

+ Hjálpin

Rauði krossinn

FÖSTUDAGUR 29. SEPTEMBER 2017

Fréttablað Rauða krossins



Lilja Óskarsdóttir er á leið til Bangladdess ásamt fleiri sendifulltrúum til að setja upp sjúkrahús í flóttamanna-búðum. Síða ➔2



Hjálparsíminn býður bæði upp á simtöl og netspjall. Netspjallið hefur færst í aukana.

Síða ➔4



Ragnar Visage heimsækir hælisleitendur með það að markmiði að rjúfa félagslega einangrun þeirra. Síða ➔8



ÉG ER
MANNVINUR⁺



SEM MANNVINUR⁺
STYRKIR ÞÚ RAUÐA KROSSINN
MEÐ MÁNAÐARLEGU FRAMLAGI

SKRÁÐU ÞIG Á
MANNVINIR⁺.IS

Rauði krossinn er til staðar

Merki Rauða krossins og Rauða hálfmánans má sjá um allan heim. Hvert sem farið er þekkja einhverjir til þessara stærstu mannúðarsamtaka heims og vita að rauður kross á hvítum grunni er merki þess sem kemur til aðstoðar þegar á reynir. Margir gera sér þó ekki fyllilega grein fyrir því á hversu mörgum sviðum hreyfingin starfar eða vita hver verkefni hennar eru. Starfið er afskaplega fjölbreytt, raunar svo fjölbreytt að erfitt er að segja frá því í stuttu máli. Hvert landsfélag hefur sín áhersluverkefni, það fer eftir þörfinni í hverju landi, en Rauði krossinn á Íslandi leggur áherslu á að sinna þörfum þeirra þar sem enginn annar er til staðar, koma til aðstoðar þeim sem hafa gleymst eða eru hjálpar þurfi.

Rauði krossinn og Rauði hálfmáninn eru alheimshreyfing sem starfar í nánast öllum löndum heims og gegnir því sérstaklega mikilvægu hlutverki þegar eitthvað bjátar á, þegar hamfarir skella á eða stríð geisa. Hreyfingin er hlutlaus, tekur ekki afstöðu með stríðandi fylkingum og kemur því öllum til hjálpar. Í Genfarsamningunum er bannað að ráðast gegn starfsmönnum og sjálfbodaliðum merktum hreyfingunni. Ekki virða allir það bann og hafa hjálparliðar verið felldir nú nýverið, m.a. í Afganistan, Sýrlandi og Suður-Súdan.

Við Íslendingar höfum sem betur fer ekki þurft að líða þjáningar í stríði. Rauði krossinn á Íslandi hefur hins vegar stutt við bakið á öðrum landsfélögum þar sem ofríður hefur ríkt, við höfum bæði sent sendifulltrúa á vettvang og styrkt hjálparstarf með fjármagni. Rauði krossinn á Íslandi er líka ávallt viðbúinn þegar vá eða erfiðleikar stöðja að okkur Íslendingum sjálfum. Það kemur nefnilega mörgum á óvart að starfsemi Rauða krossins á Íslandi er öflugust á Íslandi sjálfu. Um 70% fjármagns félagsins fara í að kosta verkefni innanlands. Rauði krossinn byggir þó starf sitt fyrst og fremst á sjálfbodavinnu. Um 3.000 sjálfbodaliðar hjá Rauða krossinum um allt land eru tilbúnir að gefa tíma sinn og vinnu til góðra verka. Hér á eftir eru nefnd nokkur dæmi um verkefni félagsins:

- Neyðarvarnarhópur er ávallt tilbúinn að opna fjöldahjálparstöðvar, t.d. þegar veður er vont, heiðar lokast, jarðskjálftar verða eða önnur náttúruvá eða önnur aföll. Rauði krossinn veitir sálrænan stuðning þegar eitthvað bjátar á og sinnir skyndihjálpi á viðburðum og íþróttaleikjum.
- Sjálfbodaliðar standa vaktina í verslunum Rauða krossins um allt land þar sem hægt er að kaupa ódýran, fallegan fatnað. Fólk sem hefur lítið á milli handanna getur fengið inneign í verslunum Rauða krossins og notið þannig góðs af velvilja þeirra sem gefa fatnað til Rauða krossins. Agóðinn af sölnunni rennur svo til annarra góðra verka, en fatasöfnunin er einnig afar umhverfisvænt verkefni.
- Vinaverkefni eru starfrækt víðs vegar um landið. Þar getur hver sem vill og á þarf að halda fengið svokallaðan heimsóknarvín í heimsókn. Þá er boðið upp á að fá símtöl frá símavini, taka þátt í ýmsum hópum sem hittast og gera sér gláðan dag eða að hitta hunda sem eru sérþjálfaðir til að veita hlýju og umhyggju.
- Hjálparsíminn 1717 og netspjallið eru opin allan sólarhringinn, allt árið um kring. Þar standa sjálfbodaliðar vaktina og hlusta og spjalla við þá sem á þurfa að halda og veita auk þess leiðbeiningar um þau úrræði sem í boði eru.
- Innflytjendur, hælisleitendur og flóttafólk fær aðstoð við að feta sig í nýju samfélagi. Sjálfbodaliðar Rauða krossins um allt land sinna því.
- Konukot er næturathvarf fyrir heimilislausar konur.
- Frú Ragnheiður er skaðaminnkunarverkefni. Sérútbúinni bifreið er ekið um höfuðborgarsvæðið þar sem veitt er heilbrigðisþjónusta auk nálaskipta fyrir fíkla.

Hér hefur verið stiklað á stóru um hlutverk og verkefni Rauða krossins. Verkefni eru nú sem fyrr afar fjölbreytt. Þau eru hins vegar alltaf breytileg og ræður ástandið í samfélaginu mestu um það hverju sinni. Er þar stuðst við kannanir sem Rauði krossinn gerir reglulega til að finna þá hóp sem höllum fæti standa.

Mannúð er grundvöllur að starfi hreyfingarinnar um allan heim og í krafti hennar getum við hjálpast að við að gera heiminn örilitið betri. Hreyfingin er til aðstoðar fólki í erfiðum aðstæðum, sjálfbodaliðarnir eru tilbúnir að gefa tíma sinn og vinnu. Rauði krossinn er hér fyrir þig.

Sveinn Kristinsson, formaður Rauða krossins á Íslandi



Lilja ætlar að sinna hjálparstarfi svo lengi sem henni endist heilsa og kraftar til þess. MYND/VILHELM

Setja upp sjúkrahús í flóttamannabúðum

Á mánudagskvöldið fékk Lilja Óskarsdóttir boð frá Rauða krossinum á Íslandi um að fara til Banglades að sinna hjálparstarfi í flóttamannabúðum. Hún var lögð af stað á miðvikudagskvöldið og hefur störf á allra næstu dögum.

Ég er í þriggja manna teymi sem mun sameinast norsku Rauðakrossteymi þegar til Banglades er komið. Við verðum í Cox's Bazar og okkar fyrsta verk verður að setja upp sjúkrahús í flóttamannabúðum. Við munum taka á móti veiku eða slösuðu fólki og reyna að koma í veg fyrir að farsóttir blossi upp en það er alltaf hættu á því þegar fólk býr þétt saman við erfiðar aðstæður," segir Lilja Óskarsdóttir sem alla jafna starfar sem hjúkrunarfræðingur við Heilsgæsluna í Vestmannaeyjum.

