Rauði krossinn

Hjálpin

Fréttablað Rauða krossins

LAUGARDAGUR 23. október 2021

Sayed segir að það sé algjör draumur að fá að vinna fyrir Rauða krossinn og að hann sé gríðarlega þakklátur íslensku þjóðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Gerðu mér kleift að halda áfram að lifa

Sayed Hashem Qureshi flúði valdatöku talibana í Afganistan og starfar nú á sóttkvíarhóteli Rauða krossins. Hann er gríðarlega þakklátur forstöðumanni sóttkvíarhúsanna og íslensku þjóðinni, en óttast um fjölskyldu sína.

Sayed Hashem Qureshi flúði til Íslands frá Afganistan við upphaf kórónaveirufaraldursins og var fyrsti gesturinn á sóttkvíarhóteli Rauða krossins. Nú er hann starfsmaður þar og hjálpar fólki sem er í sömu sporum og hann var áður. Hann segir að þar með hafi draumur ræst.

Talibanar gerðu árás um nótt

„Í Afganistan rákum við bróðir minn gistihús og við ákváðum að kenna börnum og konum ensku þar á kvöldin í sjálfboðastarfi, því margir hafa ekki efni á slíku námi. En vandamálið var að svæðið sem gistihúsið var á var undir stjórn talibana á næturnar," segir Sayed. „Þeir bönnuðu okkur að halda áfram að kenna og sögðu að við værum að snúa fólki frá íslam og að vestrænni menningu, sem var auðvitað ekki satt.

Við héldum að við værum öruggir en því miður versnaði ástandið og eina nóttina gerðu þeir árás á heimili okkar. Þeir bönkuðu á dyrnar og um leið og bróðir minn opnaði myrtu þeir hann þar sem hann stóð. Svo brenndu þeir gistihúsið okkar," segir Sayed. „Faðir minn hafði eytt ævinni í að mennta okkur bræðurna og gat ekki hugsað sér að missa mig líka, svo hann sagði mér að flýja, sama hvað það kostaði. Ég yfirgaf því heimilið mitt og hef ekki snúið aftur. Ég skildi eiginkonuna mína, föður minn og þrjú börn bróður míns eftir. Nú stjórna talibanar öllu landinu og þeir hafa bannað enskukennslu í skólum og bannað stúlkum að ganga í skóla.

Ástæðan fyrir því að ég kom til Íslands er sú að faðir minn vildi að ég færi til lands sem myndi ekki senda mig aftur til Afganistan og Ísland var eina landið sem kom til greina," segir Sayed. „En fjölskyldan mín glímir enn við mikla erfiðleika og ég vona innilega að þau komist hingað. Konan mín á mjög erfitt og ég hef miklar áhyggjur af henni. Henni hefur liðið illa síðan ég flúði og hún glímir við kvíðaköst eftir árásina. Það er líka mjög erfitt að vera kona í Afganistan núna og hún hefur engan stuðning. Ég hef líka miklar áhyggjur af bróðursonum mínum, þeir eiga engan annan að og ég er að reyna að ættleiða þá."

Fór strax í sjálfboðastarf

„Eftir þetta átti ég mjög erfitt og þjáðist af áfallastreituröskun, en ég hef getað talað við sálfræðing og jafnað mig, þökk sé Rauða krossinum," segir Sayed. „Það opnaði »

Ágæti lesandi

Sveinn Kristinsson
formaður Rauða krossins á Íslandi

Rauði krossinn á Íslandi kynnir hér í þessu blaði nokkur verkefni félagsins sem um 3.000 sjálfboðaliðar sinna um allt land á degi hverjum. Við höfum líkt og aðrir þurft að laga starf okkar, verkefni og þjónustu að þörfum fólks og aðstæðum á tímum farsóttar.

Undanfarin misseri hafa loftslagsbreytingar, jarðhræringar, eldgos og ofanflóð einnig kallað á aukna viðbragðsgetu Rauða krossins. Þá hefur félagið aukið þjónustu sína til að bregðast við félagslegri einangrun og vanlíðan margra í samfélaginu.

Verkefni Rauða krossins eru ef til vill mikilvægari nú en nokkru sinni fyrr, svo sem fræðast má um í blaðinu. Rauði krossinn er viðbragðsfélag sem tekst af ábyrgð og fagmennsku á við áskoranir eins og þann heimsfaraldur sem nú vonandi fer að sjá fyrir endann á. Ekki má þó gleyma því að þessari viðureign er ekki lokið né heldur þeirri staðreynd að ekki sitja allir íbúar heims við sama borð hvað varðar aðgengi að vörnum og heilbrigðisþjónustu til að takast á við þennan vágest. Heimsfaraldurinn mun þó vonandi færa þjóðum heims þann lærdóm að samkennd og samstaða hefur aldrei verið eins mikilvæg.

Við horfum bjartari augum til framtíðarinnar en vitum þó líka að margir finna fyrir vanlíðan, kvíða og óvissu um hvað morgundagurinn beri í skauti sér. Ekki má gleyma stærstu áskorun samtímans, loftslagsbreytingum. Þá reynir ekki síður á samvinnu allra þjóða til þess að vernda berskjölduðustu hópana.

Grunnstef í öllum verkefnum Rauða krossins er að stuðla að sjálfbærni samfélaga og aukinni samfélagslegri ábyrgð. Nýstofnuðum Sjálfbærnisjóði Rauða krossins á Íslandi er einmitt ætlað að brúa bil á milli þriðja geirans, stjórnvalda og fyrirtækja til að vinna saman að sjálfbærnimarkmiðum Sameinuðu þjóðanna.

Það er von mín að þú, lesandi góður, verðir margs vísari um þau mikilvægu störf sem Rauði krossinn sinnir hér heima og erlendis.

Starf Rauða krossins á Íslandi er borið uppi af sjálfboðaliðum um allt land og væri ekki mögulegt án þeirra. Þá leggja Mannvinir Rauða krossins, fólk sem styrkir félagið mánaðarlega, grunninn að öflugu starfi og gera okkur kleift að sinna áfram þjónustu við þá er höllum fæti standa. ■

> **Rauði krossinn á Íslandi hefur sinnt mannúðarverkefnum í tæp hundrað ár.**

Vilt þú gerast sjálfboðaliði?

Skráðu þig á raudikrossinn.is

RAUÐI KROSSINN ICELANDIC RED CROSS

Sayed Hashem Qureshi gekk í gegnum mikla erfiðleika áður en hann kom til Íslands og þurfti að skilja fjölskylduna sína eftir í Afganistan. Nú er Ísland orðið heimili hans og hann vinnur á sóttkvíarhóteli Rauða krossins. Hann vonast til að geta komið fjölskyldunni sinni til Íslands og úr hættu.
FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

» dyr fyrir mig sem gerði mér kleift að halda áfram að lifa.

Erfiðasti tíminn var þegar ég kom fyrst til Íslands og leitaði til lögreglunnar til að sækja um hæli hér," segir Sayed. „Lögreglan setti mig á sóttkvíarhótelið, en það leið vika þangað til ég komst að því að ég væri í sóttkví, fram að því hélt ég að þetta væru flóttamannabúðir."

Sayed segir að dvölin þar hafi verið erfið, en að starfsfólk hótelsins hafi auðveldað hana.

„Bara það að tala við fólkið þegar það fær mat og láta það vita að þú sért til staðar breytir miklu. Það er svo gott að vita að það er hjálp til staðar ef þörf krefur og þetta er það sem ég geri fyrir gestina á hótelinu núna," segir hann. „Vð pössum upp á að fólki líði ekki illa og reynum að auðvelda því lífið.

Það var erfitt að vera einn og innilokaður á sóttkvíarhótelinu dögum saman eftir allt sem ég hafði gengið í gegnum, en einn morguninn opnaði ég dyrnar og þá var þar einstaklega indæl eldri kona sem var að koma með morgunmat handa mér," segir Sayed. „Á þessum tíma þorðu margir ekki út úr húsi af ótta við heimsfaraldurinn en þarna var hún hugrökk í sjálfboðastarfi að hjálpa mér, þó að hún þekkti mig ekki neitt. Þá hugsaði ég með mér að ef hún gæti hjálpað þá gæti ég það líka, þannig að ég ákvað að fara í sjálfboðastarf fyrir Rauða krossinn um leið og ég gæti. Um leið og ég losnaði úr sóttkví fór ég svo að kenna flóttamönnum ensku."

