

Samhjálparblaðið

Samhjálp

Sara var 16 ára í
gíslingu ofbeldismanns

„Ég hef náð að umbreyta
harmleikjum í lífi mínu í
fjársjóð“

Jólahugvekja Helga Guðnasonar
„**Jólin snúast um gjöf sem
var gefin í kærleika**“

Sindri Fannar fór af götunni í Ósló í
Hlaðgerðarkot
„**Mér mætti svo mikill
kærleikur**“

Guðmundur Skorri var lagður í
einelti í æsku
„**Andstæðan við fíkn
eru tengsl**“

Linda Sif er ný
forstöðukona
Kaffistofunnar

Signý Guðbjartsdóttir
forstöðukona sér beygðar
manneskjur rétta úr sér

„**Eitthvað við
Hlaðgerðarkot sem er
óútskýranlegt**“

Skaðaminnkun snýst
um að nálgast fólk í
vímuefnavanda á nýjan hátt

41. árgangur – 2. tölublað 2024

Útgefandi: Samhjálp

Ljósmyndir: Jón Svavarsson, MOTIV,

Ragnhildur Aðalsteinsdóttir og fleiri.

Auglýsingaöflun: Samhjálp

Ábyrgðarmaður: Valdimar Þór Svavarsson

Hönnun og umbrot: Samskipti

Prentun: Samskipti

Forsíðumynd og

myndvinnsla: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Ritstjórn: Steingerður Steinarsdóttir

Efnisyfirlit

VIÐTÖL

- 6 **Linda Sif Magnúsdóttir** er ný forstöðukona Kaffistofunnar.
- 8 **Sindri Fannar Ragnarsson** og **Guðmundur Skorri Óskarsson** hlupu maraþon fyrir Samhjálp í sumar.
- 16 **Sara Karlsdóttir** vill verða sterkari rödd fyrir alkóhólista.
- 24 **Signý Guðbjartsdóttir** segir eitthvað óútskýranlegt við andann í Hlaðgerðarkoti.
- 30 **Kornelíus Traustason** fór í Hlaðgerðarkot til að setja í glugga og endaði á að innrétta og klára heilt hús.
- 38 **Sveinn Þráinn Guðmundsson** býður fólki á notalega Jólastund Samhjálp.

GREINAR

- 4 **Jólahugvekja Helga Guðnasonar.**
- 28 **Hlaðgerðarkot varð 50 ára í ár.**
- 32 **Skaðaminnkun er ný leið til að nálgast fólk í vímefnavanda.**
- 36 **Sigríður Ella Jónsdóttir** segir frá neyslurýminu Ylju.

Forsíðumynd og myndvinnsla: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Aðrir ljósmyndarar: Jón Svavarsson, MOTIV, Ragnhildur Aðalsteinsdóttir og fleiri.



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
Skútuvogi 1g, 104 Reykjavík
Framkvæmdastjóri: Valdimar Þór Svavarsson
Sími: 561 1000
Netfang: samhjalp@samhjalp.is
Opíð kl. 10-15 virka daga

Kaffistofa Samhjálp
Borgartúni 1a, 105 Reykjavík
Verkefnastjóri: Linda Sif Magnússdóttir
Sími: 854 8307
Netfang: kaffistofa@samhjalp.is
Opíð kl. 10-14 alla daga ársins

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

Eftir meðferðar- og áfangaheimilið Brú (búsetuúrræði í kjölfar meðferðar í Hlaðgerðarkoti)
Höfðabakka 1, 110 Reykjavík
Umsjónarmaður: Andri Már Ágústsson
Netfang: bru@samhjalp.is

Áfanga- og stuðningsheimilið M18
Miklubraut 18, 105 Reykjavík
Umsjónarmaður: Tryggvi K. Magnússon
Sími: 561 1000
Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Áfanga- og stuðningsheimilið D27
Dalbrekku 27, 200 Kópavogi
Umsjónarmaður: Tryggvi Magnússon
Sími: 561 1000
Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Ljósið í myrkrinu

Hér á Norðurslóðum er sumarið stutt og birtan tekur að dvína strax um miðjan ágúst. Sumir finna fyrir depurð og orkuleysi þegar myrkrið verður stöðugt svartara og alltumlykjandi. Septembermánuður er þolanlegur en svo kemur október og loks nóvember og þá desember. Maður vaknar í svartamyrkri og keyrir heim í dimmu rökkri. Snjór og kuldi hjálpa ekki sálarlífinu.

En þegar ástandið er svartast byrja jólaljósir að kvikna á svölum húsa, glitra í gördum og tindra undir þakskeggjum. Jólin lýsa upp skammdagið. Þau eru perlan sem gerir veturinn bærilegan, þau eru ljósið í myrkrinu. Þá kemur stórfjolskyldan saman, börnin dansa í kringum jólatré á jólaböllum, bokunarílm leggur út á götur og þys er um allan bæ í kringum fólk að leita að jólagjöfum. Og ekki má gleyma jólalögnum sem hljóma alls staðar í verslunum, útvarpinu og inni á heimilinu. Flestir eiga til allrar lukku aðeins góðar minningar um sín æskujól, svo indæl voru þau að tilhlökkunin er til staðar ævina á enda.

Það er gott að eiga slíkar perlur að orna sér við en ljósið sem stafar af jólunum nær að kvikna í brjóstum margra á allt öðrum árstíma, allt árið um kring raunar. Í ár varð Hlaðgerðarkot 50 ára, elsta starfandi meðferðarheimili landsins og þegar talað er við þá sem hafa notið meðferðar þar er þeim alltaf fyrst huga þetta, eftir langvarandi myrkur kviknaði þar lítið ljós. Vonarneisti um að hægt væri að ná bata, ofurlitil týra sem með stuðningi og kærleika náði að verða logi og að lokum bál. Þetta fólk sigraðist á einum erfiðasta sjúkdómi vorra daga, sá ljósið og nýtur lífsins í dag.

Jólahátíðin er fram undan hjá þeim, okkur og skjólstæðingum Samhjálpar í Hlaðgerðarkoti. Þessi hátíð friðar, ljóss og mannkærleika opnar hugi manna, leyfir okkur að brosa og njóta. Það þarf ekki mikið til, engar stórar rándýrar gjafir, ekki yfirfljótandi skraut, eitt vinalagt handtak, hlýtt orð eða bæn borin fram í einlægni er nóg til að skapa gleðileg jól. Fiknisjúkdómar eru dauðans alvara og allir geta notað kærleiksríkahönd til að leiða sig inn á rétta braut. Endurhæfing manneskju og endurreisn eftir að hafa fetað grýttan og erfiðan stíg tekur tíma. Gefum fólki tíma og tækifæri í jólagjöf í ár, styðjum það, tökum á móti því með opnum huga og trú á að allir eigi skilið vinsemd og virðingu.

Steingerður Steinarsdóttir, verkefna- og ritstjóri.



Helgi Guðnason, prestur og forstöðu-
maður Hvítasunnukirkjunnar Filadelfíu

Gleðileg jólar, Heródes!

Trolli, Grýla og Heródes. Þau eiga það sameiginlegt að vera fræg vegna jólaanna. Þau eru illmennin í sögunum, þótt Tröllu reynist reyndar besta skinn í lokin. Heródes er sá eini sem var raunveruleg manneskja, en er engu að síður erki-illmennni. Hann reyndi að deyða Jesú í barnæsku, hikaði ekki við að deyða öll börn á svipuðu reki á vissu svæði til þess að ná til hans.

Það er svo áhugavert að hann sé í sögunni um Jesú. Hann var kallaður Heródes hinn mikli. Hann hafði komist til valda í Júdeu sem þegnkoningur Rómverja og haft mikið fyrir því. Hann var ekki konungborinn, en faðir hans hafði verið hægri hönd Júdakonungs svo Heródes ólst upp við hirðina. Pabbi Heródesar var gyðingur en ekki mamma hans, gyðingar litu svo á að það væri móðernið sem gildi varðandi gyðingdóm, Heródes var því ekki álitinn fullgildur af samlöndum sínum.

Heródes hafði verið kvæntur konu og átt með henni son, en til þess að reyna að fá samþykki heimamanna giftist hann prinsessu af konungsætt gyðinga og gerði fyrri konu og son útlæg. En heimamenn tóku hann ekki í sætt, synir hans með prinsessunni voru hins vegar álitnir lögmætir erfingjar krúnunnar. Orðrómur fór á kreik, um að seinni kona hans og synir ætluðu að drepa Heródes svo eldri sonurinn hrepti krúnuna. Það virðist almennt álitnið í dag að enginn fótur hafi verið fyrir þessu. Heródes sá syni sína sem ógn, því þeir höfðu það sem hann gat ekki eignast, hvorki með valdbeitingu né peningum. Þeir áttu móður sem var gyðingur, og þeir voru af ætt Hasmonaea sem heimamenn álitu réttmæta konungsfjölskyldu.

Heródes lét umsvifalaust deyða konu sína og syni, því hann, og bara hann, var konugur gyðinga. Svo gerist það ekki löngu seinna

að það kemur sendinefnd til borgarinnar. Menn komnir langt að, hafa verið marga mánuði á ferðalagi. Lest af burðardýrum, úlföldum og ösnum, er stýrt til hallarinnar þar sem konungurinn tekur á móti þessum tignargestum. Mennirnir eru fræðimenn úr austri, seinni helgisögur segja að þar hafi verið konungar á ferð. Þeir hafa fylgt táknum á næturhimni og komnir til að veita lotningu nýfæddum konungi gyðinga. En í höllinni er enga nýfædda drengi að finna - þar er hins vegar að finna minningu um nýdeydda konungssyni.

Það er ekki skrítið að við lesum í jólasögunni að Heródes hafi komist í uppnám, og öll borgin með honum. Það vissu allir, nema gestirnir, hvað var nýbúið að gerast. Hann er nýbúinn að drepa konu sína og syni og nú er einhver óþekktur konungur gyðinga nýfæddur. Hver verður þá fyrir barðinu á honum? Jólasagan segir okkur hvernig Jesús og fjölskylda hans rétt komast undan, þau flýja til Egyptalands og Jesús er fyrstu ár ævi sinnar hælisleitandi í Afríku.

En af hverju í ósköpunum er Heródes miðpunkturinn í þessari jólahugvefju? Af því að barnið í jötunni er gríðarleg ógn við margt sem við öll getum viljað halda í. Ég og þú getum komist á þann stað að verða eins og Heródes, reyndar myndum við kannski flest stoppa áður en við yrðum bókstaflega eins og hann, en við gætum viljað halda jólin með Jesúbarnið langt í burtu. Heródes lagði mikið upp úr völdum og ríkiðæmi en barn fætt í fjárhúsi, lagt í jötu, ógnaði tilvist hans. Íburður og flottheit, sama hvað þau kosta, fólna í samburði við það sem er ekta.

Menn eins og Heródes gáfu rausnarlegar gjafir, til að ávinna sér velvild sér meiri manna, eða til að koma sér í stöðu velgjörðarmanns gagnvart fólki sem þá skuldaði honum hollustu. Það er engin gjöf svo flott, eða jólahald svo veglegt að það geti keppt við þá gleði



að vera með fólki sem maður veit að elskar mann. Jesús kom með kærleika, hann byggði ekki eina einustu byggingu, hann umgekkst fátæka og valdalausa. Heródes, sem reisti margt sem enn stendur, er aukapersóna í sögunni um Jesú og væri líklega að mestu gleymdur annars.

Besta jólagjöfin er ekki fólgin í því sem þú gerir eða gefur, hún er fólgin í því hvernig við erum. Gæði hátíðarinnar eru ekki háð fjármagni, heldur hvernig við höfum komið fram frá því um síðustu jól. Það er engin gjöf betri en að geta varið tíma með fólki sem þér þykir raunverulega vænt um og þú veist að þykir raunverulega vænt um þig.

Jólin snúast um gjöf sem var gefin í kærleika. Því svo elskaði Guð

heiminn, þig og mig, að hann gaf son sinn. Jesús kom í þennan heim af því hann elskar og af því að hann vill að við kynnumst kærleika Guðs, eignumst þann frið sem bara hann gefur.

Hann vísar okkur hvaða veg við eigum að feta.

Heiðarleiki, auðmýkt, sannleikur og kærleikur.

Það er meira að segja betra en að fá gull, reykselsi og myrru.

Heródes er mjög ýkt dæmi, en hann er ýkt mynd af því sem getur farið úrskeiðis hjá okkur öllum. Tökum frekar barnið í jötunni okkur til fyrirmyndar, tökum við honum og fylgjum honum.

Guð gefi okkur öllum gleðileg jól.

