

Bjargráð

Samantekt bjargráða frá notendum
Bjargarinnar - Geðræktarmiðstöðvar
Suðurnesja



Um Bjargráð

Bjargráð er samstarfsverkefni með notendum Bjargarinnar – Geðræktarmiðstöðvar Suðurnesja.

Markmiðið er að safna saman bjargráðum sem hafa hjálpað fólki að takast á við erfiða tíma og miðla þeim áfram í þessari bók. Notendur gáfu okkur innsýn inn í þeirra vegferð og hvaða bjargráð hafa hjálpað þeim í gegnum lífsleiðina.

Hér deila einstaklingar því sem hefur virkað, litlum venjum, hugmyndum og leiðum sem hafa létt á sál og líkama. Þessi bók er vitnisburður um von, seiglu og fjölbreytileika leiðanna sem við veljum til að halda áfram.

Þín bjargráð skipta máli. Þau geta orðið öðrum innblástur, stuðningur og áminning um að bati er mögulegur.

Við þökkum notendum Bjargarinnar innilega fyrir að taka þátt í þessu samvinnuverkefni með okkur.

“Stundum tekur langan tíma að komast á réttan stað” – Notandi

Samvera

Í umræðum notenda kom skýrt fram að samvera hvort sem er með fjölskyldu, vinum, dýrum eða í hópum þar sem hlýja og skilningur ríkir hefur djúpstæð áhrif á líðan fólks. Að fá að vera hluti af samfélagi, eiga samtal, hlæja með öðrum eða einfaldlega deila stund í þögn getur dregið úr kvíða, aukið vellíðan og sjálfsöryggi.

Félagsleg einangrun, á hinn bóginn, getur haft þveröfug áhrif. Hún grefur undan sjálfsmýndinni, eykur einmanaleika og getur haft neikvæð áhrif á bæði andlega og líkamlega heilsu. Margir notendur lýstu því hvernig erfiðleikar jukust þegar þeir einangruðu sig.

Samvera þarf ekki alltaf að felast í miklum samskiptum eða fjölmönnum viðburðum. Stundum nægir einfaldlega að vera nálægt öðrum, hlusta á raddir í kringum sig, bjóða góðan dag eða drekka kaffi með kunningja. Smáar stundir geta haft stór áhrif.

Við þurfum hvort annað til að dafna. Þegar við leyfum okkur að tengjast öðrum, minnkar fjarlægðin milli okkar og lífið verður aðeins léttara að bera.

“Hitta fjölskyldu eða vini reglulega” - Notandi

“Tala við einhvern sem ég treysti” - Notendur

“ekki loka þig af” - Notandi

Að leita aðstoðar

Að leita sér aðstoðar er merki um styrk, ekki veikleika. Það krefst hugrekks að viðurkenna að maður ráði ekki alltaf við allt einn og að stundum þurfi maður á stuðningi annarra að halda. Þó það geti virst erfitt skref að stíga, þá er það eitt það mikilvægasta sem við getum gert fyrir sjálf okkur.

Að tala við fagfólk, vin, fjölskyldu eða jafnvel stuðningshóp getur opnað nýjar leiðir til skilnings og bata. Þegar við segjum hlutina upphátt minnkar þunginn sem við berum og stundum nægir það eitt að vita að einhver hlustar.

Mörgum reynist gagnlegt að skrifa niður hugsanir áður en þeir leita sér hjálpar. Það getur auðveldað að setja orð á líðan og útskýra hvað hefur verið erfitt. Aðrir finna öryggi í því að hafa með sér einhvern sem styður þá í fyrstu skrefunum. Það er engin rétt leið.

Það er mannlegt að þurfa á öðrum að halda. Enginn kemst í gegnum lífið án stuðnings, og það er eðlilegt að þurfa hjálp alveg eins og við leitum til læknis þegar líkaminn er veikur. Hjálp við vanlíðan er ekki frábrugðin því. Hún er einfaldlega umhyggja fyrir sjálfum sér.