Draumur að vinna fyrir Rauða krossinn

Það er starf sem hentaði Sayed vel, því tungumál hafa alltaf legið vel fyrir honum og hann talar sex; pashto, úrdú, arabísku, ensku og tvö staðbundin tungumál frá Afganistan. Hann er líka að læra íslensku núna. Örfáum dögum eftir að Sayed fékk íslensku kennitöluna sína var honum svo boðið launað starf hjá Rauða krossinum.

„Það var algjör draumur," segir hann. „Þá voru liðnir næstum fimm mánuðir síðan ég var á sóttkvíarhótelinu en Gylfi Þór Þorsteinsson, forstöðumaður sóttvarnahúsanna, hafði uppi á mér til að bjóða mér starfið. Ég hafði alls konar reynslu sem Rauði krossinn gat nýtt og ég greip að sjálfsögðu tækifærið til að endurgjalda Rauða krossinum alla ómetanlegu aðstoðina.

Ég spurði ekki einu sinni hvort þetta væri launað starf, ég var bara ánægður með að fá að leggja Rauða krossinum lið, en svo reyndist þetta vera launuð vinna," segir Sayed. „Það hafði verið draumur minn að klæðast einkennisbúningi Rauða krossins og hjálpa öðrum, það gefur manni ánægju sem hverfur aldrei."

Gylfi Þór er hetja

„Gylfi Þór er einstakur maður sem er orðinn fyrirmyndin mín. Hann hefur hjálpað mér í gegnum alla mína erfiðleika og var alltaf til staðar. Ég vil þakka honum innilega frá dýpstu hjartarótum fyrir allt sem hann hefur gert fyrir mig og alla aðra," segir Sayed. „Hann er algjör hetja sem hefur staðið vaktina í framlínunni allan tímann og lagt allt í vinnuna sína. Ég get ekki þakkað honum nóg.

Ég er líka bara mjög þakklátur allri íslensku þjóðinni. Þetta er besta þjóð í heimi. Það er augljóst þegar maður ferðast um heiminn og kynnist aðstæðum annars staðar. Nú er þetta heimili mitt og mér líður eins og ég hafi alltaf búið á Íslandi," segir Sayed að lokum. ■

Það er nóg að byrja á hæ

Ekkert vandamál er of stórt eða of lítið fyrir netspjall **1717**

HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL RAUÐA KROSSINS .is 1717

Fann hve smá við erum gagnvart náttúrunni

Þegar óvæntir atburðir eða áföll raska daglegu lífi fólks svo mikið að það þarfnast stuðnings, þá eru viðbragðshópar Rauða krossins virkjaðir.

Álfheiður Svana Kristjánsdóttir, neyðarvarnafulltrúi Rauða krossins og sjálfboðaliði í viðbragðshópi Eyjafjarðar, var meðal þeirra sem komu frá Akureyri til að aðstoða þegar alrýming var fyrirskipuð á Seyðisfirði vegna stórrigninga og aurskriðufalla sem ógnuðu byggðinni tæpri viku fyrir jól 2020. Aðeins einu sinni áður hefur heilt sveitarfélag verið rýmt, vegna eldgossins í Heimaey.

„Þetta var krefjandi," segir Álfheiður Svana. „Korter í jól og verkefnið svo stórt að það þurfti mikla aðstoð austur. Engin Covid-smit voru á Austurlandi á þessum tíma og ekki æskilegt að flytja margt fólk annars staðar frá án skimunar. Engin smit voru heldur á Akureyri og því tókst að koma sjálfboðaliðum þaðan strax á föstudeginum. Sjálfboðaliðarnir frá Seyðisfirði voru líka þolendur í þessum hamförum og því stigu aðrir inn en þannig styðja viðbragðshóparnir hver við annan."

Álfheiður Svana segir samheldni fólks hafa verið eftirtektarverða. „Allir lögðust á eitt. Fólk hafði samband og bauð fram húsnæði svo gisting fannst fyrir alla. Þarna var einstök samkennd, samhugur og samvinna. Magnþrunginn tími, komið að jólum, skammdegið drungalegt og mikil óvissa. Sem betur fer gekk þetta allt vel, ekki síst vegna þess hve skipulagið var skilvirkt og hve samstarf allra viðbragðsaðila var gott."

Álfheiður segist hafa fundið fyrir því hvað maðurinn væri smár andspænis náttúrunni þegar aurskriðan féll á Seyðisfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

> Allir lögðust á eitt. Fólk hafði samband og bauð fram húsnæði svo gisting fannst fyrir alla. Þarna var einstök samkennd, samhugur og samvinna.

Samráðshópur um áfallahjálp var að störfum bæði á staðnum og í Reykjavík. Hlutverk þeirra er að samræma og kortleggja stuðning við íbúana.

„Viðbragðshóparnir grípa þá sem lenda utan kerfisins," segir Álfheiður Svana, „fólk sem verður vitni að alvarlegum atburðum og aðra þá sem ekki þurfa beina aðstoð viðbragðsaðila en þurfa sálrænan stuðning. Í viðbragðshópunum er vel þjálfað fólk með þekkingu og reynslu af sálrænum stuðningi í gegnum menntun, reynslu og störf sem veitir þolendum sálræna aðstoð á vettvangi eða fyrstu dagana á eftir.

Á mánudagskvöldinu gekk ég um á Seyðisfirði. Allt var kyrrt. Nokkrir íbúar voru komnir í húsin sín en enginn á götum úti. Þögn fyrir utan vélardyn, jólaljós, hús á bensínplani, rústir og sár í hlíðunum fyrir ofan bæinn. Ég fann hve smá við erum andspænis náttúrunni þegar svona dynur yfir."■

Reyndi mest á að sjá ekki fyrir endann á þessum hamförum

Þegar rýma þarf heilt bæjarfélag skiptir öllu máli að skipulagning sé markviss, samvinna góð og þjálfaðar hendur að verki.

Margrét Dögg Guðgeirsdóttir Hjarðar, leiðbeinandi með umsjón í grunnskólanum á Egilsstöðum, er sjálfboðaliði í viðbragðshópi Rauða krossins á Austurlandi. Tveimur dögum eftir að jólafríið hófst í skólanum var viðbragðshópurinn kallaður út um kaffileytið, föstudaginn 18. desember 2020. Alrýming hafði verið fyrirskipuð á Seyðisfirði vegna mikilla rigninga og aurskriðna sem ógnuðu byggðinni.

Langflestir íbúar Seyðisfjarðar voru samankomnir í grunnskólanum á Egilsstöðum þar sem sett hafði verið upp fjöldahjálparstöð en hluti viðbragðshópsins var sendur til Eskifjarðar þar sem hlutarýming stóð yfir af sömu orsökum.

Margrét segir verkefni viðbragðshópsins vera af ýmsum toga. „Yfirleitt eru þetta afmarkaðir atburðir. Einhver atburður verður, slys eða áfall, og við erum virkjuð til að aðstoða og veita nokkurs konar sálræna fyrstu hjálp. Í framhaldinu vísum við fólki á fagaðila."

Margir komu að þessari stóru aðgerð á aðventu. Prestar gengu á milli fólks, félagsþjónustan hjá Múlaþingi var á staðnum og ýmsir sérfræðingar. „Við vorum þarna til

Margrét Dögg er sjálfboðaliði í viðbragðshópi Rauða krossins á Austurlandi.

að hjálpa," segir Margrét. „Ef fólk þurfti fékk það stuðning. Þetta byrjaði á föstudag og stóð í nokkra sólarhringa. Við unnum á vöktum og alltaf voru að minnsta kosti tvær manneskjur á staðnum.

Fyrst var opnuð miðstöð í Herðubreið á Seyðisfirði þar sem viðbragðsaðilar voru til staðar. Fólk skráði sig þar og var svo sent í fjöldahjálparmiðstöðina í grunnskólanum á Egilsstöðum. Þetta voru fimm sólarhringar og við lokuðum á Þorláksmessu. Þá var opnuð þjónustumiðstöð í Herðubreið á Seyðisfirði sem starfaði fram eftir janúar.

Það sem stendur upp úr hjá mér, fyrir utan hvað þetta var gríðarlega stórt verkefni að rýma heilt bæjarfélag, var hve óvissan var mikil. Venjulega er verkefnið afmarkað. Slys verður og við bregðumst við. Í framhaldinu leitar fólk til sérfræðinga. Það sem reyndi mest á þarna var að sjá ekki fyrir endann á þessu. Enginn gat svarað því hvenær fólk mætti fara heim. Hvort það gæti haldið jólin heima."

