

Samhjálparblaðið

Samhjálp

Séra Díanna Ósk var 11 ára á götunni
**„Ég segi stundum, ég bjó
meðal róna og dóna“**

Steinar Ingi heimsótti
Nytjamarkað Samhjálp

**50 ára afmæli
Samhjálp**

Natalie og Þórir þurftu að berjast fyrir hjónabandi sínu

**„Þá komst að kærleikur,
heiðarleiki og virðing“**

Sigurlína kannaði hvað
ræður því hver nær árangri
**„Áhrifaríkasta leiðin til að
ná sér út úr alkóhólisma
er sporin tólf“**

Hvað er hamingja?

Séra Sigrún kynntist
Samhjálp í guðfræðinámi
**„Þarna lærði ég fyrst
að biðja upphátt
með öðrum“**



Efnisyfirlit

VIÐTÖL

- 4 Sigrún Óskarsdóttir** kynntist fyrirbænum í kvennahópnum Dorkas.
- 8 Sigurlína Davíðsdóttir** spurði hvað þyrfti til að ná árangri í baráttunni við fíknisjúkdóma.
- 16 Natalie T. Narvaéz Antonsdóttir og Þórir Kjartansson** þurftu að berjast fyrir sambandi sínu.
- 28 Díana Ósk Óskarsdóttir** var ellefu ára á götunni.
- 34 Tryggvi K. Magnússon** talar um gildi vinnunnar eftir meðferð.
- 36 Steinar Ingi Kolbeins** heimsótti Nytjamarkað Samhjalpar.

GREINAR

- 12 Hvar er hamingjuna að finna?**
- 14 Margir glöddust með Samhjálp í tilefni 50 ára afmælis.**

Forsíðumynd og myndvinnsla: Heiða Helgadóttir

Myndir í blaðinu: Heiða Helgadóttir, Jón Svavarsson og fleiri

LEIÐARI

Upprisan

Eitt sinn var ég stödd á háskólasvæði í Suður-Karólínufylki í Bandaríkjunum, þar sem ég vann við kennslu. Þetta var á öskudaginn og strax að morgni tók ég eftir að nokkur fjöldi nemenda og starfsfólks háskólans var með svart krossmark á enninu. Ég spurði einn nemanda hverju þetta sætti og sá tjáði mér að hann hefði verið við öskudags-guðsþjónustu um morguninn. Krossmarkið hefði hann þegið sem tákn iðrunar og markaði það upphaf páskafoðstunnar. Mér þótti þetta stórmerkilegt í marga staði. Í fyrsta lagi þótti mér merkilegt að upplifa að fólk gæti borið kristilegt tákn á enni sér á almannaferi og hvað þá innan veggja háskólans. Ég gekk sjálf í háskóla á Ítalíu, en þar er mælst gegn opinberun trúartákna á vettvangi háskólans. Í öðru lagi þótti mér þetta forvitnilegur siður að bera krossmark gert úr ösku. Seinna hef ég komist að því að siðurinn á sér ævafornar rætur og tíðkast í ýmsum kirkjudeildum víða um heim. Sjálf var ég þeirrar gæfu aðnjótandi að vera við slíka öskudags-guðsþjónustu hér á landi nú við upphaf páskafoðstunnar og vona ég að sá siður muni festa sig í sessi, enda veitti stundin bæði innblástur og hugarró.

Á páskafoðstunni erum við minnt á að við höfum val um að sleppa tókunum á því sem ekki þjónar okkar lengur og taka upp betri síði. Við getum æft okkur í sjálfsgætu. Látid eitthvað á móti okkur, sem við allafarna leyfum okkur. Sumstaðar er enn til síðs að sneiða hjá allri kjötneyslu á páskafoðstu en margir halda enn í þann sið að neyta sjávarfangs á föstudaginn langa og brjóta svo kjötföstuduna með páska lambinu á sjálfan páska dag. En hvað sem siðum og hefðum líður er páska hátíðin sannarlega hátíð upprisunnar. Við erum minnt á að mannsögunin lét lífið fyrir misgjörðir okkar og reis upp frá dauðum á þriðja degi. Förnardauði Krists varð okkur til lífs. Upprisa hans er von okkar um að við getum risið upp þegar lífið hefur leikið okkur grátt.

Í þessu páskablaði er að finna fjölmörg dæmi um sannkallaðar upprisusögur. Sannar sögur einstaklinga sem hafa fundið sigurinn yfir kringumstæðunum og byggt upp líf sem er svo sannarlega til eftirbreytni. Megi frásagnirnar verða ykkur lesendum innblástur til að hjálpa okkur hjá Samhjálp að hjálpa öðrum. Saman erum við sterkari.

Starfsemi Samhjalpar

Markmið Samhjalpar er að veita einstaklingum bjargir sem halloka hafa farið í lífinu og glíma við fíkn, sjúkdóma, 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: Edda Jónsdóttir

Sími: 561 1000

Netfang: samhjalp@samhjalp.is

Opið kl. 10-15 virka daga

Kaffistofa Samhjalpar

Borgartúni 1a, 105 Reykjavík

Verkefnastjóri: Rósý Sigþórsdóttir

Sími: 854 8307

Netfang: kaffistofa@samhjalp.is

Opið kl. 10-14 alla daga ársins

Meðferðarheimilið Hlaðgerðarkot

Forstöðumaður: Elinrós Lindal

Sími: 566 6148 (símsvari)

Netfang: hlagderdarkot@samhjalp.is

Eftir meðferðar- og áfangaheimilið

Brú (búsetuúrræði í kjölfar

meðferðar í Hlaðgerðarkoti)

Höfðabakka 1, 110 Reykjavík

Umsjónarmenn: Andri Már

Ágústsson og Þórdís Jóna

Jakobsdóttir

Netfang: bru@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

Dalbrekku 27, 200 Kópavogur

Umsjónarmaður: Tryggvi Magnússon

Sími: 561 1000

Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Markaður Samhjalpar

Ármúla 11, 108 Reykjavík

Verkefnastjóri: Helga Pálsdóttir

Sími: 842 2030

Netfang: markadur@samhjalp.is

Opið virka daga kl. 11-17





Texti: Steingerður Steinarsdóttir

„Megum aldrei gefast upp á nokkurri manneskju“

Sigrún M. Óskarsdóttir, fangaprestur Þjóðkirkjunnar, fór í guðfræði vegna þess að hún taldi það vera gott allhiða nám en fann sterka köllun og lítur á starf sitt sem algjör forréttindi. Hún hefur kynnst starfi Samhjalpar frá nokkrum hliðum og tók meðal annars þátt í kvennastarfinu Dorkas, sem hafði mikil áhrif á hana.

Hvernig stóð á því að ungur guðfræðinemi fór á samkomur hjá Samhjálp og hóf að vinna með kvennahópnum Dorkas?

„Samhjálp á alltaf stórt pláss í hjarta mínu,“ segir hún. „Ég kem sveitastelpa ofan af Laugarvatni árið 1985 til að hefja nám í guðfræði í Háskólanum. Ég vissi ekki hvað ég vildi og fannst námið fjölbreytt og spennandi. Þá var ekki alveg eins mikið í boði að fara í heimsreiðu meðan maður hugsaði sig um, svo að mín heimsreiða varð guðfræðin. Þar kynntist ég Gunnbjörgu Óladóttur, en hún og fjölskylda hennar störfuðu hjá Samhjálp. Þegar við höfðum kynnst betur bauð hún mér á samkomur og mér fannst þetta ótrúlega spennandi, framandi og gerólikt því sem ég hafði alist upp við. Stundum hef ég sagt að ég hafi farið í guðfræði því það vantaði svo mikið í þennan þátt. Á Laugarvatni var engin kirkja í minni æsku, messur voru haldnar í barnaskólanum á stórhátíðum og svo fermdist ég í Skálholti. En allt trúarlíf var mjög hefðbundið og gamaldags. Í sveitinni var kirkjukór og bóndi úr sveitinni, hann Andrés á Hjálmsstöðum, var organisti. Þetta hafði vissulega sinn sjarma og var held ég nokkuð hefðbundin íslensk trúarupplifun. Á samkomunum hjá Samhjálp var hins vegar mikið fjör, trommur, bassi og gítar og fólk söng af hjartans lyst.

