**Vejledning til lystale – tænd Lys tænd Håb.**

Lysceremonien favner vores deltageres forskellige erfaringer med Kræft:

* Man kan være pårørende til en som er syg
* Man kan have mistet en nær person til Kræft
* Man kan selv være syg
* Man kan selv have været syg

Derfor rummer lysceremonien også forskellige behov og lystalen skal afspejle og rumme disse behov:

* Behov for Håb om at vi kan klare og komme igennem den svære tid.
* Behov for ro til at mindes og sørge over dem vi har mistet.
* Behov for fællesskab – at man uanset om man er kæmpende, sørgende, patient eller pårørende aldrig er alene
* Behov for at mærke glæden og taknemmeligheden over livet

En lystale kan derfor handle om at få øje på lyset, selv når det ser allermest mørkt ud. Den kan handle om, at vi er samlet til Stafet For Livets lysceremoni for at støtte alle dem, der kæmper mod kræft lige nu, og at vi måske kan få sagt nogle af de ord, vi ikke er så gode til at dele i hverdagen.

Ved lysceremonien viser vi, at vi tænker på hinanden. Lystalen handler også om, at dem vi har mistet stadig er hos os og at det er ok at sørge og mindes. Lystalens afslutning viser frem mod noget livsbekræftende - at der er håb, også når alt ser mørkest ud – at vi har hinanden, også selv om vi har mistet.