Margrét segir þessa sólarhringa greypta í minni sér. „Núna, þegar aftur eru rýmingar vegna vatnsveðurs og hættu á aurskriðum, er þetta mér í ljósu minni. Allt rifjast upp."■

Hörður Jónsson hefur verið sjálfboðaliði hjá Frú Ragnheiði í á fjórða ár og þekkir starfið vel og hópinn sem sækir þjónustu hennar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Meistarar götunnar eru gegnumgott fólk

Sjálfboðaliðinn Hörður Jónsson hljóp Laugaveginn til styrktar Frú Ragnheiði í sumar. Hann hefur ástríðu fyrir skaðaminnkun.

„Mér þykir óendanlega vænt um þetta verkefni og þekki þennan hóp afskaplega vel. Þegar ég var drengur fór ég í sveit á sumrin til afa og ömmu í Gunnarsholti, þar sem afi var aðstoðarforstöðumaður á meðferðarheimili fyrir langt gengna alkóhólista. Þar kynntist ég þessum meisturum götunnar og þótti einstaklega vænt um þessa karla sem voru gegnumgóðir og miklir vinir manns. Ég hef sjálfur glímt við alkóhólisma og öll mín reynsla af fólki sem lent hefur í þessari stöðu er eins. Það mætir mjög hörðum veruleika og þarf að bjarga sér á vegu sem við hin getum ekki einu sinni ímyndað okkur. Þá er oft máluð svört mynd af mjög góðu fólki."

Þetta segir Hörður Jónsson, sem verið hefur sjálfboðaliði í skaðaminnkunarverkefni Rauða krossins, Frú Ragnheiði, frá árinu 2017. Í sumar hljóp Hörður Laugaveginn til styrktar Frú Ragnheiði. Hann lauk BS-gráðu í sálfræði í fyrra og var lokaverkefnið rannsókn á hópi skjólstæðinga Frú Ragnheiðar.

„Skaðaminnkun er ástríða hjá mér. Hún snýst um að lágmarka allan skaða sem hlýst af líferni einstaklinga í vímuefnavanda. Það gerum við með því að kenna fólki að nota efni og áhöld til vímuefnanotkunar rétt, því þegar einstaklingar í vímuefnavanda nota vímuefni í æð er mikil hætta á smiti á HIV-veirunni, lifrarbólgu C og fleiri sýkingum. Með því að skaffa þeim nýjan búnað má koma í veg fyrir þessa sýkingarhættu. Jafnframt fræðum við fólk um örugga notkun vímuefna, hvar best sé að hitta á æðar og hvaða æðar er öruggt að nota. Við sýnum því líka að til sé hópur í samfélaginu sem þykir innilega vænt um það. Við færum því hlý föt og gefum því að borða því margir í þessu líferni þjást af miklum næringarskorti. Við erum þakklát veitingastöðum sem gefið hafa Frú Ragnheiði mat, en það er alltaf vöntun á slíku," greinir Hörður frá.

Sálrænn stuðningur mikilvægur

Allir í vímuefnavanda geta leitað til Frú Ragnheiðar.

„Fólk nálgast bílinn á sínum forsendum og það er enginn sem segir því að gera eitt né neitt. Það einfaldlega hringir í okkur og við mætum á staðinn þar sem viðkomandi vill hitta okkur. Áður vorum við með föst stopp í bænum en það nýttist verr. Þjónustan er því einstaklingsmiðuð og byggist á trausti. Orðspor Frú Ragnheiðar hefur svo aukist gríðarlega, orðið gengur á milli manna og þess vegna hefur Frú Ragnheiður fengið þennan status. Til að byrja með var hún ljóti andarunginn hjá Rauða krossinum og fáir sem sóttust í sjálfboðastarfið, en nú er orðið erfitt að komast þar að," upplýsir Hörður.

> Þeim finnst lítið hlustað á sig en þurfa mikið að létta á sér. Starfið snýst því líka um sálrænan stuðning, að bjóða öxl til að gráta á og hlusta.

Hann segir einstaklinga í vímuefnavanda forðast að leita sér aðstoðar innan heilbrigðisgeirans þar sem þeir mæti gjarnan neikvæðu viðmóti.

„Við erum með sáraþjónustu í bílnum því skjólstæðingar okkar eru oft komnir með mjög slæmar sýkingar sem þarf að meðhöndla í bráðafasa. Frú Ragnheiður fékk nýverið leyfi til að útdeila sýklalyfjum og það hefur breytt miklu."

Meirihluti þeirra sem kalla eftir þjónustu Frú Ragnheiðar eru einstaklingar í vímuefnavanda.

„En þegar við förum í neyðarskýlið bætast við eldri karlar sem verið hafa meira í áfengi og þurfa líka á aðstoð að halda. Þeim finnst lítið hlustað á sig en þurfa mikið að létta á sér. Starfið snýst því líka um sálrænan stuðning, að bjóða öxl til að gráta á og hlusta. Við erum á ferðinni öll kvöld nema á laugardögum. Þegar ég byrjaði komu um tíu manns í bílinn á annasömu kvöldi, en nú eru þeir upp undir þrjátíu, enda vita æ fleiri af þessari þjónustu, sem betur fer," segir Hörður.■

Síminn hjá Frú Ragnheiði á höfuðborgarsvæðinu er 788 7123, á Akureyri 800 1150 og í Reykjanesbæ 783 4747.

Mjög ánægjulegt að vera hundavinur

Rauði krossinn sinnir viðamiklu starfi með sjálfboðaliðum. Þeir eru meðal annars hundavinir, heimsóknarvinir, gönguvinir, leiðsöguvinir og símavinir.

Allir sjálfboðaliðar fara á undirbúningsnámskeið hjá Rauða krossinum og eru bundnir trúnaði við þá sem þeir heimsækja. Hlutverk vina er fyrst og fremst að veita félagsskap, nærveru og hlýju. Ávallt er þörf á fleiri sjálfboðaliðum og hægt er að skrá sig á heimasíðunni raudikrossinn.is.

Dagmar Traustadóttir og hundurinn hennar, Ruby Rose, eru sjálfboðaliðar Rauða krossins. „Ég byrjaði í mars á þessu ári. Sumarið áður var ég úti í göngu með hundinn þegar ég mætti konu sem bað um að fá að klappa honum. Þegar konan sá hvað hundurinn var ljúfur fór hún að segja mér frá hundavinaverkefni Rauða krossins. Ég fór heim og las mér til um þetta verkefni og leist vel á það. Fannst þetta kjörið verkefni fyrir mig og hundinn en ég var barnshafandi á þessum tíma. Mér fannst tilvalið að við Ruby ættum okkar eigin verkefni þegar barnið kæmi í heiminn. Við fórum á námskeið í febrúar og byrjuðum síðan eftir það," segir Dagmar.

„Við reynum að fara einu sinni í viku til Hólmfríðar Benediktsdóttur en hún er einstakur hundavinur. Hún er ljósmyndamenntuð og finnst gaman að taka myndir af hundinum. Ruby Rose er fimm ára og stendur sig frábærlega. Þetta er mjög skemmtilegt verkefni. Ég hef gaman af því að spjalla við eldra fólk, var alltaf mikið með langömmu minni og -afa. Við Hólmfríður getum rabbað mikið saman og ræðum alls konar hluti. Heimsóknin gerir jafnmikið fyrir mig og hana. Ruby er alsæl með að láta klóra sér og kjassa. Við löbbuðum mikið úti í sumar sem var heilsusamlegt fyrir okkur öll," segir Dagmar.

Eignaðist hundavin fyrir tilviljun

Hólmfríður Ben Benediktsdóttir er ákaflega ánægð með Dagmar og Ruby Rose. „Ég hef átt erfitt með gang og flutti í þjónustuíbúð vegna veikinda. Ég eignaðist hundavin fyrir tilviljun. Foreldrar mínir bjuggu á hjúkrunarheimilinu Mörk á meðan þau lifðu. Faðir minn var sérstakur dýravinur. Ég sá auglýst að hægt væri að fá hundavin Rauða krossins og ég hjálpaði honum að fá slíkan vin. Hundaeigandinn fór síðan í barneignarleyfi og ég sótti um annan hund. Það reyndist vera Ruby. Þá var Covid og heimsóknarbann. Ég óskaði þá sjálf eftir að fá hann til mín sem var samþykkt. Þannig að eiginlega stal ég hundinum frá pabba," segir Hólmfríður og hlær. „Faðir minn lést í sumar, og ég fæ Ruby reglulega í heimsókn sem gefur mér mikla gleði," segir hún. Ruby er æðislegur hundur, sérlega fallegur og góður. Mér finnst til dæmis mjög gaman að taka myndir af honum," segir hún.

