



**Rauði krossinn**  
höfuðborgarsvæðinu

ÁRSSKÝRSLA 2020

Ábyrgðarmaður: Marín Þórsdóttir  
Forsíðumynd: Helga Sif Friðjónsdóttir, ljósmyndari Sóley Ómarsdóttir  
Hönnun og umbrot: Argh!  
Prentun: GuðjónÓ



# Efnisyfirlit

Ávarp formanns .....	4
Ávarp forstöðumanns .....	4
Sameinuð deild .....	5
Stefna 2030 .....	5
<b>Sjálfbóðaliðar</b>	
Sjálfbóðaliðamiðstöð .....	6
The perspective of a volunteer .....	7
Framúrskarandi sjálfbóðaliðar .....	8
Kvennadeild Rauða krossins .....	9
<b>Jaðarsettir hópar</b>	
Frú Ragnheiður .....	10
Fjáröflun og söfnum fyrir nýjum bíl .....	12
Faglegur bakhjarl sæmd riddarakrossi .....	16
Konukot .....	16
Konukotsmarkaður .....	17
Framúrskarandi ungur Íslendingur .....	17
Vin, fræðslu- og batasetur .....	18
<b>Innflytjendur og flóttafólk</b>	
Leiðsöguvinir .....	21
Verkefnið Tölum saman .....	22
Opið hús .....	23
Hverfastarf .....	23
Fatakort .....	24
Áfallasjóður .....	25
Krakkanám .....	25
Stjórn, verkefnastjórnir og starfsmenn .....	26

# Ávarp formanns

**Rauði krossinn er merk hreyfing sjálfbóðaliða sem starfar hvort tveggja í senn á heimsvísu og heima í héraði. Merki Rauða krossins er þekkt og viðurkennt alls staðar og er sennilega verðmætasta „vörumerki“ sem til er.**

Það flokkast því til heiðurs að fá tækifæri til að starfa innan hreyfingarinnar og leggja henni lið. Þessi heiður hefur mér hlotnast í 35 ár. Undanfarin 6 ár hef ég fengið að starfa innan stjórnar deildarinnar á höfuðborgarsvæðinu og starfað þar með frábærum sjálfbóðaliðum og framúrskarandi starfsmönnum. Það hefur verið gæfa Rauða krossins að til hans leita stöðugt nýir sjálfbóðaliðar sem óska að gera honum gagn, hver með sínum hætti og hver með sinni sérþekkingu. Þetta traust er verðmætasta eign hreyfingarinnar og fjöregg. Ég er þakklátur fyrir tækifærið sem mér var gefið og það traust sem mér hefur verið sýnt. Ég vil hvetja fólk til að feta í mín spor og gefa af tíma sínum til þeirra verkefna sem bíða Rauða krossins í framtíðinni því nóg er af þeim. Það er ríkulega greitt til baka fyrir þessa vinnu bæði í innri ánægju og þakklæti frá skjólstæðingum Rauða krossins.

Ég óska Rauða krossinum á Íslandi og deildinni minni heilla á þeim tímum sem framundan eru. Öllum starfsmönnum og sjálfbóðaliðum þakka ég árangursríkt samstarf.

*Árni Gunnarsson, formaður Rauða krossins á höfuðborgarsvæðinu*



*Árni Gunnarsson.*

kominn að draga sig út úr starfinu. Rótin, félag um konur, áföll og vímuefni tók við athvarfinu í september þar sem starfið mun halda áfram að dafna með mannúð og skaðaminnkun að leiðarljósi.

Aðrar stórar breytingar á rekstri deildar voru þær að verkefnið Heimsóknavinir var sameinað á höfuðborgarsvæðinu undir hatti Kópavogsdeildarinnar. Einnig færðist sameiginlegt verkefni höfuðborgardeildanna, Sjálfbóðaliðamiðstöð, yfir til landsfélagsins og sinnir nú öllu landinu. Var það mikið gleðiefni og er nú samræmd móttaka allra sjálfbóðaliða inn í félagið.

Heimsfaraldur litaði allt starf Rauða krossins, en reynt var eftir fremsta megni að halda áætlan og vinna með órofinn rekstur. Það tókst þó ekki alltaf sem skyldi. Heimanám barna af erlendum uppruna náði ekki flugi þetta starfsárið og þrjónahópar deildarinnar hittust ekki jafn oft og fyrri ár. Þá gátu skiptifatamarkaðir ekki starfað megnið af árinu. Viðbragðsfélagið, sem Rauði krossinn er, sannaði gildi sitt og unnu sjálfbóðaliðar og starfsmenn hörðum höndum að því aðlaga hina ýmsu viðburði, námskeið og fundi að nýju landslagi samkomutakmarkana. Það var ótrúlegt hversu vel tókst til að aðlaga verkefnið að sífellt breytilegum samkomutakmörkunum. Covid-19 hafði veruleg áhrif á tekjur deildarinnar og takmarkaði ýmsa þætti starfsins. Þrátt fyrir það var hvergi slakað á. Safnað var fyrir nýjum bíl fyrir verkefnið Frú Ragnheiður og gekk sú söfnun vonum framár.

Þegar litið er um öxl yfir síðasta starfsár má segja að það hafi verið einn allsherjar rússíbani og við slíkar aðstæður er gott að vita af völdu fólki á hverjum stað. Deildin hefur yfir að ráða framúrskarandi starfsfólki og sjálfbóðaliðum og er stýrt af öflugri stjórn. Án þessara einstaklinga gæti deildin ekki starfað að sínum fjölbreyttu verkefnum. Að lokum vil ég þakka Árna Gunnarssyni fráfarandi formanni fyrir frábært samstarf í gegnum árin. Hann hefur starfað ötullega með stjórninni allri og hlúð að mannúðarmálum á höfuðborgarsvæðinu með sínu öflugra sjálfbóðaliðastarfi. +

*Marín Þórsdóttir,  
forstöðumaður Rauða krossins á  
höfuðborgarsvæðinu*

## Viðburðaríkt starfsár að baki

**Það er óhætt að segja að nýlokið starfsár Rauða krossins hafi verið viðburðaríkt. Það var ljóst snemma árs að ýmsar áætlanir myndu fjúka út um gluggann. Heimsfaraldur hafði skolið á og lítið var vitað við hverju mátti búast. Vonast var eftir að þetta tæki fljótt af og hægt væri að halda óbreyttri starfsemi sem fyrst. Raunin reyndist önnur. Covid-19 setti mark sitt á allan heiminn og starf deildarinnar var ekki undanskilið.**



*Marín Þórsdóttir.*

Nokkrum dögum fyrir fyrstu samkomutakmarkanir var haldinn sameiningarfundur þegar Rauði krossinn í Mosfellsbæ og Rauði krossinn í Reykjavík sameinuðust undir nafni Rauða krossins á höfuðborgarsvæðinu. Er það mál manna að sameiningin hafi verið afar jákvæð fyrir deildirnar tvær og stýrir nú öflug stjórn deildinni og verkefni sem fyrir liggja eru ærin.

Í upphafi árs var gerður samningur við Reykjavíkurborg um að Rauði krossinn á höfuðborgarsvæðinu drægi sig úr rekstri Konukots. Allt frá árinu 2004 hefur Konukot verið rekið farsællaga af Rauða krossinum en nú var tími til

# Sameinuð deild

Á síðustu aðalfundum Rauða krossins í Reykjavík og Rauða krossins í Mosfellsbæ voru þær ákvarðanir teknar að sameina deildirnar tvær undir nýju nafni Rauði krossins á höfuðborgarsvæðinu. Var það álit fundargesta beggja funda að stærri eining væri hagkvæmari í rekstri en ætti engu að síður fullt erindi til grasrótarinnar.

 Rauði krossinn  
Mosfellsbæ

 Rauði krossinn  
Reykjavík

## Núverandi stjórn skipa þau:

Árni Gunnarsson formaður, Herdís Rós Kjartansdóttir varaformaður, Sveinbjörn Finnsson gjaldkeri. Meðstjórnendur eru þau Auður Loftsdóttir, Belinda Karlsdóttir, Edda Jónsdóttir og Helga Sif Friðjónsdóttir og varamenn stjórnar eru þeir Jón Ásgeirsson og Ólafur Ingólfsson.




Árni Gunnarsson fráfarandi formaður Rauða krossins í Reykjavík og Herdís Rós Kjartansdóttir fráfarandi formaður Rauða krossins í Mosfellsbæ skrifa undir sameiningu deildanna tveggja.

## Fyrri stjórnir skipuðu:

### Rauði krossinn í Reykjavík:

Árni Gunnarsson formaður, Huld Ingimarsdóttir varaformaður, Belinda Karlsdóttir gjaldkeri og Halldóra Ásgeirsdóttir fulltrúi Kvennadeildar. Aðrir stjórnarmenn voru þau Pétur Þorsteinsson, Ragnar Þorvarðarson og Edda Jónsdóttir. Auður Loftsdóttir var varamaður.

### Rauði krossinn í Mosfellsbæ:

Herdís Rós Kjartansdóttir formaður og Elín Árnadóttir gjaldkeri. Aðrir stjórnarmenn voru þau Kristín Vala Ragnarsdóttir, Sigrún Guðmundsdóttir og Zóphónías Hjaltaldal Pálsson. Varamenn voru þær Bergljót Kristín Ingvadóttir og Thelma Hansen. 

## Stefna 2030

Á aðalfundi Rauða krossins á Íslandi var samþykkt stefna félagsins til ársins 2030. Stefnan er leiðarvísir fyrir félagið næstu tíu árin. Meðfylgjandi mynd skýrir hvernig 5 áskorunum næstu ára er mætt með 3 markmiðum og 7 leiðum til árangurs.

### 5 ÁSKORANIR

- 1 Loftslagsbreytingar
- 2 Krísur og hamfarir
- 3 Aðgengi að heilbrigðisþjónustu
- 4 Fólksflutningar og sjálfsmynd samfélaga
- 5 Gildi ólíkra hópa, valdajafnvægi og félagsleg þátttaka

### 3 MARKMIÐ

- 1 Fólki er búið undir krísur og hamfarir, getur brugðist við þeim og eflst í kjölfar þeirra
- 2 Fólki býr við öryggi, heilbrigði og mannsæmandi skilyrði og hefur tækifæri til að dafna
- 3 Fólki vinnur að opnu, fjölbreyttu og fríðsælu samfélagi

### 7 LEIÐIR TIL ÁRANGURS

- 1 Öflugt hjálparstarf í nærsamfélagi
- 2 Virkt og gefandi starf sjálfbærliða
- 3 Traust og ábyrgt félag
- 4 Skilvirkt net mannaðar
- 5 Málsvarar mannaðar
- 6 Stafræn tækni
- 7 Öflug og fjölbreytt fjárfletun



Sigurbjörg Birgisdóttir starfsmaður Sjálfboðaliðamiðstöðvar og Erna Rósa Eypórsdóttir verkefnastjóri Kópavogsdeildar kynna starf Rauða krossins á Framadögum Aiesec í Háskólanum í Reykjavík.

# Sjálfboðaliðamiðstöð

**Sjálfboðaliðamiðstöð var stofnuð árið 2016 og hófst þá formleg samvinna um sjálfboðastörf hjá deildum Rauða krossins á höfuðborgarsvæðinu: Rauða krossins í Reykjavík, Rauða krossins í Kópavogi og Rauða krossins í Hafnarfirði og Garðabæ. Síðar bættist Rauði krossinn í Mosfellsbæ og Kjalarnesi við hópinn.**

Samvinnan fól í sér samræmda móttöku nýrra sjálfboðaliða á höfuðborgarsvæðinu ásamt samræmingu allra ferla sem viðkomu störfum sjálfboðaliða á svæðinu. Þá var lögð áhersla á að umsóknarferlið tæki eins skamman tíma og mögulegt væri þannig að sjálfboðaliði kæmist fljótt til starfa innan hreyfingarinnar. Sjálfboðaliðamiðstöð hefur síðan verið starfrækt á þeim hugmyndum að sjálfboðaliðinn sé grunneining Rauða kross starfsins og stærsta auðlind félagsins. Það rímar vel við nýja stefnu Rauða krossins á Íslandi til 2030 þar sem lögð er þung áhersla á mikilvægi sjálfboðaliða, velferð þeirra og hæfni.

