



Umhyggja

FÉLAG TIL STUÐNINGS LANGVEIKUM BÖRNUM

HEIMSÓKN Í SPÍTALASKÓLA
BARNASPÍTALA
HRINGSINS

MARGT VEL GERT Í SKÓLUNUM
ANNAÐ DUTTLUNGUM HÁÐ

MARGBREYTILEIKI Í
KENNARANÁMI NAUÐSYNLEGUR

TÓNLISTARKENNSLAN
ER MIKILVÆG



1. TBL. 13. ÁRG. 2009

SKÓLASAGA ÚR GARÐINUM - SKYLDUR SKÓLANNA OG NÝJU SKÓLALÖGIN

AÐILDARFÉLÖG UMHYGGJU

Barnageð, félag foreldra og áhugafólks um geðraskanir barna og unglinga
Formaður: Margrét Ómarsdóttir.
Sími: 695 5200.
Netfang: barnaged@barnaged.is
www.barnaged.is

Barnahópur Gigtarfélagsins
Formaður: Linda B. Bragadóttir
Sími: 568 7693. GSM: 863 1861.
Netfang: lbb@simnet.is

Breið bros - samtök aðstandenda barna fædd með skarð í vör og góm
Formaður: Ólafur Jónsson.
Sími: 564 2296.
Netfang: oj@vis.is
www.breidbros.is

Dropinn, styrktarfélag barna með sykursýki
Formaður: Hálfán Þorsteinsson.
Sími: 897 425.
Netfang: halfdan@setbergsskóli.s
www.dropinn.is

Einstök börn - félag til stuðnings börnum með sjaldgæfa alvarlega sjúkdóma
Sími: 568 2661. GSM: 699 2661.
Starfsmaður á skrifstofu: Hörður Björgvinsson
Formaður: Berglind Ósk Kjartansdóttir
GSM: 8958661.
Netfang: berglind@skjarinn.is
Netfang: einstokborn@einstokborn.is
www.einstokborn.is

Foreldradeild Blindrafélagsins
Formaður: Inga Dóra Guðmundsdóttir
Sími: GSM: 659 2769
Netfang: inga@blind.is
www.blindborn.is

Foreldrafélag barna með axlarklemmu
Formaður: Sigrún Jóna Sigmarsdóttir.
Sími: 481 2857. GSM: 698 2857.
Netfang: siggisigrun@internet.is
www.axlarklemma.is

Foreldra- og styrktarfélag heyrnardaufra
Formaður: Kristín Ármannsdóttir.
GSM: 698 8427.
Netfang: kristinarm@rimsaskoli.is
www.fsfh.is

Hetjurnar - félag aðstandenda langveikra barna á Norðurlandi
Formaður: Helen Sif Jónsdóttir.
Sími: 868 7410.
Netfang: hetjurnar@simnet.is
www.hetjurnar.is

Lauf - Landssamtök áhugafólks um flogaveiki
Sími: 551 4570.
Formaður: Brynhildur Arthúrsdóttir
GSM: 864 8049.
Netfang: lauf@vortex.is
www.lauf.is

Lind - félag um meðfædda ónæmisgalla
Formaður: Guðlaug María Bjarnadóttir
Sími: 552 7082. GSM: 698 8806.
Netfang: gudlaugm@ismennt.is
Netfang: lind@onaemisgallar.is
www.onaemisgallar.is

Neistinn - styrktarfélag hjartveikra barna
Sími: 552 5744. Fax: 562 9150.
GSM: 899 1823.
Formaður: Guðrún Bergmann Franzdóttir.
Sími: 557 5629. GSM: 690 4027.
Netfang: gudrun@hjartaheill.is
Netfang: neistinn@neistinn.is
www.neistinn.is

Perthes
Sími: 552 4242
www.internet.is/annaz/perthes

PKU félagið á Íslandi, félag um arfgenga efnaskiptagalla
Formaður: Steingrímur Ægisson
Sími: 565 8238. GSM: 897 6688.
Netfang: steingrimur@samkeppni.is
Netfang: stjorn@pku.is
www.pku.is

SKB - Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna
Sími: 588 7555.
Fax: 588 7272.
Framkvæmdarstjóri: Óskar Örn Guðbrandsson.
Sími (vinna): 588 7555, GSM: 897 8974.
Netfang: oskar@skb.is
Formaður: Rósa Guðbjartsdóttir
GSM: 66455582.
Netfang: rosa@hafnarfjordur.is
Netfang: skb@skb.is
www.skb.is

Spegillinn – Hagsmuna-, forvarnar- og fræðslusamtök um átröskunarsjúkdóm-ana anorexiu og bulemiu nervosa
Formaður: Katrín Sif Sigurgeirsdóttir.
Sími: 661 0400/895 7892.
GSM: 659 0818.
Netfang: spegillinn@spegillinn.is
www.spegillinn.is

Tourette-samtökin á Íslandi
Sími: 840 2210.
Formaður: Sigrún Gunnarsdóttir.
Sími: 553 6164. GSM: 866 4433.
Netfang: sigrun.gun@gmail.com
Netfang: ourette@tourette.is
www.tourette.is



Umhyggja nálgast óðum þá stund að komast á þrítugsaldurinn og því óhætt að segja að félagið hafi slitið barnsskónum. Það hefur borið gæfu til að þróast í regnhlífarsamtök þar sem foreldrafélag, áhugafólk ,einstaklingar, langveikir og heilbrigðisstarfsmenn vinna saman að því að auka lífsgæði langveikra barna og allra sem í kringum þau eru. Að reyna að gera þeim lífið sem eðlilegast og innhaldsríkast.

VERUM UNDIRBÚIN



Félög þar sem slík samvinna og samstarf fer fram eru ekki mörg. Hlið-stæð félög á Norðurlöndum samanstanda nánast eingöngu af fagfólki og sama gildir um flest lönd Evrópusambandsins. Foreldrar og aðstandendur starfa í sér félögum. Okkur í Umhyggju þykir óhugsandi að starfa öðru vísi en saman. Að neytendur og veitendur starfi saman. Hagsmunir þeirra hljóta alltaf að vera þeir sömu. Umhyggja hefur getað starfað af því að einstaklingar og fyrirtæki á Íslandi hafa lagt félaginu lið, stutt það með ráðum og dád. Fyrir það vil ég þakka.

Í árunna rás hefur Umhyggja safnað mikilli og dýrmætri reynslu. Reynslu um sigra og hvernig einföld og lítil atriði geta breytt svo óendanlega miklu til hins betra. En við eigum einnig sögur um ósigrá, ósigrá sem hefðu ekki þurft að verða það ef umhverfið, kerfið eða hvað við viljum nú kalla það hefði brugðist skjótt og eðlilega við.

Hugsum okkur fjögurra manna fjölskyldu. Þetta er ósköp venjuleg fjölskylda. Foreldrarnir vinna bæði fulla vinnu. Börnin eru komin í skóla með sín eðlilegu áhugamál og vini. Svo fæðist einn fjölskyldumeðlimurinn til viðbótar og eftirvæntingin og tilhlökkunin er mikil. Þessi góða fjölskylda verður enn betri og skemmtilegri. En þá hrynur allt. Þessi litli einstaklingur sem allir biðu eftir er haldinn sjúkdómi sem enginn skilur. Veröld fjölskyldunnar fer á hvolf. Mamma og pabbi hafa bara tíma til að vinna og vera hjá veika barninu, þau hittast aldrei lengur bara tvö. Það eru hvorki efni né tími fyrir fjölskylduna til að gera eitthvað skemmtilegt saman. Sem systkini er best að láta lítið fyrir sér fara. Það er hvort sem er ekki tími fyrir mann, það er kannski best að vera bara ekki of mikið heima, maður er bara fyrir. Og þessu lýkur ekki í lok næsta árs eins og fyrirheit hafa verið gefin um kreppuna margfrægu sem við erum öll svo upptekin af. Nei, heilbrigðisstarfsmennirnir hafa sagt að þetta geti tekið mörg ár, jafnvel áratugi, að sjúkdómurinn muni jafnvel ekki virða mörkin að vera skilgreindur sem barn þ.e. 18 ára. Og fjölskyldan spyr. Af hverju við?

Þær eru margar reynslusögurnar af þessu tagi sem Umhyggja býr yfir og sem betur fer eru oft til ýmis ráð og viðbrögð sem hafa getað létt fjölskyldum lífið. Félagið hefur borið gæfu til að geta aðstoðað fjölskyldur langveikra barna sem lent hafa í svona hremmingum, hremmingum sem geta tekið öllum kreppum fram. Eftir langan starfsferil hefur Umhyggja góða yfirsýn yfir stærð hópsins sem þarfnast einhvers konar aðstoðar.

Þess vegna segjum við við ráðamenn: „Komið til okkar og leitið upplýsinga. Hópurinn er ekki eins stór og dýr og þið haldið.“ Upphæðirnar eru ekki háar samanborið við alla milljarðana sem hafa verið svo mikið í umræðunni undanfarna mánuði. Við getum fullvissað alla um að reynslusagan sem ég lýsti hér að ofan mun endurtaka sig.

Verum þá undirbúin.

Öll.

Leifur Bárðarson, formaður Umhyggju

Forsíðumyndina tók Jónatan Grétarsson í spítalaskólanum á Barnaspítala Hringins. Elís Máni Elísson er glaður á svip með pönnukökuna í annarri hendinni á pönnukökudegi í spítalaskólans.

1. tbl. 13. árgangur 2009

TÍMARIT UMHYGGJU

Útgefandi: Umhyggja, félag til stuðnings langveikum börnum.

Framkvæmdastjóri Umhyggju og ábyrgðarmaður blaðsins:

Ragna K. Marinósdóttir

Stjórn Umhyggju: Leifur Bárðarson formaður, Guðni Hreinsson

varaformaður, Hákon Hákonarson gjaldkeri, Hulda Sólrún Guðmundsdóttir

ritari, Rósa Einarsdóttir, Bryndis Torfasóttir og Hálfán Þorsteinsson

meðstjórnendur.

Ritnefnd: Ragna K. Marinósdóttir, Bryndis Torfadóttir, Hálfán Þorsteinsson og Rósa Einarsdóttir.

Ritstjórn: Fríða Björnsdóttir (fridabjornsdottir@gmail.com) og Vala Ósk Bergsveinsdóttir (valaosk@gmail.com)

Útlitshönnun: IB

Ljósmyndari: Jónatan Grétarsson

Auglýsingar: Markaðsmenn

Prentun: Litlaprent

Skrifstofa Umhyggju er að Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík; Sími 552 4242; Fax 588 9272; GSM 863 4243 Netfang: umhyggja@umhyggja.is; Heimasíða: www.umhyggja.is Öheimilt er að nota efni úr blaðinu nema heimildir sé getið.

MARGT VEL GERT EN ANNAÐ DUTTLUNGUM HÁÐ



Hulda Sólrún Guðmundsdóttir sálfræðingur

Miklar umræður urðu um skólamál langveikra barna á aðalfundi Umhyggju fyrir ári. Töldu menn að taka þyrfti til hendinni varðandi þessi mál því að víða væri pottur brotinn. Ákveðið var að stofna skólanefnd Umhyggju og var aðildarfélögunum boðið að skipa fulltrúa í nefndina. Á síðasta aðalfundi var svo lagt fram yfirlit yfir störf nefndarinnar, meginmarkmið og aðgerðaáætlun fyrir næstu ár.

Hulda Sólrún Guðmundsdóttir sálfræðingur starfar á Skólaskrifstofu Mosfellsbæjar og hefur auk þess verið í stjórn Umhyggju allengi. Hún tók að sér að hrinda starfi nefndarinnar úr vör og halda verkinu lifandi með stuðningi nefndarmanna. Það lá því beinast við að fá hana til að segja frá starfi nefndarinnar og hvað væri á döfinni.

„Við lögðum fram á síðasta aðalfundi samantekt þar sem fram kom hvað við hefðum gert á liðnu ári. Við hittumst einum fimm sinnum og unnum auk þess töluvert mikið milli funda. Eftir aðalfundinn í vetur var vinnunni haldið áfram og nú erum við að hrinda aðgerðaáætlun okkar í framkvæmd.

Þetta fyrsta ár notuðum við til að kanna grundvöllinn og safna upplýsingum um það sem hefur gengið vel og hitt sem hefur ekki gengið eins vel. Okkur þótti nauðsynlegt að heyra frá þeim sem best þekkja til í þessum málum og átta okkur á því hver staðan raunverulega væri til þess að við gætum sett einhverjar línur og ákveðið hvað við þyrftum að gera áður en við hæfumst handa við að framkvæma. Við vildum ekki hefja starfið án þess að vera búin að gera okkur nokkra grein fyrir umfangi verksins,“ segir Hulda Sólrún.

Hræðsla, óöryggi eða vanþekking

–Í markmiðum ykkar er rætt um að auka þekkingu og skilning á þörfum og stöðu langveikra barna innan skólakerfisins.

„Já. Eitt af því sem við komumst að var að kannski væri hluti

vandans ákveðin hræðsla eða óöryggi innan skólakerfisins sem byggðist á vanþekkingu. Þeir sem starfa í skólunum eru sumir hverjir ragir við að taka á þessum málum, einfaldlega vegna þess að þeir þekkja ekki nógu mikið til þeirra. Þeir vita ekki hverjar þarfirnar eru og hvernig á að bregðast við hinum ýmsu sjúkdómum. Við sáum að eitt af því sem gera þyrfti væri að efla færni og þekkingu fólksins sem starfar í skólunum en vissulega eru mörg dæmi um að vel sé að verki staðið.“

–*Dið talið um langveik börn en ekki börn með sérþarfir?*

„Barn með sérþarfir er miklu viðtækara og reyndar byrjuðum við á að tala um svo viðtækan hóp en ákváðum síðan að „fókusa“ sérstaklega á þennan markhóp Umhyggju þótt það sem við erum að fjalla um eigi að sjálfsögðu við um miklu stærri hóp. Auðvitað gilda að mörgu leyti sömu lögmál um báða hópana. Sjónarhóll fæst við málefni allra barna með sérþarfir en Umhyggja hefur einbeitt sér sérstaklega að langveikum börnum með líkamlega sjúkdóma eða geðraskanir sem vara í lengri tíma. Það er svolítið misjafnt eftir skilgreiningu hvar mörkin eru sett, sumir tala um sjúkdóma sem vara í þrjá mánuði eða lengur en

UMHYGGJA HEFUR EINBEITT SÉR SÉRSTAKLEGA AÐ LANGVEIKUM BÖRNUM MEÐ LÍKAMLEGA SJÚKDÓMA EÐA GEÐRASKANIR SEM VARA Í LENGRI TÍMA“

SKÓLANEFND UMHYGGJU

FYRIRLIÐI SKÓLANEFNDAR UMHYGGJU ER HULDA SÓLRÚN GUÐMUNDSDÓTTIR, SKÓLASÁLFRÆÐINGUR Í MOSFELLSBÆ. HÚN TEKUR ÞÁTT Í STARFINU SEM ÁHUGAMAÐUR UM MÁLEFNI LANGVEIKRA BARNNA OG FJÖLSKYLDNA ÞEIRRA OG SEM FAGMAÐUR EN LOKARITGERÐ HENNAR Í SÁLFRÆÐI FJALLAÐI EINMITT UM FJÖLSKYLDUR LANGVEIKRA BARNNA. AÐRIR Í NEFNDINNI ERU RAGNA MARINÓSDÓTTIR, FRAMKVÆMDASTJÓRI UMHYGGJU, AUÐUR ÁRNADÓTTIR FRÁ EINSTÖKUM BÖRNUM, GUÐRÚN BERGMANN FRANZSDÓTTIR FRÁ NEISTANUM, THELMA BJÖRK BRYNJÓLFSDÓTTIR FRÁ LAUF OG ÓSKAR ÖRN GUÐBRANDSSON FRÁ SKB. SIGRÚN GUNNARSDÓTTIR FRÁ TOURETTE SAMTÖKUNUM OG ÁSTA BJÖRK BJÖRNSDÓTTIR FRÁ FSH STÖRFUÐU MEÐ NEFNDINNI UM TÍMA.

