

Námskeið

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 10. september 2021

Kynningar: Dáleiðsluskólinn Hugarefling, Hringsjá, Bataskóli Íslands, Rauði krossinn, VR.



Lært með leik og uppgötvunum



Einlæg undrun og gleði ein-kennir iðulega heimsóknir barna og unglinga í Vísindasmiðju Háskóla Íslands. Markmið hennar er að gefa ungu fólki kost á að kynnst vísindum og lögmálum náttúrunnar á gagnvirkan og lifandi hátt.

Háskóli Íslands hefur lengi lagt áherslu á að glæða áhuga ungs fólks á vísindum og fræðum og leikur Vísindasmiðjan þar lykilhlutverk. Smiðjan var formlega opnuð í mars árið 2012 en hafði starfað í alls konar myndum í fjölmörg ár að sögn Guðrúnar Bachmann, framkvæmdastjóra Vísindasmiðjunnar. „Árið 2012 eignuðumst við loks fastan sama- stað í húsnæði Háskólabiós og þar höfum við verið síðan. Markmið okkar frá upphafi var að gefa ungu fólki kost á að kynnst vísindum og lögmálum náttúrunnar á gagn- virkan og lifandi hátt, þar sem þau gætu lært með leik og upp- götvunum. Allt í þeim tilgangi að styðja við náttúruvísindakennslu í grunnskólum með óformlegri fræðslu.“

Vísindasmiðjan hefur tekið á móti hópum af öllum skólastigum, frá leikskólum upp í framhalds- skóla, en heimsóknirnar nýstast best nemendum í 6. til 10. bekk grunnskóla. Enginn aðgangseyrir er í Vísindasmiðjuna og borga skólar landsins ekki fyrir heim- sóknir þangað.

Vinsælar kennarasmiðjur

Guðrún segir að þótt Vísinda- smiðjan hafi þróast mikið á undanförunum árum hafi megin- markmið hennar ekkert breyst sem séu grunnurinn að öllu starfi hennar. „Það má segja að við höfum bókstaflega þróast í allar áttir því við höfum sérhæft okkur í að vera farandsmiðja, ferðumst mikið um landið með Háskóla- lestinni, setjum upp opna viðburði fyrir alla fjölskylduna hér og þar á höfuðborgarsvæðinu og erum í alls konar skemmtilegu samstarfi við menningar- og menntastofnanir.

Við höfum líka lagt áherslu á að þróa sérstaklega aðferðir sem blanda saman vísindum og listum. Svo erum við auðvitað alltaf að þróa eitthvað nýtt í tækjum og tólum en það sem hefur kannski tekið stærsta stökkið hjá okkur síðustu árin eru alls konar kenn- arasmiðjur sem hafa verið með eindæmum vinsælar.“



Börn hrifast af því sem hægt er að snerta og prófa og finnst gaman að uppgötva og komast að niðurstöðu á sínum eigin for- sendum.



Guðrún Bachmann er framkvæmda- stjóri Vísinda- smiðjunnar. MYNDIR/KRISTINN INGVARSSON



Vísindasmiðjan fékk Vísindamiðlaverðlaun Rannís árið 2019.



Ung börn fylgjast með af áhuga.



Vísindasmiðjan kemur að ýmsum viðburðum víða um land.



Það er gaman að snerta og prófa sig áfram í Vísindasmiðjunni.

Við höfum líka lagt áherslu á að þróa sérstaklega aðferðir sem blanda saman vísindum og listum.

Guðrún Bachmann.

Þekking fær nýja vídd

Hún segir börn og unglinga vera í eðli sínu forvitin, opin og skemmtilega óhrædd við að prófa sig áfram og það skýri miklar vinsældir Vísindasmiðjunnar frá upphafi.

„Þau hrifast af því sem hægt er að snerta og prófa, finnst gaman að uppgötva og komast að niðurstöðu á sínum eigin forsendum. Þau læra alveg helling í skólanum og hjá okkur geta þau bæði nýtt þessa þekkingu og líka bætt smá við hana eftir óhefðbundnari leiðum. Þekking sem þau hafa safnað í formlegu námi fær oft alveg nýja vídd í svona umhverfi, þar sem það ósýnilega er gert sýnilegt og það ógreinanlega er gert áþreifanlegt.“

Skemmtilegt samstarf

Meðal nýjunga fram undan í vetur má nefna skapandi stærðfræði- smiðju í samstarfi við Stelpur diffra og segist Guðrún hlakka mikið til þess verkefnis.

„Svo má nefna að umhverfis- og sjálfbærnimál fá enn meira rými í dagskránni, í anda Heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna. Auk þess erum við í skemmtilegu samstarfi við Vísindavefinn og við fáum til okkar alls kyns gestafræð- ara úr röðum doktorsnema HÍ. Okkur langar líka að halda áfram að þróa fjarsmiðjur af ýmsu tagi, byggðar á reynslunni frá Covid- tímanum. Það er svo frábært að geta boðið skólum um allt land að taka þátt með þessum hætti.“

Óborganleg svipbrigði

Guðrún segir að hver einasta skóla- heimsókn sé í raun stórskemmtileg því það sé alltaf jafn óborganlegt að sjá svipbrigðin á krökkunum þegar þau eru að upplifa eða uppgötva.

„Það er þessi einlæga undrun og gleði. Svo er annað sem okkur finnst alltaf jafn gaman. Það eru oft frábærir tónleikar í Háskóla- bíói og Vísindasmiðjan er staðsett við aðalinnganginn. Það gleður okkur alltaf jafn innilega þegar stjórnurnar af yngri kynslóðinni, sem er að æfa fyrir tónleika, kíkja inn í smiðju, gleyma sér fullkom- lega í fíkti og pælingum og segja svo innilega: „Vá, ég man hvað mér fannst geggjað gaman að koma hingað með skólanum!“ Það minnir okkur á að við erum að vinna gott og gagnlegt starf.“ ■

FJÖLBREYTT
RITLISTARNÁMSKEIÐ
STÍLVOPNSINS
Á HAUSTÖNN
ERU AÐ
HEFJAST

WWW.STILVOPNID.IS

STÍLVOPNIÐ
VALDEFLING OG SKÖPUN

Faglegt dáleiðslunám sem hentar öllum

Dáleiðsluskólinn Hugarefling býður upp á námskeið í dáleiðslu frá stærstu dáleiðslusamtökum í heimi sem gefa nemendum alþjóðleg dáleiðsluréttindi. Á námskeiðunum er lögð áherslu á verklega kennslu og ábyrg og fagmannleg vinnubrögð.

