

# Umhyggja

Félag langveikra barna

Jólaort  
Umhyggju 2018

## Hundavinir Rauða krossins

Vélmenni á  
vettvangi

- samstarf Umhyggju  
og Vodafone

Líkami minn  
er veikur

- ný bók fyrir börn  
í krabbameinsmeðferð

Stjúptengsl  
um jólin





6 Ráðstefna í Texas



16 Vélmanni á vettvangi



8 30 ára afmæli ADHD samtakanna

## AÐILDARFÉLÖG UMHYGGJU

### AHC samtökin

Formaður: Sigurður  
Hólmur Jóhannesson  
Símar: 898 9097 / 697 4550  
Netfang: ahc@ahc.is  
Vefsíða: www.ahc.is

### Barnahópur Gígtarfélagsins

Formaður: Sunna Brá Stefánsdóttir  
Netfang: foreldrahopur@gmail.com  
Vefsíða: www.gigt.is

### Breið bros - samtök aðstandenda barna fædd með skarð í vör og góm

Formaður: Haraldur Haraldsson  
Sími: 6931166  
Netfang: halli@lectus.is  
Vefsíða: www.breidbros.is

### CP félagið

Formaður: Björn Valdimarsson  
Netfang: cp@cp.is  
Vefsíða: www.cp.is

### Dropinn, styrktarfélag barna með sykursýki

Formaður: Leifur Gunnarsson  
Sími: 8689048  
Netfang: dropinn@dropinn.is  
Vefsíða: www.dropinn.is

### Einstök börn - félag til stuðnings börnum með sjaldgæfa alvarlega sjúkdóma

Formaður: Guðmundur  
Björgvín Gylfason  
Sími: 6992661  
Framkvæmdastjóri: Guðrún  
Helga Harðardóttir  
Sími: 5682661 / 6992661  
Netfang: einstokborn@einstokborn.is  
Vefsíða: www.einstokborn.is

### Foreldradeild Blindrafélagsins

Formaður: Páll Guðbrandsson  
Sími: 569 6022 / 8941617  
Netfang: pgudbrands@gmail.com  
Vefsíða: www.blind.is

### Foreldrafélag barna með axlarklemmu

Sími: 5524242

### Foreldra- og styrktarfélag heyrnardaufra

Formaður: Margrét Stefánsdóttir  
Sími: 899 6490  
Netfang: margretstef@gmail.com  
Vefsíða: ww.fsfh.is

### Hetjurnar - félag aðstandenda langveikra barna á Norðurlandi

Formaður: Linda Rós Daðadóttir  
Sími: 8687410  
Netfang: hetjurnar@simnet.is  
Vefsíða: www.hetjurnar.is

### Lauf - Félag flogaveikra barna

Formaður: Brynhildur Arthúrsdóttir  
Sími: 551 4570  
Netfang: lauf@vortex.is  
Vefsíða: www.lauf.is

### Lind - félag um meðfædda ónæmisgalla

Formaður: Guðlaug María Bjarnadóttir  
Sími: 552 7082 / 6988806  
Netfang: gmb@bhs.is  
Vefsíða: www.lindisland.net

### Neistinn

#### - styrktarfélag hjartveikra barna

Formaður: Guðrún Bergmann Franzdóttir  
Framkvæmdastjóri: Friða B. Arnardóttir  
Sími: 8991823  
Netfang: neistinn@neistinn.is, frida@neistinn.is  
Vefsíða: www.neistinn.is

### Perthes

Sími: 552 4242

### Fimir fætur/ Klumbufætur

Sími: 552 4242

### PKU félagið á Íslandi, félag um arfgenga efnaskiptagalla

Formaður: Steingrímur Ægisson  
Sími: 565 8238 / 8976688  
Netfang: steingrimur@samkeppni.is  
Vefsíða: www.pku.is

### SKB - Styrktarfélag

#### krabbameinssjúkra barna

Formaður: Rósa Guðbjartsdóttir  
Sími: 6645558  
Framkvæmdastjóri: Gréta Ingbórsdóttir  
Sími: 588 7555 / 588 7559  
Netfang: skb@skb.is, greta@skb.is  
Vefsíða: www.skb.is

### Tourette samtökin á Íslandi

Formaður: Arnþrúður Karlsdóttir  
Sími: 8402210  
Netfang: tourette@tourette.is  
Vefsíða: www.tourette.is

## EFNI BLAÐSINS

2.tbl. 23. árg. 2018

- 3 Hundar, vélmanni og viðburðir
- 4 Fréttir af vef Velferðarráðuneytisins
- 5 Jólakort Umhyggju
- 6 Ráðstefna í Texas
- 7 Krakkaklúbburinn Krummi
- 8 30 ára afmæli ADHD samtakanna
- 9 Hlaupið fyrir Umhyggju
- 10 Líkami minn er veikur
- 12 Hundavinir Rauða krossins
- 14 Umhyggja og KVAN í samstarf
- 16 Vélmanni á vettvangi
- 17 Umhyggja styrkt
- 18 Umhyggja styrkt
- 18 Stjúptengsl um jólin

## Frá ritstjóra Umhyggjubleðsins

# Hundar, vélmennir og viðburðir

Það eru að koma jólar, hátíðin þar sem fólk hittist og gerir sér glaðan dag. Þetta er jafnframt sá tími ársins þar sem sumir upplifa einmanaleika og einangrun hvað sterkast. Félagsleg einangrun er fylgifiskur margra sjúkdóma og eitthvað sem langveik börn þurfa gjarnan að kljást við í lengri eða skemmri tíma.



Árný Ingvarsdóttir.

Að þessu sinni förum við um víðan völl í Umhyggjubleðinu, en beinum kastljósinu þó í talsverðum mæli að úrræðum sem miða að því að rjúfa félagslega einangrun með ýmsum hætti. Við segjum ykkur frá áhugaverðu verkefni heimsóknarinnar Rauða kross Íslands sem heitir Hundavinir, en á dögnum heimsótti hundurinn Nala hann Snorra, 11 ára gamlan strák, sem að þessu sinni prýðir forsíðu Umhyggjubleðsins.

Við fjöllum um nýja barnabók, Líkami minn er veikur, sem kemur út nú í desember og er ætluð börnum sem undirgangast krabbameinsmeðferð. Höfundur bókarinnar er Elín Berglind Skúladóttir, móðir 5 ára gamallar stúlku sem greindist með bráðahvítblæði í fyrra, en myndskreytingar annaðist Ninna Þórarinsdóttir hönnuður.

Þá færum við ykkur fréttir af sjálfstýrkingarnámskeiði sem Umhyggja stendur fyrir í samstarfi við KVAN, ætlað systkinum langveikra barna. Við fjöllum um styrki sem Umhyggja þáði á árinu, meðal annars íbúð sem Umhyggja eignaðist fyrir skömmu, og kynnum sömuleiðis Krakkaklúbbinn Krumma sem Listasafn Íslands stendur fyrir og er ætlaður öllum börnum og fjölskyldum þeirra.

Æ fleiri börn og foreldrar eru í stjúpfjölskyldum, sem býður upp á bæði aukna gleði og auknið flækjustig. Sérstaklega getur skipulag jólaanna reynst mörgum höfuðverkur, því það er víst ekki hægt að vera á fleiri en einum stað í einu. Valgerður Halldórsdóttir, félags- og fjölskylduráðgjafi, gefur okkur góð ráð í umfjöllun um jólin í stjúpfjölskyldum.

Við fjöllum um best klædda lið Reykjavíkumaraþonsins 2018, lið Boss búðarinnar, sem hljóp til styrktar Umhyggju. Elín Hoe Hinriksdóttir, formaður ADHD samtakanna, segir okkur frá viðburðum á 30 ára afmælisári félagsins og þau Eyþór og Ingibjörg fjalla um ráðstefnu sem fjölskyldan sótti síðastliðið sumar fyrir tilstuðlan styrks frá Einstökum börnum, þar sem þau fræddust um sjaldgæfan sjúkdóm sem kallast Hnjóskahersli, og tengdust um leið öðrum sem standa í sömu sporum í heiminum.

Jólaort ársins 2018 á sinn fasta sess í jólablaði Umhyggju, en að þessu sinni er listamaðurinn hin 8 ára gamla Narita Nara-pat Boonlit. Við þökkum henni kærlega fyrir fallega mynd.

Loks segjum við ykkur frá afar spennandi og hátæknilegu verkefni sem Umhyggja og Vodafone fara af stað með á næstu vikum, en um er að ræða vélmennir sem ætlað er að rjúfa félagslega einangrun barna sem ekki geta tekið þátt í skóla eða félagsstarfi vegna veikinda.

Jólin eru á næsta leiti og áreitið í samfélaginu að ná hápunkti sínum hvert sem lítið er. Höfum hugfast að það erum við sem ráðum ferðinni, hvort sem er í því sem við gerum, eða í því hvernig við kjósum að bregðast við aðstæðum. Lífið er flæði sem breytist stöðugt og hefðir gærdagsins henta ekki endilega á morgun. Það er því undir okkur komið hvernig við göngum inn í hátíð ljóss og friðar og hvaða gildi við höfum í forgrunni. Sýnum nærgætni, skilning og kærleika, bæði öðrum en ekki síður okkur sjálfum.

**Gleðilega hátíð!**



## UM FÉLAGIÐ

Umhyggja er félag sem vinnur að bættum hag langveikra barna og fjölskyldna þeirra.

Í félaginu starfa foreldrar langveikra barna og fagfólk innan heilbrigðiskerfisins. Einnig eru félög og hópar foreldra langveikra barna í félaginu.

Umhyggja er fulltrúi Íslands í norrænu samtökunum NOBAB (nordisk organisation för sjuka barns behov). Umhyggja er einnig aðili að evrópsku samtökunum EACH (The European Association for Children in Hospital) en þau vinna bæði að bættum hag sjúkra barna og foreldra þeirra.

### HELSTU STEFNUMÁL UMHYGGJU ERU M.A.:

- Að veita upplýsingar um þarfir langveikra barna.
- Að benda stjórnvöldum á þessar þarfir.
- Að hvetja þau til úrbóta á aðbúnaði veikra barna.
- Að efla samvinnu innlendra og erlendra félaga sem hafa sambærilega stefnu.

### Framkvæmdastjóri:

Ragna K. Marinósdóttir  
Netfang: umhyggja@umhyggja.is

### Heimilisfang Umhyggju er:

Umhyggja – félag langveikra barna  
Háaleitisbraut 13  
108 Reykjavík  
Sími: 552 4242  
Netfang: umhyggja@umhyggja.is

### Forsíðumynd: Árný Ingvarsdóttir



## TÍMARIT UMHYGGJU

2. tbl. 23. árg. 2018

Útgefandi: Umhyggja, félag langveikra barna

Ábyrgðarmaður blaðsins: Ragna K. Marinósdóttir

Stjórn Umhyggju: Regína Lilja Magnúsdóttir, Guðrún Bryndís Guðmundsdóttir, Andrés Ragnarsson og Fróði Kristinsson.

Ritnefnd: Ragna K. Marinósdóttir, Guðrún Bryndís Guðmundsdóttir, og Fróði A. Kristinsson.

