

Samhjálparblaðið

Samhjálp

Linda Sif Magnúsdóttir,
nýr forstöðumaður
Kaffistofu Samhjálpar
„Þrái að fólk upplifi
sig ekki ósýnilegt“

Ólafur Haukur kom heim
til að deyja en náði bata
„Guð var ekki búinn
að gefast upp á mér“

Svava Mörk hjá Teen Challenge
„Við förum út á götu og
mætum fólki þar“

Dr. Lára G. Sigurðardóttir
skrifar um áhrif áfengis á
taugakerfi ungmenna

Finnbjörn lærði að hlusta ekki
á niðurrifsróddina

„Etla að taka þátt í þessu
og sjá hvað Guð gerir“



Starfsemi Samhjalpar

Markmið Samhjalpar er að veita einstaklingum bjargir sem halloka hafa farið í lífinu og glíma við fíknisjúkdóma, fátækt eða aðrar áskoranir. Starfsemi Samhjalpar byggir á náungakærleika og þeirri trú að allir eigi von um betra líf.

Skrifstofa Samhjalpar

Skútuvogi 1g, 104 Reykjavík

Framkvæmdastjóri:

Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir

Sími: 561 1000

Netfang: samhjalp@samhjalp.is

Opið kl. 10-15 virka daga

Kaffistofa Samhjalpar

Borgartúni 1a, 105 Reykjavík

Verkefnastjóri:

Linda Sif Magnúsdóttir

Sími: 854 8307

Netfang: kaffistofa@samhjalp.is

Opið kl. 10-14 alla daga ársins

Efnisyfirlit

VIÐTÖL

- 4 Linda Sif Magnúsdóttir** kemur vel nestuð inn í starf sitt á Kaffistofu Samhjalpar.
- 8 Ólafur Haukur Ólafsson** er sannfærður um að hægt sé að elska fólk til lífs.
- 16 Finnbjörn Hvanndal Finnbjörnsson** ætlar að skapa, Guði til dýrðar
- 24 Svava Mörk** byggir upp lærisveina með Teen Challenge á Íslandi.
- 36 Natalie T. Narváez** skipuleggur Samhjalparsamkomur.
- 37 Þórir Haraldsson** hefur sótt samkomur hjá Samhjalp frá því á áttunda áratug síðustu aldar.

GREINAR

- 27 Alkóhólismi er sjúkdómur einmannaleikans.**
- 28 Dr. Lára G. Sigurðardóttir** skrifar um áhrif áfengis á taugakerfi ungmenna.
- 30 Hvernig sköpum við ungmennum heilbriggt val?**
- 32 Þarf alltaf að vera vín?**
Aukin normalisering drykkju eykur á vandann.

LEIÐARI

Þakklæti & kærleikur

Kæri lesandi. Til hamingju með að hafa fengið Samhjalparblaðið í hendurnar! Ég lofa þér því að þú átt gæðastund í vendum. Blaðið er stútfullt af viðtölum við dýrmæta einstaklinga sem tengjast Samhjalp með einum eða öðrum hætti og hafa magnaða sögu að segja. Sögur eins og þá sem Finnbjörn Hvanndal segir, sem vitnar um þá töfra sem sköpuðust á fyrstu augnablikum hans í meðferð á Hlaðgerðarkoti þegar hann upplifði að til var fólk sem sýndi honum kærleika og hafði trú á honum og að hann gæti fengið bata.

Í viðtalinu við Svövu Björgu hjá Teen Challenge kemur fram hversu miklu máli kærleikurinn til sjálfs sín og annarra skiptir og hvernig alltaf er hægt að leita leiðsagnar, í öllum aðstæðum, með þessari einföldu spurningu: „Hvað myndi Jesús gera?“ Síðast en ekki síst er það svo þakklætið fyrir nýtt líf og þörfin til að gefa til baka sem er gegnumgangandi hjá öllum sem rætt er við í blaðinu. Þetta kemur meðal annars fram í yfirskriftinni á viðtalinu við Ólaf Hauk: „Við verðum að elska fólk til lífs“.

Og það er akkúrat þetta þrennt; trú, kærleikur og þakklæti sem mér finnst einkenna allt það starf sem unnið er undir merkjum Samhjalpar. Starf Samhjalpar byggir á kristilegum grunni, er drifið áfram af lönguninni til að láta gott af sér leiða. Við trúum á mátt einstaklingsins til að komast út úr þeim aðstæðum sem hann er í, ekki síst þegar hann er með Jesús með sér í líði. Enginn er vonlaus og öll eigum við tilkall til þess að komið sé fram við okkur af virðingu hvort sem við höfum gengið í gegnum erfiðleika og þrengingar, félagslega og fjárhagslega einangrun eða erum að takast á við fíkn eða fjölþættan vanda.

Kærleikurinn er sterkasta verkfærið sem við getum notað til að styðja fólk. Í fyrri Korintubréfi 13:8 segir: „Kærleikurinn fellur aldrei úr gildi.“ Starfsemi Samhjalpar og vinna starfsfólks og sjálfbodaliða er drifin áfram af kærleika til samferðafólks síns. Án þeirra væri Samhjalp ekki það sem það er í dag. Einstaklingarnir sem leggja hönd á plóg með mánaðarlegu fjárframlagi, þátttöku með því að kaupa máltíð eða kaffibolla og þau fyrirtæki sem leggja okkur lið með fjölbreyttum hætti gera það af kærleika og umhyggju fyrir samferðafólki sínu. Fyrir það erum við óendanlega þakklát!

Við hjá Samhjalp erum staðráðin í að halda áfram að starfa eftir þessari kollun á hverjum degi, færa von og kærleika til allra sem koma til okkar á Kaffistofu Samhjalpar, í Hlaðgerðarkoti, búa á áfangaheimilunum og sækja Samhjalparsamkomurnar.

Saman getum við skipt sköpum. Þakka þér fyrir að hjálpa okkur að hjálpa öðrum!

Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir, framkvæmdarstjóri Samhjalpar.



Mynd:Freepick

Dræymir um meiri mannlegan kærleika

Myndir: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Texti: Steingerður Steinarsdóttir

Linda Sif Magnúsdóttir kom ekki illa nestuð inn í starf forstöðumanns Kaffistofu Samhjálp. Í malnum sínum hafði hún ástríðufulla löngun til að hjálpa fólki og víðtæka reynslu af að eiga samskipti við fólk í erfiðum aðstæðum. Engu að síður segist hún hafa lært mikið á undanföllum mánuðum og enn vera að læra eitthvað nýtt.

Hvernig líst henni á starfið nú þegar hún hefur um nokkurra mánaða skeið staðið vaktina á Kaffistofunni?

„Mér líst ótrúlega vel á starfið,“ segir Linda Sif. „Þetta er ótrúlega krefjandi en mjög gefandi líka. Hjarta mitt er uppfyllt á hverjum degi vegna þess að ég fæ að taka þátt í að gera samfélagið okkar betra og vera til staðar fyrir einstaklinga sem eiga um sárt að binda. Það hefur verið mjög margt að læra og margvíslegar aðstæður komið upp sem ég hef aldrei verið í áður. Ég hef því þurft að læra nýjar aðferðir við að nálgast fólk og hef gaman af því.“

Úrræðaleysið kom á óvart

Er eitthvað sem hefur komið þér á óvart, eitthvað sem þú áttir alls ekki von á að fælist í þessu starfi? „Þegar ég byrjaði var búið að útskýra mjög vel fyrir mér allar aðstæður. Ég hafði einnig fengið virkilega góðan undirbúning. Aðstæður á Kaffistofunni eru auðvitað mjög krefjandi. Við þjónustum veikasta hóp samfélagsins. Helst kom mér á óvart hve mikil neysla er inni í húsinu en við erum að reyna að draga úr henni. Sömuleiðis kom mér svolitíð í opna skjöldu hversu erfitt að er að komast áfram í velferðarkerfinu. Fólk berst oft í bókum í langan tíma áður en það kemst á betri stað. Það eru langir biðlistar í öll úrræði og úrræðaleysi er líka toluvert fyrir fólk með fjölþættan vanda. Annars var fátt sem kom mér á óvart.“

Hver er þinn bakgrunnur? Hvaðan sprettur löngun þín til að hjálpa fólki?

„Alveg frá því ég var litil stúlka hafði ég áhuga á fólki með fjölþættan vanda. Mér hefur alltaf þótt mjög gaman að sjá fólk rísa upp og eignast heilbrigðara líf hvort sem það glímir við fiknivanda eða annars konar erfiðleika. Ég fór að læra félagsráðgjöf og er með BA-próf í því fagi. Það kom fyrst og fremst til vegna þess að mig langaði að vera hluti af kerfi sem tekur þátt í að bæta líf fólks. Ég kem úr Breiðholti, var alin þar upp, og maður sér alls konar fólk í því hverfi, manneskjur á mjög mismunandi stöðum í lífinu. Bæði fólk háð félagslega kerfinu og annað í mjög góðri stöðu. Auk þess er einstaklingur mjög nákominn mér sem hefur verið að glíma við fiknivanda og það hefur svolitíð litað mína sögu. Haft mikil áhrif á líf mitt, bæði varðandi meðvirkni og gagnvart því að sjá og skilja hvernig kerfið vinnur ekki rétt. Undir niðri býr þó alltaf þessi von um að sjá einstaklinginn eignast heilbrigðara og betra líf. Ég tilheyri einnig Filadelfíu og er öldungur þar. Í því starfi hittir maður alls konar fólk og heyrir margvíslegar sögur, oft upprisuögur, þar sem fólk hefur eignast nýtt líf bæði í gegnum það að öðlast trú á Jesús Krist og að komast inn í heilbriggt samfélag. Ég hef auðvitað kynnst Samhjálp vel í gegnum kirkjuna og séð hvernig samtökin hafa reynst mörgum stöð og stytta gegnum verstu tímabil í lífi þeirra. Eins hvernig Samhjálp hefur stutt vel við samfélag okkar. Ég hef líka upplifað hvernig fólk hefur í gegnum góða stofnun eins og Hlaðgerðarkot náð heilbrigði og góðum bata.“

Öldungar taka á sig andlega byrði

Það hljómar ofurlítið skringilega í eyru blaðamanns að heyra Lindu Sif lýsa sér sem öldungi. Hún er sannarlega ekki gömul manneskja

og ber það fyllilega með sér. En þetta er starfstíll og öldungar þurfa hvorki grátt hár, hrukkur né síð skegg til að starfa. „Já, það er satt,“ segir Linda Sif og brosir. „Þetta snýst um andlega byrði og þennan andlega hluta kirkjunnar. Við veitum ráðleggingar og síðferðilega vegvísu. Við biðjum með fólki og fyrir fólki, reynum að vera til staðar fyrir fólk og biðjum fyrir starfinu.“

„Ég þrái að fólkið upplifi ekki að það sé ósýnilegt, að það skynji að við virkilega sjáum það“

En þetta er ekki eina uppspretta reynslu af krefjandi spurningum og þungbærum aðstæðum sem Linda Sif hefur. Áður en hún kom til Samhjálp hafði hún unnið með börnum og foreldrum.

„Já, ég var að vinna á leikskóla í sjö ár og var sérkennslustjóri þar í fjögur,“ segir hún. „Ég lærði mjög mikið í því starfi, ótalmargt um mannleg samskipti og hvernig best er að nálgast fólk í erfiðri stöðu. Foreldrar fá stundum átakanlegar fréttir af greiningum barna sinna og eru misjafnlega undir þær búnir.“

Það gat tekið á að tala við fólk í mikilli sorg og sorgarferli er oft lengra en maður heldur. Sumir eru ekki tilbúnir að fá greiningar á börn sín og aðrir vilja ekki taka ráðleggingum varðandi uppléð eða hvernig taka eigi á agavandamálum eða hegðunarvanda. Ég vann þess vegna með fjölbreyttum hópi foreldra og var einnig í tengslum við aðila innan kerfisins. Hafði mikið samband við barnaverndaryfirvöld, þjónustumiðstöð og ráðgjafa þar. Í gegnum það fékk ég að læra mikið um hvernig kerfið virkar en vissulega á annan hátt og í gegnum aðra ferla en í Samhjálp.“

Vill að fólk skynji að það sé ekki ósýnilegt

Hvernig sérðu fyrir þér framtíð Kaffistofunnar, áttu þér einhvern draum um hlutverk hennar á næstu árum? „Undanfarið hofum við í Samhjálp rætt um hversu mikilvægt það sé að veita einstaklingunum uppbyggingu. Ég hef séð það mjög skýrt undanfarna mánuði að mikil þörf er fyrir það. Kaffistofan á ekki bara að vera staður þar sem fólk kemur saman til að hanga og við gefum þeim eingöngu mat heldur á þetta líka að vera staður þar sem gestir okkar mynda uppbyggjandi samfélag, fá gefandi samtöl og geta fengið aðgang að einhvers konar ráðgjafa, kannski félagsráðgjafa.“

Flestir í þessari stöðu eru raunar með sinn félagsráðgjafa en stundum er þörf á að ræða hlutina strax. Það væri gott að hafa einhvern reiðubúinn til þjónustu sem getur komið inn í þegar eitthvað vantar. Mig langar líka að efla uppbyggilega nálgun og valdeflingu inni á Kaffistofunni.

Ég sé það fyrir mér að Kaffistofan gæti orðið meira dagdvöl og við gætum hjálpað kerfunum að tala betur saman. Á hverjum degi koma til okkar einstaklingar í þörf fyrir þjónustu og það væri frábært ef við gætum leiðbeint þeim inn í næstu skref í stað

Þess að vera eingöngu biðstöð. Minn draumur er að Kaffistofan verði meiri stuðningur og mig langar að sjá fleiri virkniúrræði og meiri mannlegan kærleika. Ég þrái að fólkid upplifi ekki að það sé ósýnilegt, að það skynji að við virkilega sjáum það. Í stað þess að ganga skeytingarlaus fram hjá þeim séum við virkilega að gera okkar besta til að bæta líf þeirra og líðan. Ég á líka ýmsa drauma um framtíð Samhjalpar, um aukna uppbyggingu áfangahéimilanna okkar og nýtt húsnæði fyrir Kaffistofuna," segir Linda að lokum.



„Þetta snýst um andlega byrði og þennan andlega hluta kirkjunnar. Við veitum ráðleggingar og siðferðilega vegvísa. Við biðjum með fólk og fyrir fólk, reynum að vera til staðar fyrir fólk og biðjum fyrir starfinu.“

EF ÞÚ ERT ÓVISS

HVERT HRINGIR ÞÚ?