Í framhaldi af því að ég fór á samkomur buðu Gunnbjörg og Ásta Jónsdóttir mamma hennar mér að koma á Dorkas-fund. Þeir voru haldnir einu sinni í mánuði og það sem ég upplifði þar hafði

djúp áhrif á mig. Þetta var svo hlýtt, notalegt og fallegt samfélag. Í hópnum voru alls konar konur. Konur sem störfuðu hjá Samhjálp, konur sem sóttu samkomurnar, konur úr Hvítasunnusófnuðinum og konur sem höfðu farið í gegnum ótalmargt og glímt við fíkn. Ásta var líka eins og mamma okkar allra sem tókum þátt í þessu starfi, ráðagóð og hlý. Þarna voru konur sem höfðu verið í fangelsi, verið heimilislausar og lent í miklum hremmingum. Þær gáfu svo mikið af sér. Það eru þessar sigursögur sem hvetja mig áfram í starfi. Það er svo mikilvægt að missa aldrei sjónar á því að við megum aldrei gefast upp á nokkurri manneskju.

Við lasum saman upp úr Bibliunni og svo voru vitnisburðir og fyrirbærir. Ég segi alveg fullum fetum að þarna lærði ég fyrst að biðja upphátt með öðrum. Margt gott og gagnlegt lærði ég í guðfræðinni sem mér þykir ákaflega vænt um en að biðja upphátt fyrir öðrum lærði ég í Samhjálp. Það hefur reynst mér ákaflega vel í öllu mínu starfi. Ég fann að þetta var ekki neitt yfirnáttúrulegt eða skrítið heldur bara opið samtal við Guð, að biðja fyrir öðrum og fá fyrirbærir. Það hefur borið mig í gegnum starfið alla tíð.“

Köllunin er mjög sterk

En svo varðst þú sóknarprestur og hvað tók þá við?

„Ja, ég varð eiginlega alls konar prestur,“ segir Sigrún og brosir. „Ég vígðist tuttugu og sex ára til Laugarneskirkju sem

aðstoðarprestur, eins og það hét þá. Í dag heitir það bara prestur. Mjög fljótt fann ég köllun til að starfa utan safnaðarins í sérþjónustu og fékk tækifæri til að leysa af á Landspítalanum um tíma. Það sannfærði mig um að þetta vildi ég gera, svo ég fór út til Noregs og lærði sálgæslu.

Við vorum mun lengur en við ætluðum okkur í Noregi, sex ár. Þegar við komum heim varð ég prestur í Árbæjarkirkju og var þar í fimmtán ár. Eftir það ætlaði ég að hætta að vera prestur og sagði starfi mínu lausu. Fór að reka verslun og vann á útfararstofu en svo er það þessi köllun, hún er mjög sterk og ég fann að mig langaði aftur til baka í prestsstarfið. Mig langaði hins vegar ekki í hefðbundið safnaðarstarf, þannig að þegar starf fangaprests var auglýst fann ég að þetta var það sem ég vildi.“

Þú byrjaðir hálfóviss í guðfræðinni en fannst svo þessa sterku köllun. Var einhver tímunktur þar sem þú sannfærðist eða vissir að þetta væri það sem þú vildir?

„Ég var mikið á báðum áttum,“ segir hún. „Ég fann strax að mig langaði að halda áfram í náminu, bæði vegna þess að þetta var áhugavert og út af félagsskapnum, það var svo skemmtilegt fólk þarna. Það var eiginlega ekki fyrr en á síðasta árinu að ég fann sterkt að þetta væri það sem mig langaði að gera. Ég hef alltaf verið sannfærð um að lífið hefur upp á ótal möguleika að bjóða og ég vissi strax að þetta nám er það fjölbreytt að það nýtist í margt. Ég sá fyrir mér að ég gæti farið að kenna, farið í ráðgjöf eða eitthvað slíkt. Tíðarandinn var raunar annar þá og ekki margar konur sem voru fyrirmyndir í prestsstarfinu. Það er svolítið sú deiglan líka og gerði starfið spennandi fyrir mér.“



512-3360 korkur.is



HAFSJÓR AF ÞEKKINGU

Ísfell er leiðandi í hönnun, þróun og sölu á veiðarfærum, sölu á útgerðar-, fiskeldis-, björgunar-, hífi- og fallvarnarlausnum og ýmsum rekstrarvörum.



ÖRYGGI



VEIÐAR



FISKELDI



HÍFIBÚNAÐUR



REKSTRARVÖRUR



Er þetta enn mikið karlastarf eða hefur það breyst?

„Þær rætur eru mjög sterkar. Til að mynda áttaði ég mig ekki á því sjálf að gagnvart mínu starfi sem fangaprestur var til staðar ákveðið glerþak og margir urðu mjög hissa og sumir jafnvel reiðir þegar ég var ráðin. Ef eitthvert starf í kirkjunni er frátekið fyrir karla er það þetta, var sagt, og það kom mér mjög á óvart þegar ég heyrði það. Hélt að það væri ekki lengur svo árið 2020. En það var ekki eins og ég væri fyrsta konan til að starfa í fangelsi.“

Hrein og tær einlægni

„Sérstakur fangaprestur hefur verið starfandi frá árinu 1970. Starfsvettvangur fangaprests eru fangelsin og þjónusta við fanga, aðstandendur þeirra og aðra er láta sig eitthvað varða um hag þeirra,“ segir í starfslýsingu á vefnum kirkjan.is. Hvað finnst þér helst felast í starfinu?

„Langstærsti hlutinn er sálgæsla og samtöl. Að fá að vera prestur með þetta erindi í þessu starfi er algjör forréttindi og líka að fá að koma þarna inn og fá að vera samferða fólkinu einhvern smáspöl. Sumir vinna við að dæma og aðrir að greina en ég kem þarna og er bara samferða stuttan vegspotta. Trúin er auðvitað mitt leiðarljós en það er ekki þar með sagt að við séum alltaf að tala um trúna. Við tölum alveg eins um vedrið og lífið í allri sinni mynd.“

Hefur þú einhvern tíma haldið athafnir í fangelsinu?

„Helgihaldið er auðvitað stór hluti af starfinu og rétt eins og annars staðar er messa á jólum og páskum og svo að meðaltali einu sinni í mánuði. Þær eru mjög vel sóttar og fólk er ekkert að velta fyrir sér trúardeildum eða öðru, það bara mætir til að eiga saman góða stund. Erindið er alltaf það sama en þetta er að sumu leyti ólíkt. Oft er þar meiri hreyfing á fólki út og inn en líka þessi djúpa einlægni sem ég tengi við Dorkas-hópinn, þessi hreina tæra einlægni í trúnni sem er svo falleg. En varðandi giftingar eða aðrar athafnir mæli ég með að fólk bíði nema um alvarleg veikindi eða

eitthvað slíkt sé að ræða. Að eiga þann dag og þá stund í frelsinu skiptir svo miklu máli.“

Þakka Samhjálp lífsbjörgina

Sérðu fyrir þér að halda áfram lengi í þessu starfi?