Fjöldi fólks af Róhingja-þjóðinni er flúinn yfir til Banglades eftir að blóðug átök brutust út í Mjanmar, þaðan sem fólk er að flýja. Hátt í hálf milljón manns er komin í flóttamannabúðir og mikið hjálparstarf fram undan. „Við erum í hópi fyrstu hjálparstarfsmanna á vettvang og vitum því ekki nákvæmlega hvað biður okkar en tökum bara því sem að höndum ber. Við vitum t.d. ekki hvar við munum gista en til að byrja með setjum við sennilega upp tjaldbúðir," segir hún.

„Það er ótrúlegt hvað fólk getur verið jákvætt og viljastærkt í miklum hörmungum og um leið horft fram á veginn.“

Gefandi starf

Þetta er í fjórða sinn sem Lilja fer utan til hjálparstarfa á vegum Rauða krossins. Hún var í Nepal eftir jarðskjálftana 2015, á Filippseyjum eftir fellibylinn 2013 og Haití eftir jarðskjálfta 2010. Hún segir að strax í hjúkrunarfræðináminu á sínum tíma hafi hún íhugað að gefa kost á sér til hjálparstarfa. „Mig langar að halda því áfram svo lengi sem mér endist heilsa og kraftar. Þetta er gefandi starf og mér finnst ég nota mína reynslu og þekkingu á jákvæðan og góðan hátt," segir hún og bætir við að teymisvinna sé mikilvæg í hjálparstarfi. „Þeir sem að því koma búa yfir margvíslegri reynslu

og þekkingu og þannig gengur starfið upp.“

Jákvæðni og viljastærktur í erfiðum aðstæðum

Lilja segist helst undirbúa sig fyrir hjálparstarf með því að lesa sér til um staðinn og þær aðstæður sem hún geti átt von á. „Ég þarf að passa upp á að hafa allar bólusetningar í lagi, gæta vel að heilsunni og vera tilbúin andlega og líkamlega fyrir ýmsar aðstæður.“

Lilja segir að í störfum sínum á hamfarasvæðum hafi komið henni mest á óvart hvað heimamenn og fólk almennt sé duglegt að bjarga sér við hryllilega erfiðar aðstæður. „Það er ótrúlegt hvað fólk getur verið jákvætt og viljastærkt í miklum hörmungum og um leið horft fram á veginn," segir hún.

Lilja mælir tvímælalaust með hjálparstarfi fyrir þá sem vilja láta gott af sér leiða. „Já, ekki spurning. Ekki er hægt að búast við nútímapægindum eða interneti og stundum er ekki hægt að fara í sturtu svo dögum skiptir. En ef fólk hefur áhuga og fær tækifæri til að sinna hjálparstarfi máli ég heilshugar með því.“

Mér líður stundum eins og ég geti ekki meir. Hvernig veit maður hvort maður sé þunglyndur en ekki bara leiður? Hvað get ég gert ef að fyrrverandi kærastinn minn setti myndir af mér á netið? Er ekki fáránlegt að líða illa þótt það sé kannski ekkert augljóst að? Er í lagi að tala við ykkur ef það ekkert sérstakt vandamál, ef maður er bara einmana? Er hættulegt að skera sig þótt það sé bara grunnt? Ég vil bara hætta en ég veit ekki hvernig ég hætti. Er hægt að tala við ykkur út af vandræðum með vini, ef maður er bara einmana? Ég þori ekki að tala við foreldra mína um dólitið því ég vil ekki búa til sár þessum stundum.

Það er nóg að byrja á

hæ

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

þegar mér líður eins og ég sé að missa stjórnina? Fósturpabbi minn er vondur við mig og ég þori ekki talað við mömmu um það. Er fólk handtekið fyrir að prufa dóp? Hvern get ég talað við ef ég held að vinur minn sé kominn í neyslu? Ég hef verið að fikta smá við gras og eitthvað og ég held að ég sé að missa stjórnina. Það var brotið á mér og ég þori ekki að segja mömmu og pabba frá því. Ég veit að þetta var rangt en ég veit ekki hvern ég get talað við. Hringið þið á lögregluna ef einhver segir ykkur eitthvað? Hvernig virkar nafnleynd hjá ykkur? Mér líður eins og það sé einhver þoka yfir mér sem ég kemst ekki út úr. Ég held að ég þurfi hjálp. Mig langar bara til að tala við einhvern. Getið þið hjálpað mér?

+ HJÁLPARSÍMI OG NETSPJALL
RAUÐA KROSSINS

1717

Ókeypis • Trúnaður • Alltaf opið

.is

Við erum alltaf til staðar

Um 95 manna hópur sjálfboðaliða starfar við símsvörun og spjall hjá Hjálparsímanum 1717 og netspjalli Rauða krossins. Allir sjálfboðaliðar hafa farið í gegnum yfirgripsmikla fræðslu, námskeið og þjálfun.

Hlutverk Hjálparsímans 1717 er að vera til staðar fyrir alla þá sem þurfa að ræða sín hjartans mál í trúnaði og einlægni við hlutlausan aðila og má segja að ekkert sé Hjálparsímanum óviðkomandi.

Æ fleiri kjósa netspjall

Mikill fjöldi fólks hefur samband við Hjálparsímann á ári hverju og hefur netspjall færst í aukana. Flestir glíma við kviða og þunglyndi og hefur samtölum vegna sjálfsvígshugsana fjölgað.

Hjálparsíminn varð til við sameiningu Trúnaðarsíma Rauða krossins og Vínalínunnar árið 2002. Þar starfa um 90 sjálfbodaliðar sem allir eiga það sameiginlegt að vilja hjálpa öðrum. Þeim er ætlað að vera til staðar, veita sálrænan stuðning og virka hlustun. Til Hjálparsímans berast um 15.000 símtöl og netspjöll á ári og hefur netspjallið sérstaklega færst í aukana.

„Það virðist sérstaklega henta ungu fólki sem er vant að eiga samskipti í gegnum netið,“ segir Hanna Ruth Ólafsdóttir, annar umsjónarmanna Hjálparsímans. Allir sjálfbodaliðar Hjálparsímans fara í gegnum yfirgrípsmikla fræðslu, námskeið og þjálfun áður en þeir hefja störf auk þess sem þeim er reglulega boðið upp á handleiðslu og fræðslufundi. Hanna tekur þó fram að ekki sé um fagfólk að ræða. „Þetta er fyrst og fremst hugsað sem fyrsta hjálp og ráðgjöf um frekari samfélagsleg úrræði sem í boði eru.“

Að sögn Hönnu skrifa allir sjálfbodaliðar Rauða krossins undir trúnaðarsamning og er fyllsta trúnaðar og nafnleyndar gætt. „Símtalið kemur ekki fram á símareikningi og í netspjallinu þarf ekki að gefa upp rétt nafn eða netfang. Hugmyndin er að fólk geti haft samband við hlutlausan aðila sem er til staðar án þess að dæma.“

Hanna segir fólk úr öllum áttum hafa samband. Ástæðurnar eru margvíslegar og er ekkert vandamál of lítið eða stórt. „Sumir hringja einfaldlega til að spjalla um daginn og veginn og hjá

Þetta er fyrst og fremst hugsað sem fyrsta hjálp og ráðgjöf um frekari samfélagsleg úrræði sem í boði eru.

mörgum er það fastur punktur í tilverunni.“ Hanna segir flesta glíma við þunglyndi, kviða eða félagslega einangrun og að samtölum vegna sjálfsvígshugsana hafi fjölgað. „Það þarf þó ekki að þýða að fleiri eigi við alvarlegt þunglyndi að stríða heldur getur það líka verið vegna þess að fólk er meira tilbúið til að tala um líðan sína og leita sér hjálpar.“

Hanna bendir á að Hjálparsíminn sé úrræði sem fólk geti nýtt sér án tafar og að ekki þurfi að bíða eftir tíma. Síminn er opinn allan sólarhringinn og það kostar ekkert að hringja.

