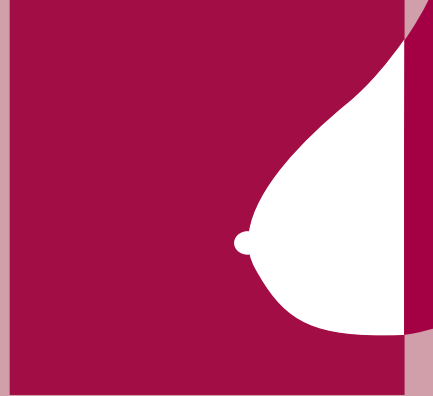


VLAAMS BEVOLKINGSONDERZOEK NAAR BORSTKANKER



Ben je tussen 50 en 69 ?

Laat naar je borsten kijken.

VLAAMS
BEVOLKINGSONDERZOEK
NAAR BORSTKANKER

laat naar je borsten kijken

Met je borsten op de foto

Een borstfoto laten nemen is voor veel vrouwen nog altijd niet evident. Zet daarom samen de eerste stap en maak in een positieve sfeer kennis met een radiologische dienst in de buurt. Jullie krijgen er een antwoord op vragen, zorgen en twijfels waardoor deelnemen gemakkelijker wordt.

Hoe ga je te werk?

Overleg met het LOGO van je regio hoe je dit bezoek zowel informatief als toegankelijk maakt. Zij helpen je graag met het maken van een afspraak in een mammografische eenheid in de buurt. Zij kunnen ook zorgen voor een intercultureel bemiddelaar voor rondleidingen met allochtone vrouwen.

Tips

- Overleg met het LOGO van je regio hoe je dit bezoek zowel informatief als toegankelijk maakt. Zij helpen je graag met het maken van een afspraak in een mammografische eenheid in de buurt. Zij kunnen ook zorgen voor een intercultureel bemiddelaar voor rondleidingen met allochtone vrouwen.
- Kies voor de rondleiding een vrouwelijke verpleegkundige of radiologe die ervaring heeft met het maken van borstfoto's. Aan de hand van anekdotes, voorbeelden en getuigenissen ontstaat er ruimte voor open gesprekken en interactie. Laat de groep vragen stellen of stel zelf de vragen waarvan je weet dat ze leven in de groep.
- Nodig ook vrouwen uit die al overtuigd deelnemen aan de screening. Zij kunnen de groep geruststellen met eerlijke ervaringsuitwisseling.
- Bied na de rondleiding koffie aan in een gezellige ruimte. Kneed de ruimte aan met bv. de tentoonstelling BusteHouder en ga aan de slag met de mamibox, een informatief gezelschapsspel van de LOGO's dat gegarandeerd iedereen aanzet tot een goede babbel (zie fiche 'borstkransje').
- Zorg voor opvang (bv. ex-borstkankerpatiënte van een zelfhulpgroep) voor vrouwen waarvoor de ervaring te confronterend kan zijn.



VLAAMS
BEVOLKINGSONDERZOEK
NAAR BORSTKANKER

laat naar je borsten kijken



Borsten op de planken

Zet borstkankeropsporing eens op culturele wijze in de kijker. Organiseer in plaats van een puur informatieve sessie een ongedwongen avondje uit. In combinatie met voldoende info kan het net zo motiverend werken.

Hoe ga je te werk?

Overleg met het plaatselijk theatergezelschap, de kunstacademie of het cultureel centrum. Neem deel aan een plaatselijk ingerichte culturele activiteit (bv. het stuk 'Het goede lijf' van An Nelissen, Jeanine Bisschops & Mita Van der Maat) of organiseer zelf een tentoonstelling, theater- of filmvoorstelling over borstkanker of een aanverwant thema. Een tentoonstelling kan je op verschillende originele manieren invullen: zelfgemaakte kunstwerken, keramieken beelden van Ronny Seeuws, kaders met gedichten over borsten, een borstentapijt, ... Een aangewezen bestaand theaterstuk is 'Ontboezemingen' naar de roman 'Roodborstje. Leven met borstkanker' van Frieda Joris.

Tips

- Zorg voor een originele uitnodiging en maak het evenement ruimer bekend met bv. een artikel in een lokaal blad of een spraakmakende actie op de markt of in de plaatselijke supermarkt. Geef op voorhand voldoende uitleg over de inhoud. Zo maak je de thematiek op het moment zelf minder confronterend en toegankelijker.
- Zorg ervoor dat in de rand van het evenement voldoende informatie beschikbaar is rond de vroegtijdige opsporing van borstkanker.
- Nodig de mensen na de tentoonstelling, het theaterstuk, de film, ... uit voor een drankje zodat er tijd is voor een babbel en eventuele nabeschouwingen. Denk hier ook aan de mooie aankleding van de ruimte en in het oog springende 'borstgerelateerde' gadgets.

