

Höndin

10 ára



Hver og einn skiptir máli

-Allir með!

Mannúðar- og mannræktarsamtökin

Höndin

Formaður Handarinnar skrifar:

Er ég lít um öxl og hugsa til þess að tíu ár eru liðin síðan *Höndin* var stofnuð finnst mér ótrúlegt hversu miklu við höfum fengið áorkað. Samtökin voru stofnuð af Eyjólfí Magnússyni Scheving ásamt tveimur kunningjum hans. Í fyrstu voru samtökin smá í sniðum og eina húsnæðið var heimili Eyjólfs þar sem hann hélt sjálfstyrkingarfundi. Í nýu ári höfum við fengið inni í neðri sal Áskirkju þar sem sjálfstyrkingarfundirnir hafa verið haldnir. Þar höfum við einnig staðið fyrir ýmiss konar málþingum og haldið jólafundina okkar vinsælu.



Við heimsækjum veikt fólk sem er einmana eða hefur á einhvern hátt farið á skjön við lífið. Við höfum tekist á við margar sorglegar stundir með skjólstæðingum okkar og reynt eftir megni að aðstoða þá þegar á brattann sækir. En við höldum líka sjálfsstyrkingarfundi og höfum séð marga hafa haft mikið gagn af þeim og öðlast styrk og getu til að vera virkir þátttakendur í lífinu.

Það er ekki hægt að líta til baka án þess að horfa fram á veginn og það er einlæg ósk mín að félagið vaxi og dafni um ókomna framtíð. Ég hef verið formaður síðastliðin tvö ár og hefur það verið bæði skemmtilegt og lærdómsríkt starf en um leið erfitt að sjá hversu mörgu fólki líður illa í okkar þjóðfélagi. Er það umhugsunarefni fyrir okkur öll því eins og segir í Njálu „ber er hver að baki nema sér bróður eigi“ og ættum við að taka þessi orð til okkar í lífsins baráttu og hugsa um okkar minnsta bróður. Hver gætir hans ef ekki ég og þú?

Að lokum vil ég þakka öllu því góða fólki sem hefur unnið með okkur og einnig þeim sem hafa lagt *Höndinni* lið á undanförunum 10 árum.

Helga Hallbjörnsdóttir,

formaður *Handarinnar*.

Viðtal við félagi í Höndinni

Guðmundur Kristjánsson:

„Höndin færir mér lífsgæði“

„Ég fór að mæta á fundi hjá Höndinni 2008. Ég mæti yfirleitt á fundi, þeir eru mjög uppbyggjandi og félagsskapurinn er góður. Maður gefur af sjálfum sér og þiggur til baka frá öðrum. Ég hef átt við geðræn veikindi að stríða en átt löng og góð tímabil á milli veikinda. Að vera í Höndinni er ákveðinn grunnur, það er rúttína að fara og hitta aðra. Stundum er fólk búið að einangra sig eða lendir í erfiðleikum og það er svo mikilvægt að geta rætt um það. Maður þarf ekki að brenna sig á öllu sjálfur, það er hægt að læra af reynslu annarra. Þetta hjálpar rosalega mikið og mér liggur við að tala um kraftaverk. Það virkar þannig fyrir mig og ég hef séð það hjá öðrum líka. Höndin hefur fært mér lífsgæði. Ég fór á spítala í fyrra og Helga og Eyjólfur voru dugleg að heimsækja mig. Ég er búinn að missa báða foreldra mína svo það var bara eins og þau væru mínir foreldrar. Það var ómetanlegt og hjálpaði mér að ná bata. Ég er mjög þakklátur þeim enda var ég mikið veikur og meira að segja lækurinn hélt að ég myndi ekki ná heilsunni aftur en hann misreiknaði það nú eitthvað! Mér finnst þetta svo óeigingjarnt starf og gríðarlega mikill stuðningur og hjálp fyrir fólk sem þarf á því að halda.