Símanúmerið er 1717. Netspjallið er að finna á rauðikrossinn.is



Hanna er annar umsjónarmaður Hjálparsímans. Hún svarar þó ekki sjálf í símann heldur um 90 sjálfbodaliðar sem koma úr öllum áttum.

Mikilvægasta námskeið lífsins

Á næstunni opnar Rauði krossinn á Íslandi ókeypis vefnámskeið í skyndihjálpar. Aldrei er nógsamlega brýnt fyrir Íslendingum að kunna skyndihjálpar, sem þeir lenda oftast í að beita þegar um nákominn einstakling er að ræða.

Á Íslandi hefur almenningur bjargað tugum mannlífa með því að kunna og nota skyndihjálpar,“ segir Gunnhildur Sveinsdóttir, verkefnastjóri Rauða krossins í skyndihjálpar. Á næstu dögum verður í fyrsta sinn hægt að sækja ókeypis íslenskt skyndihjálparnámskeið Rauða krossins á netinu.

„Skyndihjálpar gæti verið mikilvægasta námskeið lífsins og það er langlíklegast að maður lendi í því að hjálpa einhverjum nákomnum ef maður lendir í slíkum aðstæðum, annaðhvort heima eða á vinnustaði,“ segir Gunnhildur.

Á hverju ári fær Rauði krossinn á Íslandi fjölda ábendinga um einstaklinga sem bjargað hafa mannlífum með skyndihjálpar og velur skyndihjálparmann ársins.

„Margir Íslendingar deyja af völdum hjartastopps á ári hverju, enda eru engar líkur á að lifa það af ef enginn á staðnum bregst við með réttum hætti. Þá skiptir hver

mínúta máli og við sjáum aftur og aftur að það eru einstaklingar sem lært hafa skyndihjálpar sem bjarga mannlífum,“ segir Gunnhildur. „Við sjáum líka mun á milli landa, þar sem vel er staðið að skyndihjálparmálum sýnir tölfræðin að líkur á að lifa af hjartastopp eru miklum mun meiri ef almenningur kann skyndihjálpar og er tilbúinn að koma öðrum til hjálpar.“

Gunnhildur segir það átakanlega upplifun að lenda í slíkum aðstæðum og vita ekki hvað á að gera.

„Við vitum að um 85 prósent landsmanna hafa einhvern tímann sótt skyndihjálparnámskeið en rannsóknir sýna líka að fólk er tiltölulega fljótt að gleyma. Því er nauðsynlegt að rífa upp skyndihjálpar með reglulegu millibili því hún er þekking sem þarf að gripa til hér og nú í mjög erfiðum aðstæðum, og þá er enginn tími til upprifjunar og sennilega líklegra að fólk verði gleymnara en ella.

Margir Íslendingar deyja af völdum hjartastopps á ári hverju, enda eru engar líkur á að lifa það af ef enginn á staðnum bregst við með réttum hætti.

Þekking á skyndihjálpar þarf því að liggja ofarlega í kollinum og helst að vera vélræn svo hægt sé að ganga til verka fuðlaust og strax.“

Fritt námskeið í skyndihjálpar

Vefnámskeið í skyndihjálpar er viðbót í flóru námskeiða Rauða krossins og ný leið til að læra skyndihjálpar.

„Vefnámskeiðið er ókeypis, getur sparað tíma og kemur til móts við ólíkar þarfir fólks sem hefur nú möguleika á að læra skyndi-



Gunnhildur Sveinsdóttir er verkefnastjóri skyndihjálpar hjá RKÍ. MYND/EYÞÓR

hjálpar þegar því hentar, frekar en að þurfa að mæta á ákveðinn stað og á ákveðinni stundu. Það er frábær kostur fyrir þá sem þurfa að rífa upp skyndihjálpar og einkar heppilegt fyrir íbúa landsbyggðarinnar sem eiga erfitt með að sækja námskeið um langan veg, sem og vinnustaði sem nú geta boðið upp á helming skyndihjálparnámskeiðs á vefnum og svo tveggja tíma verklegt námskeið í framhaldinu,“ útskýrir Gunnhildur.

Á vefnámskeiðinu er farið í mörg grunnatriði skyndihjálpar; endurlífgun, losun aðskotahlutar, stöðvun blæðinga, einkenni alvarlegra sjúkdóma og æskileg viðbrögð. Vefnámskeiðið er bóklegt en mikið er af stuttum verkefnum og myndböndum, og að því loknu gefst kostur á að skrá sig á verklegt námskeið.

„Við erum sannfærð um að vefnámskeið sem þetta getur skilað sínu; allt er betra en ekkert, en vitaskuld er akjósanlegast að fara

líka á verklega námskeiðið,“ segir Gunnhildur og minnir á appið Skyndihjálpar sem reynst hefur vel á ögurstundum, en þar má til dæmis lesa um helstu einkenni hjartastopps og slags ef grunur leikur á um slíkt.

„Enginn getur svarað því hvaða bjargráð skyndihjálpar er oftast notað því skyndihjálpar snýst ekki bara um að tryggja að viðkomandi haldist á lífi frá því hann lendir í lífsháska og þar til hann er kominn á sjúkrahús. Hún snýst líka um að kunna aðferðina til að kæla bruna, hreinsa sár og koma í veg fyrir að áverkar verði alvarlegir. Það er svo margt sem gerist í heimahúsum þar sem fólk beitir skyndihjálpar en er aldrei skráð á heilsugæslu eða sjúkrahúsum,“ útskýrir Gunnhildur.

Allar upplýsingar um vefnámskeið í skyndihjálpar verður brátt að finna á skyndihjalp.is.

Ný vinatengsl mynduð

Strákakaffið er hugsað fyrir unga menn á aldrinum 18-30 ára. Markmið þess er að ná strákunum frá tölvunni og kynna þeim ný og spennandi áhugamál innan um jafnaldra sem síðar getur leitt til vinskapar.

