

Kræftens Bekæmpelse

# Kurser for frivillige





## Forord

Som frivillig i Kræftens Bekæmpelse er du engageret i et stort og stærkt fællesskab. I det fællesskab gør du, sammen med mange andre vidt forskellige frivillige, en tydelig forskel for, at færre får kræft, at flere overlever kræft, og at flere får et bedre liv med og efter kræft.

Det skal du selvfølgelig være godt forberedt til.

Kursuskataloget giver dig overblik over de mange muligheder, du har for at udvikle dig fagligt og personligt som frivillig sammen med andre.

### Kataloget er inddelt i afsnit:

Først ser du tilbuddene for **alle frivillige og frivilligledere** på tværs af aktiviteter. Som afrunding på det afsnit (og undervejs i kataloget) kan du læse om andre muligheder for læring.

Dernæst kan du læse om de målrettede tilbud for hver indsats:

- **Patient- og pårørendestøtte**
- **Bestyrelsesarbejde**
- **Kræftpolitisk arbejde**
- **Fundraising og kampagner**
- **Forebyggelse**

På [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser) finder du tid og sted på alle aktuelle kurser. De bliver udbudt løbende. Her finder du også kataloget i en digital udgave, som løbende vil blive opdateret.

Alle kurser er gratis at deltage i. På fysiske kurser får du forplejning, og du får dækket dine transportudgifter. Se hvordan under [www.frivillig.dk/redskaber](http://www.frivillig.dk/redskaber)

Du tilmelder dig kurserne på  
[www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

# Indholdsfortegnelse

<b>Intro</b> . . . . .	<b>2</b>
Forord . . . . .	3
<b>Alle frivillige og frivilligledere.</b> . . . . .	<b>6</b>
Velkommen i Kræftens Bekæmpelse . . . . .	7
Rekruttering og den gode velkomst . . . . .	8
Sociale medier og lokale historier . . . . .	9
Stærkt samarbejde i frivilliggruppen . . . . .	10
Den gode frivilligleder. . . . .	11
Klar til mødet med patienter og pårørende (1 dag) . . . . .	12
<b>Anden læring på tværs</b> . . . . .	13
<b>Patient- og pårørendestøtte</b> . . . . .	<b>14</b>
Viden og metoder for patientstøttefrivillige (2 dage). . . . .	15
Introduktion til navigatoropgaven . . . . .	16
Uddannelse af fortællere i Ung Kræft. . . . .	17
<b>Bestyrelsesarbejde.</b> . . . . .	<b>18</b>
Introduktion for nye bestyrelsesmedlemmer. . . . .	19
Kursus for formænd og næstformænd i lokalforeninger. . . . .	20
<b>Anden læring – bestyrelsesarbejde og kræftpolitisk arbejde.</b> . . . . .	21

<b>Kræftpolitisk arbejde</b> . . . . .	<b>22</b>
Demokratidage – kursusdag . . . . .	23
<b>Fundraising og kampagner</b> . . . . .	<b>24</b>
Opstartsmøde for indsamlingsledere . . . . .	25
Netværksmøder for frivillige i Stafet For Livet . . . . .	26
<b>Anden læring – Stafet For Livet</b> . . . . .	27
Introdag for nye frivillige i Kræftens Bekæmpelse Genbrug. . . . .	28
Udviklingsdag for talspersoner i Kræftens Bekæmpelse Genbrug. . . . .	29
<b>Forebyggelse</b> . . . . .	<b>30</b>
Sundhedsformidlerkursus . . . . .	31
Inspirationsmøde for gå-værter . . . . .	32
<b>Outro</b> . . . . .	<b>33</b>
Gode tilbud fra andre omkring os . . . . .	34

# Alle frivillige og frivilligledere

– tilbud på tværs af aktiviteter



Som frivillig i Kræftens Bekæmpelse er du med til at løfte kræftsagen sammen med en masse andre frivillige i en lang række forskellige aktiviteter. Det er vigtigt at kunne koordinere og samarbejde på tværs – og at kunne sætte ord på den forskel, vi gør sammen, så flere får lyst til at være med.

## Velkommen i Kræftens Bekæmpelse

### Målgruppe

Alle nye frivillige i Kræftens Bekæmpelses forskellige aktiviteter.

### Formål og udbytte

Velkomstmødet er en generel velkomst for nye frivillige til fællesskabet i Kræftens Bekæmpelse. På mødet får du en indsigt i foreningen, du får nye vinkler på den fælles sag og en forståelse for bredden af arbejdet i foreningen. Samtidig får du mulighed for at møde andre frivillige i Kræftens Bekæmpelse.

