

# Umhyggja

Félag langveikra barna

Viðmið vegna  
**umfjöllunar um**  
börn á samfélagsmiðlum



# AÐILDARFÉLÖG UMHYGGJU

## AHC samtökin

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

## Barnahópur Gigtarfélagssins

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 heyrnardauffra

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

## Hetjurnar - félag aðstandenda langveikra barna á Norðurlandi

Formaður: Valdí Anna Jónsdóttir  
Sími: 8211780  
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: Fríða B. Arnardóttir  
Sími: 8991823  
Netfang: neistinn@neistinn.is, frida@  
neistinn.is  
Vefsíða: www.neistinn.is

## Perthes

Sími: 552 4242

## Fimir fæstur/ Klumbufætur

Sími: 552 4242

## PKU félagið á Íslandi, félag um arfgenga efnaskiptagalla

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

## SKB - Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna

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

## Tourette samtökin á Íslandi

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

## EFNI BLAÐSINS

2.tbl. 24. úrg. 2019

- 3 MARGT AÐ BAKI OG FLEIRA FRAMUNDAN
- 3 VIÐMIÐ VEGNA UMFIJLLUNAR UM BÖRN Á SAMFÉLAGSMIDLUM
- 4 FRÉTTIR AF VEF FÉLAGSMÁLARÁÐUNEYTIS
- 6 UMHYGGJA KAUPIR ÍBÚÐ
- 6 SPORTHÚSIÐ STYRKIR UMHYGGJU
- 7 SAFNAÐI FYRIR UMHYGGJU MEÐ ÞÁTTTÖKU Í EXTREME ICELAND OFURDRÍPRAUT
- 8 BRENNUR FYRIR MÁLEFNI FATLAÐRA
- 10 ÆVINTÝRAFERÐ TIL GAUTABORGAR
- 12 MÁLÞING UM GENIÐ ATP1A3
- 14 LIND - UMFIJLLUN UM ERINDI TENG T VITUNDARYAKNINGU FÉLAGSINS
- 15 JÓLAKORT UMHYGGJU
- 15 VIÐVERUTÍMI Á BARNSPÍTALA HRINGSINS
- 15 STUÐNINGS- OG RÁÐGJAFARTEYMI LANGVEIKRA BARNNA MEÐ SJALDGÆFA SJÚKDÓMA TEKID TIL STARFA

### 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.



Fylgstu með okkur á Facebook og vefnum, [www.umhyggja.is](http://www.umhyggja.is)

Útgefandi: Umhyggja, félag langveikra barna Ábyrgðarmaður blaðsins: Ragna K. Marinósdóttir Stjórn Umhyggju: Margrét Vala Marteinsdóttir, Kristín Jóna Grétarsdóttir, Guðrún Bryndís Guðmundsdóttir, Regína Lilja Magnúsdóttir, Andrés Ragnarsson, Eva Hrönn Jónsdóttir og Þórunn Guðmundsdóttir. Ritnefnd: Ragna K. Marinósdóttir og Guðrún Bryndís Guðmundsdóttir. Ritstjóri: Árný Ingvarsdóttir, arny@umhyggja.is Útlitshönnun: IB Forsíðumynd: Katla Eysteinsdóttir Auglýsing: Markaðsmenn Prentun: Litlaprent

## Margt að baki og fleira framundan

**Þá nálgast jólin enn einu sinni og Umhyggjublaðið er á sínum stað að vanda.**

Árið hefur verið viðburðaríkt hjá Umhyggju. Meðal nýjunga á árinu eru fjögur námskeið sem haldin hafa verið fyrir langveik börn og systkini þeirra. Fyrst ber að nefna KVAN sjálfstyrkingarnámskeið sem 10 - 12 ára og 13 - 15 ára systkini langveikra barna sóttu yfir 10 vikna tímabil á vegum Umhyggju á vorönninni. Í haust fór af stað listmeðferðarhópur fyrir 5 - 7 ára systkini langveikra barna undir stjórn Hörpu Halldórsdóttur og var hann að störfum í 10 vikur. Nú í nóvember var síðan hrundið af stokkunum KVAN sjálfstyrkingarnámskeiði, að þessu sinni fyrir langveik börn á aldrinum 10 til 12 ára. Það er von okkar að námskeiðin og afrakstur þeirra verði börnunum dýrmætt veganesti inn í framtíðina.



Arný Ingvarsdóttir.

Í blaðinu að þessu sinni förum við um víðan völl. Í sumar sem leið fór hópur úr Reykjadal saman í ævintýraferð til Gautaborgar. Við fáum stórskemmtilega ferðasögu sem ferðalangarnir tóku saman í samstarfi við Andreu Ósk Sigurbjörnsdóttur starfsmann Reykjadal.

Við kynnumst Jóhönnu Karen Guðbrandsdóttur, meistaranema í félagsráðgjöf, en hún starfar af hugsjón með langveikum og fötluðum börnum.

Þá heyrum við um afrek Péturs Péturssonar ofurþríþrautarkappa en hann safnaði í samstarfi við Dorma og Simba Sleep rúmlega 1,5 milljónum króna til styrktar Umhyggju í tengslum við Extreme Iceland ofurþríþrautina.

Við fáum fréttir af ráðstefnu um genið ATP1A3 sem AHC samtökin stóðu fyrir í október og samantekt frá fyrirlestri hjá Lind – félagi um meðfædda ónæmisgalla.

Við sýnum ykkur einnig jólakort Umhyggju fyrir árið 2019 sem Katla Eysteinsdóttir á heiðurinn að, auk annarra stórskemmtilegra mynda sem bárust félaginu í tengslum við árlega jólakortasamkeppni. Loks eru það föstu liðirnir: Fréttir af vef félagsmálaráðuneytisins og fleiri molar.

Framundan er viðburðaríkt afmælisár hjá Umhyggju, en árið 2020 verður Umhyggja 40 ára. Við hyggjumst halda rækilega upp á það með ýmsum uppákomum, en hápunktur ársins verður vegleg afmælisráðstefna í október næstkomandi. En fyrst eru það jólin og óskum við ykkur öllum gleði, friðar, kærleika og hvíldar yfir hátíðirnar.

Arný Ingvarsdóttir



## Viðmið vegna umfjöllunar um börn á samfélagsmiðlum

Viðmiðin eru hugsuð sem heilræði fyrir foreldra og aðra aðstandendur barna, vegna umfjöllunar um börn á samfélagsmiðlum. Í þeim er fjallað um sjónarmið sem gott er að hafa í huga þegar myndum og öðrum persónuupplýsingum um börn er deilt á samfélagsmiðlum.

**F**oreldrar og aðrir aðstandendur barna eru sérstaklega hvattir til að hugsa sig um áður en færslum um börn er deilt á samfélagsmiðlum, með friðhelgi barnsins að leiðarljósi. Viðmiðin byggja á grunnildum Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna um réttindi barna.

### FRÍÐHELGI

Öll börn eiga rétt á friðhelgi einkalífs, samkvæmt Barnasáttmálanum og stjórnarskrá Íslands, rétt eins og fullorðnir - bæði innan heimilis og utan. Börn eiga rétt á að njóta friðhelgi um lífshætti sína og einkahagi. Það sama gildir um tilfinningalíf barna, tilfinninga-sambönd þeirra og trúnaðarsamskipti.

### SAMÞYKKI

Mikilvægt er að fá samþykki hjá börnum áður en talað er um þau á samfélagsmiðlum eða birtar af þeim myndir, að teknu tilliti til aldurs þeirra og þroska. Hafa þarf í huga að börn kunna að hafa skoðun á umfjöllun um þau eða myndbirtingum af þeim, þrátt fyrir að vera ung að aldri og að taka ber tillit til skoðana þeirra.

### ÁBYRGÐ

Foreldrar, forsjáraðilar og aðrir sem annast börn bera ábyrgð á velferð þeirra og eiga að vera meðvitaðir um mannréttindi barna. Allt sem birt er á netinu má finna síðar og getur haft áhrif á líf barnsins með ýmsum hætti. Er því mikilvægt að setja sig í spor barnsins og hugsa um hvaða áhrif myndir eða umfjallanir geta haft á barnið síðar.

### ÖRYGGI

Hafa ber í huga að öryggi mynda á netinu verður aldrei fulltryggt. Sá möguleiki er alltaf fyrir hendi að myndum eða umfjöllun verði dreift, jafnvel af lokuðum síðum. Einnig er áriðandi að upplýsingar um staðsetningu og GPS-hnit fylgi ekki myndum sem deilt er af börnum á samfélagsmiðlum þannig að óviðkomandi aðilum verði ekki kunnugt um staðsetningu þeirra.



# Íslenskt mælaborð sem varpar ljósi á velferð barna hlýtur alþjóðleg verðlaun UNICEF

– Fréttir af vef Félagsmálaráðuneytis –

Mælaborð sem ætlað er að tryggja betri yfirsýn yfir velferð barna á Íslandi vann þann 17. október alþjóðleg verðlaun UNICEF (Child Friendly Cities Initiative Inspire Awards) fyrir framúrskarandi lausnir og nýsköpun í nærumhverfi barna. Verðlaunin voru afhent á stórrí ráðstefnu UNICEF um innleiðingu barnasáttmálans í sveitarfélögum sem haldin var í Köln í Þýskalandi.