aðrir vilja setja mörkin við sex mánuði. Við erum fyrst og fremst að tala um börn sem glíma við einhverja langvinna sjúkdóma, eitt-hvað meira en nokkurra daga flensu, án þess að hengja okkur í ákveðna tímalengd.“

Réttindi skjólstæðinganna tryggð

–*Þið viljið fylgja því eftir að langveik börn fái þá þjónustu sem þau eiga rétt á samkvæmt lögum og reglugerðum.*

„Já, og hluti af því sem við ákváðum að gera var einmitt að koma ábendingum til Menntamálaráðuneytisins varðandi reglugerðina sem verið er að semja í tengslum við nýja skólalöggjöf til að tryggja réttindi skjólstæðinga okkar. Lögin kveða m.a. á um að börn sem að mati læknis geta ekki sótt skóla vegna slyss eða langvarandi veikinda hafi rétt á sjúkrakennslu, heima eða annars staðar. Þegar þau eru á spítala fá þau kennslu eftir því sem heilsan leyfir. Langveik börn eru líka stundum fjarverandi frá skóla þar fyrir utan vegna sjúkdóms síns en fá þá oft enga eða litla kennslu. Þau eiga rétt á sjúkrakennslu og metið er í hverju tilfelli og í samráði við lækni, hvort hún skuli fara fram í skólanum eða hvort einhver kemur heim til barnanna. Víða er pottur brotinn hvað þetta varðar og börn fá ekki alltaf þessa kennslu þótt annars staðar sé þessu vel sinnt.“

–*Er það vegna þess að skólinn býður ekki upp á sjúkrakennsluna eða sækjast foreldrar ekki eftir henni?*

„Segja má að það sé sitt lítið af hvoru. Þetta gerist ekki sjálfkrafa. Það þyrfti að verða þannig að þegar barn er farið að vera frá skóla vegna veikinda í lengri tíma bendi skólastjórnendur foreldum á að það geti fengið sjúkrakennslu eða bjóði þeim hana. Foreldrarnir ættu ekki alltaf að þurfa að banka sjálfir upp á. Boða ætti foreldrana á fund og fara yfir málin með þeim: Hvernig er heilsu barnsins háttað? Darf það að fá undanþágu vegna veikinda? Fræðsluskyldan er í höndum sveitarfélaganna og vissulega er það skylda foreldranna að koma börnunum í skóla. En þegar um alvarleg veikindi barna er að ræða hafa foreldrar oft ekki þá umframorku sem þarf til að berjast fyrir þessu. Við erum í raun að kalla eftir því að kerfið komi til móts við þá og bendi þeim á hver rétturinn sé.

Kannski þurfa börnin aðeins einhverjar tilslakanir innan skólans, jafnvel bara að vera í minni hópum eða fá að vera með skerta stundatöflu um tíma. Ekki ætti að þurfa að berjast fyrir því með kjafti og klóm í hvert einasta skipti.“

Þjónustan stundum duttlungum háð

–*Hvað er átt við með að auka samræmi milli skóla og/eða sveitarfélaga varðandi þjónustuna sem langveikum börnum stendur til boða?*

„Þetta er ef til vill stærsti þátturinn því að við höfum uppgötvað að það virðist allt að því vera háð duttlungum skólastjórnenda á hverjum stað hvernig þessum málum er háttað. Í einum skóla fær barn með einhvern ákveðinn sjúkdóm og tiltekna þarfir ekki neina þjónustu en barn með sömu þarfir fær afbragðsþjónustu í næsta skóla. Þetta viljum við jafna og samræma svo að þjónustan sem barnið fær sé ekki háð einstaklingum eða persónum innan skólanna. Hluti af því sem við ætlum að gera er að óska eftir að fá fulltrúa frá þjónustumiðstöðvum í Reykjavík og fræðsluskrifstofum sveitarfélaganna á okkar fund til að ræða þessi mál og finna leiðir til að samræma þetta svo að settar verði einhvers konar vinnureglur svo að jafnræðis sé gætt, í það minnsta innan hvers sveitarfélags fyrir sig.“

–*Hafið þið myndað ykkur skoðun á því hver sé ástæða þessa misræmis; fáfræði, peningaleysi eða einhver mótþrói?*

„Erfitt er að benda á eina skýringu og væri óábýrgt að ætla að gera það. Við höfum hvorki getað rannsakað þetta né rætt málið við forsvarsmenn skólanna. Miðað við lýsingar foreldra og hvernig

”OKKUR FINNST AÐ ÞEIM SEM SJÁ UM MENNTUN KENNARA BERI SKYLDNA TIL AÐ UPPFRÆÐA ÞÁ UM ÞARFIR ALLRA BARNNA OG ÞÁ LÍKA LANGVEIKRA BARNNA OG BARNNA MEÐ SÉRÐARFIR.“

þetta birtist sumum þeirra þá virðist það vera háð persónunum sem taka á móti þeim í skólanum, yfirleitt skólastjórnendum, hvert framhaldið verður. Foreldrar virðast upplifa þetta þannig.

Svo er líka misvel staðið að þjónustunni við langveik börn eftir því með hvaða sjúkdóm þau eru. Til dæmis býður teymi frá spítalanum upp á að koma með fræðslu inn í skóla krabbameinsveikra barna og sama á reyndar við um fleiri sjúkdómahópa. Þeir sem vinna með þessi börn fá mjög góða fræðslu og geta spurt og leitað til ákveðinna aðila á meðan slíkt er ekki fyrir hendi fyrir aðra hópa. Þar með verður þetta erfiðara fyrir kennarana. Vel getur verið um sjaldgæfa sjúkdóma að ræða og þeir vita ekki hvernig á að bregðast við þeim enda ekki hægt að ætlast til að þeir geri það.

Mikill áhugi er fyrir því á barnaspítalanum að taka þátt í verkefninu með okkur og við erum m.a. að reyna að ná saman teyminum fyrir fleiri sjúkdómahópa svo að viðeigandi fræðsla verði í boði. Við ætlum okkur líka að hafa samband við skólahjúkrunarfræðingana og kanna hvort ekki sé grundvöllur til að fá þá til samstarfs og að taka beint þátt í fræðslu af þessu tagi.

Eitt af því sem við sjáum að vantar í grunnnám kennara er almenn fræðsla, kannski ekki um mjög sérhæfð einkenni hvers sjúkdóms fyrir sig, heldur a.m.k. það sem almennt gildir um veik börn og þarfir þeirra. Til hvers þarf að taka tillit og hver eru réttindi barnanna?

Okkur finnst að þeim sem sjá um menntun kennara beri skylda til að uppfræða þá um þarfir allra barna og þá líka langveikra barna og barna með sérþarfir.“

Könnun meðal aðildarfélaganna

Skólanefnd Umhyggju sendi út könnun til aðildarfélaganna með spurningum um það hvernig aðstandendum barnanna þætti staðið að málum í skólunum fyrir þeirra hóp. Svörin eru að berast og er ætlunin að taka saman yfirlit yfir niðurstöðurnar um stöðuna í skólamálunum, þ.e.a.s. eins og foreldrar upplifa hana og svo verður hægt að afhenda þær forsvarsmönnum skólamála hjá sveitarfélögunum. Upplifunin er misjöfn eftir því við hvern er talað að sögn Huldu Sólrúnar. Rétt er að taka fram að sérstaklega var beðið um að fólk kæmi líka með dæmi um það þegar vel væri að verki staðið til að nýta upplýsingarnar sem fyrirmynd að því hvernig hægt væri að standa að málunum. „Við megum ekki gleyma að víða er þetta vel gert,“ segir Hulda Sólrún.

Í lokin segir hún að á aðgerðaáætlun skólanefndar sé að taka saman upplýsingablað til skóla varðandi langvinna sjúkdóma. Það verði þó ekki gert fyrr en nefndin hafi mótað verkefnið vel, komist að því hver staðan sé í raun og hver sé draumsýnin. „Þetta yrðu leiðbeiningar fyrir foreldra og þá sem starfa í skólunum um það hvernig gott sé að standa að málum og um þarfir og réttindi barnanna. Við gerum okkur grein fyrir að við getum ekki gert allt í einu en við viljum hitta og eiga fundi með svo mörgum aðilum að við verðum að halda ótrauð áfram, enda erum við nú þegar komin með vinnuáætlun til eins til tveggja ára a.m.k.“



Katrín Jakobsdóttir menntamálaráðherra

AUKNAR SKYLDUR SKÓLA VEGNA SÉRFRÆÐIÞJÓNUSTU

Mikil umræða er um það hvernig komið er til móts við þarfir langveikra barna í leik-, grunn- og framhaldsskólum. Fyrir ári var sett ný rammalöggjöf um þessi skólastig en samkvæmt upplýsingum **Katrínar Jakobsdóttur** var þar ekki fjallað sérstaklega um ákveðna hópa innan skólakerfisins. Umhyggja lagði nokkrar spurningar fyrir ráðherrann um nýju lögin og langveik börn.

-Hafa miklar breytingar orðið í réttindamálum langveikra barna í nýju lögunum miðað við fyrri lög og hverjar eru helstar?

„Lögin sem samþykkt voru síðasta sumar eru rammalöggjöf og er ekki fjallað sérstaklega um réttindi ákveðinna hópa. Dannig er ekki fjallað á afmarkaðan hátt um málefni langveikra barna en lögin setja hins vegar auknar skyldur á skólana til að mæta þörfum einstaklinga fyrir sérfræðiþjónustu og er það mikilvægt skref fyrir langveik börn. Ekki er síður mikilvægt að í lögunum er fjallað um réttindi barna til sjúkrakennslu og úrræði þar að lútandi,“ segir Katrín Jakobsdóttir.

-Hvenær tóku síðustu lög þar á undan gildi?

„Síðustu lög um leikskóla eru frá 1994, lög um grunnskóla eru frá árinu 1995 og lög um framhaldsskóla eru frá 1996.“

Gert ráð fyrir sérþörfum árið 1992

-Hvenær var fyrst með lagasetningu gert ráð fyrir sérþörfum langveikra barna allt frá leikskólaaldri og upp í framhaldsskóla?

„Árið 1992 voru sett lög um málefni fatlaðra og hafa þau verið höfð til hliðsjónar við lagasetningu og reglugerða- og námskrárvinnu í menntamálaráðuneytinu síðan. Í aðalnámskrá leikskóla frá 1999 er fjallað um langveik börn í leikskólum í kafla um sérþarfir barna og er kveðið á um að tekið sé tillit til aðstæðna hvers barns svo það fái notið sín á eigin forsendum. Degar kemur að málefnum langveikra barna í grunnskólum þá er í aðalnámskrá frá árinu 2006 kveðið á um réttindi langveikra barna í tengslum við hugmyndafræðina um skóla án aðgreiningar. Í aðalnámskrá fyrir framhaldsskóla frá 2004 er víða kveðið á um réttindi langveikra nemenda, s.s. um undanþágur vegna skólasóknar, frávik frá námsmati og frávik eða undanþágur í einstökum námsgreinum eða námsáföngum.“

Haft samráð við hagsmunaaðila

-Hvernig er ætlunin að tryggja að framfylgt verði þeim réttindum sem lögin gera ráð fyrir og þar með að börnin njóti þess sem þar er kveðið á um? Mikil áhersla er lögð á sjálfstæði skóla og í framhaldi af því hvernig er þá tryggt að það sé ekki háð persónum, eða persónulegum dutlungum, hvernig farið er með þessi réttindi?

„Svarið við þessum spurningum er á þá leið að í kjölfar nýrra menntalaga er á vegum menntamálaráðuneytis unnið að setningu nýrra reglugerða sem er einn mikilvægur liður í innleiðingu laganna. Við samningu reglugerðanna er haft samráð við hagsmunaaðila. Í reglugerð um sérfræðiþjónustu í leik-, grunn- og framhaldsskólum, reglugerð um nemendur með sérþarfir í grunn-

skólum og reglugerð um nemendur með sérþarfir í framhaldsskólum verður kveðið á um rétt langveikra nemenda.

Í lögum um leik-, grunn- og framhaldsskóla er kveðið á um eftirlitshlutverk menntamálaráðuneytis, gæðamat, úttektir og ákvæði um kæruheimildir til ráðuneytisins. Verkferlar um eftirlitshlutverk ráðuneytisins eru því skýrir.

Aðgerðaáætlun um málefni barna og ungmenna hefur verið samþykkt á Alþingi og er þar sérstaklega kveðið á um málefni barna með ADHD og langveik börn. Fjármagn hefur verið tryggt til að styðja sérstaklega við þessa hópa og sérstök verkefnisstjórn með fulltrúum stjórnvalda, m.a. menntamálaráðuneyti, vinnur að útfærslu þeirra aðgerða sem taldar eru brýnastar.“

Fjöldi langveikra barna óþekkt stærð

-Er vitað hversu mörg langveik börn eða börn með sérþarfir eru í skólum landsins og hver kostnaður fylgir því að veita þeim þá þjónustu sem þau eiga rétt á samkvæmt lögum?

„Þessar upplýsingar hafa því miður ekki legið fyrir í menntamálaráðuneytinu en nú er unnið að því að safna þeim saman frá Jöfnunarsjóði sveitarfélaganna, Sjónarhóli og Tryggingastofnun.“

-Mikið er rætt um aðhald, niðurskurð og sparnað í þjóðfélaginu. Getur aðhaldið í fjármálum sem búast má við að verði viðhaft á næstunni ekki átt eftir að bitna á skólunum eins og öðrum stofnunum og haft meiri áhrif á niðurskurð kostnaðar sem kann að skapast vegna þarfa langveikra barna sem er minni hlutahópur? Verður aðhaldið kannski til að draga úr stuðningsúrræðum þessara barna?

„Nú er unnið að því að leggja heildarlinur fyrir fjárlög næstu ára. Eins og kemur fram í stefnuyfirlýsingu ríkisstjórnarinnar verður lögð áhersla á að vernda þá hópa sem standa höllum fæti og er þá sérstaklega hugað að börnum og ungmennum og í þeirra hópi börnum með sérþarfir. Ríkisstjórnin er meðvituð um að mikilvægt sé að horfa til mennta- og velferðarkerfisins við uppbyggingu Íslands,“ segir Katrín Jakobsdóttir, ráðherra mennta- og menningarmála að lokum.

„**ÁRIÐ 1992 VORU SETT LÖG UM MÁLEFNI FATLAÐRA OG HAFU ÞAU VERIÐ HÖFÐ TIL HLIÐSJÓNAR VIÐ LAGASETNINGU OG REGLUGERÐA- OG NÁMSKRÁRVINNU Í MENNTAMÁLARÁÐUNEYTINU SÍÐAN“**

Garði á Suðurnesjum búa kennarahjónin Jónína Holm og Vignir Bergmann ásamt fjölskyldu sinni en sonur þeirra, Ari Páll Vignisson Bergmann, 17 ára er fjölfatlaður. Fötlunin hefur þó ekki aftrað Ara Páli þegar kemur að skólagöngu og stundar hann nú nám á Starfsbraut við Fjölbautaskóla Suðurnesja.