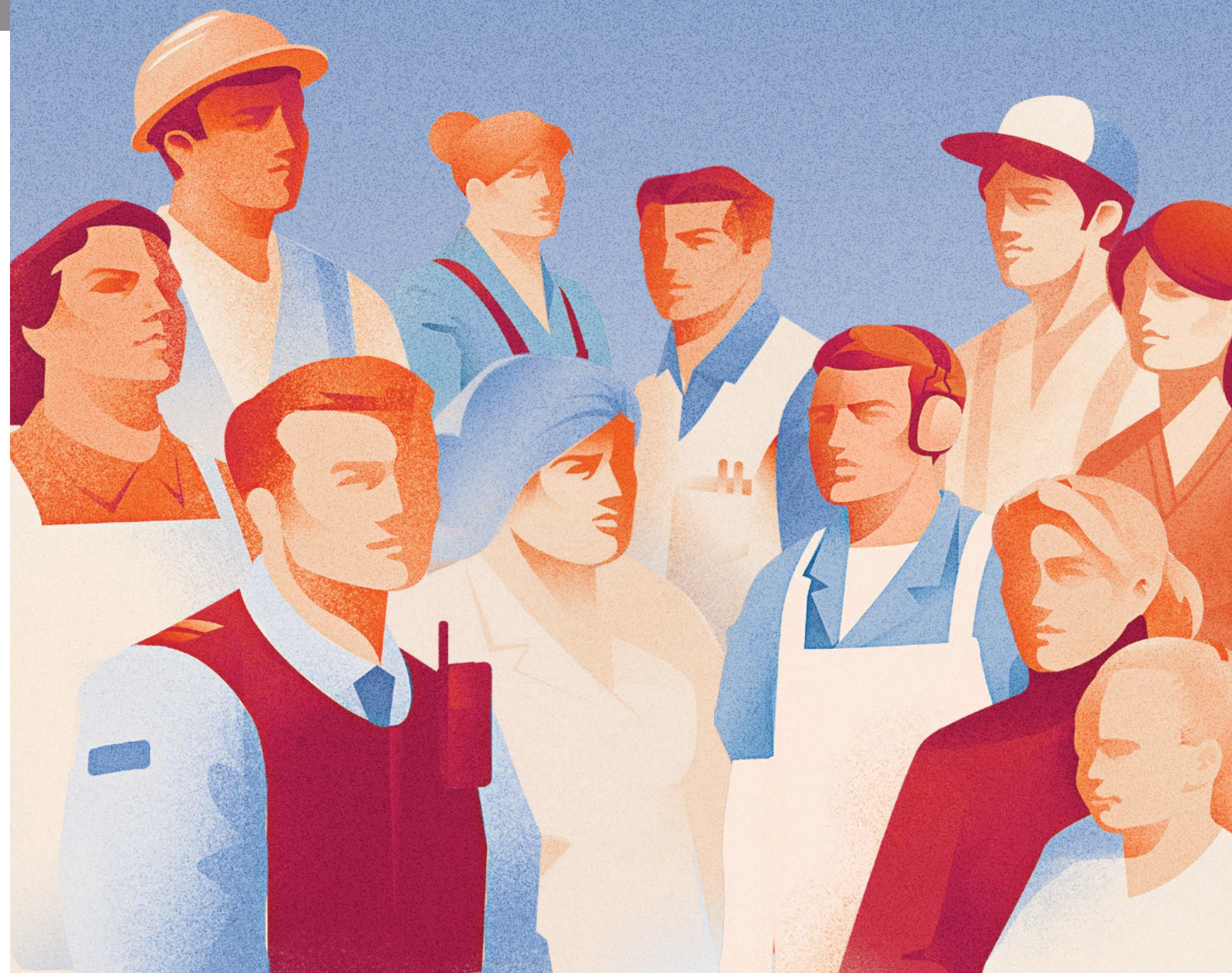
1 7 0 0

**EDA LEITADU Á NETSPJALL
HEILSUVERU**

**NEYÐARTILVIK
112**

**BARÁTTA
FYRIR BETRA LÍFI**

EFLING





„Á hverju kvöldi grét ég og bað Guð að hjálpa mér að komast heim en ég tók aldrei skrefið að panta miðann.“



Ólafur Haukur Ólafsson. Myndir: Stína Terrasaz

Við verðum að elska fólk til lífs

Texti: Steingerður Steinarsdóttir

Ólafur Haukur Ólafsson kom heim til Íslands árið 2010 til að deyja en annað átti fyrir honum að liggja. Þess í stað óðlaðist hann nýtt líf sem snýst um að hjálpa þeim sem glíma við fíkn til bata.

Hann stofnaði ásamt eiginkonu sinni Elinu Örnú áfangahemilið Draumasetrið í húsi sem var engan veginn íbúðarhæft og fyrir ótal kraftaverk tókst þeim að koma því á lagginnar og í dag reka þau tvo hús. Hann segir að í hjarta sínu brenni eldur og raunveruleg angist þegar kemur að því skapa þessum einstaklingum umhverfi sem hlúir að þeim og byggir þá upp að nýju. Þrisvar sinnum hefur Ólafur Haukur sokkið niður á botn og jafnoft spyrnt sér upp aftur. Hver var aðdragandinn að því að þú gekkst inn í Hlaðgerðarkot nánast fullviss um að nú biði þín ekkert annað en endalokin?

„Ég er alinn upp á Seltjarnarnesi, á yndislega foreldra og fjóra bræður. Áfengi var alltaf eitthvað að klóra utan í okkur bræðurna. Mér fannst vinnu ekkert virka fyrir mig í byrjun en svo gerðist það einn daginn að ég drakk mig ofurolvi. Þá kviknaði eitthvað sem sagði að þetta væri einhver lausn. Frá hverju veit ég ekki, það hefur aldrei komið í ljós. Ég er lærður matreiðslumeistari og vann við það. Á þeim tíma var gríðarleg neysla í kringum veitingabransann og ég var fljótlega kominn í dagdrykkju. Steig mín fyrstu skref í meðferð árið 1981 á Vífilsstöðum. Það gekk í einhverja tvo eða þrjú mánuði.

Árið 1985 fór ég í meðferð inn á Vog og þá náði ég tæpum tíu árum edrú. En svo tók ég upp á því að fara til Svíþjóðar til að fara í Bibliuskóla, var að selja fyrirtæki á Íslandi og þurfti að fara nokkuð oft milli landanna tveggja og það endaði með að ég fór aldrei í skólann en byrjaði að drekka á leið út. Fjolskyldan ákvað að ég færi heim en ég hafði tekið að mér vinnu úti í Svíþjóð, þriggja mánaða verkefni, og fannst ég þurfa að klára það. Þeir mánuðir urðu að tíu árum, gengdarlaus drykkja allan tímann, tvo hjartastopp og alveg hræðilegur tími.

Ég rak fyrirtæki úti og var alltaf undir áhrifum. Áfengi fer rosalega illa með taugaenda og ég var orðinn mjög illa farinn. Fingurnir voru farnir að festast og ég allur að stírðna. Á hverju kvöldi grét ég og bað Guð að hjálpa mér að komast heim en ég tók aldrei skrefið að panta miðann.

Að lokum var að það góður vinur minn sem ég hafði kynnst í kristilegu starfi hér heima á Íslandi sem kom í heimsókn til mín.

Hann var fallinn sjálfur á þeim tíma en sá hvað var að gerast. Hann sagði bara: „Nú verður ekki hér.“ Ég var bara að deyja og gat ekki opnað hurð, var allur skakkur og skældur. Í raun var ég alveg sáttur við að þetta væri búíð og kom heim til deyja.“

Dansaði á línunni milli lífs og dauða

Ólafur Haukur var með sænska kennitölu og dottinn út úr íslenska sjúkratryggingakerfinu eftir að hafa búíð utanlands þetta lengi. Það stóðu því engar dyr opnar fyrir honum þegar hingað var komið.

„Fyrirverandi eiginkona mín og barnsmóðir hjálpaði mér mjög mikið. Ég reyndi að komast inn á Vog og fleiri staði en svo var það forstöðufólk hér í Samhjálp, sem hafði starfað með mér





Ólafur Haukur Ólafsson. Myndir: Stína Terrasaz

á sínum tíma, sem sá að ég var farinn að dansa á línunni milli lífs og dauða. Guðrún yndislega Einarasdóttir forstöðukona Hlaðgerðarkots tók við mér þótt ég væri í raun Sví, ákvað að taka bara á því síðar ásamt Heiðari, þáverandi framkvæmdarstjóra Samhjalpar. Það varð mín lífsbjörg.

Ég lenti í flogi og var alveg við hjartastopp 21. febrúar 2010, svo dvaldi ég þar á þriðja mánuð. Ég man að þegar ég vaknaði eftir þrjá daga, fann ég að Guð var ekki búinn að gefast upp á mér. Hann sagði það meira að segja. Síðan þá hef ég öðlast mikla og sterka trú. Hann hefur verið með í öllu sem hann ætlaði sér með mig upp frá því þótt ég vissi ekki á þeim tíma hvað það væri. Hann gerði algjört kraftaverk og gaf mér fulla starfsorku. Ég var í raun orðinn oryrki og það átti að setja mig á bætur þegar ég var í Hlaðgerðarkoti. Ég vildi ekki trúa að það væri það sem biði mín og beið því með að skrifa undir pappírana. Ég verð ævinlega þakklátur fyrir að

þannig fór. Ég hef nóg þrek og Guð læknaði taugaendana. Þetta eru auðvitað skemmdir sem ekki ganga alveg til baka en ég hef fullkomna heilsu þrátt fyrir það. Ef ég ofgeri mér fer ég að finna fyrir því í fingrunum svo það er ágætis viðvörðunarkerfi í mínu lífi.“

Þráði að hjálpa heimilisláusu fólki

Eftir að Ólafur Haukur útskrifaðist frá Hlaðgerðarkoti fór hann að vinna sem kokkur á BSÍ og þar kviknaði hugsýn sem ekki átti eftir að láta hann í friði fyrir en honum hafði tekist að gera hana að veruleika. „Á BSÍ kom margt heimilisláust fólk um hver mánaðamót að fá sér kótleitur í raspi,“ segir hann. „Þá áttu þau peninga. Ég hef alltaf haft meðliðan með þeim sem eru úti að þjást, fólk sem á sér ekkert bakland í samfélaginu og er jaðarsett bæði af yfirvöldum og öðrum. Ég leigði þess vegna húsnæði ásamt vini mínum og við vorum komnir með fjóra til

„Jæja, Guð, nú vantar milliveggi, einangrunarull og gólfefni, vaska og sturtur.“

fimm einstaklinga þar inn og þar fékk fólk að búa meðan það var að ná sér og reyna að verða edrú. Þá strax sá maður að eitthvað varð að gera. Á þessum tíma voru skráðir um sex hundruð manns á götunni á Íslandi og í raun var talan hærri. Það voru margir sem voru með logheimili einhvers staðar en var samt götunnar fólk. En þarna urðu aðstæður þeirra mér mikið hjartans mál.

Ég var í miklu kirkjulegu starfi á þessum tíma og þar kynntist ég Elinu Örnú Arnardóttur Hannam. Hún er konan mín í dag og áfengis- og vímuefnaráðgjafi að mennt. Hún deildi með mér þessari hugsjón að vilja hjálpa og grípa inn í aðstæður þeirra sem glíma við fíkn.

Við stofnuðum Draumasetrið árið 2012 fyrst og fremst fyrir þá sem áttu enga að, annaðhvort búnir að missa allt eða brenna allar brýr að baki sér. Við vildum hjálpa því fólki fyrst og fremst.“

Fór í pöntunartróppuna og bað

Draumasetrið er áfangheimili og saga þess og uppbygging er ævintýri líkust og nafnið þess vegna réttnefni. „Áfangheimili er ekki leigumíðlun,“ segir Ólafur Haukur, „heldur úrræði til hjálpar fólki til að halda áfram og vinna í sínu lífi. Einhverju sinni vorum við að ræða saman í síma ég og Elin um það hvað við gætum gert til að aðstoða. Ég var búinn að finna hús sem ég taldi að hentaði. Pabbi hennar heyrði á spjall okkar og kallar til hennar: „Á ég ekki að hjálpa ykkur að fá þetta hús?“ Og það varð úr. Þann 6. desember 2012 gengum við inn í Draumasetrið, gersamlega í rúst. Skömmu áður hafði sérsvaitin farið þarna inn og hreinsað út hústökufólk en mikil neysla hafði farið þarna fram. Hiti og rafmagn höfðu ekki verið á húsinu í fleiri mánuði. Þrjár tröppur liggja niður að aðalryrunum og ég man að ég stóð í miðtröppunni þennan dag, horfði á húsið allt í niðurniðslu og hugsaði; hvað ertu nú búinn að gera? Og ég heyrði bara þegar Guð svaraði að ég væri ekki að fara að gera

“

„Ég man að þegar ég vaknaði eftir þrjá daga, fann ég að Guð var ekki búinn að gefast upp á mér. Hann sagði það meira að segja. Síðan þá hef ég öðlast mikla og sterka trú.“


Limtrevirnet

BYGGJUM FRAMTÍÐINA SAMAN

limtrevirnet.is

 **Limtrevirnet**

Aðalnúmer: 412 5300 | Netfang: sala@limtrevirnet.is
Söluskrifstofur: Lynghálsi 2, 110 Reykjavík | Borgarbraut 74, 310 Borgarnesi





„Faðirinn fór svo ofan í vasa sinn, rétti mér nafnspjald og sagði: „Ef þig vantar eitthvað, eins og vaska, sturtu, gólfefni eða annað, sendu mér þá tölvupóst og ég gef ykkur það.“

neitt. Hann ætlaði að gera allt. Ég kallaði miðtröppuna upp frá því pontunartöppuna því þar stóð ég alltaf þegar eitthvað vantaði og það. Síðan er það bara kraftaverkasaga hvernig þetta fór af stað. Við byrjuðum á að taka til á fyrstu hæðinni, um leið og eitt herbergi var tilbúið var flutt inn í það og þannig gekk það koll af kalli. Í dag eru fjorutíu og tvö herbergi í þessu húsi með kaffistofu og öllu.

Eitt sinn fór ég niður í pöntunartöppuna og sagði:

„Jæja, Guð, nú vantar milliveggi, einangrunarull og gólfefni, vaska og sturtur.“ Sama dag hringdi í mig ung stúlka og spurði hvort hún geti fengið pláss hjá okkur. Ég svaraði að það gæti verið að við værum með laust herbergi eftir hádegi. Þá sagði hún að pabbi hennar og mamma treystu henni ekki og þau vildu fá að sjá aðstæður þar sem hún flytti inn. Ég sagði henni að koma með þau og eftir hádegi komu þau. Það var allt í rúst á efri hæðunum en fyrsta hæðin var að verða klár. Þau fóru með mér um allt og skoðuðu og ég skýrði fyrir þeim áætlanir.

Við útihurðina sögðu þau: „Við finnum að þetta er staður sem stelpa okkar á að vera á. Það er magnað að sjá hvað þið eruð að gera hérna án þess að hafa nokkurn stuðning til þess.“

Faðirinn fór svo ofan í vasa sinn, rétti mér nafnspjald og sagði: „Ef þig vantar eitthvað, eins og vaska, sturtu, gólfefni eða annað, sendu mér þá tölvupóst og ég gef ykkur það.“ Þetta var

þá maður sem átti stóra byggingavörverslun og þær eru margar fleiri svona sögur.“

Skiptir sköpun að lengja meðferð

Draumasetrið hefur aldrei fengið styrki frá hinu opinbera þessi tólf ár sem það hefur starfað fyrir en nýverið að þau fengi styrk til að halda námskeið. „Við höfum verið með yfir 300.000 gistinætur á þessum tíma. Þau sem eru að koma úr meðferð geta fengið inni hjá okkur og einnig þau sem hafa farið í þrjátíu meðferðir og ekkert virðist ætla að ganga en eru edru.

Við hjálpum þeim að taka næstu skref. Við höfum séð alveg stórkostlega hluti gerast og eigum í einstöku sambandi við fólk sem hefur verið hjá okkur og fjölskyldur þeirra. Um síðustu áramót voru 62% af þeim sem voru í húsunum búnir að vera edru í ár eða meira. Það er stórkostlegur árangur. Á Íslandi er ekki boðlegur árangur út úr meðferðum, eina ljósið í myrkrinu er Hlaðgerðarkot sem breytti sinni meðferð og lengdi hana. Ég vil meina að hvergi á Íslandi sé betri meðferð en þar. Maður tekur við gerbreyttum einstaklingum þaðan og það segir manni að það sem þurfi sé þessi lenging á meðferðartímanum.

