

Samhjálparblaðið

Samhjálp

Elvar Bragason fór á
botninn út í lífið
„Tónlistin bjargaði mér“

Mannauður Kaffistofunnar
er verðmæt auðlind
„Mannsandinn kemur
stöðugt á óvart“

Soffía Hjördís Ólafsdóttir sér um
málefni heimilislausra

„Fólk er alltaf að gera
sitt besta í krefjandi
aðstæðum“

Elín Guðjónsdóttir
verkefnastjóri Grettistaks
„Við horfum á
einstaklinginn“

Eygló Harðardóttir
„Þegar fólk gengur út úr
fangelsi ætti það að vera
nýtt upphaf“

Guðmundur Ingi Þóroddsson
„Að hugsa til manna í fangelsi
er trúarjátning í sjálfu sér.“

43. árgangur – 1. tölublað 2026

Útgefandi: Samhjálp

Ábyrgðarmaður:

Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir

Ritstjórn:

Steingerður Steinarsdóttir

Auglýsingaöflun: Samhjálp

Hönnun og umbrot:

Samskipti/Matthildur

Prentun: Samskipti

Forsíðumynd og

myndvinnsla:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Ljósmyndir:

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir,

Brynjar Leó Hreiðarsson,

Stína Terrazas og fleiri.

Aðrar ljósmyndir:

Freepick



Efnisyfirlit

VIÐTÖL

- 4 **Elvar Bragason** fór brotinn út í lífið en hefur nú fundið frelsi og frið.
- 8 **Elín Guðjónsdóttir** er verkefnisstjóri Grettistaks og tekur á móti fólki með kósíheitum og hlýju.
- 14 **Mannauður Kaffistofunnar** er verðmæt auðlind
- 28 **Soffía Hjördís Ólafsdóttir** veit að það er mjög flókið að vera heimilislaus.
- 32 **Sara Karlsdóttir og Sigurður Fossdal** bjóða upp á eftirfylgni eftir meðferð í Hlaðgerðakoti.

GREINAR

- 12 **Guðmundur Ingi Þóroddsson** skrifar um hátíðir í fangelsi og vonina sem kviknar þegar einhver hugsar til þín.
- 30 **Krossinn** er heilagt tákn kristinna manna en það var ekki alltaf svo..
- 36 **Eygló Harðardóttir** skrifar um Exit - Verkefnið

Starfsemi Samhjálp

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

Skrifstofa Samhjálp
Skútuveg 1g, 104 Reykjavík
Framkvæmdastjóri:
Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir
Sími: 561 1000
Netfang: samhjalp@samhjalp.is

Kaffistofa Samhjálp
Eldhús: Lynghálsi 3, 110 Reykjavík
Rekstrastjóri:
Ólafur Haukur Ólafsson
Sími: 854 8307
Rekstrarstjóri þjónustuhluta:
Kjartan Ingvarsson
Sími: 8559936
Netfang: kaffistofa@samhjalp.is

Meðferðarheimilið Hlaðgerðarkot
Forstöðumaður:
Signý Guðbjartsdóttir
Sími: 561 1000
(Sjá símatíma á vefsíðu)
Netfang:
hlagderdarkot@samhjalp.is

Áfanga- og stuðningsheimilið M18
Miklubraut 18, 105 Reykjavík
Umsjónarmaður:
Natalie T. Narváez Antonsdóttir
Sími: 561 1000
Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Áfanga- og stuðningsheimilið D27
Dalbrekku 27, 200 Kópavogi
Umsjónarmaður:
Natalie T. Narváez Antonsdóttir
Sími: 561 1000
Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Opið kl. 10-15 virka daga

Opið kl. 10-14 alla daga ársins

„...það er mögulegt að rísa upp að nýju“



Farið er að birta að nýju eftir veturinn og fram undan eru páskar og páskunum fylgir nýtt og ferskt Samhjálparblað stútfullt af viðtölum við fjölbreyttan hóp viðmælenda og greinum sem fjalla um dýrmætt samstarf og verkefni sem tengjast Samhjálp með einum eða öðrum hætti. Það er blessun að vinna með öflugum samstarfsfólki í Samhjálp, bæði starfsfólki og sjálfbóðaliðum sem drifin eru áfram af kærleika til samferðafólks síns sem koma til okkar á Kaffistofu Samhjálp, í Hlaðgerðarkot, búa á áfangaheimilunum og sækja Samhjálparsamkomurnar.

Í þessu Samhjálparblaði er mannaúðurinn okkar á Kaffistofunni í aðalhlutverki sem forsiðuviðtal. Kaffistofa Samhjálp hefur verið þónokkuð til umjöllunar í fjölmiðlum síðustu mánuði. Fyrst vegna þess að við vorum að leita að nýju húsnæði fyrir Kaffistofuna og svo vegna húsnæðis sem Samhjálp hefur tekið á leigu fyrir starfseminu að Grensásvegi 46 og er, þegar þetta er ritað, enn til umfjöllunar hjá Reykjavíkurborg. Okkur þótti því tilvalið að lyfta starfsemi Kaffistofunnar og starfsfólki hennar í Samhjálparblaðinu að þessu sinni. Það fer ekkert á milli mála í þeim viðtölum sem eru við Kjartan Ingvarsson rekstrarstjóra Kaffistofunnar, og Mariu Albertsdóttur vaktastjóra, hjónin Nabil El Yamel og Ayat El Halabi, stuðningsfulltrúa og sjálfbóðaliða á Kaffistofunni, Ólaf Hauk Ólafsson rekstrarstjóra eldhússins, Árna Alexander Baldvinsson bílstjóra og Birgi Rúnar Benediktsson stuðningsfulltrúa hvað þeim þykir vænt um Kaffistofuna, gestina sem til þeirra koma og það sem Kaffistofan stendur fyrir. Kærleikur, hlý nævera, mannvirðing, hugsjón, ró, festa og gott skipulag einkennir viðtölin við þau öll.

Sara Karlsdóttir og Sigurður Fosssdal, dagskrárstjórar í Hlaðgerðarkoti, segja okkur frá eftirfylgni fyrir þau sem hafa lokið meðferð. Það eru forréttindi að fá að fylgjast með þessari nýjung festa sig í sessi og sjá jákvæð áhrif þess að ráðgjafi

einstaklinganna fylgi þeim í eftirfylgninni að lokinni meðferð.

Í viðtali við Elvar Bragason kemur einelti, neysla, fyrirgefning, tónlist og söngur við sögu. Hann segir svo fallega frá því hvernig trúin á Jesú Krist náði að fylla upp í tómurýmið í hjarta hans og hvernig það að nota AA-fræðin og Biblíuna saman skipti sköpum fyrir hann.

Í þessu blaði holdum við áfram að segja frá mikilvægum verkefnum og samstarfi sem við í Samhjálp tókum þátt í. Soffia Hjördís Ólafsdóttir, deildarstjóri málaflokks heimilislausra með miklar og flóknar þjónustuþarfir, segir okkur frá hugmyndafræðinni húsnæði fyrst og hvernig sú hugmyndafræði gengur út á að húsnæði sé grunnþörf og teljist til mannréttinda. Við fengum Eygló Harðardóttur, verkefnastjóra hjá ríkislögreglustjóra, til að segja okkur frá EXIT – leið út úr afbrotum, sem er samráðsvettvangur yfir tuttugu stofnana og félagasamtaka sem hafa skuldbundið sig til að vinna saman, deila þekkingu og tíma og þróa sameiginlegar lausnir. Í viðtali við Elinu Guðjónsdóttur félagsráðgjafa fræðumst við um Grettistakið sem er náms- og starfsendurhæfing sem hefur verið afar dýrmætur liður í endurhæfingu margra þeirra sem lokið hafa meðferð hjá okkur í Hlaðgerðarkoti.

Síðast en sannarlega ekki síst er það grein Guðmundar Inga Þóroddssonar, formanns Afstöðu – réttindafélags, þar sem þessar mögnuðu setningar er að finna: „Páskarnir eru góð áminning um að refsingin er ekki lokaorðið. Jesú var komið fyrir í helli og steini velt fyrir hellismunnann. Þar var hann lokaður inni. Jesús sigraði dauðann og sýndi okkur að það er mögulegt að rísa upp að nýju“.

Guð blessi þig og gleðilega páska!

*Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir,
framkvæmdarstjóri Samhjálp.*

„Tónlistin hjargaði mér“



Myndir: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Texti: Steingerður Steinarsdóttir

Elvar Bragason fór brotinn út í lífið. Hann var lagður í einelti alla grunnskólagönguna heima á Húsavík og leið alltaf illa. Hann gat ekki talað um líðan sína við neinn en þegar hann kynntist áfengi, þrettán ára gamall, gaf það lausn frá vanlíðaninni um stund. Elvar þróaði með sér fíkn og reyndi oft að ná tökum á sjúkdómnum án þess að ná árangri. Árið 2003 varð vendipunktur í lífi hans en þá gekk hann inn í Hlaðgerðarkot og fann leið til að fylla upp í tómrumíð í hjartanu. Nú, tuttugu árum síðar, er Elvar hamingjusamur maður og hefur fundið ótal leiðir til að gefa af sér til annarra og náð að fyrirgefa þeim sem særðu hann.

Hvernig kom til að þú fórst í Hlaðgerðarkot?

„Edrúdagurinn minn er þegar ég steig þar inn 10. apríl 2003. Ég var gjörsamlega búinn á sál og líkama, var að fara í mína sjöundu meðferð og hafði prófað öll úrræði sem voru í boði þá. Ég vildi samt reyna einu sinni enn. Með góðri hjálp náði ég að snúa við blaðinu og segja má að eiginlega frá fyrsta degi sem ég kom inn í Hlaðgerðarkot hafi eitthvað gerst. Ég vitna oft í það að ég fékk í gegnum það prógramm sem þar er í boði, allt sem ég þurfti. Alls staðar annars staðar vantaði eitthvað fyrir mig. Það var sama hvað ég reyndi, alltaf varð eftir þetta tóm sem ég fyllti í með ýmsu, aðallega þó áfengi og amfetamíni, í leit að betri líðan.“

Í raun byrjaði vandi minn í grunnskóla. Alla mína skólagöngu var ég lagður í einelti og ég fór út í lífið með brotna sjálfsmynd. Fjórtán ára byrjaði ég að drekka og þá fann ég að

áfengi gerði það fyrir mig sem ég gat ekki skapað mér sjálfur,“ segir Elvar.

Hvað var það nákvæmlega sem fyllti tómrumíð í hjartanu, gerir þú þér grein fyrir því?

„Já, það var trúin á Jesú Krist. Mér fannst magnað að nota AA-fræðin og Biblíuna saman. Það skipti sköpum. Ég hafði svo lengi verið frosinn tilfinningalega. Ég missti föður minn árið 1998, hann svipti sig lífi. Þá tók ég þannig á málunum að ég hellti mér út í meiri neyslu en þegar rann af mér grét ég bara. Ég trúði því að með grátinum hafi Guð verið að hreinsa mig. Fyrstu dagana í Hlaðgerðarkoti var ég mjög viðkvæmur. Þá kom sorgin sterkt yfir mig og ég hafði ekkert til að deyfja mig, ég var bara kominn þangað inn tilbúinn til að taka því sem að höndum bæri.“

Loksins frjáls

Reyndi enginn að hjálpa þér á þessum árum þegar þú máttir þola þetta ofbeldi?

„Nei, ég talaði aldrei um það hvorki heima né í skólanum. Hvern einasta dag mátti ég líða fyrir það hvernig þessum krökkum fannst ég líta út og vera. Þess vegna var sjálfsmynd mín snemma brotin og það fylgdi mér í langan tíma. Ég hef unnið mig í gegnum það á þessum tíma sem ég hef verið edrú og finn að í dag er ég frjáls frá þessari vanlíðan sem fylgir eineltinu og það er ekki langt síðan ég náði því.“

Elvar er ekki einn um að byrgja inni sársaukann og þora ekki eða geta ekki talað um það ofbeldi sem einelti er. Mörg börn eiga erfitt með að finna orð til að lýsa því sem þau verða fyrir og það er líka algengt að þau snúi hegðun



hinna upp á sig sjálf, og trúir því að þau eigi það versta skilið vegna þess hversu ómöguleg þau eru.

En hvernig er að lifa og búa í litlu samfélagi eins og Húsavík umkringdur því fólki sem lagði hann í einelti?

„Í dag gæti ég ekki hugsað mér að búa annars staðar því mér finnst ég svo frjáls,“ segir hann.

Það er ekki langt síðan Elvar náði þeim áfanga. Líkt og margir aðrir sem upplifað hafa ofbeldi forðaðist hann gerendurna og kom sér undan því að hitta þá þegar hann gat. Suma gat hann einfaldlega ekki horft í augu við.

En hvað gerðist?

„Ég hitti einn þessara einstaklinga trekk í trekk. Í fyrstu setti ég mig í stellingar, lék eitthvert hlutverk þar sem ég lét eins og allt væri í lagi. En ég trúir því statt og stöðugt að Guð hafi sett mig í þessar aðstæður til að hjálpa mér að fyrirgefa þessum einstaklingi og búa mig undir framtíðina. Í dag get ég horft á hann og finn ekki neitt.“

Tónasmiðjan byggir upp einstaklinga

Ekki er hægt annað en að dást að Elvari fyrir að hafa sýnt þennan styrk og þegar honum tókst að fyrirgefa fann hann, að eigin sögn, fyrir mjög miklu frelsi. Hann vinnur nú í byggingavörðslun á Húsavík. Er það starf eitthvað tengt menntun hans?

„Nei, ég er lærður forvarna- og fíkniráðgjafi frá Ráðgjafaskóla Íslands og er búinn að vera í ráðgjafavinnu í sjálfbodastarfi í tuttugu ár. Á Húsavík rek ég forvarnarstarfið Þú skiptir máli, sem býður upp á fræðslusíðuna thuskiptirmali.is og Tónasmiðjuna.

Tónasmiðjan er verkefni sem ég hef verið með frá því ég varð edrú. Þar erum við að vinna með einstaklinga

á ýmsum aldri í gegnum tónlist og nota það verkfæri sem hún getur verið til uppbyggingar.

Tónlist og söngur var það sem hjargaði mér á sínum tíma. Fimmtán ára gamall var ég farinn að spila opinberlega og þá var ég kominn í hlutverk þar sem mér fannst ég einhvers virði. Þegar ég stóð á sviðinu að spila og syngja fyrir fólk fannst mér ég geta eitthvað og skipta einhverju máli en um leið og ég var kominn niður af sviðinu langaði mig að hverfa. Á sviðinu var ég kominn í hlutverk sem ég þekkti og kunni upp á tíu. Þar lá sjálfsöryggi mitt.“

Spilaði og söng fyrir félagi sína

Þegar Elvar kom í Hlaðgerðarkot hentaði honum vel sú áhersla sem þar er á söng og tónlist. Hann lærði að nýta tónana enn frekar til sjálfshjálpar og heilunar og hann er þess fullviss að fleiri geti fundið sig á þennan hátt í listinni.

„Tónlist var mér alltaf mjög mikilvæg og togaði sterkt í mig,“ segir hann. „Ég nýtti hana í Hlaðgerðarkoti og spilaði og söng fyrir hina á bænastundum. Mér fannst það dásamlegt.“

Er öflugt forvarnarstarf á Húsavík?

„Það forvarnarstarf sem ég stend fyrir hef ég rekið bæði á hofuðborgarsvæðinu og á Húsavík. Margt fólk hefur farið þar í gegn og fundið styrk sinn í því starfi.“

Hvernig er líf þitt í dag?

Áttu orð til að lýsa því?

„Ég á fallett líf í dag, yndislega sambýliskonu en hún á tvær uppkomnar dætur sem eru mér afar kærar og sonur minn býr hjá okkur.

Hann hefur fylgt mér frá því hann fæddist. Að ala hann upp var eitt af verkefnum sem ég fékk upp í hendurnar til að hjálpa mér, um leið og ég tók á mínum vanda. Ég byrja hvern dag á að biðja og þakka fyrir það sem mér hefur verið gefið og bið Guð að gefa mér æðruleysi til að takast á við daginn.“

Var ekki alltaf rólegur og þolinmóður

Elvar er óskaplega þakklátur fyrir fjölskyldu sína og þeir fedgar eiga náð og fallett samband. Yfir honum er mikil kyrrð og augljóst er að þessi maður situr vel í sér, eins og sagt er.

Er hann alltaf í svona miklu jafnvægi?

„Já, nú er ég alltaf svona rólegur,“ segir hann og hlær við.

„Mamma segir oft: „Hvaðan fékkstu alla þessa þolinmæði? Þú varst ekki svona sem barn og unglingur.“ Ég trúir því að í gegnum það að vinna með börn læri maður að tileinka sér þolinmæði. Þú þarft að hafa hana og hún er eitthvað sem Guð gaf mér. Guð er sterkur í minni lífi. Ég væri ekki hérna án hans, ég væri ekki þetta verkfæri sem hann er að nota til að hjálpa öðrum eins og ég er að gera í dag. Það er bara kraftaverk vegna þess að ég var á þannig stað í neyslunni að fólk bjóst ekki við að ég myndi hætta eða endilega lifa þetta af. Ég horfði inn í það mikið svartnætti.

Í október 2025 hélt ég tímamótatónleika og fékk með mér góða vini, fjölskyldumeðlimi og fleiri sem hafa verið með mér í hljómsveitum í gegnum tíðina og ágóðann af þeim lagði ég inn á Samhjálp. Mér fannst að með því væri ég að loka kafla og þakka fyrir mig.

Það er sjálfsvinnan sem skilar manni árangri. Ég var búinn að prófa margvíslegar meðferðarleiðir og þegar ég kom fyrst í tölfsporasamtök og fór í gegnum sporin tók ég mikið til í sjálfum mér. Ég bar stóran bakpoka fullan af grjóti og ég varð að taka upp hvern stein fyrir sig og mylja hann í sundur. Í hvert sinn sem ég náði að mylja grjót fann ég að ég varð léttari og léttari. Hvert spor varð léttara. Það hjálpar mikið.“

Þess má geta að þetta var ekki í fyrsta sinn sem Elvar lagði góðu málefni lið. Tónasmiðjan hefur á undanförnum árum gefið rúmlega átta milljónir til góðgerðarmála á landsvísu.

