

VÅRT ANSIKT UTAD





Vårt ansikt utad ... i sosiale medier



Kathrine Barli
(kommunikasjonsansvarlig Rosa
sløyfe) og Solveig Brekke Weltzien
(kommunikasjonsansvarlig i
Brystkreftforeningen)



HELHETLIG UTTRYKK PÅ FACEBOOK

Brystkreftforeningen skal ha en helhetlig kommunikasjon, også i sosiale medier.

Folk skal kjenne igjen vårt visuelle uttrykk og derfor er det fint at lokalforeningene har samme visuelle profil.



HVA ER EN FACEBOOK-GRUPPE?

- Du **melder deg inn** i en gruppe om et tema som interesserer deg.
- Grupper får **større synlighet** enn sider.
- En gruppe er et sted for **dialog**.
- Grupper oppleves nærere og mer personlig enn sider.
- Det finnes **åpne** og lukkede grupper.

FORSKJELLEN PÅ SIDER OG GRUPPER

SIDE	GRUPPE
Følgere	Medlemmer
Bred	Smal
Spredning av innhold	Dialog rundt et tema/felles interesse
Trafikk	Nær og personlig

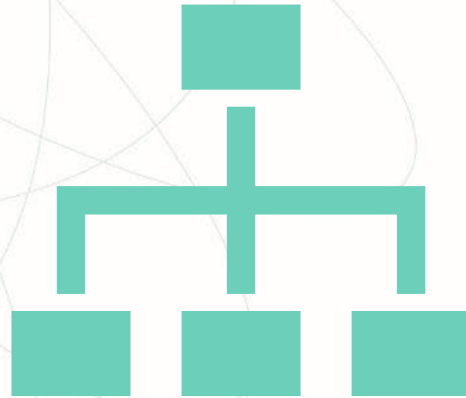


Anbefalingen er **grupper**, ikke sider, og vi kan bistå med hjelp til overgang til gruppe.

For å unngå misforståelser, skal Brystkreftforeningen kun ha én Facebook-gruppe pr. lokalforening, og den skal hete Brystkreftforeningen + lokalforening

Det skal også kun være én **nasjonal** Facebook-gruppe for Under45.

I tillegg har vi en **nasjonal** Facebook-gruppe som heter Brystkreftforeningen Pasientgruppe



Administratorrollen for gruppen må ligge hos lokalforeningen, og aller helst en som har et verv. Viktig at man har et par administratorer, og en plan for overgang til ny dersom administrator fratrer vervet sitt.



Bruk **inngangsspørsmål** til gruppen.

Det hever terskelen for å melde seg inn, gir nyttig informasjon og innsikt og gjør det lett å luke ut falske kontoer



Eksempel på inngangsspørsmål:

Har du blitt diagnostisert med brystkreft?

Ja/Nei

Har du fått påvist mutasjon i brystkreftgener?

Ja/Nei

Har du lest gruppereglene?

Ja/Nei

Grupperegler

Be folk om å godta gruppereglene.



Bruk «OM»-delen godt

Lag en god beskrivelse av hvem gruppen er til for.
Lenke gjerne til «bli medlem»-siden.



Eks. 1:

Vår oppgave er å gi hjelp og støtte til våre medlemmer.
Det gjør vi gjennom blant annet:

- likepersonsarbeid
- å arrangere temamøter, kurs, fysiske aktiviteter og sosiale treff
- representere Brystkreftforeningen i lokalmiljøet
- Deltagelse i Rosa sløyfe-aksjonen og annet samarbeid med Kreftforeningen
- Rettighetsarbeid via Brystkreftforeningens hovedstyre

Medlemskap i Brystkreftforeningen? Mer informasjon her: <https://brystkreftforeningen.no/om-oss/bli-medlem>



Eks. 2:

Dette er en gruppe for deg som har fått diagnostisert brystkreft og/eller påvist genfeil som gir økt risiko for brystkreft. Her kan du skrive erfaringer, stille spørsmål eller komme i kontakt med andre i din situasjon.

Med kreftbehandling følger det en del plager og bivirkninger som det vil være naturlig å diskutere her, men det skal ikke gis medisinske råd om kreft, kirurgi og alvorlige tilstander. Dersom du får informasjon eller råd om behandling her i gruppa, må du drøfte dette med din egen lege.

Vi ønsker en hyggelig og respektfull omgangstone. Husk også at selv om gruppen er lukket, oppfordrer vi til å ha et gjennomtenkt forhold til hva du deler. Meld fra dersom det er noe du opplever som upassende, enten ved å bruke rapporteringsmuligheten i Facebook eller ved å sende melding til admin. Direktemeldinger mellom medlemmer skal avtales på forhånd.