### Indhold

- Du får information om Kræftens Bekæmpelse som organisation.
- Du får et indblik i, hvordan det er at være frivillig i Kræftens Bekæmpelse.
- Du får en forståelse af fællesskabet i foreningen.

### Form

Kurset er digitalt på Teams.

### Varighed

1½ time på en hverdagsaften.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

## Rekruttering og den gode velkomst

### Målgruppe

Alle frivillige og frivilligledere i Kræftens Bekæmpelse, nye såvel som erfarne.

### Formål og udbytte

Kurset klæder dig på til at rekruttere flere frivillige her-og-nu, men også til at kunne arbejde med rekruttering løbende. Derudover kigger vi på, hvordan du udarbejder en plan for god modtagelse af nye frivillige. På kurset bliver du både inspireret og får nye ideer, og du får mulighed for at komme videre med din egen rekruttering.

Hvis det er muligt, anbefaler vi, at du deltager med en anden frivillig fra din aktivitet/gruppe, men du er også meget velkommen alene.

### Indhold

- Du får konkrete eksempler på rekruttering, der virker.
- Du får viden om, hvorfor det er vigtigt at have en god plan for modtagelse.
- Du får tid til at arbejde med din egen rekruttering og modtagelse af frivillige.

### Form

Kurset afholdes fysisk.

### Varighed

6½ time på en weekenddag.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

## Sociale medier og lokale historier

### Målgruppe

Alle frivillige, der gerne vil blive bedre til at bruge sociale medier i Kræftens Bekæmpelses aktiviteter.

### Formål og udbytte

De sociale medier Facebook og Instagram er et godt sted at skabe opmærksomhed omkring lokale aktiviteter, give nye lyst til at være med og sætte fokus på kræftpolitiske mærkesager. Du får konkrete tips og tricks til at lave gode og fængende opslag og lærer, hvordan man får succes med at engagere sine følgere. Du vil blive klædt på til at lægge videoer op og gøre dem vedkommende. Du vil lære, hvornår det er bedst selv at lave et opslag, og hvornår det giver mening at dele andres indhold og gøre det relevant for din målgruppe. Kurset er kort sagt for dig, der vil lære at lave opslag, som tiltrækker opmærksomhed og engagement.

### Indhold

- Du får viden om, hvordan Facebook og Instagram fungerer.
- Du får redskaber til at vurdere, hvilke elementer der virker bedst på hver platform, og hvordan de interagerer med hinanden.
- Du får praktisk viden om, hvordan du skaber det mest engagerende indhold for din målgruppe.
- Du lærer at skrive overbevisende tekster, sende de rigtige signaler og tiltrække flere følgere.

### Form

Kurset er digitalt på Teams.

### Varighed

1½ time på en hverdagsaften.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

Bliv klogere i håndbogen '**Sådan kommunikerer du lokale mærkesager og aktiviteter**', som du finder på [www.frivillig.dk/redskaber](http://www.frivillig.dk/redskaber)

## Stærkt samarbejde i frivilliggruppen

### Målgruppe

Alle frivillige og frivilligledere i Kræftens Bekæmpelse. Kom gerne flere fra samme frivilliggruppe.

### Formål og udbytte

Et stærkt samarbejde gør det både sjovere, lettere og mere givende at gøre en forskel som frivillig. Samarbejdet stiller krav til vores forståelse for hinanden, vores evne til at kommunikere og til måden, vi håndterer uoverensstemmelser på. På kurset får du konkrete redskaber til, hvordan du fremmer et godt og værdiskabende samarbejde og bidrager til et fællesskab, hvor forskellighed er en styrke. På dagen udveksler du erfaringer og sparer med andre frivillige på tværs af hele Kræftens Bekæmpelse, mens I arbejder aktivt med udfordringer og dilemmaer i jeres frivillige arbejde.

### Indhold

- Du får viden om, hvad der skaber gode gruppedynamikker.
- Du får forståelse for, hvad der motiverer dig selv og andre, og hvordan forskelligheder kan bidrage positivt i samarbejdet.
- Du får indblik i nøglen til ansvarlig og anerkendende kommunikation.
- Du får inspiration til forventningsafstemning og træning i at give og modtage feedback.
- Du får værktøjer til at håndtere konflikter på en konstruktiv måde.

### Form

Kurset afholdes fysisk.

