



**Barnaheill**

Save the Children á Íslandi





# Atvinnuhúsnæði sem hentar þér

Reitir fasteignafélag er stærsta þjónustufyrirtæki landsins á sviði útleigu atvinnuhúsnæðis. Okkar sérsvið er að finna þínu fyrirtæki rétt húsnæði.



## Kæri lesandi



Með útgáfu þessa blaðs vilja Barnaheill - Save the Children á Íslandi vekja athygli á því fjölbreytta starfi sem samtökin hafa beitt sér fyrir á síðustu misserum. Mörgum finnst staða barna á Íslandi vera nokkuð góð, en að mörgu er að hyggja. Barnaheill vinna að fjölbreyttum verkefnum er snúa að mannréttindum barna. Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna er leiðarljós samtakanna, en stofnandi Save the Children, Eglantýne Jebb, skrifaði sáttmála árið 1921 sem varð grunnurinn að sáttmálanum eins og við þekkjum hann í dag. Sannarlega hefur margt áunnist og nú fyrir á árinu náðist stór áfangi í mesta baráttumáli samtakanna þegar Barnasáttmálinn var lögfestur á Alþingi. Tuttugu ára baráttu er lokið. Réttarstaða barna á Íslandi mun fyrir vikið batna umtalsvert þar sem ákvæði sáttmálans eru nú bundin í lög.

Meðal þess sem kveðið er á um í Barnasáttmálanum er að börn fái tækifæri til að tjá sig og að rödd þeirra heyrst. Það eru ekki einungis réttindi barna að hlustað sé á þau, heldur hefur það einnig uppeldislegt gildi. Það styrkir verðleikatilfinningu og sjálfsöryggi ef barnið veit að rödd þess heyrst, að hugsað sé um merkingu og innihald orða þeirra og að það sem þau segi hafi eitthvert vægi.

Börn eiga jafnframt rétt á að fá viðbrögð við spurningum sínum og speglun á skoðanir sínar og viðhorf. Þau þurfa að tileinka sér að hlusta á hvert annað og læra þannig að sýna öðrum virðingu og kurteisi.

Vernd barna gegn hvers kyns ofbeldi er stærsti málaflokkur Barnaheilla. Samtökin hvetja almenning til að auka meðvitund og þekkingu á eineltismálum og leita aðstoðar fyrir bæði þolendur og gerendur eineltis. Mikilvægt er að aðstoða börn sem leggja önnur börn í einelti, því þeim líður ekki vel. Minningin um eineltið lifir einnig með geranda. Einelti er félagslegt og sálfræðilegt vandamál þar sem yfirvöld, einstaklingar og samfélagið bera ábyrgð. Með markvissum forvörnum og faglegri úrvinnslu er hægt að ná góðum árangri.

Enginn vill vera í sporum þolanda eineltis. Það skaðar sjálfsmyndina og getur sett mark sitt á einstaklinginn um langa tíð. Þolendur eineltis mega þó aldrei missa vonina. Til eru aðferðir og leiðir sem styrkja sjálfsmyndina. Enginn vandi er svo stór að ekki séu á honum einhverjar lausnir. Börn þurfa að vita að slæm líðan eða ástand vari ekki að eilífu. Þeim má ekki finnast að öll sund séu lokuð. Með því að hjálpa börnum að tileinka sér lausnarmiðaða hugsun læra þau að einblína á mögulegar lausnir standi þau frammi fyrir vanda eða erfiðum aðstæðum. Þannig er dregið úr líkum á því að ákveðnir erfiðleikar verði að djúpstæðu, langvarandi vandamáli.

Barnaheill – Save the Children á Íslandi munu sem fyrr halda áfram að berjast ótraud gegn ofbeldi í hvaða mynd sem er. Það er von okkar að útgáfa þessa blaðs verði hvatning til sem flestra um að leggja ekki árar í bát þótt á móti blási, heldur halda áfram, gera betur og ná lengra.

Bestu þakkir eru færðar öllum þeim sem lögðu hönd á plóg við gerð og útgáfu þessa blaðs. Sérstakar þakkir færi ég viðmælendum fyrir að deila reynslu sinni af einlægni með það að markmiði að láta gott af sér leiða. Frú Vigdís Finnbogadóttir fær bestu þakkir fyrir þá miklu umhyggju og alúð sem hún hefur sýnt börnum þessa lands. Samtökunum hefur hún verið sannur verndari, stoð þeirra og stytta frá upphafi.

Góðar stundir.

Kolbrún Baldursdóttir,

formaður Barnaheilla - Save the Children á Íslandi 



**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

## Efnisyfirlit

Við erum Barnaheill .....	4
Markmið og áherslur 2013 .....	6
Save the Children og barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna.....	8
Stoltur verndari Barnaheilla .....	10
Barnasattmali.is .....	12
Rósín í Laugardal .....	13
Og hvað á barnið að heita? .....	14
Hjólásöfnun .....	16
WOW Cyclothon og Barnaheill – Save the Children á Íslandi .....	17
Gripið inn í hreyfingarleysi barna .....	18
Kapphlaupið um lífið .....	19
Það læra börnin sem fyrir þeim er haft .....	20
Heilar tennur.....	22
Sjálfsvirðing og metnaður hjá börnum .....	24
Viðurkenning Barnaheilla 2012 .....	25
Eineltið eyðilagði mig .....	26
Dagur barnsins .....	30
Skýrsla um stöðu mæðra.....	31
Fræðsla, forvarnir og kynningarstarf .....	31
Sumarið sem breyttist í martröð .....	32
Börnin njóta ávallt vafans .....	40
Regnhlífasamtök ábendingalína .....	41
Erlent starf .....	42
Hvernig eflum við innra varnarkerfi barna gegn kynferðisofbeldi? .....	43
Vernd barna gegn kynferðisofbeldi á ferðamannastöðum .....	44
Íbúðir fyrir fjölskyldur langveikra barna.....	45
Bjarga milljón barnslífum.....	45
Innlent samstarf .....	46
Lagaumsagnir, ályktanir og áskoranir.....	46
Símaráðgjöf .....	46
Fjáröflun.....	47
Þú getur treyst Barnaheillum.....	47

## Blað Barnaheilla - Ársrit maí 2013

Útgefandi: Barnaheill – Save the Children á Íslandi

Ritstjóri: Sigríður Guðlaugsdóttir

Ábyrgðarmaður: Erna Reynisdóttir

Forsíðumynd: Ari Magg

Myndir á innsíðum: Barnaheill og Save the Children

Umbrot og hönnun: Litróf, Hallgrímur Egilsson

Prentun: Litróf

ISSN 1021-7134



Stjórn Barnaheilla – Save the Children á Íslandi í maí 2013. Frá vinstri: Erna Reynisdóttir, María Sólbergdóttir, Sigríður Olgeirsdóttir, Kolbrún Baldursdóttir, Atli Dagbjartsson, Þórarinn Eldjárn, Guðrún Kristinsdóttir og Bjarni Snæbjörnsson. Á myndina vantar Dögg Pálsdóttur, Helgu Sverrisdóttur og Vigfús Bjarna Albertsson.

## Við erum Barnaheill



Erna  
Reynisdóttir



Guðrún  
Ansnes



Hulda  
Stefánsdóttir



Kristín Hulda  
Guðmundsdóttir



Margrét Júlía  
Rafnsdóttir



Sigríður  
Guðlaugsdóttir



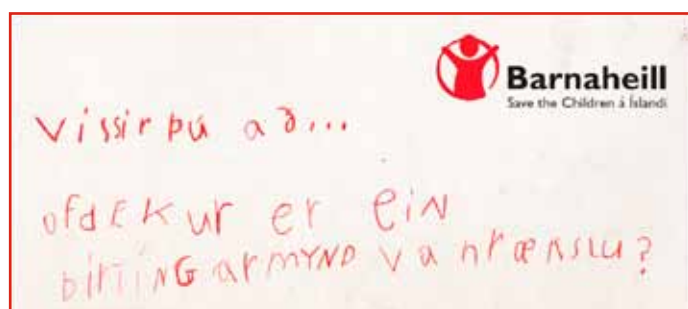
Þóra  
Jónsdóttir

**B**arnaheill – Save the Children á Íslandi eru frjáls félagasamtök, stofnuð hér á landi árið 1989. Þau eiga aðild að alþjóðasamtökunum Save the Children sem voru stofnuð í Bretlandi árið 1919 og starfa nú í 120 löndum. Stofnandi þeirra, Eglantyne Jebb, var með fyrstu baráttumaneskjum fyrir rétti barna til að alast

upp við öryggi og frið. Hún á hugmyndina að barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna, eins og við þekkjum hann, og skrifaði fyrstu drög hans árið 1921. Samtökin vinna að mannréttindum barna með því að vera málsvari þeirra, efla menntun og veita mannúðar- og neyðaraðstoð þegar hörmungar dynja yfir samfélag. Save the Children eru stærstu alþjóðlegu frjálsu

félagasamtök sem starfa í þágu barna. Þau starfa eftir barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna að rétti sérhvers barns til lífs, verndar, þroska og aukins áhrifamáttar.

Heimasíða Barnaheilla – Save the Children á Íslandi er **barnaheill.is** Þú finnur okkur líka á Facebook, Twitter og Instagram. 📱



Hlauparar í barnamaráðuninu Kapphlaupinu um lífið að loknu hlaupinu í Laugardalshöll 16. október 2012. Nanna Bryndís Hilmarsdóttir úr hljómsveitinni Of Monsters and Men, er umkringd hlaupurum úr 7. bekk í Hofstaðaskóla. Frá vinstri Valdís, Óliver, Björk, Kristófer, Eygló og Inga.



# Ánægðustu viðskiptavinir tryggingafélaga.

## Hvað þýðir það nákvæmlega?

Í tólfta sinn eru viðskiptavinir TM ánægðustu viðskiptavinir tryggingafélaga samkvæmt íslensku ánægjuvöginni 2012. Ekkert fyrirtæki á Íslandi hefur jafn oft hlotið þennan heiður og það þökkum við góðu og traustu sambandi við viðskiptavini okkar.

Frá árinu 2005 hafa margir viðskiptavinir TM, sem lentu í tjóni, deilt með okkur hvernig þeir upplifðu úrlausn sinna mála. Svörin sýna ekki aðeins að það skiptir miklu máli hvar þú tryggir, heldur líka af hverju.

Í fyrsta lagi er ráðgjöfin sem þú færð þegar þú kaupir tryggingar lykilatriði. Með rétttri ráðgjöf veistu hvað þú þarft að tryggja og lendir síður í því að verða fyrir tjóni sem tryggingarnar ná ekki yfir.



Í dag var venjulegur dagur.

Í öðru lagi er það hagar allra þegar tjónamál koma upp að úr þeim sé leyst fljótt og vel. Því fyrr sem lífið kemst í samt horf, því betra fyrir alla og því skipta góð viðbrögð öllu máli.

Á afhverju.[tm.is](http://tm.is) getur þú séð fjölda umsagna viðskiptavina sem lent hafa í tjóni og notið þjónustu TM.

Í þriðja lagi getur skipt miklu hvernig brugðist er við tjóninu sjálfu. Ef fyrirtæki lendir til dæmis í bruna er mikilvægt að komast hjá því að reksturinn stöðvist. Þá skiptir afgreiðsla og aðkoma tryggingafélagsins miklu máli.



99 00 01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12

Á síðustu 14 árum hefur TM verið 12 sinnum með ánægðustu viðskiptavini tryggingafélaga.

Það er stefna TM að byggja langtíma-samband við okkar viðskiptavini með traustu og öflugum samstarfi.

**Ef eitthvað kemur fyrir,  
þá viltu vera hjá TM.**



# Markmið og áherslur 2013



Erna Reynisdóttir, framkvæmdastjóri Barnaheilla – Save the Children á Íslandi við afhendingu viðurkenningar Barnaheilla í nóvember 2012.

**B**arnaheill – Save the Children á Íslandi vinna að réttindum og velferð barna, bæði hér á landi og erlendis. Áhersla samtakanna hefur ávallt verið á starf innanlands. Í dag er hlutfallið 60% á móti 40% í erlendu starfi sem snýr helst að þróunaraðstoð, neyðarhjálp og mannúðarstarfi. Barnaheill standa vaktina þegar kemur að mannréttindum barna. Verkefni sem snúa að vernd barna gegn ofbeldi, eru og verða lykilverkefni samtakanna. Markmiðum sínum ná samtökin með reglubundinni vitundarvakningu í formi fræðslu og forvarnaverkefna, auk þess sem starfsmenn rita greinar um þau málefni sem eru efst á baugi hverju sinni. Barnaheill taka þátt í samstarfi við ýmsa hópa s.s. Náum áttum hópinn og SAMAN hópinn. Þá er SAFT verkefnið eitt af meginstöðum verkefnanna innanlands. Notkun samfélagsmiðla verður sífellt mikilvægari og á hverjum degi er vakin athygli á ýmsum málum er varða réttindi og velferð barna á Facebook síðu samtakanna. Fræðslu og ráðgjöf verður áfram sinnt eftir þörfum, en eftirspurn er oft á tíðum mikil.

Nokkrir viðburðir samtakanna hafa skapað sér fastan sess. Fjáröflunarátakið „Út að borða fyrir börnin“, fer fram árlega í febrúar og mars. Í maí og júní er áhersla á hjólasöfnun Barnaheilla og WOW hjólréiðakeppinnar. Síðasta sunnudag í maí er svo Dagur barnsins, opinber íslenskur dagur sem samtökin hafa nýtt til að vekja athygli á réttindum barna. Í október á síðasta ári tók Ísland í fyrsta sinn þátt í barnamaræðni alþjóðasamtakanna Save the Children. *Kapphlaupið um lífið* fór fram í 40 löndum og er stefnt að því að gera maræðnið að árlegum viðburði á Íslandi. Viðurkenning Barnaheilla á einnig sinn fasta sess í nóvember á afmæli Barnasáttmálans þegar samtökin veita viðurkenningu til aðila sem þykja hafa lagt mannréttindum barna lið.

Af nýjum áherslum í starfi samtakanna má nefna vitundarvakningu um fátækt barna á Íslandi. Í samvinnu við Evrópusamtök Save the Children er verið að undirbúa úttekt á stöðunni hér á landi og þörfinni fyrir að vekja

athygli almennings á stöðu barna frá efnaminni heimilum. Ekki má gleyma verkefninu *Hreyfing og heilbrigði*, sem er enn í móttun og er styrkt af styrktarsjóði WOW hjólréiðakeppinnar. Verkefnið stuðlar meðal annars að hreyfingu og heilbrigði barna sem hafa af ýmsum ástæðum ekki fundið sig í hefðbundnum skólaípróttum eða skipulögðu íþróttastarfi. Að auki styður sjóðurinn forvarir og fræðslustarf samtakanna um þetta mikilvæga málefni. Í undirbúningi er einnig forvarnaverkefni gegn einelti sem unnið er í samvinnu við Save the Children í Danmörku og Mary Foundation. Verkefnið snýst um að efla sjálfsmynd leikskólabarna.

Frá árinu 2007 hafa Barnaheill – Save the Children á Íslandi unnið að menntunarverkefni í Norður-Úganda. Því lýkur í ágúst á þessu ári, en áhugi er á að halda stuðningi áfram við samfélagin í samvinnu við Save the Children í Úganda.

Fréttaflutningur af erlendum verkefnum og þátttöku í neyðaraðstoð er unninn í samvinnu við alþjóðasamtökin. Verkefni Barnaheilla spanna vítt svið og eru að stórum hluta ekki sýnileg eðli sinna vegna. Fjármögnun á þessum verkefnum er mikilvægur hluti af starfsemi en samtökin eru að langstærstum hluta rekin af frjálsum framlögum einstaklinga. Í þeim efnahagsþrengingum sem landsmenn hafa upplifað síðustu misseri er sífellt erfiðara að treysta á slík framlög. Því hafa samtökin þurft að leita nýrra leiða til að fjármagna verkefni sín. Viljir þú leggja mannréttindabaráttu barna lið, hvetjum við þig til að styðja okkur með fjárframlagi. Það er hægt að gera á margvíslegan hátt. Sem félagsmaður greiðir þú 3.800 krónur á ári en einnig er hægt að styrkja starfið með mánaðarlegum greiðslum. Nánari upplýsingar er að finna á [barnaheill.is/styrkjastarfid](http://barnaheill.is/styrkjastarfid). 🇮🇸

*Það þarf þjóð til að vernda barn.*

Erna Reynisdóttir,  
framkvæmdastjóri Barnaheilla – Save the Children á Íslandi



# ÞAÐ ER EITT SPA Á LISTANUM YFIR 25 UNÐUR VERALDAR

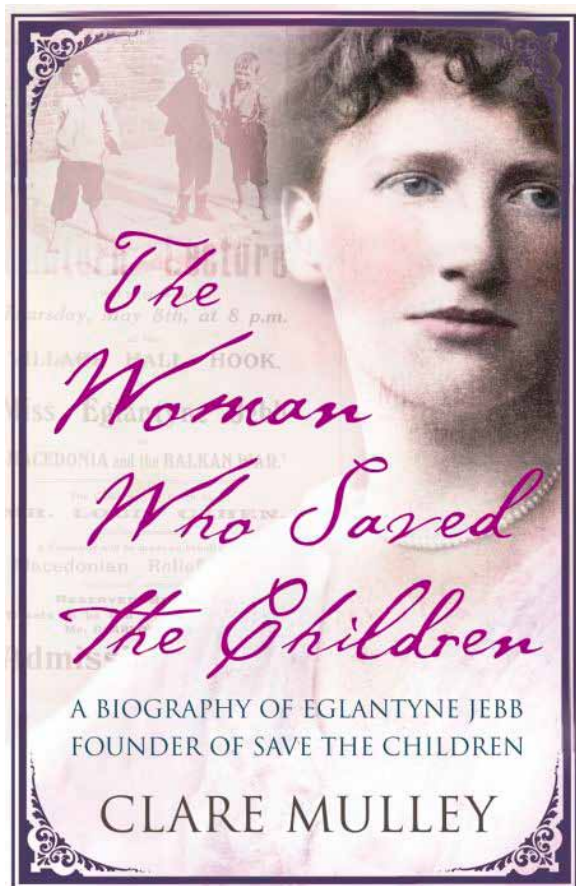
Við hjá Bláa Lóninu erum stolt af þeirri viðurkenningu sem felst í því að vera á lista National Geographic yfir 25 undur veraldar.



**BLUE LAGOON**  
**ICELAND**

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

# Save the Children og barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna



Ævisaga Eglantyne Jebb var gefin út 1. maí 2009.

**S**aga Barnaheilla, Save the Children samtakanna og barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna er samofin. Það var árið 1919 sem breska kennaranum Eglantyne Jebb fannst þurfa að efla réttindi barna í kjölfar fyrri heimsstyrjaldarinnar. Hún stofnaði Save the Children í Bretlandi og hóf baráttu sína í þágu barna sem hún tileinkaði síðan líf sitt. Jebb skrifaði fyrstu drög að sáttmála um mannréttindi barna árið 1921. Sáttmálinn átti að tryggja börnum alþjóðlega viðurkenningu á sérstöðu þeirra og réttindum og byggði á stefnumótuninni sem Eglantyne hafði ritað fyrir Save the Children.

Hún hélt á fund International Union í Genf í Sviss með tillöguna og í Genfaryfirlýsingu Þjóðabandalagsins árið 1924 voru birtar ýmsar grundvallarreglur um vernd og umönnun barna. Genfaryfirlýsingin varð síðar grunnurinn að barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna eins og við þekkjum hann í dag.

