



# Fregnir

Soroptimistasamband Íslands

47. árg. des. 2021 nr. 126







### HVATNING SOROPTIMISTA

Sýnum drenglyndi og verum einlægar í vináttu.  
Verum reiðubúnar til hjálpar og þjónustu.  
Sýnum í verki skilning og friðarvilja.  
Setjum markið hátt og vinnum störf okkar  
með sæmd og ábyrgðartilfinningu.

### MARKMIÐ SOROPTIMISTA

Að vinna að bættari stöðu kvenna.  
Að gera háar kröfur til siðgæðis.  
Að vinna að mannréttindum öllum til handa.  
Að vinna að jafnrétti, framförum og friði,  
með alþjóðlegri vináttu og skilningi.

### SOROPTIMISTAR SKULU BEITA SÉR FYRIR:

Að veita þjónustu í heimabyggð,  
heimalandi og á alþjóðavettvangi.  
Að taka virkan þátt í ákvarðanatöku  
hvarvetna í þjóðfélaginu.



Ritnefnd: Sigríður Inga Sigurðardóttir, Halla Björg Baldursdóttir  
ritstjóri, Margrét Helgadóttir og Jóna Kristbjörnsdóttir

Fregnir er málgagn Soroptimistasambands Íslands.

Heimasíða: [www.soroptimist.is](http://www.soroptimist.is)  
Netfang: [soroptimist@soroptimist.is](mailto:soroptimist@soroptimist.is)

Ritnefndin óskar eftir greinum í næsta blað Fregna.  
Vinsamlegast sendið efni á netfangið [fregnir@soroptimist.is](mailto:fregnir@soroptimist.is)

Forsíðumynd: Halla Björg Baldursdóttir

Umbrot og hönnun blaðs: Gígja Ívarsdóttir - [gigja@kompanhonnun.is](mailto:gigja@kompanhonnun.is)

## Frá ritnefnd

Kæru systur,

Jólin eru á næsta leiti og árið 2021 fer senn að renna sitt skeið á enda. Eflaust eru margar systur komnar á kaf í jólaundirbúninginn en þá er einmitt gott að staldra aðeins við og eiga notalega stund við lestur jólablaðs Fregna. Efni blaðsins er fróðlegt að vanda og gefur góða innsýn í það fjölbreytta og mikilvæga starf sem fer fram í Soroptimistaklúbbum um land allt.

Aðalgrein Fregna að þessu sinni fjallar ítarlega um Sigurhæðir, verkefni Soroptimistasystur á Suðurlandi, sem er afar merkilegt. Í greininni kemur fram að þeim hefur tekist að fá 23 mismunandi aðila til að taka þátt í þjónustu við þolendur kynbundins ofbeldis á Suðurlandi. Í Sigurhæðum eiga þolendur skjól og geta meðal annars fengið ráðgjafaviðtöl og tekið þátt í hópastarfi.

Þá er sagt frá því að Soroptimistar um allan heim létu til sín taka í 16 daga átaki gegn kynbundnu ofbeldi, eða frá 25. nóvember til 10. desember undir slagorðinu #roðagyllumheiminn eða #orangetheworld. Fjölmargar byggingar um land allt voru lýstar upp í roðagylltum lit til að vekja athygli á átakinu.

Soroptimistasystur á Austurlandi sendu grein þar sem þær segja frá því hvernig þær standa að fjáröflun, en þær láta gott af sér leiða í nærsamfélaginu fyrir það fé sem þær safna. Þá segja systur í Kópavogsklúbbi frá skemmtilegum Zoom-fundi sem þær áttu með vinaklúbbi sínum í Malasíu en vel er hægt að vera í góðu sambandi við systur hinum megin á hnettinum í gegnum netið.

Guðrún Lára Magnúsdóttir forseti brýnir systur til góðra verka og hvetur okkur til að standa þétt saman þótt kórónuveiran leiki enn lausum hala. Vert er að hafa í huga að félagslegi þátturinn hefur sjaldan skipt jafnmiklu máli og nú, enda lífum við á óvenjulegum tímum. Þess vegna er svo mikilvægt að halda fundi og hittast, þótt ekki sé nema til að njóta góðs félagskapar.

Hér er aðeins stiklað á stóru yfir efnistöku jólablaðs Fregna. Okkur í ritnefndinni finnst sérstaklega ánægjulegt að fá greinar frá systur um allt land. Það eykur samstöðuna að kynnst starfi annarra klúbba og færir okkur nær hver annarri.

Við í ritnefndinni vonum að þið njótið þess að lesa blaðið okkar allra.

Með bestu óskum um gleðileg jól og farsæld á komandi ári.

Ritnefnd

Kæru systur,

Við erum lagðar af stað inn í nýtt starfsár sem verður að þessu sinni heldur lengra en við höfum vanist eða til 31. desember 2022. Ég er full tilhlökkunar með þennan nýja áfanga og hlakka til þeirra verkefna sem við munum vinna á árinu. Þegar þetta er skrifað erum við staddar í 16 daga áttakinu „Roðagyllum Ísland“. Mikill er krafturinn og eljan sem á fésbókinni birtist um það starf sem verið er að vinna í klúbbunum um land allt. Verkefnin eru fallega unnin og smekklega sett fram og allt gert af mikilli alúð af myndunum að dæma. Systur ganga fram með fjölbreytt verkefni og alls konar hugmyndir sem hafa það að markmiði að vekja athygli á ofbeldi gagnvart konum í heiminum. Munum að við þurfum að ljá þeim rödd okkar og gerum það á þann hátt að eftir Soroptimistum sé tekið hér á Íslandi. Markmiðið er að ná athygli sem flestra í samfélaginu, en þó sérstaklega athygli þeirra kvenna sem búa við hvers konar ofbeldi og þurfa þess með að finna að þarna úti er einhver sem talar þeirra máli og vekur þær til umhugsunar um að nú sé mál að linni.

Í áttakinu vinnum við líka að markmiðum okkar sem Soroptimistar og sýnum að við látum okkur málin varða. Það er mín tilfinning að með hverju árinu sem við tökum þátt og vekjum athygli þessum málstað náum við athygli fleira fólks sem jafnframt tekur undir með okkur og styður við málið með okkur.

Mig langar að biðja ykkur systur að standa þétt saman og halda fundaáætlun í vetur þótt COVID-19 veiran sé ekki alveg búin að sleppa af okkur krumllunni. Látum systrabælið umvefja okkur allar á þann hátt sem best má verða hverju sinni. Það er vel hægt að funda og viðhafa þær sóttvarnareglur sem okkur eru settar, hver og ein systir gætir að sínum sóttvörnum og gerir eins og hún treystir sér til.

Megi aðventa í aðdraganda jóla verða ykkur góð og gefandi, finnum friðinn í eigin ranni.