„Í Dáleiðsluskólanum Hugareflingu er hægt að læra dáleiðslu og allt sem henni viðkemur. Skólinn var stofnaður árið 2019, en við sem kennum við skólann höfum þó kennt dáleiðslu á Íslandi mun lengur og erum líklega reyndustu dáleiðslukennarar landsins,“ segir Jón Víðis Jakobsson, dáleiðslukennari og annar eigandi Dáleiðsluskólans Hugareflingar, en samkennari hans og meðeigandi er Arnþór Arnþórsson CHt. „Á síðasta skólaári fóru líka vel á annað hundrað nemenda í gegnum námskeið skólans, svo þetta er líklega stærsti dáleiðsluskóli landsins.“

Alþjóðlega viðurkennt nám

„Við höfum alltaf lagt mikla áherslu á fagmennsku í vinnubrögðum, framsetningu og kennslu,“ segir Jón. „Kennarar skólans hafa sótt námskeið erlendis og hlotið alþjóðleg kennsluréttindi og við sækjum einnig reglulega námskeið og fyrirlestra til að hafa alltaf bestu og nýjustu þekkingu sem völ er á.

Námskeiðin okkar, Lærðu að dáleiða og Meðferðardáleiðsla, koma frá stærstu dáleiðslusamtökum í heimi, National Guild of Hypnotists (NGH), en mörg þúsund manns hafa farið gegnum þessi námskeið og þau hafa alþjóðlega vottun frá óháðum aðilum,“ útskýrir Jón. „Þeir sem útskrifast hjá okkur hljóta því alþjóðlega viðurkennd dáleiðsluréttindi frá NGH.“

Nýtt námskeið að hefjast

„Við erum að byrja með nýtt námskeið núna 17. september og það eru ennþá örfá sæti laus, en það borgar sig að skrá sig sem fyrst til að tryggja sér sæti,“ segir Jón. „Námskeiðið sem er að fara af stað núna er Lærum að dáleiða, þar sem fólk lærir grunnaðferðir dáleiðslu, siðferði og hvernig eigi að meðhöndla dáleiðslu á ábyrgan hátt, ásamt meðferð við reykingum, streitustjórnun og aðferðir til sjálfstyrkingar.

Svo bjóðum við líka upp á námskeið í meðferðardáleiðslu sem er í beinu framhaldi af hinu námskeiðinu,“ segir Jón. „Þar eru kenndar



Jón Víðis Jakobsson, dáleiðslukennari og annar eigandi Dáleiðsluskólans Hugareflingar, segir að skólinn leggi mikla áherslu á fagmennsku og ábyrg vinnubrögð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Dáleiðsluskólinn Hugarefling byrjar með námskeiðið Lærum að dáleiða 17. september næstkomandi og örfá sæti eru laus. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

mismunandi dáleiðsluaðferðir sem gera fólki kleift að fara dýpra og nálgast vandamál á ólíka vegu. Við kennum fólki að fast við það sem kemur upp í dáleiðslu og leggjum mikla áherslu á æfingu og verklega kennslu. Við útskrift úr því námskeiði verður fólk meðlimir í NGH.“

Getur komið að miklu gagni

„Dáleiðsla hefur ýmsa kosti. Hún getur leyft fólki að liða betur, aðstoðað það við að ná markmiðum sínum, hjálpað fólki að einbeita sér og losað það við hugsanir

og tilfinningar sem einu sinni skiptu máli en hjálpa ekki lengur,“ segir Jón. „Dáleiðsla getur hjálpað fólki að átta sig betur á því hvað það vill í raun og veru, með því að láta ekki stjórnast af gömlum tilfinningum, ávönnum og hugsunum sem gagnast ekki lengur. Dáleiðsla getur líka gert fólk þolinmóðara og hjálpað því að láta hluti sem ekki skipta máli hætta að trufla sig.

Dáleiðsla virkar á allt sem er huglægt, þar á meðal líkamlega kvilla sem eiga sér huglægar rætur. Ristilkrampi eða iðraólga virðist til dæmis oft eiga sér huglægar rætur,

en flestir tengja dáleiðslu samt við að vinna bug á kvíða, létta sig eða hætta að reykja,“ segir Jón. „Margir íþróttamenn nota líka dáleiðslu til að bæta árangur, en hún getur bætt einbeitingu og dregið úr streitu og álagi þegar mikið liggur við.“

Öflugt verkfæri í kistuna

„Nám í dáleiðslu er fyrir alla, hvort sem það er til að hjálpa öðrum eða vinna með sjálfan sig á einhvern hátt eða hefja eigin starfsemi með dáleiðslumeðferðir,“ segir Jón. „Þeir sem hafa lært dáleiðslu hjá okkur koma alls staðar að úr þjóðlífinu. Sumir læra hana einfaldlega til að auka við sína eigin þekkingu til að geta hjálpað öðrum og meðferðaraðilar læra meðferðardáleiðslu til að bæta í verkfærakistuna sína, en dáleiðsla er öflugt verkfæri sem nauðsynlegt er að hafa fyrir alla sem sinna fólki, hvort sem það er meðferðarvinna eða annars konar samtal eða umönnun.

Dáleiðsla er öflugt tæki til að vinna á einhverju sem annars hefði verið hulið eða ekki náðst til. Það sem dáleiðsla býður upp á umfram venjulega samtalsmeðferð er leið til að ná dýpra í undirvitundina og fá aðgang að því sem er bóúið að loka á,“ segir Jón. „Þannig er hægt að fara djúpt í orsakir eða

uppruna vandamála án þess að þurfa að upplifa þá erfiðleika sem ollu vandamálinu sem glímt er við. Það er líka hægt að fá skýrari mynd af löngu liðnum eða óljósum atburðum og eins er hægt að fara í hina áttina og vinna með afleiðingar vandamála án þess að þurfa að vita hver orsökina eða vandamálið var. Tilfinningarnar eru einfaldlega leystar upp.“

Frekari upplýsingar um námskeiðin er að finna á heimasíðu skólans, daleidsluskolinn.is, og þar er einnig hægt að skrá sig.





