



Reykjavík, 6. apríl 2021

Velferðarráð
Randver Kári Randversson, sérfræðingur
Velferðarsvið Reykjavíkurborgar
Borgartún 10 - 12
105 REYKJAVÍK

Efni:

Svar við fyrirspurn um upplýsingar um þær aðgerðir sem ÍTR hefur þegar gripið til, og til hvaða frekari aðgerða sviðið hyggst taka í þeim tilangi að bregðast við áhrifum Covid-19 faraldursins

Aukin áhersla á lýðheilsu á óvissutímum

Lýðheilsa er yfirhugtak yfir heilsueflingu og forvarnir. Starfsemi ÍTR byggir á því að stuðla að góðri lýðheilsu borgarbúa með heilsueflingu og forvörnum. Heilsuefling snýst um að skapa aðstæður fyrir heilbrigði og vellíðan. Reykjavíkurborg vill að borgarbúum líði vel og séu hraustir á líkama og sál. Til að hlúa að andlegri og líkamlegri vellíðan borgarbúa á óvissutímum er margt sem hægt er að gera á meðan takmarkanir loka ekki starfsemi ÍTR. Mikilvægt er að halda sundlaugum, Ylströndinni/Siglunesi, skíðasvæðunum, Fjölskyldu- og húsdýragarðinum og Hinu húsinu opnu þegar hægt er. Starfsemi allra þessara staða stuðlar að andlegri- og líkamlegri vellíðan og heilsueflingu borgarbúa á óvissutímum og hefur auk þess mikið forvarnargildi ásamt því að auka lífsgæði.

Covid hefur gert það að verkum að borgarbúar hafa þurft að færa heilsurækt sína utandyra og hefur til að mynda orðið sprenging í gönguskíðanotkun og oft hefur verið uppselt á skíðasvæðin þegar þau eru opin. Þá hefur orðið mikil aukning í notkun á göngu- og hjólastígum í borginni. Mikil ásókn hefur verið í sundlaugarnar þegar þær eru opnar og oft komast færri að en vilja í heitu pottana og gufuböð í takmörkunum vegna Covid. Það er búið að vera stöðugur stígandi í aðsókn á Ylströndina frá því í vor og margir nýjir hópar að sækja sjósundið. Mikil aukning hefur verið í aðsókn á sumarnámskeið í Siglunesi og Fjölskyldu- og húsdýragarðinum nú á tímum Covid þegar flestir landsmenn ferðast ekki erlendis.

Sundlaugarnar og sjósundið við Ylströndina eru félagsmiðstöðvar, griðastaður fólks frá hraða samfélagsins þar sem fólk nýtur núvitundar, íhugunar, andlegrar- og líkamlegrar heilsuræktar og félagslegra samskipta án truflana frá sínum og öðru áreiti.

Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn hefur bæði skemmtana og fræðslugildi fyrir borgarbúa þar sem íslenskir búskaparhættir eru kynntir og tengsl á milli manna og dýra eflid og auk þess að vera skemmtileg samverustund fyrir fjölskyldur. Það er hægt að njóta fjölbreytrar þjónustu og aðstöðu í tómtundum og auka vellíðan borgarbúa með því að njóta umhverfisins í garðinum, dýranna og þeirrar



afþreyingar sem er þar upp á að bjóða. Garðurinn er griðarstaður fjölskyldunnar þar sem börnin og fullorðnir skemmta sér saman, fræðast um dýrin og njóta samverustundar.

Hitt húsið:

Covid 19 hefur haft mikil áhrif á starfsemi Hins Hússins og ýmsar skerðingar eða breytingar á starfseminni átt sér stað. Stafsemin hefur bein áhrif á líðan ungmenna og hefur það að makmiðið að halda þeim í virkni. Hér að neðan er yfirlit yfir þær breytingar sem hafa orðið á starfseminni í Covid takmörkunum:

Atvinnumál

- Námskeið fyrir ungt fólk í atvinnuleit fyrir Vinnumálastofunum hafa verið færð yfir á netið.
- Verið er að undirbúa samstarf við VEL um að þau sendi skjólstæðinga sína sem eru á fjárhagsaðstoð á námskeiðin.
- Boðið upp á atvinnuráðgjöf í gegnum skype og í síma.

