

Samhjalparblaðið

Samhjalp



Andri Már varð edrú fyrir son sinn
Þakklátur fyrir líkamsárásina í dag

Sérsvið Svölu er skaðaminnkun
„Skaðaminnkun hverfist um mannréttindi þeirra sem nota vímuefni“

Helgi var á leið heim úr ríkinu þegar kallið kom
„Eitthvað sagði mér að ég þyrfti að fara“

Lengri opnun Kaffistofunnar gefur góða raun

Gunnar Hersveinn fjallar um raunverulegt frelsi

41. árgangur – 1. tölublað 2024

Útgefandi: Samhjálp

Auglýsingaöflun: Samhjálp

Ábyrgðarmaður: Valdimar Þór Svavarsson

Hönnun og umbrot: Samskipti

Prentun: Samskipti

Forsíðumynd og

myndvinnsla: Helgi Thorshamar

Myndir í blaðinu: Ragnhildur

Aðalsteinsdóttir og fleiri

Ritstjórn: Steingerður Steinarsdóttir

Efnisyfirlit

VIÐTÖL

- 4 **Andri Már Ágústsson** varð edrú fyrir son sinn.
- 10 **Gunnar Hersveinn** fjallar um frelsi, val og alkóhól.
- 12 **Rannveig Einarsdóttir** segir góða reynslu af lengdum opnunartíma Kaffistofu Samhjalpar.
- 16 **Helgi Thorshamar** var á leið heim úr ríkinu þegar honum bauðst meðferð í Hlaðgerðarkoti.
- 24 **Svala Jóhannesdóttir** þekkir vel hugmyndafræði skaðaminnkunar.
- 36 **Tryggvi K. Magnússon** og **Rósý Sigþórsdóttir** tala um tengsl starfsemi Samhjalpar og heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna.

GREINAR

- 14 **Lengi var drykkja kvenna litin hornauga og þær ólíklegri en karlar til að þróa með sér fíkn.**
- 32 **Skaðaminnkun er hugmyndafræði sem farið er að reyna víða í heiminum.**



Starfsemi Samhjalpar

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

Skrifstofa Samhjalpar

Skútuvogi 1g, 104 Reykjavík

Framkvæmdastjóri: Valdimar Þór Svavarsson

Sími: 561 1000

Netfang: samhjalp@samhjalp.is

Opíð kl. 10-15 virka daga

Kaffistofa Samhjalpar

Borgartúni 1a, 105 Reykjavík

Verkefnastjóri: Rósý Sigþórsdóttir

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

Áfanga- og stuðningsheimilið M18

Miklabraut 18, 105 Reykjavík

Umsjónarmaður: Tryggvi K. Magnússon

Sími: 561 1000

Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Áfanga- og stuðningsheimilið D27

Dalbreyku 27, 200 Kópavogi

Umsjónarmaður: Tryggvi Magnússon

Sími: 561 1000

Netfang: studningsheimili@samhjalp.is



Að njóta eða nota

Áfengis- og vímuefnaröskun er alvarlegur sjúkdómur sem tugþúsundir Íslendinga eiga við að etja. Í kringum hvern einasta einstakling sem þjáist af sjúkdómnum er fjöldi fólks sem þjáist með vegna skelfilegra birtingarmynda sjúkdómsins. Örvæntingarfullir foreldrar, makar, systkini, ömmur, afar og vinir eru meðal þeirra sem verða fyrir áhrifum af þessum eyðandi sjúkdómi sem er í raun engum líkur. Algjör vanmáttur, sorg, reiði, tómleiki og örvænting eru meðal þeirra sáru tilfinninga sem aðstandendur finna fyrir þegar ástvinir þeirra gjörbreytast og hverfa inn í harðan heim fíknarinnar. Margir koma aldrei þaðan aftur.

Í fyrra Kórintubréfi, 6. kafla, segir Páll postuli meðal annars: „Allt er mér leyfilegt en ekki er allt gagnlegt. Allt er mér leyfilegt en ég má ekki láta neitt fá vald yfir mér.“ Þetta eru sterk varnaðarorð sem minna okkur á að við stöndum öll frammi fyrir því að velja og hafna í lífinu þegar kemur að ýmsu sem við fáum að njóta, hlutum sem veita okkur stundarvellíðan. Áfengis- og vímuefnaröskun tekur þennan valmöguleika frá fólki hvað áfengi og önnur vímuefni varðar. Þau sem þjáist af sjúkdómnum hafa ekki val um að njóta og þessi efni hafa sannarlega náð valdi á þeim. Þessir einstaklingar eru í mikilli andlegri, sálrænni og líkamlegri vanlíðan og nota áfengi og önnur vímuefni til þess að reyna að breyta líðan sinni, með skelfilegum afleiðingum. Þeir eru að nota en ekki njóta og geta í raun ekki annað.

Samhjálp hefur verið með útrétta hönd í meðferðarstarfi á Íslandi í meira en 50 ár. Þúsundir einstaklinga hafa notið góðs af einstakri meðferðarvinnu sem fram fer í Hlaðgerðarkoti í Mosfellsdalnum, þar sem meðferðarstarf hefur staðið sleitulaust frá árinu 1973. Auk þess hefur mikill fjöldi fólks búið á áfangaheimilum á vegum Samhjálpar og fengið þar stuðning til að ná fótfestu á ný. Það eru óteljandi dæmi um fólk sem hefur náð langvarandi bata frá áfengis- og vímuefnaröskun í gegnum meðferðina í Hlaðgerðarkoti. Þessir einstaklingar hafa ódlast nýtt og innihaldsrikt líf, þeim sjálfum, aðstandendum þeirra og samfélaginu öllu til mikillar blessunar. Þetta eru kraftaverk. Nú fer í hönd vinna starfshóps sem skipaður var í febrúar 2024 af heilbrigðisráðherra til að semja heildarstefnu í áfengis- og vímuefnavörnum á Íslandi. Það er í senn ánægjulegt og mikilvægt að taka þátt í þeirri vinnu og að sú reynsla sem skapast hefur með þrotlausu starfi Samhjálpar á akri áfengis- og vímuefnaröskunar nýtist til góðra verka við stefnumótun þessara mála á Íslandi.

Valdimar Þór Svavarsson, framkvæmdastjóri Samhjálpar



„Ég varð edrú fyrir son minn“

Andri Már Ágústsson uppgötvaði að hann ætti auðvelt með að vinna með fólki og það ætti vel við hann. Fram að því að hann hóf að vinna sem umsjónarmaður í Hlaðgerðarkoti og á áfangaheimilinu Brú hafði hann nær eingöngu stundað líkamlega vinnu. Nú eru samskiptin og að hjálpa fólki orðin að nauðsynlegum hluta lífsins hjá Andra en hann segist fyrst og fremst hafa orðið edrú fyrir son sinn og er hreykinn af því að vera til staðar fyrir hann.

Andri Már var efnilegur fótboltamaður og margir spáðu honum bjartri framtíð í íþróttinni. En innra með honum sjálfum var einhver ólga og hann náði ekki þeirri einbeitingu sem þarf til að skapa sér slíkan feril.

„Ég er alinn upp við alkóhólisma,“ segir hann. „Mér finnst að alla tíð hafi ríkt ákveðið rötleysi í lífi mínu og mér fannst ég standa utan samfélagsins. Mér gekk ekki vel í skóla en ég var góður í íþróttum, var í fótbolta og það hélt mér réttu megin við línuna þar til ég varð fullorðinn. Ég var farinn að fikta við að drekka fjórtán ára og farinn að fikta við fikniefni eftir það. Þegar ég var sautján ára gafst þabbi upp og setti mér úrslitakosti, annaðhvort yrði ég að taka mig á eða finna mér annað heimili. Ég fór bara út, kynntist barnsmóður minni um svipað leyti og flutti heim til hennar og foreldra hennar.

Ég róaðist töluvert við það. Notaði minna fikniefni en ég drakk mjög illa um helgar. Ég vann í Mjólkursamsölunni á þessum árum og var í finni rútínu að morgu leyti. Við eignuðumst dreng árið 2011 og tveimur árum síðar labbaði ég út af heimilinu. Þegar ég hugsa til baka var fíknin einfaldlega orðin svo sterk að ég gat ekki lifað án þess að fá

mér daglega og nánast hverja sekúndu. Það var auðvitað ekki í boði með konu og barn á heimilinu svo að ég lét mig bara hverfa.“

Þakklátur fyrir að hafa orðið fyrir líkamsárás

Hann er alvarlegur á svip og nokkuð augljóst að honum þykir erfitt að rifja þetta upp.

„Á árunum frá 2013–2017 var bara ógeðslega mikið rugl á mér,“ heldur hann áfram. „Ég flutti heim til mómmu, sem var orðin edrú þá, og var á sófanum hjá henni þegar ég var einhvers staðar heima. Yngri bróðir minn hætti með kærustu sinni á svipuðum tíma og við fórum á eitthvert flug saman. Ég fór inn á Vog í október 2013, kom út en gerði ekkert í mínum málum og datt í það tíu dögum síðar. Þangað fór ég aftur 2015 og sagan endurtók sig. Ég var ekki meðvitaður um raunverulegan vanda minn á þessum tímamarki. Í mars 2016 lenti ég í mjög alvarlegri líkamsárás. Fimm einstaklingar sviptu mig frelsi. Þeir voru vopnaðir og reyndu virkilega að murka úr mér lífið. Þeir enduðu á að skutla mér heim til barnsmóður minnar, þar sem ég leið út af og hún hringdi á sjúkrahúsi.“

Ég vaknaði á spítala. Það hafði blætt inn á heilann, bein voru brotin í andlitinu og fleiri áverkar um allan líkamann. Í dag er ég frekar þakklátur fyrir þetta því þarna fékk ég nóg. Þótt ég hafi ekki orðið edrú fyrr en einu og hálfu ári seinna varð árásin til þess að ég fór að reyna. Skömmu eftir þetta fór ég í meðferð í Hlaðgerðarkoti í fyrsta skipti. Þar fékk ég upplýsingar um hvað væri raunverulega að mér og hvað ég þyrfti að gera til að halda mér edrú. Ég var mjög góður í meðferðinni og mér gekk mjög vel. Ég upplifði þá hluti sem á að upplífa þegar verið er að gera þá hluti sem eru nauðsynlegir til að verða edrú.



vímuefna. Ég var í ágætisrútinu inni í fangelsinu, í vinnu og líkamsrækt.“

Fékk fleiri verkfæri í hendur

Það er undarlegt að heyra að einhver manneskja geti fundið fyrir þakklæti fyrir að hafa orðið fyrir alvarlegri líkamsárás og fyrir að hafa endað í fangelsi. En engu síður er það svo að alvarleg áföll geta orðið upphaf einhvers góðs.

„Ég losnaði í desember 2016,“ segir Andri. „Við tóku nokkrir mánuðir þar sem ég var að reyna að halda mér edrú en gekk illa en 25. september 2017 varð ég edrú og ég fór inn á Hlaðgerðarkot 2. október. Meðferðin var þá orðin lengri. Hún var sex vikur þegar ég fór í fyrri skiptið en var þrjár mánuðir þegar ég kom í seinna skiptið. Ég hafði mjög gott af þessum þremur mánuðum þótt ég hafi gert hlutina mjög svipað og ég hafði gert áður. Ég lagði mig mjög mikið fram, gætti þess að mæta í allt prógramm og fór mjög fljótt að líða eins og ég væri að komast í bata við alkóhólisma.“

Það gerðist mjög margt hjá mér meðan á meðferðinni stóð. Ég uppgötvaði marga hluti þegar ég fór að skoða æsku mína betur og fór að átta mig á að ég hefði hegðað mér á ákveðinn hátt út af ýmsu sem komið hafði fyrir og sá að ef ég breytti hegðunarmynstrinu gæti ég breytt öllu öðru. Ráðgjafinn minn kunnir óskaplega vel á menn eins og mig, vissi hvernig hann ætti að tala við mig. Hann náði að selja mér þá hugmynd að meðferð væri bara fyrsta hænskrefið í þessu dæmi. Ef ég ætlaði að láta þetta endast yrði ég að fara í tólf spora samtök og halda vinnunni áfram.

Þegar ég útskrifaðist eftir áramót 2018 hafði ég í höndunum mun fleiri verkfæri en áður og mjög meðvitaður um hvað ætti að gera. Síðan hef ég verið mjög virkur í tólf spora samtökum. Þetta er bara líf mitt í dag. Ég er mjög opin með það að ég sé mjög virkur innan þeirra.“

Þegar ég kom úr meðferðinni gerði ég hins vegar mörg mistök, meðal annars fór ég að vinna of mikið og um helgar lokaði ég mig af með strákinn minn. Ég náði að vera edrú í fjóra mánuði í heildina eftir það. Ég datt í það, við tóku mjög skrautlegir níu dagar og ég vaknaði á Litla-Hrauni eftir þá með sex mánaða fangelsisvist fram undan. Ég var mikið edrú meðan ég sat inni en þó ekki allan tímann. Þarna fékk ég smjörþefinn af því hvernig var að lifa án

Reyndist góður í að vinna með fólki

Næsta skref var að finna út hvað hann ætlaði að gera við tíma sinn og hverju hann vildi sinna í framtíðinni.

„Ég fór í skóla þegar ég útskrifaðist, lærði heilsunudd í FÁ, kláraði þar þrjár annir og á bara verklega hlutann eftir af því námi. Þegar ég lauk við bóklegu greinarnar var svo mikil bið eftir að komast að í verknám að nemendur þurftu að bíða í heilt ár. Ég

LINDEX



lindex.is



nennti því ekki. Ákvað þess í stað að skoða aðra hluti og tók við rekstri á bónstöð sem vinur minn var með, fór svo að vinna hjá Heklu og þaðan fór ég í vinnu á verkstæði á Selfossi, Detail Ísland, sem sérhæfir sig í keramikhúðun bíla. Meðan ég var að vinna þar fékk ég símtal frá Alla, sem var umsjónarmaður á Hlaðgerðarkoti. Hann spurði mig hvort ég hefði einhvern áhuga á að leysa af í því starfi á sumrin. Ég var heldur betur til í það.“

Andri Már fór í atvinnuviðtal við forstöðukonu Hlaðgerðarkots og var í kjölfarið fenginn til að leysa af strax. Um svipað leyti bauðst honum einnig að verða umsjónarmaður á áfangaheimilinu Brú og þá gerði hann sér ljóst að hann hafði ýmsa hæfileika sem hann hafði ekki áður vitað af.

„Ég hafði ekki hugmynd um að ég hefði áhuga á að vinna með fólki. Fram að þessu hafði ég mest verið að vinna með bíla og í erfiðri líkamlegri vinnu en ég gersamlega fann mig í þessu,“ segir hann. „Vaktirnar í Hlaðgerðarkoti voru þannig að maður vann átta sólarhringa í mánuði, þannig að ég stofnaði eigið fyrirtæki sem ég

rak meðfram vinnunni í Hlaðgerðarkoti og á Brú. Ég rak mitt eigið verkstæði, Detail setrið, og fyrirtækið stækkaði hratt. Samkvæmt öllu hefði ég átt að hætta á Hlaðgerðarkoti og Brú og helga mig því en ég gersamlega dýrkaði að vinna þarna.