Ritstjóri: Árný Ingvarsdóttir, arny@umhyggja.is

Útlitshönnun: IB

Ljósmyndari: Árný Ingvarsdóttir

Auglýsing: Markaðsmenn

Prentun: Litlaprent

Skrifstofa Umhyggju er að Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík; sími 552 4242

Fylgstu með okkur á Facebook og vefnum, www.umhyggja.is

# Full greiðsluþátttaka sjúkratrygginga vegna kaupa á innöndunartækjum

## – Fréttir af vef Velferðarráðuneytisins –

*Sjúklingar með slímseigjusjúkdóm (Cystic Fibrosis) munu hér eftir fá innöndunartæki og nauðsynlega fylgihluti, sér að kostnaðarlausu samkvæmt ákvörðun heilbrigðisráðherra. Að jafnaði fæðist eitt barn, annað hvert ár, með þennan alvarlega lungnasjúkdóm og eru innöndunartækin lífsnauðsynleg þessum sjúklingum.*

Sjúklingar með slímseigjusjúkdóm (Cystic Fibrosis) munu hér eftir fá innöndunartæki og nauðsynlega fylgihluti, sér að kostnaðarlausu samkvæmt ákvörðun heilbrigðisráðherra. Að jafnaði fæðist eitt barn, annað hvert ár, með þennan alvarlega lungnasjúkdóm og eru innöndunartækin lífsnauðsynleg þessum sjúklingum.

Greiðsluþátttaka sjúkratrygginga vegna innöndunartækja fyrir þennan sjúklingahóp hefur almennt numið 70%. Nauðsynlegt er að endurnýja tækin og fylgihluti reglulega. Tækin skipta sköpum fyrir líf og heilsu viðkomandi sem þurfa að nota þau tæki daglega og í flestum tilfellum oftast en einu sinni á dag.

Umboðsmaður barna hefur beint áskorun til velferðarráðuneytisins um að fella niður greiðsluþátttökuna. Slík áskorun hefur einnig borist frá samtökum um Cystic Fibrosis á Íslandi. Bent hefur verið á að ýmsar aðrar öndunarvélur séu niðurgreiddar að fullu. Enn fremur hefur verið vísað til þeirrar skyldu stjórnvalda að veita langveikum börnum þá aðstoð og þjónustu sem þau þurfa á að halda án endurgjalds, í samræmi við samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barna.

Fimm sjúklingar hér á landi eru nú með innöndunartæki vegna slímseigjusjúkdóms með niðurgreiðslu sjúkratrygginga. Áætlaður kostnaðarauki sjúkratrygginga sem leiðir af hækkun greiðsluþátttöku vegna innöndunartækja og fylgihluta úr 70% í 100% er innan við hálf milljón króna á ári. Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra segir þetta réttlætismál sem skipti miklu máli fyrir þá sem í hlut eiga.

### Fyrsti fundur þingmannanefndar um málefni barna

Nýskipið samráðsnefnd þingmanna sem falið hefur verið að endurskoða barnaverndarlög og leggja til aðrar breytingar sem kunna að vera nauðsynlegar til að skapa heildarsýn í málefnum barna og þjónustu við þau, fundaði í fyrsta 9. október 2018. Nefndin mun starfa að þessu viðamikla verkefni í samvinnu við sérfræðinga stjórnáráðsunnar, fagfólk og hagsmunaaðila.

Nefndin er skipuð að frumkvæði Ásmundar Einarssonar, félags- og jafnréttismálaráðherra, sem boðað hefur endurskoðun á barnaverndarlögum, félagslegri umgjörð í málefnum barna og þjónustu við börn á landsvisu. Markmiðið er að tryggja að hagsmunir barna hafi ávallt forgang, stuðla að snemmtækri íhlutun og samfelldri þjónustu þegar hennar er þörf. Með þetta að leiðarljósi undirrituðu fimm ráðherrar og formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga viljayfirlýsingu nýlega um auknið samstarf á málefna sviðum sem snúa að velferð barna.

Áætlað er að haustið 2019 liggi fyrir þverpólitísk afstaða þingmannanefndarinnar til breytinga á skipulagi barnaverndarstarfs í landinu, sem og afstaða þeirra stjórnvalda sem hlutverki hafa að gegna á málefna sviðinu.

Formaður nefndarinnar er Líneik Anna Sævarsdóttir, þingmaður Framsóknar. Með nefndinni starfar Erna Kristín Blöndal, lögfræðingur og verkefnastjóri í málefnum barna hjá velferðarráð-

uneytinu. Nefndinni til aðstoðar verður þverfaglegur hópur starfsmanna ráðuneyta, auk annarra sérfræðinga og hagsmunaaðila. Aðrir nefndarmenn eru Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokks, Helga Vala Helgadóttir, þingmaður Samfylkingar, Ólafur Þór Gunnarsson, þingmaður Vinstrihreyfingarinnar græns framboðs, Halldóra Mogensen, þingmaður Pírata, Guðmundur Ingi Kristinsson, þingmaður Flokks fólksins, Ómar Ásbjörn Óskarsson, varaþingmaður Viðreisnar og Anna Kolbrún Árnadóttir, þingmaður Miðflokks.

### Ráðherra fundar í Finnlandi um málefni barna

Ásmundur Einar Daðason, félags- og jafnréttismálaráðherra, átti þann 26. september fund með umboðsmanni barna í Finnlandi auk þess að hitta sérfræðinga og verkefnastjóra í finnska félagsmálaráðuneytinu sem vinna að tveimur viðamiklum verkefnum sem tengjast málefnum barna. Ásmundur var staddur í Finnlandi og fundaði með þarlandum stjórnvöldum meðal annars um húsnæðismál, jafnréttismál og fjölskyldumál en 26. september var helgaður málefnum barna.

Verkefnið sem ráðherra voru kynnt fela í sér metnaðarfullar áætlanir um aukna samhæfingu milli kerfa sem starfa að málefnum barna og bættu yfirsýn, auk þess að sníða þjónustu við börn og fjölskyldur þeirra betur að þörfum þeirra en gert hefur verið í gildandi kerfi.

Í viðræðum aðila kom fram að bæði Finnland og Ísland virðast glíma við sambærilegan vanda á þessu sviði, þar

sem þjónusta við börn og fjölskyldur þeirra þykir brotakennnd, ekki síst vegna skorts á samvinnu milli ólíkra kerfa sem koma að því að veita börnum þjónustu. Ásmundur Einar hefur lýst yfir áformum um að brjóta niður múra milli kerfa, brúa bil á milli þeirra og setja börnin í öndvegi. Finnar vinna að sama marki og því var áhugavert fyrir fulltrúa þjóðanna tveggja að fræðast um framgang þessara mála í hvoru landi fyrir sig. Í Finnlandi er lagt upp úr samstarfi ráðherra og ráðuneyta til að vinna að framgangi þessara markmiða og hið sama gildir á Íslandi, en nýverið undirrituðu fimm ráðherrar, auk sambands íslenskra sveitarfélaga, sameiginlega viljayfirlýsingu í þessu skyni.

Finnar og Íslendingar deila sambærilegri sýn á þau markmið sem að framan er lýst og þann ávinning í þágu barna sem vænta má af vel grunduðum breytingum: „Við eigum að líta á þá fjármuni sem reiddir eru af hendi í þjónustu við börn sem fjárfestingu fremur en kostnað,“ segir Ásmundur Einar Daðason, félags- og jafnréttismálaráðherra. Hann segir einnig mikilvægt að taka mið af rannsóknum sem gefi til kynna að fjármunir sem varið er í þjónustu við börn, ekki síst með snemmtækri íhlutun, leiði til sparnaðar til lengri tíma lítið. Með góðri þjónustu sem veitt er á réttum tíma megi fyrirbyggja ýmis vandamál þegar börnin vaxa úr grasi og það sé allra hagur.

Ásmundur segir að viðræður sem hann hefur átt við finnsk stjórnvöld verði mikilvægt innlegg í þá vinnu sem framundan er hjá íslenskum stjórnvöldum, undir forystu félags- og jafnréttismálaráðherra: „Ætlunin er að skapa raunverulega barnvænt samfélag og stefna að því metnaðarfulla takmarki að árið 2030 verði hvergi betra að vera barn en á Íslandi,“ segir ráðherra.

## Ráðherra veitir 40 milljónir króna í stuðningsteymi fyrir langveik börn

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra hefur ákveðið að veita Landspítalanum 40 milljónir króna til að koma á fót sérstöku stuðningsteymi fyrir langveik börn með miklar stuðningsþarfarir, meðal annars vegna sjaldgæfra sjúkdóma.

Félagið Einstök börn sem er stuðningsfélag barna og ungmenna með sjaldgæfa sjúkdóma eða sjaldgæf heilkenni hefur vakið athygli á þörf fyrir slíkt teymi og átti snemma á þessu ári fund með heilbrigðisráðherra þar sem þetta var til umræðu. Árlega greinast hér á landi um 30 börn með sjúkdóma sem teljast til „sjaldgæfra sjúkdóma“ en þar undir eru ýmsir hrörnunarsjúkdómar eða heilkenni. Margir þeirra hafa lítið verið rannsakaðir og í fæstum tilvikum er til eiginleg meðferð við þeim.

Á fyrrnefndum fundi ráðherra og félagsins Einstakra barna kom fram af hálfu fulltrúa félagsins að foreldrar barnanna finni fyrir því að það skorti utanumhald og skýran farveg í málefnum barna þeirra, meðal annars um það hvernig staðið sé að upplýsingagjöf varðandi greiningu, meðferð og þjónustu. Teymi fagfólks sem gæti stutt við börnin og aðstandendur þeirra og miðlað upplýsingum gæti því breytt miklu. Þessar ábendingar félagsins eru í samræmi við umfjöllun sem fram fór innan starfshóps á vegum heilbrigðisráðherra þar sem fjallað var um aðstæður langveikra barna og fjölskyldna þeirra.

Heilbrigðisráðherra segir að sérstakt stuðningsteymi eins og hér um ræðir geti tvímælalaust orðið mikilvægur stuðningur við hlutaðeigandi börn og aðstandendur. Þarna sé um að ræða alvarlega og langvinna sjúkdóma sem

hafi varanleg áhrif á líf barnanna og fjölskyldna þeirra. Um ríka þörf fyrir öflugan faglegan og félagslegan stuðning og utanumhald verði ekki deilt.

## Endurskoðun reglugerðar til að jafna rétt barna

Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra hefur ákveðið að láta endurskoða ákvæði reglugerðar um greiðsluþátttöku sjúkratrygginga fyrir tannlækningar og tannréttingar barna vegna afleiðinga meðfæddra galla, slysa og sjúkdóma. Ráðherra segir endurskoðun nauðsynlega þar sem gildandi reglugerðarákvæði virðist leiða til mismununar sem sé óverjandi.

Reglugerð nr. 451/2013 fjallar um þátttöku sjúkratrygginga í kostnaði sjúkratryggðra við tannlækningar. Í III og IV kafla reglugerðarinnar er fjallað um þátttöku sjúkratrygginga í kostnaði við tannlækningar og tannréttingar vegna alvarlegra afleiðinga meðfæddra galla, slysa og sjúkdóma.