Menningarmál

- Músíktílaunir 2020 féllu niður.
- Unglist fór fram á netinu, viðburðum streymt frá tónleikastöðum og leikhúsum.
- Óvíst hvernig staðið verður að inntökuprófi í Götuleikhúsið fyrir sumar 2021.
- Fjarfundir við vinnslu umsókna í Lifthópa fyrir sumar 2021.

Forvarnir

- Jafningjafræðslan færði vetrarfræðsluna í framhaldsskólunum á netið.
- Inntökupróf féllu niður. Í staðinn sendu umsækjendur inn myndbönd.
- Í hópastarfinu Vinfús, þar sem unnið er með félagslega einangraða einstaklinga, fékkst undanþága frá sóttvarnalækni til að halda úti starfinu.

Upplýsingamiðstöð

- Vísa hefur þurft mörgum hópum frá sem hafa óskað eftir aðstöðu.
- Fastir leigutakar þurftu að fara annað á meðan aðgangur var takmarkaður að húsnæðinu.
- Vefsíðan Áttavitinn var eflað, en á henni má finna hagnýtar greinar um ýmiskonar málefni og fróðleik, auk þess sem starfsfólk svarar þar nafnlausum spurningum.
- Ekki náðst að innleiða eins og til stóð opið hús fyrir 16-18 ára vegna lokana.

Frístundastarf fatlaðra

- Í Covid lokunum var Frístund fatlaðra í samskiptum við ungmennin í gengum fjarfundbúnaði og var meðal annars með leiki og fleira.
- Um tíma þurfti að skipta hópnum upp og skerða þjónustu, en á heildina litið hefur þjónustan verið nokkuð stöðug þar sem frístundastarfið hefur haft forgang í húsnæðinu og auðvelt að skipta því upp í sóttvarnahólf. Undanþága vegna fjölda var veitt frá sóttvarnalækni.
- Dagskráin hefur þurft að taka mið af Covid takmörkunum.



Hitt húsið óskar eftir því að fá aukið fjármagn í að þróa áfram þessar nýju áherslubreytingar í starfsemi hússins sem hafa reynst mjög vel á tímum takmarkana og Hitt húsið sér mikið tækifæri til sóknar á þessari braut í framtíðinni.

ÍTR:

Aðgerðir sem ÍTR hefur gripið til í Covid fyrir borgarabúa

- ÍTR tók þátt í G vítamín geðræktardag Tali Geðhjálp á þorra og gaf frítt í allar sundlaugarnar þann 17. febrúar 2021 til að auka vellíðan bogarbúa.
- Sviðið er að taka þátt í vinnumarkaðsaðgerðum til að sporna gegn auknu atvinnuleysi vegna Covid með því að miðla fólki í störf hjá sviðinu frá Vinnumálastofnun og af fjárhagsaðstoð.
- ÍTR styður við heilsueflingu fólks á atvinnuleysisráði, fjárhagsaðstoð, öryrkja og eldri borgara með því að gefa þeim frítt í sund.
- ÍTR styður við heilsueflingu. Þá er gert ráð fyrir að fara í auglýsingaherferð ÍTR um sund, Fjölskyldu- og húsdýragarð, Ylströnd og andlega- og líkamlega vellíðan og heilsueflingu þegar takmarkanir leyfa.

Aðgerðir sem ÍTR hefur gripið til í Covid fyrir starfsfólk

ÍTR bauð starfsfólki upp á fyrirlesturinn „Hlúum að vellíðan á óvissutímum“ frá Ingrid Kuhlmann sem er með meistarágráðu í hagnýtri jákvæðri sálfræði. Í fyrirlestrinum var farið yfir hvernig við getum tryggt að við höldum andlegri heilsu á þessum óvissutímum. Farið yfir 15 góð ráð og 3 jákvæð inngrip en markmiðið með þeim er að stuðla að jákvæðum tilfinningum, jákvæðri hegðun og jákvæðum hugsunum.