Deze actiefiches vormen een aanzet voor het opzetten van activiteiten. De bedoeling is dat ze je inspireren en nuttige tips geven. Er wordt telkens ruimte gelaten voor eigen creativiteit. We hopen vooral dat deze actiefiches een stevige brug slaan tussen verenigingen, lokale besturen en de LOGO's met hun uitgebouwde netwerk van artsen, thuiszorgdiensten, wijkcentra, gezondheidscentra, ... Samen kunnen we met gerichte lokale projecten, complementair aan de grote mediacampagne, het verschil maken. Plannen jullie een concrete actie? Hebben jullie materiaal en inspiratie nodig? Klop dan zeker eens aan bij het LOGO in je buurt. We werken graag samen met jullie een actie uit!

Surf naar www.borstkankeropsporing.be voor de contactgegevens van je plaatselijke LOGO

Door een gezamenlijk bezoek te organiseren vanuit een positieve invalshoek, creëer je een groepsgevoel en een ontspannen sfeer die drempelverlagend werken!

Het organiseren van een culturele uitstap met een onderliggende sensibilisatieboodschap kan vrouwen op een ongedwongen en aangename wijze samenbrengen.

laat naar je borsten kijken



Borsten in actie

Kaart de boodschap over het vroegtijdig opsporen van borstkanker aan met een in het oog springende plaatselijke actie waarbij vrouwen rechtstreeks worden aangesproken.

Hoe ga je te werk?

- Organiseer een actie op een plaats waar veel vrouwen komen: op de markt, bij de Weightwatchers, in supermarkten, in fitness- of sportclubs, in lingeriezaken, bij kappers, in de bibliotheek ...
- Leg folders bij de kapper, in lingeriezaken of de fitnessclub, hang typerende stickers op ooghoogte op spiegels of op de kledij van de verkoopsters, verspreid affiches, deel borstgerelateerde gadgets uit, ... (zie ook fiche 'Borsten op papier').
- Zorg dat er persoonlijk contact is met de dames: licht de bedoeling van de actie mondeling toe en geef meer informatie als de vrouwen vragen hebben.

Tips

- Kies voor je team actievoerders vrouwen uit de doelgroep die overtuigd zijn van het nut van borstkankeropsporing. Zorg dat ze voorbereid zijn op vragen, doorloop hiervoor de mogelijke gespreksscenario's. Het helpt hen nog zelfzekerder en enthousiaster actie te voeren. Let wel op dat de actievoerders zich niet te indringend opstellen. Zoek mensen die eerder vrijblijvend steunend en informerend te werk gaan (als een geïnteresseerde vriendin).
- Koppel verschillende acties aan elkaar: combineer een marktactie met een gelijkaardige supermarkt- of fitnessactie, een toneelstuk of tentoonstelling, ... en richt zo uw pijlen op verschillende doelgroepen.
- Overleg lokaal of er in de gemeente (of streek) nog andere acties zijn rond borstkankeropsporing. Stem in dat geval de acties zoveel mogelijk op elkaar af zodat ze elkaar aanvullen of versterken.
- Maak je acties onderwerp tot gesprek door af en toe gedurfd uit de hoek te komen! Ga bv. een stap verder met een attentie voor vrouwen die zich laten screenen: bv. een gratis fitnessbeurt, een kortingsbon voor bij de kapper, een herkenbare pin ...

laat naar je borsten kijken

VLAAMS
BEVOLKINGSONDERZOEK
NAAR BORSTKANKER



laat naar je borsten kijken



Borsten op papier

Probeer bij alle acties die je organiseert een visuele herkenbaarheid te creëren. Integreer in al je communicatie het logo "Vlaams bevolkingsonderzoek naar borstkanker" en éénzelfde beeld en slogan.

Hoe ga je te werk?

- Bepaal van bij het begin duidelijk wat je wil communiceren en op welke manier. Welke dragers ga je gebruiken: affiches, flyers, stickers, BH-labeltjes, gadgets (bv. balpennen, ballonnen, ...)? Bedenk ook vooraf waar je de materialen gaat gebruiken: waar heb je de grootste kans om je doelgroep te bereiken? Worden ze ergens neergelegd of opgehangen? Gebeurt de verspreiding persoonlijk tijdens een publieke actie (zie fiche 'borsten in actie')?
- Bij de LOGO's kan je terecht voor bestaande materialen maar ook voor inspiratie en hulp bij het uitwerken van nieuwe dingen.