### Varighed

6 timer på en weekenddag.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

**Tip:** Tag af sted sammen med andre fra din frivilliggruppe.

## Den gode frivilligleder

### Målgruppe

Frivilligledere og koordinatore på tværs af aktiviteter i Kræftens Bekæmpelse. (fx formænd og næstformænd i lokalforeninger og Stafet For Livet, talspersoner i genbrugsbutikker, koordinatore i patientstøtteaktiviteter, indsamlingsledere i Landsindsamlingen og arrangører af Lyserød Lørdag).

### Formål og udbytte

Kurset tager udgangspunkt i korte oplæg og bliver koblet tæt til din egen praksis gennem øvelser og dialog med de andre deltagere. Du får kompetencer til at skabe de bedste betingelser for, at I som gruppe når i mål med jeres frivillige arbejde. Kurset giver dig værktøjer, som du kan arbejde videre med i din rolle som frivilligleder og koordinator.

### Indhold

- Du får styrket dit netværk med andre frivilligledere og koordinatore i Kræftens Bekæmpelse.
- Du får en grundlæggende forståelse af frivilligledelse og dine personlige præferencer gennem oplæg og øvelser med Whole Brain-modellen.
- Du får redskaber til at skabe motivation og mangfoldighed blandt frivillige.
- Vi arbejder med følgeskab, ejerskab og uddelegering.

### Form

Kurset afholdes fysisk – og med digital opfølgning på Teams.

### Varighed

7 timer på en weekenddag – samt 1½ times digitalt opsamlingsmøde på en hverdagsaften.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

## Klar til mødet med patienter og pårørende (1 dag)

### Målgruppe

Alle frivillige, som **af og til** møder patienter, pårørende og efterlevende (fx praktiske frivillige, aktivitetsfrivillige, synlighedsfrivillige, bestyrelsesmedlemmer i lokalforeninger, Fighter-frivillige, Lys-frivillige og andre frivillige i Stafet For Livet).

### Formål og udbytte

På kurset arbejder vi med din frivilligrolle i forhold til kræftramte brugere og deltagere i vores aktiviteter samt deres pårørende. Vi giver dig viden om din rolle som frivillig, om krise og mestring, og du får værktøjer til aktiv lytning og støttende kommunikation.

### Indhold

- Du bliver klædt på til frivillig patientstøtte.
- Du får basisviden til mødet med patienter, pårørende og efterlevende.
- Du bliver klogere på dig selv som frivillig.
- Du får et netværk med andre frivillige, der møder patienter, pårørende og efterlevende.

### Form

Kurset afholdes fysisk.

### Varighed

6 timer på en hverdag eller weekenddag.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

Er du i **tæt kontakt** med patienter, pårørende og efterlevende? Så kig i stedet på 2-dageskurset, se s. 15.

## Andre muligheder for læring – På tværs af aktiviteter for Kræftens Bekæmpelse

Ud over de kurser, der er nævnt her i kursuskataloget, har du også mange andre gode muligheder for at blive klædt på til din rolle og dine opgaver som frivillig:

I Facebook-gruppen '**Frivillige i Kræftens Bekæmpelse**' kan du se, hvad andre frivillige arbejder med, og du kan blive inspireret og udveksle erfaringer på tværs af landet. Det kan du også gøre, når du deltager på større fysiske arrangementer og andre steder, hvor du møder frivillige som dig selv.

Din nærmeste **konsulent, rådgiver, distriktschef og lignende** står altid klar med inspiration og sparring til dig i dine konkrete frivillige opgaver.

Du har mulighed for at deltage i lokale kurser, temadage og netværk. Tilbuddene varierer fra område til område. Tag fat i din lokale kontaktperson for at høre om mulighederne hos jer.

Du finder nyttig viden og brugbare værktøjer, der kan hjælpe dig i dit frivillige arbejde, på [www.frivillig.dk/redskaber](http://www.frivillig.dk/redskaber)

Vil du holde dig orienteret om, hvad der sker bredt blandt frivillige i Kræftens Bekæmpelse, kan du abonnere på den månedlige **nyhedsmail FrivilligNyt**. Du tilmelder dig på forsiden af [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk)

Har du en **god ide** til et nyt kursus? Så hører vi gerne fra dig. Se kontaktoplysninger på bagsiden.

# Patient- og pårørendestøtte



Som frivillig inden for patient- og pårørendestøtte hjælper du mennesker berørt af kræft ved at skabe tryghed og støtte. Opgaverne kan variere fra at tage imod brugere i en kræftrådgivning til at etablere fællesskaber for patienter og pårørende. Det er vigtigt at kunne skabe en støttende atmosfære i hverdagen med eller efter kræft.