„Tónasmiðjan setur upp þrjár stórar tónleikasýningar á ári og ágóðinn af aðgangseyrinum fer allur í að styrkja góð málefni. Ég, börnin og fleiri einstaklingar sem eru með okkur í starfinu, leggjum mikla vinnu í að setja sýningarnar upp. Stundum er barátta að ná að borga leiguna en uppskeran af þessu starfi gerir það þess virði. Sum börn þora ekki einu sinni að segja nafnið sitt þegar þau koma fyrst til okkar en standa svo á sviðinu og syngja og spila á tónleikum eftir nokkrar vikur. Það er mjög gefandi og við erum hvergi nærri hætt,“ segir hann að lokum og það er nokkuð ljóst að þessi maður er lifandi kraftaverk og ber enga þunga poka lengur.



Gaman að gleðja

Páskaegg eru skemmtileg leið til að gleðja aðra. Gómsætt súkkulaðið bráðnar í munni og málshátturinn getur hvort sem er gefið fyrirheit um framtíðina eða verið lýsandi fyrir þann sem flettir honum í sundur. Málshættir í eggjunum eru séríslenskt fyrirbæri en það að borða egg á páska er á sér langa sögu.

Að borða egg á páska snerist fyrst og fremst um að minnst upprisu Jesús Krists og að nýtt líf væri að kvikna alls staðar í náttúrunni. Egg hafa um aldir verið táknmynd endurnýjunar og endursköpunar. Egginn voru einnig leið til að brjóta lönguföstu og í mörgum löndum mátti ekki borða þau frekar en kjöt meðan á fjórutíu daga föstunni stóð og sá siður að bera fram harðsoðin egg á páskadagsmorgun varð því leið til að fagna. Egginn urðu tákn upprisunnar, skurnin varð táknmynd innsiglis grafar Jesús og þegar skurnin var brotin kveikti það hugrenningatengsl við sögu Biblíunnar af því þegar konurnar vitjuðu grafar Krists hafði steininum verið velt frá og sá sem þar lá horfinn. Húsbóndinn á heimilinu blessaði jafnan egginn áður en þau voru borðuð.

Egg voru einnig ófáanleg yfir veturinn en að vori fóru hænur og aðrir fuglar aftur að verpa. Egginn voru þess vegna sérstakt góðgæti og munngát til að njóta. Fljótlega breiddist sá siður út að skreyta eggin. Þau voru lituð í alls konar litum með hjálp jurta og rauði liturinn táknaði blóð Krists. Síðan fóru börn að mála skurnina og skapa alls konar mynstur. Á níttjándu öld hófu svo súkkulaðiðgerðarmenn í Frakklandi að bjóða upp á súkkulaði mótað í eggjaform. Sá siður barst hingað með dönskum bókum og fyrst mátti sjá súkkulaðiegg auglýst í auglýsingu frá Björnsbakaríi árið 1920. Hvenær farið var að setja málshætti inn í eggin er ekki ljóst en súkkulaðiverksmiðjurnar Siríus og Freyja fóru að framleiða egg í byrjun fjórða áratugar síðustu aldar og þá má ætla að málshættirnir hafi ratað inn í eggin.

Það er sérlega skemmtilegur siður og ýmist er málshátturinn talinn endurspegla persónuleika þess sem fær hann eða spá fyrir um framtíðina. Hvort sem menn leggja eitthvað upp úr því eða ekki er alla vega öruggt að íslensk börn læra af þessu og sennilega hafa mörg þeirra lært að þekkja og nota ýmsa málshætti einmitt af því að þau fengu þá í páskaegg. Páskarnir eru einnig tímamót, rétt eins og jólin, og sá siður að skreyta allt með blómum, eggjum og skærum litum er nýr af nálinni en ánægjuleg leið til að gleðja börn og sjálfan sig eftir langan vetur.

Það er löng hefð fyrir því hjá Samhjálp að gleðja skjólstaðinga samtakanna með páskaeggjum en undanfarin ár hafa Samhjálp og Filadelfíukirkjan, Hátúni 1, tekið höndum saman og sent sameiginlega kveðju og óskir um blessun til frelsissviptra og þeirra sem þurfa að notfæra sér þjónustu gistiskýla, í formi páskaeggja. Gulur litur og glæsileg páskaegg skreyta því að jafnaði skrifstofu Samhjálpar á þessum árstíma.

Jesús mælti: Ég er upprisan og lífið.
Sá sem trúir á mig mun lifa þótt hann deyi.
Jóhannesarguðspjall 11.25



Gæa páska!



Fólk nær að lyfta *Grettistaki*

Fjöldmargir skjólstæðingar Samhjalpar hafa náð góðum árangri í að byggja upp líf sitt að nýju eftir að hafa tekið þátt í endurhæfingarúrræðinu Grettistaki. Um er að ræða úrræði á vegum velferðarsviðs Reykjavíkurborgar og markmið þess er að auka hæfni einstaklinga til að takast á við daglegt líf, hvort sem er í námi eða vinnu. Elin Guðjónsdóttir félagsráðgjafi er verkefnastjóri Grettistaks og hún var beðin að lýsa því hvernig úrræðið væri uppbyggt. „Grettistakið er náms- og starfsendurhæfing staðsett innan Virkniúss í Reykjavík og tekur um átján til tuttugu mánuði,“ segir hún. „Þeir sem koma inn í Grettistakið þurfa að hafa lokið langtíma meðferð og verið í langtímaþjónustu hjá þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar. Það er ekki nóg að hafa bara farið á Vog, viðkomandi þarf að hafa lokið fullri meðferð líka. Flestir hafa einnig verið með fjárhagsaðstoð og í þjónustu hjá velferðarsviðinu.



„Grettistakið er náms- og starfsendurhæfing staðsett innan Virkniúss í Reykjavík og tekur um átján til tuttugu mánuði.“



Við tökum inn í hópinn tvisvar á ári og hver hópur fer að mestu leyti saman í gegnum endurhæfinguna. Fyrstu önnina eru allir að mestu leyti saman hér í Borgartúni 6. Ef við tökum önnina núna þá byrja þau í undirbúningshópi í janúar og eru í honum í fimm vikur. Þá tekur við um miðjan mars fræðsla fimm daga vikunnar og þá mæta þau hingað og eru hér í fjóra daga en á föstudögum förum við í ræktina svo fara þau í einstaklingsmiðaða endurhæfingu í haust. Hóparnir hittast þá hér einu sinni í viku allir saman en eru annars í námi eða vinnu sem sniðin er að þörfum og löngunum hvers og eins. Við erum búin að taka viðtöl við þau og finna út hvað þau vilja sjálf leggja áherslu á í sinni endurhæfingu.

Flestir vilja fara í einhvers konar nám en það er alltaf einn og einn sem treystir sér ekki í það og vill frekar fara í vinnu. Meðan á endurhæfingunni stendur geta menn verið í 30-40% vinnu og svo er einhver hluti hópsins sem treystir sér í hvorugt og er áfram að vinna með sjálfan sig, að byggja upp sjálfstraust og vinna í einhverjum áföllum hjá sérfræðingum úti í bæ. Sumir þurfa að leggja upp í heilmikla vinnu með sjálfan sig áður en þeir geta farið í nám eða hafið störf á vinnumarkaði. Við horfum á hvern og einn einstakling og hann verður líka að stýra sinni endurhæfingu og móta hvert hann vill fara og þá með stuðningi frá okkur. “

Aldursbilið mjög breitt

Er einhver hópur stærri en aðrir hjá ykkur, þ.e.a.s. er þetta fólk á líkum aldri með svipaðan bakgrunn eða er allur gangur á því?

„Aldursbilið er mjög breitt, fólk er alveg frá títugu og upp í fimmtugt. Þótt margir séu þetta frá tuttugu og fimm ára og upp í fertugt eru líka einhverjir undir því og margir milli fertugs og fimmtugs og einn og einn eldri en það.“

Orðið Grettistak er Íslendingum auðvitað vel kunnugt. Viða um land er að finna staka stóra steina í túnnum eða á jafnsléttu sem

það orð liggur á að Grettir sterki Ásmundsson hafi lyft honum úr stað og fært hann þangað á þennan stað. Grettir var auðvitað útlagi og átti erfitt með að aðlagast sinni samfélagssgerð og hefði sannarlega haft gott af því að fá andlegan stuðning. Líklega hefði hann þá hætt að burðast með þunga steina hingað og þangað. Hefur Grettistakið skilað árangri, er það vitað?

„Já, það hafa verið gerðar einhverjar rannsóknir,“ segir Elín, „og við höfum verið að skila árangri.“

Horfa fyrst og fremst á einstaklinginn

Hverju þakkar þú þann árangur?

„Ég held að það sé fyrst og fremst vegna þess að við horfum á einstaklinginn. Við byrjum með þau öll saman í hóp á fyrstu önninni og svo þegar einbeitingin er orðin meiri er farið út í þessi einstaklingsmiðuðu úrræði og það er mjög gott. Þótt það sé gott að vera í saman í hópi kemur að því að hver og einn þurfi að fara að huga að sínu og svara því, hvað vil ég, hvað langar mig að gera? Ég held að hvernig við byggjum þetta upp skili þeim áfram. Í undirbúningnum eru þau saman og sjá að þau eru ekki ein í að vinna í sínum málum, t.d. að vinna í rútínunni sinni, meðal annars svefni, mataræði og hreyfingu.

Þau átta sig á að fleiri eru í vandræðum með þetta hversdagslega, það sem við öll gerum daglega en skiptir samt svo miklu máli. Þau þurfa að skapa rútínu, finna út hvenær er best að koma sér í háttinn á kvöldin, hætta í símanum eða slökkva á sjónvarpinu. Þegar þú heyrir svo einhvern annan segja, ég fer alltaf með bænir og hugleiði áður en ég held út í daginn getur það orðið hvati að því að reyna að það sama. Hér verður líka jafningjafræðsla og ef einhverjir treysta sér ekki einir á fundi hjá tölfsporasamtökum og þá býður kannski einhver annar honum að koma með sér. En til þess að þannig andrúmsloft skapist þarf að mynda traust innan hópsins



og við byrjum að byggja það upp um leið og þau mæta hér fyrst í undirbúningshóp. Það verður að vera og að allir viti að það sem þú segir haldist eingöngu innan hópsins og fari ekkert lengra.

Þá myndast traustið og þú ferð að geta farið dýpra og sagt hvernig þér líður. Einhver grípur svo hugsanlega boltann og segir: Mér líður líka svona.

Þetta eru verðmæt verkfæri sem þau geta unnið með og þekkja mörg úr tölfsporasamtökum líka og verða þeim tamari og þau geti alltaf unnið betur og betur með eftir því sem þau eru lengur edrú.“

Nauðsynlegt að byggja upp seiglu

Margir þeirra sem koma í Grettistakið hafa ítrekað farið í meðferð og fallið. Sumir hafa líka komið áður í úrræðið en hér er ekki gefist upp á fólki.

„Sumir þurfa að prófa oftari en einu sinni áður en þeir verða alveg edrú,“ segir Elín.

„Þetta eru einstaklingar með mismunandi bakgrunn. Ég hef enga skýringu á því hvers vegna hluti þeirra þarf að reyna oftari en einu sinni. Sumir hafa farið í gegnum fósturkerfið, aðrir eiga sterkt bakland í fjölskyldunni. Þeir sem hafa þannig stuðning að baki sér eru oft fljótari að ná sér upp en maður hefur líka séð það bregðast. Þetta er alltaf svo einstaklingsbundið og snýst um hvernig fólk er gert, hver er seigla þess? Stundum erum við einmitt að kanna það, í hverju felst seigla viðkomandi einstaklings.“

Erum við hugsanlega að bregðast hvað það varðar, erum við ekki að byggja upp nægt sjálfstraust og seiglu hjá börnunum okkar? „Maður hefur oft fundið fyrir því að í þessu samfélagi þurfa hlutirnir að gerast einn, tveir og þrír. Við ræðum það oft hér innandyra að þótt þér mistakist í eitt skipti þarftu að standa upp og halda áfram. Þá skiptir ekki máli hvort þú ert fimm ára að læra að reima skó eða eldri á leið aftur í meðferð. Við mætum vera

meðvitaðri um að þótt okkur gangi ekki vel í eitt skipti er aldrei að vita hvað gerist næst. Nú eru kannski aðrir tímar, þú stendur aðeins betur að vígi núna eða það er meira jafnvægi í lífi þínu og þá er tímabært að prófa aftur. Þannig byggjum við upp seiglu.

Kviði, þunglyndi og margt annað hefur líka áhrif. Í þessum hópi er fólk sem hefur séð hræðilega hluti meðan það var í neyslu eða hefur jafnvel gert eitthvað sem það á erfitt með að horfast í augu við. Manneskjan þarf að vinna úr öllu þessu. Það eina sem mér dettur í hug sem er sammerkt með þeim mörgum er að þau hafa flestöll lent í einhverjum áföllum sem þau þurfa að vinna úr. Síðan er mismunandi hvernig okkur tekst það og á hve löngum tíma. Sumir byrja að vinna úr áföllum þegar langt er liðið á endurhæfinguna hjá okkur en aðrir byrja strax. Við leyfum þeim að ráða því. Auðvitað ýtum við á þau þegar lengra liður á og við sjáum að þeim muni takast þetta og þau hafa þegar unnið forvinnuna. En stundum er gott að leyfa sér að vera edrú í góðan tíma áður en þau fara að vinna í áföllum og koma góðu jafnvægi í líf sitt að öðru leyti.“

„Sumir þurfa að
prófa oftari en einu
sinni áður en þeir
verða alveg edrú.“

Þurfa að hægja á, taka eitt skref í einu

Við lifum auðvitað í mjög hröðu samfélagi og öll endurgjöf kemur strax. Þú kemst á næsta stig í tölvuleiknum, bíómyndin endar með rósrauðu sólarlagi eftir níutíu mínútur og það þarf ekki annað en að gúgla og þá er svarið komið innan fárra sekúndna. Það er kannski ekki undarlegt að nútímafólk gleymi því að fillinn verður ekki gleypstur í heilu lagi, hann þarf að borða með því að taka einn munnbita í einu.

„Við segjum gjarnan þegar einstaklingarnir koma hérna inn, nú þarftu að hægja á. Því það vilja allir gera þetta hratt og hella sér út í ferlið. Við biðjum fólk þá að slaka á og taka eitt skref í einu. Byrjum á þessu því það dugar þér alveg að vera í endurhæfingu hér, ekki fara að vinna eftir hádegi þótt sá möguleiki sé til staðar. Betra er



að nota þann tíma í að huga að sjálfum þér, fara í göngutúra, fara í ræktina og á fundi eða samkomur. Ekki fara að gera meira en þú getur. Sumir þurfa að reka sig á því þeir ætla að gleypa heiminn.“

Hvernig er kynjaskiptingin?

„Við erum með fjóra hópa í einu, tíu manns í hverjum hópi og að jafnaði er einn stelpuhópur,“ segir Elín. „Þær eru svona einn fjórði af hópum. Það eru fleiri strákar en stelpur.“

Það að strákarnir séu fleiri er auðvitað í samræmi við það sem vitað er að strákunum okkar hefur gengið verr að fóta sig í lífinu en stelpunum undanfarna áratugi. En mikil og fjölbreytt dagskrá er í boði fyrir þá sem nýta sér Grettistakið. Það eru fimm félagsráðgjafar og einn náms- og starfsráðgjafi sem vinna í endurhæfingarúrræðinu Grettistaki. Auk þess eru fyrirlestrar um næringarfræði, þar sem næringarfræðingur fræðir þau um næringu og mataræði. Það er fjármálaráðgjöf þar sem farið er í fjármál þátttakenda.

Einnig er farið í að horfa og hlusta á innra sjálfið, velliðan, virkni, bataferli, félagslegan stuðning, það er fræðsla um jákvæða sálfræði, ásamt því að vinna með fleira er viðkemur bata og edrúmennsku. „Auk þess mætti segja að við í Grettistaki viljum skapa hlýja og notalega umgjörð þegar þátttakendur koma inn í húsið. Það gerum við með hlýjum móttökum starfsfólks, kertaljósum og almennum kósiheitum,“ segir Elín að lokum.



Elín Guðjónsdóttir. Mynd: Stína Terrasaz



LimtréVirnet

BYGGJUM FRAMTÍÐINA SAMAN

limtrevirnet.is

 **LimtréVirnet**

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



Vonin er *ljós*
í myrkum
klefa

Hátíðir kristinna manna ganga í garð sem bjart ljós í lífi Íslendinga. Að lönguföstu lokinni ilma heimili landsmanna af góðum mat og súkkulaði. Páskarnir eru tími samveru, fjölskyldu og gleði. Þeir minna okkur á að ljósið vann sigur á myrkrinu, þeir eru dagar gleði og vonar.

Fyrir flesta. Hjá þeim sem sitja í fangelsi er upplifunin önnur. Hátíðirnar eru tími einmanaleika og fjarlægðin frá fjölskyldu og vinum er aldrei áþreifanlegri.

Og við skulum tala skýrt. Flestir eru á þeirri skoðun að fangelsi eigi bara alls ekki að vera notaleg. Refsing er raunveruleg og ábyrgð líka. En kristin trú kennir okkur að manneskjan er meira en brot hennar á hegningarlögum. Manneskjan er meira en för út af hinni beinu braut. Manneskjan er sköpuð í mynd Guðs, jafnvel þegar lífið hefur farið út af sporinu, jafnvel þegar afleiðingarnar eru sárar og þungar.

Þess vegna er það ekki bara „góðverk“ þegar við hugsum til þeirra sem afplána dóm í fangelsi. Það er trúarjátning í verki. Það er að segja að náðin nái yfir múrinn, að kærleikurinn finni leið og að vonin sé ekki eingöngu þeirra sem standa „réttum megin“ við girðinguna.

