

∞ 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
- Et bedre liv med og efter kræft

Det skal du selvfølgelig være godt klædt på 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 indsatser. Dernæst kommer de målrettede tilbud for hver frivilligindsats:

- **Patient- og pårørendestøtte**
- **Bestyrelsesarbejde**
- **Kræftpolitisk arbejde**
- **Stafet For Livet**
- **Fundraising og kampagner**
- **Forebyggelse**

Til sidst kan du læse om andre muligheder for at blive klædt på.

Du tilmelder dig kurserne på **www.frivillig.dk/kurser**. Du skal have en profil og være logget ind. Du kan oprette din profil på siden.

På **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. Læs mere på **www.frivillig.dk/dokumenter/koersel-og-udlaeg**

# Indholdsfortegnelse

## Alle frivillige og frivilligledere . . . . . 6

- Velkommen i Kræftens Bekæmpelse . . . . . 7
- Rekruttering – få flere frivillige med . . . . . 8
- Designguiden – lær at lave materialer til print og tryk . . . . . 9
- Det gode samarbejde. . . . . 10
- Den gode frivilligleder. . . . . 11

## Patient- og pårørendestøtte . . . . . 12

- Patientstøttekursus – grundkursus . . . . . 13
- Patientstøttekursus – udvidet kursus. . . . . 14
- Introduktion til navigatoropgaven . . . . . 15
- Frivilligseminar for gruppeledere i Ung Kræft . . . . . 16
- Uddannelse af fortællere i Ung Kræft. . . . . 17

## Bestyrelsesarbejde . . . . . 18

- Kursus for formænd og næstformænd . . . . . 19

## Kræftpolitisk arbejde . . . . . 20

- Politisk Fokus – viden og vejledning. . . . . 21
- Sådan påvirker du lokale politikere og embedsfolk . . . . . 22
- Sådan sætter du en kræftpolitisk dagsorden i lokalmedierne. . . . . 23

## Stafet For Livet . . . . . 24

- Sådan får du Stafet For Livet ud over rampen lokalt . . . . . 25

## Fundraising og kampagner . . . . . 26

- Opstartsmøde for indsamlingsledere . . . . . 27
- Introdag for nye frivillige i Kræftens Bekæmpelse Genbrug. . . . . 28
- Udviklingsdag for talspersoner i Kræftens Bekæmpelse Genbrug. . . . . 29

## Forebyggelse . . . . . 30

- Sundhedsformidlerkursus . . . . . 31

## Andre muligheder . . . . . 32

- Sådan bliver du også klædt på i Kræftens Bekæmpelse . . . . . 33
- Gode tilbud fra andre omkring os . . . . . 34

# Alle frivillige og frivilligledere

– tilbud på tværs af frivilligindsatser



## Velkommen i Kræftens Bekæmpelse

### Målgruppe

Alle nye frivillige.

### 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 kan tilmelde dig på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)

## Rekruttering – få flere frivillige med

### Målgruppe

Alle frivillige i Kræftens Bekæmpelse, nye såvel som erfarne.

### Formål og udbytte

Kurset ruster dig til at rekruttere her-og-nu, men også til at kunne arbejde mere strategisk med rekruttering over tid. Efter kurset vil du være klædt på til at rekruttere i bred forstand, så du kan få fat på nye frivillige eller andre interesse-rede i vores vigtige sag.

Hvis det er muligt, anbefaler vi, at du deltager sammen med en anden frivillig fra din aktivitet eller gruppe. På den måde kan I sammen lave øvelserne og blive klar til at sætte tiltag i værk umiddelbart efter kurset.

### Indhold

- Du får indblik i konkrete eksempler på rekruttering, der virker.
- Du lærer om vigtigheden af det gode forarbejde: Hvilke profiler og hvilke kanaler.
- Du bliver klædt på til at facilitere koordineret samarbejde: Få alle i frivillig-gruppen med i en fælles indsats.
- Du får viden om kommunikation: Inviter nye frivillige med ind i en succes.

### Form

Kurset er digitalt på Teams.

