

# Hjálpin

Fréttablað Rauða Krossins

26. september 2016



Rauði krossinn

## Sjálfbóðaliðar eru mikilvægasti hlekkurinn



### Vinsælar búðir

Fatabúðir Rauða krossins njóta vaxandi vinsælda um allt land og hafa fengið hressilega andlitslyftingu á þessu ári.

**SÍÐA 2**

### Fjölbreytt starf

Um allt land starfa sjálfbóðaliðar Rauða krossins að mikilvægum verkefnum. Á Vesturlandi og Vestfjörðum er afar líflegt starf. **SÍÐUR 6-7**

### Samfélagsleg ábyrgð

Birna Pétursdóttir tók að sér að verða stuðningsfulltrúi ungrar sýrlenskrar fjölskyldu í janúar. **SÍÐA 8**



ÉG ER

MANNVINUR<sup>+</sup>



SEM MANNVINUR<sup>+</sup>  
STYRKIR ÞÚ RAUÐA KROSSINN  
MEÐ MÁNAÐARLEGU FRAMLAGI

SKRÁÐU ÞIG Á  
MANNVINIR<sup>+</sup>.IS

## Ágæti lesandi



Sveinn Kristinsson  
formaður



Kristín S.  
Hjálmtýsdóttir  
frankvæmdastjóri

Hugmyndin að mannúðarstarfi Rauða krossins varð til þegar Henri Dunant, svissneskur kaupsýslumaður, gekk inn á vígvöll við Solferínó árið 1859. Hugmynd hans var í sjálfu sér einföld. Að veita hjálp þar sem hjálpar væri mest þörf hverju sinni og að sú hjálp væri veitt af sjálfboðaliðum. Dunant safnaði saman sjálfboðaliðum frá þorpunum nærri áttaksvæðinu og þeir veittu særðum hermönnum aðstoð. Þar skipti litur búninga þeirra engu máli, heldur fengu þeir hermenn aðstoð fyrst sem verst voru staddir. Þetta var grunnurinn að starfi hreyfingarinnar þá og hann er sá sami enn í dag. Það er því

ekki ofsögum sagt að segja sjálfboðaliða mikilvægasta hlekkinn í þeirri keðju sem myndar starf Rauða krossins um allan heim.

Nú er gengin í garð kynningarvika Rauða krossins á Íslandi. Að þessu sinni viljum við varpa ljósi á hið umfangsmikla starf sjálfboðaliðanna, hornstein félagsins, og hvernig því er háttað um allt land. Fyrir ári beindum við kastljósinu að Norðurlandi þegar ljóst var að sjálfboðaliðar Eyjafjarðardeildar myndu taka á móti hópi flóttafólks frá Sýrlandi og vissulega hafa flóttamannaverkefni félagsins verið í brennidepli að undanförunu.

Saga slíkra verkefna nær rúmlega hálfu öld aftur í tímann og Rauði krossinn hefur frá árinu 1956, þegar fyrstu flóttamennirnir komu hingað til lands, getað reitt sig á fórnfúst starf hundraða sjálfboðaliða í þessum málaflokkum. Fyrir þessa fórnfýsi þarf að þakka. Nú er undirbúningur hafinn fyrir komu næsta hóps og Rauðakrossdeildirnar í Reykjavík og Árnessýslu eru þegar farnar að skipuleggja hana.

Verkefni sjálfboðaliða Rauða krossins eru margvísleg, þeir sitja sjaldnast auðum höndum. Það er von okkar að með þessu blaði kynnist lesendur starfi þeirra og fólkinu sem því sinnir. Um leið vonum við að frásagnir þeirra verði lesendum hvatning til að leggja Rauða krossinum lið. Mannúðarstarf er einstaklega gefandi og það er sérstök tilfinning að starfa undir merkjum alheimshreyfingar sem hefur 20 milljónir sjálfboðaliða í sínum röðum. Þar hafa allir að leiðarljósi að hjálpa þeim sem helst þurfa á hjálp að halda.

Við bjóðum ykkur velkominn til liðs við Rauða krossinn á Íslandi.  
Sveinn Kristinsson formaður  
Kristín S. Hjálmtýsdóttir  
frankvæmdastjóri

ÚTGEFANDI | Rauði krossinn  
ÁBYRGÐARMAÐUR Hildur Björk Hilmarsdóttir



„Ég get ekki annað en mælt með því að vera sjálfboðaliði. Það er einhver sérstök innri ánægja sem það veitir mér,“ segir Arndís Pétursdóttir. MYND/GVA

# Sjálfboðaliðar í fatabúðum: „Flestir fíla það í drasl!“

Fatabúðir Rauða krossins njóta vaxandi vinsælda um allt land. Á þessu ári hafa búðirnar fengið hressilega andlitslyftingu. Búðin við Hlemm hefur gengið í endurnýjun lífdaga og þá var einnig opnuð glæný búð á Skólavörðustíg 12. Þar má finna sérvalinn fatnað, oftar en ekki frá frægustu tískumerkjum heims.

Fataverkefni Rauða krossins verða sífellt mikilvægari í starfsemi félagsins. Ekki aðeins sem framlag til umhverfisvænni og sjálfbærari lífsstíls þjóðarinnar heldur einnig sem mikilvæg tekjulind. Með því að lengja líftíma fatnaðar og fullnýta textílvörur stuðlum við að betra umhverfi og minnkandi vistspori sem nýtist öllum.

### Hafði nægan tíma og ákvað að prófa

Í fatabúðunum eru ávallt sjálfboðaliðar að störfum. Oftar en ekki eru þar miklir tískuvitar á ferð sem hafa lengi haft áhuga á störfum í fatabúðum. Og síðan eru auðvitað sjálfboðaliðar sem hafa langa og dýrmæta reynslu á því sviði. Arndís Pétursdóttir er bókmenntafræðingur og afleysingakennari í grunnskólum Hafnarfjarðar. Hana hafði lengi dreymt um að prófa að vera búðarkona. „Ég hef unnið sem stundakennari síðastliðin misseri og er oftast búin milli 13 og 14 á daginn. Ég hafði því nokkurn lausan tíma og datt í hug að prófa að vera sjálf-

boðaliði og valdi að vera á Skólavörðustíg 12, í nýjustu búðinni. Skemmst er frá því að segja að þetta er bráðskemmtilegt, bæði að afgreiða, spjalla við fólk og einnig að stilla upp og raða og halda öllu fínu. Ég get ekki annað en mælt með því að vera sjálfboðaliði því það er gott að gefa tíma sinn í gott mál-efni, það er einhver sérstök innri ánægja sem það veitir mér. Ég vil nota tækifærið og hvetja fólk sem hefur rúman tíma til að koma og prófa að vinna í verslunum Rauða krossins, flestir fíla það í drasl.“

### Hef alltaf keypt notaðan fatnað

Arndís bætir því við að áður en hún tók skrefið að afgreiða í fatabúð Rauða krossins hafði hún lengi keypt notaðan fatnað. „Ég hef verslað mikið við Rauðakrossbúðirnar í gegnum tíðina og áður en þær voru opnaðar þá verslaði ég gjarnan við aðrar góðgerðarverslanir eins og Hjálpræðis-hersbúðirnar. Ég hef til allrar hamingju aldrei liðið skort, ávallt haft góða starfs-

orku og því haft nóg að bíta og brenna. Engu að síður, kannski vegna þess að ég var alin þannig upp, hefur mér alltaf fundist mikilvægt að fara vel með fé og eyða ekki of miklu í óþarfa án þess þó að vera nánös. Þegar dætur mínar þrjár, sem nú eru allar á þrítugsaldri, voru ungar þá hvarflaði ekki að mér að kaupa jólaskó á þær í dýrum skóverslunum, ég keypti frekar notaða og vel með farna lakkskó á þær og gaf þá svo aftur fljótlega eftir áramótin. Eins var með annan fatnað, útigalla, stígvél og svo margt, margt fleira. Sjálfri fannst mér gaman að gramsa og finna eitthvert algerlega einstakt dót á sjálfa mig. Þannig er ég enn þá og elsta dóttir mín sagði við mig þegar ég byrjaði að vinna sem sjálfboðaliði síðasta vetur: „Mamma, ég veit nákvæmlega af hverju þú ert að vinna hjá Rauða, það er til að vera langfyrst í góssíð.“ Þetta var auðvitað alveg rétt hjá henni en ekki eina ástæðan samt,“ segir Arndís, skælbrosandi.

> Óhlutdrægni  
 > Mannúð  
 > Hlutleysi  
 > Alheimshreyfing  
 > Sjálfboðið starf  
 > Sjálfstæði  
 > Eining

# VIÐ GERUM OKKUR MAT UR ÞESSU!

TÖKUM VIÐ ÖLLU TAVI OG FÖTUM,  
LÍKA GÖMLUM, SLITNUM OG GÖTÓTTUM.  
ÞAU ERU SÍÐAN SELD TIL ENDURVINNSLU.  
ÞANNIG FJÁRMÖGNUM VIÐ ÝMIS  
AÐKALLANDI VERKEFNI.

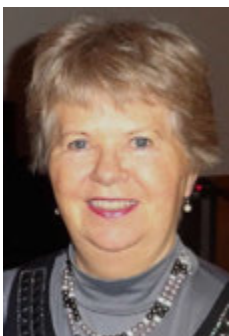




Basarinn er gífurlega vinsæll til dæmis til jólagjafakaupa.

## Alltaf biðröð fyrir utan basarinn

Prjónahópurinn Síðasta umferðin hefur starfað í húsi Rauða krossins á Selfossi undanfarið tíu ár. Þar hittast yfir þrjátíu konur í hverri viku og þrjóna varning sem seldur er á basar, ágóðinn rennur í „Sjóðinn góða“ sem varðveittur er af kirkjunni á Selfossi, þar er úthlutað úr honum fyrir jólin til þeirra sem minna mega sín.



**Þórunn Guðnadóttir**

**Aldur:** 73  
**Áhugamál:** Margs konar handavinna og útivera  
**Fjölskyldustaða:** Gift og bý með manni mínum í eigin íbúð  
**Upphaldsmatur:** Kjúklingur eldaður á ótal vegu  
**Upphaldsstaður á Íslandi:** Vopna-fjörður

orðið fór að berast og nú mæta yfir þrjátíu konur flesta mánudaga. Garnið útvegar Rauði krossinn og þá fær hópurinn gjarnan gefins garn til að þrjóna úr.

