



## Ársskýrsla stjórnar Krafts, lögð fram á aðalfundi félagsins 7.apríl 2022

**Fullt nafn:** Kraftur, stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur.

**Stofndagur:** 1. október 1999. **Félagsmenn:** 985

**Heimilisfang:** Skógarhlíð 8, 105, Reykjavík. Sími: 866-9600. Kt. 571199-3009

**Netfang:** kraftur@kraftur.org

**Vefsíða:** [www.kraftur.org](http://www.kraftur.org)

### Stjórn Krafts

Stjórn Krafts, starfsárið 2021-2022, skipa: Elín Sandra Skúladóttir formaður, Arnar Sveinn Geirsson varaformaður, Ragnheiður Guðmundsdóttir ritari, Guðni Þór Jóhannsson, gjaldkeri, Linda Sæberg, meðstjórnandi, Gísli Álfgeirsson varamaður, Halla Dagný Úlfssdóttir varamaður og Súsanna Sif Jónsdóttir varamaður. Á síðasta aðalfundi var samþykkt að fá inn þriðja varamann í stjórn félagsins þar sem talin var þörf á liðsauka vegna anna hjá féluginu. Því skipaði stjórnin átta manns þetta árið en ekki sjö eins og venjan er. Þá voru stjórnarfundir 11 talsins á starfsárinu frá því að ný stjórn tók til starfa í maí á síðasta ári.

### Starfsmenn Krafts

Núverandi starfsmenn Krafts eru þær Hulda Hjálmarsdóttir, framkvæmdastjóri, sem er í 100% starfi og Hrefna Björk Sigvaldadóttir, viðburðar- og fjárlunarfulltrúi í 100% starfi. Þá tók til starfa nýr starfsmaður á 22 ára afmælisdegi félagsins þann 1. október 2021. Ingibjörg Bryndís Árnadóttir var ráðin í 100% starf við að gegna fræðslu - og hagsmunamálum hjá féluginu.

Þorri Snæbjörnsson, sálfræðingur og umsjónarmaður Stuðningsnetsins, hefur gegnt 30% stöðugildi og verið sameiginlegur starfskraftur Krabbameinsfélagsins í 70% starfi og Krafts í 30% starfi. Samstarfssamningi félaganna varðandi ráðningarfyrirkomulag Þorra var sagt upp í maí 2021 þar sem Þorri tók við 100% stöðu sem teymisstjóri Ráðgjafarþjónustunnar. Ekki hefur verið ákveðið hvort ráðið verður í hans stöðugildi að nýju en Þorri fer enn með umsjón Stuðningsnetsins.

Þá er félagið með nokkra fasta verkata og sjálfboðaliða í sérverkefnum hjá féluginu. Atli Már Sigurðsson - þjálfari FítónsKrafts, Hrefna Lind Einarsdóttir - umbrot á blaði, Bergur Ingi Pétursson

- forritari, Kristín Þórsdóttir - markþjálfí, Laila Sæunn Pétursdóttir - markaðs - og kynningarfulltrúi, Ragnheiður Guðmundsdóttir - umsjónarmaður gönguhópsins Að klífa brattann, Rakel Erna Skarphéðinsdóttir - grafískur hönnuður, Sigríður Þóra Ásgeirs dóttir - umsjónarmaður hlaðvarps Krafts og Tinna Stefánsdóttir - umsjónarmaður NorðanKrafts.

## **Stuðningsnetið, vinna sálfræðings og viðtalstímar á LSH**

Þorri Snæbjörnsson, sálfræðingur, heldur utan um Stuðningsnet Krafts ásamt því að veita félagsmönnum okkar sálfræðibjónustu. Á starfsárinu hefur sálfræðingur Krafts veitt 118 viðtöl sem 30 einstaklingar þáðu, en til samanburðar veitti hann á fyrra starfsári 163 viðtöl sem 62 einstaklingar þáðu. Þá hefur sálfræðingur fengið 24 beiðnir um jafningjastuðning, samanborið við 51 í fyrra og haldið þrjú stuðningsfulltrúanámskeið og eitt endurmenntunarkvöld fyrir stuðningsfulltrúa. Áhyggjuefni er hversu mikið beiðnum hefur fækkað á milli ára. Sem fyrr segir er Þorri ekki lengur starfsmaður Krafts en sinnir enn sálfræðibjónustu hjá Ráðgjafarþjónustunni og hefur umsjón með Stuðningsnetinu.

Vikulegir viðtalstímar á Landspítalanum hafa legið niðri síðasta starfsári vegna takmarkana á spítalanum vegna heimsfaraldurs. Við bindum vonir við að viðtalstímarnir geti farið af stað að nýju í sumar eða næstkomandi haust. Þá hefur framkvæmdastjóri verið með 16 viðtöl fyrir nýgreinda félagsmenn á starfsárinu og veitt þeim stuðning og hagnýtar upplýsingar.