„Nei, ekki endilega. Það eru heilmiklar framkvæmdir að fara í gang á Litla-Hrauni. Meðal annars er verið að koma upp betri aðstöðu til að tala við fólk í einrúmi og mig langar að vera með í þeim breytingum. Hvað sjálfa mig varðar held ég að ekki sé heppilegt að vera allt of lengi í þessu starfi, en það eru ákveðnir þættir sem mig langar að sjá verða að raunveruleika áður en ég hætti.“

Samhjálp gefur öllum föngum á landinu jólagjafir. Hefur þú í starfi þínu orðið vör við viðbrögð við því?

„Samhjálp vinnur einfaldlega svo merkilegt starf. Í því sem að mér snýr er tengingin við Kaffistofuna sterk. Starfið þar er lífsbjörg fyrir svo marga. Við höfum öll þessar grunnþarfir og ég heyrir talað af svo mikilli hlýju og virðingu um móttokurnar þar. Svo eru auðvitað þau sem fá að ljúka afplánun í meðferð í Hlaðgerðarkoti. Fólk sem fer í meðferð þar fær að upplifa eitthvað alveg sérstakt. Það eru ýmis tengsl við fangelsin og sumir fangar tala um Samhjálp sem algjöra lífsbjörg. Ég finn líka að fólk sem vill fá fyrirbær kemur oft úr þessu umhverfi og það er svo fallegt,“ segir Sigrún að lokum.



Texti: Steingerður Steinarsdóttir

Leyndar- málin fara með þig í gröfina

Sigurína Davíðsdóttir og Ragnar Ingi Aðalsteinsson eru háskólakennarar á eftirlaunum. Þau hafa einnig starfað lengi í meðferðargeiranum. Á áttæðisafmæli Sigurlínu gáfu þau út bókina Sigurinn liggur í uppgjöfni, en þar er að finna niðurstöður rannsókna þeirra á hvaða kerfi gagnast þeim er glíma við fíkn best til að ná bata og hvernig líðan þeirra er eftir að það hefur tekist. Sigurlína segir tvennt helst hafa komið sér á óvart við úrvinnslu gagnanna, það hve afgerandi niðurstöðurnar voru og hve mikla hugkvæmni þeir sýndu, sem ekki gátu sætt sig við hugmyndir kirkjunnar um æðri mátt, við að finna sína útgáfu af honum.

„En hver var kveikjan að því að þau hjónin hófu þessa rannsókn?“

„Við erum bæði búin að vinna heillengi við meðferðarstörf og höfum sjálf verið í AA-samtökunum í fjórutíu og þrjú ár. Við eigum einnig aðstandendur sem hafa verið að eiga við þetta, þessi sjúkdómur er auðvitað allt í kringum okkur. Við höfðum einfaldlega verið að velja þessu fyrir okkur, sitjandi í þessum stólum,“ segir Sigurlína og bendir á tvo hægindastóla í stofunni, „hvað það er eiginlega sem þarf til að ná árangri. Hvað ræður því hver nær árangri og hver ekki? Við erum bæði búin að vinna það mikið við rannsóknir að við vissum að hægt er að fara út í heim og með spurningu, spyrja og fá svar. Við ákváðum að gera einmitt það. Fara af stað með þessa spurningu: Hvað þarf til að geta orðið edrú? Og fá svar.“

Tóku viðtöl við 50 manns

„Hvernig lögðu þið svo rannsóknina upp?“

„Við ákváðum að fara og spyrja þá sem höfðu orðið edrú hvernig þeir hefðu farið að því og hvað þeir hefðu orðið að gera til að ná að verða edrú. Við tölum við fólk sem hafði verið edrú í fimm ár eða meira til þess að vera viss um að þarna væri um varanlegan árangur að ræða. Síðan tókum við upp svörin og þetta urðu fimmtíu viðtöl.



Það tók okkur rúm tvo ár að safna þessum gögnum, auðvitað kom Covid inn í.

Næst tókum við saman helstu þemur úr gögnunum og eftir það vann ég þetta eins og hverja aðra rannsókn. Ég fann það sem áður hafði verið rannsakað um þessi mál og skoðaði út frá þemunum. Síðan gerðum við bókina þannig að við létum viðmælendurna mest hafa orðið. Oft er það gert þannig í rannsóknum að rannsakandinn skrifar textann en setur inn einstaka tilvitnanir frá þeim sem talað er við. Við fórum alveg hina leiðina. Við sögðum sem minnst sjálf, kynntum bara efnið og létum síðan viðmælendurna hafa orðið, til þess að það væri alveg ljóst að þarna er verið að tala um reynslu fólksins sjálfs með þess eigin orðum.“

Voru að lýsa sporavinnu

„Mér skilst að niðurstaða ykkar hafi orðið sú að tólf spora kerfið nýttist fólki best til að ná varanlegum árangri og bata?“

„Já, þessu fólki sem við tölum við. Ég get alls ekki talað fyrir alla í því sambandi. En viðmælendur okkar höfðu allir farið þá leið. Þegar ég fór að kafa ofan í gögnin og skoða þau áttaði ég mig á því í miðju kafi að þau voru að lýsa sporavinnu, samt var enginn að tala sérstaklega um hana í viðtalinu. En hins vegar var þetta það sem þau komu upp með. Ég uppgötvaði þetta í miðju kafi við að greina

að svörin eru bara sporin. Þá fór ég að greina gögnin fyrst og fremst út frá þeim.“

„Hver er þá að þínu mati ástæða þess að tólf spora kerfið er svona áhrifaríkt og virkar fyrir þetta marga?“

„Ég hef ekki svar við því en tólf spora kerfið tekur á öllum helstu þáttunum sem plaga fólk sem þjáist af alkóhólisma. Fyrsta skrefið er að átta sig á því að þær leiðir sem maður hefur farið í neyslunni eru ónýtar og maður þarf að leggja þær alveg til hliðar og taka upp alveg nýja nálgun. Þeim sem ekki tekst þetta tekst ekki að verða edrú.“

Margir halda að tólf spora kerfið sé einhvers konar trúarbragðasamfélag en það kemur fram í þessum gögnum að þannig er það ekki. En allir þeir sem höfðu orðið edrú höfðu fundið eitthvað sem þeir töldu sinn æðri mátt. Sumir voru alveg ánægðir með þann æðri mátt sem er almennt viðurkenndur slíkur í samfélaginu en aðrir ekki. Um það bil helmingur fór aðrar leiðir. En allir fóru einhverja leið. Margir sögðu „AA-samtökin eru minn æðri máttur“ eða „deildin mín er minn æðri máttur“. „Þessu fólki hefur tekist það sem mér hefur ekki tekist, það getur því meira en ég og mun styðja mig ef ég þarf á að halda.“ Margir sögðu þetta en það voru ótal leiðir sem fólk fór og ótal hugmyndir sem það hafði um hver væri æðri máttur í lífi þess og það var mjög persónulegt.