„Hópurinn samanstendur af eldri konum hér úr bæjarfélaginu. Þær eru hættar að vinna og samveran og félagsskapurinn gefur þeim mikið. Þær deila uppskriftum og læra hver af annarri. Þær þrjóna einnig heilmikið heima og gefa á basarinn. Þetta er afar fjölbreytt framléiðsla, sokkar, vettlingar, peysur og húfur og alls konar leikföng, einnig gera þær margs konar skraut sem tilheyrir jóluunum“ segir Þórunn.

„Þetta er svo vinsælt, að það myndast alltaf biðröð fyrir utan dyrnar þegar kemur að því að opna basarinn.

Sama fólkið kemur aftur og aftur og kaupir jólagjafirnar handa barnabörnunum. Þetta verkefni hefur því lukkast afar vel og er mjög vel þegið af öllum.“

## Dýrmæt gjöf til Hvíta-Rússlands

Allt frá árinu 2012 hefur Rauði krossinn sent hlýjan fatnað til Hvíta-Rússlands. Þar ber helst að nefna sérútbúna barnapakka sem sjálfboðaliðar félagsins útbúa. Það dýrmætasta sem finna má í þessum pökkum er án efa þrjónafatnaðurinn. Þar á meðal eru peysur, húfur og vettlingar sem þrjónahópar Rauða krossins töfra fram. Guðný Nielsen er verkefnisstjóri alþjóðastarfs í Austur-Evrópu og Miðausturlöndum. Hún heimsótti úkraínska flóttafjölskyldu í Hvíta-Rússlandi í byrjun september.

„Hjónin eru bæði 23 ára og eiga þrjú ung börn; fjögurra mánaða, eins árs og tveggja og hálf árs. Þau koma frá rússneskumælandi hluta Úkraínu og ástandið er þannig í landinu að fólk sem kemur úr þeim hluta er stimplað svikarar við heimalandið.“ Alína, móðirin, tók á móti Guðnýju á samyrkjubúi nálægt Mogilev. Þótt aðstæður fjölskyldunnar væru lélegar, voru móttökurnar hlýjar.

„Fjölskyldan hefur þurft að reiða sig á aðstoð hvíttrússneska Rauða krossins um nokkurra mánaða skeið og hafa þau meðal annars þurft að þiggja matarhjálp. Þau eru afskaplega þakklát. Þegar Alína opnaði dyrnar og tók á móti



Alína með Tímor, sem er hæstánægður með nýja peysu frá Íslandi.

okkur kom breitt bros á andlit hennar og börnin hlupu fram í forstofuna til okkar spennt. Það var yndislegt að sjá hana opna pakkann með fötunum á Tímor litla sem hún gerði mjög varlega, eins og hann væri afskaplega dýrmætur. Sem hann vissulega er. Alína mátaði strax fötin á Tímor og fallega þrjónapeysan smellpassaði á hann.“



Kátur sönghópur heimsóknarvina Rauða krossins í Hveragerði.

## Gefur okkur mikið

Hjá Hveragerðisdeild Rauða krossins er starfræktur sönghópur heimsóknarvina sem mætir reglulega á hjúkrunar- og dvalarheimili í bænum til að syngja fyrir og með íbúum og sjúklingum.

„Þetta starf hófst fyrir nokkrum árum þegar kona setti saman sönghóp til að syngja með vistfólkinu á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Ási. Þegar hún veiktist tók ég við og útvíkkaði hugmyndina dálítið,“ segir Örn Guðmundsson, fyrrverandi formaður Hveragerðisdeildar Rauða krossins, sem nú syngur með sönghópi heimsóknarvina.

„Ég fékk Bassa, Björn Þórarinsson sem var í Mánum og er tónlistarkennari hér í Hveragerði, til að vera söngstjórinn okkar og spila með okkur. Hann er burðarásinn í þessu,“ segir Örn en sönghópurinn kemur saman hálfmánaðarlega til að syngja með og fyrir vistmenn. „Bassi er liðtækur á öll hljóðfæri og spilar oftast á harmóníku eða píanó, svo hefur dóttir hans stundum spilað með okkur á fiölu.“

Sönghópurinn er blandaður konum og körlum á öllum aldri, sá elsti 93 ára. „Við æfum ekki neitt

**”Ég fékk Bassa, sem var í Mánum og er tónlistarkennari hér í Hveragerði, til að vera söngstjórinn okkar og spila með okkur. Hann er burðarásinn í þessu.**

Örn Guðmundsson

enda margir úr kórnum líka í kór eldri borgara í bænum. Við syngjum einradda og hver með sínu nefi,“ segir Örn glettinn en helst verða gömul íslensk lög fyrir valinu.

Örn segir sönghópin ávallt fá góðar móttökur. „Fólk hefur mjög gaman af þessu, sumir syngja með, aðrir hlusta. Þetta gefur okkur líka mikla ánægju.“

**Örn Guðmundsson**

**Aldur:** Sjötugur  
**Hve lengi hefur þú verið í Rauða krossinum:** Í ýmsum verkefnum í um 12 ár  
**Áhugamál:** Starfið hjá Rauða krossinum, að læra á harmóníku, fönðra ýmislegt og veiði.  
**Fjölskyldustaða:** Giftur en börnin sjö uppkomin og farin að heiman  
**Upphaldsmatur:** Lambkjöt, hryggur, læri og kjöt í karrýi.  
**Upphaldsstaður á Íslandi:** Hveragerði



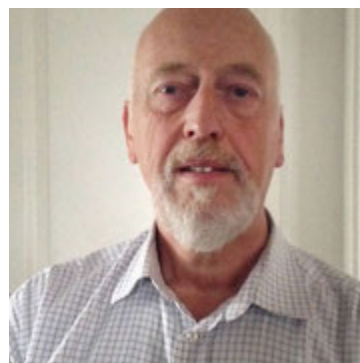
## Afar jákvæð viðbrögð

Átakið Heimanámsaðstoð í bókasafni einblínir á að hjálpa grunnskólabörnum af erlendum uppruna við lestur á íslensku. Viðtökurnar hafa verið afar góðar.

Vestmannaeyjadeild Rauða krossins ásamt grunnskóla og bókasafni bæjarins hófu í upphafi árs átakið Heimanámsaðstoð í bókasafni. Verkefnið er aðallega ætlað þeim grunnskólabörnum sem eru af erlendum uppruna og eiga erfitt með íslenskuna að sögn Geirs Jóns Þórissonar, formanns Vestmannaeyjadeildar Rauða krossins.

Hugmyndina að verkefninu má rekja til þess að Rauði kross Íslands hóf verkefnið Hvar þrengir að? fyrir nokkrum árum. Segir hann félagi sína í deildinni í Eyjum hafa kannað hvernig slíkt verkefni gæti komið sér best í Eyjum. „Við áttum m.a. samtali við forráðamenn grunnskóla Vestmannaeyja og forstöðumann bókasafns Vestmannaeyja. Í þeim samtalum kom fram að grunnskólabörn af erlendum uppruna ættu mjög erfitt með íslenskuna. Var því ákveðið að þessir þrjár aðilar tækju upp samstarf í að leiðbeina þessum börnum með lestur og fleira eftir atvikum. Verkefnið fór af stað í byrjun ársins og er þessum börnum boðið að koma þrisvar í viku í rúma klukkustund í senn á bókasafnið.“

Að sögn Geirs Jóns fer aðstoðin þannig fram að sjálfboðaliðar setjast með hverjum og einum og fara yfir texta úr þeim bókum sem börnin eru að nota í skólanum. „Við látum þau lesa yfir textann,



**Geir Jón Þórisson**

**Aldur:** 64  
**Hversu lengi hefur þú starfað með Rauða krossinum:** Í Vestmannaeyjum frá 2014  
**Áhugamál:** Mannleg samskipti, söngur og ýmis félagsleg starfsemi  
**Fjölskyldustaða:** Giftur og við hjónin eigum fjögur börn og tólf barnabörn  
**Upphaldsmatur:** Íslenskt lambkjöt og Eyjafiskur  
**Upphaldsstaður á Íslandi:** Vestmannaeyjar

oftast tvisvar sinnum, en stundum les sjálfboðaliði einnig yfir textann til að auðvelda nemandanum hljóðfall íslenskunnar. Reynt er að hafa textann ekki of langan svo að viðkomandi missi ekki einbeitinguna.“

**”Það ánægjulega hefur gerst að foreldrar flestra barnanna koma með þeim og taka þátt líka.**

Geir Jón Þórisson, formaður Vestmannaeyjadeildar Rauða krossins

Viðtökurnar hafa verið mjög góðar að hans sögn. „Það ánægjulega hefur gerst að foreldrar flestra barnanna koma með þeim og taka þátt líka. Hefur það reynst afar jákvætt. Síðan höfum við eftir lesturinn farið í leiki sem byggja á íslenskum orðum og fáum við þá fleiri tækifæri til að útskýra fyrir þeim þýðingu þeirra og merkingu.“

Ög árangurinn hefur ekki látið á sér standa. „Það hefur komið í ljós að þau börn sem hafa nýtt sér þessa aðstoð hafa verið að koma betur út í íslenskunni í sínum bekk. Við höfum fengið afar jákvæð viðbrögð kennara og foreldra. Við finnum ekki annað en að börnin séu mjög sátt enda hjálpar þetta þeim enn betur að ná tökum á íslenskunni og gerir þeim kleift að ná betri samskiptum í samfélaginu.“

# Aðaláhyggjuþefnið að ná til ferðamanna

Ef af Kötlugosi yrði þyrfti að rýma helming húsa í Vík í Mýrdal. Auk þess þyrfti að koma þúsundum ferðamanna á svæðinu í öruggt skjól. Mikið álag yrði því á neyðarvarnarhóp Rauða krossins í Vík en fyrstu tveir tímarnir eftir tilkynningu um gos skera úr um ástandið.