Um haustið 2020 tók Rauði krossinn á Íslandi við rekstri Sjálfboðaliðamiðstöðvar, sem nú starfar á landsvísu. Virkt og gefandi starf sjálfboðaliða er lykillinn að árangri í þeim markmiðum sem félagið hefur sett sér til ársins 2030 og til þess að takast á við þær áskoranir

sem samfélagið stendur frammi fyrir. Fjölbreyttur hópur sjálfboðaliða sem endurspeglar samfélagsgerðina veitir okkur kraft og bolmagn til að starfa að þeim fjölmörgu verkefnum sem við sinnum.

Rauði krossinn á Íslandi fann vel fyrir þeirri sameiningu sem myndaðist í samfélaginu í heimsfaraldri Covid-19. Landsfélög Rauða krossins um allan heim segja sömu sögu, fjölgun sjálfboðaliða á árinu sýnir að fólk er tilbúið að taka höndum saman þegar reynir á. Alls gáfu 1.894 einstaklingar formlega kost á sér í sjálfboðastörf og hófu 1.039 nýir sjálfboðaliðar störf hjá félaginu. Margir af þessum tóku þátt í aðgerðum tengdum Covid-19, s.s. í Farsóttarhúsi og enn fleiri tóku þátt í reglubundum verkefnum deildanna. Sjálfboðaliðar hafa undir miklu álagi sinnt verkefnum sínum keikur, tekið á sig aukna ábyrgð og aðlagð sig breyttum aðstæðum.

Þess má geta að margir einstaklingar lögðu sitt af mörkum í starfinu til skemmri tíma en þeir finnast ekki í þessum tölum. Samstarf við framhalds- og háskóla var venju gott og tekið var á móti fjölda nema sem sinntu sjálfboðastörfum eða vettvangsnámi sem hluta af námsmati eða vegna átaksverkefna. Að auki lögðu margir lið með einum eða öðrum hætti, m.a. í fjáröflun eða þróun og sófnuðu hlýjum fatnaði fyrir berskjaldaða hópa.

Að lokum má nefna samstarf við Rannís og Alþjóðleg ungmenntaskipti um sjálfboðastörf ungs fólks frá Evrópu. Hjá Rauða krossinum störfuðu á árinu sjálfboðaliðar á vegum evrópsku sjálfboðaliðabjónustunnar, European Solidarity Corps (ESC), sem er hluti af Erasmus+, mennta- og æskulýðsáætlun Evrópusambandsins, í mismunandi verkefnum, m.a. stuðning við flóttafólk og umsækjendur um alþjóðlega vernd, í Vin og í Konukoti. Markmið ESC-verkefnisins er að gefa ungu fólki tækifæri á að stunda sjálfboðastörf utan síns heimalands og m.a. auka þekkingu sínu, læra ný tungumál og kynnast nýrri menningu í gegn um óformlegt nám. Móttaka ESC-sjálfboðaliðanna er unnin í samstarfi við Alþjóðleg ungmenntaskipti sem eru alþjóðleg sjálfboðaliða- og fræðslusamtök sem gefa ungu fólki möguleika á því að kynnast menningu og samfélagi annarra þjóða og auka samstöðu og skilning milli samfélaga. +

# The Perspective of a Volunteer

Being a part of 2 projects here in Iceland (Open House and VIN), what I have learnt so far.

Alison Hartley

My year here started in July, when everything was relatively 'normal'. Open house was lively, there was great community spirit and a buzz of conversations even despite the various language barriers. Open House has given me great insight in what I have been so interested in at university and beyond, something amazing to be a part of. Sadly, the buzz has dipped with regulations tightening, forcing me to work from home, but nonetheless we have remained positive. This is an unexpected learning curve that has taught me to plough through and seek out small successes. Although I haven't been able to meet and greet many clients in person, hearing someone over the phone happy that they have signed a housing contract or being sent an email letting me know they have gotten a job with our help remind me of what it is all about. These are small successes. I am very much looking forward to seeing that buzz back in Efstaleiti 9 and the successes that come with it.

.....

## 2 THINGS I HAVE LEARNT SO FAR:

**TRYING TO CONVERSE IN ICELANDIC WITH MASKS ON IS INCREDIBLY CHALLENGING BUT ALSO FUN**

**THE IMPORTANCE OF ALL NEEDING EACH OTHER, TO PROVIDE ASSISTANCE BUT ALSO TO FULFIL OUR OWN PURPOSE IN LIFE.**

.....

Vin-I know it translates to 'friend' but as well as my housemates, it has sort of become my extended family. Some would say I have been lucky with staff members saying 'Komdu hingað Alison' 'try this' to the likes of "brauð súpa" and fish liver and fish eggs. Yet although it has been



Alison Hartley ESC sjálfbodaliði.

great emerging myself into new culture, I have to say, not many traditional Icelandic dishes will be making it back home to England with me!

In the past 6 months I have witnessed how people need services such as Vin now more than ever. Several guests explained to me that when it was briefly closed, they were hit hard, but now they are relieved, as am I. I personally feel that it is as sanctuary for guests and staff alike during this pandemic. One guest often calls me a little ray of sunshine, that is not because I am always

happy (I don't think anyone can be) rather instead it could be as sometimes you are a product of your surrounds and Vin is a safe and heartwarming place to be. Stripping life back to basics; nature walks, cooking new recipes, sitting with a cup of tea listening to the news with others is comforting and being a part of this feels wholesome.

Conversing with guests is often enlightening, sometimes challenging but often joyful and despite not being able to see friends and family this year I have still laughed much more than I first thought. +

# Framúrskarandi sjálfboðaliðar



## Andri Arnaldsson

*Andri hefur verið bílstjóri í Frú Ragnheiði síðan 2016. Hann tekur alltaf tvær vaktir í hverjum mánuði og hefur seinustu ár einnig staðið vaktina á aðfangadag. Andri er einn af fimm sjálfboðaliðum sem heldur utan um tölfraði verkefnisins, hann er skráður sem einn af umsjónarmönnum bílsins og einnig er hann í næringarhóp Frú Ragnheiðar og fer mjög reglulega og sækir drykki og matvæli fyrir verkefnið.*

*Hvers vegna ákvaðst þú að gerast sjálfboðaliði?*

Ég vissi alltaf af þessu verkefni í gegn um vinkonu mína Helgu Sif, sem ég var samtíða með í námi. Fannst þetta áhugavert og sá svo að það var auglýst eftir sjálfboðaliðum og ákvað að slá til. Bara síðan ég byrjaði finnst mér verkefnið hafa gjörbreyst.

*Megum við skyggast inn í lífið utan sjálfboðastarfsins?*

Ég er einhleypur og barnlaus, er efnafræðingur og vinn á verkfræðistofu. Vinn mest í verkefnum tengdum jarðhita, hér heima og erlendis. Helstu áhugamál eru dálítið nördaleg, mannkynssaga og hernaðarsaga. Svo er ég mikið í Linux. Síðan eru það sterkur matur og sterkar sósur. Mitt mottó er að það eigi að sviða í báða enda. +

## Áslaug Jóna Marinósdóttir

*Áslaug hefur verið sjálfboðaliði í Leiðsöguvinum frá 2017. Hún kláraði eitt ár með þeirri fjölskyldu sem hún var fyrst kynnt fyrir og skráði sig aftur árið 2019 til að vera leiðsöguvinur annars einstaklings. Hún byggir samskipti sín ávallt á virðingu og trausti og verður vinur þeirra sem hún vinnur með. Hún hefur yfirstigið tungumálaörðugleika og haldið sambandi eftir að verkefnum lýkur formlega. Hún hefur tekið þátt í þjálfun nýrra sjálfboðaliða á námskeiðum og verið virk í öðrum verkefnum eins og Krakkanámi og fjáröflun félagsins.*

*Hvers vegna ákvaðst þú að gerast sjálfboðaliði?*

Ég sá auglýsingu á bókasafni og hafði áður séð umfjöllun í blöðum. Ég man ekki hvort það var en ég hugsaði að þarna gætu kraftar mínir komið að notum. Þannig að ég hafði samband. Um það leyti sem ég byrjaði hjá Rauða krossinum hætti ég í fastri vinnu, og ákvað að gera leiðsögumennsku að aðalatvinnu, svo ég hafði mikið rými tíma þegar ég var ekki úti á landi. Þarna kom tækifæri upp í hendurnar á mér.



*Megum við skyggast inn í lífið utan sjálfboðastarfsins?*

Ég vann lengi hjá Háskóla Íslands við prófarkalestur og textavinnu og hef líka margra áratuga starfsreynslu af leiðsögumennsku. Ég hef gaman af því að ferðast, les mikið og þrjóna og sinni handavinnu. Ég hef gaman af því að læra tungumál, konan sem ég hef kynnst í verkefninu er spænskumælandi og ég tala frönsku, smá ítölsku og lærði latínu á sínum tíma. Nú var kominn tími á að læra spænsku. Við höfum annars mest átt samskipti í gegnum google-translate og það verður ýmis misskilningur og við hlæjum að þessu. Okkur kemur mjög vel saman. +





### Anna Sigurveig Barkardóttir

**Anna er sjálfbóðaliði Kvennadeildarinnar og hefur verið frá 2017. Það er henni að þakka að hægt var að hafa búðina í Fossvogi opna allt árið 2020. Hún mætir með samviskusemi á nokkrar vaktir í viku hverri, er einstaklega liðleg og dugleg að koma auga á ýmislegt sem betur mætti fara í búðinni.**

*Hvers vegna ákvaðst þú að gerast sjálfbóðaliði?*

Ég fór á örorku og hætti að vinna, mig langaði að hafa eitthvað fyrir stafni. Þá datt mér í hug sjálfbóðaliðastörf og ég hafði áður unnið við afgreiðslu svo ég ákvað að prófa þetta. Ég fór og hitti verslunarstjórnann í sjoppunni og þetta var nú dálítið skondið, hún henti mér beint í djúpu laugina og þurfti að bregða sér frá! Svo þróaðist þetta þannig að það var alltaf hægt að grípa í mig þegar vantaði.

*Megum við skyggjast inn í lífið utan sjálfbóðastarfsins?*

Ég bý ein og er ekki gift, á fullorðin börn. Ég vann lengi á Landspítala við Hringbraut, var m.a. sérhæfður starfsmaður á gjörgæslu, seinna sinnti ég heimaþjónustu aldraðra, í þrífum en ekki síður að spjalla við fólk, svo vann ég líka í verslun. Ég hef verið í þrjónaskap af og á. Hef áhuga á að gera lífið betra, mér hefur stundum þótt erfitt að vera í samskiptum við fólk. En ég held mér upptekinni í þessum störfum og er líka sjálfbóðaliði einu sinni í viku hjá Hjálparstarfi kirkjunnar í fatasöfnun. +

# Kvennadeild

**Kvennadeild Rauða krossins í Reykjavík var stofnuð árið 1966. Markmið deildarinnar hefur frá upphafi verið að bæta líðan aldraðra og sjúkra. Félagar í deildinni eru um 80 talsins. Skera þurfti verulega niður í starfsemi deildarinnar vegna Covid-19.**

Í hefðbundnu árferði starfrækir deildin bókaþjónustu á Grund, Landakoti og í Mörkinni. Tveir sjálfbóðaliðar sinna hverjum stað vikulega eða aðra hverja viku. Vegna Covid-19 hefur þjónustan legið niðri síðan í mars 2020. Nokkrir sjálfbóðaliðar hafa tímabundið tekið að sér sjálfbóðastarf í sölubúðum Kvennadeildarinnar í stað sinna hefðbundnu verkefna.

