

Sameiginlegur fundur Gamma- og Alfadeildar á Zoom þriðjudaginn 2. mars 2021 kl.19:30

Formaður setti fundinn með hefðbundnum hætti og bauð konur beggja deilda, Alfa- og Gammadeildar, velkomnar og þá sérstaklega Alfadeildina sem Gammadeild bauð til fundar. Að þessu sinni var nafnakalli sleppt vegna fjölda þátttakenda og ríkulegrar dagskrár sem formaður fór yfir í upphafi. Vegna fjölda þátttakenda var einnig ákveðið að sleppa umræðum og beina þeim frekar innan deilda við næsta tækifæri en 47 konur tóku þátt. Formaður þakkaði Ingibjörgu Elsu og Ingibjörgu Jónasdóttur sérstaklega fyrir tæknilega aðstoð.

Sigrún Aðalbjarnardóttir tók því næst til máls og las upp fundargerð sem Hildur Skarphéðinsdóttir ritaði á síðasta fundi, 3. febrúar sl. og nefndi að ítarlegri fundargerð væri svo að finna á vef og vísaði þá í niðurstöður rannsókna sem kynntar voru á síðasta fundi.

Hafdís Bára Kristmundsdóttir úr Alfadeild flutti orð til umhugsunar og ræddi hversu áhugaverða og skrítna tíma við værum að upplifa. Breyttar aðstæður hefðu haft gríðarlega mikil áhrif og tekið á, m.a. í grunnskólunum. Upp úr stendur hversu vel börnin takast á við fordæmalaus tíma og erfiðar aðstæður. Rafræn foreldrasamtöl hafa leitt til þess að enn fleiri foreldrar hafa getað tekið þátt þar sem fjarlægðir og vinnuskipulag hafa ekki eins mikil áhrif, þannig ýmis tækifæri hafa gefist í krefjandi aðstæðum. Kennarar og starfsfólk skóla hafa staðið vaktina og verið í framvarðasveit og gríðarlegt álag hefur verið á skólastjórnendum. Nú fagna þeir þegar hömlur losna og samfélagið opnast en þetta tímabil hefur verið á við ítarlega endurmenntun. Að lokum vildi Hafdís hrósa þríeykinu og hvernig þau hefðu tekist á við sitt verkefni og sett gott fordæmi.

Þá var komið að erindi kvöldsins en Sigrún Aðalbjarnardóttir kynnti til leiks Sigríði Huldu Jónsdóttur, eiganda og framkvæmdastjóra SHJ ráðgjafar, en hún hefur sérhæft sig í fræðslu og ráðgjöf um lífsánægju fólks, velferð, styrkleika og þrautseigju. Sigrún vildi meina að hún væri í raun fjölfræðingur á sínu sviði og nefndi að hún væri auk þess meðlimur í Kappadeild þar sem hún hefði látið að sér kveða. SHJ stendur fyrir seiglu, hugrekki og jákvæðni auk þess að vera upphafsstafirnir hennar Sigríðar. Erindi hennar bar heitið: Þrautseigja í lífi og starfi. Þar velti hún upp spurningunni hvað þrautseigja væri og hvernig mætti efla þrautseigju með okkur. Þrautseigja er ekki nýtt hugtak og Sigríður ræddi rót þess og hvernig árangur markaðist ekki einungis af greind heldur líka þrautseigju og seiglu. Fræðilegar skilgreiningar þrautseigju og seiglu hafa breyst í tímans rás en í grundvallaratriðum er átt við úthald, aga, jákvæða aðlögun og getuna til að halda áfram. Snýst líka um að lifa, njóta og að næra sig og í seigluinni fælist einnig endurnýjun. Erfðir og umhverfi hafa áhrif á seiglu og geta ýmist dregið úr henni eða aukið hana. Sigríður sagði mikilvægt að velta fyrir sér hvernig við eflum seigluvöðvann? Þrjár víddir hafa hér áhrif: geta einstaklingsins til að finna heilsueflandi bjargir, áhrif fjölskyldu og áhrif samfélags. Í framhaldi fór Sigríður ítarlegar í einkenni og áhrifabætti. Einnig ræddi hún fjóra þætti þrautseigju: bjargráð, seiglu, merkingu og tilfinningagreind. Hægt er að þjálfra þrautseigju með því að vinna með eigið hugarfar og tók Sigríður m.a. dæmi um hvernig hún talaði um að 80% væri best af því hún væri haldin nettri fullkomnunarárættu og þá væri hún meðvituð um að gera ekki óraunhæfar kröfur á sjálfa sig og að halda í húmorinn. Hún fór í tíu gagnlegar leiðir til að rækta með sér þrautseigju sem hún talaði um sem tíu mola konfektkassa og bauð að lokum þátttakendum að velja sér einn mola og velja fyrir hvað við ætluðum að vera fyrirmyndir. Viðhorfið skiptir hér miklu máli en þeir fjórir styrkleikabættir sem efla þrautseigju eru: góð félags hæfni, lausnamiðað hugarfar, sjálfstæði og sjálfsvitund og tilfinning fyrir framtíðinni. Hvernig erum við að bera ábyrgð á og passa þessa þætti hjá okkur? Að lokum ræddi hún hvernig efla mætti þrautseigju í starfsumhverfi. Lokaorð Sigríðar voru: *Vertu góð við sjálfa þig og njóttu lífsins!*