Mun halda jólin í faðmi fjölskyldunnar

Linda Sif Magnúsdóttir tók við stöðu forstöðumanns Kaffistofu Samhjálpar nýverið. Hún hefur áhuga á vímuefnaröskunum og skrifaði BA-ritgerð sína um áhrif vímuefnanotkunar foreldra á börn. Hún segist taka við starfinu full áhuga og löngunar til að hjálpa. Það er mikið að gera um þessar mundir og mikið álag að setja sig inn í nýtt starf. Við ákváðum því að trufla hana ekki um of en spyrja hana nokkurra spurninga um jólin hennar.

Fyrst af öllu, við hvað starfaðir þú áður en þú komst til Samhjálpar? „Ég starfaði sem sérkennslustjóri í leikskóla í Breiðholti,“ segir hún.

Nú nálgast jólin óðfluga og allir farnir að búa sig undir hátíðina. Hvar heldur þú jólin í ár? „Ég mun halda jólin í faðmi fjölskyldunnar, heima hjá mömmu.“

Hvað er mikilvægast á þínu heimili varðandi jólahaldið? „Mikilvægast er góður matur og að eiga gæðastundir saman.“

Áttu þér uppáhaldsjólagag? „Uppáhaldsjólagagið mitt er Dansaðu vindur með Eivöru Pálsdóttur.“

Áttu þér uppáhaldsjólasmákökur og viltu gefa okkur uppskrift að þeim? „Mínar uppáhaldsjólasmákökur eru Leyndarmálskökurnar hennar ömmu Herðísar. Ég get því miður ekki deilt uppskriftinni því hún er háklassaleyndarmál,“ segir Linda Sif hlējandi að lokum.

Þar sem hún treysti sér ekki til að upplýsa fjölskylduleyndarmálið og gefa uppskriftina að Leyndarmálskökunum kemur hér góð uppskrift að bóndakökum í staðinn.



Bónda-kökur

Bóndakökur eru klassískar íslenskar jólakökur. Þær eru gómsætar og fljótlegt að baka þær. Hvers vegna þær eru kenndar við bændur er ekki vitað. Hugsanlega vegna þess að þeir eru smekkmenn og kunna að meta góðar kökur.

Hitið ofninn í 150-160°C ef nota á blástur en annars 180°C á jöfnum undir- og yfirhita. Blandið öllum þurfnunum saman, bætið smjörlíki, sírópi í og hnoðið lauslega. Bætið eggjunum við einu í einu og hnoðið deigið þar til það loðir vel saman. Skiptið í nokkra hluta og myndið lengjur á vinnubeknum. Skerið þær í um það bil 1-2 cm bita og hnoðið síðan hvern bita milli handanna í kúlu. Raðið kúlunum á smjörpappír á ofnplötu eða vel smurða plötu og fletjið aðeins út með gaffli eða kjóthamri. Bakið hverja plötu í um það bil 10 mín. eða þar til kökurnar eru orðnar fallega gullinbrúnar.



800 g hveiti
500 g smjörlíki
500 g sykur
300 g kókosmjöl
5 msk. síróp
4 tsk. matarsódi
4 egg



Hjúpað dökku súkkulaði





Guðmundur Skorri Óskarsson og Sindri Fannar Ragnarsson urðu nánir vinir þegar þeir kynntust í meðferð í Hlaðgerðarkoti. Mynd: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir.

„Maður kemst langt á viljastyrknum“

Vinirnir Sindri Fannar Ragnarsson og Guðmundur Skorri Óskarsson hlupu heilt maraþon fyrir Samhjálp í sumar

Aldrei hafa fleiri hlaupið í Reykjavíkumaraþoninu til styrktar Samhjálp og í ár. Þar munaði sannarlega um fjóra vini sem tóku sig saman og ákváðu að sýna þakklæti sitt í verki á þennan hátt. Ungu mennirnir voru allir með einhvern bakgrunn í íþróttum en höfðu

ekki hlaupið lengi eða æft og þess vegna kom mjög á óvart að allir kusu þeir að hlaupa heilt maraþon og luku allir hlaupinu. Þetta er ótrúlegur árangur. Við hittum tvo þeirra, nána vini, til að heyra meira af þessu afreki.

Þeir Sindri Fannar Ragnarsson og Guðmundur Skorri Óskarsson



Byggjum upp bjarta framtíð

Sterkar stoðir sem þjóna íslensku samfélagi

istak.is



Guðmundur Skorri hjálpaði til að Kótilettukvöldi Samhjálpar í ár en þeir vinirnir telja báðir að mikilvægt sé að gefa til baka og sýna þakklæti sitt.
Mynd: Jón Svavarsson MOTIV.

kynntust í Hlaðgerðarkoti. Þeir voru þar báðir í meðferð og dvöldu eftir hana á áfangaheimilinu Brú. Þeir náðu strax vel saman og milli þeirra mynduðust tengsl. Sindri Fannar hefur verið edrú í tvö og hálft ár og átti svolítið erfitt með að slíta sig frá tveggja vikna gamalli dóttur sinni til að koma í viðtal. Hann er í fæðingarorlofi en starfar annars við að reka sjoppu í Hraunbæ.

„Ég var alltaf mikið í íþróttum þegar ég var yngri,“ segir hann. „Ég ólst upp á venjulegu íslensku heimili en var frekar ofvirkur og erfður þegar ég var barn. Samt var aldrei allt of mikið vesen á mér. Ég var með ákveðna spennufíkn og var alltaf að leita mér að einhverju adrenalinífixi, hvort sem það var við að óhlyðnast því sem ég átti að gera eða brjóta rúðu. Mamma og pabbi skildu þegar ég var þríggjá ára og bæði eignuðust nýja maka fljótlega en mér mætti alltaf ást og umhyggja. Allt sem ég þurfti fékk ég frá þeim.

Ég var mjög mikið á móti áfengi og fíkniefnum þegar ég var ungur og var alltaf rosalega hræddur við öll slík efni. Ég fann mig kannski ekki rosalega vel í skóla en gekk ágætlega. Það var samt ekkert vesen á mér en ég fann mig mun betur í íþróttum, aðallega handbolta. Spilaði samt bæði handbolta og fótbolta. Þegar ég var fjórtán ára hætti ég í fótbolta og einbeitti mér að handboltanum og var alveg ágætur í honum. Ég náði mjög lengi að halda aftur af mér. Ég byrjaði ekki að drekka fyrr en átján ára. Þá smakkaði ég áfengi í fyrsta skipti. Mig langaði að ná langt í handboltanum en þetta skipti var bara eitthvað fíkt. En einhvern veginn var ekki aftur snúið eftir þennan fyrsta sopa. Innan við ári eftir þetta var ég bara kominn inn á Vog. Það tók ekki lengri tíma en ellefu mánuði.“

Málaði sig út í horn

Sindri Fannar fór ekki sjálfviljugur í þá meðferð. Hann segist hafa látið undan þrýstingi frá foreldrum. „Ég var kannski búinn

að mála mig smávegis út í horn,“ segir hann. „Það var bara orðið skynsamlegast í stöðunni að segja já og amen og gera eins og mér var sagt. En það varð til þess að ég kynntist fólki í mun verri neyslu. Ég var ekki í þannig vinalópi að þar væri í gangi einhver vitleysa. Ég þurfti mikið að sækja þetta sjálfur en í gegnum þá sem ég komst í samband við á Vog kynntist ég svo öðrum sem voru á svipuðum stað og ég. Ári seinna var ég kominn í mjög harða neyslu. Næstu fjögur árin var ég inn og út úr meðferðum og átti lengi voðalega lítinn séns á að sigra þennan sjúkdóm.“

En hvað varð svo til þess að það breyttist?

„Tímaröðin á þessu er ekki alveg skýr í huga mínum,“ heldur hann áfram. „Ég kynntist stelpu í einni meðferðinni á Vog og náði að vera edrú í eitt og hálft ár en var ekki í neinu prógrammi og ekki með neinn Guð að baki mér. Þá upplifði ég í fyrsta sinn það sem kallað er að vera ekki í lausn, að vera edrú en líða ömurlega. Ég hafði ekki prófað að vera edrú áður og lifa fullorðinslífi en þarna náði ég tíma og drekksti mér í vinnu. Eignaðist kærustu og náði að vera edrú fyrir hana og einhverja falska ímynd af lífi sem ég hélt að mig langaði í. Eftir þetta átján mánaða tímabil var ég kominn á þann stað edrú að mig langaði bara að drepa mig. Ég var kominn það langt niður. Þá datt ég í það.“

Einn á götunni í Ósló

Þetta var árið 2021 og leiðin lá hratt niður á við. „Í kjölfarið fór ég í hörðustu neyslu sem ég hef nokkru sinni verið í,“ segir Sindri. „Var kominn í morfínefni og endaði nokkrum sinnum á sjúkrahúsi, fór bæði í öndunarstopp og fékk hjartakrampa en það nægði ekki til að ég stoppaði. Það gerðist ekkert fyrr en ég er orðinn svo veikur og ruglaður á geði að ég ákvað að kaupa mér flugmiða út til Óslóar í

Noregi. Ég fór þangað með einhvern smápening fyrir hótélherbergi en endaði ráfandi um göturnar. Það hvarf allt um leið og ég kom út og ég var fljótt orðinn allslaus. Það var ekki góð tilfinning að vera á götunni í Ósló sem er borg sem ég þekki ekki neitt. En sem betur fer var ég með gott fólk að baki mér sem var tilbúið að hjálpa.

Ég vissi ekki hvað Hlaðgerðarkot var á þessum tíma og sóttist ekki eftir að komast þangað í meðferð sjálfur. Pabbi hringdi í mig þegar ég var þarna úti og spurði mig hvort ég vildi ekki þiggja pláss á Hlaðgerðarkoti. Ég sagði bara já. Það var ekki eins og ég hefði marga kosti í stöðunni eins og hún var. Systir pabba býr í Noregi og hún tók mig að sér á meðan ég beið eftir að komast að. Ég hringdi sjálfur daglega þangað. Pabbi setti mig í samband við Andra Má sem var að vinna þar þá og hann hjálpaði mér rosalega mikið á meðan ég beið þarna úti. Ég fékk að heyra reglulega í honum og ég reyndi að útskýra fyrir honum hversu mjög ég þyrfti á því að halda að komast að.“

Ætlaði ekki meðferð, vildi bara komast heim

Þrátt fyrir þessa viðleitni Sindra Fannars var hann langt frá því að vera tilbúinn til að taka á sínum málum. „Staðan var hins vegar þannig í hausnum á mér á þessum tíma að mig langaði ekkert að komast í meðferð. Mig langaði bara að komast heim til að geta haldið áfram að nota,“ segir hann. „En þau tóku ekki neina áhættu. Mér var fylgt upp í flugvél, tekið á móti mér á vellinum og mér skutlað beint í Hlaðgerðarkot. Ég fékk ekki einu sinni að gista heima hjá mér eina nótt.“

Hvað olli því þá að allt breyttist þegar þú komst í Hlaðgerðarkot?

„Ja, það gerðist eitthvað,“ segir hann hugsi. „Ég geri mér ekki nákvæmlega grein fyrir hvað það var. Ég kom þarna inn, hafði verið óvelkominn alls staðar svo ótrúlega lengi, mér var búið að líða illa svo ótrúlega lengi og ég kom þarna inn á bænastund. Þar sátu allir þeir sem voru í meðferð í Hlaðgerðarkoti á þessum tíma og hver einasti einstaklingur var að biðja fyrir því að ég myndi eiga góða meðferð. Mér mætti svo mikill kærleikur. Mér fannst það mjög

skrýtið en eitthvað gerðist innra með mér. Ég fékk einhverja svona tilfinningu og skildi að þau vildu mér öll raunverulega vel.“

Þekktust þið Guðmundur Skorri áður en þið hittust í Hlaðgerðarkoti?

„Við þekktumst lítillega,“ segir Sindri Fannar. „Við höfðum hist í gegnum sameiginlega kunningja og sést í tölfsporasamtökum. En í Hlaðgerðarkoti urðum við bara bestu vinir og rosalega nánir. Þegar við kláruðum þá meðferð vorum við saman á Brú. Hann náði ekki að vera alveg edrú eins og ég. Tók aðeins hliðarspor og fór aftur inn á Hlaðgerðarkot.“



Limtrevirnet

BYGGJUM FRAMTÍÐINA SAMAN

limtrevirnet.is



Limtrevirnet

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





„Maður kemst ótrúlega langt á viljastyrknum.“
Mynd: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir.



Sjáumst á fjöllum í sumar



Skráðu þig inn - drífðu þig út!

