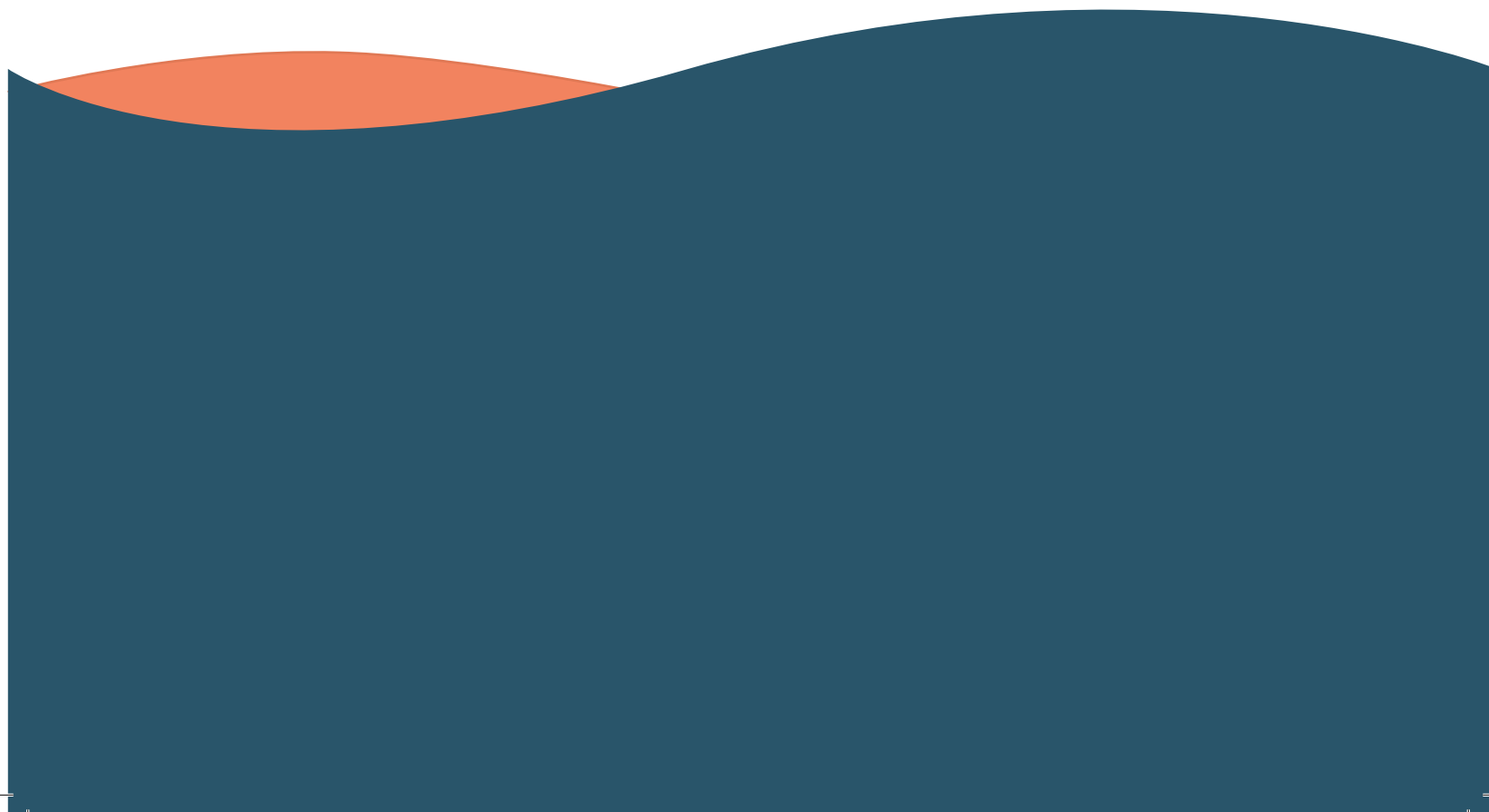
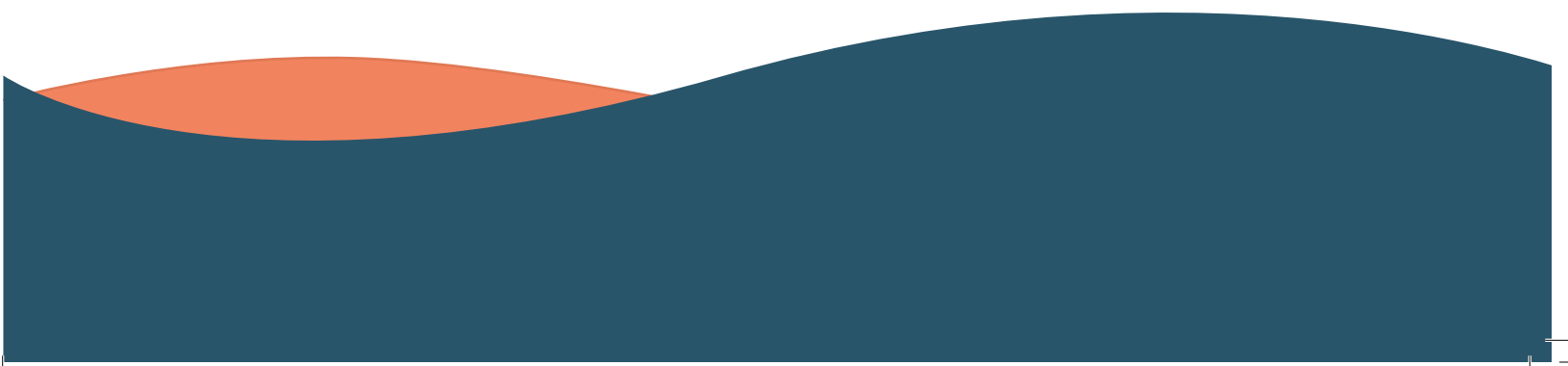