“Ég vildi að ég væri óhræddari við að vera hreinskilin við vini og vandamenn” - Notandi

“leitaðu þér hjálpar, talaðu um það!!” - Notandi

Úrræði

Ef þú eða eitthver sem þú þekkir þarfnast aðstoðar:

- Opið allan sólarhringinn – Hjálparsími Rauði krossins **1717**
- Opið allan sólarhringinn – Netspjall **1717.is**
- Opið allan sólarhringinn – Píeta síminn **552-2218**
- Opið allan sólarhringinn – Upplýsingamiðstöð heilsugæslunnar s.**1700**
- Opið allan sólarhringinn – Netspjall Heilsuveru, heilsuvera.is
- Bergið headspace (fyrir fólk að 25 ára)
- Heilsugæslustöðvar um allt land
- Fagaðilar á einkastofu
- Í neyð: **112**

“Stundum þarf maður að sækjast eftir aðstoð, það bankar enginn uppá og býður hjálp” – Notandi

Að horfa inn á við

Notendur nefndu mikilvægi þess að horfast í augu við sjálfan sig. Í hraða nútímalífsins gleymum við oft að gefa okkur tíma til að staldra við. Oft er ekki tími til þess að takast á við tilfinningar svo að við reynum að hlaupa frá óþægilegum tilfinningum eða troða þeim niður.

Þegar við leyfum okkur að setjast niður í kyrrð og horfa inn á við, getum við fundið frið og skilning. Stundum er það fyrsta skrefið í átt að breytinga, að sjá hlutina eins og þeir eru, án þess að dæma. Þegar við verðum meðvituð um eigin hugsanir og tilfinningar, getum við tekið skref í átt að sjálfsumhyggju og jafnvægi.

Oft er gott að líta inn á við ef maður lendir í óþægilegum aðstæðum og kanna hvort að það sé eitthvað sem maður sjálfur hafi getað gert betur í aðstæðunum. Við getum ekki borið ábyrgð á gjörðum annara en við getum tekið ábyrgð á okkar eigin gjörðum.

“Þegar fíflum fjólgar í kringum mig þá veit ég að ég þarf að staldra við og líta inn á við” – Notandi

“Við erum aldrei lokaútgáfan af okkur sjálfum” – Notandi

Til umhugsunar

ÁÐUR EN ÞÚ TEKUR TIL ORÐS..

T

Is it True?

H

Is it Helpful?

I

Is it Inspiring?

N

Is it Necessary?

K

Is it Kind?

Náttúran

Náttúran hefur einstaka hæfileika til að róa hugann og endurnæra líkama og sál. Hún minnir okkur á að við erum hluti af stærra samhengi. Það að staldra við úti í náttúrunni, hlusta á fuglasöng, finna vindinn á húðinni eða sjá ljósið breytast getur haft djúp áhrif á líðan.

Í náttúrunni þurfum við ekki að vera neitt sérstakt. Við megum bara vera. Hún tekur á móti okkur án væntinga eða kröfu um árangur. Hvort sem við göngum á fjöllum, sitjum við sjóinn eða einfaldlega stöndum í garðinum og drögum andann djúpt, þá opnast rými fyrir kyrrð og tengingu.

Rannsóknir hafa sýnt að það að dvelja reglulega úti í náttúru getur dregið úr streitu, bætt svefn, aukið orkustig og eflt andlega heilsu.

“Mér líður best hjá hafinu, það jarðtengir mig” – Notandi

“Ég fæ orku úr náttúrunni” – Notandi

Að tengjast náttúrunni

-  **1** *Finndu þér stað*
Stattu eða sestu þar sem þú getur verið í friði. Taktu eftir því hvar þú ert.
-  **2** *Andaðu djúpt*
Dragðu andann rólega inn um nafið og andaðu út um munninn. Gerðu þetta þrisvar sinnum. Leyfðu líkamanum að slaka á með hverri útöndun.
-  **3** *Opnaðu skynfærin*
Hlustaðu, lyktaðu, finndu,,,.
-  **4** *Taktu eftir smáatriðum*
Veldu eitt atriði í náttúrunni – lauf, stein, ský, tré. Hvað sérðu þegar þú horfir virkilega vel?
-  **5** *Þakkaðu þér fyrir stundina*
Áður en þú ferð, lokaðu augunum í smá stund og reynsu að finna fyrir þakklæti fyrir stundina

“Að hlusta á rigninguna hjálpar mér að setja hluti í samhengi” –
Notandi

“..að liggja í mosa og horfa upp í skýjin” – Notandi

Hugarfar

Hugarfarið hefur mikil áhrif á það hvernig við bregðumst við aðstæðum og hvernig okkur líður. Við getum ekki stjórnað öllu sem gerist, en við getum lært að hafa áhrif á hvernig við hugsum um hlutina. Smá breyting í hugsun getur gert stóran mun.