Ég óska ykkur gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári með þakkir fyrir samveru og samtal á árinu sem senn verður á enda runnið. Megi nýja árið færa öllum hamingju og gleði.

*Guðrún Lára Magnúsdóttir*  
*forseti Soroptimistasambands Íslands*



## SOROPTIMISTAR SEGJA **NEI VIÐ OFBELDI**

Soroptimistar um allan heim stóðu fyrir 16 daga átaki gegn kynbundnu ofbeldi frá 25. nóvember til 10. desember. Þetta er í þrítugasta skiptið sem Soroptimistar taka þátt í áttakinu á alþjóðlegum baráttudegi gegn ofbeldi gagnvart konum og stúlkum.

Markmið 16 daga átaksins er að beina athyglinni að alvarleika kynbundins ofbeldis, fræða almenning og hvetja til að ofbeldi verði stöðvað. Áhersla íslenskra Soroptimista að þessu sinni beindist að stafrænu ofbeldi sem fer fram í gegnum tækni og tækni, svo sem síma, tölvu og samfélagsmiðla. Sífelld fleiri konur og stúlkur eru áreittdar, beittar ofbeldi, ofsóttar, niðurlægðar eða þeim ógnað gegnum samfélagsmiðla.

Soroptimistar ásamt sex þúsund samtökum í 187 löndum sem leidd eru af Sameinuðu þjóðunum vekja árlega athygli á kynbundnu ofbeldi með slagorðinu #roðagyllumheiminn eða #orangetheworld. Roðagyllti liturinn er litur átaksins og táknar bjartari framtíð án ofbeldis gegn konum og stúlkum.

*Elín Albertsdóttir*

*Soroptimistaklúbbi Hafnarfjarðar og Garðabæjar*





## ROÐAGYLLT *jólahlaðborð*

Systur í Soroptimistaklúbbi Hafnarfjarðar og Garðabæjar fögnuðu aðventunni með jólahlaðborði í Skíðaskálanum í Hveradölum á dögunum. Með í för voru andlitsgrímur sem Margrét Helgadóttir soroptimisti fönðraði fyrir systur til að roðagylla heiminn um leið og vakin var athygli á átaki klúbbsins gegn hvers kyns ofbeldi á konum og stúlkum.

Skíðaskálinn var fallega jólaskreyttur og maturinn ljúffengur. Benedikt Sigurðsson, kirkjuvörður í Víðistaðakirkju í Hafnarfirði, hélt uppi miklu stuði þegar hann mætti með gítarinn og söng. Systur tóku hressilega undir. Samvera á aðventu er sannarlega kærkomin og gaman að gera eitthvað skemmtilegt saman.

*Elín Albertsdóttir*  
Soroptimistaklúbbi Hafnarfjarðar og Garðabæjar







# ÞAÐ ER KOMIÐ AÐ ÍSLANDI!

Næsta leiðtoganámskeið fyrir stúlkur á aldrinum 20-30 ára verður haldið á Bifröst í Borgarfirði 27. júní - 1. júlí 2022.

Soroptimist Leadership Academy eða SNLA, er samstarfsverkefni Norðurlandanna. Námskeiðið var fyrst haldið í Svíþjóð árið 2017. Síðan tók Noregur við 2018, Finnland 2019, Danmörk 2020/2021 (sem var rafrænt vegna COVID 19) og nú er komið að Íslandi. Tilgangur þessara námskeiða er að efla leiðtogafærni ungra stúlkna á aldrinum 20 - 30 ára, undirbúa þær undir hugsanlegar stjórnunarstöður, efla tengslanet þeirra og veita þeim handleiðslu að námskeiðinu loknu. Námskeiðið stendur yfir í 5 daga, frá mánudegi til föstudags. Dagskráin er þétt skipuð og fá þær meðal annars kennslu/fræðslu í rökræðum, markmiðasetningu, hagfræði, tilfinningagreind, samskiptatækni, markþjálfun, réttindum kvenna, framsögn og starfsframa.

**Nú skora ég á alla klúbba á Íslandi að hafa augu og eyru opin fyrir hugsanlegum þátttakendum á þetta leiðtoganámskeið.** Nánari upplýsingar munu koma inn á heimasíðu Soroptimistasambands Íslands en umsóknarfrestur rennur út 15. mars 2022.

Nánari upplýsingar veita Eyrún, [eyruning@internet.is](mailto:eyruning@internet.is) og Ingibjörg [ij@host.is](mailto:ij@host.is)

*Eyrún Svava Ingvadóttir, verkefnisstjóri SNLA  
Soroptimistaklúbbi Akureyrar*







# FJÁRAFLANIR AUSTURLANDSSYSTRA

Við í Soroptimistaklúbbi Austurlands notum ýmsar aðferðir til að afla okkur fjár í verkefni okkar. Svæðið okkar er frekar fámennit svo sala á ýmiss konar varningi hefur ekki skilað okkur miklu, ef frá er talin árleg sala á vörum fyrir Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra.

Því langar okkur að segja ykkur frá okkar stærstu fjáröflunarleiðum sem segja má að séu árvissar.

## BÓKAMARKAÐURINN

Svo til á hverju ári setur Félag íslenskra bókaútgefenda (FÍBÚT) upp bókamarkað á landsbyggðinni, oftast á Akureyri en einnig á Egilsstöðum. Uppsetning á markaðnum og frágangur eftir að honum lýkur er átaksverkefni sem krefst mikillar vinnu í tvo til þrjá daga fyrir opnun og einn til tvo daga eftir að markaði lýkur. Við höfum tekið þessa vinnu að okkur, bæði á Akureyri og á Egilsstöðum. Uppsetningin á Akureyri krefst þess auðvitað að við förum norður í nokkra daga. Oft leigjum við okkur bústað eða íbúð og erum nokkrar saman og reynum að hafa gaman í leiðinni.



Í haust var markaðurinn settur á Akureyri. Við leigðum okkur orlofshús við rætur Hlíðarfjalls. Þar var sofíð í hverju rúmi og líka í húsbíl á hlaðinu. Á kvöldin var svo spilað Fíaskó, dansaður línudans, farið í pottinn og margt fleira.