Þrjónahópur Kvennadeildarinnar hittist venjulega á hverjum fimmtudegi yfir veturinn, í húsnæði Rauða krossins í Efstaleiti. Ekki hefur verið hægt að hittast þar síðan í mars vegna fjöldatakmarkana í húsnæði hreyfingarinnar. Auk þess eru margir sjálfbóðaliðar, sem þrjóna heima við ýmsa handavinnu og gefa deildinni. Einn sjálfbóðaliði hefur saumað fjölnota poka og hafa þeir selst mjög vel. Handverkið er selt á basar og í sölubúðum Kvennadeildarinnar.

Sölubúðir og sjálfsalar Kvennadeildarinnar eru sem fyrr rekin á Landspítalanum við Hringbraut og í Fossvogi. Hagnaður af rekstri þeirra halda deildarstarfi Kvenna-

deildarinnar uppi að öllu leyti. Auk þess er deildin með sjálfsala á Grensásdeild og á Landakoti. Miklar endurbætur voru gerðar á sölubúð Kvennadeildarinnar á Landspítalanum við Hringbraut í byrjun ársins. Þar var málað, settar upp nýjar hillur, lagt nýtt rafmagn og gólfefni. Húsasmiðjan og Íspan styrktu framkvæmdirnar. Loka þurfti sölubúðinni í örfáa daga vegna þessa og eru sjálfbóðaliðar og viðskiptavinir mjög ánægðir með útkomuna. Skömmu seinna þurfti að loka báðum sölubúðunum aftur vegna faraldursins og voru þær lokaðar í nokkrar vikur.

Hinn árlegi jólabasar féll niður í ár, vegna heimsfaraldursins, en þess í stað var aukin áhersla lögð á að selja handverk í sölubúðum deildarinnar á spítölunum. Sem fyrr fer allur ágóði ársins af sölu handverks og minningarkorta til verkefna á vegum Rauða krossins og styrkti Kvennadeildin Krakkanámheimanámsaðstoð fyrir börn af erlendum uppruna sem Rauði krossinn á höfuðborgarsvæðinu rekur á bókasöfnum borgarinnar. +



Ingibjörg Júlíusdóttir með nokkra af þeim fjölnota pokum sem hún saumaði og fást í sölubúðum Kvennadeildarinnar.

# Frú Ragnheiður

**Pann 11. október árið 2020 fagnaði Frú Ragnheiður – skaðaminnkun á höfuðborgarsvæðinu 11 ára afmælinu sínu. Pann sama dag tilkynnti verkefnið að á einni viku hafði íslenskt samfélag styrkt verkefnið um 11 milljónir til þess að fjárfesta í nýjum bíl. Það má því segja að árið 2020 hafi verið einstakt fyrir Frú Ragnheiði, þrátt fyrir fjölmargar áskoranir sem mættu sjálfbóðaliðum verkefnisins sem og notendum.**

## Markmið

Grundvallarmarkmið Frú Ragnheiðar hafa lítið breyst í gegnum árin. Við þjónustum einstaklinga sem nota vímu-efni í æð og/eða eru heimilisláusir, í sjálfböðnu starfi eftir skaðaminnkandi hugmyndafræði á stórhöfuðborgarsvæðinu. Út frá þessari grundvallarhugmyndafræði hafa svo orðið til fjölbreytt inngrip til að mæta þörfum notenda, sem ráðleggja sjálfbóðaliðum okkar daglega um hvernig hægt er að betrum-bæta verkefnið.

Frú Ragnheiður starfar einnig eftir áfallamiðaðri nálgun sem felur í sér að starfsfólk og sjálfbóðaliðar Frú Ragnheiðar eru meðvitaðir um að meirihluti

fólks sem leitar til verkefnisins á flókna áfallasögu að baki og er lögð rík áhersla á að fyrirbyggja að áföll séu endurvakin (e. triggered). Markmiðið er að auka öryggistilfinningu og traust hjá notendum á valdeflandi hátt fyrir hvern og einn. Frú Ragnheiður hefur jafnframt lagt áherslu á notendamiðað samráð, virka hlustun og sálrænan stuðning á vettvangi. Frú Ragnheiður er oft fyrsta snerting einstaklinga og fyrsti vettvangurinn þar sem þau opna á sína stöðu. Með það mikilvæga en jafnframt brothætta traust á bakvið eyrað höfum við í gegnum tíðina þróað sérhæft sjálfbóðaliðaverkefni sem getur ráðlagt notendum og brugðist við mismunandi aðstæðum sem koma upp í samfélaginu og stutt notendur í gegnum þær.



Aníta Runólfsdóttir sjálfbóðaliði Frú Ragnheiðar undirbýr vaktina

## Þjónusta árið 2020

Árið 2020 leituðu 596 einstaklingar til Frú Ragnheiðar og verkefnið kynntist rúmlega 82 nýjum einstaklingum í bílnum. Heimsóknarfjöldi Frú Ragnheiðar jókst einnig frá síðasta ári um 6%, en heimsóknirnar voru í heildina 4.407 talsins. Stöðug aukning hefur verið á heimsóknum í Frú Ragnheiði og var árið 2020 þar engin undantekning en frá árinu 2017 hefur heimsóknarfjöldi notenda þjónustunnar aukist um rúmlega 40% og fjöldi notenda um 50%.

Meðalfjöldi heimsókna á hverja vakt jókst einnig en árið 2020 var meðalfjöldi heimsókna á vakt 14,1. Það þýðir að á rúmlega fjórum klukkutímum keyrir Frú Ragnheiður um allt stórhöfuðborgarsvæðið með enga fasta viðveru, heldur bregst við símtölum frá notendum og hittir rúmlega 14 einstaklinga að meðaltali á hverri vakt.

Áhugavert er að greina frá því að af rúmlega 600 einstaklingum sem leituðu til Frú Ragnheiðar árið 2020, voru 40



Sjálfbóðaliðarnir Indlana Rós Ægisdóttir, Bjarni Örn Kærsted og Sigrún Stefánsdóttir í upphafi vaktar.

einstaklingar með rúmlega helming heimsókna í bílinn eða rúmlega 2.200 heimsóknir. Jafnframt skilgreindu 275 einstaklingar af 600 sig sem heimilisláusa, eða 46% notenda þjónustunnar. Rúmlega 107 notendur skilgreina búsetu sína í félagslegu húsnæði, eða um 18%.

Frú Ragnheiður sinnir ekki einungis skaðaminnkandi starfi gagnvart notendum sínum heldur einnig gagnvart samfélaginu í heild sinni óbeint með því að farga notuðum sprautubúnaði á öruggan máta. Árið 2020 fargaði verkefnið 3.880 lítrum af notuðum sprautubúnaði.

Rúmlega 200 konur leituðu til Frú Ragnheiðar, eða um 54 fleiri en árið áður. Konur eru nú um þriðjungur skjólstaðinga en verkefnið hefur lagt sérstaka áherslu síðustu ár að ná til jaðarsettra kvenna og stutt þær í að sækja viðeigandi þjónustu sem þær þurfa á hverjum tíma, á sínum forsendum. Ungmenni á aldrinum 18-25 ára hafa einnig fengið sérstaka eftirfylgd hjá Frú Ragnheiði síðustu ár og árið 2020 sóttu um 120 ungmenni þjónustu verkefnisins. Ungmenni eru nú um 20% af notendahópi verkefnisins.

Vert er að taka fram að á hverjum tíma eru notendur þjónustunnar í virku samráði við verkefnið um þróun þess og nokkrir skilgreindir sem ráðgjafar Frú Ragnheiðar. Þessir einstaklingar eru skráðir sjálfbóðaliðar hjá Frú Ragnheiði og sinna einnig málsvarastarfi, veita verkefninu mikilvægar upplýsingar og taka virkan þátt í að fræða sjálfbóðaliða verkefnisins.

Þjónustan í Frú Ragnheiði er fjölbreytt og leggur áherslu á að mæta heildrænt þörfum notenda. Árið 2020 varð mikil aukning í nálaskiptaþjónustu Frú Ragnheiðar, skaðaminnkandi samtölum og sálrænum stuðningi. Sérhæfð heilbrigðisþjónusta er veitt í rúmlega 20% heimsókna, þá er fyrst og fremst hlúð að sárum og sýkingum sem koma vegna notkunar vímuefna í æð. Á öllum vöktum Frú Ragnheiðar eru lækna á sjálfbóðaliðabakvakt og ávallt einn heilbrigðismenntaður sjálfbóðaliði á hverri vakt. Ljóst er að Frú Ragnheiður sinnir meiri heilbrigðisþjónustu en sáraskiptum og sýklalyfjameðferð á vettvangi á borð við ráðleggingar vegna heilbrigðis-tengdra vandamála, stuðning við að komast í blóðprufur og fleiri breytur sem hafa ekki verið mældar sérstaklega hingað til.

### Sjálfbóðaliðar Frú Ragnheiðar – sjálfbærni í sjálfböðnu starfi!

Á bakvið Frú Ragnheiði stendur fjölbreyttur hópur sjálfbóðaliða. Árið 2020 voru rúmlega 120 virkir sjálfbóðaliðar á hverjum tíma sem sáu um að manna vaktir í bílnum, bakvaktir lækna, sækja næringu til fyrirtækja, halda utan um tölfræði verkefnisins, viðhald bílsins, fjáröflun og móttöku á hlýjum fatnaði fyrir skjólstaðinga okkar. Sjálfbóðaliðum Frú



Frú Ragnheiður hefur síðustu ár keyrt sex kvöld vikunnar, óháð helgidögum eða hátíðum og var árið 2020 engin undantekning. Sjálfbóðaliðar Frú Ragnheiðar stóðu vaktina jól og áramót 2020 og föggnuðu með notendum þjónustunnar á viðeigandi hátt með heitum máltíðum, jólagjöfum og sönnum hátíðaranda.

Ragnheiðar hefur tekist hið nær ómögulega – að starfrækja sérhæfða félags- og heilbrigðisaðstoð í sjálfböðnu starfi í gegnum heimsfaraldur og miklar samfélagslegar breytingar. Á bakvið heilt ár af akstri um götur höfuðborgar-

svæðisins liggja rúmlega 4.680 klukkustundir af sjálfböðnu starfi í bílnum og rúmlega 1.560 klukkustundir af sjálfböðnu starfi lækna á bakvöktum. Frú Ragnheiður samanstendur af menntuðum og ómenntuðum einstaklingum,



## 40 notendur

voru með helming heimsókna í Frú Ragnheiði á árinu.

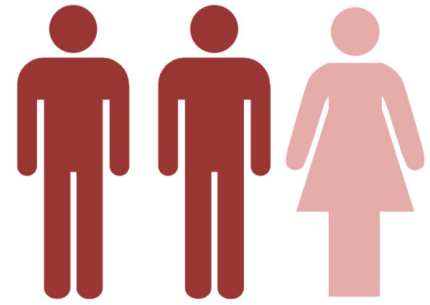


Pæir Kolbrún Jónasdóttir og Fjóla Viggósdóttir, sjálfboðaliðar tóku sig til á dögnum og fóru 30 ferðir upp Úlfarsfell til styrktar Frú Ragnheiðar, í stað þess að hlaupa í Reykjarvíkurmaraboninu.

aðstandendum, sérfræðingum og vilja-sterku fólki sem hugsar lausnamiðað með notendum þjónustunnar. Vegna framlags sjálfboðaliða tókst okkur að mæta hverri áskorun á fætur annarri á árinu 2020 og sjálfboðaliðar sáu til þess að bíllinn myndi aldrei hætta akstri né skerða þjónustu okkar á árinu.