### Varighed

1½ time på en hverdagsaften.

### Tilmelding

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

## Designguiden – lær at lave materialer til print og tryk

### Målgruppe

Alle frivillige i Kræftens Bekæmpelse, som har brug for at lave materialer til deres frivillige arbejde.

### Formål og udbytte

Kræftens Bekæmpelse har sin egen designlinje, der sikrer et ensartet udtryk og en stærk genkendelighed. I designguiden kan du som frivillig lave egne materialer lokalt til print og tryk på egen pc. Du kan sætte dine egne tekster og billeder ind i forskellige skabeloner.

Straks efter kan materialerne downloades i tryklare PDF-filer, så de er klar til print og brug. Skabelonerne kan også sendes til trykkeri. På kurset får du en grundlæggende viden om mulighederne i designguiden.

### Indhold

- Du lærer om Kræftens Bekæmpelses designlinje og designguide.
- Du lærer at lave dine egne materialer til tryk eller print.
- Du bliver bedre til at sikre, at Kræftens Bekæmpelses materialer fremstår ensartede og genkendelige.

### Form

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

### Varighed

1 time på en hverdagsaften.

### Tilmelding

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

Du kan designe materialer til print og tryk på [www.frivillig.dk/designguide](http://www.frivillig.dk/designguide). På siden finder du også manualer, der kan hjælpe dig i gang.

## Det gode samarbejde

### Målgruppe

Alle frivillige i frivilligrupper og netværkstilbud.

### Formål og udbytte

Et godt samarbejde gør det både sjovere, lettere og mere givende at gøre en forskel som frivillig. Et samarbejde stiller krav til vores forståelse for hinanden, vores evne til at kommunikere og til måden, vi håndterer uoverensstemmelser på.

På dette kursus får du konkrete redskaber til, hvordan du fremmer et godt og værdiskabende samarbejde og bidrager til et stærkt fællesskab med god intern kommunikation. På dagen erfaringsudveksler og sparrer du 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. Kurset afholdes en gang årligt i alle fem regioner.

### Tilmelding

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

## Den gode frivilligleder

### Målgruppe

Frivilligledere på tværs af indsatser i Kræftens Bekæmpelse (f.eks. formænd og næstformænd i lokalforeninger og i Stafet For Livet).

### Formål og udbytte

Du vil som frivilligleder få kompetencer til at skabe de bedste betingelser for, at I som gruppe når i mål med jeres frivillige arbejde. Du får som deltager værktøjer til at lykkes med din rolle som frivilligleder. Kurset vil tage udgangspunkt i korte oplæg og blive koblet tæt til din egen praksis gennem øvelser og dialog mellem dig og de andre deltagere.

### Indhold

- Du får grundlæggende forståelse af frivilligledelse.
- Du lærer om 'Mit personlige lederskab'.
- Du får indblik i motivation og mangfoldighed blandt frivillige.
- Du lærer om fokus på følgeskab, ejerskab og uddelegering.
- Du får styrket dit netværk med andre frivilligledere i Kræftens Bekæmpelse.

### Form

Kurset afholdes fysisk – og med digital opfølgning.