## SALA Á KÆRLEIKSKÚLU OG JÓLAÓRÓA

Kærleikskúlan og jólaóróinn eru framleidd og seld í nafni Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra og er sú fjárhæð sem þannig aflast ætluð til styrktar fötluðum ungmennum. Við höfum selt



þessar vörur í mörg ár og fáum í okkar hlut 1000 kr. af hverju seldu eintaki. Við höldum utan um þessa fjármuni í sérstökum sjóði, sem við köllum Kúlusjóð. Þeir fjármunir sem þessi sala hefur skilað okkur eru svo notaðir í verkefni sem gagnast markhópi söfnunarinnar. Lyfta fyrir fatlaða í Sundlaug Egilsstaða og sérstakur stóll fyrir iðjuþjálfunaraðstöðu HSA á Egilsstöðum hafa þegar verið keypt og afhent. Búnaður í búningsherbergi fatlaðra í Sundlaug Egilsstaða, stóll fyrir nemanda með sérþarfir í Seyðisfjarðarskóla og svokallaðir CAT-kassar eru svo meðal þess sem verið er að afla fjár fyrir núna. CAT-kassi stendur fyrir „Cognitive Affective Training“ eða hugræna tilfinningalega þjálfun.

Í þeim tilfellum þar sem búnaðurinn nýtist bæði börnum og fullorðnum höfum við einnig lagt til fé úr verkefnasjóði okkar.

## HREINDÝRAPATÉ

Á hverju ári er búið til hreindýrapaté og það selt bæði til klúbbsystra um land allt og einnig til heimamanna hér fyrir austan.

Undirbúningur hefst eiginlega um leið og hreindýraveiðitímabilið, því safna þarf hráefni í patéið hjá veiðimönnum vítt og breitt. Einnig þarf að hugsa fyrir umbúðum, merkingum, sölu og dreifingu.

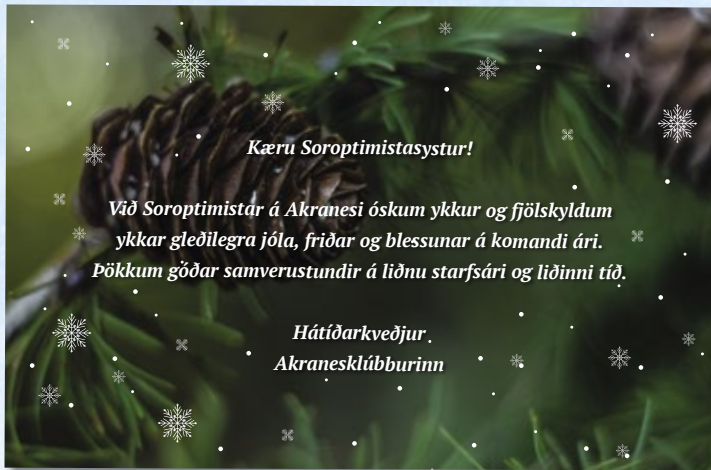


Vaskur hópur kvenna kemur svo saman í Kirkjumiðstöðinni á Eiðum, en þar höfum við aðgang að vottuðu eldhúsi með öllum nauðsynlegum búnaði. Þetta eru sömu konurnar ár eftir ár og handtökin eru fumlaus og ekki töluð nein vitleysa á þeim bænum.

*Þórunn Hálfðanardóttir  
Soroptimistaklúbbi Austurlands*







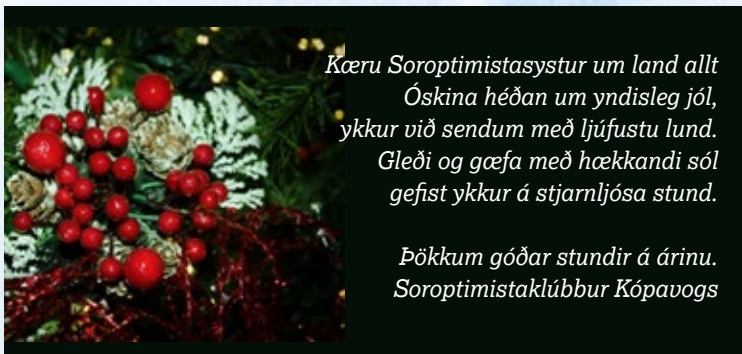
*Kæru Soroptimistasystur!*

*Við Soroptimistar á Akranesi óskum ykkur og fjölskyldum ykkar gleðilegra jóla, friðar og blessunar á komandi ári. Þökkum góðar samverustundir á liðnu starfsári og liðinni tíð.*

*Hátíðarkveðjur,  
Akranesklúbburinn*



*Sendum okkar bestu óskir um gleðileg jól og farsæld á komandi árum.  
Þökkum allar góðar systrastundir á liðnum árum.  
Hlökkum til að taka á móti ykkur á landsambandsfundinum í apríl.  
Soroptimistaklúbbur Snæfellsness*



*Kæru Soroptimistasystur um land allt Óskina héðan um yndisleg jól, ykkur við sendum með ljúfustu lund. Gleði og gæfa með hækkandi sól gefist ykkur á stjarnljósa stund.*

*Þökkum góðar stundir á árinu.  
Soroptimistaklúbbur Kópavogs*



*Kæru systur um land allt!  
Hugheilar jóla- og nýárskveðjur.  
Við óskum ykkur farsældar á komandi ári og þökkum góðar stundir á árinu, hittumst heilar á nýju ári.  
Systur í Soroptimistaklúbbi Suðurlands*



*Við óskum Soroptimistasysturum og fjölskyldum þeirra um land allt gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári  
Við þökkum fyrir ánægjuleg og gefandi samskipti á árinu sem er að liða.  
Megi ljós og friður jólanna lifa í okkur öllum.*

*Kærleikskveðjur  
Frá systurum í klúbbi Hóla og Fella*



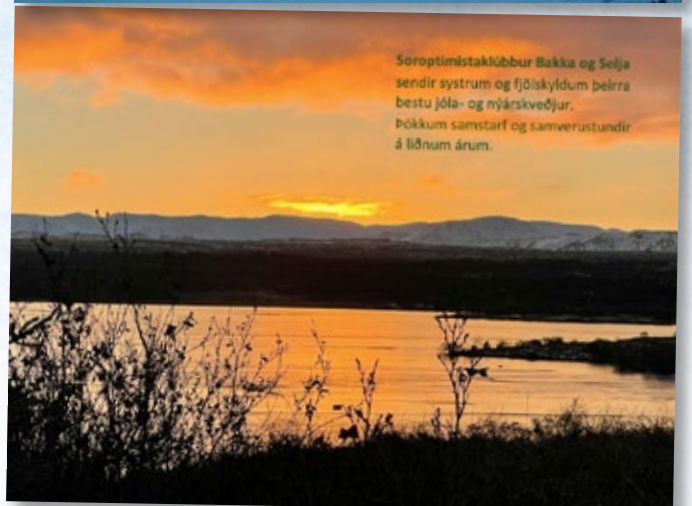
*Kæru systur,  
Sendum ykkur og fjölskyldum ykkar hugheilar jóla- og nýárskveðjur.  
Megi nýtt ár færa ykkur öllum gæfu og gleði.*

*Soroptimistaklúbbur Mosfells sveitar*



*Kæru systur um land allt,  
Sendum ykkur hugheilar jóla- og nýárskveðjur, með þökk fyrir ánægjulegar samverustundir á liðnum árum.*

*Hlökkum til endurfunda,  
Soroptimistasystur Við Húnaflóa*



*Soroptimistaklúbbur Bakka og Selja sendir systurum og fjölskyldum þeirra bestu jóla- og nýárskveðjur.  
Þökkum samstarf og samverustundir á liðnum árum.*



Kæru systur og fjölskyldur  
Við óskum ykkur gleðilegra jóla  
og gæfu á komandi ári.  
Jólaþveðja frá Soroptimistaklúbbi Grafarvogs



Kæru systur og fjölskyldur.  
Sendum ykkur okkar bestu jóla- og  
nýárskeðjur með óskum um gleði og farsæld  
á nýju ári.  
Þökkum ánægjulegar samverustundir á árinu  
sem er að líða.