### Covid-19 viðbrögð vegna heimilisleysis og vímuefnavanda

Það er erfitt að líta til baka yfir árið 2020 og gera það upp án þess að nefna það sem litaði árið hjá öllum, Covid-19. Vegna sérstöðu Frú Ragnheiðar hjá einstaklingum sem nota vímuefni í æð og þeim sem glíma við heimilisleysi, var lögð rík áhersla á að breyta verkefninu á örskömmum tíma og umbreyta þjónustunni með það markmið að viðhalda gæðum hennar, skerða hana ekkert og



Konur eru 1 af hverjum 3 notendum Frú Ragnheiðar.

viðhalda nálægðinni við notendur. Allt þetta var gert með vilja sjálfboðaliða og ráðleggingum notenda til þess að geta miðlað síbreytilegum upplýsingum til þeirra sem hafa ekki greitt aðgengi að hreinlæti um hvernig skuli bera sig að í heimsfaraldri. Það er gleðiefni að geta litið til baka yfir farinn veg þar sem engin vakt féll niður á árinu 2020. Til að

# Fjáröflun og söfnun fyrir nýjum bíl

**Stuðningur hinna ýmsu einstaklinga, fyrirtækja, stofnana og sveitarfélaga skiptir starf Frú Ragnheiðar gríðarlega miklu máli. Án þeirra gætum við ekki rekið starfið með þeim hætti sem raun ber vitni. Það er gott til þess að hugsa hversu hlýtt fjölmargir einstaklingar hugsa til verkefnisins og leggja því lið með mánaðarlegum greiðslum. Það sama má segja um smærri og stærri fyrirtæki sem styrkja starfið með eingreiðslum sem og hinir ýmsu starfsmannahópar sem gera slíkt hið sama.**

Á árinu var tekin ákvörðun um að tímabært væri orðið að festa kaup á nýjum bíl fyrir Frú Ragnheiði, þar sem

eldri bíll Frú Ragnheiðar var ekinn rúmlega 340.000 km og viðhald eftir því. Sjálfboðaliðar lögðust á eitt, tryggðu

samheldni í þessu verkefni eins og öðrum og héldu af stað í vikulanga fjáröflun þar sem einstaklingum, fyrirtækjum og hópum var boðið að styrkja verkefnið með SMS eða frjálsum framlögum. Markið var sett hátt, að safna 10 milljónum á 7 dögum. Kraftaverkin gerðust, jafnvel á árinu sem samfélagið kynntist Covid-19, og á ellefta afmælisdegi verkefnisins tilkynnti Rauði krossinn að samfélagið hefði náð að koma saman og tryggja Frú Ragnheiði rúmlega ellefu milljónir króna.

Sjálfboðaliðar fögnuðu þeim áfanga með því að sammælast um kaup á glænýjum



Vel heppnuð söfnun fyrir nýjum bíl Frú Ragnheiðar var hrundið af stað í október 2020.

takast á við heimsfaraldurinn voru þróaðar skaðaminnkandi leiðbeiningar út frá tilmælum alþjóðlegra skaðaminnkunarsamtaka vegna Covid-19 sem og bréf útbúið til notenda Frú Ragnheiðar með fræðslu á aðgengilegu máli um hvernig þau gætu aukið hreinlæti hjá sér til að tryggja öryggi sitt sem best.

Sjálfbóðaliðar Frú Ragnheiðar skimðu eftir einkennum símleiðis hjá öllum sem hringdu inn á árinu og veittu sérhæfðar ráðleggingar um hvernig fólk gæti snúið sér ef það taldi sig hafa einkenni. Starfsmenn og sjálfbóðaliðar buðu fram krafta sína til að aðstoða við smitrakningu og til að hafa samband við skjólstæðinga verkefnisins ef grunur vaknaði um smit í hópnum. Einnig var hópurnar farsóttarhúsi Rauða krossins innan handar til þess að stuðla að skaðaminnkandi nálgun þar í húsi í gegnum heimsfaraldurinn. Málsvastarfi fyrir hópinn

er fjölbreytt og má þá nefna hversu mikilvægt það er að það sé aðgengi að grímum og spritti fyrir jaðarsettan hóp á þessum tímum, til að geta nýtt sér ýmsa þjónustu eða einfaldlega til að komast í matvöruverslun.

### Litið fram á veginn

Eftir erfitt ár eru sigrarnir þó mun fleiri en ósigrar. Þetta hafa notendur og sjálfbóðaliðar sammælt um og Frú Ragnheiður mun halda áfram að keyra um

götur höfuðborgarsvæðisins í óbreyttu formi næstu árin með hlýtt skjól, hlýjan fatnað, hlýtt viðmót og skaðaminnkandi áherslu fyrir notendur sína. Framundan eru stór verkefni á borð við áframhaldandi samtal við samfélagið um öruggt neyslurými, mögulegt frumvarp um afgangspavæðingu á neysluskömmtum heilbrigðisráðherra og að stuðla heildrænt að aukinni vitund um mannréttindi einstaklinga sem nota vímuefni með málsvastarfi okkar. +



# 46%

notenda skilgreina sig heimilislaus.

bíl sem var í kjölfarið afhentur í nóvember og er nú í standsetningu og innréttingaferli og verður brátt tilbúinn á götur höfuðborgarsvæðisins. Innréttingar nýja bílsins fyrir Frú Ragnheiði þurfa að vera notendamiðaðar og með þarfir sjálfbóðaliða í huga. Mun nýi bíllinn vonandi vera kominn á göturnar með vorinu, og keyrir í óbreyttri mynd um götur höfuðborgarsvæðisins næstu ár án vandkvæða.

Söfnun fyrir nýjum bíl var ekki eina átaksverkefnið þetta árið. Covid-19 hafði margvísleg áhrif á hefðbundin verkefni Frú Ragnheiðar og má þar nefna Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka sem féll niður. Í því hlaupi hafa fjölmargir hlauparar safnað áheitum og styrkt starfið í gegnum árin. Sjálfbóðaliðar Frú Ragnheiðar sátu þó ekki aðgerðarlausir heldur ákváðu að safna fyrir Frú Ragnheiði í gegnum aðrar óhefðbundnar leiðir. Þær Fjóra Viggósdóttir og Kolbrún Jónasdóttir, sjálfbóðaliðar Frú Ragnheiðar, fóru 15 ferðir upp Úlfarsfellið á einum sólarhring og söfnuðu þannig áheitum til styrktar Frú Ragnheiði. Kunnum við þeim bestu þakkir fyrir.

Þá ákvað Gallery Port að setja á uppboð ljósmynd af Ólafi Kristjánssyni heitnum,



Einar Finnur Valdimarsson, Elísabet Brynjarsdóttir og Andri Arnaldsson taka á móti nýjum bíl Frú Ragnheiðar.

sem féll frá árið 2020 en hann var einn af fjölmörgum skjólstæðingum Frú Ragnheiðar. Allur ágóði af ljósmyndinni rann óskertur til Frú Ragnheiðar til að halda starfinu áfram. +



# Faglegur bakhjarl Frú Ragnheiðar sæmd riddarakrossi fyrir störf sín í þágu skaðaminnkunar

Helga Sif Friðjónsdóttir var þann 1. janúar 2021 sæmd riddarakrossi hinnar íslensku fálkaorðu fyrir brautryðjendastörf á vettvangi skaðaminnkunar. Í ræðu forseta sagði hann að viðurkenningin væri ekki síður veitt málefni sem orðuhafinn stæði fyrir. Helga Sif er doktor í hjúkrunarfræði og sérfræðingur í geðhjúkrun með áherslu á fíknisjúkdóma.



Helga Sif Friðjónsdóttir á Bessastöðum ásamt Eliza Reid forsetafrú og Guðna Th forseta Íslands.

**Helga Sif gerðist sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum árið 2007 í Konukoti, er í dag faglegur bakhjarl Frú Ragnheiðar – skaðaminnkunarverkefni Rauða krossins á höfuðborgarsvæðinu og hefur allt frá upphafi verið leiðandi í því starfi sem Frú Ragnheiður hefur sinnt. Hún hefur sinnt faglegri handleiðslu fyrir starfsmenn og sinnt ráðgjöf í erfiðum og þungum málum. Helga Sif hefur haldið óteljandi fyrirlestra um skaðaminnkun og mikilvægi hennar sem og kennt á námskeiðum allra sjálfboðaliða Rauða krossins sem sinna skaðaminnkun, allt í sjálfboðastarfi. Við ræddum við Helgu Sif um hvernig það kom til að hún kynntist skaðaminnkunarstefnunni og átti frumkvæði að upptöku hennar á Íslandi.**

Ég var í meistara- og doktorsnámi í Seattle þar sem er næstmesti fjöldi heimilisslausra í Bandaríkjunum. Það mætti halda af því þar er alltaf rigning að enginn gæti verið heimilisslaus þar, en þegar ég spurðist fyrir hvernig stæði á þessu voru svörin þau að það væri þekkt meðal hópsins að þjónustan í Seattle er góð. Þar eru mörg neyðarskýli og mikil vettvangsþjónusta. Nemendafélag mitt við University of Washington rak þar skaðaminnkandi verkefni, sambærilegan bíl við Frú Ragnheiði. Ég hafði áhuga á að prófa að gerast sjálfboðaliði, skráði mig í þetta og þá fór ég að lesa

mér til um hugmyndafræði skaðaminnkunar.

Við sjálfboðaliðarnir, undir leiðsögn heilbrigðisstarfsfólks, fórum út á kvöldin, til kl. 2 um nótt, að þjónusta heimilisslaust fólk, mikið krakka sem nota heróín. Ég áttaði mig á því að skaðaminnkun snýst um lýðheilsu fyrir alla. Ekki að auðvelda aðgengi að vímuefnum, halda fólki í vandanum, búa til fleiri einstaklinga sem nota efni eða neitt slíkt heldur er þetta grunnildið í hverju samfélagi: að allir, óháð því hvaða hóp þeir tilheyra, hafa rétt á heilbrigðis- og félags- þjónustu.

Að geta átt besta mögulega líf miðað við sínar forsendur og aðstæður. Þarna virkjaðist í mér sterk tilfinning að allir séu jafn mikils virði, allir eiga sama rétt og eiga skilið sömu framkomu. Ég fór að skilja orsakasamhengið sem er undirliggjandi því að nota vímuefni. Á ensku er rætt um *adverse life event* sem mér finnst orðið áfall ekki ná alveg yfir, við skiljum áfall sem alvarlegan atburð eins og snjóflóð eða nauðgun. Áfall er samt notað sem þýðing á *adverse life event*, sem þýðir einhver atburður í lífi þínu sem hindraði eðlilegt flæði í ákveðnu ferli. Maður myndi kannski ekki skilgreina það sem áfall að mikið hafi verið rifist á heimili í æsku en það er *adverse life event* sem hindrar eðlilegan þroska sem annars hefði átt sér stað. Ég lærði af sögum þeirra sem komu í bílinn í Seattle. Þetta voru ungir krakkar sem skilgreindu sig í tvo flokka, þeir sem hlupust að heiman og þeir sem var hent út af heimilum sínum. Af hverju er þér hent út af heimili þínu og af hverju hleypurðu að heiman? Það er ekki bara af því að þér dettur það í hug.

Þarna fór ég að átta mig á að það að búa við slíkar aðstæður breytir lífeðlisfræði, taugaviðbrögðum þínum, streituvíðbrögðum þínum, þú verður útsettari fyrir öðrum slíkum aðstæðum. Ég fór að skilja mikilvægi þess að hegðun ætti ekki að fyrirgera rétti þínum á kurteisi og mennsku.