## **Vefverslun, heimasíða og samfélagsmiðlar**

Nýjasta varan í vefverslun okkar er grafískt plakat hannað og prentað af listakonunni Töru Tjörva. Hún hefur nú hannað tvenns konar plaköt fyrir okkur á árinum en bæði voru framleidd í takmörkuðu upplagi. Fyrsta útgáfa plakatsins seldist upp en samt sem áður voru það armböndin okkar sem voru söluhæsta varan okkar síðastliðnu 12 mánuði. Samstarf við þau fyrirtæki sem selja vörurnar okkar í umboðssölu hefur gengið vel og vonandi mun það samstarf halda áfram.

814 pantanir voru lagðar inn í vefverslun okkar á síðasta ári og seldust 2042 vörur, fyrir rúmlega 6,1 milljón króna. Sala í vefverslun hefur minnkað töluluvert milli ára eða um tæpar 25 milljónir en sá munur er alfarið sökum húfusölu í átakinu okkar sem var í byrjun árs 2021. Einnig frestaðist sala á nýju armbandi fram í komandi maí þar sem við þurfum að fresta vitundarvakningu félagsins vegna heimsfaraldursins.

Samfélagsmiðlar eru öflugur vettvangur fyrir félagið til að miðla og fræða og heldur Kraftur áfram að vekja athygli á málstaðnum með því að setja inn fræðsluefni með stuttum ráðleggingum, mýtum og tilvitnunum frá félagsmönnum ásamt því að nýta samfélagsmiðla til að auglýsa söluvörur og starfsemi félagsins. Instagram yfirtökur (e. takeover) halda áfram að vera mest skoðaða efnið á Instagram og hafa þeir sjö einstaklingar sem deildu sinni reynslu á síðustu 12 mánuðum, fengið góð og jákvæð viðbrögð. Félagið leggur áherslu á að vera virkt á

samfélagsmiðlum og á síðasta starfsári póstuðum við að meðaltali 10 færslum á mánuði inn á Instagram fyrir utan Instagram yfirtökur og setjum við inn færslur á Instastory að meðaltali annan til þriðja hvern dag. Færslur inn á Facebook vegginn okkar eru töluvert fleiri, en þar deilum við einnig fréttum af heimasiðunni okkar og fleira efni af öðrum miðlum.

Þetta hefur reynst afar vel og eru fylgjendur á Instagram komnir yfir 6.000 en voru 4.900 fyrir ári síðan. Kraftur er einnig með Facebook síðu og Twitter. Flesta fylgjendur hefur félagið á Facebook eða um 14.500 sem er aukning um tæpa 500 fylgjendur milli ára.

Kraftur er með 14 Facebook-hópa sem notaðir eru sem upplýsingaveitur til félagsmanna og sem umræðuvettvangur, en misjafnt er milli hópa hve virkir þeir eru hverju sinni.

### Útgáfustarfsemi og hlaðvarp

Kraftsblaðið kemur út einu sinni ári og er blaðið alla jafna sent til allra félagsmanna, á heilsugæslustöðvar og helstu læknastofur og er því einnig dreift á allar deildir Landspítalans og til sjúkrahúsa á landsbyggðinni að auki var blaðinu dreift á N1 stöðvar víðsvegar um landið. Blaðið er einnig aðgengilegt í rafrænu formi inn á heimasiðu félagsins ásamt öllu útgáfuefni. Laila Sæunn Pétursdóttir sá um ritstjórn blaðsins en greinar voru skrifaðar af bæði félagsmönnum sem voru í ritnefnd og af starfsmönnum Krafts. Blaðið var prentað í 2500 eintökum. Eins og undanfarin ár var styrktarlínum og auglýsingum safnað í blaðið og safnaðist að upphæð 4.113.000 króna.

Í nóvember var sem fyrr gefið út jólakort með fræðslu- og upplýsingaívafi sem sent var á alla félagsmenn og mánaðarlega styrktaraðila og öllum óskað gleðilegra jóla.

Kraftur fór af stað með þriðju seríu af hlaðvarpinu *Fokk ég er með krabbamein* í janúar. Sigríður Þóra Ásgeirsþóttir dagskrárgerðarkona hefur umsjón með þáttunum en hún stjórnaði einnig annarri seríu. Nú þegar hafa verið teknir upp sex þættir en markmiðið er að gefa út tíu þætti í þessari seríu. Megináhersla þessarar þriðju seríu er fræðsla og skemmtun en reynt er að hafa jafnvægi í því að vera með þung og stundum erfiða málaflokka í bland við skemmtilegt spjall á léttum nótum. Að nýju eru þættirnir gefnir út í samstarfi við Vísi og hefur þáttaröðin fengið góða hlustun en allt á bilinu 1.000 til 6.000 manns hafa hlustað á hvern og einn þátt í þriðju seríunni það sem af er, og alltaf bætist í.