Maður verður hálsorgmæddur þegar fólkíð úr Kotinu fer úr húsunum því maður vill ekki missa það. Þau bera með sér svo mikið og gott pepp til hinna sem eru að koma ný.

Neyslan í dag er orðin svo alvarleg. Hún er miklu verri í dag en hún var fyrir tveimur árum, að ég tali nú ekki um fyrir tólf árum.



Sjáumst á fjöllum
í sumar



Skráðu þig inn - drífðu þig út!

Ferðafélag Íslands • Mörkinni 6 • www.fi.is • 568-2533

Fiknefnaheimurinn er ljótur og það eru til lyf sem fólk tekur sem valda því að það endar í geðrofi. Sumir eru fastir inni í geðrofi og þurfa ekki einu sinni að vera í neyslu til þess. Þetta er orðin mun meiri vinna en var og það þarf að vera mjög vakandi yfir heimilunum í dag en var. Ég gæti trúað að níutíu af hverjum hundrad sem fara í meðferð í dag séu byrjaðir í einhvers konar neyslu aftur innan tveggja ára. Ef einhver getur sýnt mér aðrar tölur skal ég feginn skoða þær. Margir þurfa að glíma við gríðarleg áföll. Við störfum mikið með Teen Challenge sem eru stærstu meðferðarsamtök í heimi. Þar eru sjötíu og fimm af hverjum hundrad edrú eftir tvo ár. Þar er veitt ársmeðferð en hana vantar á Íslandi, sérstaklega fyrir þau sem eru illa farin.“

Trúin aðlögun en ekki áróður

Ólafur Haukur tekur fram að Krýsuvík veiti einnig langtíma meðferð og það sé vel en betur megi ef duga skal.

„Í sporunum er talað um að trúa að ædri kraftur og máttur okkar eigin vilja geti gert okkur heilbrigð að nýju og ég vil meina að þetta sé grundvallaratriði í edrúgöngunni fyrir utan uppgjöfina sem felst í fyrsta sporinu. En við verðum að vinna rétt úr því. Við megum ekki taka stjórna, í fyrsta sporinu segir að við viðurkennum vanmátt okkar gagnvart áfengi og okkur sé um megn að stjórna eigin lífi, það er uppgjöfin. En svo förum við að trúa að það sé til eitthvað ædra en við sem getur hjálpað okkur. Trúin er aðlögun en ekki áróður. Ég tel að það sé rangt að troða trú upp á fólk. Það er aðlögunarþáttur og þetta kemur ekki alltaf einn, tveir og þrír. Ég er með starf sem heitir United Reykjavík, hef verið með það á mánudögum frá 2011.

Það höfðu ekki allir trú á því í byrjun en þangað koma frá hundrad fimmtíu til tvo hundrad og fimmtíu manns í hvert skipti til að sækja sér hjálp, samveru og vináttu. Það er gríðarlegur fjöldi fólks sem hefur farið þar í gegn og við þráum að sjá það fólk taka næstu skref.

Það er rosalegur hraði í þjóðfélaginu og við erum alltaf að reyna fixa eitthvað. Þótt maður sé alkóhólisti og búinn að berjast við eiturlyfjafiknina, erum við samt skopuð í Kristi og það er mikilvægt að vera innan tólf spora samtaka. Þar er stærsti akur sem til er og það er gríðarlega margt fólk sem þarfnast hjálpar. Við þurfum að vera til staðar fyrir þetta fólk og ég trúi ekki á að troða trú upp á það en við getum verið gangandi vitnisburður um hver Guð er í lífi okkar, sýnt fólki kærleika og vináttu, reist það upp og hjálpað því ganga þessi fyrstu skref. Ég hélt að líf mitt væri búið 20. febrúar 2010 en í ljós kom að þá hófst nýtt líf sem ég hef alltaf litið á sem óslitna sigurför. Ég er sannfærður um að það er allt í boði fyrir okkur ef við leggjum okkur öll í það.“

Viljinn til að hjálpa fæðist í hjartanu

Ólafur Haukur segir að hann hafi verið trúður og starfað í

kristilegu starfi áður en hann upplifði þá uppgjöf sem hann fann uppi í Hlaðgerðarkoti þá.

„Eitthvað varð þess valdandi að ég fór í neysluna aftur,“ segir hann. „Ég held að grunnurinn að því hafi verið að ég þekkti ekki Guð eins og ég þurfti að þekkja hann. Það er varnagli fyrir líf mitt núna. Ég reyni þess vegna að vera til staðar fyrir fólk í dag, og við Elin bæði, þótt það geti verið ótrúlega erfitt stundum. Sérstaklega að vera hunsaður af yfirvöldum ár eftir ár eftir ár. En stundum er líka betra að vera bara laus því enginn getur þjónað tveimur herrum og geta rekið þetta á því hjarta sem Guð setti í okkur í byrjun. Við bjuggum í Draumasetrinu fyrstu fjögur árin og unnum launalaust í þrjú ár. Ég vann sem kokkur og hún á næturvöktum á heimili fyrir fatlaða. Við lögðum allt í þetta því þetta var okkur svo mikið hjartans mál. En Guð hefur alltaf blessað reksturinn. Hver mánaðamót þarf að láta enda ná saman og þá er gott að hafa traust á þeim sem leiðir okkur áfram, höfundu trúarinnar,

Jesú Kristi. Stundum hafa komið dalir en hann hefur alltaf leitt okkur út þeim.

Í Hebreabréfinu 11. kafla stendur að menn verði að trúa án þess að efast. Það er svo gott að vera á þeim stað. Ég þarf ekki að sjá til að trúa. Það er svo gott, sérstaklega fyrir okkur sem erum að berjast við fíkn, að geta bara treyst og vera ekki alltaf að grípa inn í og fara okkar eigin leiðir. Þetta er eins og stilla GPS-inn á einhvern punkt en vera svo alltaf að beygja af leið einhverja slóð sem þú heldur að sé betri. Það er best að treysta bara á hann og þurfa enga króka til að komast upp á veginn aftur. En við erum að berjast við þessa fíkn vegna þess að við höfum ekki stjórna.

Stærsti og mesti þyngdarpunkturinn í að ná árangri er að eiga samfélag við aðra. Það stendur í AA-bókinni að bati sé undir einingunni kominn og einingin felst í því að við holdum utan um hvert annað og elskum fólk til lífs. Það er það sem við Elin höfum reynt að gera. Ef það er ekki fætt í hjarta þínu að hjálpa þessu fólk þá verður þú að hætta.“

Í dag reka þau tvo áfangaheimili með sextíu og sjö herbergjum og hafa þurft að takast á við margskonar erfiðleika og áföll. „Mikið ofbeldi er komið inn í þetta núorðið og ég hef oft orðið fyrir því og starfsmenn hafa verið stórslasaðir. Margir bera vopn og þú getur horfst í augu við að einstaklingur ráðist á þig í geðrofi en þremur mánuðum síðar kemur þessi sami aðili til þín og biður um hjálp. Þá reynir á hver þú ert og til hvers þú ert í þessu. Það er ekki einstaklingurinn sem gerir þetta heldur sjúkdómurinn. Þá er svo mikilvægt að geta tekið utan um einstaklinginn og geymt hann í hálskotinu og sagt: „Þetta verður í lagi, við tökum á þessu saman.“ Þú verður að hafa þessa angist í hjartanu sem er djúpur sársauki og meðlíðan gagnvart þeim sem eru enn úti að þjást. Þess vegna höfum við Elin Arna alltaf haldið áfram,“ segir hann að lokum.

„Í Hebreabréfinu 11. kafla stendur að menn verði að trúa án þess að efast. Það er svo gott að vera á þeim stað. Ég þarf ekki að sjá til að trúa.“

**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**

Höldur

Europcar

Þínar þarfir - okkar þjónusta

„Ég ætla að skapa og gera það með hreinu hjarta“



Myndir: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Texti: Steingerður Steinarsdóttir

Finnbjörn Hvanndal Finnbjörnsson fann frið hið innra og gleðina af tónlistarsköpun

Finnbjörn Hvanndal Finnbjörnsson leitaði lausnar frá vanlíðan og sársauka í vímuefnum. Hann þorði lengi vel ekki að sleppa hendinni af þeim, af þessari einu fró sem hann hafði fundið gegn sársaukanum. En svo fór hann að spyrja Guð og fékk svör, það voru ekki alltaf svörin sem hann bjóst við og ekki alltaf þau sem hann vildi helst fá en reyndust ávallt vera honum fyrir bestu þegar upp var staðið.

Hver er forsaga þín, hvernig stóð á að þú endaðir í meðferð á Hlaðgerðarkoti?

„Ég var í neyslu frá því ég var svona fimmtán, sextán ára,“ segir hann. „Þá byrjaði ég að drekka, í raun til þess að bara líða eðlilega. Ég flutti til Danmerkur með foreldrum mínum þegar ég var fimm að verða sex ára og bjó í Danmörku næstu sex árin.“



Það voru yndislegustu ár ævi minnar. Mér fannst ég þroskast og dafna, mér leið vel, var vinmargur og vinsæll. Ég var í fótbolta og það var bara lífið. Svo kom að því að pabbi og mamma þurftu að flytja heim og ég man eftir mér sitjandi aftur í bílnum á leið á flugvöllinn, horfandi út um afturrúðuna á vini mína og allt sem ég var að kveðja. Það fylgdi þessu mikil sorg.

Ég kom hingað til Íslands og var svolítið utangátta, talaði málið þokkalega en var þínulítið eftir á í lærdómnum. Fótboltinn var líka einhvern veginn allt oðruvísi hér en úti og ég flosnaði upp úr því. Ég kom frá Danmörku þar sem voru risastórir, flottir grænir vellir og nokkrir þjálfarar með hvert lið. En hér var spilað á malarvelli, skítaveður



og einhver þabbi var þjálfari og strákarnir að rifast út í það óendanlega. Mér fannst þetta alveg galið. Eftir á að hyggja skapaði þetta ákveðið rötleysi og var ofsalega mikið áfall fyrir mig tólf ára gamlan. Það var einhvern veginn öllu kippt undan mér. Þegar ég hugsa um það hvað varð til að ég fór að drekka og nota vímuefni leitar hugurinn að þessu mómenti, þegar allt sem var mér kunnuglegt hvarf.“

Valdi alltaf efni

Upp frá þessu fór Finnbjörn að endurskoða allt í lífi sínu. Hann valdi aðra vini og féлага og gaf fótboltann upp á bátinn þrátt fyrir að elska þá íþrótt.

„Í kringum fimmtán ára aldurinn kynntist ég strákum í hljómsveit og við fórum aðeins að fíkta í áfengi. Það vatt hratt upp á sig og ég fór fljótlega að drekka mikið, eiginlega í hvert skipti sem ég gat. Svo kom að því, eins og allir sem hafa prófað að fara þessa leið kannast við, að maður stendur á krossgötum og þarf að spyrja sig: Á ég að halda áfram? Neyslan var farin að taka toll. Maður kemur að þessum gatnamótum oft á leiðinni en alltaf svaraði ég með því að breyta einhverju.

Ég fór að nota önnur efni með áfenginu, fyrst amfetamin og MDMA. Í hvert sinn leið mér eins og ég væri að finna upp hjólið og ég skildi ekki af hverju fólk hafði ekki sagt mér frá

því að mér gæti líðið svona.

Í mínu venjulega lífi leið mér ekki vel, mér leið óþægilega innra með mér, fannst ég ekki passa almennilega inn í, var hræddur og félagsfælinn. Ég þorði ekki að segja það sem mig langaði að segja, þorði ekki að taka þátt í því sem mig langaði að vera með í og var bara í fangelsi inni í mínum eigin ótta. Það var aldrei val að taka skref til baka, hætta eða minnka. Það var á þessum tíma sem ég kynntist því efni sem algjörlega yfirtók líf mitt og það var kókaín. Á því efni fannst mér ég geta fúnkerað algjörlega.“

Spilaborgin hrynur

Í tíu ár af þeim fimmtán sem Finnbjörn var í neyslu segist hann hafa barið höfðinu við steininn og reynt með öllum ráðum að láta þetta ganga.

„Ég stal peningum frá fyrirtæki sem ég vann hjá, stal kortunum



Mynd: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

hennar mömmu og tók út af þeim peninga. Það var ekkert sem kom í veg fyrir að ég næði mér í meiri efni. Mamma kom til mín og spurði: „Ertu búinn að vera að taka peninga út af kortunum mínum?“ „Nei, nei,“ svaraði ég. En þá dró hún upp mynd tekna í hraðbanka af mér að taka út. Hún hafði farið niður í banka og fengið myndina. Þá fell oll spilaborgin í fyrsta skipti. Ég hafði verið svo góður í að halda þessu leyndu en þarna þurfti ég að horfast í augu við að fólk vissi hversu langt leiddur alkóhólísti ég var orðinn,“ segir hann.

„Það lá í augum uppi að ég þurfti að fara í meðferð. Mig langaði ekki til þess en ég fór í meðferðina því ég vildi ekki fara í fangelsi. Þetta var frekar mikið sjokk fyrir mig því ég hafði ekki komist í kast við löginn og líka að nú gat ég ekki lengur logið til að febra ástandið. Í fyrsta viðtali í meðferðinni var ég spurður út í hvað ég notaði mikið. Ég svaraði því og hún horfði eitthvað skringilega á mig svo ég spurði: „Hva, finnst þér það mikið?“ Hún spurði á móti: „Finnst þér það ekki mikið?“ Hvernig hún sagði þetta hitti mig einhvern veginn og í fyrsta skipti fór ég að velja fyrir mér hvort ég væri með gallaða sýn á hversu mikið ég notaði. Fram að því hafði ég aldrei leitt hugann að því og ekki fundist ég vera með neitt vandamál. Ég var bara að fara í meðferð til að friða aðra. Og eins og sannur alkóhólísti þegar hann heyrir þessar fréttir fór ég inn í meðferðina með þá fullvissu að ég þyrfti bara að nota minna.“

Kókaínið svikalausn

Þarna hafði Finnbjörn glímt við fíknina í um það bil fimm ár. Meðferðin bar ekki árangur og hann kom út aftur þess fullvissu að ef hann hefði aðeins meiri stjórn á neyslunni yrði þetta ekkert vandamál.

„Ég sá það líka fyrir mér að ég þyrfti að byggja orðspor mitt upp aftur, byggja spilaborgina að nýju,“ segir hann. „Þetta snýst allt um þennan leik og svo bara líða árin. Ég gerði ekki neitt í mínum

málum og hægt og hægt vatt þetta upp á sig. Ég jók neysluna, það fór að verða erfitt að halda vinnu. Ég fór á sjóinn til að flýja aðstæður.

Það er svo erfitt að halda öllum boltum á lofti þegar maður er orðinn svona mikill fíkill vegna þess að ég fúnkera ekki innan um fólk sem er ekki að nota því þá þarf ég að fela þetta og það gengur ekki upp hjá mér. Á þessum tíma fór ég að reykja efnið mitt. En þegar þarna var komið var kókaínið, efnið mitt, búið að svikja mig. Ef ég var ekki undir áhrifum þess leið mér ómurlega og líka undir áhrifum nema ég hitti akkúrat á rétta skammtinn af því og akkúrat áfengismagnið eða einmitt rétta hlutfallið af öðru sem þurfti með og þá leið mér vel í einhverja smástund. Það þurfti orðið svo mikið að ganga upp til að ég fengi einhverja lausn.“



„Ég sá það líka fyrir mér að ég þyrfti að byggja orðspor mitt upp aftur, byggja spilaborgina að nýju,“ segir hann.