UNGkrefit

**Koronarapport
2020**



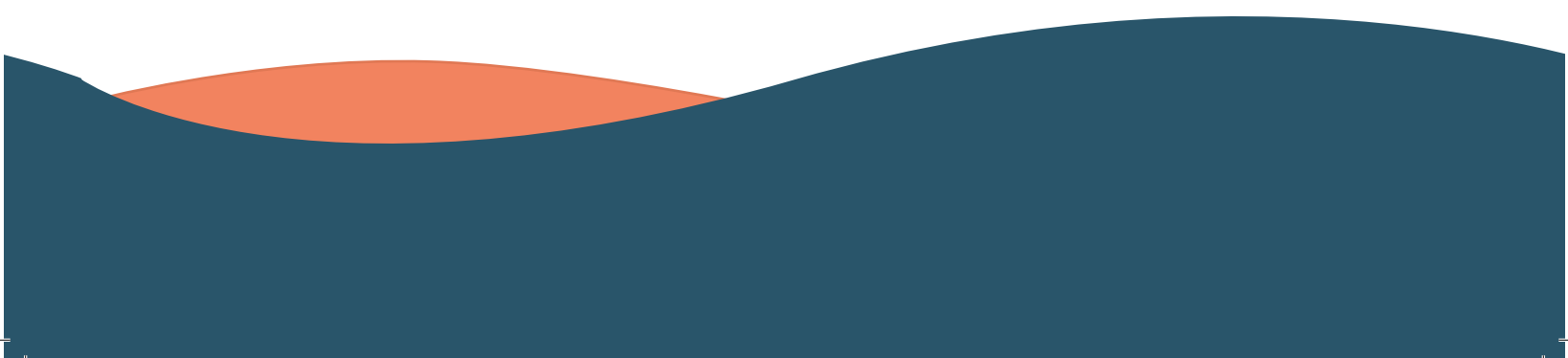




Denne rapporten er et tillegg til Ung Kreft sin årsrapport 2019/2020 og beskriver den utvidede styreperioden fra april 2020 til Ung Kreft sitt Landsmøte 21. november 2020.

I mars 2020 ble verden, Norge og Ung Kreft snudd på hodet. Plutselig befant vi oss i en usikker og annerledes situasjon. Denne rapporten beskriver hvordan Ung Kreft håndterte Koronapandemien.

12. mars valgte Ung Kreft å stenge ned alle fysiske samlinger. Våre medlemmer er i risikogruppen, og vi anså det ikke som forsvarlig å arrangere aktiviteter, samt legge et slikt ansvar på våre frivillige. Gjennom det siste halvåret har sekretariatet og hovedstyret hatt tett dialog om mulig åpning, men vi har vurdert det som ikke trygt. Vi har derfor valgt å rette ressursene mot digitale og hjemmevennlige tilbud i denne perioden.





Organisering

Landsmøte

Ung Kreft sitt 32. ordinære Landsmøte skulle avholdes 21.–23. april 2020. Det ble avlyst og utsatt på ubestemt tid på grunn av Covid-19. Vi fulgte tett med på utviklingen og bestemte til slutt for å avholde et digitalt Landsmøte 21. november 2020.