Málefni barns með skarð í vör sem hefur verið til umfjöllunar í fjölmiðlum síðustu daga bendir til þess að börn með fæðingargalla sitji ekki öll við sama borð varðandi rétt til endurgreiðslu kostnaðar vegna nauðsynlegrar þjónustu: „Reglugerðin virðist leiða til þess að rétturinn til endurgreiðslu ræðst af því hvernig fæðingargallinn er, frekar en að lítið sé til afleiðinganna sem hann hefur í för með sér og kostnaðarinn sem hlýst af nauðsynlegum fyrirbyggjandi aðgerðum. Þetta kallar á endurskoðun svo unnt sé að jafna stöðu barna í samræmi við það sem er faglega réttmætt og réttlátt í þessum efnum,“ segir Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra.



Jólaort Umhyggju



## Narita er listamaður ársins

Þetta árið er jólaort Umhyggju teiknað af Naritu Narapat Boonlit. Hún er 8 ára gömul og er í 3. bekk í Hólabrekkuskóla. Narita er reglulegur gestur á leikstofu Barnaspítala Hringsins, en þar teiknaði hún vinningsmyndina.

„Ég elska að dansa og mig langar að komast í dansskóla. Mér finnst líka mjög gaman að spila og eins að vera í simanum, sérstaklega í leikjum og á Youtube,“ segir Narita brosandí. Aðspurð segist Narita halda hefðbundin íslensk jól, með íslenskum mat, pökkum, jólatré og heimsókn til ættingja.

En hvað ætli Naritu langi að verða þegar hún stækkar?

„Læknir,“ svarar Narita án þess að hika. Við hlökkum til að fylgjast með Naritu í framtíðinni og þökkum þessum unga og upprennandi listamanni kærlega fyrir sitt frábæra framlag til Umhyggju.

# Ráðstefna í Texas

*Sem foreldri langveiks barns er mikilvægt að fræðast um sjúkdóm eða heilkenni barnsins síns, en ekki síður að komast í tengsl við aðra sem standa í sömu sporum. Að fara á ráðstefnur getur verið gríðargóður vettvangur til að slá tvær flugur í einu höggi, bæði hvað varðar fræðslu og tengslamyndun. Þau Eyþór Örn Eyjólfsson og Ingibjörg Björnsdóttir deila hér með lesendum reynslu sinni af ráðstefnu sem þau sóttu í Dallas, Texas, síðastliðið sumar.*

**D**aníel Örn Eyþórsson er 15 ára og er með sjaldgæfan sjúkdóm sem heitir Hnjóska-hersli eða Tuberous Sclerosis complex (TSC). Hann greindist með sjúkdóminn árið 2012 eða þegar hann var 9 ára gamall og höfum við verið í félagi Einstakra barna síðan þá.

Við foreldrarnir, Ingibjörg Björnsdóttir og Eyþór Örn Eyjólfsson, Daníel Örn og yngri sonur okkar Eyjólfur Örn sem er 9 ára förum á fjölskylduráðstefnu í Dallas, Texas í sumar. Á slíkrri ráðstefnu er hugsað fyrir öllu en börn og unglingar eru í aldursskiptum klúbbum yfir daginn. Á meðan strákarnir voru í öruggum höndum gátum við foreldrarnir valið úr fjölda fyrirlestra en það er mjög einstaklingsbundið hvernig sjúkdómurinn sem Daníel er með hefur áhrif á einstaklinginn og völdum við því fyrirlestra sem gögnuðust okkur hvað best.

Að fara á svona ráðstefnu er ótrúlega gagnlegt fyrir okkur öll. Við foreldrarnir fengum þarna tækifæri til að auka þekkingu okkar á sjúkdómnum, því sem er að gerast í rannsóknum, kynnast færustu sérfræðingum í heimi ásamt því að koma okkur upp tengiliðum á Norðurlöndunum. Við höfum einnig kynnst foreldrum sem standa í sömu sporum og við.

Fyrir Daníel er þetta einnig dýrmætt en hann fær þar tækifæri til að kynnast einstaklingum með sama sjúkdóm og hann er með eða systkinum barna með sama sjúkdóm. Hann er að glíma við vandamál sem flest börn þurfa ekki að takast á við eða hafa áhyggjur af í daglegu lífi og þar af leiðandi er gott fyrir hann að geta séð að hann er ekki einn.

Við förum á sömu ráðstefnu árið 2014 sem haldin var í Washington DC en TSC Alliance heldur þessar ráðstefnur reglulega. Sú ráðstefna var alveg frábær og þessi var ekki síðri. Stór hópur af þeim sem sækja þessar ráðstefnur kemur aftur og aftur. Á ráðstefnunni 2014 vorum við



Eyþór, Ingibjörg, Daníel Örn og Eyjólfur Örn, á fjölskylduráðstefnu í Dallas, Texas í sumar.

ný og svoltið óörugg en núna fjórum árum seinna vorum við mikið öruggari og ófeimin við að sækja okkur allar þær upplýsingar sem okkur vantaði.

Sem foreldrar barns með sjaldgæfan sjúkdóm upplifum við eins og sjálfsagt margir aðrir að maður stendur svoltið einn og veit ekki alltaf hvað maður á að gera. Því er gott að hafa tengingar út fyrir landssteinana hvort sem um er að tæða tengsl við sérfræðinga og/eða foreldra barna með sama sjúkdóm. En það að þekkja aðra foreldra er ekki síður mikilvægt þar sem fáir einstaklingar eru með TSC á Íslandi.

Við fjölskyldan erum Einstökum börnum þakklát fyrir að hafa veitt okkur ráðstefnustyrk til að hafa möguleika á að fara til Dallas.

„Á meðan strákarnir voru í öruggum höndum gátum við foreldrarnir valið úr fjölda fyrirlestra en það er mjög einstaklingsbundið hvernig sjúkdómurinn sem Daníel er með hefur áhrif á einstaklinginn og völdum við því fyrirlestra sem gögnuðust okkur hvað best.“



# Krakkaklúbburinn Krummi

*Listasafn Íslands hefur lengi verið með virkt barnastarf þar sem viðburðir eru skipulagðir í tengslum við sýningar safnsins. Á þessu ári gekk safnið þó skrefinu lengra með stofnun Krakkaklúbbsins Krumma. Við ræddum við Ragnheiði Vignisdóttur, verkefnisstjóra Krakkaklúbbsins.*

**M**arkmið Krakkaklúbbsins Krumma er meðal annars að fjölskyldustarfið í Listasafni Íslands taki virkan þátt í barnamenningu á Íslandi og að fólk geti ávallt gengið að fjölbreyttri og vandaðri dagskrá fyrir fjölskyldur í tengslum við sýningar safnsins. Klúbburinn er ætlaður börnum á öllum aldri og fjölskyldum þeirra og er öllum að kostnaðarlausu," segir Ragnheiður.

Með stofnun krakkaklúbbsins vill Listasafn Íslands heiðra Ásgerði Búadóttur myndlistarmann. „Við notum klippimyndir úr barnabókinni *Rauði hatturinn* og *krummi* eftir Ásgerði sem innblástur og merki barnastarfsins, en safnið hefur fengið leyfi frá höfundaréttihöfum til þess að nota myndirnar. Hugmyndin er að krakkaklúbburinn verði starfandi með safninu til lengri tíma og taki virkan þátt í barnamenningu á Íslandi," útskýrir Ragnheiður.

Við dagskrágerð Krakkaklúbbsins eru sýningar og starfsemi safnsins ávallt

höfð að leiðarljósi. „Dagskrá er gefin út tvisvar sinnum á ári, fyrir tímabilin janúar til júní og ágúst til desember, og eru viðburðirnir endurteknir tvisvar sinnum í sama mánuði. Þannig komast fleiri að og við getum nýtt vel þá þekkingu og undirbúningsvinnu sem liggur að baki hverjum viðburði. Dagskráin 2019 verður lífleg og með ótrúlega fjölbreyttum og skemmtilegum viðburðum. Enginn má missa af stórkostlegri galdrasýningu í safninu þann 19. janúar kl. 14 í tengslum við sýninguna *Véfréttir – Karl Einarsson Dunganon*. Ótrúlegustu hlutir munu gerast þá og sjón er sögu ríkar! Þann dag verður dagskrá Krakkaklúbbsins Krumma 2019 kynnt og öll börn fá viðburðardagskrá með sér heim," segir Ragnheiður.

Aðspurð um aðsókn segir Ragnheiður hana hafa verið alveg frábæra það sem af er ári. „Fólk kemur gjarnan aftur og aftur. Eins gerist líka oft að börn sem að koma á safnið með skólanum sínum eða leikskóla koma aftur með foreldrum sínum um

helgar, eru þá búin að segja fjölskyldunni heima frá ánægjulegri safnaheimsókn og vilja koma aftur. Það eru sannarlega bestu meðmælin," segir Ragnheiður að lokum.

## Markmið krakkaklúbbsins Krumma

**Að í Listasafni Íslands sé fjölsótt og virkt barna- og fjölskyldustarf**

**Að dagskrá sé útgefin tvisvar á ári, fjölbreytt og í tengslum við starfsemi safnsins**

**Að allir geti tekið þátt, sér að kostnaðarlausu**

**Að Krakkaklúbburinn Krummi í Listasafni Íslands festi sér sess í huga foreldra og barna á Íslandi með því að starfa með safninu til lengri tíma**

**Að taka virkan þátt í barnamenningu á Íslandi**



# 30 ára afmæli ADHD samtakanna

ADHD samtökin voru stofnuð 7. apríl 1988 og fylla því þriðja tuginn á afmælisárinu.



Í upphafi hétu samtökin „foreldrafélag misþroska barna“ og voru eins og nafnið bendir til stofnuð af foreldum barna sem á þeim tíma voru greind sem misþroska. Síðan þá hefur mikið vatn runnið til sjávar, nú vita menn að ADHD er taugaþroskaröskun sem ekki hverfur á fullorðinsárum, þó birtingarmyndir ADHD og áhrif á daglegt líf hvers og eins breytist með auknum þroska og þekkingu. Að sama skapi hefur almennur skilningur á ADHD aukist til muna og vart saman að líkja stöðunni á níunda áratugnum.

## Afmælishátíð

Á afmælisárinu hafa ADHD samtökin stað fyrir ýmsum atburðum til að vekja athygli á röskuninni og um leið fagna þessum merka áfanga. Þann 2. september síðastliðinn héldu ADHD samtökin veglega

## afmælishátíð í

Iðnó. Hátíðin var litrík og fjörug rétt eins og lífið er svo gjarnan meðal einstaklinga með ADHD. Fullt var út úr dyrum og gestir gæddu sér á hefðbundinni afmælisköku með kaffinu. Saga Garðarsdóttir stýrði afmælisveislunni með glans, leiddi gesti í afmæliðssöng, leikhópurinn Lotta skemmti gestum og Sirkus Ísland sló í gegn með stórfenglegum áhættuatriðum. Tónlistarmenn úr ýmsum áttum stigu á stök og börnin tóku virkan þátt í skemmtuninni. Boðið var upp á skemmtileg verkefni utandyra þar sem þau fengu m.a. að spreyta sig á sirkusatriðum, gefa öndunum brauð ásamt því að boðið var upp á blöðrudýr.

## Endurskinsmerki

Október er alþjóðlegur ADHD vitundarmánuður. Í upphafi mánaðar gáfu sam-

tökin að venju út ný endurskinsmerki með myndum eftir Hugleik Dagsson. Myndirnar reyna að fanga þann vanda sem fólk með ADHD stendur oft frammi fyrir „Hvað ætlaði ég aftur að segja?“ og „Hvað var ég aftur að fara að gera?“. Elín H. Hinriksdóttir formaður samtakanna afhenti Vilborgu Oddsdóttur félagsráðgjafa og fulltrúa Systkinasmiðjunnar fyrstu merkin.