## **Helstu viðburðir á starfsárinu**

### ***Reykjavíkurmarathonið***

Reykjavíkurmarathoninu var upphaflega frestað fram í september út af Covid en var síðan ákveðið að halda ekki hlaupið annað árið í röð. Íþróttabandalag Reykjavíkur og Íslandsbanki breyttu útfærslu á hlaupinu á þann hátt að einstaklingar gátu haldið áfram að safna fyrir sín félög og hvattir til að hlaupa sjálfir í sinni heimabyggð. Alls voru 57 einstaklingar sem skráðu sig til að hlaupa fyrir Kraft, en til samanburðar voru þeir 160 árið á undan. Alls safnaðist rétt um 4 milljónir króna samanborið við 4,8 milljónir árið á undan.

Við hjá Krafti ákváðum að halda haust- og hlaupahátíð Krafts í Elliðaárdalnum þann 11. september, þar sem hlauparar Krafts gátu komið saman og hlaupið sína hlaupaleið í Elliðaárdalnum og fagnað komandi hausti. Mikil stemning myndaðist í Elliðaárdalnum og komu rúmlega 100 manns saman fyrir utan Rafveituhemilið. Búið var að mæla út hlaupaleiðir og merkja þær með blöðrum og hvatningarskiltum og röðuðu klappstýrur sér á ýmsa staði í dalnum til að hvetja hlauparana áfram. Í lok hlaups var boðið upp á skemmtidagskrá með söngleiknum Hlið við Hlið eftir Frikka Dór og fólk gat gaett sér á vöfflum frá Vöffluvagninum. Auðvitað var þetta allt gert eftir kúnstarinnar reglum út frá samkomutakmörkunum á þeim tíma. Eins og áður gátu hlauparar okkar fengið hlaupabol frá félagini sem þeir gátu nálgast á skrifstofu félagsins.

Alls söfnuðust 3,6 milljónir fyrir styrktarlínum á þakkaropnu Krafts sem birtist í Fréttablaðinu eftir að áheitasöfnuninni lauk. Hlaupahópurinn Team Auður tók sig saman og hljóp fyrir Kraft og safnaði um 390.000 kr. Heildarhagnaður í kringum safnanir Reykjavíkurmarathonins voru því alls tæplega 6,3 milljónir sem er frábært miðað við fámennan hóp hlaupara og ekki var haldið eiginlegt Reykjavíkurmarathon. Þess má geta að söfnunin nam 250.000 kr. meira heldur en í fyrra.

### ***Perlað með Krafti***

Perluviðburðir eru ennþá eftirsóttir hjá félagini og hefur Hrefna haldið utan um og sinnt verkefnum þeim tengdum. Ekki var þó hægt að halda marga perluviðburð á starfsárinu vegna síbreytilegra samkomutakmarkana, en tekin var sú ákvörðun að hefja ekki perlun aftur fyrr en minna væri um samfélagssmit. Aðeins náðist því að halda sjö perluviðburði á starfsárinu. Við vonum að tilkoma nýs armbands, vorið 2022, muni sparka aftur lífi í perlunina og auka eftirspurn eftir viðburðum þannig að fjöldi þeirra verði svipaður og fyrir heimsfaraldur. Viðburðirnir eru mikilvægir fyrir félagið þar sem vörusala á slíkum viðburðum er á stór þáttur í fjárlunartekjum þess og góður fræðslugrundvöllur. Alls seldust t.a.m. vörur fyrir 1,5 milljón á þessum sjö viðburðum sem haldnir voru og að auki voru perluð 2.400 armbönd.

### **Kröftug stráka- og kvennastund**

Þann 21. október stóð Kraftur fyrir Kröftugri kvennastund í Hörpu í tilefni af bleikum október. Kraftmiklar konur komu og deildu reynslu sinni og hvert þær sækja sinn styrk en fram komu Lára Guðrún Jóhönnudóttir, G. Sigríður Ágústsdóttir, Anna Dröfn Sigurjónsdóttir, Eliza Reid og Ragnheiður Guðmundsdóttir. Um fundarstjórn sáu Ingileif Friðriksdóttir og María Rut Kristjánsdóttir. Um 130 manns komu á Kröftugu kvennastundina.

Kraftur stóð einnig fyrir tveimur Kröftugum strákastundum á Kexinu. Sú fyrri var haldin 4. nóvember 2021 og síðari 24. mars í tilefni af Mottumars. Um 50 karlmenn á öllum aldri komu í nóvember og hlýddu á Kára Kristján Kristjánsson, Hannes Rúnar Hannesson og Arnar Svein Geirsson miðla sinni reynslu. Á síðari stundina komu rúmlega 30 karlmenn saman og hlýddu á Róbert Jóhannsson, Pétur Helgason og Arnar Svein. Matti Osvald, heilsufræðingur og markþjálfari Ljóssins og Þorri Snæbjörnsson, sálfræðingur Krabbameinsfélagsins, héldu utan um báðar stundirnar.