Strákakaffi Rauða krossins er hugsað fyrir unga karlmenn á aldrinum 18 til 30 ára. Markmið þess er að kynna fyrir þessum aldurshópi ýmiss konar ný áhugamál, t.d. að læra að hnýta flugur, takast á við framandi matreiðslu, læra ný spil og ýmislegt annað skemmtilegt sem hópurinn finnur upp á í sameiningu, að sögn Sigurjóns Valgeirs Hafsteinsonar, hópstjóra og upphafsmanns Strákakaffisins. „Hugmyndin kviknaði þegar ég var að ganga út af stjórnarfundum hjá Rauða krossinum í Árnæssýslu á síðasta ári. Lengi vel átti að stofna sams konar hóp fyrir karla en aldrei varð neitt úr því. Þetta var hugsað sem félagslegt verkefni fyrir unga karlmenn sem voru mikið einir í tölvunni inni í herbergi, langt fram á nótt. Markmiðið var því ekki síst að ná þeim aðeins út og kynna fyrir þeim ný og spennandi áhugamál innan um jafnaldra þeirra sem síðan gæti leitt til vinskapar utan skipulagðar dagskrár hópsins. Við fórum í samstarf með Vinnuálastofnun og Birtu, starfsendurhæfingu fyrir ungt fólk, og auglýstum einnig í staðarblöðunum.“



Sigurjón Valgeir Hafsteinson er hópstjóri og upphafsmáður Strákakaffis Rauða krossins.

verið að hnýta flugur eftir uppskrift og fengið frjálsar hendur og skapað sínar eigin flugur. Einnig hefur þeim þótt spennandi að elda framandi mat og höfum við aðallega verið að elda tailenskan mat.“

Dagskráin í vetur verður með svipuðu sniði og síðasta vetur, að sögn Sigurjóns. „Við ætlum þó að reyna að bæta við hana þannig að dagskráin verði fjölbreyttari og vonandi að sem flestir finni sig í verkefninu og verði duglegir að mæta. Ef einhverjir þarna úti eru með góðar hugmyndir eða langar að vinna með okkur hvet ég viðkomandi til að setja sig í samband við okkur. Ef fyrirtæki hafa áhuga á að kynna starfsemi sína og bjóða okkur í heimsókn gæti það líka verið skemmtileg tilbreyting.“



Fluguhnýtingar eru eitt þeirra verkefna sem boðið var upp á í Strákakaffinu á síðasta ári.



Stundum er góður matur eldaður í eldhúsinu. Flestum fannst tailenski maturinn mest spennandi.

Gengið vel

Hann segir verkefnið hafa gengið ljómandi vel en fyrsti hittingurinn var í nóvember í fyrra. „Strákarnir hafa yfirleitt fundið eitthvað við sitt hæfi. Ef þeir eru ekki fyrir fluguhnýtingar geta þeir t.d. spilað kínaskák sem þeim þykir skemmtilegt spil. Þeir sem hafa verið að hnýta flugur hafa bæði

Síaukin eftirspurn

Ýmis verkefni Rauða krossins miða að því að rjúfa eða draga úr félagslegri einangrun.

Þau eru fjölmörg félagslegu verkefni sem Rauði krossinn býður upp á og má þar nefna verkefni á borð við heimsóknarvini, hundaheimsóknarvini og símavini. Allt eru þetta verkefni með það markmið að rjúfa eða draga úr félagslegri einangrun, segir Aðalheiður Jónsdóttir, verkefnisstjóri félagsverkefna og námskeiða hjá Rauða krossinum.

„Heimsóknarvinir eru sjálfbodaliðar sem heimsækja heimili fyrir langveik börn, athvörf fyrir fólk með geðraskanir, einkaheimili, sambýli, búsetukjarna og dvalar- og hjúkrunarheimili einu sinni í viku, klukkustund í senn. Misjafnt er hvað felst í heimsókn en það getur verið t.d. spjall, gönguferð, ökuferð, upplestur, aðstoð við handavinnu og svo framvegis en reynt er að mæta þörfum og óskum þeirra sem biðja um heimsóknarvin eins og kostur er.“

Hundaheimsóknarvinir sinna sömu störfum og heimsóknarvinir nema að þar er hundur með í för. „Þeir hafa einstaklega góða nærveru og vekja ávallt mikla gleði. Á hverju ári eykst eftirspurn eftir heimsókn frá Rauðakrosshundi. Bæði sjálfbodaliðar og þeir sem fá heimsókn tala um hversu verkefnið sé gefandi og hafi góð áhrif.“



Aðalheiður Jónsdóttir

Símtal mikilvægt

Símavini eru nýtt verkefni hjá Rauða krossinum með það markmið að stuðla að því að rjúfa félagslega einangrun og koma til móts við stærra hóp en hingað til hefur verið mögulegt. „Sjálfbodaliðar hringja 1-2 sinnum í viku í símavin og spjalla. Stutt samtál getur skipt sköpum í lífi fólks og markmiðið er að vera til staðar, hlusta og rjúfa eða draga úr félagslegri einangrun. Búseta skiptir ekki máli þar sem sími er notaður og geta þeir sem óska eftir símavini búið um land allt eins og sjálfbodaliðarnir.“

Hún segir ótalmörg dæmi um vel heppnuð verkefni. „Við höfum t.d. dæmi um einstakling sem fór varla út úr húsi en eftir að hann fékk heimsóknarvin með hund fór hann að fara í göngutúra með hundinn. Það má kalla það að ná árangri þegar beiðnum fjólgar um heimsóknarvin en félagsleg einangrun er mein í samfélagi okkar og litíð rædd og falin. Þegar fólk er farið að leita leiða til að rjúfa hana með einhverju móti þá er það sigur.“

Aðalheiður hvetur alla sem vilja gerast sjálfbodaliðar og þá sem óska eftir að fá heimsóknarvin að hafa samband við Rauða krossinn í gegnum heimasíðuna www.raudi-krossinn.is eða í síma 570-4000.

Þakklátur fyrir reynsluna síðasta árið

Erik Helgi Ögluson hefur sótt Strákakaffi undanfarið ár. Hann er þakklátur fyrir þá reynslu og vildi ekki vera án hennar í dag.

Einn þeirra sem hafa mætt í Strákakaffi frá upphafi er hinn 26 ára gamli Erik Helgi Ögluson sem búsettur er á Selfossi. „Ég byrjaði seinasta vetur þegar Strákakaffið byrjaði. Á þeim tíma var ég atvinnulaus og ákvað því Vinnuálastofnun að ég skyldi byrja að sækja Strákakaffið. Ég er þeim mjög þakklátur því að fyrir vikið fékk ég tækifæri til að kynna þessu.“

Ýmislegt skemmtilegt hefur verið í boði þetta fyrsta ár, segir Erik. „Við höfum t.d. hnýtt flugur, eldað mat og spilað kínaskák. Skemmtilegast finnst mér þó að elda mat en við höfum t.d. eldað mjög bragðgóða tailenska rétti.“

Góð áhrif

Hann segir dvölinu í Strákakaffinu hafa reynst sér vel. „Ég er mjög þakklátur fyrir reynsluna og get ekki hugsað mér að vera án hennar í dag. Þessi tími hefur líka haft mjög góð áhrif á sjálfsstraust mitt þegar ég var í atvinnuleit. Ég held því að ég sé betri maður í dag.“

Í dag stundar hann nám við Fjölbrautaskóla Suðurlands og stefnir á að klára stúdents-



Erik Helgi Ögluson.

prófið. Auk þess starfar hann í hlutastarfi í The Pier. „Ég hef ekki haft tíma til að kynna mér hvað er fram undan hjá Strákakaffinu í vetur en ég mun gera það fljótlega. Planið er að reyna að koma því fyrir í dagskránni í vetur ásamt skóla og vinnu.“

Framlag mannvina ómetanlegt

Mannvinir Rauða krossins eru þeir sem styðja hjálpar- og mannúðarstarf félagsins innan lands sem utan með mánaðarlegum framlögum. Framlag

Mannvina er ómetanlegt fyrir starfið og getur látið ýmis verkefni verða að veruleika. Þú getur gerst Mannvinur á www.mannvinir.is.