Allt siðferði út um gluggann

Þetta er víthringur fíkninnar í hnotskurn og Finnbjörn segir að allt hafi verið orðið kvöl og þína. Hann lýsir sambandi sínu við efnið sitt sem ástar- og þráhyggjusambandi en segir að þarna hafi hann náð algjörum botni.

„Það fer allt út um gluggann, allt siðferði og maður skriður eftir gólfinu í leit að einhverju efni sem er ekki þar,“ segir hann. „Ég man þegar þetta gerðist í fyrsta skipti þá vaknaði ég daginn eftir og

KÍSILDALUR
TÖLVUVERSLUN OG TÖLVUAFKETAÐI

- Borðtölvur, smátölvur og vinnustöðvar. Áratuga reynsla í tölvusamsetningum og sérsníðuðum tölvum.
- Fartölvur frá Toshiba, Lenovo, HP og fleirum.
- Netbúnaður fyrir heimili og fyrirtæki.
- Varahlutir og ihlutir í allar gerðir af tölvum.
- Ódýrar tölvuviðgerðir hjá tæknimönnum með áratuga reynslu.

Kisildalur ehf. - Síðumúli 15 - 105 Reykjavík
Sími: 517-1150 - www.kisildalur.is - kisildalur@kisildalur.is

VIÐ HÖFUM EKKI HANNAÐ
RAFÞÚNAÐ Í ELDFLAUG
EN VIÐ GETUM ÞAÐ

LOTA



„Þegar ég var kominn á hnén og farinn alla leið það ég Guð: Sýndu mér hvað er að mér og kenndu mér að treysta þér. Þetta var bænin mín í viku, ég náði að kjarna það í þessum tveimur setningum.“

hugsaði með mér; gerði ég þetta? Ég mundi að í aðstæðunum fannst mér akkúrat ekkert að þessu. Á þeim tímupunkti áttaði ég mig á hvernig raunverulega var komið fyrir mér og ég hugsaði: Hvað er ég búinn að gera sjálfum mér. Það að vera fikill hefur svo litla merkingu fyrir þeim sem þekkja það ekki. Þegar ég hélt að ég væri kominn á botninn voru enn eftir mörg stig sem ég átti eftir að prófa. Um leið og maður ákveður að fara niður um eitt þrep enn í þessum fíknistiga verður ekki aftur snúið. Ákvörðunin er tekin og það gerist eitthvað innra með þér og fíknin verður hvassari og harðari, allt einu er komin á þig svipa, taug sem togar alltaf í þig.“

Finnbjörn varð þarna meðvitaður um að svona væri og yrði líf hans ef hann gerði ekki eitthvað til að breyta því. Vanlíðanin var alger og hann segir að enginn gleði eða kærleikur hafi verið til nema í orskömmtum. Hann átti þó enn langa og erfiða leið fyrir höndum.

„Nú get ég lítið til baka og þótt vænt um þetta allt,“ segir hann og réttir úr herðunum. „Vegna þess að ég er búinn að ná tökum á þessu sé ég að þarna var loksins byrjunin á einhvers konar enda. Það kom að því að ég gafst upp í fyrsta skipti. Ég lærði þá heilmikið. Ég kom inn og ákvað að gera þetta en aðeins til hálf. Ég tók Guð inn í en var ekki alveg heill í trúnni, mætti á fundi en hvorki sponsaði né tók fullan þátt í starfinu. Ég var enn með aðra höndina á efni mínu, ég þorði ekki að sleppa lausninni minni vegna þess að ég treysti ekki neinni annarri lausn. Aldrei í lífi mínu hafði ég fundið neitt annað sem veitti mér það sama, frið innra með mér, sátt í eigin skinni og sjálfásst.“

Bati í hægum skrefum

En svo kom að því að Finnbjörn gekk inn á Hlaðgerðarkot og batinn byrjaði fyrir alvöru. Hann fann fyrir slíkum létti og gleði að um tíma fannst honum hann geta sigrað heiminn. Hann fékk margar góðar hugmyndir, m.a. að kaupa rándýra safapressu því heilsusafi átti að bjarga honum og vini hans, koma þeim til heilsu á ný. En í stað þess að framkvæma hringdi hann í sponserinn sinn og var dreginn niður á jörðina. Þetta var merki um bata og þau urðu fleiri.

„Í fyrsta sinn þegar ég gekk þarna inn var ég leiddur inn í sal og það var verið að biðja fyrir mér. Þetta var í fyrsta sinn sem beðið var fyrir mér, að því að ég viti til. Beðið var um að þetta yrði min síðasta meðferð, að ég fyndi hér þau verkfæri sem ég þyrfti á að halda til að vera edrú. Ég brotnaði niður og áttaði mig á að ég var að koma úr aðstæðum þar sem ég hafði ekki heyrt neinn tala fallega til mín, hafa trú á mér eða bera umhyggju fyrir mér í svo

langan tíma. Það braut mig að einhver sem ég þekkti ekki segði: „Ég hef trú á þér, Finnbjörn, gangi þér vel. Við erum saman í þessu.“ Þetta varð til þess að ég fór að sjá að það var eitthvað í bæninni.

Þegar leið á meðferðina leið mér alltaf verr. Allt var svolítið að detta í sundur, það var mál í kerfinu og ég að missa bilprófið enn eina ferðina. Vissi ekki hve há sektin yrði og ég gat ekki verið með puttana í þessu, var ekki einu sinni með simann minn. Einhver sagði við mig: „Viltu ekki bara taka bæn fyrir þessu.“ Ég gjörsamlega snerist við inni í mér. Hvað meinar hann eiginlega? Hvernig á það að hjálpa mér að tala við sjálfan mig? Ég hringsnerist þarna svolitla stund í smáuppnámi en það endaði með að ég ákvað að gera það. Ég vissi að ég yrði einhvern veginn að breyta líðan minni. Ég gekk eftir ganginum á leið inn í herbergið mitt og þá byrjaði þessi rödd að tala í hausnum á mér, þetta skrimslu sem hefur ævinlega haft hæst allt mitt líf, alltaf sagt mér að ég sé ekki nóg, bannað mér að treysta og ég fór að hugsa: hvað ertu að láta plata þig út í þetta? En að þessu sinni fann ég að ég ætlaði ekki að hlusta. Mig langaði að gefa þessu séns.“

Á hnén í fyrsta sinn

Aleinn í herberginu sínu fór Finnbjörn á hnén og í fyrstu fannst honum það skrytið en svo kviknaði ný hugsun.

„Af hverju finnst mér það skrytið og svarið kom um leið.

Af því að mér finnst það kjánalegt. Enginn hafði sagt við mig:

„Gaur, veistu hvað mér finnst kjánalegt? Að fara á hnén.“

Nei, það hafði enginn komið og talað svona. Þetta var allt innra

með mér, mínar hugmyndir og ég spurði: Af hverju? Af hverju?

Þarna hófst ferðin mín til frelsis því í fyrsta sinn svaraði ég

röddinni og sagði: Hei, hei, hei, ég er búinn að heyra að þér finnst

þetta kjánalegt en ég vil hugsa mig um. Slaka þú á, þegiðu aðeins.

Í dag er þetta mín saga. Ef ég þarf að fá svör við einhverju verð ég

að þagga niður í mínum innri gagnrýnanda, þessum sem trúir ekki

á neitt, þessum sem er tortrygginn og passasumur gagnvart öðrum.

Þegar ég var kominn á hnén og farinn alla leið það ég Guð: Sýndu

mér hvað er að mér og kenndu mér að treysta þér. Þetta var bænin

mín í viku, ég náði að kjarna það í þessum tveimur setningum.“

Sýndu mér hvað er að mér

Mikið áfall reið yfir þegar þáverandi kærasta Finnbjörns heimsótti hann í Hlaðgerðarkot og sleit sambandi þeirra, aftur leitaði hann í bænina.

„Ég var mjög reiður þegar þetta gerðist. Ég hugsaði: Já, er það svona sem á að koma fram við mann? Nú er ég búinn að leggja mig allan fram, sýna lit og taka þessar bænir og svo er það þetta sem maður fær. Rosafloft hjá þér, Gussi.“

Þarna datt ég aftur í fórnarlambshlutverkið. Sá fram á að enginn myndi elska mig, ég yrði alltaf einn og allt í kringum mig var hundleiðinlegt lið. Ég fann að ég meikaði þetta ekki og flúði upp á herbergi. Ég settist í stólinn og ákvað að tækla þetta öðruvísi en vanalega. Hugsaði: Ókei hvernig líður mér núna? Svárið kom, ég er hræddur, sorgmæddur og mér líður illa. Þá kom spurningin: Hvers vegna er þetta að gerast núna? Þar sem ég sat í þögninni kom svarið: Af því að þú baðst um þetta. Ég varð rosalega hissa.

Þarna var ég búinn að vera edrú í tvo til þrjú mánuði og fæ þetta svar: Þú baðst um þetta. Ég fór að rifast við svarið en spurði síðan, bað ég um þetta? Gerði ég það virkilega? Hvað þýðir það? Sýndu mér hvað er að mér, kenndu mér að treysta þér, var bænin mín. Já, ég skildi að ég varð að treysta. En í hausnum á mér bjó ég til að ég yrði að treysta Honum fyrir að við tækjum saman aftur.

Eftir að hafa verið með þetta svar í huganum í viku áttaði ég mig á því að hún hafði átt að bjarga mér þegar ég kom út úr meðferð. Eina ferðina enn var ég búinn að finna einhvern sem gaf mér virði.

Vegna þess að ég gat ekki gefið sjálfum mér eitthvert virði, varð alltaf að koma utanaðkomandi staðfesting á að ég væri í lagi. Sýndu mér hvað er að mér, var bænin og nú sá ég að ef ég ætlaði að verða í lagi yrði ég að elska sjálfa mig, ekki bíða eftir að hún segði mér að ég væri finn eða aðrir gæfu mér staðfestingu á því. Ég fattaði að ég hafði þyrft að treysta Honum til að leiða mig á rétta leið. Ég elskaði ekki sjálfan mig. Ég gat ekki sýnt sjálfum mér nægilega sjálfsmildi til að vera góður við mig, ekki gefið næga ást til að ég þyrfti ekki að sækja hana til annarra. Með því að gefa öðrum það vald að staðfesta að ég sé einhvers virði stendur mín sjálfsvirðing og fellur með áliti annarra.“

Gat klárað að semja lag

Inni á Hlaðgerðarkoti hóf Finnbjörn að fást við músik á nýjan leik. Hann hafði lagt stund á hana sem unglíngur og af og til í gegnum tíðina en þegar þarna var komið sögu uppgötvaði hann nýja hæfileika og skynjaði aftur ást sína á tónlistarskópun.

„Þegar maður er í neyslu kemst ekkert annað að,“ segir hann. „Mín vegferð í tónlistinni var lituð af sorg yfir því að geta ekki viðhaldið einu eða neinu sem viðkom þessari skópun. Síðan hafði ég ekki orku í það og oft braut það mig niður að ég byrjaði á einhverju og svo gat ég ekki klárað það. Draumar mínir um þetta runnu bara út í sandinn. Ég var farinn að sleppa algjörlega takinu á tónlistinni því mér fannst kjánalegt að spila einhver gomul lag sem ég hafði gert eða glamra eitthvað á gítarinn. Mér fannst það vanvirðing við sköpunargáfuna sem mér var gefin og að ég væri að sóa henni með því að nota hana til að kreista út eitthvert samþykki eða velvild frá þeim sem voru í kringum mig. Það að vanrækja hæfileika sína er sálardrepandi.

Þegar ég kom inn á Hlaðgerðarkot var ég búinn að gefast upp á þessu en ákvað að taka kassagítarinn með mér. Ég var mögulega einhvers staðar með von um að ef ég myndi nú breytast væri kannski gaman að prófa aftur. Ég náði að semja fyrsta lagið mitt



ÍSFELL

VINNUFATNAÐUR

Úrval af vinnu- og regnfatnaði, stígvélum og öryggisskóm. Hafðu samband, kynntu þér vöruúrvalið og þjónustuna!

isfell.is • sími 520 0500 PEKKING • ÞJÓNUSTA • GÆÐI

Annríki

Þjööðbúningar og skart

Suðurgata 73 - 220 Hafnarfjörður - Sími: 5111573 - 8981573 - 893434
Vefpóstur: annriki@simnet.is - Veffang: www.annriki.is

frá upphafi til enda fljótlega eftir að ég kom inn og þá meina ég lag og texta. Það var lofgjörð. Næsta lag var einnig lofgjörð en hana samdi ég með öllum félögum mínum inni á Hlaðgerðarkoti. Ég áttaði mig svo á að ég hafði náð að klára ferlið, semja login, texta, útsetja og flytja. Stuttu eftir þetta kom þriðja lagið og ég fann að ég hafði gaman af að gera þetta og átti auðvelt með að semja.“

Ný tækifæri í tónlist

Síðan þá hefur Finnbjörn verið að skapa tónlist og hann finnur að í sköpunarflæðinu líður honum best. „Þetta þarf ekki einu sinni að vera eitthvað rosalega gott. Ef mér líður vel og ég hef ánægju af því sem ég er að gera get ég notið þess að sitja heima hjá mér og hlusta á eitthvað verða til. Það veitir mér hamingju. Að flytja það fyrir aðra veldur svolitlum kvíða og spennu en ég þarf ekki lengur þessa viðurkenningu sem var mér svo lífsnauðsynleg áður. Guð hefur séð til þess. Mér finnst ég nálgast Guð með því að skapa. Eftir að ég hætti að vera svona gagnrýninn á allt sem ég geri í tónlistinni fór ég að þora að taka þátt í verkefnum sem ég hafði aldrei þorað að taka þátt í áður.“

Ég fór að spila í kirkjunum og víðar.

Vegna þess hve gaman það var fékk ég aftur áhuga

á gitarnum, fór að æfa mig á hann og fann aftur ást mína á hljóðfærinu. Það varð svo til þess að ég tók þátt í að stofna lofgjörðarband sem heitir Reykjavík Revival. Við fórum út til Makedóníu að spila og spilum alltaf í Veginum á mánudögum. Það er rosalega gaman. Við erum að semja lög saman og sköpum fyrir Guð. Við erum búin að íslenska textann við erlent lofgerðarlag og gefum það út bráðlega. Ég hef einnig verið að skapa tónlist með Ívari Kolbeins, vini mínum sem fór sömu leið og ég. Oft höfðum við talað um að gera eitthvað saman en eins og sonnum alkóhólistum sæmir gátum við aldrei hist eða fundið tíma til að gera annað en að nota. Núna, þegar við erum orðnir frjalsir, höfum við nógan tíma og erum að gera lög saman. Þetta eru allt tækifæri sem ég búinn að fá. Þessi innri gagnrýnandi er enn til staðar og segir oft: Nei, ekki taka þátt í þessu. Ekki gera þetta. En í dag fæ ég að ritskoða allt og svara honum fullum hálsi: Jú, ég ætla að gera þetta, ég ætla að taka þátt í þessu og sjá hvað Guð gerir og ef þetta rennur út í sandinn þá er það svo. Ég er hætture að vera svona háður fólkinu í kringum mig og ekki lengur hræddur við að prófa. Ég ætla að skapa, gera það með hreinu hjarta og þannig vil ég lifa lífinu,“ segir Finnbjörn að lokum.