Salg av kommersielle produkter er ikke tillatt. Vi ønsker å skjerme våre medlemmer for alle former for spleis. I denne gruppen betyr det også spleis til behandling og til båretbuketter og minnegaver.

Medlemskap i Brystkreftforeningen? Mer informasjon her: <https://brystkreftforeningen.no/om-oss/bli-medlem>



Lag gruppregler. Vær strengere enn du tror er nødvendig.
Formuler de slik at du kan vise til regel om du avviser et innlegg.



Vår oppgave er å gi hjelp og støtte til våre medlemmer.

Det gjør vi gjennom blant annet:

- likepersonsarbeid
- å arrangere temamøter, kurs, fysiske aktiviteter og sosiale treff
- representere Brystkreftforeningen i lokalmiljøet
- Deltagelse i Rosa sløyfe-aksjonen og annet samarbeid med Kreftforeningen
- Rettighetsarbeid via Brystkreftforeningens hovedstyre

Medlemskap i Brystkreftforeningen? Mer informasjon her: <https://brystkreftforeningen.no/om-oss/bli-medlem>



1. Respekter alles personvern
2. Det er ikke lov å gi medisinske råd
3. Ingen promoteringer, salg eller spørsmål om spleis
4. Brudd på regler kan føre til utestengelse
5. Utdypning av gruppereglene ligger inne på siden



TIPS!

Oppfordre gruppemedlemmer til å invitere andre inn i gruppen. Inkluder også informasjon om gruppen i e-post som sendes ut til medlemmer.








Tone of voice:

Personlig dialog, personlige bilder
Ikke helsefaglige råd

Dere er Brystkreftforeningens ansikt utad

For tillitsvalgte

Her finner du nyttige lenker og dokumenter for deg som er styremedlem i en lokalforening, blant annet veiledninger, skjemaer og maler.

Filnavn	Størrelse
 BF-logo.eps	499 kB
 Det første lokallagsleder må gjøre.pdf	78 kB
 Mal reiseregning 2023.pdf	33 kB
 Mal reiseregning 2023.xlsx	40 kB
 Taushetsløfte tillitsvalgte og likepersoner i Brystkreftforeningen.pdf	958 kB

Vi har oppdatert
infoheftet



Informasjonshefte

I dette heftet finner du informasjon som er nyttig for deg som er tillitsvalgt i Brystkreftforeningen

Skjema og maler

Når du laster ned skjemaer og maler fra vår nettside er det viktig at du lagrer disse lokalt eller i OneDrive på PC og åpner dem derfra, for å redigere.

FOR TILLITSVALGTE

For likepersoner

For tillitsvalgte i lokalforeningene ^

Medlemsregisteret (Regweb)

Epost og Teams

Tillitsvalgtkonferansen

Skjema og maler

Rosa sløyfe-aksjonen

Profilerings- og informasjonsmateriell, annonsemaler

Andre relevante lenker og dokumenter

Lenker

- ▶ [Forslag årshjul for lokalforeningene 2023](#)



TIPS TIL INNHOLD

1. LEGG UT AKTIVITETER/ARRANGEMENTER

Post innlegg om kommende arrangementer i feed, lag gjerne et facebook-arrangement.

- Oppgi dato, klokkeslett og sted, og om det er åpent for alle eller kun medlemmer.
- Fortell om tema for arrangementet.
- Opplys også om det er likepersoner til stede.



TO. 13. APR.

Moderne brystkreftkirurgi - hvor står vi i dag og hva er veien videre?
Møt kirurg Helle Skjerven

Skjeestua, Stokkeveien 152, 3160 Stokke

Skal



TI. 5. SEP. KL. 18:00

Hage- og blomsterinspirasjon i Bondens Hage- med påmelding
Sandefjord, Vestfold

Skal

“

Randi Sjulstad Jahnsen og Ragnhild Røed - to av våre kloke likepersoner - stiller opp for vår forening på lørdag. Dersom du er i Sandefjord, så er det hyggelig om du tar deg tid til en prat. Du finner de på Torvet. 🤍

”

2. BILDER ER GULL

Bilder fra aktiviteter, arrangementer og turer som frister andre til å være med.

Bilder som viser at dere har det hyggelig, god stemning, glede og samvær.

**Husk samtykke/anonymisering*



Pikene på broen i Åsgårdstrand

3. EGNE ERFARINGER

Her sitter jeg koblet til cellegift og venter på bivirkninger, samtidig som jeg dagdrømmer om å kunne gjøre som venninnene mine. Dagdrømmer om å kunne jobbe, gå gravid, få barn, lage middag, henge med venner og familie, leke med tantebarn og faktisk å ha ork til det andre beskriver som det kjedelige A4-livet.