Þannig að þeir sem halda að þeir verði neyddir til að trú á einhvern guð í gegnum tólf spora kerfið geta tekið gleði sína aftur,“ segir Sigurlína glettin. „Þá eru afgreidd fyrstu þrjú skrefin í tólf spora kerfinu.“

Næsta þema er svo hreinskilni. Þar koma við sögu spor fjögur og fimm. Leyndarmálið sem þú ætlar að taka með þér og engum segja frá, það mun fara með þig í gröfina. Ef þú ert ekki hreinskilinn og segir frá ávirðingum þínum munu þær ná þér og maður verður ekki edrú nema gera þetta. Þú byrjar ekki á því. Þú þarft að ná þér í styrk fyrst.“

Byggir á sammannlegum grunni

„Við vitum að tólf spora kerfið á upptök sín í Bandaríkjunum, hjá þeim Bill Wilson og Bob Smith, og kemur fyrst fram árið 1935 en AA-bókin var fyrst gefin út árið 1939. Nú eru áttati og átta ár síðan þetta gerðist. Hefur kerfið þróast eða er það alltaf eins?“

„Í grunninn er það eins, og sammannlegt og þess vegna er það alls staðar eins. Það er ekki bundið við bandaríska menningu. Ef það væri svo hefðu engir orðið edrú nema Bandaríkjamenn. Það er búið að gera á þessu gríðarmiklar rannsóknir og skoða hverjar eru bestu leiðirnar til að veita meðferð við fíknisjúkdómum og svarið



er alltaf eitt, áhrifarikasta leiðin til að ná sér út úr alkóhólisma er sporin tólf. Þetta eru svo afgerandi gögn að enginn getur mælt á móti. Alþjóðleg stofnun í Bretlandi hefur innan sinna vébanda heilbrigðisstarfsfólk úr mörgum geirum, sem stendur saman að því að gera samantekt á öllum þeim rannsóknum sem gerðar hafa verið í heiminum. Þar er allt reiknað saman í einn pott og þá er hægt að finna niðurstöðu sem er meira afgerandi en í minni rannsóknum. Þau spurðu hver væri áhrifarikasta leiðin og þetta var svarið.“

Ekki hægt að komast undan æðri mætti

„Þið Ragnar Ingi hafið unnið lengi innan meðferðargeirans og þekkið tólf spora kerfið af eigin raun. Var eitthvað sem kom þér á óvart þegar þú fórst að vinna úr gögnunum?“

„Tvennt kom mér aðallega á óvart,“ segir hún. „Í fyrsta lagi hvað niðurstöðurnar voru afgerandi. Hvað það var mikill samhljómur í svörum. Þetta var alls konar fólk, ólíkt hvað varðaði kynferði, atvinnu, þjóðfélagsstöðu, já, bara alls konar manneskjur. Það kom mér algjörlega í opna skjöldu hvað niðurstöðurnar voru samt sláandi líkar. Ég var að reyna að hafa ekki áhrif á þetta og spyrja eins opið og hægt var en svörin voru svona. Annað sem kom mér á óvart var hversu mikla hugkvæmni fólk sýndi í að finna sér æðri mátt þegar það gat ekki sætt sig við æðri mátt kirkjunnar. Mér fannst það algjörlega yndislegt. Fólk áttaði sig á því að það er ekki hægt að stytta sér leið framhjá þessu spori. En af því að það gat ekki hugsað sér að fara þessa hefðbundnu leið fann það sér alls konar króka að ásættanlegri niðurstöðu. Ég átti líka von á að það yrði miklu meira mál að greina þetta og finna heildarmynd, en niðurstöðurnar lágu bara gjörsamlega á borðinu.“

Nú er semsé bókinn komin, Sigurinn liggur í uppgjöfinni – Allt hálfkák reyndist okkur gagnslaut – og hún kom fyrst fyrir almenningssjónir í áttæðisafmælinu þínu. Hafið þið fengið einhver viðbrögð, þá bæði frá fræðasamfélaginu og þeim sem eru í tólf spora vinnunni úti í samfélaginu?

„Við höfum fengið mikil viðbrögð frá þeim sem hafa lesið bókina,“ segir Sigurlína. „Þau eru öll afskaplega jákvæð og fólk tekur henni almennt vel. Þau sem hafa tjáð sig um hana í fræðasamfélaginu eru líka jákvæð. Ég var svolítið hikandi við að setja þetta svona fram því það er mjög óhefðbundin framsetning innan fræðanna að byggja bókina aðallega upp á röddum viðmælendanna. En fólk finnst það alveg hæfa efninu og ég hef ekki fengið nein neikvæð viðbrögð vegna þess.“

Langar í frekari rannsóknir

Sigurlína er prófessor emeritus í uppeldis- og menntunafraeðum við Háskóla Íslands, en Ragnar var lengst af kennari í grunnskóla og var síðan adjúntur við menntavísindasvið Háskóla Íslands. Hann er jafnframt kunnur af ritstörfum og hefur gefið út námsbækur, ljóðabækur, endurminningabækur, þýðingar og ýmis ritverk almenns eðlis. Þau hjónin eru meðal stofnenda Krýsuvíkursamtakanna. Bæði eru komin á eftirlaunaaldur eins það heitir en greinilega fjarri því að setjast í helgan stein. Hafið þið hugsað ykkur að halda áfram þessari rannsóknarvinnu?

„Við höfum verið að velta þessu fyrir okkur,“ segir Sigurlína. „Núna leitum við að viðmælendum innan AA-samtakanna og þar er hópur fólks sem hefur náð þessu. En ég get ekki útilokað að þarna úti sé hópur fólks sem hefur náð sama árangri án þess að vera í AA-samtökunum og við höfum verið að láta okkur dreyma um að elta það uppi. Það er bara svo erfitt að finna þá einstaklinga, ólíkt því hvað það er auðvelt að ganga að fólkinu í samtökunum. Það væri rosalega gaman að vita hvernig þeir fara að sem ekki eru í AA-samtökunum og hvernig þeim líður að öðru leyti.“

Við spurðum viðmælendur okkar meðal annars að því hvað hefði breyst hjá þeim og hvernig þeim líði. Þar var líka algjör samhljómur. Allt annað líf og miklu betri líðan að öllu leyti, andlega og líkamlega og betri virkni félagslega, fjárhagslega og hvað eina. Það væri fróðlegt að vita hvort það er sambærilegt hjá þeim sem ekki hafa farið þessa leið til bata. Ég veit hins vegar ekki alveg hvernig maður myndi snúa sér að því að fá það fólk í viðtöl.“

Nú hafa tólf sporin líka verið notuð í annars konar vinnu, m.a. til að aðstoða fólk við að ná sér eftir áföll, eins og til dæmis skilnað. Hefur þú eitthvað skoðað eða myndað þér skoðun á því hvernig þetta kerfi nýstist í slíkri vinnu?

„Það væri mjög gaman einmitt að skoða það. Við toluðum bara við fólk sem glímur við fíkn, til þess að eitthvað annað væri ekki að veltast inn í. Vissulega er spurning hvernig það yfirferist á önnur úrtök og mín ágiskun er að niðurstöðurnar geri það, en það væri áhugavert að vita það. Nefna má að það er heil atvinnugrein sem hefur skapast í kringum matarfíkn og skurðaðgerðir þróaðar til að takast á við þann sjúkdóm en svo er hægt að fara sporaleiðina líka til að ná tökum á því. Það væri athyglisvert að tala við það fólk líka og þá einstaklinga sem hafa farið mismunandi leiðir og athuga hvernig þeim gengur og gera samanburð á því hvernig þeim líður. Þar erum við með skilgreindan hóp sem hefur valið mjög fjölbreyttar leiðir og því er auðvelt að sjá mismuninn,“ segir Sigurlína að lokum.

Að horfast í augu við sjálfan sig

Bókina Sigurinn felst í uppgjöfinni er hægt að fá í flestum bókaútdöðum, en blaðamanni finnst hún er einkar vel skrifuð og áhugaverð. Hún veitir innsýn í sporavinnuna og hvað felst í hverju og einu þeirra. Að gefast upp fyrir eigin vanda, láta af stjórn og leggja ráð sitt í hendur æðri máttar, takast á við sjálfan sig og eigin skapgerðarbrestir og svo leitin að fyrirgefningu. Þetta er vinna sem þarf að stunda af heiðarleika og auðmýkt og læra að skynja þakklæti. Þá þætti hafa allir gott af að læra og tileinka sér. Hér fáum við innsýn í hugsanir og skoðanir fólks sem hefur tekið sporin tólf og nýtir þau reglulega í daglegu lífi.