**Nú er frú Ragnheiður búin að starfa í yfir áratug, hvernig gekk þér að koma þessum hugmyndum á framfæri til að byrja með?**

Við byrjuðum 2010 og í raun fannst mér ótrúlegt að Rauði krossinn hefði kjark og þor í að gera þetta því þetta var mjög mikið pönk. Innan Rauða krossins á þeim tíma var fólk sem áttaði sig á röksemdafærslunni að þetta væri til að auka heilbrigði notendahópsins, sem

væri jaðarsettur. Þetta samræmdist grundvallarhugsjónum Rauða krossins.

Um leið og ég fór að tala út fyrir þetta samhengi mætti mér ákveðið viðnám. Fólk misskildi stundum að við vildum bara skaðaminnkun en enga meðferð og engar forvarnir. Fólk misskildi hlutverk skaðaminnkunar sem hluta af þjónustusamfellu í heild; forvarnir, meðferð og skaðaminnkun, allt byggt á rannsóknum og gagnreyndri þekkingu. Í minningunni varði ég ótrúlega miklum tíma í að sannfæra fólk um þetta, að við vildum bæta þessu við, en ekki láta það taka yfir.

Hitt, sem gildir enn, er að þessi mála-flokkur er tilfinningalega tengdur langflestum Íslendingum. Það hafa svo margir reynslu tengda þessu. Ég á líka nákomna sem hafa verið háðir vímuefnum, sumir eru á lífi og aðrir ekki. Þú sjálf, maki, barn, eða einhver í nánasta umhverfi hefur lent í ógöngum og orðið háð vímuegjafa og var ekki besta útgáfan af sjálfum sér. Svo ferðu að tala við fólk sem vill hjálpa fólki við að nota þennan vímuegjafa? Þá virkjast allt taugakerfið þitt, og það verður erfiðara að hlusta á rökin. Ef þú ættir eina ósk, myndirðu vilja helst af öllu að viðkomandi myndi losna úr viðjum „vímuefnadjöfulsins“, þú vilt bara að fólk fari í meðferð.

Leiðin að hjarta fólks sem er í þessari baráttu er að segja „já, það er alveg rétt, þau ættu að fara í meðferð þegar að þau eru tilbúin og hafa hæfni til þess.“ Þá ræði ég af hverju fólk fer að nota vímuefni og hvort sé sanngjarnt að taka af þeim bjargráðin fyrst, og segja „og svo ferðu nú í áfallameðferð og finnur út úr þessu með kvíðann og þunglyndi.“ Við megum ekki byrja á öfugum enda.

Ég bendi fólki á að það er áhugavött einstaklingsins sem mun gera það að verkum að hann breytist. Ekki hversu mikilli vanlíðan hann er búinn að valda öðrum, ekki hvaða áföllum hann er búinn að lenda í eða okkar upplifun af hans vanda. Eins mikið og mig langar til að breyta einhverjum, þá virka breytingaferli ekki þannig. Það eru þeirra eigin forsendur og eigin áhugi sem ræður.

Kona sem hafði misst barnið sitt úr vímuefnatöku sagði mér að hún hefði viljað að þetta barn hefði haft aðgang að Frú Ragnheiði og hefði getað treyst okkur í þessum ótryggu aðstæðum. Hún



Dr. Helga Sif Friðjónsdóttir, sjálfbodaði Frú Ragnheiðar, fékk riddarakross hinnar íslensku fálkaorðu 1. janúar 2021 frá forseta Íslands fyrir brautryðjandi störf sín í þágu skaðaminnkunar á Íslandi.

talaði um þetta, að það virkjaði tilfinningaviðbrögðin og hún óskaði þess heitast af öllu að barnið næði bata, en á akkúrat þessum tímamarki hafði það ekki burði í það.

### Hvernig upplifirðu að Ísland hafi breyst á þessum áratug?

Mig langar að nefna þessa miklu viðhorfsbreytingu sem hefur orðið í samfélaginu. Til að byrja með var alveg sama við hvern ég talaði, ég lenti í rökræðum við alla en núna er miklu algengara þegar ég nefni Frú Ragnheiði að fólk segi að þetta sé frábært verkefni og skipti miklu máli. Tvö atvik standa upp úr sem hjálpuðu mér að sjá að þetta er ekki bara lengur afmarkaður hópur sem skilur hvað skaðaminnkun er, þetta er orðið samfélagslega viðurkennt fyrirbæri.

Einu sinni vorum við að safna fjárframlögum í Smáralind þegar eldri maður spurði dóttur sína hvað þetta snerist um og hún, bara venjuleg kona, hellti sér í að útskýra fyrir þessu sínum allt um skaðaminnkun. Kona sem tengdist verkefninu okkar ekkert var búin að meðtaka, vil ég meina, í gegn um mál-

svarastarf Frú Ragnheiðar megininntak skaðaminnkunar nógu vel til að geta útskýrt það fyrir föður sínum. Karlinn hlustaði og sammæltist að þetta væri mjög mikilvægt starf. Mér fannst þetta sýna hvert við erum komin á ekki lengri tíma en þetta.

Hitt er þegar heilbrigðisráðherra mælti fyrir aflagpavæðingu neysluskammta á dögnum og embætti landlæknis skrifar umsögn um áformin þar sem þau segjast vera fylgjandi því að færa sig úr refsistefnu í mannúðlegri stefnu um vímuefni og á sama tíma óska eftir heildstæðri sýn og stefnu í málaflökknum í heild sinni. Sem er nákvæmlega það sem við þurfum, heildstæða stefnu um forvarnir, meðferð og skaðaminnkun; hvernig ætlum við að hafa þetta? Hér er embætti landlæknis að kalla eftir því sem ég var að pönkast í að segja við fólk þegar við vorum að byrja. „Hey, við ættum að vita hvað við erum að gera, vinna eftir gagnreyndum aðferðum!“

Það er magnað. Ég minnst þess að hafa verið vakt eftir vakt í einhverju hjólhýsi úti á Granda, alein og enginn kom. Nú hugsar maður, vá hvað það skiptir máli að gefast ekki upp. +

# Rauði krossinn dregur sig úr rekstri Konukots

Rauði krossinn í Reykjavík hefur annast rekstur Konukots, neyðarskýlis fyrir heimilislausar konur í Eskihlíð í Reykjavík, frá 10. desember 2004. Forsaga athvarfsins er sú að gerðar voru þarfagreiningar og rannsóknir sem leiddu í ljós að fjöldi heimilislausra kvenna væri á vengangi í Reykjavík. Taldi stjórn Rauða krossins í Reykjavík mikilvægt að opna athvarf hið fyrsta og gekk það eftir.



Konukot við Eskihlíð 4.

Allt frá upphafi var mikið og gott samstarf Rauða krossins í Reykjavík við Reykjavíkurborg. Velferðarsvið borgarinnar útvegaði starfseminni húsnæði og

var um að ræða tilraunaverkefni til tveggja ára sem endurskoða ætti að þeim tíma loknum, með aðkomu borgarinnar eða mögulegri yfirtöku. Rauði



Marín Þórsdóttir forstöðumaður Rauða krossins á höfuðborgarsvæðinu afhendir Kristínu Pálsdóttur framkvæmdastjóra Rótarkvenna lykklana að Konukoti.

krossinn rak athvarfið frá þeim degi til loka september 2020, í góðu samstarfi við Reykjavíkurborg.

Skjólstæðingahópur Konukots stækkaði töluvert á þessum árum. Á þeim 16 árum sem starfsemi Konukots var í rekstri deildarinnar áttu sér stað miklar breytingar innan athvarfsins. Árið 2005 nýttu 42 konur sér athvarfið í 977 nætur en frá janúar 2020 til september sama ár voru konurnar 82 sem nýttu sér athvarfið, þar af höfðu 20 ekki nýtt sér athvarfið áður, og gistinæturnar töldu 2.097.

Að sama skapi hefur rekstrarumhverfi Konukots breyst verulega. Reykjavíkurborg hefur greitt að mestu leyti rekstur athvarfsins og á síðustu árum hefur verið gerð ríkari krafa um að draga úr ábyrgð sjálfbóðaliða og hlutverk starfsmanna aukist samhliða. Með því dró verulega úr þeirri sérstöðu sem Rauði krossinn hefur upp á að bjóða, en öll verkefni Rauða krossins eru sjálfbóðaliðadrifin og er það meginforsenda þess að Rauði krossinn haldi úti verkefnum að þau séu fyrst og fremst mönnum sjálfbóðaliðum. Verkefnið Konukot hefur þroskast í gegnum árin og nú er sá tími kominn til að endurskoða það hlutverk sem Rauði krossinn hefur í rekstri neyðarathvarfsins og færa það í hendur annarra frjálsra félagasamtaka. Rótin, félag um konur, áföll og vímuegjafa tók við rekstrinum og er það vissa okkar að Konukot mun halda áfram að dafna undir dyggri stjórn Rótarkvenna, með mannúð og skaðaminnkun að leiðarljósi.

Starfsárið 2020 var á margan hátt frábrugðið öðrum starfsárum þar sem Covid-19 litaði allt samfélagið. Lögð var rík áhersla á að létta á neyðarskýlinu til að geta tryggt tveggja metra fjarlægð



milli einstaklinga. Opnað var sólarhringsúrræði í Skipholti fyrir heimilislausar konur og fengu 11 konur sem áður höfðu nýtt sér Konukot þar inni.

Við erum afar stolt af því starfi sem starfsfólk okkar og sjálfböðaliðar hafa unnið innan Konukots og kunnum við þeim bestu þakkir fyrir samstarfið. Við erum einnig mjög ánægð með það góða samstarf sem Rauði krossinn í Reykjavík hefur átt við Velferðarsvið Reykjavíkurborg og þann góða skilning á hlutverki okkar sem mannúðarhreyfing í starfi með heimilislausum konum. Verkefnið hefur vaxið, þjónustan aukist og skilningur á mikilvægi skaðaminnkunar með mannúð að leiðarljósi er sífellt að aukast. +

#### Árið í tölum

Fjöldi kvenna sem nýttu sér athvarfið	82
Fjöldi gistinguáttanna	2.097
Nýjar konur í athvarfinu	20
Konur sem fengu varanlega búsetu á árinu	6

## Konukotsmarkaður

**Síðustu ár hefur Konukotsmarkaður verið starfræktur í hluta húsnæðis Konukots að Eskihlíð 4. Þar má finna notaðan fatnað og aðra muni sem einstaklingar hafa gefið Kotinu til endursölu. Markaðurinn er opin allan laugardögum og allur ágóði hans rennur beint til starfsemi Konukots.**

Þéttur sjálfböðaliðahópur kvenna hefur sinnt markaðnum vel í gegnum árin undir dyggri stjórn Kristínar Helgu Guðmundsdóttur verkefnastjóra. Skilaði markaðurinn Konukoti 2.724.320 kr. í tekjur fyrstu níu mánuði ársins eða þar til Rótin, félag um konur, áföll og vímugjafa tók við rekstri athvarfsins.

Markaðurinn var afhentur Rótinni þegar Rauði krossinn hætti aðkomu að Konukoti. Gjafir til markaðarins hafa verið ætlaðar konunum sem í athvarfinu dvelja sem og tekjuöflun fyrir athvarfið sjálft. Það var því sönn ánægja að geta afhent Rótinni vel rekinn markað til áframhaldandi reksturs og sem tekjulind fyrir jaðarsettar konur. +



## Elísabet Brynjarsdóttir, framúrskarandi ungur Íslendingur

**Árlega eru 10 ungir Íslendingar tilnefndir til verðlaunanna Framúrskarandi ungur Íslendingur ársins á vegum samtakanna JCI á Íslandi og fór svo að Elísabet Brynjarsdóttir verkefnastjóri og hjúkrunarfræðingur Frú Ragnheiðar hlaut útnefninguna í ár. Ekki var hægt að halda hefðbundna athöfn, en fulltrúar JCI komu með viðurkenninguna til Elísabetar og forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson, tók upp rafrænt ávarp til að óska henni til hamingju.**

Elísabet fær viðurkenningu fyrir störf í þágu mannúðar, en auk þess að vera verkefnastjóra og hjúkrunarfræðingur skaðaminnkunarverkefnisins Frú Ragnheiðar hefur hún verið í forsvari fyrir Hugrónu geðfræðslufélag, loftslagsverkföllin á Íslandi og beitt sér gegn tanngreiningum á umsækjendum um alþjóðlega vernd innan Háskóla Íslands.