Barnasáttmálinn var lagður fyrir allsherjarþing SP fullbúinn til undirritunar og fullgildingar þann 20. nóvember árið 1989.

Á Íslandi var sáttmálinn fullgiltur árið 1992. Fullgildingin fól í sér að Ísland var skuldbundið að þjóðarrétti til að virða og uppfylla ákvæði sáttmálans. Undanfarin ár hafa Barnaheill barist fyrir því að sáttmálinn yrði lögfestur á Íslandi. Þann 20. febrúar 2013 var hann svo lögfestur á Íslandi og er nú hluti af íslenskri löggjöf. Það er mikil réttarbót fyrir íslensk börn

Það má segja að saga Save the Children og Barnaheilla sé samofin sögu mannréttinda barna og barnasáttmála SP. Í dag starfa samtökin í 120 löndum með Barnasáttmálann að leiðarljósi. Verkefni samtakanna um heim allan miða að því að uppfylla ákvæði sáttmálans og tryggja börnum rétt sinn. 🇮🇸



SÖFNUNAR-  
SÍMAR

VEGNA

NEYÐAR-  
AÐSTOÐAR

904 1900  
(1.900 kr.)

904 2900  
(2.900 kr.)



# KFC<sup>®</sup> Krushers<sup>™</sup>

Ískaldur og svalandi peytingur

2 fyrir 1  
alla virka daga  
kl. 14-17

LÍTILL  
349



STÓR  
499

svooogott<sup>™</sup>

FAXAFENI • GRAFARHOLTÍ • SUNDAGÖRDUM  
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ

WWW.KFC.IS



*Vigdís Finnbogadóttir*

## Stoltur og hreykinn verndari Barnaheilla

*Fórnfúst starf Vigdísar og skýr sýn hennar á mikilvægi þess að tryggja réttindi barna hefur verið ómetanlegur styrkur í þau ríflega tuttugu ár sem Barnaheill – Save the Children á Íslandi hafa starfað.*

*Sigríður Guðlaugsdóttir,  
verkefnastjóri Barnaheilla - Save the Children á Íslandi*



„Börn þurfa ást og umhyggju og þau þurfa að finna að þeim sé veitt athygli. Ég veit það hljómar væmið, en ást og kærleikur er lykillinn. Því það vaxa engin blóm nema þau séu vökvuð og þetta finna börn strax.“

Þegar Barnaheill voru stofnuð voru þau einu samtökin sem unnu að réttindum barna á Íslandi. Í dag vinna fjölmörg samtök hér á landi að réttindum barna víða um heim, en Vigdís finnst mikilvægt að hlúa ekki síður að börnum hér á landi; „Ég styrki öll þessi samtök og dáist mjög að því starfi sem þau vinna, en vil að íslensku börnin séu ekki látin sitja á hakanum. Ég vil að það sjáist greinilega á starfi Barnaheilla að það er verið að sinna börnum hér á Íslandi.“

Vigdís telur mikilvægt að kennarar og aðrir sem vinna með börnum séu vakandi fyrir aðstæðum þeirra. Grípa þurfi inn ef börn þurfi á hjálp að halda og fylgjast með hvort þau séu einangruð, þjáist vegna heimilisaðstæðna eða hvort þau þurfi hjálparhönd, áður en í óefni sé komið; „Fjölskyldur eru haldreipi barna á meðan þau eru að vaxa upp og þeim líður illa ef þau búa ekki við eðlilegar fjölskylduaðstæður. Skólinn getur verið eina akkerið sem börn hafa ef þau búa við erfiðar heimilisaðstæður. Þess vegna vonar maður að kennarar átti sig á ef börnum líður illa. Þau geta hins vegar líka orðið fyrir einelti í skóla, en ég held að skólafólk fylgist vel með því. Einelti er þjóðfélagshöfnun og á því þarf að taka af festu.“

Eitt stærsta verkefni komandi kynslóða að mati Vigdísar, er tölvunotkun og slævandi áhrif tölvuleikja á börn. Líkt og með vímuefnamir þurfi vitundarvakningu um skaðsemi hennar. „Tölvan getur verið alveg eins og eiturylf. Þú getur auðveldlega sokkið inn í tölvuheiminn og horfið úr hinum raunverulega heimi. Það hefur áhrif á félagsþroska sem er nauðsynlegt að börn rækti líkt og sálina og hugann.“

Börnum sé nauðsynlegt að búa við aðhald og ákveðinn ramma. Reglusemi á heimilum sé mikilvægur þáttur og Vigdís leggur áherslu á háttátíma, fótaferðatíma og matmálstíma. Börn þurfi á fjölskyldu sinni að halda og forðast þurfi rifrildi og þess sem geti haft afar skaðleg áhrif.

„Börn þurfa ást og umhyggju og þau þurfa að finna að þeim sé veitt athygli. Ég veit það hljómar væmið, en ást og kærleikur er lykillinn. Því það vaxa engin blóm nema þau séu vökvuð og þetta finna börn strax.“

Að lokum vill Vigdís leggja áherslu á að fólk vandi sig þegar kemur að samveru við börn; „Ég hef óskaplega mikinn metnað fyrir íslensk börn og það þarf að vanda til allra verka sem snúa að þeim. Það er lykillinn. Hlutverk Barnaheilla er að senda þau skilaboð út í samfélagið, því börnin eru hin raunverulegu verðmæti okkar.“

**V**igdís Finnbogadóttir er ein af stofnendum Barnaheilla – Save the Children á Íslandi og er skráður stofnfélagi númer eitt. Samtökin voru stofnuð árið 1989, en ári áður hafði fagfólk á Barna- og unglingsdeild Landspítalans komið að máli við Vigdís um að stofna til félagsskapar sem hefði það að meginmarkmiði að auka rétt barna í samfélaginu. Vigdís var virkur þátttakandi í undirbúningsstarfinu. Nafnið Barnaheill kemur meðal annars úr smíðju hennar, Höllu Þorbjörnsdóttur og Ernu Þorleifsdóttur. Eftir stofnunina tók Vigdís svo að sér hlutverk verndara.

„Mér þykir mjög vænt um Barnaheill og er stolt og hreykin af því að fá að vera verndari samtakanna,“ segir Vigdís um hlutverk sitt. Hún hefur lagt starfinu lið með þátttöku í ótal viðburðum og sendir þannig skýr skilaboð um að börnin séu framtíðin og það sé á ábyrgð okkar allra að búa þeim betri heim.





# Barnasattmali.is

Í samvinnu við umboðsmann barna, UNICEF á Íslandi og Námsgagnastofnun, halda Barnaheill úti námsvef og gefa út veggspjöld og bæklinga um barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna. Námsvefurinn, barnasattmali.is, er aðallega ætlaður til notkunar í grunnskólum landsins, en hentar einnig börnum og fullorðnum til almennrar notkunar. Fyrri hluti vefsins var opnaður í nóvember 2009 en þar eru verkefni sem henta börnum á yngsta stigi grunnskóla. Í byrjun árs 2012 var seinni hluti vefsins opnaður, en sá hluti er einkum ætlaður til notkunar á miðstigi grunnskóla.



Barnaheill – Save the Children á Íslandi reiða sig alfarið á fjárframlög frá einstaklingum og fyrirtækjum. Með frjálssu framlagi styður þú starf okkar fyrir mannréttindum barna.

**Reikningsnúmerið okkar er : 0327-26-1989 kt. 521089-1059**





# Rósin í Laugardal

*Minnisvarði Barnaheilla, Rósin, er tileinkaður börnum sem eiga um sárt að binda, eða hafa látist af sjúkdómum eða illri meðferð. Rósin er staðsett rétt við þvottalaugarnar í Laugardalnum. Frú Vigdís Finnbogadóttir afhjúpaði minnisvarðann ásamt ungmennaráði Barnaheilla við vígsluathöfn í júní árið 2009.*



Fjölmenn samverustund við Rósina í kjölfar jarðskjálfta á Haítí árið 2010 sem tileinkuð var börnum sem létust eða áttu um sárt að binda.

**Sambærilegum minnisvörðum** hefur verið komið upp í á fjórða tug landa víða um heim í samstarfi við Roses for Children, samtökum sem helga sig einnig réttindum barna.

Markmið Rósinarinnar er einnig að auka skilning á því að börn eigi að njóta réttlætis og búa við jöfn tækifæri, hvar sem þau eru í heiminum. Minnisvarðanum er ætlað að vera staður þar sem fólk getur komið saman og heiðrað minningu barna. 🌹

Í Íslendingabók eru nú  
nú kvenkyns Blær og  
124 karlkyns, langflestir  
með Blær að millinafni.



## Og hvað á barnið að heita?

*Flestum finnst okkur ekkert sjálfsgaðara en að eiga nafn. Og jafnvel þótt við höfum ekkert um nafnavalið sjálft að segja sem ungabörn, verður nafnið afar mikilvægur hluti af okkur sjálfum sem manneskjum. Réttur til nafns telst til grundvallar mannréttinda hvers einstaklings og þess vegna vakti það athygli þegar 15 ára stúlka þurfti að leita réttar síns fyrir dómstólum til að fá að bera nafnið Blær, sem henni var gefið við skírni árið 1997.*

*Sigríður Guðlaugsdóttir,  
verkefnastjóri Barnaheilla - Save the Children á Íslandi*

**Björk Eiðsdóttir**, blaðamaður og móðir Blævar Bjarkardóttur hafði heillast af nafninu Blær við lestur Brekkukotsannáls og ákveðið að skyldi hún eignast stúlku, fengi hún þetta fallega nafn. Viku eftir skírminu hafði presturinn hins vegar samband og sagði að sér

hefðu orðið á mistök. Nafnið væri ekki á skrá. Hvemig þeim litist á nafnið Blædisi. „Þeir sem eiga börn vita hvað það er mikilvægt að velja þeim nafn. Ég var búin að ganga með þetta nafn í maganum svo lengi að ég bara gat ekki hugsað mér að breyta því. Ég vissi að það var ein Blær

skráð í þjóðskrá og hafði engar áhyggjur af þessu fyrir skírminu. Ég ákvað því að halda nafninu og vinna í að fá þessu breytt,“ segir Björk.

Mannanafnanefnd hafnaði nafninu og Blær var því skráð sem Stúlka í þjóðskrá. Þegar kom





## 7. grein Barnasáttmálans: Börn skal skrá við fæðingu. Pau eiga rétt á nafni og ríkisfangi og að þekkja og njóta umönnunar foreldra sinna eftir því sem unnt er.

Þetta var í fyrsta málið af þessu tagi gegn ríkinu. Björk hafði undirbúið dóttur sína eins vel og hún gat fyrir vitnaleiðsluna. Vegna vinnu sinnar hefur hún sjálf borð vitni fyrir dómi og þekkir því vel álagið sem fylgir því. Blær var því ágætlega undirbúin fyrir þá lífsreynslu, en fjölmiðlaathyglin kom þeim hins vegar á óvart. „Þetta var alveg eins og í bíómynd og ég svitnaði alveg þegar ég fór fyrir framan dómarrann,“ segir Blær og rifjar upp þegar hún þurfti að segja til nafns í vitnastúkunni. „Það var svolítið myndið því ég var ekki viss hvort ég ætti að segja Stúlka eða Blær. Svo ég svaraði bara; Stúlka Bjarkardóttir. En þá var ég spurð af hverju ég kynnti mig sem Stúlku. Ég svaraði að ég hefði haldið að ég þyrfti að skýra frá nafni samkvæmt Þjóðskrá. Og þá var því slegið upp á forsiðu DV daginn eftir að ég hefði þurft að kynna mig rétt fyrir dómi.“

Í upphafi ársins vann Blær svo málið gegn íslenska ríkinu. Úrskurður mannanafnanefndar var felldur úr gildi og málið fór eins og eldur í sínu um heimsbyggðina. Það kom Blær á óvart; „Þetta var náttúrulega alveg ótrúlegt. Ég sá fyrst á miðlumum hér heima fyrirsögnina „Blær á Fox“ og kíkti á það. Fór svo á æfingu og þegar ég kom aftur var þetta bara komið út um allt. Það var búið að setja upptöku á Fox þar sem kona og maður voru að rífast um málið. Hún með mínum málstað og hann með reglumum, og þau gátu ekki einu sinni borð nafnið mitt rétt fram!“ „Síðan var ég eitt sinn í skiðaferð með skólanum þegar síminn hringdi og sagt er; Hello, this is BBC calling. Þeir spurðu svo erfiðra spurninga, eins og hvað hefði sannfært dómarrann. Ég sem skildi varla hvað dómarrann sagði þegar hann kvað upp dóminn. Þannig að ég sagði þeim bara að tala við mömmu. Þá fóru þau þarna á BBC bara að hlæja.“

„Blær er búin að standa sig alveg ótrúlega vel,“ segir Björk; „Hún er búin að vera viðtölum í beinni útsendingu við fjölmiðla frá Kanada, Írlandi, Bretlandi, Þýskalandi og fleiri löndum.“ Þær mæðgummar hafa ekki tölu á því hvað umfjöllunin birtist á mörgum miðlum. „En mér fannst skemmtilegast að sjá mig á MSN.com við hliðina Kim Kardashian ...og þá tók ég skjáskot,“ segir Blær brosandi.

Fjölskyldan var búsett í Alabama í Bandaríkjunum um fjögurra ára skeið og Blær talar því lýtalaus ensku og það auðveldaði samskiptin við erlendu miðlana. En það var ekki bara fjölmiðlaathygli sem barst utan úr heimi, því þær hafa fengið ýmis gylliboð og hrós frá einstaklingum utan frá, bæði símleiðis og í pósti.

Sú staðreynd að Blær var skráð sem Stúlka í þjóðskrá frá fæðingu hefur ekki truflað hana mikið, fyrir utan að þurfa að segja söguna aftur og aftur. Hún hefur þurft að muna að þegar kemur að opinberum skjölum eða undirskrift á debetkorti, þarf hún að skrifa Stúlka en ekki Blær. Viðbrögðin við málinu hafa einnig verið jákvæð, bæði frá vinum, skólanum og samfélaginu; „Nema frá einum aðila á kommentakerfi DV. Hann sagði að hann vorkenndi svo krökkum sem ættu svona athyglissjúka foreldra,“ segir Blær hlæjandi; „Ég lækaði bara öll kommentin, líka þetta. Svo gerðum við bara grin að þessu vinkonurnar.“

„Mér finnst Blær líka svo fallett nafn. Það eru ekki mörg nöfn með svona fallega sögu á bakvið það. Mér hefur aldrei fundist að mig vantaði eitthvað. Og fannst ég aldrei vera útundan. En það var bara alltaf þetta vesen í kringum það. En loksins er þetta búið. Ég myndi gera þetta aftur ef ég þyrfti. Þetta var svo mikil reynsla og svo margir sem hafa sýnt mér stuðning. Að fara í gegnum dómsmál er mikil lífsreynsla fyrir 15 ára gamla stúlku. Blær segist hafa lært mikið á þessu ferli og hún myndi hiklaust fara í gegnum þetta aftur ef hún þyrfti; „Baráttan fyrir nafninu mínu var stundum erfið, en yfirleitt var þetta bara gaman. En nú er þetta loksins búið og kannski verður Blær tiskunafn 2013, allt þessu máli að þakka.“

En hvað myndi hún ráðleggja öðrum krökkum sem þurfa að fara í gegnum svipað ferli? „Ég myndi ráðleggja öðrum að reyna bara að slaka á, að vera stoltur af sjálfum sér og hugsa ekki um hvað öðrum finnst ... og síðast en ekki síst að standa með sjálfum sér.“ 🍷

að því að fá vegabréf fyrir hana í fyrsta sinn var óskað eftir að Björk myndi annað nafn á staðnum; „Ég sagði að enginn erlendis myndi fatta að Stúlka væri ekki nafn. Svo ég fékk vegabréfið, en í fyrsta sinn sem ég fór með hana út var ég látin fara með bréf frá prestinum þar sem hann sagði alla sólaröguna. Mér datt hins vegar ekki til hugar að flagga bréfinu í útlendingaeftirlitinu í Bandaríkjunum, það hefði bara flækt málin.“

Baráttan hélt áfram og annað afsvar kom frá mannanafnanefnd. Hvorki forsætis- né dómsmálaráðherrar svöruðu erindi Bjarkar, en biskup benti á Blævardal á Vestfjörðum sem stuðning við nafnið. Það var svo Amar Þór Stefánsson, lögmaður, sem hvatti mæðgummar til að kæra og tók málið að sér árið 2010. „Hann sagði strax að þetta væri fátíðlegt, sérstaklega þar sem það væri fordæmi fyrir nafninu í þjóðskrá og það myndi á tveimur stöðum í bókinni *Nöfn Íslendinga*. Málfráðunautur RUV var heldur enga stund að segja til um hvernig ætti að beygja kvenkynsnafnið Blær og taldi það alls ekki út í bláinn,“ segir Björk.



Myndatexti...

*Hreyfing og heilbrigði:*

# Hjólasöfnun



**Hjólasöfnun Barnaheilla og WOW Cyclothon hjólreiðakeppninnar** er nú haldin annað árið í röð. Hjólum er safnað í samvinnu við endurvinnslustöðvar Gámaþjónustunnar, Hringrásar og Sorpu á höfuðborgarsvæðinu. Þau eru síðan gerð upp og afhent börnum sem ekki hafa kost á því að eignast reiðhjól. Hægt er að sækja um hjól hjá Félagsþjónustunni og í gegnum Mæðra- styrksnefnd Reykjavíkur.

Hjólin eru gerð upp af sjálfbóðaliðum undir styrki stjórn sérfræðinga í reiðhjólaviðgerðum. Lokahnykkur viðgerða fer fram á Hjólaviðgerðardaginn mikla þar sem liðin sem taka þátt í keppninn og sjálfbóðaliðar ljúka viðgerðum á hjólunum áður en þau verða afhent til forráðamanna barna sem sótt hafa um hjól.

„Söfnunin fer vel af stað í ár og nú örfáum dögum eftir að hún hófst hafa safnast tæplega 100 hjól,“ segir Þóra Jónsdóttir, verkefnastjóri hjá Barnaheillum – Save the Children á Íslandi. „Það stefnir í að viðbrögðin verði jafnvel betri en í fyrra.“

Á síðasta ári fengu á þriðja hundrað börn hjól úr söfnuninni. 🚲







„Það stefnir í að viðbrögðin verði jafnvel betri en í fyrra“ segir Þóra Jónsdóttir, verkefnastjóri hjá Barnaheillum – Save the Children á Íslandi.



Fjöldi sjálfboðaliða kom að viðgerðunum sem Rúnar Theodórsson hafði yfirumsjón með.



## WOW Cyclothon og Barnaheill – Save the Children á Íslandi



Fulltrúar Barnaheilla ásamt Sigrúnu Elísu sem var dregin úr verðlaunapotti Hjóla-söfnunarinnar. Frá vinstri: Andri Snær, Berglind, Sigrún Elísa, Smári Daniél og Jónatan.

**B**arnaheill og WOW Cyclothon tóku höndum saman á árinu um að vinna saman að heilbrigði barna. Allt áheitafé sem safnaðist í hjólréiðakeppninni WOW Cyclothon í júní rann til verkefnisins *Hreyfing og heilbrigði*. Aðalmarkmið þess er að vekja athygli á mikilvægi heilbrigðs lífs fyrir íslensk börn, hvort sem um er að ræða andlegt, líkamlegt eða félagslegt heilbrigði. Þannig má auka vægi hreyfingar og efla bæði líkamlegt og andlegt heilbrigði, sem og stuðla að almennum heilsufarslegum forvörnum. Verkefnið byggir á ákvæðum barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna um rétt barna til heilsuverndar, banni við mismunun og ábyrgð foreldra og aðildarríkja.