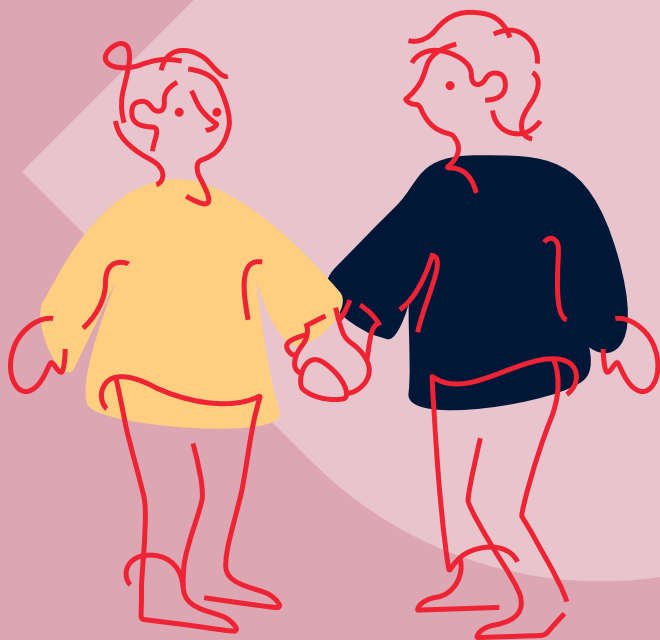
### Varighed

7 timer på en weekenddag og 2 timers digital opsamling på en hverdags-eftermiddag/-aften.

### Tilmelding

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

# Patient- og pårørendestøtte



## Patientstøttekursus – grundkursus

### Målgruppe

Frivillige, som møder patienter og pårørende af og til (aktivitetsfrivillige, praktiske frivillige, frivilligledere, synlighedsfrivillige og Fighter-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 reaktioner som sorg, krise og mestring, og du får værktøjer til aktiv lytning og støttende kommunikation.

### Indhold

- Du bliver klædt på til at varetage patientstøtterollen som frivillig.
- Du får basisviden til mødet med patienter og pårørende.
- Du bliver klogere på dig selv som frivillig.
- Du får et netværk med andre patientstøttefrivillige.

### Form

Kurset afholdes fysisk.

### Varighed

7 timer på en hverdag eller en weekenddag efter lokale behov.

### Tilmelding

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

Alle patientstøttefrivillige tilbydes enten dette **grundkursus** eller det **udvidede kursus**

# Patientstøttekursus – udvidet kursus

## Målgruppe

Patientstøttefrivillige med ansvar for samtaleforløb (gruppeledere, tovholdere for netværk, mentorer, sygehusfrivillige, værtsfrivillige, caféfrivillige og navigatører).

## 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 og støttende kommunikation. 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 og pårørende.
- 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 7 timer med et antal ugers mellemrum. Det kan være hverdage eller weekenddage efter lokale behov.

## Tilmelding

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



Alle patientstøttefrivillige tilbydes enten **grundkurset** eller dette **udvidede kursus**

# Introduktion til navigatoropgaven

## Målgruppe

Nye frivillige navigatører.

## 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 navigatører, 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.

## Varighed

3 timer.

## Tilmelding

Tilmeldingen foregår via aftale med den lokale navigatørkoordinator.

Som navigator bliver du også klædt på til din opgave med **patientstøttekurset – det udvidede kursus**.



# Frivilligseminar for gruppeledere i Ung Kræft

## Målgruppe

Gruppeledere i Ung Kræft.

## Formål og udbytte

Hvert år arrangeres der en weekend for alle Ung Kræfts frivillige gruppeledere. Formålet med seminaret er at udveksle erfaringer mellem grupperne, blive opdateret på nye tiltag, indført i blandt andet økonomi, GDPR m.m. Weekenden er en blanding af socialt samvær og fællesskab blandet med relevante emner for Ung Kræfts frivillige, der også selv har mulighed for at sætte præg på, hvilke emner, der er aktuelle at sætte spot på. Vi forventer, at vores frivillige prioriterer dette kursus.

## Indhold

- Du får viden om Ung Kræft.
- Du får nyeste viden om unge mennesker med kræft, og hvad der betyder noget for dem.
- Du får viden om, hvordan du kan arbejde med din lokale gruppe for unge med kræft.
- Seminaret tager altid udgangspunkt i aktuelle emner/behov.
- Du får indsigt i andre dele af Kræftens Bekæmpelse.

## Form

Kurset afholdes fysisk og skifter lokation årligt, så vi kommer rundt i landet.

## Varighed

10 timer i alt fordelt over to weekenddage med overnatning.

## Tilmelding

Se mere i invitationen, der bliver sendt ud fra Ung Kræft.

# Uddannelse af fortællere i Ung Kræft

## Målgruppe

Nye fortællere i Fortællerkorpset Ung Kræft.