Elísabet segir þetta vera mikla viðurkenningu fyrir sig sem einstakling. „Ég átti dálftið erfitt með það en ég ræddi þetta við móður mína sem er hjúkrunar-

fræðingur líka, hún skilur mig því hjúkrunarfræðingar eru oft hlédræg starfsstétt, maður lærir það að hjúkrun er skjólstaðingsmiðuð og við gerum allt til að stuðla að reisu annarra. Hún minnti mig á að þetta væri mikilvæg viðurkenning fyrir málstaðinn, að ungur Íslendingur sem talar fyrir skaðaminnkun og mannúðlegri nálgun á jaðarsetta hópa hljóti svona viðurkenningu“.

Elísabet bætir við: „Guðni forseti nálgæðist þetta fallega í ræðunni sinni þar sem hann talaði um mannfræðinga sem



Elísabet Brynjarsdóttir var valin framúrskarandi ungur Íslendingur JCI fyrir störf sín í þágu mannúðar.

spurðir voru um fyrstu merki siðmenn-ingar. Það væru ekki örvaroddar eða leirker heldur voru það bein sem búið var að búa um svo greri um heilt. Einhver hafði lagt á sig að koma öðrum til bjargar. Það var menning – það var mennska.“ +

# Vin, fræðslu- og batasetur

Vin er dagsetur fyrir fólk með geðraskanir. Eitt helsta hlutverk Vinjar er að draga úr einangrun og byggja upp félagslegt umhverfi. Lögð er áhersla á fræðslu- og batamiðuð verkefni til að efla virkni og mæta þörfum þeirra einstaklinga sem sækja Vin með tilliti til þarfa og áhuga hvers og eins. Mikil áhersla er á einstaklingsmiðaða nálgun og felst stór hluti starfseminnar í aðstoð og stuðningi til að sinna ýmsum þáttum daglegs lífs sem getur verið mikil áskorun fyrir fólk með geðfötlun.



Kaffisopi og spjall á Árbæjarsafni.

Stór liður í hugmyndafræði Vinjar er að bjóða upp á jarðveg sem beinir athyglinni að því jákvæða almennt og eigin styrkleikum í umhverfi sem lágmarkar fordóma og forræðishyggju og hvetur til virðingar fyrir manneskjunni. Aðkoma Rauða krossins að rekstri Vinjar hefur verið grundvöllur hlutleysis, mannúðar og jafningjaviðhorfs sem stuðlar að því að gestir upplifi öryggi og heimilislegt umhverfi sem hvetur til einstaklingsmiðaðar batastefnu en án þess þrýstings sem oft tilheyrir stofnanaumhverfi.

Fátt getur komið í stað manlegra samskipta og þess að finna að maður skipti aðra máli, en gestir Vinjar hafa m.a. talað um að þeir finni vel á tímum Covid-19 hvernig félagsleg einangrun magnar upp kvíða. Algengt er að aðstoða þurfi gesti Vinjar vegna samskipta við heilbrigðisþjónustu og ýmsar stjórn-sýslustofnanir þar sem margir gestanna eru einstæðingar án stuðningsnets. Nokkrir veigra sér við að leita eftir þjónustu sem þeir eiga rétt á og oft reynist þeim erfitt að nýta sér þá

þjónustu sem í boði er þar sem ekki er tryggt að viðkomandi þjónustuaðili hafi fengið viðeigandi þjálfun.

## Dagskrá Vinjar

Mikil áhersla er á að dagskrá Vinjar sé valkvæð þar sem of mikill þrýstingur getur valdið neikvæðu álagi á einstaklinga með þungar geðraskanir. Með nægu framboði af virknihvetjandi verkefnum hefur náðst mjög góð þátttaka eða að meðaltali um 20 einstaklingar hverju sinni. Almennt eru gestir hvattir

til að taka virkan þátt í ákvarðanatöku og framkvæmd dagskrár. Tímabundinn samdráttur varð á framboði virknihvetjandi dagskrárliða á árinu 2020 vegna heimsfaraldursins en þó var haldið fast í grunnstoðirnar, félagslega speglun, samveru og geðklofafundi auk þess sem bæði Víðsýn og Vinaskákfélagið héldu sínu striki þrátt fyrir takmarkanir.

Sunnudagsdagskrá yfir haust- og vetrartímamann með sjálfboðaliðum eykur við þann tíma sem hægt er að sækja Vin og dregur úr hættu á að viðkvæm rútína brotni upp yfir myrkustu mánuðina hjá þeim sem eru viðkvæmastir fyrir félagslegri einangrun. Sunnudagsdagskráin var í uppnámi mestan part ársins 2020 vegna takmarkana á aðkomu sjálfboðaliða. Undantekning var gerð yfir jólahátíðina þegar starfsmaður tók aukavaktir svo ekki þyrfti að hafa lokað meira en tvo daga í einu en reynslan sýnir að ekki er gott að hafa lokað lengur til að eiga ekki á hættu brotthvarf gesta.

### Starfsemi Vinjar

Árið 2020 var mikil áskorun fyrir starfsemi og rekstur Vinjar. Sú valdefling sem unnið var eftir varð nokkuð flókin í framkvæmd þar sem takmarka þurfti samgang. Allar breytingar eru mikil áskorun en lykilatriðið var að halda rammanum í starfseminni og halda í þann góða og hlýja anda sem einkennir



Skákfélag Vinjar nýtir góða veðrið til að tefla úti.

starfsemi Vinjar. Þetta var mögulegt með miklu samráði starfsfólks og gesta og stöðugri endurskoðun á verklagi. Áhersla var lögð á að mæta gestunum þar sem þeir voru staddir í þessum kringumstæðum.

### Viðbrögð við samkomutakmörkunum í kjölfar Covid-19

Í samkomubanni um miðjan mars var þjónustan að mestu færð yfir í ráðgjöf

og spjall í gegnum síma ásamt einstaklingsmiðaðri þjónustu af ýmsum toga, með það að leiðarljósi að sinna félagslegri þörf og vera í samskiptum við gestina. Samkvæmt ummælum gesta var það sem mestu skipti á þessum tímum að tryggja starfsemi Vinjar þrátt fyrir takmarkanir. Ennfremur kom í ljós að nauðsynlegt var fyrir gesti Vinjar að geta komið í Vin til að slá á kvíða sem getur versnað mikið á umbrotatímum og ótta um afdrif félaga sinna í Vin.



Ferðafélagið Víðsýn fór í dagsferð á Árbæjarsafn.



Frábær starfsmannahópur Vinjar, þau Sabrina, Sívía, Viðar, Sissa, Halldóra og Ingi Hans.

Þegar seinni bylgja faraldursins hófst voru starfsfólk og gestir betur undir hana búin. Ekki var sami ótti við að missa tengslin því búíð var að koma á fyrirkomulagi sem virkaði auk þess sem samráð milli annarra úrræða var orðið betra.

Tölulegar upplýsingar: Rúmlega 100 einstaklingar sækja Vin. Konum er að fjölga og eru nú um 30% gesta, um 80% gesta eru miðaldra og eldri. 80% glíma við þunga geðfötlun svo sem geðklofa og geðhvörf.

Árið í Vin var frábrugðið fyrri árum eins og hvarvetna annarsstaðar. Fyrstu tvo mánuði ársins voru samtals 1.248 heimsóknir gesta í hús eða rúmlega 30 manns að meðaltali hvern virkan dag. Frá 13. mars og nærri út apríl var að mestu lokað fyrir gestakomur, en starfsfólk var kerfisbundið í stöðugu sambandi símleiðis við gesti og sinnti auk þess sendiferðum með mat og sálrænan stuðning til þeirra sem erfitt áttu með að afla sér aðfanga. Í maí var aftur opnað með miklum takmörkunum og tókst að hafa opið alla virka daga út árið, en skráðar gestakomur ársins urðu umtalsvert færri en undanfarin ár eða alls 4.548, í stað milli 7 og 8.000 árin á undan.

Félög innan Vinjar: Vinaskáklfélagið hélt uppi starfsemi sinni árið 2020 með töluverðum takmörkunum. Ekki var unnt að halda sama fjölda skákmóta eða skákæfinga í Vin eins og í venjulegu árferði en starfsemin færðist að einhverju

leyti yfir á netið og haldnar voru reglulegar skákæfingar með færri þátttakendum.

Til stóð að ferðafélagið Víðsýn héldi í árlega utanlandsferð í maí 2020 og átti að fara með um 20 gesti Vinjar til Bruges í Belgíu, þeirri ferð varð að aflýsa. Félögum í Víðsýn tókst þó að fara í tvær ferðir innanlands í sumar þegar óhætt var miðað við gildandi sóttvarnareglur. Annars vegar var haldið í dagsferð í Árbæjarsafn og hins vegar í þriggja daga ferð með 24 manna hóp á Hótel Rangá og safna- og skoðunarferðir um sveitir þar um kring. Árlegri jólahlutaveltu Víðsýnar var frestað.

### Samstarf og þekkingaröflun

Sem fyrr átti Vin öflugt samstarf við háskólana og stofnanir á geðsviði auk

ýmissa geðúrræða og þjónustukjarna borgarinnar. Úrvinnsla eigindlegrar forrannsóknar sem hófst 2019 í Vin þar sem meðal annars er leitað svara við mikilvægi hlutverks Vinjar og Rauða krossins fyrir þá einstaklinga sem sækja Vin hefur tafist vegna heimsfaraldursins.

Ákveðið var að fresta frekari viðtölum þar til öryggi verður tryggt. Rannsóknin er hluti af M.A.-námi Sabrinu Meyns, starfsmanns Vinjar, í *Mental Health Recovery and Social Inclusion* og er samstarfsverkefni með gestum Vinjar og Elsu Kristínu Sigurðardóttur hjúkrunarfræðingi og stuðningsaðila geðklofahóps Vinjar. Verkefni þetta leitast við að varpa ljósi á áhrif komu gesta í Vin á persónulegan bata þeirra og álykta um hagnýtingu þeirra upplýsinga til að bæta stuðning við hópinn almennt. +



Brugðið á leik í Vin, heilsa með sóttvarnir í huga.

# Leiðsöguvinir vísa veginn

Í verkefninu Leiðsöguvinir eru einstaklingar eða fjölskyldur með alþjóðlega vernd paraðir við íslenska sjálfböðaliða. Leiðsöguvinir geta svarað spurningum um lífið á Íslandi, talað um íslenska menningu og hefðir, orðið vinir þeirra nýkomnu og hjálpað þeim að finna sinn stað á Íslandi. Með verkefninu verða til brýr á milli fólks með ólíkan bakgrunn og Leiðsöguvinir vísa veginn inn í íslenskt samfélag.



Fjölskyldur tengjast vinaböndum í gegnum verkefnið Leiðsöguvinir.

Verkefnið breyttist mikið á árinu 2020. Nafni verkefnisins var breytt úr Leiðsögumaður flóttafólks í Leiðsöguvinir og var það í samræmi við óskir þátttakenda í verkefninu. Verkefnið var stýtt úr tólf mánuðum í sex til að nýta betur krafta sjálfböðaliða og vegna þess að mörg leiðsöguvinaparanna halda áfram samskiptum eftir að verkefninu lýkur. Í mörgum tilfellum verða til varanleg vinasambönd.

