

Fréttapistill frá forseta Íslands

19. október 2020

Kæru landsmenn. Við getum leyft okkur að vona að nú miði vel í þessari þriðju bylgju veirufaraldursins. Von byggð á raunsæi eflir kraft og þor. Smitum fækkar eins og er og flestir hinna sýktu eru þegar komnir í sóttkví þegar þau uppgötvast. Áfram sjáum við þó hversu skæð farsóttin er. Í nýliðinni viku lést einn landi okkar af völdum veirunnar og votta ég fjölskyldu og vinum samúð mína. Sömuleiðis má búast við auknu álagi á heilbrigðisstofnanir næstu vikur þegar sinna þarf fólki sem sýkst hefur að undanfögnu.

Áfram er mikilvægast að fólk sjái sjálft hversu miklum árangri það skilar að sinna eigin sóttvörnum, þvo hendur og spritta, virða tveggja metra mannhelgi, nota grímur þar sem við á og fækka mannamótum eftir bestu getu. Beri maður bráðsmitandi veiru er betra að maður hafi ekki verið hér og þar og alls staðar. Smiti ein manneskja þrjár að meðaltali geta þær þrjár hæglega smitað níu og svo koll af kolli svo að dæmi sé tekið.

Auðvitað er þetta erfitt og varnir snúast ekki um að eyða veirunni með öllu heldur að halda dreifingu hennar niðri þannig að heilbrigðiskerfið geti áfram sinnt öllum þeim sem veikjast. Við gátum þetta í vor og getum þetta líka núna. Með hverjum degi finn ég þó aukna óþreyju í samfélaginu, jafnvel gremju. Ég hugsa að mörg ykkar sem þetta lesið séu mér sammála um það. En ég vona að þið finnið líka með mér að langflestir vilja leggja sitt af mörkum, vera hluti heildar sem vinnur saman á veirunni skæðu. Því meiri er gremjan þá að sjálfsögðu þegar fregnir berast af þeim sem ætla ekki að leggjast á árarnar með okkur. Auðvitað getur fólki orðið á og þá er heiðarlegast að biðjast afsökunar. Það ber að virða. Enginn er óskeikull. Refsigleði og meinfýsi er litlu skárri en andvaraleysi eða vangá. En hitt þykir mér miður þegar leitað er í smásmygli að glufum eða undanþágum, þegar fólk heldur því fram eitthvað á þessa leið að þessar sóttvarnir eigi nú ekki við um okkur af því að við séum svo mikilvæg, af því að við ætlum að passa okkur svo svakalega vel, af því að enginn hafi beinlínis sett blátt bann við því sem allur almenningur sér svo að er ekki í anda hinna almennu viðmiða. Blessunarlega gætir enn ríks vilja í okkar samfélagi að sýna samkennd frekar en sérhlífni. Og ættu einhverjir að fá sérmeðferð væri það okkar frábæra heilbrigðisstarfsfólk og aðrir sem sinna vörnum við vágustinum í fremstu línu. Við hin ættum að gera okkar besta til að gera þeim verkið auðveldara.

Auðvitað skulum við halda áfram að ræða kosti og galla þeirra aðgerða sem gripið hefur verið til. Við skulum takast á með rökum, varast digurmæli og leitast við að skilja ólík sjónarmið. Reyndar verður seint sagt að þöggun ríki um veiruvarnir og allt sem þeim tengist. Um fátt er meira rætt í fjölmiðlum og samfélagsmiðlum og fá þá hvers kyns skoðanir að heyrast. Sumar fá bara ekki fylgi og það er ekki þöggun ef meirihluti fólks er ósammála manni. Sem betur fer búum við að því í þessu samfélagi að landsmenn þekkja mátt samstöðunnar. Ef við missum hana fáum við í staðinn sundrunu, sóttvarnir sem virka ekki og allt óljóst með hugsanlega ábata. Ef við slítum í sundur eininguna slítum við í sundur varnirnar.

Í nýliðinni viku kom út blað Geðhjálpar, með yfirskriftinni 39. Er þar vísað til þess fjölda sem féll fyrir eigin hendi á Íslandi á síðasta ári. Ég hvet fólk til að kynna sér efni blaðsins sem lesa má hér: <https://gedhjalp.is/blad-gedhjalpar.pdf>. Í blaðinu er að finna ýmsan fróðleik og fræðslu um geðheilsu, þá nauðsyn að sinna henni og leiðir til þess. Töfralausnir eru ekki til en aukin umfjöllun minnkar fordóma og beinir kastljósi að þessum mikilvæga þætti í okkar samfélagi. „Til hvers er fullveldi ef fólki líður illa?“ spurði ég eitt sinn í ræðu um sjálfstæðismál Íslendinga og grunnþætti í okkar stjórnskipun. Í blaði Geðhjálpar er rætt við ýmsa, fólk sem býr við geðraskanir, áhrifafólk, sérfræðinga og fleiri. Þarna má m.a. finna svar mitt við þeirri spurningu hvernig ég reyni að hlúa að eigin geðheilsu:

„Geðheilsa er gulli betri. Sjálfum líður mér best þegar ég ofgeri mér ekki í vinnu, fylgi eigin skipulagi og reyni að hreyfa mig – fer út að ganga, hlaupa eða hjóla. Ég nýt þess líka að vera með fólkinu mínu, fjölskyldu og vinum, en mætti vera duglegri við að leita þar stuðnings þegar svo ber undir. Maður reynir að láta gott af sér leiða og sömuleiðis að láta ekki það sem maður ræður litlu eða engu um slá sig út af laginu – óréttlæti heimsins, ósanngirni annarra og annan ósóma. Þetta getur verið erfitt. En þannig er þetta blessaða líf.“

Nú er ég enginn sérfræðingur í geðheilsu en ég tel út frá eigin reynslu og lestri heimilda um þessi mál að mikilvægt sé að efla með fólki þrautseigju og seiglu. Þannig getur fólk frekar tekist á við mótbyr og áföll, en á auðvitað að fá alla þá aðstoð sem þarf þegar nauðsyn krefur. Við munum hins vegar aldrei geta siglt lygnan sjó alla lífsleiðina. Markmiðið getur aldrei verið að öllum líði alltaf vel. Það er talsýn sem gæti bara gert illt verra. Ég vil einnig nefna mikilvægi þess að við sjúkdómsvæðum ekki alla okkar eiginleika og öll okkar vandamál, og enn fremur að við skilgreinum fólk ekki eftir veikindum þeirra eða greiningum. Fólk á að fá að vera fólk í friði, án slíkra merkimiða og í allri sinni fjölbreytni.

Út er komið merkt rit á ensku um stjórnarskrármál á Íslandi, Icelandic Constitutional Reform, í ritstjórn Ágústs Þórs Árnasonar og Catherine Dupré. Ágúst Þór lést fyrr á þessu ári eftir erfið veikindi. Fyrir utan notagildið er ritið fallegur og mikilsverður bautasteinn um merkt framlag hans til umræðna um stjórnskipun og stjórnarskrá. Nánari upplýsingar má sjá hér: <https://www.unak.is/.../frett/breytingar-a-stjornarskranni>. Í ritinu er m.a. birt þýðing erindis míns á ráðstefnu um stjórnarskrármál við Háskólann á Akureyri. Þar voru lokaorðin þessi: „Í innsetningarræðu minni 1. ágúst [2016] minnti ég á ábyrgð Alþingis og komst svo að orði: „Geti þingið ekki svarað ákalli margra landsmanna og yfirlýstum vilja stjórnmalaflokka um endurbætur eða endurskoðun er úr vöndu að ráða. Í þessum efnum minni ég á gildi áfangasígra og málamiðlana.“ Þessa áminningu ítreka ég nú. Stjórnmal eru list hins mögulega.“ Áhugasamir geta lesið erindið í heild sinni hér: <https://www.forseti.is/.../2016-09-23-radstefna-um.../>.

Síðastliðinn miðvikudag hlotnaðist mér sá heiður að afhenda verðlaun á Umhverfisdegi atvinnulífsins, þeim árvissa viðburði. Í ár var hann með öðru sniði en venjulega, rafrænn að mestu. Umhverfisfyrirtæki ársins er hringrásarfyrirtækið Terra en framtak ársins á sviði umhverfismála eiga Netpartar sem sinna umhverfissvænni endurvinnslu bifreiða. Bæði fyrirtækin eru vel að þessum heiðri komin. Ávarp mitt má horfa á hér (hefst á 1:10:20): <https://vimeo.com/467392111>. Í máli mínu nefndi

ég meðal annars hversu brýnt það væri að fyrirtækjum og einyrkjum í atvinnulífinu yrði hjálpað að þola þann skell sem fylgir okkar nauðsynlegu sóttvörnum. Ég leyfði mér að orða það þannig að við þyrftum að geta ýtt á „pásu“ frekar en „delete“. Enginn vill að þegar við komumst úr kófinu verði harðduglegt fólk orðið að einhvers konar leiguliðum.

Síðastliðið föstudag var dagur Bleiku slaufunnar, bleikur dagur í leik- og grunnskólum landsins, að minnsta kosti þykist ég geta nefnt það út frá því sem ég þekki til hér á Álftanesi. Hægt er að kaupa Bleika slaufu og styrkja þannig starf Krabbameinsfélags Íslands: <https://vefverslun.krabb.is/products/bleika-slaufan-2021>.

Að lokum hvet ég fólk til að kynna sér reglur, tilmæli og leiðbeiningar um sóttvarnir á covid.is. Ég hvet fólk líka til að huga að eigin geðheilsu og annarra eftir bestu getu. Hreyfing getur gert mörgum gott. Sóttvarnaryfirvöld hvetja fólk á höfuðborgarsvæðinu til þess að leggjast ekki í ferðir út fyrir þau mörk að nauðsynjalausu og þá má benda á skemmtilegar gönguleiðir og útivistarslóðir innan þeirra. Hér að neðan læt ég fylgja mynd af okkur Elizú í göngu um Gálgahraun á Álftanesi í gær. Hraunið er falleg náttúruperla með mörgum skemmtilegum slóðum, sögu við hvert fótstípa og fögru útsýni, ekki síst yfir að Bessastöðum. Ég óska ykkur alls velfarnaðar.