Hjördís Eva Þórðardóttir, frá UNICEF á Íslandi, Anna Elísabet Ólafsdóttir, verkefnastjóri innleiðingar Barnasáttmála SP hjá Kópavogsbæ, Páll Magnússon, bæjarritari Kópavogs, Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra og Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri Kópavogs með verðlaunagripinn.

Mælaborðið hefur verið þróað af Kópavogsbæ í samvinnu við félagsmálaráðuneytið og UNICEF á Íslandi en samstarfssamningur þess efnis var undirritaður í júní síðastliðinn og er hluti af heildarendurskoðun á þjónustu við börn og ungmenni sem stjórnvöld standa fyrir. Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, er staddur í Köln og var viðstaddur þegar Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri Kópavogs, tók við verðlauninum ásamt fulltrúum Kópavogs. Einnig tók Ásmundur þátt í panel á ráð-

”

Mælaborðinu er ætlað að safna tölfræðigögnum og greina þau og er tilgangurinn að fá fram betri mynd af almennri stöðu barna í samfélaginu hverju sinni.“

stefnunni þar sem hann fjallaði um áherslur íslenskra stjórnvalda er lúta að velferð barna og hvað ríkisvaldið getur gert til að styðja við þjónustu sveitarfélaga sem snýr að börnum. Í kjölfarið fundaði hann með Charlotte Petri Gornitzka, aðstoðarframkvæmdastjóra UNICEF.

## Stýring aðgerða í þágu barna og betri nýtingu fjármuna

Mælaborðinu er ætlað að safna tölfræðigögnum og greina þau og er tilgangurinn að fá fram betri mynd af almennri stöðu barna í samfélaginu hverju sinni og beina sjónum stjórnvalda að verkefnum sem brýnt er að takast á við og forgangsraða. Fyrstu drög að mælaborðinu voru kynnt á ráðstefnunni Breytingar í þágu barna sem haldin var á vegum félags- og barnamálaráðherra 2. október síðastliðinn. Þar kom skýrt fram að með mælaborði megi tryggja rétta stýringu aðgerða í þágu barna og þar með betri nýtingu fjármuna. Vonir standa til þess að í náinni framtíð muni það geta nýst hverju og einu sveitarfélagi og þar með landinu öllu.

## Gefur byr í seglin

„Ég hef haft sterka sannfæringu fyrir því að með breyttum vinnubrögðum og aukinni samvinnu getum við náð fram byltingu þegar kemur að málefnum barna á Íslandi. Það er mjög ánægjulegt að eitt af þeim samvinnuverkefnum sem lögð hefur verið áhersla á í þessari vegferð sé að fá stóra alþjóðlega viðurkenningu. Það gefur okkur byr í seglin og sýnir að við erum á réttri leið,“ segir Ásmundur Einar.

„Mælaborð barna er verkefni sem við erum gríðarlega stolt af hjá Kópavogsbæ og mjög ánægjulegt að það hljóti alþjóðlega viðurkenningu UNICEF. Kópavogsbær hefur lagt áherslu á málefni barna og barnaverndar og vinnur nú að innleiðingu Barnasáttmála SP hjá bænum. Mælaborðið er hluti af þeirri innleiðingu og frábært að fá verðlaun sem öðrum þræði eru viðurkenning á metnaðarfullri innleiðingu hans. Markmiðið með mælaborðinu er að við getum forgangsraðað enn betur í þágu barna og vonandi mun það nýtast sem víðast, innanlands sem utan,“ segir Ármann Kr. Ólafsson.

## Aukin þjónusta við börn – nýtt MST teymi og biðlistum útrým

Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra, heimsótti á dögum starfsstöð MST meðferðarúrræðisins sem er ætlað fjölskyldum og börnum sem glíma við alvarlegan hegðunar- og vímuefnavanda. Hann fundaði með starfsfólki og ræddi meðal annars um nýtt MST meðferðarteymi sem formlega hefur tekið til starfa til að mæta aukinni eftirspurn eftir þjónustunni.

### Engir biðlistar

Eftirspurn eftir MST þjónustu hefur aukist mikið og allt frá upphafi árs 2018 hefur verið nokkur bið eftir meðferð. Þegar mest lét voru um þrjátíu börn á biðlista og biðin um þrjár til fjórir mánuðir. Í ljósi eðlis þjónustunnar er það mjög óæskilegt enda er það eitt af meginmarkmiðum hennar að hægt sé að bregðast hratt við beiðni um viðeigandi þjónustu við börn og fjölskyldur á heimilum þeirra og í nærumhverfi áður en vandinn eykst. Tekist hefur að ná fyrrnefndum biðlista niður og í dag er engin bið eftir MST meðferð.

Í framkvæmdaætlun á sviði barnaverndar sem félags- og barnamálaráðherra lagði fyrir Alþingi síðastliðið vor var ákveðið að festa í sessi þjónustu MST á landsvisu og tryggja fjármuni til að hægt sé að veita þá þjónustu um land allt. Í samræmi við þær áætlanir hefur nú verið bætt við nýju MST meðferðarteymi. Markmið þessara aðgerða er að tryggja að ekki myndist biðlistar á ný.

“Það er virkilega ánægjulegt að sjá að metnaðarfullar áætlanir okkar til að auka þjónustu við börn og ungmenni séu farnar að skila sér. En betur má ef duga skal. Aukið framboð úrræða, sem miða að því að efla bjargráð foreldra og barna í nærumhverfi, hefur gefið góða raun. Ég bind miklar vonir við að þetta jákvæða skref sé aðeins með þeim fyrstu í að byggja upp breytta og efla þjónustu fyrir börn og ungmenni,” segir Ásmundur Einar.

### Hvað er MST meðferð?

MST er fjölkerfameðferð (e. Multi-systemic Therapy) sem veitt er á vegum Barnaverndarstofu og er ætluð fjölskyldum og börnum sem glíma við alvarlegan hegðunar- og vímuefnavanda. Meðferðin fer fram á heimili fjölskyldunnar og snýr að öllu nærumhverfi barnsins: foreldrum, fjölskyldu, félagahópi, skóla og tómsundum.

Reynt er að bæta samheldni innan fjölskyldunnar, tengsl og samráð foreldra og skóla og annarra lykilaðila í umhverfi barnsins. Meðferðin felst í að draga úr eða yfirvinna vandamál barns miðað við skilgreind meðferðarmarkmið og almennt að efla hæfni foreldra til að takast á við aðsteðjandi vandamál.



## Tillögur íslenskra ungmenna að aukinni félagslegri þátttöku

Skýrslan NABO-social inclusion of youth in Iceland var birt fyrir skemmstu en þar er gerð grein fyrir félagslegri þátttöku ungmenna á Íslandi. Við gerð hennar var rætt við íslensk ungmenni með það að markmiði að finna leiðir til að stuðla að aukinni félagslegri þátttöku þeirra. Verkefnið miðar að því að hlusta á ungmenni til að afla þekkingar á því hvernig þau upplifa félagslega aðlögun og möguleika til félagslegrar og pólitískrar þátttöku. Í skýrslunni koma fram sjónarmið 38 ungmenna á aldrinum 18-24 ára.

”Þau upplifa vanda við að komast í eigið húsnæði og skort á húsnæði á viðráðanlegu verði.“

Skýrslan var tekin saman af starfsmönnum Menntavísindastofnunar Háskóla Íslands þeim Ellen Dröfn Gunnarsdóttur, Kristínu Erlu Harðardóttur og Gestu Guðmundssyni. Hún er hluti af þriggja ára norrænu samstarfsverkefni 2018-2020 sem Svíar settu af stað í formennskutíð sinni í norrænu samstarfi árið 2018.

## Tilfinningin um að tilheyra samfélaginu mikilvæg

Rætt var við sex rýnihópa við gerð skýrslunnar; LGBTQ hóp, hóp frá Ísafirði, Mosfellsbæ, Breiðholti, Reykjanesbæ og hóp úr Fjölbrotaskólanum í Breiðholti. Niðurstöðurnar gefa til kynna að ungmennin upplifa mismunun vegna ungs aldurs og skort á áhuga og möguleikum til að hafa áhrif á stærri pólitísk úrlausnarefni. Þau upplifa vanda við að komast í eigið húsnæði og skort á húsnæði á viðráðanlegu verði. Einnig ræddu þau um fjárhagsstöðu sína, geðheilbrigðisvanda og skort á áreiðanlegum og tiltækum almenningssamgöngum. Þau bentu jafnframt á að félagslegur stuðningur og tilfinning um að tilheyra samfélaginu væru þættir sem þau teldu mikilvæga til að auka félagslega þátttöku.

## Tillögur til að efla félagslega þátttöku

Í lok skýrslunnar eru settar fram tillögur, byggðar á svörum ungmennanna, sem gætu eftir félagslega þátttöku ungmenna á Íslandi. Má þar nefna:

- fyrirbyggjandi aðgerðir til að taka á því sem hefur neikvæð áhrif á líf ungmenna á Íslandi í dag. Svo sem að auka fræðslu um mismunandi tegundir fíknar og um andlega vanlíðan. Fagaðilar og fólk sem hefur sjálft reynslu af að takast á við slíkan vanda gæti haldið fyrirlestra í skólum um þessi mál.
- auðvelda aðgengi að sálfræðiþjónustu fyrir ungmenni.
- fordómar og óþol eru samtengd fyrirbæri og hafa áhrif á ungmenni. Þá staðreynd þarf að viðurkenna. Vinna þarf gegn fordómum og óþoli í samfélaginu öllu.
- skapa aðstæður fyrir ungt fólk til að taka þátt í og hafa áhrif á ákvarðanir í nærsamfélaginu. Til dæmis að geta tekið þátt í og haft áhrif á umræðu um húsnæðismál, almenningssamgöngur og frístundastarf. Ákvarðanir sem snerta ungt fólk, ættu að byggjast á þekkingu ungs fólks.
- fylgjast með lífskjörum hópa ungs fólks sem við vitum að þurfa sérstakan stuðning samfélagsins. Til dæmis LGBTQ fólk, innflytjendur, ungt fólk með geðraskanir og ungt fólk með fötun.