Að temja sér jákvæðara eða opnara hugarfar snýst ekki um að neita fyrir erfiðleika, heldur að sjá möguleika í stað hindrana. Það þýðir að við lærum að líta á mistök sem hluta af ferlinu og að við getum alltaf lært og vaxið, líka þegar við rekumst á vegg.

Hugarfar mótast með æfingu. Með því að veita athygli hugsunum okkar og spyrja: „Hjálpar þessi hugsun mér?“ getum við smám saman byggt upp meiri sveigjanleika og sjálfstraust.

Við verðum að bera ábyrgð á því að þekkja og grípa hugsanir sem eru okkur ekki hjálplegar.

Rétt hugarfar skiptir öllu máli þegar kemur að því að ná árangri

“GÆS = **Get**, **Ætla**, **Skal**

“Það er allt í lagi að geta ekki gert allt sem að þú vilt” - Notandi

“Hænskref eru líka skref” - Notandi

“Allar tilfinningar eru leyfilegar, ég má stoppa, anda og byrja aftur”
- Notandi

Núvitund

Þegar við æfum núvitund minnkar álag og við lærum að bregðast við aðstæðum með ró í stað vanans. Það er ekki flókin hugleiðsla eða sérstök tækni – stundum nægir að stoppa, anda og taka eftir.

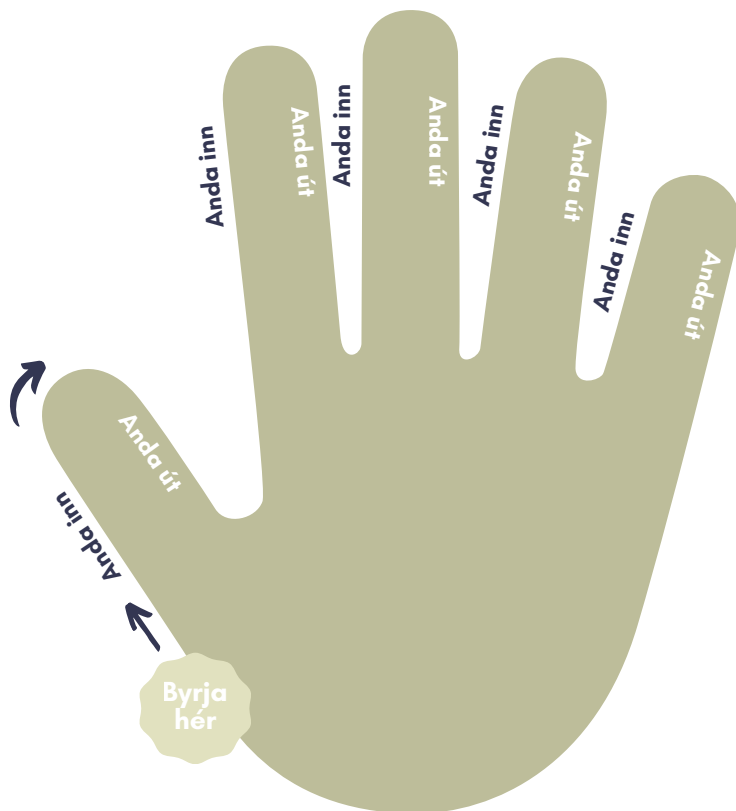
Við getum æft núvitund hvar sem er: í göngu, við eldamennsku, í samtali eða á leiðinni heim. Með tímanum verður auðveldara að taka eftir því sem skiptir máli og sleppa því sem ekki þjónar okkur.

Núvitund snýst ekki um að slaka á heldur að vera í núinu og vera tengd umhverfinu. Við höfum öll gott af ámynningunni um að vera meira til staðar í nútíðinni.

Þú þarft ekki að breyta neinu, bara taka eftir því sem er fyrir framan þig.

“Be here now” – Notandi

Öndunaræfing



Dragðu fingurinn rólega eftir hendinni og fylgdu leiðbeiningunum

“Hugleiðsla hjálpar mér mikið, ég er með app í símanum” - Notandi

Samskipti

Samskipti eru grunnur að tengslum og velliðan. Að geta tjáð sig, hlustað og skilið aðra skiptir sköpum – sérstaklega þegar lífið er erfitt. Það að tala um tilfinningar getur létt á innra álagi og skapað rými fyrir skilning og stuðning.