Markmið verkefnisins er gagnkvæm félagsleg aðlögun. Þátttakendur eignast nýja vini, styrkja tengslanet sitt, öðlast nýtt sjónarhorn á íslenskt samfélag og fræðast hver um annan. Einstaklingar eru paraðir saman með tilliti til áhugamála, aldurs, fjölskyldugerðar, persónuleika, tungumálakunnáttu, menntunar eða starfsreynslu.

Þrátt fyrir Covid-19, hófu 45 pör þátttöku í verkefninu á árinu – lítilsháttar fækkun

frá 74 pörum sem hófu þátttöku árið 2019. Árið 2020 var flóttafólk í verkefninu af mörgum mismunandi þjóðernum og voru fjölmennustu hóparnir frá Venesúela, Afganistan, Írak og Sírylandi. Þá var einnig 25 manna hópur kvótaflóttafólks þátttakendur í verkefninu, frá Úganda og fleiri löndum í Austur-Afríku. Stjórnvöld höfðu samþykkt að taka á móti 100 kvótaflóttamönnum árið 2020, Sírylendingum, Afgönnum og einstaklingum úr flóttamannabúðum í Kenýa. Enginn þeirra kom til landsins á árinu.

Venjulega gera leiðsöguvinaparöin ýmislegt saman; bjóða hvert öðru í mat, fara á kaffihús eða söfn, gera ferilskrár og styrkja tungumálakunnáttu sína. Rauði krossinn miðar að því að útvega frían aðgang að söfnum og menningar-tengdum viðburðum sem þátttakendur geta farið á saman. Árið 2020 breyttist samvera í verkefninu vegna Covid-19. Þátttakendur fóru í auknum mæli í

göngutúra eða héldu einfaldlega sambandi í gegnum síma og ýmis samskiptaforrit. Sumir þátttakendur héldu þó áfram að hittast og urðu þá hluti af afmörkuðum samskiptahring hver annars. Það hefur vissulega verið krefjandi verkefni að halda Leiðsöguvinaverkefninu gangandi í umhverfi takmarkaðra samvista síðasta árið, þar sem verkefnið byggist á samveru sem er forsenda fyrir varanlegum tengslum. Það hefur þó tekist í breyttri mynd og er það að þakka seiglu og hugmyndaauðgi okkar frábæru sjálfböðaliða.

Árið 2020 hefur verið nýtt vel til að undirbúa framtíðina. Margir nýir sjálfböðaliðar hafa skráð sig til þátttöku í verkefninu og hafa þeir fengið þjálfun á netnámskeiðum. Um 30 pör voru tilbúin til að hefja verkefnið snemma á árinu 2021 og munu fleiri hefja þátttöku á næstu mánuðum. +



Sólveig Halldórsdóttir sjálfboðaliði hjálpar Peter Mukasa Wasswa með íslenskuna

## Tölum saman

**Nýtt verkefni, Tölum saman, var sett á laggirnar í júní 2020 samhliða breytingum á leiðsöguvinnuverkefninu. Ákveðið var að hefja þetta verkefni vegna þess hversu margir einstaklingar með alþjóðlega vernd hafa lýst þörf fyrir að æfa íslenskukunnáttu sína.**

Í verkefninu hittast einstaklingar sem nýlega hafa fengið alþjóðlega vernd og íslenskir sjálfboðaliðar til þess að æfa íslensku saman. Flestir sem hér hljóta alþjóðlega vernd vilja bæta íslenskukunnáttu sína þar sem hún gerir þeim kleift að byggja upp sterk og varanleg tengsl við samfélagið. Kunnáttan veitir þeim einnig betra aðgengi að íslensku kerfi, íslenskum vinnumarkaði og greiðir leið fólks til að sækja sér frekari menntun.

Þátttakendur hittast í klukkutíma í senn, vikulega í hálf t. Yfirleitt hittast þörin á bókasöfnum, en vegna Covid-19 takmarkana hafa þau undanfarið hist á netinu. Þátttakendur spjalla saman á íslensku eins mikið og þeir geta. Þörin geta æft einfalt talmál eða annan

sértækari orðaforða, t.d. sem gagnast innan tiltekins starfssviðs eða náms. Þeir sem er í formlegu tungumálanámi geta fengið aðstoð við heimanám og stuðning við að tileinka sér námsefnið.

Frá júní til ársloka 2020 hafa 42 þör hafið þátttöku í verkefninu. Þátttakendur eru frá mörgum mismunandi löndum en flestir eru frá Venesúela, Afganistan og Írak.

Sjálfboðaliðar sem taka þátt í verkefninu fá fræðslu um málefni eins og alþjóðlega vernd, sálfélagslegan stuðning og hvernig á að takast á við tungumálhindranir. Sjálfboðaliði getur einnig leitað til annars sjálfboðaliða sem titlaður er sjálfboðaliðapjálpari. Auður Loftsdóttir er sérfræðingur í kennslu í íslensku sem erlent tungumál og gefur

góð ráð og leiðbeiningar um ýmislegt tengt verkefninu. Hún hefur útbúið þjálfunarefni sem sjálfboðaliðar fá aðgang að til að hjálpa þeim að koma sér af stað í verkefninu.

Einn af þátttakendum í verkefninu er Peter frá Úganda, hann segir frá því í Hjálpinni, árlegu fylgblaði Fréttablaðsins um starfssemi Rauða krossins, hvernig það nýtist honum að hitta tungumálavin sinn, Sólveigu. „Mér finnst ég hafa öðlast sjálfstraust þegar ég reyni að tala íslensku vegna vikulegu fundanna okkar. Ég hef ánægju af að spjalla við Sólveigu og hún hvetur mig til að tala þó að tungumálið virðist erfitt,” segir Peter. „Að læra tungumálið hjálpar mér að verða partur af og kynnast menningu Íslendinga.” +

# Opið hús

**Opið hús – stuðningur við innflytjendur hefur nú lokið sínu fimmta starfsári en verkefnið var sett á laggirnar í ársbyrjun 2016 til þess að mæta þörfum fólks af erlendum uppruna fyrir ráðgjöf og aðstoð. Markhópur verkefnisins eru sérstaklega þau sem nýlega hafa fengið alþjóðlega vernd á Íslandi en einnig koma aðrir innflytjendur í Opið hús.**



Alison og Líska ESC sjálfbóðaliðar aðstoða við Opið hús.

Stuðningurinn hefur aðallega falist í aðstoð við húsnæðisleit enda margir í brýnni húsnæðisþörf eftir að hafa fengið vernd á Íslandi. Sjálfbóðaliðar í Opnu húsi hafa einnig aðstoðað fólk við ferilskrárgerð og atvinnuleit, leit að húsbúnaði, ýmsar umsóknir og margt fleira.

Opið hús hefur verið haldið tvisvar í viku, tvo tíma í senn, yfir vetrartímann og einu sinni í viku yfir sumartímann. Á hverri vakt eru um 3-5 sjálfbóðaliðar en árið 2020 voru um 25 sjálfbóðaliðar skráðir í verkefnið.

Vegna aukinnar aðsóknar í Opið hús í upphafi árs var tekin sú ákvörðun að sjálfbóðaliðar myndu hætta að aðstoða við atvinnuleit enda hafa allir skjólstæðingar Opins húss aðgang að atvinnuráðgjafa og Atvinnutorgi Vinnu-málastofnunar. Áfram var veitt aðstoð við gerð ferilskráa og hvernig sækja ætti um atvinnu í gegnum ýmsar leitar-síður, í þeim tilgangi að koma fólki af stað í atvinnuleitinni á meðan það bíður eftir fyrsta viðtali hjá ráðgjafa Vinnu-málastofnunar.

Covid-19 hafði talsverð áhrif á starfsemi Opins húss árið 2020. Í upphafi mars var Opnu húsi lokað í þeirri mynd sem það hafði verið síðustu ár og í framhaldi veitt aðstoð í gegnum tölvu. Í byrjun maí voru dyrnar aftur opnar fyrir heimsóknnum skjólstæðinga en þegar Covid-19 tilfellof fór að fjölga aftur í ágúst var tekið upp bókunarkerfi og fjöldi skjólstæðinga þannig takmarkaður í húsinu. Reynt var að halda órofinni starfsemi en þegar þriðja bylgja faraldursins fór á skrið í október var aftur veitt aðstoð símleiðis og í gegnum tölvupóstsamskipti. +

## Fjöldi Opinna húsa

Fjöldi Opinna húsa	57
Fjöldi Opna húsa í gegnum netið	16
<b>Samtals</b>	<b>73</b>

## Fjöldi heimsóknna

Heimsóknir á árinu	648
Aðstoð í gegnum tölvu og síma	130
<b>Samtals</b>	<b>778</b>

## Fjöldi sjálfbóðaliða tíma

370

# Hverfastarf

## Starfið lifir á erfiðum tímum

**Eins og kunnugt er runnu tvær deildir saman á árinu, í Mosfellsbæ og Reykjavík, og hlaut hin nýja deild nafnið Rauði krossinn á höfuðborgarsvæðinu. Í Breiðholti sem og í Mosfellsbæ hafa verið starfræktir skiptimarkaðir með barnaföt og fóru þeir fram í byrjun árs. Varð þó mikið rask á þeim viðburðum með tilkomu heimsfaraldursins.**

Í Mosfellsbæ gat markaðurinn opnað í nokkur skipti síðsumars og með haustinu áður en samkomubannið hertist á ný, en slíkt var ekki um að ræða í Breiðholti þar sem viðburðurinn þar er jafnan fjölmennari.

### Handavinna

Í Mosfellsbæ starfar öflugur handavinnuhópur sem lét til sín taka á árinu þrátt fyrir erfiðar aðstæður. Konurnar þrjúnuðu útifatnað sem nýttist bágt stöddum skjólstæðingum félagsins af



# Fatakort

**Tilgangurinn með útgáfu fatakorta er að aðstoða tekjulága einstaklinga og fjölskyldur með reisu. Fatakortin virka sem úttektarheimild og eru ígildi peninga sem hægt er að nota í verslun Rauða krossins í Mjódd.**

Með þessu fyrirkomulagi geta skjólstæðingar Rauða krossins fundið sér fót úr verslun félagsins. Verslunin í Mjódd hefur fjölbreytt úrval af fatnaði fyrir full-orðna og börn og þar ættu allir að geta fundið sér fatnað við hæfi.

Hver einstaklingur getur sótt um úthlutun tvisvar á ári fyrir sig og ólögráða börn, alls 15.000 kr. fyrir einstakling. Afgreiðsla korta til þeirra sem hafa kennitölu fer fram í Efstaleiti 9.

Alls voru skráðar 1.400 úthlutanir, 466 til kvenna, 359 til karla, 16 til ótilgreinds kyns og 559 til barna.

Í árslok 2020 var úthlutunarreglum fatakorta breytt og er einungis hægt að sækja um neyðaraðstoðina í gegnum sjálfbóðaliða Rauða krossins eða fagaðila. Hægt er að kynna sér úthlutunarreglur á heimasíðu Rauða krossins. **+**

*Þrjónahópurinn í Mosfellsbæ er öflugur, á myndinni má sjá afraksturinn þeirra eftir sumarið.*

erlendum uppruna sem og jaðarsettum og heimilislausum. Þá dóu þær ekki ráðalaugar og héldu rafrænan basar í lok árs og söfnuðu 60.000 krónum. Þá má geta þess að sjálfbóðaliðar okkar halda einnig úti enskumælandi handverkshópi, sem ber heitið Craft Around The World. Má þetta fólk allt eiga hrós fyrir að halda starfinu gangandi þrátt fyrir erfiðar aðstæður.