# Fleiri foreldrar nýta rétt til fæðingarorlofs eftir hækkun hámarks-greiðslna - lenging í 12 mánuði boðuð

Eitt af grundvallarmálefnum ríkisstjórnarinnar er að endurreisa fæðingarorlofskerfið með því meðal annars að lengja rétt foreldra til fæðingarorlofs og hækka mánaðarlegar hámarks-greiðslur í fæðingarorlofi.

Miðað við boðaða lengingu og hækkun má gera ráð fyrir að heildarútgjöld til fæðingarorlofs verði 20 milljarðar árið 2022 samanborið við 10 milljarða árið 2017 á verðlagi hvers árs sem er tvöföldun á tímabilinu.

„Eitt helsta áherslumál mitt í embætti er að bæta aðstæður barna á sem flestum sviðum og hef ég beitt mér fyrir því að finna leiðir til að bregðast við þeim ábendingum sem hafa komið fram í því sambandi. Það er ánægjulegt að áhrif þess eru þegar farin að koma í ljós,“ segir Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra.

## Lenging fæðingarorlofs í 12 mánuði – 4 milljarðar

Til stendur að lengja fæðingarorlof foreldra og mun Ásmundur Einar leggja fram frumvarp til laga um breytingu á lögum um fæðingar- og foreldraorlof á haustþingi 2019 þar sem lögð verður til lenging á samantölum rétti foreldra til fæðingarorlofs úr níu mánuðum í tólf mánuði. Í frumvarpinu verður gert ráð fyrir að lengingin komi til framkvæmda í tveimur áföngum á árunum 2020 og 2021. Þannig mun samantölur réttur foreldra barna sem fæðast, eru ættleidd eða tekin í varanlegt fóstur 1. janúar 2020 eða síðar lengjast um einn mánuð eða úr níu mánuðum í tíu mánuði. Síðan mun samantölur réttur foreldra barna sem

fæðast, eru ættleidd eða tekin í varanlegt fóstur 1. janúar 2021 eða síðar lengjast um tvo mánuði til viðbótar og fer þá úr tíu mánuðum í tólf mánuði. Heildarkostnaður við lengingu fæðingarorlofs er áætlaður um fjórir milljarðar króna á ársgrundvelli þegar áhrifin verða að fullu komin fram.

## Hærrí hámarks-greiðslur – 6 milljarðar

Mánaðarlegar hámarks-greiðslur úr Fæðingarorlofssjóði voru lækkaðar verulega í kjölfar efnahagshrunsins árið 2008 og fóru lægst niður í 300 þúsund krónur. Frá árinu 2013 hafa hámarks-greiðslur úr sjóðnum farið hækkandi en í síðustu tveimur fjárlögum hafa verið stigin stór skref og eru hámarks-greiðslur nú 600 þúsund krónur á mánuði. Heildarkostnaður vegna hærri hámarks-greiðslna síðustu tveggja ára nemur um sex milljörðum á ársgrundvelli þegar áhrifin verða að fullu komin fram.

## Aðgerðir farnar að skila árangri

Foreldrum sem þiggja greiðslur úr Fæðingarorlofssjóði, og nýta þar með rétt sinn til fæðingarorlofs, hefur fjölgað samhlíða hækkunum á hámarks-greiðslum úr sjóðnum. Foreldrar 91% barna sem fæddust árið 2015 fengu greitt fæðingarorlof úr fæðingarorlofssjóði á því ári, og samsvarendi hlutfall fyrir árið 2018 er um 95%. Útlit er fyrir að þeim foreldrum, sem nýta rétt sinn til fæðingarorlofs, fjölgi enn frekar í ár en útgjöld Fæðingarorlofssjóðs

hækkuðu um 22 prósent á fyrsta ársfjórðungi þessa árs borið saman við sama tímabil í fyrra.

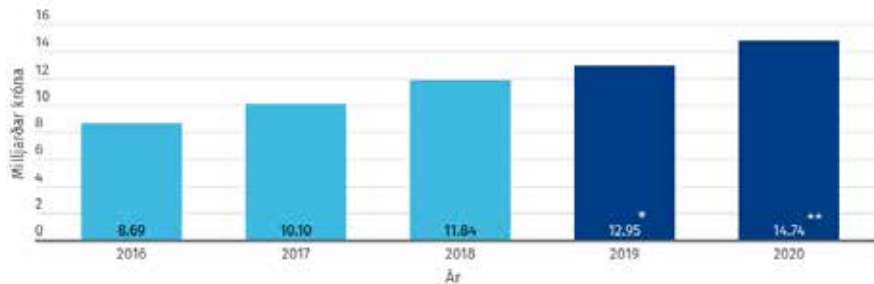
Að hluta má rekja þá hækkun til þess að fleiri foreldrar nýta rétt sinn til fæðingarorlofs en auk þess eiga fleiri foreldrar rétt á greiðslum úr Fæðingarorlofssjóði en áður og færri foreldrar fá greidda fæðingarstyrki sem greiddir eru beint úr ríkissjóði. Þá hefur hækkun hámarks-greiðslna úr Fæðingarorlofssjóði bein áhrif á útgjöld sjóðsins auk þess sem fleiri foreldrar fá greiddar hámarks-greiðslur úr sjóðnum vegna almennt hærri launa.

## Heildarendurskoðun laga um fæðingar- og foreldraorlof

Skipaður hefur verið starfshópur sem hefur það hlutverk að stýra heildarendurskoðun laga um fæðingar- og foreldraorlof. Í þeirri endurskoðun gefst tækifæri til að gera ýmsar frekari lagfæringar á lögnum. Starfshópnum er ætlað að skila félags- og barnamálaráðherra frumvarpi sem gert er ráð fyrir að ráðherra leggi fram á Alþingi haustþingi 2020 en það ár verða liðin tuttugu ár frá gildistöku laganna.

„Samhlíða vinnu við endurskoðun laganna stefni ég að því að hefja formlegt samtal við sveitarfélögin um að unnið verði að því að tryggja að börnum bjóðist dvöl á leikskóla við tólf mánaða aldur,“ segir Ásmundur Einar.

## Fjármagn til fæðingarorlofssjóðs 2016-2020



Myndin sýnir raunútgjöld fæðingarorlofssjóðs árin 2016 - 2018, fjárlög 2019 og frumvarp 2020.

\* Fjárlög 2019 \*\* Frumvarp 2020

## Umhyggja kaupir íbúð í Reykjavík

Í jólablaði Umhyggju í fyrra sögðum við ykkur frá því að Umhyggja hefði erft íbúð eftir Pálinu Jónu Árnadóttur sem lést 3. ágúst 2018. Þar sem íbúðin var í húsi ætlað eldri borgunum var hún seld og leit hófst að heppilegri íbúð á höfuðborgarsvæðinu sem hýst gæti fjölskyldur langveikra barna utan af landi sem koma til höfuðborgarinnar í læknesirindum. Nú er íbúðin fundin og verður hún afhent Umhyggju á næstu mánuðum. Um er að ræða rúmgóða 3 herbergja íbúð á 2.hæð í glænýju húsi við Kuggavog 15. Íbúðin verður sérbúin fyrir fatlaða og henni fylgir bílastæði í upphituum bílakjallara. Íbúðin er mjög vel staðsett með tilliti til nálægðar við Barnaspítalann. Við hlökkum til að taka á móti fyrstu gestunum í Pálinukot þegar líður á vorið.

## Sporthúsið styrkti Umhyggju



Sporhúsið í Kópavogi og Reykjanesbæ hélt nýverið styrktarsöfnun fyrir Umhyggju og söfnuðust 515.000 krónur. Um var að ræða eins mánaðar lífsstílsáskorun í formi liðakeppni þar sem lið söfnuðu stigum með því að sofa vel, borða hreint og hollt fæði og sinna æfingum. Greiða þurfti þátttökugjald kr.1500 og voru hátt í 400 manns sem skráðu sig. Ákveðið var að þátttökugjaldið rynni til góðs málefnis og varð Umhyggja fyrir valinu, en Sporhúsið lagði einnig fé til söfnunarinnar. Það voru þeir Arni Freyr Bjarnason og Daði Daníelsson sem afhentu söfnunarféð nú í nóvember og kunnum við þeim og Sporhúsinu bestu þakkar fyrir þetta frábæra og mikilvæga framtak.

# Safnaði fyrir Umhyggju með þátttöku í Extreme Iceland ofurþrí þraut

Í júlí sem leið stóðu Dorma í samstarfi við Simba sleep fyrir áheitasöfnun í tengslum við ofurþrí þrautarkeppni sem Pétur Pétursson starfsmaður Simba sleep tók þátt í. Allan júlímánuð runnu 5.000 krónur af hverri seldri Simbadýnu hjá Dorma til Umhyggju auk þess sem Dorma bætti um betur og lagði til 500.000 krónur við heildarupphæðina. Alls söfnuðust kr.1.531.918 og erum við í Umhyggju í skjýjunum yfir framtakinu.

