

# RAUÐI KROSSINN

## Hafnarfirði, Garðabæ og Kópavogi

### Ársskýrsla 2022



---

# Efni

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Ávarp formanns                                             | 03 |
| Rauði krossinn í Hafnarfirði, Kópavogi og Garðabæ          | 04 |
| Stjórn, nefndir og starfsfólk                              | 05 |
| Verkefni Rauða krossins í Hafnarfirði, Kópavogi og Garðabæ | 06 |
| Vinaverkefni                                               | 06 |
| Aðstoð eftir afplánun                                      | 09 |
| Sala og skipulagning skyndihjálpar                         | 10 |
| Önnur starfsemi                                            | 11 |
| Sjálfbóðaliðarnir okkar                                    | 12 |



---

# Ávarp formanns

Fyrsta starfsári sameinaðrar deildar Hafnarfjarðar, Garðabæjar og Kópavogs er lokið og spannar saga þessara deilda samanlagt hátt í 200 ár. Eins og í öllum sameiningum fylgir í kjölfarið breytingatímabil þar sem starfsfólk, verkefni og sjálfböðaliðar finna í sameiningu takt nýrrar deildar og hefst nú nýr kafli. Við þökkum fráfarandi deildarstjóra Páli Daníelssyni fyrir góð störf en hann hvarf til annarra starfa snemma á árinu. Einnig þökkum við Heru og Halldóru fyrir samstarfið og bjóðum nýtt starfsfólk velkomið.

Verkefni deildarinnar snúa að félagslegri einangrun og skyndihjálp. Mörg verkefni döfnuðu á meðan Covid herjaði á, önnur mættu flóknum áskorunum og eru verkefni að ná jafnvægi eftir heimsfaraldur. Helstu áskoranir okkar næstu misserin eru fjármögnun verkefna og að vinna áfram að brýnum verkefnum í nærumhverfinu og passa upp á að viðhalda góðri samvinnu í öllum sveitafélögum á starfssvæði deildarinnar. Félagsleg einangrun er síst á undanhaldi og hafa ytri áskoranir áhrif á störf deildarinnar, svo sem efnahagsþrengingar, átök í Úkraínu, loftslagsbreytingar og svo mætti lengi telja. Mun deildin halda áfram að efla verkefni sín og mæta nýjum þar sem þörfin er brýn.

Sjálfböðaliðar eru mikilvægasta auðlindin Rauða krossins og erum við stolt af þeim fjölda einstaklinga sem taka þátt í sjálfböðnu starfi á vegum deildarinnar, án þeirra væru engin verkefni. Um leið og við erum þakklát sjálfböðaliðum sem hafa starfað lengi hjá félaginu þá má aldrei gleyma því að vera vakandi fyrir því að ná til nýrra sjálfböðaliða sem endurspeгла allt þjóðfélagið óháð stöðu, aldri eða uppruna svo deildin sé í stakk búin til að mæta því sem framtíðin ber í skauti sér.

## Karólína Stefánsdóttir,

*Formaður Rauða krossins í  
Hafnarfirði, Garðabæ og Kópavogi*



# Rauði krossinn í Hafnarfirði, Kópavogi og Garðabæ

Rauði krossinn í Hafnarfirði, Garðabæ og Kópavogi var stofnaður 4. mars 2021, þegar deild Hafnarfjarðar og Garðabæjar sameinaðist Kópavogsdeild. Starf Rauða krossins á svæðinu á sér langa sögu og byggir á gömlum merg. Kópavogsdeild Rauða krossins var stofnuð árið 1958, Garðabæjardeildin var stofnuð árið 1969 og var Hafnarfjarðardeildin stofnuð árið 1941.