Áfall er ekki endastöð

Harpa Guðmundsdóttir iðjuþjálfari og Auður Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur halda utan um áfallateymi Rauða krossins á norðanverðum Vestfjörðum. Þær segja starfið gefandi.

Við sjáum um að veita fólki sálrænan stuðning við áföll. Ástæðurnar eru ólíkar fyrir hverju útkalli, slys, sjálfsvíg eða annað sem hefur áhrif á allt samfélagið. Við Auður settum saman áfallateymið í kringum árið 2010 og eftir þetta mörg ár kemur manni ekkert á óvart. Verkefnið eru fjölbreytt,“ segir Harpa Guðmundsdóttir, iðjuþjálfari á geðheilbrigðisviði og sjálfbodaliði hjá Rauða krossinum, en hún heldur utan um áfallateymi Rauða krossins á norðanverðum Vestfjörðum, ásamt Auði Ólafsdóttur hjúkrunarfræðingi.

„Við sóttum námskeið hjá Rauða krossinum og tókum í framhaldi báðar leiðbeinendaréttindi,“ útskýrir Auður. „Fljótlega fórum við tvær að halda námskeið og þjálfuðum okkur sjálfar einnig með því. Þegar kom að fyrsta útkallinu titraði aðeins í manni hjartað en eftir þjálfunina upplifði ég að ég gat hjálpað fólki, við að hjálpa sér sjálfu út úr aðstæðunum. Það má segja að okkur hafi verið kastað í djúpu lauginu en með góðum stuðningi. Það er dásamlegt að vinna fyrir Rauða krossinn og afar vel haldið utan um sjálfbodaliða. Rauði krossinn styður okkur í að halda okkur við og bendir okkur á námskeið til endurmenntunar,“ segir Auður.

Harpa og Auður sinna öllum útköllum á svæðinu og fara öll simtöl í gegnum númer Rauða krossins. Harpa segir það geta verið kost að

þekkja vel til í samfélaginu sem þjónustað er.

„Það er töluvert minna álag á okkur sem erum á svo litlu svæði en á fjölmennari svæðum. Á móti kemur að við erum færri sem sinnum útköllum. Við fáum þó liðsauka frá neyðarvarnarkerfi Rauða krossins ef um stór áföll er að ræða sem snerta marga. Á fámennum svæðum getur verið meiri nánd og við farið í útköll til fólks sem við þekkjum. Mín upplifun er sú að það sé jafnvel kostur. Fólki er frekar ófæmið við að tala við okkur,“ segir Harpa. Þær vinna saman sem einn maður og fari yfirleitt alltaf tvær á staðinn.

„Maður veit aldrei hvernig aðstæður taka á móti manni þegar útkall kemur og það er mikill styrkur í því að vera tvær. Við Harpa höfum vanið okkur á að hittast aðeins til að stilla okkur saman áður en við förum inn í aðstæðurnar. Á eftir gefum við okkur líka tíma saman til að vinna úr tilfinningum okkar,“ segir Auður.

Harpa segir starf sitt sem iðjuþjálfari á geðheilbrigðisviði nýtast henni við áfallahjálpa. Þá öðlist hún einnig dýrmæta reynslu í starfi sínu sem sjálfbodaliði sem nýtist henni í vinnunni. Spurð hvort stáltaugar þurfi til þess að starfa í áfallateymi Rauða krossins segir hún að fólk verði að vera tilbúið að gefa af sér.

„Ég myndi ekki kalla það stáltaugar en maður þarf að vera



Harpa Guðmundsdóttir og Auður Ólafsdóttir halda úti áfallateymi Rauða krossins á norðanverðum Vestfjörðum. MYND/ RAUDI KROSSINN

tilbúið í þetta. Fólki gerir þetta til dæmis ekki á hvaða tímabili sem er í lífi sínu. Ef mikið er í gangi hjá manni sjálfum er maður minna til staðar, til dæmis þegar maður er með lítil börn. Það þarf að veita og meta: Hversu mikið hef ég að gefa? Stundum þarf að byggja upp eigin orku en svo er gott að geta gefið af

henni,“ segir Harpa. Starfið sé afar gefandi.

„Ég væri ekki í þessu annars. Það hljómar kannski illa þegar ég segi þetta en áföll annarra vekja áhuga minn. Kannski vegna reynslunnar sem ég hef öðlast gegnum vinnu mína sem iðjuþjálfari. Ég finn hjá mér þörf fyrir að breiða út fagnaðar-

erindið ef svo má segja, að það sé hægt að komast í gegnum hlutina og þegar áfall dýnur yfir er það ekki endastöð,“ segir Harpa og Auður tekur undir: „Áfall þarf ekki að stýra lífi okkar það sem eftir er þó sorgin fylgi fólki alla ævi. Það að sjá fólk ná að vinna sig út úr áfalli hvetur mann áfram.“

Viðbragðshópur alltaf til taks

Andrea Marta Vigfúsdóttir, bóndakona og nemi í félagsráðgjöf, er ein af um það bil þrjátíu sjálfbodaliðum sem tilheyra viðbragðshópi Rauða krossins.

Viðbragðshópurinn skiptist á að vera á vakt ef upp kemur alvarlegt slys, eldsvoði eða annars konar hamfarir. „Við erum sjálfbodaliðar sem erum til taks þegar koma þarf hópi fólks í skjól eða til hjálpar eftir slys, hamfarir eða annað slíkt. Það eru alltaf tveir til þrjár á vakt allan sólarhringinn á hverjum tíma. Þeir sem eru á sólarhringsvakt standa hana eina viku í senn,“ útskýrir Andrea Marta.

Yfirleitt er það lögreglan, slökkvilið eða Neyðarlínan sem kallar út viðbragðshópin. „Það er einn sjálfbodaliði sem stjórnar aðgerðum úr Neyðarmiðstöð í Efstaleiti og tekur á móti tilkynningum. Ræsir síðan út aðra í hópnun, hversu marga fer eftir umfanginu. Útköllum hjá viðbragðshópnum hefur verið að fjölga undanfarið, trúlega vegna þess að fleiri vita af okkur og mögulega er óhöppum að fjölga,“ segir Andrea og bætir við að þau veiti fyrst og fremst sálræna skyndihjálpa. „Það er einnig starfandi áfallahjálpa-



Andrea Marta er hér að störfum sem sjálfbodaliði í viðbragðshópi.

Viðbragðshópurinn sér um að veita fólki skjól, jafnvel hótélherbergi eftir bruna og einnig grunn nauðsynjar eins og vatn, teppi og fleira.

arteymi hjá Rauða krossinum en gerður er greinarmunur á sálræni skyndihjálpa og áfallahjálpa.

Andrea segir að viðbragðshópurinn hugi að fólki sem hefur ekki slasast en þarf að komast í skjól. „Viðbragðshópurinn sér um að veita fólki skjól, jafnvel hótélherbergi eftir bruna og einnig grunn nauðsynjar eins og vatn, teppi og fleira. Síðan er gott samstarf á milli sjálfbodaliðahópa hjá

Rauða krossinum,“ segir hún.