Ég er mjög góður í þessu starfi. Ég hef gengið þessa braut og tala af eigin reynslu. Ég hef þennan faktor að geta talað við aðra alkóhólista á jafningjagrundvelli. Þótt ég sé kominn aðeins lengra verð ég alltaf einn af þeim og því mæti ég fólki á þeim forsendum. Ég fékk mjög góðan hljómgrunn strax og var í essinu mínu að hjálpa fólki.“

Heldur á nýjar slóðir

Ákveðinn vendipunktur varð hjá Andra Má núna um áramótin. Vaktafyrirkomulagi í Hlaðgerðarkoti var breytt, áfangaheimilið Brú var lagt niður og hann hafði selt fyrirtækið sitt og hafið störf á Stuðlum. Honum bauðst þar staða og úr varð að hann ákvað að kveðja Hlaðgerðarkot og taka að sér meira starf með unglíngunum á Stuðlum.

„Ég var ekki viss um að vaktafyrirkomulagið myndi henta mér meðfram rekstrinum,“ segir hann. „Ég hafði unnið mjög mikið lengi og var orðinn slæmur í skrokknum svo að ég ákvað að selja fyrirtækið. Mér fannst nýja vaktafyrirkomulagið skapa það að ég yrði ekki í eins miklum samskiptum við fólk og elskaði þann þátt vinnunnar. Það var helsta ástæðan fyrir því að ég ákvað að hætta. Ég tók líka að mér aukavinnu á Stuðlum meðan ég var í öllu hinu og stend mig vel í vinnunni á Stuðlum og þeir voru alltaf að pota í mig að koma í meiri vinnu, taka að mér fastar vaktir og það varð úr. En það er mjög erfitt að hugsa til þess vera ekki lengur í Hlaðgerðarkoti.“

En hvað með einkalífið?

„Ég og barnsmóðir mín tókum saman aftur þremur árum eftir að ég hætti að drekka og trúlofuðum okkur á aðfangadag 2021,“ segir hann glaður. „Við keyptum okkur íbúð saman og ætlum að gifta okkur í sumar. Strákurinn minn er að verða þrettán ára. Síðastliðin ár hafa verið stórkostleg. Við höfum ferðast mikið bæði innanlands og erlendis. Ég hef upplifað lífið á mjög fallegan hátt og aldrei hefur það komið upp í huga mér að ég þurfi áfengi eða fíkniefni til að laga eitthvað eða bæta.“

Víst hægt að hætta að drekka fyrir barnið sitt

Andri Már er líka mjög meðvitaður um hvað hann þarf að gera til að skapa sér vellíðan og rækta andlegt jafnvægi.

„Ég finn að ég hef einhverja ró innra með mér sem ég hafði aldrei áður haft á ævinni. Ég geri hlutina aldrei í hvatvísisrugli. Ég er með mjög sterkan hóp manna í kringum mig sem eru allt frá nokkrum árum yngri upp í fleiri árum eldri sem ég leita til áður en ég tek stórar ákvarðanir. Þeir passa upp á að ég æði ekkert áfram í mínu lífi. Persónulega er ég líka mjög öruggur með á hvaða vegferð ég er en það er ákveðið sjálfstraust og sjálfsvirðing sem hefur komið í kjölfar þess að standa við allt sem ég hef sagst ætla að gera undanfarin ár.“

Ástæðan fyrir því að ég varð edrú í upphafi er að mig langaði að vera til staðar fyrir barnið mitt, hundrað prósent. Það hefur gengið á sjöunda ár núna. Ég hef á þeim tíma mætt í öll foreldraviðtöl, öll fótboltamót, alltaf verið til staðar. Það er mín langstærsta gjöf í þessu og annað hefur stækkað út frá því, störfín sem ég hef gegnt, reksturinn og allt sem ég hef lært af því.


En þetta hefur verið ofboðslega erfitt á köflum. Ég missti besta vin minn í október 2022. Hann hafði búið á áfangaheimilinu Brú hjá mér eftir meðferð í Hlaðgerðarkoti. Hann tók of stóran skammt og það er erfiðasta lífsreynsla sem ég hef farið í gegnum. Hann dó ekki strax. Var um tíma í ondunarvél og maður hafði alltaf svo mikla trú á að hann myndi vakna. Þótt þetta væri hrikalegasta áfall sem ég hafði gengið í gegnum eftir að ég varð edrú datt mér aldrei í hug að detta í það og það segir mér að einhvers konar lækning hafi átt sér stað og ég sé að gera það sem ég þarf til að halda mér edrú. Ég var

þannig að ef einhver talaði illa um mig eða sagði eitthvað sárandi barði ég frá mér til að slökkva á sársaukanum inni í mér. Ég notaði áfengi og eiturylf til að lækna mig á tímabili en nú get ég farið í gegnum lífið og mætt öllu án þeirrar deyfingar.

Það að hafa farið í meðferð í Hlaðgerðarkoti var besta gjöf sem ég hef fengið og barnsmóðir mín, mamma og barnið mitt. Ég var algjör byrði á þessu fólk. Strákurinn minn kom aldrei í heimsókn til mín meðan ég var í fangelsi. Það var nokkuð sem ég vissi að myndi ekki gerast. Allan tímann sem ég var í neyslu var barnsmóðir mín samt svo góð. Hún sagði alltaf: „Ef þú lætur renna af þér máttu hitta barnið þitt.“ Ég gerði það reglulega svo ég missti aldrei tenginguna við hann, sem varð til þess að ég á endanum fór í meðferð fyrir hann. Það er talað um að menn verði ekki edrú fyrir börnin sín en það er bara bull því í mínu tilviki var það aðalhvattinn. Það þýðir ekki að maður loki sig einhvers staðar af með barnið en það varð til þess að ég gerði meira í mínum málum.

Þegar ég fór að fá hann til mín í pabbahelgar eftir að ég varð edrú var ég meðvitaður um að ég þyrfti líka að sinna mér. Ég fór á fundi á föstudögum og mamma var bara með strákinn á meðan. Ég mæti enn á þessa fundi en hann var algjör hvati fyrir mig. Við fórum nýlega til Tenerife og sú ferð var dásamleg, nokkuð sem ég gat aldrei gefið honum áður, en við gerum reglulega í dag,“ segir Andri Már að lokum, en næstu skref hans verða á Stuðlum að hjálpa unglingum og ungu fólk að breyta lífi sínu til hins betra.





Gunnar Hersveinn

Frelsi einstaklinga, hve langt nær það?

Eiginskart sálarinnar er höfsemi, réttlæti, hugrekki, frelsi og sannleikur, samkvæmt Forn-Grikkjum. Ágætt er að spyrja sig: Hvað dregur úr frelsi?

Alkóhól dregur úr frelsi – að losna við það er eins og að losna við fótakefli, eins og að losna úr álogum, óðlast frelsi og hlaupa óhindrað og sársaukalaust. Spurningin snýst ekki um að hafa frelsi til að kaupa áfengi hvar og hvenær sem er heldur að verða frjáls frá því.

Hvað er frelsi?

Frelsi merkir m.a. að vera laus undan oki og ánaud. Ekki til að geta gert hvað sem er gagnvart hverju og hverjum sem er hvenær sem vera vill, heldur til að efla sjálfsaga, geta sett sér skynsamleg mörk og valið sér leið í lífinu.

Hinn frjálsi markaður sem selur vörur eins og áfengi án takmarkana heftir á endanum frelsi einstaklingsins. Hann verður háður efni sem er auglýst með beinum og óbeinum auglýsingum sem gleðigjafi við alls konar tilefni; brúðkaup, afmæli, vinamót, útskrift, eftir vinnu, til að slaka á, eftir erfiðan dag, eftir að verkefni er lokið, eftir að eiga það skilið, við hvers konar tilefni.

Þar sem það er staðreynd að alkóhól er ávanabindandi efni, þá lýkur þessu með því að frelsið víkur fyrir þeirri ánaud að þurfa að drekka oft og meira.

Við þurfum ekki frelsi til að geta keypt vín alla daga og nætur. Alkóhól eykur ekki frelsi heldur dregur úr viljamætti og dómgreind, það takmarkar frelsi til að hugsa og taka heillavænlegar ákvarðanir. Frjálshyggjumaður sem boðar frelsi til að kaupa áfengi hvarvetna misskilur frelsishugtakið og samhengið alvarlega.

Hugtakið frelsi breytist oft við notkun í klisju, aðallega vegna þess að það er misnotað til að réttlæta hvaðeina. Fólk ofmetur líka rétt sinn til að gera, segja og eiga eitthvað. Það gleymir að taka tillit til annarra.



Takmarkað aðgengi að áfengi er ákjósanlegt

Takmarkalítið verslunarfrelsi til að kaupa áfengi dregur úr frelsi í fjölskyldum og í samfélaginu, það eykur líkur á ofbeldi, röngum ákvörðunum, slysum, og fyllir sjúkrahúsinn af sjúklingum. Takmarkað aðgengi að áfengi er því ákjósanlegt.

Skuggahliðin á bak við verslunarfrelsi með áfengi er augljós, einföld og margsönnuð: aukið aðgengi, aukin neysla, fleiri veikjast

og deyja, fleiri vandamál fyrir fjölskyldur og dýrara heilbrigðiskerfi. Einfaldlega vegna þess að áfengi er engin venjuleg neysluvara heldur lífrænt leysiefni, eitur sem er notað sem hugbreytandi vímuefni og er fíkniefni og eiturlyf.

Það er réttur barna að búa í farsælu umhverfi, það veitir þeim frelsi. Mikilvægt er að markaðsöflin virði það, því ofneysla áfengis getur farið illa með fjölskyldur og meðvirkni í fjölskyldum er líka vandi sem þarf að hafa í huga. Markaðurinn er gildislaus, gleymum því aldrei. Honum er sama um farsæld, við verðum því að treysta á loggjafann sem hefur völd til að takmarka aðgengi.

Það er í raun ótrúlegt hve slæm áhrif alkóhóls eru miðað við vinsældir þess og hve mikil áhætta fylgir drykkjunni, meðal annars að verða alvarlega háður alkóhóli. Sókn eftir áfengi getur valdið óhamingju en það gerir val á vinlausum lífsstíl ekki, styðjum það, ekki hitt.

„Sérhver manneskja er borin frjáls og jöfn öðrum að virðingu og réttindum,“ kveður á í Mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna. Við höfum öll rétt til að verða frjálsar manneskjur. Hugtakið frelsi hefur ekki fullgerða merkingu nema í samhengi við annað.

Hrósið þeim sem drekka ekki áfengi!

Ég kann vel við að nota hugtakið frelsi. Ég vil vera frjáls andspænis ánetjandi efnun, alltaf, alla daga. Frelsið mitt er ekki hending. Áhættan sem felst í því að verða háður fíkniefnum er ekki í neinu samræmi við ávinninginn!

Vindrykkja er almenn í samfélaginu og hvarvetna er boðið upp á áfengi. Vinlaust fólk þarf oft að útskýra hvers vegna það vilji skera sig úr og er oft stimplað sem alkóhólistar, fiklar eða ófært um að hafa stjórn á sér. Í stað þess að fá hrós fyrir sjálfsaga, styrkleika og að nýta valkostinn er það dæmt fyrir veikleikann sem felst í löngun til að drekka áfengi. Myndinni er snúið við eða hvor er alkinn,

sá sem aldrei getur flötinu neitað eða sá sem velur að vera alltaf allsgáður?

Hvert er mitt svar ef ég er spurður? Það gæti verið þetta:

Áfengi freistar mín ekki lengur, mér finnst betra í öllum kringumstæðum að vera laus við það. Alltaf, það eru engar undantekningar. Ég losnaði, ég frelsaðist, ég missti áhugann, löngunin hvarf, ég skipti um skoðun og tók ákvörðun um líferni án áfengis. Alkóhól gerir ekkert fyrir mig. Ég er frjáls frá áfengi!


Við verðum síðan að gefa öðrum af okkur, það er farsæl leið til að lifa og verða hamingjusöm. Ef lífið gefur mér gjöf, þá gef ég öðrum hana. Allir hafa gjöf að gefa, ef þú finnur hana, gefðu af henni. Við þurfum líka að læra að greina á milli, hvað er gjöf og hvað er ekki gjöf. Það er ekki gjöf að auka aðgengi að áfengi í nafni verslunarfrelsis til að breyta vinnmenningu. Æ sér gjöf til gjalda hjá hagsmunaaðilum, sem búast þá við fleiri neytendum.

Ofneysla hefur áhrif á líðan allra í fjölskyldunni og lítar félagsleg samskipti. Hún ýtir undir óeðlilega þætti og meðvirknin eykur streitu og kvíða. Einstaklingar glata frelsi sínu og hætta að hafa full tók á lífi sínu. Fæstir átta sig á þessu mynstri sem skapast í kringum einstaklinga með vímuefnaröskun, en það er lúmsk staðreynd.

Þetta er spurning um ákvörðun um frelsi til frambúðar og farsældar. Að berjast fyrir forvörnum og vinlausum lífsstíl í nafni frelisis og knýja á um að áfengi verði fellt af stallinum í samfélaginu.

Án sjálfsaga og höfsemdar og taumhalds verður ekkert frelsi. Hversu oft þarf að segja það: Áfengi er ekki venjuleg vara! Hver þarf áfengi ef markmiðið er: Skýr hugur, skapandi hjarta, hraustur heili.

Gunnar Hersveinn er höfundur bókarinnar *Vending – vinlaus lífsstíll* (lifsgildin.is). Hann flutti erindi 13. febrúar á málþinginu Lýðheilsa og áfengi – hver vilja kúvenda stefnunni og bjóða hættunni heim?



Annríki
Þjódþúningar og skart

Sauðungata 73 - 220 Hafnarfjörður - Sími: 5111573 - 8981573 - 8934345
Vefpóstur: annrki@simnet.is - Veffang: www.annrki.is



WE WILL WOK YOU

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

Kaffistofan opin lengur



I fyrravetur fór af stað mikil umræða um aðstöðuleysi þeirra er glíma við heimilisleysi og fjölþættan vanda í Reykjavík þegar vetrar og kuldi og snjór eru viðvarandi. Ákveðin eyða myndaðist yfir daginn þar sem ekki var í nein hús að venda fyrir þennan hóp. Velferðarráð Reykjavíkurborgar samþykkti þess vegna fyrir í vetur að ganga til samstarfs við Samhjálp og lengja opnunartíma Kaffistofunnar. Nú hefur verið ákveðið að framlengja þetta samstarf út mars og þá er ekki úr vegi að skoða hver reynslan hefur verið af þjónustunni.

Rannveig Einarsdóttir, sviðsstjóri velferðarsviðs Reykjavíkurborgar, var fengin til að svara. Þegar ákveðið var að lengja opnunartíma Kaffistofu Samhjálpar yfir vetrartímamann var það tilraunaverkefni. Hvernig reyndist það úrræði?