Lærðu að dáleiða
17. – 19. september
1. – 3. október
15. – 17. október

Meðferðardáleiðsla
5. – 8. nóvember
19. – 21. nóvember
3. – 5. desember

Sjálfsdáleiðslunámskeið
5. og 7. október



DALEIDSLUSKOLINN.IS

Margir góðar leiðir til að auka starfshæfni

Starfsmenntasjóður verslunar- og skrifstofufólks var stofnaður árið 2000. Einstaklingar og fyrirtæki geta sótt um styrki auk þess sem tekið er við sameiginlegum umsóknum frá fyrirtækjum og einstaklingum.

Starfsmenntasjóður verslunar- og skrifstofufólks (SVS) er einn stærsti starfsmenntasjóður hér á landi. Hann var stofnaður árið 2000 á grundvelli kjarasamninga á milli Samtaka atvinnulífsins (SA) annars vegar og VR og Landssambands íslenzkra verzlunarmanna hins vegar. Sjóðurinn þjónar því þessum þremur aðilum sem koma að gerð samningsins segir Selma Kristjánsdóttir, sérfræðingur hjá SVS. „Helsta hlutverk sjóðsins er að auka starfshæfni og menntunarstig félagsmanna sjóðsins sem leitt gæti til virðisauka fyrir þá og fyrirtækin sem þeir starfa hjá, auk þess sem sjóðnum er einnig ætlað að bæta samkeppnishæfni fyrirtækja sem greiða í sjóðinn með aukinni menntun starfsfólks.“

Afgreiðsla umsókna úr sjóðnum á sér annars vegar stað gegnum þau stéttarfélög sem eiga aðild að samningnum og snýr að einstaklingunum og hins vegar gegnum sameiginlega vefgátt sem snýr að fyrirtækjum og kallast attin.is.

Unnið innan ákveðins ramma
Einstaklingar og fyrirtæki geta sótt um styrki auk þess sem tekið er við sameiginlegum umsóknum frá fyrirtækjum og einstaklingum



Einstaklingar og fyrirtæki geta sótt um styrki úr Starfsmenntasjóði verslunar- og skrifstofufólks.
FRÉTTABLAÐIÐ/
GETTY

og eldri. Þetta er helst sá hópur sem sækir minna um hjá okkur en þó merkjum við að hópurinn sé í sókn.“

Mikilvægt sé að hver og einn hugi að eigin styrkleikum, hvar sé hægt að bæta sig og efla í starfi og leik. „Þetta snýst alls ekki um að allir eigi að setjast á skólabekk heldur frekar að hver og einn reyni jafnt og þétt að efla sig sem einstakling í síbreytilegu samfélagi, bæði tengt vinnu og einkalífi. Mikið er til af flottum leiðum til eflingar en vandamálið kannski að finna út hvað hentar hverjum hverju sinni.“

Annars sé helsta áskorunin að kynna starfsemi sjóðsins og styrkjafyrirkomulag svo félagsfólk sé meðvitað og hugsí stanslaust um eigin starfsþróun. „Við reynum því að kappkosta að koma upplýsingum áleiðis um hvað telst styrkhæft enda greinum við að margir þarna úti eru óöryggir varðandi hvaða námskeið eru styrkhæf og hver ekki.“

Því leiti margir til sjóðsins til að fá staðfestingu á því hvort svo sé. „Þá skoðum við lýsingu námskeiðsins og skoðum hvort hún falli að viðmiði okkar. Ef það vantar frekari upplýsingar köllum við eftir þeim. Í þessu sambandi má nefna að ýmis meðferðarúrræði, til dæmis meðferð gegn flughræðslu svo dæmi sé tekið, falla því miður ekki innan ramma okkar þótt slík meðferð sé að sjálfsögðu nauðsynleg og gagnleg. Það er bara ekki okkar hlutverk sem starfsmenntasjóðs að styrkja slíkt.“ ■

segir Selma. „Auðvitað viljum við styrkja sem flest en sjóðurinn þarf að fylgja hlutverki sínu og markmiðum og vinna innan ákveðins ramma. Þegar horft er til þess hvað flokkist sem styrkhæf námskeið af hálfu sjóðsins er horft til nokkurra þátta. Í fyrsta lagi verður námskeiðið að hafa skilgreint upphaf og endi og tengjast fyrir fram ákveðinni áætlun sem leidd er af leiðbeinanda. Í öðru lagi verða allar upplýsingar um námskeiðið að vera aðgengilegar og námskeiðið skal ekki vera sérsniðið fyrir einstaka lokaða hópa heldur aðgengilegt öllum.“

Svo er spurning hvort námskeiðið sé starfstengt eða tengt tímstundum bætir hún við. „Ef

námskeiðið eflir starfsmann í starfi og eykur hæfni hans flokkast það sem starfstengt námskeið. Ef það er hins vegar óháð vinnu en fellur undir viðmið námskeiðs sem ég fór í hér að framan er það styrkhæft sem tímstundatengt. Styrkur til tímstundanámskeiða er 50% af reikningi að hámarki krónur 30 þúsund á ári.“

Erfitt að lofa fyrir fram styrk
Hún segir að almennt sé veittur starfstengdur styrkur fyrir 90% af námskeiðsgjaldi en þó að hámarki 130.000 krónur á almanaksári. „Ef ekkert hefur verið sótt um í starfsmenntastjóðinn í þrjú ár í röð myndast uppsöfnun sem er að hámarki 390.000 krónur fyrir einu

samfelldu námi en aðeins er hægt að sækja um þann styrk í einu lagi.“

Selma segir erfitt að lofa félagsfólki styrkjum fyrir fram þar sem réttur hvers og eins getur verið misjafn. Þar getur starfshlutfall haft áhrif og áður nýttur réttur á almanaksárinu. Þau sem ná lágmarkslaunum á 12 mánaða tímabili öðlast 100% rétt í sjóðinn meðan þau sem ná því ekki öðlast hlutfallslegan rétt. Réttur félagsfólks endurreiknast svo um hver áramót.

Áskorun að kynna starfsemina
Mikil ásókn hefur verið í styrki hjá SVS en þó er einn hópur sem mætti sækja meira um að mati Selmu. „Það eru karlmenn, 35 ára

Hvað fellur undir viðmið um námskeið hjá sjóðum VR/LÍV?