Undirbúningur mikilvægur

Ari hóf skólagöngu sína í Gerðaskóla í Garði og segir Jónína veru hans þar hafa nánast verið eins og í lygasögu. „Einu og hálfu ári áður en Ari byrjaði í

skóla fórum við að huga að skólagöngunni, láta vita af honum og koma af stað samstarfi við skólann,“ segir hún. Foreldrarir höfðu leitt hugann að því að flytja úr bænum til Reykjavíkur vegna fötlunar Ara en voru ekki tilbúnir að rífa heimilið upp. Það varð því úr að hann hóf nám við grunnskólann og segir Jónína bæði bæjaryfirvöld og Gerðaskóla hafa verið mjög jákvæð gagnvart aðstæðum þeirra. „Skólinn kom með einlæga spurningu í upphafi um hvort hann gæti lært eitthvað,“ segir Jónína, „og það var spurning sem átti alveg rétt á sér en Ari sýndi það strax að hann gæti lært.“

Til að undirbúa sig fóru Jónína og Vignir í heimsókn til Akureyrar til að kynna sér reynslu fjölfatlaðs drengs þar af skólakerfinu og hún segir þau hafa lært heilmikið í þeirri ferð. „Ég held að það hafi einnig haft mikið að segja að við búum í litlu samfélagi,“ segir hún. „Fólk þekkir til okkar og samkenndin er mikil.“



Ari með Ernu M. Sveinbjarnardóttur skólastjóra sem veitti honum viðurkenningu

SKÓLAR EIGA AÐ ENDURSPEGLA ÞVERSKURÐ ÞJÓÐFÉLAGSINS

Í framhaldi af umfjöllun um skólamál langveikra og fatlaðra barna er tilvalið að segja frá jákvæðum reynslusögum úr skólastarfi. Umhyggja fór því á stúfana og spjallaði við móður fjölfatlaðs drengs og hefur hún einungis góða sögu að segja af skólagöngu sonar síns.

TEXTI: VALA ÓSK BERGSVEINSDÓTTIR

Foreldrar taki ábyrgð

Jónína segist heyra margar leiðinlegar sögur um skólagöngu langveikra og fatlaðra barna og þá miklu togstreitu sem myndist á milli skóla og foreldra. „Málið er að það er ekki hægt að ætlast til einhvers af skólanum strax í upphafi heldur byggist þetta á samvinnu. Skólinn getur ekki alltaf vitað nákvæmlega hverjar þarfir nýrra nemenda eru og því þurfum við foreldrar að taka ábyrgð.“

Fékk 10 í íslensku

Degar grunnskólaárunum lauk var Jónína ekki viss hvort Ari ætti að fara í frekara nám og segist í raun hafa vanmetið son sinn svolítið. „Þetta var e.t.v. bara hræðsla hjá mér. Við tókum síðan ákvörðun og svo var haldið af stað,“ útskýrir hún. Degar Ari hóf nám í Fjölbautaskóla Suðurnesja hafði enginn eins fatlaður og hann stundað nám þar áður en strax frá fyrsta degi gekk honum vel bæði í námi og í samskiptum við samnemendur. „Það er gaman að segja frá því að Ari tók tvö próf nú í vor sem gengu vel,“ segir Jónína. „Hann tók t.d. sama próf og aðrir nemendur á starfsbraut í íslensku og fékk 10!“

Reglulegir teymisfundir eru haldnir tvisvar á ári í skólanum þar sem tekin eru fyrir mál er varða Ara og skólann og Jónína telur þessa fundi mjög mikilvæga.

SKÓLAR EIGA NÁTTÚRLEGA AÐ ENDURSPEGLA ÞVERSKURÐ ÞJÓÐFÉLAGSINS OG RAUNIN ER SÚ AÐ ÞAÐ DARF AÐ VINNA HLUTINA SAMAN, FORELDRAR OG SKÓLI.“

Hún segir skipta miklu máli að langveikum og fötlum börnum sé gefið tækifæri til að fara í skóla en auðvitað séu börn ólík og því þurfi fyrirkomulagið að skoðast út frá hverju barni fyrir sig. „Það eru svo margir þættir sem spila saman,“ segir Jónína. „Skólar eiga náttúrulega að endurspeglar þverskurð þjóðfélagsins og raunin er sú að það þarf að vinna hlutina saman, foreldrar og skóli.“

MEGINÁHERSLA LÖGÐ Á MARGBREYTI-LEIKANN

Almennt er talið að rúmlega 20% nemenda í grunnskólum séu með sérþarfir, sem þýðir að þeir þurfi á einhvers konar aðstoð að halda í tengslum við skólanámið. „Það er langt í frá að þetta sé einsleitur hópur,“ segir **Anna Kristín Sigurðardóttir**, deildarforseti kennaradeildar á Menntavísindasviði Háskóla Íslands.



Anna Kristín Sigurðardóttir er deildarforseti kennaradeildar á Menntavísindasviði Háskóla Íslands. Mynd Fríða Björnsdóttir.

Þessum hópi geta verið langveik eða fötluð börn, stór hópur er skilgreindur með námserfiðleika og annar hópur hefur ekki íslensku sem móðurmál. Þar fyrir utan eru svo nemendur með sérstaka hæfileika á einhverju sviði. Loks tala menn um að huga verði að sérþörfum drengja og sérþörfum stúlkna. Allir þurfa þessir hópar á sérstakri aðstoð kennarans að halda. „Hvar er þessi „normal“ nemandi,“ spyr Anna Kristín og bætir við. „Hann er ekki til.“

Flókið og mikilvægt starf

„Hvernig geta kennaranemar búið sig undir kennsluna og bjóðast þeim sérstök námskeið sem gera þeim auðveldara að mæta þessum breytileika þegar í skólann er komið?“

„Það er ekki einfalt fyrir fólk að búa sig undir þetta flókna og mikilvæga starf. Í kennaranáminu leggjum við áherslu á að undirbúa fólk undir að mæta þessum margbreytileika. Það getur enginn orðið sérfræðingur á öllum þeim sviðum sem skólastarf krefst. Fyrir utan að þekkja allar þessar fjölbreyttu þarfir verður kennarinn að kunna námsgreinarnar sem honum er ætlað að kenna. Hann þarf að vera inni í námskrám, lögum og reglum og barna-verandarmálum, hann þarf að þekkja mismunandi námsleiðir nemenda, námsmat og margt fleira. Við leggjum því megináherslu á að undirbúa hann undir margbreytileikann svo að námið verði honum eins og brunnur sem hann getur sótt í þegar hann kemur til starfa og mætir hverju verkefni.“

Búast má við breytingum á námskránni

Og Anna Kristín heldur áfram: „Ef við horfum bara á langveik börn þá get ég eiginlega ekki sagt að það sé neitt ákveðið námskeið í kennaranáminu sem sérstaklega sé ætlað að búa kennaraefni undir að kenna langveikum börnum. Á hinn bóginn eru mörg námskeið sem snerta á þessum þætti, kannski sérstaklega í leikskólakennaranáminu. Þar er námskeið um skóla án aðgreiningar, annað sem tengist heilsu og heilsutengdum vanda og loks námskeið um heilsuefingu almennt.“

Þessi námskeið eru ekki fyrir hendi í grunnskólakennaranáminu, eða hafa ekki verið fram að þessu. Nú þegar kennaranámið breytist í framhaldi af því að það verður fimm ár, fyrst þriggja ára grunnnám og síðan meistaranám sem veitir kennsluréttindi, má gera ráð fyrir einhverjum breytingum á námskránni. Reglugerð um inntak kennaranáms er í vinnslu og þar af leiðandi er heldur ekki búið að ganga frá væntanlegri námskrá. Eftir 1. júlí 2011 munu engir fá réttindi til kennslu nema að hafa lokið meistaraþrófi.“

Áföll í nemendahópnum

Mjög margir nemendur hafa tekið valnámskeiðið Áföll í nemendahópnum. Þar er tekið á öllu mögulegu sem getur komið upp í hópnum, má þar nefna alvarleg veikindi hjá nemanda, foreldrum eða einhverjum öðrum á heimilinu, slys eða eitthvað sem gerist óvænt í skólanum sjálfum.

EFTIR 1. JÚLÍ 2011 MUNU ENGIR FÁ RÉTTINDI TIL KENNSLU NEMA AÐ HAFI LOKIÐ MEISTARAÞRÓFI.“

„Þetta námskeið er vinsælt hjá kennaranemum. Deim finnst þeir þurfa á þessu að halda. Það snertir aðeins þann hóp nemenda sem er langveiku börnin, en þó er ekki beint hægt að segja að námskeiðið sé til þess að undirbúa fólk undir að kenna langveikum börnum. Það verður heldur ekki gert með einföldum hætti því langveik börn eru svo sannarlega ekki einsleitur hópur heldur með margvíslegar þarfir svo að kennarinn þarf að vera bæði opin og vel undirbúinn. Hann þarf líka að vita hvar hann getur aflað sér þekkingar þegar slíkur nemandi kemur í bekkinn.“

Kennaraefni búið undir margbreytileikann

Anna Kristín segir að með lengingu kennaranámsins sé vilji fyrir því að styrkja þann þátt sem tengist kennslu barna með hvers konar sérþarfir og búa kennaraefni undir að takast á við margbreytileikann í skólastarfi, t.d. út frá skilgreindum réttindum barna eins og þau birtast í barnasáttmálanum og í lögum um skólastarf. Frekari sérhæfing mun þó líklega alltaf verða samkvæmt vali nemenda og einhverjir geta sérhæft sig meira en aðrir á þessu sviði. „Varðandi veikindi barna þá skiptir máli að kennari þekki leiðirnar sem hann þarf að fara til að leita frekari þekkingar og aðstoðar. Ef t.d. kemur nemandi í sex ára bekk með einhverja tegund fötlunar eða með ákveðinn sjúkdóm þá þarf kennarinn að vita að það er ekki í hans valdi að gera allt sjálfur. Kerfið í skólanum á að vera þannig uppbyggt að hægt sé að leita sér stuðnings hjá samstarfsfólki eða í stoðkerfi í kringum skólann sem getur

„MEÐ LENGINGU NÁMSINS OG NÝRRI NÁMSKRÁ KEMUR STERKARI GRUNNUR UNDIR VERKEFNI SEM ÞESSI EN LÍKLEGA MUN SÉRHÆFINGUNA ÞÓ VANTA ÁFRAM A.M.K Á EINHVERJUM SVIÐUM“

leiðbeint kennaranum. Kennarinn á að vita hvar hann getur leitað sér hjálpar eða aðstoðar og síðan getur hann líka byrjað að lesa sér til um viðkomandi sjúkdóm eða fötlun. Þannig á námið að vera brunnur sem hægt er að sækja í þegar þörf krefur.“

Lokaverkefni um kennslu langveikra

„Hefur þegar verið ákveðið hvers konar námskeiðum verði ef til vill bætt inn í kennaranámið með breyttu fyrirkomulagi þess?“

„Ég get ekki nefnt ákveðin námskeið enn sem komið er en til greina gæti komið möguleiki á að sérhæfa sig í kennslu barna með sérþarfir. Þessi sérhæfing gæti numið allt að hálfum vetri fyrir almennan kennara sem gæti svo bætt við sig meira námi ef hann ætlaði sér að verða sérkennari.“

Að sögn Önnu Kristínar hafa nokkrir nemendur í kennaranámi, bæði á leikskólakennaraleið og grunnskólakennaraleið skrifað lokaverkefni um kennslu langveikra barna. Í tengslum við verkefnið hafa þeir verið mjög áhugasamir og kynnt sér þessa kennslu sérstaklega, t.d. með því að fara á barnaspítalann og fylgjast þar með hvernig kennslunni er háttað.

„Með lengingu námsins og nýrri námskrá kemur sterkari grunnur undir verkefni sem þessi en líklega mun sérhæfinguna þó vanta áfram a.m.k á einhverjum sviðum. Hana verða kennarar að ná sér í eftir því sem þeir mæta verkefnunum hverju sinni. Þeir munu aldrei geta undirbúið sig í náminu undir öll verkefni sem þeir mæta í starfinu.“

Allir urðu að kunna pínulítið í öllu

„Nú er líka verið að efla það sem kalla mætti teymishugsun og samvinnu kennara úti í skólunum. Hér áður var lítið þannig á að allir yrðu að kunna pínulítið í öllu. Nú er áherslan frekar sú að ekki þurfi allir að kunna allt, enda er skólinn svo gríðarlega fjölbreytt samfélag sem þarfnast þekkingar á mörgum sviðum. Mikilvægt er að einn skóli geti ráðið til sín fólk með margvíslega sérþekkingu sem svo vinni saman í teymum, miðli hvert öðru og hjálpið að við að leysa viðfangsefni dagsins. Fólk þarf að hafa tækifæri til að sérhæfa sig og hafa kunnáttu til að vinna með öðrum, geta miðlað og tekið við og skipulagið þarf að vera með þeim hætti að sérþekking hvers og eins nýtist,“ segir Anna Kristín Sigurðardóttir að lokum.



GJAFIR

VEGLEG PENINGAGJÖF

Starfsmenn og stjórn MP Banka ákváðu fyrir síðustu jól að styrkja Umhyggju með veglegri peningagjöf. Styrkurinn skyldi vera jólagjöf frá MP Banka og viðskiptavinum. Ákveðið var að í stað þess að gefa viðskiptavinum jólagjöf léti bankinn gott af sér leiða. Stofnaður var reikningur hjá MP Banka í nafni Umhyggju og var það fyrsti reikningurinn sem stofnaður var hjá bankanum eftir að hann fékk viðskiptabankaleyfi.

Stjórn, starfsmenn og viðskiptavinir MP Banka óska Umhyggju farsældar í mikilvægum verkefnum sínum. Margeir Pétursson, stjórnarformaður MP Banka, og Styrmir Þór Bragason, forstjóri MP Banka, afhentu Rögnu K. Marinósdóttur, framkvæmdastjóra Umhyggju, og Leifi Bárðarsyni, þáverandi varaformanni félagsins styrkinn.

Umhyggja þakkar gjöfina.



GJAFIR

DUGMIKLIR KRAKKAR GEFA VINNULAUNIN SÍN

Þegar voraði fyrir austan fóru duglegu nemendurnir í 1. og 2. bekk á Eiðum út um víðan völli til að hreinsa allt sem hreinsa þurfti í hinum yndislegu móum við Eiðavatn. Þetta voru kátir krakkar sem fúslega vildu gefa vinnulaunin til langveikra barna og leggja þar með eitthvað af mörkum. Forsvarsmenn framtaksins senda bestu þakkir til BSRB fyrir samstarfið og við Umhyggju vilja þeir segja: „Megi allt það góða í heimi hér verða ykkar veganesti.“ Um leið voru sendar bestu kveðjur fyrir hönd nemenda og starfsfólks í Eiðaskóla (Grunnskólanum á Egilsstöðum og Eiðum).

Umhyggja þakkar þessum duglegu krökkum og þeim sem með þeim unnu fyrir framlagið.



Halldóra Jónsdóttir spilar á tónleikum með kennara sínum, Valgerði Jónsdóttur og Hrafn Harðarson leikur á bjöllum.

HLUTVERK OG MIKILVÆGI TÓNLISTAR OG TÓNLISTARKENNSLU Í LÍFI BARNA

Markmið þessa greinarkorns er að varpa ljósi á mikilvægi tónlistar og tónlistarkennslu fyrir öll börn en þó einkum þau börn sem vegna veikinda eða þroskaskerðingar glíma við skerta færni eða sérþarfar af einhverjum toga.

Strax við fæðingu bregst nýburinn við ýmsum skyn-áreitum er krefjast töluvert þroskaðrar heilastarfsemi. Því eru margir þeirrar skoðunar að nám hefjist í móðurkviði. Sé þroskaframvinda innra eyrans eðlileg leyfir hún strax á 25. viku meðgöngunnar (5. - 6. mánuði) flutning tón- og hljóðupplýsinga eftir heyrnartauginni sem er sú fyrsta af höfuðtaugunum til að þroskast.