„Verkefnið hefur gengið vel,“ segir hún. „Lenging opnunartíma Kaffistofu Samhjálpar er af mörgum ástæðum mikilvæg viðbót við neyðarþjónustu við einstaklinga sem eru heimilislausir. Fyrst og fremst viljum við tryggja einstaklingum húsaskjól yfir vetrartímamann þegar mestar líkur eru á vondu veðri. Þá er mikilvægt að tryggja fyrirsjáanleika í þjónustu, en þegar við vorum með neyðaropnanir í neyðarskýlum var það háð appelsínugulum eða rauðum veðurviðvörðunum sem gátu skolið á með stuttum fyrirvara og því erfitt að ná til notenda með viðeigandi upplýsingar.“

Það er einnig mikilvægt að þeir aðilar sem taka á móti einstaklingum sem glíma við heimilisleysi þekki til aðstæðna þeirra og veiti þeim skilning. Það sem við heyrum frá notendum er að það reynist mörgum léttir að vita af því að það er öruggt rými að leita til á daginn. Sumir nefna að aðstæður þar séu ekki eins og best væri á kosið og tókum við undir það að húsnæði Kaffistofu Samhjálpar sé komið til ára sinna og mjög mikilvægt að starfseminni sé tryggður góður húsakostur til að halda áfram að veita sína góðu þjónustu til notenda sem oft hafa verið jafdarsettir. Kaffistofan Samhjálp mun skila inn gögnum varðandi nýtingu



verkefnisins og þau verða höfð til hliðsjónar þegar teknar verða ákvarðanir um framhaldið.“

Stendur til að leita leiða til að finna varanlega eða varanleg úrræði fyrir fólk með flóknar þjónustuþarfir sem glímur við heimilisleysi?

„Ásókn í neyðarskýli er mikil, sem er ekki gott, því það er ekki æskilegt að fólk þurfi að leita í gistiskýli í lengri tíma. Við leggjum áherslu á að þróa þjónustuna og búsetuúrræði í málaflokknum. Við erum til dæmis að vinna að opnun neyðarhúsnæðis fyrir karlmenn sem hafa nýtt sér neyðarskýli borgarinnar. Markhópur þeirrar þjónustu er einstaklingar sem eru með virkan vímuefnavanda en hafa tiltölulega litlar þjónustuþarfir. Úrræðið verður nokkurs konar millistig á leið einstaklings frá neyðarskýli til sjálfstæðrar búsetu. Það er í samræmi við ákvörðun velferðarráðs um að vinna að útfærslu á þrepaskiptri þjónustu. Samkvæmt þeirri ákvörðun eiga einstaklingar að fá einstaklingsbundinn stuðning, endurhæfingu og mat á þjónustuþörfum á millistiginu, til að búa sig undir sjálfstæðari búsetu.“

Hversu margir glíma við heimilisleysi í borginni núna?

„Alls voru 423 gestir sem nýttu neyðarskýli borgarinnar (tvö neyðarskýli fyrir karlmenn og eitt fyrir konur) árið 2023, þar af voru 338 með lögheimili í Reykjavík. Þetta segir þó ekki alla söguna en til að mynda voru 275 gestir sem nýttu neyðarskýli í færris en 30 nætur.“

Í janúar 2024 voru 143 gestir sem nýttu neyðarskýli borgarinnar,“ segir Rannveig.

Hefur fjölgað í þeim hóp?

„Já, gestum neyðarskýla hefur fjölgað undanfarið ár. Á meðan á heimsfaraldri Covid stóð minnkaði nýting neyðarskýlanna. Það orsakaðist meðal annars af greiðara aðgengi að gistiheimilum og húsnæði sem annars hefur verið nýtt undir ferðaþjónustu. Það verður líka að hafa í huga að Reykjavíkurborg tekur á móti gestum með lögheimili í öðrum sveitarfélögum og eins höfum við tekið eftir lögheimilisbreytingum frá öðrum sveitarfélögum til Reykjavíkur meðal einstaklinga innan málaflokks heimilislausra.“

Reykjavíkurborg hefur verið með margvísleg úrræði í vinnslu til að mæta þörfum þessa hóps. Hvernig gengur sú vinna og hvert er markmið hennar?

Reykjavíkurborg vinnur samkvæmt stefnu í málaflokki heimilislausra með miklar og flóknar þjónustubarfir, en lesa má nánar um það á vef Reykjavíkurborgar. Þar eru markmið nánar útlustuð. Það hefur gengið mjög vel að fylgja markmiðum stefnunnar, en 20 aðgerðaliðum er lokið og 15 eru í ferli. Á tímabili stefnunnar hafa einnig bæst við aðgerðaliðir, sem og opnun tímabundins neyðarhúsnæðis fyrir karlmenn o.fl.

Í mars verður áfram sérstök vetraropnun í Kaffistofu Samhjalpar, ætluð gestum neyðarskýla. Gestirnir geta þá dvalið eða komið við í Kaffistofunni á milli 14 og 16.30, á þeim tíma þegar neyðarskýlin eru lokuð. Þetta er liður í vetraráætlun velferðarsviðs um opnun neyðarskýla,“ segir Rannveig að lokum, en öll sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu eru aðilar að samningnum og er mikil samstaða um hann.

Frekari upplýsingar um þjónustu borgarinnar er að finna á eftirfarandi vefslóðum:

https://reykjavik.is/sites/default/files/stefna_i_malefnum_heimilislausra_2019-2025_med_uppfaerdri_ethos-toflu_2.9.2019.pdf.

<https://reykjavik.is/fundargerdir/velferdarrad-fundur-nr-445>.



Undirbúningur hafinn fyrir flutning Kaffistofu Samhjalpar

Kaffistofa Samhjalpar er fyrir fólk sem glímir við fátækt af mismunandi ástæðum og þau sem eru í neyð. Kaffistofan er opin alla daga ársins og þar er bæði morgunverður, kaffi, súpa og heitur matur daglega.

Nýlega fékk Samhjalp úthlutað styrk frá félags- og vinnumarkaðsráðuneytinu til tveggja verkefna, sem sótt var um í september sl. Annars vegar er 5,2 milljóna króna rekstrarstyrkur og hins vegar tveggja milljóna króna styrkur til stefnumótunarvinnu vegna flutnings Kaffistofunnar á nýjan stað. Þessir styrkir skipta verulegu máli fyrir starfsemi Kaffistofunnar og viljum við hjá Samhjalp senda félags- og vinnumarkaðsráðherra og ráðuneyti hans okkar hlýjstu kveðjur og innilegar þakkir fyrir þann áhuga og traust sem þetta sýnir á starfi Kaffistofunnar.

KÍSILDALUR
TÖLVAVERSLUN OG TÖLVAVERKSTÆÐI

-  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

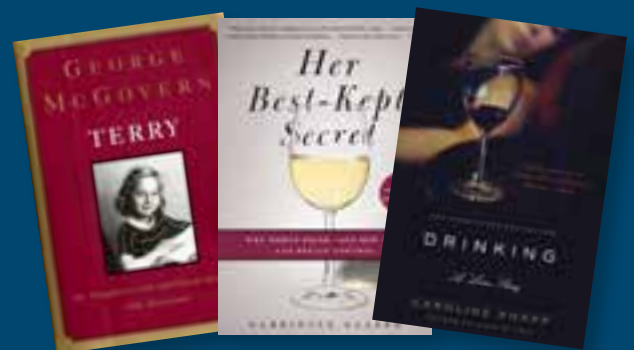
Höfum þetta einfalt



lota.is lota.is lota.is lota.is lota.is lota.is lota.is



Best geymda leyndarmál konunnar



Langt fram eftir tuttugustu öld var drykkja kvenna litin hneykslunaraugum og meira umburðarlyndi ríkti gagnvart slarki karla. Konur lögðu því harðar að sér að leyndarmálum tengdum áfengisdrykkju og meðferðir miðuðu þess vegna fyrst og fremst að kórlum. Nú er þetta breytt og hafa konur smátt og smátt náð að standa kórlum jafnfætis á þessu sviði.

Barátta kvenna fyrir kosningarétti hélst í hendur við bindindishreyfingar á fyrstu áratugum aldarinnar. Drykkja var mjög algeng, einkum meðal lágstéttanna, og kom fyrst og fremst niður á konum og börnum. Carrie Nation, þekkt súffragetta í Bandaríkjunum, var þekkt fyrir harkalegar baráttuáferðir sínar og í nokkrum tilfellum fór hún inn á bari og braut þar allt og bramlaði. Bann við sölu á áfengi gekk í gegn meðal annars vegna viðleitni hennar og annarra velmeinaði kvenna. Það dugði þó ekki til að útrýma drykkjuskap og voru AA-samtökinn stofnuð árið 1935. Stofnendur voru tveir karlmenn en fyrsta konan til að taka sporin tólf var Marty Mann. Hún mótaði starfseminu á margan hátt og

ruddi brautina fyrir fleiri.

Á fyrstu árum tímaritsins Ms var Gloria Steinem spurð af ungrri háskólastúdúinu sem var að rannsaka alkóhólisma kvenna hvað henni fyndist einkenna stöðu drykkjukvenna. „Alkóhólismi“ svaraði Steinem og lyfti augabrúnunum. „Hann er ekki kvennamál.“ Þetta var í byrjun áttunda áratugar síðustu aldar. Það viðhorf var einnig nokkuð útbreitt að vímuefnanotkun fylgdu félagsleg vandamál og slæm staða. Hin velmenntuðu og velmegandi glímdu ekki við slíka erfiðleika.

Ástarævintýri við flöskuna

Caroline Knapp, bandarískur blaðamaður, skrifaði sjálfsævisögulega bók sem hún kallar Drykkja, ástarsaga, (Drinking, A Love Story). Sagan tengist þó ekki neinum karlmanni eða samskiptum við hann heldur fjallar hún um ástarævintýri sitt og flöskunnar. Hún segir söguna vera um ástriðu, ánægju, djúpstæða þörf, losta, ótta, þrá og tilfinningalegt hungur, um það að kveðja það sem maður getur ekki hugsað sér að vera án. Hún bendir einnig á að líkt og í öðrum ástriðufullum ástarsamböndum sé ástin blind.

Gallana á sambandinu megi auðveldlega leiða hjá sér.

Caroline var það sem hún sjálf kallar mjög „vel aðlagður alkóhólisti“. Hún útskrifaðist úr háskóla með láði, hlaut verðlaun fyrir verkefni sem hún vann, varð dálkahöfundur hjá virtum tímaritum og dagblöðum og skrifaði bók sem seldist vel. Á meðan hún afrekaði allt þetta var hún dagdrykkjukona og leyndi því vel. Þegar Caroline fór í meðferð sagði hún samstarfsmönnum sínum að hún ætlaði að dvelja á hressingarhæli í tvær vikur. Enginn sá ástæðu til að rengja hana.

George McGovern, fyrrum öldungadeildarþingmaður og forsetaframbjóðandi í Bandaríkjunum, lýsir lífi Terryar dóttur sinnar í samnefndri bók. Terry glímdi við fíkn og varð úti vetrarkvöld eitt í Madison-borg á leið heim til sín. Hún sofnaði út af í snjónum og fannst helfrosin daginn eftir, ekki langt frá staðnum þar sem vinur hennar hafði mætt somu orlögum nokkrum árum áður. Terry var aðeins 45 ára þegar hún dó. George segir frá þeirri undarlegu tilviljun að nokkru áður hafi þau hjónin farið með þessari dóttur sinni að staðnum þar sem vinur hennar fannst og lagt þar rósir í minningu hans.

Sektarkennd, iðrun og umburðarlyndi

George reynir að gera upp formmasamt líf þessa barns síns í bókinni. Hann segist ásaka sjálfan sig fyrir að hafa dregið sig mikið út úr lífi hennar í þeim tilgangi að neyða hana frekar til að takast á við vandann. Hann iðrast þess að hafa ekki sýnt meira umburðarlyndi og segist hafa viljað sýna henni betur að hann hataði alkóhólistann en elskaði sjúklinginn (hate the alcoholism – love the victim). Þessi orð eru hans eigin útgáfa af gömlum enskum málshætti: „Hataðu syndina en elskaðu syndarann.“

Hann segir athyglisverða sögu af því þegar Terry bjó eitt sinn hjá Susan, eldri systur sinni. Mikill tími fór í það hjá Terry að velta sér upp úr æsku sinni og atburðum sem höfðu sært hana illa sem barn bæði af hálfu foreldra þeirra og hinna systkinanna. Susan þótti erfitt að hlusta á þetta látlausu kvein, enda fannst henni sjálfri hún eiga ágæta fjölskyldu og geta verið á allan hátt sátt við hana. Susan taldi sig hafa fullorðnast og tekið ábyrgð á eigin lífi um leið og hún flutti að heiman og hún áleit að reiði yfir því sem betur mátti fara í barnæskunni tilheyrði umróti unglingsáranna. Hún sagði föður sínum að henni fyndist að systir hennar hefði aldrei að öllu leyti fullorðnast. Terry væri enn unglingsárungur að mörgu leyti. Vímuefnanotkun unglingsáranna hefði stöðvað þroska hennar á þann hátt að hún væri stöðugt háð álitu, stuðningi og viðurkenningu annarra.

Viða í bókinni eru útdrættir úr dagbókum og öðrum skrifum Terryar. Sektarkenndin yfir að geta ekki hætt að drekka og þeim sársauka sem hún veit að hún veldur sínum nánustu er yfirþyrmandi í flestum orðum hennar. Á stundum er hún hjartsýn um að hún nái bata og geti tekið við og búið litlu stelpunum sínum heimili. Þessir kaflar eru ákaflega átakanlegir, hvað síst í ljósi þess hvaða orlög biðu hennar.

Alkóhólismi og móðurhlutverkið

Margar konur sem glíma við fíkn þjást af sterkri sektarkennd vegna barnanna og sinna nánustu. Þær eru meðvitaðar um að þær séu að bregðast hlutverki sínu innan fjölskyldunnar. Í þjóðfélaginu eru almennt ríkjandi þau viðhorf að konan eigi að skapa heimilishamingjuna, öryggið og hlýjuna. Þeim finnst þær því

misheppnaðar manneskjur ef þeim finnst þær ekki standa undir þessum kröfum.

Markaðssetning vintegunda

Það er því nokkuð ljóst að svar Gloríu Steinem var vanhugsað. Notkun kvenna á vímugjöfum kvenna hefur farið vaxandi á undanförunum áratugum. Full ástæða er til að skoða þessa þróun og velta fyrir sér leiðum til úrbóta. Gabrielle Glaser, bandarískur blaðamaður, skoðar vímuefnanotkun kvenna í sögulegu ljósi og frá mörgum sjónarhornum í bókinni *Her Best-Kept Secret: Why Women Drink – and How They Can Regain Control*. Glaser bendir meðal annars á þá áhugaverðu staðreynd að meðan vímuefnanotkun kvenna var ekki viðurkennd í samfélaginu og þær snertu sjaldnast vín voru þær í meirihluta þeirra sem notuðu óþiumdropa til að róta taugarnar.