Skilgreint
upphaf og
endir

Upplýsingar
aðgengilegar

Opið
öllum

Fylgir fyrirfram
ákveðinni áætlun
eða skilgreiningu

Ráðgjöf eða
handleiðsla uppfyllir
ekki skilyrði
námskeiðs

Hvað er þá styrkhæft?

Styrkhæft
nám

Nám til
eininga

Aukin
réttindi

Tungumálanám
einkakennsla í tungumáli
er styrkhæf

Styrkhæft
námskeið

Fellur að
viðmiðum um
námskeið

Starfstengt
námskeið
ef það er óljóst, þá þurfa
rök að fylgja með

Ráðgjöf, handleiðsla
og meðferðarúrræði
eru ekki styrkhæf

Styrkhæf
sjálfstyrking

Fellur að
viðmiðum um
námskeið

Verður að vera
forvörn ekki
meðferð

Starfstengt
markþjálfun
12 tímar á ári, tímafjöldi
sýnilegur á reikningi

Styrkhæft
netnámskeið

Fellur að
viðmiðum um
námskeið

Starfstengt
námskeið
ef það er óljóst, þá þurfa
rök að fylgja með

Áskrift
með mörgum starfs-
tengdum námskeiðum er
heimil

Styrkhæf
ráðstefna

Ráðstefna er
starfstengd
ef óljóst þá þurfa rök að
fylgja með hvernig

Eingöngu
ráðstefnugjald
ekki gisting
og uppihald

Dagskrá og hlekkur á
vefsíðu þarf að fylgja
umsókn

Tímstund

Fellur að
viðmiðum um
námskeið

Ekki
meðferðarúrræði

Einkatímar í tím-
stund falla ekki
undir námskeið

ERT ÞÚ AÐ HUGA AÐ STARFSÞRÓUN?

Kynning á þeim styrktarleiðum sem eru í boði fyrir félaga í VR/LÍV og hvað telst styrkhæft.



Leið 1

Einstaklingur sækir um styrk

UMSÓKN

Sótt er um á Mínum síðum á vr.is.

REIKNINGUR

Greiddur reikningur verður að vera á nafni þess sem sækir um og staðfesting á að reikningur sé greiddur þarf að fylgja.

UPPLÝSINGAR

Lýsing á námi skal fylgja með umsókn ef óljóst er hvers konar nám/námskeið sótt er um.

GREIÐSLA

Styrkur greiddur inn á reikning félagsmanns að uppfylltum skilyrðum sjóðsins.

Veittur styrkur er 90% af reikningi vegna náms, starfstengdu námskeiðsgjaldi eða ráðstefnugjaldi.

Hámarksstyrkur er 130.000 kr. og 390.000 kr. þegar félagsmaður á rétt á uppsöfnun.

Veittur styrkur af tómstundanámskeiði er 50% að hámarki 30.000 kr. sem dregst frá árlegum hámarksstyrk.

ATH: tómstundastyrkur hefur ekki áhrif á uppsöfnun.

Veittur ferðastyrkur vegna náms/starfstengdra námskeiða er 50% að hámarki 40.000 kr. sem dregst frá árlegum hámarksstyrk.

Leið 2

Fyrirtæki sækir um styrk

UMSÓKN

Sótt er um á attin.is

REIKNINGUR

Greiddur reikningur verður að vera á nafni fyrirtækis og staðfesting á að reikningur sé greiddur þarf að fylgja.

UPPLÝSINGAR

Lýsing á námi skal fylgja með umsókn og listi starfsmanna sem sóttu námið/námskeiðið (nafn-kennitala-stéttarfélagsaðild).

GREIÐSLA

Styrkur greiddur inn á reikning fyrirtækis að uppfylltum skilyrðum sjóðsins.

Veittur styrkur er 90% af reikningi vegna náms, starfstengdu námskeiðsgjaldi eða ráðstefnugjaldi.

Hámarksstyrkur er 130.000 kr. fyrir hvern starfsmann.

Hámarksstyrkur til fyrirtækja er kr. 3 milljónir á ári.

Leið 3

Sameiginlegur styrkur einstaklings og fyrirtækis

KOSTNAÐUR

Nám verður að kosta að lágmarki 200.000 kr.

REIKNINGUR

Það skiptir ekki máli á hvoru nafni greiddur reikningur er, hvort það er fyrirtækið eða félagsmaður.

UMSÓKN

Félagsmaður sækir um styrkinn á Mínum síðum á vr.is og gildir sú umsókn einnig vegna styrks fyrirtækisins og þarf því ekki að senda inn sér umsókn fyrir fyrirtækið. Yfirlýsing frá fyrirtækinu verður að fylgja með þar sem fram kemur að um sé að ræða sameiginlega umsókn og að námið sé hluti af starfsþróunaráætlun félagsmannsins.

AFGREIÐSLA

Við samþykkt umsóknar dregst styrk-upphæðin af rétti beggja. Miðað er við 50/50 en ef félagsmaður á rétt á uppsöfnun þá er uppsöfnunin nýtt fyrst og svo réttur fyrirtækis.

ÚTBORGUN

Styrkupphæð greiðist inn á reikning beggja.

UPPHÆÐ STYRKS

Samanlagður styrkur er 90% af námsgjaldi – hámark 260.000 kr. eða 520.000 kr. þegar félagsmaður á rétt á uppsöfnun.

Vaknaði til nýs lífs eins og Keanu Reeves í Matrix

Það olli straumhvörfum í lífi Árnýjar Tinnu Júlíusdóttur að komast í náms- og starfs-endurhæfingu hjá Hringsjá.

„Ég ólst upp á óstöðugu heimili þar sem pabbi var aldrei inni í myndinni. Mamma átti mig kornung og var mjög veik á uppvaxtarárum mínum. Það var því lítil festa heima og ég breyttist fljótt í vandræðaungling,“ segir Árný sem er fædd og uppalin í Hafnarfirði.

„Eins og margir vandræðaunglingar kynntist ég fleiri mínum líkum og var farin að fíkta við fíkniefni þrettán ára. Í kjölfarið sökk ég djúpt í fíkniefnaneyslu og kynntist eldri strák sem var dæmigerður ofbeldismaður og einangraði mig og útilokaði frá öllum sem ég þekkti. Þá missti ég öll tengsl við fjölskylduna og líf mitt varð hans líf, á hans forsendum. Þegar hann hvarf loks úr lífi mínu missti ég fót festu um tíma og fannst ég ekkert geta gert né farið, enda hafði ég ekki menntað mig til neins né hafði ég nokkra einustu starfsreynslu,“ greinir Árný frá.