Ég var hundaeigandi áður fyrr en get það ekki lengur vegna heilsufars. Það er því æðislegt að fá Dagmar og Ruby í heimsókn. Dagmar er líka frábær vinur og það var aukabónus að kynnast henni. Við erum alltaf í netsambandi fyrir utan heimsóknirnar. Við getum spjallað um allt og það er ekkert kynslóðabil á milli okkar. Hún hefur allt það sem sjálfboðaliðar þurfa að hafa, hjálpleg og þægileg. Sjálfboðaliðar bæta samfélagið að mínu mati." ■

Dagmar og Hólmfríður með Ruby á milli sín. Það fer sannarlega vel á með þeim hundavinunum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gönguvinirnir Kristín Ásbjörnsdóttir og Kórekur Hreinn Stefánsson. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Vildi láta gott af mér leiða

Gönguvinir Rauða krossins hittast reglulega og fara í göngutúr. Kristín Ásbjörnsdóttir er gönguvinur Kóreks Hreins Stefánssonar. „Mér fannst ég hafa nægilegan tíma til að láta gott af mér leiða og hef alltaf verið mikil útivistarmanneskja. Ég setti mig þess vegna í samband við Rauða krossinn og ætlaði í fyrstu að bjóða mig fram sem heimsóknarvin en þeim fannst henta mér betur að vera gönguvinur.

> **Göngurnar gera mikið fyrir okkur bæði.**
>
> Kristín Ásbjörnsdóttir, gönguvinur

Þetta hefur gengið afskaplega vel frá því ég byrjaði í fyrrahaust. Við hittumst einu sinni í viku og löbbum oft hring í Efra-Breiðholti, iðulega í hálftíma til þrjú korter. Göngurnar gera mikið fyrir okkur bæði auk þess sem þetta er góður félagsskapur. Við getum rabbað saman allan göngutúrinn." ■

Hulda Ólafsdóttir er símavinur Rauða krossins. Hún segir að sjálfboðaliðastarf geti bæði verið skemmtilegt og erfitt. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Mikilvægt að veita gleði

Hulda Ólafsdóttir hefur verið símavinur Rauða krossins í rúmlega ár. Hún og Ingibjörg Magnúsdóttir eiga gott spjall í síma einu sinni í viku. „Ég er í sambandi við þrjá símavini. Verkefnið er fyrst og fremst hugsað fyrir þá sem eru mikið heima, eru jafnvel einmana. Við spjöllum og ég reyni að vera á jákvæðum og uppbyggilegum nótum. Stundum þarf reyndar að ræða erfiða hluti. Mér finnst mikilvægt að ræða eitthvað sem gleður og er áhugavert. Símavinir hittast ekki. Við ræðum saman í að minnsta kosti hálftíma einu sinni í viku," segir Hulda. „Þetta getur verið mjög gefandi starf en erfitt líka þegar maður upplifir erfiðleika viðmælanda. Ég hef samt oft fengið skemmtilegar sögur. Maður lærir líka ýmislegt í gegnum símtölin," segir hún.

> **Við spjöllum og ég reyni að vera á jákvæðum og uppbyggilegum nótum. Stundum þarf reyndar að ræða erfiða hluti.**
>
> Hulda Ólafsdóttir, símavinur

Ingibjörg Magnúsdóttir er viðmælandi Huldu. Hún segir að sér finnist æðislegt að heyra í Huldu. „Við getum rabbað um allt mögulegt. Það gefur mér mikið að fá símtalið frá henni. Hulda er hvetjandi og mér líður vel eftir símtalið. Ég er stundum einmana og er alltaf full tilhlökkunar þegar ég bíð eftir símtali. Við náum vel saman og hún er mjög traust. Ég er líka að bíða eftir gönguvin," segir Ingibjörg og hlakkar til að fara út að ganga. ■

Heimsóknarvirnirnir Sigríður María Torfadóttir og Ásta Pétursdóttir. Þær eru orðnar mjög góðar vinkonur. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Erum orðnar mjög góðar vinkonur

Sigríður María Torfadóttir er heimsóknarvinur Rauða krossins. „Ég vissi um þetta verkefni í langan tíma og fannst það spennandi og þarft, eitthvað sem mig langaði til að gera. Þegar ég sá auglýsingu frá RK um námskeið fyrir tæpum fimm árum ákvað ég að drífa mig," segir Sigríður María en hún hefur heimsótt Ástu Pétursdóttur vikulega í fjögur ár. „Ásta hafði ekki búið á Íslandi í áratugi og hafði ekki mikið tengslanet. Við erum orðnar mjög góðar vinkonur, smullum vel saman þótt við séum ólíkar og með ólíkan bakgrunn. Það er alltaf gaman að hitta hana. Hún er skemmtileg og við hlæjum mikið saman. Við lesum báðar mikið og skiptumst á bókum. Það er alltaf tilhlökkunarefni að fara í heimsókn enda hollt fyrir alla að kynnast nýju fólki."

> **Hún er skemmtileg og við hlæjum mikið saman. Við lesum báðar mikið og skiptumst á bókum.**
>
> Sigríður María Torfadóttir, heimsóknarvinur

Ásta Pétursdóttir segir að það sé dásamlegt að fá Siggu Mæju, eins og hún kallar hana, í heimsókn einu sinni í viku. „Við eigum margt sameiginlegt eins og bækur og blómabúðir. Við skemmtum okkur konunglega þegar við förum í slíkar búðir. Yfir sumartímann förum við út að labba. Upphaflega var mér bent á heimsóknarvin eftir hjartaskurðaðgerð. Það hefur orðið til mjög góð vinátta á milli okkar sem er dýrmæt. Það má segja að ég hafi unnið í happdrættinu að fá Siggu Mæju." ■

Rannveig Garðarsdóttir og Hossam eru leiðsöguvinir í gegnum Rauða krossinn. MYND/AÐSEND

Kynnist öðrum menningarheimi

Rannveig Garðarsdóttir og Hossam frá Írak eru leiðsöguvinir. „Maður fær tækifæri til að kynnast manneskju úr öðrum menningarheimi. Vinátta myndast á milli okkar og ég aðstoða hann við íslenskuna. Hann hefur verið að læra málið og er mjög áhugasamur. Við reynum að tala saman á íslensku þar sem hann er stöðugt að æfa sig. Hossam er nýbúinn að fá vinnu og við höfum einmitt rætt mikið um atvinnumöguleika.

> **Maður fær tækifæri til að kynnast manneskju úr öðrum menningarheimi.**
>
> Rannveig Garðarsdóttir, leiðsöguvinur

Honum finnst gaman að hlusta á hvernig hið daglega líf Íslendings er og hann segir mér frá sínu lífi. Þetta er mjög skemmtilegt verkefni. Hossam horfir á íslenska fréttatíma og er að læra ljóð utanbókar. Hann fer með ljóð fyrir mig í hvert sinn sem við hittumst. Alveg dásamlegt," segir Rannveig og Hossam tekur undir að það sé mjög dýrmætt að hittast og ræða saman. ■

Það munar svo ótrúlega miklu að endurnýta

Rauði krossinn rekur núorðið sennilega stærstu fatakeðju landsins en verslanir er að finna á fjórum stöðum á höfuðborgarsvæðinu og svo eru níu staðsettar á landsbyggðinni. Búðirnar selja endurseljanleg föt úr fatagámum Rauða krossins um land allt.

Elsa Vestmann, fatahönnuður með meiru, er starfsmaður hjá fataverkefni Rauða krossins og fataflokkari. Þá sér hún um samfélagsmiðla Rauða kross-búðanna á höfuðborgarsvæðinu og netverslunina. „Vinsældir verslana með notuð föt fara sívaxandi og neytendur verða æ meðvitaðri um kosti þess að velja notað frekar en nýtt," segir Elsa og vill hún hrósa Z-kynslóðinni sérstaklega fyrir sitt framtak.