„Ég elskaði ekki sjálfan mig. Ég gat ekki sýnt sjálfum mér nægilega sjálfsmildi til að vera góður við mig, ekki gefið næga ást til að ég þyrfti ekki að sækja hana til annarra.“

Bollar barmafullir af jákvæðni

Ekkert jafnast á við góðan kaffibolla en hvernig væri að drekka hann og hugsa jákvæðar hugsanir á meðan?





FYRIRTAK

málningarþjónusta

Öll almenn málningarvinna og viðhald á fasteignum

Ámundi S. Tómasson
Löggiltur málarameistari

 MÁLARAR
 MÚRARAR
 SMÍÐIR

519 5949 fyrirtak@fyrirtak.is fyrirtak.is



Hard Wok Cafe

YOU'LL NEVER WOK ALONE!

We are the small cool looking Restaurant in the center of Sauðárkrúkur

Quote from thousand of our customers
"The best fish & chips I have ever had"

Hard Wok tel. 354-4535355 solvik.restaurant@gmail.com

„Við erum verkfæri sem Guð notar lí“

—segir Svava Björg Mörk, framkvæmdastjóri samtakanna Teen Challenge á Íslandi

Texti: Steingerður Steinarsdóttir

Svava Björg Mörk er lektor í menntunarfræðum við Háskóla Íslands og framkvæmdastjóri samtakanna Teen Challenge á Íslandi. Svava brennur fyrir því að bæði hjálpa og styðja fólk til nýs lífs og segir að hún reyni að horfi ekki fram hjá neinum, heldur horfist í augu við manneskju í neyð og hlusti á sögu hennar. Samtökin eiga sér langa og merka sögu. Rætur þeirra má rekja til ársins 1958 í Bandaríkjunum. David Wilkerson var ungur prestur sem fór um götur New York-borgar til að segja ungu fólki sem var flækti í glæpi og fíkn, frá Jesú. Hann skrifaði bókina Krossinn og hnifsblaðið um reynslu sína en Samhjálp gaf hana út í íslenskri þýðingu árið 1978. Enn í dag er hún vinsæl á bókasofnum og mikið lesin. Árið 1962 stofnsetti David fyrsta Teen Challenge-athvarfið í New York en hann vann meðal meðlima götugengja í borginni og leitaðist við að hjálpa þeim til betra lífs. Árið 1995 voru svo stofnuð alþjóðasamtök. Í dag eru samtökin



Myndir: aðsendar

starfandi í hundrað og fjórutíu löndum og einkunnarorð þeirra eru: biðja, gefa, deila, fagna. Flestir er starfa innan samtakanna eru sjálfboðaliðar og boða fagnaðarerindið og markmiðið að gera alla menn frjálsa.



Hvernig kynntist þú Teen Challenge fyrst?

„Við byrjuðum fyrir fimm árum,“ segir hún. „Það kom til mín ung stúlka sem fékk þessa löngun í hjartað þegar hún var í meðferð í Hlaðgerðarkoti. Hún þræði að opna meðferð sem væri um leið biblíuskóli. Hún vissi ekki að til væru samtök er snerust um einmitt þetta og morgun árum seinna kynntist hún Teen Challenge. Hún heitir Katrín Inga Hólmsteinsdóttir og er í stjórn samtakanna í dag. Hún var fyrsti framkvæmdastjóri TC á Íslandi en ég byrjaði í stjórninni. Starfið og samtökin vöktu strax áhuga hjá mér. Ég er sjálf búin að vera edruð í þrjátíu og fjögur ár og var á þessum tíma í Celebrate Recovery, eins og það heitir, en það eru kristileg tólf spora samtök.

Starf Teen Challenge heillaði mig þess vegna. Við erum hluti af alþjóðasamtökum og fáum stuðning og styrk frá þeim, bæði andlega leiðsögn og þau kenna okkur og hjálfa til starfa.“

Byggt á orði Drottins

Samkvæmt tölfræðinni er árangur af starfi ykkar ákaflega góður og meiri en gengur og gerist hjá annars konar meðferðarúrræðum. Hverju þakkið þið það?

„Það er drottinn Jesú. Þetta er byggt á orði Drottins. Trúin er sú að heilagur andi lækni. Við erum verkfæri sem Guð notar, og bænin. Áherslan er á að byggja upp lærisveina. Í því felst að það er alltaf maður á mann sem tekur við þér og kennir þér. Það má kalla þetta lífsleikni. Einstaklingurinn er tekinn og honum kennt hvað felst í því að takast vel. Leiðbeinandi segir; ég hef gert þetta svona og ég ætla að kenna þér hvernig ég hef farið að. Þetta persónulega samband milli einstaklinga skiptir svo miklu máli og þessi félagslegi þáttur. Það er lögð mikil áhersla á hann.

Erlendis er starfinu skipt niður í nokkur tímabil. Menn byrja á fjögurra mánaða meðferð, svokallaðri „induction“. Síðan í átta mánaða meðferð sem er framhald og þar er bæði andleg meðferð og „work therapy“ eða vinnumedferð. Þetta snýst sem sé ekki bara um þetta líkamlega og andlega því margt af okkar fólki er annaðhvort dottið út af vinnumarkaði eða hefur ekki verið á vinnumarkaði. Og það að finna að þú sért að leggja eitthvað til samfélagsins, að þú sért þátttakandi breytir svo miklu. Skiptir öllu um hvernig þú upplifir sjálfan þig.

Fólk byrjar ekki í 100% vinnu heldur er vinnan hluti af meðferðinni. Með því öðlast fólk líka möguleikann á að fá meðmæli þannig að þegar þessu tólf mánaða tímabili lýkur eru sumir tilbúnir að fljúga úr hreiðrinu. Eftir að meðferð lýkur er boðið upp á framhaldsskóla þar sem fólk fær tólf mánaða hjálfun í að þjóna og getur eftir það annaðhvort farið að vinna inni í TC, leiða heimahópa eða sinna annars konar uppbyggingu. En áður en að því kemur er fjögurra mánaða starfsnám og þarna erum við sem sagt komin upp í tuttugu og átta mánuði sem fólk getur verið í

skjöli TC og fengið stuðning til að byggja upp nýtt líf. Margir fara inn í TC og vinna áfram þar. Ég var nýlega úti í Kaliforníu og þar voru margir sem voru búnir að fara í gegnum ferlið og voru farnir að kenna öðrum hvernig hægt er að ná góðum árangri. En það fara líka margir áfram og inn í annað. Og það er meginmarkmiðið að byggja upp fólk sem fer út í lífið, inn í kirkjurnar og söfnuðina sem styðja við starfið. Markmiðið er ekki að fólk vinni bara fyrir TC heldur að það verði virkir þátttakendur í samfélaginu og kirkjunum.“

Er flugvél með tvo vængi

En starfið snýr ekki bara að unglíngum eða ungu fólki í vanda heldur er einnig til Adult Teen Challenge. Þið farið líka út á götunarnar og ræðið við þá sem glíma við heimilisleysi og réttið hjálparhönd?

„Já, það er stundum sagt að við séum eins og flugvél með tvo vængi,“ segir hún. „Annar snýst um að boða fagnaðarerindið og segja frá Jesú og hinn um að byggja upp lærisveina. Ef við gerum ekki hvort tveggja er ójafnvægi á flugvélinni. Þá er ójafnvægi í líkama Krists. Við eigum að segja frá. Við vinnum til dæmis með þeim sem glíma við heimilisleysi hér á landi. Fórum út á götu og mætum fólki þar. Agata Anna Sobieralska leiðir það starf hér. Hún fer á hverjum degi á Kaffistofu Samhjálp og vinnur með fólki þar, keyrir það þangað sem það þarf að fara og aðstoðar á annan hátt. Þetta er mikilvægt í okkar starfi því það að boða fagnaðarerindið felst ekki bara í því að ganga um með opna Biblíuna og spyrja: „Hefur þú heyrt um Jesú?“

Okkar hlutverk felst í því að vera birtingarmynd Drottins hér á Jörðu. Við spyrjum okkur reglulega: Hvað myndi Jesús gera í þessum kringumstæðum? Ef við sjáum einhvern sem á bágt myndi Jesús ganga fram hjá honum eða setjast niður og ræða við hann? Myndi hann byrja á að segja: „Ég get ekki talað við þig fyrr en þú ert búinn að gera þetta og þetta.“ Nei, hann myndi hlusta á sögu mannsins eða konunnar. Hann hlustar. Við vinnum þannig.“

Um Teen Challenge

Á heimsíðu Teen Challenge er að finna góðar upplýsingar um samtökin og starf þeirra. Þar segir meðal annars:

Hver erum við

Við í TC Ísland styðjum fólk í bataferli frá fíknivanda og hjálpum því að byggja upp heilbriggt líf í anda kristilegra gilda. Starfið okkar er hluti af alþjóðlegu Adult & Teen Challenge samtökunum, sem starfa í yfir 125 löndum.

TC Ísland eru samtök sem hafa verið starfrækt síðan 2020. Við erum tengd samtökum sem eru að störfum um allan heim og heita Teen Challenge eða Adult & Teen Challenge. Þar sem ekki er unnið með unglíngum heldur aðallega 18 ára og eldri. Þessi samtök rekja uppruna sinn til þess að maður að nafni David Wilkerson fór út á götur New York borgar til þess að segja ungu fólki, sem var flækt í glæpaklíkur og eiturlyfjaneyslu, frá Jesú. Þetta leiddi til þess að líf fjölda fólks tók gríðarlegum breytingum á stuttum tíma og hefur þetta skilað miklum árangri fyrir einstaklinga jafnt sem fjölskyldur og samfélagið í heild sinni út um allan heim. Samtökin hafa þróað hugmyndafræði sína og efni til vinnslu og eru vel metin í þeim 125 löndum sem þau eru starfrækt í.

Við byggjum hugmyndafræði okkar og námsefni bæði á Biblíunni og þeim ýmsum kenningum sem fram hafa komið síðustu ár í tengslum við fíknivanda og bataferli. Námsefnið er gott og víðtækt, það hjálpar fólki að öðlast bata við fíknivanda á hvaða sviði sem er. Við bjóðum upp á hagnýta kennslu sem nýtist í daglegu lífi og lexíur sem snúa að því að læra að nýju að takast á við lífið, tilfinningar og sársauka úr fortíðinni. Námskeiðin sem TC býður upp á fara annars vegar fram í gegnum efni sem gagnast fólki á göngu þeirra með Guði og hins vegar í ákveðna innri vinnu, þar sem tekist er á við hjartans mál. Við leggjum áherslu á að allt sem við gerum veiti nemendum færi á að rækta sitt samband við Guð, líkt og 11 spor AA samtakanna gerir grein fyrir. Markmiðið er ávallt að undirbúa nemendur fyrir lífið eftir skólann, líkt og hvernig hægt er að tækla verkefni dagsins án þess að hörfa aftur í gamla farið.

www.tcisland.is



Bjóða upp á sálhjálp í tjaldi

Er eitthvað sérstakt á döfinni á næstunni á vegum samtakanna? „Þann 1. júní í sumar, munum við opna 30 fm tjald í Laugardalnum. Tjaldið er hugsað til þess að taka á móti jaðarsettu fólki, þá sem glíma við heimilisleysi eða aðra, eins og t.d. gesti



Kaffistofunnar. Þarna ætlum við að bjóða fallett og hlýlegt umhverfi. Sólveig Katrín Jónsdóttir var lengi með þetta tjald og notaði í annars konar tilgangi en ætla núna að tileinka Guði tjaldið. Já, og svo við verðum með sumarmót, 12. til 15.

Myndir: aðsendar



júní og hefjum mótið á að halda samkomu með Samhjálp. Síðan er kennsla á fostudegi og laugardegi. Við fáum mjög góða kennara og trúboða frá Ameríku, góða gesti sem koma til okkar og meginmarkmiðið er að efla okkar fólk, bæði nemendur og þá sem hafa útskrifast og þá sem eru starfandi sjálfbóaliðar hjá okkur. Nú, og líka er mikilvægt að hittast og vera saman. Þetta eru næstu tvö verkefni fram undan og svo er ýmislegt í pipunum sem við erum að hugsa um og koma okkur áfram með.“
 Og starfið mun halda áfram að þróast og víst er að engum verður í kot vísað í tjaldi Teen Challenge í sumar. Fyrstu kristnu söfnuðirnir héldu sínar messur í tjöldum svo segja má að hér sé byggt á gamalli hefð.



Alkóhólismi er sjúkdómur einmanaleikans

Margir þeirra sem glímt hafa við fíkn lýsa einsemd sinni og einangrun meðan sjúkdómurinn hafði öll völd í lífi þeirra. Aðalbjörg Stefania Helgadóttir gaf nýlega út bókina, Einmana, tengsl og tilgangur í heimi vaxandi einsemdar. Þar kemur hún inn á samband einmanaleika og fíknar.

Bókin er áhugaverð stúdía á hvernig tengsl hafa smátt og smátt trossað í vestrænum samfélögum og einsemd farið vaxandi. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin hefur meira að segja talað um faraldur einmanaleika. Aðalbjörg Stefania kynntist sjálf útilokun og einelti á barnsaldri og man þá tilfinningu að finnast hún standa algjörlega ein. Hið sama gildi þegar hún missti föður sinn, en hann svipti sig lífi í kjölfar þess að hann kom út úr skápnun og viðurkenndi samkynhneigð sína. Þrátt fyrir að hafa notið mikils stuðnings sinna nánustu varð honum um megn að takast á við allt sem þeirri breytingu fylgdi.

Hún fléttar einnig inn í frásögnina sögum annarra, fólks sem hún hefur kynnst og haft samband við vegna athugana sinna.

Hún talar ekki síður um tengsl okkar við okkar innra sjálf, einveruna og hversu holl hún getur verið þótt einmanaleikinn sé eigi að síður sár.

Fíkn og einmanakennd

Í kafla um fíkn og einmanaleika segir Aðalbjörg: „Úti um allt er óþrjótandi framboð af fæðu- og hugbreytandi efnum. Eftir því sem vinum okkar fækkar fjölga fermetrunum sem við búum á. Við höfum skipt tengslum út fyrir efnislega hluti og fyrir vikið hefur einmanaleiki aldrei verið jafnalgengur og útbreiddur og nú. Þórfín fyrir tengsl dvínar aldrei, hún er djúpstæð og hana þarf að uppfylla.“

Og aðeins síðar:

„Kjarni fíknar felst í því að finnast óbærilegt að vera til staðar í eigin lífi. Tengslaleysi skapar holu innra með okkur og við reynum að fylla hana með áfengisneyslu, innkaupum, vinnu, klámi, söfnunaráráttu, fjárhættuspilum eða eiturlyfjum.“
 (Einmana bls. 119).

Bók Aðalbjargar Stefaniu er einstaklega vel unnin úttekt á einmanaleika en einnig því samfélagi sem við búum í. Hún lýsir á næman og vel rökstuddan hátt hvernig fjarlægð milli fólks, bæling og litilsvirðing tilfinninga, auk óraunhæfra krafna og samfélagsmiðlar með öllum sínum tækifærum, þrýstingi og göllum hafa náð að færa suma nær oðrum en sundrað og útilokað aðra. Aðalbjörg hefur traustan fræðilegan bakgrunn á bak við umfjöllun sína og Einmana, tengsl og tilgangur í heimi vaxandi einsemdar er holl lesning fyrir alla.



TG VERK
www.tgverk.is



LINDIN
FJÓLMÍÐLUN ÚTVARP
www.lindin.is

Hlustaðu allan hringinn!