## Formål og udbytte

Hvert år uddannes nye fortællere til Ung Kræfts Fortællerkorps. Formålet er at klæde fortællerne på til at formidle deres egen kræfthistorie bedst muligt. Modulerne består af indsigt i formidling, og hvordan man bedst formidler pointer fra sine fortællinger, så de bliver mest relevant for dem, som lytter. Der arbejdes med betoning, opbygning af fortælling, detaljer osv.

## Indhold

- Du får viden om, hvad en fortælling er.
- Du får redskaber til at formidle din egen kræfthistorie.
- Du får praktisk viden om det at være en del af Fortællerkorpset.
- Du får konkret feedback på din egen fortælling med respekt for, at den netop er din egen kræfthistorie.
- Du får et fantastisk netværk og møder andre, som du kan relatere til.

## Form

Kurset afholdes fysisk.

## Varighed

15 timer i alt fordelt på to weekenddage med overnatning.

## Tilmelding

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

Tag også et kig på **patientstøttekurset – det udvidede kursus**. Det er også for dig, der er gruppeleder i Ung Kræft.

# Bestyrelses- arbejde



## Kursus for formænd og næstformænd

### Målgruppe

Nye og erfarne formænd og næstformænd i en lokalforening.

### 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 velfungerende teamsamarbejder og møder.

### Form

Kurset afholdes fysisk.

### Varighed

6½ time på en weekenddag.

### Tilmelding

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

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

På **Lokalforeningskonferencen**, som afholdes årligt i januar, samles frivillige fra lokalforeninger på tværs af landet til workshops, netværk og erfaringsudveksling. Her kan du også møde Kræftens Bekæmpelses formand og direktør. Invitation kommer ud til formænd via [frivillig.dk](http://frivillig.dk).

# Kræftpolitisk arbejde



## Politisk Fokus – viden og vejledning

### Målgruppe

Kurset er primært for lokalforeningsfrivillige i Kræftens Bekæmpelse – særligt for nyvalgte og andre, der er nye i det kræftpolitiske arbejde.

### Formål og udbytte:

Dette grundkursus er for dig, der har lyst til at få mere viden om Kræftens Bekæmpelses politiske indsatser, som i perioden 2022-2024 er Rehabilitering og senfølger samt Røgfri Fremtid. På kurset får du en kort indføring i og en aktuel status på det politiske fokus. Du vil også blive introduceret til, hvorfor det er vigtigt, at vi arbejder med de politiske fokusområder, og hvordan du lokalt kan være med til at gøre en forskel.

### Indhold

- Du får indblik i og status på, hvor vi står i forhold til det politiske fokus.
- Du får introduktion til, hvorfor vores politiske fokusområder er vigtige lige nu.
- Du får introduktion til anbefalinger til arbejdet med de politiske indsatsområder med afsæt i de skriftlige vejledninger.
- Du får inspiration, erfaringsudveksling og idéer til jeres lokalpolitiske arbejde.

### Form

Kurset er et digitalt kursus på Teams med en blanding af oplæg, cases, gruppedrøftelse og mulighed for at stille spørgsmål.

### Varighed

1 time på en hverdagsaften.

### Tilmelding

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

## Sådan påvirker du lokale politikere og embedsfolk

### Målgruppe

Nyvalgte og erfarne frivillige i Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger og regionsudvalg.

### Formål og udbytte

Dette digitale kursus er for dig, der er frivillig i en lokalforening eller i et regionsudvalg, som vil lære mere om lokalt kræftpolitisk arbejde og værktøjerne i Politisk håndbog. Kurset er skræddersyet til frivillige i Kræftens Bekæmpelse, der gerne vil i gang med politisk arbejde, eller som vil have finpudset værktøjerne fra Politisk håndbog.

### Indhold

- Du bliver introduceret til, hvordan vi arbejder kræftpolitisk i Kræftens Bekæmpelse.
- Du får indblik i værktøjerne for kræftpolitisk arbejde, som er beskrevet i Politisk håndbog.
- Du får mulighed for at udveksle erfaringer med frivillige fra andre lokalforeninger.