„Ég sé mikinn áhuga hjá unga fólkinu sem velur notað fram yfir nýtt, og ekki bara til að spara pening. Tölur segja að einn af hverjum þremur af Z-kynslóðinni kaupi notaðar flíkur." Samfélagsmiðlar spila líka sterkt inn í. „Þetta er orðið það meginstraums að Kim Kardashian gengur í notuðum flíkum. Þetta finnst mér spennandi þróun," segir Elsa.

Fataflokkunin í Reykjavík flokkar textíl frá höfuðborgarsvæðinu og landsbyggðinni og sendir söluhæfar flíkur í verslanirnar í Reykjavík og um land allt. Akureyri og Keflavík sjá um eigin flokkun.

„Flokkunin gengur hratt fyrir sig og það þarf að hafa gott auga. Við höfum líka í huga hvað selst núna og hvað síðar. Það er klassískt að sumarfötin komi í lok sumars. Þau eru geymd fram á næsta vor svo þau seljist almennilega. Sama gildir um glimmer, pallíettur og glamúr. Það selst best í nóvember og desember, en lítið hina mánuðina."

Flíkurnar sem fást á nytjamörkuðum eins og Rauða kross-búðunum eru einstakar. Þá er skemmtilegast að grafa eftir gullmolunum.

Möguleikar í endurnýtingu

„Aukning á því að fatahönnuðir kaupi af okkur hráefni sem er ósöluhæft í verslunum okkar er bein afleiðing af samstarfi okkar við Listaháskólann. Á öðru ári fatahönnunar er námskeið þar sem nemendur skapa línu úr endurnýttum hráefnum frá Rauða krossinum. Eftir það leita margir hönnuðir til okkar áfram.

Það sem ekki fer í búðir eða til hönnuða er sent með gámum til útlanda. Þjóðverjar taka við miklu en þeir eru stórir í textílendurvinnslu. Allur textíll býður upp á möguleika í endurvinnslu. Ef efnið hentar ekki áfram í nývinnslu má vinna það í einangrun og fleira. Draumurinn væri auðvitað að við þyrftum ekkert að flytja úr landi og gætum unnið úr öllum hráefnum sjálf."

Elsa bendir á að grænþvottur sé algengur í tískuheiminum. „Stórar fataverslanir selja föt úr „endurnýttum textíl". Vandinn er sá að engar reglur gilda um sönnunarbyrði um magn endurunnins efnis í flík. Oft er fóðrið úr endurnýttu pólýester en restin úr „virgin" efni. Keðjurnar eru oft með litlar línur úr endurunnum efnum en brenna svo mörg tonn af fatnaði sem enginn hefur gengið í og hefur verið fluttur þvers og kruss um heiminn. Vissulega eru möguleikar fólgnir í endurnýttum textíl en þá þurfa að liggja sannanir fyrir því að hann sé umhverfisvænn."

Elsa Vestmann sér meðal annars um Instagram-reikning Rauða krossverslananna. MYNDIR/AÐSENDAR

Endurnýtum

Elsa fékk sjokk þegar hún byrjaði að vinna við fataflokkunina 2019. „Við fáum til okkar um 7-10 tuttugu feta gáma og um 100 litla grenndargáma troðfulla af textíl í viku hverri. Meðal-Íslendingur losar sig við um 20 kíló af textíl á ári hverju. Það er rosalegt magn."

Neikvæð umhverfisáhrif af einni nýrri flík segir hún koma flestum á óvart. „Ef þú velur bara einu sinni notaða flík fram yfir nýja úr ósnortnu efni, ertu að spara því sem nemur mengun mörg hundruð bifreiða í eitt ár. Það munar svo ótrúlega miklu að endurnýta."

Það er gaman að grafa

„Í fataflokkuninni fáum við reglulega nostalgíukast. Stundum fáum við heilu tímahylkin frá einhverjum, kannski 40 tryllt outfit frá 2001. Tískan siglir alltaf í hringi og núna er þúsaldartískan einmitt það allra heitasta. Það er líka yfirleitt þannig að ef þú finnur eina fullkomna flík í verslun með notuð föt, þá ertu kominn á bragðið. Tískufíklarnir elska að koma í Rauða krossinn og grafa upp gullmolana. Við höldum líka reglulega kílómarkaði í flokkunarstöðinni okkar og þeir eru alltaf mjög vinsælir," segir Elsa.

Ósamberanleg gæði

„Ég birti mynd af skyrtu á Instagram-reikningi Rauða krossbúðanna um daginn. Fyrrverandi eigandi skyrtunnar setti athugasemd við færsluna og sagðist hafa keypt hana í verslun í Danmörku með notuð föt.

Næsti kaupandi mun því vera að minnsta kosti þriðji eigandi skyrtunnar, sem segir sitt um endingu og notagildi fatnaðar sem framleiddur er með gæði í huga en ekki magn. Innanhúss tölum við ekki um notuð föt lengur, heldur klassísk föt. Þú ert að fá mikil gæði á lágu verði. Og ekki skemmir fyrir að hver flík er einstök. Þetta á ekki við um flestan tískufatnað í dag.

Ég sé stórt samasemmerki milli aukinnar netverslunar og fatasóunar. Margar af netsíðunum selja mjög ódýr föt í hrikalegum gæðum. Efnin eru þunn, illa sniðin og endast illa. Fyrir utan kolefnissporið eitt og sér kaupir fólk margar flíkur og notar svo kannski eina eða tvær, því afgangurinn er ekki eins og hann leit út á vefsíðunni eða passar ekki. Við sjáum mikið magn af þessum flíkum í flokkuninni sem eru enn þá með merkimiðanum.

Ef fólk hugsar um uppáhaldsflíkina sína, þá er hún það örugglega ekki af því hún var svo ótrúlega ódýr. Líklega er hún það vegna þess að efnið er æðislegt, sniðið gott og hún passar vel." ■

Fá nýja sýn á lífið

Vinkonurnar Katrín Eiríksdóttir og Fayrouz Nouh kynntust fyrir nokkrum árum en þær búa í sama fjölbýlishúsi á Akureyri. Þær eru leiðsöguvinir sýrlenskrar fjölskyldu sem kom sem flóttafólk til Íslands nýlega.

Fayrouz kom sjálf til Íslands sem flóttamaður árið 2016 og naut aðstoðar leiðsöguvinar. Hún segir það hafa hjálpað sér mjög mikið. Þess vegna vildi hún gerast leiðsöguvinur núna fyrir aðrar fjölskyldur.

„Mér finnst þetta verkefni mikilvægt vegna þess að það gerir líf flóttamanna á Íslandi miklu léttara, og lætur þeim líða eins og þau séu ekki einmana hér, heldur með mikinn stuðning, sem hjálpar mjög mikið. Ég var mjög spennt fyrir þessu verkefni vegna þess að ég er með sömu reynslu og nýja fólkið, en það sem er mikilvægara er að ég fékk að vinna með Katrínu, sem er mjög náin vinkona mín," segir Fayrouz.

Katrín byrjaði að vinna í opnu húsi fyrir flóttafólk og innflytjendur fyrir ári síðan og sló til þegar óskað var eftir fólki í leiðsöguvinaverkefnið.

„Fayrouz er ein besta vinkona mín og er sjálf frá Sýrlandi. Við fórum saman í þetta. Við komumst í samband við sýrlenska fjölskyldu í gegnum verkefnastjóra hjá Rauða krossinum," segir Katrín.

Fjölskyldan samanstendur af foreldrum með tvo syni, 12 og 15 ára, og svo er dóttir á leiðinni. Þær Fayrouz og Katrín hitta fjölskylduna reglulega og segja að vinasamband hafi tekist með þeim.

„Ég reyni að hitta þau næstum daglega, þótt það sé bara til að kíkja til þeirra í 10 mínútur," segir Fayrouz.

Félagslegur stuðningur

Katrín segir að verkefnið snúist um að vera félagslegur stuðningur fyrir fjölskylduna. „Við fengum smá leiðsögn um það fyrst hvers er ætlast til af okkur. Svo höfum við þróað þetta samband út frá þörfum fjölskyldunnar. Við hittum þau ekki eins mikið þessa daga af því mamman á von á sér á næstu vikum. En ég fór í mat til þeirra á sunnudaginn og við höfum hist í kaffi hjá Fayrouz og nokkrum sinnum hjá þeim.