Við ákváðum að taka Pétur Pétursson ofurþrí þrautarkappa tali í tilefni afreksins. Pétur er sölustjóri Simba Sleep í London þar sem hann er búsettur ásamt konu sinni Elísabetu og ungrri dóttur þeirra, Líf.

„Þetta var í fyrsta skipti sem ég tók þátt í áheitasöfnun af þessu tagi, og fyrsta þrí þrautarkeppnin mín líka. Hreinskilnislega hafði ég t.d. aldrei hlaupið maraþon á ævinni fyrir þennan dag,“ segir Pétur, en keppnin sem ber nafnið Iceland Extreme Triathlon fór fram 27. júlí síðastliðinn. „Áður en ég hóf störf hjá Simba var ég í atvinnumennsku í golfi. Ég hafði oft rætt að taka þátt í Iron Man og saknaði þess að láta reyna á bæði líkama og sál eins og vill svo oft vera eftir að fólk hættir í íþróttatvinnumenskunni. Félagi minn sagði mér frá Extreme Iceland og mér datt því í hug að skrá mig,“ segir Pétur, en þrautin gengur út á að synda 5,8 kílómetra, hlaupa 43,25 kílómetra og hjóla 195 kílómetra. „Þetta tók mig 16 klukkustundir og 12 mínútur,“ bætir Pétur við.

## En hvernig ætli áheitasöfnunin hafi komið til?

„Við hjá Simba Sleep og Dorma erum gríðarlega þakklát fyrir móttökonar sem Simba hefur hlotið hér á landi, en langaði að auka enn frekar vakningu á mikil-



Pétur Pétursson



Pétur Pétursson ofurþrí þrautarkappi hjá Simba sleep og Egill Fannar Reynisson hjá Dorma afhenda Árnýju Ingvarsdóttur hjá Umhyggju söfnunarféð.

vægi góðs svefns. Svefninn er auðvitað eitt það mikilvægasta sem við gerum, sérstaklega í dag þar sem áreitið er nánast endalaust. Við ákváðum auk vitundarvakningarinnar að láta gott af okkur leiða og völdum Umhyggju þar sem við vissum að peningurinn myndi komast til góðra nota,“ segir Pétur. Að sögn Péturs var tímaramminn frá því hann ákvað að taka þátt þar til keppnisdagurinn rann upp mjög naumur. „Einhverjir höfðu á orði að ég myndi nú ekki ná að klára þetta. Það kom auðvitað aldrei til greina af minni hálfu. Þremur vikum fyrir keppni ákváðum við svo að taka upp lítið video og spila á samfélagsmiðlum og fengum við í kjölfarið rosalega góð viðbrögð. Ofaní þetta allt saman gifti ég mig helgina fyrir keppnina – þú sérð að konan mín er augljóslega einstök,“ segir Pétur og hlær.

Besti vinur Péturs tók keppnisdaginn með honum og fengu þeir aðstoð góðra fyrirtækja varðandi fatnað og annan útbúnað. „Nova gaf okkur Snappið sitt í 24 klukkutíma fyrir keppnina; það voru nokkrir tugir þúsunda sem fylgdust með þar sem var alveg einstakt. Við hættum á Nova snappinu þegar ég byrjaði á hjólinu. Þegar hins vegar kom að söfnuninni lögðust

”

Við ákváðum auk vitundarvakningarinnar að láta gott af okkur leiða og völdum Umhyggju þar sem við vissum að peningurinn myndi komast til góðra nota.”

margir á árunar og þótti okkur vænt um hvert einasta framlag því margt smátt gerir sannarlega eitt stórt. Þess má geta að Steypustöðin tók þátt og styrkti um 100.000 sem var magnað og svo lagði Aron Gunnarsson fyrirliði íslenska karlandsliðsins í fótbolta til aðrar 100.000,“ segir Pétur.

Aðspurður hvort hann hafi hugsað sér að taka þetta eitthvað lengra segir Pétur það ekki vera nokkra spurningu. „Þetta er klárlega byrjunin, ég reikna með því að þetta verði gert reglulega á komandi árum enda er öll hreyfing frábær fyrir líkamlega og andlega heilsu.“

Við óskum Pétri til hamingju með afrekið og þökkum honum, Simba sleep og Dorma fyrir ómetanlegan stuðning við Umhyggju.

# Brennur fyrir málefni fatlaðra

Úti í íslensku samfélagi má finna frábært fólk sem starfar af hugsjón með langveikum og fötluðum börnum. Ein þeirra er Jóhanna Karen Guðbrandsdóttir, en hún er 25 ára gamall meistaranemi í félagsráðgjöf sem vinnur samhliða náminu á skammtímavistuninni Álfalandi. Við hittum Jóhönnu og fengum hana til að segja okkur aðeins frá sér.



Vinstra horn: Arnór – stjúpsonur minn, Atli kærasti minn fyrir ofan hann. Ég, Garðar bróðir minn í miðjunni og Fjóla fyrir aftan Garðar. Síðan er Ásdís kona bróður míns til hægri. Þessi mynd var tekin árið 2017 í Danmörku.

Það má eiginlega segja að ég sé hédan og þaðan. Við fjölskyldan fluttum til Danmerkur þegar ég var 1 árs og bjuggum þar öll mín leikskólaár, í 5 ár samantlagt. Eftir að við fluttum heim bjó ég í eitt ár í Stykkishólmi og gekk í 2. bekk þar en svo fluttum við á Bifröst þar sem mamma mín hóf háskólanám. Pabbi flutti hins vegar aftur til Danmerkur sem varð til þess að ég heimsótti hann oft í fríjum og náði að viðhalda dönskunni og vinskapanum við leikskólafélagana. Ég útskrifaðist frá Grunnskólanum á Varm-

landi árið 2010 en þaðan lá leiðin á heimavist í Menntaskólanum á Laugarvatni sem var ótrúlega skemmtileg reynsla. Eftir stúdentspróf tók ég mér hlé frá námi og hóf störf á leikskóla til að safna fyrir interrailferð sem ég og dönsk æskuvinkona mín létum verða að 13 vikna veruleika árið 2015,“ segir Jóhanna.

Haustið 2015 hóf Jóhanna nám í félagsráðgjöf og útskrifaðist með BA-próf árið 2018. „Það voru töluverð viðbrigði að byrja í Háskóla Íslands eftir að hafa alist upp í litlum skólum úti á landi. Allt í einu voru tugir manna í kringum mann í hverjum einasta tíma,“ segir Jóhanna hlæjandi. „Ég

fór svo beint í meistarnámið og mun skila lokaritgerðinni minni nú í desember ef allt gengur að óskum. „Það var mamma mín sem stakk upp á því að ég færi í félagsráðgjöf, hún var viss um að það myndi eiga vel við mig. Og hún hafði svo sannarlega rétt fyrir sér,“ segir Jóhanna,

”

Það voru töluverð viðbrigði að byrja í Háskóla Íslands eftir að hafa alist upp í litlum skólum úti á landi.“





Jóhanna og Fjola



Arnór og Fjola

en móðir hennar starfar sem stendur sem skólástýra í Lýðskólanum á Flateyri. Faðir Jóhönnu býr á Grundarfirði og rekur Bjargarstein Mathús ásamt konu sinni. „Ég er sjálf í sambúð með Atla kærastanum mínum og Arnóri syni hans sem er hjá okkur aðra hvora viku.“

### En hvenær kviknaði áhuginn á að vinna með langveikum eða fötluðum börnum?

„Áhuginn kviknaði fyrst þegar ég starfaði á leikskóla árið eftir stúdentspróf. Á deildinni minni voru þrjú krakkar greindir með einhverfu, þar af voru tveir þeirra með stuðning allan daginn. Mér þótti alltaf mjög áhugavert að fylgjast með stuðningsaðila barnanna og þeim aðferðum sem hann beitti í starfi. Í forföllum stuðningsaðilans tók ég þau svoltið að mér og hafði virkilega gaman af því, oft þurfti maður að beita öðrum brögðum til að ná til barnanna heldur en hinna á deildinni og mér fannst það skemmtilegt áskorun. Hins vegar urðu ákveðin þáttaskil árið 2014 þegar bróðurdóttir mín fæddist en hún heitir Fjola Röfn, er fimm ára og er í félaginu Einstök börn. Hún hefur verið minn helsti innblástur í að vinna með langveikum og fötluðum börnum. Strax frá fæðingu átti hún erfitt með að nærast og fékk á endanum sonduhnapp sem hún fékk sína fæðu í gegnum. Hún kastaði mikið upp og það var dálítið stúss í kringum það ásamt öðru,“ útskýrir Jóhanna.

„Ég hef alltaf verið mjög nán Fjólu og á tímabili var ég liðveislan hennar. Hún er í raun eins og litla systir mín. Í liðveislustarfinu með Fjólu brölluðum við ýmislegt skemmtilegt saman. Vinnutíminn var frjálsglegur, þau heyrðu í mér þegar vantaði pössun og ég tók hana að mér alltaf þegar ég gat. Það var oft sem ég sótti Fjólu á leikskólann og fór með hana heim þar sem

við lékum og ég græjaði kvöldmat, baðaði hana og svæfði hana. Þar sem Fjola var á þeim tíma með sondu þá var matmáls-tíminn aðeins öðruvísi. Fyrst nærðist hún á formúlu sem fór ekki vel í hana og þess vegna ákváðu bróðir minn og kona hans að prófa að búa til matinn hennar sjálf. Það skilaði árangri og því var alltaf til maukaður matur í frysti sem ég sá um að afþýða og sprautu í gegnum sonduna. Í dag er hún Fjola sem betur fer laus við sonduna, borðar sjálf og er algjört matargat. Ég passaði hana líka um helgar og var stundum með hana í næturrössun, þá fórum við til dæmis í sund, strætó og gerðum allskonar skemmtilegt. Aðalatriðið var að eiga góða samveru,“ útskýrir Jóhanna.