Soroptimistaklúbbur  
Hafnarfjarðar og Garðabæjar

*Gleðilega hátíð*

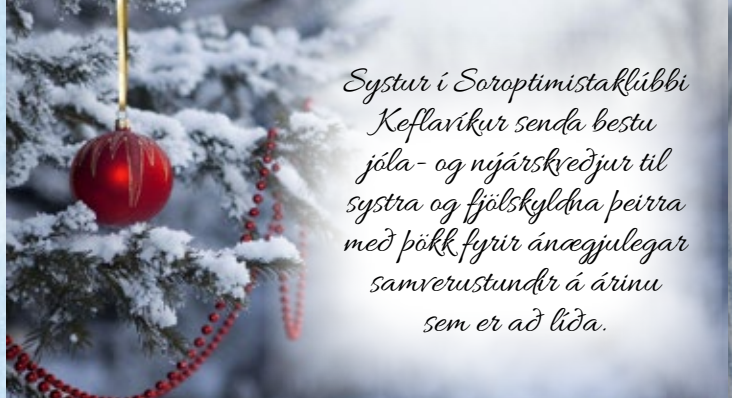


Kæru systur  
Sendum ykkur og fjölskyldum ykkar  
hugheilar hátíðarkveðjur

Megi nýju ár færa ykkur farsæld og frið.  
Jólaþveðja frá  
Soroptimistaklúbbi Húsavíkur og nágrennis



Systur í Soroptimistaklúbbi  
Keflavíkur senda bestu  
jóla- og nýárskeðjur til  
systra og fjölskyldna þeirra  
með þökk fyrir ánægjulegar  
samverustundir á árinu  
sem er að líða.



Kæru systur og fjölskyldur  
Okkar bestu óskir um gleðiríka jólahátíð og farsæld á nýju  
ári. Þökkum samstarfið á árinu.  
Hátíðarkveðja frá systurum í Árbæjarklúbbi



Hugheilar jóla- og nýárskeðjur  
til systra um land allt.  
Hlökkum til að hittast aftur á nýju ári.  
Soroptimistaklúbbur Austurlands




Kæru soroptimistasystur  
Við sendum okkar bestu óskir  
um gleðileg jól og farsæld á nýju ári

Vináttakveðjur frá systurum  
í Skagafjarðarklúbbi




Kæru Soroptimistasystur,  
Okkar bestu óskir  
um falleg og góð jól og  
farsæld á nýju ári.  
Megi friður, gleði og  
fögnuður jólananna  
fylgja ykkur öllum á nýju ári.  
Hátíðarkveðjur frá  
Tröllaskagasysturum.





# EINSTÖK SAMSTAÐA UM SIGURHÆDIR

Samstaðan á Suðurlandi um SIGURHÆDIR heldur enn áfram að aukast. Nú í haust bættust við samstarfsaðilar í Vestmannaeyjum, en auk Vestmannaeyjabæjar gengu Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum og Lögreglustjórinn í Vestmannaeyjum í hóp samstarfsaðila sem nú telja 23 að Soroptimistaklúbbi Suðurlands meðtöldum. Þetta eru sveitarfélögin fimmtán, allt frá Ölfusi í vestri að Hornafirði í austri, sýslumannsembættin á Suðurlandi og í Vestmannaeyjum, Lögreglustjórinn á Suðurlandi og í Vestmannaeyjum, Heilbrigðisstofnun Suðurlands, Kvinnaráðgjöfin og Mannréttindaskrifstofa Íslands. Þessi breiða samstaða er einstök á landsvísu, hvergi annars staðar hefur myndast svo víðtækt samstarf um þjónustu við þolendur kynbundins ofbeldis. Það er sannarlega gefandi fyrir Soroptimistasystur á Suðurlandi að hafa átt frumkvæði að því að kalla alla þessa aðila að einu borði og fá tækifæri til að leiða þetta samstarf í anda metnaðarfullra markmiða Soroptimista. Og ekki síst að finna þann stuðning og samstöðu sem Soroptimistahreyfingin á öllu landinu og einnig í Evrópu sýna SIGURHÆÐUM.

## Sérstaða SIGURHÆÐA

SIGURHÆDIR hafa allnokkra sérstöðu sé horft til annarra úrræða á þessu sviði á landinu. Þar er tekið á móti þolendum alls kynbundins ofbeldis, bæði heimilisofbeldis og kynferðisofbeldis. En aðallega felst sérstaða SIGURHÆÐA í meðferðarstarfinu sem er viðamikl og einstakt. Eftir móttökuviðtal er skjólstæðingum SIGURHÆÐA boðið upp á frekari ráðgjafaviðtöl og einnig hópstarf sem fer fram í alls þremur meðferðarlotum, sem hver tekur við af annarri. Hver lota er 10 vikur í senn þar sem hópurinn hittist vikulega í einn og hálfan tíma í hvert skipti. Hópurinn er lokaður og samanstendur af 7 - 9 konum sem skuldbinda sig eina lotu í senn. Fyrsta lotan ber yfirskriftina VAL, önnur SÁTT og sú þriðja SÝN.

VAL stendur fyrir Vinna að lífsgæðum. Þar vinna skjólstæðingar með stöðu sína sem þolendur ofbeldis í gegnum fræðslu, verkefni og munnlega og skapandi tjáningu. Þessi vinna er



dýpkuð í meðferðarlotu tvö, en SÁTT stendur fyrir Stefnit í átt að SIGURHÆÐUM. Þar er mikið unnið með að læra að þekkja þarfir sínar og þrjár, standa með þeim og taka ábyrgð á eigin líðan og samskiptum. Þriðja meðferðarlotan ber yfirskriftina SÝN og er þá horft til framtíðar út frá nýrri sýn á framtíðina og nýjum markmiðum.