WOW Cyclothon er fyrsta alþjóðlega hjólréiðakeppnin sem haldin hefur verið á Íslandi. Á síðasta ári hjóluðu 15 fjögurra manna lið 1332 kílómetra hringinn í kringum landið. Keppnin fer fram 19. júní -22. júní þegar miðnætursólar nýtur gjarnan við. Í ár verða liðin næstum helmingi fleiri, en hjólað verður í fjögurra til tíu manna liðum með boðsveitarformi.

Mikil fjölbreytni er meðal þátttakenda í keppninni. Á síðasta ári voru sem dæmi tvenn hjón í einu liðinu, hjólréiðafélag miðaldra skrifstofumanna í öðru og lið sem einungis var skipað konum í því þriðja. Heitið er á liðin á áheitaðefnum [wowcyclothon.is](http://wowcyclothon.is) og þar má einnig fylgjast með framvindu keppinnar með gps tækni.

Á síðasta ári söfnuðust tæplega fjórar milljónir í áheitasöfnuninni. Verkefnið sem ráðist var í fyrir áheitaðefið voru meðal annars hjólasöfnun Barnaheilla og WOW Cyclothon, barnamarabonið *Kapplaupið um lífið* og tilraunaverkefni um *hreyfingu og heilbrigði*. 🚴





Halla Heimsdóttir leggur áherslu á fjölbreyttar og skemmtilegar aðferðir til að auka áhuga barnanna á hreyfingu.

## Hreyfing og heilbrigði:

# Gripidrott inn í hreyfingarleysi barna

**Halla Heimsdóttir lýðheilsufræðingur, kennari og fyrrverandi landsliðskona í frjálsum íþróttum** stendur fyrir tilrauna-verkefni um hreyfingu og heilbrigði í samvinnu við Barnaheill.

Verkefnið er hugsað sem úrræði fyrir nemendur á aldrinum 10-13 ára sem ekki finna sig í hefðbundnum íþróttum, í skólakerfinu og/eða


eiga erfitt uppdráttar félagslega. Unnið er í litlum hópum með það að markmiði að kynna krökkunum hreyfingu við hæfi og getu hvers og eins.

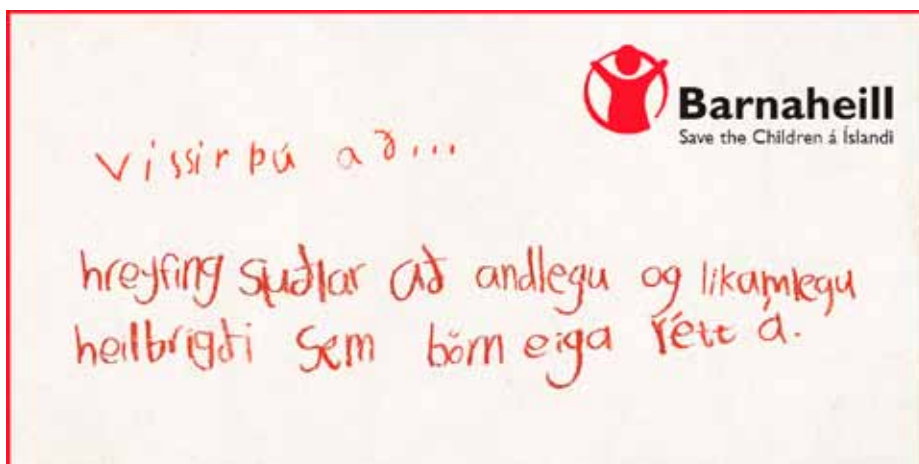
Sem grunn að verkefninu notar Halla rannsóknir sem sýna að fátækt og lágt menntunarstig foreldra geti haft áhrif á þyngd, íþróttaiðkun og námsárangur; „Þessi börn hafa oft og

tíðum ekki sama aðgengi að hreyfingu og hollu mataræði og jafnaldrar þeirra. Það er því mjög mikilvægt grípa inni og auka áhuga og virkni, því um leið eflist sjálfsmynd þeirra.“

Halla leggur áherslu á fjölbreyttar og skemmtilegar þjálfunaraðferðir og vinnur mikið með eigin líkamsþyngd krakkanna í æfingum með sippubönd, medicinbolta og teygjur. Áhersla er einnig lögð á næringu og nemendur læra að útbúa léttar og hollar máltíðir og millibita. Í gegnum jákvæða sálfræði þjálfast nemendurnir í uppbyggjandi hugsunum og í gegnum leik læra þeir einnig muninn á hollustu og óhollustu.

Árangurinn hefur ekki látið á sér standa og krakkarnir sem taka þátt í verkefninu hafa eflst og öðlast meiri áhuga á hreyfingu og hollu mataræði, að sögn Höllu.

Verkefnið stendur yfir í tæpa þrjá mánuði, en auk Höllu koma þau Anna Sigurðardóttir, sálfræðingur, að verkefninu og Álfgeir Logi Kristjánsson, doktor í félagslækningum. 





*Hreyfing og heilbrigði:*

# Kapphlaupið um lífið



**Á** alþjóðlegum degi fæðu og næringar, 16. október síðastiðinn, tóku Barnaheill - Save the Children á Íslandi í fyrsta sinn þátt í alþjóðlega barnamaráðinu *Race for Survival* eða *Kapphlaupinu um lífið*. Alþjóðasamtök Barnaheilla, Save the Children, standa árlega fyrir hlaupinu sem nú fór fram í fimmta sinn. Lið frá 40 löndum víðs vegar um heiminn tóku þátt með boðhlaupsformi nú í október þar sem rúmlega 20 þúsund börn í um 500 liðum tóku þátt. Hlaupinu er ætlað að vekja athygli á baráttu samtakanna gegn barnadauða. Tæplega sjö milljónir barna látast árlega áður en þau ná fimm ára aldri, langflest úr hungri

eða sjúkdómum sem rekja má til afleiðinga vannæringar.

Fjögur lið tóku þátt í maráðinu hérlandis sem fram fór í Laugardalshöllinni. Þetta voru lið úr Álfhólsskóla í Kópavogi, Hofsstaðaskóla í Garðabæ, Laugalækjarskóla í Reykjavík og Víðistaðaskóla í Hafnarfirði. Liðin stóðu sig með mikilli þrýði og kom lið Víðistaðaskóla fyrst í mark á 2:10:52, sem er einungis um sjö mínútum yfir heimsmetinu í maráðinu. Hin íslensku liðin fylgdu fast á eftir. Eins og fyrri ár náðu nokkur lið að slá heimsmetið. Lið frá kenýska skólanum Tunyai í Meru í Kenýu hjóp á 1:47:55. Það er

langbesti tími sem náðst hefur í *Kapphlaupinu um lífið* til þessa.

Sama dag og hlaupið fór fram sendi Save the Children TV út þætti í 12 klukkustunda beinni útsendingu á netinu. Fjöldi stjórnmálanna og ýmissa sérfræðinga tóku þátt í 45 mínútna umræðupáttum um hungur og baráttuna gegn vannæringu og barnadauða. Birgitta Jónsdóttir, alþingismaður, var þátttakandi í umræðunum fyrir fyrir hönd Íslands og tók þátt í umræðu um fjórða þúsaldarmarkmið Sameinuðu þjóðanna, að draga úr barnadauða um 2/3 á árunum 1990-2015. 🇷🇺

## Sólveig Eiríksdóttir

# Það læra börnin sem fyrir þeim er haft

*Sólveig Eiríksdóttir, eða Solla á veitingastaðnum Gló, er sérfræðingur í hollri og góðri næringu. Hún hefur alla tíð passað vel upp á mataræði barnanna sinna og telur mikilvægt að sporna við mikilli sykurneyslu Íslendinga.*

Guðrún Ansnes

„Við gleymum því stundum að það er aldrei of snemmt að koma inn hollum lífnaðarháttum hjá börnum. Bragðlaukar þeirra þróast mjög hratt og það þarf að vanda sig frá upphafi með fæðuval til að móta matarsmekkinn. Að sama skapi skiptir miklu máli að venja börn við áferðinni, því hún er sér kapituli útaf fyrir sig. Ávinningurinn er til langs tíma. Ömmustrákurinn minn kærir sig til dæmis kollóttan um nammi eða súkkulaði þegar við förum í búðina. Þá suðar hann um að fá rauða papriku eða eitthvað álíka. Hann hefur hvorki löngun né þörf fyrir sætindi af því bragðlaukamir hans eru vanir því sem haldið hefur verið að honum frá upphafi og sykurþörf er ekki til staðar.“

Fyrir utan ömmustrákinn, Ágúst sem er þriggja og hálfis árs, á Solla tvær stelpur. Hún hefur alla tíð passað að bera virðingu fyrir máltíðum þeirra ekki síður en hennar eigin.

„Við fullorðna fólkið eigum það til að gera eitthvað spennandi fyrir okkur, en einfalda um of næringuna sem börnin fá. Það er auðvelt að rétta þeim kex, brauð eða annað hentugt að naga. Við erum svo oft að verðlauna þessi litlu kríli með allskonar sykri sem þau hafa ekkert að gera við og gerir þeim ekkert gagn.“

Rannsóknir sýna að í samanburði við Norðurlöndin er sykurneysla mest á Íslandi. Hraðinn í nútímasamfélaginu og hagkvæminin setur strík í reikninginn og hollustan situr gjarnan á hakanum. Solla telur mikilvægast að fólk sé meðvitað um að mataræðið skipti máli, rétt eins og góðir mannsiðir. „Það er líka afar mikilvægt að átta sig á því hvað barnið er að fá að borða í leikskóla eða skóla. Oft á tíðum skortir fjölbreytileikann, sérstaklega þegar kemur að grænmeti. Því þarf að skipa fastan sess á heimilinu.“

Solla mælir með grænmetissúpum og „shake-um“ sem góðri leið til að koma grænmeti ofan í börn; „Shake-amir eru æðisleg lausn því það er auðvelt að lauma grænmeti í þá án þess að börnin setji það sérstaklega fyrir sig. Ágúst litli dýrkar þessa drykki og við höfum til að mynda komið honum uppá hveitigrasduft með því einu að blanda því úti drykkinn. Fyrst í smáum skömmtum, því lykillinn að því að fá börnin til að borða eitthvað er auðvitað að þau smakki fyrst.“

„Fyrir börn sem ekki hafa verið alin upp við grænmeti er mikilvægt að gera matinn spennandi. Við þurfum að setja matinn skemmtilega fram og bara nafngiftin getur skipt sköpum. Sem dæmi bauð ég strákum, sem aldrei höfðu verið mikið fyrir grænmeti, upp á svokölluð David Beckham grænmetisbuff við miklar vinsældir.“

## Súkkulaðimúffur

2 ½ dl haframjól, sojamjól,  
hrísgrjónamjól eða mjól  
1 ½ dl agave-síróp  
¾ dl kaldpressuð kókosolía (ef krukkan  
stendur við stofuhita í nokkrar klukkustundir  
verður olían mjúk og fín)  
2 ½ dl spelt, t.d. fínt og gróft til helminga  
¾ dl hreint kakóduft  
1 ½ tsk. vínsteinslyftiduft  
¼ tsk. himalaya- eða sjávarsalt

Hitið ofninn í 180°C. Setjið haframjól (eða aðra mjól) í matvinnsluvél ásamt agave-sírópi og kókosolíu og hrærið þetta saman. Bætið restinni af hráefninu út í og hrærið saman. (Ég blanda gjarnan þurrefnunum saman í skál og bæti þeim síðan út í.) Setjið í uppáhaldsmúffuformin ykkar eða pappírform og bakið í um 18-20 mín. eða þar til múffurnar eru alveg gegnumbakaðar. Dásamlegar svona nýbakaðar ...







Ágúst, ömmustrákurinn minn, kærir sig til dæmis kollóttan um nammi eða súkkulaði þegar við förum í búðina. Þá suðar hann um að fá rauða papriku eða eitthvað álíka. Hann hefur hvorki löngun né þörf fyrir sætindi af því bragðlaukarnir hans eru vanir því sem haldið hefur verið að honum frá upphafi og sykurþörf er ekki til staðar.

Aðgengi að góðu hráefni á Íslandi er orðið gott og fjölbreytnin er mikil. Flogið er með ferska ávexti og grænmeti hingað til lands allan ársins hring og því auðvelt að nálgast gæðhráefni. „Ég trúir því að ef við erum gætin á það sem við bjóðum börnunum okkar þá verði þau einfaldlega hraustari. Það setja margir fyrir sig þá hugmynd

að það sé svo dýrt að borða ferskan og hreinan mat. Vissulega getur það verið dýrt að byrja en svo lærir fólk á hvað hentar þeim og hvernig hægt er að vinna sem hagkvæmast út frá því. Lykillinn er tvímælaust að byrja snemma en það er aldrei of seint að breyta mynstri. Hvort veggja krefst bara tíma.” 🍎

### Nokkur góð ráð Sollu til að koma meiri hollustu inn hjá börnum

- Gefa ungbörnum avokadó stappað saman við brjóstamjólkina þegar tími er kominn til að bæta við fæðu barnsins.
- Salatblað með góðri sósu, t.d. guacamole, grænmeti smátt saxað, rúllað upp og borðað. Þessi grænmetispylsa slær iðulega í gegn hjá ömmustráknum.
- David Beckham buff. Grænmetisbuff bökuð í ofni. Þá myndast húð sem lætur buffin líta sérlega gimilega út. Tilvalið fyrir ekki-grænmetis týpur.
- Kjöt. Passa vel uppá gæðin og að kjötið sé hrein afurð. Þá þurfum við minna magn vegna þess að næringarefni skila sér betur til líkamans og við verðum fyrr södd.
- Kalk geta börn fengið úr baunum og tahini smjöri. Þau fá of mikið af mjólkurvörum.
- Krakkapizzur samanstanda af grilluðu eggaldini, tómatsósu og söxuðu grænmeti. Auðvelt og næringarríkt.





# Heilar tennur

**S**amkvæmt 24. grein barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna eiga börn rétt á að njóta besta mögulegs heilsufars sem hægt er að tryggja með læknaaðstoð og heilbrigðisþjónustu. Barnaheill - Save the Children á Íslandi leggja áherslu á að börnum á Íslandi sé ekki mismunað hvað það varðar. Tannheilsu íslenskra barna hefur farið hrakandi um árabíl. Það hefur ekki síst verið vegna kostnaðar og minnkandi greiðsluþátttöku ríkisins.

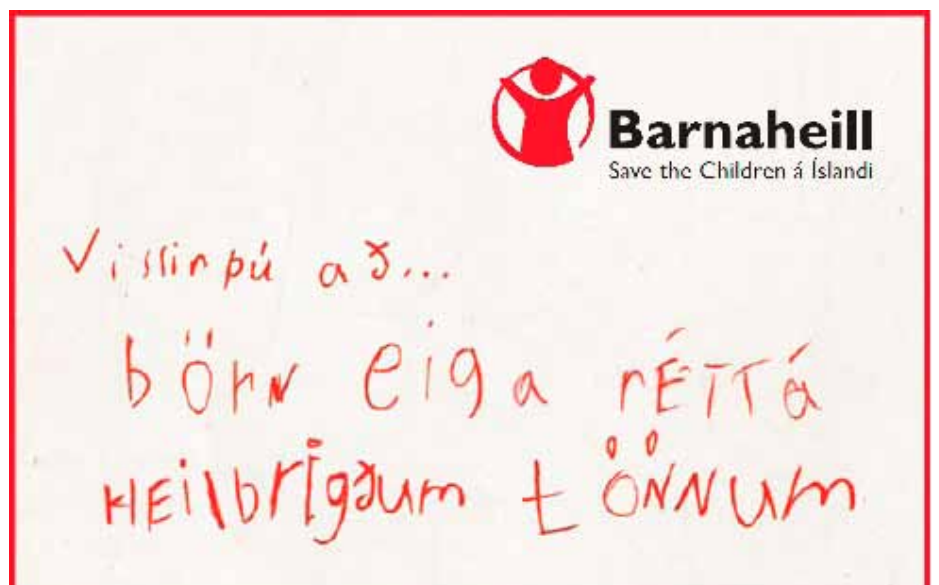
Í mars 2012 stóðu Barnaheill fyrir málþingi sem bar yfirskriftina: *Heilbrigðar tennur: mannréttindi eða forréttindi?* Þar var fjallað um tannheilsu íslenskra barna og athygli vakin á hversu slæmt ástandið væri orðið. Í kjölfar málþingsins sendu samtökin frá sér tilmæli til stjórnvalda um úrbætur. Jafnframt var hrundið af stað undirskriftasöfnun þar sem þeim tilmælum var beint til yfirvalda, tannlækna og samfélagsins alls að þegar yrði gripið til aðgerða til að snúa við þeirri óheillaþróun sem orðið hafði á tannheilsu barna. Undirskriftirnar voru afhentar velferðarráðherra í september. Samtökin fagna því að í kjölfarið var ákeðið að tannlækningar barna yrðu greiddar af ríkinu að fullu. Það kemur til framkvæmda í áföngum á næstu árum.

## ÍSLANDSMET Í TANNBURSTUN

Hluti af vitundarvakningunni um stöðu mála í tannvernd barna á Íslandi var Íslandsmet í tannburstun. Íþróttaálfurinn í Latabæ gekk til liðs við samtökin og tæplega 500 nemendur og kennarar í Snælandsskóla í Kópavogi settu metið. Þá var einnig framleitt tónlistarmyndbandið *Heilar tennur* með krökkum úr skólanum við rapplag Redd Lights sem þau sömdu texta við. Myndbandið er að finna á YouTube. 🎥



Velferðarráðherra, Guðbjartur Hannesson, tók á móti undirskriftum fyrir bættri tannheilsu barna, úr höndum nemenda í Landakotsskóla.







Faxaflóahafnir sf  
Associated  
Icelandic  
Ports



Landsvirkjun



# BRUNUM INN Í SUMARIÐ

Á MERIDA GÆÐAHJÓLUM



**Leitaðu ráða hjá okkur.** Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hægæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.-föstud. 10-18 • laugard. 10-16  
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.-föstud. 8-18 • laugard. 10-16 • [ellingsen.is](http://ellingsen.is)



**Ellingsen**

- FULLT HÚS ÆVINTÝRA



# Sjálfsvirðing og metnaður hjá börnum

**Til að ýta undir metnað og sjálfsvirðingu barna** þurfa kröfur sem gerðar eru til þeirra ávallt að vera í samræmi við þroska og getu hverju sinni. Hvatning og hrós er óaðskiljanlegur hluti af árangursríku uppeldi. Fáir barnið hrós sem því finnst það eiga skilið eykur það líkurnar á að því langi að endurtaka það atferli sem hrósað var fyrir. Barn er líklegt til að leggja sig fram og gera eins vel og það getur ef það finnur að tekið sé eftir því og á það sé minnst. Uppeldi sem kveikir metnað og sjálfsaga með barninu felur í sér marga þætti þar á meðal umbun, umhyggju, festu og góðar fyrirmyndir.

## AÐ VIRÐA SÉREINKENNI

Sérhvert barn hefur eigin persónuleika, smekk, stíl, venjur, skoðanir og vilja. Ekkert á að vera því til fyrirstöðu að heiðra séreinkenni þess oft og iðulega. Þó þarf að passa upp á að þau séu ekki á skjön við gildandi reglur eða ógni með einhverjum hætti heilsu og öryggi barnsins.

## AÐ FORÐAST SJÁLFSVORKUNN

Að finna til með barni sem líður illa er eðlislæg umhyggja forráðamanna. Samkennd má þó ekki vera slík að hún valdi því að barnið missi trú á getu sína, fyllist vanmætti eða festi sig í sjálfsvorkunn. Í kjölfar huggunar kemur hvatning um að taka upp þráðinn að nýju, leita leiða með aðstoð þeirra sem barnið þekkir og treystir og horfa með bjartsýni fram á við.