Undanfarið hefur Katla verið að bæra á sér. Ef eldgos yrði myndi mikið mæða á neyðarvarnarhópi Rauða krossins í Vík. Sveinn Þorsteinsson, formaður Víkurdeildar, segir virka sjálfboðaliða deildarinnar í þess konar vá vera fimm-tán til tuttugu manns. „Sjálfboðaliðar fá fræðslu og þjálfun í að bregðast við þessari neyð og deildin tekur þátt í árlegri rýmingaráætlun vegna Kötlugoss. Ef gos yrði og vatn myndi flæða hér yfir þyrfti að rýma allan neðri hluta bæjarins,“ útskýrir Sveinn.

Um sex hundruð manns búa í Vík og eru haldnar skrár yfir alla íbúa sem eru uppfærðar árlega. Skýr aðgerðaáætlun er til ef tilkynnt er um að Katla sé að fara að gjósa og von sé á flóði. Talið er að það taki vatnið um tvo klukkutíma að fara frá Kötlu og niður á þjóðveg. „Á þeim tíma ættum við að ná að rýma neðri hluta þorpsins. Um leið og tilkynning um Kötlugos kemur fer björgunarsveitin af stað og hlaupa sex hlauparar hús úr húsi í þessum hluta þorpsins því ekki er vitað hvort símar muni virka. Allir íbúar eiga að hafa í sínum fórum spjald til að setja út í glugga eða á áberandi stað sem sýnir að húsið sé yfirgefið og mæta til skráningar upp í fjöldahjálparstöð. Hlaupararnir banka þar sem skiltin eru ekki komin upp. Þegar þeir hafa farið í öll húsin sín þá koma þeir upp í fjöldahjálparstöð til okkar með sín gögn um hvert þeir hafa farið og hvar ekki var svarað. Ef viðkomandi manneskja er ekki búin að gefa sig fram í fjöldahjálparstöðinni fara björgunarsveitarmennirnir aftur þangað og kanna af hverju ekki var svarað.“

Hlutverk sjálfboðaliða Rauða krossins í slíku ástandi er að opna



**Sveinn Þorsteinsson**

**Aldur:** 65 ára  
**Áhugamál:** Mannúðarmál og íþróttir  
**Fjölskyldustaða:** Giftur, á fjögur börn og átta barnabörn  
**Uppáhaldsmatur:** Lambakjöt  
**Uppáhaldsstaður á Íslandi:** Vík og Vestmannaeyjar  
**Hve lengi hefur þú starfað hjá Rauða krossinum?** Síðan 2006 og formaður deildar síðan 2007

## Deildin tekur þátt í árlegri rýmingaráætlun vegna Kötlugoss.

Sveinn Þorsteinsson

fjöldahjálparstöð. „Þar tókum við á móti fólki, skráum alla íbúana og segjum þeim í hvaða hús þeir eigi að leita eftir húsaskjóli. Við þurfum einnig að sinna ferðamönnum en ekki er endanlega ákveðið hvernig þeir verða skráðir,“ segir



Á þessari teikningu um viðbúnaðaráætlun Almannavarna ríkisins má sjá fjöldahjálparstöðvar, lokun vega, helstu hlaupaleiðir, framrás hlaups og hámarks útbreiðslusvæði hlaups.

Sveinn og bætir við að sá mikli fjöldi ferðamanna sem er á svæðinu verði helsta vandamálið ef til goss kæmi.

„Starfssvæði Víkurdeildar er stórt, það nær frá Múlakvísl að Steinum undir Austur-Eyjafjöllum og á þessu svæði er mikið af vinsælum ferðamannastöðum, meðal annars Skógar, Vík og Reynisfjara. Engin skrá er yfir alla þessa ferðamenn en ef Katla byrjar að gjósa þá eru sms-skilaboð send í alla síma sem eru á svæðinu samkvæmt staðsetningarbúnaði. Einnig ferðast björgunarsveita- og lög- reglumenn um svæðið og koma

boðum til ferðamanna og vara þá við hættunni.“

Sveinn segir að komi til þess að Katla gjósi muni fyrstu tveir tímarnir skera úr um hvernig ástandið verður. „Það fer allt eftir því hvernig þetta hagar sér, hvort við getum sent ferðamennina út úr bænum, áleiðis til Reykjavíkur. Annars verðum við að finna bílastæði fyrir fólk sem er á bílum og koma þeim sem ekki eru á bílum í hús, þá erum við að horfa til kirkjunnar,“ útskýrir hann.

Rýmingaráætlanir eru æfðar reglulega í bænum og að sögn Sveins vita flestir íbúar hvern-

ig á að haga sér ef þetta gerist. „Fólk hér hefur alltaf áhyggjur af Kötlugosi og þetta er alltaf í undirmeðvitundinni hjá fólki. Þegar hún er að rumska eins og hún hefur gert að undanfögnu verður umræðan meiri en maður finnur þó ekki fyrir hræðslu hjá fólki því það veit upp á hárt hvert það á að fara. Mestar áhyggjur í þessu sambandi höfum við af erlendum íbúum okkar. Þeir vita ekki alveg hvernig þetta virkar hjá okkur. Það er fyrirhugað að fara á næstunni og heimsækja þá íbúa og er verið að vinna í því hvernig það verður framkvæmt.“

# Hvert heimili undirbúið

Verkefninu **3 Dagar** var nýverið hleypt af stokkunum hjá Rauða krossinum. Því er ætlað að efla viðnám Íslendinga gagnvart rofi á innviðum. Hvert heimili er þá viðbúið hamförum og neyðarástandi með heimilisáætlun og viðlagakassa. Sjónum er aðallega beint að landsbyggðinni.

„Við hjá Rauða krossinum höfum að undanfögnu lagt mikla áherslu á að koma upp neyðarvarnaráætlun, nauðsynlegum búnaði og að þjálfa starfsfólk og sjálfboðaliða. Nú fannst okkur kominn tími til að setja meiri kraft í almennings- og forvarnarfræðslu og sóttum um styrk til Land Rover í Bretlandi en fyrirtækið hefur styrkt landsfélög Rauða krossins um allan heim í ýmsum verkefnum sem tengjast neyðarvörnum,“ upplýsir Hjálmar Karlsson, verkefnastjóri hjá Rauða krossinum.

Verkefnin eru ólík eftir svæðum. Í Kanada er Rauði krossinn með skógareldaverkefni og í Ástralíu þurrkaverkefni en verkefnin eru eðli málsins samkvæmt löguð að aðstæðum á hverjum stað. „Við hyggjumst ferðast um landsbyggðina og fræða almenning um hvernig bregðast skal við ef einhvers konar hamfarir verða. Stór hluti hinna dreifðu byggða er byggður upp í kringum svæði þar sem reglulega koma upp óveður og hlaup í ám. Þá geta sums staðar orðið jarðskjálftar, eldgos og snjóflóð. Með verkefninu vill Rauði krossinn undirstrika mikilvægi þess að fólk geti bjargað sér í þrjá daga ef til þess kemur að rof verði á innviðum,“ segir Hjálmar.

Hann segir dæmi um að vegir lokist og að fólk sé án rafmagns,

# 3 DAGAR

VERTU KLÁR OG MERKTU VIÐ ÞAD SEM KOMIÐ ER Í VIÐLAGAKASSANN

<input type="checkbox"/> Listi yfir mikilvæg símanúmer	<input type="checkbox"/> Útvarp með langbylgju	<input type="checkbox"/> Vatn í flöskum eða brúsa	<input type="checkbox"/> Matur með langt geymsluþol
<input type="checkbox"/> Kerti og eldspýtur	<input type="checkbox"/> Hlý teppi	<input type="checkbox"/> Leikföng og spil	<input type="checkbox"/> Vasaljós og ljósalugt
<input type="checkbox"/> Sterkt viðgerðartímband	<input type="checkbox"/> Hreinlætisvörur	<input type="checkbox"/> Beinharðir peningar	<input type="checkbox"/> Vasahnifur eða fjölnota verkfæri

Gerðu auk þess heimilisáætlun og hafðu skyndihjálparlösku, slökkvitæki, primus og nauðsynleg lyf á visum stað.

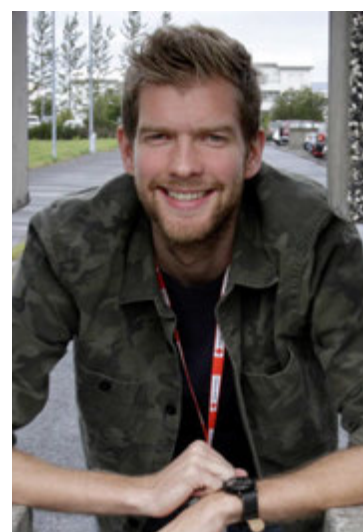
[www.3dagar.is](http://www.3dagar.is)

rennandi vatns, net- og símasambands í einhverja daga. „Með því að hafa vaðið fyrir neðan sig má komast hjá ýmsu tjóni auk þess sem góður undirbúningur minnkar álag á viðbragðsaðilum eins og björgunarsveitum þegar mikið liggur við,“ útskýrir Hjálmar.

Fræðslan hefst á Vesturlandi nú í lok mánaðar. „Við fikrum okkur svo landshluta eftir landshluta allan hringinn. Við komum til með að halda fræðslufundi fyrir almenning en leggjum líka ríka áherslu á að fara inn í grunnskólana og kynna verkefnið fyrir börnum. Sú fræðsla verður sett

upp á myndrænan og skemmtilegan hátt enda tilgangurinn alls ekki að hræða heldur ræða málin á uppbyggilegan máta. Börnin fá svo ýmiss konar upplýsingaefni með sér heim og geta haldið umræðunni áfram með fjölskyldunni.“

Hugmyndin er að sögn Hjálmars að fá fólk til að hugsa aðeins út í hvað ber að gera ef einhvers konar hamfarir verða en það er betra að vera búinn að því áður en eitthvað kemur upp á. Þetta snýst um hugarfarsbreytingu og er betra að gera þetta svona en að láta hlutina koma aftan að sér. Við munum hvetja fólk til að koma



**Hjálmar Karlsson**

**Aldur:** 29 ára  
**Áhugamál:** Kvikmyndir, að spila fótbolta og ferðast  
**Fjölskyldustaða:** Ég á kærustu, mömmu, pabba og bróður. Svo passa ég stundum hund  
**Uppáhaldsmatur:** Lambalæri hjá mömmu  
**Uppáhaldsstaður á Íslandi:** Heima  
**Hve lengi hefur þú starfað hjá Rauða krossinum?** Í fimm ár, þar af rúm þrjú og hálf sem verkefnastjóri

Með því að hafa vaðið fyrir neðan sig má komast hjá ýmsu tjóni auk þess sem góður undirbúningur minnkar álag á viðbragðsaðilum eins og björgunarsveitum þegar mikið liggur við.