BR FLUTNINGAR
S: 662-1122

DAGLEGAR FERÐIR

SELFOSS-REYKJAVÍK-SUÐURLAND

Undir áhrifum

– áhrif áfengis á taugakerfi ungmenna

Myndir: aðsendar

„Ég fékk mér ekki fleiri drykki svo að ég gæti passað upp á þig.“ Þessu ljóstraði æskuvinkona mín upp þar sem við gæddum okkur á þorskhnakka sem eiginmaður hennar framreiddi. Orðin beindust að mér og ég hugsaði hve fegin ég var að unglíngarnir mínir voru ekki viðstaddir. Eiginmaður minn setti upp óræðan svip, enda hafði ég hingað til ekki talið ástæðu til að bera á borð þennan hluta lífs míns, en hann sjálfur smakkaði fyrst áfengi í þrítugsafmælinu sínu.

Nú þúsund ára ástarsamband

Áfengi hefur fylgt mannkyninu lengur en ritlistin, en Kínverjar hófu bruggun fyrir um 9.000 árum. Gegnum tíðina hefur vín verið stór þáttur í lífi fólks, svo stór að við tilbáðum guði vínsins. Rómverjar heiðruðu Bakkus og Grikkir Diónýsos, guð víns og reyndar líka sturlunar.

Við Íslendingar höfum frá landnámi leitað í áfengi. Egill Skallagrímsson (910-990) er sagður hafa samið sitt fyrsta ljóð þriggja ára gamall olvaður og er Ölgerðin nefnd eftir honum.

Í Frakklandi bættu foreldrar víni í vatn barna sinna, og tíðkaðist hið sama í skólum. Árið 1956 bannaði franska heilbrigðisráðuneytið vín í skólum fyrir yngri en 14 ára og árið 1981 var aldurinn hækkaður í 18 ára. Foreldrar voru óhressir með aðgerðirnar og mótmæltu með því að senda börn sín með vín í skólann, í þeirri trú að vín gerði þau sterkari.

Drykkja meðal grunnskólabarna

Unglingadrykkja sést enn víða, sérstaklega í Danmörku og Bretlandi. Meira en helmingur breskra barna neytir áfengis fyrir 13 ára aldur og um 83% Dana á aldrinum 15 til 25 ára verða olvaðir vikulega. Íslenskum kennara sem bjó í Danmörku blöskraði hugarfar

Dana, þar sem eðlilegt þótti að börn færu á fyrsta fyllrið í fermingunni. Á síðustu áratugum hefur dregið úr drykkju meðal grunnskólabarna hér á landi, aðallega vegna aukins eftirlits foreldra og samtakamáttar samfélagsins. Á mínum æskuárum var grunnskólabar veruleiki. Skólafélagi sá um sjoppurekstur með hliðarsölu undir borðinu, en eldra systkini hans útvegaði vodka. Vikupeningurinn fór því í áfengis kaup. Við drukkum um helgar, stundum í strætó, enda of ung fyrir skemmtistaði. Etanól í áfenginu hafði mikið aðdráttarafli og lítið vitað um skaðsemi þess.

Etanól og áhrif þess

Ólíkt mörgum lyfjum sem hafa áhrif gegnum ákveðna viðtaka er etanól eiturefni sem kemst auðveldlega inn í allar frumur líkamans og getur brotið niður prótein og leyst upp fitu. Það er því fyrirtaks leysiefni og sóttthreinsiefni, en skaðar einnig frumur okkar. Umbúðirnar skipta ekki máli – bjór, léttvín eða sterkt vín – etanól hefur sömu áhrif.

Líkaminn reynir að losa sig við þetta eitur með því að senda það til lifrarinna sem umbreytir því í asetaldehýð, síðan asetat og loks koldíoxíð og vatn. Sá hængur er á að asetaldehýð er afar eitrad og þegar það safnast upp getur það skaðað erfðafni.

Skammvinn áhrif áfengis á heila

Til skamms tíma losar áfengi taugabodæfni sem láta okkur líða vel. Streita og kvíði hverfa, við finnum fyrir auknu sjálfstrausti. Við hóflega drykkju er áfengi róandi og gerir fólk málgefið. Áfengi eykur GABA-virkni (ró og slökun), dregur úr glútamati (minnkar kvíða en veldur minnstruflun), eykur dópamín (ánægja), serótónín (vellíðan), endorfin (gleði og verkjastilling) og noradrenalin (félagslyndi), en minnkar asetýlkólín (athygli).

Sé haldið áfram að drekka koma fram lamandi áhrif á taugakerfið: seinkuð viðbrögð, skert dómgreind, þvoglumælgí, jafnvægisstruflanir og minnkað skyn. Við mikið magn getur komið til olgleymis, djúps svefns eða áfengisdauða. Öndun getur lamast, kofnunarhætta eykst ásamt því sem blóðþrýstingur og blóðsykur getur fallið með aðdrifaríkum hætti.

Fylgikvillar áfengisneyslu – jafnvel hóflegri

Jákvæð áhrif áfengis vara stutt og snúast fljótt upp í andhverfu sína. Áfengi raskar jafnvægi taugabodæfna til lengri tíma sem veldur meðal annars svefntruflunum, þunglyndi og kvíða. Neytandinn á erfiðara með að upplifa ánægju af daglegum athöfnum, verður „flatur“ og missir lífsgleði. Þegar svo er komið þarf fólk áfengi til að finna ánægju.

Mismunandi áhrif áfengis á ungmenni og fullorðna

Heilinn er í mótun til 25-30 ára aldurs. Ennisblað þroskast síðast, sérstaklega hjá drengjum og tekur allt að 2 árum lengur að þroskast en hjá stúlkum. Þetta svæði er mikilvægt fyrir skipulagningu, forgangsroðun, einbeitingu, vinnsluminni, tilfinninga- og hegðunarstjórnun.



Vegna þess hve lengi heilinn er að mótast hefur áfengi önnur áhrif á ungt fólk.

Virgni dópamínskerfisins er í hámarki á unglingsárum, sem gerir unglínga næmari fyrir jákvæðum áhrifum áfengis en ónæmari fyrir neikvæðum áhrifum. Þeir geta drukkíð meira án líkamlegrar viðvörunar, áfengisupptaka er hraðari, þeir hafa minna þol, þynnka er ólíklegri og því er olgleymi algengara.

Mælanleg áhrif áfengis á heilastarfsemi

Hjá ungmennum tengist ofdrykkja (fjórir drykkir hjá konum, fimm hjá kórlum) einnig minna magni af gráa efni heilans, sérstaklega í ennis- og gagnaugablaði. Hvíta efnið getur rýrnað, sem veikir tengsl milli svæða sem stjórna tilfinningum og vitsmunum.

Beint samband er á milli rúmmáls ennisblaðs og áfengisneyslu – því meira sem drukkíð er, því minni virkni sést í heilasláðinu sem stjórnar hegðun. Dýrarannsóknir sýna jafnframt að áfengi minnkar taugabjálmi og myndun nýrra taugafruma, sem eru nauðsynlegar fyrir lærdóm og minni.

Við áfengisneyslu mælist einnig minni heilavirkni í ennisblaði. Áfengi hefur að auki bein áhrif á svæði í heilanum sem kallast dreki, sem mælist að meðaltali minni hjá 15 til 17 ára unglíngum með áfengisvanda. Skerðing á starfsemi í þessu svæði getur valdið olgleymi, minnisskerðingu, þunglyndi og erfiðleikum við að tileinka sér nýja þekkingu. Áfengi hefur einnig áhrif á mænkylfuna og litla heila, sem getur skert samhæfingu og jafnvægi, og valdið hægum hjartslætti, hægari öndun, lækkuðum líkamshita og meðvitundarleysi.

Varanleg áhrif og fylgifyskar

Viðbendingar eru um að breytingar á heiluppbyggingu og -starfsemi geti verið varanlegar. Ungmenni sem drekka mikið þurfa að leggja meira á sig til ná árangri eða framkvæma sama verk og þau sem hafa ekki neytt áfengis.

Áfengiseitrun, olgleymi, kynferðisbrot, kynsjúkdómar og notkun annarra fikniefna eru allt fylgifyskar áfengisneyslu. Rannsókn sem var gerð á 940 unglíngum (14-18 ára) í Oregon sýndi aukna hættu á áfengissýki, fikniefnanotkun, þunglyndi og andfélagslegri hegðun. Slys tengd áfengisneyslu eru einnig algengari hjá unglíngum vegna reynsluleysis, hvatvísi og vanmats á hættu.

Áfengisneysla heima

Rannsókn á 449 unglingsstúlkum (16-18 ára) sýndi að þær sem fengu að drekka áfengi heima voru líklegri til að verða alvarlega olvaðar á háskólaaldri, og mest var drykkjan hjá þeim sem fengu að drekka með vinum heima. Því er ekki ráðlagt að bjóða ungmennum áfengi heima. Aftur á móti sýna kannanir að unglíngar sem verja meiri tíma með foreldrum sínum og eru undir eftirliti, eru ólíklegri til að neyta áfengis.

Okkar ábyrgð

Síðustu árin hefur þekking okkar á áhrifum áfengis aukist verulega og við höfum alla burði til að vera upplýst, fræða börnin okkar og vera góðar fyrirmyndir. Það læðist ósjaldan að mér sé grunnur að áfengisneysla fyrri ára hafi ekki verið án aukaverkana, en ég get fullyrt að æskuvinkona mín getur státað af betra minni en ég. Nú er það komið í minn verkahring að sjá til þess að unglíngarnir mínir komist sem best í gegnum sína æsku án áfengis.

Dr. Lára G. Sigurðardóttir, lækni hjá SÁÁ og nemi í taugavísindum



Hvernig er hægt að skapa ungmennum heilbriggt val?

Af hverju er sjálfsgætt að allir byrji að drekka einhvern tíma? Oft er talað um mikilvægi þess að fresta því sem lengst að unglingar smakki vín í fyrsta sinn en sjaldan spurt hvernig við getum séð til þess að börnin okkar láti áfengi alveg vera. Áfengislaus lífsstíll er eftirsóknarverður valkostur og samfélagið ætti að ræða mest um hvernig best sé að koma því til skila til barna og ungmenna.

Börnum með ADHD og aðrar greiningar hefur fjölgað mikið hér á landi líkt og annars staðar á Vesturlöndum. Brugðist hefur verið við með því að gefa börnum lyf en vitað er að athyglisbrestur og

jaðarsetning í æsku gerir börn móttækilegri fyrir neyslu vímugjafa. Víman veldur velliðan og þau finna loks þessa tilfinningu að þau tilheyri, séu hluti af hópi og eins og aðrir. Mjög mismunandi er hvort vímuefnaneysla og hættur henni samfara séu ræddar inni á heimilum og þá á hvaða forsendum. Þeir foreldrar sem ekki eiga í vímuefnavanda hafa sjaldnast áhyggjur af börnum sínum og skynja því ekki þörfina fyrir umræðu af þessu tagi.

Margt stuðlar líka að því að áfengisneysla virki sjálfsgöð og eðlileg í huga barna okkar. Í ótal mörgum kvikmyndum og sjónvarpsþáttum kemur fullorðið fólk heim til sín að loknum vinnudegi og hellir

áfengi í glas, sest með það til að slaka á yfir sjónvarpinu og nýtur þess greinilega að leyfa áhrifunum að streyma um sig. Þetta eru sterk skilaboð. Það virðist einnig vera sjálfsgætt að drekka vínglas með mat þótt menn séu á bil eða á leið í vinnuna aftur. Af og til eru vissulega sýndar alvarlegar afleiðingar áfengisneyslu á fólk en þeir einstaklingar eru mun færri en hinir.

Hvers vegna er svona efitt að einbeita sér?

Börnin okkar ganga með aðgengi að ótrúlegum upplýsingum í vasanum. Síminn er ávallt innan seilingar og þar er að finna lofsöngva til fíkniefna, sungna af stórkostlegum tónlistarmönnum. Áfengisauklýsingar sem eru bannaðar hér á landi og myndbond af fólki að skemmta sér í mjög mismunandi ástandi. Johann Hari setur fram athyglisverðar kenningar í bók sinni, Horfin athygli, Hvers vegna er svona efitt að einbeita sér og hvað er til ráða?

Hann telur að tæknin og nútímalífshættir, mataræði, hreyfingarleysi, tengslaleysi við náttúruna, minni samskipti og skortur á áskorunum geri það að verkum að manneskjur séu að verða mun verr undir lífið búna en fyrri kynslóðir. Johann stýður mál sitt með því að vitna í fjölmargt fólk innan vísinda- og tæknigeirans sem hann tók viðtöl við meðan á vinnslu bókarinnar stóð.

Hann kynnti sér einnig rannsóknir í sálfræði og félagsvísindum, næringarfræði og læknisfræði. Allt ber að sama brunn. Nútímalífshættir eru mannum ekki hollir og verulegar líkur á að þeir séu að skapa okkur erfið og illviðráðanleg vandamál.

Hann byrjar á að rekja hvernig rannsóknir vísindamanna hafa sýnt að einbeitingartími fólks hefur styst umtalsvert síðustu áratugi. Það eru ekki bara börn sem finna fyrir auknum erfiðleikum með að halda athygli og einbeitingu í daglegu lífi. Johann bendir á að flest nútímafólk telji sig geta gert tvo og jafnvel þrjá hluti í einu, þetta sé kallað að multitaska en hann sýnir fram á að rannsóknir hafi sýnt að sá sem multitaskar geri alla hluti illa.

Samfélagsmiðlar hannaðir til að vekja fíkn

Hann sýnir einnig fram á hvernig samfélagsmiðlar eru beinlínis hannaðir til að draga fólk inn og halda því föstu. Fyrirtækin safna upplýsingum um okkur, áhugamál og það sem kveikir athygli okkar og sendir okkur meira af slíku og ekki bara meira heldur svæsnari dæmi í hvert og eitt sinn. Þekking á sálfræðilegri uppbyggingu mannsins er beinlínis notuð til þess að gera hann háðan tækninni, breyta hegðun hans, viðhorfum og gildum. Það er ekkert siðlegt við þær aðferðir sem tæknigeirinn beitir og það virðist ekki líklegt að neitt komi til með að stoppa þá á næstunni.

En hvað ef það yrði viðsnúningur á þessu? Ef áfengisdrykkja í kvikmyndum væri undantekning og sýnd sem óæskileg en ekki notaleg slökun? Hvað ef við myndum benda á þá sem velja að drekka ekki og dást að því hversu heilbriggt þetta fólk er bæði til sálar og líkama? Hvað ef fleiri kysu að drekka óáfenga drykki í veislum en áfenga? Foreldrar geta auðvitað sjálfir gengið fram með góðu fordæmi og sýnt að það er hægt að gleðjast og lífa innihaldsríku lífi án áfengis, jafnvel óðlast meiri og betri lífsfyllingu sé það látið vera. Þeir geta líka átt frumkvæði að umræðu um áfengisdrykkju og hvernig hún birtist í fjölmiðlum. Ekkert eflir nefnilega gagnrýna hugsun meira en samtal. Spyrja börnin: Heldur þú að þetta sé hollt? Að það sé gott að manneskja drekki vín á hverju kvöldi og mæti í vinnu næsta dag? Það má líka vara við eitursáhrifunum sem ethanól hefur á mannslikamann, ekki að hefja drykkju til skýjanna og tala um að hóflega drukkið vín gleðji mannsins hjarta. Áfengi skaðar heilsuna í hvaða magni sem þess er neytt. Kokteilglasíð er í dag jafn töff og sigarettin í munnstykkinu var einu sinni. En þannig þarf það ekki að vera. Kokteillinn er fallegur á litinn rétt eins og margir aðrir eitruðir vökvar. Ræðum um það en ekki hversu freistandi víman er. Með því móti er ungu fólki skapaður raunverulegur vettvangur til að velja hollari kostinn, áfengislausan lífsstíll.