## Viden og metoder for patientstøttefrivillige (2 dage)

### Målgruppe

Patientstøttefrivillige, der er i **tæt kontakt** med patienter, pårørende og efterlevende (grubpeledere, tovholdere for netværk, mentorer, sygehusfrivillige, værtsfrivillige, caféfrivillige, navigatorer og frivilligledere).

### Formål og udbytte:

På kurset arbejder vi med din frivilligrolle i forhold til kræftramte brugere og deres pårørende. Vi giver dig viden om reaktioner som sorg, krise og mestring, og du får værktøjer til aktiv lytning, støttende kommunikation og egenomsorg. Kurset lægger vægt på etik og værdier og patientstøttefrivilliges egenomsorg og gensidig støtte.

### Indhold

- Du bliver klædt på til at varetage patientstøtterollen som frivillig.
- Du får viden om og værktøjer til mødet med patienter, pårørende og efterlevende.
- Du får øvelsesbaseret samtaletræning.
- Du bliver klogere på dig selv som patientstøttefrivillig.
- Du får et netværk med andre patientstøttefrivillige.

### Form

Kurset afholdes fysisk.

### Varighed

To dage på hver 6 timer med et antal ugers mellemrum. Det vil veksle mellem hverdage og weekenddage.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

Møder du kun af og til patienter, pårørende og efterlevende? Så kig i stedet på 1-dags-kurset, se s. 12.



## Introduktion til navigatoropgaven

### Målgruppe

Nye frivillige navigatoreer.

### Formål og udbytte

Du vil blive klædt på til rollen som navigator for sårbare kræftpatienter. Du får helt konkret viden, som du kan omsætte i din funktion som navigator. Samtidig får du mulighed for at møde andre nye frivillige navigatoreer, som du efterfølgende vil kunne sparre med ved netværksmøder og supervision.

### Indhold

- Du får introduktion til, hvordan et navigatorforløb forløber.
- Du får viden om, hvad din opgave som navigator er.
- Du får viden om målgruppen for navigatortilbuddet.
- Du bliver klædt på til at arbejde med empowerment.
- Du får viden om, hvor og hvordan du kan få støtte og vejledning i din opgave som navigator.

### Form

Kurset afholdes fysisk i en kræftrådgivning i dit område. Din lokale navigator-kordinator står for undervisningen.

### Varighed

3 timer på en hverdag.

### Tilmelding

Tilmeldingen foregår via aftale med din lokale navigator-kordinator.

Som navigator bliver du også klædt på til din opgave med **Viden og metoder for patientstøttefrivillige** (2 dage), se side 15.

## Uddannelse af fortællere i Ung Kræft

### Målgruppe

Nye fortællere i Fortæller-korpset i Ung Kræft.

### Formål og udbytte

Formålet med kurset er at klæde dig på til at formidle din egen historie, som ung med kræft, ung pårørende eller ung efterlevende, bedst muligt. Modulerne består af indsigt i formidling, og hvordan du bedst formidler pointer fra din fortælling, så de bliver mest relevante for dem, som lytter. Du vil lære om betoning, opbygning af fortælling, detaljer osv.

### Indhold

- Du får viden om, hvad en god fortælling er.
- Du får redskaber til at formidle din egen historie om at være ung med eller efter kræft, pårørende eller efterlevende.
- Du får konkret feedback på din egen fortælling med respekt for, at den netop er din egen historie.
- Du lærer at formidle din historie til flere målgrupper.
- Du får et fantastisk netværk og møder andre, som du kan relatere til.

### Form

Kurset afholdes fysisk.

### Varighed

20 timer i alt fordelt på en weekend med to overnatninger.

### Tilmelding

Se mere i invitationen, der bliver sendt ud fra Ung Kræft, når man er udpeget til Fortæller-korpset.

# Bestyrelses- arbejde



Som medlem af en lokalforeningsbestyrelse er du med til at drive og koordinere Kræftens Bekæmpelses arbejde lokalt. Du er med til at bestemme, hvilke aktiviteter I vil arbejde med lokalt til gavn for kræftsagen. Det er vigtigt at kunne få ideer, prioritere og få andre med på at føre ideerne ud i livet – og kunne skabe relationer og netværk bredt i lokalområdet.

## Introduktion for nye bestyrelsesmedlemmer

### Målgruppe

Nye bestyrelsesmedlemmer i Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger.

### Formål og udbytte:

Er du ny i lokalforeningsbestyrelsen, og vil du gerne introduceres til Kræftens Bekæmpelse og lære mere om, hvad lokalforeningsarbejdet indebærer? Så kom og vær med til denne aften.

