Kæra starfsfólk félagmiðstöðva og ungmennahúsa,

Sjúkást er verkefni á vegum Stígamóta um ofbeldi í nánum samböndum ungmenna. Verkefninu er ætlað að vera forvörn gegn ofbeldi með því að fræða ungt fólk um mörk og samþykki, og hefur verkefnið skapað sér sess í forvarnastarfi skóla og félagsmiðstöðva. Við hverja herferð senda Stígamót plaköt og annað efni á alla framhaldsskóla og félagsmiðstöðvar landsins, með ósk um að kynna efnið fyrir hverjum nemendahópi. Hægt er að nálgast fleiri veggspjöld á Stígamótum (einnig frá eldri herferðum).

Átakið í ár byggir á spurningum sem hafa komið frá ungmennum í gegnum Sjúkt spjall en það er nafnlaust netspjall um sambönd, samskipti og ofbeldi sem opnaði í fyrra. Þar geta ungmenni, 20 ára og yngri, talað við fagaðila í trúnaði en spjallið er opið þrjú kvöld í viku og má finna á heimasíðu verkefnisins www.sjukast.is. Hátt í 300 unglingar hafa haft samband frá því við opnuðum í fyrra og eru að velta fyrir sér ýmsu sem tengist þeirra reynslu. Við hvetjum þína félagsmiðstöð til að vekja athygli unglinganna á herferðinni, netspjallinu og sjálfsprófunum á heimasíðu verkefnisins.

Á ári hverju setjum við saman myndrænan fræðslupakka á glæruformi sem starfsfólk skóla og félagsmiðstöðva er velkomið að nýta við að fræða sinn nemendahóp um ofbeldi og óheilbrigð samskipti í samböndum. Stígamót bjóða áhugasömu starfsfólki árlega upp á þjálfun í Sjúkást-fræðslu.

Innihald fræðslupakkans 2023

- Glærusýning með fræðsluefni fyrir félagsmiðstöðvar – kennsluleiðbeiningar í notes.
- Handrit að glærusýningunni á PDF.
- Upptaka með fræðslu til starfsfólks um innihald glærusýningarinnar
- Myndbönd herferðarinnar (7 útgáfur), í ýmsum stærðum og lengd.
- Auglýsing fyrir Sjúktspjall.
- Sjúktspjall logo.
- Veggspjöld herferðarinnar í ár (7 útgáfur) á formi sem hentar annars vegar í feed á Instagram og hins vegar í story.
- Myndefni herferðarinnar í ár í ýmsum útgáfum.
- Drög að bréfi til foreldrahópsins.

Á heimasíðunni www.sjukast.is, Instagram-reikningnum *sjuk.ast*, Tik Tok-reikningum *sjuk.ast* og Facebook-síðunni *Sjúk ást* eru gagnlegar upplýsingar um sambönd, ofbeldi og óheilbrigð samskipti. Á heimasíðunni er bæði hægt að þreyta þekkingarpróf varðandi hvenær samskipti eru heilbrigð eða óheilbrigð, og sjálfspróf um eigið ástarsamband og vonandi öðlast þannig dýpri skilning á eigin hegðun, sem og framkomu makans.

Endilega hafðu samband ef vakna spurningar.

Bestu kveðjur,
Starfsfólk Stígamóta
sjukast@stigamot.is