### Starfið í Álfalandi

„Nú orðið er Fjola komin með pláss í skammtímavistuninni Álfalandi þannig ég er ekki lengur liðveislan hennar þó svo ég fái hana til mín í pössun,“ segir Jóhanna, sem hefur frá árinu 2017 starfað í Álfalandi. „Þegar ég hafði lokið fyrsta árinu í félagsráðgjöfinni fékk ég hlutastarf, þ.e. í Álfalandi. Ég hafði verið svo mikið með Fjólu og þekkti svo vel inn á hennar þarfir svo mér fannst kjörið að sækja um. Mig langaði líka að prófa mig áfram í þessum geira og kynnast fleiri börnum með sérþarfir. Nú hef ég unnið í Álfalandi samhliða skólanum í 2 ár og líkar afskaplega vel. Í Álfalandi eru 6 börn hverju sinni, en misjafnt er hversu margar nætur þau dvelja í senn. Við starfsmennirnir á vaktinni skiptum með okkur börnunum, í raun má segja að við „eigum“ ákveðin börn og sjáum um allt sem að þeim snýr t.d. það sem varðar skráningar, pappírsvinnu og fleira. Stundum eru krakkarnir með óskir um að einhver ákveðinn sé með þeim og við reynum að fylgja því. Andrúmsloftið er heimilislegt og afslappað, við reynum að

”

Ég hef alltaf verið mjög nán Fjólu og á tímabili var ég liðveislan hennar. Hún er í raun eins og litla systir mín.“

koma til móts við þarfir allra og börnin eru svo einlæg og yndisleg. Manni finnst maður orðið eiga heilmikið í þeim, því í svona vinnu kynnist maður krökkunum svo vel. Einnig er frábært að geta fylgst með Fjólu þroskast og mynda vinatengsl í Álfalandi,“ segir Jóhanna.

### Brennur fyrir málefni fatlaðra

Aðspurð um framtíðina segir Jóhanna líklegt að hún muni halda áfram á þeirri braut sem hún er komin á. „Þar sem ég er að ljúka við master í félagsráðgjöf þykir mér líklegt að ég muni koma til með að starfa við málefni fatlaðra. Helsta ástæðan fyrir því að ég skræði mig í þetta nám í byrjun var sú að mig hefur alltaf langað að vinna með fólki á þeim grundvelli að aðstoða það með einhverjum hætti. Það má segja að ég brenni dálítið fyrir málefni fatlaðra. Í framtíðinni gæti ég líka vel hugsað mér að flytja aftur til Danmerkur og prófa að búa þar sem fullorðin manneskja. Akkúrat núna er hins vegar allur fókusinn á því að klára námið og útskrifast, milli þess sem ég sinni starfinu mínu, vinum og fjölskyldu. Ég er nybyrjuð að æfa Crossfit sem mér finnst ótrúlega skemmtilegt, auk þess sem ég nýt þess að vatnslitamála og hlusta á gott podcast, nú eða prófa nýjar uppskriftir í eldhúsinu,“ segir þessi kraftmikla unga kona að lokum. Við hlökkum til að fylgjast með Jóhönnu í framtíðinni og erum þakklát fyrir ungt hugsjónafolk eins og hana.

# Ævintýraferð til Gautaborgar

**Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra í Reykjadal lagði land undir fót í ágúst síðastliðnum. Áfangastaðurinn var lítil eyja við Gautaborg en þar er að finna Ágrenska, stofnun sem býður upp á sumarbúðir ásamt annarri þjónustu fyrir fötluð börn og ungmenni. Hópurinn frá Reykjadal samanstóð af fjórtán ævintýragörnum ungmennum sem öll þekkjast í gegnum sumarbúðirnar. Markmiðið var að kynnst ungmennum frá Svíðþjóð sem eru gestir sumarbúðanna í Ágrenska, læra hvert af öðru og upplifa lífið í Gautaborg.**

– eftir Andreu Ósk Sigurbjörnsdóttur, unnið í samstarfi við ferðahópinn úr Reykjadal

Sterkur vinahópur sem hefur myndast í gegnum árin með samveru í Reykjadal skipulagði verkefnið og sendi inn styrkumsókn til Erasmus+ í flokknum Nám og þjálfun. Umsóknin var samþykkt, en hún var að mestu unnin í helgardvöl fyrir um árið þar sem vinahópurinn velti fyrir sér hvaða áhrif verkefnið myndi hafa á hópinn. Þá helgi var ferðin aðeins fjarlægur draumur þar sem umsóknin var hvorki tilbúin né samþykkt og langt var í sumarið. Hver einasti dagskrárliður helgarinnar var nýttur í skipulag og hugmyndasöfnum um hvað gerir góða hugmynd að fullkomnu verkefni sem myndi skapa klikkaðar minningar. Þessa helgi í Reykjadal - í sundlauginni, við pítsabaksturinn, á kvöldvökunni og við spilin langt fram á kvöld - var verkefnið efst í huga hópsins. Ævintýraþrá, spennan og vilji vinahópsins til að fara saman í ferðalag var það hvetjandi að umsóknin varð leikur einn. Hópurinn lagði áherslu á það að ferðin myndi auka sjálfstraust þátttakendanna, gefa þeim tækifæri á því að stíga vel út fyrir þægindarammann og að vera hluti af ferli sem tæki mið af skoðunum allra. Dagur Steinn Elfu Ómarsson og Árni Theódór Atlason voru sammála um að þetta væri „risastórt“ þar sem þetta væri fyrsta ferð margra til útlanda án foreldra. Allar ákvarðanatökur þegar kom að dagskrá ferðarinnar voru teknar í sameiningu, allt frá því að velja á milli dagsferðar í tívóli eða vatnsrennibrautagarð eða hvaða veitingastaðir yrðu fyrir valinu. Þátttaka allra í hópnum við gerð verkefnisins var grundvöllurinn að góðri umsókn.

Tíminn var fljótur að líða, sumarið í Reykjadal var ævintýri líkast og áður en hópurinn vissi af var hann mættur eld-snemman um morguninn upp á Keflavíkurlflugvöll. Framundan voru sex dagar í Gautaborg með vinunum að upplifa

saman aðra menningu og kynnst starfsemi Ágrenska. Flugferðin sjálf var ekki sú auðveldasta en það tók hópinn, sem þurfti vegna samskiptaleysis flugfélaga að skipta sér upp í tvo hópa, um 20 klukkutíma að komast frá Íslandi til Gautaborgar. Eins og Ísar Núi Össurason orðaði svo vel: „Þetta var langt ferðalag en það var alltaf skemmtilegt af því að ég var umkringdur svo flottu fólki, var samt skíthræddur í vélinni frá Osló til Gautaborgar sem var á stærð við tyggjópakka“.

Hópurinn samanstóð af sjö gestum og sjö starfsmönnum frá sumarbúðunum í Reykjadal. Hópurinn hefur þekkt lengi og samskiptin innan hans einkennast af mikilli virðingu, skilningu og umfram allt samskiptum á jafningjagrunnvelli. Allir sem mættu hópnum á fimm mismunandi flugvöllum eða á götum Gautaborgar sáu örugglega ekkert annað en stóran vinahóp að ferðast saman. Ekkert gat stoppað hópinn og engar hindranir voru ófyrstíganlegar. Breytt flug, týndar tösukur, týnd hjálpartæki eða skilningsleysi starfsfólks flugfélaga hafði aldrei áhrif á stemninguna.

Hópurinn gisti á hóteli fyrstu tvær næturnar í Gautaborg, skoðaði borgina, skellti sér á vísindasafnið Universium og í skemmtigarðinn Liseberg. Hermann Ingi Stefánson hafði stungið upp á því að hópurinn myndi skipuleggja ratleik í miðbæ Gautaborgar þar sem safnað væri stigum fyrir alls konar áskoranir. Starfsfólk Reykjadal skipulagði leikinn sem var vægast sagt ekki auðveldur og fengu þátttakendur meðal annars stig fyrir að drekka úr gosbrunni, endurgera atriði úr frægum kvikmyndum, panta mat á íslensku, borða surströmming, gera símaat heim í Reykjadal eða betla pening með listum. Seinni þrjár næturnar gisti hópurinn á eyjunni sjáfrí í Ágrenska. Í Ágrenska var ýmiss konar spennandi afþreying og eyjan sjálf býður upp á mikla möguleika. Hópurinn kynntist ungmennum sem voru mörg í

svipaðri stöðu og þeir sjálfir og ræddu um fótbolta, menningu, aðgengismál og fóru í hópeflisleiki. Hópurinn prófaði spíttbát sem var aðgengilegur fyrir einstaklinga í hjólastólum, fékk að skjóta úr loftrifflum, skapaði rokkaða tóna í tónlistarherberginu og prófuðu sýndarveruleikaleiki í fram-tíðarherberginu. Svíarnir héldu kvöldvöku á bryggjunni þar sem trúbador kom og sló upp stemningu. Reykjadalur er enginn nýgræðingur þegar kemur að því að lyfta stemningunni á annað plan. Nokkrir stigu upp og tóku lagið, flutningur Óðins Páls Arnarssonar á sænska laginu Boten Anna var ógleymanlegur. Hranar Sigurjónsson tók nokkur rokklög sem slógu heldur betur í gegn. Þegar sólin var að setjast og trúbardorinn kvaddi henti hópurinn starfmanni í sjóinn, en það er hefð sem hefur skapast í Reykjadal. Næsta kvöld hélt okkar hópur kvöldvökuna og bauð upp á hið klassíska Fóstruspjall Reykjadal, þar sem gestir og starfsfólk Ágrenska og Reykjadal tóku þátt í alls konar keppnum og uppákomum.