Það er engin sem biður um að verða veikur og verkefni okkar allra eru misjöfn. Það er engin betri eða verri en einhver annar. Ég hef alltaf unnið mikið og verið vinnumiðaður. Ég vinn aðra hverja viku en á miðvikudögum mæti ég á sjálfstyrkingarfundi og annan hvern



„Maður þarf ekki að brenna sig á öllu sjálfur, það er hægt að læra af reynslu annarra.“

UMSAGNIR UM HÖNDINA

„Höndin hefur komið mörgu fólki til hjálpar sem hefur átt erfitt með ýmsa hluti vegna kvíða, óöryggis og annarra andlegra erfiðleika. Höndin hefur veitt viðtöl til einstaklinga og boðið upp á sjálfstyrkingu og komið fólki út í samfélagið á ný. Þetta er ómetanleg hjálp fyrir marga. Það er ósk mín og von að Höndin starfi áfram og sé til staðar fyrir þá sem þurfa á því að halda.“



- Sigurjóna
Sigurbjörnsdóttir.

mánudag í gönguhópinn. Ég hef alltaf í gegnum árin verið mjög áhugasamur um mannleg samskipti og hef farið á Dale Carnegie námskeið og ýmislegt fleira gert. Mér finnst gott að búa mér til svona verkefni og vinna í málunum í staðinn fyrir að birgja þau inn í mér því ég hef lent í því að einangra sjálfan mig og hlutirnir batna ekkert við það. Það er þessi sjálfshjálp sem skiptir svo miklu máli og að viðurkenna að maður þurfi hjálp. Við fögnum líka þegar vel gengur hjá einhverju okkar og það eru þessi tengsl sem eru svo mikilvæg.



UMSAGNIR UM HÖNDINA

„Höndin veitir hlýju og yl.“



- Ólafur Hauksson.

„Styrkur *Handarinnar* felst m.a. í nafni hennar. Útrétt hjálparhönd. Fólk finnur sig velkomnið er hana sækir. Munum að eitt bros getur dimmu í dagsljós breytt.“



– Kristín Jónsdóttir.

Eftirtalin fyrirtæki senda afmæliskveðjur til Handarinnar:

Akraneskaupstaður, Stillholti 16-18 300 Akranesi

Arctic lögmenn, Skeifunni 17

Bílaréttingar Sævars ehf, Skútuvogi 12h

Borgarbyggð, Borgarbraut 14 310 Borgarnesi

Borgarplast, Völuteigur 31-31a 270 Mosfellsbæ

Bónfús, Súðarvogi 32

Félags- og húsnæðismálaráðuneytið

Garðabær, Garðatorgi 7 210 Garðabæ

Guðmundur Arason ehf, Skútuvogi 4

Heilsugæslan Glæsibæ

Höfði fasteignasala ehf, Suðurlandsbraut 52

Kópavogsbær, Fannborg 2 Kópavogi

Loftorka ehf, Engjaási 2 310 Borgarnesi

Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2 170 Seltjarnarnesi

Stykkishólmsbær, Hafnargötu 3 340 Stykkishólmi

Velferðarráðuneytið, Tryggvagötu

Höndin þakkar stuðninginn!

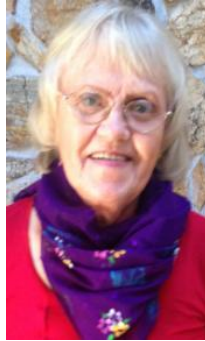
Viðtal við félagi í Höndinni

Jóhanna Lovísa Stefánsdóttir:

„Höndin er bæði miðstöð og aðalstöð“

„Ég hef ýmislegt brallað um ævina en í dag er ég fyrst og fremst amma. Ég er sjúkraliði að mennt, útskrifaðist árið 1966. Síðar fór ég í Landbúnaðarháskólann. Það eru mörg ár síðan ég kynntist Höndinni. Það var þannig að félagsráðgjafi sem ég fór til þegar ég var á götunni benti mér á þennan félagsskap. Ég hafði staðið í hjónaskilnaði og lent á götunni, bjó í bílnum og hjá sonum mínum til skiptis. Félagsráðgjafinn benti mér á Höndina því hún fann fyrir svo miklum biturleika hjá mér. Ég prófaði að fara á fund með vinkonu minni og ég er búin að vera þarna síðan! Ég fer á fundi í hverri viku þegar ég get. Augun opnast og maður finnur lausnir þegar fólkíð talar á fundunum. Beiskjan og hatrið er farið og í hjarta mínu hef ég fyrirgefið þeim sem hafa brotið á mér. Höndin hefur kennt mér svo ótal margt. Að sitja og hlusta á aðra og segja öðrum frá sínum vandamálum en í bataferli fólks skipta tengslin mestu máli. Félagar í Höndinni hafa verið duglegir að fara og heimsækja fólk, bæði á spítala og heim til þess og sjálfri finnst mér geysileg þörf fyrir þetta í okkar þjóðfélagi þar sem vandamálin virðast bara aukast.

Höndin hentar öllum sem hafa lent í áföllum eða eru að glíma við einhver vandamál því hún er eins og miðstöð og aðalstöð. Eins finnst mér svo yndislegt að hafa kynnst öllu þessu góða fólk í Höndinni, starfinu sem maður fylgist með áfram og hefur tengsl við. Það finnst mér skemmtilegast. Svo eru ýmsir hlutir sem Helga og Eyjólfur hafa



„Augun opnast og maður finnur lausnir þegar fólkíð talar á fundunum.“

UMSAGNIR UM HÖNDINA

„Styrkur Handarinnar er að gefa einstaklingnum ráðleggingar, stuðning, auka félagslega virkni og eftirfylgni til félagslegra úræða, og hvetja til sjálfshjálpar.“



– Guðrún Blöndal.

„Höndin sýnir mér mikinn skilning í mínum veikindum.“



- Þorvaldur Birgisson.

ýtt af stað eins og þegar ég var húsnæðislaus og ég var í ósamþykkttri íbúð og Eyjólfur þrýsti á að ég fengi húsnæði og ég mun vera eilíflega þakklát fyrir það. Mér finnst sjálfsagt þó ég sé heil heilsu að geta gefið ráð og gefið af mér. Mér finnst það sjálfsagður hlutur. Ég forgangsraða en ég er fyrst og fremst amma!“

Hlíðu að því sem þér þykir vænt um!



Jón Sigmundsson
Skartgripaverzlun

Stofnuð 1904



Höndin þakkar Áskirkju stuðninginn í gegnum árin.

UMSAGNIR UM HÖNDINA

„*Höndin* kynnti mig fyrir góðri vinkonu henni Helgu og góðum manni Eyjólfí.“



- Kristín Haraldsdóttir.

„*Höndin* hefur gefið mér félagsskap og vináttu. Bíltúrar, bíóferðir, heimsóknir og fleira skemmtilegt“



- Magnús Briem.

lakkris

alveg að deyja í ís með lakkris og mangó. föður minn langaði í rettu undir lokin. hélt henni án þess að geta reykt fyrir hósta. einsog hún væri hans síðasta. grunsvipir undir vegg. skrítið hvernig dauðinn líður að líktog svefn. án undanfæris. hálflygnd augu. starandi sjáöldur í litlausri þurrð.

skyndilega reis hann til að umfaðma hana. ég elska þig. man eftir á að hann náði aldrei til hennar. vart greinanleg rödd. augu full af einhverju sem ég bar ekki kennsl á. þykist vita seinna það sé samkennd en þekki það ekki í raun. rámar í hugboð um að fjölskyldan hafi glatast honum vel á undan lífinu. átti hann það. gæti hann náð sambandi.

strætó var að leggja af stað sá ég. engin ísbúð í grennd. þessi fáu helfrómu hljóð hrærðu mig um stund. fluttur um set lagðist hann í dá sem varði uns hann dró að lokum ekki andann meir og virtist laus við alla þján

(úr *sjónhimmur* frá 1997)

Garðar Baldvinsson, fræðimaður og skáld, félagi í *Höndinni*.