Gabrielle Glaser rýnir líka í markaðssetningu alkóhóls og hvernig vínframleiðendur beina í æ ríkari mæli spjótum sínum að velmenntuðum konum í vellaunuðum störfum. Ákveðnar tegundir eru beinlínis útfærðar og auglýstar í þeim tilgangi að ná til þeirra. Afleiðingin er stóruáukning í ólvunarakstri kvenna og lotudrykkju, sem valdið getur alvarlegum heilsufarsvandamálum því konur þola alkóhól líkamlega verr en karlar. Viðhorf kvenna til eigin vímuefnanotkunar er sömuleiðis breytt og þær hafa meira umburðarlyndi gagnvart henni.

Stofnanir þjóna ekki þörfum kvenna

Í bókinni um best geymda leyndarmálið veltir Glaser einnig fyrir sér hvort aukið álag og streita meðal kvenna í kjölfar aukinnar sóknar út á vinnumarkaðinn geti verið hluti af skýringunni á aukinni vímuefnanotkun þeirra. Hún bendir einnig á að AA-samtökin hafi að mestu verið mótuð af karlmönnum og uppbyggingin henti ekki öllum konum. Langan tíma tók fyrir fagfólk að átta sig á að somu meðferðarúrræði áttu ekki jafn vel við karla og konur. Sektarkennd kvenna, lágt sjálfsmat, áföll og erfiðar upplifanir meðan á vímuefnanotkuninni stóð voru meðal þess sem þurfti að taka á sérstaklega. Hún tekur einnig á þeirri staðreynd að margar konur hitta og tengjast óæskilegum mönnum meðan þær eru í meðferð. Bók hennar hefur verið mjög umdeild en þær spurningar og vangaveltur sem þar er velt upp eru engu að síður áhugaverðar. Hún bendir sömuleiðis á að enn vitum við ekki nóg um fíknisjúkdóma. Hún er því hjartsýn á að áhrifaríkari lausnir finnist sem gagnast muni fleiri einstaklingum.



TMÍ
TRYGGINGAMIÐLUN
ÍSLANDS



Var á leið heim úr Ríkinu þegar kallið kom

Helgi Torshamar var á leið heim úr ríkinu þegar síminn hans hringdi og honum var boðið pláss í meðferð á Hlaðgerðarkoti. Hann afþakkaði. Ætlaði að fresta því enn um sinn að taka til í lífi sínu en eitthvað varð til þess að honum snerist hugur og hann hringdi til baka og sagðist myndu koma. Þetta var í lok mars árið 2012 og frá 1. apríl það ár hefur Helgi verið edrú og það er sko ekkert aprílgebb.

„Ég var í vinahópi sem samanstóð af olnbogabörnum,“ segir Helgi. „Flestir í mínum vinahópi, bæði stelpur og strákar, voru úr ákveðnu hverfi og allt krakkar sem komu af brotnum heimilum. Mörg alin upp við alkóhólisma. Það var gott að eiga athvarf hjá þeim og með þeim en við byrjuðum tólf til þrettán ára að fíkta við neyslu. Ég og besta vinur minn bjuggum hlið við hlið og það var fullt af óreglugólki í hverfinu okkar. Það var mjög auðvelt fyrir okkur að nálgast áfengi og sigarettur. Þetta var ekki slæmt fólk en tíðarandinn var annar þarna á níunda áratug síðustu aldar.

Ég fann, eins og flestallir alkóhólistar, þessa deyfingu um leið og ég byrjaði að drekka. Áfengið deyfði en mér leið aldrei vel. Ég varð strax alkóhólisti en ég náði aldrei þeim botni að missa allt, verða heimilislaus og allslaus. Ég náði alltaf að halda utan um hlutina að einhverju leyti. Ég toldi auðvitað misjafnlega í vinnu þegar ég var ungur og vitlaus. Ég var líka í tónlist og fór að spila á höllum og maður sukkaði og það voru skvísur, bara sá pakki. Maður er eiginlega búinn að henda þessu aftur fyrir sig. Maður hélt að þetta væri gaman.

Svo kynntist ég konunni minni. Hún er líka óvirkur alkóhólisti og til að byrja með vorum við eiginlega bara drykkjufélagar. Hún átti eina dóttur fyrir sem ég lít á sem mitt barn og við eignuðumst stelpu saman. Þær eru báðar dásamlegar en eldri dóttir mín var

svolitíð mótuð af því sem var að gerast á heimilinu. Hún þurfti að upplifa það sem ég upplifði og konan mín því hún ólst líka upp við svipaðar aðstæður og ég. En svo ágerist þetta og fjarlægðin milli okkar hjóna jókst þar til gjáin var orðin það breið að við drukkum hvort í sínu lagi. Hún náði að fela þetta miklu betur en ég. Svo kom að þeirri stund í mínu lífi að ég missti algjörlega stjórn á þessu.“

Missti tvo feður og afa á einu ári

Hvað varð til þess?

„Ég náði að tengjast föður mínum aftur,“ segir hann. „Milli okkar var einnig gjá. Við náðum ekki að tengjast fyrr en 2003. Ég sættist við hann og það myndadist vinskapur á milli okkar. Ég átti líka fósturföður sem var ofboðslega góður maður. Það var þarna tímabili sem ég átti tvo feður. Pabbi náði að kynna konunni minni og stelpunum mínum. Ég var auðvitað að drekka á þessum tíma en ég fann hvað það var gott að eiga hann líka að. Árið 2009 missti ég fósturpabba minn. Hann fékk hjartaáfall og það gríðarlegt áfall fyrir mig en ég sýndi það ekki. Ég hugsaði með mér að ég gæti alltaf leitað til föður míns en nokkrum mánuðum síðar hringdi hann í mig og sagði mér að hann væri kominn með krabbamein. Á einu ári missti ég fósturföður minn, pabba minn og afa minn og hvað gerir maður? Leitar í flöskuna.



Ég náði samt að halda vinnu og var í góðri vinnu en þetta voru orðnir fjórir til fimm dagar í viku sem ég drakk og hið sama gilti um konuna mína. Hún náði einhvern veginn að fela það. Á Þjóðhátíð 2011 kom barnaverndarnefnd inn í aðstæður hjá okkur. Þá var yngri stelpa tíu ára. Við fengum aðvörun. „Ef þið gerið ekki eitthvað verður barnið tekið.“ Konan mín fór í meðferð í Hlaðgerðarkot strax eftir Þjóðhátíðina og kom til baka en ég var ennþá í neyslu. Þá hugsaði maður; vá hvað mér líður illa. Hún edrú og ég fór að kenna henni um hversu illa mér leið. En um áramót 2011–2012 voru þær farnar upp á land. Konan mín var búin að gefast upp á mér og farin með stelpurnar. Ég var einn og hugsaði með mér; jæja, er ekki kominn tími til að láta reyna á þetta?“

Afþakkaði plássið en hringdi aftur

Það varð þó ekki strax. Helgi hélt enn áfram en í byrjun mars 2012 hringdi hann í Hlaðgerðarkot og óskaði eftir innlögnum.

„Mér var sagt að bið eftir plássi væri tveir mánuðir en ég ætti að hringja daglega. Mér fannst það fint, ég gæti þá bara drukkið meira.

Í lok mánaðarins var svo hringt frá Hlaðgerðarkoti og sagt: „Þú getur komið inn á mánudag.“ Ég var á leið úr Ríkinu með flöskur í poka og svaraði: „Heyrðu, ég ætla aðeins að hugsa þetta. Ég hugsa að ég komi ekki. Ég ætla aðeins að fresta þessu.“

En svo staldraði ég við, fór að hugsa. Það var bara eitthvað sem sagði mér að ég þyrfti að fara, eitthvað kom yfir mig. Ég hringdi aftur svona hálf tíma seinna og sagði: „Heyrðu, ég kem.“ Svo datt ég í það, var fullur í tvo daga og fór inn á Hlaðgerðarkot 2. apríl en ég hef ekki drukkið síðan 1. apríl 2012. Það er ekki apríl gabb,“ segir hann og hlær.

Þarna höfðu orðið straumhvörf. Hvaða öfl voru að verki og leiddu Helga inn á Hlaðgerðarkot er ekki gott að segja en þarna hófst bataferillinn.

„Ég var náttúrulega í rusli þegar ég kom þarna inn,“ segir hann. „Ég kynntist mörgu góðu fólki þarna inni og eignaðist góða vini. Ég sá líka að það voru margir í miklu verri stöðu en ég var nokkurn tíma. Þarna inni gerast hlutirnir. Þar mætti Drottinn mér. Dag einn var ég inni í bænastund, en þær eru á hverjum degi, það var eitthvað verið



Við fórum inn á skrifstofu og þar opnaði ég mig um allt. Allar mínar tilfinningar lagði ég bara á borðið. Upp frá þessu hefur vinskapur okkar vaxið og dýpkað og frá þessu augnabliki hefur ganga mín verið upp á við. Hann sagði mér að koma á samkomu um kvöldið. Ég fór og þegar ég heyrði Unni og Simma syngja í fyrsta sinn á samkomunni fannst mér þau vera að syngja inn í líf mitt. Þá heyrði ég í fyrsta sinn lagið „Faðir minn gerðu mig að kerri“ sem talaði beint inn í mínar aðstæður.

*Faðir minn gerðu mig að kerri,
hreinu og tæru, lifandi af trú.
Með lofsöng til þín, lifandi ljós skin,
frá því kerri sem mótar þú.*

Svo kom að því að Árný Hreiðarsdóttir, sem er mikil bænakona, sagði: „Það er einstaklingur hér inni, ég veit ekki hver hann er en hann þarfnast bænar.“ Ég tengdi þetta strax við mig, steig fram og það var myndaður um mig bænahringur.“

Eftir þetta fór Helgi að venja komur sínar á samkomur. „Ég man svo vel að ég sat alltaf aftast fyrst en kom æ oftar og fór að færa mig framur eftir hverja samkomu,“ segir hann. „Um tveimur mánuðum síðar kom Simmi til mín og sagði: „Helgi! Komdu hérna upp og spilaðu með okkur.“ Það var óvenjulegt því ég var ekki frelsaður. Það sagði enginn neitt en upp frá því fór ég að spila og spila. Þetta varð til þess að allt lagaðist milli mín og konunnar minnar og við giftum okkur í kirkjunni, höfðum verið í sambúð fram að því.“

Byrjuðu með tvær hendur tómar

Helgi hefur gefið út fallega gospelplötu. Var það þarna sem þú byrjaðir að spila þannig tónlist?

„Nei, inni í Hlaðgerðarkoti fór ég að hlusta á lofgerðartónlist. Ég var með gítar með mér og fór að spila og semja,“ segir hann.

að tala og ég hélt ekki athygli. Mér varð litið út um gluggann og sá eitthvert ljós fyrir utan, það var eins og ára eða ljóshjúpur, og engu líkara en það væri að benda mér að koma til sín. Ég var alinn upp í trú og hafði haldið minni barnatrú en þarna fóru hlutirnir að ganga. Það voru ótrúlegir hlutir sem gerðust þarna inni.“

Hélt að allt væri búið

Erfiðleikarnir voru samt ekki fyllilega að baki. Helgi hafði enn ekki unnið úr þeim áföllum sem hann hafði upplifað.

„Já, svo útskrifaðist ég bara,“ heldur hann áfram. „Stefán Geir Karlsson ráðgjafi sagði við mig: „Ég hef engar áhyggjur af þér.“ Og ég hugsaði með mér: jess. Þegar ég útskrifaðist í maí hélt ég að allt væri búið en svo kom ég heim og allt var við það sama. Andrúmsloftið milli mín og konunnar var óbreytt og ég fór í bullandi fíkn. Hún ákvað að fara bara. Þetta var í kringum goslokahtíð og ég sat eftir einn heima. Ég var kominn alveg á brúnina, fór til mómmu og sagði henni hvernig mér leið. Hún sagði mér strax að ég yrði að tala við einhvern. Ég hringdi í einn vina minna sem er óvirkur og talaði aðeins við hann. Það var ágætissamtal en þessi vinur minn er ekki trúður svo að ég hringdi í annan vin sem er trúður og fór heim til hans.“

Vinirnir tóluðu saman um stund en þrátt fyrir að Helgi hefði leitað sér aðstodar línaði það ekki vanlíðan hans. Hann hafði meðal annars gengið framhjá Ríkínu og tvístigið nokkrum sinnum áður en hann ákvað að fara ekki inn og eitthvað leiddi hann áfram.

„Já, mér leið áfram ógeðslega illa. Ég gekk um og var að ganga framhjá Hvítasunnukirkjunni. Konan mín hafði sótt samkomur þar og ég hugsaði með mér; ókei, ég verð að fara hérna inn. Fyrsti maðurinn sem mætti mér var Guðni Hjálmarsson. Ég vissi hver hann var og hann vissi hver ég var. Við höfðum aldrei talað saman en ég vissi strax að ég yrði að tala við þennan mann. Þetta var um sexleytið og hann var að undirbúa bænastund klukkan átta. Hann sagðist samt ætla að gefa sér tíma til að tala við mig.

FYRIRTAK
málningarpjónusta

Málning er oftar en ekki eina vörnin fyrir veðri og vindum. Málning á bæði að verja og fegra

Utanhúss veðrast fletir hratt fyrir áhrif sólar, veðurs og vinds

Með reglulegu viðhaldi er hægt að verja fasteignina og koma í veg fyrir dýrar framkvæmdir

www.fyrirtak.is / 519 5949

Ámundi S. Tómasson
Löggiltur málarameistari



„Ég hef samið fullt af lofgerðarlögum sem eru á Lindinni. En annað sem mig langar að nefna, eftir meðferðina byrjuðum við með tvær hendur tómar. Við vorum í leiguhúsnæði, með skuldir á bakinu, en í dag eigum heimili og skuldum ekki annað en litil húsnæðislán. Við erum búin að byggja ákveðinn grunn undir líf okkar. Mjög fljótlega eftir samtali okkar Guðna sá hún þá breytingu sem hafði orðið á mér og við náðum aftur saman. Fyrst eftir það fór ég upp á eitthvert ský og sveif þar en svo náði ég lendingu og þá varð allt mun jarðbundnara. Plötuna gaf ég út þegar ég var á skýinu. Svo hef ég farið í önnur verkefni í tónlistinni. Auðvitað eru sumir dagar erfiðir og það hefur ýmislegt komið upp á.“

Torshamar er ekki íslenskt nafn, en Helgi er ættaður frá Færeyjum.

„Ég elska Færeyjar og fer þangað reglulega. Ég er $\frac{3}{4}$ Færeyingur. Ég fer að minnsta kosti einu sinni á ári, stundum tvisvar. Það er bara til að halda rótunum. Ég á auðvitað skyldfólk þarna,“ segir hann. „Vestmannaeyjar minna mig að hluta á Færeyjar. Það er margt keimlíkt.“

Ertu fæddur hér á landi?

„Ég fæddist úti. Þau bjuggu aldrei saman, foreldrar mínir. Þetta voru unglingaástir sem entust ekki. Mamma eignaðist svo annað barn, stelpu sem er tveimur árum yngri en ég, með íslenskum manni. Hún kynntist svo öðrum Íslendingi og við fluttum til Íslands árið 1978.“

Grunnskólagangan erfið

Fjölskyldan flutti fyrst til Seyðisfjarðar því þangað átti íslenska amma Helga ætti að rekja. „Á Seyðisfirði stoppuðum við órstutt, svo fórum við til Vestmannaeyja. Ég veit ekki alveg hver ástæðan var. Ætli fólk hafi ekki verið að elta vinnuna. Í minningunni gekk



Þetta að minnsta kosti fljótt fyrir sig. Kannski hef ég lokað á þetta að einhverju leyti.“

Varstu sáttur við að koma hingað?