Sjálfbóðaliðar í Hafnarfjarðar, Garðabæjar og Kópavogsdeild starfa í fjölbreyttum verkefnum í sínu nærumhverfi. Sjálfbóðaliðar deildarinnar í flestum verkefnum þurfa að vera a.m.k 18 aldri og eru á öllum aldri. Sjálfbóðaliðarnir eru með ólíkan bakgrunn og reynslu í farteskinu og veita þeim aðstoð sem þurfa hverju sinni. Allir eiga þeir það sameiginlegt að vilja gefa af sér nokkrar klukkustundir á mánuði og byggja upp betra samfélag. Virkir sjálfbóðaliðar eru þeir sem starfa reglulega fyrir deildina og hafa skrifað undir sjálfbóðaliðasamning. Það eru þó alltaf fleiri sem eru í sjálfbóðnu starfi fyrir félagið t.d. þátttakendur í kakósöfnun í Jólaborpinu í desember og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir þeirra framlag.

**Félagar í sameinaðri deild eru 1.999 og virkir sjálfbóðaliðar eru um 624.**

Gott samstarf hefur verið á milli annarra deilda Rauða krossins og landsskrifstofu með verkefni deildar auk stjórnsýslu, rekstur, bókhald og fleira. Haldnir voru 11 stjórnarfundir árið 2022.

Töluverðar mannaþrengingar og tilfærslur urðu á árinu. Hera Hallbera Björnsdóttir lauk störfum í lok árs en hún sinnti heimsóknar og gönguvinaverkefninu og Æfingin skapar meistarann. Halldóra Kristín Pétursdóttir lauk störfum sem verkefnastjóri skipulagningar og sölu skyndihjálpar og Páll Daníelsson lauk starfi deildarstjóra og Sigríður Ella Jónsdóttir tók við stöðu deildarstjóra en hún var áður verkefnastjóri í Aðstoð eftir afplánun. Bjarnheiður Pálína tók við verkefninu, Aðstoð eftir afplánun en hún hafði m.a verið sjálfbóðaliði í verkefninu. Sigurlaug Rúnarsdóttir tók við skipulagi og sölu skyndihjálpar fyrir Höfuðborgarsvæðið, Karen Björg Jóhannesdóttir og Guðrún Svava Viðarsdóttir tóku við Vinaverkefnum Rauða krossins.



**"Sjálfbóðaliðastarfið er bæði gefandi, þroskandi og erum við sjálfbóðaliðarnir alltaf að bæta við þekkingu okkar og skilning á hlutskiptum annarra, auk þess að létta þeim lífið sem við heimsækjum hverju sinni".**



# Stjórn, nefndir, starfsfólk í árslok 2022

## Stjórn Rauða krossins í

### Hafnarfirði Garðabæ, Kópavogi

Karólína Stefánsdóttir, formaður  
Íris Hvanndal Skaftadóttir, varaformaður  
Jóhanna Jóhannsdóttir, gjaldkeri  
Telma Hlín Helgadóttir, meðstjórnandi  
Hörður Bragason, meðstjórnandi  
Björg Jóna Sveinsdóttir, varamaður  
Guðbjörg Sveinsdóttir, varamaður  
Guðfinna Guðmundsdóttir, varamaður

## Félagslega kjörnir

### skoðunarmenn reikninga

Benedikt Gröndal  
Ólafur Guðmundsson

## Ritstjórn Ársskýrslu

Sigríður Ella Jónsdóttir  
Karólína Stefánsdóttir

## Löggiltir endurskoðendur

Grant Thornton endurskoðun ehf.

## Umsjónarmaður með skyndihjálpi

Magnús Kristófersson

## Fulltrúi í neyðarvarnaráði Höfuðborgarsvæðisins.

Hörður Bragason

## Stjórn Rauða krossins í Hafnarfirði, Garðabæ og

### Kópavogi þakkar eftirtöldu starfsfólki sem lét af

störfum á árinu fyrir ómetanlegt starf: Hera  
Hallbera Björnsdóttir, Halldóra Kristín Pétursdóttir  
og Páll Daníelsson.

## Nýjir starfsmenn sem komu til starfa hjá deildinni

á árinu voru eftirfarandi: Karen Björg  
Jóhannesdóttir, Bjarnheiður Pálína Björgvinsdóttir,  
Sigurlaug Rúnarsdóttir og Guðrún Svava  
Viðarsdóttir.