Góð samskipti byrja oft á hlustun. Að gefa öðrum athygli án þess að dæma eða trufla getur haft djúp áhrif. Stundum þurfum við ekki lausn, heldur bara einhvern sem hlustar.

Það er líka mikilvægt að hlusta á sjálfan sig, að þekkja eigin mörk, segja nei þegar þarf og biðja um hjálp þegar maður ræður ekki við allt einn. Heiðarleiki og mildi í orðum geta gert samskipti skýrari og öruggari fyrir alla.

Við berum ábyrgð á eigin samskiptum og því hvernig við mætum öðrum. Mikilvægt er að forðast einhliða samskipti, þar sem annað hvort gefur stöðugt meira en hitt. Jafnvægi í samskiptum getur þó verið breytilegt eftir tímabilum, stundum höfum við meira að gefa, stundum þurfum við sjálf meiri stuðning. Það skiptir máli að vera meðvituð um þetta jafnvægi og rækta samskipti sem byggja á gagnkvæmni og virðingu.

“Það er enginn með sömu tilfinningar” – Notandi

“Það má ræða tilfinningar” – Notandi

Losun tilfinninga

Tilfinningar eru eðlilegur hluti af lífinu, en stundum geymum við þær inni í okkur of lengi. Þegar við leyfum okkur að finna og tjá það sem býr innra með okkur, léttir á líkama og huga. Losun tilfinninga getur verið bæði róandi og endurnærandi og það er margt sem getur hjálpað.

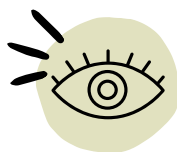
Sumir finna létti við að tala við traustan vin eða ráðgjafa, aðrir við að skrifa hugsanirnar niður og sjá þær á blaði. Hreyfing eins og ganga, sund eða dans getur hjálpað til við að losa spennu úr líkamanum, og tónlist getur opnað fyrir tilfinningar sem erfitt er að setja í orð. Aðrir finna ró í því að gráta, hlæja eða skapa, hvort sem það er með litum, orðum eða hljóðum. Sumir þurfa bara að fá að vera í friði í kyrrðinni.

Það er ekki veikleikamerki að gráta eða verða reiður, það er merki um að við séum lifandi og að lífið hreyfi við okkur. Að bæla tilfinningar niður getur valdið spennu og þreytu, en að leyfa þeim að fá útrás hjálpar okkur að halda jafnvægi og mykt.

“...fara í kalda sturtu” – Notandi

“Stundum hjálpar mér að öskra” – Notandi

Róandi aðferð



5 HLUTIR SEM ÞÚ GETUR SÉÐ



4 HLUTIR SEM ÞÚ GETUR SNERT



3 HLUTIR SEM ÞÚ HEYRIR



2 HLUTIR SEM ÞÚ FINNUR LYKT AF



1 HLUTIR SEM ÞÚ FINNUR BRAGÐ AF

Öndun

Öndunin er einfaldasta – og jafnframt öflugasta – bjargráðið sem við eigum. Hún fylgir okkur frá fyrsta degi til þess síðasta, en oft gleymum við að nýta hana meðvitað þegar við þurfum mest á henni að halda.

Margir notendur lýstu því hvernig djúp og meðvituð öndun hefði hjálpað þeim að finna frið á erfiðum stundum, róa hjartað og endurheimta stjórn á eigin líkama og huga.

Þegar við erum stressuð, kvíðin eða hrædd hækkar öndunin oft ósjálfrátt upp í bringu og verður grunnt og hratt. Það getur aukið spennu og gert líkamann viðbúinn hættu – jafnvel þegar engin raunveruleg hættu er til staðar. Með því að draga andann djúpt, niður í maga, sendum við líkamanum skilaboð um að hann megi slaka á.

Að staldra við og taka nokkrar meðvitaðar andardrættir getur breytt heilu augnabliki. Það róar taugakerfið, hjálpar okkur að finna festu í núinu og opnar rými fyrir skýrari hugsun.

Sumir nýta einfaldar öndunaræfingar, aðrir stunda jóga, hugleiðslu eða núvitund þar sem öndunin leiðir veginn. Engin ein leið er rétt – en allar byggja þær á því að snúa aftur að einfaldleikanum: að anda inn og anda út.