Niðurstöður rannsókna gefa vísbendingu um að þessi hæfileiki fóstursins og töluvert fjölbreytt tón- og hljóðáreiti í umhverfi þess eigi drjúgan þátt í að þróa þá vitsmunafærni sem nýburinn fæðist með (Lecanuet 1996). Hversu mikið einstaklingur bregst við umhverfi sínu fyrir og eftir fæðingu er því háð skynreynslu hans og getu til að vinna úr skynáreitum. Þessi færni þróast strax á meðgöngu og veltur á þroskaferli sem hefst með áreiti sem skynfærin nema og breyta í skynjanleg fyrirbæri eins og hljóð í formi tónlistar. Fósturheilinn vinnur úr áreitum í samræmi við hæfileika sína á hverjum tíma. Hann lærir að bera kennsl á

eða að þekkja (þetta hef ég heyrt áður) og að flokka (þetta er gott eða þetta líkar mér ekki). Hann lærir að bera saman við fyrri reynslu og að greina samhengi hlutanna (alltaf gerist eitt-hvað á sama tíma) og hann geymir reynslu sína í minninu. Barnið geymir jákvæða og neikvæða reynslu frá meðgöngunni sem síðar getur haft áhrif á tilfinninganæmi þess og atferli eftir fæðinguna.

Tónlistarþroski ungra barna

Strax við fæðingu er barninu eðlislegt að tjá sig hrynrænt og lagrænt og hefur það yfir að ráða ótrúlegu tónnæmi. Við segjum gjarnan að barnið syngi og dansi löngu áður en það getur talað eða gengið. Það tjáir líðan sína í lagrænu hjali og lærir smám saman að hljóð má nota til þess að hafa áhrif á umhverfi sitt. Það kann blautariu, hungurariu, finn til ariú, gleðiaríu o.s.frv. Það lærir að tónar, hljóð og annað sem heyrir í getur haft þýðingarmiklar upplýsingar að geyma. Barnið lærir að hljóð koma

frá hljóðgjafa, lærir að það getur sjálft framkallað tóna og hljóð og leikur sér með hljóðin: löng - stutt, sterk - veik, há - lág og hin ólíklegustu blæbrigði. Í þessum hljóðaleik eða frummáli barna birtast margir eðlisþættir tónlistar og því má líta á hann sem söng, barnið syngur áður en það tjáir sig með orðum. Fyrir tilstuðlan skynáreita og jákvæðra félagslegra samskipta eykst at-
hygli og eftirtekt barnsins, vitsmunaproski og skynhreyfiproski. Söngurinn (sönglið) þróast og barnið skynjar tónlist og hreyfingu

” EF VIÐ GEYMUM ÞESSA ÖRVUN ÞAR TIL BARNIÐ NÆR GRUNNSKÓLAALDRI MINNKA LÍKURNAR Á ÞVÍ AÐ ÞAÐ NÁI ÞEIRRI FÆRNI SEM ÞAÐ FÆDDIST MEÐ”

sem órjúfanlega heild. Tilfinningar og líðan sem það getur ekki fært í orð tjáir barnið í hreyfingum sínum og spunasöng og þessi „söngur“ er sjálfsprottinn. Barnið bregst tilfinningalega, vitsmunalega, skynrænt og líkamlega við tónáreiti allt frá einföldum titringi til flókinna tónsmíða og er fært um að nema og greina tónblæ, tíðni, styrk, hljómmagn, lagferli og hrynjandi svo eitthvað sé nefnt (Juslin & Sloboda 2002).

Á leikskólaárunum þarf tónlist að vera samofin leik og starfi barna. Því ríkari og fjölbreyttari tónlistarreynslu sem við bjóðum þeim upp á, hvort sem það er söngur, dans, hreyfing, hljóðfæraleikur eða tónlistarhlustun, því sterkari verða tengsl barna við eigin tilfinningar og líðan. Aukin meðvitund um tilfinningar auðveldar tjáningu þeirra og bætir þar með líðan barns, skapar glaðari einstakling með sterka sjálfsmynd. Þess utan eflir alhliða skynörvun heilastarfsemi sem er á forskólaaldrinum virkari en hún mun nokkru sinni verða síðar. Ef við geymum þessa örvun þar til barnið nær grunnskólaaldri minnka líkurnar á því að það nái þeirri færni sem það fæddist með til að skynja tónlist og tjá sig með henni. Við getum jafnvel fullyrt að möguleikar þess til að glíma á skapandi hátt við lífið og tilveruna og þar með talin „flókin verkefni“ dvíni til muna.

Hlutverk og meginmarkmið tónlistarskóla

Hæfileiki ungra barna til að tileinka sér margbrotna tónlistarfærni er vinsælt rannsóknarefni og hefur á síðari árum varpað ljósi á tónnæmi og tónlistarfærni þeirra. Vitað er að meðvitund um tónlist verður til mjög snemma á ævinni og að mati sumra er tónnæmi til staðar á undan öllum öðrum þroskaþáttum (gáfum) (Gardner 1983). Litið er á tónlistarþroska ungra barna sem afmarkaða færni sem hvorki er tengd almennum vitsmunþroska, greindarvísitölu, málþroska, talnafærni, hreyfiproska eða sjónrænni færni. Þannig getur tónlistarþroski einstaklings verið eðlilegur þó svo hann sé alvarlega skertur á öðrum sviðum. Tónnæmi getur á sama hátt verið lítið hjá einstaklingi sem er vel greindur og fær á flestum sviðum.

Í aðalnámskrá tónlistarskóla, almennum hluta, sem gefin var út árið 2000 segir m.a.: „Í skólastarfi tónlistarskóla ber að taka tillit til margbreytilegra áhugasviða nemenda, getu þeirra og þroska þannig að skólarnir þjóni öllum þeim sem sækjast eftir tónlistarnámi. Kennsluaðferðir og viðfangsefni skulu vera fjölbreytt og sveigjanleg.“ (bls. 13)

Ef við erum fylgjandi þeirri kenningu að manninum sé eiginlegt að tjá sig tónrænt og ef við veltum fyrir okkur þeim áhrifum sem tónheimur/hljóðheimur og hryrveröld fósturs hefur á þroska þess og líðan á meðgöngu og á fyrstu árum lífsins er mikilvægi tónlistar augljóst. Það er einnig mikilvægt að hafa í huga hversu einfalt það er að laga tónlist að ólíkum þörfum, þroska, eða getu manna og því geta allir tekið þátt. Rannsóknir sýna fram á mikilvægi og jákvæð áhrif tónlistar á þroskaframvindu og líðan

jafnt fyrirbura sem og barna á skólaaldri. Því er nauðsynlegt að foreldrar og aðrir uppalendur séu meðvitaðir um mátt tónlistarinnar og á hvern hátt megi nýta hana í uppbyggjandi og örvandi samskiptum við börn. Tónlist í öllum sínum margbreytileika hefur fjölþættan áhrifamátt og því ættu öll börn að eiga greiðan aðgang að tónlistarnámi; tónlistarnámi sem byggir á þörfum þeirra og styrk svo þau njóti sín til fullnustu í tónlistinni og finni tjáningar- og sköpunarþörf sinni farveg. Þannig þroska þau sem best hæfileika sína, efla sjálfsmyndina og læra að njóta þess einstaka miðils sem tónlistin er.

Heimildir

Aðalnámskrá tónlistarskóla: almennur hluti (2000). Útgefandi menntamálaráðuneytið.

Gardner, H. (1983). *Frames of Mind – The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books.

Juslin, P. N. & Sloboda, J. A. (2002). *Music and Emotion Theory and Research*. New York: Oxford University Press.

Lecanuet, J. P. (1996). *Prenatal auditory experience, in Deliege, Irene and Sloboda, John (eds.) Musical Beginnings. Origins and Development of musical Competence*. New York: Oxford University Press.



Konur úr Kvenfélaginu Öldunni sem afhentu gjöfina frá félaginu eru f.v. Kristín Ólafsdóttir, Elísabet Hauksdóttir, Bárna Gísladóttir og Anna Wolfram.

GJÖF FRÁ KVENFÉLAGINU ÖLDUNNI

Konur úr Kvenfélaginu Öldunni komu á skrifstofu Umhyggju fyrir nokkru og færðu félaginu veglega gjöf. Tilefnið var að ákveðið hafði verið að á fimmtíu ára afmæli félagsins skyldi það lagt niður vegna breyttra aðstæðna í þjóðfélaginu. Í framhaldi af því höfðu félagskonur ákveðið að skipta því fé sem félagið átti milli Umhyggju annars vegar og sjódeildar Björgunarsveitarinnar í Hafnarfirði hins vegar. Anna Wolfram, sem hefur verið formaður félagsins síðustu fjögur ár, sagði að félagskonum hefði fækkað mikið á undanförunum árum. Þegar þær voru flestar voru þær eitthvað yfir hundrað talsins en nú undir lokin var félagatalan komin niður undir 40.

Fyrir fjórum árum var ákveðið að þegar félagið hefði haldið upp á 50 ára afmæli sitt, sem var 11. febrúar 2009, væri kominn tími til að leggja það niður, enda hefur skipstjórnarmönnum fækkað mikið á undanförunum árum og þar með konum þeirra líka en Kvenfélagið Aldan tengdist einmitt Skipstjóra- og stýrimannafélaginu Öldunni.

Umhyggja færir Öldukonum kærar þakkir fyrir framlag þeirra.

NEMANDINN FÆR AÐ VAXA OG BLÓMSTRA Í TÓNLISTINNI

VALGERÐUR JÓNSDÓTTIR ER ÞÍANÓKENNARI OG MÚSÍKÞERAÐISTI. HÚN STOFNAÐI TÓNSTOFU VALGERÐAR ÁRIÐ 1987. TÓNSTOFAN ER TÓNLISTARSKÓLI ÞAR SEM NEMENDUR MEÐ SÉRÐARFIR HAFA FORGANG. NEMENDUR MEÐ SÉRÐARFIR ERU ÞEIR EINSTAKLINGAR SEM VEGNA SJÚKDÓMA EÐA ÞROSKASKERÐINGAR VÍKJA FRÁ VIÐMIÐI UM „EÐLILEGS“ ÞROSKA AÐ MEIRA EÐA MINNA LEYTI OG ÞARFNAST ÞVÍ SÉRSTAKRA KENNSLUFRÆÐILEGRA ÜRRÆÐA EÐA BREYTTA VIÐHORFA TIL NÁMSFRAMVINDU. VETURINN 2008 TIL 2009 VORU 73 NEMENDUR Í SKÓLANUM OG VIÐ HANN STARFA ÞRÍR KENNARAR. NEMANDI Í TÓNSTOFUNNI GETUR LAGT STUND Á HEFÐBUNDIÐ TÓNLISTARNÁM. HANN GETUR EINNIG NOTIÐ FJÖLDÆTTRAR TÓNLISTARKENNSLU OG ÞJÁLFUNAR SEM BEINIST AÐ ÞVÍ AÐ EFLA TÓNNÆMI HANS OG TÓNLISTARFÆRNI, BÆTA LÍÐAN HANS OG VEITA SKÖPUNARÞÖRFINNI ÚTRÁS. KENNSLUÁÆTLANIR ERU EINSTAKLINGSBUNDNAR. ÞETTA ÞÝÐIR AÐ NÁMSEFNI, TILHÖGUN NÁMSINS, AÐFERÐAFRÆÐI OG MARKMIÐ ERU LÖGÐ AÐ ÞÖRFUM HVERS EINSTAKLINGS. ÞVÍ GETUR ÞURFT AÐ BEITA ÓHEFÐBUNDINNI LEIKTÆKNI, NOTA ÓHEFÐBUNDNA NÓTNASKRIFT OG BYGGJA Á HEYRNARMINNI FREMUR EN SJÓN-RÆNNI ÜRVINNSLU SVO EITTHVAÐ SÉ NEFNT. SÉ ÞESS KOSTUR ER STUÐST VIÐ HEFÐBUNDIÐ NÁMSEFNI Í TÓNLISTARKENNSLUNNI, ANNARS ER NÁMSEFNIÐ UNNIÐ AF KENNURUM TÓNSTOFUNNAR. LEIÐARLJÓS TÓNSTOFUNNAR ER VIRKNI OG VELLÍÐAN. Í KENNSLU-STUNDUM ÞAR SEM NÁMSFRAMVINDAN ER SKIPULÖGÐ SEM SMÁSTÍGT FERLI FÆR NEMANDINN ALLT ÞAÐ SVIGRÚM SEM HANN ÞARF TIL AÐ VAXA OG BLÓMSTRA Í TÓNLISTINNI.



Axel Loí Thorlacius, þriggja og hálfs árs fannst pönnuköurnar rosa góðar.



Elis Máni Elisson, þriggja ára, lék sér í búðarleik og skemmti sér konunglega.



Guðný og **Hófi** passa að uppskrifin að pönnukökum sé rétt.



Ísinn er góður!



Sigurður Ingi Halldórsson, fjögurra ára, lék sér að gröfu á meðan hann beið eftir pönnukökum.



Svana, bráðum 10 ára, sá um að hræra vel í pönnukökudeiginu.



Anna Mary Yngvadóttir, fjögurra og hálfs árs, fékk ömmu sína, **Sigrúnu Jóhannsdóttur**, í heimsókn og þær léku sér í barbíleik.



Dóra og Helga, kennarar á Barnaspítala Hringins baka pönnukök.

Í SKÓLANUM ER SKEMMTILEGT AÐ VERA

Degar barn veikist vikur allt annað til hliðar og hið venjulega hversdagslíf fjölskyldunnar riðlast. Allir krakkar fá flensu og kúra heima við en snúa svo fljótlega aftur í skólann. En hvað með langveik börn sem geta jafnvel ekki sótt skóla dögum, vikum eða mánuðum saman? Jú, á móti þeim er tekið í spítalaskóla Barnaspítala Hringins. Umhyggja fór í skóla og fékk að kynnst skólastarfi á spítala.

TEXTI: VALA ÓSK BERGSVEINSDÓTTIR / MYNDIR JÓNATAN GRÉTARSSON

grunnskóla Barnaspítala Hringins starfa þrír kennarar í fullu starfi á vegum Austurbæjarskóla en einnig starfa leikskólakennarar á Barnaspítalanum. Grunnskólinn hefur aðsetur á fyrstu hæð spítalans og starfar alla skóladaga ársins. Deir krakkar sem hafa heilsu til sækja námið í skólastofuna en síðan fara kennararnir, þau Dóra Guðrún Kristinsdóttir, Helga Dórdardóttir og Jón Agnar Ármannsson, um spítalann eftir því sem þarf og kenna þeim börnum sem eru rúmleggjandi. Skólinn hefur starfað í núverandi mynd í yfir 20 ár og hafði, áður en Barnaspítali Hringins var byggður, aðsetur á barnadeild í aðalbyggingu Landspítalans. Í dag sinnir skólinn ekki einungis börnum er dvelja á spítalanum heldur einnig börnum frá Grensásdeild, húðdeild Landspítalans og Rjóðrinu sem er hvíldar- og endurhæfingarheimili fyrir langveik börn. Auk þess sækja skólann börn sem eru farin heim til að jafna sig eftir að hafa dvalið á spítalanum en mega ekki sækja skóla vegna t.d. smíthættu.