Flestir þekkja það af eigin raun að upplífa einsemd, jafnvel þrátt fyrir að vera innan um annað fólk. En einsemd fólks í fangelsi er oft annars eðlis. Þeir sem setið hafa í fangelsi vita að tíminn þar líður með öðrum hætti en fyrir utan veggina. Lífið er einsleitt og oft virðast öll sund lokuð. Einsemd í fangelsi er ekki bara tilfinning. Margir fá engar heimsóknir. Fyrir suma er samband við fjölskyldu rofið eða veikburða og aðrir eiga einfaldlega engan að. Og þá getur það sem virðist smátt í okkar augum haft ótrúlega mikla þýðingu. Lítið páskaegg eða bara stutt kveðja eru merki um að einhver úti í samfélaginu sé að hugsa til þeirra. Þetta eru skilaboð um að fólk í fangelsum sé ekki gleymt, að það eigi sér framtíð en ekki eingöngu erfiða fortíð.

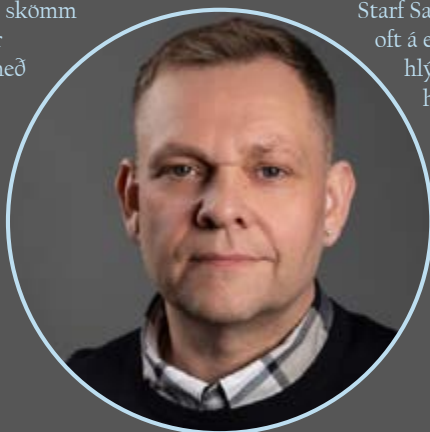
Í áratugi hafa samtökin Samhjálp sýnt í verki hvað samfélagsleg samstaða getur þýtt fyrir einstaklinga sem standa höllum fæti. Eitt af því sem oft gleymist í umræðu um félagslega þjónustu er hversu mikil áhrif einföld mannleg athygli getur haft. Samhjálp hefur um árabil sent fongum jólagjafir og páskaegg. Fyrir marga eru þetta einu gjafirnar sem þeir fá.

Þarna komum við að kjarna kristinnar trúar. Guð kemur ekki eingöngu til þeirra sem búa í finum húsum í Garðabænum. Guð býr í girðingunni, Guð býr í gaddavírnum og Guð býr í glötuninni, eins og skáldið orti. Guð gengur inn í myrkríð til að hleypa ljósinu inn. Til að hleypa voninni inn. Og vonin er ljós sem neitar að slokkna. Hún er trú á að Guð geti hjálpað til við að byrja upp á nýtt, jafnvel þegar aðrir halda annað.

Mikilvægt hlutverk Samhjálp

Reynslan sýnir að leiðin frá fangelsi aftur út í samfélagið getur verið erfið. Þegar afplánun lýkur standa margir frammi fyrir verulegum áskorunum. Flestir ganga út í skuld, út í húsnæðisleysi, brostin tengsl, skömm og fíkn. Flestir finna að samfélagið biður þeirra ekki með opinn faðminn heldur með lokuðum dyrum og efasemdum. Og þess vegna skiptir máli að einhver taki á móti fólki þegar fangelsisvist lýkur.

Samhjálp gegnir mikilvægu hlutverki fyrir marga sem eru að koma úr fangelsi. Kaffistofa Samhjálpar er opin alla daga ársins og veitir fólki heitar máltíðir og félagslegt skjól. Fyrir einstakling sem er nýkominn úr fangelsi og hefur litla fjárhagslega burði getur slík þjónusta skipt sköpum.



Starf Samhjálpar hefur lengi byggst á þeirri grundvallarhugmynd að samfélag þurfi að halda utan um þá sem standa höllum fæti. Samtökin hafa veitt hjálp til einstaklinga sem búa við fátækt, félagslega einangrun og fíknivanda. Þar er unnið af eldmóði og trú á að breytingar séu mögulegar ef fólk fær stuðning og tækifæri. Þessi hugsun tengist á margan hátt því starfi sem unnið er í samstarfi við Vernd og Afstöðu - réttindafélag. Þótt starfsemi þessara samtaka sé ólík að formi til eiga þau sameiginlegt markmið, þ.e. að styðja einstaklinga sem hafa lent í erfiðum aðstæðum og hjálpa þeim að byggja líf sitt upp að nýju.

Vernd hefur um árabil gegnt mikilvægu hlutverki með rekstri áfangaheimila þar sem einstaklingar sem eru að ljúka afplánun geta fengið stuðning við að stíga fyrstu skrefin aftur inn í samfélagið. Þar er logð áhersla á ábyrgð, aga og uppbyggingu.

Heit máltíð kann að virðast sjálfsagður hlutur í augum margra. En fyrir þann sem er að reyna að koma lífi sínu aftur á réttan kjöl eftir afplánun getur hún verið fyrsta skrefið í átt að stöðugleika. Þegar einstaklingur gengur út úr fangelsi stendur hann frammi fyrir vali. Á hann að reyna að byggja upp nýtt líf eða falla aftur í sama far og áður. Þetta val er ekki alltaf einfalt og ræðst ekki aðeins af vilja einstaklingsins heldur einnig af því hvort samfélagið sé tilbúið að veita honum tækifæri. Á Kaffistofu Samhjálpar hittist oft fólk með sama bakgrunn og þar skapast tengsl sem mikilvæg reynast til að stíga skref í rétta átt.

Það er líka mikilvægt að minna á að Samhjálp hefur oft tekið á móti einstaklingum sem eru í samfélagsþjónustu eða dvelja á áfangaheimilum Verndar. Slík þátttaka getur haft jákvæð áhrif fyrir alla aðila. Sá sem vinnur samfélagsþjónustu fær tækifæri til að leggja sitt af mörkum og upplífa að hann hafi enn gildi í samfélaginu. Á sama tíma styrkir það starfsemi samtakanna sem byggja á samvinnu og samfélagslegri ábyrgð.

Starf Samhjálpar ber ávöxt enda hafa niðurstöður rannsóknna sýnt að þegar einstaklingar fá raunverulegan stuðning og tækifæri til að byggja líf sitt upp á ný dregur það úr líkum á að þeir snúi aftur til afbrota. Samstarf félagasamtaka, sjálfbæðaliða og opinberra stofnana getur því skipt sköpum fyrir einstaklinga sem standa á tímamótum í lífi sínu.

Það er mögulegt að rísa upp að nýju

Samfélag er að mörgu leyti dæmt eftir því hvernig það kemur fram við þá sem standa veikast. Fangar eru hópur sem oft gleymist í opinberri umræðu en staðreyndin er sú að langflest þeirra sem afplána í fangelsi munu einn daginn snúa aftur út í samfélagið. Ef við viljum byggja upp samfélag sem einkennist af öryggi, ábyrgð og mannlegri reisn verðum við einnig að huga að þeim sem hafa misst fótfestu í lífinu. Við verðum að skapa aðstæður þar sem fólk fær raunverulegt tækifæri til að breyta lífi sínu.

Páskarnir eru góð áminning um að refsingin er ekki lokaorðið. Jesús var komið fyrir í helli og steini velt fyrir hellismunnann. Þar var hann lokaður inni. Jesús sigraði dauðann og sýndi okkur að það er mögulegt að rísa upp að nýju.

Starf Samhjálpar er áminning um að góðar breytingar byrja oft á einföldum hlutum á borð við opnar dyr, heita máltíð, hlýtt handaband eða litlið páskaegg sem berst þeim sem hélt að hann væri gleymdur. Kannski er það einmitt þar sem vonin vaknar. Þegar mannskja finnur að þrátt fyrir mistök og erfiðleika er enn til fólk sem trúir því að lífið geti tekið aðra stefnu.

Og stundum hefst sú breyting með því að hugsa fallega til þeirra sem sitja á bak við lás og slá.

Guðmundur Ingi Þóróddsson,
formaður Afstöðu - réttindafélags

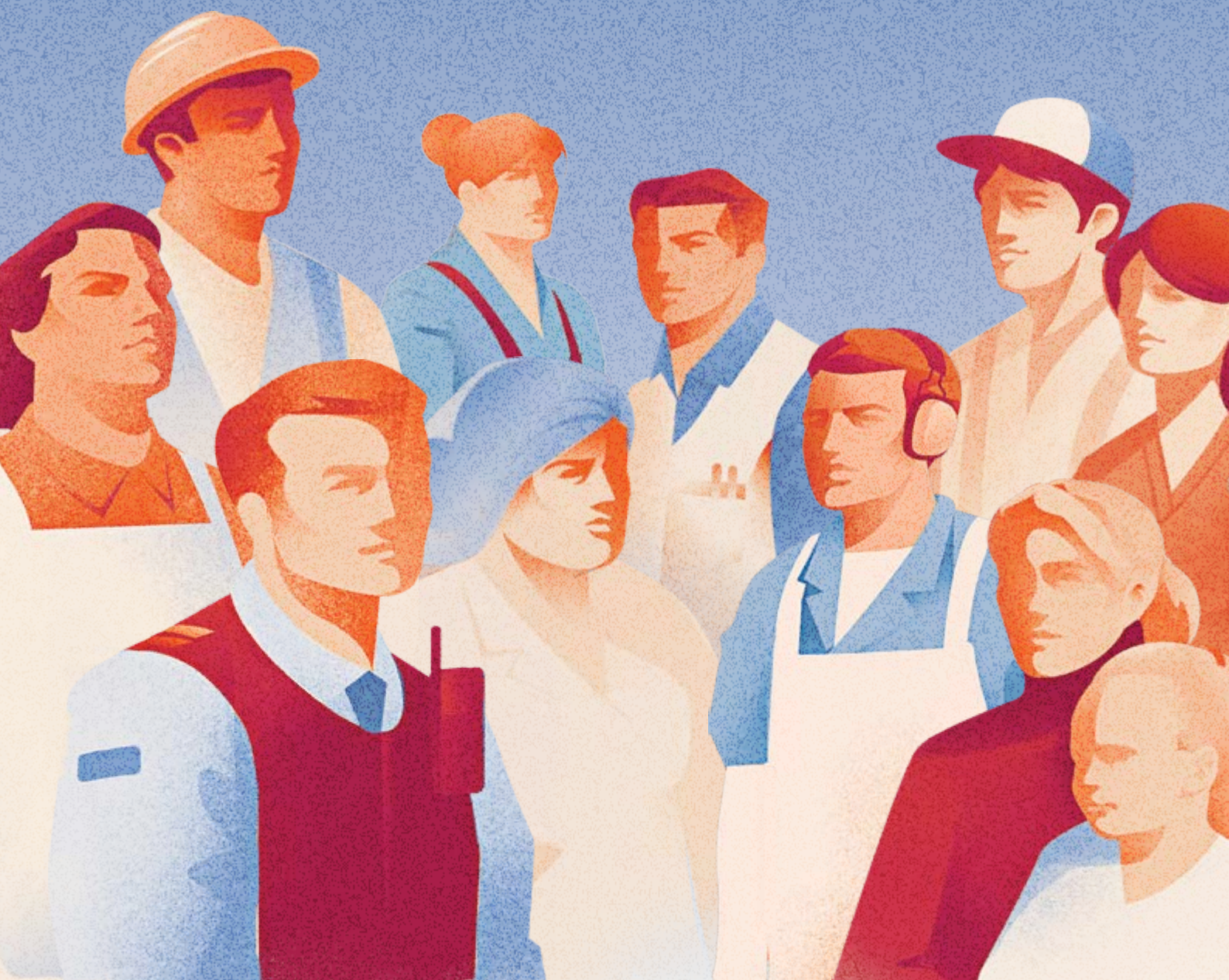
Mannauðurinn á Kaffistofu Samhjálp

Frá stofnun hefur Kaffistofa Samhjálp gegnt mikilvægu hlutverki í að mæta fólki sem glímir við fátækt, veikindi, heimilisleysi og fíkn.. Allan ársins hring eru allir sem þangað leita boðnir velkomnir með heitum mat, kaffi, kærleika og nærandi samveru. Starfsfólk Kaffistofunnar hefur að leiðarljósi að mæta einstaklingum með vinsemd og virðingu hvar sem hann er staddur.

Það sé liður í valdeflingu jaðarsettra í samfélagi okkar. Okkur hjá Samhjálp langar að gera þeim ómetanlega mannauði sem Kaffistofan býr yfir hátt undir höfði í þessu blaði og settumst því niður með nokkrum fastráðnum starfsmönnum og fengum að heyra þeirra viðhorf til starfsins.

BARÁTTA FYRIR BETRA LÍFI

 **EFLING**



„Mannсандinn kemur manni stöðugt á óvart“

Ljósmynd: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Kjartan Ingvarsson er rekstrarstjóri þjónustuhluta Kaffistofunnar. Hann hóf störf sem sjálfbóðaliði fyrir rúmu ári en var mjög fljótlega boðin föst vinna. Hlý nærvera og ró fylgdi Kjartani en jafnframt festa og gott skipulag. Nú heldur hann öllum þráðum í hendi sér í margþættu starfi Kaffistofunnar.

Þegar við komum á staðinn er listnemi í kynningu á staðnum, sjálfbóðaliðar að láta vita að þeir séu tilbúnir til starfa og gestir að flykkjast inn til að borða. Það er komið nálægt mánaðarlokum og Kjartan segir að þá sé alltaf mun fleira fólk í þörf fyrir þjónustuna. En hvernig stóð á því að hann bauð sig fram í sjálfbóðastarf á Kaffistofunni?

„Ég hafði hugsað mjög lengi um að mig langaði að bjóða mig fram,“ segir hann. „Ég var í endurhæfingarprogrammi sem stóð yfir í þrjú ár og á hverju ári hafði ég velt þessu fyrir mér. Ég hafði mikla trú á samtökunum Samhjálp sem góðgerðarstofnun. Gildi samtakanna rímuðu vel við mína pólitík og siðferðismat og þar kom að ég stökk. Það er svolítið erfitt að hugsa til baka og setja alveg fingurinn á hvað varð nákvæmlega til þess en eitthvað ýtti við mér. Fyrsta daginn sem ég mætti var ég faðmaður og mér mætti einstök hlýja. Í hópnum var ríkjandi svo mikið þakklæti og allt andrúmsloftið bauð mann velkominn. Linda, þáverandi forstöðukona, kynnti mig fyrir einum skjólstæðingi en sá var þá mjög upptekinn af búddisma. Hann rétti mér litla gyllta Búddastyttu og ég hugsaði með mér; já, þetta á bara að verða. Og svo fór ég að mæta reglulega þrisvar í viku. Svo var varla mánuður liðinn þegar Linda réð mig í fast starf.“

Menntaður í heimspeki

Óhætt er að fullyrða að það var gæfuspor bæði fyrir Kaffistofuna og Kjartan. En hefur hann sjálfur reynslu af glímu við fíknisjúkdóma?

„Nei, að því undanskildu þegar maður var yngri drakk maður oft fram úr hófi en það er okkar skrytni kúltúr. Við setjum mjög utarlega mörkin gagnvart áfengisnotkun og hve sýnileg hún er. Ólíkt mörgum öðrum þjóðum. Ég hef búið víða um heim og þvælst töluvert. Bjó m.a. í Berlín, Danmörku, Bretlandi og Svíþjóð. Ég reyndi á árunum milli tvítugs og þrítugs að vera sem minnst á Íslandi vegna erfiðra ytri aðstæðna. Ég menntaði mig í heimspeki, tók meistaraþráðu í því fagi í Kaupmannahöfn. Þegar maður velur sér heimspeki að aðalfagi er sviðið þröngt hvað varðar að lifa af því að ástunda fagið. Ég starfaði þess vegna lengi sem þýðandi. Ég vissi svo sem fyrir að ég yrði ekki ríkur af því að stunda heimspeki. Þeir eru fáir heimspekingarnir sem efndust og þeir sem voru ríkir höfðu flestir erfð sína peninga eða orðið stjórnmur eins og t.d. Sartre á sjöunda áratug síðustu aldar en bækur hans náðu metsölu.“

Það er hins vegar að heyra á Kjartani að auðsvoðinn hafi aldrei rekið hann áfram í lífinu og hann lætur sér í léttu rúmi liggja að sennilega kemst hann aldrei í flokk skattakónga.

„Ég er búinn að flækjast víða, bjó með bróður mínum um tíma í Svíþjóð áður en ég ákvað að flytja heim fjölskyldunnar vegna. Það var erfitt og andleg heilsa versnaði talsvert. Ég var sannfærður um

að það væri mér fyrir bestu að fara í endurhæfingarprogramm og á endanum virkaði það. Hlutirnir hafa gerst mjög hratt. Á einu ári hef ég farið frá því að vera sjálfbóðaliði í að verða almennur starfsmaður, síðan vaktstjóri og nú rekstrarstjóri þjónustunnar.“

Hvernig er svo að axla þá ábyrgð að sjá um stjórn þjónustuhluta Kaffistofunnar?

„Því fylgir rík ábyrgðartilfinning,“ segir Kjartan. „Ég ber mikla virðingu fyrir starfinu sem við vinnum og ég reyni að vera alltaf í jafnvægi gagnvart starfsfólki og gestum. Það skiptir mig miklu máli að sem flestir séu sáttir á sínum starfsstöðvum, séu ánægðir og það sé gott andrúmsloft í vinnunni. Auk þess er mikilvægt að muna að það má hlæja og vera glaður þótt okkur mæti kaldur raunveruleiki og alvarlegur vandi sem mætir mörgum skjólstæðingum okkar. Hlátur er gott lyf fyrir sálina en ég tek starfið alvarlega og nýt vinnunnar.“

Hér er heilagur andi

Kom eitthvað þér á óvart þegar þú byrjaðir að vinna hérna?

„Það er margt sem kemur á óvart, meðal annars vegna þess að maður kynnist fólk á mjög margbreytilegum stöðum í lífi sínu. Sumir glíma eingöngu við fátækt og peningaleysi meðan aðrir eru mjög jafnarsettir í samfélaginu. Þeir segja manni sögur sínar og hér er mjög fjölbreyttur hópur fólks, bæði meðal starfsfólksins, sjálfbóðaliða og gesta. Ætli það megi ekki segja að mannsandinn komi manni stöðugt á óvart. Ég hef lært að dæma aldrei neinn fyrirfram. Fólk kemur manni alltaf á óvart bæði hvað varðar sínar björtu hliðar en einnig hvernig það tekst á við sínar erfiðari hliðar. Ég finn það líka hjá sjálfum mér.“

Það kom mér líka á óvart hve margt breyttist eftir flutningana, hvernig við höfum aðlagast Filadelfíukirkjunni og starfinu þar. Hér hefur skapast ákveðið samlíf sem kemur mér stöðugt gleðilega á óvart. Hér erum við í mjög nánú sambyli og allt hefur gengið vonum framar. Við sáum líka staðinn gjörbreytast frá því við vorum í dimmum, þröngum húsakynnum í Borgartúni og svo hér í rúmbetri stað með birtu og hlýleika. Neikvæð hegðun hefur minnkað mjög mikið og neysla er lítil inni á Kaffistofunni. Mjög sjaldan koma upp tilvik sem voru nánast daglegt brauð í Borgartúni. Hér er heilagur andi.“

Eru margir sjálfbóðaliðar starfandi á Kaffistofunni núna?