### Form

Kurset er digitalt på Teams med en blanding af oplæg, cases, gruppedrøftelse og mulighed for at stille spørgsmål.

### Varighed

2 timer på en hverdagsaften.

### Tilmelding

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

Tag også et kig på kurset **Sådan sætter du en kræftpolitisk dagsorden i lokalmedierne**

## Sådan sætter du en kræftpolitisk dagsorden i lokalmedierne

### Målgruppe

Lokalforeningsfrivillige og regionsudvalgsmedlemmer i Kræftens Bekæmpelse.

### Formål og udbytte

Du vil med udgangspunkt i konkrete indsatser få en grundlæggende viden om, hvordan du sætter lokale, kræftpolitiske dagsordner, så budskabet går klart igennem. Du får helt konkrete tips, tricks og redskaber til at lave indhold til f.eks. sociale medier, pressen og til hjemmesider samt viden om lobbyarbejde i dit nærområde.

### Indhold

- Du får kendskab til kommunikationskanaler.
- Du får viden om lokalpressen og nyhedskriterier.
- Du lærer at skrive tekster til forskellige platforme som eksempelvis nyhedsbreve og sociale medier.
- Du får indsigt i konkrete kræftpolitiske dagsordner, eksempelvis Røgfri Fremtid.
- Du bliver klædt på til at opnå lokalpolitikernes opmærksomhed gennem medierne.

### Form

Kurset er digitalt på Teams.

### Varighed

2 timer på en hverdagsaften.

### Tilmelding

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

Tag også et kig på kurset **Sådan påvirker du lokale politikere og embedsfolk**

# Stafet For Livet



## Sådan får du Stafet For Livet ud over rampen lokalt

### Målgruppe

Styregrupper og PR-frivillige i Stafet For Livet.

### Formål og udbytte

Du vil få grundlæggende viden om, hvordan du sætter din lokale stafet på dagsordenen, så budskabet går klart igennem. Du får helt konkrete tips, tricks og redskaber til at lave indhold til både sociale medier og viden om, hvordan du får din historie i den lokale presse.

### Indhold

- Du lærer at lave det gode SoMe-opslag til Facebook og Instagram med tekst, billede og video.
- Du får viden om, hvordan du får din historie i den lokale presse.
- Du får indsigt i, hvordan du skriver til lokale medier.

### Form

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

### Varighed

2 timer.

### Tilmelding

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

Er du kasserer i en stafet? Så får du god hjælp til opgaven i en video på [www.frivillig.dk/redskabsbank](http://www.frivillig.dk/redskabsbank)

På Stafet For Livets **Kick-off**, som afholdes årligt i januar, samles frivillige fra stafetter på tværs af landet til workshops, netværk og erfaringsudveksling. Invitation kommer ud til alle styregrupper via StafetNyt og på [frivillig.dk](http://frivillig.dk).

# Fundraising og kampagner



## Opstartsmøde for indsamlingsledere

### Målgruppe

Tilmeldte indsamlingsledere ved Landsindsamlingen.

### Formål og udbytte

Indsamlingsledere får 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 værktøjerne SAM og Ruteweb.
- 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

2-2½ time på en hverdagsaften.

### Tilmelding

Tilmelding sker i SAM eller hos Landskontoret.

## 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. Kurset afholdes 2-4 gange årligt afhængigt af antal nye frivillige.

### Tilmelding

Du kan tilmelde dig via din distriktschef.

## Udviklingsdag for talspersoner i Kræftens Bekæmpelse Genbrug

### Målgruppe

Talspersoner i genbrugsbutikkerne.

### Formål og udbytte

Styrkelse og udvikling af kompetencer for talspersoner 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 vidensdeling 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.