Tips

- Verwijs in al je communicatie naar een instantie en naar www.borstkankeropsporing.be waar vrouwen terecht kunnen voor meer informatie rond de vroegtijdige opsporing van borstkanker.
- Interactie nodigt uit! Met bv. een gerichte kaartjesactie kan je gemakkelijk de aandacht van de dames trekken en heb je een brede verspreiding. Maak de kaartjes persoonlijker met een sprekende slogan of voorzie bv. een aantal redenen waarom je het belangrijk vindt dat de vrouw deelneemt aan borstkankeropsporing: 'omdat ik om jullie geef', 'omdat je mijn vriendin bent', ... Trek de aandacht!



laat naar je borsten kijken

VLAAMS
BEVOLKINGSONDERZOEK
NAAR BORSTKANKER

Borsten in de pers

Waarover veel wordt gepraat, wordt ook geschreven! Maak je acties de moeite waard voor de pers: speel met leuke en vernieuwende ideeën zodat ze zeker opgemerkt worden. Het voordeel is dat de media altijd voor meer informatie verwijzen naar een volgende activiteit of informatiepunt.

Hoe ga je te werk?

- Nodig de plaatselijke pers (ook plaatselijke radio- en televisiejournalisten) altijd uit op jullie acties. Zo kun je hen het best uitleggen waar je precies mee bezig bent.
- Plaats zelf ook regelmatig een artikel over borstkankeropsporing in het gemeentelijk infoblad, je eigen tijdschrift of nieuwsbrief, ... Bedenk een aangenaam evenwicht tussen informatieve waarde, nieuws over jullie acties, leuke anekdotes en herkenbare situaties.

Tips

- Houd je tekst altijd kort en eenvoudig (zeker bij radio en TV), zodat de boodschap zijn kracht niet verliest. Gebruik mooi beeldmateriaal als aandachtstrekker.
- Maak een lijst op met alle kranten of bladen in jullie buurt en houd een adresbestand bij van je contacten. Informeer hen regelmatig over jullie bezigheden, telefonisch of via een persbericht.
- Lever de redacties tijdig (min. 2 weken) kant en klare teksten aan. De LOGO's helpen je graag met het opstellen ervan!



laat naar je borsten kijken



Borstkransje

Organiseer voor vriendinnen, kennissen en familie een borstkransje en merk zelf hoe eenvoudig het is om in een vertrouwde kring te praten over de gevoelens, vragen en ervaringen die borstkanker oproepen. Een borstkransje kan met eenvoudige en juiste informatie een antwoord geven op vragen en misverstanden rond het borstkankeronderzoek.

Hoe ga je te werk?

- Stimuleer vrouwen (ideaal hiervoor zijn ambassadrices of overtuigde deelneemsters aan borstkankeropsporing) bij hun thuis een borstkransje te organiseren. Als gastvrouw hoeven ze alleen maar enkele vrouwen uit te nodigen. Bij de LOGO's kan je terecht voor een ervaren spreker of begeleider en ondersteunend materiaal om het geheel in goede banen te leiden.
- Lok interactie en dialoog uit. Spreek over gevoelens, ervaringen en redenen waarom een vrouw al dan niet deelneemt aan borstkankeropsporing. Gebruik daarvoor bv. de mamibox of vraag je gasten iets te maken of mee te brengen over 'borsten of vrouw-zijn'; ze kunnen aanleiding geven tot fijne gesprekken.

Tips

- Je organiseert het borstkransje best alleen met vrouwen die elkaar goed kennen. De gesprekken komen dan gemakkelijker op gang.
- Maak het gezellig! Zorg voor koffie en koekjes of cakejes (bv. in borstvorm) en visueel materiaal om het borstkransje aantrekkelijker te maken!
- Nodig de bezoeksters uit om zelf ook een borstkransje te organiseren of de informatie door te vertellen aan hun vriendinnen.

Door meerdere acties op te zetten, vergroot je de herkenbaarheid en zorg je dat de boodschap langer blijft hangen.

Wees origineel en lok je doelpubliek uit haar tent!

Sensibilisatie rond borstkankeropsporing is van levensbelang. Probeer daarom je boodschap zo breed mogelijk te verspreiden. Ook via de pers!

Creëer gemoedelijkheid, huiselijkheid en vertrouwtheid. Zo doorbreek je barrières waardoor je openlijk over borstkankeropsporing kan praten.