Hovedstyre

Flere av styrets medlemmer var på valg til Landsmøte i april, men da det ble utsatt godtok de å bli sittende frem til Landsmøte blir avholdt. Hovedstyret har vært engasjert og synlig i koronaperioden. Noen møter har fungert som et normalt hovedstyremøte med sakliste, vedtak og referat, mens andre møter har vært oppdatering og diskusjon om situasjonen. Hovedstyret og daglig leder har hatt jevnlige møter og samtaler over Teams.

Sekretariatet

Sekretariatet fikk jobbhverdagen sin snudd helt på hodet. Vi fikk nye rutiner, nye kommunikasjonskanaler og nye arbeidsoppgaver. Tross mye nytt har sekretariatet fungert som et godt team og klart seg bra.

Siden mars har sekretariatet stort sett hatt hjemmekontor. Vi har hatt faste Teams-møter hver dag for å oppdatere hverandre på jobb, men også det sosiale. Det har til tider vært tøft å sitte isolert hjemme hver for oss.

Awa Sarr ble permittert i en kort periode da vi raskt forsto at det ikke var mulig å produsere sesong 3 av podcasten *Bekreftet* under de omstendighetene som var. Vi søkte Stiftelsen Dam om ekstramidler til å lage en bonussesong av podcasten, og søknaden ble innvilget. Awa ble dermed ansatt igjen for å ha ansvaret for denne. Høsten 2020 skall Awa produsere den opprinnelige sesongen av podcasten.

I perioden har Anniken Golf Rokseth økt sin stillingsprosent til 80 %. Heidi Engelkor har blitt ansatt i fast stilling som rådgiver fra og med 01.01.2021. Marie Gravvær har sagt opp sin stilling og slutter i Ung Kreft 13. november, som følge av det har Martine Kvarstein fått tilbud om fast stilling som aktivitet- og frivillighetskoordinator. Annika Fallsen Huhtala kom tilbake som daglig leder 1. november.



Tillitsvalgte og frivillige

Et av hovedmålene til Ung Kreft er å skape møteplasser for medlemmene våre, og det har vært vanskelig på grunn av Covid-19. Vi har likevel funnet gode alternativer som er beskrevet under «Tilbud i perioden». Sekretariatet har lagt en innsats i å oppdatere alle frivillige om situasjonen, samt hatt en god dialog med dem slik at de kunne komme med innspill. I august arrangerte vi et felles møte over Teams for å oppdatere hverandre, samt finne alternative løsninger til hvordan vi kunne drive organisasjonen videre.

Økonomi

Ung Kreft er i en heldig posisjon hvor vi har god økonomi og egenkapital. Vi planla et relativt stort underskudd i budsjettet for 2020. Ut ifra halvårsregnskapet vil dette underskuddet ikke bli like stort som planlagt. Hovedgrunnen er at arrangementer som Landsmøte, samlinger for medlemmer og samlinger for frivillige ikke har blitt arrangert på grunn av Covid-19.

En stor inntektskilde for Ung Kreft har vært salg av Fuck Cancer-armbånd. Ved at vi ikke har arrangert perle-workshoper i perioden, har denne inntekten gått noe ned. Men vi har opprettholdt salget i nettbutikken. Sammen med Kreftforeningen fikk vi godkjent en søknad til Lotteri- og stiftelsestilsynet for bortfall av nettoinntekter/overskudd fra perle-workshops. Vi mottok 111.370 kr som fordeles jevnt mellom Ung Kreft og Kreftforeningen.

Vi har også vært flinke til å søke om ekstra midler for å kunne arrangere nye prosjekter, og fått godkjent søknader hos Stiftelsen Dam og Gjensidigestiftelsen.





Tilbud i perioden

Ung Kreft har brukt ressurser på å synliggjøre og styrke eksisterende tilbud, samt lage nye tilbud tilpasset Covid-19. Mange i vår målgruppe er i risikogruppen, og vi la derfor vekt på hjemmevennlige tilbud som ikke utgjør noen smitterisiko. Vi samlet raskt alle de hjemmevennlige tilbudene i en oversikt på nettsiden vår, slik at det ble tydelig for medlemmene våre at de fremdeles kunne ha god nytte av Ung Kreft.

Lokale grupper

Fylkesgruppene, Sjukt Sprek og Ung Pårørende ble oppfordret til å lage digitale arrangementer for sin lokale gruppe. Flere av gruppene har vært kreative og vist at de fortsatt er der for sine medlemmer til tross for pandemien. Noen laget ulike konkurranser i Facebook-gruppene hvor man kunne vinne fine premier, mens andre holdt digitale samlinger hvor man kunne møtes for å prate.