„Já, það er mikið flæði sjálfbóðaliða, fólk sem kemur og fer. Það er á mismunandi stað í lífinu og sumir fá skyndilega vinnu og hverfa þá frá þessu starfi í það.“

Í augnablikinu eru um það bil tíu manns sem koma reglulega og svo einn í samfélagsþjónustu,“ segir Kjartan að lokum en það er komið nærri hádegi og hann fer fram til að athuga hvernig gangi að skipta út morgunverðarbokkum fyrir heita rétti hádegisins.



„Alla daga er gleði og eftirvænting að komast í vinnuna“

Ljósmynd: Stína Terrazas

Ólafur Haukur Ólafsson er rekstrarstjóri eldhúss Kaffistofunnar. Breytingar á húsnæði urðu til þess að ákveðið var að aðskilja eldhús og þjónustuhluta starfseminnar, og iðnaðareldhús tekið á leigu upp á Hofða. Þar hefur Ólafur Haukur unnið að því að nýta betur þau matvæli sem Samhjálp berast og senda næringarrikar og gómsætar máltíðir til þjónustuhlutans.

Hvernig stóð á því að þú tókst að þér að elda fyrir Kaffistofuna?

„Ástæða þess að ég kom inn í rekstur miðlægs eldhúss Samhjálp var vegna veikinda þess aðila sem átti að sjá um eldamennsku,“ segir Ólafur Haukur.

„Ég fann að eftir 13 ára rekstur áfangaheimila var gott að breyta til í einhvern tíma. Ég fann líka að það var „gott“ að komast í eldhús að nýju, enda lærði ég matreiðslu fyrr á árum og vann í mörg ár við rekstur og stjórnun eldhúsa. Eldhúsið sjálft er frábært og hefur allt það besta í tækjabúnaði sem þarf fyrir svona rekstur.“

Það voru veikindi Friðriks V. Hraunfjörð matreiðslumanns sem urðu til þess að Ólafur Haukur var beðinn að hlaupa í skarðið.

En hvað hefur hann að leiðarljósi þegar hann er að setja saman máltíð fyrir þá sem nýta sér þjónustu Kaffistofunnar?

„Það sem við þurfum að hugsa um þegar að eldamennsku kemur fyrir þennan yndislega hóp er að gæta þess að hráefnið sé ferskt og gott og að næringagildi sé sem best verður á kosið, en eins og flestir vita þá fáum við mestallt hráefni gefins frá fyrirtækjum og stofnunum sem er afar dýrmætt fyrir okkar rekstur. Þessi rekstur væri ekki mögulegur nema fyrir velvilja þessara aðila. Við höfum náð samningum við okkar birgja þess efnis að vara sem við tökum við sé ekki útrunnin og að gæði og innihald sé í lagi við móttöku,“ segir hann. „Í nýja eldhúsinu okkar erum við með bæði „móttökueftirlit“ og „sendingareftirlit“ þar sem útlit, hitastig og gæði eru skoðuð og ekki er tekið við vörum sem uppfylla ekki þær gæða- og heilbrigðiskröfur sem við vinnum eftir með Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur.“

Hvað varðar nýtingu á því hráefni sem við fáum þá kemur, að sjálfsgöðu, nám mitt og reynsla við rekstur okkur til góða og gerir okkur kleift að nýta alla hluti til fullnustu og sjá til þess að ekkert fari til spillis á sama tíma og við eldum hollan og góðan mat. En aðalatriðið er VIRÐING OG KÆRLEIKUR til handa þessum hóp gesta Kaffistofunnar, ekkert má skyggja á það.“

Mikil blessun að aðskilja reksturinn

Hvað finnst þér um að aðskilja reksturinn á þennan hátt, þ.e. að ekki sé lengur eldað á staðnum fyrir fólkið?

„Það hefur verið mikil blessun að aðskilja rekstur eldhússins frá þjónustuhlutanum og gefur nýja eldhúsið okkur tækifæri á að útvíkka matargerðina og auðvelda forvinnu en það er mikilvægt þar sem sú aðstaða var ekki fyrir hendi á gamla staðnum í Borgartúni. Auðvitað er líka meira næði vegna þessa aðskilnaðar en ég trúi einnig að framlegð á hvern starfsmann hafi aukist til muna með bæði betra plássi og skipulagi á báðum stöðum.“

Sjálfur hefur Ólafur Haukur reynslu af glímu við fíknisjúkdóma og frá því hann náði bata hefur líf hans að meira og minna leyti snúist um að hjálpa þeim sem eru í þeim sporum sem hann stóð eitt sinn í.

„Eftir að ég eignaðist nýtt líf í Hlaðgerðarkoti í febrúar 2010 vaknaði aftur þessi þrá að vera til staðar fyrir þá sem enn eru úti að berjast. Eftir 13 ár í rekstri áfangaheimila var gott að komast í nýtt umhverfi og allt öðruvísi vinnu en samt með þeim hóp sem ég þrái að berjast fyrir. Alla daga er gleði og eftirvænting að koma í vinnuna og gera það sem maður þráir fyrir hópinn sem maður elskar. Svo má ekki gleyma að minnst á eldhúsið sjálft sem er bæði frábærlega vel tækjum búði, hreint og auðvelt að halda í lagi. Aðstaða til að taka á móti hráefni og vörum er allt önnur en var áður og er sú breyting gríðarleg og mikilvæg til þess að nýting hráefna og gjafa sé sem best verður á kosið,“ segir Ólafur Haukur að lokum.

“

„Í nýja eldhúsinu okkar erum við með bæði „móttökueftirlit“ og „sendingareftirlit“ þar sem útlit, hitastig og gæði eru skoðuð og ekki er tekið við vörum sem uppfylla ekki þær gæða- og heilbrigðiskröfur sem við vinnum eftir með Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur.“

„Það jarðtengir mann að vera í svona starfi“

Ljósmynd: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Arni Alexander Baldvinsson er bílstjóri Kaffistofunnar. Það er hans hlutverk að sjá um að koma aðföngum á milli staða en einnig að vera mikilvægur tengiliður milli birgja og eldhúss. Hann er einnig liðtækur þegar Hlaðgerðarkort, áfangaheimilin eða skrifstofan þurfa á einhverju að halda og sá starfsmaður samtakanna sem er í mestum og bestum tengslum við allar starfsstöðvar. Árni er menntaður viðskiptafræðingur og því kemur sumum á óvart ekki bara að hann hafi valið sér þetta starf en einnig hversu lengi hann hefur gegnt því.

Hvernig stóð á því að ungur maður með framtíðina fyrir sér í viðskiptaheiminum kaus að sækja um starf bílstjóra? „Ég flutti heim frá Lundi í Svíþjóð árið 2021 eftir að hafa lokið meistaranámi í viðskiptafræði frá háskólanum þar,“ segir hann. „Hér á landi var erfið staða á þessum tíma, heimsfaraldri að ljúka og lítið um atvinnu á mínu sviði. Ég var vanur að vera í þessum týpisku jakkafatastörfum og sitja fyrir framan tölvu. Ég hafði unnið bæði í bankageiranum og í markaðssetningu. Ég fann einhverja löngun til að breyta til og hjálpa fólki. Það var einhver köllun. Þegar ég sá auglýst starf hjá Samhjálp ákvað ég þess vegna að sækja um.

Ég vissi svolítið um samtökin í gegnum frænda minn. Hann glimdi lengi við áfengisfíkn og talaði alltaf vel um Samhjálp. Ég á minningar um það frá því ég var barn en það sem fyrst og fremst gerði að ég hafði þessa þörf fyrir að hjálpa var faðir minn. Hann úthjól fallega íbúð í kjallaranum á æskuheimili mínu og ég ólst upp við að hann kom oft heim með fólk sem glimdi við heimilisleysi eða var í neyslu og bauð því að gista í íbúðinni í nokkrar nætur. Á þeim tíma hékk hópur í þeirri stöðu fyrir utan Hlemm og yfir köldustu vetrarmánuðina gengu aðstæður þeirra honum að hjarta og hann fór og bauð þeim heim. Meðan þau dvöldu hjá okkur sá hann um að fara niður til þeirra með mat. Ég var sex ára þegar ég sá þetta og upplifði. Hann sá alltaf það besta í fólki,“ segir Árni.

Engir ógæfumenn

Árni tekur sér málhvöld en heldur svo áfram með söguna.

„Oft sögðu menn við hann: „Hvað ertu að gera með þessu vandræðafólki?“ En hann svaraði jafnan: „Þetta eru ekki ógæfumenn, þetta eru bara menn sem hafa verið óheppnir í lífinu.“ Mér fannst þetta alltaf rosalega fallegt viðhorf og ég hef tekið það með mér út í lífið og hugsa oft til baka til orða hans þegar ég fer í vinnuna á morgnana. Ég get nefnt sem dæmi að Óðinn Valdimarsson söngvari, sem við þekkjum öll, var barnapían mín þegar ég var litill. Hann glimdi lengi við Bakkus og á tímabili við heimilisleysi líka. Þegar útlitið var orðið svart hjá honum karlinum bjó hann heillengi hjá okkur. Hann passaði mig þá oft þegar pabbi og mamma þurftu að skreppa frá en hann bjó einmitt í kjallaráíbúðinni og mér þótti rosalega vænt um hann. Ég vil meina að ég eigi aðeins meira í laginu, Ég er kominn heim, en aðrir Íslendingar og finnst alltaf til þess þegar ég heyri það glamra um Laugardalshöllina á landsleikjunum okkar.

Ég er þess vegna sannfærður um að uppleidið

eigi stærstan þátt í að ég geti unnið starf, eins þetta hjá Samhjálp. Það eru ekki allir sem treysta sér til að mæta fólki í þessum aðstæðum. Konan mín segir við mig á hverjum degi að hún gæti aldrei gert þetta. Henni myndi þykja það of erfitt. Ég hef mjög ríka réttlætiskennnd og vil meina að ég hafi góða tilfinningagreind og samkennd. Það gerir það að verkum að ég kem í vinnuna og mæti fólkinu okkar af skilningi. Þetta eru einfaldlega jafningjar mínir og þurfa bara aðeins aðstoð til að ná sér á strik í lífinu. Ég hef gaman af að rabba við þá og finnst að þetta er einfaldlega mín köllun.“

Upplifir þakklæti á hverjum degi

Árni bætir því við að hann hafi í raun tekið U-beygju í lífinu heimkominn frá Svíþjóð.

„Margir spyrja mig hvers vegna ég kjósi að vinna ekki við viðskiptafræðina, ég kláraði BA-gráðuna frá Háskóla Íslands og mastersgráðuna úti og mörgum finnst óskiljanlegt að ég sé ekki að nýta það. En vil hjálpa fólki og mér finnst við Íslendingar stundum svolítið duglegir við að kvarta. Það jarðtengir mann rosalega mikið að vera í svona starfi. Ég finnst daglega fyrir því hvað ég er heppinn að eiga litlu fjölskylduna mína og smábílinn minn. Við erum ekki nógu nægjusöm þegar kemur að veraldlegum hlutum. Það er ekki nauðsynlegt að eiga alltaf nýjustu gerð af síma og betra að vera þakklátur fyrir það sem maður á. Það vantar svolítið í okkur að vera meðvitund um þetta.“

En í hverju felst starf þitt helst?

„Ég lit á mig sem meira en bílstjóra, ég myndi segja að ég væri meira tengiliður bæði milli allra starfsstöðva Samhjálpar en einnig tengi ég okkur við birgja og velviljuð fyrirtæki. Ég er búinn að mynda mjög gott tengslanet við margskonar fyrirtæki og oft verða þau tengsl til í gegnum mín sambönd. Ég spila til dæmis fótbolta með einum kokkanna á Sælkeramat, hann er maður frænku minnar, og það hefur skilað okkur sælkerafæði niður á Kaffistofu. Hann hefur gætt þess að gefa okkur bara rosalega góðan mat. Hið sama má segja um starfsmenn Aðfanga en þeir eru okkar helstu birgjar. Það er svo mikilvægt að viðhalda góðu sambandi. Oftast heyra menn beint í mér og láta vita ef þeir eru með góðar vörur handa okkur. Ólafur Haukur matreiðslumaðurinn okkar hefur tekið eftir því hversu oft það gagnast okkur vel. Ég er því bílstjóri og tengiliður,“ segir Árni og hlær við.

Bjart yfir öllum

Nú hefur Kaffistofan verið á nokkrum hrakhólum hvað varðar húsnæði en er í tímabundnu skjóli Filadelfíukirkjunnar í Hátúni. Hefur þú tekið eftir einhverri breytingu frá því þið fluttuð úr Borgartúni?

„Já, það er algjörlega annar bragur. Það er töluvert hjartara yfir öllu, allt hreinna og ekki þessi dimmu horn. Það skilar sér í betra andrúmslofti og þarna er ekki þessi lykt í loftinu sem loddur við í Borgartúni. Þar lá yfir mjög þung lykt, það var eins og það væri skata í matinn á hverjum degi. Ég tek



Hitt og þetta úr starfi Kaffistofunnar

Frá upphafi hefur verið leitast við að skapa heimilislegt andrúmsloft á Kaffistofunni því starfið þar sé ekki síður félagslegt en líkamlegt.

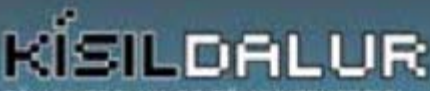
Fólk sækir þangað ekki bara eftir mat heldur einnig eftir félagsskap, uppörvun og hlýju. Þegar samkomutakmarkanir tóku gildi 2020 misstu gestir Kaffistofunnar athvarf sitt og helsta skjól. Þess vegna var reynt að halda Kaffistofunni opinni hvenær sem hægt var og leyfi fékkst til að koma saman. Starfsfólk brást einnig við með því að bjóða upp á þá þjónustu að leyfa fólki að koma og sækja bakka með mat.

Ekki allir vita að Kaffistofan er mikið sótt af fólki sem hefur lítið milli handanna, er einangrað eða á annan hátt í neyð. Gestir Kaffistorunnar finna fyrir umhyggju og hlýju og tala um að það að einhver vilji elda fyrir þá og gefa þeim að borða er mikilvæg og góð tilfinning. Margir þeirra sem notið hafa þjónustu Kaffistofunnar tímabundið gerast seinna sjálfbóðaliðar í starfi hennar og koma þá ekki síður til að gefa gestum von og vera þeim fyrirmynd. Þar á meðal eru hælisleitendur og fólk af erlendum uppruna sem hefur átt erfitt uppdráttar hér fyrst eftir að það kemur. Sjálfbóðaliðastarf gefur því tækifæri til að mynda sambönd, kynnast landinu og vinna en það að hafa eitthvað fyrir stafni er þeim bæði ánægja og nauðsyn. Um tíma unnu alla daga á Kaffistofunni tveir landflótta Afganir, Mohamad Raeesi og Ali Ahmad, báðir voru komnir vel yfir eftirlaunaaldur, annar hátt á áttæðisaldur en hinn á nírtæðisaldri. Ali kemur enn annað slagið og leggur hönd á plóg á Kaffistofunni. Úkraínumenn hafa sömuleiðis verið óhræddir við að leggja hönd á plóg og einnig Venesúelabúar. Árlega kemur hjálparsvitarfólk frá Landsbjörgu í heimsókn á Kaffistofu Samhjálpar og yfirfer sjúkrakassa. Fyllir á og gætir þess að alltaf sé allt til staðar sem þarf til að veita hjálp þegar á þarf að halda. Við hjá Samhjálp erum mjög þakklát fyrir þessa ómetanlegu aðstoð.

Allan ársins hring berast Kaffistofu Samhjálpar góðar gjafir frá fólki sem vill sýna samliðan í verki og má til dæmis nefna hlýjan fatnað, eldhúsahöld, leirtau, mat, bakkelsi og sælgæti.

Kaffistofa Samhjálpar var opnuð árið 1981 í bakhúsi milli húsanna númer 22 og 24 við Hverfisgötu. Í byrjun var boðið upp á kaffi og meðlæti, dagblöðin og spjall við starfsfólk og aðra gesti en þörfin fyrir staðbetri næringu varð fljótt ljós og farið var að bjóða upp á heitan mat.

Þar sem Kaffistofan er opin alla daga ársins gefst skjólstæðingum hennar færi á að halda jól, njóta páskahátíðarinnar, fagna þjóðhátíð á 17. júní líkt og aðrir landsmenn gera. Einhverjum kann að finnast það undarlegt, en hvergi verður jólaandinn jafnstærkur eða þakklætið fyrir góðan mat jafn ríkt og á Kaffistofu Samhjálpar.



TÖLUVÆRSLUN OG TÖLUVÆRKEITÆÐI



Borðtölvur, smátölvur og vinnustöðvar.
Áratuga reynsla í tölvusamsetningum og sérsníðnum 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.

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

VIÐ HÖFUM EKKI HANNAÐ
RAFBÚNAÐ Í ELDFLAUG
EN VIÐ GETUM ÞAÐ





sérstaklega vel eftir þessu því ég kem að aðalinngangnum á bílunum með matinn og önnur aðföng. Þá biður bara heil halarófa af fólki tilbúið að hjálpa. Þeir stökkva upp í bílinn og það kemur ekki til greina að leyfa mér að taka þetta einum. Þau sýna mjög mikið þakklæti fyrir það sem við erum að gera og ég er þakklátur fyrir að fá svona mikla hjálp því oft eru þetta mjög þungir hlutir sem verið er að koma með. Þeir hika ekki við það strákarnir að leggja hönd á plóg og þeir koma um leið, tilbúnir að aðstoða.

