

# Fréttapistill frá forseta Íslands

25. október 2020

Vetur er genginn í garð. Fyrsti vetrardagur var í gær, laugardaginn 24. október. Fyrr á öldum gat þessi harða ártíð valdið usla, hungri og mannfelli. Blessunarlega búum við núna í betri heimi. Síðustu misseri höfum við þó verið minnt rækilega á að vetur konungur ber nafn með rentu. Illviðri geisuðu síðasta vetur, rafmagnsleysi setti samfélagið víða í uppnám. Nú eigum við að vera betur búin undir áhlaup af þessu tagi.

Í gær var þess líka minnst að 75 ár voru liðin frá stofnun Sameinuðu þjóðanna. Við upphaf vetrar 1945 var einum mesta hildarleik mannkynssögunnar nýlokið. Aftur getum við litið um öxl og fyllst bjartsýni yfir því að þrátt fyrir allt búum við í betri heimi nú en þá. Vissulega er enn við margan vanda að etja. Loftslagsvá, átök og misskipting lífsins gæða setja mark sitt enn á heimsbyggðina alla, að ekki sé minnst á veiruna skæðu. Á heildina litið vegnar mannkyni hins vegar betur nú en fyrir þremur aldarfjórðungum. Mun færri líða hungur og neyð, mun fleiri njóta menntunar og mannréttinda. Bugur hefur verið unninn á sjúkdómum og farsóttum sem þá felldu fólk í hrönnum.

Loks minntumst við þess í gær, laugardaginn 24. október, að þá voru 45 ár frá kvennafrídeginum mikla árið 1975. Þá lögðu um níu af hverjum tíu konum á Íslandi niður störf á vinnustöðum og innan veggja heimilisins. Þannig sýndu þær fram á mikilvægi sitt í samfélaginu. Þetta mikilvægi var vanmetið og enn er verk að vinna þótt margt hafi breyst til betri vegar. Á þessum táknræna degi í gær kom út stórvirki um stjórnmal og konur í rúm hundrað ár, frá því að konur hlutu kosningarétt og kjörgengi til Alþingis árið 1915 til okkar daga. Ritið nefnist Konur sem kjósa og var boðað til rafræns útgáfuhófs. Ég flutti þar erindi ásamt fleirum og má hlýða á þau hér: <https://www.youtube.com/watch?v=SmIVgkjOzWo&feature=youtu.be>

Síðastliðinn föstudag flutti ég opnunarávarp og tók þátt í umræðum á alþjóðlegri vefráðstefnu UN Women undir merkjum átaksins HeForShe. Er því ætlað að virkja karla til stuðnings kynjajafnrétti í heiminum og er ég meðal þjóðarleiðtoga og annarra forystumanna sem eru málsvarar þess.

Já, heimur getur áfram farið batnandi. En þá þurfum við að tryggja að næsta kynslóð geti gert enn betur en við sjálf. Því er svo sárt að vita af hvers kyns brotum á réttindum barna. Mér þótti vænt um að lesa fregnir af því í nýliðinni viku að fjöldi fólks sendi ungum dreng, sem lent hefur í einelti, hlýjar stuðningskveðjur. Mér þykir líka vænt um að vera verndari Vináttu, forvarnarverkefnis Barnaheilla gegn einelti og hef reynt að leggja góðu málefni lið á ýmsa vegu. Ég leyfi mér að nefna hér sem dæmi ávarp á ráðstefnu um einelti fyrir rúmum þremur árum: [https://www.forseti.is/media/1780/2017\\_03\\_03\\_einelti.pdf](https://www.forseti.is/media/1780/2017_03_03_einelti.pdf)

Þessi viðburður 2017 var haldinn í minningu Sigurðar Jónasar Guðmundssonar, ungs manns sem lést árið á undan. Foreldrar hans ákváðu að standa fyrir ráðstefnu til að minnst hans þar sem sérfræðingar á sviði forvarna gegn einelti segðu frá aðferðum

sínum og rannsóknnum. Vanda Sigurgeirsdóttir og Jakob Frímann Þorsteinsson tóku að sér að skipuleggja viðburðinn. Árið 2018 hélt Vanda svo með mér og mínu föruneysi í opinbera heimsókn til Finnlands, kynnti þar aðgerðir á Íslandi gegn einelti og undirritaði viljayfirlýsingu um samstarf Háskóla Íslands og háskóla ytra um baráttu gegn einelti í skólum. Við þurfum áfram að taka höndum saman og vinna gegn einelti með öllum tiltækum ráðum, með fræðslu og umræðu í skólum og á heimilum, með því að taka í taumana þegar einelti er viðhaft og með því að tryggja að þeir sem fyrir því verða þurfi ekki að þola þá áþján.