## EMDR meðferðin

Þegar það á við er skjólstæðingum boðið upp á svokallaða EMDR meðferð sem er djúp og mjög sérhæfð áfallameðferð, veitt af áfallasálfræðingi. EMDR stendur fyrir Eye Movement Desensitization and Reprocessing sem er tiltölulega ný, en gagnreynd áfallameðferð sem byggir á kenningum um það hvernig djúp einstök áföll eða langvarandi áfallasaga geymist í gamla heilanum og miðtaugakerfinu með alvarlegum afleiðingum fyrir allt tilfinningalíf og viðbragðamyntur. SIGURHÆDIR er eina úrræði sinnar tegundar á landinu sem býður upp á þessa tegund meðferðar sem er bæði

áhrifarík og fljótvirk.

Rætur þeirrar ákvörðunar systra á Suðurlandi að bjóða upp á svo víðtæka meðferð byggir á þeirri markmiðssetningu að veita þjónustu í heimabyggð. Gagnstætt því sem gildir um höfuðborgarsvæðið er ekki í önnur hús að venda fyrir þolendur ofbeldis sem þurfa svo víðtæka meðferð og þótti Suðurlandssystur það ótækt og ekki í samræmi við markmið Soroptimista að þurfa að vísa skjólstæðingum frá SIGURHÆÐUM í úrræði sem aðeins er að finna á höfuðborgarsvæðinu.





## Mikil aðsókn

Í upphaflegri kostnaðaráætlun SIGURHÆÐA fyrir allt fyrsta starfsárið var reiknað með 64 skjólstæðingum og byggðist sú áætlun á hóflegu mati á aðsókn Sunnlendinga í úrræði á borð við Stígamót og Bjarkarhlíð í Reykjavík sem og tölum yfir fjölda brota í fjórðungnum frá m.a. Ríkislögreglustjóra. Í umræðum á undirbúningsstigi verkefnisins komu bæði fram þau sjónarmið að SIGURHÆÐIR gætu átt von á holskeflu skjólstæðinga vegna uppsafnaðra þarfa sem ekki hefði verið mætt hingað til og svo líka að áhrif smábæjasamfélaganna gætu orðið til þess að letja konur við að leita sér aðstoðar. Hvort tveggja getur verið rétt á sama tíma. Eftir fyrstu átta mánuðina í starfi SIGURHÆÐA eru skjólstæðingar orðnir 85. Þjónustumagnið er mjög mismunandi, allt frá einu viðtali upp í virka þátttöku í hópstarfi og þetta EMDR meðferð. Samstarfsaðilarnir vísa skjólstæðingum til SIGURHÆÐA, en einnig færirst í vöxt að skjólstæðingar komi að eigin frumkvæði, einkum eftir að hafa heyrt af góðu orðspori SIGURHÆÐA frá öðrum skjólstæðingum. Sem dæmi um það mikla traust sem ríkir í garð SIGURHÆÐA má nefna að nokkur dæmi eru um að barnaverndarnefndir sveitarfélaga vísi þangað skjólstæðingum undir 18 ára aldri og í þeim tilvikum fylgir oftast vinna með aðstandendum með.

## Fræðsla til ungmenna

Eitt af markmiðum SIGURHÆÐA er að veita fræðslu um kynbundið ofbeldi meðal almennings, einkum ungmenna. Í því skyni hafa SIGURHÆÐIR leitað til Stígamóta sem hafa rekið námskeiðið Sjúk ást fyrir unglinga frá því á árinu 2018. Á starfsáætlun SIGURHÆÐA fyrir árið 2022 er gert ráð fyrir að fara með þetta námskeið og aðra fræðslu um SIGURHÆÐIR í alla framhaldsskóla á Suðurlandi, en núna í nóvember 2021 var ríðið á vaðið með því að bjóða þessa fræðslu öllum nýnemum við Fjölbautaskóla Suðurlands á Selfossi, hátt á annað

hundrað. Kjarninn í fræðslunni er að unglingar læri að þekkja einkenni heilbrigðra sambanda, óheilbrigðra sambanda og svo ofbeldissambanda, læri að þekkja eigin mörk og annarra og að virða þau og einnig hvað samþykki í kynlífi felur í sér. Á þeim rúmlega 30 árum sem Stígamót hafa verið starfandi hafa um tíu þúsund skjólstæðingar leitað þangað og um 70% þeirra hafa orðið fyrir ofbeldi fyrir 18 ára aldur. Því er afar brýnt að ná til ungmenna á þeim aldri þegar mörg þeirra eru að stíga sín fyrstu spor í kynlífi og í tilfinningasamböndum.

## Og hvað svo?

Öll þjónusta SIGURHÆÐA er endurgjaldslaus en starfsemin hefur alfarið verið fjármögguð með styrkjum frá ráðuneytum, ýmsum opinberum sjóðum, sveitarfélögum, einkaaðilum og frá Soroptimistahreyfingunni. Kostnaðaráætlun ársins 2022 hljóðar upp á 34 milljónir króna, en lunginn af þeirri upphæð skýrist af kostnaði við meðferðir sem veittar eru af sérhæfðu fagfólki, auk þess sem fyrirhugað er vandað málþing vorið 2022 þar sem m.a. verða kynntar niðurstöður úttektar Háskóla Íslands á SIGURHÆÐUM. Þá stendur fyrir dyrum að rannsaka sérstaklega árangur EMDR meðferðarinnar, en það mun verða í fyrsta skipti sem árangur hennar verður rannsakaður hér á landi. Þannig munu SIGURHÆÐIR verða til þess að afla nýrrar vísindalegrar þekkingar sem verður framlag þeirra til alls samfélagsins, fræða- og fagfólks. Einnig hafa SIGURHÆÐIR nýlega flutt í „eigið“ leiguhúsnæði að Þórsmörk 7 á Selfossi.

SIGURHÆÐIR eru og verða verkefni Soroptimistaklúbbs Suðurlands um ókomna tíð, enda er ljóst að verkefnið hefur skotið rótum svo að ekki verður aftur snúið.

*Hildur Jónsdóttir  
verkefnastjóri SIGURHÆÐA  
Soroptimistaklúbbs Suðurlands*



**Minningarorð um Maríu Norðdahl**

María Norðdahl fæddist í Reykjavík 13. apríl 1950.  
Hún lést á Landspítalanum á kvennafrídaginn 24. október 2021.

María gekk í Soroptimistaklúbb Grafarvogs árið 2008. María var kraftmikil og drífandi kona með sterka réttlætiskennnd. Hún tók að sér margvísleg verkefni fyrir klúbbinn. Hún gegndi meðal annars hlutverki formanns, fulltrúa og verkefnisstjóra svo eitthvað sé nefnt. Hún tók einnig að sér verkefni innan Landssambands Soroptimista. María var búngóð og aðstoðaði gjarnan aðrar systur í þeim verkefnum sem verið var að sinna. Hún brann fyrir starfinu í klúbbnum og var dugleg að deila skoðunum sínum en samtímis bar hún mikla virðingu fyrir skoðunum annarra systra.

