

# Fréttapistill frá forseta Íslands

25. janúar 2021

Í nýliðinni viku hófst vitundarvakning Geðhjálpur um geðheilbrigði og leiðir til bættrar geðheilsu. Ég hvet alla til að kynna sér það efni og fá sér góðan skammt af G-vítamíni. Nánari upplýsingar má sjá hér: <https://gvitamin.is/um/>

G-vítamínið er byggt á Geðorðunum tíu og 14 Lífsorðum sem komin eru frá Héðni Unnsteinssyni, formanni Geðhjálpur, og Þórdísi Rúnarsdóttur sálfræðingi. Á föstudagskvöld naut ég þess að mega vera við frumsýningu Þjóðleikhússins á leikritinu Vertu úlfur. Verkið er byggt á samnefndri bók Héðins um eigin reynslu af geðhvörfum, auk annarra skrifa hans. Sýningin er mögnuð.

Á mánudaginn var tókum við Eliza þátt í opnunarhátíð Lestrarkeppni grunnskólanna sem fram fór í Fellaskóla í Reykjavík. Keppnin snýst um að lesa setningar inn í orðabankann Samrósm sem nota má til að tryggja íslenskri tungu sess í stafrænum heimi. Tveir namar úr Fellaskóla hófu keppnina, þau Rúben Leó Ingólfsson og Sæunn Svava Óskarsdóttir, og Stúlknakór Fellaskóla söng tvö lög við þetta tilefni. Keppnin stendur til miðnættis 25. janúar en þar fyrir utan er öllum kleift að vera með. Hvet ég því alla til að fara á síðuna samromur.is og leggja þar orð í belg. Þetta er að heita má eini staðurinn á internetinu þar sem málflutningur kemur alveg örugglega að ótvíræðu gagni.

Síðastliðinn miðvikudag hlotnaðist mér sá heiður að veita Nýsköpunarverðlaun forseta Íslands við hátíðlega athöfn hér á Bessastöðum. Verðlaunin í ár hlutu þau Ari Kvaran, Sunneva Sól Ívarsdóttir og Þórdís Rögn Jónsdóttir, namar í iðnaðarverkfræði við Háskóla Íslands, og Ísól Sigurðardóttir, nemi í tölvunarfræði við Háskólann í Reykjavík, fyrir verkefnið Betri samskipti við sjúklinga sem bíða innlagnar og meðferðar á sjúkrahúsinu Vogu. Markmið verkefnisins var að hanna og þróa frumgerð að hugbúnaði til þess að aðstoða skjólstaðinga meðan þeir bíða eftir að komast í meðferð á sjúkrahúsinu Vogu. Fimm önnur verkefni voru tilnefnd og hlutu viðurkenningar og óska ég öllum, sem stóðu að þessum öflugum verkefnum, hjartanlega til hamingju með verðskuldaðan heiður. Um verkefnið öll, nemendur og leiðbeinendur, má lesa hér: <https://www.rannis.is/frettir/nyskopunarverdlaun-forseta-islands-2021>.

Þennan dag sóru Joe Biden embættiseið sem forseti Bandaríkjanna og Kamala Harris sem varaforseti. Ég sendi þeim báðum heillaóskir. Áður hafði ég átt kveðjufund með Jeffrey Ross Gunter sem látið hefur af störfum sem sendiherra Bandaríkjanna á Íslandi. Óska ég honum og maka hans, Heather Wilson, velfarnaðar.

Á miðvikudaginn flutti ég einnig opnunarávarp á málstofu um ýmsar hliðar sjósunds og ofkælingar á Læknadögum sem haldnir voru í nýliðinni viku í Hörpu í Reykjavík og streymt þaðan. Ég ræddi um eigin reynslu af sjósundi í árána rás, kosti þess og þá aðgát sem verður að sýna. Erindi á málstofunni fluttu lækarnir Kristín Sigurðardóttir, Felix Valsson, Björn Rúnar Lúðvíksson og Éric Contant frá Kanada, auk Sólva Tryggvasonar, fjölmiðlamanns og BA í sálfræði. Kristín og Felix ræddu um leiðir til að bjarga þeim sem hafa kælst um of, í vatni eða kulda á landi. Alveg er einstakt hvers læknavísindin eru megnug, hversu miklar framfarir hafa orðið á þeim vettvangi og hvernig við erum sífellt að finna nýjar leiðir til að bæta mein, koma fólki á bataveg og lækna sjúkdóma. Annað dæmi af því tagi er aðgerðin í

Lyon í Frakklandi þar sem læknameymi tókst að græða nýjar axlir og handleggji á Guðmund Felix Grétarsson. Gangi honum sem allra best á þeirri vegferð.

Um leið og við megum fagna þessum framförum þurfum við að huga enn betur en áður að forvirkum aðgerðum á sviði lýðheilsu og geðheilsu. Þannig tekst okkur ekki aðeins að bæta líf fólks heldur spara um leið fúlgur fjár í heilbrigðiskerfinu. Þetta heitir jú heilbrigðiskerfi, ekki sjúkrakerfi, segir Björn Thors svo réttilega í gervi Héðins Unnsteinssonar í Vertu úlfur ef ég man rétt. Hitt er líka hreina satt, sem Héðinn hefur bent á, að við megum ekki gera allan vanda að sjúkdómi. Þannig eru kvíði og sorg sjálfsgæðar tilfinningar nema í óefni fari, þurfa ekki endilega greiningu og meðul. Þróum með okkur þrautseigju og þor um leið og við skulum ekki hika við að leita okkur aðstoðar þegar í nauðir rekur.

Strákarnir okkar í handboltanum hafa nú lokið leik á heimsmeistaramótinu í Egyptalandi. Ég þakka þeim fyrir að hafa lagt sig alla fram í hverjum leik. Framtíðin er björt og ég er handviss um að betri árangur næst á næsta móti. Og þá verður vonandi hægt að fylgjast með af þöllum!

Um helgina var frá því greint að Jóhannes Eðvaldsson – Búbbi – væri látinn, sjötugur að aldri. Hann átti farsælan feril með íslenska landsliðinu í knattspyrnu og aldrei mun ég gleyma markinu sem hann skoraði úr hjólhestaspyrnu gegn geysisterku liði Þýska alþýðulýðveldisins í sigurleik á Laugardalsvelli árið 1975.

Í síðustu viku olli vatnsleki miklu tjóni í nokkrum byggingum Háskóla Íslands. Slökkviliðsmenn og fleiri sinntu björgunarstörfum af dugnaði. Ég sendi fyrrverandi samstarfsfólki á mínum gamla vinnustað hlýjar kveðjur. Ég hugsa líka hlýtt til þeirra sem hafa þurft að yfirgefa heimili sín eða komast ekki til vinnu vegna snjóflóðahættu eftir ofankomu og illviðri síðustu daga. Og enn hvet ég fólk til að sinna sóttvörnum eftir bestu getu. Blessunarlega vegnar okkur vel í þessari baráttu en veiruvetur er ekki liðinn.

Ég óska ykkur öllum velfarnaðar.