Þegar þarna var komið sögu gaf móðir Árnýjar Tinnu henni leyfi til að flytja aftur heim, enda var dóttir hennar bæði týnd og ráðalaus.

„Í heillangan tíma gerði ég ekki neitt því ég hafði aldrei unnið handtak um ævina. Það eina sem ég þekkti var heimurinn sem ég hafði verið í áður, en ég fann fyrir mikilli löngun til að fara í skóla og það var þá sem bæði mamma og VIRK bentu mér á Hringsjá, þar sem ég hóf almennt grunnnám.“

Hringsjá breytti lífinu

Árný Tinna segist eiga Hringsjá mikið að þakka.

„Hringsjá umbylti lífi mínu á allan hátt, og ég er sannfærð um að



Árný Tinna segist ekki nóg samlega getað þakkað fyrir það heillaspor að hafa fundið Hringsjá.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ég væri enn í sömu vondu blindgötunni ef ég hefði ekki fundið Hringsjá. Mórallinn innanhúss er æðislegur og kennararnir einstakir. Ég hef til dæmis alltaf hatað stærðfræði og talið mig vonlaus í faginu en stærðfræðikennarinn hafði næga þolinmæði til að kenna mér að reikna og gera stærðfræði að skemmtilegu fagi í mínum huga,“ segir Árný, sem var átján ára þegar hún hóf námið.

„Í Hringsjá lærði ég svo ótal-margt fleira en bara bóklegu fögin, því námið reyndist líka vera endurhæfing á mörgum fleiri sviðum. Og þótt nemendahópurinn kæmi úr ólíkum áttum og væri með ólíkan bakgrunn náði

starfsfólkið að halda okkur saman í bæði hópmiðuðu og einstaklingsmiðuðu námi. Því náðum við öll að tengjast sterkum böndum, þótt við værum eins og svart og hvítt, því í Hringsjá áttuðum við okkur á að við ættum í raun mjög margt sameiginlegt og leituðum öll að því sama, sem var að reyna að betrum-bæta okkur sjálf.“

Alltumvefjandi andrúmsloft

Í desember setur Árný Tinna upp stúdentshúfuna frá Fjölbrautaskólanum í Ármúla.

„Hringsjá opnaði mér nýjar dyr að lífinu og eftir útskrift þadan fór ég beint í Fjölbraut við Ármúla. Þessa dagana er ég með nettan val-

kviða yfir öllum möguleikum sem opnast eftir stúdentspróf, og ég hefði ekki trúað að ég ætti eftir að vera á þessum stað, en það þakka ég Hringsjá.“

Árnýju er minnisstæð kveðju-stundin í Hringsjá.

„Þá borðuðum við saman síðustu máltíðina og áttum að segja nokkur orð, en ég endaði hágrátandi því ég vildi ekki kveðja Hringsjá og hefði viljað geta klárað stúdéntinn þadan. Ég væri til í að sjá Hringsjá kynnta fyrir nemendum strax í grunnskóla, sem mögulega leið til náms ef eitthvað kemur upp,“ segir Árný með mikilli væntumþykju í garð Hringsjár.

„Í Hringsjá er andrúmsloftið

” Í Hringsjá áttuðum við okkur á að við ættum í raun mjög margt sameiginlegt og leit-uðum öll að því sama, sem var að reyna að betrumbæta okkur sjálf.

alltumvefjandi og heimilislegt, og þar ríkir mikil hlýja, væntumþykja og samheldni í garð nemenda. Mér leið ótrúlega vel í Hringsjá og margt af fólkinu sem ég kynntist þar er orðið að mínum bestu vinum. Hringsjá gaf mér nýtt líf og ný tækifæri, en mest um vert er að viðhorf mitt gagnvart lífinu gjörbreyttist. Ég get best lýst þessari umbreytingu sem atriði úr bíómyndinni Matrix þar sem Keanu Reeves ris upp úr baðkarinu, nývaknaður til lífsins á ný. Ég er nefnilega ný manneskja eftir Hringsjá og sé lífið í nýju ljósi.“ ■

Sjá nánar á hringsja.is

Ævintýri í Herkastalanum

Hjálpræðisherinn stendur fyrir margs konar spennandi félagsstarfi, viðburðum og námskeiðum sem mörg hver eru þátttakendum að kostnaðarlausu. Í boði er ýmis starfsemi fyrir börn og unglinga á hverjum degi. Einnig er töluvert framboð fyrir fullorðin fólk, nýbakaða foreldra, innflytjendur og hælisleitendur, sem og eldri kynslóðina.

johannamaria@frettabladid.is

„Um helgina 10-12. september er til dæmis í boði stórskemmtilegt Gospel-kór námskeið sem endar á tónleikum á sunnudaginn. Námskeiðið hefst á föstudagskvöldi. Það er æft allan laugardaginn og svo eftir hádegi á sunnudeginum. Námskeiðið endar svo með heljarinnar tónleikum klukkan 16.00 á sunnudaginn. Það kostar 15.000 krónur að taka þátt og hressing er innifalin. Það mega allir sem hafa áhuga á að syngja taka þátt og við auglýsum sérstaklega eftir körlum að taka þátt,“ segir Hjördís Kristinsdóttir, svæðisforingi og flokksleiðtogi í Reykjavík.