## Okkar teymi



**Bjarnheiður Pálína  
Björgvinsdóttir**  
Verkefnastjóri



**Guðrún Svava  
Viðarsdóttir**  
Verkefnastjóri



**Karen Björg  
Jóhannesdóttir**  
Verkefnastjóri



**Sigríður Ella  
Jónsdóttir**  
tók við deildarstjórastöðu í  
mars.



**Sigurlaug Rúnarsdóttir**  
Verkefnastjóri



**Páll Daníelsson**  
Lét af störfum í mars.

# Verkefni Rauða krossins í Hafnarfirði, Garðabæ og Kópavogi

## Vinaverkefni

Vinaverkefnin eru félagsleg verkefni þar sem ætlunin er að styrkja og efla félagslega þátttöku þeirra sem taka þátt. Meginmarkmið vinaverkefnanna er að sporna gegn félagslegri einangrun og stuðla að því að þeir sem þess óska, fái tækifæri til þess að dafna í gegnum þá félagslegu þátttöku sem þeir óska eftir hverju sinni.

## Heimsóknarvinir

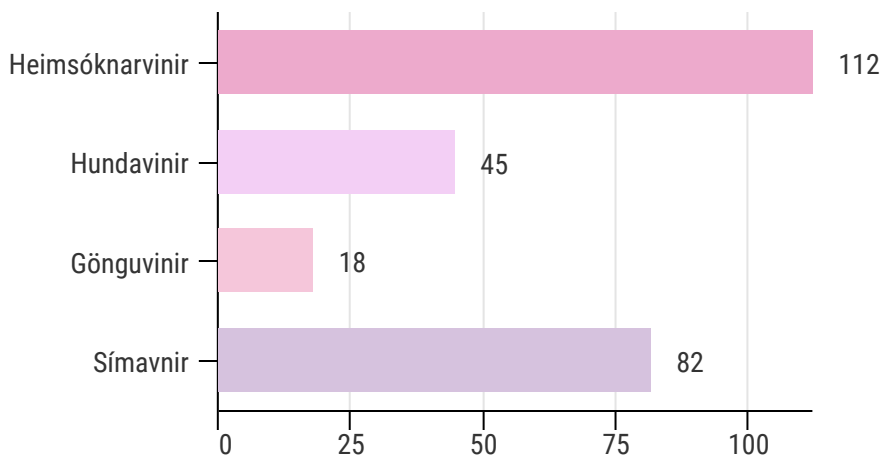
Heimsóknarvinir er eitt vinsælasta vinaverkefni Rauða krossins, en þar er um að ræða sjálfbóðaliða sem heimsækja þá sem eftir því óska. Einstaklingar eru heimsóttir inn á búsetukjarna, dvalar- og hjúkrunarheimili eða inn á einkaheimili. Útfærslur verkefnisins eru ýmiskonar en útgangspunkturinn er sá að reynt er að mæta þörfum og óskum gestgjafanna eftir fremsta megni. Hlutverk heimsóknarvina er fyrst og fremst að veita félagsskap, nærveru og hlýju.

## Gönguvinir

Útfærsla vinaverkefnisins Gönguvinir snýst um það að sjálfbóðaliði Rauða krossins heimsækir þann sem óskar eftir, einu sinni í viku og fara þeir saman í göngutúr. Félagsleg tengsl í heilsusamlegri útiveru er hér lykilatriði, gönguvinir eru því tilvalið verkefni fyrir þá sem vilja bæði njóta útiverunnar og góðrar samveru.

### Virk pör

**Að ganga að minnsta kosti 30 mínútur á dag, fimm daga vikunnar, getur haft gríðarlega jákvæð áhrif á ýmsa heilsufarsþætti.**



## Símavinir

Vinaverkefnið Símavinir er verkefni sem hefur náð góðri festu undir formerkjum Vinaverkefna Rauða krossins. Símavinir tóku til starfa árið 2016 og með tilkomu Covid var gífurleg aukning í umsóknum. Hér hringir sjálfboðaliði í þann sem eftir því óskar og spjallað er í síma tvisvar sinnum í viku 30 mínútur í senn. Markmiðið að rjúfa félagslega einangrun fólks, létta þeim lífið og auka tilbreytingu frá hinu daglega lífi. Fjarlægð er engin hindrun í símaverkefninu, þannig getur fólk orðið símavinir óháð búsetu.