### Indhold

- Du får en introduktion til Kræftens Bekæmpelse – en medlemsdemokratisk forening.
- Du lærer om arbejdet i en lokalforening. Hvad er bestyrelsens rolle og opgaver – og hvilke muligheder har bestyrelsen for at sætte kræftsagen på den lokale dagsorden?
- Du får viden om, hvor du kan få hjælp og hente inspiration.

Aftenen vil være en blanding af oplæg og gruppedrøftelser, hvor du lærer andre nye bestyrelsesmedlemmer at kende – og der er god tid til dine spørgsmål.

### Form

Kurset afholdes fysisk i hvert område.

### Varighed

3-4 time på en hverdagsaften.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

Deltag også i det **fælles velkomstmøde** for alle nye frivillige, se side 7.

Er du kasserer i en lokalforening? Så får du god hjælp til opgaven i en række videoer på [www.frivillig.dk/redskaber](http://www.frivillig.dk/redskaber)

## Kursus for formænd og næstformænd i Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger

### Målgruppe

Nye og erfarne formænd og næstformænd i Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger.

### Formål og udbytte:

Kursets formål er at styrke dig i rollen som lokalforeningsformand eller næstformand. På kurset arbejder vi med din rolle og dine opgaver som formand eller næstformand, og vi veksler mellem oplæg, diskussioner og gruppeøvelser. Vi sætter fokus på foreningsdemokratiet, det kræftpolitiske arbejde i kommunen og årets gang i din lokalforening.

### Indhold

- Du får indsigt i din rolle som formand eller næstformand.
- Du får overblik over mål og opgaver for lokalforeningernes arbejde.
- Du får viden og værktøjer til bestyrelsesarbejdet.
- Du får et netværk med andre lokalforeningsformænd og -næstformænd.
- Du får viden om, hvordan du aktivt deltager i foreningsdemokratiet i Kræftens Bekæmpelse.
- Du lærer metoder til at skabe et velfungerende teamsamarbejde og gode møder.

### Form

Kurset afholdes fysisk.

### Varighed

6½ time på en weekenddag.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

Tip: Tag også et kig på kurset **Den gode frivilligleder**, side 11. Det er også for dig, der er formand eller næstformand.

## Andre muligheder for læring – Bestyrelsesarbejde og kræftpolitisk arbejde

### Lokalforeningshåndbogen

### Politisk håndbog

Den årlige **generalforsamling** i lokalforeningen.

Kræftens Bekæmpelses årlige **Repræsentantskabsmøde** i maj med inspiration, fællesskab og workshops om kræftsagen.

**Lokale Fællesmøder** hver sommer med Kræftens Bekæmpelses formand og direktør som opfølgning på Repræsentantskabsmødet.

**Politiske dialogmøder** hvert efterår for medlemmer af lokalforeninger, regionsudvalg og hovedbestyrelsen med fælles inspiration og retning for det kommende års politiske arbejde.

**Frivilligtræf** hvert år i januar samler frivillige fra lokalforeninger og Stafet For Livet på tværs af landet til workshops, netværk og erfaringsudveksling

Du finder nyttig viden og brugbare værktøjer, der kan hjælpe dig i dine opgaver, på [www.frivillig.dk/redskaber](http://www.frivillig.dk/redskaber)

Se andre muligheder for læring **på tværs af aktiviteter** i Kræftens Bekæmpelse, side 13

# Kræftpolitisk arbejde



Som medlem af en lokalforeningsbestyrelse, et regionsudvalg eller hovedbestyrelsen kan du engagere dig politisk i kræftsagen. Her er du med til at skabe konkrete forandringer for mennesker med og efter kræft – både kommunalt, regionalt og nationalt. Det er vigtigt at kunne tale kræftpatienters sag, fx i lokalpressen, på sociale medier og i møder med politikere om foreningens mærkesager.

## Demokratidage – kursusdag

### Målgruppe

Medlemmer af lokalforeningsbestyrelser, regionsudvalg og hovedbestyrelsen.

### Formål og udbytte:

Demokratidage går ud på at mødes med en folketingspolitiker fra dit lokalområde sammen med andre engagerede frivillige. Her får du mulighed for at drøfte vigtige emner om kræftsagen over en kop dialogkaffe. Mødet kan holdes på Christiansborg eller i dit lokalområde.

Demokratidage skydes i gang med en fælles kursusdag i København. Dagen byder på inspirerende fortællinger, politiske værktøjer og samtaler, hvor du kan bringe dine egne erfaringer i spil. Du får samtidig øvet dig på dit kommende møde, og du får tid til sammen med andre at lave en god drejebog for den politiske samtale.