Í inngangi að niðurstöðukaflanum tala höfundar um eftirfarandi fimm þemu, sem snúa æðri máttar, Uppgjöf, Æðri máttur, Hreinskilni, Skapgerðarbrestir og Fyrirgefning. Síðan er fjallað um hvert og eitt þema og vitnað í viðmælendur. Hér á eftir fara tilvitnanir úr bókinni sem eru lýsandi fyrir hvert og eitt þema. Önnur tvo þemu voru tiltekin, en þau sneru að líðan fólks og úrvinnslu.

„Það var mjög erfitt að skilja þetta, að gera mér grein fyrir því að ég væri sigraður, ég réði ekki við fíkniefni og áfengi, það tók smátíma.“ (Sigurinn liggur í uppgjöfinni, bls. 25)

Viðmælendur tala einnig um hversu erfitt hafi verið að þiggja ráðgjöf og fara eftir því sem þeim var sagt en um leið og þeir fóru að gera það færðist sigurinn nær. Í því samhengi er bent á að vandinn felist í hugsanamyndstri og atferli þess sem glímur við fíkn en ekki ytri aðstæðum.

Einhver kraftur æðri okkur

„Menn eru alltaf að þæla í hver er Guð, hvernig er Guð, ég segi bara, það skiptir ekki máli, gleymdu því, farðu bara með þessar bænir og þældu ekkert í af hverju. Þetta er bara einhver kraftur sem er æðri okkur.“

„Ég afneitaði aldrei Guði og hef sérstaklega stuðst við trúna síðustu árin, mér finnst trúin vera algerlega grunnatriði.“ (Sigurinn liggur í uppgjöfinni, bls. 35)

Hreinskilni

„Ég tók spurningalista með 134 spurningum um æsku mína, unglingsár og fleira. Ég skrifaði margar síður um þetta. Það var gríðarlega öflugt fyrir mig. Það varð alger breyting á minni líðan eftir þetta. Við ræddum muninn á að sættast og fyrirgefa, ræddum ofbeldi og allt mögulegt. (Sigurinn liggur í uppgjöfinni, bls. 47–48)

Skapgerðarbrestir

„Ég gaf mér tíma til að hugsa, hvað er það sem ég vil að Guð taki frá mér. Hvað er ég að fara að biðja um hérna. Ég fór svolítið yfir það í huganum. Ég held að ég hafi verið að ná mér í svolitla fjarlægð frá sjálfri mér.“ (Sigurinn liggur í uppgjöfinni, Skapgerðarbrestir, bls. 53–54)

Fyrirgefning

„Þetta var dálítið erfitt, erfiðastur var kvíðinn fyrir því að gera þetta, svo gekk það vel og var bara gott, yfirleitt var alltaf tekið vel á móti mér.“ (Sigurinn liggur í uppgjöfinni, bls. 63)

Þarna er verið að fjalla um niunda sporið að leita fyrirgefningar og leitast við að bæta fyrir brot sín.

Hvað hafði breyst?

„Ég var bara lifandi lík og gerði mér engan veginn grein fyrir því. Mér fannst skelfilegt að hugsa til þess að vera ódrukkinn. (Sigurinn liggur í uppgjöfinni, bls. 75)

Ráðleggingar til nýliða

„Að vera heiðarlegur. Þú lýgur ekki að Guði en þú getur logið að sjálfum þér.“ (Sigurinn liggur í uppgjöfinni, bls. 95)

Annríki
Þjóðbúningar og skart

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

TG VERK
www.tgverk.is

HAFNARTORG
REYKJAVÍK

Garðatorg
Bryggjuhverfi

Texti: Steingerður Steinarsdóttir

„Hamingja er sögn“

Reikna má með að margir hvái þegar þeir sjá fyrirsögnina á þessari grein því allir vita jú að hamingja er nafnorð. Tilvitnunin hér að ofan er hins vegar höfð eftir bandaríska rithöfundinum Elizabeth Hall og hún bætti við: „[...] vinna þarf að henni daglega.“ Og það er einmitt það sem flest sagnorð gera. Þau segja okkur að aðhafast eitthvað, vinna að einhverju, skapa eða gera eitthvað í hlutunum. Hamingjan er ástand sem hægt er að óðlast með iðkun og þjálfun ekkert síður en að þiggja hana að gjöf.

Grískri heimspekingurinn Aristóteles hafði sínar hugmyndir um hamingjuna. Hann var uppi á fjórðu öld fyrir Krist og skrifaði mikið um vináttu, hamingju og gleði. Að hans mati voru hamingja og gleði tvær aðskildar tilfinningar. Hægt var að finna fyrir gleði og ánægju án þess að hamingja fylgdi. Gleðin er tímabundin og ánægjan sömuleiðis en hamingjan langvarandi. Hann talaði líka um muninn á hlutlægri og huglægri hamingju.

Nú á dögum notum við þessi orð frjállega og veltum iðulega ekki fyrir okkur merkingu þeirra eða muninum. Fólk talar um að elska hitt og þetta, allt frá mat upp í íþróttagrein, og á það til að lýsa því yfir að munnbiti af þessu eða fyrsta golfskotið sé hrein hamingja. Við lítum gjarnan á aðra og segjum: „Þau eru svo hamingjusöm“ eða „Hann hefur lifað löngu og hamingjuríku lífi.“ En er það svo? Í besta lagi getum við fullyrt að viðkomandi hafi sloppið við stór áföll á borð við ástvinamissi, stórfellt fjárhagstjón eða aðra óáran. Hins vegar er fremur óábyrgt að fullyrða að það hafi skapað hamingju.

Hamingjan krefst ástundunar

Hvað var Aristóteles þá að tala um? Jú, hann vildi meina að hamingja næðist

aðeins í gegnum ástundun og það tæki ævina að óðlast hana. Hann reyndi að kryfja hamingjuna, hvernig hún kemur innan frá, sprettur upp, oft algerlega óháð ytri aðstæðum. Fátækur maður er til að mynda stundum mun hamingjusamari en ríkur maður. Hamingjan kemur og fer hjá mörgum en að mati Aristótelesar felst hún í innri ró, þeirri tilfinningu að líf manns hafi tilgang og að orð og gjörðir skili öðrum verðmætum, og þá er hún varanleg. Þetta er nokkuð sem hver og einn verður að skapa sjálfum sér og þá komum við aftur að hamingjunni sem sagnorði. Aristóteles setti upp áætlun fyrir einstaklinginn og fullyrti að ef farið væri eftir henni yrðu menn hamingjusamir.

Hann byrjaði á sjálfsþekkingu. Að manneskjan þekkti sjálfa sig og sætti sig við eigin takmarkanir, síðan að hún fyndi lífi sínu meiningu eða tilgang og kæmist þannig í nokkurs konar flæði eða sátt við umhverfi sitt og lífið. Að verða hamingjusamur einstaklingur er, að sögn Aristótelesar, fólgið í þinni eigin merkingarfullu stund þegar þú tekur ábyrgð á eigin líðan. Hann sagði að innra með manneskjunnri byggji vald til að ákveða að skapa sér hamingju algerlega óháð öllu öðru. Um leið og manneskja ákveður að verða besta útgáfan af sjálfri sér fylgir hamingja. Óhöpp og ólán geta hent alla en það eitt að vera meðvitaður um þetta vald og hafa ákveðið að nýta styrk sinn til að skapa sér innri hamingju er nóg til að viðkomandi hafi tæki til að komast yfir og vinna sig frá áföllum.