Vinaverkefnin hafa reynt að leita leiða til þess að koma í veg fyrir einangrun fólks með það í huga að mæta þörfum notenda þar sem þeir eru staddir og er það símtal sem óskað er eftir. Það er Rauði Krossinn í Hafnarfirði, Garðabæ og Kópavogi sem sér um vinaverkefnið Símavinir fyrir allt landið.

## Hundavinir

Hundavinir er eitt af kjarnaverkefnum Rauða krossins í Hafnarfirði, Garðabæ og Kópavogi. Hundavinir héldu staðfastri göngu sinni áfram, árið 2022 og tókst að halda bæði grunnhundamat og hundavinanámskeið að vori sem og að hausti. Árið 2022, útskrifuðust 22 sjálfboðaliðar á höfuðborgarsvæðinu og 21 hundar. Í lok október fór síðan þaulreyndur sjálfboðaliði úr Hundavinateymi Rauða krossins til Akureyrar, til þess að aðstoða við endurupptöku á verkefninu þar og gekk það vonum framan. Hundateymissjálfboðaliðinn sá um fræðslu og þjálfun þeirra sem munu standa að námskeiðinu á Akureyri.

**"Að hitta fólk sem er yfirleitt mjög þakklátt að fá heimsókn er dýrmætt".**



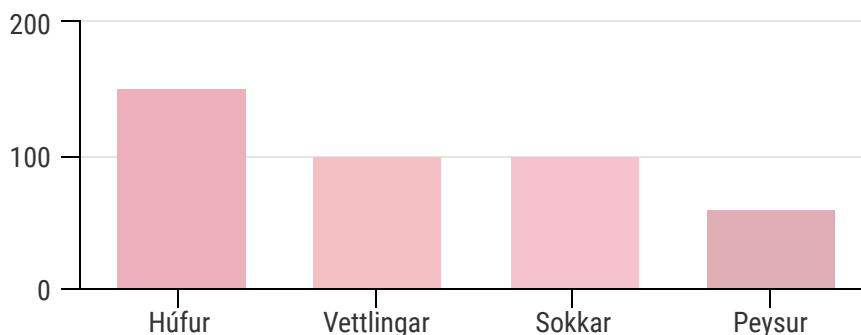
Guðrún Margrét og mjóhundurinn Beo eru Heimsóknarvinir með hund og heimsækja dvalar- og hjúkrunarheimilið Grund vikulega.

## Vinahópar

### Föt sem framlag

Vinahópurinn Föt sem framlag er hópur sjálfboðaliða sem hittast í húsnæði Rauða krossins í Hafnarfirði og þrjóna fatnað, í góðri samveru. Fatnaðurinn er síðan sendur áfram þangað sem þörf er á, hverju sinni. Viðtakendur fatnaðar eru til dæmis Gistiskýlin, Flóttu- og hælisleitenda teymi Rauða krossins, Vökudeild Landspítalans, Dyngjan og Vistheimili Barna. Þörfin er alltaf til staðar þó svo að viðtakendur séu breytilegir. Sýnir það sig og sannar hversu ómetanlegt starf er unnið í þessum rótgróna og öfluga þrjónahóp.

#### Fatnaður framleiddur með hlýju; Föt sem framlag



**Það fóru rúmlega 60 peysur framleiddar af Föt sem framlag til þeirra sem þurftu á árinu og 100 sokkapör og vettlingar.**

### Studd í spuna

Studd í spuna er verkefni sem Reykjavíkureild hóf á sínum tíma en hópurinn fékk aðstöðu á Strandgötunni til að hittastvikulega. Í verkefninu kemur saman hópur ungra karlmannna og spilar borðspilið Dungeons & Dragons. Megintilgangur Studd í spuna er að koma í veg fyrir félagslega einangrun og neikvæðar afleiðingar hennar, með því að skapa vettvang fyrir unga karlmenn til að hittast á þeirra eigin forsendum.