Ferðin var ekki uppákomulaus, mikil óvissa ríkti um flugið heim og hver einasti staður bauð upp á einhverjar hindranir þegar koma að aðgengi. Hópurinn var mjög samheldinn og voru strákarnir óhræddur við það að takast á við þær hindranir sem þeir mættu saman. Lærdómurinn var mikill og minningarnar sem sköpuðust jafn margar.

*Reykjadalur er mjög þakklátur fyrir hjálp Landskrifstofu Erasmus+ fyrir góða handleiðslu gegnum ferlið og allir eru spenntir fyrir framhaldinu. Hjörleifur Smári Ólafsson dró upplifunina svo vel saman í orðum sínum:*

*„Liseberg var ruglað, Gautaborg var falleg, ratleikurinn var skemmtilegur, aðstæðan í Ágrenska var til fyrirmyndar og starfsfólk Ágrenska gæti lært margt af studinu hjá okkur.“*



„Við þekktumst allir vel fyrir, en þessi ferð styrkti tengslin á milli okkar,“ sagði Haukur Hákon Loftson og bætti við hversu mikilvægur lærdómur ferðarinnar var, það að leysa öll vandamál í sameiningu sem hópur.





# Málþing um genið **ATP1A3**

**Dagana 2. – 4. október síðastliðinn var haldið vísindamálþing um genið ATP1A3 á Grand Hótel Reykjavík. Þetta er áttunda málþingið um genið ATP1A3 en það níunda verður haldið í Stokkhólmi í september 2020.**

—eftir Sigurð Hólmar Jóhannesson, formann AHC samtakanna

Um 160 manns komu til landsins í tengslum við málþingið en það voru mestmegnis vísindamenn frá öllum heimshornum sem vinna í því að leysa ráðgátuna um genið ATP1A3 sem gegnir lykilllutverki í að skammta orku til heilans. Umhyggja var einn af kostunaraðilum málþingsins.

Sjö sjúkdómur/einkenni hafa verið greind sem tengjast stökkbreytingum í geninu ATP1A3 og einn af þeim er Alternating

Hemiplegia of Childhood. Á Íslandi er eitt barn greint með sjúkdóminn sem stundum hefur verið kallaður móðir allra taugasjúkdóma, en AHC hefur einkenni allra annara taugasjúkdóma.

Hinir sjúkdómarnir/einkennin eru Rapid-Onset Dystonia Parkinsonism, CAPOS syndrome, Cerebellar Ataxia, Areflexia, Pes Cavus og Optic Atrophy.

Kynntar voru niðurstöður rannsókna sem eru yfirstandandi og hafa ekki verið birtar auk þess sem hugmyndir að nýjum rannsóknum voru reifaðar.

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands opnaði málþingið og var inntak ræðu hans mikilvægi þess að við vinnum öll saman í því að finna lausnir á sjaldgæfum sjúkdómum. Það var umtalað meðal gestanna hversu fluttur forseti Guðni er og hversu heppin við værum sem þjód að hafa forseta sem er mannlegur, framúrskarandi manneskja og aðgengilegur.

Margir kynntu niðurstöður sína og hægt er sjá alla framsögumenn á heimasíðu málþingsins <http://atp1a3symposium2019.org>. Meðal ræðumanna og fyrirlestra voru eftirfarandi:



” Á Íslandi er eitt barn greint með sjúkdóminn sem stundum hefur verið kallaður móðir allra taugasjúkdóma, en AHC hefur einkenni allra annarra taugasjúkdóma.“

**David Goldstein, Professor of Medical and Surgical Research, Columbia University, New York**

*- David talaði um það hvernig hægt er nota upplýsingar um stökkbreytingar í geni til þess að finna persónulegar lausnir fyrir hvern og einn einstakling.*

**Steven Gray, Associate professor, University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, Texas með erindið “Steps Toward Gene Therapy for ATPIA3”**

*- Steven Gray sérhæfir sig í nýrri tegund genarannsóknna þar sem heilbrigðu geni er komið fyrir í vírus sem síðan er sprautað í mænuvökvann. Vírusinn berst upp í heilann og vonast er eftir að þar sé geninu sleppt og fari að virka eðlilega í stað þess stökkbreytta. AHC er fyrsti sjúkdómurinn sem mun nota þessa aðferð ef hún virkar eins og vonir vísindamanna standa til.*

**Laufey Ýr Sigurdardóttir, barna- taugalæknir á LSH með erindið “I met a zebra” - A talk about the difficulty in diagnosing rare diseases and the challenges of being the least knowledgeable person in the room**

*- Laufey talaði um reynsluna af því að greina fyrsta barnið á Íslandi með AHC og það hvernig læknum er samt að reyna að greina barnið með sjúkdóm sem þeir þekkja og óafvitandi vilja jafnvel ekki sjá að barnið sé með sjaldgæfan sjúkdóm þrátt fyrir öll viðvörðunarkerki. Virkilega flottur fyrirlestur.*

**Laura Darick Heimgartner, móðir drengs með AHC með erindið “How do we manage this - AHC and the Quality of Life” - It’s our story of where we began with AHC, and how we find our Hope and Relief in the daily struggles of AHC**

*- Laura talaði um þeirra reynslu af því*

*að nota CBD olíu fyrir drenginn þeirra Dax sem er greindur með AHC.*

**Hreinn Stefánsson, yfirmaður hjá deCode genetics með erindið “From gene discovery to therapeutic advances”**

*-Hreinn kom með dæmi um það hvernig uppgötvun á galla í geni getur leitt til meðferðar á sjúkdómum.*

**Skipuleggjendur málþingsins voru:**

- Karin Lykke-Hartmann - Aarhus University
- Hanne Poulsen - Aarhus University
- Poul Nissen - Aarhus University
- Arn van den Maagdenberg - Leiden University
- Hendrik Rosewich - Göttingen University
- Sigurður Hólmar Jóhannesson - AHC samtökin á Íslandi



Unglingur með krónískan sjúkdóm vill ekki vera þekktur fyrir veikindi sín, hann vill bara fá að lifa eðlilegu lífi eins og hinir.

**Lind – félag um meðfædda ónæmisgalla:**

# Umfjöllun um erindi tengt vitundarvakningu félagsins

*Lind félag um meðfædda ónæmisgalla hefur verið starfrækt á Íslandi síðan í maí 2002. Félagið var stofnað af sjúklingum og aðstandendum og er markmið félagsins fyrst og fremst fræðsla.*

–eftir Guðlaugu Maríu Bjarnadóttur og Súsönnu Antonsdóttur

**D**ann 22. – 29. apríl ár hvert er vitundarvakningarvika ónæmisgalla og hefur Lind verið með viðburð tengdan henni undanfarin ár. Í ár var haldinn fræðslufundur í Hringisal Barnaspítala Hringisins þar sem fluttir voru mjög fræðandi fyrirlestrar af læknum, hjúkrunarfólki og sjúklingi.

Á meðal fyrirlesara var Dr. Lotte Vosmar Denning. Lotte er danskur læknir og móðir tánings með meðfæddan ónæmisgalla. Fyrirlestur hennar var um það að vera foreldri barns/unglings með króníska sjúkdóma og flutning af barnadeild yfir á fullorðinsdeild.

Fyrirlestur Lotte var mjög fræðandi og í raun góður fyrir alla foreldra. Hún lagði mikla áherslu á að bera virðingu fyrir börnunum okkar. Þau verða fullorðin og flest sækja um inngöngu í skóla, sækja um vinnu o.s.frv. Við vitum öll að í okkar stafræna heimi byrja flestir á að fara inn á samfélagsmiðla til að skoða upplýsingar um fólk. Þá er óheppilegt að Fésbókarsíða ættingja sé uppfull af myndum úr lyfjagjöfum svo dæmi sé tekið.

Unglingur með krónískan sjúkdóm vill ekki vera þekktur fyrir veikindi sín, hann vill bara fá að lifa eðlilegu lífi eins og hinir. Það getur líka verið krefjandi að vera í hlutverki foreldris og benti hún á ýmsar leiðir sem gætu nýst foreldrum vel.

**Árið 2018 gaf Umhyggja út íslenska þýðingu á bæklingi Dr. Lotte Vosmar Denning sem ætlaður er foreldrum langveikra unglunga. Hægt er að nálgast bæklinginn á vefsíðu Umhyggju, [www.umhyggja.is](http://www.umhyggja.is).**



”

Lotte hefur gefið út bækling sem heitir Að vera foreldri unglings með krónískan sjúkdóm. Bæklingurinn hefur verið þýddur á ensku og íslensku.“

Við 18 ára aldur flytjast unglingar af barnadeild yfir á fullorðinsdeild og geta þau skref reynst mörgum erfið, að kveðja starfsfólk deildarinnar og flytja úr því umhverfi sem þau þekkja yfir á aðrar deildir þar sem þau þekkja engan. Þennan flutning þarf að undirbúa og vanda vel.