Hún var mjög virkur Soroptimisti og fór víða sem fulltrúi okkar, bæði innanlands og utan, því hún sótti í þá samveru og þann fróðleik sem þar var að finna. Það var gaman að ferðast með Maríu, hún hafði sitt lag á að gera ferðirnar skemmtilegar og eftirminnilegar. Minnistæð er ferð í Munaðarnes þar sem María kom með nuddbekkinn og nuddaði allar systur. Í október síðastliðnum tók hún þátt í undirbúningi aðalfundar, þrátt fyrir að vera orðin mjög veik.

María var tengiliður okkar við verkefni þar sem verið var að styrkja byggingu nýs áfangaheimilis Kvennaathvarfsins í Reykjavík. Hún talaði mikið við okkur um verkefnið og hélt okkur vel upplýstum, enda hafði hún afar mikinn áhuga á að styrkja málefnið. Hún vann störfin með sæmd og ábyrgðartilfinningu.

Á fundum kallaði hún sig gjarnan systur Maríu og þannig munum við minnast hennar. Við eigum góðar minningar um systur Maríu og munum sakna þess að hún sé ekki lengur með okkur.

*Margt ég vildi þakka þér  
og þess er gott að minnast  
að þú ert ein af þeim sem mér  
þótti gott að kynnast*  
höfundur: Guðrún Jóhannsdóttir

Við vottum fjölskyldu og vinum Maríu okkar innilegustu samúðarkveðjur.  
Systur í Soroptimistaklúbbi Grafarvogs,


 MINNING


Sveinbjörg Eyvindsdóttir fæddist í Reykjavík 22. október 1949. Hún lauk hjúkrunarprófi frá HÍ 1974 og svæfingahjúkrun 1991. Hún starfaði á ýmsum deildum Landspítalans, á Sauðárkróki og við Heilsugæsluna í Ólafsvík.

Sveina flutti í Snæfellsbæ ásamt eiginmanni sínum árið 1998 þegar þau hreiðruðu um sig í Brekkubæ og byggðu upp lítið samfélag á Hellnum ásamt nokkrum öðrum. Þau höfðu enga tengingu á svæðinu, en hér hefur Sveina búið síðan enda sagði hún alltaf að á Snæfellsnesi ætti hún heima. Hún var orðin ein eftir af þeim sem hún flutti með, var sjálfri sér nóg og þurfti ekki mikinn félagsskap. En það hefur örugglega ekki alltaf verið auðvelt, sérstaklega ekki eftir að ástin hennar hann Ketill dó fyrir nokkrum árum.

Sveina sótti vinnu frá Hellnum bæði til Ólafsvíkur og Reykjavíkur. Hún hafði það sem til þurfti til að þrúka Þorrann og Góuna og myrkrið á veturna þegar ekki logar ljós í mörgum gluggum undir Jökli. Hún keyrði í vinnuna, oft í krefjandi verkefni þegar norðanáttin var þannig að stundum hreinlega flettist malbikið af veginum og heyrúllur fóru á hreyfingu. Þetta lagði hún á sig til að tilheyra samfélagi, syngja í kór, setja upp þorrablót, mæta í leshring eða á fundi hjá Soroptimistaklúbbnum, já bara hreinlega til að fá að lifa í þessari náttúru með öðru fólki sem hefur valið það sama. Sveina okkar gekk í Soroptimistaklúbb Snæfellsness í maí árið 2003. Hún var virk í klúbbnum, hafði ákveðnar skoðanir og lá ekki á þeim. Sveina háði harða baráttu við krabbamein síðastliðið ár og lést á líknardeildinni í Kópavogi þann 17.maí s.l.

Minningin um góða konu og kæra systur mun lifa.

*Með systrakveðju,  
Soroptimistaklúbbur Snæfellsness*





# NÝ LANDSSAMBANDSLÖG

## - Hvað hefur breyst?

Kæru systur,

Ný Landssambandslög voru samþykkt á sendifulltrúafundi síðasta sumar. Þau tóku gildi 1. október sl. og þið getið séð þau á innri vef okkar [https://soroptimist.is/images/Log\\_reglur/20211001\\_landssambandslog.pdf](https://soroptimist.is/images/Log_reglur/20211001_landssambandslog.pdf). Endilega kynnið ykkur þessar breytingar því þetta er ramminn fyrir ný klúbbalög.

Hvað hefur breyst? Ég hef áður kynnt fyrir ykkur hverju stæði til að breyta og sumt af því er nú komið í ný lög.

Almanaksárið er nú starfsárið okkar. Fyrsta starfsárið er reyndar frá 01.10.2021-31.12.2022. Þetta eruð þið örugglega allar meðvitaðar um því félagsgjaldið þetta árið er hlutfallslega hærra en venjulega.

Í stjórn sitja núna forseti, varaforseti(ar), ritari, gjaldkeri og verkefnastjóri. Það er nýtt að verkefnastjóri sé hluti af stjórn. Í stjórn geta setið fleiri meðlimir sem tilgreindir eru í reglugerð. Það sama á við um stjórnaraðild verðandi forseta og fráfaraðandi forseta, það gildir sem tilgreint er í reglugerð. Við erum ekki búnar að samþykkja nýja reglugerð fyrir Landssambandið, en stefnum á það á næsta Landssambandsfundi.

Nú er skylda að boða sendifulltrúa á alla stjórnarfundi (minni og stærri) þar sem þeir eru ráðgefandi. Þetta er nýtt. Áður voru sendifulltrúar stundum boðaðir og stundum ekki. Þetta ákvæði gerir sendifulltrúum kleift að hafa yfirsýn yfir alla vinnu stjórnar.

Í markmiðin okkar er nú komin ný viðbót. Grein 2.1, liður e): „Meiri sjálfbærni í umhverfismálum í heimabyggð, heimalandi og á alþjóðavettvangi“.

Í grein 8.2 segir „Forseti er löglegur fulltrúi Landssambandsins og kemur fram sem forstjóri og opinber málssvari Landssambandsins“. Þetta er sterkara að orði kveðið en í fyrri lögum, þar sem aðeins var nefnt að forseti væri löglegur fulltrúi Landssambandsins.

Fastanefndir eru aðeins tilgreindar tvær, laga- og reglugerðarnefnd og fjárhagsnefnd. Þó er hægt að hafa aðrar nefndir og þá þarf að skilgreina þær í reglugerð. Útbreiðslunefnd er ekki lengur tilgreind sem fastanefnd eins og var í fyrri lögum.

Nú er getið um það í lögum hvornig fara eigi með prókúru fyrir Landssambandið. Það var ekki áður.