Í síðustu viku braut ég eigin reglu um að læka ekki efni á samfélagsmiðlum, setti læk við færslu vina minna sem reka líkamsræktarstöðina Hress en ákváðu að hafa hana áfram lokaða um skeið. Í ræðu og riti hef ég hvatt til aukinnar áherslu á lýðheilsu í samfélaginu öllu, hollrar hreyfingar sem nærir líkama og sál. Í þeim efnum eru líkamsræktarstöðvar nauðsynlegar, staðir þar sem fólk hittist, hreyfir sig og nýtur leiðsagnar sérþjálfaðs liðs.

Gott er að vita til þess að opnun líkamsræktarstöðva var ströngum skilyrðum háð og að bæði eigendur þeirra og viðskiptavinir einsetji sér að sjálfsögðu að fylgja þeim. En þegar við erum að reyna að fækka smitleiðum, fækka þeim sem þurfa að fara í sóttkví hverju sinni og halda þessari þriðju bylgju veirunnar í skefjum er sjálfsagt að um stundarsakir leiti sem flestir annarra leiða til að hlaupa, lyfta og teygja en að hópast saman inni í líkamsræktarstöð. Til þess er guðsgræn náttúran tilvalin. Armbeygjur eru ekki verri á grasi en plastdýnu. En vonandi verður hægt að búa svo um hnútana að fólk geti nýtt sér líkamsræktarstöðvar, sundlaugar og aðra staði til heilsubótar sem allra fyrst.

Takmörk á mannámótum snúast um það að sé maður með smit án þess að vita af því er illskárra að maður hafi ekki verið í fjölmenni daginn út og inn. Hafi maður verið í mikilli nánd við aðra fjölgar þeim til muna sem þurfa að fara í sóttkví til að stemma stigu við því að þau smiti fjölmarga aðra og svo koll af kolli. Þess vegna segir sig líka sjálft að vakni grunur um smit, hvað þá fullvissa, á ekki að láta eins og ekkert hafi ískorist, hvort sem er á lofti, láði eða legi.

Vissulega geta hömlur valdið gremju og þreytu, jafnvel vanlíðan. Á því verðum við að taka en ætti að slaka á tilmælum og leiðbeiningum væri að margra mati réttast að hefja leikinn með því að heimila íþróttaæfingar og skipulagðar tómstundir barna og ungmenna. Því er fagnaðarefni að senn verða þær aftur leyfðar um allt land. Við sem erum eldri skulum þreyja þorrann og tek ég því undir þessi sjónarmið heilbrigðisráðherra: „Hver og einn verður svo að leggja á það mat fyrir sitt leyti hvort hann vill gera allt sem heimilt er innan ramma gildandi takmarkana eða hvort hann vill ganga skemur til að draga enn frekar úr smithættu, eins og okkur er öllum í sjálfsvald sett.“

Síðastliðinn fimmtudag var dagur stams, alþjóðadagur vitundarvakningar um stam. Ég hvet þá, sem vilja afla sér frekari upplýsinga um þetta efni, að kynna sér þær á heimasíðu Málbjargar, félags um stam á Íslandi: [www.stam.is](http://www.stam.is). Stam hefur því miður gjarnan leitt til stríðni og eineltis svo að þessi þáttur verði tengdur öðrum brýnum málefnum sem nefnd hafa verið í þessum pistli.

Ég vona að sú vika, sem nú er hafin, verði öllum til blessunar, og veturinn sömuleiðis. Ég kveð lesendur með ljóðlínunum Sigríðar Hallgrímsdóttur, sem uppi var á átjándu öld, um vetrartíð og þann vanda sem henni getur fylgt. Þá er brýnt að ala með sér þrek, þol og von sem er byggð á þeirri vissu að öll él stytir upp um síðir:

Farin er fold að grána,  
fölið byrgir skjána,  
klaki kemur í ána,  
kólnar fyrir tána,  
leggur ís yfir lána,  
líða tekur á mána, —  
hvað nær skal hann skána,  
skipta um og hlána?