Síðan ætlum við að plana meira þegar barnið er komið yfir fyrstu vikurnar," segir hún.

Fayrouz segir að þegar þau hittist spjalli þau um daglega lífið og hvernig allt var í Sýrlandi. „Við förum saman út í búð og við hjálpuðum verðandi móðurinni að redda því sem þarf fyrir komu barnsins. Við höfum líka heimsótt aðrar fjölskyldur og vini með þeim."

Fayrouz og Katrín eru góðar vinkonur og leiðsöguvinir sýrlenskrar fjölskyldu en Fayrouz kom sjálf sem flóttamaður frá Sýrlandi til Íslands árið 2016.

Eins og áður segir fékk Fayrouz sjálf leiðsöguvini sem léttu henni lífið og hjálpuðu henni að kynnast samfélaginu þegar hún kom til Íslands.

„Þau gáfu mér andlegan stuðning og voru alltaf til staðar fyrir mig," segir hún og bætir við að reynsla hennar af því að vera flóttamaður gagnist vel þegar hún er leiðsöguvinur.

„Ég veit nákvæmlega hvernig þeim líður, sérstaklega þegar þau eru enn þá ný hérna. Ég var heppin með það að ég kunni ensku þegar ég kom, það hjálpaði mér með öll samskiptin, en á sama tíma tók ég eftir því hversu erfitt það var fyrir hina flóttamennina að tala við leiðsöguvini sína. Mér finnst mikilvægt að vera með leiðsöguvini sem kunna sama tungumálið."

> Ég veit nákvæmlega hvernig þeim líður, sérstaklega þegar þau eru enn þá ný hérna.
>
> Fayrouz Nouh

Líður vel að hjálpa öðrum

Fayrouz og Katrín mæla báðar með að gerast leiðsöguvinir.

„Mér finnst fólk kannski ekki þora að gefa sig að fólki sem kemur frá annarri menningu, sérstaklega ef það eru tungumálaörðugleikar," segir Katrín.

„En það að bara stökkva inn í þetta og byrja á þessu verkefni opnar augu manns mikið. Ég hef fengið svo nýja sýn á lífið, bara við það að kynnast Fayrouz, sem var undir allt öðrum kringumstæðum, og svo að kynnast þessari fjölskyldu í gegnum sjálfboðaliðastarf. Ég hef eignast fjölskylduvini fyrir lífstíð. Svo finnst mér æðislegt fyrir dætur mínar að fá að kynnast öðruvísi menningu. Mér finnst þetta mjög skemmtilegt og þau eru mjög þakklát svo ég held við séum öll að fá eitthvað út úr þessu."

Fayrouz tekur undir þetta og segir: „Það lætur manni líða vel þegar maður er að hjálpa öðru fólki sem þarf á hjálp að halda." ■

Hjálpin kemur til þeirra

Frú Ragnheiður tók til starfa á Suðurnesjum 4. júní 2020. Það árið voru heimsóknir í bílinn alls 138, frá tíu körlum og fimm konum. Á þessu ári er talan komin upp í 22 og heimsóknirnar orðnar fleiri.

„Þegar þarfagreining á þjónustu Frú Ragnheiðar á Suðurnesjum var gerð var talið að 38 einstaklingar notuðu vímuefni um æð. Við vitum því að fleiri einstaklingar eru þarna úti og við viljum vera til staðar fyrir fólk sem gæti nýtt sér þessa þjónustu," segir Jóhanna Björk Sigurbjörnsdóttir, verkefnastjóri Frú Ragnheiðar á Suðurnesjum.

Frú Ragnheiður grípur einstaklinga sem nota vímuefni um æð.

„Við viljum að þau komi til okkar til að fá skaðaminnkandi leiðbeiningar og fræðslu um bæði efni og búnað til vímuefnaneyslu. Við athugum líka hvernig staða þeirra er; hjálpum þeim jafnvel að tengjast félagsráðgjafa og leita til læknis. Skjólstæðingar fara oft helst ekki til læknis því þeir hafa margir slæma reynslu af heilbrigðiskerfinu, finnst þeir oft mæta fordómum og að ekki sé tekið mark á þeim. Fólk hikar því oft við að leita sér hjálpar en þá reynir Frú Ragnheiður að koma því til hjálpar."

Meðal þess sem sjálfboðaliðar Frú Ragnheiðar gera er að spyrja skjólstæðinga sína hvaða vímuefni þeir noti.

„Við biðjum alltaf um leyfi til að spyrja og fræða. Þau sem sprauta sig með vímuefnum um æð nota bæði læknalyf og önnur efni, svo sem kókaín, amfetamín og heróín, sem komið er í umferð hér á landi, en að mjög litlu leyti, tel ég. Sum lönd skipta út heróíni fyrir morfín því þá er vitað um innihaldsefnin.

Við ráðleggjum þeim hvernig á að umgangast sum efnin með skaðaminnkun að leiðarljósi."

Skilningur og umhyggja

Hjá Frú Ragnheiði er einstaklingum í vímuefnavanda mætt eins og þeir eru.

„Það er ekki alltaf sem fólk getur verið edrú, og það hefur líka sín mannréttindi. Fordómar og þekkingarleysi almennings veldur því að fólk er hrætt við einstaklinga sem nota vímuefni, en mæti einstaklingar í vímuefnavanda skilningi og umhyggju verður framkoma þeirra og viðhorf líka annað," segir Jóhanna.

Sjálfboðaliðar Frú Ragnheiðar eru líka ósparir á hvatningu og huggunarorð.

„Með skaðaminnkun erum við í raun að draga úr skaða sem af vímuefnanotkun getur orðið. Við skimum eftir því hvort skjólstæðingar okkar séu í sjálfsvígshættu og tökum stöðuna á því hvort þeir sofi úti og lifi við óöruggar aðstæður, sem er oft og iðulega. Við bjóðumst til að keyra þau í athvörf en sum kæra sig ekki um að nýta sér þau og sofa heldur í bílageymslum, stigahúsum eða við aðrar hættulegar aðstæður. Við erum því alltaf með tjöld, svefnpoka og hlýjan fatnað til taks, en margar prjónakonur styðja Frú Ragnheiði með lopapeysum, húfum, sokkum og vettlingum, og erum við afar þakklát fyrir það."

Hægt er að hringja í Frú Ragnheiði Suðurnesjum í síma 783 4747 eða senda einkaskilaboð á Facebook-síðunni Frú Ragnheiður Suðurnes. Þá kemur bíllinn þangað sem óskað er.

„Þau sem koma til okkar eru ánægð með þjónustuna og treysta okkur. Þau sýna líka eindreginn samstarfsvilja og vilja gera vel. Við kennum þeim að meðhöndla búnaðinn og skila notuðum búnaði til förgunar, svo börn finni hann ekki í umhverfinu. Það skilja þau algjörlega og biðja alltaf um box til að gera rétt," segir Jóhanna.

Jóhanna Björk Sigurbjörnsdóttir verkefnastjóri og Sigfríður Ólafsdóttir sjálfboðaliði hjá Frú Ragnheiði Suðurnesjum.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Skjólstæðingar fara oft helst ekki til læknis því þeir hafa margir slæma reynslu af heilbrigðiskerfinu, finnst þeir oft mæta fordómum og að ekki sé tekið mark á þeim.**
>
> Jóhanna Björk Sigurbjörnsdóttir

Hún bætir við að enginn ætli sér að lenda á götunni. „Það býr alltaf eitthvað að baki og það hefur verið sýnt fram á að vímuefnanotkun tengist gjarnan áföllum á lífsleiðinni. Margir eru mjög berskjaldaðir eftir áfall ofan í áfall."

Fólk eins og ég og þú

„Mér finnst málaflokkurinn áhugaverður. Ég er í meistaranámi í félagsráðgjöf og finnst sjálfboðastarfið góð reynsla samhliða náminu," segir Sigfríður Ólafsdóttir sem starfað hefur sem sjálfboðaliði hjá Frú Ragnheiði Suðurnesjum frá því í fyrrasumar.

„Starfið er aðeins öðruvísi en ég gerði mér í hugarlund. Á vaktinni veiti ég sálrænan stuðning, spjalla við þá sem koma, gef þeim hreinan búnað, næringu, fatnað og skaðaminnkandi leiðbeiningar."

Sigfríður segir starfið gefandi.