Andrea hefur starfað sem sjálfbodaliði frá árinu 2015 og segir að þetta sé gefandi starf. „Ég hef einnig unnið við félagsstarf með hælisleitendum, er í skyndihjálparhópi og er að byrja starf hjá Konukoti. Þetta sjálfbodastarf hentar vel með námi mínu í félagsráðgjöf auk þess sem ég er með sauðfjárrækt í Strandabyggð en þar er mitt annað heimili. Það er ekki boðið upp á starfsnám í BA

náminu mínu og mér finnst sjálfbodastarfið gefa mér gott tækifæri til að hafa samband við fólk og kynnast samfélaginu. Útköllin eru mismunandi og oftast en ekki er fólk í uppnámi á þeim stöðum sem við komum á. Það getur tekið á að vera sjálfbodaliði en það eru líka ánægjulegar stundir. Þetta er góður og samstilltur hópur sem er alltaf til taks þegar á þarf að halda,“ segir Andrea Marta.

Skyndihjálparliðar í Skagafirði

Sjö skyndihjálparliðar búa vítt og breitt um Skagafjörð. Þeir hafa allir aðgang að hjartastuðtæki og kunnáttu til að nota það. Um er að ræða viðbót við hefðbundið útkall til Neyðarlínunnar sem getur komið sér vel í dreifðri byggð.

Notkun hjartastuðtækis við endurlífgun getur skipt sköpum. Því fyrr sem það kemst í notkun því meiri líkur eru á að endurlífgun heppnist og að sjúklingur nái bata. Þó aðgangur að hjartastuðtækjum hafi löngum verið takmarkaður í dreifbýli hefur það breyst til batnaðar og eru sífellt fleiri sem hafa slík tæki til umráða. Þau eru jafnframt til

„Meginverkefni skyndihjálparliða er að sinna þeim sem fá hjartaáfall þegar og ef slík áföll verða í námunda við skyndihjálparliða og ljóst að þannig megi stytta biðtíma eftir hjartastuðtæki sem sjúkraflutningamenn á sjúkrahúsum hafa til umráða.“

Karl Lúðvíksson

tölulega einföld í notkun og beinlínis ætluð almenningi.

„Það er hins vegar lítið gagn að hjartastuðtækjum ef fáir vita af þeim og hvar þau eru staðsett,“ segir Karl Lúðvíksson, sem hefur yfirumsjón með skyndihjálparliðum Rauða krossins í Skagafirði. Hann segir stjórn Rauða krossins í Skagafirði hafa velt þessu fyrir sér um nokkurt skeið og falið honum að koma með tillögu til úrbóta. „Það varð til þess að Skyndihjálparhópur Rauða krossins í Skagafirði var settur á fót. Honum tilheyrja sjálfbóðaliðar sem kunna skyndihjálpar og endurlífgun. Við nefnum þá öðru nafni skyndihjálparliða og hefur hver fyrir sig aðgang að hjartastuðtæki, kunnáttu og þjálfun til að nota það og

er reiðubúinn til þess sé til hans leitað,“ útskýrir Karl.

Skyndihjálparliðarnir búa á sjö stöðum vítt og breitt um Skagafjörð, en allir 25 kílómetra eða fær Sauðárkróki þar sem sjúkrahúsið svæðisins er staðsett.

„Meginverkefni þeirra er að sinna þeim sem fá hjartaáfall þegar og ef slík áföll verða í námunda við skyndihjálparliða og ljóst að þannig megi stytta biðtíma eftir hjartastuðtæki sem sjúkraflutningamenn á sjúkrahúsum hafa til umráða,“ segir Karl. Hann segir skyndihjálparliðana þurfa að búa yfir almennri skyndihjálparkunnáttu sem haldið er við með árvissri uppriðjun og raunhæfum æfingum sem Karl hefur umsjón með.

Hann tekur fram að þjónustan breytir engu um hefðbundið útkall til Neyðarlínunnar 112.

„Hér er aðeins um að ræða viðbót sem getur skipt sköpum þegar slys á sér stað í námunda við umrædda skyndihjálparliða og stuttur viðbragðstími skiptir miklu.“

Karl segir mikilvægt að sem flestir kunni skyndihjálpar og bendir á að Rauði krossinn í Skagafirði hefur verið í góðu samstarfi við grunnskólana í Skagafirði og komið inn með fræðslu í skyndihjálpar og endurlífgun. „Þá fékk Skagafjarðardeild Rauða krossins nýlega myndarlega peningagjöf frá Kvenfélagsambandi Skagafjarðar til að styðja við umrædd verkefni, bæði við kaup á hjartastuðtækjum og skyndihjálparfræðslu í skóla.“



Að sögn Karls eru hjartastuðtækin einföld í notkun og beinlínis ætluð almenningi. MYND/EYÞÓR

Skyndihjálparliðar Rauða krossins í Skagafirði eru eftirfarandi:

- **Skagi** – Steinn Rögnvaldsson og Merete Rabölle, Hrauni (s. 695 0575)
- **Fljót** – Jóhannes H. Ríkharðsson, Brúnastöðum (s. 851 1021)
- **Hofsós** – Eiríkur Frímánn Arnarson, Túngötu 4, Hofsósi (s. 848 0289)
- **Hólar í Hjaltadal** – Rafnkell (s. 867 1516) og Jóhann (s. 865 5044)
- **Akrahreppur** – Hrefna Jóhannesdóttir (s. 626 1016) og Johan Holst (s. 626 1120) Silfrastöðum
- **Lýttingsstaðahr.** – Evelyn Yr Kuhne og Sveinn Guðmundsson, Lýtingsstöðum (s. 893 3817)
- **Varmahlíð** – Karl Lúðvíksson, Furulundi 10, Varmahlíð (s. 896 8416)

Alltaf einn sem finnur gull

Rauði krossinn rekur tólf verslanir á landinu og í þeim starfa um 140 sjálfbóðaliðar. Þar fást notuð föt og skór fyrir lítið fé en ágóðinn er ein helsta fjáröflun Rauða krossins. Nýjasta búðin er á Húsavík.

Ég tók að mér að halda utan um Rauðakrossbúðina vegna þess að mér finnst starf Rauða krossins mikilvægt. Mér finnst ég gefa af sjálfri mér til samfélagsins með því að sinna þessu í sjálfbóðaliðastarfi og þetta er alveg ótrúlega gaman,“ segir Guðrún Margrét Einarsdóttir, sérkennari í Borgarhólsskóla á Húsavík og umsjónarkona nýju Rauðakrossbúðarinnar þar í bæ.

Gunna Magga stendur vaktina í Rauðakrossbúðinni við Gardarsbraut 44 á þriðjudags- og fimmtudagsseftirmiðdögum, ásamt fleiri húsviskum konum sem allar afgreiða í búðinni í sjálfbóðavinnu. „Ég sinni búðinni eins og áhugamáli,“ segir hún brosmild. „Sumir fara í golf en ég fer í búðina.“

Rauðakrossbúðin var opnuð í lok apríl og fékk strax góðar viðtökur.

