Kæra starfsfólk félagmiðstöðva og framhaldsskóla,

Sjúkást er verkefni á vegum Stígamóta um heilbrigð, óheilbrigð og ofbeldissambönd 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. Á hverju ári senda Stígamót plaköt og annað efni á alla framhaldsskóla og félagsmiðstöðvar landsins, með ósk um að það verði kynnt fyrir hverjum nemendahópi.

Yfirskrift herferðarinnar í ár er ***Ertu í suði?*** og viljum við auka skilning á hugtakinu ***suð***. Sérstök athygli er vakin á því hvernig suð getur birst og stuðlað að markaleysi og ofbeldi, en almennt viljum við að fólk íhugi hvenær það er komið yfir ákveðin mörk, hvernig það óskar eftir og veitir samþykki, og hvernig það getur sett mörk.

Átakið byggir á reynslu sem bæði Stígamót og Sjúkást búa yfir og hafa fengið í gegnum fyrri herferðir, ráðgjöf og þá sérstaklega Sjúktspjall, en það er nafnlaust netspjall fyrir ungt fólk um sambönd, samskipti og ofbeldi sem opnaði árið 2022. Við hvetjum þinn starfsstað til að vekja athygli ungs fólks á herferðinni, Sjúktspjall, á vegasaltinu og sjálfsprófunum á vefsíðu verkefnisins: www.sjukast.is

Á hverju ári setjum við saman fræðslupakka sem starfsfólki skóla og félagsmiðstöðva er velkomið að nýta við að fræða sinn nemendahóp um ofbeldi, mörk, óheilbrigð og heilbrigð samskipti í samböndum.

Innihald fræðslupakkans 2026

- Glærusýning (Powerpoint)
- Handrit að glærusýningunni og leiðbeiningar með verkefnaplakötum (PDF)
- Upptaka á kynningu á fræðslupakkanum fyrir starfsfólk (MP4)
- Drög að bréfi til forsjáraðila (PDF)
- Upplýsingar fyrir starfsfólk um hvernig eigi að taka á móti ofbeldi (PDF)
- Veggspjöld herferðarinnar 2026 (3 útgáfur) send í pósti
- Verkefnaplaköt (2 útgáfur) og límmiðar (1x A4 blað) send í pósti

Rafrænt efni fræðslupakkans má nálgast á www.sjukast.is/fagfolk.

Á www.sjukast.is og samfélagsmiðlum Sjúkást (Instagram, TikTok, Youtube) er gagnlegt efni sem ykkur er frjálst að deila á ykkar samfélagsmiðlum. Á síðunni er svo hægt að nálgast allt efnið sem fylgir herferð ársins sem og herferða fyrri ára ásamt heilmiklu fræðsluefni m.a. um sambönd, kynlíf, klám og ofbeldi.

Endilega hafið samband ef spurningar vakna.

Bestu kveðjur,
Svandís Anna Sigurðardóttir
Verkefnastýra fræðslu og forvarna
svandis@stigamot.is