Dr. Lotte Vosmar Denning.

Fyrirlestur Lotte mæltist vel fyrir og vonumst við til að fá tækifæri til að fá hana aftur til íslands.

Lotte hefur gefið út bækling sem heitir Að vera foreldri unglings með krónískan sjúkdóm. Bæklingurinn hefur verið þýddur á ensku og íslensku.

[www.lindisland.is](http://www.lindisland.is)

## Fréttir

### Viðverutími á Barnaspítala Hringsins

Við vekjum athygli á því að fulltrúi Umhyggju kemur á Barnaspítala Hringsins klukkan 11:00, fyrsta og þriðja fimmtudag í mánuði. Þá gefst foreldrum barna sem eru innliggjandi eða sækja meðferð á Barnaspítalann kostur á að spjalla eða fá upplýsingar um starf Umhyggju. Utan þess tíma er sjálfsagt að hafa samband annað hvort beint við Umhyggju eða í gegnum starfsfólk Barnaspítalans og þá er hægt að finna heppilegan tíma til að hittast.

### Stuðnings- og ráðgjafarteymi langveikra barna með sjaldgæfa sjúkdóma tekið til starfa

Nú í sumar tók til starfa Stuðnings- og ráðgjafarteymi langveikra barna með sjaldgæfa sjúkdóma sem ætlað er að sinna fjölskyldum barna með miklar stuðningsþarfir. Teymið er þverfaglegt og eru starfsmenn þess Eygló Einarsdóttir, hjúkrunarfræðingur, Helga Jónasdóttir, þroskaþjálfari, Sigurlaug H. S. Traustadóttir, félagsráðgjafi og Valgerður Hjartadóttir, hjúkrunar- og fjölskyldufræðingur. Í næsta tölublaði Umhyggjublaðsins munum við fjalla ítarlega um starfsemi teymisins.



Jóla kort Umhyggju 2019.

## Jóla kort Umhyggju

**Jóla kort Umhyggju er löngu orðinn fastur liður í jólaundirbúningi félagsins. En hvernig skyldi myndin á jóla kortin vera valin?**

Undanfarin ár hefur sú hefð skapast að börn sem eiga erindi á leikstofu Barnaspítala Hringsins séu fengin til að taka þátt í samkeppni um jólamynd ársins hjá Umhyggju. Iðulega berast félaginu þónokkrar myndir og eins og gefur að skilja er valið oft erfið.

Listamaðurinn sem á myndina sem varð fyrir valinu í ár heitir **Katla Eysteinsdóttir**. Hún er 12 ára gömul og gengur í Álftanesskóla. Katla hefur mikinn áhuga á fótbolta og spilar með félaginu UMFÁ á Álftanesi. Auk þess hefur hún gaman af því að spila blak.

Við þökkum Kötlu kærlega fyrir sitt framlag til jóla korts Umhyggju þetta árið!

Þar sem keppninni bárust einstaklega fallegar myndir þetta árið höfum við ákveðið að birta nokkrar myndanna sem ekki rötuðu á kortin hér.



Leiðindaskjóða eftir Hrefnu Dís Hilmarsdóttur, 11 ára.



Freyja Nótt Hreinsdóttir, 7 ára.



Arnar Goði Valsson, 9 ára.



Ásdís Birta Bjarnadóttir, 10 ára.
























Myndin sem prýðir forsiðu blaðsins að þessu sinni er teiknuð af Símoni Bjarka Ívarssyni, 8 ára.

UMHYGGJA ÞAKKAR EFTIRTÖLDUM STUÐNINGINN

1001 minkur ehf	Borgarbyggð	First Class ehf	Hirðir ehf
115 Security	Bókasafn Reykjanesbæjar	Fiskbúðin	Híbýlamálin ehf
A Margeirsson	Bókaútgáfan Hólar	Fiskbúðin Sæbjörg ehf	Í Húsi blóma
A-1 arkitektar	Bókhaldsstofa Geirs	Fiskmarkaður	Hlaðbær Colas
Aðalbjörg Jónasdóttir	Bókráð bókhaldsstofa	Fiskverkun Hólmgeirs	Hlaup.is vefverslun
Aðalblikk	Bólstrun Gunnars	Fínþússning	Hóperða og sérleyfisbilar
Aflhlutir ehf	Bragginn bílaverkstæði	Fjarðarveitingar	Hótel Staðarborg
Akor ehf	Breiðagerðisskóli	Fjarðarþrif	Hvestuveita ehf
Akra Guesthouse	Breiðavík	Fjöliðjan Akranesi	Hæðarból leikskóli
Akrahreppur	Brim	Fjölskylduheimilið	Höfðaskóli
Alark	Broddi Björnsson	Ásvallagata	Högnastaðabúið
Alexander Ólafsson	Brunahönnun slf	Flokka ehf	Iðnsveinafélag Skagfirðinga
Almendros vörur ehf	Brúárskóli	Flóahreppur	Intellecta
Almenna Bílaverkstæðið	BSRB	Format Akron ehf	Ísfell
American Bar	Byggðasafnið Skógum	Fossvélar hf	Ísgát ehf
Apollon ehf bókhald	Ceo Travel ehf	Fótaaðgerðastofa Kristínar	Íslensk endurskoðun
Arkís arkitektar	Dansrækt JSB ehf	Freyja ehf	Ísloft blikk og stál
Armur ehf	Dýralæknarinn í Búðardal	Freymundur ehf	Íþróttamiðstöð Glerárskóla
Axis húsgögn	Delotte	Garðapjónusta Sigurðar	Íspan
Álftanesskóli	DK Hugbúnaður	GarðsApótek	Íþróttalæknir ehf
Árskóli	DMM Lausnir	Garðurinn kaffihús	Jakob Jónsson
ÁS Smíði ehf	DS Lausnir	Gaflaraleikhúsið	Jakob Valgeir ehf
Bakhöfn ehf	Duggan slf	Gauti Már Þórðarson	Jóga studió
Bakkabros ehf	Egersund Ísland ehf	Geymsla eitt ehf	JS Gunnarsson
Baldvin Már Friðriksson	Einsi kaldi ehf	Gisli Friðjónsson	JSÓ ehf
Barkasuða Guðmundar	Eir sf	GÁ húsgögn	JS hús ehf
Barnaskóli Vestmannaeyja	Eiríkur Valur	GE Vinnuvélar ehf	K Þorvaldsson og Co
Ben Media	Eldhestar ehf	Gefnaborg	Kaffi Duus
Betra Líf	Effect ehf hársnyrtistofa	Geir ehf útgerð	Kambur ehf vinnuvélar
Bifreiðastilling	Endurskoðun Vestfjarðar	Gistihús hestaferðir Árnesi	Kaskó bókhaldspjónusta
Bifreiðastöð Þórðar	ENNEMM	GK gluggar	Kjötkompaníið ehf
Bílaglerið ehf	Eurostál ehf verkfræðistofa	Glertækni ehf	Klif ehf heildverslun
Bílaklæðning ehf	Exton	Grastec ehf	Kom Almannatengsl
Bílar og partar	Eyvindartunga ehf	Grísinn ehf	Kænan veitingastaður
Bílaverk ehf	Ég C gleraugnatækni	Gróðrastöðin Storð	Kells ehf
Bílaverkstæðið Högna	Faglausn ehf	Grófargil	Kexsmiðjan
Bílaverkstæðið Klettur	Fagsmiði ehf	Grunnskóli Blönduós	Kjarn ehf
Bílaverkstæðið KS	Faxaflóahafnir	Grunnskóli Hveragerðis	Kjartan Guðjónsson
Baugsbót ehf	Frakt.is	Grunnskóli Snæfellsbæjar	KK Kranabólar ehf
Bílamálun Alberts	Framköllunarþjónustan	Grýtubakkahreppur	Klafi ehf
Bílasmiðurinn ehf	Fagtækni ehf	Græni hatturinn	Konráð Baldvinsson
Búhnykkur	Fans ehf	Guðjón Jónsson	Krappi ehf
Bjarkarblóm	Fashion Group ehf	Gunnar Gunnarsson	Kæling ehf
Bjarni Arason	Fasteignasalan Hákot	Gunnarsstofnun	Köfunarþjónusta Hafsteins
Bjarni Geir Bjarnason	Ferðamannafjosið Efstadal	H.Gestsson	Langa ehf
Björn Harðarsson	Ferðapjónusta bænda Stóru Mörk	Hafnarsandur hf	Langitangi ehf
Bliki bílamálun	Ferðapjónusta Hellishólum	Hansen Sendibílar	Lamb Inn veitingastaður
Blikkrás ehf	Félagsbúið Vigur	Hellur og Garðar	
Bolungarvíkurkaupstaður	Ficus ehf	Hersla slf	
Bono ehf		Héðinn Schindler lyftur	
		Himnaríki ehf	