Hjálmar Karlsson verkefnastjóri

sér upp heimilisáætlun um hvernig eigi að bregðast við í tilteknum aðstæðum og einhvers konar íláti sem við höfum kosið að kalla viðlagakassa. Í hann eru settir hlutir sem eru til á flestum heimilum, þó mögulega þurfi að bæta einhverju við. Það er hins vegar lagt til að öllu sé safnað saman á einn stað og kassinn geymdur á aðgengilegum stað þar sem allir vita af honum.“

Í kassanum eru kerti, eldspýtur, viðgerðarlímband, fjölnota verkfæri, langbylgjuútvarp, leikföng og spil, teppi, matur með gott geymsluþol og vatn svo eitthvað sé nefnt en nánari útlistun er að finna á [raudikrossinn.is](http://raudikrossinn.is).





Frá fyrsta kvannahittingnum í febrúar. Þá mættu 18 konur frá fimm löndum.

## Hjálpað inn í samfélagið

Kvannahittingur í Ólafsvík er skemmtilegt verkefni sem Rauði krossinn í Snæfellsbæ stendur fyrir ásamt Soroptimistaklúbbnum, kvenfélaginu í Ólafsvík og Svæðisgarðinum á Snæfellsnesi. „Við fórum af stað með þetta verkefni í lok febrúar en það snýst um að leyfa konum af erlendum uppruna að koma saman og spjalla á íslensku,“ útskýrir Guðrún Kristinsdóttir. „Okkur í stjórn Rauða krossins langaði að finna eitthvað sem gæti gert konum af erlendum uppruna auðveldara að verða virkar í samfélaginu en oft eru það tungumálaörðugleikar sem koma í veg fyrir það. Við höfðum oft heyrt að þessum konum fyndist þær ekki hafa tækifæri til að æfa sig í íslenskunni og því var blásið til þessa kvannahittings.“

Kvöldið er haldið einu sinni í mánuði. „Fyrsta kvöldið mættu átján konur frá fimm löndum og næsta kvöld mættu 25,“ segir Guðrún, en íslenskar konur eru líka velkomnar á hittinginn. Hún segir mikla ánægju með framtakið. „Við spurðum konurnar sjálfar hvað þær vildu og niðurstaðan varð sú að hafa enga skipulagða dagskrá heldur bjóða fremur upp á þennan möguleika að koma og spjalla saman á stað þar sem þær eru öruggar og ekki stressaðar þó þær finni ekki réttu orðin á íslensku.“

En um hvað er spjallað? „Um allt og ekki neitt,“ svarar Guðrún gláðlega en bætir við að þessi



Guðrún Kristinsdóttir

Aldur: 47

Hve lengi hefur þú starfað með Rauða krossinum? Í um 4 ár

Áhugamál: Kórsöngur og félagsstörf

Fjölskyldustaða: Gift og á fimm börn

Uppáhaldsmatur: Hvítlauksristaður humar

Uppáhaldsstaður á Íslandi: Ólafsvík

hittingur sé ekki bara mikilvægur fyrir konurnar til að læra íslensku heldur sé hann einnig leið fyrir þær til að komast inn í samfélagið, kynnast öðrum konum, og hafa tækifæri til að spyrja um hagnýta hluti.

Engir fundir voru í sumar en verkefnið fer af stað á ný nú í lok september.



Notaleg stund í Vínahúsinu.

## Hópurinn heldur utan um sitt fólk

Á Grundarfirði heldur Rauði krossinn úti Vínahúsi og Karlakaffi. Sævör Þorvarðardóttir, formaður Rauðakrossdeildar Grundarfjarðar segir vettvanginn gegna hlutverki öryggisnets og styrkja vínátubönd.

„Fólk kemur tvisvar í viku í Vínahúsi til okkar og yfirleitt telur hópurinn í kringum 16 manns. Vínahúsið er undir handleiðslu Steinunnar Hansen. Upphaflega var þetta mikið fólk sem hafði misst vinnuna, einstæðingar og fólk sem var einhverra hluta vegna einangrað í samfélaginu. Það er það að hluta til enn þá. Nokkurri dagskrá er haldið úti og hópurinn vinnur gjarnan saman að verkefnum og þá eru haldnir fræðslufyrirlestrar. Fólk notar einnig tímann til að spjalla saman og fá sér kaffi,“ útskýrir Sævör Þorvarðardóttir, formaður Rauðakrossdeildar Grundarfjarðar.

Hún segir vínahúsið hafa reynst afar vel og gegni ekki síður hlut-

verki öryggisnets. „Ef einhver úr hópunum mætir ekki og hefur ekki látið vita er athugað með hann.“ Hópurinn haldi þannig utan um sitt fólk og skapast hafa vinasambönd. „Fólk er farið að hittast utan skipulagðrar dagskrár,“ segir Sævör.

„Karlakaffið okkar er annar vettvangur en undir sama hatti. Gunnar Kristjánsson heldur utan um það. Karlakaffið sækja eingöngu karlmenn en sá vettvangur kom til þegar karlarnir voru að keyra konurnar á einhvern hitting, en voru svo sjálfir á hrakhólum á meðan. Karlakaffið er líka vel sótt, þarna hittast menn á öllum aldri tvisvar í viku og koma jafnvel úr öðrum bæjarfélögum. Það er verið að rifja upp gamla daga og segja sögur og lesa framhaldssögur. Þar er ekki haldið úti neinni áveðinni dagskrá á Karlakaffinu. Þetta er frekar frjálst. Menn eru ánægðir með þetta og taka daginn frá.“



Sævör Þorvarðardóttir

Aldur: 53 ára

Áhugamál: Að skíða og hjóla, garðurinn minn og félagsstörf

Fjölskyldustaða: Gift (og allir fluttir að heiman, nema kallinn)

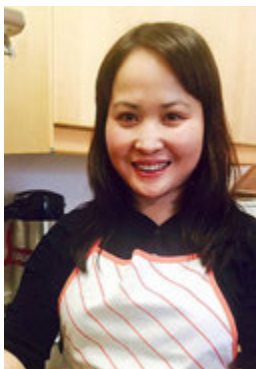
Uppáhaldsmatur: Nautakjöt með gráðostasósu

Uppáhaldsstaður á Íslandi: Siglufjörður

## Alltaf tilhlökkun að mæta í matarklúbb

Matarklúbbur Rauða krossins á Akranesi hefur verið starfræktur um nokkurra ára skeið. Hann er í grunninn ætlaður fólk af erlendum uppruna en er þó opin öllum. Þar mætist fólk af ýmsu þjóðerni, eldar og nýtur samvista.

Þær Katina Gíslason sem er frá Bandaríkjunum og Tuyet Anh Thi Nguyen sem er frá Víetnam eru báðar í matarklúbbi RKA og segja það gefa sér mikið. „Við hittumst í Rauðakrosshúsinu að Skólbraut 25 einu sinni í mánuði og tekur einn þátttakandi að sér að velja uppskrift og kaupa inn. Hinir hjálpa svo til við að elda,“ útskýrir Katina. Stundum verður eitthvað þjóðlegt frá heimalandinu fyrir valinu og þá fylgir jafnvel fróðleikur með en svo má bara velja það sem hvern lystir. Hver veit nema við gerum einhvern tíma íslenska kjötsúpu,“ segir Katina sem hefur verið búsett á Akranesi



Tuyet Anh Thi Nguyen

Aldur: 41

Hve lengi hefur þú starfað með Rauða krossinum? 5 ár

Fjölskylduhagir: Bý með tveimur dætrum

Áhugamál: Að elda og baka og taka ljósmyndir

Uppáhaldsstaður á Ísland: Mér finnst Ísland allt mjög fallegt en elska að búa á Akranesi. Ég hef mjög gaman af því að taka ljósmyndir bæði dag og nótt en er sérstaklega heilluð af norðurljósunum

síðastliðin tvö ár. Henni var boðið í matarklúbbinn fyrir ári og hefur haft mjög gaman af. „Hugmyndin er að fólk komi saman, kynnist, eigi samræður og njóti matar en allt er þetta hluti af því að aðlagast samfélaginu. Yfirleitt eru einhverjir þátttakendur frá Íslandi og við fáum því tækifæri til að æfa okkur í íslensku í leiðinni.“

Katina á íslenskan mann. Þau hjónin voru búsett í Bandaríkjunum en ákváðu að snúa til Íslands fyrir tveimur árum. „Það er á margan hátt auðveldara og öruggara að vera hér með börn. Skólarnir á Akranesi eru mjög góðir og börnin fá góðan stuðning.“

Tuyet, sem starfar hjá HB



Katina Gíslason

Aldur: 43

Hve lengi hefur þú starfað með Rauða krossinum? Eitt ár

Fjölskylduhagir: Er gift, á 14 ára son og 8 ára dóttur

Áhugamál: Fjölskyldan mín og börnin tvö. Þá hef ég mjög gaman af þrjónaskap og er auk matarklúbbs RKA meðlimur í skemmtilegum þrjónaklúbbi

Uppáhaldsmatur: Ég er yfirleitt til í flest en held ég verði að segja íslenskar pönnukökur

Uppáhaldsstaður á Íslandi: Langisandur

fullt af vinum,“ segir Tuyet sem hefur boðið þátttakendum upp á ýmsar krásir frá heimalandi sínu. „Það er alltaf tilhlökkun að mæta í klúbbinn og bragða ólíkan mat.“

Tuyet sem á tvær dætur er afar ánægð á Akranesi. Hún hefur auk eldamennsku unun af ljósmyndun og hefur tekið margar fallegar myndir af bænum.