### **Þjónusta og viðburðir fyrir félagsmenn**

Síðasta ár var með skrítnasta móti þar sem þurfti að aflýsa fullt af viðburðum og þjónustu Krafts var færð í stafræna heima á tímabilum vegna samkomutakmarkana. Því er síðasta ár mun tíðinda minna en oft hefur verið, en Kraftur náði engu að síður að halda veglegt sumargrill en færa þurfti aðventukvöld félagsins í stafræna heima. Félagsmenn okkar á landsbyggðinni hafa fagnað stafrænu fyrirkomulagi þar sem það gefur þeim tækifæri á að nýta sér þjónustu félagsins betur og „mæta“ á viðburði. Það er klárlega reynsla sem við getum nýtt til að bæta aðgengi félagsmanna okkar á landsbyggðinni. Þá bættust tvær nýjungrar í þjónustu fyrir félagsmenn okkar bæði félagskort sem veita félagsmönnum afsláttarkjör hjá samstarfsaðilum Krafts og afmæliskort til félagsmanna. Um 110 einstaklingar gengu í félagið á síðasta starfsári.

### **Afmæliskort**

Sú nýjung leit dagsins ljós að Kraftur sendir nú út fallegt afmæliskort til félagsmanna og óskar þeim til hamingju með afmælið. Kveðjan í kortinu minnir fólk á að skapa minningar og njóta litlu hlutanna í lífinu. Kortin eru send út einu sinni í viku.

### **Stafræn félagskort og lyffjakort**

Kraftur hóf samstarf með Smart Solutions á árinu sem sérhæfa sig í umhverfisvænum lausnum sem snúa að því að leysa gömlu plast- og pappakortin af. Félagskort Krafts gefur félagsmönnum tækifæri á að auðkenna sig hjá ýmsum samstarfsaðilum félagsins og fá þannig sérkjör á vörum og þjónustu.

Á félagskortunum kemur einnig fram hvort viðkomandi er með lyfjastyrk eður ei. Hingað til hafa alltaf verið prentuð pappakort sem félagsmenn sýndu hjá Apótekaranum en nú kemur það fram á rafrænu félagskortunum ef félagsmaður er með lyfjastyrk hjá Apótekaranum. Enn sækja félagsmenn um endurnýjun á lyfjastyrk sínum á tveggja mánaða fresti og er þá dagsetningunni breytt handvirkta á kortinu en breytingarnar koma sjálfkrafa fram á stafræna félagskortinu. Nú hafa 210 félagsmenn sótt stafræna félagskortið í símann sinn.

### ***FítonsKraftur***

Breyting var á fyrirkomulagi FítonsKrafts síðasta haust þar sem FítonsKrafti var breytt úr því að vera endurhæfingarhópur fyrir unga krabbameinsgreinda með reglulegar æfingar í Heilsuklasanum í að vera vettvangur fyrir alla félagsmenn til að stunda líkamsrækt og útvist. FítonsKraftur starfar nú í formi námskeiða, viðburða, fjarþjálfunar og útvistar sem stuðlar að bættri heilsu og vellíðan fyrir alla okkar félagsmenn. Með þessari áherslubreytingu vill stjórnin fara úr því að einblína á bara endurhæfingu í að hvetja til hreyfingar og útvistar meðal jafningja. Ennfremur styrkir það áherslumun á Ljósinu og Krafti þar sem Ljósið sinnir nú endurhæfingu fyrir alla krabbameinsgreinda og viljum við að það sé fyrsta stopp fyrir unga einstaklinga sem eru að taka sín fyrstu skref í endurhæfingu en FítonsKraftur sé viðbót eða geti komið inn þegar liðið er á endurhæfinguna. Haldin hafa verið ýmis námskeið frá því í haust, má þar nefna Fyrstu skrefin í ræktina, Kraftfit (okkar crossfit) og jóganámskeið svo eitthvað sé nefnt. Þá höfum við enn verið að nýta okkur fjarþjálfunarforritið Fjarmeðferð til að halda utan um fjarþjálfun fyrir félagsmenn okkar sem hefur samt verið nýtt í litlu magni.

Göngurnar með *Að klífa brattann* hafa verið á sínum stað og verið haldnar öllu jöfnu mánaðarlegar göngur í nágrenni við Reykjavíkursvæðið. Ragnheiður Guðmundsdóttir ásamt Atla Má Sveinssyni íþróttatrafæðingi hafa haldið úti göngunum. Mæting er upp og ofan en ávallt eru einhver ný andlit sem mæta.

### ***Minningarsjóður***

Minningarsjóður Krafts var stofnaður 9. júlí 2019 í minningu góðs félaga, Bjarka Más Sigvaldasonar, sem lést árið 2019. Tilgangur sjóðsins er að styrkja aðstandendur til að standa straum af útfararkostnaði þegar félagsmaður fellur frá vegna krabbameins eða afleiðingum þess. Allur ágóði af sölu minningarkorta félagsins rennur óskiptur í þennan sjóð. Á þessu starfsári hafa sjö manns hlutið styrk úr sjóðnum að upphæð 1.650.000 kr. en hver styrkur er að upphæð 250.000 kr. og er framlagið endurskoðað af stjórn ár hvert eftir að ársreikningur félagsins liggur fyrir.