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

Kvíði undirrót fíknarinnar

Guðmundur Skorri hefur verið edrú í ellefu mánuði núna og er í TC-Bíbliuskóla og er á leið í endurhæfingu. Hann er algjör andstæða félaga síns, Sindra, hlédrægur og rólegur. Kannski var það þess vegna sem þeir náðu svona vel saman. En hvernig hefur hans glíma við sjúkdóminn lýst sér? „Ég fann fyrir kvíða þegar ég var yngri,“ segir hann. „Svo var það líka félagsskapurinn sem ég var í. Það var enginn alkóhólismi heima hjá mér. Ákveðinn áföll í æsku áttu sinn þátt í kvíðanum og ég var lagður í einelti í grunnskóla. Það var stór ástæða fyrir því að áfengi gerði svona mikið fyrir mig. Mér fannst ég passa betur inn í hópinn, vera samþykktur þegar ég drakk.“

Varstu búinn að glíma lengi við fíkn þegar þú komst í Hlaðgerðarkot í fyrsta sinn?

„Já, ég kom inn í Hlaðgerðarkot í fyrsta sinn árið 2016,“ segir Guðmundur Skorri, „það er svo langt síðan. Sjúkdómurinn þróaðist hratt hjá mér. Ég hafði verið í einhvers konar neyslu frá því ég var þrettán ára og fór í mína fyrstu meðferð nitján ára, þetta eru sex ár og maður var alveg búinn að missa tókin á þeim tímapikti.“

Starfsfólk Hlaðgerðarkots gefst ekki upp

Að fá bakslag er hluti sjúkdómsins sem þeir félagar glíma við og Guðmundur Skorri fór aftur inn á Hlaðgerðarkot eftir eitt slíkt en hefur verið edrú núna í tæpt ár.

„Þetta hefur verið svolítið brösug ganga hjá mér,“ segir hann. „Mér hefur ekki tekist að ná löngum edrútíma en þau í Hlaðgerðarkoti hafa aldrei gefist upp á mér. Þau hafa alltaf tekið á móti mér aftur og boðið mig velkominn. Ég á þeim rosalega mikið að þakka.“

Hið sama gildir um fjölskyldu hans. Þeir félagar eru báðir svo lánsamir að eiga sterkt bakland og fólkið þeirra ætíð tilbúið að rétta fram hjálparhönd þegar þeir hafa leitað eftir því. En það er annað líka sem báðir eru sammála um að hafi skipt sköpum. „Þetta guðsdæmi er grundvallaratriði,“ segir Sindri Fannar. „Maður hefur svo oft reynt sjálfur að hætta en ekki tekist. Það er allt erfitt án Guðs. Maður gerir ekkert einn og sér.“

„Andstæðan við fíkn eru tengsl,“ bætir Guðmundur Skorri við. „Guð og Jesú skapa tengsl. Meðan maður er í neyslu verða tengslaröf og það versta sem maður gerir í bata er að einangra sig. Manni fer að liða eins og maður sé hvergi velkominn, eins og maður sé fyrir.“

Gott að vera í góðum félagsskap

Í sumar ákváðuð þið að gefa til baka og hlaupa til styrktar Samhjálp. Hvað gerði það fyrir ykkur að hafa það markmið og þennan stuðning af vinunum í æfingaferlinu og í hlaupinu? „Það gaf manni ákveðinn tilgang,“ segir Guðmundur Skorri. „Það gefur mikið að geta sett sér eitthvert markmið og staðið við það, sérstaklega vegna þess hvernig fortíðin hefur verið. Þetta byggir mann mikið upp, ekki hvað síst í ljósi þess að maður þarf að taka ábyrgð á að hafa ætlað sér allt annað en maður svo gerir, eins og að ætla sér alls ekki að fá sér neitt en gera það svo. Já, það er líka gott að vera í góðum félagsskap þar sem allir styðja hver annan og vinna saman að sama marki.“

Eruð þið fjórir jafngóðir vinir? „Ég þekki hina strákana ekki jafnvel og Gummi gerir,“ segir Sindri Fannar. „Ég er var á undan þeim í meðferð í Hlaðgerðarkoti. Við Gummi fluttum svo saman inn á Brú og bjuggum í sömu íbúðinni. Við ætluðum að sigra heiminn saman en svo kom smávægis bakslag hjá honum. Það var ennþá fallelgra þess vegna að hlaupa saman í sumar. Þegar maður hugsar til þess hvað þetta er erfiður sjúkdómur. Það er sorglegt þegar maður horfir á eftir vinum sínum, sérstaklega góðum vinum sínum, falla. En svo kemur vonin þegar þeir fara að gera allt rétt og ná sér aftur.“

Afrek ykkar, að hlaupa heilt maraþon, er ekki litið, sérstaklega í ljósi þess að þið voruð ekki búnir að æfa og undirbúa ykkur lengi. Hvað finnst ykkur um það?

„Já,“ segir Guðmundur Skorri og hlær við. „Maður hefur alltaf farið „all in“ í allt sem maður gerir.“

„Þetta er kannski alkóhólistinn í manni líka,“ bætir Sindri Fannar við. „Maður tekur einhverja ákvörðun um að gera eitthvað og maður fattar það ekki fyrr en daginn sem maður á að hlaupa hversu klikkað það er. Maður kemst hins vegar ótrúlega langt á viljastyrknum sem sést best á því að við kláruðum allir heilt maraþon.“

Samhjálp þakkar þessum frábæru ungu mönnum samhug þeirra, dugnað og framtakssemi. Að geta ræktað eigið heilbrigði og lagt góðum málefnum lið er svo aukabónus fyrir alla þá sem taka þátt í einhvers konar góðgerðastarfi, hvort sem það er með því að hlaupa, ganga, bjóða fram vinnu eða styrkja. Í allt söfnuðu hlaupararnir okkar á aðra milljón króna og hugsanlega verða þessir tveir mættir á ráslínuna næsta sumar.



FYRIRTAK
málningarþjónusta

Öll almenn
málningarvinna
og viðhald
á fasteignum

Ámundi S. Tómasson
Löggiltur málarameistari

 MÁLARAR

 MÚRARAR

 SMÍÐIR

519 5949 fyrirtak@fyrirtak.is fyrirtak.is



ANDES prógramm MIRACLE





Hátíðarkvesja

frá Eflingu stéttarfélagi

Efling stéttarfélag óskar félagsfólki og landsmönnum öllum gleðilegrar hátíðar og farsældar á nýju ári.

Megi nýtt ár færa ykkur réttlæti, bætt kjör og áframhaldandi samstöðu.



„Vil verða hærri rödd fyrir ættbálkinn minn, alkóhólista“

Sara Karlsdóttir steig á svið á Kótiletukvöldi Samhjalpar í ár og kynnti sig sem margmeðferða manneskju. Hún hélt síðan áfram og sagði: „Ég gat ekki gengist við sjálfri mér.“ Það er utanaðkomandi óskiljanlegt að þessi fallega unga kona sem geislar af kærleika, orku og gleði hafi ekki einfaldlega verið stolt af að vera einmitt sú sem hún er. Við ákváðum þess vegna að kafa dýpra og fá að heyra söguna hennar Söru.

Íslendingar eru gjarnir á að leita rótanna, eigum við að byrja á upphafinu og spyrja: hvar ertu fædd og uppalin? „Ég er Skagamaður í húð og hár,“ segir hún brosandi, „og ólst upp á dásamlegu heimili. Foreldrar mínir eru gift enn í dag og ég á ótrúlega dásamlegan bróður. Hann er eldri en ég og oft var að talað um að hann hefði verið svo rólegur og hljóðlátur en svo kom ég. Ég var farin að ganga löngu á undan öðrum börnum og byrjaði að tala mjög snemma, söng afmælisönginn fyrir sjálfa mig á eins árs afmælinu en var samt miklu minni en allir jafnaldrar mínir. Ég lærði að synda fjögurra ára niðri á Langasandi, foreldrum mínum til mikillar armæðu því ég var alltaf að stelast í sjóinn og þau voru skíthrædd um mig. Ég var ákaflega glaðvært barn en mjög uppátækjasöm. Ég átti yndislega æsku og foreldrar mínir eru algjörir demantar.“

Heldurðu að þú hefðir fengið einhverja greiningu ef þú hefðir verið að vaxa upp núna en ekki þá? „Ég fékk ofvirknigreiningu á fullorðinsárum en mamma var búin að yta á eftir því í langan tíma. Það sem hins vegar bjargaði mér þegar ég var barn var að ég stundaði íþróttir, var í fimleikum, fótbolta og sundi og í tónlistarskóla að læra á þverflautu. Ég mætti í ótal æfingar í hverri viku. Þetta var meira að segja svo mikið að mamma hafði samband við kennarann minn og spurði hvort hún ætti ekki að taka mig

úr einhverju af þessu en kennarinn svaraði: „Nei, ekki gera það!“ Ég átti alltaf auðvelt með að læra en var mjög fljótfer. Þegar ég var tvítug gaf mamma mér alla vitnisburði sem ég hafði fengið í grunnskóla og þar var ævinlega tiltekið: Hún er allt of fljótfer. Hún er alltaf á undan sjálfri sér.“

Í gíslingu ofbeldismanns í Frakklandi

Sara brosir að minningunni um litla orkuboltann sem ávallt var að flýta sér að lifa sem mest og best. En hvenær byrjaði hún að smakka áfengi?

„Ég byrjaði tiltölulega seint. Þegar ég var sextán ára fór ég til Frakklands til að vinna á bóndabæ. Þar var mér í raun haldið í gíslingu í þrjá til fjóra mánuði og beitt alls konar ofbeldi daglega. Þegar foreldrar mínir komu að sækja mig brá þeim því þau sáu að dóttir þeirra var bara horfin. Upp frá því fór ég að loka mig af. Var uppfull af skömm og maðurinn sem beitti mig ofbeldi var búinn að hóta mér alls konar hlutum sem ég trúði. Ég var auðvitað bara sextán ára barn. Ég byrjaði að drekka um þetta leyti og þá varð ég einhvern veginn aftur ég. Sjálfsöryggið kom á nýjan leik og ég náði að gleyma um stund. Það virkaði ágætlega um tíma að vera bara helgardjammari en svo fór að halla undan fæti. Þegar ég var átján ára tók ég ákvörðun um að flytja til Reykjavíkur. Þá hafði komið upp fjölskylduharmleikur og mér leið mjög illa á Akranesi svo ég ákvað að klára stúdentsprófið í Fjölbrautaskólanum í Ármúla.“

Varð þá einhver vendipunktur í lífi þínu? „Þegar ég horfi til baka sé ég að þarna var ég komin á flóttu,“ segir hún. „Eftir það sem ég lenti í úti fannst mér ég vera frekar ónýt manneskja, skítug og ógeðsleg. Ég fór í að fela það sem ég sá í von um að aðrir sæju það ekki.“

Bauðst þér aldrei nein aðstoð við að vinna úr þessum atburðum, vissu foreldrar þínir ekki af því eða aðrir sem hefðu getað leiðbeint þér áfram til sérfræðinga?

„Foreldrar mínir vissu auðvitað að eitthvað hafði gerst og gerðu allt til að reyna að aðstoða mig, en það leið langur tími þar til ég opnaði á þetta.“

Alkóhólistinn læddist aftan að henni

Smátt og smátt missti Sara hins vegar stjórnina. Hún gerði sér ekki einu sinni fulla grein fyrir því sjálf í hvað stefndi.

„Ég var einhvern veginn fúnkerandi alkóhólisti og þetta læddist á vissan hátt aftan að mér. Alkóhól tengdist ævinlega félagslegum viðburðum hjá mér og vegna þess að þetta var svo sósíalt gerði ég mér ekki grein fyrir að þetta væri einhver vandi. Ég fór í mína fyrstu meðferð 2009, þá fór ég á Teig og svo nokkru seinna á Vog. Þegar þarna var komið sögu var ég farin að vera óheiðarleg í vinnu og við fólk sem mér þótti vænt um. En eftir fyrstu meðferðina á Vog fór neyslan úr böndunum og þá tók við mikill feluleikur og óheiðarleikinn fór að aukast. Ég var rekin úr vinnu og ég klúðraði samböndum, særði einstaklinga sem ég elskaði. Þetta var svo skrytið. Þegar ég var inni á stofnunum gekk allt rosalega vel. Ég er mikil A-manneskja, hef alltaf verið einstaklega kvöldsvæf og morgunhress og það breyttist ekkert í neyslunni. Þegar ég kom inn í meðferð datt ég einhvern veginn alltaf strax í girinn, inn í taktinn á staðnum og hugsaði: Ókei, þetta er bara komið. Ég er orðin aftur ég. En ég vann ekki í rót vandans. Á þessum árum, þegar ég var inn og út af Vog og Vík, var ekkert verið að vinna í áföllunum, viðhorfið var bara: Þú ert alkóhólisti og það er það sem er að. Til allrar lukku er viðhorfið breytt alls staðar hér á landi í dag.