„Ég ólst upp hjá ömmu minni, sem var íslenski og ég elskaði og dáði, og afa sem dó 1976. Ég átti líka ömmu og afa í Tórshavn sem voru færeyski og þau hef ég líka elskað allt mitt líf af öllu hjarta. Mín æska var mikið lituð af alkóhólisma og því umhverfi sem honum fylgir. Ég hef aldrei ásað neinn.“

Var þá tungumálið að þvælast fyrir þér? Íslenska og færeyska eru auðvitað skyld mál en alls ekki eins.

„Nei, ég var alinn upp við bæði tungumálin. Ég talaði auðvitað ekki góða íslensku fyrst þegar ég kom hingað en ég náði henni fljótt. Grunnskólaganga mín var engu að síður ekki góð. Ég náði aldrei sambandi við námið. Ég er greindur með ofvirkni og athyglisbrest og átti rosalega erfitt með að einbeita mér. Ég er þannig enn þann dag í dag. Ég er góður í skapandi greinum. Þar næ ég góðri einbeitingu, til dæmis í tónlist og ljósmyndun. Ég er einnig mjög skipulagður og samviskusamur í vinnu og sinni henni vel.



Í skóla var maður bara kallaður tosi á þessum tíma. En ég átti góðan kennara að. Hún heitir Óluf Magnúsdóttir og var sæmd riddarakrossi árið 2022 fyrir framlag til sérkennslu og málefna barna með foflun. Hún hefur hjálpað mörgum börnum sem voru eftir á í þroska og líka „tossunum,“ segir Helgi. „Ég á henni mikið að þakka. Ég var mikið í sérkennslu hjá henni í grunnskóla og

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

Sími: 895 9490

Guðjón Þór, borehf@borehf.is





Þar kynntist ég líka fleiri börnum sem líkt var komið á með, við þurftum stuðning. Þeirra á meðal var minn besti æskuvinur. Hann var í sama þakka og ég og var fyrsti vinurinn sem ég eignaðist eftir að ég flutti hingað. Við höfum haldið okkar vinskapað alveg síðan. Ég á einnig Unni Baldursdóttur kennara mikið að þakka.“

Helgi starfar sem háseti á Herjólfvík og við tónlistarflutning. Hann er í þremur hljómsveitum fyrir utan Lofgjörð. Nýlega spilaði hann á Eyjatónleikum í Hörpu og hann kemur reglulega fram á samkomum í Hvítasunnukirkjunni í Eyjum. Við þetta bætist svo ljósmyndunin, en það áhugamál skipar stóðugt stærri sess í lífi hans.

„Líf mitt tók U-beygju eftir að ég hætti að neyta áfengis,“ segir hann. „Ljósmyndun, fjallgöngur og ferðalög komu í staðinn fyrir Bakkus. Mér finnst yndislegt að geta sinnt tónlistinni allsgáður og finnst ekkert skemmtilegra en að vera á sviði og spila fyrir fólk, hvort sem það er í Lofgjörð, á tónleikum eða á balli. Ég elska að ferðast og við förum hjónin utan ár hvert, jafnvel tvisvar til þrisvar

á ári stundum. Mínn besti stundir á ég þegar ég er með konu minni, dætrum og barnabarni. Ég á svo mörgum að þakka lífsbjörg mína og í því sambandi vil ég helst nefna Guðna og Guðbjörgu, forstöðuhjónin í Hvítasunnukirkju Vestmannaeyja, sem hafa vafið okkur hjónin og börnin okkar í kærleik og ástúð. Milli okkar hefur myndast dýrmæt vinátta, auk þeirra þau mætu og yndislegu hjón Unni og Simma, Högna Hilmis, Árna Óla og andlegu móður mína Árnýju Hreiðarsdóttur. Móðir minni Dinnu, systkinum, Hvítasunnukirkju Vestmannaeyja, Samhjálp, Hlaðgerðarkoti, trússystkinum, vinum og samferðafólki vil ég einnig þakka. En mín mesta lífsbjörg er Drottinn, sem er minn klettur og skjól hvern dag.“

Helgi hefur sýnt myndir á ljósmyndasýningunni Vestmannaeyjar gegnum ljósopið og í kirkjunni hans hangir ljósmynd af krossinum í Eyjum böðuðum Norðurljósum sem hann tók.

Það gefur honum mikið að í hvert sinn sem hann gengur þar inn blasir hún við honum, tákn um sigur og von.



Helgi og konan hans, Kristín Guðmundsdóttir voru í viðtali við Samhjálpblaðið árið 2015. Þar segir Kristín söguna af því hvernig þau tóku saman.

„Helgi var í hópi rokkara í leðurjökkum og mér fannst þeir svakalegir töffarar,“ segir Kristín. „Ég reyndi hvað ég gat til að kynnast þeim en með misgóðum árangri. Við förum síðan að vinna saman hjá Ísfélaginu árið 1998 en ég var í öðru sambandi þá og eignaðist dóttur þetta sama ár. Við skildum og ég fór að kynnast Helga betur en hann var í hljómsveit og var að spila mikið um helgar á pöbbum. Einhvern tíma fór ég heim til hans um helgi þegar hann var að spila og fór að sofa. Þegar hann kom heim var ég því bara sofandi í rúminu hans og hann hefur eiginlega ekki losnað við mig síðan.“

Kristín fór í meðferð árið 2011 en þá var ástandið á heimilinu orðið erfitt og hún vissi að hún gæti ekki haldið þessu lífverni áfram. Um það segir hún:

„Það fór ekki mikið fyrir gleðinni á heimilinu á sunnudögum, mánudögum og þriðjudögum. Það var ekki verið að tala mikið saman heldur voru leiðindin allsráðandi. Spennan var mikil í loftinu og stelpurnar fundu fyrir því. Við vorum alltaf að rifast og það var farið að bitna á öllum í kringum okkur.“

Helgi og Kristín rifast ekki lengur. Þau geta talað saman og leyst málin. Síðar í viðtalinu segir að enginn hafi haft trú á að þau gætu orðið edrú en í Hlaðgerðarkoti hafi þau öðlast ólýsanlegan kraft. Þakklætið hafi þau í öndvegi í lífinu og þannig er það enn þann dag í dag.

Kaffistofa Samhjálp



TAKTU ÞÁTT!
www.samhjalp.is



Hlustaðu allan hringinn!



„Þurfum að koma fram af náungakærleika“

En með fagleg tæki og tól að leiðarljósi

Svala Jóhannesdóttir hlaut í uppvextinum umburðarlyndi og fordómaleysi gagnvart fólki með vímuefnavanda. Kannski er því ekki undarlegt að örlogin hafi leynt og ljóst leitt hana í þann farveg að vinna að bættingum þessa fólks. Svala er menntuð í fjölskyldufræði og faghandleiðslu og hennar sérsvið er skaðaminnkun. Hún hefur stýrt Frú Ragnheiði, verið forstöðukona Konukots, stýrt búsetuáráttum og ótalmargt fleira mætti telja upp. Svala er einnig formaður Matthildar, samtaka um skaðaminnkun, sem berst fyrir framgangi skaðaminnkandi úrræða og stendur vörð um mannréttindi jafnarsetts fólks á Íslandi. Núna er hún í mjög sértæku og þörfu verkefni hjá Velferðarsviði Reykjavíkurborgar.

„Velferðarsvið Reykjavíkurborgar fékk styrk úr Jöfnunarsjóði til að vinna að kortlagningu og stuðningi fyrir fatlað fólk með vímuefnavanda,“ segir hún. „Starf mitt er að kortleggja stöðuna hjá fötludu fólki með langvarandi stuðningsþarfir sem glímur við vímuefnavanda og þróa inngrip og stuðning fyrir umræddan hóp, starfsfólk og stjórnendur, og er ég í frábæru teymi samstarfsfólks sem vinnur þetta með mér.“

Við ætlum einnig að skoða út fyrir landsteinana og sjá hvað aðrar þjóðir sem hafa náð góðum árangri eru að gera í þessum málum. Skoða m.a. Skotland og Holland, en þar eru margs konar búsetuform og fjölbreyttur stuðningur, þar sem félags- og heilbrigðiskerfin vinna mikið saman. Við leggjum mikla áherslu á að koma til móts við ólíkar þjónustuþarfir fatlaðs fólks og er þetta mjög mikilvægt og spennandi verkefni.“

Lærði í Mekka skaðaminnkunar í Evrópu

Þú hefur langa reynslu af að vinna með fólki sem glímur við vímuefnavanda og heimilisleysi og hefur komið að innleiðingu á skaðaminnkandi hugmyndafræði og inngripum. Hvernig kynntist þú þessari hugmyndafræði skaðaminnkunar?

„Já, ég byrjaði að vinna með fólki sem glímur við virkan vímuefnavanda og heimilisleysi árið 2007 og var þá í Konukoti, sem er neyðarskýli fyrir heimilislausar konur. Ég var því farin að starfa í málaflökknunum áður en fyrsta skaðaminnkandi úrræðið á Íslandi var stofnað. Fyrsta formlega skaðaminnkunarverkefnið á Íslandi er Frú Ragnheiðar-verkefnið á höfuðborgarsvæðinu, sem Rauði krossinn setti á laggirnar árið 2009. Þegar maður var að vinna í þessu hér áður fyrr voru bara allir að gera sitt og það var engin ákveðin hugmyndafræðileg nálgun sem var starfað eftir. Hjálpræðisherinn, Samhjálp, Rauði krossinn og Reykjavíkurborg voru öll með sín úrræði og í raun voru engin ákveðin markmið, árangursmælar eða stefna. Enginn var með skýra fræðslu og þjálfunaráætlun fyrir starfsfólk og því var fagleg færni og þekking starfsfólks oft af skornum skammti. Málaflokkurinn hafði fá fagleg tæki og tól til að draga úr þeim neikvæðu og hættulegu afleiðingum sem fylgdu vímuefnanotkun fólks og þeim krefjandi aðstæðum sem hópurinn bjó við.“

Ég var svo heppin að ég fór í skiptinám til Hollands. Ég var að læra félagsfræði með áherslu á kynjafræði í HÍ og fór út árið 2009–2010. Komst þar að því að til er eitthvað sem heitir „harm reduction“. Þá hafði ég flutt til borgarinnar Utrecht í Hollandi, sem var á þeim tíma Mekka skaðaminnkunar í Evrópu. Eftir á að hyggja upplifðri ég svona; hmmm, það var kannski einhver ástæða fyrir því að ég fór til Utrecht. Þarna kynntist ég skaðaminnkun og í kjölfarið heimsótti ég fullt af skaðaminnkunarúrræðum, eins og örugg neyslurými, búsetuúrræði, heróín-viðhaldsmeðferð og stuðningsþjónustu fyrir fólk í kynlífsiðnaði.“

Skaðaminnkun bjargar mannlífum

Nú hefur átt sér stað mikil umræða um skaðaminnkun og hvort hún sé skynsamleg. Hvað finnst þér um það?



„Byrjum á að velta fyrir okkur hvað skaðaminnkun er,“ segir hún. „Skaðaminnkun er viðurkennd aðferðafræði við vímuefnatöknun í samfélaginu. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, Sameinuðu þjóðirnar og Evrópusambandið viðurkenna öll mikilvægi aðferðafræði skaðaminnkunar og leggja áherslu á að lönd og borgir innleiði slíka nálgun og setji upp skaðaminnkandi úrræði innan síns svæðis. Í grunninn snýr skaðaminnkun að því að draga úr þeim neikvæðu og hættulegu afleiðingum sem fylgja vímuefnatöknun, bæði á löglegum og ólöglegum vímuefnatöknunum, og er áherslan á lýðheilsuinngrip og mannúðlega nálgun gagnvart almennri vímuefnatöknun og vímuefnavanda fólks.“

Markmið skaðaminnkunar er alltaf að aðstoða fólk við að halda lífi, að auka líkurnar á því að fólk sem notar vímuefni fái viðeigandi stuðning og þjónustu til að lifa af. Markmiðið er einnig að vernda líkamlega og andlega heilsu fólks og að styðja fólk við að taka skref í átt að jákvæðum breytingum. Skaðaminnkun er raunsæisnálgun og viðurkennir að fólk notar vímuefni af margs konar ástæðum og flestir nota vímuefni sér til skemmtunar og afþreyingar, en rannsóknir sýna að um 10% af vímuefnatöknendum þróa með sér vímuefnavanda eða fíkniröskun. Þar að baki liggja oft erfiðar tilfinningar og sársauki sem fólk er að kljást við vegna afleiðinga áfalla, þá sérstaklega úr barnæsku.

Í skaðaminnkun er mikil áhersla lögð á að mæta fólki þar sem það er statt hverju sinni og koma inn með gagnreynd inngrip og stuðning til fólks sem notar vímuefni. Við veitum fólki þjónustu og stuðning án þess að þvinga það, mismuna eða krefjast þess að það hætti að nota vímuefni sem forsendu fyrir þjónustu. Fólk sem

glímur við vímuefnavanda hefur sína ástæðu og við þurfum að bera virðingu fyrir því og sýna fólki skilning og samkennd.

Við vorum mjög sein á Íslandi að byrja að starfa eftir skaðaminnkandi hugmyndafræði en mörg lönd í Evrópu og sérstaklega á Norðurlöndum hófu að innleiða hana upp úr 1990. Þess vegna held ég að fólk hér heima upplifi stundum að þetta sé alveg ný nálgun við vímuefnatöknun og mögulega ekki sérlega skynsamleg. En skaðaminnkun er viðurkennd aðferðafræði innan fíknifræða, sem hefur sýnt fram á margvíslegan ávinning. Eitt af því er að skaðaminnkandi úrræði bjarga hreinlega mannlífum, eins og örugg neyslurými, viðhaldsmedferðir, naloxone-dreifing og góður og viðeigandi stuðningur.“

Fyrsta skrefið í batanum

Einhver hópur fólks telur að skaðaminnkun felist í því að hjálpa fólki að halda neyslunni áfram. Hvernig svarar þú þeim viðhorfum?

„Skaðaminnkandi úrræði ýta ekki undir vímuefnatöknun hjá fólki, hvorki viðhalda henni né auka nýgengi í vímuefnatöknun; þetta hefur verið skoðað mjög vel og rannsóknir sýna að svo er alls ekki. Skaðaminnkandi úrræði auka hins vegar líkurnar á að fólk tali um vímuefnatöknun sína og eigi heiðarlegt samtal um stöðu sína og mögulegar áhyggjur, vegna þess að fólk treystir því að starfsfólk í þessum úrræðum sýni því skilning, dæmi ekki og hafi samkennd í garð þess. Þar af leiðandi opnast mjög dýrmætt svigrúm til að eiga samtal um leiðir til að auka öryggi fólks og taka skref í átt að jákvæðum breytingum. Fyrir marga er skaðaminnkun fyrsta skrefið í batanum, að fara að huga að heilsu sinni og velferð, það

eykur væntumþykju fólks í sinn garð og gefur von, það hafa margir fyrrverandi skjólstaðingar tjáð mér það.

