

# LITLA GULA PEYSAN



HÖFUNDUR: EDDA LILJA GUÐMUNSDÓTTIR

Litla gula peysan er hönnuð til styrktar sjálfsvígsforvörnum á Íslandi. Hún skartar kennimerki Lífsbrúar - miðstöðvar sjálfsvígsforvarna. Hægt er að nota peysuna, t.d. á lyklakippu eða sem hálsmen eða töskuskraut. Edda Lilja Guðmundsdóttir hannaði peysuna og gaf Lífsbrú uppskriftina.

Í kennimerki **Lífsbrúar** er notað tímalaut myndmál. **Semikomman** stendur fyrir það að saga einstaklings er ekki lokið, það er alltaf framhald á eftir semikomu. **Brúin** er tákn fyrir leið yfir erfiðleika. **Guli liturinn** táknar ljós og von, auk þess sem hann er á heimsvísu tengdur sjálfsvígsforvörnum. Blái liturinn stendur fyrir traust og stöðugleika. Hugmyndin er að merkið vísi í ljós í myrkri, bjóði upp á stuðning og sýni að **við erum öll saman í þessu, aldrei ein.**

**Litla gula peysan** verður til sölu á heimasíðu Guls september, [gulurseptember.is](http://gulurseptember.is). Allur ágóði af sölu peysunnar rennur til sjálfsvígsforvarna.

Það er von þeirra sem standa að Litlu gulu peysunni að það verði til hópurs fólks sem þjónar eftir uppskrift Eddu Lilju, ýmist einir eða með öðrum. Á þennan hátt nýtist styrkur og samvinna þjónafólks málaflokknum. Reglulega verða einnig haldnir þjónakaffihittingar og samþjón á Facebook sem verður vonandi líka til þess að tengja saman fólk og skapa góðar þjónasamverustundir.

Hægt er að skila inn þjónuðum peysum á þjónakaffihittingum eða í þjónabúðina **Maró**, Hlíðarfót 11, 102 Reykjavík, hvenær sem er á opnunartíma verslunarinnar.

**Kærar þakkir fyrir stuðninginn!**

## HVAÐ ÞARF

Í peysuna þarf c.a 8 gr af garni í fingering grófleika. (400m /100 gr) og smá bút í öðrum lit fyrir myndur. Einnig hægt að nota tvöfalt mohair, kambgarn, einband, fjallalopa eða hvað sem er sem hentar prjónastærðinni.

Þú þarft 4 prjónamerki, lítil og nett.

3 mm prjóna (ekkert stórmál ef þú átt bara 2,5mm eða 3,5 mm)

## SKAMMSTAFANIR

**br** = brugðið

**fm** = færið merki

**l** = lykkja/lykkjur

**prj** = prjónið

**sl** = slétt

**sm** = setjið merki

**2ss** = prjónið 2 lykkjur slétt saman

**útH** = Útaukning sem hallar til hægri: aukið í 1 lykkju með því að lyfta upp þverbandinu með vinstri prjóni aftan frá, prjónað slétt í fremra bandið.

**útV** = Útaukning sem hallar til vinstri: aukið í 1 lykkju með því að lyfta upp þverbandinu með vinstri prjóni framan frá, prjónið slétt í aftara bandið.

**Kaðall**: Setjið næstu lykkju (gul lykkja) á hjálparprjón og geymið fyrir aftan, prjónið næstu lykkju slétt (blál lykkja), prjónið næst gulu lykkjuna af hjálparprjóninum slétt snúna (prjónið í gegnum aftara bandið).

## LEIÐBEININGAR

Peysan er prjónuð frá háls máli og niður.

Fitjið upp 16 lykkjur með 3 mm prjón.

Tengið saman í hring og prjónið 4 umferðir stroff (2 sl, 2 br).

Í næstu umferð eru sett merki fyrir laska útaukningar. (Ég nota magic loop aðferðina og skipti niður á prjónana þannig að ég þarf bara tvö prjónamerki, eins er hægt að sleppa þeim alveg ef skipt er niður á 4 prjóna og miða bara við það, s.s. 5l á fyrsta prjón, 3 á næsta o.s.frv)

**1.umf**: 3 sl (ermi), sm, 5 sl (framstykki), sm, 3 sl (ermi), sm, 5 sl (bak), sm.

Þá byrja laska útaukningar.