Laugardalslaug	Parketþjónustan	SSF	TK Vörur ehf
Laugarlækjaskóli	Passion Reykjavík	Steypustöðin	Terra
Lágafellsskóli	Pelsar hjá Jakobi	Suzuki bílar	Tveir smiðir
Leikskólinn Sólvellir	Petra ehf	Sveitafélagið Skagafjörður	Tré Vídd ehf
Litir og föndur	Pixel ehf	Sæfell ehf	Trésmiðja Helga
Litlalón ehf	Plastiðjan Bjarg	Sel í Grímsnesi	Trésmiðjan Val ehf
Límtré vírnet	Prentsmiðjan Rúnir	Set ehf	Tréver sf
Lína Lokkafína	Prestakall	Seyðisfjarðarkaupstaður	Tréverk
Loft og raftækni	Pro Art Teiknistofa	SF 47	Trivium ráðgjöf ehf
LP pípulagnir	PV Pípulagnir ehf	Siggaferðir	TV Verk ehf
Lyfjaval ehf	Pökkun og flutningar	Siglufjarðarkirkja	Tvisturinn
Löngumýrarskóli	Rafey ehf rafvéla verkstæði	Sigríður Hafstað	Tölvar ehf
Lágafellsskóli	Rafgeymslan ehf	Sigurgeir G Jóhannsson	Urður bókafélag
Lásahúsið ehf	Rafmiðlun ehf	Sigurjónsson og Thors	Úrsmiðaverkstæði Halldórs
Leðurverkstæðið Hlíðartún	Rafsvið hf	SÍBS	Útfararþjónusta Rúnars
Leikir ehf	Raftækniþjónustan Trausta	Sildarvinnlan	Úti og inni arkitektar
Litla Kaffistofan	Rafvangur ehf verkstæði	Sjúkrahúsið á Akureyri	Útvarp Vestmannaeyjar
Litlaprent	Rafverk Alberts Guðmundssonar	Sjúkraliðafélag Íslands	Vagnar og þjónusta
Loftorka	Ragnar Sigurðsson	Sjúkraþjálfarinn	Valdimar L Gíslason
Lykill sf	Ragnheiður Vala Árnadóttir	Sjúkraþjálfun Halldóru	Varmamót ehf
M Poulsen	Ragnhildur Hjaltadóttir	Skaftárskóli	Vatnspípa ehf
M2 fasteignasala	Rarik ehf	Skálatúnsheimilið	Vatnsvirkjar ehf
Matborðið ehf	Raverk hf rafverktakar	SL Raflagnir	Vaxa ehf
Matthías ehf	Ráðhús ehf	SME Dúkalagnir	Veislusalurinn
Mekka wines and spirts	RB Rúm Hafnarfirði S:5550397	Smurstöð Garðabæjar	Verkfræðistofa Erlends
Myconceptstore	Reiknistofa Fiskmarkaða	Sneið hf	Verkfræðistofa Stanleys
Mardöll ehf	Renniverkstæði Björns	Snorrason Holding ehf	Vélsmiðja Stefáns Jónssonar
Málningarþjónusta Jóns og Tóta	Rexinn	Snuggur ehf	Vélsmiðjan Ásverk ehf
Menntaskólinn á Laugarvatni	Reykjagarður	Sólsteinar ehf	Vélsmiðjan Foss
MGH húsasmíði sf	Reykjakot leikskóli	Sportbarinn ehf	Vélstjórnarfélag Austurlands
Miðstöð ehf	Réttingarverkstæði Trausta	Stafholtsprestakall	Vélvík ehf
Minjasafn Austurlands	Rimaapótek	Stafræn prentsmiðja	Vignir G Jónsson ehf
Mosfellsbakarí	Rótor ehf	Stangaveiðifélagið Flúðir	Við og Við sf
Módelsskólinn Jana	Rótor ehf	Starfsmannafélag Kópavogs	Vinaminni leikskóli
Mótorhaus	Rúnar Óskarsson	Steinsteypir ehf	Vinir hallarinnar
Múrey ehf	Rýnir sf	Stjörnuveitingar ehf	Vítabær veitingarhús
Mælivellir	Ræktunarsamband Flóa og skeiða	Suðurverk hf	Víkuros
Naust Marine ehf	Salt eldhús	Sumarhús Eyjaslóð	Vísir félag skipstjórnarmanna
Netorka hf	Salthúsið veitingastaður	Sundlaug Akureyrar	VSB Verkfræðistofa
Nomaco ehf	Samhentir VGI	Sundlaug Grenivíkur	Zo International ehf
Nonni litli ehf	Samstaða stéttarfélag	Sundstundir ehf	ÞG Þorkelsson
Norðurás BS	Samvinnufélag útgerð	Súðavíkurkaupstaður	Þjóðleikhúsið
Norðurlagnir sf	Sámur verksmiðja	Sveinn Aðalsteinsson	Þorlákur Helgason
Nýprif ehf	Seltjarnarnesbær	Sveinn ehf vélsmiðja	Prastarhóll ehf
Orka ehf	Skólamatur	Sveitafélagið Ölfus	Ökukennsla Halldór
Orlofsbúðir	Skóverslun Bossanova	Særót fiskvinnsla	Ökuskóli Austurlands
Ólafur Þorsteinsson	Skúlason og Jónsson	Tannlæknastofa Árna Páls	Örn Þór sf
Ópal sjávarfang ehf	Smárin Söluturn	Tannlæknastofa Bessa	Örninn Hjól
Parlogis	Smurstöð Akranes	Tannlæknastofa Helga	
Pakk veitingar	Snæljós ehf	Tannlæknastofa Hjördísar	

 <p>10-11 Lyngás 17, 210</p>	 <p>ACTAVIS REYKJAVÍKURVEGI 76, 220</p>	 <p>ALPÝÐUSAMBAND ÍSLANDS Guðrúnartúni 1, 105</p>	 <p>ARTIC MAINTENANCE Skýli 11, 600</p>
 <p>ATLANDSOLÍA LÓNSBRAUT 2, 220</p>	 <p>BAKO ÍSBERG EHF LYNGHÁLSI 7, 110</p>	 <p>BALDUR JÓNSSON EHF Grænahjalla 25, 200</p>	 <p>BLAÐAMANNAFÉLAG ÍSLANDS Síðumúla 23, 108</p>
<p><i>Blikksmíði Melbraut</i></p> <p>BLIKKSMÍÐI MELABRAUT 28, 220</p>	<p>DRÁTTABÍLAR</p> <p>DRÁTTABÍLAR Skeiðarási 3, 210</p>	 <p>EFNALAUGIN BJÖRG HÁALEITISBRAUT 58, 108</p>	 <p>ESKJA EHF Strandgötu 39, 735</p>
 <p>FASTUS EHF Síðumúla 16, 108</p>	 <p>FASTEIGNASALAN TORG Garðatorgi 5, 210</p>	 <p>FELDUR VERKSTÆÐI SNORRABRAUT 56, 105</p>	 <p>FJARÐARGRJÓT FURUHLÍÐ 4, 221</p>
 <p>GARÐABÆR Garðatorgi 7, 210</p>	 <p>GÓA LINDA Garðahrauni 2, 210</p>	 <p>GT VERKTAKAR RAUÐHELLA 220</p>	<p>Guðmundur Arason</p> <p>GUÐMUNDUR ARASON SKÚTUVOGI 4, 104</p>
 <p>HS VEITUR BREKKUSTÍG 36, 260</p>	 <p>HÚSASMÍÐJAN HOLTAVEGI 10, 104</p>	 <p>INIT EHF Grensásvegi 50, 108</p>	 <p>JARÐBÖÐIN VIÐ MÝVATN</p> <p>JARÐBÖÐIN V/MÝVATNI V/MÝVATN, 640</p>

 <p><b>KJÖRÍS</b> Austurmörk, 810</p>	 <p><b>KRÚA SÍAM</b> Strandgata 13, 600</p>	 <p><b>LYF OG HEILSA</b> Síðumúla 20, 108</p>	 <p><b>MICRO RYÐFRÍ SMÍÐI</b> Suðurhrauni 12, 210</p>
 <p><b>MIÐSTÖÐ SÍMENNTUNNAR</b> STRANDGÖTU 6, 220</p>	 <p><b>LITALAND</b> Furuvellir 7, 600</p>	 <p><b>ÓS HF</b> Illugagötu 44, 800</p>	 <p><b>PK VERK</b> Akralind 5, 201</p>
 <p><b>REYKJANESBÆR</b> Tjarnargötu 12, 230</p>	 <p><b>RP MEDIA EHF</b> Hafnarstræti 86, 600</p>	 <p><b>SJÓVÁ</b> Kringlan 5, 103</p>	 <p><b>SAMKAUP</b> Hafnargötu 62, 230</p>
 <p><b>SKÓBÚÐ HÚSAVÍKUR</b> Garðarsbraut 1, 640</p>	 <p><b>STILLIN</b> Skeifan 11, 108</p>	 <p><b>TÓNASTÖÐIN EHF</b> Skiopholti 50d, 105</p>	 <p><b>TANNLÆKNASTOFAN</b> Miðgarði 13, 700</p>
 <p><b>TRÉSMIÐJA STEFÁNS</b> Brekkestíg 38, 260</p>	 <p><b>VR</b> Kringlunni 7, 103</p>	 <p><b>VERKALÝÐSFÉLAGIÐ HLÍF</b> Reykjavíkurvegi 64, 220</p>	 <p><b>ÞORBJÖRN HF</b> Hafnargötu 17, 24</p>



Umhyggja þakkar  
stuðninginn



www.umhyggja.is

Litla Prent