„Það er misjafnt hvernig liggur á þeim þegar þau sækja þjónustuna en oft eru þau tilbúin að opna á áfallasöguna sína en einnig ræðum við líka bara daginn og veginn."

Sigfríður ber hlýhug til einstaklinganna sem nýta sér þjónustu Frú Ragnheiðar.

„Þótt ég hafi ekki haft fordóma gagnvart einstaklingum sem nota vímuefni hef ég nú lært enn meira um málaflokkinn og skil margt svo miklu betur en ég gerði áður. Þetta er fólk eins og ég og þú, nema það notar vímuefni. Flest þeirra mæta miklum fordómum í samfélaginu."

Sigfríður telur að fræða þurfi almenning svo fólk geti mætt einstaklingum í vímuefnavanda þar sem þeir eru staddir.

Hún hafði áhyggjur af því að geta ekki sleppt hugsunum af skjólstæðingum sínum á kvöldin.

„En það rændi mig ekki nætursvefni. Almennt kveðjast allir sáttir og maður hefur gert allt sem maður getur gert hverju sinni." ■

Við þökkum fyrir stuðninginn

Bolungarvíkurkaupstaður
Sveitarfélagið Ölfus
Þjónustustofa ehf
Hársnyrtistofan Nína ehf
Malbikunarstöðin Höfði
Fjárhald ehf
Óskirnar þrjár ehf.
Sjúkranuddstofa Óskars ehf.
Síldarvinnslan hf.
Eðalbílar ehf.
Útgerðarfélagið Gummi ehf
Gistihúsið Seljavellir ehf.
OSN ehf
Landssamband lögreglumanna
Trausti fasteignasala ehf.
THG Arkitektar ehf.
GR Verk ehf
Þ.S. Verktakar ehf.
Vísir hf
Argos ehf arkitektar stofa Grétars og Stefáns.
Baugsbót ehf
Brauðhúsið ehf
Blikksmiðjan Vík
Úti og Inni arkitektar
Hótel Leifur Eiríksson ehf
Hjallastefnan ehf.
Netorka hf.
Geir ehf útgerð
Málarameistarar ehf.
Wurth á Íslandi ehf.
SR-Vélaverkstæði hf.
Samtök sveitarfélaga á Vesturla
Hlíð ehf
BSRB
SSF
Ráðhús ehf
Rafmiðlun hf.
Þorsteinn Bergmann ehf
Hvalur
PFAFF hf.
Loftorka hf
Múlaradíó ehf.
Eldvarnarþjónustan ehf.
Höfðakaffi
Landsnet hf.
Blómasetrið ehf.
Terra Efnaeyðing hf
Ísfell ehf.
Verkval ehf
Bílasmiðurinn
Ósal ehf
Endurskoðun Vestfjarða ehf.
Grófargil ehf
Klausturkaffi ehf
Egilsstaðahúsið ehf
Íslensk verðbréf hf.
Samstaða stéttarfélag
Veiðivon ehf
Efling stéttarfélag
Ásvélar ehf
Þórsberg ehf.
Nonni litli ehf
Járnsmiðja Óðins
Verslunartækni og Geiri ehf
Fiskbúð Hólmgeirs ehf.
DMM Lausnir
Sveitarfélagið Hornafjörður
Endurskoðun Helga Númasonar ehf
Ós ehf
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf
SE ehf
Bókráð bókhald og ráðgjöf
Samvirkni ehf
Rósaberg ehf
Verktækni ehf
Hveragerðissókn
Tölvar ehf
Garðabær
Brunavarnir Suðurnesja
DS Lausnir
Skólavefurinn ehf
Segull ehf.
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík
Halldór Ólafsson úr og skartg.
Sæfell ehf
Ottó B. Arnar ehf.
Reykjavíkurprófastsdæmi eystra
Tannlæknastofa A.B. slf.
SS gólf ehf
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf.
Útilegumaðurinn ehf.
Rafsvið sf
Gjögur ehf
Tannréttingar sf.
Smurstöð Akraness
Norm X ehf.
Gasfélagið ehf
Rarik
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
Hlaðbær Colas
Fjárstoð ehf.
Vagnar og þjónusta ehf
Flóahreppur
Laugarnesskóli
Sjúkrahúsið á Akureyri
SÍBS
Orkubú Vestfjarða ohf.
N1 ehf.
Akureyrarbær
Manna ehf.
Míla ehf.
Hreinsitækni ehf
Valafell ehf.
Framtal sf.
Arkitektastofan OG ehf.
B.R. Sverrisson ehf
First Class ehf.
Beyki ehf
Reykjaprent ehf.
Fjallabyggð
Sameyki stéttarfélag í almannaþjónustu
Íslensk erfðagreining

Trjáræktarverkefni bætir afkomu í Síerra Leóne

Trjáræktarverkefnið í Síerra Leóne hefst á komandi vikum og mánuðum en verkefnið mun hafa víðtæk áhrif á samfélagið, auka fæðuöryggi fólks á svæðinu og sporna við áhrifum loftslagsbreytinga.

Atli Viðar Thorstensen segir að trjáræktarverkefnið í Sierra Leone muni hafa víðfeðm áhrif á afkomu fólks á svæðunum og sporna gegn loftslagsbreytingum.

Til stendur að planta allt að tveimur milljónum trjáa á næstu tveimur árum, fyrir árslok 2023, í Síerra Leóne. „Verkefnið er hluti af stærra verkefni Alþjóða Rauða krossins í Afríku þar sem á að planta fimm milljörðum trjáa fyrir lok 2030. Við byrjum hægt og byggjum upp reynslu og góðan grunn. Vonandi getum við stækkað verkefnið í framtíðinni, því þörfin er mikil fyrir aukna trjárækt, ekki bara í Síerra Leóne heldur víðar í Afríku og um heim allan," segir Atli Viðar Thorstensen, sviðsstjóri alþjóðasviðs Rauða krossins.

Verkefnið er styrkt af utanríkisráðuneytinu og Mannvinum Rauða krossins. „Landgræðsluskólinn kemur einnig að verkefninu með sérþekkingu á landgræðslu og endurheimt lífríkis og tengslanet. Hér er því um stóra og flotta teymisvinnu hins opinbera, Rauða krossins og almennings að ræða," segir Atli.

Hvers vegna Síerra Leóne?

„Síerra Leóne er eitt fátækasta land í heimi og hefur á síðustu árum gengið í gegnum hræðilega borgarastyrjöld, ebóla-faraldur, efnahagslegar þrengingar vegna heimskreppunnar og nú enn vegna heimsfaraldurs Covid-19. Aðgengi íbúa, sérstaklega afskekktari samfélaga, að hreinu vatni, sjálfbærum orkugjöfum og heilbrigði er afar lítið og ólæsi er algengt."

Hvaða áhrif munu trén hafa á umhverfið og fólkið?

„Áhrifin eru margþætt og til lengri tíma munu allir íbúar Síerra Leóne hagnast á verkefninu. Endurheimt skóglendis og gróðurs mun auka fæðu- og vatnsöryggi, bæta heilsu íbúa og viðnámsþol gegn loftslagsbreytingum. Trjárækt mun enn fremur veita efnahagslegan ávinning og stuðla að verndun líffræðilegs fjölbreytileika."

Skammtímaáhrif munu ná til um 30 þúsund manns í rúmlega 60 samfélögum þar sem skógareyðing hefur verið mikið vandamál. „Samfélögin voru valin í verkefnið á grundvelli slæmrar stöðu íbúa, skorts á aðgengi að nauðsynjum og berskjöldun gagnvart hamförum, skorti á vernd og samfélagslegri þátttöku. Áhersla er lögð á þá íbúa héraðanna sem hafa misst lífsviðurværi sitt vegna áhrifa loftslagsbreytinga.

Samhliða trjárækt þarf að finna leiðir til að draga almennt úr skógarhöggi sem er oft nauðsynlegt til þess að elda matvæli. Ein leiðin er að finna skilvirkari eldunarleiðir sem krefjast minna eldsneytis. Önnur leið er að styðja fólk við að finna sjálfbæra framfærslumöguleika, því skógarhögg er ein leið til að afla tekna í samfélögunum. Í samráði við samfélögin verða völdum einstaklingum sem stuðla að gróðureyðingu boðin tækifæri til sjá fyrir sér án ágangs á umhverfið, meðal annars með fjárstyrk og þjálfun sem hefur reynst vel í öðrum tilfellum. Einnig verður íbúum á svæðinu boðin þjálfun og annar stuðningur við framleiðslu á orkusparandi eldofnum til að minnka þörf á kolum og timbri.