### Indhold

- Du lærer at bruge hjertefortællinger i det politiske møde.
- Du bliver klogere på årets tematiske fokus.
- Du øver dig sammen med andre i dialog og fortællinger, og I forbereder helt konkret jeres kaffemøde med en folketingspolitiker.

### Form

Kurset afholdes fysisk.

### Varighed

7 timer på en weekenddag – samt et dialogmøde med en politiker fra Christiansborg.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

# Fundraising og kampagner



Som frivillig inden for fundraising og kampagner er du med til at samle penge ind til hele foreningens arbejde med forskning, forebyggelse og patientstøtte. Det er vigtigt at kunne engagere andre i indsamlingsaktiviteter og events, som fx den årlige Landsindsamling og Stafet For Livet, og være med til at drive genbrugsbutikker båret af bæredygtighed og fællesskab.

## Opstartsmøde for indsamlingsledere

### Målgruppe

Tilmeldte indsamlingsledere ved Landsindsamlingen.

### Formål og udbytte

Som indsamlingsleder får du en overordnet orientering om årets Landsindsamling, introduktion til de forskellige (digitale) værktøjer samt inspiration og sparring til afholdelse af indsamlingen.

### Indhold

- Du får en gennemgang af årets Landsindsamling og nyheder i forhold til tidligere indsamlinger.
- Du bliver introduceret til indsamler- og rutesystemet LI-portal.
- Du får inspiration til hvervning af indsamlere og afholdelse af Landsindsamlingen.

### Form

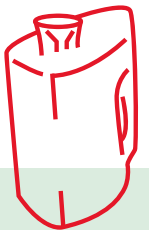
Der vil blive afholdt både fysiske møder og digitale møder over Teams.

### Varighed

3 timer på en hverdagsaften.

### Tilmelding

Tilmelding sker i LI-portal eller hos Landskontoret.



Tag også et kig på kurset **Den gode frivilligleder**, side 11. Det er også for dig, der er indsamlingsleder.

## Netværksmøde for frivillige i Stafet For Livet

### Målgruppe

Tovholdere og arbejdsgruppemedlemmer i Stafet For Livet.

### Formål og udbytte

På netværksmøderne får du inspiration og nye ideer til, hvordan du kan arbejde med dit arbejdsområde. Det sker dels gennem oplæg og dels gennem sparring med andre frivillige i samme funktion som dig.

Netværksmøderne samler beslægtede arbejdsområder:

1. Formandskaber, kasserere og ansvarlige for sikkerhed og tilladelser.
2. Viden om Sundhed og Kræft, Lys og Fightere.
3. Program, underholdning og logistik.
4. Hold, fundraising og PR.

### Indhold

- Du får ideer og inspiration til din arbejdsopgave.
- Du møder andre frivillige, som du kan sparre med både under og efter netværksmødet.

### Form

Kurset er digitalt på Teams.

### Varighed

1½-2 timer på en hverdagsaften.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)



## Andre muligheder for læring – Stafet For Livet

**Håndbog** for arrangører af Stafet For Livet.

**Tjeklister** for arbejdsområder i Stafet For Livet.

Bliv medlem af **netværksgruppen** på Facebook for dit arbejdsområde i Stafet For Livet, hvor frivillige udveksler erfaringer, spørgsmål og gode ideer.

**Frivilligtræf** hvert år i januar samler frivillige fra Stafet For Livet og lokalforeninger på tværs af landet til workshops, netværk og erfaringsudveksling.

Du finder nyttig viden og brugbare værktøjer, der kan hjælpe dig i dine opgaver, på [www.frivillig.dk/redskaber](http://www.frivillig.dk/redskaber)

Se andre muligheder for læring **på tværs af aktiviteter** i Kræftens Bekæmpelse, side 13

## Introdag for nye frivillige i Kræftens Bekæmpelse Genbrug

### Målgruppe

Alle nye frivillige i genbrugsbutikkerne.

### Formål og udbytte

Formålet er at give alle nye genbrugsfrivillige en fælles start, kendskab til Kræftens Bekæmpelses arbejde og grundlæggende kendskab til arbejdsopgaverne som frivillig i genbrugsbutikkerne.

### Indhold

- Du får indblik i Kræftens Bekæmpelses historie, formål og arbejde.
- Du får indblik i genbrugsbutikkernes formål, opbygning og arbejde.
- Du bliver klogere på arbejdsopgaverne og rammerne for arbejdet som frivillig i butikkerne.
- Deltagere fra Sjælland kommer derudover på en spændende rundvisning i Kræftens Bekæmpelses forskningsafdeling i København.