Sannri hamingju ná menn svo með ævilangri ástundun, með því að lifa skynsamlega og ástunda dyggðir. Sliku líferni fylgir óhjákvæmilega velmegun, vináttu og viðurkenning. Aristóteles



ályktaði að hæfnin til vitræns þroska skilji menn frá dýrum og feli í sér fræ hamingjunnar.

Oprah Winfrey hefur vísað til þessara merkingarþrungnu stunda sem nokkurs konar uppljómunar (e. aha moments), þegar einhver sannleikur eða sannindi um sjálfið, lífið og tilveruna rennur upp

fyrir þér og upp frá því breytist allt. Slikar stundir eru verðmætar og gjarnan lengi í minnum hafðar. Þær eru vörður á vegferð hvers og eins til þroska og oft gott að hugsa til baka til þeirra þegar erfiðleikar knýja á. Ævi fólks er misjafnlega viðburðamikil en oft safnast þekkingin upp á ferðalagi okkar gegnum lífið. Að lokum er hægt að

lita til baka og virða fyrir sér viskumolana sem safnast hafa upp eins og steinvolur á lífsleiðinni. Vegferð hvers einstaklings er einstök en hamingjuna geta allir höndlað og varðveitt hana með því að muna að hún þarfnast umönnunar og ræktunar því hún er í eðli sínu sögn, þótt orðið sé sé sannarlega nafnorð.

MIRACLE



Frú Eliza Reid ávarpaði samkomuna og bakkaði Samhjálp fyrir starf sitt.

Edgar Smári Atlason söng fyrir veislugesti.



Sigríður Brund Pétursdóttir kom í ræðustól og minnti á gildi jákvæðni í lífinu.



Verði Levi Traustasyni var færð gjöf með bakklæti fyrir vel unnin störf.

50 ára mannúðarstarfi fagnað



Dagur Eggertsson borgarstjóri færði Samhjálp blóm í tilefni dagsins.



Magdalena Sigurðardóttir þakkar Samhjálp einnig fyrir lífgjöfina.

Driðjudaginn 31. janúar fagnaði Samhjálp 50 ára afmæli sínu. Þann dag árið 1973 varð einn stofnenda samtakanna, Einar J. Gíslason, fimmtugur. Hann fékk þá hugmynd að biðja þá sem hygðust færa honum afmælisgjafir að hafa þær í formi peninga og láta upphæðina sem safnaðist renna til stofnunar hjálparsamtaka sem fengu nafnið Samhjálp. Strax í byrjun sófnuðust 122.000 krónur en áfram var safnað og í mars var upphæðin komin í 400.000 krónur.

Þá var hafist handa við að leita að hentugu húsnæði fyrir meðferðarheimili. Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur átti Hlaðgerðarkot í Mosfellsdal og hafði sett húsið á solu en setti það skilyrði að kaupandinn hygðist stunda einhvers konar góðgerðastarfsemi. Afmælisgjöf Einars nægði fyrir útborgun í Hlaðgerðarkot. Þar var opnað meðferðarheimili og fyrsti forstöðumaður þess var Georg Viðar Björnsson.

Síðan þá hefur starfsstöðvum Samhjalpar fjölgað og í dag reka samtökin Kaffistofu Samhjalpar þar sem um það bil 350 manns leita daglega og þiggja heitan mat, vinsemd, samveru og hlýju, tvo áfangenheimili í Reykjavík og eitt í Kópavogi og Nytjamarkað í Hólagarði í Breiðholti. Samtökin eru einnig einn rausnarlegasti gefandi jólagjafa á landinu, því árlega er pakkað um það 400 jólagjöfum á skrifstofu Samhjalpar. Þá hefur má rekja til Guðmundu Guðrúnar Sigurðardóttur, sem á sjötta áratug síðustu aldar hóf að gefa föngum í Reykjavík jólagjafir.



Edda Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Samhjalpar, bauð gesti velkomna.



Guðfinna Helgadóttir, formaður stjórnar Samhjalpar, fór yfir söguna.



Anna Hildur Guðmundsdóttir, formaður SÁÁ, færði Samhjálp mynd að gjöf.



Margt var skrafað og skeggraett í boðinu og fólk naut góðra veitinga.



Ásmundur Friðriksson minntist frænda síns, Einars J. Gíslasonar.



Hlustaðu allan hringinn!

Texti: Steingerður Steinarsdóttir

„Þá komst að kærleikur, heiðarleiki og virðing“

Þórir Kjartansson og Natalie T. Narvaéz Antonsdóttur þurftu virkilega að berjast fyrir hjónabandi sínu eftir að alvarlegt áfall skók undirstöðu lífs þeirra um tíma. Þau eru komin fyrir vind eftir mikla sjálfsvinnu og saman rækta þau hvort annað og fjölskyldu sína. Saga Þóris er saga áfalla, einmanaleika, ótta og vanrækslu en líka upprisu, gleði og sigurs. Natalie aftur á móti var leitandi en fann réttu leiðina þegar hún sá leikrit í Hvítasunnukirkjunni Filadelfíu í Reykjavík og fann það sem hafði vantað í líf hennar.

Þórir svaf oft í bílakjallara Ráðhúss Reykjavíkur þegar verst var komið fyrir honum. Í dag er hann húsvörður í því húsi og á í góðum samskiptum við borgarstjóra og aðra er vinna þar. En þegar honum leið verst hafði hann sætt sig við að orlög hans yrðu að búa á gotunni.

„Ég var kominn á þann stað í mínu lífi að ég var fastur í myrkrinu og í neyslu,“ segir hann. „Þetta lífurni var farið að hafa mikil andleg áhrif á mig. Ég fór inn og út af geðdeild en þar fann ég öryggi um stund. Það var komið að þeim tímamarki að ég hefði svipt mig lífi ef ég hefði þorað því. Mig langaði mest að eyða mér einhvern veginn því ég sá engan tilgang og eygði enga von um að ég gæti orðið edrú. Ég var ofboðslega reiður og bitur út í allt og alla. Ég kenndi í raun öllum öðrum um en sjálfum mér. Það er staða sem maður lendir oft í þegar maður er á þessum stað. Ég vissi bara ekki mitt rjúkandi ráð.“

Leyndarmálið var þung byrði að bera

Áttir þú eitthvert bakland, einhverja sem þú gast leitað til?

„Það var svo mikil skömm í lífi mínu að mig langaði ekki að leita til neins, vildi bara vera í friði því mér fannst enginn skilja mig. Foreldrar mínir eru báðir alkóhólistar og ég missti mommu mína fyrir um það bil tíu árum. Pabbi minn er virkur alkóhólisti enn í dag og ég er alinn upp í mjög sjúku umhverfi,“ segir Þórir. „Mig vantaði væntumþykju, aðhald og umhyggju. Orsökinn fyrir öllu saman var líka misnotkun sem ég varð fyrir í æsku og hélt ævinlega leyndri, fór ekki að vinna í því fyrr en 2021. Maður sem bjó í hverfinu mínu þóttist vera vinur minn og beitti mig ofbeldi. Ég fékk þau skilaboð að ég mætti ekki segja frá þessu og var fullur af sektarkennd og

skömm. Það er ekki gott að ganga með það allt líf sitt að vera hræddur og reiður, geta ekki treyst neinum, og ég var rosalega einn. Þannig voru flest árin mín í neyslu nema kannski rétt fyrst. Þegar ég byrjaði að drekka var eins og það opnaðist einhver flóðgátt og ég losnaði við homlurnar og gat farið að tala. Ég hugsaði eftir fyrsta vímugjafann minn: Þetta ætla ég að gera aftur. Ég fann fljótt minn vímugjafa, amfetamín, mér þótti gott að vera vakandi lengi. Þá gat ég talað og slegið frá mér ef þurfti en það fór mjög fljótt með mig á enn verri stað.“

Var edrú en ekki í bata og féll

Þórir á að baki tvær meðferðir og tvö tímabil edrúmenntu. Fyrri edrútímabilið var árið 2007, en þá fékk Þórir að búa í Ármúla hjá Baldri, sem hafði breytt húsnæði þar í athvarf fyrir fólk nýhætt í neyslu.