“Ferskt loft hjálpar mér alltaf” – Notandi

Öndunaræfing

DJÚP ÖNDUN

SITTU EÐA LEGGSTU NIÐUR

á þægilegan stað

ANDAÐU INN UM NEFIÐ

í 4 sekúntur

HALTU INNI ANDANUM

í 2 sekúntur

ANDAÐU ÚT UM NEFIÐ



í 6 sekúntur

ENDURTAKTU

eins oft og þarf

“..anda djúpt og slaka á” – Notandi

Tónlist

Merkilegt var að sjá hversu mikil áhrif tónlist hafði á líðan notenda hér í Björginni. Tónlist hefur þann einstaka kraft að tengja okkur við tilfinningar sem erfitt er að setja í orð. Hún getur bæði róað hugann og hresst sálina, minnt okkur á gleði eða hjálpað okkur að gráta. Sum lög færa okkur orku og von, önnur gefa leyfi til að finna sorg eða mýkt. Stundum virkar tónlist bara til þess að róa hugann.

Það skiptir ekki máli hvaða tónlist maður velur, hún þarf bara að virka fyrir þann sem hlustar. Sumir finna frið í rólegum melódíum, aðrir þurfa hraðan takt eða texta sem veitir kraft. Mikilvægt er að hlusta á líkamann og finna hvað hjálpar hverju sinni.

Það er hægt að hlusta á tónlist í öllum aðstæðum, með vinum, í bílnum o.s.frv.

“Tónlist hjálpar mér alltaf” – Notandi

Forgangsröðun

Við getum ekki gert allt í einu, þó við viljum oft reyna. Forgangsröðun snýst um að velja það sem skiptir mestu máli hverju sinni og sleppa því sem má bíða. Þegar við lærum að stilla væntingar og setja raunhæf mörk, minnkar álagið og einbeitingin eykst.

Stundum þýðir forgangsröðun að taka eitt lítið skref í stað þess að reyna að leysa allt í einu. Að ákveða að hvíla sig í dag í stað þess að klára verkefni getur líka verið forgangsröðun, hún snýst ekki aðeins um framleiðni, heldur líka um vellíðan.

Það getur hjálpað að skrifa niður það sem þarf að gera og spyrja:

- Hvað skiptir mig raunverulega máli í dag?
- Hvað mun skipta minna máli eftir viku eða mánuð?

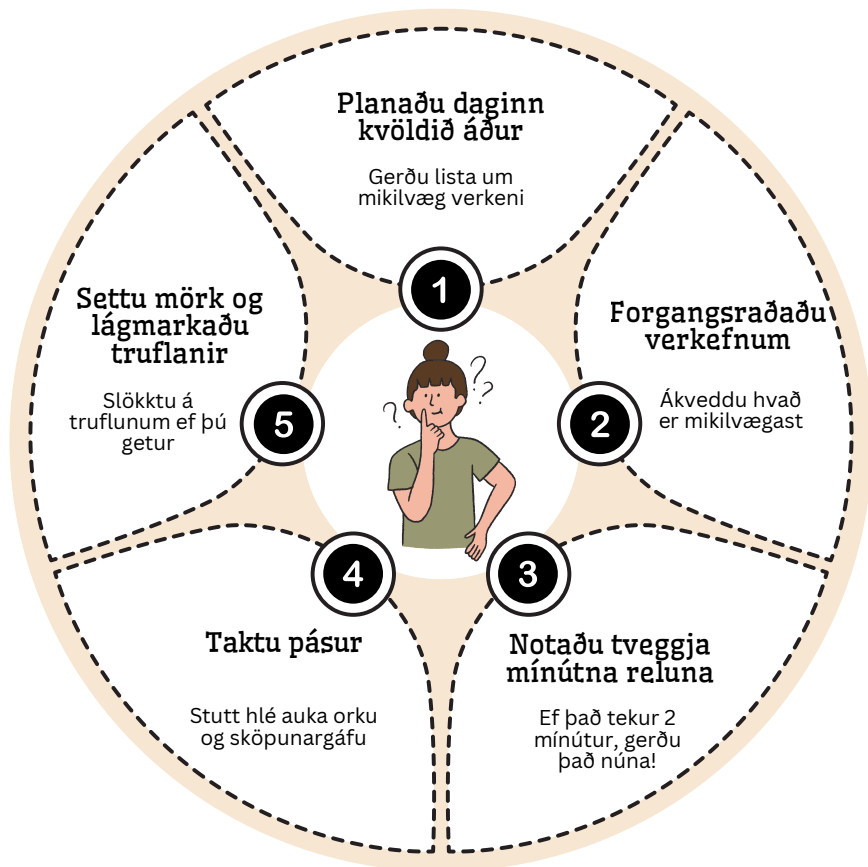
Með því að velja meðvitað hvernig við notum tíma og orku lærum við að hlúa betur að okkur sjálfum og því sem skiptir máli.