### Form

Kurset afholdes fysisk. På Fyn og i Jylland afholdes det på forskellige lokationer. På Sjælland afholdes det på Kræftens Bekæmpelses hovedkontor i København.

### Varighed

7 timer på en hverdag.

### Tilmelding

Tilmeld dig via din distriktschef.

Tip: Deltag også i det **fælles velkomstmøde** for alle nye frivillige, se side 7

## Udviklingsdag for talspersoner i Kræftens Bekæmpelse Genbrug

### Målgruppe

Talspersoner i genbrugsbutikkerne.

### Formål og udbytte

Kurset styrker og udvikler dine kompetencer som talsperson i genbrugsbutikkerne. På kurset vil vi komme ind på funktionerne som talsperson og generel teamudvikling. Du får som deltager værktøjer til at styrke indsatsen i teamet og viden om gruppedynamikker, og hvordan man får et team til at fungere bedst muligt.

### Indhold

- Du får videndeling med andre talspersoner fra øvrige butikker.
- Du får redskaber til styrkelse af motivation i grupper.
- Du får konkret viden om, hvordan man arbejder med konflikter i et team.

### Form

Kurset afholdes fysisk.

### Varighed

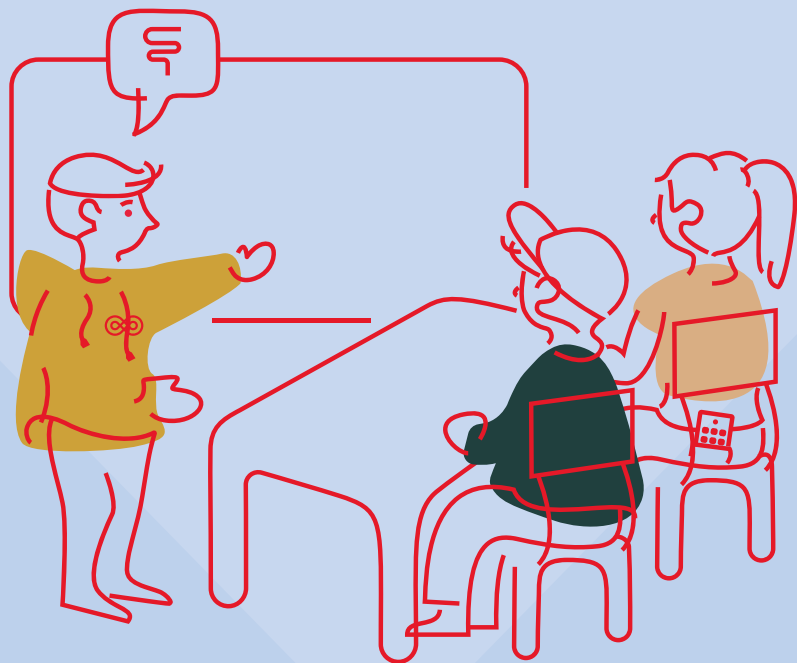
7-8 timer på en hverdag.

### Tilmelding

Tilmeld dig via din distriktschef.

Tag også et kig på kurset **Den gode frivilligleder**, side 11. Det er også for dig, der er talsperson.

# Forebyggelse



Som frivillig inden for forebyggelse er du med til at oplyse om, hvordan man ved at ændre sundhedsvaner kan nedsætte risikoen for kræft. Det er vigtigt at kunne formidle relevant viden inden for forebyggelse til forskellige målgrupper, at kunne møde mennesker i øjenhøjde og indgå i deres lokalmiljø.

## Sundhedsformidlerkursus

### Målgruppe

Unge sundhedsformidlere mellem 18 og 35 år, der underviser og går i dialog med unge om nikotin.

### Formål og udbytte

Gennem kurset får du faglig viden om nikotin og forebyggelse samt redskaber og kompetencer til at afholde nikotinformbyggende undervisning på grundskoler. Du lærer også om, hvordan du kan indgå i dialog med unge om nikotin på ungdomsuddannelser.

### Indhold

- Du får baggrundsviden om nikotin, forebyggelse og hjælp til stop.
- Du lærer at planlægge og afholde en nikotinformbyggende undervisning.
- Du får dialogredskaber til at tale med unge om nikotin.
- Du får en mappe med øvelser og aktiviteter, som du kan bruge i undervisning og på events.
- Du bliver en del af et netværk med andre unge frivillige.

### Form

Kurset afholdes fysisk.

### Varighed

9 timer i alt fordelt på to undervisningsgange.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)



## Inspirationsmøde for gå-værter

### Målgruppe

Nye gå-værter i 'Gå sammen i naturen'.