„Á sama tíma komu upp fatagámar hér á Húsavík og eru Húsvíkingar, sem og nærsveitarfólk á Kópaskeri, Raufarhöfn og Þórshöfn, með eindæmum duglegir að setja fatnað í gámana. Það er greinilega komið góðari aftur og viðtökurnar hafa farið fram úr okkar allra björtustu vonum,“ segir Gunna Magga.

Föt sem berast í gámana á Húsavík fara til Reykjavíkur í flokkun þar sem þeim er skipt í þrjá flokka. Það sem er söluhæft fer í versl-



Gunna Magga er sérkennari í Borgarhólsskóla og umsjónarmaður Rauðakrossbúðarinnar á Húsavík.

anir Rauða krossins, annað fer í hjálparstarf og sumt í endurvinnslu. „Mikilvægast er að æ fleiri vilja endurnýta,“ segir Gunna Magga. „Áður fyrr þekktist slíkt ekki á Íslandi og var ekki einu sinni vel liðið að endurnýta mikið. Nú er löngun til endurvinnslu orðin sýnileg og sérstaklega hjá ungu fólki sem er meira en til í að kaupa notað og það er greinilegt að fólk vill gefa hlutunum sínum líf.“

Mikið rennsli hefur verið í gegnum búðina og koma inn heimamenn jafnt sem ferðalangar frá öllum heimshornum.



Í Rauðakrossbúðinni á Húsavík er margt um fágæta muni.

„Fyrst kom unga fólk en nú kemur hingað allur aldur. Margir segjast bara ætla að skoða en labba iðulega út með eitthvað í farteskun. Ég hef líka tekið eftir að fólk er farið að nota saumavélina aftur, það kaupir fatnað sem það endurhannar eða saumar upp úr. Þá kom hingað ungt par á bakpokaferðalagi vegna þess að því var kalt á ferðalaginu og keypti sér hlífðarfatnað sem það ætlaði að gefa Rauða krossinum aftur þegar það færi úr landi. Þessi hugsunarháttur er nú meira áberandi en áður, að endurnýta fatnað í stað þess að kaupa sér nýjan,“ segir

Gunna Magga.

Í verslunum Rauða krossins er hægt að finna fágætan varning innan um smávöru og forvitnilegt dót.

„Fólk kemur í búðina, gramsar og leitar, og það er alltaf einhver sem finnur gull. Því það sem er rusl fyrir einum er gull fyrir öðrum. Það er svo með ólíkindum hvað mikið kemur af nýjum, heilum og góðum fötum á alla fjölskylduna, sparikjólum, skóm og jakkafötum. Það er því vel hægt að dresta sig upp og vera draugfinn fyrir lítið fé í Rauðakrossbúðinni því hér fást finustu sparikjólur á 2.000 kall og sér ekki á þeim,“ upplýsir

Gunna Magga.

Allur ágóði Rauðakrossbúðanna rennur til Rauða krossins á Íslandi sem ráðstafar honum að hluta til Rauða krossins í Þingeyjarsýslunum og annars hjálparstarfs þar sem hann kemur í góðar þarfir.

„Rauðakrossbúðirnar eru forvitnilegar gullkistur og gaman að fara á milli landshluta til að skoða það sem ofan í þeim finnst. Íslendingar eru fjölmennir, eins og útlendingar sem sumir hafa fyrir sig á ferðalögum að skoða allar kirkjur á meðan aðrir leita uppi allar „second hand“ búðir á landinu,“ segir Gunna Magga kankvís.

Rauðakrossbúðin á Húsavík er opin á þriðjudögum og fimmtudögum frá klukkan 16-18.

„Í skoðun er að opna þrjá daga í viku og fyrir jól ætlum við að vera með jólamarkað vegna þess að margir hafa tekið til hjá sér og komið til okkar með gullfallegt jólskraut og jólavöru,“ segir Gunna Magga.

Verslanir Rauða krossins eru í Reykjavík, á Laugavegi 12, Lauga-vegi 116, Skólavörðustíg 12 og í Mjóddinni. Einnig í Hafnarfirði, Reykjanesbæ, Borgarnesi, Akureyri, Húsavík, Stöðvarfirði, Eskifirði og

Sinnir ýmsum verkefnum

Fjöldi sjálfboðaliða starfar hjá Rauða krossinum. Ragnar Visage er einn þeirra en hann heimsækir búsetuúrræði fyrir hælisleitendur. Verkefni miða að því að rjúfa félagslega einangrun.

Það eru um þrjú ár síðan Ragnar Visage hóf störf sem sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum. Kveikjan að starfinu var stöðugur fréttaflokkur um fólksflutninga yfir Miðjarðarhafið og þær hörmungar sem áttu sér stað þar. „Sem ljósmyndari langaði mig að sækja um starf hjá Landhelgisgæslunni og skrásetja björgunaraðgerðir skipverja. En maður hoppar víst ekki um borð á varðskip si-svona þannig að ég fór að athuga hvernig kraftar mínir gætu best nýst og kynntist þá Rauða krossinum. Á þessum tímabili var ég nýfluttur heim frá Suður-Afríku þar sem ég hafði starfað lítillga sem sjálfboðaliði með krökkum úr fátækra-hverfum í Höfðaborg. Þannig að þetta var því einföld ákvörðun.“

Verkefni Ragnars snúast um að heimsækja búsetuúrræði fyrir hælisleitendur. „Þetta eru heimili sem tíu til tuttugu karlmenn deila saman. Flestir deila herbergi og er eldhúsið eina sameiginlega aðstaðan sem þeir hafa. Því hitt-umst við þar yfir kaffi og snarli. Fyrir mér snýst heimsóknin um að létta þeim lundina, rjúfa vissa félagslega einangrun og svara spurningum sem kunna að vakna varðandi íslenska menningu og hefðir. Og eins og víðar er stundum

spjallað um veðrið. Að sama skapi er oft mikilvægt að hlusta á sögur þessara manna, úr hvaða aðstæðum þeir koma, hvað leiddi þá til Íslands og hvað er að hrjá þá.“

Mikil óvissa

Ýmis vandamál blasa við þessum karlmönnum, segir Ragnar, þá helst óvissan um framtíðina, félagsleg einangrun og þunglyndi. „Af augljósum landfræðilegum ástæðum gildir Dyflinnarreglugerðin um þorra hælisleitenda og óttast margir að verða sendir aftur til landa í Evrópu þar sem lítil sem enginn stuðningur er við hælisleitendur. Því vilja margir jafnvel frekar verða sendir til síns heima þó svo að það sé brotið á mannréttindum þeirra heimafyrir. Flestir eiga það þó sameiginlegt að tala um þá ró sem hér ríkir og hversu vel þeim líði hér. Það er helst að þeir kvarti stundum yfir veðrinu og er ég ekki endilega ósammála þeim.“

Hópurinn fer líka reglulega úr húsi í ýmsar vettvangsferðir, t.d. út í náttúruna og í skemmtilegar dagsferðir. „Það er virkilega jákvætt hvernig rútfyrtæki, leiðsögumenn, söfn og fleiri hafa gefið vinnu sína og unnið með Rauða krossinum í að brjóta upp daginn hjá hælisleitendum. Við reynum líka

að fara reglulega í bíóferðir, keilu, go-kart, fjallgöngur, lautarferðir og berjamó til að nefna nokkur dæmi.“