*“Reyni að fókusa á verkefni sem ég þarf ekki að hugsa við” -
Notandi*

“Reyni að dreifa daglegu ótímabundnu álagi jafnt yfir” - Notandi

Æfing 1

forgangsroðun



“Reyni að dreifa daglegu ótímabundnu álagi jafnt yfir” – Notandi

Þolinmæði

Í umræðum notenda kom skýrt fram að samvera hvort sem er með fjölskyldu, vinum, dýrum eða í hópum þar sem hlýja og skilningur ríkir hefur djúpstæð áhrif á líðan fólks. Að fá að vera hluti af samfélagi, eiga samtal, hlæja með öðrum eða einfaldlega deila stund í þögn getur dregið úr kvíða, aukið vellíðan og sjálfsöryggi.

Félagsleg einangrun, á hinn bóginn, getur haft þveröfug áhrif. Hún grefur undan sjálfsmyndinni, eykur einmanaleika og getur haft neikvæð áhrif á bæði andlega og líkamlega heilsu. Margir notendur lýstu því hvernig erfiðleikar jukust þegar þeir einangruðu sig.

Samvera þarf ekki alltaf að felast í miklum samskiptum eða fjölmönnum viðburðum. Stundum nægir einfaldlega að vera nálægt öðrum, hlusta á raddir í kringum sig, bjóða góðan dag eða drekka kaffi með kunningja. Smáar stundir geta haft stór áhrif.

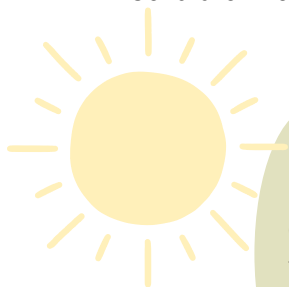
Við þurfum hvort annað til að dafna. Þegar við leyfum okkur að tengjast öðrum, minnkar fjarlægðin milli okkar og lífið verður aðeins léttara að bera.

“Þetta er verkefni út lífið, ekki spretthlaup” – Notandi

Svefnvenjur

Svefn er grunnstoð heilsu og vellíðanar. Þegar við sefur nægan og góðan svefn styrkjum við bæði líkama og sál, bætum einbeitingu, minni og skap, auk þess sem við verjum okkur gegn ýmsum heilsufarsvandamálum. Að temja sér góðar svefnvenjur er því eins og að leggja inn á heilsubankann á hverri nóttu.

“Sef aldrei með farsímann inni í svefnherberginu” – notandi



Dagsbirta heldur líkamsklukkunni í jafnvægi, gefur orku yfir daginn og hjálpar líkamanum að framleiða melatónín að kvöldi sem tryggir betri svefn.

“Passa svefninn nr. 1 - 2 - 3” – notandi

5 svefnráð

-  **1** *Halda rútínu*
Reyndu að fara að sofa og vakna á sama tíma hvern dag til þess að stilla lífsklukkuna
-  **2** *Búðu til róandi rými*
Haltu svefnherberginu þínu dimmu, svara og rólegu til að stuðla að betri og dýpri svefni.
-  **3** *Takmarkaðu skátíma*
Slökkvið á tækjum að minnsta kosti klukkustund fyrir svefn til að bæta svefngæði.
-  **4** *Hugaðu að matarræði*
Forðist koffín, áfengi eða þungar máltíðir rétt fyrir svefn til að fá mýkri svefn.
-  **5** *Haltu rúminu bara fyrir svefn*
Notaðu rúmið bara fyrir svefn og nánd. Vinna, sjónvarp og símnotkun eiga ekki heima þar.