**2.umf**: \* 1 sl, útV, prj sl að síðustu l fyrir merki, útH, 1 sl, fm \*, endurtakið frá \* til \* út umferð. (aukið var út um 8 l)

**3.umf**: prj slétt allan hringinn og færið merkin þegar komið er að þeim.

Endurtakið umferðir 2 og 3, þrisvar sinnum í viðbót (samaltals eru þá 4 útaukningarumferðir)  
Þá eiga að vera komnar 48 lykkjur.

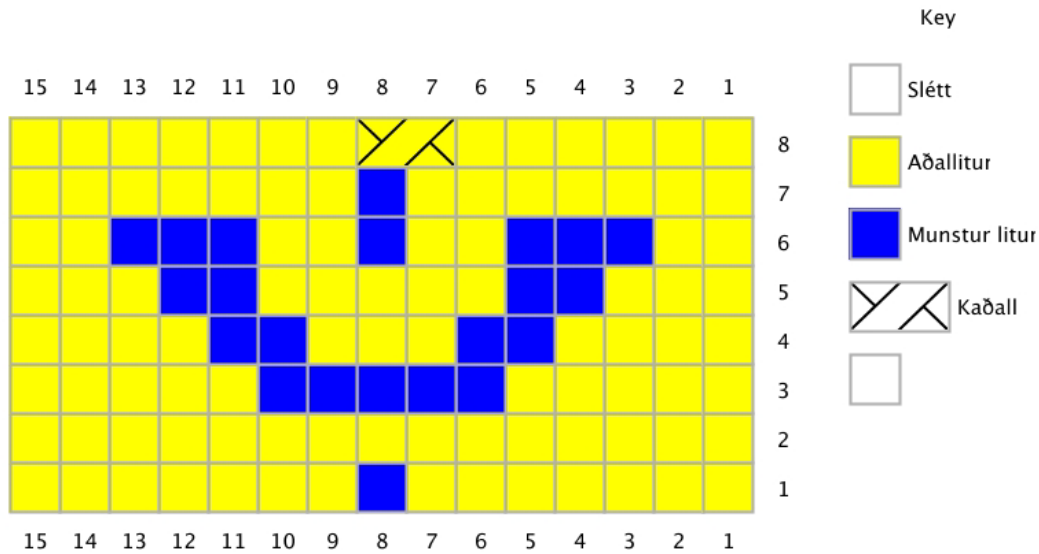
## SKIPTING Í BOL OG ERMAR

Setjið fyrstu 11 lykkjurnar á hjálparband (ermalykkjur), fitjið upp 2 l, prj næstu 13 l (framstykki), setjið næstu 11 l á hjálparband (ermalykkjur), fitjið upp 2 l, prj næstu 13 l (bakstykki). Prjónið eina slétt og setjið þar merki fyrir byrjun umferðar. (30 l á prjóninum)

Prjónið áfram eftir munstri 1 á næstu blaðsíðu.

**ATH - Munstrið er prjónað tvisvar yfir umferðina. Í fyrstu og næst síðustu umferð er frekar langt á milli litaskipta og gott að fleyta munstur litnum tvisvar á leiðinni.**

## Munstur 1



Prj 4 umferðir stroff ( 2 sl, 1 br).  
Fellið af.

## ÉRMAR

Færið ermalykkjurnar af auka bandinu og uppá prjóninn (11 l), takið upp 2 lykkjur úr uppfittjuðu lykkjunum undir ermi, tengið saman í hring. (13 l)

Prjónið slétt þar til ermi mælist 3 cm.

**Úrtökumferð:** (1 sl, 2 slSaman) x4, 1 sl. (9 l)

Prjónið svo 3 umferðir stroff (2 sl, 1 br).

Fellið af og gangið frá endum.



# Lífsbrú

Miðstöð sjálfsvígsvorvarna

Lífsbrú var formlega stofnuð árið 2023. Markmið Lífsbrúar er að fækka sjálfsvígum á Íslandi í samræmi við áætlun stjórnvalda. Það verður gert með því að velja gagnreyndar aðferðir sem reynst hafa vel í þeim löndum sem við berum okkur saman við. Einnig að þróa og innleiða verklag, fræðsluefni og leiðbeiningar til að nota á öllum stigum forvarna, ásamt því að stuðla að vitundarvakningu og símenntun. Markmiðum verður náð með breiðri samvinnu fagfólks, notenda, stofnana og félagasamtaka en einnig með fjáröflun til sjálfsvígsvorvarna.