Það er alveg klárt mál að það er léttara yfir fólki þarna. Það er minna um deilur og slagsmál og rennslið er meira í gegnum daginn. Fólk kemur, borðar, talar saman og nýtur sín en áður héngu menn kannski lengi einir úti í horni.“

Hvernig sérðu framtíðina fyrir þér hvað varðar starfið?

„Ég hlakka mikið til að sjá hvernig rætist úr húsnæðismálunum.

Manni liður svolítið enn eins og við séum gestir í kirkjunni og ég er orðinn dálítið leiður á því að vera alltaf í tímabundnu húsnæði. Borgartúnið átti að vera til bráðabirgða en svo dróst og dróst að finna annað. Frá því ég byrjaði að vinna fyrir Samhjálp höfum við verið á leiðinni að flytja. Frá fyrsta degi var mér sagt að við værum í tímabundnu húsnæði og ég bara gríðarlega spenntur því þetta er svo gefandi starf. Það er gaman að heimsækja fyrirtækin. Þetta er ekki týpískur kaupa- og selja-bisnessinn. Þegar ég kem eru allir í léttu og góðu skapi yfir að geta gefið okkur. Það vilja allir hjálpa og finnst kærkomið að geta rétt hjálparhönd og lagt fólki lið. Maður mætir þess vegna aldrei neinum þungum eða leiðinlegum. Þess vegna er svo mikilvægt að vera til staðar og sinna þessu starfi,“ segir Árni að lokum.

„Reyni að minna fólk á að það er mikils virði“

Ljósmynd: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Maria Albertsdóttir hóf störf á Kaffistofunni í sjálfböðavinnu um jöl árið 2024. Hún segist sjálf hafa haft tíma þau jólin og þess vegna ákveðið að gefa af sér á þennan hátt. Í dag er hún vaktstjóri í matsal og einstaklega ánægð með þá breytingu sem varð þegar Kaffistofan flutti úr Borgartúninu.

„Já, það hefur orðið þvilk breyting,“ segir hún. „Lögreglumadur talaði um það við mig um daginn að þeir kæmu orðið aldrei hingað og það væri sannarlega oðruvísi en á gamla staðnum. Ég tel skýringuna vera þá að þetta er kirkja og það eru gluggar á rýminu sem við notum. Hér er miklu hlýlegra.“

Hvernig byrjaðir þú að vinna hér?

„Ég tók nokkrar vaktir um jólin árið 2024 vegna þess að ég hafði tíma, svo var ég ráðin hingað inn í fyrra. Mér fannst þetta ótrúlega gott tækifæri til að vinna með fólkinu okkar. Ég er sjálf búin að vera edrú í fjögur ár og fannst einstaklega gott að geta verið pínulítill vitnisburður um að þetta er hægt fyrir þá sem hingað leita.“

Vissi ekki af Kaffistofunni

Þurftir þú sjálf að nýta þér þjónustu Kaffistofunnar meðan þú varst enn að berjast við sjúkdóminn?

„Ég fór aldrei inn á Kaffistofuna en ég var götunnar kona. Ég var komin þangað í restina en ég held að ég hafi bara ekki vitað af Kaffistofunni.“

Maria segir að stundum komi til deilna inni á Kaffistofunni eða hiti hlaupi í menn. Það eigi sérstaklega við þegar aðstæður úti séu erfiðar en hún nær yfirleitt að róa þá fljótt og þarf sjaldan að kalla til hjálpa. Hverju þakkar hún það?

„Ég nota svolítið sömu aðferðir og ég lærði þegar ég vann á leikskóla. Ég er með stuttar og skýrar reglur og gestir vita það

og bera flestir virðingu fyrir því. Þegar eitthvað kemur upp minni ég á reglurnar okkar og næ yfirleitt að róa þá niður og koma þeim í sundur ef þeir ætla að fara að slást. Kjartan spurði mig einhvern tíma hvað ég væri að gera sem aðrir hefðu ekki í sínu vopnabúri og ég sagði honum þetta sama. Flestir þurfa bara stuttar og skýrar reglur.“



Kom þér eitthvað á óvart þegar þú byrjaðir að vinna hérna?

„Það kom mér á óvart þegar ég áttaði mig á að það hefðu ekki verið gluggar á húsnæðinu í Borgartúni. Minningin var ekki alveg skýr en þegar við komum hingað og sáuum sólina skína inn fannst mér það vendipunktur. Það er líka gott að geta minnt fólk á, sérstaklega þegar það er gera eitthvað sem það ætti helst ekki að gera, að við erum í kirkju. Það bera allir innst inni virðingu fyrir kirkjum. Þótt menn séu ekki á góðum stað eignum við öll okkar barnatrú, hún er til staðar og ég bað Rúnu, framkvæmdastjóra Samhjálp, um Nýja testamentið og það liggur hér frammi. Ég er ekki að rétta fólki þá bók en hún er til staðar ef einhver vill

“

„Ég er sjálf búin að vera edrú í fjögur ár og fannst einstaklega gott að geta verið pínulítill vitnisburður um að þetta er hægt fyrir þá sem hingað leita.“

taka hana. Það hafa ekki mörg eintök farið en eitt og eitt. Ef fólk í neyslu les Nýja testamentið er það frábært.“

Biðin eftir meðferð mjög slæm

Hér er ekki bara matstofa heldur einnig nokkurs konar félagsheimili, notalegur staður þar sem fólk getur hist og verið innan um annað fólk. Er eitthvað um að gestir leiti til ykkar eftir hjálp við að komast í meðferðarúrræði eða annars konar aðstoð?

„Já, fólk hefur komið til okkar og spurt. Við lentum í því um daginn að einn einstaklingur vildi komast í meðferð en var ekki með kennitölu og þá vandast málin. Við höfum í þeim tilfellum leitað til Vor-teymisins og svo hefur Agata Anna Sobieralska hjá Teen Challenge verið hér og hjálpað fólki að fá kennitölur og læknishjálp. En það er alltaf þessi bið. Ég hvet fólk til að halda áfram að hringja, minna stöðugt á sig því það fær ekki inni nema það sé alltaf að hringja.“

Það hlýtur að vera stór galli á kerfinu að fólk komist ekki að þegar það vill leita sér hjálpar.

„Já, það er það. Þessi endalaus bið gerir engum gott og fá að heyra þegar þú hringir til að leita þér hjálpar að það sé átta mánaða bið eftir henni. Það er ekki uppörvandi. Það er glatað. Örvæntingin er til staðar einmitt núna en svo er hún kannski farin á morgun.“

María tekur undir að svo geti örvæntingin orðið yfirþyrmandi þegar fólk heyrir hversu langur biðtíminn er og því finnst þess

vegna ekki til þess vinnandi eða tilgangslaust að reyna.

„Hérna reyni ég að minna fólk á að það er mikils virði.

Hvet það til að halda áfram að reyna og gefast ekki upp.“

Hlakkar til að komast í stærra og varanlegra húsnæði

Starfið á Kaffistofunni er fyrsta fulla vinnan sem

María tekur að sér síðan hún varð edrú. Hún hefur verið í endurhæfingu undanfarin ár en það er full vinna líka.

„Við erum að biða eftir að komast í varanlegra og stærra húsnæði.“

Við erum heldur ekki enn búin að koma okkur upp öllu því sem við ætluðum. Við ætluðum að skrá hve margir koma en eigum erfitt með að gera það hér. Við höfum þó reynt það með því að smella á ákveðið tæki við hvern nýjan gest og reynt að telja frammi í salnum á háltímafresti. Við reynum líka að halda utan um hvað við gefum margar máltíðir. En það verður mun betra kerfi á nýja staðnum hvað þess háttar utanumhald varðar. Svo verðum við með geymslur þar. Hér höfum við ekki tök á að geyma margt sem við fáum gefins. Þurfum að fara með það í eldhús kirkjunnar þar sem ekki er endilega pláss fyrir það. Það verður mjög gott að vera með rými þar sem við getum sankað að okkur birgðum og átt eitthvað sérlega gómsætt að gefa þeim sem eru heimilislausir. En það leitar líka til okkar fólk sem er í vinnu og á heimili en í erfiðum aðstæðum. Við tökum á móti öllum með bros á vör,“ segir María að lokum



„Við erum að biða eftir að komast í varanlegra og stærra húsnæði.“



DAGLEGAR FERÐIR
SELFOSS-REYKJAVÍK-SUÐURLAND

Krefjandi en skemmtilegt starf

Ljósmynd: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Birgir Rúnar Benediktsson er stuðningsfulltrúi á áfangaheimilum Samhjalpar. Hann var beðinn að taka að sér sunnudagsvaktir á Kaffistofunni eftir að hún flutti úr Borgartúni í Filadelfiukirkjuna. Birgir var fljótur að segja já við þeirri beiðni því hann þekkir sjálfur hversu mikilvægu hlutverki Kaffistofan gegnir í lífi þeirra sem eiga sér engan fastan samastað.

Hvernig kom það til að þú fórst að vinna fyrir Kaffistofuna?

„Rúna, framkvæmdastjóri Samhjalpar, hafði samband við mig eftir að Kaffistofan flutti úr Borgartúninu og spurði hvort ég gæti verið hérna á sunnudögum. Þá er margvíslegt og mikið starf í kirkjunni og hún bað mig að vera til staðar ef á þyrfti að halda. Mjög margt fólk er hér á ferðinni út og inn, samkomur, barnastarf og fleira er hér um helgar og margir bílar á bílastæðinu. Hún vildi að ég sæi til þess að allt færi vel fram og gripa inni ef ástæða væri til. Ekki að það hefðu verið neinar áhyggjur af því að svo yrði, heldur meira til að fylgjast með og vera til staðar.“

Hvernig fannst þér að koma aftur, þú hafðir sjálfur notað þjónustu Kaffistofunnar meðan þú barðist við þinn sjúkdóm og nú komstu til baka sem starfsmaður?

„Mér fannst það gaman,“ segir hann. „Ég hafði unnið í samfélagsþjónustu í Borgartúni en hafði ekki komið á Kaffistofuna í mörg ár. Mér fannst þetta krefjandi en skemmtilegt. Ekki krefjandi vegna þess að það sé vesen á skjólstæðingum heldur vegna þess að mér finnst alltaf vont að sjá fólk statt á þessum stað. Ég þekki marga sem nýta þjónustuna hérna og finnst gott að sýna þeim að ég hafi náð að vera edrú. Ég hlakka alltaf til að koma á sunnudögum.“

Engin innbrot, engir árekstrar þrátt fyrir mannmergð

Nú hafa íbúar í kringum Grensásveg 46 lýst miklum áhyggjum af flutningi Kaffistofunnar þangað. Hvað finnst þér um það, svona miðað við þína reynslu af sunnudögum á Kaffistofunni?

„Ég skil áhyggjur fólks og ætla ekki að gera lítið úr þeim en þær eru svolítið ýktar eða óraunhæfar. Sumir virðast telja að hingað komi eingöngu glæpamenn og eru hræddir um að innbrot aukist, börnin þeirra verði fyrir ónæði og notaðar sprautunálar finnist um allt. En raunveruleikinn er ekki svona. Fólk sem leitar til Kaffistofunnar er bara að leita sér skjóls og fá sér að borða. Mikill meirihluti þeirra sem sækja Kaffistofuna notar ekki vímuefni heldur er þetta fólk sem nær ekki endum saman og þarf að leita hingað til að fá næringu. En innan um er fólk sem notar vímuefni en tilgangur þess með heimsókn á Kaffistofuna er sá sami, komast á hlýjan stað, fá að borða og njóta félagskappar. Allt eru þetta manneskjur eins og við.“

Ég geng hér um á hverjum sunnudegi og þótt bílastæðið sé

smekkkfullt af bílum og fólk á öllum hæðum og í alls konar starfi hafa aldrei orðið árekstrar. Ég hef ekki frétt af einu innbroti í bíl eða af innbrotum í hús í grenndinni. Við erum hér inni í íbúðahverfi og engin skemmdarverk hafa verið framin og ég hef ekki einu sinni fundið áhold til fikniefnaneyslu hér í kring og ég er duglegur að labba hringinn í kringum húsið til að gá að umgengninni og til að athuga hvort ég sjái eitthvað. Þau sem koma á Kaffistofuna eiga bara að vera hér fyrir framan en ekki að flækjast neitt um í kringum húsið. Mitt starf felst í því að vakta og fylgjast með og ég hef aldrei rekist á neinn á ferðinni utan stéttarinnar. Þau fara út og fá sér sígarettu og fara svo aftur inn. Þau skilja ekki einu sinni eftir sígarettustubba því ég hef ekki þurft að tína þá upp. Áhyggjurnar skil ég en þær eru of miklar og ekki í samræmi við reynsluna. Það gleymist að fólkið sem hingað kemur er ekki neitt sérstaklega tilbúið til að hitta aðra. Þessu fylgir skömm og það langar ekki að láta aðra sjá sig í þeirri stöðu sem það er í.“

Ekki sjálfgefið að kunna á hversdagslífið

Hvernig gengur starfið á áfangaheimilunum?

„Ótrúlega vel,“ segir hann. „Nú er búið að taka allt í gegn á M18, mála, setja nýtt gólfefni, nýjar hurðir og tvo herbergi sem ekki voru nýtt eru komin í gagnið. Þau voru í niðurniðslu og full af drasli en um leið og ráðist var í viðgerðir á húsinu létum við gera herbergin upp og getum því fylggað úr átta íbúum í tíu. Það er frábært.“

Hvernig er starfið á áfangaheimilunum,

er það mjög skipulagt?

„Já, það eru alltaf morgunfundir, svo gerum við áætlanir með íbúum sem koma og förum yfir hvað þeir ætla að gera til að styrkja edrúmennsku sína. Svo er ég þarna og veiti stuðning. Þeir sinna sínum húsverkum, elda sjálfir og það er heilmikil vinna að vera á áfangaheimili en hún snýst um að þeir geti sjálfir farið að búa sjálfstætt. Ég man að þegar ég var á áfangaheimili, að ég kunni ekki neitt þegar ég kom þarna inn. Ég kunni ekki að elda og ekki að þrifa svo þetta varð til þess að ég gat farið að reka heimili. Það er góður rammi og utanhald, menn koma sér upp rútínu, vakna á morgnana og halda út í daginn. Maður kann það ekki endilega þegar maður verður edrú, og þetta daglega líf og athafnir þess oft eitthvað sem maður þarf að læra.“

Sjálfur heldur Birgir heimili með ungum syni sínum og hann er einstaklega þakklátur fyrir að hafa getað tekið drenginn að sér þegar móðir hans dó. Sú staðreynd að hann hafi náð þessum árangri og sé svona heill í sínum bata er svo gestum Kaffistofunnar hvatning og til þess fallið að vekja von.

Ekkert ofbeldi – allir í leit að skjóli og hlýju

Ljósmyndir: Brynjar Leó Hreiðarsson

Þegar hjónin Nabil El Yamel og Ayat El Halabi lögðu á flótta frá Venesúela völdu þau að koma til Íslands. Þau vissu ekki hvers væri að vænta hér en aðstæður í heimalandinu voru þannig að þau sáu þar enga framtíð. Í dag standa þau vaktina á Kaffistofu Samhjalpar á hverjum degi en það að hjálpa öðrum gefur þeim mikið og að auki finnst þeim þau vera að leggja eitthvað að mörkum til Íslands, landsins sem þau eru farin að elska og samfélagsins hér sem þau eru óendanlega þakklát fyrir móttökurnar.

Ayat er glaðleg kona með blíðlegan svip. Á hverjum degi afgreiðir hún mörg hundruð máltíðir yfir þjónustuborðið í Kaffistofunni. Hvers vegna fór hún að vinna hér?

„Ég vil hjálpa fólki,“ segir hún. „Ég skil aðstæður þess og veit að manneskjur kalla ekki alltaf yfir sig erfiðleikana. Fólk sem hvergi hefur höfði sínu að halla, á ekki heimili er í hræðilegri stöðu. Fyrst eftir að við komum hingað unnum við sjálfbóðaliðastörf fyrir Rauða krossinn og Hjálpræðisherinn. Það lá því beint við að halda því áfram hér.“

„Við höfum tekið virkan þátt í starfi góðgerðasamtaka áður,“ bætir Nabil við. „Okkur finnst sjálfsgætt að sinna slíku eftir getu. Þegar við komum hingað til þessa fallega lands frá Venesúela tók ríkisstjórnin og folkið á móti okkur opnum örmum og bauð okkur velkomin. Okkur fannst við þurfa að leggja eitthvað til á móti. Þetta er leið til að gefa til baka. Við eigum ekki peninga til að gefa en höfum tíma og viljum verja honum til að leggja hönd á plóg á þennan hátt.“

Finnst þau koma að gagni

Nabil hóf störf sem sjálfbóðaliði á Kaffistofunni í október á síðasta ári og ekki leið á löngu þar til kona hans fór að koma með honum.

„Það leið ekki löngu þar til okkur var boðið hlutastarf hér,“ segir hann. „Ég frétti af Kaffistofunni og kom hingað og spurði hvort ekki vantaði fólk. Kjartan sagði strax já og bauð mér að koma. Okkur líkar mjög vel að vinna hér.“

„Mér finnst ég koma að gagni,“ segir Ayat. „Mér þykir vænt um þetta land og fólkið hérna. Margir gestanna eru orðnir vinir mínir.“

Hvers vegna þurftuð þið að flýja Venesúela?

„Ég er byggingaverkfræðingur að mennt og konan mín er kennari,“ segir Nabil. „Í heimalandinu er mikið atvinnuleysi og við fengum ekki vinnu. Það voru einfaldlega engar byggingaframkvæmdir í gangi og flestir skólar lokaðir. Auk þess er rafmagnið þar mjög óstöðugt og iðulega ekkert rafmagn að hafa langtíma saman. Á hverjum degi eru tímabil rafmagnsleysis þar allt að sex til sjö tímar í einu. Vatnið er mjög slæmt og af skörum skammti. Matur er mjög dýr og litla lækniþjónusta að hafa. Þessi vandamál gerðu það að verkum að okkur fannst við aðeins eiga þann valkost að fara.“

„Öll lyf eru mjög dýr í Venesúela og oft ekki fáanleg,“ segir Ayat en hún þjáist af asma og var oft mjög slæm þegar þau bjuggu úti. „Ég er mun betri eftir að við komum hingað og þakka það betra aðgengi að lyfjum og góðu lofti og vatni.“

Elska snjóinn og myrkrið

Þau Ayat og Nabil eiga tvö börn; son sem er þrjátíu og fimm ára og býr í Chile og dóttur sem er tuttugu og fimm ára og býr

í Bandaríkjunum. Þeim fannst því ekkert beinlínis halda þeim í Venesúela en þau elska landið sitt engu að síður.