Hjartastopp gerir ekki boð á undan sér

**BÓKAÐU UPPLÍFGANDI SKYNDIHJÁLPARNÁMSKEIÐ**

[www.skyndihjalp.is](http://www.skyndihjalp.is)



# Partur af samfélagslegri ábyrgð

Birna Pétursdóttir tók að sér að verða stuðningsfulltrúi ungrar sýrlenskrar fjölskyldu í janúar ásamt unnusta sínum, Árna Þór Theodórssyni. Þau fylgdust náð með fréttum af flóttafólki frá Sýrlandi. Þau langaði til að hjálpa og bjóða fólkið velkomnið til Íslands.

Birna segir að það séu fimm íslenskar stuðningsfjölskyldur fyrir hverja eina sýrlenska. „Strax í upphafi unnum við markvisst að því að skipta með okkur verkum og ákveða hvernig best væri að aðstoða fólkið. Smám saman varð til vináttusamband á milli okkar stuðningsfjölskyldunnar og sýrlensku flóttafjölskyldunnar. Starfið hefur gengið einstaklega vel. Við búum að því hér á landi að taka á móti kvótaflóttafólki sem er með viðurkenndan rétt og það er búið að ákveða að veita ákveðna peningaupphæð til aðstoðar því. Vandamál sem koma upp hjá okkur eru lúxusvandamál miðað við á mörgum stöðum í heiminum þar sem fólk er í hræðilegri stöðu sem flóttamenn,“ segir Birna.

## Mikilvægt brauð

Áður en flóttamennirnir komu til Akureyrar fóru sjálfbóðaliðarnir á námskeið til að kynna þeim aðstæðum sem flóttafólkið kom úr og menningarheimi þess. „Við undirbyggjum komu þeirra með því að útvega húsnæði og húsgögn í samstarfi við Akureyrarbæ. Síðan þurfti að gera húsnæðið klárt fyrir komuna, redða borðbúnaði, barnavögnum og -kerrum, leikföngum og fleiru,“ segir Birna og bætir við að hópurinn hafi síðan þurft að vera vakandi yfir hvað vantaði eftir að þau voru flutt inn. „Þá þurfti að sinna þörfum þeirra og venjum. Til dæmis sýndum við þeim verslanir, heilsugæslu, skóla, leikskóla, strætóleiðir og þess háttar. Í Sýrlandi voru þau von að borða ákveðið brauð daglega og við þurftum að finna út hvar væri hægt að fá efni í þann bakstur,“ segir Birna.

Brauðið er mjög mikilvægt í daglegum máltíðum Sýrlendinga, það líkist helst pítubrauði. Brauðið var hægt að kaupa á hverju götuhorni í heimabyggð þeirra.



Hér er Birna með Safaa og Hussein sem eru flóttamenn frá Sýrlandi en hafa nú komið sér fyrir á Akureyri.



Birna og Árni með dóttur sinni. Þau gerðust stuðningsfulltrúar sýrlenskrar fjölskyldu í byrjun ársins.

## Sterk vinátta

Birna segir að fljótlega hafi skapast sterkt vináttusamband. „Við grillum saman, bjóðum þeim í pönnukökur, förum í bíltúra, sigldum út í Hrísey í sumar og gerum margt skemmtilegt saman. Oft er þetta líka bara að hittast og spjalla,“ segir hún. „Hversdagslegir atburðir geta reynst mikilvægir en annars eru þau mjög sjálfstæð.“

Þegar Birna er spurð hvort þetta hafi verið mikil vinna neitar hún því. „Maður fær þetta starf svo margfalt til baka í ánægju svo ég get ekki kallað þetta vinnu. Mér

finnst þetta partur af samfélagslegri ábyrgð. Við viljum vera til staðar fyrir náungann, hvort sem hann er Íslendingur eða annarra menningarheima. Þetta er fólk eins og við, hefur sömu þarfir þótt þau koma úr öðru samfélagi. Þau hafa verið ótrúlega fljót að aðlagast umhverfinu, eiginmaðurinn, Hussein, fór strax út á vinnuarkaðinn og eiginkonan, Safaa, er orðin góð í íslensku. Hún er tungumálasníllingur. Þau eiga ársgamalt barn, Omar, og eiga von á öðru barni innan tíðar. Öll sýrlensku börnin sem komu í vetur hafa fall-



Íslensku börnin og þau sýrlensku ná vel saman.

## Birna Pétursdóttir

**Aldur:** 27 ára  
**Hve lengi hefur þú verið starfandi með Rauða krossinum?** Í tæpt ár  
**Áhugamál:** Heimildarmyndir, leiklist, tónlist, ljósmyndun, ljóð, ferðalög, matargerð, útivist, samvera með vinum og fjölskyldu og margt fleira  
**Fjölskyldustaða:** Í sambúð með Árna Þór Theodórssyni og á eina tæplega 4 ára stjúpdóttur sem heitir Astrid  
**Uppáhaldsmatur:** Lamba-tagine, eldað að marokkóskum sið



Á leið út í Hrísey. Stuðningsfulltrúar gera ýmislegt skemmtilegt með flóttamönnum.

id vel inn í hópinn hér í bænum, krakkarnir leika sér saman, spila fótbolta og þess háttar. Með því móti draga þau foreldra sína inn í samfélagið hér á Akureyri. Þau hafa sömuleiðis aðlagast veðrinu fljótt en þeim fannst ansi kalt og dimmt í vetur. Veðrið er samt mun skárri kostur en stríðið í Sýrlandi.“

## Syrgjendur

Birna segir að þótt fólkið sé ákaflega þakklátt fyrir þá aðstoð sem það fær er það líka syrgjendur. „Heimili þeirra í Sýrlandi er logandi rúst. Þau koma frá Aleppo þar

sem hræðilegt stríð geisar. Þau sakna ættlandsins og vita að ef þau snúa einhvern tíma heim aftur verður allt breytt,“ segir Birna sem sótti nýlega námskeið í Búðapest á vegum AFS fyrir sjálfbóðaliða flóttamanna um allan heim. „Þetta námskeið opnaði augu mín fyrir því hversu fáum flóttamönnum við tökum á móti hér á landi og að við kveinum okkur yfir flóttamannavanda sem er ekki til staðar. Við gerum vel við þá fáu flóttamenn sem við handveljum en þegar kemur að hælisleitendum sýnum við á okkur allt aðra hlið.“

# Sjálfbóðaliðar með risastórt hjarta

Ingibjörg Halldórsdóttir er verkefnastjóri hjá Eyjafjarðardeild Rauða krossins og heldur utan um stuðningsfjölskyldur fyrir flóttafólk. Ingibjörg segir að það hafi gengið mjög vel að fá stuðningsfjölskyldur fyrir þær sýrlensku fjölskyldur sem komu til Akureyrar í janúar á þessu ári.

Ingibjörg segir að fleiri hafi sýnt áhuga en þörf var á. „Við vorum í ákveðinni lúxusstöðu að þurfa ekki að auglýsa eftir sjálfbóðaliðum í þetta verkefni og má meðal annars rekja það til þess að eftir tilkomu Facebook-síðunnar Kæra Eygló voru yfir 100 manns sem skráðu sig sem sjálfbóðaliða hjá Eyjafjarðardeildinni og höfðu áhuga á að taka þátt í móttöku fjölskyldunnar með einum eða öðrum hætti. Af þeim hópi voru um 70 sem höfðu áhuga á að gerast stuðningsfjölskylda,“ segir hún.

„Upphaflega byrjuðu 24 fjölskyldur í verkefninu, eða sex fjölskyldur fyrir hverja eina flóttafjölskyldu. Eftir að verkefnið fór af stað hefur ein fjölskylda þurft að hætta, það eru því starfandi 23 fjölskyldur í verkefninu,“ segir hún.

## Mikil fræðsla

Ingibjörg segir að ýmis fræðsla eigi sér stað á undirbúningstímabilinu. „Það má segja að við höldum áfram að fræða sjálfbóðaliðana okkar jafnt og þétt en þeir

skrá sig í verkefni í eitt ár. Fyrir komu Sýrlendinganna vorum við með fræðslu um Sýrland, landið, menninguna og fólkið. Ásamt því fengu sjálfbóðaliðar fræðslu um sálrænan stuðning og lögðum við mikið upp úr góðum undirbúningi.

Við vorum með öflugustu fræðsluna samhliða komu fjölskyldunnar. Síðan vorum við með áframhaldandi námskeið í sálrænum stuðningi, fengum fyrirlestra frá fagfólki sem hefur reynslu af því að vinna með flóttafólki bæði erlendis og hér heima ásamt því að vera með námskeið í almennri skyndihjálp. Við erum hvernig nærri hætt með fræðsluna og mun hún standa út árið. Ástæðan fyrir því er að verkefnið breytist þó nokkuð á þessu eina ári og það hefur reynst okkur vel að vera með fræðslu á sama tíma og sjálfbóðaliðarnir geta sett í samhengi það sem er verið að ræða um hverju sinni,“ útskýrir Ingibjörg.