Sinnti 260 börnum á síðasta ári

Það er ætíð mikið um að vera hjá spítalaskólanum og árið 2008 sinnti skólinn í kringum 260 börnum. Bak við þessar tölur eru þó alls konar sögur. „Sum barnanna liggja hér á deildinni, önnur eru fastagestir á dagdeild og enn önnur eru hér bara í nokkurra daga innlögn,“ útskýrir Helga sem hefur starfað í skólanum í áratug. Hún segir skólastarfið hafa breyst mjög mikið á þessum 10 árum. „Innlögnum hefur fækkað sem og þeim dögum sem börn liggja hér á deildinni. Í dag eru börn frekar send heim og því hefur aukist að þau sækji skólann utan úr bæ.“

Dagurinn hjá Dóru, Helgu og Jóni byrjar yfirleitt á fundi með leikskólakennurinum þar sem farið er yfir hvaða börn liggja á deildinni þann daginn. Spítalaskólinn hefur það hlutverk að sinna börnum á aldrinum 6-16 ára en sinnir þó einnig þeim unglingum frá 16-18 ára sem leita eftir því. Degar barn leggst inn byrja kennararnir á heimsókn bæði til að kynna sig og kynnst

barninu. Ef börn dvelja í viku eða lengur á spítalanum er komið á sambandi við skóla barnsins, kennara og jafnvel samnemendur. Í samráði við kennarann er kennslan skipulögð þannig að barnið missi sem minnst úr. Dá leita kennarar spítalans eftir upplýsingum um hvernig barnið stendur í námi, hvað þurfi helst að leggja áherslu á o.s.frv. Einnig er hvatt til þess að félagarnir komi jafnvel með skólabækurnar á spítalann og eyði deginum í spítalaskól-anum með veika barninu. Dannig er reynt að hafa félagslegu hlið dvalarinnar sem ánægjulegasta.

Allt til alls í skólanum

Skóli Barnaspítalans er vel búinn námsgögnum er tilheyra grunn-skólastiginu en einnig hefur hann til umráða nokkrar fartölvur sem krakkarnir geta nýtt sér til náms. Skólinn á einnig fjarfunda-búnað sem t.d. börn utan af landi nýta vilji þau eiga samskipti við kennarann sinn og bekkjarfélaga. Dannig veitist krökkunum tækifæri til að halda félagslegum tengslum við féлага utan spítalans. „Fjarfundabúnaðurinn er líka gott tæki til að undirbúa féлага barnsins áður en það snýr aftur í skólann,“ segir Helga. „Til dæmis ef barn er búið að missa hár vegna krabbameins-meðferðar eða er tengt við slöngur þá auðvelda tölvusamskiptin endurfundinn þegar barnið kemur aftur í skólann.“

Alltaf nóg um að vera

Grunnskólakennararnir á Barnaspítalanum starfa eins og áður segir mikið með leikskólakennurum spítalans og í hverri viku er skipulögð sameiginleg uppákoma fyrir börnin á leikstofu spítalans. Helga segir alltaf mikið um að vera hjá þeim og nefnir uppákomur fyrir jól og páska, heimsóknir trúða og töframanna, spila- og tilraunadaga og meira að segja uppákomu fyrir Dorrann. Dá er haldið upp á dag íslenskrar tungu með upplestri ýmissa rithöf-unda. Ekki má gleyma pönnukökudögum rómuðu sem haldnir eru 2-3 sinnum á vetri. „Pönnukökudagurinn er geysivinsæll ekki síst af því að starfsfólkið hefur svo gaman af því að taka þátt í því sem þar fer fram,“ segir Helga.

”**ÞAU LEGGJA M.A. MIKIÐ UPP ÚR ÞVÍ AÐ KENNA KRÖKKUM Í GEGNUM SPIL, NOTA SKRAFL VIÐ ÍSLENSKUKENNSLU, FISKA-SPIL VIÐ AÐ KENNA FISKANÖFN OG KASÍNU SEM STÆRÐFRÆÐIKENNSLU“**

Nám í gegnum spil

Ánægjuleg dvöl og sveigjanleiki er það mikilvægasta þegar kemur að skólastarfi Barnaspítalans. „Ánægjuleg dvöl á spítala skiptir alveg gríðarlega miklu máli,“ segir Helga. „Og við teljum að ánægjan geti jafnvel flýtt bata barnsins.“ Þess vegna leggja Helga og samstarfsfólk hennar sig fram um að gera skólastarfið sem skemmtilegast. Þau leggja m.a. mikið upp úr því að kenna krökkum í gegnum spil, nota Skrafl við íslenskukennslu, fiskaspil við að kenna fiskanöfn og Kasínu sem stærðfræðikennslu. Það er allur gangur á því hvernig og hversu lengi kennslan fer fram. Skólastarfið á Barnaspítalanum er mjög einstaklingsbundið og sveigjanlegt. Oft læra krakkarnir með kennaranum í einhvern tíma og taka svo hlé. Dá er t.d. spilað eða leikstofan heimsótt en þar er heilmikið af alls konar leikföngum til að leika sér að. „Það er mikilvægt að hafa námið ánægjulegt því við vitum að krakkar læra ekkert ef þeir hafa ekki gaman af því,“ segir Helga.

Allt undir foreldrunum komið

Það er undir foreldrunum komið hvernig kennsla barnanna þróast. Sumir leggja mikið upp úr því að börnin fái reglulega kennslu á spítalanum á meðan aðrir leyfa börnunum sínum að vera í rólegheitum að horfa á sjónvarp og spila tölvuleiki. Helga telur mjög mikilvægt að halda lærdómi að þeim börnum sem hafa til þess heilsu, þegar þau liggja lengi á spítala. „Sá tími sem veik börn missa úr skóla safnast saman,“ segir hún. „Við mikil veikindi opnar barn oft ekki bók í langan tíma og þá verður svo erfitt að opna hana aftur.“

BÚINN AÐ LÆRA MARGFÖLDUNARTÖFLUNA!

Umhyggja heimsótti **Mickhail Ómar Lakhlifi**, 10 ára, á Barnaspítala Hringsins í maí síðastliðnum. Mikki, eins og hann er oftast kallaður, var þá búinn að vera í tvo daga á spítalanum en bjóst við að komast heim daginn eftir.

Thelma Björk Brynjólfsdóttir, móðir Mikka, segir þetta vera í fyrsta sinn sem hann fái skólaþjónustu á barnaspítalanum því þótt hann hafi komið áður á spítalann hefur það alltaf verið á frí- eða helgidögum. Þegar Umhyggju bar að garði var einn kennara spítalans, Helga Dórðardóttir, að kenna Mikka margföldunartöfluna en auk þess hafði hann komið með verkefni úr skólan-um með sér á spítalann. Thelma segir að miklu máli skipti að kennararnir séu hressir og skemmti-legir. „Við Mikki vorum einmitt að ræða það í morgun hver kennaranna væri skemmtilegastur og hann komst loks að þeirri niðurstöðu að þeir væru allir jafnskemmtilegir,“ segir Thelma. Dó svo að Mikki sé rúmfastur og komist ekki í skólastofu barnaspítalans er hann nógu hress til að læra uppi í rúmi. Kennari er með honum í 2x40 mínútur á dag og það gefur móður Mikka einnig tækifæri til að taka sér smá pásu, fá sér ferskt loft eða fara í göngutúr. Meðal þess sem Mikki hefur verið að læra eru fiskanöfn en hann og Helga spiluðu fiskaspil saman til að læra nöfnin. Aðspurður segir Mikki spilið vera skemmtilegt. Og já, Mikki segist hafa lært þónokkur fiskanöfn nú þegar, „Ég þekkti fiskinn sem ég fékk í hádegismat,“ segir hann. „Það var ýsa í karri.“

”**THELMA SEGIR AÐ MIKLU MÁLI SKIPTI AÐ KENNARARNIR SÉU HRESSIR OG SKEMMTI-LEGIR.**

HJARTAGÁTTIN -MIKILVÆG Í UPPLÝS-INGAGJÖF TIL FORELDRA HJARTVEIKRA BARNA

Í kjölfar þess að hjónin **Karl Roth og Margrét Kristjánsdóttir** báðu afmælisgesti að setja peninga í bauk í stað þess að gefa þeim gjafir í tilefni af afmæli þeirra varð til heimasíðan **www.hjartagattin.neistinn.is** en þar má finna ýmsar nauðsynlegar upplýsingar er varða hjartveik börn.

Á stæða þess að Karl og Margrét hófu gerð heima-síðunnar er sú að dóttir þeirra, Hekla, greindist með hjartagalla strax í móðurkviði og hefur fjöl-skyldan gengið í gegnum það meðferðaferli sem því fylgir. „Hugmyndin að síðunni kom upp þegar hjúkrunarfræðingur hjartateymis Landspítalans, Bára Sigurjóns-dóttir, hætti störfum,“ útskýrir Margrét, „en hennar hlutverk hafði m.a. verið að veita foreldrum hjartveikra barna allar nauð-synlegar upplýsingar í ferlinu, þ.á m. ýmislegt er varðar ferðir til Boston þar sem flóknustu hjartaaðgerðirnar á íslenskum börn-um eru gerðar.“

Hekla, sem er þriggja ára gömul í dag, fæddist með flókinn og margþættan hjartagalla og hefur á sinni stuttu ævi þurft að gangast þrisvar sinnum undir aðgerð í Boston. Margrét segir að þótt ekki hafi legið fyrir í upphafi hvernig laga ætti gallann hafi aðgerðirnar gengið vel og er Hekla spræk í dag. „Ég segi oft að hún sé með túrbóhjarta.“



Hekla er þriggja ára og með algjört túrbóhjarta. Hér er hún með foreldrum sínum, Karlí og Margréti, og lilja bróður sínum, Bergi.

Hlutverkið að eyða allri óvissu

Karl og Margrét telja að eftir að upplýsingagjöfin minnkaði, vegna brotthvarfs Báru, hafi fólk upplifað meiri óvissu í kringum aðgerðir í Boston. Því er Hjartagáttin velkomið upplýsingataeki fyrir alla þá sem þurfa að leita sér upplýsinga vegna hjartveikra barna. „Það er nóg að vera í stressi yfir barninu sínu, án þess að þurfa að hafa áhyggjur af öðru,“ segir Karl. „Hlutverk vefsins er

því að eyða allri slíkri óvissu þannig að fólk geti einbeitt sér að börnunum og að sem fæst í meðferðinni komi á óvart.“

Sigrún Drífa Jónsdóttir og Jóhann Grétarsson unnu að heima-síðunni með Karlí og Margréti en bæði eiga þau hjartveika syni. Efnið kom að einhverju leyti frá Báru en einnig frá þeim sjálfum sem og erlendum heimasíðum um svipuð málefni. Margrét segir vefinn í raun vera stærri og meiri en þau lögðu upp með og við-brögðin hafa verið afskaplega góð. „Læknar hér heima eru t.d. mjög hrifnir af þessu framtaki og hafa sýnt áhuga á að vinna meira með okkur í framtíðinni,“ segir hún.

Læknar dreifa upplýsinganafnspjöldum

Á vefsíðunni má finna ógrynni af upplýsingum en þungamiðja hans eru fjórir kaflar þar sem farið er í gegnum ferli hjartveikra barna í tímaröð: Hjartagalli uppgötvaður, hjartaaðgerðir, undir-búningur, ferlið, eftir að heim er komið og ýmis fróðleikur varð-andi hjartabörn. Karl telur t.d. kaflann um hjartaaðgerðir í Boston og allt sem þeim fylgir vera mjög fræðandi fyrir foreldra og draga úr óvissu og óöryggi. Það að vera í ókunnnri borg í öðru landi getur auðveldlega bætt á álagið sem fylgir aðgerðunum sjálfum.

Til þess að tryggja að foreldrar hjartveikra barna viti af vefnum hafa verið útbúin nafnspjöld með vefslóð og helstu upplýsingum sem hjartalæknar dreifa til fjölskyldna. Dannig vinna heilbrigðis-starfsmenn og aðstandendur vefsins saman að því að bæta upplýsingagjöf til foreldra. Nú þegar er fólk farið að nýta vef-síðuna heilmikið og Karl og Margrét efast ekki um að Hjartagáttin eigi eftir að koma að frekari notum. Þau vonast til að heilbrigðis-starfsfólk, aðrir sérfræðingar og foreldrar muni starfa saman að því að gera vefinn enn betri í framtíðinni.

NÝ BÓK UM TOURETTE

Tourette - Hagnýtar leiðbeiningar fyrir kennara, foreldra og fagfólk, nefnist bók sem kom út skömmu fyrir síðustu áramót á vegum Tourette-samtakanna.

Bókin heitir á frummálinu Tourette Syndrome A Practical Guide for Teachers, Parents and Carers. Hún er eftir Amber Carroll, ráðgjafa eins-taklings-, félags- og heilsumenntunar í Hertfordshire í Bretlandi, og Mary Robertson, prófessor í taugasálfræði við University College London. Samkvæmt upplýsingum Sigrúnar Gunnarsdóttur, formanns Tourette-samtakanna á Íslandi, fékk stjórn samtakanna leyfi til þýðingar og útgáfu bókarinnar hér á landi. Gísli Baldursson, barna- og unglingageðlæknir, samdi viðauka um lyf og lyfjagjöf við bókina og Pétur Lúðvíksson, taugalæknir barna; las hana yfir. Málfríður Lorange, taugasálfræðingur barna, og Sigurður Thorla-cius taugalæknir gáfu góð ráð varðandi útgáfu bókarinnar.

Í BÓKINNÍ FJALLA HÖFUNDAR UM:

- læknisfræðilegar lýsingar og meðferð
- náms-, hegðunar- og tilfinningavanda sem nemendur með TS geta átt í og hversu flókið það getur reynst starfsfólki skóla og öðrum
- råd varðandi greiningu og mat í skóla
- gagnlegar, margþættar aðferðir til að nota í skólum.

Bókina má panta með því að senda tölvupóst á tourette@tourette.is eða með því að hringja í 840-2210. Verð bókarinnar er aðeins 1600 kr.

Landsbanki Íslands veitti árið 2007 fjölmörgum líknarfélögum styrki undir kjör-orðinu „Leggðu góðu málefni lið“ og Tourette-samtökin voru meðal þeirra sem hlutu styrki. Sá veglegi styrkur stóð að mestu straum af þýðingu og prentun bókarinnar og kann stjórn samtakanna Landsbankanum bestu þakkir fyrir.



H-IN SEX LEGGJA ÁHERSLU Á JÁKVÆTT HUGARFAR

Er allur skyndibiti óhollur? Hvað er hugrekki? Þarf ég mikinn svefn? Hvernig get ég verið hamingjusamur/söm? Hvar get ég fengið svör varðandi kynþroska? Allt eru þetta spurningar sem brenna á börnum og unglingum einhvern tímann á meðan þau eru enn á skólaaldri. Því hafa Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins og Lýðheilsustöð þróað skemmtilegt verkefni fyrir grunnskóla landsins sem á að taka á þessum spurningum og öðrum svipuðum. Umhyggja settist niður með **Ragnheiði Ósk Erlendsdóttur**, sviðsstjóra skólasviðs hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, og fékk að heyra meira.

Hamingja, hollusta, hugrekki, hvíld, hreinlæti og hreyfing. Þetta eru h-in sex sem mynda umgjörð verkefnisins. Tölustafurinn 6 vísar einnig til sjöunda hugtaksins, kynþroska. Verkefnið er alíslenskt og unnið innan heilsugæslunnar en efnið hefur verið sótt í hugmyndafræði sem borið hefur árangur út um allan heim, s.s. virkni foreldra, jákvæða hugsun og lærdóm í gegnum athöfn.

Læra í gegnum athöfn

6H verkefnið felst í upplýsingagjöf, umræðu og verkefnavinnu er snýr að h-unum sex og sjá skólahjúkrunarfræðingar um að sinna því. „Hjúkrunarfræðingur hvers grunnskóla kemur að meðaltali tvisvar á vetri inn í hvern bekk og fjallar um valið þema,“ segir Ragnheiður. „Öll hugtökin eru kynnt börnum fyrst í sex ára bekk en síðan er farið vel í gegnum tvö hugtök á vetri.“ Notast er við hugmyndafræðina að „læra í gegnum athöfn“ sem sýnt hefur verið fram á að skilar betri árangri en sú að hlusta bara á kennarann. Krakkarnir vinna alltaf verkefni, yngri bekkirnir lita t.d. myndir á meðan þeir eldri fá sérstakar vinnubækur. Markmið hvernar kennslustundar eru höfð skýr og hnitmiðuð til að ná sem best til nemendanna. Til dæmis er rætt um þrjú atriði hvað varðar hollustupema hjá 1. bekk:

1. MORGUNMATUR ER MIKILVÆGASTA MÁLTÍÐ DAGSINS.
2. LÝSI ER HOLLT.
3. MIKILVÆGI ÞESS AÐ BORÐA GRÆNMETI OG ÁVEXTI.

Eins og áður segir er verkefnið unnið í samstarfi við Lýðheilsustöð þar sem sérfræðingar í hverjum málaflokki hafa komið að verkefninu.