Síðasta árið mitt í neyslu, 2012, var rosalega erfitt. Ég náði ekki að haldast edrú utan meðferða, var orðin óvinnufær, fjölskyldan búin að fá nokkuð nóg þótt þau hafi aldrei gefist upp á mér. Ég var hins vegar orðin svo óttaslegin því trúin á að ég gæti orðið edrú

var svo litil. Mér fannst orðið betra að detta strax í það fremur en að leyfa voninni að kvikna og horfa síðan á hana deyja í augunum á þeim. Vonin og trúin á sjálfa mig var engin orðin. Mér fannst líka að það hlýti að vera öllum augljóst orðið að ég væri einskis virði, rétt eins og ég hafði vitað sjálf frá því ég var sextán ára. Kannski væri þetta bara staðurinn minn, þarna væri ég best geymd. Ég var farin að drekka þar til ég drapst og óskaði þess helst að ég vaknaði bara ekki aftur. Ég fór í meðferð í október og náði stuttum tíma edrú eftir meðferðina en kláraði mig síðan alveg. Ég sendi foreldrum mínum skilaboð fyrir jólin og sagði, þið haldið bara jólin án mín, ég skemmi þau hvort sem er. Í þessu ástandi hélt ég og trúði að folkið mitt yrði virkilega ánæggt með að ég væri út úr myndinni. Það myndi hugsa: Já, Sara er out svo þetta verður bara næs. En auðvitað olli ég þeim ótrúlega miklum áhyggjum og kvíða.“

Vaknaði í ókunnu húsi

Þegar neyðin er stærst er hjálpin næst, segir máltækið, og nú fór að stytast í að Sara fyndi ljós í myrkrinu.

„Ég vaknaði á aðfangadag í húsi sem ég gat ekki staðsett. Ég hringdi á lögregluna til að fá aðstoð og var send á spítala. Mamma var skráð nánasti aðstandandi og það var hringt í hana en ég ætlaði sko ekki að láta þau vita af þessu. Foreldrar mínir komu og ég sagði: „Ég get ekki meira, nú er ég hætt. Má ég koma heim.“ Þau svöruðu: „Frábært, en þú kemur ekki heim.“

Þau skutluðu mér í Konukot og þar tók ég út fráhvörfin. Þau komu og sóttu mig á jóladag en svo fékk ég delirium tremens þegar ég var búin að vera edrú í þrjá eða fjóra daga. Þá fór ég inn á geðdeild.

Mamma hringdi svo í mig 1. janúar, þá hafði ég verið edrú í rúma viku, og sagði: „Jæja, Sara mín, þú ert búin að fá pláss á Kotinu. Við komum að sækja þig og skutlum þér beint.“ Ég var kotroskin og sagði: „Mamma, ég var í meðferð! Ég kann þetta allt saman!“ Hún svaraði á móti: „Já, einmitt, þess vegna ertu inni á geðdeild



að drekka djús og púsla. Greinilega með lífið alveg á hreinu.“ Og ég ákvað að fara og mætti inn á Hlaðgerðarkot þess albúin að detta inn í sama takt. Ég var alltaf fljót að jafna mig líkamlega og ætlaði að byrja að vera dugleg að hreyfa mig og fara inn í rútínuna. Ég vaknaði alltaf snemma, milli fimm og sex á morgnana, og einn morguninn ákvað ég að ganga niður í strætóskylið þar sem Fréttablaðið var alltaf skilið eftir á morgnana. Ég einhvern veginn hrundi niður þar. Áttaði mig einfaldlega á stöðu minni. Ég var orðin óvinnufær, heimilislaus, foreldrar mínir búnir að setja mér stólinn fyrir dyrnar, ég hafði fjarlægst æskuvini, hafði ekki náð að tengjast inn í tólf spora samtök, í stuttu máli, ég var bara ein. Það þyrmdi yfir mig og ég fann að ég gat þetta ekki lengur. Ég tók saman blöðin, gekk aftur upp í Hlaðgerðarkot, ákvað að gefa þessu séns og opna mig.“

Fannst hún hjálpfús en ekki meðvirk

Þarna má segja að ákveðinn vendipunktur hafi orðið. Í dag er Sara sjálf ráðgjafi í Hlaðgerðarkoti og vinnur með fólk sem á við sama vanda að stríða og hún sjálf þurfti að taka á.

„Ég var með frábæran ráðgjafa þegar ég var hér í Hlaðgerðarkoti,“ heldur hún áfram. „Ég hafði lengi verið í því að þóknast fólki og hún tók mig á teppið hvað það varðaði. Ég upplifði það aldrei þannig að ég væri eitthvað rosalega meðvirk eða „þóknari“. Mér fannst ég bara hjálpfús en allar línur voru bara orðnar svo brenglaðar. Þegar maður upplifir það sextán ára að farið er yfir öll mörk manns þá brenglast mörkin á öllum sviðum. Ég kláraði meðferðina í Hlaðgerðarkoti, fékk að vera aðeins lengur en þá var boðið upp á sex vikna meðferð en ég útskrifaðist 14. febrúar 2013. Þá fór ég á áfangaheimili sem reyndar er búið að loka í dag, Krossgötur hét það. Það var í fyrsta skipti sem ég ákvað að fara inn á áfangaheimili og vera þar í ár. Ég skyldi standa við það, no matter what. Og ég gerði það.“

Alveg eins og í öllum fyrri meðferðum fannst mér frábært að mæta á fundi og vera innan um fólk. En þegar ég var komin út og



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

Sími: 895 9490

Guðjón Þór, borehf@borehf.is





búsett á áfangaheimili var ég ekki viss um að ég myndi mæta á fundi. Ég var próflaus, átti ekki bíl, átti í raun ekki neitt og allt í einu varð voðalega mikið vesen að þurfa að taka strætó til að bjarga lífi sínu. En það sem bjargaði mér var maður sem hafði verið með mér á Sporinu. Hann sagði við mig: „Jæja, Sara, nú gerum við þetta.“ Ég byrjaði strax afsakanirnar, ég á ekki pening fyrir strætó og svo framvegis. Hann svaraði: „Ekkert mál, ég gef þér strætómiða.“ Hann dró mig með sér á hádegisfund á hverjum degi.

Við vorum þrjú sem vorum mikið saman á fundum. Hinn maðurinn var nýkominn úr vikingameðferð og hann dró mig með sér í gönguferð á morgnana og svo fórum við saman á fund í hádeginu. Þar fór ég í mína fyrstu þjónustu og fór að heilsa fólki. Það var mjög gott fyrir mig. Ég var svo rosalega ör fyrstu tvö edrúárin mín. Ég gat ekki setið kyrr heilan fund. Stóð á fætur tvisvar til þrisvar til að fara út að reykja og jafnóft til að fara á klósettið. Það hentaði mér þess vegna mjög vel að standa, ganga um og heilsa. En þessir tveir menn sem björguðu lífi mínu eru báðir dánir í dag. Annar dó úr sjúkdómnum en hinn úr hjartaáfalli eftir að hafa verið edrú frá því hjuggum á Krossgötum.“

Fékk hjálp hjá Drekaólóð

En hvernig gekk þér svo að byggja þig upp? Þú ert í fyrsta sinn búin að opna á áfallið í meðferð í Hlaðgerðarkoti en þar með er björninn tæpilega unninn.

„Nei, en hún Guðrún Einarsdóttir sem var forstöðukona hér í Hlaðgerðarkoti kom mér í samband við Drekaólóð og ég byrjaði að mæta þangað áður en ég útskrifaðist úr meðferð. Ég hafði í raun aðeins tekið efsta lagið af áföllunum á þessum tíma en bara það að fá viðurkenningu á að þetta hafi verið erfitt. Að þér sé gert ljóst að aðstæður voru ekki eðlilegar. Þetta er einmitt það sem við erum að gera á hverjum degi. Fólk hefur upplifað alls konar áföll, tekist á við

erfitt uppeldi og fleira og bara það eitt að fá að heyra frá öðrum, þetta átti ekki að vera svona og þú barst ekki ábyrgð á þessu. Fyrir mig að heyra slíkt var rosalega mikil frelsun og þá gat ég farið að einbeita mér að því að byggja mig upp og tengja mig inn tólf spora samtök. Ég fór líka í endurhæfingu.“

Gerðir þú þá allt rétt að þessu sinni?

„Ég fór reyndar allt of snemma í samband og varð ansi fljótt ólétt,“ segir hún brosandí, „sem kom á óvart því ég hélt ég gæti ekki átt börn. Þann 13. júní árið 2014 fæddist eldri strákurinn minn. Það kom í ljós á meðgöngu að hann var með gat á kviðveggnum svo garnirnar stóðu út. Hann þurfti þess vegna í aðgerð um leið og hann fæddist. Það gekk ótrúlega vel. Við vorum búin að vera á spítalanum í þrjár vikur á vökudeildinni og um það bil viku á barnadeild þegar ég vaknaði eina nóttina og sá að strákurinn minn var orðinn grár. Ég hringdi eftir hjálp og drengurinn minn var fluttur inn á vökudeild og gefið sýklalyf í æð. Honum var vart hugað líf í þrjá sólarhringa. Vanmáttartilfinningin sem ég fékk var yfirþyrmandi. Að fá þessa stóru gjöf, að eignast barn, eitthvað sem ég var búin að þrá alla ævi en horfast svo í augu við að missa hana hugsanlega og geta ekkert gert.

Þegar hann fæddist var ég flutt af áfangaheimilinu og komin með íbúð, en hafði klárað tíma minn þar og hafði náð að tengja mig mjög vel inn í tólf spora samtök. Það var ótrúlega magnað að konur úr tólf spora samtökunum mínum komu og heimsóttu mig og það var haldinn fundur inni á kaffistofu vökudeildarinnar. Fólk var endalaust að hringja í mig og ég var umvafin öllum þeim sem ég hafði haft fyrir að tengjast fyrsta árið mitt edrú. Allt fór svo vel og drengurinn minn náði bata en ég hugsaði, fyrst ég kemst í gegnum þetta edrú, kemst ég í gegnum allt. Ég trúir því að þarna hafi Guð opnað augu mín og sagt: „Sjáðu bara hvað þú ert sterk.“



Hard Wok Cafe

YOU'LL NEVER WOK ALONE!

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

Quote from thousand of our customers

"The best fish & chips I have ever had"

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



Annríki

Þjófubúningar og skart

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

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



Sara sagði sögu sína á Kótilettukvöldi Samhjalpar í ár.

Við eignuðumst síðan annan strák en hættum saman og þegar ég var ólétt að þeim yngri flutti ég aftur upp á Skaga.“

Í háskólanámi af hvöt en ekki úr neyð

Og styrkinn hafði hún nægan og hann endist henni enn.

„Ýmislegt hafði gengið á í sambandinu þegar við slitum því,“ heldur hún áfram. „Ég ákvað að leita í heimahagana og hef búið á Akranesi frá því í maí 2016 og langar ekkert að flytja aftur í bæinn. Fyrir tæpum fjórum árum fór ég í samband aftur. Eftir að hafa verið svona brotin var það mikil gæfa. Þetta var í fyrsta skipti sem ég fór í samband á mínum forsendum, þar sem ég virði mörkin mín og mörkin hans. Það er bara ótrúlega fallett að geta verið í sambandi með besta vini sínum og að við gefum hvort öðru frelsi til að vera bara við og svo er sambandið bara bónus. Að geta gefið hvort öðru þá gjöf að fá færi á að vaxa og dafna sem einstaklingar en ekki bara sem par og fjölskyldueining. Ég fór aftur í háskólanám í fyrra. Nokkuð sem mig hafði langað til lengi en aldrei getað vegna þess að ég var ein með strákana mína. Það er ótrúlega gaman að fara í háskólanám, ekki vegna þess að ég þurfi þess eða það sé eitthvað sem ég ætla að hafa þegar ég verð stór heldur vegna þess að ég vil það. Strákarnir mínir skilja bókstaflega ekki hvernig stendur á að mamma þeirra fari ótilneydd í skóla.“

Sara er að læra félagsvísindi og afbrotafræði en hafði áður klárað nám sem áfengis- og vímuefnaráðgjafi hjá SÁÁ og er með löggildingu frá landlækni sem slíkur. Löngunin til að hjálpa öðrum vaknaði eftir að hún fór að öðlast bata og hún er enn til staðar. Hefur magnast ef eitthvað er.