## Systkinabæklingur

Nýr bæklingur var einnig gefinn út og nefnist „Systkini og ADHD“. Lengi hefur verið eftirspurn eftir slíku efni og var ráðist í útgáfu hans. Í bæklingnum er farið yfir þá erfiðleika sem systkini barna með ADHD glíma gjarnan við og hvaða áhrif





Það getur haft á fjölskylduna í heild. Einnig fylgja upplýsingar um góð ráð og aðferðir sem nýst geta fjölskyldunni. Bæklingurinn gagnast jafnt foreldrum, öðrum aðilum sem koma að uppeldi barna og ekki síður ömmum og öfum.

#### Afmælisráðstefna

Að auki stóðu ADHD samtökin fyrir veglegri afmælisráðstefnu horft var annars vegar til málefna kvenna með ADHD og hins vegar systkina barna með ADHD. Tilgangurinn var að vekja athygli og auka skilning á þeim áskorunum sem þessir hópar glíma við í daglegu lífi. Fjöldmargir erlendir fyrirlesarar fluttu erindi á ráðstefnunni og að auki voru kynntar nýjar íslenskar rannsóknir á málefnum einstaklinga með ADHD.

Afmælisráðstefnan var vel sótt og voru þátttakendur sammála um gagnsemi hennar.



Í sveitinni voru sjö hlauparar og hlupu þau öll í fötum frá Boss búðinni.

## Hlaupið fyrir Umhyggju í kjólum og jakkafötum

Í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka í ágúst síðastliðnum vakti eitt lið sérstaka athygli sökum glæsilegs klæðaburðar. Þar var á ferðinni lið Boss búðarinnar, Kringlunni sem hljóp til styrktar Umhyggju. Í sveitinni voru sjö hlauparar og hlupu þau öll í fötum frá Boss búðinni, konurnar í dökkbláum kjólum og karlarnir í jakkafötum. Við hittum Pétur Ívarsson hlaupagarp og verslunastjóra Boss búðarinnar og báðum hann að segja okkur frá hlaupaævintýrinu.

■ Ég hef þrisvar sinnum verið með hlaupaupptökum í Reykjavíkumaraþoninu. Ég hef ýmist verið einn eða fengið með mér aðra hlaupara og búið til sveit. Árið 2014 hljóp ég einn, árið 2017 var ég með karlasveit og núna síðast var ég með kvennasveit. Í ár var liðið skipað 5 konum og 2 körlum og öll hlupum við heilt maraþon," segir Pétur.

Aðspurður um af hverju Umhyggja hafi orðið fyrir valinu í ár segir Pétur það hafa verið tilviljun. „Ég hef alltaf valið að styrkja samtök sem tengjast börnum. Í fyrra hlupum við t.d. fyrir Einstök börn og árið 2014 fyrir SKB. Það er nógu erfitt að eiga heilbrigð börn þannig að ég ætla ekki einu sinni að reyna að setja mig í spor þeirra foreldra sem eiga veik börn. ➔

Eftir að hafa skoðað vefsíðu Umhyggju og kynnt mér félagið betur varð niðurstaðan þessi og samþykktu hlauparar hópsins það einróma," segir Pétur.

Sérstaka athygli vakti hversu vel klæddir hlaupararnir í sveit Péturs voru. „Í fyrra fékk ég hlaupafélaga mína til að hlaupa með mér í Boss jakkafötum. Til þess að gefa þessu meira vægi og til að vekja athygli á söfnuninni það ég Kára Stein Karlsson, íslandsmethafi í maraþoni, að vera með okkur og hann samþykkti það án umhugsunar. Í ár voru í sveitinni m.a. Elísabet Margeirsdóttir ofurhlaupari, sem hljóp í skarðið fyrir hlaupakonu sem forfallaðist vegna meiðsla á síðustu stundu, og einnig Martha Ernstdóttir íslandsmethafi í maraþoni. Konurnar hlupu allar í Boss kjólum og við karlarnir í jakkafötum eins og í fyrra. Martha, líkt og Kári, var tilbúin að leggja þessu góða málefni lið og þar sem þau kusu bæði að hlaupa með flögu sem mælir tímann er það víst ég sem ber ábyrgð á verstu skráðu tímum þessara bestu hlaupara landsins," segir Pétur kíminn.

Pétur segir stemninguna í Reykjavíkurmaraþoni alltaf vera einstaka. „Það á sérstaklega við um fyrrihluta hlaupsins. Seinnihluti heils maraþons er stundum dálítið einmanalegur en þá er frábært að vera í góðum hópi. Það að hlaupa í sparifötum er ekkert sérstaklega þægilegt, en allir sem hafa hlaupið með mér eru vanir hlauparar og því gekk þetta mjög vel."

Eins og alltaf bætti Boss búðin 10% ofan á öll framlög og í ár gerði Hugo Boss Nordic það líka. „Við enduðum í 1.574.888 krónum og var ég afskaplega ánægður með þá niðurstöðu. Það verður nefnilega alltaf erfiðara og erfiðara að safna með hverju árinu því félögum sem hægt er að styrkja fjölgar jú ár frá ári eftir því sem vegur hlaupsins vex. Í þessi þrjú skipti sem Boss búðin hefur hlaupið fyrir góðgerðarsamtök höfum við náð að safna allt í allt um 5.000.000 króna. Við erum afar ánægð að geta létt undir með foreldrum veikra barna með þessum hætti og eigum sannarlega eftir að endurtaka leikinn," segir Pétur að lokum.

„Það á sérstaklega við um fyrrihluta hlaupsins. Seinnihluti heils maraþons er stundum dálítið einmanalegur en þá er frábært að vera í góðum hópi. Það að hlaupa í sparifötum er ekkert sérstaklega þægilegt, en allir sem hafa hlaupið með mér eru vanir hlauparar og því gekk þetta mjög vel."



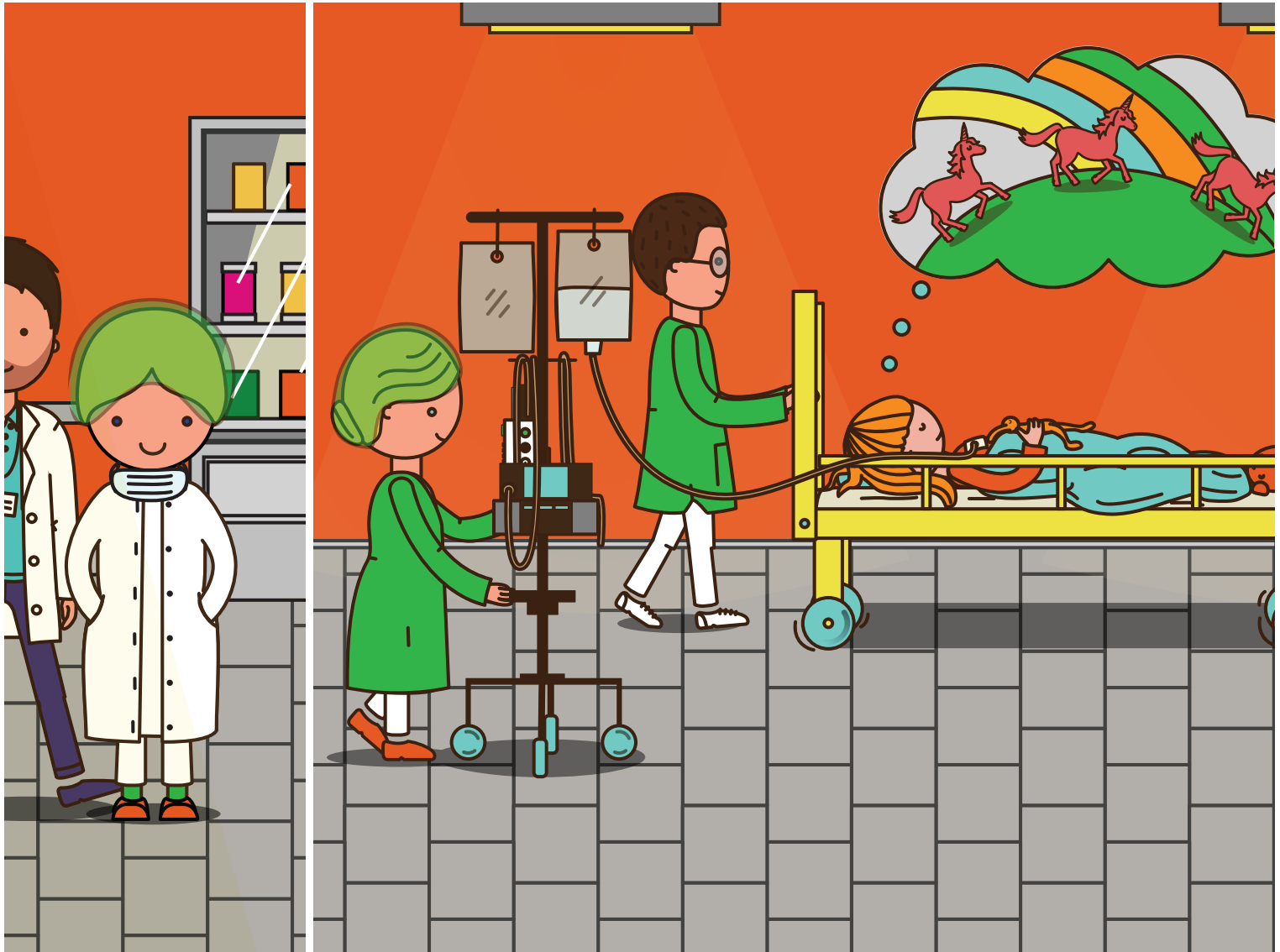
# Líkami minn er veikur

- Nýutkomin bók fyrir börn með krabbamein

Nú í byrjun desember kemur út ný bók ætluð börnum sem glíma við krabbamein, en hún ber nafnið **Líkami minn er veikur**. Elín Berglind Skúladóttir er höfundur bókarinnar, en hún er einnig móðir 5 ára krabbameinsveikrar stúlku. Við tókum Elínu Berglindi tali og fræddumst um tilurð bókarinnar.

Þegar dóttir mín, Arndís Petra, veiktist í fyrrasumar af bráða-hvitblæði, þá 4 ára gömul, ákvað ég að búa til félagsfærni-sögu fyrir hana til að hjálpa henni, en slíkar sögur þekki ég mjög

vel úr kennarastarfinu. Ég bað vinkonu mína, Ninnu Þórarinsdóttur, teignara og hönnuð, um að prenta hana út og í framhaldinu ákvað hún að búa til myndir við söguna. Þetta vatt svo upp á sig og nú er bókin að koma út," segir Elín Berglind.



Bókin er ætluð ungum börnum, en er þó ekki hugsuð til þess að útskýra krabbamein. „Miklu frekar gengur bókin út á að útskýra til hvers er ætlast til af þeim í gegnum meðferðina svo þau verði síður hrædd og óörugg. Þetta er saga sem stelpunni minni þykir ótrúlega vænt um og hefur hjálpað henni virkilega mikið. Ég hef svo bætt við söguna í gegnum ferlið þegar við mætum nýjum áskorunum,” segir Elín Berglind. Ninna, sem sér um myndskreytingarnar, er lærður barnameningarhönnuður. „Ég er alveg í skýjunum með það hvernig bókin kemur út og hversu vel Ninna hefur unnið hana. Myndirnar bæta gríðarlega miklu við söguna og gefa tækifæri til umræðna. Eins eru þær glaðlegar



og draga fram björtu hliðarnar, sem er mikilvægt,” segir Elín Berglind.