“Svefnherbergið mitt, það er minn friðarstaður” - notandi

Næring

Næring hefur bein áhrif á líðan, orku og einbeitingu. Að borða reglulega og fjölbreytt styður við jafnvægi í líkamanum og hjálpar okkur að takast á við daginn. Smáatriði skipta máli; að drekka vatn, borða ávexti og grænmeti og passa skammtastærðir

Þegar við erum andlega þreytt gleymum við oft að næra okkur, en þá er það einmitt það sem líkamanum þarf mest á að halda. Líkaminn og hugurinn vinna saman og ef annar fær ekki næga orku, finnur hinn það líka. Oft grípur fólk í skyndifæði en betra en þá að reyna að grípa í skyldifæði með góðu næringarinnihaldi.

Það er ekki nauðsynlegt að borða fullkomlega, heldur að finna jafnvægi sem hentar hverjum og einum. Að gera lítið, reglulega, er meira virði en að gera mikið í stuttan tíma.

“Holl fæða en leyfi mér samt að tríta mig” - notandi

Næring

Matarvenjur

Fjölbreytt
næring

Fjölbreytt næring tryggir að líkaminn fái öll þau vítamín og næringarefni sem hann þarf til að starfa eðlilega og viðhalda heilsu.

Vatnsdrykkja

Að drekka nægt vatn er mikilvægt til að viðhalda orku, einbeitingu og heilbrigðri starfsemi líkamans.

Ekki sleppa
máltíðum

Mikilvægt er að sleppa ekki máltíðum því regluleg næring hjálpar til við að halda orku, blóðsykri og einbeitingu í jafnvægi.

Elda heima

Að elda heima stuðlar að hollari matarvenjum, sparnaði og betri stjórn á innihaldi máltíða.

Passa
skammtastærðir

Rétt skammtastærð hjálpar til við að halda jafnvægi milli orkuinntöku og orkuþarfar líkamans.

Seigla

Seigla er hæfileikinn til að halda áfram jafnvel þegar lífið hefur tekið í okkur. Hún birtist ekki sem stöðug styrkur eða óbilandi jákvæðni, heldur sem viljinn til að reyna aftur, þótt það sé erfitt. Að vera seigur þýðir ekki að við finnum aldrei fyrir vanmætti eða vonleysi, heldur að við lærum smám saman að treysta því að við getum komist í gegnum erfiðleikana.

Seigla þroskast með reynslu, stuðningi og sjálfsvitund. Hún styrkist þegar við sjáum að við höfum áður tekist á við erfiðar aðstæður og lifað þær af. Hún vex þegar við leitum hjálpar, tölum um tilfinningar og lærum að treysta öðrum.

Að rækta seiglu felst í því að sýna sjálfum sér mildi og þolinmæði. Það má eiga slæma daga, vera þreyttur eða niðurdreginn, án þess að það þýði að maður sé að gefast upp. Þvert á móti er seiglan fólgin í því að halda áfram að mæta sjálfum sér af kærleika, dag eftir dag, jafnvel þegar það virðist lítið breytast.

Þegar við horfum til baka sjáum við oft að seiglan var til staðar allan tímann: í litlu skrefunum, í því að mæta á staðinn, í því að koma sér úr húsi o.s.frv.

“Non - reaction: Ég bregst ekki við storminum” - Notandi

“Ég hef ekki barist til einskis og ætla ekki að stoppa” - Notandi

Dýr

Að sinna dýri getur gefið lífinu tilgang og rútínu. Það að fara í göngutúr með hundinum, klappa kettinum eða gefa kanínunni að borða getur skapað friðsælar stundir og ró í huga. Margir finna að dýr hjálpa þeim að vera meira í núinu og minna föst í hugsunum um fortíð eða framtíð.

Sambandið við dýr byggist á einlægni og trúnaði. Þau taka okkur eins og við erum, án væntinga eða dóma, og veita skilyrðislausu hlýju og samveru. Fyrir marga er þessi einfaldleiki gríðarlega dýrmætur, að fá að vera nákvæmlega eins og maður er, án þess að þurfa að útskýra eða fela neitt.

Rannsóknir hafa sýnt að dýr geta haft jákvæð áhrif á líðan, minnkað streitu og jafnvel lækkað blóðþrýsting. Þau hvetja okkur til að hreyfa okkur, vera úti í náttúrunni og taka eftir litlu hlutunum í kringum okkur. Þau minna okkur á að njóta augnabliksins, vera í núinu og tengjast með hjartanu fremur en huganum.

“fer út að labba með hundinn minn” - Notandi

“hugsa um dýrin mín hjálpar mér” - Notandi