„Þetta er mitt áhugasvið,“ segir hún. „Ef ég get hjálpað mínu fólki, ég kalla það ættbálkinn minn, það erum við alkóhólistarnir, og ég get verið hærri rödd fyrir ættbálkinn minn að loknu námi. Ég hef náð að umbreyta harmleikjum í lífi mínu í fjársjóð sem ég vil halda áfram að stækka. Við erum svolítið sér á báti og okkur vantar málefnalega rödd, það er kannski framtíðarsýnin mín. Í fullkomnum heimi myndi ég vilja sjá meiri peninga setta í úrræði fyrir fólk með fíkn og fólk með fjölgreindan vanda, þ.e. fólk með bæði geðsjúkdóma og fíknisjúkdóma. Það er svolítið týnt í kerfinu. Ég myndi líka vilja stuðla að betra meðferðarflæði og möguleikum fyrir fólk sem situr inni. Auka líkur á lífsgæðum fyrir það.“

Fólk hefur fengið að klára afplánun hérna en verið á ráðstöfunartekjum og því ekki getað greitt fyrir meðferðina. Ég fór þess vegna í slag við Tryggingastofnun ásamt algjörum demanti sem var hér í afplánun og núna er búið að fastsetja hjá TR að þau sem hingað koma til að ljúka afplánun fái fullar bætur til þess að auðvelda aðgengi. Þarna tókst okkur að brjóta blað í sögu meðferðarstarfs og auka möguleika fólks til að skapa sér nýtt líf. Ég hefði ekki getað þetta án þessa demants.“

Er eitthvað sem þú vilt segja að lokum? „Já, mig langar að nefna að ég kom hingað í Hlaðgerðarkot og dvaldi í viku þegar ég gekk með yngri strákinn minn. Það var yndislegur tími. Við fórum nefnilega ekki í fæðingarorlof frá batanum. Ég sinni sjálfri mér til þess að geta verið góð mamma. Strákarnir mínir vita og skilja að ég þarf að fara á fundi, við kollum það mömmufundi, til að verða besta mamma í heimi. Og ef ég neita þeim um eitthvað eða er stutt í spuna spyrja þeir: „Þarftu ekki að fara á mömmufund?“



„Við eigum að varðveita sérstöðu okkar“



Signý Guðbjartsdóttir tók nýverið við stöðu forstöðumanns í Hlaðgerðarkoti. Hún var alls ekki ókunnug starfsemi því faðir hennar studdi með ráðum og dáð við meðferðarheimilið á upphafsárum þess. Signý segir einstakt andrúmsloft mæta gestum í Hlaðgerðarkoti og að hún geti ekki alveg skýrt hvað það er en allir sem þangað koma finni fyrir friði, birtu og kærleika.

„Það má segja að ég hafi verið viðloðandi staðinn alla ævi,“ segir hún. „Fyrsta minning mín af starfinu er að ég gekk inn í stofu heima og þar lágu tveir skjólstaðingar á gólfinu og sváfu. Ég fór fram til mómmu og sagði: „Heyrðu, það liggja tveir menn á gólfinu hérna.“ Þeir höfðu ekki átt í nein hús að venda eftir meðferðina og pabbi bauð þeim að koma heim til okkar. Pabbi kom aðeins að starfinu fyrstu árin. Hann var sjálfur alkóhólisti og hafði glímt við þetta. Þegar hann náði sér úr viðjum sjúkdómsins liðsinn hann öðrum eins og hann gat. Þannig hefur maður verið samofinn þessu starfi frá því í barnæsku, bæði í gegnum kirkjuna og pabba. Ég flutti fyrirlestira í Hlaðgerðarkoti og á Samhjálparsamkomum og fór svo að vinna sem kokkur í eldhúsinu í Hlaðgerðarkoti. Í beinu framhaldi af því fór ég að leysa af sem vaktmaður. Ég hef, að segja má, frá árinu 2018 gegnt ýmsum störfum.“

En hvað finnst henni mikilvægast í starfi stjórnanda?

„Mikilvægast er að þetta sé teymisvinna,“ segir Signý. „Mér finnst að við verðum að geta rætt alla hluti og allir séu meðvitaðir um hvert við erum að fara og séu vel upplýstir.“

Mannauðurinn uppfrá einstakur

Signý hefur oft sagt að henni finnist mest gefandi af öllu að sjá beygðar manneskur rétta úr sér eftir nokkurra daga dvöl í Hlaðgerðarkoti og ljósið kvikna í augum þeirra. En hún vill gera meira. „Ég myndi vilja sjá meiri eftirfylgni. Það sem ég hef séð frá því ég tók við forstöðumannsstöðunni er nauðsyn áfangaheimila. Samhjálp missti húsnæðið sem áfangaheimilið Brú var í en fram að því vorum við í mjög góðum samskiptum við íbúa þar. Við sjáum eftirfylgnina meira núna í gegnum Samhjálparsamkomurnar. Mörg þeirra sem útskrifast hjá okkur halda áfram að koma á þær og nú sækja þær vel á annað hundrað manns. Þar fáum við tækifæri til að fylgjast með þeim, heyra fréttir og ég veit að ráðgjafarnir fylgja oft sínum skjólstaðingum eftir í símtölum og samtölum löngu eftir að að meðferð lýkur og okkur langar að gera meira af þessu.“

Það er mjög mikilvægt að halda tengslunum lifandi og virkum. Við vildum að við gætum gert meira af þessu og þyrftum að útfæra

Það betur. Auðvitað væri frábært ef við hefðum áfangaheimili sem væri í beinum tengslum við Hlaðgerðarkot. Starfsfólkið saknar Brúarinnar. Ef skjólstæðingar okkar kæmust inn á áfangaheimili í okkar umsjá væri auðvitað greiðari leið að fylgja þeim eftir. Það er hugsjón og löngun starfsfólks í Hlaðgerðarkoti að sambandið vari lengur en þessa þrjá mánuði. Ég veit að stundum er samkomulag um að skjólstæðingar heyri einu sinni í viku í ráðgjafanum. Þetta er ekki vinnuregla en margir kjósa að hafa þetta svona. Ráðgjafar okkar sækja líka fundi í tólf spora samtökum og hitta þar fyrrum skjólstæðinga og viðhalda þannig tengingunni.“

Sannfærð um að umhverfi skipti máli

Í sumar var opið hús í Hlaðgerðarkoti og almenningi og ráðamönnum boðið að koma og skoða aðstoðuna. Flestir áttu ekki orð yfir hversu fallett umhverfið er og húsið hjart og notalegt. Skiptir umhverfið máli? „Já, mjög miklu,“ segir Signý með áherslu. „Nýlega var haldið málþing og annað erindi okkar á því bar yfirskriftina, Skiptir umhverfið máli? Okkur var úthlutað því umfjöllunarefni og við erum sannfærð um að það skipti gríðarlega miklu máli. Það er eitthvað við staðinn, Hlaðgerðarkot, sem er óútskýranlegt. Ég er svo trúuð að ég vil þakka það heilögum anda. Um daginn heimsótti okkur fólk frá heilbrigðisstofnun og við gengum um húsið. Þegar við settumst niður eftir á, spurði einn ráðgjafanna okkar hvernig þeim hafi fundist. Þau svöruðu því til að það væri eitthvað alveg sérstakt við þennan stað. „Andrúmsloftið er svo gott og það er eitthvað svo notalegt að koma hingað,“ sögðu þau.

Nýlega kom einnig fulltrúi frá heilbrigðisráðuneytinu sem var fenginn til að gera úttekt á meðferðarheimilum og -stofnunum og hann sagði einmitt það sama. Ég held að þetta sé ekki bara að þakka hænunum, náttúrufegurðinni og matjurtaræktuninni. Í loftinu er eitthvað sérstakt sem einna helst mætti lýsa með orðinu vinátta. Ég minni reglulega á ef einhver er stuttur í spuna að hér ríki

virðing og vinátta. Við viljum öll halda fast í þetta.“

Góður grunnur að byggja á

Signý fór nýlega út til Texas og heimsótti vinkonu sína. Vinkonan hafði bókað fyrir hana nokkrar heimsóknir á meðferðarheimili í fylkinu og Signý var mjög spennt að fara og skoða hvernig vinnan þar var skipulögð.

„Við höfum svo góðan grunn að byggja á í Hlaðgerðarkoti,“ segir hún. „Það er svo spennandi að byggja ofan á hann. Við þurfum að finna okkar leiðir. Ég sat nýlega opinn fund um hvernig við sem sinnum meðferðarstarfi getum betur unnið saman og fundið sameiginlega meðferðarstefnu. Í því skiptir miklu að við höldum í okkar þótt við getum unnið með öðrum og séum að fara í sömu átt og hinir, þá vil ég að við höldum í sérstöðu okkar því hún er eitthvað sem við getum verið stolt af. Það er ekkert unnið með því að allir spóli í sama hjólfarinu.

Við getum alltaf gert betur. Maður heldur að fimmtíu ára starf sé bara fullmótað en það er ekki svo. Við þurfum sífellt að endurskoða dagskrána okkar yfir daginn, dagsplanid og reglurnar okkar. Er eitthvað þar sem við getum gert betur? Það er alltaf verið að finpússa og laga. Stundum þurfum við að fara til baka vegna þess að eitthvað nýtt gengur ekki upp. Svona starfsemi þarf að vera í stöðugri mótn.“

Þurfa góðan ramma en sveigjanleika

Meðferðin í Hlaðgerðarkoti er einstaklingsmiðuð og margir tala um að þeir upplifi þar í fyrsta sinn að á þá sé hlustað og tekið tillit til þeirra sérþarfa. Hvernig gengur að mæta á þennan hátt hverjum og einum þar sem hann er?

„Við þurfum að hafa mikinn og góðan ramma, svona heimili þarf á því að halda en að því sögðu þurfum við að laga meðferðina að hverjum og einum. Stundum þurfum við að finna nýja leið fyrir einhvern tiltekinn skjólstæðing og það er svo gott að hafa rými



til þess og geta haft starfsfólk sem speglar hvert annað og getur ráðgast hvert við annað um hvaða aðferðir eigi að prófa. Þetta á sérstaklega við þegar börn tengjast skjólstæðingnum. Þá þurfum við að vera sérstaklega opin fyrir hvernig við getum hjálpað í þessu tiltekna tilviki.

Einstaklingsmiðuð meðferð gerir þetta að heimili. Það er nákvæmlega eins og við þurfum inni á okkar heimilum að beita mismunandi aðferðum við okkar eigin börn. Það er það sama með skjólstæðinga, þannig náum við betri árangri. Hlaðgerðarkot er á góðum grunni en við erum í stöðugri vinnu við að gera betur. Við getum til dæmis nefnt að við erum að vinna verkefnabók tengda tólf sporunum og binda inn. Þau geta þá tekið hana með sér heim og haldið áfram að vinna í henni heima. Við erum líka að setja saman gæðahandbók fyrir okkur þannig að við getum gengið að og verið viss um að allir verkferlar séu réttir og skýrir. Við þurfum að tryggja að allir séu upplýstir og gangi í takt. Það á líka við samstarfið milli allra þeirra ólíku aðila sem sinna meðferðarstarfi. Við þurfum að finna góðan grundvöll til samstarfs og tryggja að við finnum samhljóm og berum virðingu hvert fyrir öðru. Það er líka lykilatriði að við tölum hvert annað upp en ekki niður, við erum öll í þessu til að hjálpa fólki.“

Signý er þess einnig fullviss að tíminn sé sérstaklega dýrmætur þegar kemur að meðferðarstarfi. Fólk dvelur í tvo til þrjá mánuði í Hlaðgerðarkoti og stundum lengur. Þá gefst tækifæri til að búa það undir lífið utan heimilisins að nýju og hjálpa því að bera ábyrgð. Hún segir að öll þurfum við á nytsamlegum verkfærum að halda sem komi að notum á lífsleiðinni. Samkennd gagnvart náunganum er lykillinn að starfinu í Hlaðgerðarkoti og þetta extra eða x-faktorinn gefur meðferðinni þar sérstöðu.