Þær Elín Berglind og Ninna gefa bókina út sjálfar og ákváðu að fjármagna útgáfuna á Karolina Fund. „Söfnunin gengur vel. Í upphafi ætluðum við að gefa út 100 bækur, nú eru þær komnar í 200 og verða jafnvel fleiri. Þótt útgáfan sé smá í sniðum er aðalatriðið að bókin komi út og geti hjálpað einhverjum sem lendir í þessari stöðu,” útskýrir Elín Berglind. „Bókaskrifin hafa hjálpað mér mjög mikið. Þegar börn veikjast er fólk tilbúið að gera allt fyrir mann og það er gott að geta gert eitthvað til að hjálpa öðrum á móti,” bætir Elín Berglind við að lokum, en allur ágóði bókarinnar mun renna til Styrktarfélags krabbameinsveikra barna.



Elín Berglind Skúladóttir er höfundur bókarinnar, en hún er einnig móðir 5 ára krabbameinsveikrar stúlku.

# Hundavinir Rauða krossins

*Hundavinaverkefni Rauða krossins hefur notið mikils og vaxandi áhuga á undanförunum árum. Um tíma hafa Hundavinir eingöngu heimsótt fullorðið fólk en nú í nóvember varð breyting þar á, þegar hundurinn Nala ásamt eiganda sínum heimsótti systkinin Snorra og Elku. Við hjá Umhyggjublaðinu vorum á staðnum, fylgdumst með og fræddumst um Hundavinaverkefnið.*

**V**erkefnið Hundavinir byrjaði árið 2006 og síðan þá hafa hundarnir farið víða, inn á dvalarheimili um allt land, í athvarf fyrir fólk með geðraskanir, inn á Landakot, Líknardeild LSH og fleiri staði. Yfirleitt er fólk í skýjunum með heimsóknina en við spyrjum samt sem áður alltaf leyfis áður en hundurinn nálgast fólk,“ segir Erna Rósa Eyþórsdóttir, verkefnisstjóri félagsverkefna og námskeiða hjá Rauða krossinum.



Verkefnið Hundavinir byrjaði árið 2006 og síðan þá hafa hundarnir farið víða, m.a. inn á dvalarheimili um allt land.

„Þar sem verkefnið hefur notið gríðarlegra vinsælda vantar okkur alltaf fleiri sjálfbóðaliða. Hafi hundaeigandi áhuga er fyrsta skrefið að hundurinn gangist undir grunnmat. Þar eru gerðar ákveðnar hæfniskröfur, en allir hundar þurfa að vera orðnir 2ja ára og vera geðgóðir. Komist hundarnir í gegnum grunnmat fara bæði hundurinn og eigandinn á námskeið, sem er bæði bóklegt og verklegt. Hundarnir gera æfingar þar sem þeir læra til dæmis að umgangast fólk í hjólastólum eða með göngugrind. Eigendurnir fara svo á heimaróknarvinanámskeið, skyndihjálparnámskeið og námskeið í sálrænum stuðningi. Því eru bæði eigendur og hundar vel undirbúnir áður en kemur að fyrstu heimsókn,“ útskýrir Erna.

## Hundurinn Nala heimsækir Snorra og Elku

Á föstudagsmorgni í nóvember heimsóttu Þórdís Björg Björgvinsdóttir, sjálfbóðaliði, og hundurinn Nala systkinin Snorra og Elku í fyrsta sinn. Heimsóknin gekk afskaplega vel og voru systkinin í skýjunum yfir þessum loðna félaga sem lék á alls oddi.

„Hún er afskaplega kelin og hress hún Nala, og finnst gaman að knúsa og kyssa fólk. Nala er 6 ára gamall púðluhundur og hefur verið heimsóknarhundur síðastliðin 2 ár. Hún nýtur þess að fara í heimsóknir, er dugleg að fara á milli fólks og er von margs konar aðstæðum. Hún er til dæmis búin að læra að bakka að fólk og klessa sér upp að því til að fá góðar bakstrokur,“ segir Þórdís eigandi Nölu.

„Hún Nala er algjört krútt,“ segir Snorri en hann er 11 ára strákur í 6.bekk í Vesturbæjarskóla. Hann er með afar sjaldgæfan tauga- og vöðvasjúkdóm sem sest á liðina og heitir Arthrogryphosis Multiplex Congenita. „Það eru bara fjórir á Íslandi með þennan sjúkdóm en mér gengur miklu betur en lækarnir bjuggust við þegar ég fæddist. Hjá mér kemur þetta fram í öxlunum og handaliðunum en ég get sem betur fer hlaupið um og gert langflest. Ég elska leiklist og er í Leyni-leikhúsinu. Í fyrra var ég líka vinaliði í skólanum. Vinir mínir og ég spjöllum mikið saman og förum oft í eltingaleik og Eina krónu. Svo á ég kött sem heitir Eva, en ég elska samt hunda líka mjög mikið. Ég skoða oft skemmtileg hundavídeo á Youtube og mér finnst þeir aðeins skemmtilegri en kettir, kettir gera eiginlega ekki neitt en hundar vilja alltaf koma til manns!“ segir Snorri, sem bíður spenntur eftir að fá sjálfbóðaliða og hund sem geti heimsótt hann í framtíðinni.

**Langar þig að gerast sjálfbóðaliði? Langar þig að fá heimsókn frá Hundavinum? Hægt er að sækja um hjá Rauða krossinum í Kópavogi, á kopavogur@redcross.is eða í síma 5704061.**



■ Hundavinaverkefni Rauða krossins er tilvalið fyrir þá sem njóta þess að vera í kring um hunda. Fólk á öllum aldri hefur notið samvistanna við heimsóknarhunda Rauða krossins og að sjálfsögðu eigendur þeirra líka. Heimsóknahundar eru af öllum stærðum og gerðum en þeir sinna fjölbreyttum verkefnum um allt land. Hundarnir fara ásamt eigendum sínum að heimsækja einstaklinga eða hópa á einkaheimili, sambýli, dvalarheimili og aðrar stofnanir. Um er að ræða klukkustundar samveru og spjall, einu sinni í viku, sem fer fram annað hvort innan- eða utandyra, allt eftir samkomulagi milli gestgjafa og sjálfbóðaliða. Markmið Hundavina er að rjúfa félagslega einangrun og létta einstaklingum lífið. Góð og nán félagsleg tengsl auka lífsgæði einstaklinga og skiptir þar nándin höfuðmáli. Hlutverk sjálfbóðaliðans og heimsóknarhundsins er fyrst og fremst að veita nærveru, hlýju og félagsskap. Bæði eigandinn og hundurinn hafa farið í gegn um sérsniðin námskeið á vegum Rauða krossins til þess að þau séu sem best undirbúnir fyrir heimsóknir. Hundavinaverkefni Rauða krossins hefur notið sívaxandi vinsælda og komið hefur fram í rannsóknum að hundar geta í mörgum tilfellum náð betur til einstaklinga en mannfólkið gerir. Hundavinir er því tilvalið fyrir börn sem þurfa á aukinni nánd og gleði að halda. Börn eiga það til að hegða sér öðruvísi í samskiptum sínum við dýr og leita þau oft eftir huggun hjá gæludýrum með snertingu. Nándin við dýrin getur einnig aukið sjálfstraust og dregið úr einmanaleika, ótta, depurð og kvíða.



Á föstudagsmorgni í nóvember heimsóttu Þórdís Björg Björgvinsdóttir, sjálfboðaliði, og hundurinn Nala systkinin Snorra og Elku í fyrsta sinn. Heimsóknin gekk afskaplega vel og voru systkinin í skýjunum yfir þessum loðna félaga sem lék á alls oddi.



# UMHYGGJA OG KVAN Í SAMSTARF

## Sjálfstyrkingarnámskeið fyrir systkini langveikra barna.

Í nóvember fór Umhyggja af stað með sjálfstyrkingarnámskeið  
fyrir 10 til 12 ára systkini langveikra barna.

Námskeiðið er í samstarfi við KVAN, en starfsmenn og stjórnendur fyrirtækisins hafa mikla menntun og áralanga reynslu í námskeiðahaldi fyrir ungt fólk til að ýta undir meira sjálfstraust, bættu sjálfsmynd, leiðtogaþæfileika og betri líðan ungmenna.



Til þess að geta tekist á við daglegt líf er mjög mikilvægt að hafa góða samskipta-, félags- og vináttufærni en þessir þættir skipta sköpum þegar kemur að líðan og heilsu barna. Að lenda í vandræðum í jafningjasamskiptum getur haft í för með sér víðtækar og langvarandi neikvæðar afleiðingar. Því er mikilvægt fyrir öll börn að fá fræðslu og þjálfun í þessum færniþáttum.

Leiðtogaþærni er einnig mjög mikilvæg og getur hjálpað börnum að vegna vel í lífinu.

Markmið námskeiðsins eru m.a.:

Ábyrgð og hvernig hægt er að takast á við ofvaxna ábyrgðartilfinningu

Að læra að hlusta á sína eigin rödd og standa með sjálfum sér

Að leyfa sér að hafa gaman og takast á við samviskubit

Að læra inn á sína styrkleika og setja sjálfan sig í fókus

Að læra að bregðast við óþægilegu áreiti eða aðstæðum, hvort sem er heima eða meðal ókunnugra

Að læra að taka hrósi og upplifa sig mikilvægan

Námskeiðin standa yfir í 8 vikur, einu sinni í viku í 2,5 klst í senn og fer næsta námskeið, ætlað 13 til 15 ára börnum, af stað 14. janúar næstkomandi.

Endilega kynnið ykkur málið, [www.kvan.is](http://www.kvan.is).



„Við hjá KVAN erum ótrúlega stolt yfir samstarfinu við Umhyggju. Við erum búin að sérhanna námskeið fyrir systkini, langveikra barna með það að leiðarljósi að styrkja sjálfstraust og sjálfsmynd barnanna. Við leggjum mikla áherslu á að kenna þeim að efla samskipta-, félags- og vináttufærni til þess að styðja þau í sínu daglega lífi.

Við munum kenna þeim aðferðir til þess að takast á við ofvaxna ábyrgð og ábyrgðartilfinningu sem getur haft áhrif á þau. Við leggjum mikið upp úr því að kenna þeim á styrkleika sína og hvernig þau geta nýtt þá til þess að setja sjálfan sig í fókus með það að leiðarljósi að styrkja sjálfstraust.

KVAN er búin að vera starfrækt í rúm tvö ár en við sem að komum að fyrirtækinu höfum öll mikla menntun og áralanga reynslu í starfi með ungu fólk. Á þessum rúmum tveimur árum hafa yfir 800 ungmenni gengið í gegnum þjálfun hjá okkur með frábærum árangri.

Við hlökkum til verkefnisins sem við ætlum að nálgast með einkunnarorðum KVAN að leiðarljósi, Kærleik, Vináttu, Alúð og Námi.”

