

Gode råd til Fightertalen

Dette oplæg skulle gerne støtte og hjælpe dig og give dig nogle værktøjer til at kunne lave og holde en god Fightertale.

Før du begynder at skrive din tale

Bør du overveje, hvad du vil have dit publikum til. Det kunne bl.a. være:

At tro på at der er håb - at man kan overleve kræft

At deltage i Stafet For Livet gør en forskel

At huske, at tidlig diagnosticering kan redde liv

At forstå, at kræft er en stor udfordring

At indsamle midler til vigtig forskning

At gøre ved at deltage i det fællesskab Stafet For Livet er. Spred budskabet, så vi kan blive endnu flere, der dele oplevelser og tanker gennem det næste døgn

Du kan forberede din tale

Ved at læse mere om Kræftens Bekæmpelses arbejde med forebyggelse, patientstøtte og forskning på www.cancer.dk.

Udover det kan du sørge for at have lavet et godt udkast til:

- Indledning
- Fortælling
- Afslutning

Indledning

Du kan vælge en eller flere af følgende indgange:

- Begynd med overraskende statistik: "I Danmark bliver hver 3. person ramt af kræft"
- Stil et spørgsmål: "Hvordan tror du det føles at høre ordene: "Du har kræft?"
- Angiv formålet med din tale: "Stafet For Livet er en livsændrende oplevelse – jeg er her i dag for at fortælle hvordan det ændrede mit"

Husk, at din mest lyttede sætning er din første sætning, så det fortjener en masse overvejelse.

Fortælling

Herefter kommer din fortælling, hvor du fx kan vælge at bruge din egen personlige fortælling om kræft:

- Hvordan fandt du ud af, at du/din pårørende havde fået kræft?
- Hvad var diagnosen? gør det let at forstå - bliv ikke alt for teknisk og ikke for detaljeret
- Hvilken behandling modtog du? gør det meget kort, og brug gerne udtryk som folk kender fx kemo, stråler og operation.

Du kan også vælge en indgangsvinkel, der mere specifikt omhandler Stafet For Livet:

- Beskriv da du gik din første Fighterrunde - hvad oplevede du? Og hvilket indtryk det gjorde på dig?

- Beskriv første gang du indså, at der var håb for dig - håb for at du ville overleve kræft ligesom alle disse øvrige kræftoverlevende på Stafetten
- Hvilket indtryk gjorde stafetten på dine pårørende?

Afrunding

- Gør det kort
- Vær positiv
- vær motiverende
- Appeller til følelser
- Vær energisk
- hjælp dit publikum til at huske årsagen til din historie ved fx at gentage åbningen
- Gentag en hård kendsgerning eller statistik som en af grundene til, at du taler til dit publikum

Kom med en opfordring til at

- deltage i det fællesskab Stafet For Livet er
- være med til at bryde tabuer om kræft og snak med åbenhed - også om det der er svært
- sprede budskabet, så alle berørt af kræft i vores lokalområde kender Stafet For Livet
- dele dine oplevelser og tanker gennem det næste døgn
- hjælpe os med at fejre livet og lad os stå sammen og vise vores støtte til alle, der kæmper mod kræft

Opdateret april 2019