Pökkunarlausnir

Örugg pökkun verðmæta




ÍSFELL
Ísfell ehf, Óseyrarbraut 28
220 Hafnarfjörður, Sími 5200 500
www.isfell.is, isfell@isfell.is



DAGLEGAR FERÐIR

SELFOSS-REYKJAVÍK-SUÐURLAND

Káranes ehf
Loftorka Reykjavík
Sýningakerfi ehf
Álnabær
Trobeco ehf
Tryggingastærðfræðistofa Bjarna Guðmundssonar ehf
Segull ehf.
Óskatak
Wiiium
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf
Ísrör ehf
GR Verk
Kidka ehf
Saga forlag ehf.
Málmar ehf
Bjarnabót ehf.
Datek-Ísland ehf
Plúsmarkaðurinn
Vörukaup ehf.
GS Smiðir ehf
Café Mika
Línan ehf
Loft og raftækni
Grjótavík ehf
Atli Hilmarsson ehf.
Veitingahúsið Krua Siam
Múr og menn ehf
Rafmennt
Skolphreinsun Ásgeirs sf.
JS Gull ehf
Stjörustál ehf
Nethamar ehf.
H. Árnason ehf
Café Loki
Stay Apartments
Hugo film ehf
Klapparvör ehf
Hárstofa Viktors ehf.
Trévirki ehf
Tjarnarskóli ehf
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar
Jarðvegur ehf
Klettur-Skipaþjónusta ehf.
Teiknistofan Tröð ehf
RadíóRaf
Hefðir ehf.
Reikningshald og skattskil ehf.
Fjárhagsþjónustan slf.
Sjúkraþjálfun Reykjavíkur
Höfðakaffi
Lystigarðar ehf
Búhnykkur sf.
Axis-húsgögn ehf
Umbúðamiðlun ehf.
Pixel ehf
Nonni Litli
Bílar og tjón ehf
Kænan
H-Berg
Barkasuða Guðmundar
Íslenska kalkþörungafélagið ehf.
Verktækni
THG Arkitektar ehf
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur
Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum
Árni Helgason
Esja eignir ehf
Sólargluggatjöld
Ásborg slf.
Reykhúsið Reykhólar ehf.
Rafstjórn ehf

H.G.G. - Heilsa ehf.
Val - Ás ehf - Valás ehf
Hugsjá ehf
Intercultural communic Ísl ehf
Útfararstofa Íslands
Í réttum ramma ehf
KP Byggir ehf
Rósaberg ehf
Aðalmúr ehf.
Fjarðargrjót ehf.
Himnaríki ehf
Lofttækni ehf.
Malbikunarstöðin Höfði ehf.
Bókráð, Bókhald og ráðgjöf ehf.
Boreal
Allraverk ehf
Hvítasunnukirkjan á Akureyri
Bílaverkstæði Hafsteins - Bifreiðaverkstæði Hafsteins
KK Kranabíll ehf.
Smiðjukot ehf.
Finn garður ehf
Jarðafi
Bátur ehf.
Marhólmur
Vörðufell ehf
Evrópulög ehf
Króm og hvítt ehf
Velmerkt ehf
Hafnarnes VER hf.
Hamraborg ehf
Dagleið ehf
Rými ehf - tækniþjónusta
Landlínur ehf
ALM Verðbréf ehf
H Hauksson
Geir ehf
RAG Import & Export ehf.
Argos ehf
Ergoline Ísland ehf
Hunang grafísk hönnun
Vatnaskil ehf
Aval ehf
Pípulagnaverktakar ehf.
Austfirskir verktakar
Vélaleigan Bliki ehf
Hagsuða ehf
SHV pípulagningsþjónusta ehf
SI raflagnir ehf
Trésmiðir.is ehf
Bifreiðaverkstæði Björns Pálmasonar ehf
K2 tækniþjónusta
Gólf og vegglist
Proforma ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
BGI málarar ehf
Nautica
Geislatækni ehf, Laserþjónustan
Ping Pong
Vogar ferðaþjónusta - Vogabændur ehf
Höfuð-Verk slf.
Samhentir Kassagerð
Premium ehf
ST8 ehf.
Grjótorka ehf
DS lausnir
Þakmálun ehf
Lyra
Flugtak ehf.
ÖX ehf
Tengi
Straumblik ehf

Skorri
Kurt og Pí
Handlaginn ehf
Proevents ehf.
Brunahönnun slf.
Vilhjálmsson sf
AP varahlutir / Græn gata
Tannlæknastofa Elfu Guðmundsdóttur - Elfa
Guðmundsdóttir
Beyki
Akraneskaupstaður
Álguggar JG ehf
Endurskoðun Vestfjarða ehf.
Dynkur
Arnar Matthíasson slf.
Fii ehf
Ísfrost ehf
Cosmo ehf.
Vestri ehf
Spútnik
Hjálmarsson ehf
Raftíðni ehf
Lárentínus Kristjánsson
Krissakot ehf.
Frár ehf.
Vélsmiðjan Hagstál
Nesvélar ehf.
Regnbogalitir ehf - málningarþjónusta
SK ehf.
Hókus Pókus ehf
Eldhestar - Volcano Horses
GT-bílar ehf - Heimsbílar
PKP eignarhaldsfélag ehf
Marska
Kvenfélagið Baugur
Rima Apótek ehf
Híðylamálun ehf
Bókhaldsþjónustan Örninn
Byggingafélagið Bakki ehf
Arkitektastofan OG ehf.
Bílaverkstæði Edda K ehf
VK verkfræðistofa ehf.
Hampiðjan
iBus ehf.
Al-verk ehf.
SaltyTours - ferðaþjónusta
Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar
Landhús ehf
Grófargil ehf.
Birtingur ehf.
Eyjalind ehf
Ugla útgáfa ehf.
Eignamálun ehf
Opnar dyr ehf - Gistiheimilið Alba
Vörubíll Þ B ehf
Tannlæknaþjónustan.is
Toppmúr múrviðgerðaþjónusta
Dalsgarður ehf
Dyr ehf
JE Vélaverkstæði ehf
Orkubú Vestfjarða
Hótel Eyvindará
Rafrún ehf
VSB verkfræðistofa ehf
Skýrslur og skil
Blikkarinn ehf
Suðurverk
Terra Export
Ósal ehf varahlutir
Eiþóra ehf

Elsta meðferðarheimili landsins

Í tilefni hálftrar aldar afmælis Hlaðgerðarkots var opið hús fimmtudaginn 8. ágúst síðastliðinn. Margir góðir gestir lögðu leið sína þangað og sýndu samtökunum og starfseminni í Hlaðgerðarkoti hlýhug og stuðning. Ljósmyndir: Natalie T. Narváez Antonsdóttir

Hlaðgerðarkot í Mosfellsdal er elsta starfandi meðferðarheimili landsins. Það var formlega vígt 6. júlí 1974 og í fyrstu voru þar fjórtán manns í einu en í dag rúmar Hlaðgerðarkot um þrjátíu einstaklinga í meðferð. Á síðastliðnum fimmtíu árum hafa þúsundir einstaklinga notið þar stuðnings og náð góðum bata. Andrúmsloft í Hlaðgerðarkoti er einstakt og hverjum og einum mætt af virðingu og hlýju til að gefa nýja von og afl til að byggja sig upp.

Saga Hlaðgerðarkots er merkileg og sýnir hve mikils virði samhjálpa, samliðan og skilningur er öllum sem glíma við vímuefnaröskun. Árið 1972 kom frá Svíþjóð ungur maður, Georg Viðar Björnsson, en hann hafði komist í samband við Lewi Pethrus stiftelse í Stokkhólmi. Upplifði hann þar sitt afturhvarf og frelsaðist.

Knúinn áfram af hugsjónum og þakklæti fyrir sína upplifun kom hann á fót vísi að hjálparstarfi í bilskúr á Sogavegi og í Citroen-bíl sem hann átti. Jafnframt hófst ný umræða í kringum þá er glíma við fíknivanda og samfélagið tók að þokast í átt til skilnings á sjúkdómum af þessum toga. Starf Georgs Viðars var mótað eftir starfi L.P. stofnunarinnar í Svíþjóð og var byggt á trú.

Afmælisgjafirnar grunnur að góðgerðastarfi

Þann 31. janúar árið 1973 varð forstöðumaður Hvítasunnukirkjunnar Filadelfíu, Einar J. Gíslason, fimmtugur. Hann ákvað að afþakka allar persónulegar gjafir og biðja þá sem vildu gleðja hann á afmælisdaginn að gefa peninga til stofnunar nýrra hjálparsamtaka. Á hátíðarsamkomu, honum til heiðurs, söfnuðust 122.000 krónur og á sama tíma var Samhjálpa formlega stofnsett. Í mars þetta sama ár var upphæðin komin í 400.000

krónur og hafist var handa við að leita að hentugu húsnæði fyrir meðferðarheimili.

Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur átti húsið Hlaðgerðarkot í Mosfellsdal og þegar það var sett í solu setti nefndin það skilyrði að það yrði aðeins selt aðilum er hygðust reka þar góðgerðarstarfsemi. Afmælisgjaf Einars J. nægði fyrir útborgun í Hlaðgerðarkot og var það keypt enda þótti það henta einkar vel sem meðferðarheimili. Georg Viðar var ráðinn fyrsti forstöðumaður meðferðarheimilisins og starfaði til vorsins 1977. Á fyrsta starfsárinu var tekið á móti 70 manns.

Óli Ágústsson tók við þegar Georg dró sig í hlé og hann og Ásta Jónsdóttir kona hans settu mikinn svip á starfið og mótuðu það þau tuttugu og þrjú ár sem þau veittu því forstöðu. Húsið í Hlaðgerðarkoti varð fljótt of litið og nýbygging var kostuð með solu hljómplatna og bóka sem gengu mjög vel. Þar á meðal var bókin Krossinn og hnífsblaðið. Kvikmyndin sem var gerð eftir bókinni og sýnd víða vakti mikla athygli á Samhjálpa og starfinu. Þetta uppbyggingarstarf skilaði miklum árangri og Samhjálpa festi sig í sessi.

Heiðar Guðnason og Sigrún Drífa Jónsdóttir tóku við af Óla og Ástu. Þau veittu Samhjálpa forstöðu í tólf ár og gerðu margar breytingar á starfseminni. Meðal annars var faglegur grunnur meðferðinnar í Hlaðgerðarkoti styrktur. Margt duglegt, ósérhlifið og einstakt fólk hefur síðan komið að starfinu, styrkt það og eftir hvert með sínum hætti, nefna má Guðrúnu Einarsdóttur. Hún setti mikinn svip á starfið og á stóran þátt í að sú ímynd skapaðist að Samhjálpa starfaði af náungakærleika gagnvart skjólstaðingum sínum.

Mikil uppbygging

Í gegnum árin hefur farið fram mikið uppbyggingarstarf í

Hlaðgerðarkoti. Húsið var í upphafi 500 fermetrar og pláss fyrir 14 vistmenn. Árið 1992 var hafist handa við endurbyggingu gamla hússins og árið 2015 ráðist í nýbyggingu á lóðinni með aðstoð þjóðarinnar. Safnað var fyrir henni í beinni útsendingu á Stoð 2 og viðtökurnar urðu framar vonum. Ljóst var að meðal landsmanna ríkti skilningur á vanda þeirra sem glíma við fíkn og öllum í mun að skapa þeim fjölbreytt og vönduð meðferðarúrræði. Síðan þá hefur farið fram margvíslegt viðhald og endurbætur á bæði húsnæðinu og aðstöðunni. Samhjálp kostar það allt af sjálfsaflafé og hefur notið aðstoðar margra fyrirtækja og samtaka. Þar er fremst í flokki Oddfellow-reglan sem hefur stutt við uppbygginguna með ómetanlegum hætti. Hún hefur styrkt Samhjálp um álíka háa upphæð og safnaðist í landsöfnuninni.

Þess má einnig geta að Samhjálp hefur notið einstakrar förnýsi og velvildar frá einstaklingum sem hafa gefið vinnu sína. Magnús Sædal Svavarsson var byggingastjóri viðbyggingar og endurbóta á húsnæðinu eftir landsöfnunina og hans framlag var ómetanlegt. Einnig hafa ótal iðnaðarmenn, sem sumir hafa komið og unnið sjálfbodastarf um áratuga skeið, í hópi slíkra velunnara og án þeirra hefði aldrei tekist jafnvel til og raunin er með allan húsakost í Hlaðgerðarkoti. Margar konur hafa lagt starfinu lið með því þrjóna jólagjafir og leggja lið á ýmsan hátt.

Einstaklingsmiðuð meðferð

Meðferð í Hlaðgerðarkoti er einstaklingsmiðuð. Þar starfar þverfaglegt teymi læknis, hjúkrunarfræðings, félagsráðgjafa og áfengis- og fíkniráðgjafa ásamt því sem umsjónarmenn eru við störf allan sólahringinn og eru til stuðnings þeim sem eru í meðferð. Lengd meðferðar er sveigjanleg og endurskoðuð í hverju tilfelli fyrir sig.

Meðferðarstefna Hlaðgerðarkots byggir á að áfengis- og vímuefnaröskun eigi sér margvíslegar rætur, meðal annars samfélagslegar, félagslegar, sálfélagslegar, lífeðlisfræðilegar og læknisfræðilegar. Í Hlaðgerðarkoti er lögð áhersla á að greina og vinna með sálfélagslega, félagslega og samfélagslega þætti. Unnið er með æsku og uppeldi einstaklinga, áföll, félagsleg og andleg vandamál.