Ég held að þessi hugsun eða skoðun tengist líka því hvernig við sem samfélag teljum að árangur hjá folki með vímuefnavanda eigi að vera. Okkur er svo tamt að hugsa svart/hvítt, að vera edru eða í neyslu. En árangur fólks er ekki eingöngu metinn út frá því hvort manneskja með vímuefnavanda notar vímuefni eða er alveg hætt, það væri mjög einsleit nálgun á velferð, öryggi og lífsgæði fólks. Fólki er mun líklegra til að taka mörg litil skref í jákvæða átt heldur en að hlaupa heilt maraþon eins og að hætta allri vímuefnanotkun akkúrat núna.“

Hvernig er árangur mældur?

Áttu þá við að hægt sé að ná árangri án þess að hætta að nota vímuefni?

„Í skaðaminnkun greinum við þær neikvæðu og hættulegu afleiðingar sem vímuefnanotkun hefur á líf fólks í víðu samhengi, þar er horft til notenda, aðstandenda, nærsamfélagsins, kerfanna og alls samfélagsins. Árangur er metinn og mældur út frá fjölbreyttum þáttum í lífi fólks og er lögð áhersla á mikilvægi þess að taka eftir öllum litlum jákvæðum skrefum, það er alltaf stór sigur í þeim, sérstaklega hjá folki sem glímur við þungan vímuefnavanda.“

„Við getum mælt og metið árangur út frá félagslegum þáttum eins og hvernig gengur að halda húsnæði, er viðkomandi að ná að draga úr félagslegri einangrun, hvernig gengur að standa skil á reikningum, er viðkomandi í tengslum við fjölskyldu sína? Svo út frá líkamlegri heilsu; er einstaklingur síður að fá lungnabólgu, hefur dregið úr sýkingartilfellum, er næringarstuðullinn að verða betri? Síðan getum við mælt árangur út frá sálrænum þáttum; hefur dregið úr kvíða hjá viðkomandi, hafa almenn lífsgæði aukist, hefur viðkomandi oðlast betri þjargráð við að takast á við erfiðar tilfinningar? og svo framvegis.“

Hópurinn vill sérhæfða skaðaminnkandi lyfjameðferð

Þekkt lyfjameðferð með suboxone er til við óþjónaðafíkn og veittir SÁÁ slíka meðferð. Hins vegar er aðeins veitt fjármagn til að sinna 90 manns en 300 eru í meðferðinni. Þá verður að spyrja, er það að koma folki á slíka lyfjameðferð jákvæðara og betra en að lækni skrifi út óþjónaðalyf sem fólk er háð?

„Lyfjameðferðin sem er veitt hjá SÁÁ nær mjög vel til stórs hóps fólks sem glímur við þungan óþjónaðavanda og er þar að megninu notast við lyfin suboxone og buvidal. Gedsvið Landspítalans er einnig með slíka lyfjameðferð fyrir lítinn hóp af skjólstaðingum sínum og geðheilsuteymi fangelsanna. Þessi lyfjameðferð hefur sýnt fram á mjög góðan árangur og er afar mikilvæg og því þarf að tryggja fjármagn að fullu frá ríkinu. Slík lyfjameðferð á ekki að standa og falla með eigin fjárorflun SÁÁ.“

Við í Matthildi, samtökum um skaðaminnkun, höfum talað fyrir því að það vanti einnig nauðsynlega sérhæfða skaðaminnkandi lyfjameðferð eða viðhaldsmeðferð hér á landi, sem er staklega hönnuð fyrir afmarkaðan lítinn hóp einstaklinga með langvarandi og þungan óþjónaðavanda. Þetta er hópur fólks sem á sögu um fjölmargar afeitranir og hefur reynt hefðbundna lyfjameðferð með lyfinu suboxone en hefur ekki svarað þeirri meðferð vel eða náð góðum árangri. Slíkar meðferðir eru til erlendis, meðal annars í Noregi, Danmörku, Þýskalandi, Hollandi, Kanada og fleiri stöðum, og hafa sýnt fram á mjög góðan árangur.“

Lyfjameðferðir þekktar erlendis

En hvernig eru þessar lyfjameðferðir fyrir þennan hóp erlendis?

„Þær heita heroin-assisted treatment á ensku, þar sem lyfseðilsskyld heroin er notað, og er þetta gagnreynd skaðaminnkandi meðferð fyrir þennan afmarkaða hóp. Meðferðin er samþætt, þannig að hún veitir bæði félags- og heilbrigðisþjónustu og er reynt að koma til móts við fjölþætta vanda fólks. Uppsetningin á meðferðinni er þannig að

einstaklingur kemur tvisvar á dag í heilbrigðisúrræði og fær sitt lyf, heroin, sem hann er háður og notar það á staðnum undir eftirliti heilbrigðisstarfsfólks, síðan fær hann annars konar lyf með sér fyrir nóttina. Flestir af þessum einstaklingum hafa notað vímuefni í æð í langan tíma og mætir meðferðin þeim fíknivanda; einstaklingurinn fær að nota lyfið í æð eða reykja það í meðferðinni og er það ein af ástæðum þess að meðferðarhaldni og árangurinn er svona góður. Þessi sérhæfða skaðaminnkandi meðferð mætir raunverulega fíknivanda þessa hóps, er raunsæ og leggur áherslu á að draga úr þeim fjölþætta skaða og hættu sem hópurinn býr við.“

Væri hægt að setja upp slíka skaðaminnkandi meðferð hér á landi?

„Já, það væri vissulega hægt að setja upp sambærilega meðferð hér á landi og er mikil þörf á. Við í Matthildarsamtökunum höfum talað fyrir því að ákjósanlegast væri að þriðju línu heilbrigðisþjónusta myndi veita slíka meðferð og notendur hafa sérstaklega kallað eftir því að almenna heilbrigðiskerfið veiti þeim slíka meðferð. Einnig eru heilbrigðisþarfir hópsins þess eðlis að hann þarf oft á þriðja stigs heilbrigðisþjónustu að halda og þess vegna er þessi meðferð oft tengd sjúkrahúsum erlendis. Þar sem heroin er ekki á Íslandi og fólk sem glímur við þungan óþjónaðavanda hér á landi notar lyfseðilsskyld lyf eins og contalgin, oxycontin og fentanyl-plástur þyrfti að öllum líkindum að nota lyfið morfín en það er meðal annars ætlað til inntöku í æð.“

Árangurinn af þessari skaðaminnkandi sérhæfðu lyfjameðferð er í fyrsta lagi sá að notendur komast í andlegt og líkamlegt jafnvægi, þurfa ekki lengur að vera í afbrotum og stöðugt að reyna að fjármagna næsta skammt, sem er oft gert á skaðlegan hátt bæði fyrir einstaklinginn sjálfan og samfélagið. Einnig sýna rannsóknir að geðheilsa fólks verður betri, almenn meðferðarhaldni eykst, notendur draga úr eða hætta alveg notkun á öðrum óþjónaðalyfjum og líkamleg heilsa og félagsleg staða þeirra batnar.“

Refsing skilar ekki árangri

Nú hefur nokkrum sinnum verið lagt fyrir Alþingi frumvarp um að afglæpavæðingu á neysluskömmtum. Eitthvað er um að fólk telji að þar með sé verið að gera fíkniefnaneyslu frjálsa og bjóða hættunni heim. Hvað finnst þér um þetta frumvarp?

„Ef við byrjum á að skoða aðeins vímuefnanotkun, þá hefur hún fylgt mannum frá öröfi alda. Raunin er sú að meirihluti fólks notar lögleg eða ólögleg vímuefni í samfélagi okkar, þrátt fyrir ýrtruðu viðleitni stjórnvalda til að reyna að stöðva notkunina með refsingum, sektum, eftirliti og jafnvel fangelsun. Það að banna ákveðin vímuefni og refsast síðan folki fyrir að nota þau hefur ekki skilað þeim árangri sem vonast var eftir upprunalega.“

Núverandi vímuefnastefna og ávana- og fíkniefnalög hafa ekki náð að draga úr almennri vímuefnanotkun né eftirspurn eftir ólöglegum efnum. Í raun hefur aðgengið að ólöglegum vímuefnum aldrei verið eins auðvelt og í dag, framboðið af efnum er einnig orðið mun meira, efnin eru orðin sterkari og hættulegri og dauðsföllum hefur fjölgað mikið. Þannig að það má álykta að bann- og refsistefnan hafi í raun aukið skaðann og hættuna sem fylgja ólöglegum vímuefnum og þeim heimi; þessi stefna er alls ekki að virka.“

Endurskoða þarf vímuefnastefnu

Er afglæpavæðing neysluskammta skaðaminnkandi aðgerð?

„Skaðaminnkun leggur vissulega áherslu á að draga úr neikvæðum afleiðingum af vímuefnanotkun en leggur einnig áherslu á að draga úr skaða sem fylgir vímuefnastefnum og löggjöf,“ segir Svala. „Á síðustu árum og áratugum hafa verið birtar rannsóknir og gögn sem sýna fram á skaðsemi núverandi stefnu og hvernig hún fjölgar meðal annars dauðsföllum og eykur þjáningu og ofbeldi gagnvart folki, sérstaklega minnihlutahópum og folki sem glímur við þungan vímuefnavanda. Þessi stefna er ekki unnin út frá vísindum og við eigum að gera kröfu um að vera með fíknistefnu og löggjöf sem er vísindalega miðuð og gagnreynd.“



Þess vegna hafa mörg lönd í heiminum verið að endurskoða vímuefnastefnu sína og löggjöf. Fyrsta skrefið í því er að hætta að refsa fólki fyrir að vera með neysluskammta á sér til eigin nota, sem hefur verið nefnt afglæpavæðing eða afnám refsinga. Þá eru efnin enn ólögleg samkvæmt lögum og einnig eru sala, innflutningur og dreifing ólögleg, en lagt er upp með að hætta að glæpavæða notendur 18 ára og eldri fyrir neysluskammta sem eru til eigin nota.

Það er nefnilega þannig að stór hluti fólks sem notar ólögleg vímuefni glímur ekki við vímuefnavanda, heldur notar efnin öðru hvoru eða á ákveðnu tímabili í lífi sínu og það skadar engan annan. Það er því afar óhjálplegt að glæpavæða þann hóp, það getur haft töluverð neikvæð áhrif á líf einstaklinga eins og hvað varðar mannorð, atvinnumöguleika og traust til stofnana. Einnig fylgir því mikill kostnaður fyrir kerfið að fylgja eftir núverandi löggjöf, með mannaforða lögreglu og lögfræðinga og er kostnaður á öllum stigum í réttarvörslukerfinu,“ segir Svala.

Ekki gott að glæpavæða fólk

„Að mínu mati er það síðan síðferðislega rangt að glæpavæða fólk sem glímur við vímuefnavanda, það er ómannúðlegt og ýtir undir aukinn vanda hjá fólkinu,“ heldur hún áfram. „Að kljást við vímuefnavanda er oft erfiður og þungbær vandi og því þurfum við ávana- og fíkniefnalöggjöf og stefnu sem tekur utan um fólk, tryggir öryggi þess og eykur líkur á bata frekar en að útskúfa og refsa.

Rannsóknir sýna að afglæpavæðing getur aukið líkurnar á því að fólk sem notar ólögleg vímuefni opni á vímuefnanotkun

sína við fag- og heilbrigðisstarfsfólk, en hópurinn veigrar sér við það í núverandi löggjöf. Við viljum að fólk geti treyst heilbrigðisstarfsfólki og talað um notkun sína og mögulega áhyggjur, það er fyrirbyggjandi aðgerð sem eykur líkurnar á því að fólk fái viðeigandi stuðning og jafnvel meðferð mun fyrr. Núverandi löggjöf dregur úr líkunum á þessu, vegna ótta við neikvæðar afleiðingar sem geta fylgt í kjölfarið ef þú segir frá.

Rannsóknir sýna einnig að með afglæpavæðingu aukast líkurnar á því að fólk sem notar ólögleg vímuefni leiti eftir viðbragðsþjónustu þegar bráðatilfelli gerast, hringi í 112 þegar ofskömmtun á vímuefnum á sér stað, þegar það verður fyrir kynferðisofbeldi eða öðru ofbeldi. Með því að afglæpavæða er verið að draga úr þröskuldum að margs konar þjónustu í kerfunum okkar fyrir þennan hóp. Afglæpavæðing er í rauninni öryggismál og aukið jafnræði.

Með afglæpavæðingu á neysluskömmtun er hugsunin að færa málaflokkinn frá lögreglu og réttarvörslukerfinu og yfir í félags- og heilbrigðiskerfið.“

Það er kominn tími til að kveðja, en Svala segir frá því að þegar hún var sex ára heimsótti hún reglulega föður sinn á áfangahæimili. Hann náði góðum bata og vann innan meðferðargeirans. Svala kynntist því ung fólki sem glimdi við fíkn og það varð til þess að hún upplifði aldrei ótta eða fyrirleitningu gagnvart því. Hún hefur mikla samkennd með öðrum og hefur þá trú að aukin þekking og meiri fagmennska í viðbrögðum við þessum vanda muni skila meiri og betri árangri en við höfum hingað til séð.

Hvað felst í hugtakið skaðaminnkun?

Í kjölfar þess að landlæknir takmarkaði rétt læknis til að skrifa lyfjaávisanir á sterk verkjalyf til sjúklinga sinna hefur farið fram mikil umræða í samfélaginu um hugtakið skaðaminnkun. Dauðsföllum vegna ofskömmunar lyfja hefur fjölgað á Íslandi og einnig þeim sem glíma við ópióíðafíkn. Aukin þekking á eðli fíknisjúkdóma hefur breytt viðhorfum manna til þess hvernig bregðast eigi við vímuefnanotkun og þeim vanda er hún skapar; kallað er eftir skaðaminnkun fremur en refsigleði.

Fyrir nokkru var lagt fram á þingi frumvarp um breytingu á fíkniefnalöggjöf frá árinu 1993. Þar var ákvæði um að kaup og varsla á litlum skömmum fíkniefna til eigin nota væri heimil og í almennri umræðu var talað um logleiðingu neysluskammta. Margir brugðust illa við þessu og töldu að verið væri að gera fíkniefnaneyslu löglega en það er misskilningur.

Að lögsækja fólk ekki fyrir að hafa á sér eða kaupa þann skammt af vímuefnum sem það þarf til eigin nota er hluti af hugmyndafræði innan vímuefnafræða sem kallast skaðaminnkun. Þessi nálgun eða hugmyndafræði hefur þróast undanfarna áratugi sem viðbragð við því að refsistefna stjórnvalda hefur ekki nægt til að draga úr þeim skaða sem vímuefni valda einstaklingum, fjölskyldum og samfélaginu öllu. Vímuefnanotkun er heilbrigðisvandí og ber að taka á afleiðingum hennar með úrræðum byggðum á þeim grunni.