Hér er lýsing á fræðslunni:

Undanfarna mánuði hafa verið töluverðar takmarkanir á félagslegum samskiptum. Þessar ráðstafanir eru auðvitað nauðsynlegar og góðar til að sporna við útbreiðslu kórónuveirunnar, en ekki eins góð fyrir andlega heilsu okkar. Við erum félagsverur og skortur á nánnum félagslegum samskiptum getur haft neikvæð áhrif á andlega heilsu okkar. Auk þess upplifum við mikla óvissutíma, sem getur leitt til þess að við finnum fyrir óöryggi og kvíða. Samkvæmt nýlegum Þjóðarpólssi Gallup finnur um fjórðungur landsmanna fyrir kvíða vegna COVID-19 og 70% landsmanna hafa áhyggjur af efnahagslegum áhrifum veirunnar. Kvíði og áhyggjur eru eðlileg viðbrögð við þeim fáheyrðu aðstæðum sem erum að upplifa í dag. Þegar áhyggjurnar verða hins vegar óraunhæfar eða viðvarandi geta þær valdið vanlíðan og haft neikvæð áhrif á daglegt líf.

Boðið var upp á fyrirlestrana á þremur mismunandi dögum til að tryggja að allir starfsmenn gætu séð hann og valið sér tíma sem hentaði.

Ákveðið var að innleiða Lean hugmyndafræðinni hjá ÍTR og er sú innleiðing nú þegar hafin hjá fjórum starfsstöðum sviðsins. Innleiðing á Lean nýtist vel á tímum Covid og styttingu vinnuvikunnar. Stuttir



Lean fundir halda upplýsingaflæði gangandi, tengslum á milli starfsfólks og verkefna, betra skipulagi og stöðugum umbótum. Fjarfundalausnir hafa verið teknar í notkun til að geta haldið samskiptum og fundum og starfseminni gangandi í fjöldatakmörkunum og heimavinnu.

Átak er í gangi í innleiðingu á Grænum skrefum nú á tímum Covid og hefur hjálpað starfsstöðum að huga að umhverfinu og þjappa starfshópnum saman með því að vinna að sameiginlegu vistvænu markmiði. Átakið eykur á samvinnu og jákvætt hugarfar með sjálfbærni að leiðarljósi. Átakið styður vinnu ÍTR að því að vera partur að sjálfbæru velsældarhagkerfi. Hlutverk ÍTR er að stuðla markvisst að því að skapa umhverfi og aðstæður sem hafa jákvæð áhrif á heilsu, líðan og lifnaðarhætti borgarbúa. Grænu skrefin hafa þannig jákvæð áhrif og eru hvetjandi bæði fyrir starfsfólk og þjónustuþega.

ÍTR ákvað að leggja áherslu á Regnbogavottun Reykjavíkurborgar hjá sviðinu og hafa flestir starfsstaðir ÍTR nú þegar hafið vottunarferlið og þrír starfsstaðir lokið henni fyrstir allra starfsstaða borgarinnar. Vesturbæjarlaug reið á vaðið og fast á fætur hennar komu Ylströndin og síðan Fjölskyldu- og húsdýragarðurinn. Bæði Árbæjarlaug og Skrifstofa ÍTR hafa hafið innleiðingarferlið til að fá Regnbogavottun Reykjavíkurborgar. Markmiðið með Regnbogavottuninni er að gera starfsemi Reykjavíkurborgar hinseginvænni, bæði fyrir starfsfólk og þjónustuþega og þannig koma í veg fyrir beina og óbeina mismunun í garð hinsegin fólks. Vottunin hefur það markmið að bæta starfsumhverfið sem og þjónustuna fyrir hinsegin fólk með fræðslu (e. sensitivity training) um hinsegin málefni og ríkjandi viðmið í samfélaginu og gera starfsemina hinseginvænni. Vottunin bætir ímynd starfsstaðana bæði fyrir þjónustuþegum og starfsmönnum og gerir starfsstaðina aðgengilegri fyrir öll.

Gerður Sveinsdóttir