### Æfingin skapar meistarann

Æfingin skapar meistarann er samstarfsverkefni Bókasafns Kópavogs og Rauða krossins í Hafnarfirði, Kópavogi og Garðabæ. Markmiðið með verkefninu er að aðstoða fólk af erlendum uppruna að tala íslensku, auka orðaforða þess og að mynda og styrkja ný vináttubönd. Sjálfboðaliðar og þátttakendur hittast annan hvern laugardag í aðalsafni Bókasafns Kópavogs. Það voru haldnar 11 samverur árið 2022 og að meðaltali mættu 15 manns í hvert skipti. Mjög góð mæting var í febrúar, mars, maí, október og nóvember. Færri mættu hina mánuðina.



**166 manns mættu á Æfingin skapar meistarann á árinu.**



# Aðstoð eftir afplánun

Eftir fjarveru úr samfélaginu vegna afplánunar er að mörgu að huga og mikilvægt er að hafa stuðning út í samfélagið að nýju.

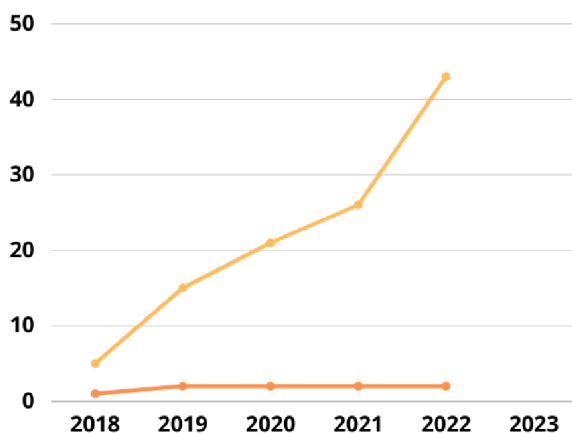
Verkefnið er sett þannig upp að einn sjálfboðaliði sinnir einum þátttakanda sem er að ljúka afplánun eða er í afplánun, með þarfir og væntingar einstaklingsins í huga. Gert er ráð fyrir að hvert samband vari í eitt ár þar sem sjálfboðaliði aðstoðar einstaklinginn við að aðlagast samfélaginu, með því að efla getu þátttakanda við að takast á við þær áskoranir sem verða á vegi hans, að nýta sér opinbera þjónustu og öðlast tiltrú á eigin getu sem áhrifavalds í eigin lífi.

Sjálfboðaliðar ásamt verkefnastjóra heimsækja fangelsin nálægt höfuðborgarsvæðinu (Sogn, Hólmsheiði og Litla-Hraun) einu sinni í mánuði, spjalla við notendur og hvetja þá til þátttöku. Heimsóknirnar eru mikilvægur hluti af verkefninu en flestar umsóknir um þátttöku koma í eða eftir þessar heimsóknir. Einnig er þetta vettvangur þar sem einstaklingar geta leitað ráða eða fengið upplýsingar um hvert er hægt að leita ef hlutirnir verða erfiðir að afplánun lokinni.

Gott og traust samtal við þátttakendur hefur mikið að segja þegar kemur að þessum hóp og góður undirbúningstími er grunnurinn sem þarf til þess að þátttakendur treysti sínum sjálfboðaliða til að aðstoða sig og treysta sér til að taka þátt í verkefninu.

## Tölur í dag

Mikil aukning í umsóknum frá ári til árs.



Umsóknir frá körlum  
Umsóknir frá konum  
Ekki hafa enn borist umsóknir frá einstaklingum sem hvorki skilgreina sig sem konu eða karl

131  
Umsóknir

45  
Samfylgd > 6mán.

> 95%  
Umsóknir frá einstaklingum sem eru að klára afplánun

"Það er ógeðslega erfitt að losna og stundum erfiðarar en að vera inni. Með vikulegum hittingum þar sem sjálfboðaliðinn er að ýta aðeins á mann þá eru hlutirnir léttari. Það er svo erfitt að gera allt einn"

Fyrrum þátttakandi í Aðstoð eftir afplánun

Gula línuritið eru umsóknir frá körlum og appelsínugula er frá konum. Ekki hafa enn borist umsóknir frá einstaklingum sem hvorki skilgreina sig sem konu eða karl

# Sala og skipulag skyndihjálpar

Hafnarfjarðar, Garðabæjar og Kópavogsdeildin sér um sölu og skipulagningu skyndihjálparnámskeiða fyrir höfuðborgarsvæðið og vinnur að útbreiðslu skyndihjálpar í samstarfi við landsskrifstofu og allar deildir Rauða krossins.