Jón Halldórsson, framkvæmdastjóri KVAN

# SJÁLFSTYRKINGARNÁMSKEIÐ

fyrir 13–15 ára



## Spennandi og vandað sjálfstyrkingarnámskeið Umhyggju og KVAN fyrir systkini langveikra barna heft hefst 14. janúar.

Námskeiðið er sérhannað og skipulagt af KVAN en starfsmenn og stjórnendur fyrirtækisins hafa mikla menntun og áralanga reynslu í námskeiðahaldi fyrir ungt fólk til að ýta undir meira sjálfstraust, bættu sjálfsmynd, leiðtogahæfileika og betri líðan ungmenna.

### Markmið námskeiðsins eru m.a.:

- Ábyrgð og hvernig hægt er að takast á við ofvaxna ábyrgðartilfinningu
- Að læra að hlusta á sína eigin rödd og standa með sjálfum sér
- Að leyfa sér að hafa gaman og takast á við samviskubit
- Að læra inn á sína styrkleika og setja sjálfan sig í fókus
- Að læra að bregðast við óþægilegu áreiti eða aðstæðum
- Að læra að taka hrósi og upplifa sig mikilvægan

Námskeiðið fer fram að Háleitisbraut 13, fjórðu hæð. Kennt einu sinni í viku, á mánudögum kl.18.30–21.00.  
Skráning á [kvan.is](http://kvan.is).

Þar sem Umhyggja niðurgreiðir langstærstan hluta kostnaðar er námskeiðsgjaldið aðeins 7.500 krónur á barn. Námskeiðið er aðeins ætlað börnum fjölskyldna sem eru í aðildarfélögum Umhyggju.



KVAN

[kvan.is](http://kvan.is) - Hábraut 1a, Kópavogi - sími 519 3040



Árný frá Umhyggju tekur við fyrsta vélmanninu úr höndum Inga Björns Ágústssonar hjá Vodafone.

# Vélmenni á vettvangi

## - rýfur einangrun langveikra barna

Á komandi vikum mun Umhyggja, í samstarfi við Vodafone, fara af stað með afar spennandi og nýstárlegt verkefni sem ætlað er að draga úr einangrun langveikra barna. Um er að ræða handhægt vélmenni sem virkar sem augu, eyru og munnur þeirra barna sem ekki eiga heimangengt vegna veikinda.

**A**VI vélmennið er lausn sem norska fyrirtækið No Isolation, í samstarfi við Vodafone Group, bjó til svo draga mætti úr einangrun og einmanaleika langveikra barna. Vélmennið kemur auðvitað ekki á nokkurn hátt í staðinn fyrir mannlega nánd enda er það ekki tilgangurinn. Það opnar hins vegar gátt út í heiminn og gerir börnum sem eru til dæmis alveg rúmfröst vegna veikinda kleift að taka þátt í lífinu utan veggja sjúkrahúss eða heimilis," segir Ingi Björn Ágústsson sölustjóri snjalllausna hjá Vodafone.

Hugmyndin að þróun AVI vélmennisins kviknaði þegar Karen Dolva, einn af eigendum No isolation, hittir móður unglingsstúlku sem hafði glímt við krabba-

mein. Móðirin sagði eitt það erfiðasta við veikindi dóttur sinnar hafa verið að horfa upp á hana einangrast félagslega og þar með kviknaði hvati hjá Karen til að finna lausn sem hentaði gæti öðrum börnum í sömu stöðu. Fyrsta vélmennið leit dagsins ljós 2016 og í dag starfa 44 manns í þremur löndum fyrir fyrirtækið.

„Allar snjalllausnir miða að því að einfalda samskipti og gera þau betri en ekki síður að auka og opna samskiptaleiðir. Vélmennið hefur þá skemmtilegu eiginleika að vera svolítið eins og leikfang en er í raun fjarfundabúnaður sem barnið stýrir á sínum eigin forsendum og nýtir þannig IoT lausnir Vodafone til að hafa örugg samskipti. Vélmennið var tilnefnt til verðlauna fyrir „mobile health“ á

sýningunni Mobile World Congress nýverið. Okkur hjá Vodafone á Íslandi fannst tilvalið að kynna þetta fyrir Umhyggju, félagi langveikra barna og ákváðum í framhaldinu að styrkja félagið um tvö vélmenni sem við vonum að komi að góðum notum," segir Ingi Björn.

Vélmennið hefur þá skemmtilegu eiginleika að vera svolítið eins og leikfang en er í raun fjarfundabúnaður sem barnið stýrir á sínum eigin forsendum og nýtir þannig IoT lausnir Vodafone til að hafa örugg samskipti.



AVI vélmennið er með innbyggt 4G og er því hægt að nota hvar sem er. Því er stýrt með síma eða spjaldtölvu í gegnum smáforrit fyrir Android eða iOS og er aðeins aðgengilegt einum notanda í einu. Þess má geta að vélmennið vegur um 1 kg, er harðgert og þolir meira að segja að vera úti í íslenska rokinu og rigningunni. Vélmennið getur snúið sér á alla kanta, myndavélin er 13 megapíxlar og ljósnæmið ótrúlega gott, hvort heldur er í birtu eða skammdegisrökrinu.

Næstu 12 mánuði mun Vodafone sjá Umhyggju fyrir tveimur AVI vélmönnum sem verða lánuð langveikum börnum, þeim að kostnaðarlausu. Vonast er til að reynslan af vélmenninum verði eins góð hér á Íslandi og hún hefur verið úti í heimi. Við hjá Umhyggjublaðinu þökkum Vodafone á Íslandi fyrir þetta frábæra framtak og hlökkum til að færa lesendum frekari fréttir af ævintýrum AVI vélmennanna hérlendis.



Hljóði og mynd er streymt beint úr skólastofunni í gegnum myndavél og hljóðnema

Þegar nemandi réttir upp hönd kviknar ljós á höfði vélmennis

Nemandi getur tjáð tilfinningar í gegnum augu vélmennis

Vélknúinn háls gerir höfði vélmennis kleift að færast upp, niður og til hliðar

Led rákir á bók vélmennis gefa til kynna hvort kveikt sé á því

Hægt er að heyra rödd nemandans í gegnum hátalara vélmennis

Vélmennið getur snúið sér 360 gráður

Vélmennið leyfir hvorki upptökur né skjáskot og stenst fyllstu öryggiskröfur

Vélmennið getur aðeins tengst einu viðtæki (snjallasíma eða spjaldtölvu) á hverjum tíma og krefst auðkennisorðs

## Umhyggja eignast íbúð

**Pálína Jóna Árnadóttir**

Fædd 24. apríl 1924  
Dáin 3. ágúst 2018



■ Pálína Árnadóttir var fædd 24. apríl 1924 en andaðist 3. ágúst síðastliðinn. Það var ósk Pálínu að Umhyggja erfði íbúð hennar að henni látinni

svo að foreldrar veikra barna utan af landi sem þurfa að leita lækninga í Reykjavík hafi góðan samastað í höfuðborginni.

Íbúðin stendur við Hæðargarð 35, en þar sem hún er í húsi sem er eingöngu ætlað eldri borgurum verður íbúðin seld og keypt önnur íbúð í Reykjavík með góðu aðgengi fyrir fatlaða. Tekin hefur verið ákvörðun um að íbúðin muni heita Pálinukot í ljósi þessarar höfðinglegu gjafar og miklu hlýju hennar í garð félagsins og málefna langveikra barna.

*Umhyggja kann Pálinu og aðstandendum hennar bestu þakkir fyrir.*



Árný Ingvarsdóttir frá Umhyggju og Sóley Valdimarsdóttir frá Gallup

## Styrkur frá Gallup

■ Á dögnum barst Umhyggju styrkur að upphæð 200.000 frá Gallup, en þátttakendum í könnun á þeirra vegum var boðið að láta þóknun fyrir þátttöku renna til góðgerðarmálefnis. Við hjá Umhyggju erum þeim afar þakklát.



Regína Lilja Magnúsdóttir formaður Umhyggju tekur við styrknum úr hendi Ólafíu Þórunnar Kristinsdóttur kylfings.

## KPMG og Ólafía Þórunn styrkja Umhyggju

■ Þann 18. júlí síðastliðinn fór fram góðgerðarmót kylfingsins Ólafíu Þórunnar og KPMG til styrktar Umhyggju. Mótið var haldið á Hvaleyrarvelli hjá Golfklúbbsi Keilis og sendu fyrirtæki 52 kylfinga til þátttöku sem skiptust á að leika með Ólafíu og íslenskum afrekskylfingum. Til landsins komu einnig fjórir LPGA kylfingar í tengslum við mótið og var stemningin mikil og góð.

Alls söfnuðust 3 milljónir króna sem renna óskiptar til Umhyggju og veitti formaður Umhyggju, Regína Lilja Magnúsdóttir, styrknum viðtöku. Við hjá Umhyggju þökkum innilega fyrir þennan rausnarlega styrk og frábært framtak hjá KPMG.



Halldóra Ó. Ágústsdóttir, Þóra Björk Sigurþórsdóttir, Bjarney Sigurðardóttir og Ragna Marinósdóttir.

## Ekið á mótörhjólum til styrktar Umhyggju

■ Mótörhjóla klúbburinn HOG Chapter Iceland, félag Harley eigenda á Íslandi, styrktu enn á ný Umhyggju með góðgerðarakstri sem þeir stóðu fyrir á menningarnótt, þann 18. ágúst síðastliðinn. Árlega fara meðlimir klúbbsins um 600 ferðir með börn á öllum aldri á mótörhjólum gegn 1000 króna þóknun en féð rennur óskipt til Umhyggju. Að þessu sinni var ekið frá Hörpunni, um Sæbraut og að Sólfarinu og söfnuðust um 200.000 krónur. Við hjá Umhyggju þökkum mótörhjóla köppunum kærlega fyrir frábært og mikilvægt framtak.



Valgerður Halldórsdóttir, félags- og fjölskylduráðgjafi.

## Stjúptengsl – um jólin

Jólin eru spennandi tími fyrir flesta. Jólaljósín lýsa upp myrkrið, skipst er á litríkum þökkum og þeim fylgja oft matarboð hjá vinum og ættingjum. Aðrir finna fyrir áhyggjum, kvíða og sorg. Hvernig verða jólin? Fyrir þá sem gengið hafa í gegnum skilnað eða sambúðarslit minnir tómi stóllinn við matarborðið á brostna drauma eða fjarveru foreldris. Ósjaldan fylgja hugleiðingar, hjá því foreldri sem ekki er með með börnin, um hvað börnin eru að gera á hinu heimilinu. Flestir gera ráð fyrir að börnin flytji einhverntíma að heiman, en ekki að þeir verði án barna sinna stóran hluta barnæsku þeirra. Missirinn er því margvíslegur.

Með tímanum ná flestir að aðlagast breyttum aðstæðum og lífið fær nýjan lit. Í tóma stóllinn er sestur nýr maki og kannski þarf fleiri stóla við borðið en áður ef honum fylgja börn af fyrra sambandi. Breytingar kallar á nýtt skipulag og sveigjanleika. Gera þarf ráð fyrir fyrrverandi mökum og stjúpforeldrum í skipulagningu hátíða sem fólk er mistilbúið til eða eins og ein mamman sagði „Hvað kemur mér það við hvernig minn fyrrverandi og hans nýja hafa það um jólin? Ég ætla bara að halda mín jól!“

Okkur kemur í sjálfu sér ekki við hvernig fyrrverandi makar halda jól frekar en hvernig nágrennar okkar halda jól, en það skiptir börn miklu máli að eiga átakalaus jól með sínum nánustu. Þegar börn eiga foreldra á tveimur heimilum og kannski stjúpforeldra á þeim báðum er nánast öruggt að þau skilgreina fjölskyldu sína á annan hátt en foreldrar þeirra. Stjúpforeldri og börn þess geta verið hluti af fjölskyldu barna á öðru heimili þeirra en eru sjaldnast talin hluti af fjölskyldu foreldrisins á hinu heimilinu.