## **Neyðarsjóður Krafts**

Úthlutað var úr Neyðarsjóði Krafts tvisvar á síðasta starfsári. Fimm einstaklingar sóttu um í vorúthlutun 2021 og fjórir í haustúthlutun. Úthlutun á árinu nam samtals 3.033.000 kr.

Stjórn félagsins fór í það á síðasta starfsári að endurskoða reglur neyðarsjóðsins og einfalda umsóknarferlið. Hefur það skilað sér í betra verklagi í kringum úthlutanir og auðveldað umsóknarferlið fyrir félagsmenn. Neyðarsjóðnum er ætlað að standa straum af kostnaði sem fellur utan greiðslupáttöku sem og öðrum tekjumissi sem getur hlotist vegna veikinda viðkomandi. Úthlutunarnefnd Neyðarsjóðsins fer með úthlutanir úr sjóðnum og samanstendur hún af þremur fulltrúum.

## **Styrkur til lyfjakaupa**

Samningurinn milli Krafts og Apótekarans hefur ekki verði endurnýjaður en hann rann út um áramótin, en velvild er fyrir áframhaldandi samstarfi. Nú fá félagsmenn lyfjakort sem gildir í 2 mánuði í senn og fá áminningu þegar gildistíminn er að renna út. Alls bárust 268 beiðnir um endurnýjun lyfjastyrks sem er tæplega 65% aukning á umsóknum milli starfsára. Með tilkomu rafrænna félagsskírteina er nú auðveldara að afgreiða lyfjastyrkinn. Um 67 félagsmenn sóttu um lyfjakortið a.m.k. einu sinni á árinu.

## **Stuðningshópar**

Kraftur heldur úti stuðningshópum fyrir unga krabbameinsgreinda og aðstandendur. Eftirfarandi stuðningshópar hafa verið starfræktir á starfsárinu.

**StelpuKraftur.** Stuðningshópur fyrir ungar konur sem greinst hafa með krabbamein og hittast annan hvern mánudag. Hópurinn er undir handleiðslu Huldu Hjálmarsdóttur.

**AðstandendaKraftur.** Vettvangur fyrir aðstandendur með mánaðarlegum viðburðum þar sem er bæði fræðsla, spjall og jafningjastuðningur. Í marsmánuði var ákveðið að breyta fyrirkomulaginu úr því að hafa lokaðan stuðningshóp í að hafa opin aðstandendavöld einu sinni í mánuði með svipuðu ívafi. Hrefna Björk Sigvaldadóttir, starfsmaður félagsins, hefur umsjón með hópnum ásamt aðstandendanefnd sem er henni til halds og trausts.

**StrákaKraftur.** Stuðningshópur fyrir unga stráka sem greinst hafa með krabbamein. Starfsemi hópsins fór af stað að nýju á árinu eftir dágóða pásu sem við störtuðum með sérstöku strákavöldi í samstarfi við Ljósið í október. Strákahópurinn hjá Krafti fór af stað í kjölfarið en hefur gengið fremur hægt vegna samkomutakmarkana. Ánægjulegt er að segja frá því að Ljósið og Kraftur hófu mikilvægt samstarf á árinu að halda betur utan um unga stráka sem greinst hafa með krabbamein. Hópurinn er undir handleiðslu Gísla Álfgeirssonar stjórnarmeðlims og stuðningsfulltrúa.

**NorðanKraftur.** Stuðningshópur fyrir unga krabbameinsgreinda og aðstandendur á aldrinum 18-45 ára, staðsettur á Akureyri. Hópurinn er unnin í góðu samstarfi við Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis. Hefur hópurinn verið að hittast 1-2 sinnum í mánuði og er mæting að meðaltali í kringum fjórir manns. Tinna Stefánsdóttir er umsjónarmaður hópsins.

### **Lífið er núna helgi**

Haldnar voru tvær Lífið er núna helgar. Annars vegar í júní í Ensku húsunum í Borgarfirði og hins vegar í Bjarnarfirði á Ströndum í lok október. Lífið er núna helgar eru hugsaðar fyrir bæði krabbameinsgreinda sem og aðstandendur til að hlaða batteriin í endurnærandi umhverfi og er unnið að því að byggja sig upp líkamlega og andlega. Höfum við fengið fagaðila til að hafa aðkomu að helgunum með okkur, má þar nefna iðjuþjálfa, jógakennara og markþjálfa svo eitthvað sé nefnt. Helgarnar hafa verið vel sóttar en um 20 pláss eru laus í hverja ferð.

### **Markþjálfun**

Kristín Þórssdóttir hefur boðið félagsmönnum Krafts upp á markþjálfun sem og kynlífsmarkþjálfun þeim að kostnaðarlausu. Alls voru veitt 46 viðtöl á síðasta starfsári og voru það um 13 félagsmenn sem nýttu sér þjónustuna sem er nánast helmings fjölgun milli ára.