Útbreiðsla skyndihjálpar hefur verið eitt af meginverkefnum Rauða krossins á Íslandi í yfir 80 ár. Það getur skipt sköpum þegar á reynir að hafa lært skyndihjálpar og vita hvernig á að bregðast rétt við óvæntum atburðum. Oftar en ekki er það einhver nákominn manni sem þarf á hjálpar að halda vegna slyss eða skyndilegra veikinda.

Rauði krossinn býður upp á fjölbreytt námskeið í skyndihjálpar, námskeiðin eru frá tveimur klukkustundum upp í 12 klukkustundir og eru sérhæfð námskeið sem henta börnum frá 12 ára aldri og námskeið fyrir fullorðna. Á námskeiðunum er lögð áhersla á að kenna rétt viðbrögð í neyð og einfaldar aðferðir skyndihjálpar. Allt fræðsluefnið er gefið út af Rauða krossinum.

Rauði krossinn hefur á síðasta ári farið í miklar umbætur og endurskipulagningu á uppbyggingu skyndihjálparkennslu og kennsluefni til að auka gæði og efla almenna þekkingu á skyndihjálpar og fyrstu viðbrögðum.

**Haldin voru 187 skyndihjálparnámskeið á höfuðborgarsvæðinu á árinu**

**Samtals sátu 2.336 þátttakendur námskeiðin**



**Lang vinsælasta námskeiðið var 4 klst skyndihjálpar, haldin voru samtals 107 slík námskeið fyrir 1.296 þátttakendur.**

# Önnur starfsemi

## Fjáröflun og gjafir

Stuðningur hinna ýmsu einstaklinga, fyrirtækja, stofnana og sveitafélaga skiptir starf deildarinnar miklu máli. Án þeirra getum við ekki rekið starfið með þeim hætti sem raun ber vitni. Það er gott að vita til þess að fjölmargir einstaklingar og fyrirtæki hugsa til verkefna Rauða krossins og leggja þeim lið með ýmsum hætti. Það er dyggur hópur einstaklinga sem styður starfið með mánaðarlegum greiðslum og svo eru aðrir sem styrkja starfið með eingreiðslum. Færum við velunnurum félagsins bestu þakkir fyrir.

Árleg fjáröflun deildarinnar var í Jólaborpinu í Hafnarfirði þar sem hægt var að fá heitt kakó fyrir frjáls framlög. Fjölmargir sjálfboðaliðar stóðu vaktina og í ár söfnuðust **1.200.108 krónur**, kunnum við velunnurum deildarinnar bestu þakkir fyrir stuðninginn.



## Fræðslu og kynningarstarf

Framan af ári fór öll kynning á starfi deildarinnar og Rauða krossins að mestu fram á netinu vegna sóttvarna, en með vorinu fór af stað öflugt fræðslu og kynningarstarf.

Áhersla var á að kynna Vinaverkefnið og Aðstoð eftir afplánun þetta árið og það gekk með eindæmum vel. Verkefnið *Aðstoð eftir afplánun* lagði áherslu á kynningar á meðal starfsfólks þjónustumiðstöðva og Fangelsismálastofnunar. Kynningar á *Vinaverkefnum* Rauða krossins voru á hinum ýmsu stöðum hvort tveggja til að hvetja einstaklinga í að taka þátt í sjálfboðaliðastarfi en einnig auka aðgengi að upplýsingum um verkefnið fyrir mögulega notendur. Kynningarstarf deildarinnar er mikilvægt þar sem þörfin er mikil og verkefnið geta aukið lífgæði hjá einstaklingum sem eru að glíma við einsemd eða félagslega einangrun.