Koma í veg fyrir dauðsföll

Skaðaminnkun hefur verið skilgreind sem stefnumótun, úrræði eða verklag sem hefur það markmið að draga úr heilsufarslegum, félagslegum, lagalegum og efnahagslegum afleiðingum vímuefnanotkunnar og má þar sérstaklega nefna HIV- og lifrabólguþvottum, sýkingum og dauðsföllum. Það sem er nýtt við þessa nálgun er að ekki er fyrst og fremst lögð áhersla á að neyða fólk til að hætta notkun, heldur mæta því með skilningi og virðingu og leitast við að hjálpa og draga þannig úr neikvæðum og hættulegum afleiðingum vímuefnanotkunnar. Jafnframt því er lögð áhersla á að fjölga meðferðarúrræðum og á auka forvarnir. Það fólk er starfar í skaðaminnkandi úrræðum veitir einnig ráðgjöf, meðferð við ýmsum kvillum og leiðsögn sem stuðlar að öruggari og ábyrgari notkun. Manneskjum er mætt á þeim stað þar sem þær eru, mannréttindi þeirra eru virt og þær taka virkan þátt í að móta þá aðstoð sem þeim býðst. Skaðaminnkun felur í sér að vinna þurfi að því að greina þann skaða sem hlýst af vímuefnanotkun og draga úr neikvæðum afleiðingum sem fylgja notkuninni.

Þekking á fíknisjúkdómum hefur aukist mjög meðal heilbrigðisfagfólks og almennings. Æ fleiri telja að skaðaminnkun ætti að vera hluti af stefnumótun í vímuefnamálum löggjafans

og yfirvalda.

Frumvarp heilbrigðisráðherra sem heimilaði vörslu takmarkaðs magns ávana- og fíkniefna var ekki samþykkt og þótt breyttar áherslur í málaflokknum njóti vaxandi fylgis bæði á Alþingi og í samfélaginu er málið ekki á dagskrá yfirstandandi þings. Á Íslandi hefur verið í gildi svokölluð bann- og refsistefna, en hún felur í sér að refsa þeim sem brjóta lög eða





ganga gegn viðteknum gildum samfélagsins. Refsingin á að fela í sér fælingarmátt og verða til þess að einstaklingar haldi sig innan þess ramma sem samfélagið setur. Reynslan hefur hins vegar sýnt að sá máttur er veikur og jafnvel þyngstu refsingar duga ekki til að koma í veg fyrir afbrot.

Þetta hefur leitt til viðhorfsbreytingar í vímuefnamálum á heimsvísu. Efasemdir um gagnsemi stríðsins gegn fíkniefnum og harðra viðurlaga við brotum gegn fíkniefnilögum fara vaxandi. Portúgal hefur þegar gripið til þess að afglæpavæða vörslu neysluskammta hjá einstaklingum 18 ára og eldri og einnig nokkur fylki í Bandaríkjunum. Skaðaminnkandi úrræði hafa verið sett á laggirnar víða um heim; m.a. má nefna örugg neyslurými í stórborgum í, Noregi, Danmörku, Portúgal, Sviss, Kanada og Bandaríkjunum. Úrræði á borð við Frú Ragnheiði sem Rauði kross Íslands rekur eru starfandi víðar en hér. Frú Ragnheiður er bill mannaður sjálfboðaliðum með menntun á heilbrigðisviði sem fer um borgina og aðstoðar fólk sem glímur við þungan vímuefnavanda með því að sjá því fyrir hreinum sprautubúnaði, gera að sárum og koma því til hjálpar á hvern þann hátt sem er á þeirra færi. Kaffistofa Samhjalpar er opin alla daga ársins og þar gefst fólki í neyð færi á að koma inn, borða og njóta hlýju og vinalægs andrúmslofts og Neyðarskýlið við Lindargötu tekur á móti karlmönnum sem eiga hvergi höfði sínu að halla og veitir þeim gistingu, mat og hlýju. Svipuð athvörf eru opin um allan heim og eru lífsbjörg fyrir þau sem glíma við heimilisleysi.

Breyting á hugarfari

Frumvarp Svandísar Svavarsdóttur, þáverandi heilbrigðisráðherra, um neyslurými fyrir fólk sem sprautar vímuefnum í æð var samþykkt á Alþingi fyrir tveimur árum og í kjölfarið var gerður út billinn Ylja. Í honum var að finna öruggt neyslurými og hann var staðsettur í miðbæ Reykjavíkur. Með því að láta fólki í té þau tól sem það þarf, hjálpa því að gæta hreinlætis, veita fræðslu og sýna skilning er mögulegt að stuðla að jákvæðum breytingum í lífi þeirra er inn í rýmið leita.

Skaðaminnkun krefst mikillar breytingar á hugarfari hjá löggæslufirvöldum, í heilbrigðiskerfinu og meðal almennings. Jafnframt breytingu á lögum krefst hugmyndafræðin þess að unnið sé með forvarnir, meðferðarúrræði og valdeflingu fólks. Leitast er við að opna samtal við fólk er glímur við vímuefnavanda og finna leiðir til að draga úr líkum á ofskömmtun, sýkingum og smithættu. Auk þess er leitast við að taka fyrstu skref til að aðstoða fólk í að leita sér hjálpar við andlegum áskorunum og öðrum sjúkdómum er kunna að hrjá það. Fólk sem glímur við vímuefnavanda er oft tortryggt og gæð heilbrigðisfirvalda og leitar sér því síður aðstoðar þegar á þarf að halda. The Global Commission on Drug Policy er alþjóðleg nefnd er vinnur að breytingum í vímuefnamálum. Meðal tillagna nefndarinnar er að afglæpavæða vímuefnanotkun þeirra sem valda ekki öðrum skaða og eru æ fleiri þjóðir farnar að líta til þess að nýta sér vinnu hennar við stefnumótun í þessum málaflokki.

Bílaverkstæði Edda K ehf	Loðnuvinnslan hf	Vísir félag skipstjórnarmanna á	Mítra
Argos ehf	Skýrslur og skil	Suðurnesjum	Finn garður ehf
Val - Ás ehf - Valás ehf	Spútnik	Lögfræðipjónusta Sigurðar	Hókus pókus ehf
Bifreiðaverkstæði Björns	Steinull	Sigurjónssonar	GS Smiðir ehf
Pálmasonar ehf	Meitill - GT Tækni ehf.	Straumblik ehf	Stay Apartments
Ping Pong	Conís ehf	Vélar og verkfæri	Geitey ehf.
Útfararstofa Íslands	Bifreiðaverkstæðið Toppur	Bílverk B Á ehf bílamálun og	Armur ehf
VK verkfræðistofa ehf.	Heggur ehf	bílaréttingar - BÁ	Jón bókarí slf
Í réttum ramma ehf	Vörukaup ehf.	Rafmennt	Rafrænt bókhald slf
Bergur ehf.	Blikkarinn ehf	Hampiðjan	Múlaping
Flóra garðyrkjustöð ehf.	Rafkraft	Benni pípari ehf.	Krissakot ehf.
101 Reykjavík fasteignasala	VSB verkfræðistofa ehf	Meba Úrvalsskartgripir	Miðvík Byggingarfélag ehf
Grái kötturinn veitingar ehf	Hafnarfjarðarhöfn	Arkitektastofan OG ehf.	Teitur Hópfærðir / Teitur Jónasson
Rósaberg ehf	Súðavíkurehppur og stofnanir	Vilhjálmsson sf	ehf
Stóru-Laugar ehf	Rafstjórn	Ósal ehf varahlutir	Nesvélar ehf.
Té Té ehf	Hið Íslenska reðasafn	Bílar og tjón ehf	Tjarnarskóli ehf
Eyjalind ehf	Eldstó ehf	Birtingur ehf.	Egill Jónsson ehf
S.G múrverk ehf	Gull- og silfursmiðjan ehf	Rými ehf - tækniþjónusta	Marhólmar
Ugla útgáfa ehf.	Corpus Medica ehf	Höfðakaffi	Evrópulög ehf
BG smiðar	Klaki tech ehf	Dverghamrar ehf	Nethamar ehf.
Útlitshönnun ehf	DS lausnir	Herramenn ehf	Krókháls 10 ehf.
Grjótavík ehf.	Hamraborg ehf.	Kvenfélagið Baugur	Blómabúðin Burkni ehf.
Byggingafélagið Bakki ehf	Tryggingastærðfræðistofa Bjarna	Atli Hilmarsson ehf.	Dressmann
Klettur-Skipaþjónusta ehf.	Guðmundssonar ehf	Jarðafli	ALM verðbréf ehf
Hvítasunnukirkjan á Akureyri	Axis húsgögn	Múr og menn ehf	Íslandslyftur ehf.
Opnar dyr ehf - Gistiheimilið Alba	Gerður Hreiðarsdóttir	Luxury travel ehf	Cosmo ehf.
KK Kranabíll ehf.	Hunang grafísk hönnun	Barkasuða Guðmundar	Handlaginn ehf
Smiðjukot ehf.	vogar ferðaþjónusta - Vogabændur	Trobeco ehf	Bílaverkstæði Hafsteins -
Félag íslenskra leikara	ehf.	Skolphreinsun Ásgeirs sf.	Bifreiðaverkstæði Hafsteins
Geir ehf	Ingví Óskarsson ehf	Saga forlag ehf.	Eldhestar - Volcano Horses
Geislataekni ehf. Laser-þjónustan	Vélaleigan Bliki ehf	Hagsuða ehf	Eiþóra ehf
Bókhald og rekstur slf.	H Gestsson ehf	Múrþjónusta Helga Þorsteinssonar	Tækniþjónusta Ragnars G
Fjarðargrjót ehf.	Raftíðni ehf	ehf	Gunnarssonar
Stigamaðurinn ehf	Plastco ehf.	Gólf og vegglist	Bátur ehf.
Vörubíll Þ B ehf	Vestri ehf.	Árni Helgason	B.Björnsson
Sjávariðjan Rífi hf	SM kvótaþing ehf	Datek-Ísland ehf	Hraðfrystihúsið-Gunnvör HG
Ísfrost ehf	Finnabókhald sf.	Verktækni	Kjarnavörur hf.
Tannlæknaþjónustan.is	BGI málarar ehf	KP Byggir ehf	Híbýlamálun ehf
Ásberg slf.	Suðurverk	Dagleið ehf	Verkfræðistofan VIK ehf
Landlínur ehf	K2 tækniþjónusta	Króm og hvítt ehf	Málningaþjónusta Valgeirs ehf
Hugo film ehf	Terra Export	Tannlæknafélag Íslands	J. Benediktsson ehf
Þökkun og flutningar ehf	Dyr ehf	GR Verk	Brunahönnun slf.
Sólargluggatjöld	Weissappel ehf	RadíóRaf	Al-verk ehf.
Ferðakompaníið ehf	Kidka ehf	Málmar ehf	Loft og raftæki ehf.
Veitingahúsið Krua Siam	Rima Apótek ehf	SB Trésmíði ehf	
Bergbúar ehf	Byggðaból ehf	Ergoline Ísland ehf	
Plúsmarkaðurinn	HP Raf ehf	Kænan	



Hvers vegna skaðaminnkun?

Skaðaminnkun skapar hjálparstarfsfólki tækifæri til að rétta því fólki hjálparhönd sem annars hefði ekki leitað sér hjálpar. Hægt er að koma í veg fyrir dauðsföll með því að sinna mikið veikum einstaklingum og koma þeim undir læknishendur. Rannsóknir sýna að aðeins einn af hverjum tíu einstaklingum sem glíma við vímuefnavanda leitar sér aðstoðar lækna eða annars heilbrigðisstarfsfólks þegar eitthvað bjátar á. Nær allir þeir sem fengu aðstoð gegnum skaðaminnkandi úrræði töldu sig ekki þurfa á heilbrigðisþjónustu að halda. Vegna þessa var hægt að koma í veg fyrir að alvarlegir sjúkdómar þróuðust frekar og bæta heilsu og auka lífsgæði þeirra einstaklinga sem náð var til.

Skaðaminnkandi úrræði hafa einnig dregið úr dauðsföllum vegna ofskömmunar vegna þess að þau eru staðsett á vettvangi þar sem fólk sem glímur við fíknivanda er að finna. Tekið er á móti fólki og upplýsingum um einstaklinga í neyð án þess að dæma eða gera tilkynnendum erfiðara fyrir.

Í gegnum skaðaminnkandi aðgerðir er hægt að ná til einstaklinga er vilja aðstoð til að breyta lífi sínu og beina þeim inn í heilbrigðiskerfið og/eða í meðferðarúrræði.

Skaðaminnkandi úrræði skapa aukið öryggi á götum stórborga og neyslurými eru öruggar vinjar fyrir veikt fólk. Neyslurými minnka einnig líkur á ofskömmun og andlátum vegna þeirra. Þau veita einnig starfsfólki rýmanna tækifæri til að fræða skjólstæðinga sína um hættur á ofskömmun og útdeila lyfjum, á borð við naloxón, er bjargað geta lífi þeirra sem hafa tekið of stóra skammta.

Vegna þess að starfsfólk og þjónustuveitendur í skaðaminnkandi úrræðum kjósa að mæta skjólstæðingum sínum af virðingu og hlýju hafa rannsóknir sýnt að samtalið við þetta starfsfólk nær betur til þeirra. Það gefur einstaklingi í erfiðum aðstæðum von og starfsfólki aukin tækifæri á að nálgast viðkomandi og finna í samstarfi við hann sjálfan leiðir sem henta til að hjálpa honum.



Reynsla Portúgala

Í Portúgal voru árið 2001 samþykkt lög um afglæpavæðingu vörslu neysluskammta 18 ára og eldri. Þá hafði notkun heróíns aukist mjög í landinu og henni fylgdi faraldur HIV-smita og fleiri dauðsfalla vegna ofskömmtnar. Stjórnvöld áttuðu sig fljótlega á að þau hefðu enga stjórn á ástandinu og að það skapaði vanda í félags- og heilbrigðiskerfinu. Þess vegna var farið í markvissa vinnu við að endurskoða nálgun löggjafans í vímuefnavandamálum. Samkvæmt gögnum var einn af hverjum hundrað Portúgölum háður heróíni áður en afglæpavæðing á vörslu neysluskammta var samþykkt í þinginu. Hvorki stétt, staða né aldur skipti þar máli.

Auk þess að afglæpavæða vörslu neysluskammta var unnið markvisst að því að veita fólki viðeigandi stuðning og þjónustu. Heilbrigðisstarfsfólk tók upp virk samtöl við fólk er til þess leitaði, boðið var upp á langtíma meðferðir og unnið að margvíslegum forvörnum. Ef lögregla hefur afskipti af einstaklingi með neysluskammt á sér til eigin nota er honum vísað fyrir nefnd en ekki dómstóla, sem henni ber að aðstoða fólk í vanda. Ef viðkomandi vill ekki hætta notkun er honum vísað í önnur úrræði, en markmið þeirra er að hætta jaðarsetningu fólks sem glímir við fíkn og gera það að virkum samfélagsþegnum. Það fær hjálp við að finna sér húsnæði og vinnu. Í sumum tilvikum fá einstaklingar eða hópar lán á hagstæðum kjörum til að hefja eigin atvinnustarfsemi.