## Spilahópur

Undir hatti hverfastarfs starfar spilahópur ætlaður ungu fólki 18-30 ára, sérstaklega þeim sem hafa áhuga á að kynnast hlutverkaspilum í skemmtilegum félagsskap. Hópurinn hafði starfað vikulega óslitið í 3 ár, en miklar takmarkanir voru því miður á starfi hans í ár vegna samkomutakmarkana. Eftir að hafa hætt snemma í vor náðist að safna hópnum saman í haust í nokkur skipti og eru þátttakendur staðráðnir í að hittast aftur þegar öruggt þykir að hittast í hópi á ný.



## Námskeiðshald

Eftir að hafa lagt litla áherslu á það undanfarin ár markaði deildin þá stefnu að taka í auknum mæli þátt í námskeiðahaldi Rauða krossins. Sett voru á dagskrá skyndihjálparnámskeið í mismunandi lengd, námskeiðið Börn og umhverfi, sem og nýtt námskeið ætlað 14 ára og eldri kallað Bjargvættir sem fer yfir undirstöðuatriði í skyndihjálp. Nokkur námskeið voru haldin með ágætis skráningu en svo fór að fresta þurfti nær öllu námskeiðshaldi af þessum toga vegna faraldursins Covid-19. +

# Krakkanám

**Krakkanám er nafn námsaðstoðarverkefnis Rauða krossins á höfuðborgarsvæðinu, en deildin hefur starfrækt slíkt verkefni í vel á annan áratug. Í byrjun árs 2020 fór verkefnið fram á fjórum bókasöfnum í Reykjavík og þremur grunnskólum, ásamt bókasafni Mosfellsbæjar og Varmárskóla. Í verkefninu störfuðu 60 sjálfboðaliðar og mættu í nærumhverfi barnanna til að hjálpa þeim með heimalærdóm.**

## Áfallasjóður

**Áfallasjóður er samvinnuverkefni deilda Rauða krossins á höfuðborgarsvæðinu og hefur það markmið að aðstoða tekjulága einstaklinga og fjölskyldur sem verða fyrir skyndilegu fjárhagslegu áfalli vegna heilsutengdra áfalla og eiga engan eða takmarkaðan kost á aðstoð annars staðar frá.**

Umsækjendur sækja um í gegnum heimasíðu Rauða krossins og þurfa að skila inn tekjuyfirliti og greinargerðum frá félagsráðgjöfum sem úthlutarnefnd fer svo yfir og metur. Nefndin er skipuð sjálfboðaliðum með mikla þekkingu á félagslega kerfinu á Íslandi. Áhersla Rauða krossins felst í að hjálpa fólki við að ná sér aftur á strik eftir ófyrirséð fjárhagslegt áfall, svo sem í tengslum við sjúkdóma og slys.

Á árinu bárust 118 umsóknir með fullnægjandi gögnum og 84 fengu úthlutað. 85 manns sóttu um án þess að skila gögnum. Samtals var úthlutað tæpum 12 milljónum. Fjöldi umsókna þar sem ekki bárust fullnægjandi gögn vekur athygli en draga má þá ályktun að er þrengdi að hafi margir prófað að senda inn umsókn en hætt við þegar þeim var ljóst hvaða skilyrði þyrfti að uppfylla.

Verið er að endurskoða hlutverk sjóðsins með tilliti til nýrrar stefnu félagsins. +



Rauði krossinn hefur sinnt námsaðstoð barna af erlendum uppruna í vel yfir áratug og síðan 2009 átt í skipulögðu samstarfi við Borgarbókasafnið um verkefnið. Í Krakkanámi er ásamt daglegum lexíum barnanna einblínt á lestur, en talið er að lesskilningur sé sá þáttur sem einna mest áhrif hefur á árangur í námi. Telur Rauði krossinn því mikilvægt að styrkja þann þátt sérstaklega og stuðla að jöfnum tækifærum barna. Áhersla er lögð á að þessi huggulega stund verði þægilegur partur af rúttinu barnanna, þar geti börn og sjálfboðaliðar einnig spjallað saman um daginn og veginn og þar verði til jákvæði félagsleg tengsl.



Eins og svo margt annað varð verkefnið að stöðvast þegar skammt var liðið á árið 2020. Í fyrstu bylgju samkomubanns var hlé gert á störfum og svo fór að eftir sumarleyfi hertust samkomutakmarkanir á ný. Verkefnið var viðkvæmt fyrir þar sem ekki gekk upp stefna saman börnum úr mismunandi sóttvarnahólfum með ótengdum fullorðnum einstaklingum á tímum smitvarna. Vegna tekjufalls deildarinnar var ákveðið að í lok árs 2020 myndi Rauða krossinn draga sig út úr verkefninu. Eru samstarfsaðilum, sjálfboðaliðum okkar og ekki síst okkar fjöldamörgu nemendum þakkað fyrir þátttökuna í gegnum árin. +

# Stjórn, verkefnisstjórnir og stafræn stjórn

## STJÓRN RAUÐA KROSSINS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Árni Gunnarsson	formaður
Herdís Rós Kjartansdóttir	varaformaður
Sveinbjörn Finnsson	gjaldkeri stjórnar
Auður Loftsdóttir	meðstjórnandi
Belinda Karlsdóttir	meðstjórnandi
Edda Jónsdóttir	meðstjórnandi
Helga Sif Friðjónsdóttir	meðstjórnandi
Jón Ásgeirsson	varamaður
Ólafur Ingólfsson	varamaður

## STJÓRN KVENNAEILDAR

Halldóra Ásgeirsdóttir	formaður
Laufey Kristjónsdóttir	varaformaður
Sigrún Jónsdóttir	gjaldkeri stjórnar
Vala Rós Ingvarsdóttir	ritari
Eygló Dóra Garðarsdóttir	meðstjórnandi
Eygló Halla Ingvarsdóttir	meðstjórnandi
Elínborg Einarsson	meðstjórnandi
Guðrún Kristinsdóttir	varamaður
Jórunn Árnadóttir	varamaður
Kristín Jónsdóttir	varamaður

## STJÓRN MÚLABÆJAR OG HLÍÐARBÆJAR

Sigurveig H. Sigurðardóttir (Rauða krossinum)	formaður
Dagný Erna Lárusdóttir (SÍBS)	varaformaður
Ólafur Örn Ingólfsson (FEB)	
Sigurjón Einarsson (SÍBS)	
Pétur Þorsteinsson (Rauða krossinum)	
Kristín Eiríksdóttir (SÍBS)	varamaður
Laufey Kristjónsdóttir (Rauða krossinum)	varamaður
Guðrún Árnadóttir (FEB)	varamaður

## EVS SJÁLFBODALIÐAR

Alison Hartley	sjálfbodaliði í Vin og málefnum innflytjenda og flóttafólks
Laura Kathleen Hutchison	sjálfbodaliði í Vin og Farsóttarhúsinu
Lisa Bi	sjálfbodaliði í málefnum innflytjenda og flóttafólks

## STJÓRN VIÐSÝNAR

Viðar H. Eiríksson	formaður
Fanney Guðmundsdóttir	ritari
Garðar Sölvi Helgason	gjaldkeri
Ingi Hans Ágústsson	varaformaður
Hörður Jónasson	meðstjórnandi
Kristín Bjarnadóttir	meðstjórnandi
Elín Símonardóttir	meðstjórnandi
Stefanía Hjartardóttir	varamaður
Viðar Eysteinnsson	varamaður

## STJÓRN VINASKÁKFÉLAGSINS

Róbert Lagermann	forseti
Hörður Jónasson	varaforseti
Tómas Atli Ponzi	gjaldkeri stjórnar
Hjálmar Sigurvaldason	ritari
Jóhann Valdimarsson	meðstjórnandi
Aðalsteinn Thorarensen	varamaður 1
Arnþjótur Sigurðsson	varamaður 2
Hrafn Jökulsson	verndari

## RITSTJÓRN ÁRSSKÝRSLU

Marín Þórsdóttir
Þorsteinn Valdimarsson

# Starfsmenn í árslok 2020

## STARFSMENN RAUÐA KROSSINS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Elísabet Brynjarsdóttir	verkefnastjóri og hjúkrunarfræðingur Frú Ragnheiðar
Erick Ivan Ruiz Sald	ræstingar í Vin
Guðrún Jósafatsdóttir	starfskona í verslun
Hafrún Elísa Sigurðardóttir	sérfræðingur Frú Ragnheiðar
Halldóra Pálsdóttir	forstöðumaður Vinjar
Ingi Hans Ágústsson	starfsmaður í Vin
Jordi Cortes	verkefnastjóri í málefnum innflytjenda og flóttafólks
María Rut Beck	verkefnastjóri námsaðstoðar
Marín Þórsdóttir	deildarstjóri
Pimm Tjelke Westra	verkefnastjóri í flóttamannateymi
Sabrina Olivia Meyns	starfsmaður í Vin
Sigrún Erla Egilsdóttir	teymisstjóri í málefnum innflytjenda og flóttafólks
Silvia Vladimirova Raitschev	starfsmaður í Vin
Sonja Kristín Sverrisdóttir	verslunarstjóri sölubúðar í Fossvogi
Sóley Ómarsdóttir	verkefnastjóri í málefnum innflytjenda og flóttafólks
Úlfhildur Ólafsdóttir	verkefnastjóri í málefnum innflytjenda og flóttafólks
Viðar Hafsteinn Eiríksson	verkefnastjóri Vin
Þorsteinn Valdimarsson	verkefnastjóri, áfallasjóður og hverfastarf

### Stjórn Rauða krossins í Reykjavík þakkar eftirtöldu starfsfólki sem lét af

**störfum á árinu:** Berglind Rós Karlsdóttir, Dagur Ólafsson, Kolbrún Jarlsdóttir, Kristín Helga Guðmundsdóttir, Sigríður H Kristinsdóttir, Sigurbjörg Birgisdóttir, Sissa Hjördís Gestsdóttir og Svala Jóhannesdóttir.

### Þá vill stjórn þakka eftirtöldum starfskonum Konukots fyrir ómetanleg störf

**í þágu heimilislausra kvenna og skaðaminnkunar:** Brynhildur Jensdóttir forstöðukona og Þórey Einarsdóttir umsjónarkona hússins, sem og starfskonum Konukots öllum: Agnes Björgvinsdóttir, Ari Logn Yndudóttir Þorgerðardóttir, Bjarnheiður P. Björgvinsdóttir, Brynja Þórsdóttir, Erna Sif Bjarnadóttir, Eva Dröfn Þorsteinsdóttir, Eva Dögg Þórsdóttir, Eydís Eir Björnsdóttir, Gréta Morthens, Guðbjörg Arna Evudóttir, Guðbjörg Fjöla Halldórsdóttir, Heather Loweena Egan, Hekla Fjölnisdóttir, Hildur Harðardóttir, Hrönn Hjálmarsdóttir, Katrín Sigurðardóttir, Lára Björk Hördal, Rósa Björg Brynjarsdóttir, Rut Rúnarsdóttir, Sabrina Olivia Meyns, Selma Kjartansdóttir, Sigríður Gísladóttir, Særún Lind Bergsteinsdóttir, Tinna Dögg Magnúsdóttir, Una Sigrún Ástvaldsdóttir og Þórhildur Sæmundsdóttir.

# GRUNDVALLARHUGSJÓNIR



Hugsjónagrundvöllur Rauða krossins er fólgin í markmiðunum sjö um mannúð, óhlutdrægni, hlutleysi, sjálfstæði, sjálfböðna þjónustu, einingu og alheimshreyfingu. Sérhverjum starfsmanni og sjálfböðaliða 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 létta 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 stjórnmalaskoðunum. 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 stjórnála, 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 sjálfböðnu 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.