Ung Kontakt og chat

Vi innså raskt at likepersonstilbudet Ung Kontakt ville bli viktig. Vår målgruppe er allerede mye isolert, og koronapandemien gjorde det verre. Sekretariatet tok derfor en gjennomgang av hvem som er aktive likepersoner og laget en Facebook-gruppe for å engasjere disse.

Videre opprettet vi en chatte-løsning på våre nettsider. Vi hadde faste vakter hvor likepersoner satt klare for å ta imot samtaler. Dessverre var det ikke mange som tok kontakt i det tidsrommet chatten var åpen. Vi har derfor valgt å ikke fortsette med faste vakter, men sekretariatet er pålogget i arbeidstiden. Hvis noen kontakter sekretariatet via chat, kobler vi dem sammen med en passende likeperson. Likepersonene har også mulighet for å bruke chatten hvis de som tar kontakt ønsker å chatte istedenfor å snakke over telefon. Vi har opplevd en økning i antall henvendelser for å snakke med likepersoner. Dette ser vi på som positivt og motiverende for å styrke dette tilbudet enda mer.

Podcast bonussesong

Vi fikk støtte fra Stiftelsen Dam sitt ekstraprogram i forbindelse med koronapandemien til å produsere en bonussesong av podcasten vår *Bekreftet – en prat om kreft og sånn*. Awa Zarr var programleder. Hun laget 20 episoder med ulike temaer som vår målgruppe var opptatt av. Du kan finne episodene der du hører på podcast.

Sjukt Sprek hjemme

Et populært tilbud i Ung Kreft er treningsgruppene Sjukt Sprek. Da vi ikke kunne arrangere treninger, ønsket vi fortsatt å gi et tilbud til disse medlemmene. I samarbeid med våre Aktiv-instruktører laget vi derfor et digitalt opplegg fra mars til juni. Hver mandag fikk alle medlemmer av Sjukt Sprek utsendt et treningsprogram for uken, og hver onsdag la vi ut en treningsvideo. Dette tilbudet ble finansiert av Gjensidigestiftelsen. Høsten 2020 arrangerte vi noen kortere treningsvideoer i samarbeid med Aktiv-instruktør og frivillige.



Sjukt Sprek-challenge

I juni hadde vi en Sjukt Sprek-challenge gående i fire uker. Challengeen foregikk i en lukket Facebook-gruppe. Deltakerne fikk prøve seg på flere utfordringer som hvor mange kilometere de klarte å gå/løpe i perioden, i tillegg til forskjellige styrkeprogrammer, toppturer, danseutfordringer og mye annet moro. Vi fikk kjente profiler til å gi utfordringer, vi delte ut premier og oppfordret deltakerne til å ha en aktiv hverdag. Det var et populært tilbud som vi ønsker å gjennomføre flere ganger.

TikTok

Ung Kreft er opptatt av å være i de kanalene vår målgruppe er. Det siste året har TikTok blitt veldig populært, spesielt blant den yngre delen av målgruppen vår. Derfor opprettet vi en TikTok-konto der gir vi tips, deler fakta og har det moro.

Glad-challenge

Vi innså etter hvert at ikke bare våren, men også høsten ville bli annerledes. Vi laget derfor en glad-challenge, etter samme konseptet som Sjukt Sprek-challenge. Målet var at medlemmene våre skulle ha noe hyggelig å se frem til, og ha mulighet til å bli kjent med andre i samme situasjon. Hver uke tok vi for oss et nytt tema, som vi både utfordret oss selv i og diskuterte sammen. Annenhver uke arrangerte vi digital-kos hvor vi møttes over Zoom for å prate. Challengeen varte i åtte uker, og oppslutningen var god.