Edda Pétursdóttir, formaður, færði þeim Sigríði og Hafdísi rafræna rós að erindi loknu sem þakkar fyrir góð orð til umhugsunar og áhugavert erindi. Þá kynnti Hrefna Sigurjónsdóttir til leiks Fríðu Bjarneyju

Jónsdóttur með orð til umhugsunar frá Gammadeild. Hugmynd hennar að orðum til umhugsunar kviknaði út frá sjónvarpsþætti á RÚV, Hamingjan býr í hæglætinu, þar sem fjallað var um hæglætislifnað á Djúpavogi, Citta Slow. Um er að ræða hugmyndafræði frá Ítalíu sem gengur út á að vinna gegn hraða í samfélaginu, leggja áherslu á virðingu fyrir sjálfum sér og náttúrunni og áherslu á sjálfbærni. Leik- og grunnskólar Djúpavogs hafa innleitt þessa hugmyndafræði og ræddi Fríða Bjarney hversu sterkt var að upplifa hversu vel allir lögðu sig fram í verkefninu og hugmyndaauðgin réði þar för. Hún endursagði sögu skólastjórans Halldóru úr þættinum um hvernig þriggja ára dóttir hennar minnti hana á að staldra við og hægja á í göngutúr. Börn lifa oft svo auðveldlega í hæglætinu en svo fer hraði samfélagsins að hafa áhrif. Hugtakið hraðaárátta er það sem Citta Slow er að reyna að vinna gegn. Hugtakið „Ameríkuhraði“ er eitthvað sem Fríða man eftir úr barnæsku sinni frá annarri ömmu sinni á meðan hin amman fór sér í engu óðslega og gaf sér tíma til að njóta líðandi stundar og vera í núinu. Fríðu þykir áhugavert að tengja þessa hugmyndafræði Citta Slow við hugtökin seiglu og þrautseigju. *Vera og njóta í stað þess að gera og þjóta*. Hún tók einnig dæmi um japanska hugmyndafræði, skógarbað, sem gengur út á að njóta náttúrunnar og opna sig fyrir henni. Í raun gefa henni gaum frá því smæsta yfir í hið stærsta og gefa því fulla athygli. Þetta hefur góð áhrif á seiglu og þrautseigju og minnir á mikilvægi þess að gefa sér og öðrum tíma á hverjum degi, ekki „einhvern tíma seinna“. Að lokum velti Fríða Bjarney því upp að kannski væri hamingjan að einhverju leyti fólgin í hæglætinu.

Edda þakkaði Fríðu Bjarneyju góða og mikilvæga hugvekju og taldi að innlegg kvöldsins myndu klárlega nýtast á næstu fundum, hér væri mikið fóður fyrir hugann. Að lokum vakti Edda athygli á bréfi sem barst frá landsforseta um að nú væri hægt að sækja um styrki fyrir vinnu til meistaraþrófs eða doktorsverkefnis eða vegna verkefna í sambærilegu námi. Sýna þyrfti fram á að verkefnið væri vel á veg komið en frekari leiðbeiningar væri að finna á heimasíðum, facebook og í tölvupóstum.

Þrjár Gammadeildarkonur hafa gefið kost á sér til trúnaðarstarfa hjá landssambandinu, DKG á Íslandi, en þær eru: Björk Einisdóttir til þátttöku í uppstillingarnefnd, Guðný Helgadóttir til þátttöku í stjórn landsambandsins og Renata Emilsson Peskova til þátttöku sem skoðunarmaður reikninga.

Edda gaf því næst formanni Alfadeildar, Ernu Arnardóttur, orðið sem þakkaði kærlega fyrir fundinn og boðið. Að lokum minnti Edda á næsta Gammafund sem áætlaður er 12. apríl og vonir standa til að þá verði hægt að hittast í eigin persónu. Við lifum á spennandi tímum skjálfta og farsóttar með ýmsum áskorunum en vonir standa til að allt horfi til betri vegar með vorinu. Slökkt á kertum og fundi slitið.

Fundarritari: Hrefna Sigurjónsdóttir