Samferða fyrir eldri borgara

Samferða er nafnið á starfi Hjálpræðishersins með eldri borgurum, og miðast aldurinn við fólk sem er sextugt og eldra. „Það eru í raun allir velkomnir sem hafa áhuga og komast á þessum tíma. Aldur er svo afstæður. Starfið hefst á mánudaginn 27. september klukkan 15.00-16.30. Þarna er í boði létt samvera með smá



Hjördís Kristinsdóttir segir ýmislegt áhugavert í gangi hjá Hjálpræðishernum fyrir börn og fullorðna.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

kaffisopa. Við syngjum saman og hlustum á framhaldssögur. Þá hefur verið lesið upp úr sögum eins og þeim eftir Guðrúnu frá Lundi. Einnig hafa verið lesnar gamlar gamansögur, sögur frá Reykjavík í gamla daga og stundum eru sagðir brandarar. Einstaka sinnum mætir einhver með erindi fyrir hópinn. Þarna mætir idulega um 15-20 manna hópur á breiðu aldursbili, en sú elsta sem mætir til okkar er að nálgast nírætt.“

Ganga saman

Gönguhópurinn hittist alltaf klukkan 11.00 á þriðjudögum. „Við byrjum á léttri göngu í Elliðaárdalnum og endum svo á samveru-

stund og snæðum hádegisverð í húsnæði Hjálpræðishersins við Suðurlandsbraut. Gangan er létt og rétt um þrír kílómetrar og flestir ráða við hana. Ef veður er vont er stundum tekinn hringur í hverfinu. Flestir sem mæta er fólk sem kemur reglulega og þeir sem treysta sér ekki í gönguna mæta til þess að fá sér að borða með hópnum.“

Handavinna

Á miðvikudögum klukkan 15.00 hittist handavinnuhópurinn. „Þar mætir fólk með handavinnuna sína, hvort sem það er þrjónar og garn, krosssaumur eða annað og vinnur á staðnum. Hópurinn er

hugsaður fyrir hvort tveggja byrjendur og lengra komna. Þarna eru svo reyndar handavinnukonur sem geta veitt aðstoð. Sumir eru að vinna eigin handavinnu á meðan aðrir stefna á að selja á basarnum í desember.“

Sauma fjölnota poka

Á mánudögum og fimmtudögum klukkan 10-13 er saumanámskeið fyrir hælisleitendur og konur af erlendum uppruna. „Þetta starf hefur verið haldið undanfarin ár í samstarfi við Hjálparstarf kirkjunnar. Við nýtum tímann til að kynnast og sauma saman fjölnota poka sem eru svo seldir til styrktar verkefninu. Hópurinn er hugsaður

” Við syngjum saman og hlustum á framhaldssögur. Þá hefur verið lesið upp úr sögum eins og þeim eftir Guðrúnu frá Lundi. Einnig hafa verið lesnar gamlar gamansögur, sögur frá Reykjavík í gamla daga og stundum eru sagðir brandarar.

fyrir konur af erlendum uppruna sem vilja koma saman og vinna í höndunum. Þetta er frábært tækifæri fyrir konur til að mynda mikilvæg tengsl í nýju samfélagi. Þetta er lokaður hópur og við getum tekið við ákveðnum fjölda þátttakenda. Margar sem eru að koma núna á mánudaginn hafa tekið þátt áður. Það er um að gera fyrir áhugasama að skrá sig ef fólk vill taka þátt því við förum í gegnum listann ef það losnar pláss. Við byrjum fyrsta saumanámskeiðið á mánudaginn 13. september.“

Akureyri og Reykjanes

Eins og er liggur starfið niðri á Akureyri þar sem Hjálpræðisherinn er að flytja í nýtt húsnæði. „En starfið mun hefjast með krafti þegar við opnum að nýju. Í Reykjanesbæ er þrjónahittingur á þriðjudagskvöldum klukkan 19.30 þar sem fólk mætir og þrjónar saman. Bæn og matur er svo í boði alla þriðjudaga klukkan 12.00.“ ■

Allir geta lært skyndihjálp hjá Rauða krossinum

Flestir hafa einhvern tíma á lífsleiðinni veitt skyndihjálp, hvort sem það er að losa aðskotahlut úr öndunar-vegi, veita skyndihjálp við skurði eða bruna eða annað. Sumir hafa jafnvel notast við óljósa þekkingu úr heimi kvikmynda um hvernig eigi að beita endurlífgunaraðferðum.

Væri samt ekki betra ef við kynnum þetta nú bara allt saman upp á hárfengjum fræðslu reglulega í skóla og vinnu á námskeiði Rauða krossins í skyndihjálpar. Það er mjög aðgengilegt að læra skyndihjálpar hjá Rauða krossinum. Hægt er að setja app í snjalltækið, Skyndihjálpar: Rauði krossinn, og taka námskeið á netinu á skyndihjálpar.is. Verkleik námskeiði eru haldin víðsvegar um land og allar upplýsingar er hægt að finna á skyndihjálpar.is.

Hreyfing Rauða krossins og Rauða hálfmánans er útbreiddasta og fjölmennasta mannúðarhreyfing heims með starfsemi í flestum ríkjum. Alþjóðaráð Rauða krossins var stofnað 1863 og frá upphafi hefur Rauði krossinn lagt ríka áherslu á skyndihjálpar um allan heim, að sem flestir læri skyndihjálpar og rétt viðbrögð.

Rauði krossinn á Íslandi sinnir viðamiklu starfi á sviði neyðarvarna og skyndihjálpar um land allt. Upphaf neyðarvarna hjá félaginu má rekja til Vestmannaeyjagossins árið 1973. Það er því mikil reynsla og þekking hjá Rauða krossinum hvað varðar alla skyndihjálpar.

„Það hefur margsannað sig að skyndihjálparin bjargar mannlífum og við vitum aldrei hvenær við þurfum á þessari mikilvægu þekkingu að halda. Í skyndihjálpar lærir fólk ótalmargt sem snýr að því að hlúa að fólki sem verður fyrir slysi eða bráðum veikindum,“ segir Guðrún Ösp Theodórsdóttir, leiðbeinandi í skyndihjálpar, sem nýverið tók við starfi sérfræðings í skyndihjálpar hjá Rauða krossinum á Íslandi. „Ég hef yfirumsjón með leiðbeinendum Rauða krossins og sé um undirbúning kennsluefnisins sem er notað í námskeiðin. Ásamt því er ég í hlutastarfi sem bráðahjúkrunarfræðingur á bráðamóttöku Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja,“ segir Guðrún.