Digitale samlinger for pårørende og etterlatte

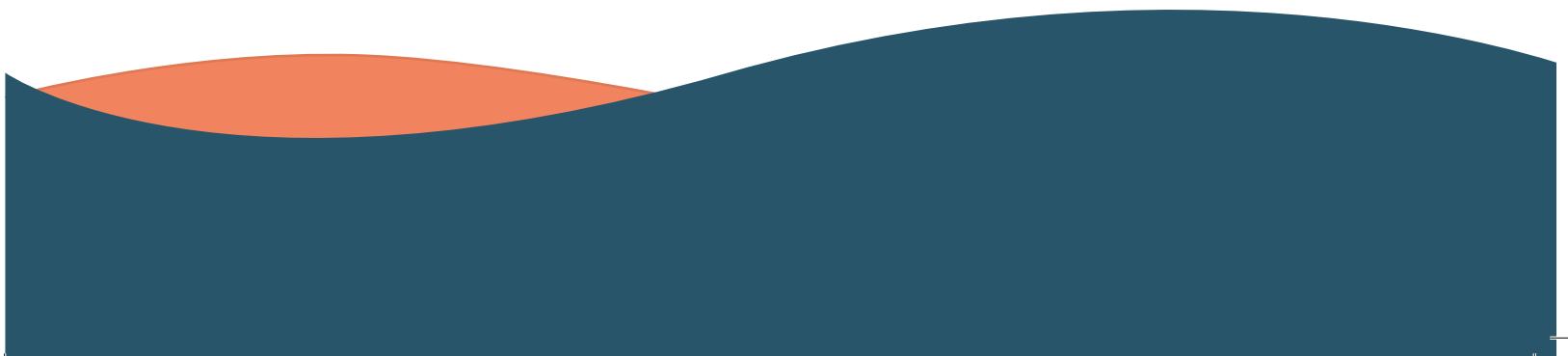
På grunn av koronapandemien kunne vi ikke arrangere sommersamling for pårørende og etterlatte. Derfor søkte vi Stiftelsen Dam Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten om digitale samlinger i stedet, og fikk søknaden godkjent. I slutten av oktober skal vi derfor arrangere to dagssamlinger digitalt, en for pårørende og en for etterlatte. Vi har fått hjelp fra Ellen Claussen med det faglige programmet, og vi har invitert inn andre relevante fagpersoner. Ellen har bakgrunn som gestaltterapeut med spesialisering innen narrativ metode, sorg og traumer. Samlingen skal være en miks av foredrag og gruppesamtaler, samt kulturelle innslag.



Veien videre

Fremtiden er fortsatt usikker med tanke på fysiske samlinger, og vi vet ikke hvor lenge korona kommer til å være en del av hverdagen vår. Vi følger med på situasjonen og tar avgjørelser ut ifra den. Fra og med 12. oktober har Ung Kreft bestemt å åpne opp for noe aktivitet, men aktiviteten skal skje ute og alle som arrangerer må ha tatt Ung Kreft sitt smittevernkurs.

Selv om vi selvfølgelig ønsker å gå tilbake til det vi hadde før, ser vi også positivt på utviklingen som har skjedd i Ung Kreft det siste halvåret. Å ha flere tilbud som foregår over nett, og som ikke er avhengig av hvor du bor, gjør at flere kan bruke våre tilbud. Vi kommer derfor til å fortsette med dette, selv om hverdagen etter hvert blir normal igjen.





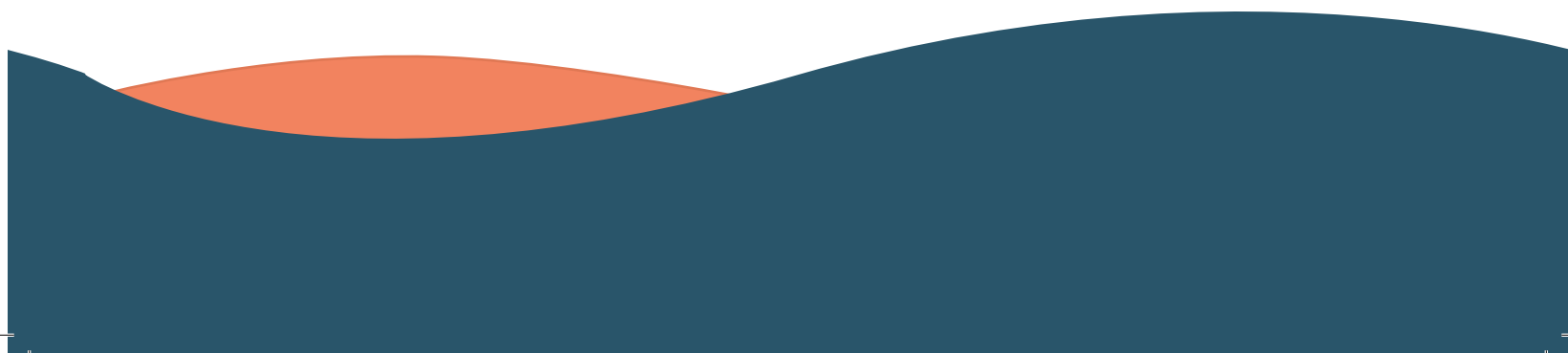
Ung Kreft

ungkreft.no

post@ungkreft.no

Besøksadresse: Øvre Vollgate 11, 0158 Oslo

Postadresse: Postboks 78 Sentrum, 0101 Oslo





UNGkrefit