### **Mánaðarlegir viðburðir**

Gerðar voru breytingar á fyrirkomulagi mánaðarlegra viðburða á vegum félagsins haustið 2021. Fram til þessa höfðu verði tveir opnir viðburðir í hverjum mánuði, annar sem var opinn öllum félagsmönnum, þar sem áhersla var lögð á skemmtun fyrir alla fjölskylduna, en á hinum var lögð áhersla á hreyfingu og útvist og höfðu þeir sem nýttu sér FítosKraft reglubundið forgang í skráningu. Með breytingu á skipulagi FítosKrafts var ákveðið að sameina opnu viðburðina og hafa aðeins einn viðburð í mánuði og leggja áherslu á að bjóða upp á útvist og hreyfingu. Það gekk upp og ofan að halda þessa viðburði í ljósi breytilegra samkomutakmarkana liðins árs og oft féllu viðburðir óvænt niður.

### **Fjármál og styrkir**

Mikil áhersla er lögð á ábyrga fjármálastjórn og ráðdeild í rekstri. Kraftur byggir afkomu sína eingöngu á frjálsum framlögum frá einstaklingum og fyrirtækjum. Helstu kostnaðarliðir Krafts eru húsaleiga, laun og launatengd gjöld fyrir starfsmenn sína og rekstur þjónustuþáttu fyrir félagsmenn sem og kostnað vegna viðburða og námskeiða. Þess ber að geta að í nóvember tóku ný lög gildi að einstaklingar og fyrirtæki eiga rétt á skattaaflætti frá skattskyldum tekjum vegna gjafa og framlaga til almannahaillafélaga. Það nýtist Krafti svo sannarlega til góða og er hvati fyrir einstaklinga og fyrirtæki að láta gott af sér leiða til samfélagsins.

Stærstu styrkir sem bárust á starfsárinu voru 6,3 milljónir sem komu í gegnum áheit vegna Reykjavíkurmarabonsins og þakkaropnu vegna þess. Kraftur fékk um 7,8 milljónir króna frá VÍS sem er sú upphæð sem safnaðist á árinu í verkefninu „Gerðu heiminn örlítið betri“ þar sem einstaklingar gátu valið um að gefa 1% af vátryggingarfjárhæð til góðgerðarmála. Heilbrigðisráðuneytið veitti féluginu 2 milljóna króna styrk fyrir Festivali og þýðingu á efni. Þá veittu Oddfellowstúkurnar Soffía og Bergþóra Krafti samanlagt 2 milljónir sem þau óskuðu eftir

að væri nýtt til að standsetja nýtt húsnæði félagsins og bæta tækjakost þess. Eins styrktu KEA og Norðurorka starf NorðanKrafts fyrir 450.000 krónur.

Margir hugsuðu til félagsins og lögðu sitt af mörkum fyrir málstaðinn. Meðal annars snoðaði Agla Björg Kristjánsdóttir sig eftir að hafa safnað áheitum fyrir tæpar 2 milljónir króna, Tupperware Nordic seldu bleikar vörur til styrktar Krafti fyrir 470.000 krónur. Hlaupahópurinn FÍ fjallahlaup hljóp hring eftir hring í 24 tíma boðhlaupi til styrktar Neyðarsjóði Krafts og söfnuðu 641.500 krónum. Nettó styrkti félagsmenn með 500.000 krónum í formi gjafabréfa sem deildist niður á félagsmenn sem sóttu um að fá gjafakort fyrir jólín. Sigurður Ingvarsson og fjölskylda í Garði styrkti félagið um 500.000 krónur, Ísfélagið Vestmannaeyjum styrkti félagið um 5 milljónir króna í tilefni af 120 ára afmæli Ísfélagsins, stafræna listagallerí-ið Apollo Art safnaði 500.000 krónum fyrir félagið með sölu á gjafabréfum og Berglind Þráinsdóttir seldi macro-ljósmyndir fyrir 610.000 krónur til styrktar féluginu.

Á hverju ári er farið í fjárlunarverkefni með Kaupum til góðs þar sem selt er konfekt í sérmerktum umbúðum merkt Krafti. Fyrir síðustu jól var ákveðið að hætta með Nóa Konfekt vegna verðhækkana og ákveðið í framhaldi að fara í samstarf við Omnom og selja súkkulaðiplötur sem framleiddar eru í takmörkuðu upplagi fyrir hver jól. Sala var vonum framar og var eftirspurn mun meiri en framboð og því augljóst að mikil rými er fyrir aukna sölu um næstu jól. Hagnaður af sölunni í ár nam tæpum 4 milljónum kr. sem var eilítið minna en í fyrra, en það er einungis vegna lægra söluverðs vörunnar, því alls seldust rúmlega 300 fleiri pakningar.

Mánaðarlega styrktarsamfélag Krafts heldur áfram að eflast og eru nú samtals 2.532 einstaklingar sem að borga að meðaltali 1.622 kr. á mánuði til félagsins. Á tímabilinu maí 2021 til apríl 2022 bættust við 783 nýir styrktaraðilar. Langstærsti hlutinn eða 97% sem bættist við á tímabilinu kom í gegnum umbreytingu kaupenda úr vefverslun þar sem hringt er í kaupendur og þeim þakkað fyrir stuðninginn og boðið að gerast mánaðarlegir styrktaraðilar.