Óháðar stofnanir fylgjast með þróun neyslu í Portúgal og árangurinn af þessari nýju stefnu er að mörgu leyti góður. Fólki háðu heróíni hefur fækkað, alvarlegum sjúkdómum meðal fólks er glímir við fíkn hefur fækkað og neysla ungmenna er með því sem lægsta sem gerist í Evrópu. Á hinn bóginn eru neysluskammtar túlkaðir þröngt í lögunum og ná því ekki yfir skammta þeirra sem eru í mestri neyslu. Eins hafa rannsóknir sýnt að glæpum hefur ekki fækkað heldur fara mál tengd framleiðslu, sölu og dreifingu fíkniefna síður fyrir dómstóla.

Kona leiddi breytingarnar í Sviss

Heróínfaraldurinn sem geisaði í Sviss árið 1993 var sá versti í Evrópu á þeim tíma, en þáverandi innanríkisráðherra, Ruth Dreifuss, síðar meðlimur í The Global Commission on Drug Policy, lét það verða sitt fyrsta verk í embætti að finna nýja nálgun á þann vanda. Undir hennar stjórn var unnið hörðum höndum að því að innleiða skaðaminnkandi hugmyndafræði og ákveðið að hafa manngæsku og mannúð að leiðarljósi. Árangurinn lét ekki á sér standa og á milli árána 1991 og 2010 fækkaði dauðsföllum vegna ofneyslu um 50%, HIV-smitum um 65% og nýjum heróínnotendum um 80% eins og fram kemur í rannsókn Wolf, M, og Herzig, M. Inside Switzerland's Radical Drug Policy Innovation (SSIR).

Ruth Dreifuss sýndi mikið frumkvæði og starfaði á nýstárlegan hátt; meðal annars hafði hún samband við og hóf samvinnu við fólk í kynlífsiðnaði, fólk sem glímir við fíkn

og samkynhneigða. Með hjálp þessara hópa kortlagði hún vandann og tók á honum með því að bjóða meðal annars upp á nálaskiptaþjónustu, viðtalsmeðferðir og ávísun lyfja sem eru minna skaðleg en heróín og morfín. Hún kom einnig á laggirnar heróín viðhaldsmeðferðum fyrir fólk sem glímir við alvarlegan óþjónaðavanda og hafði reynt allt annað. Þessir einstaklingar fengu lyfseðils skylt heróín sem þeir notuðu undir eftirliti heilbrigðisstarfsfólks, sem og annars konar félags- og heilbrigðisþjónustu.

Það varð til þess að faraldurinn rénaði og umönnun og þjónusta við fólk sem glímdi við vímuefnavanda færðist inn í heilbrigðiskerfið. Viðhaldsmeðferð hefur sætt þeirri gagnrýni að sumir losni aldrei alveg við lyfin og þótt þau valdi minni skaða en heróín telja sumir þetta aðeins skref í áttina að árangursríkri meðferð við vímuefnavanda.

Kanada leyfir kannabisefni

Kanada leyfði notkun kannabisefna árið 2018. Neysla þeirra var tíð meðal ungmenni í landinu og refsistefna og önnur úrræði dugðu lítið til að sporna við. Löggin leyfðu fólki eldra en átján ára að kaupa og hafa kannabisefni undir höndum. Stjórnsýsluumdæmum landsins var þó heimilt að hækka þann aldur ef þau vildu en þau máttu ekki lækka hann. Röksemdirnar að baki þessari löggjöf voru þær að kannabisefni hefðu áhrif á heilaproska og því væri nauðsynlegt að seinka eins og hægt væri því að unglingar tækju að nota þeirra. Einnig var lítið til þess að reyna að draga úr skipulagðri glæpastarfsemi tengdri innflutningi, ræktun og dreifingu þessara efna. Handtökum vegna neyslu kannabisefna hefur fækkað mjög í Kanada síðan og dregið úr jaðarsetningu fólks sem glímir við fíkn. En lítið hefur dregið úr gengjamyndun tengdri framleiðslu og sölu þessara efna.

Viðhaldsmeðferðir tekur upp í Bretlandi

Stjórnvöld í Bretland brugðust við og breyttu stefnu sinni í fíkniefnamálum eftir að faraldur HIV-smíta tengdra vímuefnanotkun í æð var farinn að valda áhyggjum. Ákveðið var að bjóða upp á viðhaldsmeðferðaraðferðir, en þá býðst fólki sem glímir við fíkn að sækja þann skammt sem þarf daglega á heilbrigðisstofnun til að draga úr HIV-smitum og dauðsföllum. Þá er fólki sem glímir við fíknivanda boðið að fá lyf sem valda minni skaða en heróín og morfín. Það eru meðal annars metadón eða búprenorfín, sem er þá tekið í gegnum munn undir eftirliti heilbrigðisstarfsmanns. Þetta dró úr smitum og alvarlegum veikindum meðal fólks sem glímir við vímuefnavanda og smáglæpum í samfélaginu.

Gagnrýni á skaðaminnkandi aðgerðir

Þótt fagfólk sé flest sammála um að nálgast beri málefni þeirra sem eiga í vanda vegna notkunar eða misnotkunar áfengis- og vímuefna fyrst og fremst sem heilbrigðisvanda er skaðaminnkandi hugmyndafræði enn umdeild. Þótt oft sé bent á portúgölsku leiðina til marks um árangursríkar skaðaminnkandi aðgerðir eru enn uppi efasemdir um hana. Sumir telja að aukin þjónustubörf skapist í kringum þau sem eru með neysluskammta á sér, sem mun taka fókusinn af þeim sem veikust eru. Í Portúgal var sett margfalt meira fjármagn í málaflökkinn til að styðja við lagabreytinguna og þær raddir hafa heyrst að breytingar til batnaðar séu meðal annars því að þakka.

Staðan hér

Á Íslandi er staðan sú að meðferðarstofnanir eru í brýnni þörf fyrir aukin fjármagn. Þið er eftir að komast í afvötnun á sjúkrahúsinu Vogu og í langtímameðferð eftir að henni lýkur. Rannsóknir hafa sýnt að þegar einstaklingur vill komast í meðferð er brýnt að honum sé sinnt strax og því lengur sem eftirmeðferð og eftirfylgni varir, því meiri líkur eru á varanlegum árangri.



DAGLEGAR FERÐIR
SELFOSS-REYKJAVÍK-SUÐURLAND





Unnið að almannaheill

Göðgerðafélag gegna lykilhlutverki í að byggja upp góð og heilbrigð samfélög. Þau styðja við lýðræðið og skapa vettvang til að hjálpa þeim sem hafa veika stöðu og þrýsta á stjórnvöld að bæta sig í tilteknum málum. Þau gegna einnig mikilvægu hlutverki í að fræða fólk um ákveðin málefni og vekja það til umhugsunar um aðstæður annarra. Öll hofum við gott af að láta okkur hag annarra varða.

Samhjálp eru slík samtök, en í þau fimmtíu ár sem þau hafa starfað hefur markmiðið ævinlega verið að mæta fólki í vanda þar sem það er statt og rétta því hjálparhönd. Þetta hefur verið gert með því meðal annars að bjóða heimilislausu fólki og öðrum sem búa við neyð heitan og næringarríkan mat í Kaffistofu Samhjálp. Þar er einnig að finna skjól og félagsskap í erfiðum aðstæðum. Samhjálp hefur einnig náð að byggja upp meðferðarheimili að Hladgerðarkoti þar sem veitt er fagleg og einstaklingsmiðuð meðferð fyrir fólk sem glímur við fíkn. Að meðferð lokinni taka tvo áfangaheimili við, en þar fær fólk stuðning við að stíga fyrstu skrefin að sjálfstæðu lífi.

Samhjálp og heimsmarkmið Sameinuð þjóðanna
Árið 2015 settu Sameinuðu þjóðirnar sér heimsmarkmið um

sjálfbæra þróun í sautján liðum. Þau eru viðmið sem allar aðildarþjóðirnar skuldbinda sig til að vinna að og leggja sitt að mörkum til að verði að veruleika. Íslensk stjórnvöld hafa innleitt þessi markmið og starf Samhjálp tengist sumum þeirra og stuðlar beinlínis að því að færa Ísland nær því að ná þeim. Þar á meðal er heimsmarkmið númer eitt: Engin fátækt. Á Kaffistofu Samhjálp er veittur beinn stuðningur til fátækra. Þar er hægt að fá mat, fatnað, skjól og valdeflingu og markmið númer tvö: Ekkert hungur, á þar við líka því þarna er beinlínis unnið að því að tryggja að allir hafi aðgang að næringarríku mat óháð efnahagslegri og félagslegri stöðu.

Einnig snýr starf Samhjálp að undirmarkmiði við þriðja heimsmarkmiðið. en þar er talað um að tryggja öllum góða heilsu og velliðan. Í undirmarkmiði númer fimm er talað um fíkn, en þar segir: „Eflidar verði forvarnir og meðferð vegna misnotkunar vímuefna, þar á meðal fíkniefna og áfengis. Einnig er talað um að styðja vel útfærðar meðferðir innan opinbera heilbrigðiskerfisins þegar kemur að því að takast á við fíknivanda. Einnig þarf að vinna að því að útrýma mismunun gagnvart fólki sem glímur við fíkn, styðja iðlutun og styrkja aðgengi þeirra að yfirgripsmikilli vísindalega studdri og kynjamiðaðri þjónustu til að vinna gegn eiturlyfjfanotkun og

meðferð við fíkn og finna leiðir sem ekki byggja á dómum og refsingu.“ Meðferðarheimilið Hlaðgerðarkot í Mosfellsdal veitir heildstæða og faglega meðferð sniðna að þörfum einstaklingsins og á stuðningsheimilinu M18 í Reykjavík og áfanga- og stuðningsheimilinu D27 í Kópavogi gefst fólki kostur á að byggja sig enn frekar upp.

Sú staðreynd að þessi úrræði eru til staðar í samfélagi okkar sýna skýra viðleitni til að auka vellíðan og virkni allra þegna landsins. Allir starfsmenn leggja sig fram um að vinna af virðingu fyrir manneskjunnni og gefa henni grundvöll til valdeflingar og viðsnúnings á lífi sínu. Það er í anda tíunda heimsmarkmiðsins, að stuðla að auknum jöfnuði manna á milli.

Næring fyrir sál og líkama

Rósý Sigþórsdóttir, forstöðumaður Kaffistofu Samhjalpar, var spurð að hvaða leyti hún teldi starfsemi Kaffistofunnar styðja við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna. Hún hafði þetta að segja:

„Kaffistofa Samhjalpar er opin öllum þeim sem annars myndu ekki fá heita og næringarríka máltíð yfir daginn. Með því er kaffistofan að næra þá hungruðu, sem á sama tíma fá félagsskap og hlýju. Fólki sem sækir kaffistofuna er tekið með brosi og opnum örmum sama á hvaða stað í lífinu það er eða hver saga þess er.

Þau sem sækja kaffistofuna af félagslegum ástæðum eingöngu fá út úr því næringu fyrir sál og líkama sem og í raun öll sem hingað koma. Það að koma aðeins út úr skelinni er mjög gott fyrir einstakling sem annars myndi bara loka sig af og jafnvel ekki fá næringu heldur. Vegna þessa líður þeim betur eftir að þau hafa komið.

Með því að fæða þau sem annars gætu það ekki sjálf af alls konar ástæðum erum við að minnka hungur og á sama tíma að sporna við matarsóun, þar sem mikið af mat sem Kaffistofan fær gefins er afgangur úr öðrum mótuneytum, skólum og þess háttar sem annars yrði hent. Matur sem vöruhús gefa okkur sem ekki er hægt að selja vegna ónýtra umbúða eða of stutt í síðasta neysludag spornar einnig gegn matarsóun. Þannig að við erum að mörgu leyti að hjálpa á margþættan hátt hvað varðar hungur og að auka sjálfbærni,” segir hún.

„Það sem betur má fara er að mörg þeirra sem virkilega þurfa á þjónustu okkar að halda eru hrædd við að koma eða finna fyrir mikilli skömm yfir því að þurfa á staðnum að halda og koma þess vegna ekki. En vitað er til að mjög mörg komi ekki vegna skammar og fólk er því frekar svangt en að mæta



á Kaffistofuna og næra sig. Hvernig við gætum náð til þessara einstaklinga? Ég er ekki með svar eða lausn við því núna en vonandi kemur hún í náinni framtíð.“

Hvað leggið þið fyrst og fremst metnað í?

„Að mæta þeim þurfandi með brosi og hlýju, gefa þeim heita súpu og næringarríkan heitan mat ásamt kaffi og með því, en það nærir sálina meira en margt annað. Ég tel því að við séum að mörgu leyti að styðja við það markmið að sporna við hungri ásamt matarsóun og veita fólki betri heilsu og vellíðan út í lífið. Staðurinn er mjög aðgengilegur fyrir öll sem á þurfa að halda, en fólk þarf bara að mæta og það getur fengið sér að borða án nokkurs afskipta starfsmanna eða annarra. En við gætum gert betur og þurfum að finna lausn á því hvernig við hjálpum þeim sem ekki treysta sér eða skammast sín að koma á staðinn,” segir hún að lokum.



Skapar skjólstaðingum aukna vellíðan

Tryggvi Magnússon, forstöðumaður áfangaheimila Samhjalpar, er þess fullviss að starfsemi þeirra stuðli að aukinni sjálfbærni samfélagsins í heild. Telur þú að starfsemi áfangaheimila Samhjalpar styðji við heimsmarkmiðin og þá einkum heimsmarkmið nr. 3 sem lýtur að heilsu og vellíðan fólks?

„Sú eftir meðferð og stuðningur sem fæst á áfangaheimilunum stuðlar að langvarandi árangri meðferðar, skapar skjólstaðingum aukna vellíðan og bætta heilsu og styður efalítið við þau markmið sem tiltekin eru í undirmarkmiði nr. 3.5,” segir hann.

ULTIMA THULE

VAGNAR & ÞJÓNUSTA

VERKFÆRAHÚSIÐ

VÍKUR
V-E-R-K

VR

Williams
& Halls



BYGGJUM FRAMTÍÐINA SAMAN

limtrevirnet.is



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



Viltu gerast **VINUR SAMHJÁLPAR**
með mánaðarlegu framlagi að eigin vali?

Þú getur farið inn á heimasíðu Samhjalpar og
gerst Vinur Samhjalpar með einföldum hætti



www.samhjalp.is 

Takk fyrir ómetanlegan stuðning!



Samhjálp
óskar öllum velunnurum
gleðilegra páska
og Guðs blessunar.



Þekkir þú réttindin þín?

Mikilvægt er fyrir vinnandi fólk að þekkja kjarasamningsbundin réttindi sín. Slík þekking gerir okkur kleift að fylgjast með því hvort atvinnurekandi uppfylli skyldur sínar varðandi kjör og aðstæður á vinnustað.

Kynntu þér meira inni á:
www.efling.is/rettindi eða
skannaðu inn kóðann hér
til hliðar

