

# LITLA GULA PEYSAN



HÖFUNDUR: EDDA LILJA GUÐMUNSDÓTTIR

Litla gula peysan skartar kennimerki Lífsbrúar - miðstöðvar sjálfsvígsforvarna. Hægt er að nota peysuna, t.d. á lyklakippu eða sem hálsmen. Í kennimerki Lífsbrúar er notað tímlaust myndmál. **Semikomman** stendur fyrir það að saga einstaklings er ekki lokið, það er alltaf framhald á eftir semikommu. **Brúin** er tákn fyrir leið yfir erfiðleika. Saman mynda táknin sterka og vonríka ásýnd. Guli liturinn táknar ljós og von, auk þess sem hann er á heimsvísu gjarnan tengdur sjálfsvígsforvörnum meðan 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 mun verða seld og allur ágóði renna til sjálfsvígsforvarna. Á árinu munu verða haldin þrjónakaffi og samþrjón á Facebook. Vonandi verður til hópur fólks sem þrjónar eftir uppskrift Eddu Lilju, ýmist einir eða með öðrum. Á þennan hátt nýtist styrkur og samvinna þrjónafólks málaflokknum en verður vonandi líka til þess að tengja saman fólk og skapa góðar þrjónasamverustundir.

Hægt er að skila inn peysunum á þrjónakaffi hittingum eða í þrjónabúðina **Maró**, Hlíðarfót 11, 102 Reykjavík hvenær sem er.

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 mynstur. Einnig hægt að nota tvöfalt mohair, kambgarn, einband, fjallalopa eða hvað sem er sem hentar þrjónastærðinni.

Þú þarft 4 þrjónamerki, lítil og nett.

3 mm þrjóna (ekki stórmál ef þú átt bara 2,5mm eða 3,5 mm)

## SKAMMSTAFANIR

**br** = brugðið

**prj** = þrjónið

**fm** = færið merki

**sl** = slétt

**l** = lykkja/lykkjur

**sm** = setjið merki

**2ss** = þrjónið 2 lykkjur slétt saman

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

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

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

## LEIÐBEININGAR

Peysan er þrjónuð frá hálsmáli og niður.

Fitjið upp 16 lykkjur með 3 mm þrjón.

Tengið saman í hring og þrjónið 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 þrjónana þannig að ég þarf bara tvö þrjónamerki, eins er hægt að sleppa þeim alveg ef skipt er niður á 4 þrjóna og miða bara við það, s.s. 5l á fyrsta þrjón, 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.

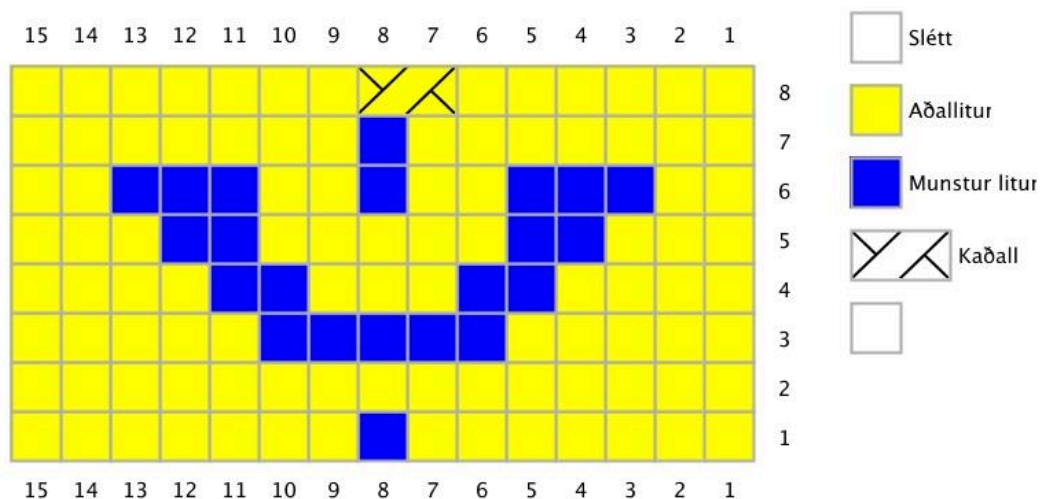
## SKIPTING Í BOL OG ERMAR

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

Þrjónið áfram eftir munstri 1 á næstu blaðsíðu.

**ATH** - Munstrið er þrjónað 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



Þrjú 4 umferðir stroff (2 sl, 1 br).

Fellið af.

### ERMAR

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

Þrjónið slétt þar til ermi mælist 3 cm.

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

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

Fellið af og gangið frá endum.



# Lífsbrú

Miðstöð sjálfsvígsforvarna

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 sjálfsvígsforvarna.