Þess má geta að heildarinnkoma í síðasta mánuði nam 3.979.977 kr. Í heildina námu mánaðarlegir styrkir fyrir árið 2021 39 milljónum króna. Stefnt er að það því að mánaðarlegir styrktaraðilar geti staðið að mestum hluta undir rekstri, launum og launatengdum gjöldum félagsins. Það skal áréttuð að þessar tölur fylgja tímatali ársreiknings félagsins sem er frá 1. janúar 2021 til 31. desember sama ár. Gjaldkeri gerir grein fyrir ársreikningi félagsins hér síðar.

## Nýtt húsnæði

Kraftur tók nýtt húsnæði til leigu í desember 2021 og hefur verið undir endurbótum síðan þá. Um er að ræða húsnæði á jarðhæð Krabbameinsfélagsins þar sem skrifstofa félagsins er nú þegar til staðar en fær Kraftur stærra svæði til umráða. Núverandi húsnæði félagsins var búið að sprengja utan af sér þar sem bæði bættist við nýr starfsmaður á árinu en einnig hafa umsvif félagsins aukist og lítið pláss til að taka á móti félagsmönnum og gestum í núverandi rými. Hið leigða húsnæði var 45 fm en verður 108,9 fm þegar húsnæðið hefur verið tekið í notkun nú á vormánuðum. THG arkitektar hafa gefið vinnu sína við að teikna upp nýtt rými en bætt verður við kaffiaðstöðu, fundarrými og litlu samkomurými fyrir gesti og félagsmenn. Leiga félagsins hækkar töluvert og hefur Kraftur skuldbundið sig með samningi til fimm ára með 9 mánaða uppsagnarákvæði. Leigan er nú 400.000 kr. á mánuði og er hún verðtryggð.

## Sýndu Kraft í verki

Sökum Covid-19 faraldursins og samkomutakmarkana var ákveðið að fresta árvekni og fjárlunarátaki Krafts um nokkra mánuði. Vanalega stendur Kraftur fyrir slíku í janúar en þar sem söluvarningur 2022 verður armband sem er perlað af sjálfbóðaliðum var ákveðið að fresta fram til maí. Þá er á dagskrá að halda góðgerðarhlaupið Lífið er núna 14. maí og vera með Perluviðburð í Hörpu þann 22. maí og slá þá Íslandsmeitið í perlun armbanda sem var sett árið 2018. Markmiðið með átakinu verður að segja sögur félagsmanna á samfélagsmiðlum sem og öðrum miðlum og vekja athygli á málstaðnum og selja ný Lífið er núna armbönd til styrktar féluginu.

## Fræðslu- og hagsmunamál

Kraftur hefur ekki látið sitt eftir liggja þegar kemur að hagsmunabaráttu krabbameinsgreindra og aðstandenda. En á síðasta starfsári var ráðinn inn fræðslu - og hagsmunafulltrúi félagsins í 100% stöðu til að setja meira vægi í hagsmunabaráttu og fræðslumál félagsins. Með ráðningu nýs starfsmanns sem tók til starfa 1. október síðastliðinn bindum við vonir við að við getum með markvissari hætti sinnt hagsmunagæslu þar sem við getum veitt stjórnvöldum aðhald og bent á það sem betur má fara í þessum málaflokki. Með því viljum við vera meira fyrirbyggjandi heldur en við séum alltaf að bregðast við bagalegum aðstæðum sem koma upp þótt það verði ekki ætíð hjá því komist. Jafnframt viljum við efla fræðslupátt félagsins og erum nú þegar byrjuð að leggja línurnar hvernig við getum nýtt perluviðburði félagsins sem fræðsluvettvang fyrir þá sem leggja okkur lið.

Félagið hefur beitt sér fyrir hinum ýmsu hagsmunamálum krabbameinsgreindra síðastliðið ár. Þar ber helst á góma sligandi tannlæknakostnaður fyrir þá sem takast á við slíkar síðbúnar afleiðingar eftir krabbameinsmeðferð. Áttum við fund með fulltrúum frá Sjúkratryggingum Íslands þar sem meðal annars var rætt um þann háa kostnað sem til fellur á þá

krabbameinsgreindu einstaklinga sem takast á við verri tannheilsu eftir krabbameinsmeðferð. Rætt var um fyrirbyggjandi leiðir til að fólk falli ekki milli skips og bryggju og hvernig kerfið getur betur tryggt það að fólk láti taka út tannheilsu sína áður en meðferð hefst.

Þá sendi félagið einnig tillögu að breytingum á reglugerð um tæknifrjóvganir til Heilbrigðisráðuneytisins hvernig þarf að breyta reglugerðinni til þess að krabbameinsgreindir geti nýtt sér þá niðurgreiðslu sem Sjúkratryggingar Íslands veita við uppsetningu fósturvísí. En eins og staðan er í dag fá krabbameinsgreindir niðurgreiðslu á kynfrumusöfnun og varðveislu en ekki á uppsetningu fósturvísí þar sem það er ekki gert á sama tíma heldur eftir að krabbameinsmeðferð lýkur.