Eftirtaldir aðilar senda afmæliskveðjur til Handarinnar:

Bjarni Ólafsson, Prastarlundi 17 Garðabæ

Bjartmar Kristinsson, tölvunarfræðingur og ráðgjafi

Davíð Jack, Blikanesi 2 Garðabæ

Guðrún Blöndal, geðhjúkrunarfræðingur

Ingi Stein Agnarsson, Sléttuvegi 7

Ingbór Jónsson, Stuðlaseli 3 Reykjavík

Jón Þórarinnsson, Hnjúki Svarfaðardal

Steinunn Garðarsdóttir, Stykkishólmi

Smári Vilhjálmsson, Grundarsmára 9 Kópavogi

Páll Eiríksson, geðlæknir Drekaöllum 40 Hafnarfirði



VALITOR

Höndin þakkar stuðninginn!

Viðtal við félagi í Höndinni

Þórhallur Þórhallsson:

„Hin sanna samúð“

„Ég var bókavörður á Borgarbókasafninu og þar kynntumst við Eyjólfur fyrst. Ég fór að sækja í félagsskap *Handarinnar* eftir andlát konunnar minnar á síðasta ári en hún hafði verið mikið veik. Það er ekki hægt að stöðva sorgarferilinn hann verður að fá að hafa sinn gang.

Ég fer út að ganga með *Höndinni* á mánudögum og reyni að fara í hverri viku. Þegar ég kom á fyrsta fundinn í *Höndinni* þar sem allir höfðu tjáð sig, þá fann ég loksins hina sönnu samúð. Hún sveif í loftinu. Þau skildu mig og ég skildi þau. Fundirnir hafa skipt mestu máli, að fara hringinn og leyfa öllum að tala. Það er allt í trúnaði og það fer engin að tala um annarra manna mál. Við erum öll að leita huggunar. Það kemur upp alls konar missir, fólk er beygt og bogið. Ég hef prófað að sækja aðra slíka stuðningsfundi hjá öðrum samtökum en þar ekki þessi nánd sem myndast hjá *Höndinni* heldur meira verið að tala yfir hausamótunum á manni og engin fær að tjá sig á móti. Hjá *Höndinni* finn ég þessa sympatísku nánd og þar fær maður stuðning.“



„Fundirnir hafa skipt mestu máli, að fara hringinn og leyfa öllum að tala.“

UMSAGNIR UM HÖNDINA

„*Höndin* hefur hefur veitt mér andlegan styrk og hjálpað mér að rjúfa félagslega einangrun. Hef mætt á sjálfsstyrkingarfundi hjá þeim sem eru haldnir vikulega og hafa þeir gagnast mér vel. Hafði þökk fyrir ykkar góða starf :)“



- Sigurrós Nanna
Ásgeirsdóttir.

„Styrkur *Handarinnar* er fagmennska, reglusemi og vinátta. Mjög góð blanda!“



- Guðmundur
Bjarnason.

Ekki biður sólin þess að hún
fái bænir né áskoranir um
að rísa, heldur skín hún af
sjálfsdáðum og hlýtur allra hylli.

Þú skalt ekki heldur bíða eftir
lófataki.

Hrifningarópum og lofræðum
til þess að gera vel.

Heldur skaltu gera góðverk
ótilkvaddur

Ávinn þér þá lyndiseinkunn
og tem þá hegðun sem þér
finnst vert að gæta

hvort heldur þú ert einn
eða með öðrum.

Dagbjört Guðmundsdóttir.



Um Höndina

Höndin er alhliða mannúðar- og mannræktarsamtök. Við leitumst við að vera vettvangur fólks til sjálfstyrkingar og samhjálpar. Við aðstoðum og liðsinnum, styðjum þá sem til okkar leita. Við hjálpum fólki sem er að feta sín fyrstu skref til nýs lífs eftir ýmis áföll og erum farvegur fólks í átt til þátttöku í samfélaginu, bæði hvað varðar félagslega færni og atvinnuþátttöku.

**Kjörorð okkar er: Hver og einn
skiptir máli - allir með!**



Þessi bæklingur er gefinn út í október 2015 í tilefni af 10 ára stofnasmæli mannúðar- og mannræktarsamtakanna *Handarinnar*.

Ábyrgðarmaður: Eyjólfur Magnússon Scheving.

Ritstjórn og uppsetning: Fjöla Helgadóttir.