Nú fer ágreiningur fyrst til Sáttanefndar Landssambandsins. Þetta er ný nefnd sem við munum kjósa í á næsta Landssambandsfundi. Ef ágreiningur leysist ekki þar þá á að

vísa honum í Gerðardóm. Í reglugerð verður kveðið frekar á um verklagsreglur og skipan bæði í Sáttanefnd og Gerðardóm. Áður var hægt að áfrýja úrskurði Gerðardóms til stjórnar Landssambandsins. Núna á Gerðardómur síðasta orðið.

Í grein 17, Klúbbalög, eru ákveðin skilyrði tilgreind sem þurfa að koma fram í klúbbalögum. Þetta er breyting frá því sem áður var. Áður komu klúbbalögin tilbúin frá Evrópusambandinu og voru þýdd yfir á íslensku. Núna höfum við systur ákveðið svigrúm til að gera okkar klúbbalög, innan þessa ramma sem skilgreindur er í lögum Landssambandsins. Laganefndin er að vinna að drögum um klúbbalög sem verða vel kynnt fyrir ykkur öllum. Í því ferli getið þið komið með athugasemdir og/eða lagt fram breytingatillögur á þessum drögum sem kosið verður um á næsta Landssambandsfundi.

Þetta eru helstu breytingar sem ég vil benda ykkur á sem komu til framkvæmda þann 1. október. Þó verð ég líka að nefna að allur textinn í nýju lögum er hnitmiðaðri og meira samantekinn en í eldri lögum. Þó er auðvitað vísað oft í að frekari skilgreiningar eigi að koma fram í reglugerð. En mér finnst þessi breyting góð og minna svolítið á þá breytingu sem átt hefur sér stað í ritun fundargerða. Þið skuluð endilega fara inn á netið og lesa lögina. Þar getið þið líka séð eldri lög og borið þetta saman lið fyrir lið.

Í janúar ætla sendifulltrúar að halda fund með fulltrúum, eins og gert hefur verið undanfarið. Þá fá þeir m.a. kynningu á drögum reglugerðar Landssambandsins, klúbbalögum og reglugerð klúbba sem kjósa á um á næsta Landssambandsfundi. Laganefnd verður með á þessum fundi. Síðan munum við auk þess bjóðast til að koma með kynningu til allra klúbba. Þannig getum við allar systur náð að taka samtal um þetta mikilvæga mál, hvornig ramminn verður um klúbbastarfið okkar á Íslandi. Þið getið komið með spurningar og komið ykkar skoðunum á framfæri. Ef systur hafa áhuga á því að breyta þessum drögum, þá er ekki annað en að senda inn skriflega breytingartillögu fyrir Landssambandsfundinn. Þegar kosningar um drögin fara fram væri líka kosið um framkomnar breytingartillögur.

Gleðilega hátíð kæru systur. Ég hlakka til að vera í samstarfi við ykkur á næsta ári.

*Margrét Rögnvaldsdóttir, formaður laganefndar Soroptimistaklúbbs Reykjavíkur*





# Jólaþveðja

Þegar þetta er ritað líður senn að jólum og aðventan gengur í garð. Við systur hér í Mosfellsbæ fögnum því og hugum að þeim verkefnum sem tilheyra þessum tíma árs.

Fyrir mig sem nýliða er upplifunin einstök, að finna þetta ljúfa en að sama skapi sterka og fallega systrabel sem umlykur allt. Systur sem hjálpa öðrum systur. Systur sem vinna sitt óeigingjarna starf með það eitt að leiðarljósi að láta gott af sér leiða til þeirra sem á þurfa að halda. Systur sem sitja hlið við hlið, með ólíkan bakgrunn, hver með sína reynslu af lífi og starfi, reynslu sem hefur verið sögð eða jafnvel borin í hljóði.

Í öllum okkar störfum kunnum við systur að hafa gleðina með í för og njóta þess að vera saman sem heild. Það lærði ég strax við fyrstu kynni mín af Soroptimistasysturum í Mosfellsbæ.

Það er svo sannarlega gleðiefni að hafa þá gæfu til að bera að geta komið til hjálpar þar sem þörf er á, því þó að heitasta óskin sé sú að enginn þurfi á aðstoð að halda, þá er staðreyndin alltaf önnur. Á meðan svo er standa systur um heim allan vaktina af heilum hug með styrk fjöldans að vopni.

Að þessu sögðu viljum við systur í Mosfellsbæ senda ykkur hugheilar jóla- og nýársþveðjur. Megi nýtt ár færa okkur öllum blessun, gæfu og von í hjarta.

*Rannveig Erlingsdóttir*  
*Soroptimistaklúbbi Mosfellsveitar*





# SAMEIGINLEGUR FUNDUR

## VINAKLÚBBANNA SI KÓPAVOGUR ÍSLAND OG SI BANGSAR, MALASÍU

Nýjasti vinaklúbbur Soroptimistaklúbbs Kópavogs er Soroptimistaklúbburinn Bangsar í Malasíu. Síðastliðið sumar lýsti Bangsarklúbburinn yfir áhuga á að fá að kynna starfinu hjá okkur í Kópavogsklúbbi. Ákveðið var að klúbbarnir skyldu hittast á fjarfundi á Zoom með haustinu.

Indira Devi í Bangsarklúbbi og Hafdís Karlsdóttir í Kópavogsklúbbi höfðu veg og vanda af undirbúningi fundarins sem Hafdís stýrnaði af snilld. Hvor klúbbur sendi kynningu á helstu verkefnum sínum fyrir fundinn sem síðan var haldinn sunnudaginn 26. september. Fundurinn var klukkan tólf á hádegi hjá okkur en þá var klukkan átta um kvöld hjá þeim í Malasíu.

Tólf systur frá hvorum klúbbi voru mættar. Kveikt var á kertum heimsálfá á milli, Kópavogsklúbbur las markmið og hvatningu á íslensku og Bangsarklúbburinn las „Pledge by SI Bangsar“ eins og þær gera þar. Nafnakall var þannig að hver systir sagði nafn sitt og starfsheiti og annað sem kom í kollinn, s.s. helstu áhugamál. Farið var yfir helstu verkefni klúbbanna og í lokin var stutt landkynning beggja landa.

Eftir reynsluna af þessum fundi tel ég að þetta sé mjög góð leið til að kynna starfi vinaklúbba erlendis og fá hugmyndir og hvatningu til að halda tengslum við þá. Fjarfundir hafa opnað nýja leið til samskipta með meiri nánd en jólakortin sem send hafa verið milli klúbba undanfarin ár.

Hér að neðan getur að líta frásögn Indiru Devi frá þessum fundi sem birtist í nóvemberútgáfu fréttabréfs Kyrrahafssamtakanna; eBULLETIN.