Min verden stopper opp, mens jeg ser venninner gjøre og oppnå ting jeg selv skulle ønske jeg kunne klare. I min verden er spesifikke planer og ønsker for fremtiden byttet ut med frykt, behandling og hva hvis!

4. PRESENTASJON

Presentere de ulike styremedlemmene og likepersonene i lokalforeningen.
Eller kanskje rekruttere nye styremedlemmer? *Husk samtykke

“ Dette er xxxx. Hun er den som er ansvarlig for gruppen vår. Savner du noe innhold, si ifra.

“ Hils på vår flotte styreleder, xxxx. Akkurat nå jobber hun med

“ Vi trenger 2 nye styremedlemmer! Fantastisk erfaring og å ha på CV-en og bra følelse å hjelpe andre kreftrammede, fin måte å trappe opp tilbake til arbeidslivet etter kreftbehandling, hvis du har overskudd og lyst. Er du interessert så ta kontakt med valgkomiteen.

5. RELEVANTE OPPSLAG/ARTIKLER

“ Tove (yogaentusiast) og Toril (yogainstruktør og kreftsykepleier) har bidratt til en flott artikkel i Østlands-Posten der yoga fremheves som spesielt nyttig etter kreftbehandling. Artikkelen er bak betalingsmur, men jeg deler denne her som en påminnelse til deg som vurderer å starte med yoga sammen oss i Brystkreftforeningen. Ta kontakt, meld deg på. 😊 🧘 😊 ”



“

Vi er stolte av våre dyktige og kompetente instruktører, og håper flere av dere velger å delta sammen med oss - i Larvik eller Tønsberg. Forskning viser at yoga og pilates er spesielt nyttig for oss brystkreftberørte.



”

Fysisk aktivitet og trening – sammen andre brystkreftberørte

Fysisk aktivitet og trening kan være til hjelp for å mestre hverdagen som kreftpasient. Kreftbehandling kan vare lenge og det er derfor viktig å gjøre noe som gir deg energi både fysisk og mentalt. Fysisk aktivitet kan også være med på å redusere bivirkninger og følgetilstander etter kreftbehandling. Å bruke kroppen vil rette oppmerksomheten mer mot det friske i deg og gi deg mulighet til å oppleve at det er flere ting du kan gjøre til tross for sykdom.

Yoga

Mange som får/har fått kreftbehandling er plaget med stivhet i ledd, muskelsmerter og tretthet. De rolige tilpassede øvelsene i klassisk yoga viser seg å ha god effekt. Noen av effektene er god avspenning, mykere kropp og mindre kroppssmerter. Mange opplever at yoga hjelper mot smerte og ubehag de har blitt påført under behandlingen. Det er også vist at yoga kan ha god effekt ved søvnvansker etter kreftbehandling.

Informasjon fra Kreftlex.no



Brystkreftforeningen Vestfold har egne treningsgrupper med yoga og pilates, i Tønsberg og Larvik. Der trener du sammen oss som forstår. Våre instruktører er gode på å tilpasse treningen til ditt behov.

Vi tilbyr trygg trening, rabatt for medlemmer, hyggelige opplevelser sammen med andre.

Følg med – informasjon om påmelding til høstens kurs kommer.

Har du spørsmål: ta kontakt med Astrid Langeby Kolbekk 92211414

6. MEDLEMSSKAP

Legg gjerne ut poster innimellom der dere oppfordrer til medlemskap.

Fortell om aktiviteter i forkant og etterkant. Da får dere vist frem alt dere gjør i lokalforeningen og kanskje noen flere får lyst til å melde seg inn?



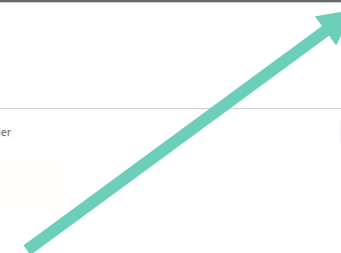


“

Det å bli med i Facebookgruppen Under45 er det beste som kunne skje da jeg var ung, at jeg har et nettverk med de som er like gamle.

”

SLIK ENDRER DU BANNERBILDET:



Testside lokalforeninger BKF



+ Inviter

Diskusjon Fremhevet Rom Medlemmer Arrangementer Medier Filer



Testside lokalforeninger BKF



+ Inviter

Diskusjon Fremhevet Rom Medlemmer Arrangementer Medier Filer



Last ned bannerbildet du har fått på e-post. Trykk på rediger-pennen nederst til høyre på bannerbildet og last opp. Du kan hente opp bannerbildet fra nedlastningsmappen din.

IKKE NØL MED Å TA KONTAKT MED OSS

solveig@brystkreftforeningen.no / 990 23 037
kathrine@brystkreftforeningen.no / 900 62 295