## Gott samstarf

„Eyjafjarðardeildin tók þátt í móttöku á fjölskyldum frá fyrr-

## Ingibjörg Halldórsdóttir

**Aldur:** 36 ára  
**Áhugamál:** Fótbolta, útihlaup, ferðalög og samvera með vinum og fjölskyldu  
**Fjölskyldustaða:** Gift með tvö börn, 17 og 11 ára  
**Uppáhaldsmatur:** Pítsa og Pepsi  
**Max klikkar aldrei, svo finnst mér lambakótilettur í raspi með nýjum kartöflum og grænum baunum alveg eðal**  
**Uppáhaldsstaður á Íslandi:** Eftir að ég flutti í nýja húsið mitt við Kvistagerði á Akureyri þá hefur sá staður orðið algjörlega að mínum uppáhaldsstað. Svo finnst mér frábært að fara í bústað í Þórðarstaðarskógi



um Júgóslavíu árið 2003,“ greinir hún frá. „Það var fyrir minn tíma í starfi en almennt fara mjög jákvæðar umsagnir af þeirri móttöku heilt yfir. Sama má segja um móttöku Sýrlendinganna sem komu í janúar sl., sem fram að þessu hefur heilt yfir gengið mjög vel. Einn stærsti lykilþátturinn í velgengninni er hversu öflugt og gott samstarf hefur verið á milli allra aðila sem að verkefninu koma og þá sérstaklega milli Rauða krossins og sveitarfélagsins. Allt frá upphafi höfum við unnið náð með starfsmönnum Akureyrarbæjar í verkefninu. Þannig hefur verkefnastjóri og túlkur Akureyrarbæjar fundað reglulega með bæði starfsmönnum Rauða krossins og sjálfbóðaliðunum. Allir eru í góðri tengingu við alla en á sama tíma eru hlutverk og boðleiðir skýrar.“

## Lykill flóttafólksins

Stuðningsfjölskyldurnar eru gríðarlega mikilvægur partur af starfinu. Þarna er samankomin hópur af fólki með risastórt

hjarta sem er tilbúið til að gefa af tíma sínum til að hjálpa flóttafólki við að aðlagast nýjum heimkynnum. Þessar stuðningsfjölskyldur eru lykll flóttafólksins að samfélaginu og ég get ekki dásamað sjálfbóðaliðana okkar í núverandi verkefni nógu mikið. Undanfarið hef ég unnið að samantekt starfsins síðustu mánuði og fyllist óendanlegu miklu stolti yfir hversu miklu þau hafa áorkað. Ekki síður lærum við starfsmennirnir alveg heilmikið af þeim. Þetta er fólk sem vinnur inni á heimilum Sýrlendinganna, tekst á við tungumálaáskoranir, eignast nýja vini, aðstoðar með ýmiss konar mál og fer fyrst og fremst að þykja alveg óendanlega vænt um sína fjölskyldu. Og eins og sýrlensku fjölskyldurnar sjálfar hafa orðað það, þá verða sjálfbóðaliðarnir að fjölskyldu þeirra í nýju landi þar sem þau koma ein, án vina og ættingja. Það er óendanlega dýrmæt og falleg gjöf að einhver skuli vera tilbúinn til að gefa svona mikinn tíma og leggja svona mikið á sig við að hjálpa öðrum.“



# Kunnátta er hvati til athafna

Skyndihjálpar hefur verið einn af hornsteinum Rauða krossins á Íslandi allt frá stofnun 1924. Rauði krossinn er enn í dag helsti kennsluáðili skyndihjálpar á Íslandi. Innan neyðarvarnarsviðs er einnig starfræktur skyndihjálparhópur sem er eingöngu skipaður sjálfboðaliðum.

Hópurinn kemur saman á ýmsum neyðarvarnaræfingum og er oftast en ekki til taks þegar stórir viðburðir eru skipulagðir, þá sérstaklega íþróttaviðburðir þar sem slys og hnjask geta komið upp á. Valdís Steinarsdóttir, sem er ávallt kölluð Addý, er meðlimur skyndihjálparhópsins.

„Ég held ég hafi byrjað sem sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum árið 2008,“ segir Addý, sem hefur tekið þátt í fjölmörgum verkefnum auk skyndihjálparhópsins. „Ég hef verið í skaðaminnkunarverkefnum, tekið að mér stjórnarstörf í Mosfellsbæjardeild og er í fjölmörgum verkefnum á Neyðarvarnarmiðstöð. Þar skiptist starfið í smærri einingar en fyrir utan skyndihjálparhópinn má minnast á viðbragðshóp fyrir sálfélaglegan stuðning, búnaðarhóp og bakvaktar-

teymi. Ég hef tekið þátt í fjölmörgum skammtímaverkefnum sem tekur varla að nefna, svo mörg eru þau, en í dag sinni ég nánast eingöngu neyðarvarnarverkefnum. Þar er líka nóg um að vera og verkefni eru í stöðugri þróun.“

En hversu mikilvægt er það að kunna að beita skyndihjálpar?

„Í fyrsta lagi er gríðarlega mikilvægt að kunna skyndihjálpar. Kunnátta er hvati til athafna þegar á reynir og því ættu allir að setja það í forgang að fara á skyndihjálparnámskeið. Að vera undirbúin er mikilvægt, slys gera ekki boð á undan sér og það er góð tilfinning að geta aðstoðað,“ segir Addý. „Verkefni hópsins geta verið margvísleg en snúa yfirleitt að viðburðum, kennslu eða kynningum. Þar á meðal má nefna viðveru við tendrun Óslótartrés eða við ýmsar bæjar-



Valdís Steinarsdóttir er meðlimur í skyndihjálparhópi Rauða krossins.

hátíðir. Við erum stundum fengin til að vera reiðubúin við tókur á kvikmyndum eða sjónvarpsþáttum, bæði fyrir innlenda og erlenda framleiðslu. Svo má ekki gleyma íþróttaviðburðum. Við höfum verið til taks þegar fjöldi fólks tekur þá ákvörðun að synda í sjónum af fúsungum og frjálsum vilja. Svo vorum við um daginn reiðubúin á hliðarlínunni á rúgbýleik.“

En myndi Addý mæla með því að fólk skrái sig sem sjálfboðaliða?

„Tvímælalaust! Sjálfboðaliðastarfið hjá Rauða krossinum er einstaklega gefandi. Öll verkefni sem ég hef tekið þátt í hafa bætt mig sem manneskju. Síðan skiptir félagslega hliðin líka máli. Ég hef kynnst ótalmörgu góðu fólki. Einn af styrkleikum félagsins er breiddin í verkefnum og þar eru til verkefni fyrir alla.“

## Rauði krossinn þakkar eftirfarandi aðilum fyrir að styrkja útgáfu Hjálparinnar



Alþýðusamband Íslands



- AB varahlutir ehf
- ALARK arkitektar ehf
- Allianz Ísland hf. söluumboð
- Aurum ehf
- Áltak ehf
- Árvirkinn ehf
- B.Markan-Pípulagnir ehf
- Batik ehf.
- Betra líf - Borgarhóll ehf.
- Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
- Bílamálinun Varmi ehf
- Bílasmiðunin hf
- Blaðamannafélag Íslands
- BLUE Car Rental ehf
- Bókhaldsstofa Haraldar slf
- Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
- Brauðhúsið ehf
- Breiðavík ehf
- Brimborg ehf.
- Bústólpi ehf.
- Dalabyggð
- Danica sjávarafurðir ehf (Danica Seafood Ltd.)
- DMM Lausnir ehf
- Dýrabær ehf.
- Dýralæknirinn á Breiðdalsvík
- Efling stéttarfélag
- Eignamiðlunin ehf
- Elías Óskarsson
- Elíska Guðrún ehf
- ESJ Vörubílar ehf.
- Fakta ehf
- Faxaflóahafnir sf

- Ferro Zink hf.
- Fiskmarkaðurinn ehf.
- Fjallalamb hf
- Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf
- Fjóttsdalshérað
- Flóahreppur
- Framhaldsskólinn í A-Skaftaf
- G. Ben
- Garðabær
- Garðmenn ehf
- Geirland ehf
- Gjögur hf.
- Glaður ehf
- Grafía-stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum
- Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf
- Grófargil ehf
- Hamraborg ehf
- HBTB ehf
- Herrafataverslun Birgis ehf
- Héraðsbókasafn Rangæinga
- Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
- Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf.
- Hjallastefnan ehf
- Hjá Guðjóni ehf
- Hjúkr-/dvalarh Klausturhólar
- Hótel Laki ehf.
- Hreint ehf.
- Húnavatnshreppur
- Húnaþing vestra
- Hvalur ehf
- Hveragerðiskirkja
- Hvestuveita ehf

- Höfðakaffi ehf.
- Iceland Excursions Allrahanda ehf.
- Icelandair Cargo ehf.
- Ísfix ehf
- Íslensk endurskoðun ehf
- Íslensk erfðagreining ehf.
- Íslensk sálgreining - sálgreiningarstofnun Íslands ehf.
- Ísold ehf
- Ístak hf.
- JÁVERK ehf
- JSÓ ehf
- Kambur ehf.
- Karl Kristmanns umboðs- og heildv ehf
- Kjötthöllin ehf
- Klausturkaffi ehf
- Klettur - sala og þjónusta ehf.
- Kokka ehf
- Kraftlagir ehf
- Krossborg ehf
- Kvik ehf
- Landsnet hf.
- Landssamband lögreglumanna
- Landssamtök lífeyrissjóða LL
- Lášúsið ehf
- Libra ehf
- Litli Tindur ehf
- Loftorka Reykjavík ehf
- Loftstokkahreinsun.is
- Lyfja hf.
- Læknisfræðileg myndgreining ehf
- Lögmannafélag Íslands

- Lögreglustjórnin á höfuðborgarsv.
- Lögskil ehf
- Löndun ehf
- Marver ehf
- Málarameistarar ehf
- Menntaskólinn á Akureyri
- Miðstöðin Vestmannaeyjum ehf
- Múlaradíó ehf.
- Múr- og málingarþjónustan Höfn ehf
- Múr og meira ehf
- Nesskip hf.
- Nínukot ehf
- Nobex ehf
- Nonni liti ehf
- Nýja bílasmíðjan hf
- Orkubú Vestfjarða ohf.
- ORKUVIRKI ehf
- Ottó B. Arnar ehf.
- Ósal ehf
- Pétursbúð ehf.
- Rafmiðlun hf.
- Rafpólering ehf.
- Rafsvið sf
- Raftákn ehf
- Raftíðni ehf
- Reykjaprent ehf
- Reynir bakari ehf
- Réttlingarþjónustan ehf
- Réttur-Áðalsteinsson & Partners ehf
- Samhentir Kassagerð hf.
- Samiðn, samband iðnfélaga
- Samtök starfsmanna fjármálaframtækja,SSF

- Samvirkni ehf
- Sæðlabanki Íslands
- SFR Stéttarfélag í almannaþjónustu
- Sigurgeir G. Jóhannsson ehf
- Síldarvinnslan hf.
- Sjáland ehf
- Sjóklæðagerðin
- Sjúkrahúsið á Akureyri
- Skilaborg ehf
- Skútustaðahreppur
- Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
- Smith & Norland hf.
- Snæland Grímsson ehf.
- Solo hársnyrtistofa sf
- Sólskógar ehf
- Steypustöðin Hvammstanga ehf
- Stéttarfélagið Samstaða
- Straumnes ehf. rafverktakar
- Suzuki-bílar hf
- Sveitarfélagið Garður
- Sveitarfélagið Skagaströnd
- Sæplast Iceland ehf
- T.ark Arkitektar ehf.
- Tannálfur sf
- Tannlæknastofa A.B. slf
- Tannlæknas. Árna Páls Halldórss.
- Tannlæknaþjónustan slf
- Tannréttingar sf
- Tarzan ehf
- Tempura ehf
- TS vélaleiga ehf
- Tækniskólinn ehf.
- Tölvar ehf

- Urðarköttur ehf
- Úti og inni sf
- VA arkitektar ehf
- VAL-ÁS ehf.
- Veisport ehf
- Veitingastaðurinn Fljótið ehf
- Verkalýðs/sjómannaþéttarfélag Keflavíkur
- Verkfæringsalan ehf
- Verkstæðið ehf
- Verslunarmannafélag Suðurnesja
- Vetrarsól ehf
- Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf
- Vélaverkstæði Skagastrandar ehf
- Vélaverkstæðið Kistufell ehf
- Vélaverkstæðið Þór ehf
- Vélvirkinn sf
- Við og Við sf
- Vilhjálmsson sf
- Villi Valli ehf
- Vísir hf
- Welcome Apartments ehf.
- Wurth á Íslandi ehf
- Yndisauki ehf
- Yrki arkitektar ehf
- Þ.S. Verktakar ehf.
- Þekking - Tristan hf
- Þorsteinn Bergmann ehf
- Þór félag stjórnaða
- Ævintýradalurinn ehf



Björgunarvestur er kastað til flóttamanna. Enginn var með björgunarvesti og fæstir kunnu að synda.