## VIRK HLUSTUN

Það stuðlar að sjálfsvirðingu og sjálfsöryggi að hlusta á barnið þegar það talar. Virk hlustun felur í sér óskipta athygli á meðan horft er á andlit þess.

Að kinka kolli þegar barnið talar gefur til kynna að verið sé að meðtaka skilaboðin. Þetta felur ekki endilega í sér að sá sem hlustar sé sammála eða ætli að samþykkja það sem verið er að segja.

## LAUSNARMÍÐUÐ HUGSUN

Enginn fer í gegnum lífið án þess að mæta mótbyr. Vandamál, hvort sem þau eru stór eða smá, verða á vegi allra einhvern tímann á lífsleiðinni.

Börn þurfa að trúá að engin slæm líðan eða ástand vari að eilífu. Enginn vandi er svo stór að ekki séu á honum einhverjar lausnir, kannski misgóðar, en lausnir engu að síður. Ef barni finnst öll sund lokuð missir það vonina, fyllist örvæntingu og grípur e.t.v. til aðgerða sem geta haft alvarlegar afleiðingar. Mikilvægt er að hvert barn hafi einhvern fullorðinn einstakling sem styður barnið og það getur treyst.

Lausnarmiðuð hugsun er líklegri til að skila árangri en hugsun sem einblínir á vandamálin. Með því að tileinka sér lausnarmiðuða hugsun læra börnin að einblína á mögulegar lausnir standi þau frammi fyrir vanda eða eru í erfiðum aðstæðum. Líta ber á vandamál eins og hvert annað verkefni sem hægt sé að leysa. Með lausnarmiðuðri hugsun er dregið úr líkum þess að ákveðnir erfiðleikar verði að djúpstæðu, langvarandi vandamáli.

Kolbrún Baldursdóttir, sálfræðingur og formaður Barnaheilla - Save the Children á Íslandi. 🇮🇸





Frá afhendingu viðurkenningarinnar í Þjóðmenningarhúsinu. Fulltrúar Jafningjafræðslunnar eru hér með formanni og framkvæmdastjóra samtakanna.



Ólafur Hákon Sigurðarson, Vilborg Lilja Bragadóttir, Brynjar Örn Grétarsson og Björgvin Brynjarsson, nemendur úr Tónlistarskóla Garðabæjar, spiluðu.



Hersir Aron Ólafsson ávarpaði samkomuna og tók síðan á móti viðurkenningunni ásamt Brynhildi Karlsdóttur.



# Viðurkenning Barnaheilla 2012

**Árlega veita Barnaheill – Save the Children á Íslandi** viðurkenningu til þeirra sem skarað hafa framúr hvað varðar mannréttindi barna. Afhendingin fer alla jafna fram í tengslum við afmælisdag barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna, þann 20. nóvember ár hvert. Sáttmálinn er leiðarljós samtakanna. Tilgangurinn með því að afhenda viðurkenninguna árlega er að vekja athygli á Barnasáttmálanum og mikilvægi þess að íslenskt samfélag standi vörð um mannréttindi barna.

Jafningjafræðsla Hins hússins hlaut viðurkenninguna árið 2012.

Hópurinn hefur verið starfræktur af menntaskólanemum frá árinu 1996 og er fræðslu- og forvarnarverkefni fyrir ungt fólk. Verkefnið fór upphaflega af stað til að bregðast við aukinni neyslu vímuefna hérlandis. Hugmyndafræðin að baki Jafningjafræðslunni er „ungur fræðir unga“, þar sem fólk á aldrinum 17 til 21 árs er í hlutverkum fræðara. Fjölbreytnin er einkennandi fyrir verkefnið. Í flestum tilfellum er um að ræða kennslu eða forvarnir gegn ýmiskonar heilsufarslegum vandamálum á borð við HIV smit, óábyrga kynlífshegðun, vímuefnaneyslu ofl. Ásamt því er lögð áhersla á að efla og styrkja sjálfmynd ungs fólks. 🇮🇸



# Eineltið eyðilagði mig

*„Þetta byrjaði fyrst þegar ég var 8-9 ára með uppnefninu Rauðskalli Brennivínsson. Ég þótti svolítið skrýtinn, rauðhærður og hafði ekki áhuga á fótbolta sem olli dálítilli einangrun, því það var ætlast til að allir strákar hefðu áhuga á fótbolta,, segir Jón Gnarr, borgarstjóri, um erfiða reynslu sína afeinelti í grunnskóla.*



**Jón var ekki mikill námsmaður**, og á full-orðinsárum kom í ljós að hann er ofvirkur. Þegar hann fór í Réttó sem unglingur var hann settur í tossabekk og þá byrjaði eineltið fyrir alvöru; „Eiginlega alveg frá fyrsta degi. Ég var kallaður Ljóti; ... Hey Ljóti, ertu pónkari. Hey Ljóti, af hverju ertu svona ljótur. Svo urðu þetta pústrar og hrindingar og alls kyns áreiti. Það voru alltaf eldri strákar sem stóðu fyrir þessu, en ég man aldrei eftir að stelpa hafi tekið þátt í eineltinu gagnvart mér.“

„Dótið var tekið úr skólatöskunni minni og hent í klósettið og svo stigmagnaðist eineltið í meira líkamlegt ofbeldi. Ég var kýldur aftan frá, felldur eða fótunum sópað undan mér til að hræða mig. Markmiðið var að hræða mig; Farðu að grenja, sögðu þeir, og svo var sparkað, ég kýldur í magann eða snjó troðið inn um hálsmálið hjá mér og ég vissi aldrei hvenær ég ætti von á árás.“ Þetta var erfið staða og skapaði mikið óöryggi, en Jón gerði yfirleitt ekkert á móti annað en að biðja um frið; „Ég spurði stundum

hvað ég hefði gert þeim; Þú ert bara ljótur, var svarið. Þú ert heimskur. Ljótur. Af hverju ertu svona heimskur? Ertu svo heimskur að þú veist ekki af hverju þú ert svona ljótur? – Ég man þessa dýalóga enn greinilega.“

Þann tíma sem eineltið var sem verst gat Jón ekki rætt ofbeldið við foreldra sína. Hann hafði sagt mömmu sinni að það væru leiðinlegir strákar í skólanum en vildi ekki íþyngja henni með því að blanda henni frekar í málið. En þegar





## ÞETTA ER ÞAÐ SEM JÓN VILL SEGJA VIÐ ÞÁ SEM LENDA Í EINELTI:

- 1 Eineltið er ekki þér að kenna
- 2 Þú ert einstök og falleg manneskja sem ert ólík öllum öðrum manneskjum og þú átt betra skilið
- 3 Þú berð ekki ábyrgð á eineltinu
- 4 Finndu einhvern sem þú getur talað við
- 5 Fáðu hjálp hjá einhverjum sem þú treystir

„... Ég spyr mig til dæmis hvort það sé sjálfsagt að leiða saman geranda og þolanda? Við sjáum slík tilfelli stundum með börn. Þeim er stillt upp og þau gjarnan láttin tala við þann sem beitir þau ofbeldinu. En myndum við gera það sama þegar td. um nauðgun er að ræða? Að leiða saman fórnarlamb og geranda svo að þau geti rætt um það sem gerðist, og að fórnarlambið þurfi svo kannski að fyrirgefa gerandanum. Það er algjörlega absúrd.“

*Einn liður í því ferli Jóns að vinna úr eineltinu var að skrifa um reynsluna. Á síðasta ári gaf hann út bókina Sjóræningjann, sem er sjálfstætt framhald af Indíananum, og er skálduð ævisaga sem byggir á minningum hans um eineltið.*



hann sagði vini sínum frá var hann hvattur til að svara á móti. Þá versnaði ofbeldið hins vegar og varð harkalegra. „Þá var ég laminn af hópi stráka. Ég lenti í niðurlægjandi hlutum og ég þorði til dæmis ekki á klósettið í frímínútum því ég var gjarnan tekinn fyrir þar. Þetta hafði svo djúpstæð sálræn áhrif á mig, að upp úr þessu fór ég að eiga í erfiðleikum með að pissa. ... og þetta varð til þess að ég þorði ekki að fara í skólann.“

Heima við lét Jón eins og allt væri í lagi og þóttist fara í skólann á morgnana, en rúntaði þess í stað um borgina í strætó og eyddi ómældum tíma á Hlemmi. „Mér fannst ég sjálfur að einhverju leyti bera ábyrgð á eineltinu, það hlyti að vera eitt-hvað í mínu fari sem gerði það að verkum að ég ætti þetta skilið. Ég var kannski bara drasl? Samt hataði ég þessa stráka algjörlega. Mig dreymdi þá á nóttunni. Meira að segja löngu eftir að ég varð fullorðinn sótti þetta á mig.“

Þegar Jón var svo sendur í heimavistaskóla á Núpi í Dýrafirði með stimpilinn „vandráða-unglingur“, endaði eineltið. „Þetta var í sjálfu sér ekki langt tímabil, kannski eitt ár. En það er fyrst núna sem ég hef treyst mér til að tala um þetta. Bara að segja setninguna; Hey Ljótí ... er stór áfangi. Þetta er setning sem ég hef ekki getað sagt þar til nýlega án þess að varimar á mér byrji að titra.“

## ÚRVINNSLAN

Jón hefur sagt í viðtölum að húmor sé góð leið til að vinna úr erfiðri reynslu. Hann hefur komist í gegnum eineltið í áföngum, en oft í gegnum tíðina hugsað hvað hann myndi gera ef hann hitti einn af gerendum. Þegar hann var með útvarpsþáttinn Tvihöfða sagði hann frá því í þættinum að þekktur handrukari hefði verið einn af þeim sem lögðu hann í einelti. Blaðamaður heyrði þetta og hafði samband við handrukarann til að spyrja hvort það væri rétt. Jú, mikið rétt. Handrukarinn hafði oft lamið Jón og fannst það gaman. Auk þess sýndist honum á öllu að hann hefði bara haft gott af því.

Einn liður í því ferli Jóns að vinna úr eineltinu var að skrifa um reynsluna. Á síðasta ári gaf hann út bókina Sjóræningjann, sem er sjálfstætt framhald af Indíananum og er skálduð ævisaga sem byggir á minningum hans um eineltið. „Það er búið að vera algjörlega lífsnauðsynlegt fyrir mig að skrifa söguna til að létta þessu fargi af mér. Að segja frá og tala um svona erfiða reynslu er ákveðin þerapia, fyrir utan hvað það er mikilvægt að varpa ljósi á þessa hegðun í samfélaginu. Ég veit að skrif mín um þessi mál hafa verið mörgum sem eru í svipuðum aðstæðum hvatning og stuðningur. Fjölmarginir hafa til dæmis leitað til mín í gegnum Facebook.“

„Mér finnst til svo mikils að vinna að berjast gegn ofbeldi af öllum gerðum, munnlegu og andlegu ofbeldi, þvingunum, stjórnun og svo líkamlegu ofbeldi. Sem betur fer erum við að þroskast sem manneskjur og sem samfélag einstaklinga og við eigum að kappkosta að finna ofbeldislausar lausnir. Þó svo að ofbeldi sé ákveðinn hluti af mannlegu eðli, er það bæði dýr, skaðleg og áhættusöm leið til að leysa vandamál. Við erum að verða gáfaðri og átta okkur á því hvað þetta er heimskulegt og skaðlegt. Ofbeldi fer sem betur fer minnkandi í heiminum. Ef það er ofbeldi í landinu okkar þá fer það inn á heimilin. Það er mælanlegt. En með því að leggja áherslu á frið og tala fyrir friði, þá erum við um leið að vinna gegn ofbeldi.“

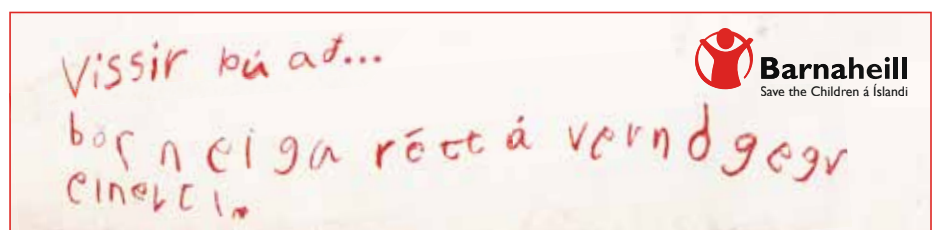
## VIÐBRÖGÐ VIÐ EINELTI

Umburðarlyndi fyrir ofbeldi er of mikið í samfélaginu að mati Jóns og sú hugsun að það eigi sér einhverja lógiska skýringu. „Það sem okkur vantar er að ná þeim stað að hafa nákvæmlega ekkert umburðarlyndi fyrir ofbeldi. Að ná stað þar sem við líðum ekki ofbeldi á neinn hátt.“

„Þegar eineltismál koma upp í skólum eða í samfélaginu er oft tilhneiging til þess að beina athyglinni að þolandanum frekar en gerandanum. Úrvinnslan verður á kostnað þolandans. Ég spyr mig til dæmis hvort það sé sjálfsgagt að leiða saman geranda og þolanda? Við sjáum slík tilfelli stundum með börn. Þeim er stillt upp og þau gjarnan látin tala við þann sem beitir þau ofbeldinu. En myndum við gera það sama þegar td. um nauðgun er að ræða? Að leiða saman fórnarlamb og geranda svo að þau geti rætt um það sem gerðist, og að fórnarlambið þurfi svo kannski að fyrirgefa gerandanum. Það er algjörlega absúrd.“

„Börn sem eru þolendur eineltis eru hrædd við fókusinn sem fylgir því að segja frá. Athyglin fer á þau og þau hafa enga stjórn á aðstæðum. Í rauninni er þetta ný útgáfa af ofbeldinu þar sem þau hafa enga stjórn og eru jafnvel sett í þá stöðu að verða „vondur“ gerandi ef þau geta ekki fyrirgefið eineltið.“

Á síðunni [barnaheill.is/verndumborn](http://barnaheill.is/verndumborn) er að finna upplýsingar er varða ofbeldi á börnum; einkenni, afleiðingar og hvert hægt er að leita ef grunur vaknar um ofbeldi á barni.





„Það er búið að vera algjörlega lífsnauðsynlegt fyrir mig að skrifa söguna til að létta þessu fargi af mér. Að segja frá og tala um svona erfiða reynslu er ákveðin þerapía, fyrir utan hvað það er mikilvægt að varpa ljósi á þessa hegðun í samfélaginu. Ég veit að skrif mín um þessi mál hafa verið mörgum sem eru í svipuðum aðstæðum hvatning og stuðningur. Fjölmargir hafa til dæmis leitað til mín í gegnum Facebook.“

Jón hefur í gegnum tíðina verið virkur í mannréttindabaráttu og lagt ýmsum lið við að ná fram auknum réttindum, meðal annars ADHD samtökunum og Amnesty International. Eftir að hann tók við embætti borgarstjóra hefur stuðningur hans orðið meira áberandi. „Mér finnst mannréttindi, friður og ofbeldi vera þrjár hliðar á sama teningi. Það eru mannréttindi að verða ekki fyrir ofbeldi. Friður er andstaða ofbeldis. Með því að vinna að friði ertu að vinna gegn ofbeldi og með því að vinna gegn ofbeldi ertu að vinna að friði.“

Það er mikilvægt fyrir einstaklinga sem eru að glíma við einelti og afleiðingar þess að sjá að hægt sé að vinna sig út úr því og ná góðum árangri í lífinu. Og það er varla hægt að hugsa sér betri fyrirmynd en mann sem var brotinn niður í æsku, en náði, þrátt fyrir alvarlegar afleiðingar eineltis að vinna sig út úr því og verða grínisti og borgarstjóri. „En þessi reynsla er alltof dýru verði keypt. Eineltið eyðilagði líf mitt og er aðal ástæðan fyrir því að ég flosnaði upp úr skóla. Það dýpkaði andúð mína og ógeð á öllu sem heitir ofbeldi og er tilgangslaust,

nema ég noti reynsluna og sannfæringu mína til að berjast gegn ofbeldi,“ segir Jón.

En getur borgarstjóri séð eitthvað jákvætt við þessa reynslu? „Það eina jákvæða er að geta lagt sitt af mörkum gegn ofbeldi og geta stutt þá sem lenda í því. Ef ég get skrifað um mína reynslu og notað hana til að berjast gegn ofbeldi, þá er einhverjum tilgangi náð. Þá er ég þakklátur.“ 🇮🇸







# Dagur barnsins

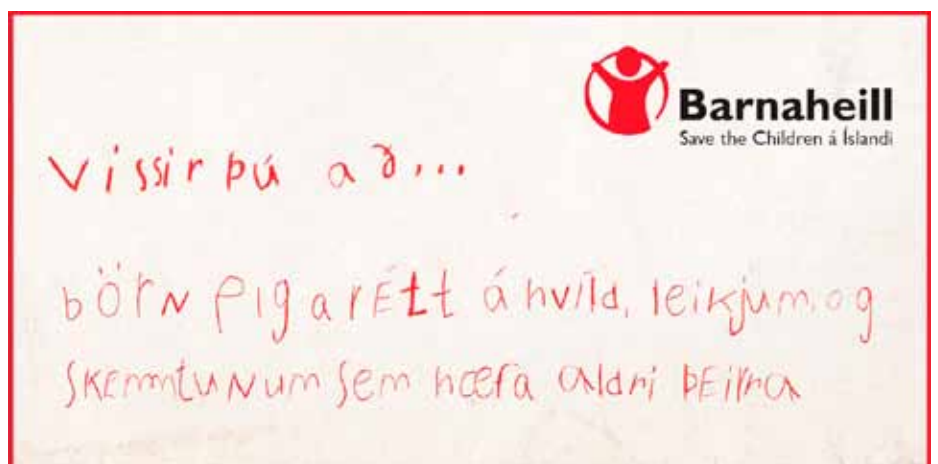
**Árið 2007**, var komið á opinberum degi á Íslandi til heiðurs börnum. Ákveðið var að hann skyldi haldinn síðasta sunnudag í maímánuði ár hvert. Barnaheill – Save the Children á Íslandi hafa síðustu ár minnt á réttindi barna með viðburðum þennan dag. Yfirskrift dagsins árið 2012 var „Gleði og samvera“ og efndu samtökin til viðburðar við Rósina, minnisvarða barna, í Laugardalnum.

Samkvæmt 31. grein barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna eiga börn rétt á tómstundum, leikjum og skemmtunum sem hæfa aldri þeirra. Slíkt hefur jafnframt mikið forvarnargildi.

Lögð var áhersla á heilbrigða hreyfingu, leiki og skemmtun með um 300 börnum úr grunnskólum í nágrenni Laugardalsins. Farið

var í snú snú, stórfiskaleik, reiptog og myndastyttuleik. Jón Jónsson, tónlistarmaður, spilaði og söng með krökkunum og gengið var yfir í Húsdýragarðinn þar sem töframaðurinn Wally

sýndi listir sínar. Að því loknu fengu allir krakkar pizzu og ávaxtadrykk áður en þau héldu svo aftur í skólann. 🍕







## Skýrsla um stöðu mæðra

**Á hverju ári** gefa Save the Children út skýrslu um stöðu mæðra. *State of the World's Mothers Report* kom út í 14. sinn í byrjun maí og var kynnt á Marina Hotel. Þóra Arnórsdóttir, fjölmiðlakona, kynnti skýrsluna að þessu sinni.