### „FRIENDSHIPS: Friendships Across Borders

On 26th September 2021 members of SI Club of Bangsar (Malaysia) held a zoom meeting with their Friendship Linked club SI Kopavogur (Iceland). This Friendship Across Borders brought 22 members together for a very enlightening sharing session.

The highlight of the meeting was the Candle Lighting Ceremony. 90 year old charter member of SI Kopavogur, Hildur Hálfanardóttir, mother of Hafdis Karlsdóttir, President-Elect of SI Europe, did the honour of lighting the first candle. Followed by all attendees in the comfort of their respective environment. She touched our hearts with, “I can feel within me that you are so close and we are all the same, fighting for the same things. We want to make the world better and it is always possible. We are together as a team, we can survive and help others”. SI Kopavogur President Signý Þórðardóttir shared the same sentiment of working ‘together as a team’ in her address to those present.

It was interesting to note that while we at SI Bangsar read the Soroptimist pledge, our sisters in SI Kopavogur read their version in “Markmið og Hvatning”. We got to know our sisters better from their brief introduction. And we from SI Bangsar shared our recent projects: “Teenage Survival Kit” (a programme to provide information for teenagers to cope with challenges) and SICB Bank Runcit, a food bank for those who have lost jobs and businesses in the recent pandemic.

Both clubs presented information on their respective countries: the culture, food, custom, diversity and women participation in leadership. It is inspiring to learn that Iceland now has 33 women and 30 men in Parliament. The meeting ended with the hope of a physical meeting in the near future in Dublin or in Kenya.

*Indira Naidu  
Friendship Link Convenor  
SI Club of Bangsar“*

*Signý Þórðardóttir  
Soroptimistaklúbbi Kópavogs*





## Soroptimistaklúbbur Snæfellsness 30 ára

Soroptimistaklúbbur Snæfellsness var formlega stofnaður 9. nóvember 1991. Stofnfundurinn fór fram á Gistiheimili Ólafsvíkur og hátíð vegna afmælisins var haldin í safnaðarheimili Ólafsvíkurkirkju. Þáverandi forseti SIE, Nina Koumanakou, kom á stofnfundinn og afhenti stofnskrána og alls mættu rúmlega 70 gestir á hátíðina. Forseti Slí á þeim tíma var Kristín Sjöfn Helgadóttir sem veitti ómetanlega hjálp í ferlinu og hefur frá þeim tíma gjarnan verið af systurum á Snæfellsnesi kölluð „móðir“ klúbbsins. Stofnfélagar Soroptimistaklúbbs Snæfellsness voru tuttugu, af þeim hópi eru átta enn starfandi í klúbbnum og þrjár starfandi í öðrum klúbbum. Forseti SIE og forseti Slí gróðursettu hvor sitt tréð í tilefni stofnunar klúbbsins með dyggri aðstoð Skúla Alexanderssonar þennan dag í byrjun nóvember. Þau tré náðu sér reyndar ekki á strik en systur hafa bætt úr því síðan með gróðursetningu

og umönnun plantna í gróðurreit Soroptimista í Tröð á Hellissandi. Síðastliðið sumar gróðursetti klúbburinn 30 plöntur í Tröð; birki, reyni og furu í tilefni 100 ára afmælis Soroptimistasamtakanna og 30 ára afmælis Soroptimistaklúbbs Snæfellsness. Ein planta fyrir hvert ár og eitt reynitré var gróðursett til minningar um kæra systur, Sveinbjörgu Eyvindsdóttur, sem kvaddi á árinu.



Systur í Snæfellsnessklúbbi héldu upp á afmælið á afmælisdaginn 9. nóvember s.l. í Ólafsvík. Sigríður Þórarinsdóttir, fyrsti formaður klúbbsins, rifjaði upp stofnun og sögu klúbbsins þar sem hún minnst þess m.a. að fyrir stofnfund 1991 þjáfaði Kay Wiggs stofnfélagi bjöllumkór systra sem svo slógu í gegn á hátíðarhöldunum. Það er miður að bjöllumkórinn skuli hafa hætt störfum stuttu síðar. Kristín Sjöfn „móðir“ klúbbsins sýndi klúbbnum þann heiður að mæta og vera með á afmælisfundinum og færði hún klúbbnum að gjöf fallega Soroptimistanælu sem fylgja skal formanni í hans starfstíð. Matarnefnd bauð upp á glæsilegt hlaðborð og í lok fundar föndruðu systur jólakransa og áttu notalega stund saman.

*Vilborg Lilja Stefánsdóttir  
Soroptimistaklúbbi Snæfellsness*





Fyrirlesarar á opnum fundi SIGURHÆÐA þann 25. nóvember, frá vinstri: Elísabet Lorange listmeðferðarfræðingur og meðferðarstýra SIGURHÆÐA, Jóhanna Kristín Jónsdóttir áfallasálfræðingur, Jóna Ingvarsdóttir formaður Soroptimistaklúbbs Suðurlands og Hildur Jónsdóttir verkefnisstjóri SIGURHÆÐA.

## Fánaborg gegn ofbeldi

Mikill handgangur var í öskjunni hjá sunnlenskum Soroptimistasysturum í tilefni 16 daga átaksins gegn kynbundnu ofbeldi. Þær höfðu keypt roðagyllta fána alla leið frá Kína og dreifðu til allra sveitarfélaga á Suðurlandi með beiðni um að fánarnir yrðu við hún þessa 16 daga sem átakið varaði. Sveitarfélagið Árborg tók myndarlega undir með Soroptimistum og pantaði 16 fána sem skryddu Selfoss, Eyrarbakka og Stokkseyri og var m.a. fánaborg uppi á Ölfusárbrúnni og við hringtorgin inn og út úr bænum. Þá tók GK bakarí þátt í átakanu með því að bjóða upp á múffur (muffins) með appelsínugulu „ganache“ kremi sem seldar voru til styrktar SIGURHÆÐUM við frábærar móttökur bæjarbúa. Soroptimistasystur seldu roðagyllta blómvendi og voru eins og landafjandi að dreifa vöndunum, ekki aðeins á Suðurlandi heldur einnig á höfuðborgarsvæðinu og á Suðurnesjum, svo góðar voru undirtektirnar.

Hápunkturinn þann 25. nóvember, á upphafsdegi átaksins, var opinn fræðslufundur um SIGURHÆÐIR í Tryggvaskála á Selfossi, en þar var í fyrsta skipti opinberlega sagt ítarlega frá víðtæku meðferðarstarfi SIGURHÆÐA.

*Hildur Jónsdóttir  
verkefnastjóri SIGURHÆÐA  
Soroptimistaklúbbs Suðurlands*



Roðagyllt fánaborg tekur á móti bæjarbúum og gestum við Ölfusárbrúna á Selfossi.





**Gleđilega  
hátið**