Ólík námskeið eftir hópum

Rauði krossinn veitir skirteini fyrir skyndihjálparnámskeið sín sem eru viðurkennd af heilbrigðisráðuneytinu. „Við byggjum fræðslu okkar á alþjóðlegum stöðlum og gagnrýnni þekkingu. Við uppfærum námsefni okkar stöðugt og kennum ávallt eftir nýjustu upplýsingum. Skirteinin sem við gefum út geta til dæmis skipt máli í ferilskrá fólks eða á námsferli þess.“

Vönduð skyndihjálparnámskeið Rauða krossins hafa þróast gegnum árin út frá eftirspurn. „Eitt vinsælasta námskeiðið okkar snýr að því að veita börnum skyndihjálpar. Ýmsir þættir geta komið upp hjá börnum sem gerast sjaldnar hjá fullorðnu fólki, og er þörf á því að fólk sem vinnur með börnum eða á börn sjálft, geri sér grein fyrir því hvernig eigi að bregðast rétt við. Til dæmis er mikilvægara að veita börnum öndunaraðstoð strax í neyðartilfellum enda eru þau líffræðilega ólík fullorðnum. Í endurlífgun fullorðinna getur nægt að veita hjartahnóð ef fólk veigrar sér við að nota blástursaðferðina.“

Þeir hópar sem nýta sér námskeiði Rauða krossins eru gríðarlega fjölbreyttir. Þar nefnir Guðrún almenning, fagaðila á stofnunum og hjúkrunarheimilum, starfs-



Grunnskólabörn geta vel tileinkað sér aðferðir í skyndihjálpar.

FRÉTTABLAÐID/
ERNIR

Guðrún er sannfærð um mikilvægi þess að kenna skyndihjálpar á öllum skólastigum. Þá er áriðandi að halda þekkingunni við.

ómetanlegt að hafa lokið námskeiði og þjálfun í skyndihjálpar.

Flestir hafa veitt skyndihjálpar Skyndihjálpar byggir á fjórum grundvallarreglum: Í fyrsta lagi að tryggja öryggi, næst skal meta ástand, svo skal sækja hjálpar og síðan skal veita skyndihjálpar. Skyndihjálpar er ekki bara endurlífgun heldur snýr hún að viðbrögðum við öllu sem gæti komið upp á. „Í upphafi námskeiða spyr ég oft hópinn hvort einhver hafi veitt skyndihjálpar. Fæstir telja sig hafa gert það, en svo þegar ég upplýsi hvað felst í skyndihjálpar, skipta flestir um skoðun. Það hafa nefnilega margir hjálpað einhverjum sem hefur skorið sig á einhverju eða brennt sig. Það er skyndihjálpar.“

Að sögn Guðrúnar hafa margir að sama skapi einhvern tíma tekið þátt í skyndihjálparnámskeiði. „Þrátt fyrir það er mikilvægt að halda þekkingunni við, því eftir ákveðinn tíma fennir yfir hana. Það er mikilvægt að fólk geti fundið öryggi í eigin kunnáttu í neyðaraðstöðum. Þar er endurtekning þjálfunar lykilatriði. Svo eru skyndihjálparnámskeið mismunandi og aðferðir þróast með tímanum. Með hverju námskeiði lærir fólk eitthvað nýtt og byggir ofan á grunninn.“

Rauði krossinn dansar í takt við tíðarandann þegar kemur að áherslum í skyndihjálpar. „Fyrir nokkrum árum var herferð í Bretlandi vegna óvenju margra dauðsfalla hjá ungu fólki í kjölfar vímuefnaneyslu. Þá var kennt til dæmis í sjónvarpinu að setja fólk í læsta hliðarlegu, sem getur skipt sköpum þegar fólk er í annarlegu ástandi eða meðvitundarskert. Í dag hræðast menn að faraldurinn hafi þau áhrif að fólk hiki við að veita skyndihjálpar af ótta við smit. Þá leggjum við aukna áherslu á að hnoða, fram yfir að blása, en í tilfelli endurlífgunar skiptir nær alltaf meginmáli að hnoða. Annað gildir þó þegar börn eiga í hlut. Þá skiptir meira máli að blása.“

Öðruvísi kennsla

Skyndihjálparnámskeið hafa breyst í gegnum tíðina. „Í dag er ekki þörf á að sitja margra klukkutíma námskeið og fyrirlestur í skyndihjálpar. Við höfum tileinkað okkur fjölbreyttar kennsluáðferðir. Meðal annars erum við með vefnámskeið og fyrirlestra á netinu. Eftir að hafa kynnt sér viðeigandi viðfangsefni mæta þátttakendur með ákveðinn grunn og taka þátt í verklegri kennslu.

Einnig höfum við þróað stór-sniðugt skyndihjálparapp sem nýtist til að hjálpa fólki í gegnum skref við að veita skyndihjálpar. Þá ýtir þú á ákveðinn kvilla, eins og bruna, og færð upp hvað á að gera í hverju tilfelli fyrir sig. Þetta er mjög hentugt ef fólk er óörugett. Snjallforritið er líka sniðugt ef fólk vill kynna sér hvað skal gera ef það lendir í að þurfa að veita skyndihjálpar síðar meir. Hægt er að nálgast forritið í öllum snjalltækjum óháð framleiðanda.

Ég vil samt ítreka að 112 er neyðarsíminn. Ef neyðin er til staðar þá er alltaf mikilvægt að hringja í neyðarlínuna. Ég segi líka stundum að ef fólk er í vafa þá á það samt að hringja. Það er í raun aldrei rangt að hringja í 112, nema maður sé að panta pítu eða leigubíl.

Ég hvet alla til að skrá sig á skyndihjálparnámskeið Rauða krossins, hægt er að sjá hvaða námskeið eru í boði nærri þinni heimabyggð á skyndihjálpar.is. Námskeiðin eru ekki bara fræðandi heldur afskaplega skemmtileg.“ ■

menn fyrirtækja og fleiri. Rauði krossinn býður einnig upp á sérsniðin námskeið fyrir hvern hóp fyrir sig. Á námskeiðunum er lögð áhersla á að kenna rétt viðbrögð í neyð og einfaldar aðferðir skyndihjálpar. „Það segir sig sjálft að þú kennir öðruvísi skyndihjálparleiðir á öldrunarheimili en á leikskóla enda eru neyðaratvikin sem þar koma upp eðlislega ólík. Mörg fyrirtæki eru dugleg að sjá starfsfólki sínu fyrir fræðslu í skyndihjálpar og fá okkur til að halda sérsniðin námskeið fyrir vinnustaðinn. Í sumum tilfellum

er það gert í kjölfar atviks sem hefur átt sér stað á vinnustaðnum og starfsfólk ekki vitað hvernig ætti að bregðast við eða fundið fyrir óöryggi.“

Það geta allir lært skyndihjálpar

„Það er hægt að kenna öllum skyndihjálpar. Börn geta öðlast færni í skyndihjálpar frá unga aldri. Leikskólabörnum er kennt að hringja í 112 og þau geta það vel. Grunnskólabörn geta lært enn meira. Á afmæli Rauða krossins fyrir nokkrum árum fór Rauði krossinn til dæmis í grunnskólana og kenndi

nemendum í fyrsta til tíunda bekk skyndihjálpar. Fyrstubekkingar sýndu okkur þá til dæmis gríðarlega færni í hjartahnóði.