Á hverju ári látast 287 þúsund mæður af barnsförum eða á meðgöngu og 6,9 milljón barna deyja áður en þau ná fimm ára aldri. Langflest þessara dauðsfalla eiga sér stað í þróunarlöndum þar sem mæður, börn og nýburar hafa ekki aðgang að lágmarks heilbrigðisþjónustu.

Í ár er fyrsti sólarhringurinn í lífi barna skoðaður sérstaklega. Mælikvarðarnir sem skýrslan byggir á eru lífslíkur mæðra og barna, menntun, tekjur og jafnrétti kynjanna. Best er að vera móðir í Finnlandi. Norðurlöndin skipa fimm efstu sæti listans og er Ísland í fjórða sæti. Allra verst er að vera móðir í Kongó. Landið vermir 176. sæti listans, en í næstneðsta sætinu er Sómalía. Afríkulönd sunnan Sahara eyðimerkurinnar koma hvað verst út úr könnuninni.

Þóra sagði við kynningu á skýrslunni að aukið jafnrétti kynjanna væri lykilinn að bættri stöðu barna í heiminum; „Ef staða mæðra er betri þá er staða barna betri, þar með er staða feðra betri líka vegna þess að staða fjölskyldunnar er betri. Þetta helst allt í hendur og við þurfum að einbeita okkur að því að breyta samfélagsgerðinni og auka jafnrétti í heiminum.“ 🇮🇸

## Fræðsla, forvarnir og kynningarstarf

**Ár hvert** veita starfsmenn Barnaheilla fræðslu um samtökin og starfsemi þeirra, um barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna og annað sem tengist mannréttinda- og mannúðarmálum. Fjöldi skóla á ýmsum skólastigum leita til samtakanna um fræðslu og ráðgjöf.

Barnaheill – Save the Children á Íslandi leggja áherslu á að vera með stöðuga og trausta upplýsingagjöf til fjölmiðla um málefni er varða börn og mannréttindi þeirra. Allar fréttatilkynningar eru jafnframt birtar á heimasíðu samtakanna.



# Sumarið sem breyttist í martröð

*Þrettán ára unglingur er stoltur af sjálfum sér. Hann hefur frumkvæði af því að tala við yfirmenn á hóteli og reddar sér sumarvinnu. Fyrstu alvöru vinnunni sinni - og ekki bara unglingavinnunni. Hann fær flottan búning og gengur til liðs við hóp pikkalóa á svipuðum aldri. Yfirmaður þeirra er vingjarnlegur. Hann er hjálplegur. Þetta verður gott sumar.*

*En þetta varð ekki gott sumar ... því yfirmaðurinn var barnaníðingur.*





Á síðunni [barnaheill.is/verndumborn](https://barnaheill.is/verndumborn) er að finna upplýsingar er varða ofbeldi á börnum; einkenni, afleiðingar og hvert hægt er að leita ef grunur vaknar um ofbeldi á barni.

**Gunnar Hansson**, leikari, lifði einn með reynslu sinni af kynferðislegri misnotkun í tæpa tvo áratugi. Hann sagði ekki nokkrum lifandi manni frá þeirri niðurlægingu sem hann hafði orðið að þola og bægði hugsuninni frá sér þegar hún leitaði á hann. Þögnin var við völd allt til ársins 2002, þegar hann lék í leikriti sem fjallar að hluta um kynferðislegt ofbeldi.

Í vetur var Gunnar svo einn þeirra fjölmörgu þolenda barnaniðingsins Karls Vignis Þorsteinssonar, fyrrverandi starfsmanns á Hótel Sögu, sem steig fram í Kastljósi Sjónvarpsins og lýsti reynslu sinni opinberlega. „Þetta var svo skritinn tími allt frá því ég byrjaði á Hótel Sögu og kynntist honum. Hann var ofsalega vinalegur, ávann sér traust og náði þannig að hafa öll völd í hendi sér. Þegar ég fór að heyra raddir og spurningar hjá hinum pikkalóunum, kokkum og þjónum, um hvort ég hefði farið með honum á Mímisbar, áttaði ég mig ekki á því hvað þeir voru að meina. Þetta var allt sett fram í grínbúningi og aldrei bein viðvörðun. Margir virtust vita að það var eitthvað skrytið í gangi. En svo lenti ég í því. Nákvæmlega eins og þeir sögðu. Hann kallar mig inn á Mímisbar á einhvers konar fund og þar misnotar hann mig í fyrsta skipti, og svo ítrekað yfir sumarið.“

Þrátt fyrir að vera í góðu samandi við foreldra sína sagði Gunnar þeim ekki frá ofbeldinu. Ekki heldur bestu vinum sínum. Honum fannst hann bera ábyrgð á því að hafa leyft þessu að gerast og stoppa ekki atburðarrásina með einhverjum hætti. Skömmin og sektarkenndin tóku völdin. „Ég hef oft hugsað um viðbrögð mín eftir á. Ég meira að segja fór að leika sama leik og samstarfsfólk mitt gerði og lét mig líta út sem töffara sem myndi aldrei láta svona gerast. Það kom auðvitað ekki til greina að vinna þarna næsta sumar á eftir. Og svo lokaði ég bara á þetta.“

Ofbeldið hafði gífurlega mikil áhrif á Gunnar sem var á þessum tíma að hefja kynþroskann. Það birtist ekki sist í vantrú á honum sjálfum gagnvart hinu kyninu og allt sem viðkom kynlífi eða líkamlegum kenndum varð að mikilli skömm.

Árið 2002 var Gunnar að æfa fyrir leikritið *And Björk of Course* sem fjallar meðal annars um kynferðislegt ofbeldi. Opinskáar umræður og traust í leikarahópnum urðu til þess að hann opnaði sig um ofbeldið í fyrsta sinn og byrjaði að vinna sig í gegnum reynsluna. „Ég hafði talið mér trú um að mér myndi þetta ekkert mál og að ég væri búinn að dila við þetta. En þarna fer mér allt í einu að líða rosalega illa og brotna saman. Við það létti mér alveg ótrúlega mikið og það var eins og ég hefði lést um 50 kíló. Mér leið svo miklu betur yfir því að hafa sagt frá þessu og þá áttaði ég mig á því hversu fáránlegt það var að halda að þetta væri mér að kenna. Og ég fatta að það var einmitt sú hugsun sem varð til þess að ég ræddi þetta aldrei við neinn. Trúin á að ég ætti sök á þessu. Á þessum tímamarki, þar sem ég er rúmlega þrítugur, orðinn þetta þroskaður og faðir tveggja barna, fatta ég að ég átti ekki break í þessum

**Orðaval – Það stakk mig svo þessa viku í fjölmiðlum hvað orðið fórnarlamb var notað oft, miklu frekar en þolandi. Orðið sálarmorð var líka mikið notað. Ég var alltaf að reyna að horfa á þetta sem 13 ára. Börn mega ekki upplifa þetta sem endapunkt. Þau verða að átta sig á að þau hafa lent í hræðilegum hlut, en það er hægt að vinna með hann og láta sér líða vel í lífinu. Þetta er ekki sálarmorð. Þetta er ör á sálina, en enginn endapunktur.**







Nokkur lykilatriði frá Gunnari til þeirra sem á þurfa að halda

- Ábyrgðin er aldrei þín
  - Ofbeldið er aldrei þér að kenna
  - Fullorðinn einstaklingur hefur alltaf yfirburði
  - Til að stoppa ofbeldið þarftu að segja frá
  - Þú þarft ekki að koma fram opinberlega, bara að tala við einhvern sem þú treystir
  - Það eru góðir aðilar sem geta hjálpað
  - Kastljósið þarf ekki að vera á þér
  - Ekki halda að þú getir dílað við þetta sjálf/sjálfur. Bara að tala um ofbeldið hjálpar
-

„Ég held að það hefði verið auðveldara fyrir mig að tala um þetta þá, ef ég hefði séð einhvern koma fram með svona reynslu. Þá hefði ég kannski öðlast skilning á því að þetta var ekki mér að kenna og að þarna væri maður sem væri tiltölulega heill, liði vel í lífinu og væri hamingjusamur. Að ég sæi einhverja von. Að þetta er ekki stimpill.“

aðstæðum. Karl Vignir hafði algjöra yfirburði á allan hátt og hann misnotaði vinskap og traust og gerði mann samsekan. Sá skilningur var mikill léttir. Í framhaldinu sagði ég konunni minni frá þessu og svo foreldrum mínum. Og þá létti mér enn meira.“

Þetta var fyrsti áfanginn í því ferli að vinna sig í gegnum reynsluna. Þó svo að Gunnari hafi fundist að þarna hefði hann loksins lokað málinu, segir hann eftir á að hann hafi í raun bara snert á yfirborðinu.

Nokkrum árum seinna hafði Ragnhildur Steinunn á RÚV samband og bað Gunnar að leika í sviðsettu atriði sem tengdist umfjöllun í Kastljóssinu um kynferðislega misnotkun. Gunnar átti að reyna að fá ókunnug börn í leikskóla til að koma með sér í bíl. Þetta var í samvinnu við foreldrana og Gunnar átti ekki að þekkja. „Pegar hún byrjaði að tala um þetta við mig, fór mér að liða ótrúlega illa. Mér fannst þetta fáránlegt og vildi alls ekki taka þátt í þessu. Og þá fann ég aftur að ég var ekki búinn að vinna mig út úr þessu.“

# GLÆÐIR

## -áburðarvökvi úr klóþangi!

**GLÆÐIR** er mjög næringarríkur áburðarvökvi sem hentar til notkunar á **grasflatir, íþrótt- og golfvelli, tré, runna, úti- og inni-plöntur, kartöflur og flestan annan gróður**. GLÆÐIR er seldur í 1, 5, 10, og 20 lítra brúsum, 120 lítra tunnu og 1000 lítra tanki. Nánari upplýsingar um efnið og notkun þess fást hjá útsöluaðilum



**Glæðir er seldur í blómabúðum**

Framleiðandi Guðjón D. Gunnarsson Reykhólum.  
S: 434 7785 og 866 9386

Móðir Gunnars er prestur og hefur unnið mikið í sáluhjálpi. Gunnar sagði henni frá símtalinu og hvað það hefði hreyft mikið við honum. Samtalið varð til þess að hann fór að hugsa um mikilvægi þess fyrir unga þolendur að sjá einhvern deila reynslu sinni. „Það hefði verið mér hvatning að sjá einhvern segja frá. Að skilja að þetta væri ekki mér að kenna, að sjá að þarna væri maður sem væri tiltölulega heill og liði vel. Að ég sæi einhverja von. Að ég áttaði mig á því að þetta væri ekki stimpill.“

Hann talaði því aftur við Ragnhildi Steinunni og árið 2009 deildi hann reynslu sinni í fyrsta sinn opinberlega í Kastljóssinu, án þess að nefna að Karl Vignir hafi verið gerandinn. Viðtalið féll nokkuð í skuggann af Búsáhaldaþýtingunni, en Gunnari leið vel á eftir. Hann fékk fín viðbrögð og í kjölfarið komu fleiri drengjamál upp á yfirborðið. Að koma fram virtist skipta máli.

### SPRENGJAN

„Pegar Kastljósið hafði svo samband aftur út af Karli Vigni á þessu ári, fannst mér aftur að ég hefði unnið mig í gegnum þetta, þó svo að ég hefði aldrei farið í meðferð eða ráðgjöf. Fyrri viðtalið var jákvæð reynsla svo ég samþykkti að taka þátt. Þetta yrði ekki svo mikið mál. En svo hrærði þetta alveg ótrúlega mikið upp í mér aftur núna í janúar.“

Umfjöllun Kastljóssins varð að einu stærsta samfélagsmáli nútímans. Afhjúpun Karls Vignis nánast í beinni útsendingu hafði mikil áhrif og áratuga þöggun samfélagsins varð eitt mesta hitamálið. Fólk var reitt. En loksins var barnaniðingurinn Karl Vignir handtekinn eftir nær hálftrar aldar misnotkun á að minnsta kosti tugum drengja. „Ef ég hefði séð þessa miklu



reiðöldu út af þessu máli fyrir og þá sterku umræðu sem ég varð var við í gegnum samfélagsmiðlana, hefði ég líklega ekki þorað að koma fram. Ég áttaði mig á því að ef ég 13 ára hefði horft á þetta próast svona, hefði ég dregið mig til baka. En þessi stóra sprengja hafði þau áhrif að full-orðið fólk þorði að segja frá.“

Viðbrögð fólks við hans hlut í málinu voru hins vegar góð og fólk sýndi honum mikinn stuðning. Að koma fram opinberlega varð til þess að tugir manna höfðu samband við hann í gegnum Facebook og deildu reynslu sinni. „Margir þeirra voru karlmenn sem höfðu aldrei rætt þetta áður og þetta varð eins og flóðbylgja. Það var þannig lagað mjög gott, en hafði ofboðslega einkennileg áhrif á mig. Mér fannst eins og það væri galopið inn á mig, sem var mjög skrytín tilfinning. Fólk lýsti fyrir mér hræðilegum hlutum sem það hafði lent í og mér fannst ég ekki geta hjálpað því. Ég þakkaði því fyrir að treysta mér og benti á sérfræðinga hjá Stígamótum og öðrum aðilum sem sjá um svona mál. Þetta var ansi skrytið og ég lokaði mig af í viku því ég meikaði ekki að hitta fólk.“

„Ég held að þetta sé svipað og þegar fólk greinist með alvarlega sjúkdóma. Það sýna allir svo mikla hluttekningu. Það er vel meint, en það er ofsalega skrytið að vera allt í einu í þeirri stöðu að fá annað hvort ofsalega mikla hluttekningu, eða að fólk kemur og trúir manni fyrir hlutum.“

Lögreglan hafði samband út af skýrslutöku nokkru seinna og Gunnari var útvegaður lögræðingurinn Elva Dögg Ásudóttur. Hún hafði unnið mikið með mál af þessu tagi og ráðlagði honum að fara fram á bætur. Það væri hluti af því að loka málinu og fá einhvers konar viðurkenningu á því gagnvart kerfinu. „Fyrstu viðbrögð mín voru að segja að það væri fráleitt. Alveg út í hött því margir hefðu lent í mun verri reynslu. Hún benti mér á að það væru gegnumgangandi viðbrögð þolenda að gera lítið úr reynslunni, alveg sama hversu alvarleg brotin væru. Ég brotnaði saman þegar ég áttaði mig á því að það var ákkúrat málið. Ég var enn að gera lítið úr þessari reynslu og kenna sjálfum mér um, þótt ég vissi betur. Elva Dögg hjálpaði mér mikið.“

## AÐ SEGJA FRÁ

Börn Gunnars voru sex og átta ára þegar hann ræddi þetta við þau í fyrsta skipti. „Þá sagði ég þeim að pabbi hefði lent í manni sem gerði hluti sem hann hefði ekki átt að gera. Ég reyndi að gera það án grafískra lýsinga og án þess að láta gerandann líta út sem ljótan kall. Á þann hátt að ef eitthvað svipað kæmi upp hjá þeim, myndu þau koma til mín. Ég veit ekki hvort ég fór rétta leið, en þau spurðu mig spurninga og voru að melta þetta í dálftinn tíma.“

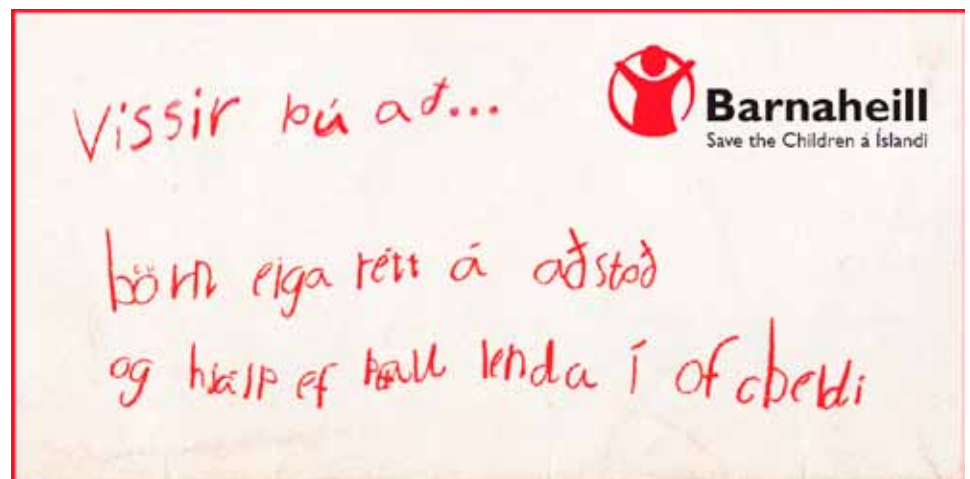


**Barnaheill gefa út bókina Þetta er líkaminn minn, sem heilsugæslustöðvar dreifa til foreldra. Bókin er forvarnarrit gegn kynferðislegu ofbeldi og fjallar um jákvæða og neikvæða snertingu.**

Síðan hefur umræðuefnið komið reglulega upp í fjölskyldunni, og þrátt fyrir að Gunnar hafi óttast að börnin yrðu fyrir aðkasti út af sögu hans í fjölmiðlum, hafa þau ekki fundið neitt slíkt frá félögum sínum.

„En það er annað sem hræðir mig gagnvart börnunum mínum og það er að ég skyldi ekki segja mömmu frá þessu á sínum tíma. Við vorum í trúnaðarsambandi og hún var með betri aðilum sem ég hefði mögulega getað deilt þessu með. Hún vann sem meðferðarfulltrúi og svo seinna prestur í fjölda ára við að hjálpa fólki í gegnum erfiðar aðstæður. Bara þessi hugsun gerir mann svo hjálparlausan sem foreldri. Hverju halda börnin frá manni og af hverju?“

Besta leiðin til að fá börn til að segja frá að mati Gunnars er að þau hlusti á einhvern með reynslu útskýra hvað hann/hún gekk í gegnum, hverjar afleiðingarnar voru og hvernig líðanin hefur verið. Að þau sjái einstakling sem er ekki brotinn. „Að þau átti sig á því að það er von og það er hægt að láta sér líða vel og vera hamingjusamur eftir svona erfiða reynslu. Og að þau átti sig á því að sökin er aldrei þeirra, aldrei! Auk þess hefði ég viljað heyra á sínum tíma hversu mikilvægt það er að leita sér hjálpar, því þetta eru of stórir hlutir fyrir mann sjálfan að glíma við. Það er til svo mikið af góðu fólki sem getur hjálpað.“



„Það var átakanlegt fyrir mig að sjá hvaða áhrif þetta hefði á foreldra mína. Vanmátturinn sem fylgdi fréttinni um að barnið þeirra hafði verið misnotað á þennan hátt. Þau gátu ekkert gert. Vissu ekkert. Og það kom upp algjört hjálparleysi og reiði, sem var meiri en reiðin hjá mér.“

Í langflestum tilfellum eru börn misnotuð kynferðislega af einhverjum sem þau þekkja, jafnvel einhverjum í fjölskyldunni. Þó Karl Vignir hafi ekki verið Gunnari ókunnugur, voru þeir ekki tengdir fjölskyldu- eða vinaböndum. „Börn þurfa að geta sagt frá svona ofbeldi í algjöru trausti. Þau eru hrædd við athyglina og ef gerandinn er einhver sem þeim þykir vænt um vilja þau ekki að hann verði tekinn af lífi opinberlega. Þau þurfa að vita að þau geti leitað sér hjálpar án þess að nokkur viti af því.