Verið er að leggja lokahönd á stefnu félagsins í hagsmunagæslu fyrir árið 2022 sem gefur okkur markvissari sýn á hvað við viljum beita okkur fyrir.

Eins og síðustu þrjú sumur fór Kraftur af stað með vitundarvakninguna *Krabbamein fer ekki í frí* sem snýr að því að vekja athygli á því að þótt fólk fari í sumarfrí þá fer krabbamein ekki í frí. Oft getur verið minni starfsemi og þjónusta yfir sumartímann í heilbrigðisgeiranum og kvartar fólk oft undan takmarkaðri þjónustu. Tók félagið saman upplýsingar um opnunartíma og þjónustu til að miðla til þeirra sem á þurfa að halda. Jafnframt bauð Kraftur upp á viðburði í júlí fyrir félagsmenn til að koma saman, njóta útvistar og líðandi stundar.

### ***Ungt fólk og krabbamein - fyrirlestraröð Crafts***

Haustið 2017 hófust reglulegir fræðslufundir á vegum Crafts undir yfirskriftinni „*Ungt fólk og krabbamein*“. Flestir fræðslufyrirlestrarnir sem fram fóru árið 2021 voru rafrænir þar var tæpt á áhugaverðum málefnum svo sem líkamlegri og andlegri heilsu og samskiptum. Rafrænu fyrirlestrarnir voru fjórir talsins. Að auki stóð félagið fyrir þremur stórum fræðslukvöldum fyrir konur og karla til að fræðast og deila reynslu.

### **Lokaorð**

Það má með sanni segja að síðasta starfsár félagsins hafi verið með óhefðbundnu móti þar sem fresta þurfi mörgum viðburðum félagsins vegna samkomutakmarkana. Við að sjálfsögðu léturn ekki deigan síga heldur fundum lausnir þannig að félagsmenn okkar gætu haldið áfram að njóta þjónustu okkar án takmarkana. En það má klárlega segja að þetta starfsár var tíðindameira heldur en árið á undan varðandi viðburði og stuðning við félagsmenn.

Það er einkar ánægjulegt að Kraftur fór af stað með rafræn félagskort og lyfjakort sem við erum viss um að nýtist félagsmönnum afar vel og getur komið til með að þróast og vaxa á komandi tínum. Þá var einnig hafið mjög mikilvægt samstarf við Ljósið um hvernig við getum beitt sameinuðum kröftum okkar í að bæta þjónustu og taka betur utan um þá ungu stráka sem

greinast með krabbamein en þeir leita mun síður stuðnings í þjónustu Ljóssins og Krafts samanborið við stelpurnar.

Breytingar hafa verið á starfi félagsins síðastliðið starfsár þar sem sálfraðingur hætti störfum, breyting var á fyrirkomulagi FítónsKrafts og nýr starfsmaður sem sinnir hagsmunamálum og fræðslu var ráðinn til starfa. Það er mikilvægt að Kraftur sé í stöðugri hlustun á þarfir og raddir krabbameinsgreindra og aðstandenda svo starfsemi félagsins endurspegli hvar þörfin er mest hverju sinni. Á næsta starfsári munum við halda áfram því góða starfi sem þegar hefur verið unnið og nýta þá fjármuni sem safnast hafa til að bæta innviði og aðbúnað félagsins sem og að nýta fjármuni í þágu félagsmanna eins og best verður á kosið. Við hjá Krafti erum alltaf opin fyrir því að heyra raddir og þarfir okkar félagsmanna og hvernig félagið getur mætt þeim hvað best.

Einnig er það mikið fagnaðarefnni að félagið hafi náð að komast í gegnum þessa krefjandi tíma og hafi það ekki komið niður á fjárhag félagsins þar sem gengið hefur vel í fjárlun eins og ársreikningur félagsins gefur til kynna. Það er í raun ákveðinn vísbending hvað félagið okkar nýtur mikils velvilja og er vel kynnt út á við í samfélaginu sem bersýnilega er að skila sér.

Árangur félagsins hefði aldrei náðst nema fyrir tilstilli eldhuga í stjórn félagsins, sjálfboðaliða og starfsmanna á hverjum tíma. Það eru þau sem skapa frumkvæðið og drifkraftinn í féluginu á hverri stundu og er baráttuandinn sem einkennt hefur félagið alla tíð og okkur ber að varðveita.

Fyrir hönd stjórnar Krafts vil ég þakka öllum þeim sem hafa unnið óeigingjarnt starf í þágu félagsins á árinu. Kraftur er lítið félag með stórt hjarta sem slær í takt með félagsmönnum sínum.



## Áritun stjórnar

Stjórn Stuðningsfélagsins Krafts staðfestir með undirritun sinni árskýrslu þessa fyrir starfsárið 2021-2022.

Reykjavík, 7.apríl 2022

Elin S. Þóra  
LINDA SEBERG  
Pjotr P. Johnson  
Ragnheiður Þurómund.  
HALLA DAKUNI  
Árnar Sváði Ólafsson