Auðveldar aðgengi að skólahjúkrunarfræðingi Nýliðinn vetur var annar veturinn sem verkefnið var starfrækt og hafa viðtöknar verið mjög góðar að sögn Ragnheiðar. „Í kjölfar fræðslunnar er foreldrum sent fréttabréf með sömu áhersluþáttum og börnin unnu að en fréttabréfið snýr að því hvernig foreldrar geti stutt við heilbrigðan lífsstíl inni á heimilinu.“ En 6H veitir krökkum ekki einungis upplýsingar tvisvar á vetri í þemavinnu heldur auðveldar það aðgengi að skólahjúkrunarfræðingnum. „Það er mjög algengt að krakkar komi til hjúkrunarfræðings skólans í kjölfar kennslustundanna með hinar og þessar spurningar sem vakna í þemavinnunni,“ segir Ragnheiður.

Áhersla á jákvætt hugarfar

Við kennslu á þessum sex hugtökum skiptir mestu máli að fara jákvæðu leiðina að efninu, virkja jákvæða hugsun og styrkja einstaklinginn. „Við viljum ekki sifellit vera að tala um það sem bannað er eins og að það sé bannað að reykja, bannað að fara seint að sofa og bannað að vera í tölvunni,“ útskýrir Ragnheiður. Þegar kemur að hugrekki segir Ragnheiður verkefnið aðallega snúa að forvarnarvinnu gegn tóbaki, áfengi og öðrum vímuefnum.

VIÐ KENNSLU Á ÞESSUM SEX HUGTÖKUM SKIPTIR MESTU MÁLI AÐ FARA JÁKVÆÐU LEIÐINA AÐ EFNINU, VIRKJA JÁKVÆÐA HUGSUN OG STYRKJA EINSTAKLINGINN

„Við förum í það hvernig taka á ákvarðanir og kennum krökkunum að það mikilvægasta er að stoppa og hugsu áður en þau ákveða sig. Þá er einnig rætt um sjálfsmyndina og hversu mikilvæg hún er og hvað sé félagsþrýstingur. Krakkar gera sér ekki grein fyrir því hvað félagsþrýstingur er, hvernig hann virkar og hvort þau séu undir þrýstingi. Við sköpum þannig umræðu og hvetjum krakkana til að taka sjálfstæðar og gagnrýnar ákvarðanir.“

Heimasíða verður opnuð í haust

Sem framhald af verkefninu verður formlega opnuð heimasíða í haust, www.6h.is, en þar mun verða ýmislegt ítarefni fyrir börn og unglunga. „Þegar vinna við heimasíðuna fór af stað höfðum við samband við Landlækniseimbættið, Barnaspítala Hringins og BUGL og fengum þannig enn víðtækari þekkingu,“ útskýrir Ragnheiður. „Hugmyndin er að börn, unglingar og foreldrar geti sótt áreiðanlegar upplýsingar á vefinn en auk þess verða ýmis sjálfspróf og ráðgjöf þar til staðar og krakkarnir koma einnig til með að geta sent fyrirspurnir um það sem þeim leikur forvitni á að vita.“



Hópur unglunga tók þátt í rýnihóp síðastliðinn vetur vegna 6H heimasíðunnar og komu krakkarnir með margar góðar tillögur.

SEM FRAMHALD AF VERKEFNINU VERÐUR FORMLEGA OPNUÐ HEIMASÍÐA Í HAUST, WWW.6H.IS, EN ÞAR MUN VERÐA ÝMISLEGT ÍTAREFNI FYRIR BÖRN OG UNGLINGA.“

Í vetur starfrækti hjúkrunarfræðingur rýnihóp vegna heimasíðunnar í einum skólanum þar sem unglingar voru fengnir til að meta síðuna, koma með athugasemdir og tillögur. „Þetta var mjög skemmtileg vinna með krökkunum og fyndið að sjá hvað sumar hugmyndir fullorðna fólksins reynast hallærislegar í augum unglinganna,“ segir Ragnheiður. Hún vonast til að hægt verði að þróa vinnu með unglingum enn frekar í framtíðinni til að efla heimasíðuna.

„Þegar kemur að kynheilbrigði og vímuefnum eru foreldrar oft með miklar áhyggjur af börnunum sínum og þá tel ég vera mikilvægt að efla verkefni eins og 6H. Við vitum að þeir unglingar sem hafa t.d. áhuga á að vita eitthvað varðandi kynfræðslu eru að sækja sér efni til upplýsingar og þá viljum við að þau sækji það til okkar á aðgengilegan hátt.“



Ragnheiður Ósk Erlendsdóttir, sviðsstjóri skólasviðs hjá Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. Mynd: Vala Ósk Bergsveinsdóttir.

H-in sex nýfast öllum börnum

Hlutverk skólaheilsugæslu er að efla heilbrigði nemenda og stuðla að velliðan þeirra. Skólahjúkrunarfræðingar sinna einnig langveikum börnum sem og börnum með sérþarfir í skólum og Ragnheiður segir 6H nýfast þeim að sjálfsögðu líka. Tekið er á hinum og þessum viðfangsefnum sem flest ef ekki öll skólabörn þurfa að glíma við einhvern tímann. Verkefnið hefur gefið góða raun og eru flestir skólar á landinu byrjaðir að nota það nú þegar. Starfsfólk er mjög ánægt með efnið og segir Ragnheiður gaman að sjá hvernig hjúkrunarfræðingar skólanna séu farnir að bæta við og útfæra verkefnin á ýmsa vegu er henta þeirra nemendum betur.

Það verður fróðlegt að fylgjast með 6H samstarfsverkefninu þróast enn frekar á næstu árum og sjá hvernig æsku landsins tekst að velta fyrir sér hamingju, hollustu, hreyfingu, hreinlæti, hugrekki og hvíld.



Alexander Orri og Daniel Orri auk Dagbjartar og Theódóru Ingibergsdætra færðu Umhyggju peningagjöfina sem einnig var frá frændum þeirra, Kristni Gísla og Jökli Smára Jónssonum, sem búa á Sauðárkróki.

JÓLAGJAFAPENINGARNIR RUNNU TIL UMHYGGJU

„Við tölum mikið um það hér á heimilinu að reyna að láta gott af okkur leiða,“ segir Steinunn Kristinsdóttir, móðir tveggja drengja, þeirra Alexanders Orra og Daníels Orra Ómarssona. Þeir, auk fjögurra annarra frændsystkina sinna, færðu Umhyggju 60 þúsund krónur að gjöf fyrir jólnin 2008. Það sem skilur þessa gjöf frá ýmsum öðrum gjöfum sem Umhyggju berast, er að krakkarnir ákváðu að í stað þess að fá jólagjafir frá fjölskyldunni rynnu jólagjafapeningarnir í styrktarsjóð Umhyggju.

Steinunn og amma barnanna, Helga Friðriksdóttir, fylgdu fjórum þeirra á fund Rögnu Marinósdóttur, framkvæmdastjóra Umhyggju, skömmu fyrir jól. Þau sem komu voru bræðurnir Alexander Orri og Daniel Orri og systurnar Dagbjört og Theódóra Ingibergsdætur en að auki voru í hópi gefendanna Kristinn Gísli og Jökull Smári Jónssynir sem áttu ekki heimangengt þar sem þeir búa á Sauðárkróki.

„Við höfðum rætt um þetta ári áður en nú fyrir jólnin bárum við undir krakkana hvort þeir væru til í að láta gott af sér leiða í stað þess að fá jólagjafir frá hluta fjölskyldunnar. Krakkar fá svo mikið af gjöfum og eiga þar að auki allt og samþykktu allir að breyta til. Það tók krakkana nokkurn tíma að ákveða hvaða málefni þeir vildu styrkja. Svo varð Umhyggja fyrir valinu.“

” segir Steinunn.

Umhyggja þakkar þessum duglegu krökkum og þeim sem með þeim unnu fyrir framlagið.

N1 OG UNGFRÚ ÍSLAND-KEPPENDURNIR SAFNA FÉ

Umhyggja á víða haka í horni eins og best sést á því að 14. maí sl. stöðu þátttakendur í keppninni um titilinn Ungfrú Ísland og N1 fyrir fjáröflun fyrir félagið. Í bréfi frá Gunnlaugi Þráinssyni, markaðsstjóra hjá N1, segir að söfnunin hafi gengið framar vonum og alls hafi safnast 300 þúsund krónur sem Ragna Marinósdóttir, framkvæmdastjóri Umhyggju, veitti móttöku.

Umhyggja þakkar stuðninginn.



PÁLL ÓSKAR GEFUR UMHYGGJU 400 EINTÖK AF SILFURSAFNINU

Það var góð stemmning á Barnaspítala Hringsins þann 27. maí síðastliðinn þegar **Páll Óskar Hjálmtýsson** og **Monika Abendroth** komu þangað í heimsókn og tóku nokkur lög. Tilefni heimsóknarinnar var að Páll Óskar gaf Umhyggju 400 eintök af Silfursafninu, tvöfaldri safnplötu ásamt mynddiski, sem inniheldur öll hans bestu lög frá árunum 1991-2008.

Páll Óskar segir að sér hafi komið á óvart hversu vel börn og unglingar tóku á móti plötunni hans Allt fyrir ástina sem kom út árið 2007. „Þessi plata var ekki gerð fyrir börn en það er greinilega einhver jákvæð orka bak við hana sem krakkar grípa í,“ útskýrir hann fyrir Umhyggju. „Ég er því að þakka fyrir mig með þessari gjöf. Ég reyni að láta mín viðhorf til lífsins endurspeglast í tónlistinni og krakkarnir hér á Barnaspítala Hringsins þurfa ef til vill meira á þessari jákvæðu orku að halda en margir aðrir.“

Og það var heldur betur jákvæðni og skemmtileg stemmning á barnaspítalanum þegar Páll Óskar og Monika tóku lagið. „Þegar við Monika höldum tónleika blöndum við saman okkar lögum og stuðlögnum mínum,“ segir Páll Óskar, „það er nefnilega svo gaman að prófa hörpuna hennar Moniku með þessum teknólögum.“

Eftir að Páll Óskar og Monika höfðu spilað nokkur lög í leikherbergi barnaspítalans fengu krakkarnir tækifæri til að næla sér í eintak af Silfursafninu og eiginhandarítun popparans. Páll Óskar var afskaplega ánægður með heimsóknina og þykir vænt um að geislaþlötusafninu verði dreift til langveikra barna um land allt, en Umhyggja mun m.a. senda fjölmörg eintök á barnadeild Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri.

„Ég vil þakka fyrir mig og líka fyrir það ötula og óeigingjarna starf sem Umhyggja og Barnaspítali Hringsins vinna,“ sagði popparinn að lokum. „Ég ætla að vona að þessi gjöf komi fólki hér í gott stuð. Rock on!“



„ÞAÐ ER NEFNILEGA SVO GAMAN AÐ PRÓFA HÖRPUNA HENNAR MONIKU MEÐ ÞESSUM TEKNÓLÖGUM“



FYRIRTÆKJAKEPPNIN LIÐSHEILD STYRKIR UMHYGGJU



Hjördis Johnson verkefnastjóri Practical hefur umsjón með liðsheilðarverkefninu í sumar.

Helgina 15. – 16. ágúst næstkomandi fer fram á Laugarvatni fyrirtækjakeppnin Liðsheilid en þar keppa fyrirtæki, stofnanir og félagasamtök í ýmsum þrek- og hugarþrautum.

„Okkur langaði til að tengja Liðsheilidina einhverri góðgerðarstarfsemi og því mun hluti ágóðans renna til Umhyggju,“ segir Hjördis Johnson, verkefnastjóri hjá viðburðafyrirtækinu Practical, sem stendur fyrir keppninni. Fyrirtækjakeppnin Liðsheilid fer þannig fram að fjögurra manna lið etja kappi í 24 stunda keppni þar sem m.a. verður keppt í hlaupi, sundi og hugarþrautum. Hvert fyrirtæki má að sjálfsögðu skrá til leiks fleiri en eitt lið. Íþróttaháskólinn á Laugarvatni mun sjá um hreyfiprautirnar og má því búast við krefjandi og skemmtilegum þrautum.

En Liðsheilidn snýst ekki einungis um þessa einu helgi í ágúst heldur mun Practical halda uppi góðri stemmningu í allt sumar innan þeirra fyrirtækja sem hyggja á þátttöku.

„Liðsheilidn mun vera algjör vítaminsprauta fyrir fyrirtækin,“ segir Hjördis. „Í sumar munum við í samstarfi við fyrirtækin skipuleggja viðburði þar sem starfsmenn og fjölskyldur þeirra eru hvött til að hreyfa sig og æfa með liðsmönnum.“ Í ágúst er síðan tilvalið að fyrirtæki skipuleggi útilegu á Laugarvatni þar sem starfsmenn hvetji sitt lið áfram í keppninni. Eins og áður segir mun hluti af hagnaðinum renna til Umhyggju en auk þess hvetur Practical fyrirtækin til að safna áheitu til styrktar því málefni sem hverjum og einum er hugleikið.

Hjördis segir hugmyndina um Liðsheilid hafa blundað í þónokkurn tíma í starfsfólki Practical. „Hugmyndin hefur verið á borðinu hjá okkur í svolitinn tíma og við töldum að nú væri rétti tíminn til að kýla á þetta. Keppnisskapið yfir fólki oft langt og því er alveg pottþétt að það verður mikil spennan og skemmtun á Laugarvatni í ágúst.“

UNAÐSSTUND Í BLÁA LÓNINU

Bláa Lónið hf. styrkti Umhyggju fyrr á þessu ári en styrkurinn felst í því að félaginu voru afhent 10 fjölskyldukort í Bláa Lónið. Hvert kort veitir ótakmarkaðan aðgang að Bláa Lóninu fyrir tvo fullorðna og fjögur börn, 16 ára og yngri.



BLUE LAGOON
ICELAND

Það er ánægjulegt að bregða sér í Bláa Lónið. Líðsmyndari Haukur Snorrason. Mynd úr myndasafni Bláa Lónsins hf.

Magnea Guðmundsdóttir, kynningarstjóri Bláa Lónsins hf., sagði að það hefði verið ánægjulegt fyrir fyrirtækið að geta styrkt Umhyggju með þessum hætti og veita þar með langveikum börnum og fjölskyldum þeirra tækifæri til að eiga góða stund í fallegu umhverfi. „Fjölskyldurnar hafa verið duglegar að heimsækja Bláa Lónið og líklegt er að heimsóknum fjölgi enn frekar með hækkandi sól,“ sagði Magnea. Ragna Marinósdóttir, framkvæmdastjóri Umhyggju, sagði að kortunum í Bláa Lónið hefði verið vel tekið. Vilji fólk nýta sér þennan ágæta stuðning þarf það aðeins að hafa samband við skrifstofuna í síma 552 4242 og biðja um kort, koma síðan að sækja það og bregða sér svo í Lónið. Eftir að fólk hefur notað kortið þarf að skila því aftur á skrifstofu Umhyggju. Það er um að gera að nýta sér þetta frábæra tilboð sem á áreiðanlega eftir að létta lund margra og verða öllum til góðs.

GJAFIR

SÖNG OG STYRKTI UMHYGGJU

Á 80 ára afmælinu sínu söng Hákon Þorsteinsson gömul revíulög inn á disk en Hákon var stundum, á sínum yngri árum, kallaður gítar – Konni. Diskurinn var aðeins seldur nánustu vinum og vandamönnum og allur ágóði skyldi renna til Umhyggju. Gefnir voru út 200 diskar. Kostnaðurinn nam 47.000 kr. og mismunurinn, 153.000 kr. var afhentur Umhyggju.