Það þurfi ekki allir að koma fram opinberlega. Það þarf bara nokkra til að koma umræðunni af stað og ég er einn af þeim.“

Gunnar hafði lengi samviskubit yfir því að hafa ekki sagt frá, til að stöðva Karl Vigni því hann var viss um að hann hefði haldið áfram uppteknum hætti með aðra drengi. Hann velti því líka fyrir sér af hverju enginn hefði stöðvað manninn miklu fyrr, þar sem svo margir grunuðu

hann um kynferðislega misbeitingu. „Ég fyrirgef sjálfum mér hvernig ég tók á þessu, því ég var bara barn og ég gerði eins vel og ég gat. En þegar svona mál koma í umræðuna, sérstaklega eftir að stærðargráðan á málum Karls Vignis kom í ljós, leita svona hugsanir samt aftur á mig.“

**AÐSTANDENDUR**

Aðstandendur vilja gleymast í málum af þessu tagi og í raun eru fá úrræði í boði fyrir þann hóp. „Það var átakanlegt fyrir mig að sjá hvaða áhrif þetta hafði á foreldra mína. Vanmátturinn sem fylgdi fréttinni um að barnið þeirra hefði verið misnotað á þennan hátt. Þau gátu ekkert gert. Vissu ekkert. Og það kom upp algjört hjálparleysi og reiði, sem var meiri en reiðin hjá mér.“

„Það þurfa að vera til úrræði fyrir aðstandendur en við þurfum líka að hugsa um gerendurna. Þeir eru sjúkir. Það þarf að finna orsökina fyrir þeirri kennd hjá þeim að girnast börn. Gerendurnir eru ekki bara grimmir vondir karlar sem kippa börnum upp í bíl, þótt þeir geti vissulega verið það. Börnin eru alltaf saklausir þolendur. Við þurfum sem samfélag að rannsaka þessi mál ofan í kjölinn, til að geta komið í veg fyrir þau.“

Strangari viðurlög eða refsingar munu ekki breyta neinu að mati Gunnars. Líkt og í tilfalli Steingríms Njálssonar sem ítrekað var stungið inn, en kom alltaf út aftur án þess að betrun hefði orðið. Sömu kenndir og hvatir voru áfram við lýði og því þurfi að breyta. 🍷





**Breiðdalur**  
... brosir við þér





*Austurland ævintýranna*

- ★ **Breiðdalsvík** er frábær viðkomustaður fyrir fjölskylduna á ferðalagi.
- ★ **Á Breiðdalsvík** er frítt tjaldsvæði.
- ★ **Breiðdalur** hefur að geyma náttúruperlur sem biða þess að verða uppgötvaðar.
- ★ **Afþreyingarmöguleikar eru margir:** göngur, veiði, hestaferðir, ævintýraferðir, útmarkaður, safn, fræðasetur, sundlaug, leiksvæði, fjara, fjöll og fleira og fleira!



★ Kannaðu málið!  
**www.breiddalur.is**



ceridal®

**100% vatnsfrítt**



- **Verndar og græðir** þurra og viðkvæma húð
- Ceridal fitukrem inniheldur **100%** fituefni og olíu
- Ceridal fitukrem **er án** litar- og ilmefna, parabena og annarra rotvarnarefna
- **Minni hættu** á ofnæmisviðbrögðum



GlaxoSmithKline



# Börnin njóta ávallt vafans

„**E**f inn kemur ábending og mitt mat er að einhvers konar misnotkun sé tengd barni, nýtur barnið alltaf vafans,“ segir Hjálmar V. Björgvinsson, verkefnastjóri hjá Ríkislögreglustjóra. Frá árinu 2001 hafa Barnaheill rekið ábendingalínu í samvinnu við embættið. Efni, þar sem börn eru sýnd á kynferðislegan hátt og/eða þau eru beitt kynferðisofbeldi, hefur aukist mikið á netinu. Slíkt ofbeldi hefur langvarandi og skelfileg áhrif á börn. Framleiðsla, varsla, dreifing og skoðun á slíku efni er ólögleg.

Ábendingalínan er nú aðili að SAFT-verkerfninu, en SAFT stendur fyrir Samfélag, fjölskyldu og tækni, og er vakningarátak um örugga tækninotkun barna og unglunga á Íslandi.

Margrét Júlía Rafnsdóttir, verkefnastjóri hjá Barnaheillum segir mjög mikilvægt að stemma stigu við slíku efni; „Það þarf að uppræta það, finna þolendur og koma þeim til hjálpar. Alþjóðlegt samstarf er ein forsenda þess.“ Frá árinu 2001, hafa borist ríflega 4000 ábendingar í gegnum ábendingahnappinn. Þar af eru 34% ábendinganna um efni þar sem börn eru beitt kynferðisofbeldi og sýnd á kynferðislegan hátt. Á árinu 2012 komu inn 223 tilkynningar og er það mikil fjölgun frá árinu áður.

Hjálmar segir að ábendingar sem berist í gegnum línuna hér tengist sjaldnast aðilum á Íslandi. Árlega séu 2-3 mál tekin til rannsóknar hér landi. Flestar snúi þær að erlendum síðum sem séu vistaðar í öðrum löndum. Samstarfsaðilar embættisins hjá Interpol fari þá í málið í viðkomandi landi.



Margrét Júlía Rafnsdóttir,  
verkefnastjóri hjá Barnaheillum

Á síðasta ári bárust meira en ein milljón ábendinga um ólöglegt efni í gegnum ábendingalínur Inhope. Af þessum ábendingum voru rúmlega 37.000 um efni þar sem börn voru sýnd á kynferðislegan hátt. Í gagnagrunni Interpol, sem verið hefur í notkun frá árinu 2001, er að finna meira en eina milljón mynda sem sýna kynferðislegt ofbeldi gegn meira en 20.000 börnum, en einungis hafa um 800 þessara barna fundist og fengið nauðsynlegan stuðning. „Þeir sem standa á bakvið þetta eru oft búnir að gera varaplan. Ef einni síðu er lokað, eru þeir gjarnan tilbúnir með þá næstu og þarnæstu, sem eru þá jafnvel í öðrum löndum. Sem betur er ekki mikið um þetta hér á Íslandi, en þetta er því miður mikill iðnaður úti heimi,“ segir Hjálmar. 🚫

Á vef samtakanna, [barnaheill.is](http://barnaheill.is), er hnappur þar sem hægt er að senda inn nafnlausar ábendingar um ólöglegt og/eða óviðeigandi efni á netinu.



# Regnhlífasamtök ábendingalína



**B**arnaheill – Save the Children á Íslandi eru í alþjóðasamtökunum *INHOPE*, *inhope.org*, sem eru regnhlífasamtök ábendingalína. Ábendingalínur innan *INHOPE* eru nú í 37 löndum. Starf *INHOPE* samtakanna felst í að efla þekkingu og deila reynslu um málefnið og veita aðildarfélögum stuðning í baráttunni.

Sérhver ábendingalína er rekin í samstarfi við lögreglu og netþjónustuaðila í hverju landi undir merkjum Safer Internet Center. Hver ábendingalína skráir allar tölulegar upplýsingar í gagnagrunn *INHOPE*. Þannig er hægt að fylgjast með fjölda ábendinga og hvernig miðar í baráttunni gegn kynferðislegu

ofbeldi á börnum á netinu. Fjöldi ábendinga til *INHOPE*-samtakanna eykst ár frá ári. Á árinu 2012 voru meira en 1000.000 ábendingar um ólöglegt efni skráðar í gagnagrunn *Inhope*. 40% ábendinganna komu frá Evrópu, rúm 40% frá Norður-Ameríku og tæp 20% frá öðrum heimshlutum. 🇮🇸



## KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA

# Erlent starf

*Helstu áherslur  
Barnaheilla – Save  
the Children á Íslandi  
í erlendum verkefnum  
eru á grunnmenntun  
barna, vernd barna  
gegn ofbeldi og  
heilbrigði í gegnum  
neyðaraðstoð.*

**S**amkvæmt 28. grein barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna eiga öll börn rétt á endurgjaldslausri grunnmenntun. Í 19. greininni er kveðið á um rétt barna á vernd gegn líkamlegu, kynferðislegu og andlegu ofbeldi, sem og gegn vanrækslu og samkvæmt 24. grein Barnasáttmálans eiga öll börn rétt á heilsugæslu.

## NEYÐARAÐSTOÐ

Neýðaraðstoð er ein af meginstöðum alþjóðasamtaka Save the Children. Samtökin eru með áratuga reynslu í hjálparstarfi á hamfarasvæðum. Þar sem samtökin vinna að verkefnum í um 120 löndum, eru þau oftast en ekki skammt frá svæðum þar sem hamfarir verða og geta því brugðist fljótt við neyð í viðkomandi löndum. Í hjálparstarfinu gæta Save the Children sérstaklega að velferð barna en börn þurfa sérstaka vernd á tímum hamfara. Samtökin leggja áherslu á að grunnmenntun barna sé hluti af neyðaraðstoð, ekki síst á átakasvæðum þar sem neyðarástand getur ríkt í langan tíma.

## SÝRLAND

Átökin sem hófust í Sýrlandi í ársbyrjun árið 2011 hafa umbreyst í borgarastríð og komið milljónum sýrlenskra barna í bráða hættu. Tæplega ein milljón manna hafa flúið Sýrland sem



flóttamenn. Innan landamæra þurfa fjórar milljónir neyðaraðstoð, þar af hafa 2,5 milljónir flúið heimili sín. Börn eru að minnsta kosti 52% þeirra sem þurfa á hjálp að halda. Þau eiga á hættu sjúkdóma, dauða og misnotkun og eru vitni að hryllilegum atburðum. Mannúðarstarf skiptir miklu máli og er nauðsynlegt til að hjálpa sýrlenskum börnum og fjölskyldum þeirra til að komast af.

## EVERY ONE

EVERY ONE er alþjóðlegt átak Save the Children til að bjarga milljónum barnslífa. Á hverjum degi deyja 20 þúsund börn undir fimm ára aldri, flest af völdum hungurs eða sjúkdóma sem hægt er að koma í veg fyrir. Raunveruleikinn er því miður sá að börn hafa ekki öll jöfn tækifæri til lífs og þau sem búa í fátækustu og fjarlægustu löndum heims eru líklegust til að deyja.

Mikill árangur hefur náðst á alþjóðavísu í baráttu við barnadauða. Fjöldi barna sem látast fyrir fimm ára aldur er kominn niður fyrir 7 milljónir á ári samanborið við 12 milljónir á árinu 1990. En betur má ef duga skal. Alþjóðasamtök Save the Children vinna markvisst að því að stuðla að því að ná fjórða Þúsaldarmarkmið Sameinuðu þjóðanna um að draga úr barnadauða um 2/3 á árunum 1990-2015.

## ERLENT SAMSTARF

Barnaheill – Save the Children á Íslandi vinna með alþjóðasamtökunum Save the Children International um mótun stefnu og starfshátta. Samtökin sjá um að koma á framfæri fréttum af alþjóðlegri starfsemi samtakanna og taka þátt í hinum ýmsum verkefnum. Árlega er haldinn fundur með forsvarsmönnum landsfélaganna 29 til að móta stefnu og samræma aðgerðir. Starfsmenn Barnaheilla eru í einnig miklum samskiptum við alþjóðasamtökin vegna verkefnisins í Norður- Úganda.

Barnaheill eru í samstarfshópi Evrópuhluta Save the Children sem er með aðsetur í Brussel. Markmið samstarfsins er m.a. að hafa áhrif á löggjöf og stefnu Evrópusambandsins og Evrópuráðsins um málefni er varða réttindi og velferð barna. 🇷🇺



# Hvernig eflum við innra varnarkerfi barna gegn kynferðisofbeldi?

Kolbrún Baldursdóttir, sálfræðingur og formaður Barnaheilla- Save the Children á Íslandi.

**K**ynferðisofbeldi gagnvart börnum er til í mörgum myndum. Gerandi ofbeldisins tryggir sér oft þögn barnsins með hótunum til dæmis um að eitthvað slæmt gerist ef barnið segir frá eða lofar því gjöfum/peningum ef það segir ekki frá. Segja má að öflugasta forvörnin gegn þessari vá felist í góðu sjálfstrausti og sterkri sjálfsmynd. Þetta er grunnurinn að innra varnarkerfi barnsins sjálfs.

Börn sem eru í góðum tengslum við forráðamenn sína, búa við góðar uppdaglegar aðstæður þar sem þau upplifa verðleika, ást og umhyggju, eiga mikla möguleika á að byggja upp og þroska með sér öflugt persónulegt varnarkerfi.

Börn þurfa kennslu og leiðbeiningu um alls konar hegðun, líka kynferðislega, til að mynda hvenær og hvernig snerting er viðeigandi eða óviðeigandi og hvar mörkin um snertingu liggja í samskiptum. Með því að veita barni fræðslu sem hæfir aldri þess og þroska verður það hæfara en ella til að lesa umhverfið og greina hvaða hegðun er innan eðlilegra marka og hvaða hegðun ekki. Einstaklingur sem er í góðum tengslum við eigið tilfinningalíf hefur oft gott innsæi. Hann finnur ef til vill til ónotakenndar, óöryggis eða ótta í aðstæðum sem eru ótryggar, án þess að átta sig endilega á hvers vegna. Það hjálpar barni við hættulegar aðstæður að heyra í eigin innri viðvörunarbjöllum.

Að sama skapi má leiða að því líkum að börn sem hafa verið vanrækt og ekki fengið nauðsynlegan útbúnað til að vega og meta hættur í umhverfinu hafi veikar varnir. Þetta á einnig við um börn sem glíma við fötlun eða sérþarfir sem veikja félags- og/eða vitsmunalegt varnarkerfi þeirra.

Enda þótt samfélagið í heild sinni taki höndum saman gegn kynferðisglæpum gagnvart börnum má segja að útilokað sé að girða með öllu fyrir afbrot af þessu tagi. Einstaklingar sem haldnir

eru barnagimd fyrirfinnst án efa í flestum, ef ekki öllum samfélagshópum. Börn þurfa þess vegna að vita hvað skal gera ef þau sæta kynferðisofbeldi eða vita um einhvern sem hefur orðið fyrir slíku ofbeldi.

Staðir eða aðstæður þar sem hægt er að beita börn kynferðisofbeldi eru fjölmargir. Einstaklingar sem haldnir eru barnagimd kasta gjarnan út netum sínum á internetinu, en leita einnig á staði þar sem mörg börn koma saman, svo sem skemmtigarða eða sundlaugar.

## FRÆÐSLA

Fræðsla um internetið þarf að vera hluti af grunnfræðslu til að styrkja persónulegt varnarkerfi barnsins. Netíð er eins og stórborg með öllu því jákvæða og neikvæða sem hún hefur upp á að bjóða. Bryna þarf fyrir börnum um leið og netnotkun hefst að taka ekki öllu trúanlegu sem sagt er á netinu og að eiga ekki stefnumót við einhvern sem þau kynnast á netinu. Leggja þarf áherslu á að þau setji ekki myndir inn á netið sem gætu gefið röng skilaboð. Mikilvægt er að ítreka við börn að eiga aldrei slæm leyndarmál með neinum og að leyndarmál sem láta manni líða illa séu slæm leyndarmál.

Foreldrar ættu í samræmi við aldur og þroska barna sinna að fylgjast með og fá eftir atvikum leyfi til að skoða reglulega tölvupósta sem berast börnum þeirra, skoða hverjir eru vinir barnanna á Facebook og fara reglulega yfir ferilskrá tölvunnar. Sjálfsgætt er að nota varnarsíur sem bjóðast, en hafa skal í huga að þær veita ekki fullkomið öryggi. Það er einnig sterkur leikur að ræða við foreldra vinanna. Hópur foreldra sem hefur samræmt reglur um tölvunotkun er aðhald fyrir börnin sem um ræðir. Styrkur slíkrar samræmingar leiðir oft til þess að börnin verði sáttari við reglurnar en væru þær ólíkar milli heimila vinanna.

## GRUNNFRÆÐSLA UM LÍKAMANN

Enginn þekkir barnið betur en foreldrar og forráðamenn þess. Forráðamenn eru þess vegna hentugustu fræðaramir þegar kemur að því að fræða barnið um líkamann. Forráðamenn geta sérsníðið fræðsluna að þroska barns, fundið hentugustu tímasetninguna til að veita hana, endurtekið hana samhliða auknum vitsmunalegum þroska barnsins og fylgt henni eftir. Forráðamenn þurfa að útskýra hvað átt er við með hugtakiinu „einkastaðir“ (hugtak sem gjarnan er notað í fræðslu af þessum toga) og að einkastaðir eru staðir eða svæði líkamans sem barnið ræður eitt yfir. Foreldrar sem ekki treysta sér til að eiga þessa umræðu við börn sín eða vita ekki hvernig best er að gera það geta ávallt leitað til fagfólks skóla eða grasrótarsamtaka eða fengið upplýsingar á [www.barnaheill.is/verndumborn](http://www.barnaheill.is/verndumborn).

Segi barn frá misnotkun eða komi fram vísendingar um slíkt á barnið ávallt að njóta vafans. Taka skal mark á orðum og upplifunum þess, hlusta á hvað barnið er að segja, spyrja það án þess að yfirheyra það beinlínis. Mikilvægt er að segja jafnframt við barnið að það sé rétt að segja frá og að ofbeldið sé ekki á ábyrgð þess. Það er aldrei börnum að kenna ef einhver brýtur regluna um einkastaði. Mál af þessu tagi skal ávallt tilkynna til lögreglu og/eða barnaverndar.

Umræða um kynferðislega misnotkun á börnum og mikilvægi þess að við höldum vöku okkar er áriðandi. Gæta þarf þó þess að hún sé á öllum tímum ábyrg og upplýsandi. Hætt er við að óábyrg umræða hræði börn og veki hjá þeim óþarfa áhyggjur og kvíða. Fylgjast þarf með líðan þeirra í kjölfar fréttu af þessu tagi og þurfa forráðamenn að vera tilbúnir að útskýra og svara spurningum í samræmi við aldur og þroska hvers og eins og nota slík tækifæri til að styrkja innra varnarkerfi þeirra gegn kynferðisofbeldi. 🍌



# Vernd barna gegn kynferðisofbeldi á ferðamannastöðum

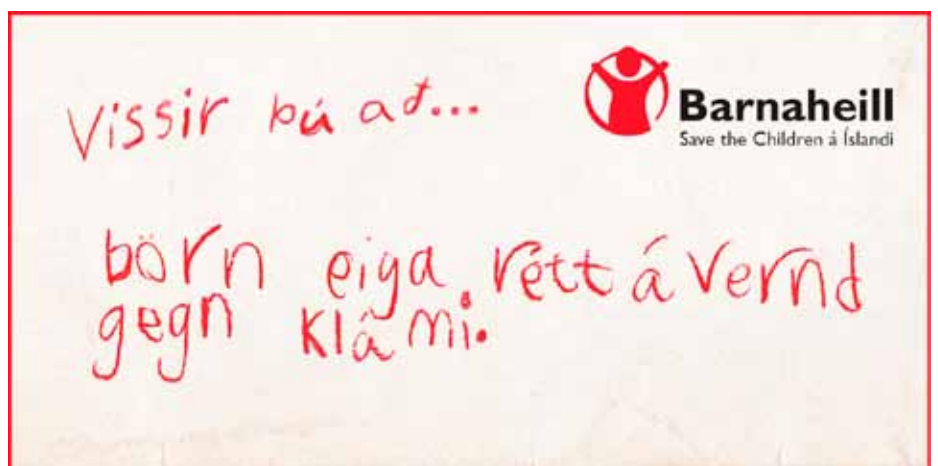
**Víða á ferðamannstöðum** geta ferðamenn átt von á því barn bjóði þeim kynferðislegt samneyti gegn greiðslu. Vegna fátæktar og erfiðra aðstæðna leiðast 1-2 milljónir barna út í vændi á ári hverju. Börnin eru gjarnan fórnarlömb mansals og nýta ferðamenn sér neyð þeirra. Flestir ferðamannanna koma frá Evrópu, Bandaríkjunum og Japan. Þegar fullorðinn einstaklingur á kynferðislegt samband við barn er það kynferðisofbeldi gegn barninu. Hinn fullorðni getur ekki skýlt sér bak við samþykki barnsins eða að barnið hafi frumkvæði af samskiptunum.