Þarf ALLTAF að vera VÍN?

Undanfarna áratugi hafa áfengisframleiðendur í auknum mæli beint sjónum sínum og markaðsherferðum að ungu fólki og konum. Ástæðan er sú að fram að þessu hefur áfengisneysla verið minnst í þessum hópum og markaðssérfræðingar fyrirtækjanna sjá þarna tækifæri til að auka soluna. Viðleitni þeirra hefur hins vegar orðið til þess að áfengisdrykkja eykst og þykir ekki tiltökumál jafnvel við tilefni sem hingað til hefur ekki þótt við hæfi að bera fram vín í.

Fermingarveislur, svokölluð baby showers og skírnarveislur eru meðal þeirra tilefna til fagnaðar sem hingað til hefur ekki þótt ástæða til að bera fram vínveitingar í. Nú færast í vöxt að hjór og léttvín séu partur af þessum veislum. Það hlýtur að teljast undarlegt að fagna áfanga á leið barna sinna í gegnum lífið með því að skála í áfengum drykkjum einkum þegar haft er í huga að áfengisneysla foreldra kemur ævinlega verst niður á börnunum. Flestum börnum er ákaflega illa við að sjá foreldra sína drekka jafnvel þótt þau neyti vins í hófi. Þau eru næm á breytingar á rödd, framkomu og útliti og kunna því illa.

Börn á fermingaráldri eru hins vegar komin á þau tímamót að það ætti að vera foreldrunum kappsmál að halda þeim frá áfengi sem lengst. Áfengisframleiðendur hafa hins vegar séð sér leik á borði og framleiða orðið drykki með myndum af vinsælum teiknimyndapersónum á eða skreytta litríkum miðum sem eiga að sýna hversu mikil gleði fæst úr flöskunni. Í Bandaríkjunum er meira að segja fáanlegur á markaði óáfengur bjór handa börnunum. Nokkuð sem heilbrigðisvísindafolk telur að eigi stóran þátt í að festa þá hugmynd í sessi hjá börnum að drykkja sé eðlilegur hluti af lífinu.

Mömmudjús sannarlega ekki saklaus drykkur

Bleikur litur, búbbllur, glitagnir og skærllitt skraut, þetta má segja að einkenni umbúðir áfengra drykkja sem ætlaðir eru konum. Markaðsfólkið hefur auk þess fundið flott nafn á vörurnar, mömmudjús, og svo auglýsa sum veitingahús í Bretlandi, Kanada og Bandaríkjunum, mommy wine time, eða vintími mömmu. Þetta er mikill viðsnúningur frá því sem áður var þegar það þótti beinlínis hneyksli að ungar mæður drykkju en nú virðast þær hvattar til þess og þeim sagt að áfengið sé verðskulduð slökun frá móðurhlutverkinu.

Flestar konur hætta að drekka þegar þær uppgötva að þær eru ófrískar. Engar rannsóknir sýna að einhver skammtur af áfengi sé ásættanlegur. Besti skammturinn er því ekki neitt. Vísindamenn segja að 70 af hverjum 10.000 börnum séu útsett fyrir skaða af völdum áfengisdrykkju mæðra á meðgöngu og mörg börn víða um heim séu með vangreind heilkenni vegna hennar. Alvarlegasta útgáfunar eru FASD eða Foetal Alcohol Spectrum Disorder og FAS Foetal Alcohol Syndrome. Nú er víða farið að þjálfa heilbrigðisstarfsfólk í að greina þennan vanda og setja upplýsingar um hann inn í námsefni og endurmenntunarnámskeið.

Víða erlendis þar sem áfengisauklýsingar eru leyfðar er þetta mikið áhyggjuefni, sérstaklega hvernig auglýsendur einbeita sér að konum og sýna áfengi sem eðlilegan hluta daglegs lífs þeirra. Ungar konur að skála í kampavíni, saman í spa-ferð, í heita pottinum eða á kaffihúsinu. Á þessum myndum er gefið til kynna að fullkomlega eðlilegt og sjálfsagt sé að drekka hvítvín með hádegismatnum eða skála við vinkonur jafnvel með barnið sitt í kerru eða vagni við hlið sér. Það er jafnvel boðið upp á freyðivín eða hvítvín í barnabodunum eða svokölluðum Baby Showers. Gæsapartíin eru ekki gjaldgeng eða göð nema allt sé flóandi í víni. Þetta á nú eftir allt saman að vera „síðasta tækifæri“ brúðarinnar eða brúðgumans að sletta úr klaufunum áður en alvara lífsins tekur við.

Konur á framabraut markhópur

Emilie Scovill, bandarískur hjónabands- og fjölskylduráðgjafi, lýsti því í viðtali við Lisu Keeley hjá vefnum Ria Health, hvernig áfengisframleiðendur hefðu undanfarna áratugi gert konur að sérstökum markhópi og reynt allt hvað þeir geta að hefða til þeirra í auglýsingaherferðum sínum. Hún hefur um árabil hvatt stjórnvöld í heimalandi sínu til að setja skorður og skýrari reglur um hvað má og hvað ekki í auglýsingum af þessu tagi. Hún ásamt nokkrum kollegum sínum stendur fyrir herferðinni: #DontPinkMyDrink. Þar biðja þau konur að senda inn dæmi um auglýsingar þar sem drykkja kvenna er sýnd sem lúxus, glamúr, vínáttuhvetjandi, valdeflandi og ánægjuleg. Tilgangurinn er að safna gögnum og sýna fram á hvaða aðferðir fyrirtækin nota til að ná til þessa nýja markhóps.

Um tíma var athyglinni beint að konum á framabraut og þar spiluðu þættir eins og Sex and the City stórt hlutverk. Vínklas í hádeginu, kokteilar eftir vinnu og freyðivín í glasi í tíma og ótíma voru órjúfanlegur hluti af lífsstíl vinkvennanna. Þættirnir voru mikið gagnrýndir fyrir þetta og þá var ein úr hópnum látin þróa með sér fiknisjúkdóm og fara í meðferð.

En skaðinn var skeður. Um öll Bandaríkin jókst kokteildrykkja kvenna og farið var að bjóða upp á freyðivín í flestum kvennabodum, meira að segja barnabodin fyrir kasólétta vinkonu voru ekki

undanskilin. Kvinnablóðin fylltust af uppskriftum af bleikum, rauðum og marglitum kokteiluppskriftum, allt svo tilvalið í vinkvennabóðið og á markað kom bleikt freyðivín í glæsilegum flöskum. Áfengir ávaxtadrykkir í skrautlegum flöskum fylltu hillurnar og bleikt gin.

Gellubjór með fáum kalórium

En jafnvel þetta var ekki nóg. Gellubjór eða Chick Beer kom á markað, bjór sem átti að innihalda færri kalórium en sá venjulegi. Ein áfengistegund fékk heitið; „Mummy’s Time Out“ en það mætti þýða sem mömmuhlé, eða mömmuhvöld. Allt miðar þetta að því að sannfæra konur og mæður um að áfengisneysla sé hvorki skaðleg þeim né börnunum þeirra. Á sama tíma og rannsóknir leiða æ betur í ljós að enginn skammtur af áfengi sé öruggur þegar kemur að skaðlegum áhrifum á fóstur í móðurkviði og að áfengisneysla foreldra meðan börn þeirra vaxa upp veldur djúpum og varanlegum sárum. Árangurinn hefur ekki látið á sér standa Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin og vísindasamfélagið hafa sýnt fram á stóru aukna áfengisneyslu kvenna og æ fleiri konur leita sér hjálpar í heilbrigðiskerfinu vegna heilsuskaða af völdum drykkju. Fleiri konur neyta nú áfengis í óhófi og þar sem ethanol safnast fyrir í fituvefjum líkamans koma skaðleg áhrif þess á heilsuna mun fyrr fram í konum vegna þess. Líffræðin sér til þess að fituprósentu kvenna er hærri en karla og eituráhrifanna gætir því mjög fljótt.

En þessar staðreyndir mega sín lítills gagnvart hugmyndauðgi auglýsingastofa og markaðsfólks áfengisframleiðenda. Það er beinlínis gert út á þau gildi sem eru konum verðmætust; valdefling, vínátta, slökun og vellíðan. Kona að skála fyrir góðum árangri í vinnunni, að slaka á yfir hvítvins- eða freyðivínsglasi í heita pottinum með bestu vinkonunum, kona að hressa sig við á koniaki í skíðabrekkanni, mamma að slaka á í sófanum eftir að börnin eru sofnuð með rauðvín í glasi.

Skilaboðin eru: Þú getur allt með hjálp áfengis og þú átt það skilið.

Sólsetursglösin glitra minna

Eftir því sem fólk eldist verður áfengi skaðlegra heilsunni. Þetta er velþekkt staðreynd innan heilbrigðisvísindasamfélagsins. Áfengisframleiðendur hafa alls ekki gleymt eldri aldurshópum þótt glimmer, glit og freyðandi búbbllur séu fyrst og fremst markaðssettar fyrir yngri hópinn. Eldra fólk með vín í glasi að njóta afraksturs ævistarfsins er myndin sem dregin er upp. Gjarnan af pari sitjandi á strönd með sólsetrið í baksýn. Þetta er beint upp úr bókinni hjá tóbaksframleiðendum, eða hver man ekki eftir hinum fræga Marlboro-manni, með veðrað andlit og kúrekahatt og hina ómissandi sigarettu milli varanna? Andstæða hans var hin granna, fullkomlega vel tilhafða og augljóslega vel stæða kona sem reykti Virginia Slims. Slagorð þeirrar herferðar var: „You’ve Come a Long Way Baby!“ Hér var beinlínis verið að vísa til kvenréttindabaráttunnar og þess hve langt konur hefðu náð í átt að því að standa jafnfætis karlmonnum á öllum sviðum.

Í raun er ekki undarlegt að áfengisframleiðendur séu farnir að gera út á konur í auknum mæli. Mun fleiri konur en áður eru sjálfstæðar í efnahagslegu tilliti og viðhorf til drykkju kvenna hafa breyst mikið undanfarna áratugi. Það eru ekki nema um það bil sjötíu ár síðan það þótti hneyksli ef kona sást drukkin á almannaferi. Nú kippir sér enginn upp við það. Og hugmyndaauðgin á sér engin takmörk, til dæmis má nefna að á alþjóðlegum degi kvenna auglýsti vínbúð í Washington DC vodka með fersku-, sitrónu- eða agúrkuþragði sem hin fullkomna drykk fyrir spa-daginn.

Kate Baily, breskur hlaðvarpsstjórnandi og annar höfunda bókarinnar, Love Yourself Sober: A Self-Care Guide to Alcohol-Free Living for Busy Mothers, er þeirrar skoðunar að afleiðingar þess að markaðsstjórar áfengisframleiðenda séu farnir að einbeita sér að mæðrum og sérhanna drykki til að freista þeirra og leggja áherslu á að ná megi slökun og draga úr kvíða með hjálp áfengis sé stórhættuleg þróun. Þetta yti undir, segir hún, að konur telji að það sé sjálfsagt og eðlilegt að nota alkóhól til að deyfa sig.



Það sé einhvers konar umbun sem þær megi leyfa sér.

Á sama tíma hafa rannsóknir sýnt að konur í Bandaríkjunum drekka nú orðið nánast jafnmikið og karlmenn. Um leið margfaldast sá fjöldi kvenna sem leitar sér meðferðar vegna fíknivanda í Bretlandi, Kanada og Bandaríkjunum. Þetta eru afleiðingar þess að áfengisdrykkja hefur verið normaliseruð, gerð ásætlanleg og eðlileg á öllum æviskeiðum og við allar félagslegar athafnir.

Auglýsingar normalisera

Áfengisauklýsingar eru bannaðar á Íslandi en menn hafa fundið ýmsar leiðir til að komast fram hjá því banni, m.a. með því að auglýsa léttol á íþróttaleikjum, í sjónvarpi og blöðum. Vínkynningar eru sömuleiðis algengar en þær þjóna sama tilgangi, að „normalisera“ eða staðla drykkju.

Myndir af fólki að skála yfir góðum mat eða vínflosum á uppdekkudu borði gefa til kynna að ekki sé hægt að njóta matarins öðruvísi en með rétta víninu. Að allt bragðist betur sé vel valið rauðvín, hvítvín eða aðrir áfengir drykkir bornir fram með. Hér á landi er þetta ekki síður áhyggjuefni vegna þess að herferðir sem höfða til ungs fólks fara ekki síst fram á netinu, á samfélagsmiðlum og öðrum síðum sem sóttar eru af ungu fólki. Sérstakt átak gegn unglingadrykkju hér á landi skilaði gríðarlega góðum árangri og Ísland hefur oft verið tekið sem dæmi erlendis um hvernig snúa megi og breyta drykkjumenningu vegna þess. Nú bendir allt til þess að drykkja ungmenna sé að aukast að nýju og fyrir ekki svo löngu voru fluttar fréttir af því að landadrykkja væri að aukast meðal þessa hóps. Það má leiða að því sterkum líkum að normalisering drykkju í kvikmyndum, sjónvarpsþáttum og á netmiðlum er höfða til unglunga og ungmenna sé ein af ástæðum þess að þau kjósa að byrja að drekka.



Óskar þú frekari upplýsinga eða tilboðs er ég ávallt til þjónustu reiðubúinn

Sími: 895 9490

Guðjón Þór, borehf@borehf.is



Óskatak
Línan ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
Vogar ferðabjónusta - Vogabændur ehf
Geir ehf.
Rými ehf - tækniþjónusta
ALM Verðbréf ehf
Tjarnarskóli ehf
H. Árnason ehf
Café Loki
Bak Höfn
Loft og raftæki ehf.
Atli Hilmarsson ehf.
PFAFF hf. 95 ára
Stay Apartments
Jarðafi
Spútnik
Bifreiðaverkstæðið Klettur
Lofttækni ehf.
Græni hatturinn
Bátur ehf.
BGI málarar ehf
Káranes ehf
Kídka ehf
GR Verk
Ísrör ehf
H.G.G. - Heilsa ehf.
Arinbúðin / Stó ehf
Múlaping
Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
K2 tækniþjónusta
Kantur ehf.
Nautica

Samhentir Kassagerð
Vilhjálmsson sf
Nethamar ehf.
Eldstó Art Café
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Klaki Tech ehf
Ergoline Ísland ehf
H Hauksson
Bókráð bókhald og ráðgjöf
Finn garður ehf
Bifreiðaverkstæði Björns Pálmasonar ehf
Velmerkt ehf.
Tryggingastærðfræðistofa Bjarna Guðmundssonar ehf
Cosmo ehf.
Bilaverkstæði Hafsteins - Bifreiðaverkstæði Hafsteins
Vélaleigan Bliki ehf
Raftíðni ehf
Frár ehf.
Hunang grafísk hönnun
Armur ehf
Vörukaup ehf.
Álnabær
Landlínur ehf
Herramenn ehf
Leiktæki og garðyrkja ehf.
Verktækni
Íslenska kalkþörungafélagið ehf.
Barkasuða Guðmundar
H-Berg
Bíldsverk
BK ehf
Handlaginn ehf
Kurt og Pí