Skyndihjálpar ætti í raun að vera hluti af námsefni í grunn- og menntaskólum og verða að almennri lífsleikni. Það er áriðandi að við lærum skyndihjálpar á öllum aldri. Þetta snýst um að láta sig náungann varða og að geta boðið fram aðstoð ef maður kemur að einhverjum í nauð, en oftast lendir fólk í því að þurfa að veita einhverjum nákomnum sér skyndihjálpar. Í slíkum aðstöðum er



Dagur Jóhannsson, verkefnastjóri Bataskólans, og Sigrún Sigurðardóttir, starfsmaður skólans.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bataskólinn býður nýja nemendur velkomna

Bataskóli Íslands hefur starfað frá árinu 2017 en hann starfar eftir batamiðaðri fyrirmynd Nottingham Recovery College. Skólinn er hugsaður fyrir fólk sem glímir við geðrænar áskoranir og aðstandendur þeirra.

Dagur Jóhannsson, verkefnastjóri Bataskólans, útskýrir að batahugmyndafræðin sem skólinn starfar eftir gangi úr á að einstaklingurinn stjórni sínum bata og sínu bataferli. „Við bjóðum upp á fræðslu fyrir fólk sem fólk getur svo nýtt sér á þann hátt sem það vill. Þá getur fólk öðlast bata á eigin forsendum,“ segir hann.

Námið í Bataskólanum nær yfir tvær annir og nýir nemendur eru teknir inn á hverri önn. Næsta önn hefst 22. september og segir Dagur að enn séu nokkur laus pláss á þeirri önn.

„Við erum venjulega með biðlista en síðasta vetur kenndum við í fjarkennslu og tókum þess vegna fleiri inn en venjulega og náðum að tæma biðlistann,“ segir hann.

Dagur segir að þau hjá skólanum séu ánægð með að geta aftur boðið upp á nám á staðnum enda snúist skólinn að miklu leyti um að koma fólki í virkni og hluti af því sé að mæta á staðinn og hitta aðra.

Eina krafan jákvætt viðhorf
Kennslan í Bataskólanum er byggð upp á fyrirlestrum en er svo brotin upp með ýmiss konar öðrum kennsluaðferðum.
„Við skiptum um kennsluaðferðir á 20 mínútna fresti og róterum yfir í hópastarf til dæmis,“ segir Dagur.
„Nemendur taka bara þátt eins mikið og þeir treysta sér til. Við



Bataskólinn er nýlega fluttur í húsnaði Menntavísindasviðs Háskóla Íslands.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

þvingum engan til að vera í hópastarfi og það er ekki mikið um heimaverkefni. Skólinn er aðallega byggður upp sem fyrirlestrar og fræðsla.“
Í Bataskólanum er boðið upp á úrval af skemmtilegum og fjölbreyttum námskeiðum sem samin eru af sérfræðingum og fara í gegnum gæðanefnd.
„Þetta eru oftast sálfræðingar, geðlæknar og hjúkrunarfræðingar sem semja námskeiðið en í ferlinu eru líka jafningjafræðarar sem semja námskeið til jafns við sérfræðingana. Jafningjafræðari er einhver sem hefur sjálfur reynslu af geðrænum áskorunum. Námskeiðin eru svo kennd í sameiningu af sérfræðingum og jafningjafræðurum,“ segir Dagur.
„Þetta er byggt upp eins og venjulegur skóli að því leyti að þú færð stundatöflu fyrir önnina og á hverri önn eru alls konar námskeið í boði. Það eru til dæmis námskeið um þunglyndi, kvíða, virkni í samfélaginu, svefn og minni. Það eru engin próf í skólanum og einu kröfurnar sem við gerum til nemenda er jákvætt viðhorf og virðing fyrir starfsfólki og samnemendum.“
Áður en skólinn var stofnaður voru nokkrir aðilar sem fóru í ferð til Bretlands og skoðuðu Nottingham Recovery College.

„Bataskólinn er stofnaður að fyrirmynd hans en það eru nokkrir svona Bataskólar út um alla Evrópu,“ segir Dagur.
Verkfæri til að tækla vandann
Markmið námsins í Bataskólanum er að í lok þess hafi nemendur öðlast betri verkfæri til að takast á við eigin vanda.
„Það er svolítil sjálfsvinna í skólanum. Fólk er að afla sér tóla og tækja til að hjálpa sér, við bendum því á ýmis bjargráð. Við erum til dæmis með námskeið um þunglyndi eða kvíða og eftir þau námskeið geta nemendur kannski hugsað: Já, mér líður svona, og þá

Það er svolítil sjálfsvinna í skólanum. Fólk er að afla sér tóla og tækja til að hjálpa sér, við bendum því á ýmis bjargráð.

Dagur Jóhannsson.

get ég gert þetta til að hjálpa mér,“ segir Dagur, hann tekur þó fram að fólk þurfi ekkert að tjá sig um sín veikindi í skólanum og nemendur er ekki beðnir um það.
Um 20 starfsmenn eru í skólanum, bæði kennarar og jafningjafræðarar, en Dagur segir að margir fyrri nemendur starfi núna sem jafningjafræðarar innan skólans.
Bataskólinn er nýlega fluttur í húsnaði Menntavísindasviðs Háskóla Íslands í Stakkahlið. Kennst er á þriðjudögum, miðvikudögum og fimmtudögum frá klukkan 14.00-16.00.
Engar aðgangskröfur eru í Bataskólanum. Hann er opinn öllum 18 ára og eldri, þeim að kostnaðarlausu en skólinn er fjármagnaður af Reykjavíkurborg og er samstarfsverkefni borgarinnar og Geðhjálp. ■
Frekari upplýsingar um skólan
má fá hjá Degi í síma 693 2179 eða með því að senda póst á bata-skoli@bataskoli.is