# Sjálfboðaliðarnir okkar

Árið 2022 var fjöldi sjálfboðaliða deildarinnar 254 að auki komu fjölmargir sjálfboðaliðar að kakósölu deildarinnar. Án sjálfboðaliða væru engin verkefni hjá Rauða krossinum og sýnir ársskýrslan glögg hversu umfangsmikið starfið er og framlag þeirra ómetanlegt. Á landsvísu starfa um 3.000 sjálfboðaliðar innan Rauða krossins. Má segja að sjálfboðaliðar Rauða krossins séu hornsteinn félagsins. Undanfarin ár hefur verið mikil samvinna milli deilda á höfuðborgarsvæðinu í málefnum sjálfboðaliða með sameiginlegri Sjálfboðaliðamiðstöð. Með miðstöðinni er haldið betur utan um þennan mannauð félagsins. Samstarfið hefur leitt af sér betri samhæfingu og skilvirkari vinnubrögð í móttöku nýrra sjálfboðaliða. Sjálfboðamiðstöðin er samvinnuverkefni deildanna tveggja á höfuðborgarsvæðinu; Höfuðborgardeildar og Hafnarfjarðar, Garðabæjar og Kópavogsdeildar.

Sjálfboðaliðamiðstöðin heldur utan um fyrstu samskipti við sjálfboðaliða og sér til þess að þeim sé beint í rétta átt. Það skilar sér inn í starfið þar sem sjálfboðaliðar fá samræmdar upplýsingar og komast fyrir inn í verkefni sem henta þeirra áhugasviði. Í framhaldi sjá verkefnastjórar um eftirfylgd og fræðslu fyrir sjálfboðaliða innan hvers verkefnis fyrir sig.

Árlega eru haldnir fjórir sjálfboðaliða viðburðir og nokkrir fræðslufundir eða örkynningar fyrir sjálfboðaliða fyrir utan þau grunnnámskeið sem allir sjálfboðaliðar þurfa að taka áður en þeir hefja störf í verkefnum Rauða krossins.

Þakkar deildin öllum sjálfboðaliðum sínum fyrir óeigingjarnt og ómetanlegt starf á liðnu ári.

## Við fengum smá innsýn í sjálfboðaliðastarfið í samtali við góða sjálfboðaliða í Vinaverkefnum Rauða krossins.

**Hvað finnst þér þú fá út úr því að vera sjálfboðaliði?** *Maður fær tækifæri til þess að kynnast skemmtilegu fólki. Einnig er gott að vita til þess að maður getur bætt líf annarra með afskaplega lítilli fyrirhöfn.*

**Hvers vegna varð þetta verkefni fyrir valinu hjá þér?** *Mér finnst hundurinn minn vera mikil félagsvera og var ég handviss um að hann væri rétti aðilinn til þess að fara og heimsækja fólk sem upplifir sig einangrað. Hann Spori nær til allra og er svo skemmtilega forvitinn.*

**Er eitthvað sem þig langar að koma á framfæri til þeirra sem eru að velta sjálfboðaliðastarfi fyrir sér?** *Ég hvet alla til þess að gerast sjálfboðaliðar. Vinaverkefni eru frábær verkefni og gefa lífinu mikla ánægju og gildi. Fyrir þann sem við erum að heimsækja þá getur þessi klukkutími skipt svo miklu máli. Sjóndeildarhringurinn stækkar og við kynnumst alveg hreint frábæru fólki í leiðinni.*



Stefanie og hundurinn hennar Spori, fara í reglulegar heimsóknir til Ásdísar, öllum til mikillar gleði.

# Sjálfboðaliðarnir okkar

***Sjálfboðaliðarnir Guðjón og Úrsula sátu fyrir svörum, Úrsula gaf okkur innsýn inn í hvað það felst í því að vera Gönguvinur.***

**Hvað er það sem þú færð út úr því að vera sjálfboðaliði?**

Að hitta fólk sem er yfirleitt mjög þakklátt að fá heimsókn er dýrmætt. Hér er gjarnan um eldra fólk að ræða sem hefur mikið að segja frá og þykir mér afar skemmtilegt að fá að hlýða á það sem þau hafa að segja.

**Hvað hefur verið erfiðast við það að vera sjálfboðaliði að þínu mati?**

Það er ekkert erfitt, utan þess hvað það getur verið bindandi að vera heimsóknarvinur. En maður tekur bara daginn frá og upplifir tilhlökkun þegar kemur að heimsókn hverju sinni.