„Baldur var ótrúlega góður við mig og hans fjölskylda og hann kynnti mig fyrir Guði en ég náði einhvern veginn ekki utan um allt þetta góða, ég var að stíga upp úr svo miklu myrkri. Ég var edrú en ekki í bata,“ segir Þórir. „Ég var þurr en mér leið illa. Mig vantaði að sinna þrógramminu, vera heiðarlegur. Ég var fullur af skömm, hræddur, fannst allir vera að dæma mig og ég alltaf vera skítugur. Bæði út af misnotkuninni sem ég varð fyrir og mínu fyrri lífurni. Ég féll og við tóku þrjú hörmungarár. Fjölskyldan sneri baki við mér og ég fékk ekki að hitta barnið mitt. Ég var líkamlega talinn svo illa staddur að lækurinn minn setti mig á varanlega örorku og sagði að ég ætti ekki afturkvæmt á vinnumarkaðinn. Ég þvældist um, var stundum í einhverjum herbergjum, stundum hjá hinum og þessum og stundum á gotunni.“



Áð þessum hörmungarárum liðnum urðu tveir vendipunktur í lífi Þóris. Hann hitti mann sem hann kannaðist við í strætó á leið niðri í bæ. Hann var að kenna syni sínum á strætókerfið.

„Hann sá að ég var í hræðilegu ástandi bæði andlega og líkamlega og sagði við mig: „Þórir, það er til lausn á þessu. Ég er að vinna í Alanó-húsinu. Komdu á fund til mín. Þú getur alltaf komið til mín.“ Eftir nokkrar vikur fór ég á fund og verið var að selja lykklakippur með æðruleysisbæninni í anddyrinu og ég keypti eina. Hann tók á móti mér, fadmaði mig og sagði: „Ég er búinn að vera að bíða eftir þér.“ Hann bauð mig velkominn og ég bað hann að vera sponsorinn minn í kjölfarið. Pabbi minn bjó þá í Hveragerði og ég fékk að vera hjá honum í 2–3 vikur meðan ég tók erfiðasta hjallann í fráhröfum. Ég svaf þar en tók strætó í bæinn á AA-fundi á hverjum degi. Edrúdagurinn minn er 17. september 2013.“

Mætti daglega á göngudeild Samhjalpar

Á þessum tíma kom Sveinn, bróðir Þóris, aftur inn í líf hans og dag nokkurn var hann að keyra hann upp Ártúnsbrekkuna.

„Ég hugsa oft um þetta samtal okkar því ég bý í Ártúnsholtinu og við að vera komin á þennan stað í dag fyllist ég þakklæti. „Þórir,“ sagði hann við mig. „Þú getur orðið edrú. Þú getur breytt lífi þínu. Þú einn getur gert það.“ Hann kom þar með þeim skilaboðum til

mín að ef ég breytti hugsunarhætti mínum gæti ég eignast líf eins og hann var búinn að eignast. Þetta sat í mér og ég fór sjálfur upp í Samhjalp, sem þá var í Stangarhyl, og talaði við Þóri Haraldsson áfengisráðgjafa. Hann bauð mér að fara inn á Sporið, áfangheimili. Ég fékk að fara þangað inn með þremur skilyrðum, að ég væri edrú og kæmi upp í Samhjalp á göngudeildina á hverjum degi, léti sjá mig og færi ekki niður í bæ. Og svona byrjaði gangan mín. Ég fór að hjálpa til á Nytjamarcaðnum og fór síðan á Samhjalparbílinn. Upp frá þessu fékk ég vonina um að ég gæti orðið edrú aftur.

Ég bjó á Sporinu fram að áramótum, eftir það flutti ég á Brú og fljótlega varð ég húsvörður þar. Ég man sérstaklega eftir því þegar ég fór í bankann í fyrsta sinn og borgaði húsaleigu. Mér fannst það rosalega merkilegt. Ég hafði ekki há laun og helmingurinn fór í leiguna en mér fannst það stórkostlegt. Á svipuðum tíma var ég farinn að hafa samband við son minn aftur og hann farinn að koma til mín aðra hvora helgi. Mér bauðst svo vinna í Gistiskýlinu við Lindargötu sem Samhjalp sá um á þeim tíma. Það hjálpaði mér gríðarlega mikið fyrstu árin að vinna þarna og ég var þakklátur fyrir að vera kominn aftur á vinnuarkaðinn. Ég náði góðu sambandi við karlana og ég varði tveimur aðfangadagskvöldum með þeim þar sem Hjálpræðisherinn var með jólaboð í Ráðhúsinu og við fórum allir saman.“

Keyrði tvisvar framhá barnum

Þórir eignaðist þarna von og trú á að eignast nýtt líf. Hann hélt áfram að vinna á Gistiskýlinu og maðurinn sem hafði verið talinn með varanlega örorku og óvinnufær gat sér fljótt gott orð fyrir dugnað og áreiðanleika. En hvað með Natalie, hefur hún glímt við fíkn?

„Já, ég var ekki komin á góðan stað. Ég hef alltaf verið sjálfstæð og flutti ung að heiman, en ég flutti ekki út af einhverju veseni,“ segir hún. „Ég er skilnaðarbarn en átti gott heimili. Pabbi var ekki mikið í mínu lífi þegar ég var að alast upp, en við áttum samt mjög gott samband fram til hans síðasta dags. Hann lést í nóvember 2019. Hann átti við alkóhólisma að stríða um nokkurt skeið. Það er mikið um alkóhólisma í fjölskyldu minni. Þegar ég var átján ára fór ég á fjölskyldunámskeið hjá SÁÁ og það gaf mér smá drifkraft. Einn eðlilegasti hlutur í heimi í umhverfi mínu var að byrja að drekka, „allir drukk“ og ég byrjaði um fermingaráldur.“

Það var drukkið um helgar og svo fór það að verða meira og meira og stjórnsleysi að taka yfir, sérstaklega eftir grunnskóla þegar ég var farin að vinna og bjó ein. Ég fann alveg að þetta var ekki í lagi og ég var farin að hugsa, það hlýtur að vera eitthvað meira í þessu lífi en þetta. Auk þess var þetta farið að verða það kostnaðarsamt að ég náði varla að standa undir því. Lífið var farið að fara niður á við og mig farið að hungra í að vita meira, finna einhvern tilgang. Ég fór ekki í meðferð, því ég sá ekki fyrir mér að ég gæti tekið mér frí til þess, kunni ekkert á þessar leiðir. Ég er mjög ábyrgðarfull og sá ekki leið til að borga reikningana mína á meðan ég væri í margra mánaða meðferð og vissi ekkert hvað ég átti að gera. Ég sagði við vinkonur mínar: „Ég á eftir að hætta að drekka, ég veit ekki hvernig eða hvenær en sá dagur mun koma.“



Óðinsauga

Við óskum öllum landsmönnum gleðilegra hátíða. **Samfélag er samvinnuverkefni okkar allra og mikilvægt að við styðjum hvert annað.**



STJÖRNUSTÁLF

Nýsmiði • Viðhald • Viðgerðir

„Ég vildi byrja allt upp á nýtt, læra allt upp á nýtt og losna við þær hömlur sem höfðu haldið aftur af mér áður.“



Fljótlega eftir þetta var mér boðið á leikrit í Hvítasunnukirkjunni Filadelfíu í Hátúni, þetta var í febrúar árið 1999. Ég man að þennan dag leið mér hræðilega illa. Ég ætlaði eiginlega að hætta við að fara en fannst þetta samt spennandi og dreif mig. Mér fannst mjög sniðugt að verið væri að nýta húsið í eitthvað annað en messu, hafði ekki hugmynd um að þetta væri á vegum kirkjunnar. Leikritið snerist um lífið, hvernig okkur getur lífið og erfiðleikar leikið okkur grátt. Það var verið að sýna þunglyndi, kvíða, drykkju og bara hvernig hversdagsleikinn getur sligað okkur. Svo var sýnt hvernig allt breyttist þegar þessir einstaklingar tóku við Guði. Okkur var sagt hvernig Jesú hafði dáið fyrir syndir okkar og að hann gæti létt allar okkar byrðar. Hann gæti gefið okkur frið, betra líf og eilíft líf. Ég var eiginlega uppnumin. Hugsaði, ef þetta er satt þá vil ég þetta. Ég hafði haldið að Jesú væri bara ævintýri.

