



Styrkleikarnir í skólum



Á Styrkleikum Krabbameinsfélagsins sýnum við þeim sem greinst hafa með krabbamein og aðstandendum þeirra stuðning okkar í verki.

Við hjá Krabbameinsfélaginu heyrum fólk oft segja: „ég vildi bara að gæti gert eitthvað“ þegar einhver sem stendur þeim nærri veikist. Styrkleikar Krabbameinsfélagsins eru einmitt til þess, þeir eru frábær leið til þess að sýna stuðning og samkennd. Á Styrkleikum í skólum sameinast nemendur og starfsfólk um að halda boðhlaupskefli gangandi í ákveðinn tíma. Þau skiptast á að ganga eða skokka, ein eða í hópi, aðalmálið er að keflinu sé alltaf haldið gangandi. Það krefst þrautseigju, alveg eins og krabbamein.

Styrkleikarnir eru alþjóðlegt verkefni sem er haldnir í yfir 34 löndum á yfir 3.000 stöðum.

Að ganga með boðhlaupskeflið gefur einstakt tækifæri til að hugsa til þeirra sem eru með krabbamein og þeirra aðstandenda og minnst þeirra sem við höfum misst. Styrkleikarnir eru líka frábært hópefli.

Skólar geta haldið sína Styrkleika og skipulagt hvar sem er, allt eftir því hvað hentar en æskilegt er að öll geti tekið þátt. Styrkleikarnir eru ekki keppni, öll ganga með keflið á sínum hraða. Í sameiningu er keflinu hins vegar haldið gangandi allan tímann.



Undirbúningur

- Fyrst þarf að ákveða stað og stund, dagsetningu, gönguleið sem hentar öllum og tímalengd Styrkleikanna.
Dæmi: ein kennslustund, hálfur skóladagur eða heill skóladagur.
- Ákveða þarf hvort markmiðið er að sem flestir gangi saman í ákveðinn tíma eða hvort nemendur og starfsfólk skiptist á að halda boðhlaupskeflinu gangandi.
- Kynna þarf Styrkleikana fyrir nemendum, starfsfólki og foreldrum/forráðamönnum. Hvað eru Styrkleikar, af hverju viljum við taka þátt, hvert er markmiðið?
Krabbameinsfélagið hefur útbúið kynningarbréf sem hægt er að senda foreldrum.
- Ákveða þarf hvort skólinn vill nota tækifærið og safna fé til styrktar Krabbameinsfélaginu með áheitasöfnun. Söfnunin getur verið í nafni hvers nemenda, bekks, árgangs eða í sameiningu fyrir allan skólann. Áheitin nýtir félagið til að bjóða upp á ókeypis stuðning og ráðgjöf við fólk með krabbamein og aðstandendur.
- Ákveða þarf hvort skólinn vill nýta dagana á undan í verkefnavinnu sem tengist krabbameinum með einhverjum hætti.
- Litur Styrkleikanna er fjólublár og gaman ef nemendur og starfsfólk mæta í fjólubláu og skreyta umhverfið í fjólubláum lit.
- Gönguleið þarf að merkja vel.
- Á Styrkleikunum fá nemendur afhentan lítinn þakklætisvott frá Krabbameinsfélaginu og því þarf að senda félaginu upplýsingar um fjölda þátttakenda til að tryggja að enginn verði útundan.

Framkvæmd

- Styrkleikarnir hefjast með stuttri setningarathöfn þar sem öll koma saman. Á setningunni er farið yfir tilgang leikanna, markmið og hagnýt atriði. Að því loknu ganga öll saman fyrsta hringinn.
- Við upphaf gönguleiðar eru settir upp teljarar svo hægt sé að telja hve marga hringi skólinn gengur.
- Styrkleikarnir eru ekki keppni en það getur verið hvetjandi að hafa góðlátlega keppni til dæmis á milli bekkja, árganga eða nemenda og starfsfólks.
- Styrkleikarnir eru til að sýna stuðning í verki. Þess vegna er mikilvægt að taka myndir og deila þeim, bæði innan hópsins og utan. Krabbameinsfélagið tekur þakklátt á móti myndum og miðlar eftir sínum leiðum.
- Öllum Styrkleikum er slitið formlega með stuttri lokaathöfn þar sem farið er yfir hve langt var gengið og öll ganga saman lokahringinn. Þar gefst gott tækfæri til að fara yfir viðburðinn, þakka og minnast.
- Að Styrkleikunum loknum fá foreldrar og forráðamenn bréf þar sem farið er yfir hvernig gekk.

Allar frekari upplýsingar veitir Rakel Ýr Sigurðardóttir hjá Krabbameinsfélaginu, rakel@krabb.is



Fræðsluerindi í tengslum við Styrkleikana

Í tengslum við Styrkleikana stendur skólanum til boða að fá fræðslu frá Krabbameinsfélaginu. Fræðslan getur verið fyrir kennara og/eða nemendur en í samstarfi við starfsmenn Krabbameinsfélagsins er fundið hvaða áhersla hentar hverjum skóla best.