„Venesúela er mitt heimaland en Ísland er heimaland númer tvö og ég elska það líka,“ segir Nabil. „Ég elska allt hérna; snjóinn, myrkrið á veturna og yndislega fallegu náttúruna. „Það var ekki auðveld

ákvörðun að taka að fara hingað. Venesúela er okkar heimaland og við erum fædd þar, bundin því en við gátum ekki annað. Við áttum ekki húsnæði, höfðum enga vinnu og sáum ekki framtíð þar. En um leið og við komum hingað heillaðist ég af landinu og fólkinu sem hér býr.“ Sennilega geta ekki allir Íslendingar tekið undir þessi orð hans, sérstaklega í slabbinu í byrjun mars þegar viðtalið er tekið. Ayat tekur undir orð hans en sonur þeirra heimsótti þau hingað í fyrra og dvaldi hjá þeim í mánuð og þau vonast til að geta heimsótt dóttur sína og fjölskyldu hennar í Bandaríkjunum á þessu ári.

En hvernig er að vinna á Kaffistofunni, einhverjir erfiðleikar þar?

„Nei, ekki aldeilis,“ segja þau bæði og Nabil heldur áfram. „Fólk sem glímur við heimilisleysi kemur hingað til að leita skjóls um stund. Að fá

heitan mat getur munað öllu. Þetta fólk er ekki árársargjarnt eða ofbeldisfullt. Við verðum að leitast við að skilja þetta fólk. Þau eru vinir okkur og þegar þau sjá okkur heilsa þau innilega og af hlýju. Um allan heim í öllum samfélögum er fólk sem glímur við fíkn eða fátækt. Skylda samfélagsins alls er að hjálpa því fólki. Við eigum að gera allt sem við getum.“

Hjálpsemi og virðing ríkjandi

„Allir gestir Kaffistofunnar sýna mér virðingu,“ segir Ayat. „Þau eru ávallt boðin og búin að hjálpa og sum dvelja hér eftir lokun til að hjálpa okkur að þrifa og ganga frá. Það hefur komið fyrir að einhver gengur til mín og tekur af mér kústinn þegar ég er að skúra og segir: „Ég get gert þetta.“ „Já, það er stórkostlegt og ef ég hefði séð að hér væri hættulegt fólk þegar ég byrjaði að vinna hefði ég aldrei hvatt konuna mína til að koma hingað líka og hér er hún daglega,“ segir Nabil. „Vafalaust telja margir að hér séu röstur á hverjum degi og jafnvel ofbeldi en svo er ekki. Hér er einfaldlega fólk sem þarfnast hjálpar og ég myndi segja að stærstur hluti þeirra sem hingað kemur glími við fátækt og félagslega einangrun fyrst og fremst. Hingað koma um það bil hundrað og fimmtíu manns dag hvern og aðeins lítill hluti þeirra glímur við fíkn. Ég þekki þau orðið öll. Fyrir utan alla Íslendingana sem hingað koma, kemur fólk frá mörgum löndum, sum hver á flótta frá stríði og öðrum erfiðleikum; Úkraínumenn, Pólverjar, Venesúelabúar, Palestínnumenn og fleiri. Öll eiga það sameiginlegt að þurfa athvarf og hlýju.“

Að lokum, ætlið þið að vera áfram á Íslandi?

„Já,“ segja bæði af ákafa. „Svo lengi sem ríkisstjórnin leyfir okkur að vera og þið fólkið í landinu, þá viljum við vera hér, vinna og gefa af okkur.“



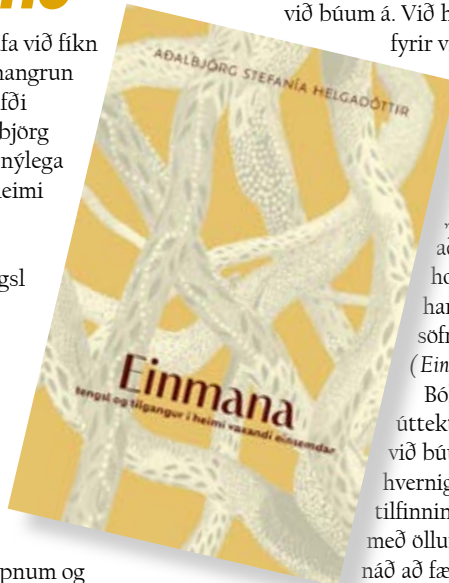
Ljósmynd:
Ragnhildur Aðalsteinsdóttir
Frá vinstri:
Nabil, Ana, Kjartan,
Bilal, Birgir, Árni og María



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 trosnað í vestrænum samfélögum og einsemd farið vaxandi. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin hefur meira að segja talað um faraldur einmanaleika. Aðalbjörg Stefania kynntist sjálf útlökun 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 skápnunum 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 fjölgar 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. Þörfin 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 lítilsvirðing tilfinninga, auk óraunhæfra krafna og samfélagsmiðla með öllum sínum tækifærum, þrýstingi og göllum hafa náð að færa suma nær öðrum en sundrað og útlokað 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.

APRÓ

ANDES prógramm MIRACLE



Annríki

Þjódþúningar og skart

Suðurgata 73 - 220 Hafnarfjörður - Sími: 5111573 - 8981573 - 8934349

Vefpóstur: annriki@simnet.is - Veffang: www.annriki.is

Áfengi veldur vanlíðan

Ethanól er virka eitrefnið í alkóhóli og það hefur áhrif á heilann. Á fræðimáli heitir það psychoactive. Jürgen Rehm flutti fyrirlestur á ráðstefnunni Alcohol and Public Health in the Nordics hér á landi fyrir nokkru en hann hefur um árabil skoðað áhrif þess á hugsun, dómgreind, hreyfigetu og taugakerfi.

Dr. Rehm hefur áhyggjur af aukinni drykkju í Evrópu eftir Covid og segir þegar ljóst að markmið WHO um 10% minnkun drykkju náist ekki en það markmið átti að nást fyrir lok árs 2025. Covid 19 varð til þess að drykkja á hreinu alkóhóli minnkaði um 10% meðan á einangrun og samkomutakmörkum stóð en jókst verulega eftir að þeim létti og Dr. Rehm telur að aukningin í Evrópu tengist meðal annars tilkomu netsölu á áfengi. Hann býr í Kanada og segir að þar sé áhyggjuefni hve mjög veitinghúsum með vínveitingaleyfi hafi fjölgað og nú er þeim leyft að selja vín með take away mat og heimsendingum. Í Kanada hefur neysla á hreinu alkóhóli aukist um 15,3%. Karlmennt drekka mun meira en konur og meðal þeirra eykst drykkjan enn meira.

Alkóhól er örvandi í fyrstu og skapar velliðan en þau áhrif eru fljót að fjara út. Innan heilbrigðisvísindanna er það skilgreint sem þunglyndisvaldur. Við tekur pirringur, reiði eða sorg. Oft er stutt í að erfiðar tilfinningar leiti upp á yfirbörðid og vegna þess að áfengi ýtir undir hvatvísi taka menn iðulega vanhugsaðar ákvarðanir í kjölfarið. Ethanól, virka efnið í áfengi, hefur áhrif á miðtaugakerfið og hægir á heilastarfseminni. Þess vegna hefur það einnig áhrif á hreyfigetu og getu manna til að tjá sig.

Tæming boðefna

Alkóhól örvar framleiðslu velliðunarboðefna í líkamanum þegar fyrstu áhrifa verður vart en það eru takmörk fyrir því hversu lengi innkirtlarnir geta haldið því upp og þá verður svokölluð tæming (depletion). Heilinn reiðir sig á boðefnaframleiðslu innkirtlanna til að stjórna skapi og líðan fólks. Þegar tæming hefur orðið þarfnast kerfið hvíldar og óhjákvæmilega fylgir niðursveifla. Því meiri sem neyslan er því verri er niðursveiflan. Alkóhól virkar slakandi til að byrja með og margir nota það til að slá á streitu, kvíða og vanlíðan. Það losar um hömlur, feimni hverfur og mönnum finnst þeir geta allt. Þessi áhrif vara hins vegar ekki lengi.

Timburmönnum sem eru óhjákvæmileg afleiðing drykkju fylgir oft eftirsjá, aukinn kvíði og þunglyndi. Það eru líkamleg viðbrögð við offramleiðslu boðefna deginum áður. Áfengisneysla hefur áhrif á svefnmynstur og líkamsklukkuna en svenleysið eykur síðan enn á almenna vanlíðan. Langvarandi áfengisneysla fylgir framkvæmdaleysi, orkleysi og tilhneiging til að draga sig í hlé frá fjölskyldu, vinum og þeim athöfnum sem áður veittu ánægju.

Þegar menn eru orðnir líkamlega háðir áfengi er andleg heilsa þeirra í mikilli hættu og rannsóknir hafa sýnt að áfengið eykur þunglyndi, kvíða og magnar upp einmanakennd og ofsóknartilfinningu. Þegar sjúkdómurinn er kominn á hættulegt stig geta menn upplifað ofskynjanir og misst tengsl við raunveruleikann. Það er sorgleg staðreynd í ljósi þessa að margir leita í áfengi til að bæta líðan sína. Gamalt málteki segir: Það er skammgóður vermir að pissa í skóinn sinn og það mætti yfirfæra á áfengisneyslu. Hún veitir skammgóðan vermi en ómældan skaða til lengri tíma litið.

Gjöf sem gefur

Þann 1. nóvember 2021 tóku gildi ný lög sem gera einstaklingum kleift að draga framlag sitt til góðra mála frá tekjuskattstofni og sækja þannig eingreiðslu sem nemur skattprósentunni af greiddum framlögum upp að 350.000 kr.

Samkvæmt upplýsingum frá Ríkisskattstjóra má gera ráð fyrir að almenningur styrki góð málefni fyrir upphæð sem nemur að lágmarki 2,5 milljörðum á ári. Þessi breyting á skattaloggjöfinni er til góðs og henni er ætlað að vera hvatning til almennings um halda áfram að sýna stuðning sinn í verki. Töluvert vantar þó enn upp á að fólk þekki til þessara laga og hvernig hægt er að nýta sér skattaafsláttinn. Við hjá Samhjálp viljum hvetja fólk til að kynna sér þessi lög, finna út hvernig endurgreiðslan virkar og athuga

hvort það geti nýtt sér hana.

Auk þess er kveðið á um tvöföldun á hlutfalli sem atvinnurekstraraðilar mega draga frá skattskyldum tekjum vegna slíkra framlaga og fer það úr 0,75% í 1,5%. Markmiðið með breytingu á lögnum var að hvetja einstaklinga og fyrirtæki til að styðja við almannaheillastarfsemi milliliðalaust, auk þess að styrkja stöðu lögðila sem starfa til almannaheilla. Lögðilar sem skráðir eru á almannaheillaskrá þurfa að gefa út kvittun við móttöku gjafa og framlaga þar sem m.a. kemur fram nafn og kennitala gefanda og fjárhæð framlags. Meðal þeirrar starfsemi sem telst til almannaheilla, og Samhjálp uppfyllir, er mannúðar- og líknarstarfsemi og forvarnarstarfsemi.

**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**
— Höldur —

Europcar

Þínar þarfir - okkar þjónusta

ÞG VERK
www.tgverk.is



Mjög flókið að vera heimilislaus

Þegar þjónustu Kaffistofunnar sleppir taka neyðarskýli borgarinnar við mörgum gestum hennar. Heimilisleysi er alvarlegur vandi og víða um heim hefur verið gripið til hugmyndafræði sem kallast Housing First, eða húsnæði fyrst, til að aðstoða heimilislauða. Stefnt er að því að innleiða þá stefnu hér. Soffía Hjordís Ólafsdóttir félagsráðgjafi gegnir stöðu deildarstjóra málaflokks heimilislauða með miklar og flóknar þjónustubarfir og segir okkur frá þessari hugmyndafræði.

Félags- og húsnæðismálaráðherra, Ragnar Þór Ingólfsson, sendi frá sér yfirlýsingu nýlega um að hann hygðist innleiða stefnuna húsnæði fyrst á landsvísi. Í hverju felst húsnæði fyrst-stefnan?

„Húsnæði fyrst er hugmyndafræði sem byggt er á víða um heim og gengur út frá því að húsnæði sé grunnþörf og teljist til mannréttinda. Aðeins þegar þessari grunnþörf sé mætt geti einstaklingurinn, ásamt stuðningskerfum, metið stuðningsþarfir sínar. Hugmyndafræðin var þróuð í Bandaríkjunum um miðjan tíunda áratug 20. aldar, telst gagnreynd og er nú notuð alþjóðlega sem aðal hugmyndafræði í þjónustu við einstaklinga sem glíma við heimilisleysi. Hugmyndafræðin er mjög notendamiðuð þar sem notandinn getur haft áhrif á hvernig hann vill búa og hvaða stuðning hann telur sig þurfa,“ segir Soffía Hjordís.

Gestum í neyðarskýlum fer fækkandi

Neyðarskýli og smáhús hafa verið meðal þeirra úrræða sem eru í boði fyrir heimilislauð fólk með miklar og flóknar þjónustubarfir í Reykjavík. Þrjú neyðarskýli eru rekin í borginni, á Granda, gistiskýlið á Lindargötu og Konukot. Auk þessa eru rekin búsetuúrræði fyrir fólk með virkan vímuefnavanda og langvarandi reynslu af heimilisleysi í svokölluðum húsnæði fyrst-íbúðum sem staðsettar eru víða um borgina, í smáhúsum og í almennum leiguíbúðum, þar sem býr fólk sem þarf ýmiss konar stuðning, meðal annars við að halda heimili.

Hér er vissulega verið að vinna að lausnum og ýmislegt í boði. En hver er staða heimilislauða í borginni?

„Að vera heimilislauð er mjög flókið og hefur í för með sér alvarlegar afleiðingar fyrir einstaklinga. Gestum í neyðarskýlum hefur farið fækkandi síðastliðið ár og má það rekja til aukningar á framboði húsnæðis og snemmtækri íhlutun í neyðarmálum. Áhersla hefur verið lögð á að setja mál einstaklinga í virkt ferli þegar nýting hefst í neyðarþjónustu (vettvangsþjónustu VoR-teymis og neyðarskýli). Það er gert með því að veita ráðgjöf varðandi húsnæðismál, kanna hvort hægt sé að finna



önnur úrræði en nýtingu neyðarþjónustu og ef ekki, vinna að því að sækja um húsnæði fyrir heimilislaust fólk með miklar og flóknar þjónustubarfir.“

Viðað um heim hefur verið gripið til umfangsmikilla aðgerða gegn heimilisleysi og oft tekist að leysa vel úr vandanum. Hins vegar hefur það sjaldnast dugað til að leysa hann varanlega og heimilislaust fólk aftur tekið að búa sér skjól á götum þessara borga. Er þessi vandi viðráðanlegur, þ.e. getum við leyst úr málum allra þeirra er glíma við heimilisleysi?

„Til að hægt sé að leysa úr málum einstaklinga sem glíma við heimilisleysi þarf samtakamátt allra kerfa sem koma að lífi einstaklings,“ segir Soffía Hjördís. „Sé það gert getum við aukið líkur á því að vinna að lausn í málum einstaklinga samhliða vilja einstaklings.“

Styrkja þarf samstarfsgrundvöll kerfa

Öll viljum við að allir hafi þak yfir höfuðið, nóg að borða og möguleika á að líða vel.

Hver eru, að þínu mati, brýnustu skrefin að stiga?

„Sterkari samstarfsgrundvöllur kerfa, byggt á stefnu stjórnvalda varðandi heimilisleysi. Í síðasta mánuði steig félags- og húsnæðismálaráðherra fram með tilkynningu um að Ísland hygðist setja sér stefnu í málefnum heimilisláusra byggt á hugmyndafræði housing first. Um væri að ræða risastór tímamót í íslensku samfélagi og risastórt skref stigið í átt að aukinni velferð fyrir samfélagið. Þá þurfum við að fara að skýra hver ábyrgð sveitarfélaga er varðandi einstaklinga sem glíma við heimilisleysi og samræmd gagnaöflun til að meta umfang vandans og hvernig eigi að leysa úr þeirri áskorun.“

Þegar málefni þeirra er glíma við heimilisleysi ber á göma virðist fólk að jafnaði viljast að leysa úr honum en þegar yfirvöld fara af stað með einhvers konar úrræði vilja fæstir þau í nágrenni við sig. Telur þú að þetta geti breyst eða verðum við að finna þessum einstaklingum stað fjarri íbúðahverfum?

„Það er mjög eðlilegt í mannlegu eðli að óttast eitthvað sem við höfum ekki mikla reynslu af. Flestir í íslensku samfélagi vilja að samborgarar sínir fái þá þjónustu sem þeir þurfa á að halda en þegar mat þeirra er að hagsmunir þeirra eða fjölskyldna þeirra skarast við hagsmunir annarra þá flækjast málin. Við í málaflokki heimilisláusra eigum mjög margvislega reynslu af samstarfi við ýmsa nágranna sem í langflestum tilfellum ganga mjög vel. Þær raddir heyrast kannski minna í opinberri umræðu.

Við verðum samt að geta átt samtál við samfélagið og lenda farsælli lausn varðandi staðsetningu úrræða til að hægt sé að tryggja að einstaklingar sem úrræðin nýta upplifi sig velkomna og nái samfélagslegum tengslum við nærumhverfi sitt. Við verðum einnig að hlusta á raddir notanda varðandi staðsetningar, sumir vilja vera í þéttri byggð og aðrir utan þétttrar byggðar. Öllum réttindum fylgja líka skyldur og við teljum það hafa í för með sér virðingu að treysta fólki til að standa við skyldur sínar samhliða því að standa vörð um réttindi allra íbúa.“

Skaðaminnkandi úrræði skila sér til alls samfélagsins

Viðhorf almennings til þeirra er glíma við fjölþættan vanda og heimilisleysi einkennast í sumum tilfellum af ötta.