Skoðanir og þarfir barna eru því stundum aðrar en foreldris eða stjúpforeldris þegar kemur að jólaboðunum, gjöfum og öðru er við kemur jólnunum. Óvíst er að barnið sé jafn spennat að ganga inn í hefðir stjúpforeldrisins og foreldri þess eða segja skilið við stjúpforeldri sem foreldrið hefur sagt skilið við. Í slíkum aðstæðum þarf að vera vilji til að finna lausn sem hentar öllum, ekki bara sumum. Nú, og stundum er óskað eftir nærveru barna á fleirum en einum stað á sama tíma.

Það væri lúxus ef hægt væri að klóna börnin þannig að þau gætu verið á tveimur til þremur stöðum samtímis. En þangað til þurfa foreldrar og stjúpforeldrar að komast að einhverju samkomulagi um þau. Það er líka ágætt að hafa í huga að það eru margar leiðir til að halda jól, við þurfum bara að vera útsjónarsjónarsöm og tilbúin til að gera breytingar til að hlutirnir gangi. Sköpum góðar minningar og sýnum hvert öðru umhyggju.

## Jólaskilaboð

Munum að breytingar eru hluti af lífinu og því eðlilegt að hefðir breytist og nýjar verði til.

- Hvernig við höldum upp á jól og aðrar hátíðir – er valkvætt
- Leyfum okkur að prófa – höldum í það sem skiptir okkur máli en sleppum öðrum
- Það má blanda hefðum og hafa tvírétttað eða margrétttað um jólin
- Stjúpforeldri getur gefið sérgjafir ef það kys – og skapað sér sérstöðu í huga barnsins
- Börn þurfa hvíld og það má líka nota alla hina daga ársins til að rækta tengsl og búa til nýjar hefðir
- Sýnum áhuga – t.d. má setja spurningar undir diska í jólaboðunum og leyfa öllum að taka þátt í að búa til spurningar. Hvað fékkstu í jólagjöf þegar þú varst 6 ára? Við munum komast að mörgu óvæntu og skemmtilegu.

Valgerður Halldórsdóttir, félags- og fjölskylduráðgjafi  
stjuptengsl@stjuptengsl.is

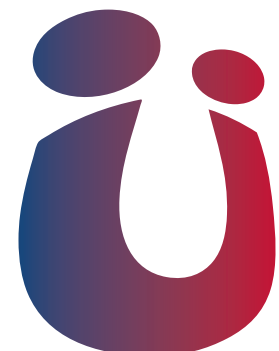
## UMHYGGJA PAKKAR EFTIRTÖLDUM STUÐNINGINN

























115 Security ehf	Bilaverkstæði KS	Eignaver fasteignasala	Framköllunarþjónustan
AB Skálinn	Bilaverkstæðið Klettur	Einsi Kaldi ehf	Frár ehf
Aðalbjörg Jónasdóttir	Bilgerið ehf	Eiríkur og Einar Valur	Freymundur ehf
Aðalblikk	Bjarni Árnason	Eldhestar	Friðrik Jónsson ehf
Aðalvík	Björn Harðarson	Endurhæfingarstöðin Bjarg	Funaborg
Aflhlutir ehf	BK kjúklingur	Endurhæfingarstöðin Glerárgötu	Gaflaraleikhúsið
Akra Guesthouse	Blaðamannafélag Íslands	Endurskoðun Vestfjarðar	Garðasókn
Akraheppur	Blikk og Tækniþjónustan	ENNEMM	Garðaðjónustan Sigur-Garðar
Akureyrarhöfn	Blikkform hf	Essei ehf	Garðsapótek
Alark arkitektar	Blikkrás ehf	Exton	Garðurinn kaffihús
Alefli ehf	Blikksmiðja Guðmundar	Eyvindartunga ehf	Garðyrkjustöðin Reykholti
Almendros vörur	Blikksmiðjan Vík	Faglausn ehf	Gastec ehf
American Bar	Bolungarvíkurkaupstaður	Fagtækni ehf	Gauti Már Þórðarson
Apótek Vesturlands	Bono ehf	Fans	Gámaþjónusta Norðurlands
Argos ehf	Borg eignarhaldsfélag	Fashion Group	Gámaþjónusta Vestfjarðar
Arkís arkitektar	Borgarbyggð	Fasteignasalan Hákot	Gámaþjónustan
Axis húsgögn	Bókasafn Garðarbæjar	Ferðaðjónusta bænda Lóni	GE Vinnuvélar ehf
Á Margeirsson	Bókasafn Reykjanesbæjar	Ferðaðjónusta Nonna og Brynjuhús	Gefnaborg
ÁÁ Verktakar	Bókhaldsstofa Geirs	Ferðaðjónustan Húsafelli	Geitey ehf
Ágúst Guðröðarson	Bókhaldsþjónusta Þórhalls	Ferðaðjónustan Narfastaðir	GEO Travel
Áltak ehf	Bókhaldsþjónustan	Feyja ehf	Gersemi Þróstur ehf
Árbæjarapótek	Bókráð bókhald og ráðgjöf	Ficus ehf	Gesthús Gistihús
Árskóli	Bóksasafn Ölfus	Fimir ehf	Geymsla 1 ehf
Ás smíði ehf	Bólstrún Gunnars	Fiskbúðin	Gistihús Hestaferðir
Ása Jónsdóttir bókhaldsstofa	Bragginn bílaverkstæði	Fiskbúðin Sæbjörg ehf	Gjögur hf
Ásbjörn Ólafsson	Breiðavík	Fiskkaup hf	GK Gluggar
Ásprent prentsmiðja	Breki Bjarnason	Fiskmarkaður	Glertækni ehf
Áætlunarferðir Jakobs	Bruggsmiðjan ehf	Fiskverkun K & G	Glæðir blómaáburður
B&B Guesthouse	Brunahönnun slf	Finpússning ehf	Goddi ehf
Bakkabros	Brúárskóli	Fjarðarveitingar	Golfklúbbur Akureyrar
Barkasuða Guðmundar	BSRB	Fjarðarþrif	Grísinn ehf
Baugsbót ehf	Búhnykkur	Fjölbraut Norðurlands	Grunnskóli Blönduóss
Ben Medía	Dansrækt JSB	Fjölbraut Snæfellinga	Grunnskóli Dalvíkur
Bifreiðastilling ehf	Delotte	Fjöliðjan Akranesi	Grunnskóli Hveragerðis
Bifreiðastöð Þórðar	DJ Grill	Fjölskylduheimilið Ásvallagata	Grunnskóli Snæfellsbæjar
Bilabankinn	DK hugbúnaður	Fljótsdalshérað	Grýtubakkahreppur
Bilaklæðning hf	DMM Lausnir	Flokka ehf	Græni Hatturinn
Bilamálun Alberts	Dressmann á Íslandi	Flóahreppur	GS Export
Bílasala Íslands	DS Lausnir	Flugger ehf	Guðjón Jónsson
Bílasmiðurinn	Duggan slf	Flutningastöðin Borgarnesi	Guðlaug Árelíusdóttir
Bílaverk ehf	Dúndur hf	Flúðasveppir	Guðmundur Arason
Bílaverkstæði Birgjis	Dýralæknirinn í Búðardal	Format Akron	Guðmundur Þórðarson
Bílaverkstæði Einars	Effect ehf hársnyrtistofa	Fossvélar hf	Guðrún Hafsteinsdóttir
Bílaverkstæði Höгна	Efnamóttakan	Frakt.is	Guesthouse Borg
Bílaverkstæði Kjartan & Þorgeirs	Egersund Íslands		Gullborg leikskóli
			Gullfosskaffi

UMHYGGJA ÞAKKAR EFTIRTÖLDUM STUÐNINGINN

Gullkistan	Hlaðhamrar leikskóli	K Þorvaldsson & Co	Marentza Poulsen
Gullsmíðurinn í Mjódd	Hlaup.is vefverslun	Kaffi Duus	Matborðið ehf
Gunnar Gunnarsson	Hlíðarkaup	Kambur ehf vinnuvélar	Matthías ehf
Gunnar Skarphéðinsson	Hnúkar	KEA Hótel	Málarameistarinn
Gunnar Örn ehf	Hópfæra og sérleyfisbifreiðar	Kexsmíðjan	Málningarþjónusta Jóns
Gæðasmíði ehf	Hótel Dyrhólaey	KHB þjónusta ehf	Meba
H Bjarnason slf	Hótel Leifs Eiríksson	Kjarr ehf	Mekka Wine and Spirits
H Gestsson	Hótel Óðinsvé	Kjartan Guðjónsson	Menningarmiðstöðin
H Jacobsen	Hótel Staðarborg	Kjötkompaníið	MGH húsmíði slf
Hafgæði	Hreinistækni	KK Kranabíll ehf	Miðás
Hafnarfjarðarhöfn	Hrunamannahreppur	Klafi ehf	Minjasafn Austurlands
Hafnarsamlag Norðurlands	HSH Verktakar	Klaki sf	Mosfellsbakari
Hafnarsandur hf	Húnavatnshreppur	Klif ehf heildverslun	Mosraf raftækjavinnustofa
Hafsteinn Guðmundsson	Húnaþing vestra	Kongris fri Laxárdal	Motorhaus
Hagblíkk ehf	Hús Fasteignaviðhald ehf	Konráð Baldursson	Móðelskóli Jnu
Hagen Gruppen ehf	Húsherji ehf	Kraftur ehf	Múrey ehf
Hamborgarabúlla Tómasar	Hype markaðsskrifstofa	Kraftur og Afl	Mýflug
Handverkstæðið Ásgarði	Hæðarból leikskóli	Kristinn Arnarsson	Mælivellir
Haraldur Jónsson	Höfðakaffi ehf	Kristinn J Friðþjófsson	Möndull verkfræðistofa
Harka ehf	Höfði fasteignasala	Kristján F Oddsson ehf	Naust Marines ehf
Haukur Sigurðsson	Iðnsveinafélag Skagfirðinga	Köfunarþjónusta Hafsteins	Nesey ehf
Hárgreiðslustofa Sillu	Iðntré ehf	Lake Hótel Egilsstaðir	Neskjör ehf
Hárgreiðslustofan Lönguhlið	Intellecta	Lamb Inn veitingastaður	Nethamrar
Hársnyrtistofa Hár	Invicta endurskoðun	Langa ehf	Nomaco ehf
Hársnyrtistofa Hárstudíó	Í húsi blóma	Laugalækjarskóli	Nonnabiti
Hárstill	Ísefur ehf	Laugardalslaug	Nonni litli ehf
Hárstofa Viktors	Ísfélag Vestmannaeyja	Launafl ehf	Norðurás BS
Háskólabíó	Ísfold	Leðurverkstæðið Hlöðutún	Norðurlagnir
Heilsubrunnurinn	Ísfugl ehf	Leikir ehf	Nuddstofan
Heilsuhreysti	Ísgát ehf	Leikskólinn Heklukot	Nýi Ökuskólinn
Heimsbílar ehf	Íslandsmarkaður	Leikskólinn Sólvellir	Nýja kaffibrennslan
Helgi Kristjánsson	Íslensk Endurskoðun	Leirutanga	Nýji Ökuskólinn
Helgi Sigurðsson	Íslenskir endurskoðundur	Lindaberg ehf	Nýprif ehf
Hellur og Garðar	Ísloft Blíkk og stál	Litir og föndur	Olsen Olsen
Hengill	Ísmar ehf	Litlaprent	Orka ehf
Hersla slf	Íspan	LK Pípulagnur	Orkubú Vestfjarða
Héðinn Schindler lyftur	Ípróttalæknir ehf	LK Rafkverktakar	Orlofsbúðir
Héraðsdómur Norðurlands	Ípróttamiðstöð Gleráarskóla	Loft og raftækni	Ólafur Helgason
Héraðssjóður Suðurlands	Ípróttasamband fatlaðra	Loftorka	Ólafur Jónsson
HGK ehf	Jakob Jónsson	Loftorka Borgarnesi	Ólafur Þorsteinsson
Hilti Hagi	Jakob Valgeir ehf	Lykill sf	Pakk veitingar
Himnaríki ehf	Jeppasmíðjan	Lögmannstofan SS	Parketþjónustan
Hirðir ehf	Jóga Stúdíó	Löndun ehf	Passion
Híbýlamálun ehf	Jón Haraldsson	Malbikunarstöðin Höfði	PG Stálsmiðja
Hjá Jóa Fel	JS Hús ehf	Marás	Pixel ehf
Hlaðbær Colas	JSÓ ehf	Mardöll ehf	Pípulagnaþjónusta Þórðar