**Hvað viltu segja við þau sem eru að velta því fyrir sér að gerast sjálfboðaliðar í vinaverkefnum Rauða krossins?**

Endilega drífdú í því, þú munt bókað finna eitthvað við þitt hæfi, þetta er nefnilega alls ekki erfitt.



*Hjónin Guðjón og Úrsula eru sjálfboðaliðar í Vinaverkefnum Rauða krossins.*

***Guðjón Jensson hefur verið heimsóknarvinur til margra ára og ber hann því einkar góða söguna.***

**Hvað er það sem þú telur þig vera að fá út úr því að vera sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum?** Hvötin snýr fyrst og fremst að því að geta bætt lífið hjá þeim sem eftir aðstoðinni óskar. Það er mér mikil ánægja að geta orðið einhverjum öðrum stoð í lífinu. Skilningur og nærgætni hafa reynst mér vel í þessu verkefni.

**Hvað hefur verið erfiðast við það að vera sjálfboðaliði að þínu mati?** Það sem mér hefur þótt einna erfiðast er að vera gerður að trúnaðarvin varðandi eitthvað sem miður hefur farið og minn heimsóknarvinur treystir mér fyrir. Þá hef ég ætíð rætt þessi mál með skilningi og umfram allt nærgætni við minn heimsóknarvin og er ég þakklátur viðkomandi fyrir traustið sem mér er sýnt í þessum aðstæðum.

**Hvað hefur reynst þér vel í þessu verkefni?** Fyrst og fremst skilningur og nærgætni.



---

# GRUNDVALLARHUGSJÓNIR

Hugsjónagrundvöllur Rauða krossins er fólgin í markmiðunum sjö um mannúð, óhlutdrægni, hlutleysi, sjálfstæði, sjálfboðna þjónustu, einingu og alheimshreyfingu. Sérhverjum starfsmanni og sjálfboðaliða Rauða krossins um heim allan ber að starfa samkvæmt grundvallarmarkmiðunum.

## Mannúð

Alþjóðahreyfing Rauða krossins og Rauða hálfmánans, sem spratt upp af löngun til að veita þeim sem særst höfðu á orrustuvelli hjálp án manngreinarálits, reynir með alþjóðlegu starfi og starfi landsfélaga að koma í veg fyrir og léttja þjáningar fólks hvar sem það er statt. Tilgangur hreyfingarinnar er að vernda líf og heilsu og tryggja virðingu fyrir mannlegu lífi. Hún vinnur að gagnkvæmum skilningi, vináttu, samstarfi og varanlegum friði meðal allra þjóða.

---

## Óhlutdrægni

Hreyfingin gerir engan mun á milli manna eftir þjóðerni þeirra, uppruna, trúarbrögðum, kyni, stétt eða stjórnmálaskoðunum. Hún reynir að draga úr þjáningum einstaklinga og tekur þá eingöngu tillit til þarfa hvers og eins en veitir forgang þeim sem verst eru staddir.

---

## Hlutleysi

Svo að hreyfingin megi áfram njóta almenns trausts, skal hún gæta hlutleysis í ófriði og aldrei taka þátt í deilum vegna stjórnmála, uppruna, trúarbragða eða hugmyndafræði.

---

## Sjálfstæði

Hreyfingin er sjálfstæð. Þótt landsfélög veiti aðstoð í mannúðarstarfi stjórnvalda og lúti lögum lands síns, verða þau ætíð að varðveita sjálfstæði sitt svo þau geti starfað í samræmi við grundvallarmarkmið hreyfingarinnar.

---

## Sjálfboðin þjónusta

Hreyfingin er borin uppi af sjálfboðnu hjálparstarfi og lætur aldrei stjórnast af hagnaðarvon.

---

## Eining

Í hverju landi má aðeins vera eitt landsfélag Rauða krossins eða Rauða hálfmánans. Það skal vera öllum opið og vinna mannúðarstarf um landið allt.

---

## Alheimshreyfing

Hreyfing Rauða krossins og Rauða hálfmánans nær um heim allan, og öll landsfélög hafa jafnan rétt og ábyrgð og sömu skyldur til gagnkvæmrar hjálpar.