Umhyggja þakkar gjöfina.

				
KPMG endurskoðun Borgartún 27, 105 Reykjavík	Félagssvið Kópavogs Fannborg 2, 200 Kópavogur	Eskja ehf Strandgata 39, 735	Húsanes ehf Hafnargata 20, 230 Rnb.	Stilling hf Hátúni 2a, 105 Reykjavík
				
Útfarastofa Íslands Suðurlíð 35, 105 Reykjavík	Akureyrarbær Geislagata 9, 600 Akureyri	Bakameistarinn Stigahlið 45-47, 105 Reykjavík	Eirberg Stórhöfða 25, 110 Reykjavík	Hitaveita Suðurnesja Brekustíg 36, 260 Rnb.
				
IKEA Kauptún 4, 210 Hafnarfirði	Alþýðusamband Íslands Sættún 1, 105 Reykjavík	Námsflokkar Hafnarfjarðar Strandgata 6, 220 Hafn.	Alcan ehf Box 244, 222	Blindrabókasafn Íslands Digranesvegi 55, 200 Kópavogur
				
Ískraft hf Smiðjuvegi 5, 200 Kópavogur	ÍSLANDSSPIL Smiðjuvegi 5, 200 Kópavogur	Jóhannes Egilsson Grándugata 27-29, 580 Sigluf.	HS Orka hf Brekustíg 36, 260 Reykjanesb.	Tónastöðin ehf Skipholti 50d, 105 Reykjavík
				
Trésmiðjan Virkni Fjölnisgata 3a, 603 Akureyri	Umslag ehf Lágmúla 5, 108 Reykjavík	Íþrótt og Tímstundasvið Frikirkjuvegi 11, 101 Reykjavík	Íslensk erfðagreining Sturlugata 8, 101 Reykjavík	Jómfrúin Lækjargata 4, 101 Reykjavík
				
Sjóvá Almennar Kringlunni 5, 103 Reykjavík	Brim Bræðraborgarstíg 16, 101 Rvk.	Nýi Kaupþing Borgartúni 19, 105 Reykjavík	Icepharma Lynghálsi 13, 110 Reykjavík	KFC Garðahraun 2, 220 Hafnarfirði

			
Kópavogsbær Fannborg 2, 200 Kópavogur	Öryrkjabandalag Íslands Hátún 10, 105 Reykjavík	Miðnesheiði Flugstöð Leifs Eiríks, 235	KSÍ Laugardal, 104 Reykjavík
			
Pökkun og Flutning Box 12, 101 Reykjavík	Nói Síríus Hesthálsi 2-4, 110 Reykjavík	Pökkun og Flutning Smiðshöfða 1, 112 Reykjavík	Nuddstofan Umhyggja Vesturgata 32, 101 Reykjavík
			
Vistor Hörgatún 2, 210 Garðabæ	Betri bílar Skeifan 5c, 108 Reykjavík	RST NET Álfhella 6, 221 Hafnarfirði	UMHYGGJA ÞAKKAR STUÐNINGINN

NAFN	HEIMILI	POSTNUMER	NAFN	HEIMILI	POSTNUMER		
1,2 og 3 auglýsingastofa	Skipholti 29a	105	Reykjavík	Bláðamannafélag Íslands	Siðumúla 23	108	Reykjavík
2001 hf	Hverfisgötu 49	101	Reykjavík	Blikkrás ehf	Óseyri 16	603	Akureyri
A Karlsson ehf	Víkurbær 8	203	Kópavogur	Blikksmiðjan Vík	Skemmuvegi 42	200	Kópavogur
A Wendall hf	Tangarhöfða 1	110	Reykjavík	Bolungarvíkurkaupstaður	Aðalstræti 2	415	Bolungarvík
A.R.K. ehf	Smiðjuvegi 38	200	Kópavogur	Borgarbyggð ehf	Borgarbraut 14	310	Borgarnes
About Fish Iceland	Tryggvagötu 16	101	Reykjavík	Bókasafn Garðabæjar	Garðatorgi	210	Garðabær
Aðalbjörg	Fiskislóð 53-55	101	Reykjavík	Bókasafn Kópavogs	Fannborg 3-5	200	Kópavogur
Aðalskoðun	Hjallabraut 4	220	Hafnarfjörður	Bókasafn Reykjaneshæjar	Hafnargötu 57	230	Keflavík
Aðalvík ehf	Ármúla 15	108	Reykjavík	Bókasafn Seltjarnarness	Eiðistorgi	170	Seltjarnarnes
Aftækni ehf	Barónstíg 5	101	Reykjavík	Bókasafn Seyðisfjarðar	Austurvegi 4	710	Seyðisfjörður
Akrahreppur ehf	Framnesi	560	Varmahlíð	Bókasafn Vestmannaeyja	Box 20	900	Vestmannaey.
Akureyrarhöfn	Fiskitanga	603	Akureyri	Bókhalds og Tölvubjónustan	Böðvarsgötu 11	310	Borgarnes
Almenna Bilaverkstæðið	Skeifunni 5	108	Reykjavík	Bókhaldsstofan	Strandgötu 40	460	Tálknafjörður
Anný SU 071	Kastala	715	Mjólfjörður	Bókhaldstofa Ingimundar	Skeifunni 19	108	Reykjavík
Apótek Vesturlands	Smiðjuvegi 33	300	Akranes	Bókhaldsþjónusta Þórhalls	Reynivöllum	700	Egilsstaðir
Argos ehf Arkitektar	Eyjaslóð 9	101	Reykjavík	Bókhaldsþjónustan ehf	Víðihlið 10	550	Sauðárkrúkur
Arkform ehf	Ármúla 38	108	Reykjavík	Bóksala Kennara	v/Stakkahlíð	105	Reykjavík
Arkitektar Laugavegi 164	Laugavegi 164	101	Reykjavík	Bragginn bilaverkstæði	Flötum 20	900	Vestmannaey.
ASÍA ehf	Laugavegi 10	101	Reykjavík	Brauðhúsið ehf	Eftalandi 26	108	Reykjavík
Athygli hf	Siðumúla 1	108	Reykjavík	Brim	Bræðraborgarstíg 16	101	Reykjavík
Auglæknastofa Ragnars	Mýrarvegi 11	600	Akureyri	Brimrún	Heimaslóð	101	Reykjavík
Álfur sf útgerð	Vattanesi	730	Reykjavík	Brodri Björnsson	Framnesi	560	Varmahlíð
Áltak ehf	Stórhöfða 33	110	Reykjavík	BSRB	Grettisgötu 89	105	Reykjavík
Árbæjarapótek	Hraunbæ 102	110	Reykjavík	Búaðföng	Stórolfsvöllum	860	Hvolsvöllur
Ármann Búason	Myrkárbakki	601	Akureyri	Búr ehf	Bæjarflöt 2	112	Reykjavík
Árnesprófastsdæmi	Túngötu 20	820	Eyrarbakki	Búsahöld	Kringlunni 8-12	103	Reykjavík
Arni Valdimarsson	Akri	861	Hvolsvöllur	Byggðasafnið Skógum	Skógum	801	Selfoss
Arxel heildverslun	Smiðsbúð 9	210	Garðabær	BYR AK 120	Stílholti 6	300	Akranes
Árskóli	Box 60	550	Sauðárkrúkur	Bændasamtök Íslands	Hagatorgi 1	107	Reykjavík
Árvirkinn	Eyrarlandsvegi 32	800	Selfoss	Congress Reykjavík	Engjateig 5	108	Reykjavík
As Fasteignasala	Fjarðargötu 17	220	Hafnarfjörður	Cosmo tiskuverslun	Kringlunni 8-12	103	Reykjavík
Aætunarförðir Jakobs	Hlíðartúni	720	Borgarbyggð	Country höfða Hótel	Höfðabrekku	871	Vík
Bakarinn hf	Silfurgötu 11	400	Ísafjörður	Dalsgerði ehf	Dalsgerði 1	270	Mostellsbær
Barkasúða Guðmundar	Hvaleyrarbraut 27	220	Hafnarfjörður	Daltré ehf	Sunnubraut 12	620	Dalvík
Baugsbót sf bifreiðaverkstæði	Frostagötu 1b	600	Akureyri	Dellila og Samson	Grenatúni 1	200	Kópavogur
Bautinn ehf	Hafnarstræti 92	600	Akureyri	Depla Kolaportinu	Austurgötu 21	230	Keflavík
Bára SH 027	Helluhóli 3	360	Hellissandur	Didda GK056	Greniteig 35	230	Keflavík
Bergur ehf	Hrauntúni 46	900	Vestmannaey.	DK Hugbúnaður ehf	Hlíðarsmára 12	201	Kópavogur
Betra Líf ehf	Kringlunni 4-6	103	Reykjavík	DMM Lausnir ehf	Íðavöllum 9b	230	Keflavík
Betri bílar ehf	Skeifunni 5c	108	Reykjavík	Dragi hf	Syðri Tjörn	601	Akureyri
Bifreiðastilling Nicolai	Faxafeni 12	108	Reykjavík	Dúna Bólstrun	Lyngbrekku 30b	220	Hafnarfjörður
Bifreiðastöð PPP	Dalbraut 6	300	Akranes	Dúnhreinsunin ehf	Digranesvegi 70	200	Kópavogur
Bifreiðaverkstæði Auðuns	Fossaleyni 16	112	Reykjavík	Dvalarheimilið	Kirkuvöli	860	Hvolsvöllur
Bilaklæðning hf	Kársnesbraut 100	200	Kópavogur	Dýralækningsþjónustan	Stuðlum	801	Selfoss
Bilaleiga Húsavíkur	Garðarsbraut 66	640	Húsavík	Dýrariði	Grensásvegi 14	108	Reykjavík
Bilasmiðurinn hf	Bildshöfða 16	112	Reykjavík	Efning Stéttarfélag	Sættúni 1	105	Reykjavík
Bilaverk ehf	Kaplahrauni 10	220	Hafnarfjörður	Efnamóttakan	Gufunesi	112	Reykjavík
Bilaverkstæðið Toppur	Skemmuvegi 34	200	Kópavogur	Egilssíð	Gránugötu 27-29	580	Siglufjörður
Bilapvottastöðin Lóður	Bæjarlínd 2	200	Kópavogur	Eik hf trésmiðja	Strandgötu 37	460	Tálknafjörður
Bill.is bílasala	v/Malarhöfða 2	112	Reykjavík	Einar Beintéins ehf	Grófarsmára 8	201	Kópavogur
Bjarg verslun	Stílholti 14	300	Akranes	Einingaverksmiðjan	Breiðhöfða 10	112	Reykjavík
Bjarni S Hákonarson	Haga	451	Patrekstjörður	Eirberg	Storhöfða 25	110	Reykjavík
Björn Bakari	Klapparstíg 3	101	Reykjavík	Eiríkur og Einar Valur ehf	Hafrahóli 54	400	Ísafjörður
Björn Harðarsson	Holti 1	801	Selfoss	Ellos verslun	Kringlunni 7	103	Reykjavík

NAFN	HEIMILI	POSTNUMER
Endurskoðun og Ráðgjöf	Garðatorgi 7	210
Endurskoðun og Uppgjör	Hlíðarsmára 9	201
Endurskoðun Péturs Jónssonar	Faxafeni 5	108
Endurskoðun Vestfjarða	Aðalstræti 19	415
Endurskoðunarþjónustan	Skipholti 50d	105
Engjaskóli	Vallengi 14	112
ENNEMM ehf	Brautarholti 10	105
Ernst og Young	Armúla 6	108
Esjka ehf	Strandgötu 39	735
Everest	Skeifunni 6	108
Ég C Gleraugnaverslun	Hamraborg 10	200
F.O.S.	Hafnarstræti 6	400
Fagafi ehf byggingafélag	Austurbergi 16	111
Fagtækni ehf	Akralind 6	201
Fasteignasafnan Húsið	Suðurlandsbraut 50	108
Faxafloðhafnar	Tryggvagötu 17	101
Fágun ehf	Baughúsum 6	112
Fáskúðsfiarðarkirkja	Fáskúðst.	750
Ferðagjónusta bænda	Lóni	781
Ferðagjónusta Narfastöðum	Narfastöðum	650
Ferðagjónustan Húsafelli	Húsafelli	311
Ferskar kjötvörur	Síðumúla 34	108
Ferskfiskur ehf	Bæjarhrauni 8	220
Festi ehf	Hafnarfjörður	220
Félag einstæðra foreldra	Hringbraut 116	107
Félag lón & Tæknigreina Reykjaness	Tjarnargötu 7	230
Félag málmíðnaðarmanna	Skipagötu 14	600
Félagsbúð	Hallveigarstíg 1	101
Félagsbúð Fagurhlíð	Fagurhlíð	880
Félagsbúð Fagurhóli	Fagurhlíð	880
Félagsbúð Mófellsstöðum	Mófellsstöðum	310
Félagsbústaðir	Hallveigarstíg 1	101
Félagssvið Kópavogs	Fannborg 2	200
Fisk Seafood	Eyrarvegi 18	550
Fiskafurðir	Fiskislóð 5-9	101
Fiskifélag Íslands	Box 8214	128
Fiskikaup Jóns Ásbjörns	Geirsgötu 11	101
Fiskimið hf	Austurstræti 6	101
Fiskmarkaður Íslands	Norðurtanga 6	355
Fiskmarkaðurinn ehf	Aðalstræti 12	101
Finpússning ehf	Rauðhellum 13	221
Fjarðarkaup	Hólshrauni 1b	220
Fjármálaeftirlitið	Suðurlandsbraut 32	108
Fjölbrotarskóli Suðurnesja	Sunnubraut 36	230
Fjöldskyldheimilið Búðargerði	Búðargerði	108
Flakkarinn ehf	Brjánslæk	450
Flatskóli	v/Vífilsstaðaveg	210
Fljótsdalshérað	Lyngási 12	700
Flóð og Fjara	Eyrarbraut 3a	825
Flúðasveppir	Undirheimum	845
Forlagið ehf	Bræðraborgarstíg	101
Fossvélar hf	Hrísmýri 4	800
Frár ehf	Hásteinsvegi 49	900
Fríðrik Jónsson ehf	Borgarrost 8	550
Frosti ehf	Öseyrarbraut 17	220
Fræðslumiðstöð Vestfjarða	Suðurgötu 12	400
Fróken Júlía ehf	Mjódd	108
Fónix ehf	Hátúni 6a	105
G Hjalmarsson hf	Gnóðanesi 2	603
Gagnaeyði ehf	Bæjarflöt 4	112
Garðabær	Garðatorgi 7	210
Germanischer Lloyd á Íslandi	Hafnarhvoli	101
Gjögur	Kringlunni 7	103
Glaxo Smith Kline	pverholti 14	104
Gláma Kim	Laugavegi 164	105
Glóey ehf	Armúla 19	108
Glófi ehf	Hrísalandi 1b	600
Godði ehf	Auðbrekku 19	200
Grásteinar ehf	Grimshaga 3	107
Greifinn Akureyri	Glærgötu 20	600
Gró heildverslun	Skútuvogi 10b	104
Gróandi	Græsteinum	270
Grunnskóli Dalvíkur	v/Mímisveg	620
Grunnskóli Grimseyjar	Grimsey	611
Grunnskólinn Hveragerði	Skólamörk 6	810
Grunnskólinn Ljósaborg	Borg	801
Guðmundur Arason ehf	Skútuvogi 4	104
Guðmundur Einarsson	Árskógum 6	108
Guðmundur Tyrfingsson	Fossnesi	800
Guðnabakari	Auturvegi 31	800
Gullborg leikskóli	Rekagrandi 14	107
Gunnar Skarphéðinsson	Alfábrekku 1	750
H Jacobsen ehf	Reykjavíkurvegi 68	220
Hafgæði	Fiskislóð 28	101
Hafnarfjarðarleikhús	Suðurgötu 15	220
Hagall ehf	Box 1166	121
Hagblíkk ehf	Smíðjuvegi 4v	200
Hagstál ehf	Brekkuhöll 1	220
Hagtak	Fjarðargötu 13-15	220
Hagverk	Bæjarflöt 2	112
Halldór Ólafsson úrsmiður	Glerártorgi	600
Handþrónasamband Íslands	Skólavörðustíg 19	104
Happdrætti Háskóla Íslands	Tjarnargötu 4	101
Haraldur Jónsson	Ásbrandsstöðum	690
Harðviðarval	Krókhálsi 4	110
Haukar Knattspyrnufélag	Box 14	220
Hárgreiðslustofa Gunnhildar	Keflavíkurgötu 8	360
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsar	Míðleiti 7	103
Hárgreiðslustofan Quest	Kringlunni 4-12	103
Hársnyrtíng Sveinu	Höfðabraut 6	530
Hárstíll	Hjallabraut 33	220
Háskólabíð	V/Hagatorg	107
Heiðarbær	Skógum 1	641
Heilbrigðiseftirlit Vesturlands	Borgarbraut 14	310
Heilbrigðisstofnun Sauðárkróks	v/Hvanneyrarbraut	550
Heilbrigðisstofnun Siglufjarðar	Síglufjörður	580
Heilsugæslan Búðardal	Búðardalur	370
Heilsustofnun NLFI	Grænumörk 10	810
Heimabíð	Laugarnesvegi 100	108
Heimilisprýði	Hallarmúla 1	108
Helga Bjarnadóttir	Holtaseli	781
Hellur og Garðar	Kjarnhólma 34	200
Héðinn Schindler Lyftur	Lyngási 8	210
Héraðsdýralæknir	Ásvegi 31	760
Héraðsskjalasafn Austurlands	Laufskógum 1	700