Pósturinn	Siggaferðir	Stoð ehf	Veislusalurinn
Prentsmiðjan Ásrún	Sigríður Hafstað	Suðurverk hf	Verkframi
Prestakall	Sigurbjörn ehf	Sumarhús Eyjasól	Verkfræðistofa Erlendar
PricewaterhouseCoopers	Sigurgeir G Jóhannsson	Sundlaug Akureyrar	Verkfræðistofa Stanleys
Prinsessan Mjódd	Sigurjónsson og Thor	Sundlaug Grenivíkur	Verslun Haralдар Júlíussonar
Pro Ark teiknistofa	Sildarvinnslan	Sundstundir ehf	Verslunartækni
Pústþjónusta Bjarkar	Sjávargrillið ehf	Súluholt	Versus Bílaréttingar
PV Pipulagnir ehf	Sjávariðjan Rifi ehf	Sveinn Aðalteinsson	Vestmannaeyjabær
Pylsuvagninn	Sjávarpakkhúsið	Sveinn ehf vélsmiðja	Vélaleiga Halldórs
Pökkun og flutningar	Sjúkrahúsið á Akureyri	Sveitabakarí sf	Vélasalan ehf
Rafás ehf	Sjúkraliðafélag Íslands	Sveitafélagið Skagafjörður	Vélaverkstæðið Þór
Rafgeymslan ehf	Sjúkráþjálfarinn ehf	Sveitafélagið Ölfus	Vélsmiðja Stefáns Jónssonar
Rafmiðlun ehf	Sjúkráþjálfun Georgs	Sæfell ehf	Vélsmiðjan Ásverk
Rafsvið sf	Skafaráskóli	Særót fiskverkun	Vélsmiðjan Foss
Raftækniþjónustan	Skálatúnsheimilið	Tannlæknastofa Árna Páls	Vélvirkinn sf
Rafvangur ehf	Skilvís ehf	Tannlæknastofa Guðrúnar	Vélvík ehf
Rafver hf	Skorri ehf	Tannlæknastofa Helga	Við og Við sf
Rafverk Alberts Guðmundssonar	Skóbúð Húsavíkur	Tannlæknastofa Hjördísar	Vignir G Jónsson ehf
Ragnar V Sigurðsson	Skógrækt ríkisins	TGT hús ehf	Vinaminni leikskóli
Ragnhildur Hjaltadóttir	Skólamatur ehf	Thor Shipping	Vinir hallarinnar
Rangheiður Vala Árnadóttir	Skúlason og Jónsson	Tjöruhúsið	Vítabær veitingastaður
Rarik ehf	Slaghamar ehf	Trésmiðja Helga	Víkuros ehf
Ráðhús ehf	Slökkvilið Höfuðborgarsvæðisins	Trésmiðjan Val	Víkurverk ehf
RB Rúm	Smárin söluturn	Tréver sf	Vínland gistinga
Reiknistofa Fiskmarkaða	SME Dúkalagnir	Trévidd ehf	Vísir félag skipstjórnarmanna
Renniverkstæði Björns	Smurstöð Akraness	Trívium Ráðgjöf ehf	Vísir hf
Renniverkstæði Jóns	Smurstöð Garðabæjar	Tribrá ehf	VSB Verkfræðistofa
Rexin	Sneið hf	TV Verk	Vörumiðlun
Reykjakot leikskóli	Snorrason Holdings ehf	Tveir Smiðir	Zo international ehf
Réttingarverkstæði Trausta	Snytistofa Grafarvogs	Tvisturinn	Zoo.is hársnyrtistofa
Rimaapótek	Snæljós ehf	Tölvar ehf	ÞG Þorkelsson
Rimaskóli	SO Tech ehf	Uggi sf 47	Þjóðleikhúsið
Rótor ehf	SÓ Húsbyggingar	Umslag ehf	Þorlákur Helgason
Rúnar Óskarsson	Sólsteinar ehf	Úrsmiðaverkstæði Halldórs	Þrastarhóll ehf
Rýnir sf	Sportís	Útfarastofa Suðurnesja	Ökukennsla Halldórs
Ræktunarsambandið	Sportlíf	Útfararþjónusta Rúnars	Ökuskólu Austurlands
Saga Forlag	SS Gólf ehf	Útgerð Arnars ehf	Örninn hjól
Samhentir VGI	Stafholtsprestakall	Vagnar og þjónusta	
Samherji hf	Stafræn Prentsmiðja	Vaki DNG ehf	
Samiðn	Stangaveiðifélag Flúðir	Val ehf	
Samtáða stéttarfélag	Stálvélar	Valdimar Gíslason	
Sámur verksmiðja	Steinsteypir ehf	Valhöll fasteignasala	
SBS innréttingar	Steypustöðin	Varmamót ehf	
Sel í Grímsnesi	Stjóri ehf	Vatnspípa ehf	
Seltjarnarbær	Stjórnendafélag Austurlands	Vatnsvirkjar ehf	
Set ehf	Stjörnuveitingar ehf	Vaxa ehf	



 <p><b>10-11</b> Lyngás 17, 210</p>	 <p><b>ACTAVIS</b> Reykjavíkurvegi 76, 220</p>	 <p><b>ALÞÝÐUSAMBAND ÍSLANDS</b> Guðrúnartúni 1, 105</p>	 <p><b>APÓTEKARINN</b> Hafnarstræti 95, 600</p>
 <p><b>ARTIC MAINTENANCE</b> Skýli 11, 600</p>	 <p><b>ATLANTSOLÍA</b> Lónsbraut 2, 221</p>	 <p><b>BALDUR JÓNSSON EHF</b> Grænahjalla 25, 200</p>	 <p><b>FASTUS EHF</b> Síðumúla 16, 108</p>
 <p><b>FELDUR VERKSTÆÐI</b> Snorrabraut 56, 105</p>	 <p><b>FJARÐARGRJÓT</b> Furuhlíð 4, 221</p>	 <p><b>FJARÐARMÓT EHF</b> Bæjarhrauni 8, 220</p>	 <p><b>GARÐABÆR</b> Garðatorgi 7, 210</p>
 <p><b>GILDI LÍFEYRISJÓÐUR</b> Guðrúnartún 1, 105</p>	 <p><b>GKG GOLFKLÚBBUR</b> V/Vífilstaðaveg, 210</p>	 <p><b>GÓA LINDA</b> Garðahrauni 2, 210</p>	 <p><b>GT VERKTAKAR</b> Rauðhella 220</p>
 <p><b>GUÐMUNDUR JÓNSSON</b> Tunguás 2, 210</p>	 <p><b>HAPPDÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS</b> Tjanargata 4, 101</p>	 <p><b>HJALLASTEFNAN</b> Baldursmýri 3, 270</p>	 <p><b>HL ADVENTURE EHF</b> Vesturvör 30b, 200</p>
 <p><b>HS ORKA HF</b> Svartsengi, 240</p>	 <p><b>ÍSKRAFT HF</b> Smiðjuvegi 5, 200</p>	 <p><b>ÍSLANDSPÓSTUR</b> Stórhöfða 29, 110</p>	 <p><b>KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA</b> Ártorg 1, 550</p>

 <p><b>KJÖRÍS HF</b> Austurmörk 15, 810</p>	 <p><b>KPMG ENDURSKOÐUN</b> Borgartúni 27, 105</p>	 <p><b>KRÚA SÍAM</b> Strandgata 13, 600</p>	 <p><b>LITALAND</b> Furuvöllum 7, 600</p>
<p><b>MÁLNINGAR- MÍÐSTÖÐIN</b></p> <p><b>MÁLNINGARMÍÐSTÖÐIN</b> Box 273, 600</p>	 <p><b>MICRO RYÐFRÍSMÍÐI</b> Suðurhrauni 12, 210</p>	 <p><b>MÍÐSTÖÐ SÍMENNTUNNAR</b> STRANDGÖTU 6, 220</p>	 <p><b>NASDAQ VERÐBRÉFAMÍÐSTÖÐ</b> Laugavegi 182, 105</p>
<p><b>ÓS HF</b></p> <p><b>ÓS HF</b> Illugagötu 44, 800</p>	<p><b>PK VERK</b></p> <p><b>PK VERK</b> Akralind 5, 201</p>	 <p><b>REYKJANESBÆR</b> Tjarnargötu 12, 230</p>	<p><b>RioTinto</b></p> <p><b>RÍO TINTO Á ÍSLANDI</b> Straumsvík, 220</p>
 <p><b>SJÓVÁ</b> Kringlan 5, 103</p>	 <p><b>STILLIN</b> SKEIFAN 11, 108</p>	 <p><b>STOÐ HF</b> Trönuhraun 8, 220</p>	 <p><b>SÖLUFÉLAG GARÐYRKJUMANNA</b> Brúarvogi 2, 104</p>
 <p><b>TÓNASTÖÐIN</b> Allt fyrir tónlistarmanninn</p> <p><b>TÓNASTÖÐIN EHF</b> Skiptiholti 50d, 105</p>	<p><b>TRÉSMÍÐJA STEFÁNS</b></p> <p><b>TRÉSMÍÐJA STEFÁNS</b> Brekustíg 38, 260</p>	<p><b>ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS</b></p> <p><b>ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS</b> Suðurhlíð 35, 105</p>	 <p><b>VATNSVIRKINN</b> FAGVERSLUN FYRIR FAGMENN</p> <p><b>VATNSVIRKINN</b> Ármúla 21, 108</p>
 <p><b>VERSLUNARMANNAFÉLAG SUÐURNESJA</b> Vatnesvegi 14, 230</p>	 <p><i>Umhyggja þakkar stuðninginn</i></p>		

# Litla Prent