### Formål og udbytte

På inspirationsmødet bliver du klædt på til at lede dit eget lokale gå-hold for kræftpatienter, pårørende og andre interesserede. Du kan både deltage, hvis du er på vej til at starte et gå-fællesskab op, eller hvis du allerede har erfaringer som gå-vært. Som gå-vært har du ansvaret for at arrangere gåture i dit område, og det kræver ingen særlige forudsætninger – bare lysten til at gøre noget godt for både dig selv og andre. Gåture i naturen har både fysiske og mentale fordele, og med et par gode sko er du klar til at tage de første skridt mod nye oplevelser med mere fællesskab, sundhed og trivsel

### Indhold

- Du får mulighed for at starte dit eget 'Gå sammen i naturen' gå-hold og skabe et nyt fællesskab for alle.
- Du lærer, hvordan du planlægger ruter, vælger terræn og aktiviteter samt sætter et tempo, der passer til dit hold.
- Du bliver klædt på til at lede gåture på regelmæssig basis.

### Form

Der vil blive afholdt både fysiske møder og digitale møder over Teams.

### Varighed

1-1½ time på en hverdageftermiddag.

### Tilmelding

Du tilmelder dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

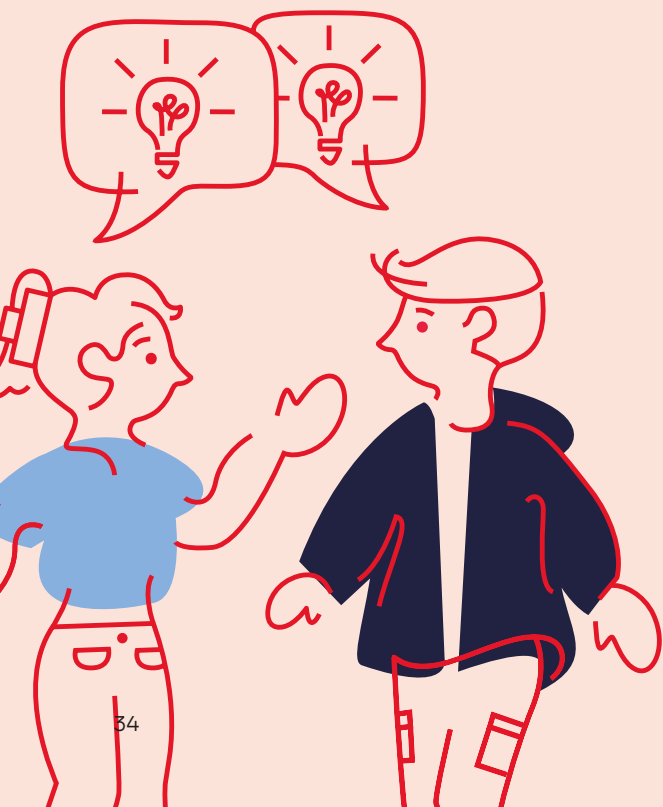


## Andre muligheder for læring – Gode tilbud fra andre omkring os

Hold øje med kurser og webinarer hos Center for Frivilligt Socialt Arbejde på [frivillighed.dk/kurser](https://frivillighed.dk/kurser)

Følg med i hvad dit lokale **frivilligcenter** tilbyder af kurser og netværk

Find inspiration hos andre organisationer og foreninger. Lyt f.eks. til DGI Podcast, som du kan læse mere om på [www.dgi.dk/foreningsledelse/dgi-podcast](https://www.dgi.dk/foreningsledelse/dgi-podcast)



---

**Udgiver:** Kræftens Bekæmpelse, December 2024, 2. udgave, 1. oplag.  
**Redaktion:** Henriette Lynderup og Nanna Berg  
**Design og layout:** KB Design, Tine Vognsen  
**Illustrationer:** Sofie Maag Hansen, KB Design  
**Tryk:** Johnsen. Papir: 150 gram Amber Graphic  
**Oplag:** 500 ex



Har du brug for mere information om kurser for frivillige, kan du kontakte din nærmeste konsulent, rådgiver, distriktschef, frivilligleder eller lignende.

Du kan også kontakte hovedkontoret på mail [frivilligkurser@cancer.dk](mailto:frivilligkurser@cancer.dk) eller **telefon 35 25 75 00**.



Kræftens Bekæmpelse  
Strandboulevarden 49  
2100 København Ø

Den nyeste version af kursuskataloget kan findes digitalt på  
[www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

2. udgave.  
December 2024