Meðferðarstarf í Hlaðgerðarkoti byggir á hugmyndum 12 spora kerfisins. Fræðsla, fyrirlestrar, hópastarf og einstaklingsviðtöl miðast öll við hjálp til sjálfshjálpar til að efla einstaklinginn og auka þekkingu hans á þeim vanda sem vímuefnafíkn er. Hluti af því er vinna með mikilvæga þætti svo sem samskipti, sjálfsmynd, lífsleikni og ábyrgð. Í meðferðarstarfinu er mikil áhersla lögð á sjálfsvinnu og þátttöku hvers og eins.

Meðferðarheimilið er umkringt falgri náttúru Mosfellsdals og þar gefst folki tækifæri til að undirbúa sig vel undir þátttöku í samfélaginu að nýju. Árangur af starfinu hefur verið einstaklega góður og sveigjanlegur meðferðartími og aðstoð til að taka næstu skref gegna þar lykilhlutverki. Stöðugt er unnið að því að bæta aðstöðu og umhverfi í Hlaðgerðarkoti og þar munar mestu um velvild almennings sem í gegnum tíðina hefur styrkt starfið. Starfsfólk Samhjálpar horfir því hjartstýnt fram á veginn og til farsældar í starfi næstu fimmtíu árin.



„Við höfðum bara gaman af þessu, öldungarnir“

-segir Kornelíus Traustason um fjögurra ára vinnu við uppbyggingu í Hlaðgerðarkoti



Kornelíus Traustason, eða Konni eins og hann er alltaf kallaður, svaraði hjálparkalli bróður síns, Varðar, og mætti upp í Hlaðgerðarkot til að setja nokkra glugga í nýbygginguna, árið 2016. Gluggarnar fóru í en verkefnin urðu fleiri og áður en yfir lauk hafði Konni unnið í sjálfböðavinnu við endurnýjun og uppbyggingu húsanna í Hlaðgerðarkoti í fjögur ár.

Þegar hann var spurður hvað hann fengi borgað fyrir þetta og hafði svarað ekkert sagði spyrjandinn: „Jah, þið hafið bjargað mörgum mannslífum, félagarnir.“

Og það eru orð að sönnu. En fyrst af öllu, hvernig atvikaðist það að þú komst í Hlaðgerðarkot þess albuinn að koma nokkrum gluggum fyrir á sínum stað? „Þetta er eiginlega Verði að kenna, allt saman,“ segir hann. „Málið var það að húsið var að steypa upp millibyggingu og þá var allt stopp. Vörður hringdi í mig og bað mig að hjálpa sér. Gluggarnir voru komnir á staðinn og glerið ásamt efni sem þurfti til

isetninga en peningarnir búnir. Hann ætlaði að fara í það sjálfur að koma þessu í en bað mig að aðstoða. Þegar eitthvað vantar er hringt í stóra bróður. Ég fór upp eftir og hjálpaði honum að setja í þessa glugga en það endaði með því að ég fór ekkert þaðan fyrr en eftir fjögur ár.“

Konni er lærður smiður. Hann var nýhættur að vinna þegar þetta var. Hafði sinnt viðhaldi bygginga á Landspítalanum. „Ég var kominn á tíma. Þegar maður er orðinn sjötugur má maður ekki vinna lengur hjá ríkinu. Þeir vildu nú að ég héldi áfram samt en ég ákvað að hætta bara. Það hittist því þannig á að ég var nýhættur þar og þess vegna passaði ágætlega að fara í þetta og ég var þarna þar til húsið var komið í það horf að hægt var að fara að nota það. Þetta var auðvitað heilmikil vinna. Það var í húsi sem byggt var á árunum 1979-1984 og þá var ég þarna upp frá og við byggðum húsið sem herbergin eru í núna. Þá var ég hjá Óla Ágústssyni. Hann kallaði mig í vinnu þá.“



Stóri bróðir til hjálpar

Þrátt fyrir að vera öflugur var Konni ekki einn að verki. Hann nýtti sér gott samband sitt við æskuvinina. „Ég fékk Jóhannes Óskarsson rafvirkja með mér og Braga Fannberg,“ segir Konni. „Þeir voru svona aðstoðarmenn mínir í þessu og auðvitað komu svo fleiri að verki, píparar og fleiri iðnaðarmenn. Þeir tveir voru líka hættir að vinna. Gamli Vestmannaeyingar báðir. Þegar búið var að koma nýja eldhúsinu á koppinn var gamla eldhúsið rífið og hreinsað út af hæðinni allri. Þar voru nokkur herbergi og íbúð. Þetta var gert fókheld að innan og síðan var farið að byggja upp herbergin. Það tók þennan tíma. Við höfðum bara gaman af þessu, öldungarnir, að vera í þessu og klára þetta. Magnús Sædal stjórnaði svo verkinu og var ákaflega þægilegur maður að vinna með.“

Það er alltaf gefandi að horfa á vel unnið verk að því loknu og þeir félagarnir nutu þess svo sannarlega. „Já, verkefnin voru það mikil þegar ég kom þarna að ég sá að Vörður réði ekkert við þetta einn. Stóri bróðir þurfti að hjálpa. Við erum búnir að vinna mikið saman í gegnum tíðina, bræðurnir. Ég kom líka að byggingu kirkjunnar fyrir norðan þegar hann var þar. Maður hefur komið víða við,



byrjaði auðvitað eldsnemma að byggja úr legókubbum og þegar maður stækkaði fór maður að byggja úr steinsteypu og tímri,“ segir Konni að lokum og enn má sjá handbragð hans á byggingum víða í Hlaðgerðarkoti.

**BÍLALEIGA
AKUREYRAR**
— Höldur —

Europcar

Ísafjörður, Siglufjörður, Þórshöfn, Akureyri, Husavík, Sauðárkrúkur, Vopnafjörður, Egilsstaðir, Neskaupstaður, Ólafsvík, Höfn, Reykjavík, Keflavík, Selfoss, Vestmannaeyjar

Góð þjónusta um land allt
Aðalnúmer 461 6000 • www.holdur.is

**VIÐ HÖFUM EKKI HANNAÐ
RAFBÚNAÐ Í ELDFLAUG
EN VIÐ GETUM ÞAÐ**

LOTA

Nýtt neyslurými og Matthildar- samtökin standa vaktina



Skaðaminnkun er hugmyndafræði sem snýst um að fyrirbyggja skaða og minnka þá áhættu er óhjákvæmilega fylgir notkun vímuefna. Matthildarsamtökin um skaðaminnkun og Rauði krossinn hafa verið í forystu hér á landi hvað varðar að kynna og vinna eftir þessari hugmyndafræði. Rauði krossinn rekur Frú Ragnheiði og neyslurýmið Ylju en þar er lögð áhersla á að mæta fólki þar sem það er og veita því lágþroskuldarheilbrigðisþjónustu. Matthildarsamtökin hafa sinnt fræðslu og verið viðstödd viðburði með það fyrir augum að veita skaðaminnkunarþjónustu og sálrænan stuðning.

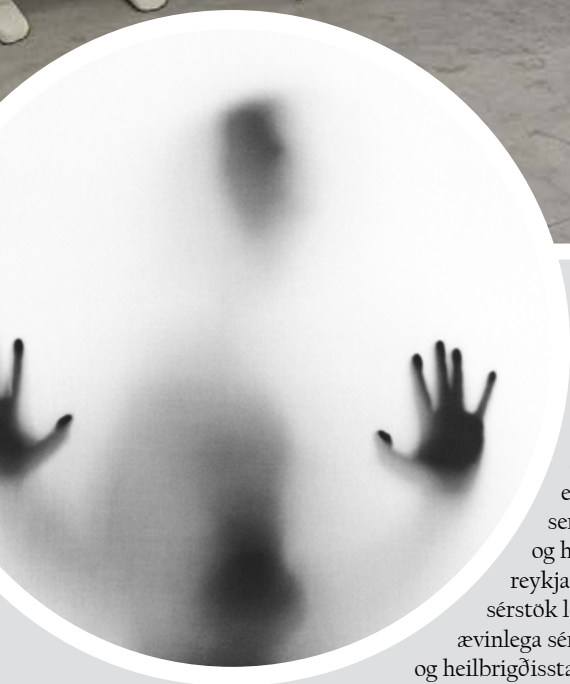
Nýtt neyslurými, Ylja, var opnað í Reykjavík í ágúst í Borgartúni við hlið Kaffistofu Samhjalpar. Þar er einstaklingum sem glíma við fíkn veitt veitt heilbrigðisþjónusta. Unnið er eftir hugmyndafræði skaðaminnkunar og þáverandi heilbrigðisráðherra, Willum Þór Þórsson, sagði nauðsyn þess blasa við. Í fréttatilkynningu frá heilbrigðisráðuneytinu sagði:

„Neyslurými er lagalega verndað umhverfi þar sem

einstaklingar með neysluvanda, 18 ára og eldri, geta notað vímuefni í öruggu umhverfi undir eftirliti sérhæfðs starfsfólks. Hugmyndafræðin að baki felst í skaðaminnkun, þ.e. að draga úr skaðsemi vímuefnaneyslu, tryggja öryggi notenda og koma í veg fyrir dauðsföll. Notendur þurfa að útvega sín eigin efni en í neyslurýminu fá þeir meðal annars hreinan sprautubúnað og öruggt rými til að nota efnið. Í Ylju verður ávallt heilbrigðisstarfsfólk og sérhæfðir starfsmenn á vakt. Þar verður einnig veitt lágþroskuldarheilbrigðisþjónusta, s.s. meðhöndlun sára og sýkinga og unnt að taka blóðprufur til að greina smit, s.s. lifrabólgu, kynsjúkdóma eða HIV-smit.“

Næst til einstaklinga sem annars fengju enga hjálp

Rauði krossinn sér um þjónustuna en heilbrigðisráðuneytið og Reykjavíkurborg standa einnig að baki rýminu sem er í 100 fermetra gámahúsi sem er fjármagnað af ríkissjóði í gegnum Sjúkratryggingar Íslands. Þar eru tvö neyslurými, salerni fyrir



notendur og starfsfólk, kaffistofa og hjúkrunarrými. Stærra neyslurýmið er ætlað fyrir þá sem sprauta sig í æð og hitt fyrir þá sem reykja fíkniefni og þar er sérstök loftræsing. Á vakt eru ævinlega sérhæfðir starfsmenn og heilbrigðisstarfsmenn.

Gerð var tilraun fyrir ári með færanlegt neyslurými undir sama nafni og það greiddi leiðina að opnun þessa nýja úrræðis, að sögn Willums Þórs Þórssonar. Við opnun rýmisins sagði Willum Þór meðal annars: „Nauðsyn á mikilvægi þessa verkefnis er algjörlega staðfest, ekki síst með þessu tilraunaverkefni

með Yljubílinn þetta ár sem hann var á ferðinni.“ En unnið er að frekari stefnumótun í anda skaðaminnkandi hugmyndafræði í heilbrigðiskerfinu. Starfsfólk gefur engin lyf fyrir utan venjuleg verkjalyf en brugðist er við banvænum ofskömmtum ef þörf er á.

Rauði krossinn rekur einnig hjálparbílinn Frú Ragnheiði en þangað leita um það bil sjo hundruð einstaklingar árlega og meirihluti þeirra konur. Þeir einstaklingar er leita í skjól neyslurýmisins Ylju og hjálparbílsins Frú Ragnheiðar eru heimilislausir, hvergi skráðir hjá heimilislækni eða heilsugæslu og í sumum tilfellum ósjúkratryggðir. Þessir einstaklingar eiga ekki í önnur hús að venda og oft eru eini staðirnir þar sem næst til þeirra til að veita hjálp þessi skaðaminnkandi úrræði og Kaffistofa Samhjálp.

Matthildarsamtökin viðstödd viðburði

Talsmenn Matthildarsamtakanna hafa lagt áherslu á að takast þurfi á við vímuefnanotkun í samfélaginu af raunsæi. Í sumar

veitti nýtt vettvangsteymi á vegum samtakanna skaðaminnkunarþjónustu og sálrænan stuðning á Lunga, Hátíðni, Norðanpaunk, Sleik, hinsegin klúbbakvöldi og svo Buxum sem var teknóviðburður skipulagður meðal annars af raftónlistarmanninum Bjarka.

Erlendis hafa slík skaðaminnkunarúrræði verið starfrækt lengi og gefið góða raun. Þjónustan er bæði staðbundin og færanleg. Teymið kemur sér fyrir í sérstöku herbergi en einnig geta gestir viðburðarins sent skilaboð eða hringt og óskað eftir aðstoð. Samkvæmt upplýsingum frá Matthildi leituðu til þeirra hátt í 200 manns og voru flestir á aldrinum 20 til 24 ára. Um það bil fjórðungur var eldri eða á aldrinum 25 til 30 ára og um 12 prósent einstaklinga notuðu fornaðni hán.