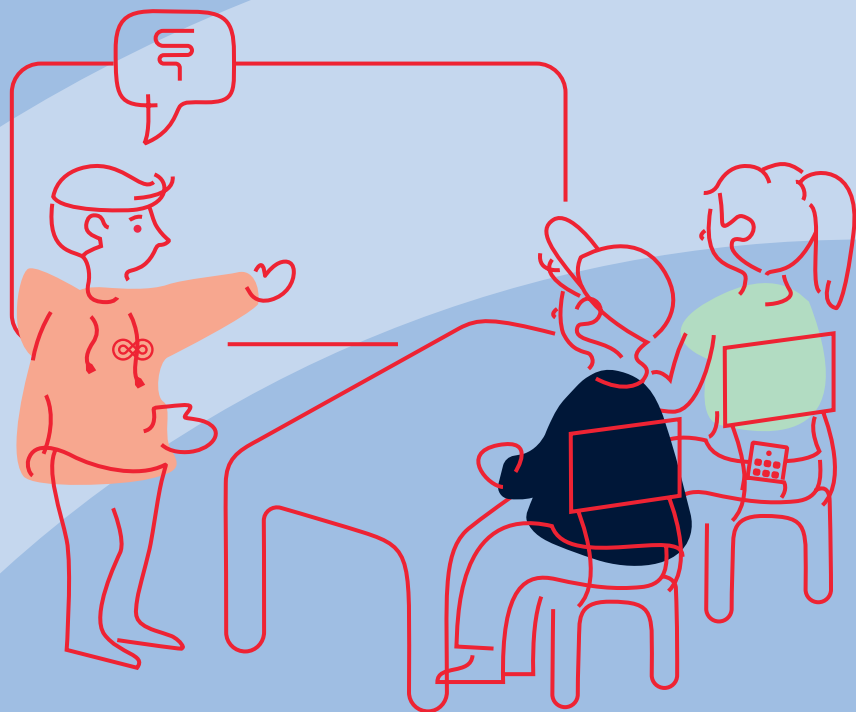
### Varighed

7-8 timer på en hverdag.

### Tilmelding

Du kan tilmelde dig via din distriktschef.

# Forebyggelse



## Sundhedsformidlerkursus

### Målgruppe

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

### Formål og udbytte

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

### Indhold

- Du får baggrundsviden om tobak, rygestop og forebyggelse.
- Du lærer at planlægge og afholde en tobaksforebyggende undervisning.
- Du får dialogredskaber til at tale med unge om tobak.
- 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 og foregår over to hverdagsaftener.

### Varighed

9 timer i alt fordelt over to dage.

### Tilmelding

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



# Andre muligheder



## Sådan bliver du også klædt på i 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:

- Din nærmeste konsulent, rådgiver, distriktschef og lignende står klar med inspiration og sparring til dig i dine frivillige opgaver. Du vil også møde andre frivillige, som deler ud af deres erfaringer og er nysgerrige på dine.
- 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 videoer og værktøjer på [www.frivillig.dk/redskabsbank](http://www.frivillig.dk/redskabsbank)
- Du kan bestille foredrag inden for aktuelle temaer. Se udbuddet på [www.frivillig.dk/kurser](http://www.frivillig.dk/kurser)
- Vil du holde dig orienteret om, hvad der sker blandt frivillige i Kræftens Bekæmpelse og på kræftområdet, kan du abonnere på **FrivilligNyt** og andre nyhedsbreve. Du tilmelder dig på forsiden af [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

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

## Gode tilbud fra andre omkring os

- Hold øje med kurser og webinarer hos Center for Frivilligt Socialt Arbejde på [frivillighed.dk/kurser/kalender](http://frivillighed.dk/kurser/kalender)
- 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](http://www.dgi.dk/foreningsledelse/dgi-podcast)

**Udgiver:** Kræftens Bekæmpelse, November 2022, 1. udgave, 1. oplag. **Oplag:** 2.500 ex

**Redaktion:** Henriette Lynderup og Nanna Berg

**Design og layout:** KB Design, Tine Vognsen

**Illustrationer:** Sofie Maag Hansen, KB Design

**Tryk:** Step Print Power. Papir: 150 gram offset



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 Frivillig Indsats på mail **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)**

1. udgave.  
Varenummer: 6342  
November 2022