Litill drengur er færður yfir í björgunarbát.

# Rúmlega 2000 mannslífum hefur þegar verið bjargað

Frá því í sumar hefur Rauði krossinn staðið fyrir metnaðarfullu björgunarstarfi á Miðjarðarhafi, nánar tiltekið við sjóleiðina frá Líbíu til Ítalíu. Á fyrstu sjö mánuðum ársins höfðu, þá þegar, um 3.000 flóttamenn druknað á þessari leið.

Ítalski Rauði krossinn, ásamt Alþjóðasambandi landsfélaga Rauða krossins og Rauða hálfmánans, ákvað að hefja rekstur á tveimur björgunarskipum í samstarfi við samtökin MOAS (Migrant Off-Shore Aid Station). Hið fyrra, Phoenix, hóf störf í júlí og þann 10. ágúst síðastliðinn bættist björgunarskipið Responder í hópinn. Árangur björgunarstarfsins hefur síðan þá verið ótrúlegur.

## Meiri hættu á leið til Ítalíu

Allt frá því að landamærum Grikklands til Makedóníu var lokað hefur straumur flóttafólks snúist til Ítalíu. Sjóleiðin sem áður var farin um Grikklandshaf var ekki lengur fýsileg. En þrátt fyrir síendurtekinn sjóskaða setti flóttafólk sig í lífshættu með því að stíga upp í illa útbúna og ofhlaðna báta, hvort heldur úr gúmmí eða tré. Það sama á við um sjóleiðina frá Líbíu til Ítalíu,

flóttafólk leggur sig í lífshættu með þá von í brjósti að komast á öruggar slóðir fjarri vopnuðum átökum. Hættan er þó talsvert meiri á þessum slóðum. Hafstraumar eru þyngri og leiðin er lengri. Sjóförum er ýtt á haf út um miðja nótt, oftast með lítið annað en stjörnurnar til að vísa veginn. Engin ljós, engin neyðarblys. Fá, ef nokkur, björgunarvesti.

## Mikill árangur á skömmum tíma

Björgunaraðgerðir Phoenix og Responder hafa borið ótrúlegan árangur. Áður en verkefnið hófst var búist við að mögulega væri hægt að bjarga um 1.100 mannlífum á mánuði. En verkefnið hefur gengið enn betur. Þegar þetta er skrifað hefur tekist að bjarga meira en 2.000 mannlífum og oftar en ekki úr bátum sem var við að hvolfa eða voru hreinlega sokknir. Þar að baki liggur gífurleg vinna sem má

þakka reynslumiklu liði MOAS sem nýtir sér nýjustu tækni við björgunarstörf, þar á meðal við flygildi (dróna) sem vakta stór svæði og leita að óruggum sjóförum.

## Neyðarsöfnun í fullum gangi

Rauði krossinn á Íslandi ákvað að svara neyðarkalli ítalska Rauða krossins og Alþjóðasambands landsfélaga Rauða krossins og Rauða hálfmánans í sumar og tekur þátt í að fjármagna björgunaraðgerðir. Nú þegar hafa 12,3 milljónir króna verið veittar til aðgerðanna auk þess sem Rauði krossinn á Íslandi hóf neyðarsöfnun sem er enn í fullum gangi. Björgunaraðgerðirnar standa yfir til 1. ágúst 2017 hið minnsta og enn á eftir að fjármagna hluta þeirra. Því skiptir hvert einasta framlag máli. Björgunaraðgerðir Rauða krossins í Miðjarðarhafi bjarga mannlífum á hverjum einasta sólarhring.



Hjúkrunarkona Rauða krossins, Nicole Rähle frá Sviss, hugar að ungum skjólstaðingi.



Þessi faðir var ánægður með að vera kominn í skjól með son sinn.

**Rauði krossinn**

Styrktarnúmer Rauða krossins eru:  
904 1500 | 904 2500 | 904 5500

BJÖRGUM  
FLÓTTAFÓLKI  
ÚR SJÁVARHÁSKA



## Starf Rauða krossins er hryggjarstykkið

Árborg, Hveragerði og Reykjavík taka á móti næsta hópi sýrlensks kvótaflóttafólks sem nú er í Líbanon.

Það vakti mikla athygli þegar Ísland tók á móti hópi kvótaflóttafólks frá Sýrlandi í ársbyrjun 2016. Sá hópur settist að á Akureyri og í Kópavogi. Nú er undirbúningur hafinn fyrir komu næsta hóps en vonast er til þess að hægt verði að taka á móti honum fyrir árslok. Í þetta sinn eru það Reykjavíkurborg og sveitarfélögin fyrir austan fjall, Árborg og Hveragerði, sem verða gestgjafar að þessu sinni.

### Vildum rétta fram hjálparhönd

Þetta er í fyrsta sinn sem Árborg og Hveragerði taka á móti kvótaflóttafólki. Ásta Stefánsdóttir er framkvæmdastjóri bæjarstjórnar Árborgar. Hún segir að sveitarfélögin hafi ákveðið að rétta fram hjálparhönd eftir umræðuna sem átti að fara fram um áttíð Kæra Eygló hafði í för með sér. „Áhugi var fyrir því að rétta fram hjálparhönd og sveitarfélögin tóku sig saman um að bjóða upp á að taka á móti flóttamönnum og sáu fram á að geta sameinast um ýmsa þætti, eins og verkefnisstjóra, íslenskunámskeið og fleira. Síðan hafði velferðarráðuneytið samband við Árborg og Hveragerði í vor og óskaði eftir þátttöku sveitarfélaganna tveggja að þessu sinni. Sveitarfélögin munu hafa með sér mikið samstarf og samráð um þetta verkefni og ég tel að það muni nýtast þeim flóttamönnum sem hingað koma. Á þessu svæði eru góðar samgöngur og innviðir sem geta tekist á við áskoranir af þessu tagi, svo sem skólar, heilsgæsla og ýmis þjónusta.“

**Fólki á að liða vel**  
Reykjavík hefur öllu meiri

reynslu af móttöku kvótaflóttafólks. Fyrsti hópur flóttafólks sem kom hingað til lands frá Ungverjalandi árið 1956 dvaldi að mestu í Reykjavík en síðan hefur hópurinn stækkað. Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur, er metnaðarfullur fyrir verkefninu. „Fyrir liggur að Reykjavík mun taka á móti flóttafólki frá Sýrlandi á næstu misserum, við munum gera allt sem í okkar valdi stendur til þess að því líði vel, fái alla þá þjónustu sem það þarf og geti lifað hér góðu lífi og jafnvel sest hér að til langframa. Reykjavíkurborg hefur mesta reynslu allra sveitarfélaga af því að taka á móti flóttafólki en frá árinu 1956 höfum við tekið á móti 274 kvótaflóttamönnum.“

### Rauði krossinn alltaf í lykilhutverki

Þau Ásta og Dagur eru sammála um veigamikilið hlutverk Rauða krossins við móttöku flóttafólks og binda miklar vonir við farsælt samstarf. „Ég á þó ekki von á öðru en að það eigi eftir að ganga mjög vel, það hefur venjulega verið þannig þegar leiðir sveitarfélagsins og Rauða krossins hafa legið saman. Aðkoma RKÍ er mjög mikilvæg og þar er að fá stuðning fyrir flóttamenn sem sveitarfélagið á erfiðara með að veita, svo sem stuðningsfjölskyldur og ýmislegt sem snýr að aðlögun,“ segir Ásta og Dagur tekur í sama streng. „Rauði krossinn mun alltaf gegna lykilhutverki í móttöku flóttafólks enda er starfsemi Rauða krossins og sjálfböðaliðar hans hryggjarstykkið í þessu stóra og mikilvæga verkefni.“

## Erfitt að vera áhorfandi

Hrefna Björg Gylfadóttir hefur starfað sem sjálfböðaliði með hælisleitendum og flóttafólki í eitt ár. Hún mætir reglulega á opið hús þar sem sjálfböðaliðar reyna eftir megni að aðstoða við hvers kyns gagnleg atriði og reynt er að leysa úr vandamálum sem upp geta komið, hvort sem þau eru stór eða agnarsmá.

Hrefna stundar nám í grafískri hönnun við Listaháskóla Íslands og starfar jafnframt sem ljósmyndari og blaðamaður hjá Reykjavík Grapevine.

### Hvernig kom það til að þú skráðir þig sem sjálfböðaliða Rauða krossins?

Ég var búin að fylgjast með málum flóttamanna í einhvern tíma og fannst erfitt að vera áhorfandi og langaði að hjálpa á einhvern hátt. Ég ákvað að sýna vilja í verki og skrá mig sem sjálfböðaliða í Rauða krossinum. Ég fékk símhringingu stuttu eftir að ég skráði mig og var boðið að taka þátt í þessu flotta verkefni, Open House. Ég byrjaði á því að hjálpa til við undirbúning verkefnisins í nóvember í fyrra og hef verið sjálfböðaliði síðan.