Eru það réttmætar áhyggjur?

„Það að veita stuðning til einstaklinga, hvort sem um er að ræða dagþjónustu eða húsnæði til lengri tíma, hefur alltaf í för með sér skaðaminnkandi afleiðingar fyrir einstaklinginn og samfélagið í heild sinni. Það að svipta fólki rétti sínum eða veita ekki viðeigandi stuðning er varasamt og setur fólk í verri stöðu. Við erum öll mjög ólík en öll viljum við vera besta útgáfan af sjálfum okkur, við þurfum að styðja við þann mannlega eiginleika. Það er erfitt að segja til um hvort áhyggjur séu réttmætar því áhyggjur okkar byggja á einhverju sem er ekki mitt að leggja mat á. Af reynslu okkar í málaflokki heimilisláusra finnum við mjög sterkt fyrir því að fólk er alltaf að gera sitt besta í mjög krefjandi aðstæðum og við eigum langoftast í mjög farsælum samskiptum við fólk.“

Soffía Hjördís var ekki algjörlega ókunnug málefnum þeirra sem glíma við heimilisleysi þegar hún tók við starfi sínu. Hún hafði unnið sem sjálfbóðaliði í Konukoti og á velferðarsviði Reykjavíkurborgar frá því hún lauk námi í félagsráðgjöf. Hún hefur sagt frá því í viðtölum að hún sé knúin áfram af þörf fyrir að reyna að skilja fólk. Auk þess hlaut hún uppeldi sem miðaði mjög að félagslegu jafnrétti og jöfnum tækifærum fyrir alla. Hvernig tryggjum farsæld allra, að þínu mati?

„Farsælt samfélag byggist á því að mannréttindi einstaklinga séu tryggð, fólk fái viðunandi stuðning á mismunandi tímum og við mætum hvert öðru af virðingu,“ segir Soffía Hjördís. Það er óhætt að taka undir þau orð og starfsfólk Samhjálp, líkt og Soffía Hjördís, er í þeirri sérkennilegu stöðu að óska þess heitast af öllu að starf þess verði fyrr eða síðar óþarft. Að sá dagur komi að enginn þurfi að leita aðstoðar samtakanna.



Myndir: aðsendar Myndir: aðsendar

Krossinn, hið helga tákn

Krossinn er eitt helgasta tákn kristinna manna en það var ekki alltaf svo. Í upphafi var hann í hugum fólks eingöngu tengdur þjáningu og ótta, enda var krossfesting ein grimmilegasta aftökuaðferð sem maðurinn hefur fundið upp. Hins vegar varð fórn Jesús til þess að merking krossins breyttist og hann fékk aðra stöðu í hugum fólks.

Krossinn var þekkt tákn í Babýlon, Egyptalandi og Persíu löngu áður en kristin trú varð til. Þar var hann hluti af myndmáli og í Egyptalandi var lykkja efst á krossinum og hann hét Ankh, var tákn árinna Níl, uppsprettu eilífs lífs í hugum Forn-Egypta. Það voru hins vegar Rómverjar sem nýttu sér krossinn til að pynta og drepa uppreisnarmenn, pólitíska andstæðinga og afbrotamenn. Þetta var talin versta refsing sem hægt væri að beita. Jesús var talinn ógn við yfirráð og stjórn Rómverja í Ísrael til forna og þess vegna sjálfsagt að taka hann af lífi á þennan grimmilega hátt.

Eftir upprisú Jesús varð krossinn strax tákn um þjáningar hans og fórn fyrir mannkynið. En hann var hvergi nærri jafnútbreitt tákn og fiskurinn. Hann var meðal fyrstu kristnu safnaðanna tákn Krists og helgasta táknið. Heilagleiki krossins varð hins vegar ekki dreginn í efa eftir að Konstantín keisari sá sýn daginn fyrir bardagann um Mílvian-brúna. Hann sá stórt krossmark á himni og undir því stóð *In hoc signo vincit* eða Undir þessu merki sigrar þú. Í kjölfarið lét hann setja kross í gunnfána sinn og hann vann bardagann. Í kjölfarið afnám hann krossfestingar og bannaði refsingar með þeim hætti. Þetta var á fjórðu öld eftir Krist og eftir það fékk krossinn aðra merkingu í hugum kristinna. Hann varð að sigurtákni, heilagur og verndandi.

Á miðöldum fékk krossinn enn dýpri og persónulegri merkingu. Menn fóru að gera krossmark fyrir sér, signa sig, sér til verndar og mæður signdu börn sín til að tryggja að Guð og sonur hans Jesús Kristur geymdu þau meðan þau sváfu. Flísar úr krossinum sem Kristur var nelgdur á voru helgir dómar í mörgum kaþólskum kirkjum og krossinn var ýmist yfir altari kirknanna eða stóð á miðju altari. Sagt var að móðir Konstantíns keisara hafi sjálf haldið til Jerúsalem eftir að hann sá sýnina og fundið hinn raunverulega kross Krists og komið með hann til Rómar.

Í dag er krossinn helsta helgitákn kristinna, prýðir flestar kirkjur og er áberandi

í kirkjulist. Margir bera kross úr eðalmálmum um hálsinn til marks um trú sína og sér til huggunnar. Enn gerum við krossmark yfir þeim sem við elskum og fyrir okkur sjálfum, bæði við messur og þegar við teljum að mikið liggi við. Krossinn er tákn trúarinnar, upprisunnar, fyrirgefningar syndarinnar og eilífs lífs.

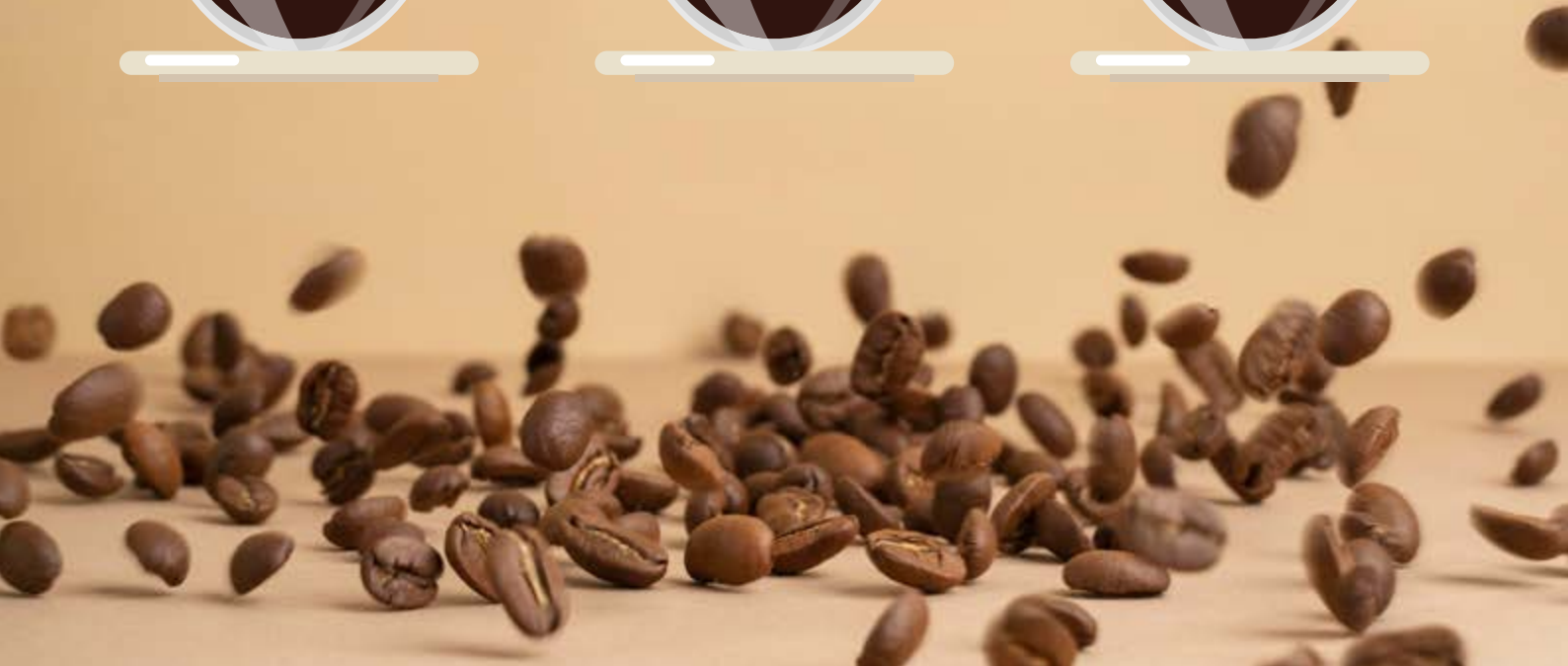


Bollar barmafullir af jákvæðni

.....

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

.....



Trúi því að við séum rétt að byrja

Í haust var ákveðið að bjóða upp á eftirfylgni fyrir einstaklinga sem lokið hafa meðferð í Hlaðgerðarkoti. Útbúin var aðstaða á skrifstofu Samhjalpar fyrir hópa til að hittast en einnig er sá möguleiki fyrir hendi að taka fólk í einkaviðtöl. Það eru dagskrárstjórnarnir og áfengis- og vímuefnaráðgjafarnir Sigurður Fossdal og Sara Karlsdóttir sem haldið hafa utan um þetta verkefni. Þau voru spurð um aðdraganda þess að boðið var upp á þetta og hvort úrræðið hafi gefið góða raun.

Hver var ástæða þess að þið ákváðuð að bjóða fólki sem lokið hefur meðferð í Hlaðgerðarkoti eftirfylgni? „Eftirfylgnihugmyndin hefur haft langan aðdraganda,“ segir Sara. „Árið 2024 skoðuðum við möguleika að leyfa fólki að koma í Hlaðgerðarkot einu sinni í viku, en vegna staðsetningar sáum við að sá kostur var aðeins möguleiki fyrir þá sem bjuggu nærri eða voru með bílpróf. Við fórum í kjölfarið að velta fyrir okkur möguleikum og reyndum að finna út hvar við gætum verið með eftirfylgnina og hvernig við myndum setja hana upp. Þar sem fólk með fíknisjúkdóm er ekki fjáð á fyrstu metrum edrúmennskunnar, vildum við ekki að kostnaðurinn kæmi í veg fyrir mætingu þeirra.

Eftirfylgni er stór þáttur í samfellu í batavegferðinni og peningar eiga ekki að vera þröskuldur. Þess vegna er mánaðarkostnaður í eftirfylgninni aðeins 4.000 krónur og innifalið í því eru 4-5 grúppur með ráðgjafa ásamt einu viðtali á mánuði. Svo með ótrúlegri samvinnu Hlaðgerðarkots og skrifstofu Samhjalpar var ákveðið að nýta skrifstofuhúsnæðið í Skútuvogi lg. Svo var bara hafist handa eftir sumarfrí 2025.“

Mikið utanumhald í kringum eftirfylgnina

Nú er sem sagt komin nokkur reynsla á þessa vinnu og þið búin að móta nokkuð hvernig hún fer fram. Í hverju felst eftirfylgnin? „Við erum með ákveðin málefni sem við tökum upp í hverri grúppu. Málefnið tengjast batavegferðinni og fjalla meðal annars um fjölskylduna, áhugamál, stórhátiðir, fjármál, mótlæti, traust og svo framvegis. Grúppurnar eru kynjaskiptar og viðtöl í kringum dagana sem eftirfylgnin er. Ég sé um konurnar á mánudögum, og Siggí og Elin Arna sjá um karlana. Mikið utanumhald er í kringum eftirfylgnina, þar sem ráðgjafi einstaklinganna nær að fylgja skjólstaðingum eftir alveg frá fyrsta degi meðferðar og í raun þar til að þau nenna okkur ekki lengur. Eftir erfitt líf í neyslu og meðferðarbrólt verða einstaklingar oft þreyttir á því að mæta í nýtt úrræði og byrja enn og aftur að segja frá sér, en hjá okkur er ekki þörf á því þar sem meðferðaraðilinn er sá sami í gegnum allt ferlið. Svona persónuleg samfella er, held ég, einstök hér á landi,“ segir Sara.

„Við höfum verið að bjóða upp á vikulega fundi,“ bætir Sigurður við. „Markmið eftirfylgninnar er að styðja fólk í áframhaldandi bata og brúa bilið milli meðferðar og daglegs lífs. Hópurinn hittist á ákveðnum tímum þar sem við ræðum áskoranir sem koma upp í edrúlinu, deilum reynslu, sorgum og sigrum, styrkjum tengslanet og ábyrgð í bataferlinu, rifjum upp verkfæri úr meðferðinni og hvernig þau nýtast í raunverulegum aðstæðum og leggjum áherslu á sjálfsvinnu, heiðarleika og samfélag sem styður við varanlegan bata.“

Batinn eykst hjá „mæturum“

Viðbrögð skjólstaðinga benda sannarlega til þess að þörf hafi verið fyrir þennan möguleika. Nú þegar hafa myndast kjarnahópar sem mæta á skrifstofu Samhjálpur til að sækja þessa fundi. En hvernig gengur þeim?

„Ótrúlega vel! Batinn eykst hjá „mæturum“ og mörgum finnst þetta ómissandi partur af vikunni,“ segir Sara. „Grúppurnar byrja hjá

okkur kl. 13.30 og vegna staðsetningarinnar hefur hópurinn oft safnast saman og farið á hádegisfund fyrir grúppurnar. Sannkallaður batadagur ásamt góðum félagsskap. Það er svo fallegt að sjá hvernig hópurinn styður við bakið á þeim sem eiga erfiðan dag eða viku. Við vitum að batinn er ekki bara regnbogar og einhyrningar, en þegar erfiðar tilfinningar og mótlæti koma liður okkur oft eins og við séum ein að berjast. Með því að opna sig í hópi af fólki sem við treystum fáum við þann skilning og stuðning sem við þurfum á bröttum batavegi. Bati er ekki bara bein leið upp, heldur er leiðin skrykkjótt. Við getum ekki barist ein, en við getum það saman.“

„Reynslan hefur verið mjög góð og þátttakendur lýsa því að þessi vettvangur hjálpi þeim að viðhalda fótfestu, draga úr einangrun og takast á við lífið á uppbyggilegan hátt eftir útskrift,“ segir Sigurður.

Er þessi möguleiki kominn til að vera sem þáttur í meðferðarstarfi Samhjálpur, að þínu mati?

„Heldur betur! Þetta setur þjónustustig Hlaðgerðarkots og Samhjálpur upp á næsta stig. Við erum samtök sem tökum á móti fólkinu á Kaffistofunni þegar það er úti að þjást, veitum því öryggi og von í Hlaðgerðarkoti og góðan stuðning eftir að inniliggjandi meðferð lýkur. Einnig eru einstaklingar að koma inn í eftirfylgnina

sem hafa náð góðum batatíma, en finna að þeir þurfa meiri stuðning. Ég hef trú á að þjónusta okkar til fólks eigi eftir að halda áfram að stækka og blómstra og ég trúi því að þetta sé rétt að byrja,“ segir Sara að lokum.



Stafræn útilokun þeirra er glíma við fíkn

Víðkvæmir hópar í samfélaginu eru berskjaldaðir fyrir stafrænni útilokun og verður sá vandi æ brýnni eftir því sem stafrænu byltingunni vindur fram. Núorðið er varla hægt að nálgast heilbrigðis- eða fjármálaþjónustu án stafræns búnaðar og rafrænna auðkenna. Nokkrir hópar í samfélaginu eru líklegir til að hafa slíkt aðgengi en ekki hjargráð til að nálgast það. Í þeim hópi er fólk sem glímur við fíknivanda, andlegar áskoranir, heimilisleysi, fátækt, fótlan, skort á þekkingu á því tungumáli sem talað er í landinu sem það dvelur í og aldraðir.

Í dag eru internetið og stafrænar lausnir miðlægur hluti allra innviða hins opinbera í flestum vestrænum ríkjum. Stafrænn aðgangur og hæfni til að tileinka sér þá tækni sem hann krefst eru í auknum mæli forsenda fyrir þátttöku í samfélaginu. Nú þarf

ekki lengur að sækja þjónustu í stofnanir, allt fer fram á netinu, gegnum tölvupósta, snjallmenni eða lokaðar síður. Hver og einn einstaklingur þarf orðið að henda reiður á ótal aðgangssorðum, kunna að fara með rafræn skilríki og skrá sig inn af öryggi.

Þetta hefur marga jákvæða þætti í för með sér. Stafrænar lausnir gera opinbera þjónustu aðgengilegri á öllum tímum dagsins en það má ekki gleyma að upplýsingar og þjónusta á stafrænu formi eru enn ekki innan seilingar allra sem hafa búnaðinn sem þarf og þekkingu til að nýta sér hann. Þar stendur hnifurinn í kúnni, fólk sem glímur við fíkn, heimilisleysi eða sárafatækt á iðulega ekki slíkan búnað handbæran og sumir í slíkri stöðu hér á landi hafa ekki nægilegt vald á íslensku eða ensku til að geta fetað sig áfram gegnum skrefin. Í ljósi þess að allir eiga rétt á upplýsingum og aðgengi að heilsufarsþjónustu þarf hið opinbera að skoða stöðu þessara hópa þegar kemur að aðgengi að þeim og leita leiða til að tryggja þeim sama aðgengi og öðrum þjóðfélagshópum.