Bílar og tjón ehf
Fíi ehf
Pípulagnaverktakar ehf.
Wiiium
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf
Eignamálun ehf
Dalsgarður ehf
Dyr ehf
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar - TPZ
VSÓ Ráðgjöf ehf
ST8 ehf.
Tannlæknastofa Elfu Guðmundsdóttur - Elfa Guðmundsdóttir
Rafmennt
Tengi
Hagsuða ehf
Trésmiðir.is ehf
Straumblik ehf
Ping Pong
Höfuð-Verk slf.
VSB verkfræðistofa ehf
VK verkfræðistofa ehf.
Vélsmiðjan Hagstál
Verkfræðistofan VIK ehf
Veitingahúsið Krua Siam
Vörubíll Þ B ehf
Ugla útgáfa ehf.
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar
Toppmúr múrviðgerðabjónusta
ThorShip
Terra Export
Bioeffect-Egf
Tannlæknaþjónustan.is

Skýrslur og skil
Silfurtungl ehf.
SaltyTours - ferðabjónusta
Rima Apótek ehf
ÖX ehf
K16 ehf
Loftorka Reykjavík
Umbúðamiðlun ehf.
Hamraborg ehf
Axis-húsgögn ehf
Verkhönnun
Lystigarðar ehf
Höfðakaffi
Reykhúsið Reykhólar ehf.
GT-bílar ehf - Heimsbílar
Þekjandi ehf.
Regnbogalitir ehf - málningabjónusta
RadióRaf
PKP eignarhaldsfélag ehf
Opnar dyr ehf - Gistiheimilið Alba
Nordic office of Architect ehf.
iBus ehf.
Krissakot ehf.
Klettur-Skipabjónusta ehf.
Klapparvör ehf
JS-hús ehf
JS Gull ehf
Hjálmarsson ehf
DS lausnir
Marhólmur
Argos ehf
Fjarðargrjót ehf.
Café Mika
Eiþóra ehf
Arnar Matthíasson slf.
AP varahlutir
Rétt sprautun
Hraðfrystihúsið-Gunnvör HG
Hókus Pókus ehf
PROevents ehf
Húshamrar
Senator ehf
Donna ehf
Marska
Múr og menn ehf
Nesvélur ehf.
Ósal ehf varahlutir
Eldstöðir
Ramis ehf.
Réttingaverkstæði Jóa ehf.
Rjómabúið Erpsstöðum ehf
Zenus / Bólstrun og húsgagnaviðgerðir
Sjúkraþjálfun Vestfjarða
Kraftvélar ehf.
Geislatækni ehf. Laser-þjónustan
Hótel Dyrhólaey
Híbýlamálun ehf
Héraðsprent ehf
Hefðir ehf.
HB tækniþjónusta ehf
Grjótavík ehf.
Farfuglaheimilið Höfn
Eyjalind ehf
Esja eignir ehf
Eldhestar - Volcano Horses
Pixel ehf
Bilaverkstæði Edda K ehf
Álgluggar JG ehf
Austfirskir verktakar
Al-verk ehf.
Rafrún ehf

Fjárhagsþjónustan slf.
Vörðufell ehf
Gasfélagið ehf.
Smíðjukot ehf.
KK Kranabill ehf.
Plúsmarkaðurinn
Gólf og vegglist
BG smíðar
Innréttingar og Tæki
Boreal
Akraneskaupstaður
Datek-Ísland ehf
SB Trésmiði ehf
Bolungarvíkurkaupstaður
Geitey ehf.
Aval ehf
B Markan / Böðvar Markan
Trévirki ehf
Bjarnabót ehf.
Vörn ehf
Rósaberg ehf
KP Byggir ehf
Útfararstofa Íslands
Aðalmúr ehf
Verona verslun ehf
Gleraugnaverslunin Glæsibæ
Atlantsflug
Helgi Einar Nonni ehf.
Drumbur ehf.
Kvenfélagið Baugur
Jarðvegur ehf
Handverkstæðið Ásgarður
Hampiðjan
Grófargil ehf.
Blikkarinn ehf
Birtingur ehf.
Arkitektastofan OG ehf.
Hugsjá ehf
Í réttum ramma ehf
Prentmiðlun
Fönn
Bílverk B Á ehf bílamálun og bílaréttingar - BÁ

Árni Helgason
Hegas
Vetrarsól
SHV pípulagningabjónusta ehf
GS Smíðir ehf
Meba Úrvalsskartgripir
Miðvik Byggingarfélag ehf
Ásborg slf.
Fidesta ehf
Nínukot ehf
Teiknistofan Tröð ehf
Atlantic Shipping ehf.
Brunahönnun slf.
Vatnslausnir ehf
Ferðaskstofa Harðar Erlingssonar-Naturereisen ehf
GG verk
Finnabókhald sf.
SFS - Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi
Lárentsínus Kristjánsson
Skolphtreinsun Ásgeirs sf.
Dynkur
Ísfélag Vestmannaeyja hf
H Gestsson ehf
Suðurverk
Plastco ehf.
Hafás Rafstöðvar
Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar
Fastmos ehf.
Brauðhúsið Grímsbæ - Bakaríð Grímsbæ
Vals tómatsósa
Mýflug hf.
Vesturröst sportveiðiverslun ehf
Landvélur ehf
Samskipti ehf.
Look North ehf.
Nonni Litli
THG Arkitektar ehf.
Hörðuból ehf.
Súperlagirnir ehf
Örn Jónsson - löggildur sjúkranuddari
Libra lögmenn ehf
Premium ehf

Kynnast æðri mætti í bæn, söng og orðinu

Allt frá því meðferðarheimilið í Hlaðgerðarkoti hóf starfsemi árið 1974 hefur skjólstæðingum þar boðist að sækja Samhjálparsamkomur á fimmtudagskvöldum. Í hugum margra eru þær órjúfanlegur hluti af meðferðinni og þangað sækja menn stuðning, samveru og andlega næringu. Natalie T. Narváez Antonsdóttir er verkefnastjóri á skrifstofu Samhjalpar og undanfarin tvo ár hefur hún séð um að skipuleggja samkomurnar. Nú stendur til að auka aðeins við samkomurnar, að fólk mæti fyrir í kaffi og samfélag. Hvers vegna ákváðuð þið að hrinda þeirri hugmynd í framkvæmd?

„Signý Guðbjartsdóttir forstöðukona Hlaðgerðarkots kom með þessa hugmynd vegna þess að þarna hittast þau sem hafa farið í gegnum Hlaðgerðarkot, eru útskrifuð og koma áfram, og fólk sem dvelur þar enn. Til þess að skapa meira samfélag og rými fyrir þau að hittast og kynna ákváðum við að bjóða upp á lengri samveru. Við höfum alltaf haft kaffi í boði þegar fólk er að koma á samkomurnar en það er bara rétt fyrir samkomu og alls ekki langur tími sem gefst til að spjalla og eins eftir samkomurnar því þá er klukkan orðin margt og rútan upp í Hlaðgerðarkot fer um leið og samkoman er búin. Þess vegna ákváðum við að prófa að bjóða upp á súpu gegn mjög vægu gjaldi í kaffisál kirkjunnar en þar er gengið inn Hátúsmegin, það er að segja, byrja klukkan 19 og svo hefist samkoman á slaginu klukkan 20.

Svo er líka svo góð kaffiástaða í kirkjunni. Þar er alvörufull og hægt að kaupa gott kaffi á finu verði. Að auki erum við með uppáhelt kaffi, að sjálfsgöðu. Hugmyndin var sú að þau sem eru útskrifuð geti hist og svo komi hin með rútu og hóparnir blandist. Rútan kemur frá Hlaðgerðarkoti svona hálf tíma, fjórutíu mínútum áður en samkoman hefist og þá geta þau heilsað þeim sem þau þekkjá, myndað tengsl og átt samfélag,“ segir Natalie.

Tónlistin er ríkur þáttur í samkomuhaldinu og ef grannt er



skoðað í meðferðinni uppi í Hlaðgerðarkoti og þar hafa margir enduruppötvað eða gert sér ljóst að þeir hafa hæfileika á þessu sviði. Hljómsveitir hafa myndast og margar þeirra séð um að spila á samkomunum. Þannig er það enn. Fólk gefst þarna einnig tækifæri til að tala um reynslu sína, spegla sig í reynslu annarra og mynda sambönd. Að hvaða leyti finnst þér samkomurnar bæta einhverju við eða breyta einhverju fyrir fólk sem kemur ofan úr Hlaðgerðarkoti til að taka þátt í þeim?

„Við hjá Samhjalp erum svo lánsöm að fá að vera með samkomurnar í Hvítasunnukirkjunni Filadelfíu. Samkomur voru eitt af því sem komu mér út úr þessum lífsmáta. Ég var sjálf á þessari braut, bundinn alkóhólisti. Kirkjan varð til þess að ég hætti að drekka og eignaðist trú. Þannig að fyrir mitt leyti þá bjargaði þetta lífi mínu og hefur haldið mér á beinu brautinni síðan. Að mínu mati er þetta ofboðslega góður staður til að kenna fólk og kynna það fyrir Guði. En fyrst við erum að tala um Hlaðgerðarkot má benda á að það er hluti af sporavinnu að tengjast Guði, æðri mætti, og við fáum að kynna þvi á samkomunum, í bæn, í söng og í orðinu. Það er samkoman í hnotskurn, það er beðið og sungið. Svo er orðið, það er í raun kennsla og það segir í orðinu, í öðru Tímóteusarbréfi 3:16-17: „Sérhver ritning er innblásin af Guði og nytsöm til fræðslu, umvöndunar, leiðréttingar og menntunar í réttlæti til þess að sá sem trúir á Guð sé albuinn og hæfur ger til sérhvers góðs verks.“

Mér finnst allt mjög þægilegt og gott við þetta starf. Samkomurnar taka ekki langan tíma og það hentar vel fólk sem er að koma í fyrsta sinn. Það á kannski erfitt með að vera of lengi í einhverju sem er algjörlega nýtt fyrir þvi. Samkoman er stutt og hnitmiðuð en innhaldsríkur klukkutími,“ segir Natalie að lokum en við þetta má bæta að aðstandendur núverandi og fyrrverandi skjólstæðinga Hlaðgerðarkots hafa líka sótt samkomurnar og sagt að það hafi hjálpað þeim á margvíslegan hátt.

Hvaða gildi hafa samhjalparkomur?

Pórir Haraldsson gekk inn í Hlaðgerðarkot árið sem meðferðarheimilið varð tíu ára. Hann hefur verið hluti af starfi Samhjalpar síðan og var þess vegna spurður að því hvaða gildi hann teldi að Samhjalparkomurnar hefðu fyrir þá sem þær sækja.

„Mín fyrsta minning frá Samhjalparsamkomu var trúarlegs eðlis. Ég upplifði innri frið og feginleika og að ég ætti von um betra líf, upplifði að Guð væri raunverulegt afl sem gæti og vildi hjálpa mér, en ekki bara eitthvert fjarlægt huggunarhugtak.

Ég man vel eftir prédikuninni sem hitti mig í hjartastað, man þetta mjög vel þótt síðan séu liðin rúm 40 ár.

Á samkomunum ríkti og ríkir enn sérstakur andi Guðs, tónlistin spilar stóran þátt, tónlistin nær, að mínu viti, mjög vel að opna og mýkja sálir manna fyrir Guðs orði.

Margir sækja samkomurnar áfram að lokinni meðferð, og það hefur ákveðið gildi í því að viðhalda batanum. Þarna hittast kunningjar og vinir og oft myndast á milli fólks sérstök vinátta sem verður sérstök vegna sameiginlegrar reynslu sem þeir einir eiga sem losnað hafa úr viðjum fíknar.

Síðan er eitt atriði sem vert er að minnast á, og það er þessi tilfinning „að tilheyrá“. Alkóhólismi er gjarnan kallaður sjúkdómur einmanaleikans og það er réttnefni. Það eru ALLIR alkóhólistar einmana, margir orðnir mjög einangraðir félagslega, orðnir einir í heiminum, ef svo má segja.

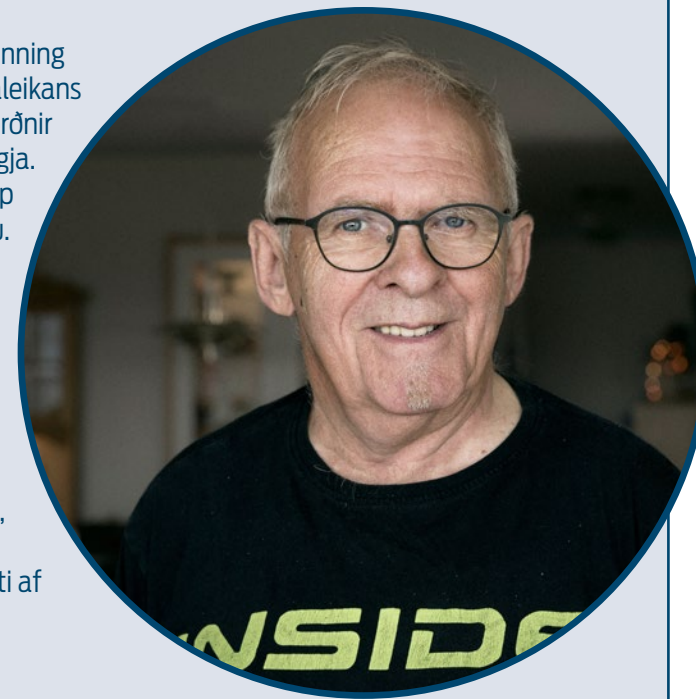
Ég á minningu um það þegar ég gerðist sölumaður hjá Samhjalp en þá var ég oft langdvölum úti á landi og komst ekki á samkomu. Mörg fimmtudagskvöld, þegar var samkoma, fann ég fyrir smásöknuði, en önnur hugsun var ríkari, að nú væri fólkitt MITT á samkomu. Hópurinn sem ég tilheyrði, vinir mínir. Alvöruvinir.

Það var ný og yndisleg reynsla að eiga samfélag sem ég tilheyrði, væri hluti af.

Það er mikill leyndardómur að vera í þjónustu á samkomunum, þar eru mörg mismunandi hlutverk og allir geta fundið eitthvað hlutverk. Þá er viðkomandi meira þátttakandi ekki bara þiggjandi, með fullri virðingu fyrir því.

Ég hef verið þátttakandi í samkomunum í áratugi og það er hluti af því að ég hef, fyrir náð Drottins, verið án vímugjafa í rúm 40 ár.“

Pórir Haraldsson





NIVEA

GEGN AFVÖLDUM SYKURS HRUKKUM

Veldur sykur hrukkum? Já, það er kallað glýkering!
Og hvað með það? **NIVEA Q10 DUAL ACTION SERUM**
er með byltingarkennda innihaldsefninu **GLYCOSTOP®**
sem blokkar glýkeringu* (sykrun) og kemur þannig í veg
fyrir hrukkur. Styrktu þig í baráttunni gegn ótímabærum
öldrunareinkennum og segðu bless við hrukkurnar!

BLOKKAR SYKRUN UM 68%

NÝTT



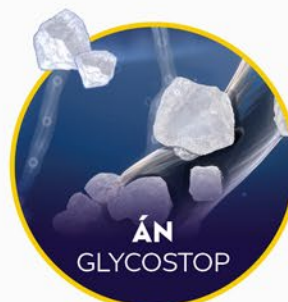
FYRIRBYGGIR

Byltingarkennda innihaldsefnið **GLYCOSTOP®** virkar eins og skjöldur, það kemur í veg fyrir að sykur bindist kollagenþráðum sem fyrirbyggir tap á stinnleika og myndun hrukkna.

MINNKAR

Q10 er öflugt andoxunarefni og veitir frumum orku og eykur þannig framleiðslu kollagens í húðfrumum sem aftur dregur úr jafnvel dýpstu hrukkum.

VÍSINDI GEGN GLÝKERINGU



 KLÍNÍSKT PRÓFAÐ

* í tilraunaglas