Ljósmyndasýning fram undan

Með reglulegum heimsóknum og samverustundum skapast visst traust milli Ragnars og hælisleitendanna þannig að margir bera persónuleg vandamál sín undir hann. „Ég get þá léð þeim eyra og ef ég hef ekki tólin til að aðstoða þá get ég vísað þeim í rétta átt. Margir hverjir eru áttavilltir með hvert ferlið hjá Útlendingastofnun er en stundum eru spurningarnar einfaldari og snúast jafnvel um hvar hægt sé að horfa á fótbolta-leik með uppáhaldsliðinu.“

Í sumar hefur Ragnar unnið með hópi hælisleitanda að því að skipuleggja ljósmyndasýningu sem Ljósmyndasafn Íslands ætlar að setja upp í samstarfi við Rauða krossinn í október. „Tækjakostur er eðlilega af skornum skammti en flestir eiga þó farsíma. Ég hef haldið nokkur ljósmyndanaðmskeið í sumar ásamt göðum félögum þar sem við höfum farið í gegnum grunnatriði ljósmyndunar með símann að vopni. Margar áhugaverðir myndir hafa fæðst hjá þessum hópi sem gefur að ég held ósæða sýn á líf hælisleitanda hér á landi.“



Ragnar Visage, sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum síðan 2013. MYND/HANNA

Rauði krossinn þakkar eftirfarandi aðilum fyrir að styrkja útgáfu Hjálparinnar



- ALARK arkitektar ehf
- Allianz Ísland hf. söluumboð
- Aurum ehf
- Áltak ehf
- Árbæjarapótek ehf
- Ásvélar ehf
- B.Markan-Pípulagnir ehf
- Batik ehf.
- Baugsbót ehf
- Betra líf - Borgarhóll ehf
- Bifreiðastillingin ehf.
- Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf
- Birkitré sf
- Bílamálinun Varmi ehf
- Bílasmiðurinn hf
- Bílastjarnan ehf
- Bláðamannafélag Íslands
- Blindrabókasafn Íslands
- Blómagallerí ehf
- BLUE Car Rental ehf
- Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
- Brauðhúsið ehf
- Brim hf
- Brunavarnir Austur-Húnavtinga
- Burger-inn ehf
- Dalsgarður ehf
- Dalvíkurkirkja
- Danica sjávarafurðir ehf
- DMM Lausnir ehf
- Dýralæknirinn á Breiðdalsvík
- Efling stéttarfélag
- Eignamiðlunin ehf

- Eimskip Ísland ehf
- Eiríkur og Einar Valur ehf
- Elísa Guðrún ehf
- Endurskoðun Vestfjarða ehf
- Exton ehf
- Fáskrúðsjarðarkirkja
- Ferðaskrifstofa Íslands ehf
- Ferskfiskur ehf
- Fjallabak ehf
- Fjallabyggð v/ Íþróttamiðstöð Ólafsfjarða
- Fjallalamb hf
- Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf
- Fjarðalagnir ehf
- Fjarðarþrif ehf
- Fjórðaldshérað
- Framhaldsskólinn á Laugum
- Framhaldsskólinn í A-Skaftaf
- Garðabær
- Garðs Apótek ehf
- Gámaþjónustan hf
- Geirland ehf
- Geislatækni ehf, Laser-þjónustan
- Gíslí Geir ehf
- Gjögur hf.
- Glaður ehf
- Glóandi ehf
- Grensáskirkja
- Grindavíkurbær
- Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf
- Grófargil ehf
- Grýttubakkahreppur

- Grænn markaður ehf
- Hafnarfjarðarhöfn
- Hagvangur ehf
- Hamraborg ehf
- Hár og hamar ehf
- HBTB ehf
- Hilmar Bjarnason ehf., rafverktaki
- Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf.
- Hjá Guðjónó ehf
- Hlaðbær-Colas hf
- Hópsnes ehf
- Hreint ehf.
- Hugbúnaður hf
- Húnavatnshreppur
- Hvalur hf.
- Hveragerðiskirkja
- Hvestuveita ehf
- Höfðakaffi ehf
- Iceland Excursion Allrahand ehf
- Ísfell ehf.
- Ísgel ehf
- Íslandspóstur hf
- Íslensk endurskoðun ehf
- Íslensk erfðagreining
- Íslensk verðbréf hf.
- Ísold ehf
- Ís-spor ehf
- JSÓ ehf
- Kambur ehf.
- Kjartan Guðjónsson, tannlæknir
- Kjóthöllin ehf
- Klausturkaffi ehf

- Klettur - sala og þjónusta ehf.
- Kraftlagnir ehf
- Krossborg ehf
- Landsnet hf.
- Landssamband Lögreglumanna
- Langanesbyggð
- Laugarnesskóli
- Libra ehf
- Litli Tindur ehf
- Lyf og heilsa hf
- Lögreglustjórnin á höfuðborgarsvæðinu
- Matthías ehf
- Míla ehf.
- Nínukot ehf
- Nobex ehf
- Nonni litli ehf
- Norðurbik ehf
- Orkubú Vestfjarða ehf.
- Orkuveita Húsavíkur
- Ottó B. Arnar ehf.
- Ópal Sjávarfang ehf
- Ósal ehf
- Rafbreidd ehf
- Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf
- Rafmiðlun hf
- Rafsvið ehf
- Raftákn ehf
- Rarik ohf
- Reykjavíkurborg
- Réttingaverkstæði Jóa ehf

- Réttur-Áðalsteinsson & Partners ehf
- Ræktunarsamband Flóa og Skeiða
- S.S. gólf ehf
- Samhentir Kassagerð hf.
- Samiðn, samband iðnfélaga
- Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja,SSF
- Libra ehf
- Scannar á Íslandi ehf
- SFR Stéttarfélag í almannaðjónustu
- Sigurbjörn ehf
- Sigurgeir G. Jóhannsson ehf
- SÍBS
- Síldarvinnslan hf.
- Sjúkrahúsið á Akureyri
- Skaftárhreppur
- Skeiða- og Gnúpverjahreppur
- Skorradalshreppur
- Skólar ehf
- Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf
- Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
- Smith & Norland hf.
- Solo hársnyrtistofa sf
- Steinunn hf
- Steypustöðin Hvammstanga ehf
- Stéttarfélagið Samstaða
- Straumnes ehf. rafverktakar
- Suðurflug ehf
- Suzuki-bílar hf
- Sveitarfélagið Garður
- Sveitarfélagið Skagaströnd
- Sveitarfélagið Ólfus

- T.ark Arkitektar ehf.
- Tannálfur sf
- Tannlæknastofa A.B. slf
- Tannlæknastofa Ara Bjarnasonar ehf
- Tannréttingar sf
- Tempra ehf.
- Tölvar ehf
- Úti og inni sf
- Útilegumaðurinn ehf.
- VA arkitektar ehf
- Vagnar og þjónusta ehf
- VAL-ÁS ehf.
- Vatnsvirkjar ehf
- Veidisport ehf
- Verkalýðs- og sjómannaafélag Keflavíkur
- Verkalýðsfélagið Hlíf
- Verkfærasalan ehf
- Verksýn ehf
- Verslunarmannafélag Suðurnesja
- Vesturfarasetrið
- Vélvirkinn sf
- Vilhjálmsson sf
- Villi Valli ehf
- Vísir hf.
- Yrki arkitektar ehf
- Þekking - Tristan hf
- Ævintýradalurinn ehf