Aðalmúr ehf
Akureyrarbær
Allraverk ehf
ALM Verðbréf ehf
AP varahlutir
Argos ehf
Arinbúðin / Stó ehf
Arkitektastofan OG ehf.
Arnar Matthíasson slf.
Atli Hilmarsson ehf.
Aval ehf
Axa Bókhald ehf
Axis-húsgögn ehf
Árni Helgason
Barkasuða Guðmundar
Bátur ehf.
BBA Fjeldco ehf.
Bergmenn ehf
Beyki ehf
BGI málara ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur
Birtingur ehf.
Bílar og tjón ehf
Bílaverkstæði Edda K ehf

Bílaverkstæði Hafsteins
Bíldsverk
Bílverk BÁ ehf
Bjarnabót ehf.
Blikkarinn ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
Bolungarvíkurkaupstaður
Boreal
Bókin ehf
Bókráð bókhald og ráðgjöf
Brunahönnun slf.
Café Loki
Café Mika
Cosmo ehf.
Dalsgarður ehf
Datek-Ísland ehf
Donna ehf.
DS lausnir
Dverghamrar ehf
Dynkur
Dyr ehf
Eignamálun ehf
Eiþóra ehf
Eldhestar - Volcano Horses

Eldstó Art Café
Ergoline Ísland ehf
Esja eignir ehf
Eyjalind ehf
Farfuglaheimilið Höfn
Ferðaskstofa Harðar Erlingssonar
Félag íslenskra leikara
Ffi ehf
Finn garður ehf
Fjarðargrjót ehf.
Fjárhagsþjónustan slf.
Flugtak ehf.
Frár ehf.
Fönn
Gasfélagið ehf.
Geir ehf.
Geislataekni ehf. Laser-þjónustan
Geitey ehf.
GG verk
Gleraugnaverslunin Glæsibæ
Gólf og vegglist
Grjótavík ehf.
Grófargil ehf.
Græni hatturinn

GS Smiðir ehf
GT-bílar ehf - Heimsbílar
H. Árnason ehf
H.G.G. - Heilsa ehf.
Hafás Rafstöðvar
Hagsuða ehf
Hampiðjan
Hamraborg ehf
Handverkstæðið Ásgarður
HB tækniþjónusta ehf
H-Berg
Hefðir ehf.
Herramenn ehf
Hik og Rós skartgripaverslun
Híbýlamálun ehf
Hjálmarsson ehf
Hókus Pókus ehf
Hraðfrystihúsið-Gunnvör HG
Hugo film ehf
Hugsjá ehf
Hunang grafísk hönnun
Húshamrar
Höfðakaffi
Höfuð-Verk slf.
Ísfrost ehf.
Íslenska kalkþörungafélagið ehf.
Ísrör ehf
Jarðafi
Jarðvegur ehf
JE Vélaverkstæði ehf
JS Gull ehf
JS-hús ehf
K16 ehf
K2 tækniþjónusta
Kantur ehf.
Kídka ehf
Kísildalur
KK Kranabíll ehf.
Klapparvör ehf
Klettur-Skipaþjónusta ehf.
Kraftvélar ehf.
Krissakot ehf.
Kvenfélagið Baugur
Kænan
Landlínur ehf
Landshús ehf.
Leiktæki og garðyrkja ehf.

Libra lögmenn ehf
Línan ehf
Lítið Mál ehf.
Loft og Raftæki
Loftorka Reykjavík
Lofttækni ehf.
Lystigarðar ehf
Lögmannafélag Íslands
Marhólmur
Með bros á vör
MS Armann skipamiðlun ehf
Múlaþing
Múr og menn ehf
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur
Nautica
Nesskip hf.
Nesvélur ehf.
Nethamar ehf.
Nonni Litli
Nordic office of Architect ehf.
Opnar dyr ehf - Gistiheimilið Alba
Ósal ehf varahlutir
PFAFF hf
Ping Pong
Pixel ehf
PK Arkitektar ehf
Plúsmarkaðurinn
Premium ehf
Prentmiðlun
PROevents ehf
RadíóRaf
Rafmennt
Raftöni ehf
Regnbogalitir ehf - málningarþjónusta
Reikningshald og skattskil ehf.
Reykhusið Reykhólar ehf.
Rétt sprautun
Réttingaverkstæði Jóa ehf.
Rima Apótek ehf
Rjómabúið Erpsstöðum ehf
Rými ehf - tækniþjónusta
Saga forlag ehf.
Samskipti ehf.
SFS - Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi
SHV pípuلاغningaþjónusta ehf
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Skorri

Skýrslur og skil
Spútnik
SS-Raf ehf
ST8 ehf.
Stay Apartments
Straumblik ehf
Suðurverk
Suzuki bílar hf
Súperlagnir ehf
Sýningakerfi ehf
Tannlæknaþjónustan.is
Teiknistofan Tröð ehf
Tengi
THG Arkitektar ehf.
Tjarnarskóli ehf
Toppmúr múrviðgerðaþjónusta
Trackwell hf.
Trévirki ehf
Tryggingastærðfræðistofa Bjarna Guðmundssonar ehf
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar
Ugla útgáfa ehf.
Umbúðamiðlun ehf.
Útfararstofa Íslands
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf
Veitingahúsið Krua Siam
Velmerkt ehf.
Verkfræðistofan VIK ehf
Verkhönnun
Verktækni
Verkþing ehf
Vélaleigan Bliki ehf
Vélar og verkfæri
Vélsmiðjan Hagstál
Vilhjálmsson sf
VK verkfræðistofa ehf.
Vogar ferðaþjónusta - Vogabændur ehf
Vogue fyrir heimilið
VSB verkfræðistofa ehf
VSÓ Ráðgjöf ehf
Vörðufell ehf
Vörukaup ehf.
Weissappel ehf
Zenus / Bólstrun og húsgagnaviðgerðir
Þekjandi ehf.
Þúsund Fjalir ehf



EXIT – leið út úr afbrotum

Ljósmyndir: Aðsendar

Þegar fólk gengur út úr fangelsi ætti það að vera nýtt upphaf en fyrir marga er það í raun aðeins upphaf nýrrar óvissu.



Eygló Harðardóttir

Hugsum okkur tvo einstaklinga sem eru að losna úr fangelsi. Annar þeirra er kona á þritugsaldri, í fangelsi vegna umfangsmikils fíkniefnasmygls, með lítið barn sem bíður hennar. Hinn er ungur maður, uppallinn á fósturheimilum, aldrei með fasta vinnu eða þak yfir höfuðið, á sínum fjórða dómi, nú fyrir alvarlegt ofbeldisbrot.

Bæði eiga þau eitthvað sameiginlegt: Þegar þau ganga út um hlið fangelsisins, bíður þeirra of oft brotakennd aðstoð og óljós stuðningur. Oft ekkert eða lélegt húsnæði, takmörkuð samfella í meðferð og endurhæfingu, og litlar tengingar við þjónustu sem gæti stutt þau í að byrja upp á nýtt.

Þetta er ekki saga af vonleysi heldur um vanda sem hægt er að leysa með samstilltu samráði og samstarfi. Það er einmitt það verkefni sem samráðsvettvangurinn EXIT – leið út úr afbrotum er ætlað að takast á við.

Vítahringurinn sem við þurfum að rjúfa

Afbrot hafa djúpstæð áhrif — á þau sem fremja brotin, fjölskyldur þeirra, brotaþola

og samfélagið í heild. Rannsóknir sýna að þyngri refsingar einar og sér duga ekki til að rjúfa vítahringinn. Það sem raunverulega virkar er eitthvað allt annað: Samhæfð þjónusta, einstaklingsmiðuð aðstoð og samfelld eftirfylgni yfir þau tímamót þegar einstaklingurinn tekur skrefið út úr fangelsinu og inn í samfélagið að nýju.

Þetta eru tímamót sem geta verið bæði þau erfiðustu og þau mikilvægustu í lífi manneskju. Á fyrstu vikunum og mánuðunum eftir að afplánun lýkur er hættan á endurkomu í afbrot hvað mest. Óvissa um húsnæði, skuldirnar sem bíða, lyfjameðferð sem rofnar, stuðningsnet sem er ekki til staðar — allt þetta þrýstir á. Ef við gripum ekki inn í þegar einstaklingurinn kemur út, þá tekur oft það sama gamla við. EXIT-verkefnið er svar við þessari áskorun.

Hvað er EXIT?

EXIT – leið út úr afbrotum er þverfaglegt samstarfsverkefni sem hófst formlega í lok árs 2025 og nýtur stuðnings félagsmálaráðuneytisins. Frumkvæði kom frá Fangelsismálastofnun

og ríkislögreglustjóra og byggir á alþjóðlegum fyrirmyndum. Við undirbúninginn var horft meðal annars til reynslu Dana, Norðmanna, Finna og Bretana, og þá sérstaklega God Lösladelse og EXIT-verkefna hjá Dönem.

Grunnhugsunin er einföld. Þau kerfi sem þurfa að vinna saman að endurhæfingu einstaklinga byrji áður en viðkomandi losnar úr fangelsi og haldi henni áfram löngu eftir að afplánun sleppir. Í stað þess að einstaklingurinn þurfi að reyna að tengja saman þjónustu á eigin spýtur milli ólíkra stofnana og aðila — oft í mjög viðkvæmri stöðu — vill EXIT móta verklag til að samþætta þessa vinnu þvert á ólíka aðila.

Þetta er mikilvægt að undirstrika: EXIT verður ekki ný stofnun sem tekur við málum. Markmið EXIT er að móta innviði og verkferla svo þær stofnanir og samtök sem þegar eru til staðar geti unnið betur saman, með skýrari verkaskiptingu og betri samfelli.

Samstarfsaðilarnir

Það sem gerir EXIT einstakt er fjölbreytni þeirra aðila sem koma að verkefninu.



Nýlega stjórnadri Eygló umræðum við gesti í pallborði á Landssamráðsfundi gegn ofbeldi og afleiðingum þess



Yfir tuttugu stofnanir og félagasamtök standa að samráðsvettvanginum, þar á meðal *Alfstaða - félag fanga*, *Bati góðgerðarfélag*, *Gedhjálp*, *Heimilisfríður*, *Hjálpræðisherinn*, *Hugarafi*, *Húsnæðis- og mannvirkjastofnun*, *Krýsuvíkursamtökin*, *Landspítalinn*, *Rauði kross Íslands*, *Róttin*, *Samhjálp*, *SÁÁ*, *Taktu skrefið*, *Vernd*, *Vinnumálastofnun*, *Virk*, *Þúfan*, *ÖBÍ réttindasamtök*, *ásamt stærstu og öflugustu sveitarfélögum landsins*: *Reykjavíkurborg*, *Kópavogsbæ*, *Garðabæ*, *Hafnarfirði* og *Mosfellsbæ* — svo fátt sé nefnt.

Öll þau sem hafa þekkingu og reynslu sem nýtist og vilja vera með okkur eru velkomin, enda eiga afbrot sér stað út um allt land.

Þessir aðilar hafa formlega skuldbundið sig til þess að vinna saman, deila þekkingu og tíma, og þróa sameiginlegar lausnir. Samráðsvettvangurinn hittist reglulega og milli funda starfar framkvæmdateymi sem heldur utan um framgang verkefnisins.

Starfið skiptist niður í fimm vinnuhópa sem hver sinnir sínum þætti; samhæfingu kerfa, húsnæðismálum, vinnu og virkni, þróun meðferðar og jafningjastuðningi.

Hvernig virkar það í framkvæmd?

Verkferlar sem EXIT vinnur að því að þróa, byggja á því að samhæfingin hefjist snemma — meðan einstaklingurinn er enn í afplánun. Að við getum þá strax byrjað að huga að húsnæði, heilsu, fjármálum, menntun og atvinnu. Draumurinn er að áætlunin innan fangelsis sé í fullu samræmi við endurhæfingaráætlanir einstaklinga utan fangelsis. Stofnanir utan fangelsisins komi að vinnunni áður en að útskrift kemur — og enginn „sleppi“ fyrr en annar hefur tekið við.

Eftir útskrift heldur þjónustan áfram. Þetta er kannski það sem skiptir hvað mestu máli. Í dag er það of algengt að tengsl við þjónustukerfi rofni þegar einstaklingurinn fer úr fangelsi eða frá Vernd en minnsti stuðningur sé við þau sem koma beint út að lokinni vistun úr gæsluvarðhaldi eða öryggisfangelsi.

Hvað við vitum um það sem virkar

Sameinuðu þjóðirnar samþykktu í upphafi árs 2025 svokölluð Kyoto Model Strategies on Reducing Reoffending — alþjóðlegar leiðbeiningar um hvernig megi draga úr itrekunartíðni afbrota. Þær byggja á því sem rannsóknir hafa sýnt í áratugi. Vandinn leysist ekki af réttarkerfinu einu saman. Hann krefst þverfaglegar nálgunar þvert á stofnanir þar sem allir hlutar samfélagsins taka þátt — fullnustukerfið, heilbrigðisþjónusta, sveitarfélög, lögregla, félagasamtök og almenningur.

Danska God Løsladelse-módelið byggir á aðferðafræðinni RNR — áhætta, þarfir og viðbrögð (e. risk, need, responsivity). Þetta eru þrjár meginreglur sem rannsóknir í afbrotafræði hafa itrekað sýnt að skili árangri. Áhættureglan segir að styrkleiki inngrípa þurfi að samsvara áhættu viðkomandi á endurkomu í afbrot. Þeir sem eru í mestri hættu þurfa mestan stuðning. Of mikil aðstoð eða byrði á þá sem eru í minni áhættu getur jafnvel valdið skaða. Þarfareglan snýr að því að bera kennsl á þá þætti í lífi einstaklings sem eru tengdir afbrotahegðun. Dæmi um slíkt getur verið vímuefnaneysla, skortur á húsnæði, takmörkuð eða neikvæð félagsleg tengsl eða atvinnuleysi — og beina aðstoðinni þangað. Viðbragðsreglan krefst þess loks að framsetning og form aðstoðarinnar sé sérsníðin að einstaklingnum: Hvernig lærir hann best? Hvað hvetur hana áfram? Og ein nálgun hentar ekki öllum.

Kyoto-leiðbeiningarnar ganga þó lengra en RNR eitt og sér. Þær leggja áherslu á að lífsmarkmið einstaklingsins og hans eigin hugmyndir um gott líf þurfa að vera hluti endurhæfingarinnar — ekki aðeins áhætta og þarfir séð utan frá. Þetta er í samræmi við Good Lives-módelið sem er önnur nálgun sem við viljum skoða. Sú grunnhugsun að allar manneskjur — líka sú sem hefur gerst brotleg — hafi löngun til að lifa góðu og innihaldsríku lífi og að endurhæfing skili mestum árangri þegar hún styður við þá löngun í stað þess að einblína eingöngu á að lágmarka áhættu.

Margt í íslensku réttarkerfi talar við þessar áherslur. Í EXIT viljum við taka næstu skref — tryggja að stofnanir tali saman, oft á nýjan hátt, að verkferlar

séu prófaðir og lagaðir, að nýttar séu samræmdar gagnrýndar aðferðir og að traust sé byggt upp — bæði milli stofnana og milli stofnana og þeirra einstaklinga sem þær þjóna.

Þetta er samfélagsmál

Það er freistandi að hugsa um endurhæfingu brotafélks sem eitthvað sem varðar bara þau sem fremja afbrot og þolendur þeirra. En þetta er þengri hugsun en efnið krefst.

Þegar við búum til samfélag þar sem einstaklingur getur komist út úr vítahring afbrota — þar sem kerfi taka við, þar sem meðferð og endurhæfing er aðgengileg, þar sem húsnæði er til — þá erum við að gera samfélagið öruggara fyrir okkur öll. Minni itrekunartíðni þýðir færri þolendur. Það þýðir minni kostnað fyrir allt samfélagið. Og það þýðir að börn fá foreldra til baka, að fjölskyldur ná betur saman, að einstaklingurinn getur orðið þátttakandi á ný.

Leiðin fram undan

EXIT er nýtt verkefni. Við erum að læra að tala saman, læra hvað hver og einn getur gert, skoða hvað aðrir hafa gert sem hefur reynst vel. Það eru hindranir — lagaleg álitamál um upplýsingamiðlun og persónuvernd, spurningar um fjármögnun til lengri tíma, krefjandi samhæfing yfir mörk stofnana — og flestir fundir enda með að ræða húsnæðisvanda þeirra sem fáir vilja fá sem næsta nágranna. Þetta er flókin vinna og enginn heldur því fram að lausnirnar séu einfaldar.

En grunnurinn er til. Samstarfsaðilarnir hafa kvittað undir, samstaðan er til staðar, og það er pólitískur og faglegur vilji til að gera betur.

Þegar kona gengur út um fangelsishliðið með þá ósk eina að sýna barninu sínu að mamma geti lifað öðruvísi lífi — á hún að finna að kerfið sé tilbúið. Að einhver hafi hugað að húsnæði. Að meðferðin haldi áfram. Að einhver þekki nafn hennar og viti hvert hún stefnir.

Það á jafnt við um þann unga mann sem kemur út án húsnæðis, án vinnu og án þess að nokkur bíði. Við vitum hvað bíður ef ekkert breytist.

Breytum með EXIT, leið út úr afbrotum.



adrenalin.is



Austfirskir verktakar hf



BORGARVIRKI EHF



Brostu
Tannlæknastofa

BSRB

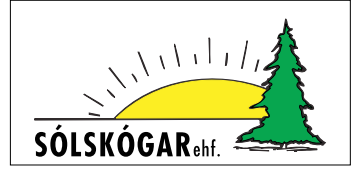


Flöskumóttaka
Endurvinnslan



F E L D U R
V E R K S T Æ Ð I





NIVEA

SNÝR VIÐ ÖLDRUN HÚÐARINNAR Á 2 VIKUM*

VÍSINDALEGA
SANNAÐ MEÐ



BYLTINGARKENNT
EPICELLINE®

KNÚIÐ ÁFRAM AF UTANGENAERFÐA RANNSÓKNUM

„Eftir **15 ára** rannsóknir á utangenaerfðum þar sem yfir **1,000 húðprufur** voru greindar og meira en **50,000 sameindir** skoðaðar, var okkar öflugasta efni sem snýr við öldrun húðarinnar uppgötvað: **Epicelline®**.

Þetta byltingarkennda utangenaerfða efni hefur þann kraft að sporna við hraðari öldrun sem orsakast hefur af ytri þáttum eins og sól, reykingum, streitu og svefnleysi.

Það vinnur á frumstigi til að **endurvirkja ungdóms virkni húðfrumna** og snýr við aldri húðarinnar á 2 vikum*

FYRIR



EFTIR 2 VIKUR



„Rauurverulegar niðurstöður mældar með PRIMOS Anti-Wrinkle Measurement. Önbreyttar myndir. NIÐURSTÖÐUR EFTIR 2 VIKUR. Niðurstöður geta verið einstaklingsbundnar.“

98%

STAÐFESTA
UNGLEGRI
HÚÐ**

*In vitro **Klínísk rannsókn, prófuð á 31 konu, 2024*