangementet til at skabe netværk**

Brug foredraget som anledning til at skabe netværk med politikere eller fagprofessionelle i kommunen. Vær aktiv opsøgende og spørg f.eks. ind til:

* Om senfølger er noget, de har fokus på
* Hvad foredraget har sat i gang af tanker
* Om de har lyst til at mødes med jer til en videre snak om emnet

## **Efter foredraget**



**Spred budskabet og centrale pointer fra foredraget**

Efter foredraget er der en god mulighed for at få budskabet og centrale pointer om senfølger kommunikeret én gang til. Desuden kan foredraget bruges som en løftestang og anledning til at kontakte kommunen med et ønske om en dialog om rehabilitering og senfølger. Samtidig skaber I som lokalforening også synlighed og opmærksomhed omkring jer selv.

**Facebook**

Lav et opslag på Facebook med stemningsbilleder og pointer fra foredraget. Skab aktivitet omkring opslaget ved at få alle frivillige til at dele og like opslaget. På den måde når det ud til flere personer.

*Skabelon til Facebook-opslag findes i gruppen Senfølger på* [*www.frivillig.dk*](http://www.frivillig.dk) *under ”Praktisk information 🡪 Bilag: Skabeloner efter foredrag om senfølger”.*

## **Efter foredraget**



Aftal et møde med kommunen omkring senfølger

Efter foredraget har temaet senfølger efter kræft muligvis været i den lokale avis et par gange. Relevante medarbejdere og politikere i kommunen har også fået ”overskrifter og fakta” via de personlige invitationer. Facebook opslaget er forhåbentligt delt af følgere, og de fremmødte deltagere har med alt sandsynlighed fået fornyet viden og bevidsthed om senfølger, både personligt og generelt.

Det er alle tiders afsæt for at gå i dialog med kommunen for at tale om senfølger. Snak derfor med din områdekonsulent om, hvordan I kan planlægge et sådant møde.

Skabelon til henvendelse til kommunen findes i gruppen Senfølger på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under ”Praktisk information 🡪 Bilag: Skabeloner før foredrag om senfølger”.

Bilag – oversigt over tilgængelige skabeloner

I bilagene finder du skabeloner og eksempler, som du kan bruge i din kommunikation omkring et foredrag om senfølger. Skabelonerne ligger på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under *Senfølger på* [*www.frivillig.dk*](http://www.frivillig.dk) *under ”Praktisk information 🡪 bilag” hhv. for skabelonger til før og efter foredraget.*

Du kan finde følgende

**Før foredraget**

* Pressemeddelelse
* Facebook-opslag før foredrag
* Nyhedsbrev til medlemmerne
* Plakat
* Personlig invitation til professionelle aktører
* Eksempel på læserbrev fra Esbjerg lokalforening
* Eksempel på artikel fra Esbjerg lokalforening

**Under foredraget**

* Små film - patienthistorier om at leve med senfølger

**Efter foredraget**

* Facebook-opslag efter foredrag
* Henvendelse til kommunen