Á árinu 2012 var sáttmáli Evrópuráðsins um vernd barna gegn kynferðislegri misneytingu og kynferðislegu ofbeldi fullgiltur á Íslandi og um leið var hegningarlögum breytt. Ein af þeim breytingum sem gerðar voru er að nú getur Íslendingur sem verður uppvís af því að eiga í kynferðislegu samneyti við barn í öðru landi, verið dæmdur fyrir það á Íslandi jafnvel þó að slíkt sé ekki ólöglegt í landinu þar sem brotið fer fram. Fjöldi fyrirtækja í ferðaþjónustu um allan heim hafa undirritað

verklags- og siðareglur og skuldbundið sig til að gera allt sem í þeirra valdi stendur til þess að koma í veg fyrir kynferðisofbeldi á börnum á ferðamannastöðum.

Ýmsar íslenskar ferðaskrifstofur selja ferðir til staða sem þekktir eru fyrir mansal á börnum og að að börn séu beitt kynferðisofbeldi gegn gjaldi. Barnaheill vilja leggja sitt af mörkum til

að koma í veg fyrir þess háttar ofbeldi. Unnið er að framleiðslu efnis sem dreift verður á heilsugæslustöðvum og víðar. Þar verða ferðamenn hvattir til að vera ábyrgir og tilkynna til ferðaskrifstofu, fararstjóra eða lögreglu ef þá grunar að fullorðinn einstaklingur eigi kynferðislegt samneyti við barn og taka þannig þátt í að vernda barnið gegn ofbeldinu og að koma því til hjálpar. 🇮🇸







## Íbúðir fyrir fjölskyldur langveikra barna

Samtökin eiga tvær íbúðir í Reykjavík, sem umsjón með notkun þeirra. Íbúðirnar eru á jökst hún sem dæmi frá árinu 2010 til 2011 Sætlaðar eru fjölskyldum veikra barna af Rauðarárstíg og Skúlagötu. Stöðug aukning um 30 prósent. landsbyggðinni. Barnaspítali Hringins hefur hefur verið á nýtinginu íbúðanna síðustu ár og

## Þjarga milljón barnslífum

**Barnaheill - Save the Children og lyfjafyrirtækið Glaxo-SmithKline (GSK)** hafa tekið höndum saman um að koma í veg fyrir dauða milljón barna undir fimm ára aldri á næstu fimm árum. Sérfræðipækning beggja aðila á mismunandi sviðum verður grunnurinn að verkefninu sem hófst formlega 10. maí, fyrst í Kongó og Kenýu. Reynslan þar verður nýtt til að setja af stað sambærileg verkefni í fleiri löndum í suðurhluta Afríku, Asíu og Suður-Ameríku.

Aðgengi að tveimur tegundum barnalyfja verður aukið til að ráðast gegn nýbura- og ungbarnadauða. Rannsóknir og þróunarvinna GSK hafa meðal annars leitt í ljós að sýklaeyðandi efni í munnskoli er hægt að umbreyta í lyf fyrir nýbura. Fyrirtækið hefur einnig kynnt til sögunnar sýklalyf í duftformi sem hentar vel ungum börnum með lungnabólgu, en hún er ein helsta dánarorsök barna undir fimm ára aldri. Þetta er í fyrsta sinn sem Barnaheill - Save the Children taka þátt í að rannsaka og þróa lyf fyrir börn, en það gerist með þátttöku í sérstakri stjórn sem hefur það meðal annars að markmiði að hraða þróun nýsköpunar í lyfjum sem vinna gegn barnadauða. Stjórnin skoðar einnig nýjar aðferðir sem tryggja sem mesta dreifingu og aðgengi að lyfjunum í þróunarlöndum. GSK mun styrkja hlutverk Save the Children í heilsufarsmálum, styðja sérfræðipækningu og veita þannig börnum í afskekktustu og vanþróðuðustu samfélögnum grunnheilbrigðisþjónustu.

Pó svo að góður árangur hafi náðst í baráttunni gegn barnadauða, létust næstum sjö milljónir barna fyrir fimm ára aldur á árinu 2011 af viðráðanlegum orsökum. Bólusetning fátækustu barna er meðal aðferða sem notaðar verða auk þess sem heilbrigðisstarfsmönnum verður fjölgað. Þá er hluti verkefnisins þróun á næringarbættum mat á viðráðanlegu verði til að spyrna gegn vannæringu barna. „Það má segja að þessi metnaðarfulla nýja samvinna sé nýsköpun í samstarfi af þessu



tagi. Save the Children hafa ekki áður farið í samstarf við lyfjafyrirtæki á borð við GSK, en við trúum því að ef við njótum nýsköpunar, rannsókna og dreifikerfis fyrirtækisins, getum við haft mikil áhrif til góða fyrir milljónir barna,“ segir Erna Reynisdóttir, framkvæmdastjóri Barnaheilla – Save the Children á Íslandi.

Hjörleifur Þórarinnsson, framkvæmdastjóri GlaxoSmithKline á Íslandi segir verkefnið hvetjandi fyrir starfsfólk GSK; „Samvinna af þessari stærðargráðu gefur okkur tækifæri til að gera stórkostlega hluti. Okkar kynslóð hefur einstakt tækifæri til að binda enda á barnadauða vegna niðurgangs, lungnabólgu og malaríu í þróunarlöndum. Með því að taka höndum saman við Barnaheill - Save the Children, getum við stuðlað að breytingum og komið í veg fyrir barnadauða af viðráðanlegum orsökum hjá milljón börnum og haft áhrif á líf milljóna til viðbótar. Ég vona að samstarfið verði öðrum fyrirtækjum og góðgerðarfélagum fyrirmynd til að láta gott af sér leiða og vinna að sameiginlegum markmiðum.“

# Innlent samstarf

**Barnaheill – Save the Children á Íslandi** eiga í viðtæku samstarfi við opinbera aðila, stofnanir og frjáls félagsamtök sem vinna að málefnum barna hér á landi. Samtökin taka meðal annars þátt í starfi barnahóps Velferðarvaktar félagsmálaráðuneytis. Verkefni hópsins er að kortleggja stöðu barna hér á landi í kjölfar efnahagshruns og koma með tillögur að úrbótum. Samtökin eiga einnig samstarf við önnur íslensk mannúðarsamtök og er tilgangurinn að styrkja hlutverk allra samtakanna og auka sýnileika þeirra í íslenski þróunarsamvinnu.

## SAMAN-HÓPURINN

Markmið með starfi SAMAN-hópsins er að styðja og styrkja foreldra í uppeðishlutverkinu. Lögð er áhersla á samveru foreldra og barna, á tíma-

mótum, á hátíðum og í leyfum og sendir hópurinn skilaboð til foreldra í þá veru. Rannsóknir hafa sýnt að samvera foreldra og barna er ein besta forvörnin og að börn og unglingar vilji verja meiri tíma með foreldrum sínum. Vefsvæði hópsins er samanhopurinn.is og er hópurinn jafnframt með facebook síðu.

## NÁUM ÁTTUM

Náum áttum hópurinn stendur reglulega fyrir fræðslufundum um málefni barna. Meðal þess sem fjallað var um á fræðslufundum á árinu 2012 var staða barna þremur árum eftir hrun, ábendingar barnaréttarnefndar Sam-einuðu þjóðanna, tölvunotkun barna og börn sem búa við áfengisneyslu á heimili sínu. Vefsvæði hópsins er naumattum.is. 🐸

# Velkomin í sundlaugar Árborgar

**Frítt inn fyrir 17 ára og yngri**



**Sundhöll Selfoss**  
Opin allt árið  
Virka daga: kl. 6.30–21.30  
Helgar: kl. 9.00–19.00



**Sundlaug Stokkseyrar**  
Sumaropnun: 1. júní–15. ágúst  
Virka daga: kl. 13.00–21.00  
Helgar: kl. 10.00–17.00  
Vetraropnun: 16. ágúst–31. maí  
Virka daga: kl. 16.30–20.30  
Lau: kl. 10.00–15.00  
Sun: lokað

**Gjaldskrá** 🐸

Fullorðnir (18-66 ára):	
Einstakt skipti	550 kr.
10 skipta kort	3.400 kr.
30 skipta kort	7.400 kr.
Árskort	25.900 kr.
Leigutilboð: handklæði, sundföt og aðgangseyrir	1200 kr.

67 ára og eldri fá frian aðgang gegn framvisun skilríkja.  
Öryrkjar og atvinnulausir fá frian aðgang en verða að framvísa korti til staðfestingar.








Sveitarfélagið  
**ÁRBORG**

www.arborg.is

## Lagaumsagnir, ályktanir og áskoranir

Barnaheill leggja ríka áherslu á að þau réttindi sem kveðið er á um í barnasáttmála Sam-einuðu þjóðanna, séu virt á Íslandi. Samtökin senda reglulega umsagnir til Alþingis um lagafrumvörp og þingsályktunartillögur er lúta að málefnum barna. Jafnframt eru sendar út ályktanir og áskoranir til stjórnvalda og annarra aðila, þegar samtökin telja brotið á réttindum barna. Í umsögnum sínum, ályktunum og áskorunum er leitast við að hafa hagsmuni barna að leiðarljósi út frá því sem barninu er fyrir bestu.

Á heimasíðu Barnaheilla, barnaheill.is, er að finna nánari upplýsingar um umsagnir, frumvörp og þingsályktunartillögur sem barnaheill hafa sent frá sér.

Starfsmenn Barnaheilla- Save the Children á Íslandi eru reglulega boðaðir á fundi hjá nefndum Alþingis til að ræða umsagnir samtakanna og þau málefni sem um er að ræða hverju sinni. 🐸

## Símaráðgjöf

Einn þáttur í starfi Barnaheilla er símaráðgjöf þar sem hægt er að leita upplýsinga um réttindi barna. Mál sem leitað er ráðgjafar með geta verið af ýmsum toga; forsjármál, umgengnismál, eineltismál, grunur um ofbeldi gegn börnum og réttindamál ýmiss konar. 🐸





Púriður Sigurðardóttir til vinstri og Kristín Gunnlaugsdóttir með jólakortin við Rósina.

að borða fyrir börnin. Fjöldi veitingastaða láta gott af sér leiða með liðsinni viðskiptavina sinna og gefa ákveðinn hluta af verði valinna rétta til Barnaheilla.

**WOW Cyclothon:** Áheiti úr hjólréiðakeppninni WOW Cyclothon renna til Barnaheilla.

**Reykjavíkumaraþon:** Barnaheill hafa notið stuðnings hlaupara og stuðningsmanna þeirra sem heita á samtökin í tengslum við Reykjavíkumaraþonið.

**Mjúkdýraleiðangur Ikea:** Samtökin nutu góðs af Mjúkdýraleiðangri Ikea níunda árið í röð í desember. Átakið snýst um að bjóða viðskiptavinum IKEA að styðja verkefni Barnaheilla og Unicef er snúa að rétti barna til menntunar. Um er að ræða alþjóðlegt átak. Viðskiptavinir verslunarinnar gátu einnig styrkt verkefnið með því að kaupa mjúkdýr og runnu þau til barna á Barnaspítala hringsins.

**Barnaheill - Save the Children á Íslandi** eru frjáls félagasamtök sem reiða sig á frjáls fjárframlög frá einstaklingum og fyrirtækjum. Fjáröflun er afar mikilvæg fyrir samtökin. Hægt er að styrkja verkefni Barnaheilla með ýmsum leiðum.

**Heillavinur:** Heillavinir styrkja samtökin með föstu mánaðarlegu framlagi. Hægt er að skrá sig á vef samtakanna barnaheill.is/heillavinur.

**Félagsmaður:** Félagsmenn greiða árgjald að upphæð kr. 3800 einu sinni á ári.

**Stök framlög:** Styrktarreikningur Barnaheilla er 0327-26-1989, kt. 521089-1059

**Minningarkort:** Minningarkort Barnaheilla er hægt að panta á barnaheill.is/minningarkort, eða í síma 553 5900.

**Áheitasíða:** Barnaheill reka áheitasíðu fyrir fjáröflunarverkefni. Þær eru wowcyclothon.is og barnamarathon.is

**Söfnunarsímanúmer:** Til að styrkja neyðaradstoð alþjóðasamtakanna er hægt að hringja í söfnunarsímana 904 1900 (1.900 kr.) eða 904 2900 (2.900 kr.).

**Út að borða fyrir börnin:** Frá 15. febrúar – 15. mars ár hvert fer fram fjáröflunarátakið *Út*

**Jólaort:** Listakonurnar Kristín Gunnlaugsdóttir og Púriður Sigurðardóttir lögðu Barnaheillum – Save the Children á Íslandi lið árið 2012 með því að leyfa afnot af listaverkum sínum á jólaort. Kortin voru seld í verslunum víða um land og á skrifstofu samtakanna að Suðurlandsbraut. Nánari upplýsingar er að finna á barnaheill.is 📞

## Þú getur treyst Barnaheillum

Barnaheill eiga aðild að Save the Children sem eru með áratuga reynslu af starfi í þágu barna. Samtökin voru stofnuð í Bretlandi árið 1919 og á Íslandi 1989. Eglantyne Jebb, stofnandi Save the Children, innleiddi frá upphafi fagleg vinnubrögð. Í gegnum ríflega 90 ára sögu hafa samtökin haft mikil áhrif á samfélög víða um heim. Þau njóta hvarvetna virðingar og trausts og eru stærstu alþjóðlegu frjálsu félagasamtökin sem vinna að réttindum og velferð barna. 📞



## Eftirtaldir aðilar hafa lagt Barnaheillum – Save the Children á Íslandi lið til að gefa þetta blað út

**Reykjavík**

73 Restaurant, Laugavegi 73  
 A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48  
 AB varahlutir ehf, Funahöfða 9  
 Aðalvík ehf, Ármúla 15  
 Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9  
 Arkis arkitektar ehf, Katrínartúni 2  
 ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9  
 Austri ehf, Gilsárstekk 5  
 Áltak ehf, Fossaleyni 8  
 ÁM-ferðir ehf, Gauksólum 2  
 Árbæjarapótek ehf, Hraunbæ 115  
 Árni Reynisson ehf, Skipholti 50d  
 B.Árnason, byggingaþjónusta ehf, Breiðagerði 21  
 Barnalæknaþjónustan ehf, Domus Medica, Egilsgötu 3  
 Bára Guðjónsdóttir garðyrkjufræðingur, Hvammi  
 BGI málarar ehf, Brekkubæ 17  
 Bifreiðaverkstæði Svans ehf, Eirihöfði 11  
 Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16  
 BJ endurskoðunarstofa ehf, Síðumúla 21  
 Bjarnar ehf, Borgartúni 30  
 Bonafide lögmenn ráðgjöf sf, Klapparstíg 25-27  
 Bókabúðin Sjónarhöll, Bergstaðastræti 7  
 Brekkuborg sf, Krókavaði 6  
 Brúskur Hárstofa ehf, Höfðabakka 1  
 BSR ehf, Skógarhlíð 18  
 BSRB, Grettisgötu 89  
 Congress Reykjavík-Ráðstefnuþjónusta ehf, Engjateigi 5  
 Dalia, blómaverslun, Glæsibæ, Álflheimum 74  
 Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10  
 Dansrækt JSB ehf, Lágumúla 9  
 Diplo ehf, Krókhálsi 4  
 Dómkirkjan í Reykjavík  
 Drafnarfell ehf, Fannafold 1  
 Dreggsson pics ehf - dreggsson.is, Nethyl 2  
 Efling stéttarfélag, Sættúni 1  
 Efnamóttakan hf, Gufunesi  
 Eggert B Ólafsson hdl., Háaleitisbraut 68  
 Elmír-teppaþjónusta ehf, Hraunbæ 62  
 Ernst & Young hf, Borgartúni 30  
 Esja ehf, Skipholti 29  
 ESP ehf, Fossaleyni 16  
 Eyjólfur Rósmundsson ehf, meindýraeyðing, Jöldugróf 12  
 Fasteignasalan Garður ehf, Skipholti 5  
 Fasteignasalan Miklaborg, Síðumúla 13  
 Faxatíðhafnir sf, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17  
 Félagsbústaðir hf, Hallveigarstíg 1  
 Fiskafurðir-umboðssala ehf, Fiskislóð 5-9  
 Fífa ehf, Bildshöfða 20  
 Fluglar ehf, Borgartúni 25  
 Föndurlist ehf, Holtavegi 10  
 Gallabuxnabúðin Krínglunni, Krínglunni 4-12  
 Garðs Apótek ehf, Sogavegi 108  
 Gátun ehf, bókhaldsþjónusta, Lágumúla 5  
 GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8  
 Gestamóttakan ehf-Your Host in Iceland, Kirkjutorg 6  
 GG lögmenn slf, Lágumúla 7  
 Gluggasmíðjan hf, Viðarhöfða 3  
 Guðmundur Arason ehf-GA Smíðajárn, Skútuvogi 4  
 Gummi Valgeirs ehf, Dalhúsum 61  
 Hafgæði sf, Fiskislóð 47  
 Haji ehf-Hilti, Stórhöfða 37  
 Hamraskóli, Dyrhómrum 9

Hjá Dóra ehf, matsala, Pönglabakka 1  
 Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5  
 Hjálpræðisherinn á Íslandi, Kirkjustræti 2  
 Hótel Cabin ehf, Borgartúni 32  
 Hreyfill, Fells múla 26  
 Hugsmiðjan ehf, Snorrabraut 56  
 Hymingur ehf, Prastarhólum 10  
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11  
 Ice Consult ehf, Mörkinni 6  
 Iceland Seafood ehf, Köllunarklettsvegi 2  
 Icelandic Fish & Chips ehf, Tryggvagötu 8  
 IGS ehf, Reykjavíkurlugvelli  
 Isit ehf, Fannafold 107  
 Ísfrost ehf, Funahöfða 7  
 Íslensk endurskoðun ehf, Grensávegi 16  
 Ísmar ehf, Síðumúla 28  
 Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6  
 J. S. Gunnarsson hf, Fossaleyni 10  
 Janusbuðin - Ullarkistan ehf, Laugavegi 25  
 JP Lögmenn ehf, við Höfðatorg  
 Kauphöll Íslands hf, Laugavegi 182  
 Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10  
 Klasi ehf, Bildshöfða 9  
 KOGT ehf, Borgartúni 29  
 Kortþjónustan ehf, Skipholti 50b  
 Krínglan, Krínglunni 4-12  
 Landfestar ehf, fasteignafélag, Álflheimum 74  
 Landsnet hf, Gylfaflöt 9  
 Landssamtök lífeyrissjóða, Sættúni 1  
 Landssamtök sauðfjárbænda, Hagatorgi Bændahöll  
 Logaland - Heilbrigðisvörur, Tunguhálsi 8  
 LP-Verktak ehf, Kleppsvégi 48  
 Lyfis ehf, Grensásvegi 22  
 Lýsing hf, Ármúla 3  
 Læknasetrið ehf, Pönglabakka 6  
 Lögmannafélag Íslands, Álfamyrri 9  
 Lögmannsstofan Réttur, Klapparstíg 25-27  
 Markmið verktakar ehf, Skipholti 50d  
 Martec ehf, Blönduhlíð 2  
 Mecca Spa ehf, Hagatorgi  
 MediaCom Íslandi ehf, Ármúla 26  
 Melaskóli, Hagamel 1  
 Myndbandaleigan James Bönd, Skipholti 9  
 Netbókhald.is ehf, Krínglunni 4-12  
 Next, Krínglunni 4-12  
 Neyðarlínan hf, Skógarhlíð 14  
 Nostra Ræstingur ehf, Sundaborg 7-9  
 NovaMed slf, Skriðuseli 6  
 Nýi tónlistarskólinn, Grensásvegi 3  
 Oblaði ehf-Bíllabar, Laugavegi 45a  
 Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3  
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4  
 Pfaff hf, Grensásvegi 13  
 PG Þjónusta ehf, Klukkurima 1  
 Pixel ehf, Brautarholti 10-14  
 Portfarma ehf, Borgartúni 26  
 Póstmistöðin ehf, Vatnagörðum 22  
 Rafey ehf, Hamrahlíð 33a  
 Rafstilling ehf, Dugguvogi 23  
 Rangá sf, Skipasundi 56  
 Rannsóknastofnun Ármanns Snævarr um fjölskyldumálefni, við Háskóla Íslands  
 Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf, Grensásvegi 16  
 Reimaþjónustan-Reimar og bönd ehf, Lynghálsi 11  
 Rein ehf, Katrínartúni 2  
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu  
 Rizzo Pizzeria ehf, Grensásvegi 10  
 Salon VEH, Krínglunni 7  
 Seljakirkja, Hagaseli 40  
 Sena ehf, Skeifunni 17  
 Senia ehf, heildverslun, Skútuvogi 1e

