



Ertu ein/einn oftar en þú kærir þig um?

Ef þú vilt vinalegt spjall, léttu á áhyggjum, kvíða eða öðru sem þér liggar á hjarta þá er Hjálparsíminn 1717 hér fyrir þig. Hringdu endilega í okkur. Einnig getum við liðsinnt þér við að finna aðstoð og úrræði sem henta þínum þörfum.

Hjálparsími Rauða krossins 1717 er opinn allan sólarhringinn alla daga ársins. Það er ekkert vandamál of stórt eða of lítið fyrir Hjálparsímann 1717, öllum er velkomis að hafa samband. Samtölun eru í fullum trúnaði og nafnleynd ríkir.



Stjórnarráð Íslands
Heilbrigðisráðuneytið

Rauði krossinn

LEB
Landssamband
eldri borgara



Við upplifum öll einhverntíman tímabundið einmanaleika eða félagslega einangrun á lífsleiðinni og þá er gott að geta talað við gott fólk.



Það vakna alls konar spurningar sem gott er að fá svör við, því óvissa getur valdið kvíða sem stundum er hægt að eyða með samtali.



Þegar fólk eldist og hættir að vinna launavinnu þá breytist lífið töluvert og öðruvísi verkefni blasa við. Margir taka þessu nýja æviskeiði fagnandi og aðrir burfa tíma til að venjast breyttu daglegu lífi. Þá getur verið gott að geta leitað ráða. Hjá LEB getur þú leitað ráða varðandi ýmislegt t.d. starfslok og lífeyrisréttindi. Síminn hjá félaginu er 567-7111.



Viltu símavin?

Sjálfboðaliðar Rauða krossins hringja til þeirra sem þess óska. Um er að ræða vinaspjall í allt að hálftíma í senn, tvisvar í viku, á sama tíma dags, á tíma sem báðum aðilum hentar.

Hvað gerir símavinur?

Símavinur veitir félagsskap, stuðning og er góður hlustandi. Þar sem að sími er notaður eru fjarlægðir ekki hindrun og því auðvelt að eignast símavin í kringum allt landið. Hringdu í 1717 til þess að fá aðstoð við að sækja um símavin.



Viltu fá heimsókn?

Flest höfum við þörf fyrir félagsskap. Ef þú vilt fá heimsóknavin Rauða krossins til þín þá getur þú haft samband við 1717 sem vísar þér áfram. Rauða kross deildir eru um allt land og taka sjálfboðaliðar og starfsfólk vel á móti þér.

Hvað gerir heimsóknavinur?

Hlutverk heimsóknavina er fyrst og fremst að veita félagsskap, nærveru og hlýju. Hvað gert er saman fer allt eftir óskum gestgjafa. Margir kjósa að lesa saman, hlusta á tónlist eða útvarp, spila, tefla, föndra eða tala saman. Einnig fara margir í göngu- eða ökuferðir eða fara saman á kaffihús eða í bíó svo eitthvað sé nefnt.



Hafðu samband – við erum hér fyrir þig!

- Hjálparsími Rauða krossins: 1717
- Neyðarsími: 112
- LEB: 567-7111
- leb.is
- raudikrossinn.is
- heilsugæslan.is
- heilsuvera.is

Bæklingur þessi er gefinn út af Landssambandi eldri borgara og Rauða krossinum með styrk frá Heilbrigðisráðuneytinu.

Ef þú ert einманa

- Leitaðu leiða til að tjá líðan þína, deildu henni með þeim sem þú treystir. Ekki vera feimin/n að ávarpa líðan þína beint og kalla hana sínu rétta nafni. Þegar að við komum vanda okkar í orð er auðveldara að leita viðeigandi lausna.
- Hertu upp hugann, þú ert ekki ein/n. Við upplifun öll vanlíðan á lífsleiðinni. Það krefst hugrekkis að viðurkenna vanda sinn og leita aðstoðar. Fyrsta skrefið er að biðja um aðstoð, það er í þínum höndum.
- Hafðu samband við einhvern sem þú treystir, eða við samtök sem bjóða upp á viðfangsefni sem þér líst vel á. Það er mikilvægt að þora og treysta. Félagsmiðstöðvar fyrir aldraða eru í flestum sveitarfélögum landsins. Þar er gjarnan sérhæft starfsfólk sem tekur vel á móti þér. Heilsugæslustöðvar bjóða sálfræðiþjónustu fyrir eldra fólk sem og aðra.

Ef þú vilt hjálpa öðrum

- Talaðu um einmanaleika og félagslega einangrun. Segðu frá því sem þú veist: Að einmanaleiki er eðlileg tilfinning sem flestir þekkja og að þau sem upplifa einmanaleika geta gert heilmikið sjálf, en þurfa ef til vill upplýsingar um hvað það er.
- Bjóddu fólk með þér í hópinn þinn, félagsmiðstöðina, leikfimina, leshópinn o.fl.
- Taktu eftir fólkiniu í kringum þig – heilsaðu því og horfðu í augun á því.
- Taktu þátt í sjálfboðaliðastarf. Það er alltaf þörf fyrir fleiri hendur. Rannsóknir sýna að sjálfboðaliðastarf getur gefið ákveðna lífsfyllingu og bætir líðan fólks.
- Bjóddu nágranna í kaffi eða göngutúr. Þótt fólk afþakki í fyrsta sinn, þá má alveg reyna aftur. Hafi fólk verið lengi eitt getur það krafist þó nokkurs kjarks að þiggja svona boð. Mikilvægt er að ná til fólks af erlendum uppruna sem oft er fjarri fjölskyldu og vinum.