NAFN	HEIMILI	POSTNUMER
HGK ehf	Laugavegi 13	101
Hítaveita Egilsstaða og Fella	Einhleypingi 1	700
Hjartarheill	Síðumúla 6	108
Hjartarheill	Suðurlandsbraut 10	108
Hjálparstarf kirkjunnar	Háaleitisbraut 66	101
Hjálpræðisherinn á Íslandi	Garðastræti 38	101
Hlaðbær Colas	Gulhellu 1	220
Hlaðhamrar leikskóli	v/Hlaðhamra	270
Hlið Leikskóli	Akurhlíð 1	550
Hlíðarkaup	Fosshálsi 1	110
Hollt og Gott	Árneshreppi	520
Hótel Djúpakví	Brekum 1	871
Hótel Dyroláey	Nesvegi 8	430
Hótel Framnes	Aðalbraut 2	675
Hótel Norðurljós	Rauðarástíg 37	105
Hótel Reykjavík	Jökulsáhlíð	780
Hótel Svartiskógur	Vesturholti 3	220
Hreingemingarfélag Hólmbræður	Alfheimum 74	104
Hreint Afrek	Skeifunni 19	108
Hreyrsti ehf	Klettargarðum 9	104
Hringrás ehf	Húnaðvöllum	541
Húnvatnshreppur	Klapparstíg 4	105
Hvíta húsið	Brautarholi 8	112
Höfðakaffi ehf	Vagnhöfða 11	108
Hörður V Sigmarsson	Reykjavíkurvegi 2	220
Iceland Sefood	Köllunarklettusvegi 2	880
Icelandair Hótel Klaustur	Klausturvegi	110
Íðnére ehf	Dröghálsi 10	101
Innheimtustofnun sveitafélaga	Lágmúla 9	108
Ísafjarðarbær	Hafnarstræti 1	400
Ísfélag Vestmannaeyja	Strandvegi 28	900
Ísflug ehf	Reykjavígi 36	270
Íslandsþóstur	Stórhöfða 29	110
Ísleifur Jónsson	Dröghálsi 14-16	110
Íslenska auglýsingastofan	Laufásvegi 49-51	101
Íspan	Smíðjuvegi 7	200
Íþróttamiðstöð Glerárskóla	v/Höðahlíð	603
Íþróttamiðstöð Grindavíkur	Heiðarhrauni 1	240
Jakob Valgeir ehf	Grundarstíg 5	415
Janus ehf	Auðbrekka 21	200
Jazzballettskóli Báru	Lágmúla 9	108
Jeppasmíðjan ehf	Ljónsstöðum	801
Jóhannes Egilsson	Gránugötu 27-29	580
Jón Egilsson hdl	Knarrarvogi 4	104
Jöklastetur á Hornafirði	Litlurúð 2	780
K Sport	Hafnargötu 29	230
Kaffitár	Holtagötu 52	260
Kaffitár	Holtagötu 52	260
Kaplavæðing ehf	Hólmgarði 1c	230
Karl Kristmannsson	Vestmänn.	900
Kaupfélag Skagfirðinga	Ártorgi 1	550
Kapólska kirkjan	Box 489	121
Keflavíkukirkja	v/Kirkjuveg	230
Keiluhöllin ehf	Box 8500	128
Kemis	Box 9351	129
Kerfi Fyrirtækjaþjónusta	Flatahrauni 5b	220
Kjarnafæði	Fjölnisgötu 1b	603
Kjósahreppur	Félagsgarði	270
Kjörgarður	Laugavegi 59	101
Kjörís	Austurmörk 15	810
KOM almannatengsl	Borgartúni 20	105
Korpukot	Fossaleyni 12	112
Kópahvöll leikskóli	v/Bjarnhólastíg	200
Kópavogsbær	Fannborg 2	200
Kópavogsskóli	v/Digranesveg	200
Krappi ehf	Ormsvöllum 5	860
Kælmíðjan Frost ehf	Fjölnisgötu 4b	603
Lagnagæði ehf	Flúðaseli 94	109
Lagnalína ehf	Úrðarstekk 10	109
Lakskemman	Skemmuvogi 30	200
Langholtsgjár	Langholtsgötu 176	104
Laugardalslaug	Laugardal	105
Laugarlandsskóli	Holtum	851
Lágafellsskóli	v/Lækjarhlíð	270
Leikskólinn Kirkjuból	v/Kirkjulund	210
Lerkiverktakar ehf	Skúlaskelvíð 26	220
LH tækni verkfræðistofa	Mörkinni 6	108
Lionsumdæmið á Íslandi	Söltúni 20	105
Litaland	Egilsgötu 13	101
Litalína	Straumsvöllum	201
Litla Kaffistofan	Svinahrauni	810
Litalína	Funahöfða 3	110
Lifland	Korngrönd 5	104
Lína Lökkafína	Bæjarhrauni 8	220
Linan ehf	Bæjarflind	201
Ljósafossskóli	Grimsmeshreppi	801
Ljósmyndastofa Péturs	Austurströnd 8	170
Ljósmyndir og List	Lækjarsmára 2	200
Loft og Raftækni	Smíðjuvegi 14	200
Lögfræðistofa Gústafs	Tjarnargötu 10d	101
Lögmennstofa SS	Hamraborg 10	200
Lögmennstofan ehf	Strandgötu 29	600
Lögmennstofan Fortis	Laugavegi 7	101
Lögsyn ehf	Aðalstræti24	400
Löndun ehf	Kjalarvogi 21	104
Margmiðlun	Frostaföld 20	112
Mark-Hús ehf	Hraunási 7	210
Markaðsskrifstofa Kópavogs	Fannborg 2	200
Margol ehf	Laufbrekka 244	200
Málarameistarinn	Logaföld 188	112
Málningarþjónusta Jóhanns	Stóragæði 6	108
Málverk sf	Skólavegi 36	230
Meningarmíðstöð Hornafjarðar	Hafnarbraut 36	780
Menntaskólinn á Akureyri	v/Eyrarlandsveg	600
Meta Járnsmiði ehf	Dalschrauni 16	220
Miðstöð Simmentunar	Strandgötu 6	220
Miðstöðin ehf	Draupnisgötu 3a	603
Mirandas á Íslandi	Lækjargötu 34a	220
Mjólksuramlag KS	Ártorgi	550
Múr og Mál	Tunguhálsi 17	110
Mýrdalshreppur	Austurvegi 7	870
Mælifell ehf	Háholti 2	690
Naust Marine	Miðhellu 4	221
Náttúrufræðistofa Kópavogs	Hamraborg 6a	200

NAFN	HEIMILI	POSTNUMER
Netbókhald.is	Suðurlandsbraut 46	108
Nonnabiti	Hafnarstræti 18	108
Norðurljót ehf	Laugabrekka	650
Nýi Óðaskólinn	Klettagötu 11	104
O Johnson og Kaaber	Tunguhálsi 1	110
Oddi	v/Eyrargötu 11	450
Olíudreifing ehf	Gelgjutanga	104
Orkuvirkni ehf	Tunguhálsi 3	110
Orlofsbyggðin Íllugastöðum	Skipagötu 14	600
Ottó B Arnar ehf	Armúla 29	108
Olafur Helgason	Ártúni 2	850
Olafur Þorsteinsson	Vatnagörðum 4	104
Ósal ehf	Tangarhöfða 4	112
Ósmann ehf	Hamraborg 11	220
P og S Vatnsvirkjar	Alfheimum 50	104
Papyrus heildverslun	Brautarholti 16	105
Parkettþjónustan	Mímisvegi 4	101
Parlogis	Krókhálsi 14	110
Pétur O Nikulásson	Melabraut 23	220
Pfaff	Grensásvegi 13	108
Plastiðjan ehf	Gagnheiði 17	800
Pottagaldrar	Laufbrekku 18	200
Prentsmíðjan Oddi	Höfðabakka 3-7	110
Prjónablaðið Yr	Box 576	202
Pylsvagninn	v/Tryggvatorgi	800
Radioverkstæðið	Faxafeni 12	108
Rafeindarstofan	Einholti 2	108
Rafgeymsalan	Dalshrauni 17	220
Rafmagnsverkstæðið	Strandgötu 32	545
Rafrún ehf	Gjótuhrauni 8	220
Raftílling	Duggivogi 23	104
Rafsvið hf	Haukshólum 9	111
Raftákn hf	Glerárgötu 34	600
Raftæknipjónusta Trausta	Lyngási 14	210
Rafvirkni	Akralind 9	200
Raförinn	Suðurhlíð 35	105
Reiknistofa Fiskmarkaða	Íðavöllum 7	230
Reykhlóakirkja	Hellisbraut 44	380
Reykjakot leikskóli	Krókabyggð 2	270
Reykjalundur	Reykjalundi	270
Reykjanessbær	Tjarnargötu 12	230
Reykjanesshöfn	Vikurbraut 11	230
Rolf Johansen og Co	Skútuvogi 10a	104
Róttur ehf	Helluhrauni 4	220
Ræktunarsamband	Gagnheiði 35	800
Ræstingapiðjónustan Smíðjuvegi	Smíðjuvegi 62	200
Rörलगnir sf	Lindarbergi 2	221
S.Ó. Húsbyggingar	Litlu Brekku	311
S.S.Gislas	Smíðshöfða 11	112
Sagtækni ehf	Bæjarflöt 8e	112
Samband sveitafélaga Norðurland vestra	Höfðabraut 6	530
Samherji hf	Glerárgötu 30	600
Samstaða Stéttafélag	Þverbraut 1	540
Samtök Sveitafélaga á Vesturlandi	Bjarnarbraut 8	310
Saumsprettan	Aðalstræti	101
Sámur Verksmiðja	Lyngási 11	210
SBS Innréttingar	Hyrtjarhöfða 3	112
Seðlabanki Íslands	Kalkofnsvegi 1	150
Sel á Grimsnesi	Grimsnesi	800
Seltjarnarnesbær	Austurströnd 2	170
Set ehf	Eyrarvegi 41-45	800
Setberg bókaútgáfa	Frejyrgötu 14	101
Seyðisfjarðarbær	Hafnargötu 44	710
Sigrún EA 052	Hafnargötu 3	611
Sigurbjörn ehf	Grimsey	611
Sigurður kristinsson	Laufbrekku 23	520
Sigurjón og Thor	Lágmúla 7	108
SÍBS	Síðmúla 6	108
Sildarvinnslan	Hafnarbraut 6	740
Sjálfstæðisflokkurinn	Valhöll	105
Sjómannafélag Ólafsfjarðar	Brekkgötu 9	625
Sjóvélar ehf	Skútuvogi 6	104
Sjóvík	Borgartúni 27	105
Sjúkrahúsið á Akureyri	Eyrarlandsvegi	600
Sjúkrahjálfun Georgs	Kirkjubraut 28	300
Skagastönd	Túnbraut 1-3	545
Skalli hf	Vesturbergi 41	111
Skarðsókn	Skarði	851
Skattstofa Vestmannaeyja	Heiðarvegi 15	900
Skattstofa Vesturlands	Stílholti 16-18	300
Skemmtilegt ehf	Skútuvogi 12	104
Skinney Þinganes	Krossveg	780
Skorradalshreppur	Grund	311
Skógarbær	Árskógum 2	109
Skúlagarður í Kelduhverfi	Kelduhverfi	671
Skústustaðahreppur	Hlíðarvegi 6	660
Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins	Skógarhlíð 14	101
Smáralundur leikskóli	Smárabarði 1	220
Smárin Söluturn	Dalvegi 16c	200
Smith og Norland	Noátúni 4	105
Smurstöð Akraness	Smíðjuvöllum 2	300
Smurstöðin Stórahjalla ehf	Dalvegi 46a	200
Sníttvölin ehf	Brekkuhöll 3	220
Snyrtistofa Grafarvogs	Hverfisgötu 1-3	112
Snæfellsbær	Snæfellsási 2	360
Snælandsskóli	v/Viðigrund	200
Sólsteinar ehf	Kársnesbraut 98	200
SP Tannréttingar	Álfabakka 14	109
Sparisjóður Ólafsfjarðar	Aðalgötu 14	625
Sparisjóður Skagafjarðar	Skagfirðingabraut	550
Spinkler pipulagnir	Bíldshöfða 18	110
Sportis hf	Skipholti 34	108
SSF	Nethyll 2	110
Stangaveiðifélagið Flúðir	Box 381	602
Starfsmannafélag Kópavogs	Digranesi 12	200
Starfssgreinasamband Íslands	Sættúni 1	105
Stál og Hnifur ehf	box 250	400
Stöðji ehf Vélsmíðja	Vogabraut 28	300
Stegla ehf	Miðtúni 18	460
Stépp ehf Gólfefni	Armúla 32	108
Stéttafélag Verkfræðinga	Engjateig 9	105
Stjarnan/Subway	Suðurlandsbraut 46	108
Stoð hf	Trónuhrauni 8	220
Stórkaup	Faxafeni 9	108
Straumnes ehf	Jörundarholti 101	300



Leggðu góðu málefni lið um jólin

Nú þegar jólaljósirnir kvikna eitt af öðru breytir samfélagið um lit. Á sama tíma og við leitum að gjöfum handa okkar nánustu vikkar sjóndeildarhringurinn og okkur langar að leggja okkar af mörkum til þeirra sem eiga við erfiðleika að etja í lífinu. Af því að stór þáttur í manneskjunni er að vilja skipta máli og taka þátt í að skapa umhverfi sitt og samfélag.

Í Einkabankanum og Fyrirtækjabankanum á landsbanki.is er þjónusta sem auðveldar einstaklingum og fyrirtækjum að styðja við góð málefni. Á einfaldan hátt er hægt að velja á milli 80 góðgerðarféлага og leggja þeim lið með einni greiðslu eða með reglubundnum hætti allt árið. Það er auðvelt að byrja og auðvelt að hætta.

Það er auðvelt að skipta máli



Leggðu góðu málefni lið



Landsbankinn