### Í hverju felst starfið?

Starfið felst í því að hjálpa flóttafólki og hælisleitendum við hluti sem þau gætu átt í erfileikum með. Þetta felur í sér aðstoð við íbúðaleit, útfyllingu á umsóknum, gerð ferilskrár, starfsúmsóknir, hjálp við íslenskunám og fleira.

### Finnst þér starfið skipta máli? Væri eitthvað sem betur mætti fara?

Já, starfið skiptir sko máli. Fyrir utan Open House eru það nánast eingöngu félagsráðgjafar sem flóttafólk og hælisleitendur geta leitað til með spurningar og ráðgjöf og það getur verið bið eftir tíma þar. Hjá Rauða krossinum getur fólk komið án þess að panta tíma og fengið aðstoð heima sínum, sama hversu lítillvæg þau eru. Þar hittir fólk líka annað fólk í svipaðri aðstöðu og það sjálft. Svo er líka alltaf kaffi og með því. Það fer því miður mikill tími sjálfböðaliða í íbúðaleit með skjólstæðingum. Þetta er tími sem mætti betur nýta í annað, en eins og flestir vita er leigumarkaðurinn strembinn og tímarekur.



Hrefna hjálpar flóttafólki og hælisleitendum við hagnýta hluti.

### Myndirðu mæla með því að gerast sjálfböðaliði Rauða krossins?

Já, ég myndi hiklaust mæla með því. Það fer ekki mikill tími vinnunnar í þetta verkefni fyrir hvern

og einn sjálfböðaliða en það er gífurlegur afrakstur þegar margir þeirra koma saman. Sjálfböðaliðar og skjólstæðingar mynda góðan félagsskap og það er góð tilfinning að geta hjálpað.

## Hælisleitendur njóta góðs af starfi sjálfböðaliða

Allir sem sækja um hæli hér á landi eiga þess kost að fá lögfræðing frá Rauða krossinum. Nú starfa átta lögfræðingar og þrjár laganemar í réttindagæslunni hjá félaginu. Verkefni þeirra eru fjölbreytt en felast í stuttu máli í því að tryggja að hælisleitendur fái réttláta málsmeðferð, að aðstoða þá við að koma máli sínu á framfæri við stjórnvöld og að gæta hagsmuna þeirra í hvívetna þegar kemur að umsókn um vernd. En hælisleitendur geta einnig sótt aðra þjónustu til Rauða krossins, þjónustu sem má alls ekki vanmeta en hún er veitt af fórnfúsum sjálfböðaliðum.

### Snýst um lífið sjálft

„Mál hælisleitenda snúast ekki bara um lögfræðina heldur í raun um lífið sjálft. Tíminn stöðvast ekki þegar fólk sækir um hæli. Það kemur svo margt upp sem þarf að taka á, bæði góðir hlutir og ekki eins góðir hlutir,“ segir Áshildur Linnet, verkefnisstjóri á hjálpar- og mannúðarsviði Rauða krossins. „Andleg líðan hælisleitenda er einkar mikilvæg því að ef fólk líður illa þá er erfiðara að vinna í

hælismálinu. Allir þurfa að finna að á þá sé hlustað og komið fram við þá af virðingu. Þess vegna höfum við lagt mikla áherslu á að samhliða talsmannþjónustunni starfi öflugt teymi sem sinnir öllu því sem ekki snýr beint að hælismálinu. Þar vinna saman starfsmenn og fjöldi sjálfböðaliða auk þess sem fólkið sjálft leggur sitt af mörkum til að styðja hvert annað.“

### Það má laða fram bros og hlátur hjá öllum

Hjá Rauða krossinum er boðið upp á reglulega viðtalstíma til að leysa úr ýmsum málum, leitarþjónustu fyrir þá sem hafa á flóttanum orðið viðskila við nákomna ættingja og stað til að leita upplýsinga og ræða það sem fólki liggur á hjarta hverju sinni. „Virgni hælisleitenda á meðan þeir eru að biða niðurstöðu í máli sínu er

mjög mikilvæg,“ segir Áshildur. „Að sitja með hendur í skauti og gera ekki neitt hefur slæm áhrif á jafnt andlega sem líkamlega líðan. Sjálfböðaliðar bera uppi það félagsstarf sem við bjóðum upp á fyrir hælisleitendur. Þeir starfa undir styrki stjórnar nokkurra atorkukvenna hjá Rauða krossinum í Hafnarfirði og Garðabæ. Starf sjálfböðaliðanna er gríðarlega mikilvægt. Félagstarfið er nefnilega það sem oft heldur í fólk lífinu, bjargar því frá að falla í depurð og kemur í veg fyrir að fólk einangrist. Við spyrjum einnis, öllum er velkomið að taka þátt. Það má laða fram bros og hlátur hjá öllum og við vitum að vinátta og hlýtt viðmót er fólki í þessari stöðu mjög mikilvægt.“

### Hælisleitendur þróa eigin verkefni

Félagstarf Rauða krossins byggir á samstarfi á milli



„Virgni hælisleitenda á meðan þeir eru að biða niðurstöðu í máli sínu er mjög mikilvæg,“ segir Áshildur.

þeirra sem þess njóta og sjálfböðaliðanna. „Í vetur verður lögð aukin áhersla á að virkja hælisleitendur sjálfa til að skipuleggja og bera ábyrgð á dagskrá félagsstarfsins. Þeir, líkt og aðrir sjálfböðaliðar, munu fá mikilvæga þjálfun áður en tekist er á við verkefni. Þann-

ig er hvatt til gagnvirkar þátttöku hælisleitenda sem hafa sjálfir bein áhrif á þróun félagsstarfsins.“ Þessi tilraun hefur gefið góð fyrirheit og vonast er til þess að hún muni auka skilning og brjóta niður múra – hjálpa fólk að kynntast og líða betur saman.

Áshildur Linnet

# Konur hvattar til að koma „Útmeð'a“ hjá Hjálparsímanum 1717

Hjálparsími Rauða krossins 1717 og Geðhjálp leiddu saman hesta sína undir merkjum Útmeð'a haustið 2015. Efnt var til vitundarvakningar til að hvetja unga karlmenn til að tjá sig um tilfinningar sínar og/eða leita sér aðstoðar til að takast á við andlega erfiðleika og draga þar með úr líkum á sjálfsvígum. Í öðrum áfanga Útmeð'a er áhersla lögð á að fá ungar konur til tjá sig um vanlíðan sína.

Sjálfsvíg eru algengasta dánaror-sök íslenskra karlmanna á aldrinum 18 til 25 ára. Á bilinu sjö til níu karlar falla fyrir eigin hendi á þessum aldri á Íslandi á hverju ári.

## Átak sem bar árangur

Vitundarvakning Útmeð'a vakti mikla athygli og var forvarnarmyndbandi undir merkjum þess dreift oftast en nokkru öðru fræðslumyndbandi á samfélagsmiðlum, nálægt 15.000 sinnum, á árinu 2015. Vitundarvakningin skilaði sér í 18% fjölgun erinda vegna sjálfsvíga til Hjálparsímans frá árinu 2014 til 2015. Um 20% fjölgun varð á erindum af sama tagi til Geðhjálp haustið 2015 miðað við haustið á undan.

## Nýtt ár, nýr fókus

Í öðrum áfanga Útmeð'a er áhersla lögð á að fá ungar konur til að tjá sig um vanlíðan sína og/eða leita sér sérhæfðar aðstoðar til að koma í veg fyrir sjálfsskaða og sjálfsvíg. Alls leita á bilinu 500 til 600 manns með sjálfsskaða á slysa- og göngudeildir á Íslandi á hverju ári. Af þeim leggast um 120 inn á sjúkrahús og eru ungar konur þar í meirihluta. Með gagnvirku forvarnarmyndbandi og heimasíðu með upplýsingaefni fyrir ungt fólk, aðstandendur og fræðara hvetja félögin ungt fólk



Hjálparsíminn er opinn allan sólarhringinn og sjálfboðaliðar Rauða krossins eru ávallt reiðubúnir að hlusta.

og veita því aðstoð við að leita sér ráðgjafar áður en öll sund virðast lokuð.

## Um fjöllun hvetur fólk til að leita sér hjálpar

Gagnvirka myndbandið og heimasíðan voru opnuð á málþingi

samráðshóps um Alþjóðlegan forvarnardag sjálfsskaða og sjálfsvíga en fullt var út úr húsi og færri komust að en vildu. Í kjölfarið var efninu dreift til almennings í því skyni að ná til sem flestra sem eiga við vanda að stríða. Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á að

um fjöllun um sjálfsskaða og sjálfsvíg veldur því að fleiri leita sér hjálpar með þeim afleiðingum að líðan fólks batnar og sjálfsskaða og sjálfsvígum fækkar. Verkefnið hefur fengið frábærar viðtökur en þannig hafa þúsundir deilt nýju forvarnarmyndbandi á sam-

**Verkefnið hefur fengið frábærar viðtökur en þannig hafa þúsundir deilt nýju forvarnarmyndbandi á samfélagsmiðlum. Á vefnum, undir slóðinni utmeda.is, má finna gríðarlega mikið efni, sett upp á myndrænan og notendavænan hátt.**

félagsmiðlum á borð við Facebook og Twitter. Á vefnum, undir slóðinni utmeda.is, má finna gríðarlega mikið efni, sett upp á myndrænan og notendavænan hátt. Á honum má finna upplýsingar fyrir þau sem standa í þessum sporum, aðstandendur þeirra og almennar upplýsingar um þennan málaflökk. Vefurinn er fyrir alla enda ítarlegar upplýsingar um sjálfsvígs- og sjálfsskaðahugsanir, af hverju þær stafa, hvaða skref sé hægt að taka til leita bata og hvert hægt sé að snúa sér, ásamt svo miklu meira efni. Hjálparsíminn 1717 hvetur allt fólk sem á við vandamál að stríða til að koma Útmeð'a!

**SEGÐU FRÁ,  
KOMDU  
ÚT  
MEÐ'A!**

**HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL  
RAUÐA KROSSINS**  
**1717** .is

**GEÐHJÁLP**