SFR stéttarfélag í almannaðjónustu, Grettisgötu 89  
 Sigurjón Amlaugsson ehf, Skólavörðustíg 14  
 Sigurraf ehf, Stararima 5  
 SíBS, Síðumúla 6  
 Símus ehf, Grandagarði 1a  
 Sjálfstæðisflokkurinn, Háaleitisbraut 1  
 Sjávarfiskur ehf, Eyjarslóð 7  
 Skiðasvæði höfuðborgarsvæðisins, Borgartúni 12-14  
 Skólavefurinn.is, Laugavegi 163  
 Skóverslunin Bianco Footwear, Krínglunni 8  
 Sprettur, Laugavegi 26  
 Staukur ehf-leiktæki og sjálfalar, Krókhálsi 5  
 Stjómuspekimiðstöðin ehf, Tangarhöfða 2  
 Stólpi ehf - alhlíða viðgerðaðjónusta, Klettagörðum 5  
 Svanhvít efnalaug ehf, Langholtsvegi 113  
 Tandur hf, Hesthálsi 12  
 Tannréttangur sf, Snorrabraut 29  
 The Capital Inn, Suðurhlíð 35d  
 Themis ehf lögmennsstofa, Bildshöfða 9  
 Timberland Krínglunni og Laugavegi 6  
 Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf, Vesturhlíð 2  
 Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Fjarðarási 25  
 Varahlutaverslunin Kistufell ehf, Brautarholti 16  
 Vegamót, Vegamótastíg 4  
 Veidþjónustan Strengir, Smárarima 30  
 Veitingahúsið Lækur ehf, Lækjargötu 6a  
 Verkfræðisþjónustan ehf, Skeifunni 19  
 Verslun Jóns og Óskars Laugavegi, Krínglunni og Smáralind  
 Verslunartækni ehf, Draghálsi 4  
 Wilson's Pizza, Gnoðarvogi 44  
 Wise lausnir ehf, Borgartúni 26  
 Þráinn skóari ehf, Grettisgötu 3  
 Þróunarfélag Íslands ehf, Brautarholti 10-14  
 Ökuskolinn í Mjódd ehf, Parabakka 3  
 Över, Álflheimum 74

**Seltjarnarnes**

Felixson ehf, Lindarbraut 11  
 Nesskip hf, Austurströnd 1  
 Seltjarnarneskirkja, Kirkjubraut 2  
 Vökvatækni ehf, Bygggördum 5

**Vogar**

BG pipulagnir ehf, Suðurgötu 8  
 Grein ehf, Litlabæ, Vatnsleysuströnd  
 Loftreasthrensun ehf, Vogagerði 19

**Kópavogur**

2009 ehf, Kópavogsbraut 72  
 ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18  
 Allianz á Íslandi hf, Digranesvegi 1  
 Alvöru Heilsuvörur ehf, Smíðjuvegi 38  
 Amarljós í Sporthúsinu, Dalsmára 9-11  
 Ásborg slf, Smíðjuvegi 11  
 BB44 Gisting ehf, Borgarholtsbraut 44  
 Beta Verk ehf, Skólagerði 42  
 Brotahl ehf, Vesturvör 25  
 Brynjar Bjarnason ehf, Þinghólsbraut 56  
 Daybreak ehf, Auðbrekku 6  
 Elnet-tækni ehf, Dalvegi 16b  
 Ferli ehf, Hlíðasmára 8  
 Furðufuglar ehf, Borgarholtsbraut 20  
 Go2 Flutningar ehf, Kirkjuvegi 15  
 Goddi ehf, Auðbrekku 19  
 Greiðibilar hf, Skemmuvegi 50  
 Hárný ehf, Nýbýlavegi 28  
 Ingimundur Einarsson ehf málarí, Trönuhjalla 1  
 Inter Medica ehf, Skemmuvegi 6

Íslandsspil sf, Smíðjuvegi 11a  
 JS Seafood ehf, Akralind 4  
 JSÓ ehf, Smíðjuvegi 4b  
 Kraftvélur ehf, Dalvegi 6-8  
 MótX ehf, Drangakór 4  
 Nobex ehf, Hlíðasmára 6  
 Pústverkstæði Hjá Einari, Smíðjuvegi 50  
 Ræstingþjónustan sf., Smíðjuvegi 62  
 Slökkvitækjaþjónustan ehf, Bakkabraut 16  
 Söluturninn Smári, Dalvegi 16c  
 Tannlæknastofa Elfu Guðmundsdóttur s:564 6250, Hlíðasmára 14  
 Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf, Smíðjuvegi 11  
 Tölvutraust ehf, Víkurharfi 5  
 Vetrarsól ehf, Askalind 4

**Garðabær**

Á Ís ehf kvikmyndagerð, Tjaldanesi 1  
 Fitjaborg ehf, Háholti 8  
 Geislataekni ehf-Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c  
 Haraldur Böðvarsson og co ehf, Birkihæð 1  
 Hjalastefnan ehf,  
 Tannlæknastofa Úlfildar Leifsdóttur, Garðatorgi 7  
 Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

**Hafnarfjörður**

Alpark ehf, parketþjónusta, Miðvangi 110  
 ÁS, fasteignasala ehf, Fjarðargötu 17  
 Beykireykt þorsklífur ehf, Fornubúðum 5  
 Dalaköfnin tiskuverslun, Fjarðargötu 13-15  
 Dverghamar ehf, Lækjarbergi 46  
 Finpússning ehf, Rauðhelli 13  
 Flúrlampar ehf, Kaplahrauni 20  
 Gerandi ehf, Suðurbraut 10  
 H. Jacobsen, Reykjavíkuregi 66  
 Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4  
 Hyggir ehf, endurskoðunarstofa, Reykjavíkuregi 66  
 Meta-Jámsmíði ehf, Dalshrauni 16  
 Mynstrun ehf, Herjólfsgötu 20  
 Nes hf., skipafélag, Fjarðargötu 13-15  
 Promens Tempra ehf, Íshelli 8  
 S.G múrverk ehf, Hvassabergi 4  
 Skepra renniverkstæði, Skútahrauni 9a  
 Spennubreytar, Trönuhrauni 5  
 Stoðtækni ehf, Lækjargötu 34a  
 Trefjar ehf, Óseyrarbraut 29  
 Umbúðamiðlun ehf, Fornubúðum 3  
 Útvík hf, Eyrartröð 7-9  
 Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkuregi 64

**Álftanes**

Álftanesskóli,  
 Dennis Zen slf, Miðskógum 1  
 Kárna ehf, Háttúni 2

**Reykjanesbær**

Aflbinding-Járnverktakar ehf, Kliftröð 5  
 Ásberg fasteignasala ehf, Hafnargötu 27  
 Bilnet ehf, Brekkustíg 38  
 Dacoda ehf, Krossmóa 4a  
 Fagtré ehf, Suðurgarði 5  
 Fitjavík ehf, Fitjum  
 Fjölbrautaskóli Suðurnesja, Sunnubraut 36  
 Grímnes ehf, Steinási 18  
 Heilsuhótel Íslands,  
 Ice Group Ltd, Íðavöllum 7a  
 IceMar ehf, Hafnargötu 17  
 Nesraf ehf, Grófinni 18a  
 Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21



Eftirtaldir aðilar hafa lagt Barnaheillum – Save the Children á Íslandi lið til að gefa þetta blað út



*Með því að gerast Heillavínur styður þú mannréttindi barna með mánaðarlegu framlagi*

[barnaheill.is/styrkjastarfid](http://barnaheill.is/styrkjastarfid)



## Eftirtaldir aðilar hafa lagt Barnaheillum – Save the Children á Íslandi lið til að gefa þetta blað út

Rafmúli ehf, Bolafæti 9  
Reiknistofa fiskmarkaða hf, lðavöllum 7  
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12  
Toyota Reykjanesbæ,  
Útflaþjónusta Suðuresja, Vesturbraut 8  
Þvottahöllin ehf, Grófinni 17a

**Grindavík**

Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a  
Hópsnes ehf, Verbraut 3  
Marver ehf, Stafholti  
Stjórufiskur ehf, Staðarsundi 10  
Veitingastofan Vör ehf, Hafnargötu 9  
Visir hf, Hafnargötu 16

**Sandgerði**

Hvalsnésókn,  
Verk- og tölvuþjónustan ehf, Holtsgötu 24

**Garður**

Amp rafverktaki ehf, Lyngbraut 1  
Aukin Ökuréttindi ehf, Ósbraut 5  
Sveitarfélagið Garður, Sunnubraut 4  
Útskálakirkja, Útskálum

**Mosfellsbær**

Brunnlok ehf, Hraðastaðavegi 3  
Fagverk verktakar sf, Spóahöfða 18  
Glertækni ehf, Völuteigi 21  
Ístex hf, Völuteigi 6  
Nonni liti ehf, Þverholti 8  
Smiðavellir ehf, Blómsturvöllum  
Útgerðarfélagið Lilja ehf, Bugðutanga 26

**Akranes**

Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32  
Bifreiðastöð Þórðar Þ Þórðarsonar,  
Dalbraut 6  
Bjarnar ehf, vélaleiga, Hólmaflöt 2  
Elkem, Ísland ehf, Grundartanga  
Fasteignasalan Hákat, Kirkjubraut 12  
Grastec ehf, Einigrund 9  
Norðanfiskur ehf, Vesturgötu 5  
Rafnes sf, Heiðargerði 7  
Skagaverk ehf, Smiðjuvöllum 22  
Stapavík ehf, Jaðarsbraut 25  
Trésmiðjan Akur ehf, Smiðjuvöllum 9  
Vignir G. Jónsson hf, Smiðjuvöllum 4

**Borgarnes**

Blómasetrið, Skúlagötu 13  
Bókhalds- og tölvuþjónustan sf,  
Böðvarsgötu 11  
Dýralæknaþjónusta Vesturlands ehf,  
Þórðargötu 24  
Sæmundur Sigmundsson ehf,  
Brákarbraut 20  
Tannlæknastofa Hilms ehf, Berugötu 12  
Velverk ehf, Brúarhrauni  
P.G. Benjamínsson ehf, Kveldúlfsgötu 14

**Reykholzt Borgarfirði**

Sólhvörf ehf, Sólbyrgi  
**Stykkishólmur**  
Sæfell ehf, Hafnargötu 9

**Grundarfjörður**

Sægarpar ehf, Ártúni 5

**Ólafsvík**

Litlálón ehf, Skipholti 8  
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf,  
Brautarholti 18

VK lagnir ehf, Stekkjarholti 9

**Hellissandur**

Nónvarða ehf, Bárðarás 6

**Búðardalur**

Ráfsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c  
Vetis ehf, Ægisbraut 19

**Reykhlóahreppur**

Þörungaverksmiðjan hf, Reykhólum

**Ísafjörður**

Birkir ehf, Brunngötu 16  
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7  
Ísafjarðarbær, Hafnarstræti 1  
Smali ehf, Hafraholti 46  
Tréver sf, Hafraholti 34  
Útgerðarfélagið Öngull ehf, Engjavegi 28

**Bolungarvík**

Magnús Már ehf, Bakkastíg 6b  
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf,  
Hafnargötu 17  
Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8

**Súðavík**

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

**Suðureyri**

Berti G ÍS-161, Eyrargötu 4

**Tálknafjörður**

Félagsheimilið Dunhagi,

**Bildudalur**

Mardöll ehf, Dalbraut 22  
Ýmir ehf,

**Hvammstangi**

Veidifélag Amratvatsheiðar og Tvidægru,  
Staðarbakka 1

**Blönduós**

Þöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf,  
Árbraut 19  
Samstaða, skrifstofa verkalyðsfélaga,  
Þverholti 1

**Skagaströnd**

Skagabyggð, Höfnum  
Vélaverkstæði Skagastrandar,  
Strandgötu 30

**Sauðárkrókur**

Króksverk ehf, Borgarröst 4  
Ó.K. Gámaþjónusta-sorphrða ehf,  
Borgarflöt 15  
Vörumiðlun ehf, Eyravegi 21

**Varmahlíð**

Akrahreppur Skagafirði,

**Siglufjörður**

HM Pípulagnir Siglufirði ehf, Ránargötu 14  
Múr og pípulagnir ehf, Túngötu 38b

**Akureyri**

ÁK smíði ehf, Njarðarnesi 4  
Berg félag stjómenda, Furuvöllum 13  
Blikk- og tækniþjónustan ehf,  
Kaldbaksgötu 2  
Fasteignasalan Byggð, Skipagötu 16

Hnýfill ehf, Óseyri 22

Index tannsmíðaverkstæði ehf, Kaupangi við  
Mýrarveg

Ísgát ehf, Furulundi 13f  
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Sokkatúni 1  
Ljósjafinn ehf, verslun, Glerárgötu 34

Lostæti-Akureyri ehf, Óseyri 3

Lögmannsstofa Akureyrar ehf,  
Hofsbot 4 2. hæð

Malbikun KM ehf, Vörðutúni 4

Rafós sf, Skipagötu 14

Raftákn ehf, Glerárgötu 34

Samherji Ísland ehf, Glerárgötu 30

Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97

Stjórnannafélag Eyjafráðar, Skipagötu 14

Stepustöð Akureyrar ehf, Sjafnamesi 2-4

Tannlæknastofa Mörthu Hermannsdóttur,  
Pórunnarstræti 114

Þórunnarstræti 114

**Grenivík**

Grytubakkahreppur, Gamla skólahúsinu

**Grimsey**

Sæbjörg ehf, Öldutúni 3

**Dalvík**

Bruggsmiðjan ehf, Öldugötu 22  
Hilþýlamálun, málningarþjónusta ehf,  
Reynihólum 4

Kussungur ehf, Ásvegi 3

**Ólafsfjörður**

Menntaskólinn á Tröllaskaga, Ægisgötu

**Hrísey**

Einangrunarstöðin Hrísey Hvatastöðum,  
Austurvegi 8

**Húsavík**

Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf,  
Smiðuteigi 7  
Framhaldsskólinn á Húsavík, Stóragarði 10

Gistiheimilið Sigtún ehf-www.gsigtun.is,

Túngötu 13

Höfðavélar ehf, Höfða 1

Sorpsamlag Þingeyinga ehf, Viðmómum 3

Vikurraf ehf, Garðarsbraut 18a

**Mývatn**

Jarðböðin við Mývatn, Jarðbaðshólum

**Kópasker**

Kvenfélagið Stjarnan

**Raufarhöfn**

Hótel Norðurljós, Aðalbraut 2

**Þórshöfn**

Geir ehf, Sunnuegi 3  
Langanesbyggð, Fjarðarvegi 3

**Bakkafjörður**

Hraungerði ehf, Hraunstig 1

**Vopnafjörður**

Mælifell ehf, Háholti 2

**Egilsstaðir**

Klausturkaffi ehf, Skriðuklausti  
Rafey ehf, Miðási 11

P.S. verktakar ehf, Miðási 8-10

**Seyðisfjörður**

Austfar ehf, Fjarðargötu 8

PG stálsmiði ehf, Fjarðargötu 1

**Reyðarfjörður**

Krana- og grófullega Borgþórs ehf,  
Hæðargerði 4

Stjórmenntafélag Austurlands, Austurvegi 10

Tærgesen ehf, Búðargötu 4

Þvottabjóm ehf, Búðareyri 25

**Eskifjörður**

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2

Fjarðarbrif ehf, Strandgötu 46c

**Neskaupstaður**

Fjarðahótel, Egilsbraut 1

Rafgeisli Tómas R Zoéga ehf,  
Hafnarbraut 10

**Fáskrúðsfjörður**

Litli Tindur ehf, Skólavegi 105

**Höfn í Hornafirði**

Bókhaldsstofan ehf, Krossseyjarvegi 17

Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni

Nóna ehf, Krosssey

Rósaberg ehf, Háhóli

Þingvað ehf, Tjarnarbrú 3

**Selfoss**

Árfoss hf, Laxabakka 13

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3

Biláþjónusta Péturs ehf, Vallholti 17

Bilverk BÁ ehf, bilamálun og bílaréttingar,  
Gagnheiði 3

Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9

Flóahreppur, Þingborg

Gesthús Selfossi, gistiús og tjaldsvæði,  
Engjavegi 56

Hjá Maddy ehf, Eyravegi 27

Hótel Selfoss ehf, Eyravegi 2

Jötunn vélar ehf, Austurvegi 69

K.P Verktakar ehf, Hraunbraut 27

Orkugerðin ehf, Heiðargerði 5

Þsi ehf, Grenigrund 13

Tré og straumar ehf, Þjómskoti

**Hveragerði**

Hoflandsetrið hjáleiga ehf, Breiðumörk 2

Hverablóm ehf blóma- og gjafavöruslun,  
Sunnmörk 2

Hveragerðiskirkja

**Ölfus**

Eldhestar ehf, Völlum

**Hella**

Kvenfélag Oddakirkju

Trésmiðjan Ingólfs ehf, Freywangi 16

Verkalyðsfélag Suðurlands, Suðurlandsvegi 3

**Hvolsvöllur**

Kvenfélagið Freyja

Kirkjubæjarklaustur

Hótel Geirland, s: 897 7618, www.geirland.is

**Vestmannaeyjar**

D.P.H ehf, sjúkrahjálfun, Hólagötu 12

Hótel Vestmannaeyjar ehf, Vestmannabraut 28

Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 28

Langa ehf, Eiðisvegi 5

Pípulagningaþjónustan Vatnsveitan ehf,  
Brimhólabraut 15





# TADOMP

LAKKRÍS OG  
MARSÍPAN Í  
SÚKKULADÍHJÚP



## TADOMP

LAKKRÍS OG  
MARSÍPAN Í  
SÚKKULADÍHJÚP



## Decubal húðvörur fyrir þurra og viðkvæma húð

- Húðin okkar er viðkvæm og veðráttan á Íslandi getur verið húðinni erfið.
- Decubal viðheldur heilbrigði og ferskleika húðarinnar – allt árið um kring.
- Vörurnar henta bæði börnum og fullorðnum.

Decubal húðvörurnar fást í apótekum

**DECUBAL**  
KVEÐJUM ÞURRA HÚÐ

Án:

- parabena
- ilmefna
- litarefna