Þjónustan sem samtökin veittu í ár var margþætt. Meðal annars aðstoðuðu þau fólk sem orðið hafði fyrir minniháttar slysum og buðu sálrænan stuðning þeim sem leið illa andlega. Þau veittu einnig skaðaminnkandi ráðgjöf og fræddu einstaklinga um þær hættur er fylgja vímuefnanotkun.

Hugmyndafræði skaðaminnkunar verður stöðugt útbreiddari en í henni felast verkefni og verklag sem miðar fyrst og fremst að því að draga úr heilsufarslegum, félagslegum og efnahagslegum afleiðingum notkunar löglegra og ólöglegra vímuefna. Unnið er út frá því að nálgast þjónustuþegann af virðingu og án dómhörku.





TG VERK

www.tgverk.is



HAFNARTORG
REYKJAVÍK









Garðatorg



Bryggjuhverfi



LINDIN
FJÓLMÍÐLUN ÚTVARP
www.lindin.is

Hlustaðu allan hringinn!



Skaða- minnkandi nálgun virkar

Höfundur: Sigríður Ella Jónsdóttir, teymisstjóri skaðaminnkunar og félagslegra verkefna hjá Rauða krossinum.

Frá árinu 2009 hefur Rauði krossinn verið leiðandi í skaðaminnkandi aðgerðum á Íslandi, með mannréttindi og virðingu fyrir einstaklingnum að leiðarljósi. Öll verkefni félagsins byggja á hugmyndafræði skaðaminnkunar, en verkefnin Frú Ragnheiður og Ylja eru sérstaklega unnin með skaðaminnkandi nálgun í huga og út frá aðferðafræði skaðaminnkunar.

Skaðaminnkun er byggð á gagnreyndum aðferðum sem sýna ótvíræðan ávinning bæði fyrir einstaklinga og samfélagið. Hún er hluti af mannúðlegri nálgun sem snýst ekki um að fyrirbyggja sjálfa notkunina heldur að draga úr skaðlegum afleiðingum hennar. Markmiðið er að bæta lífsgæði, tryggja öryggi og skapa úrræði sem mæta fólki á þess forsendum, þar sem það er statt.

Frú Ragnheiður

Frú Ragnheiður er starfrækt á Akureyri, Suðurnesjum og á höfuðborgarsvæðinu og helstu viðfangsefni Frú Ragnheiðar eru nálaskiptaþjónusta, lágþröskuldaheilbrigðisþjónusta, sálrænn stuðningur, skaðaminnkandi leiðbeiningar og örugg förgun á notuðum búnaði. Frú Ragnheiður hefur sinnt lágþröskuldaheilbrigðisþjónustu fyrir jaðarsetta einstaklinga frá upphafi en varð formleg heilbrigðisþjónusta árið 2019. Frú Ragnheiður sinnir heilbrigðisþjónustu í nærumhverfi einstaklinga

þar sem hægt er að láta meta sýkingar, fá uppáskrifuð sýklalyf, fá sáraskipti og einnig er boðið upp á skimun fyrir HIV og lifrabólgu í samstarfi við Landspítala. Þessi þjónusta dregur úr líkum á dýrari heilbrigðisþjónustu síðar meir og stuðlar þannig að samfélagslegum ávinningi.

Hluti af samfélagslegri skaðaminnkun verkefnisins er að safna saman notuðum sprautubúnaði, en skaði getur hlotist af ef sliðum búnaði er komið fyrir í ruslatunnu eða skilinn eftir á víðavangi. Skjólstæðingar Frú Ragnheiðar hafa skilað inn samtals 5.456 lítrum af notuðum nállum og sprautubúnaði sem farið hefur í örugga förgun það sem af er árinu. Heimsóknir í bilinn í ár telja tæplega 6.000 og um 700 einstaklingar hafa nýtt sér þjónustuna. Traust samband hefur myndast við hóp sem alla jafna er erfitt að ná til og starfið hefur skilað góðum árangri. Þetta traust er mjög dýrmætt og má þar þakka óeigingjörnu starfi sjálfbóðaliða sem standa vaktina öll kvöld vikunnar nema laugardaga, allan ársins hring. Án þeirra væri þessi þjónusta ekki í boði.

Neyslurýmið Ylja

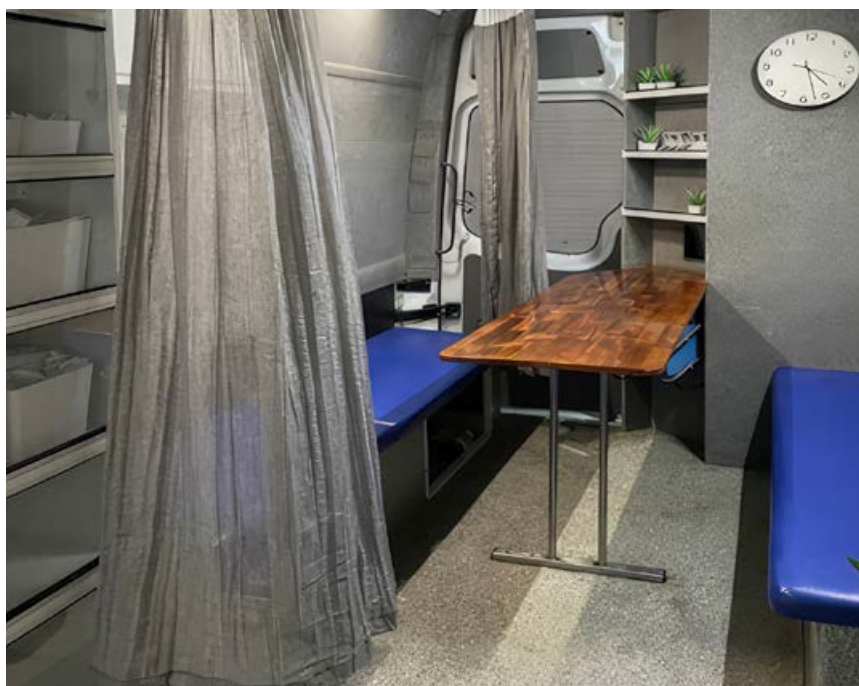
Ylja, færanlegt neyslurými, hóf starfsemi sína í mars 2022 sem tilraunaverkefni til eins árs. Um var að ræða neyslurými í bíl og var tilgangurinn að leggja mat á þörfina fyrir slíkt. Verkefnið sýndi fljótt fram á tilgang sinn og var stórt skref tekið í skaðaminnkandi



Þjónustu hér á landi þegar fyrsta staðbundna neyslurýmið Ylja var opnað 7. ágúst á þessu ári. Ylja er öruggur staður fyrir einstaklinga til að nota vímuefni í æð en einnig er reykrými þar sem einstaklingar geta reykt vímuefni.

Í Ylju, líkt og í Frú Ragnheiði, er lögð áhersla á skaðaminnkandi hugmyndafræði og þar er boðið upp á sálfélagslegan stuðning, lágþroskudaheilbrigðisþjónustu og skaðaminnkandi leiðbeiningar. Ylja er opin virka daga frá kl. 10-16. Frá opnun Ylju í ágúst hafa heimsóknir verið tæplega 900 og um 120 einstaklingar nýtt sér þjónustuna. Gott aðgengi að úrræðum og þjónustu fyrir þennan hóp á hans vettvangi er hluti af því að mæta viðkomandi þar sem hann er staddur.

Verkefnin standa vörð um viðtæka þekkingu á mikilvægi skaðaminnkunar og hafa leitt til bættrar þjónustu til þeirra sem þurfa og sýnt hefur verið fram á að þau eru árangursrík og örugg. Skaðaminnkun byggir á mannréttindum og viðurkenningu á því að öll líf skipta máli.



Bjóða hlýju og næringu fyrir sálina á Jólastund Samhjalpar

Þegar jólin nálgast er óhjákvæmilegt að streitan nái sífellt sterkari tókum á fólki. Það er einfaldlega í mörg horn að líta og margt sem þarf að gera á þessum árstíma. Þess vegna er ofurlitil kyrrðar- og gleðistund vel þegin. Jólastund Samhjalpar eru tónleikar í Hvítasunnukirkjunni Filadelfíu þann 12. desember næstkomandi. Það er Sveinn Þráinn Guðmundsson sem átti hugmyndina að því að skapa notalega jólastund fyrir alla þá sem þurfa á að halda og hann hefur veg og vanda af skipulagningunni.

En hver var kveikjan að þeirri hugmynd að blása til Jólastundar Samhjalpar?
„Okkur langaði einfaldlega að halda hátíðlegan viðburð í aðdraganda jóla og fannst tilvalið að nýta hann sem vettvang til að styrkja starf Samhjalpar,“ segir Sveinn. „Við ætlum að eiga virkilega hlýlega og hátíðlega stund í aðdraganda jóla – njóta samveru við hvert annað og hlýða á ljúfa jólatóna. Söngvarar kvöldsins verða Bína Hrönn, Edgar Smári, Íris Beata, Katrín Inga, Sveinn Þráinn, Þóra Gréta og fleiri. Við þurfum auðvitað undirleik og hljómsveitina skipa: Einar Sigurmundsson, Emil Hreiðar, Hjálmar Karl, Hjalti Gunnlaugs, Margrét Árnadóttir og Pála Árnadóttir.“

Þú hefur augljóslega fengið í lið með þér hóp frábærra tónlistarmanna og söngvara. Voru allir tilbúnir að leggja hönd á plóg? „Það hefur margt frábært fólk komið að Jólastund Samhjalpar og tekið að sér ýmis verkefni stór og smá. Öll hafa þau verið tilbúin að gefa sína vinnu til Samhjalpar, enda mikilvægt málefni að styðja við.“

Gjöf án nauðungar og ekki með ólund

Það er ókeypis inn á tónleikana svo lengi sem húsrúm leyfir en tekið við framlögum. Hvers vegna kaust þú að fara þá leið frekar en að innheimta aðgangseyri? „Tónleikarnir eru haldnir með það helst í huga að koma öllum í hátíðarskap í aðdraganda jóla. Við viljum að allir hafi tækifæri til að koma og aðgangseyrir komi ekki í veg fyrir það. Á



tónleikunum munum við svo safna fyrir starfi Samhjalpar og eins og segir í Síðara Korintubréfi 9:7 „Sérhver gefi eins og hann hefur ásett sér í hjarta sínu, ekki með ólund eða með nauðung, því að Guð elskar gláðan gjafara.““

Þetta er falleg hugsun og sannarlega nokkuð sem gott er að ígrunda einmitt á þessum árstíma. Þið hvetjið fólk til að koma og eiga saman notalega stund, njóta samveru. Nú er hætt við að jólastressið

sé að ná tókum á fólki einmitt á þessum tíma. Er tilgangurinn kannski öðrum þræði að draga úr því? „Á tónleikunum verða spiluð afslöppuð jólalög sem munu klárlega draga úr stressinu og mýkja okkur upp í jólaundirbúningnum,“ segir Sveinn Þráinn og brosir.

Þarf fólk að skrá sig einhvers staðar eða láta vita hafi það áhuga á að koma á tónleikana? „Engin skráning er nauðsynleg á tónleikana en húsið opnar 19:30. Filadelfíukirkjan er í Hátúni 2 og gott að hafa í huga að allar gjafir og styrkir sem berast renna óskiptar til þeirra sem þurfa á aðstoð að halda. Við bjóðum alla velkomna að koma og vera með okkur á þessu notalega jólakvöldi og upplifa hátíðaranda sem nærir hjarta og sál,“ segir Sveinn Þráinn að lokum.





NIVEA

NÝTT

LJÓMANDI HÚÐ BYRJAR MEÐ HREINSUN

INSTANT
GLOW
EFFECT

+5%
SERUM

NIVEA

NEW

Micellar Water
SKIN GLOW
FACE - EYES - LIPS

+5% SERUM
WITH VITAMIN C & E



1 Effective waterproof make-up removal 2 Gentle cleansing 3 Brightens the skin for a more even & radiant skin complexion
1 Entfernt wasserfestes Make-up effektiv 2 Reinigt sanft 3 Bringt die Haut zum Strahlen & sorgt für einen ebenmäßigeren Teint

NO PERFUME - FOR DOLL & SENSITIVE SKIN
OHNE PARFUM - FÜR ZÄHLE & SENSIBLE HAUT

DERMATOLOGICALLY & OPHTHALMOLOGICALLY APPROVED** 400ml

MEÐ
C- & E-
VÍTAMÍNI



*Brightening Effect tested in clinical study.