Hafa skal í huga að við erum að tala um afskekkt samfélög þar sem hvorki er rennandi vatn, rafmagn né aðgengi að öðrum orkugjöfum í hýbýlum en að fella og nýta tré. Þetta verður stór og nauðsynlegur þáttur í verkefninu til að sporna við frekara skógarhöggi. Samfélögin sjálf sjá um að planta trjám og huga að þeim. Trén verða einnig fjölnota og því verður það hagur fólksins að viðhalda skógunum. Ef tekst að minnka þörf fyrir eldivið fyrir matreiðslu teljum við að skógarhögg verði ekki áfram vandamál."

Skiptir máli hvernig trjám er plantað?

„Það fer eftir því hvar trjánum er plantað en það verða fjölnota tré sem hafa margvísleg áhrif. Trén mega ekki raska líffræðilegu jafnvægi og hafa neikvæð áhrif heldur munu þau passa inn í lífríkið sem fyrir er. Þau binda meðal annars vatn í jarðvegi til að draga úr líkum á flóðum á rigningartímabili og auka fæðuöryggi. Hafa má í huga að í Síerra Leóne vaxa tré mun hraðar en á Íslandi og verða mun fljótar að gagni. Sé rétt staðið að gróðursetningu trjáa gagnast hún einnig við að stemma stigu við neikvæðum áhrifum gróðurhúsalofttegunda."

Eru fleiri svona verkefni á döfinni?

„Við hjá Rauða krossinum á Íslandi höfum mikinn hug á því að koma fleiri svona verkefnum af stað en til þess þurfum við aukinn stuðning. Þá er ég að tala um aukinn stuðning Mannvina Rauða krossins, stjórnvalda og atvinnulífsins. Þetta er risastórt verkefni sem við öll þurfum að takast á við í sameiningu með langtímamarkmið að leiðarljósi. Þá gæti Sjálfbærnisjóður Rauða krossins komið sterkur inn," segir Atli.

Meginmarkmið Sjálfbærnisjóðs Rauða krossins er styðja við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun. Þar má nefna aðgengi að hreinu vatni, að stuðla að heilbrigði og jafnrétti kynjanna, koma í veg fyrir hungur og fátækt og sporna gegn loftslagsbreytingum. Sjálfbærnisjóðurinn brúar bilið á milli þriðja geirans, stjórnvalda og fyrirtækja til að vinna saman að þessum markmiðum Sameinuðu þjóðanna, bæði í verkefnum okkar á Íslandi og á alþjóðavettvangi.

„Fyrirtæki gegna lykilhlutverki þegar kemur að markmiðum Sameinuðu þjóðanna. Það finnst að vaxandi fjöldi fyrirtækja innleiðir í starfsemi sína lykilárangursmælikvarða, til að mæla og sannreyna áhrif á samfélags- og umhverfismál í samræmi við heimsmarkmiðin um sjálfbæra þróun. Með því að taka upp meðvitaða stefnu í samfélagslegri ábyrgð skapa fyrirtæki verðmæti fyrir alla hagaðila og tryggja að rekstur samræmist sjálfbærniviðmiðum. Velgengni fyrirtækja mótast þannig ekki eingöngu af skammtímahagnaði heldur af langtímastefnu um samfélagsábyrgð og sjálfbærni," segir Atli að lokum. ■

Slys gera sjaldnast boð á undan sér

Starfsmenn Öryggismiðstöðvarinnar hafa um nokkurt skeið tekið rafrænt námskeið frá Rauða krossinum með mjög góðum árangri.

Öryggismiðstöðin og Rauði krossinn hafa um nokkurt skeið átt í samstarfi í tengslum við rafræna fræðslu starfsmanna Öryggismiðstöðvarinnar. Starfsmenn hafa tekið vel í fræðsluna að sögn Bjarka Pétursson, sérfræðings hjá Öryggismiðstöðinni, sem segir hana nýtast vel í starfi. „Samstarfið hófst eftir að við fengum upplýsingar frá Rauða krossinum um aðgengilegt skyndihjálparnámskeið á vefnum. Við útbjuggum leiðbeiningar sem við settum upp í fræðslukerfinu okkar varðandi hvernig starfsfólk getur sótt skyndihjálparnámskeiðið rafrænt. Í kjölfarið geta stjórnendur fylgst með hvaða starfsmenn opna leiðbeiningarnar og klára námskeiðið."

Færni sem skiptir máli

Hann segir það hafa verið heillaskref að veita starfsfólki fyrirtækisins aðgengi að rafrænu skyndihjálparnámskeiði svo það gæti öðlast nauðsynlega fræðslu og hæfni í skyndihjálp. „Vaninn er að halda skyndihjálparnámskeið árlega í höfuðstöðvum okkar sem gagnvirkt staðnámskeið til þess að starfsfólk geti fengið að athafna sig í skyndihjálp. Vegna Covid-19 var ekki mögulegt að halda staðnámskeið yfir langan tíma og því reyndist rafrænt skyndihjálparnámskeið eina færa leiðin til þess að bjóða starfsfólki okkar upp á nauðsynlega fræðslu í skyndihjálp."

Bjarki segir mjög mikilvægt að færni í skyndihjálp sé til staðar inni á öllum vinnustöðum. „Í öryggisgeiranum er hún skylda og það er okkar faglega mat að vinnustaðir setji skyndihjálparnámskeið inn í almenna starfsmannafræðslu. Það er stutt á milli feigs og ófeigs og slys gera sjaldnast boð á undan sér. Því betur sem fólk er undirbúið, þeim mun meiri líkur eru á að málum ljúki farsællega."

Bar strax árangur

Sem fyrr segir hafa starfsmenn Öryggismiðstöðvarinnar tekið fræðslunni vel og hefur hún gagnast þeim vel í starfi. „Sem dæmi var einn starfsmaður nýbúinn að horfa á rafrænt námskeið þegar neyðarboð barst inn á stjórnstöð. Starfsmaðurinn hélt ró sinni, bað viðkomandi að lýsa einkennum sínum og samkvæmt þeim var viðkomandi að upplifa einkenni hjartaáfalls. Starfsmaðurinn sýndi fram á rétt viðbrögð og veitti viðkomandi faglega aðstoð símleiðis á meðan viðbragðsaðilar voru á leið á vettvang. Viðkomandi var komið undir læknishendur og atvikið hlaut farsælan endi. Starfsmaðurinn er eftir á að hyggja ekki viss um að hann hefði vitað hvað viðkomandi hefði verið að ganga í gegnum ef hann hefði ekki verið nýbúinn að horfa á fræðsluefnið. Þetta atvik er góð áminning um mikilvægi þess að kunna rétt viðbrögð í fyrstu hjálp og rifja hana upp reglulega."

Bjarki Pétursson er sérfræðingur hjá Öryggismiðstöðinni, FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Því betur sem fólk er undirbúið, þeim mun meiri líkur eru á að málum ljúki farsællega.
>
> Bjarki Pétursson

Frekari samvinna fyrirhuguð

Bjarki á von á frekari samstarfi við Rauða krossinn á næstu árum. „Við stefnum á að fá afhent fleiri rafræn námskeið frá Rauða krossinum. Þessi námskeið hafa verið haldin sem staðnámskeið hjá Rauða krossinum í gegnum tíðina en eru nú komin yfir á rafrænt form. Þetta eru nokkur námskeið sem eru klæðskerasniðin að mörgum starfstengdum þáttum innan okkar raða. Við teljum að námskeiðin komi til með að aðstoða starfsfólk okkar við að vera betur í stakk búið að bregðast við ýmsu sem getur komið upp á í þeirra störfum. Einnig er jákvætt fyrir starfsfólk að hafa aðgengi að hagnýtu fræðsluefni sem kennir því ákveðna verkferla og rétt viðbrögð í störfum sínum." ■

„Stundum er símtal við okkur fyrsta skrefið til hjálpar.“

— Sandra,
starfsmaður 1717,
hjálparsíma
Rauða krossins

Mannvinir eru *allra* mál

Starf Söndru er mögulegt vegna Mannvina.
Með mánaðarlegu framlagi styður þú við
mannúðar- og hjálparstarf innanlands
og utan þar sem þörfin er mest.

Vilt þú vera Mannvinur?
mannvinir.is

Rauði krossinn