Þeim sem vildu var boðið að koma fram og taka þetta skref að taka við Guði. Ég þorði sko ekki og sat sem fastast í sætinu en hjartað í mér barðist og eitthvað innra með mér hrópaði: Ég vil þetta. En ég bara gat ekki gengið fram. Ég var svo meyr og gráti næst. En þarna fann ég að eitthvað gerðist. Lífið hjá mér breyttist og ég fann að ég vildi vita meira og upp frá þessu hætti ég að drekka og reykja, ég varð fyrir andlegri vakningu. Mig langaði ekki lengur í bæinn að djamma og vinir mínir og vinkonur skildu ekkert í þessu. Þau reyndu að fá mig með og ég reyndi að taka þátt og fór meira að segja einu sinni niður í bæ og ætlaði að hitta þau á bar en ég keyrði tvisvar sinnum framhjá. Ég gat ekki farið inn. Ég var komin með ógeð á þessu. Það var kominn nýr andi. Nýtt líferni hafði tekið við af gömlu. Ég fór að sækja samkomur í Hvítasunnukirkjunni Filadelfíu og það var tekið óskaplega vel á móti mér og ég er þar enn.

„Vá hvað hún er falleg“

En hvernig kynntust þið?

„Ég var alltaf að þvælast í Samhjálp og Natalie kom þangað að vinna og ég tók á móti henni. Ég man að ég hugsaði; vá hvað hún er falleg,“ segir Þórir og horfir hlýjum augum á konu sína.

En þér, Natalie, hvernig leist þér á hann? „Það var ekkert svoleiðis,“ segir hún brosandí. „Ég var bara að koma í vinnu og síst af öllu að hugsa eitthvað á þeim nótum. Ég hóf störf 2014 en kynntist Þóri svo sem ekki mikið. Hann kom reglulega við, en til að gera langa sögu stutta gerðist ekkert á milli okkar fyrr en í janúar 2017.“

„Já, ég var með augun á henni,“ skýtur Þórir inn í.

„Ég var ekkert að þæla í þessu, en þegar ástin kviknar milli okkar var hann fluttur af áfangageimilínu Brú í íbúð sem hann tók á leigu. Við fórum að hittast og ég ákvað bara að leita til Guðs með þetta. Ég vissi eitthvað um hann, alls ekki allt um fortíð hans. Hafði lesið viðtal við hann en sá bara hvað hann var búinn að vera duglegur og kominn vel af stað í lífinu. Hann var búinn að vera þrjú og hálf ár edrú þegar við fórum að vera saman. En ég þurfti vissulega að hugsa mig um hvort ég væri tilbúin í þetta samband. Svo kolféll ég fyrir honum.“

Treysti Guði

En varaði þig einhver við honum eða að taka saman við hann?

„Nei, ég vildi bara leggja þetta í hendur Guðs og talaði því ekki við aðra um það. Ég var sannfærð um að ef Hann vildi að þetta yrði maðurinn minn myndi Hann leiða mig áfram; ef ekki myndu dyrnar lokast. Þórir var svo kurteis og almennilegur alltaf við mig og gaf mér tíma. Í raun var mjög auðvelt að kynna honum og mér leið rosalega vel með honum.“

„Ég var á mjög góðum stað andlega á þessum tíma,“ bætir Þórir við. „Ég vildi byrja allt upp á nýtt, læra allt upp á nýtt og losna við þær hömlur sem höfðu haldið aftur af mér áður. Eftir að við tókum saman var ég enn að vinna í Gistiskýlinu og það var farið að taka svolítið í sérstaklega að vera á næturvöktum. Þá bauðst mér vinna í Ráðhúsinu, sem ég var hræddur við að taka því ég hafði hræst svo lengi í að vinna með folki með fíknisjúkdóma að þetta var of „heilbriggt“ – ég vissi ekki hvort ég myndi funkera þarna. En konan

min sagði: „Þetta er ekki spurning, þú tekur þessari vinnu og átt eftir að læra svo mikið þarna,“ og ég sé svo sannarlega ekki eftir því.“

Lamaður eftir vinnuslys

Og þar hefur hann verið síðan. En lífið bauð enn og aftur upp á óvæntan snúning. Áfall sem setti allt úr skorðum um tíma.

„Þetta hefur ekki alltaf verið dans á rósum. Fyrir tveimur og hálfu ári lenti ég í rosalegu vinnuslysi. Ég féll niður um tvo og hálfan metra af stillans í Ráðhúsinu og var fluttur á gjörgæslu. Það var tvísýnt í byrjun hvort ég hefði lamast eða ekki því ég missti allan mátt í fótunum. Lá á gjörgæslu og gat ekki hreyft mig. Natalie og Sandra systir hennar komu upp á gjörgæslu og Natalie fékk rétt að hitta mig, ég gat ekki hreyft mig né talað við hana. Til mikillar blessunar fékk ég mátt í fæturna aftur daginn eftir, en míkið hafði verið beðið fyrir mér bæði hjá Samhjálp, í kirkjunum og á sjúkrahúsinu þar sem Natalie bað fyrir mér. Ég stóð bara upp daginn eftir. Ég hafði fengið svona rosalegt mænusjokk. Taugarnar höfðu lamast við sjokkið.“

„Það fyrsta sem hann sagði við lækinn var: „Ekki gefa mér neitt eitur,“ segir Natalie. Þóri var auðvitað efst í huga að ekki mætti vekja neina fíknivaka með verkjalyfjum.

„Ég var kominn heim tveimur dögum seinna, en upp frá þessu hófst rosalegt tímabil hjá mér,“ segir hann. „Ég var mjög verkjaður í líkamanum og gat rétt svo gengið um gólf heima. Kvíði, vonleysi og reiði helltust yfir mig. Ég velti fyrir mér hvort ég kæmist út á vinnumarkaðinn aftur eða hvort af þessu hlytist varanleg ororka. Mér leið illa að kyssa konuna mína bless á hverjum morgni þegar hún var að fara í vinnuna og sonurinn í skólann og eftir sat ég einn heima, kvalinn af sársauka. Andlega hliðin hrundi. Ég var pirraður og reiður og ýmsir skapgerðarrestir komu í ljós. Já, ég fór á virkilega slæman stað. Ég var kominn á fallbraut.“



„Þakkaðu fyrir að þú getur gengið“

„Þetta gerðist í október 2020,“ segir Natalie. „Ég var alltaf að segja honum: „Þórir, þakkaðu fyrir að þú getir gengið. Þú átt eftir að ná þér.“ Hann náði sér frekar fljótt, þ.e. að standa upp og svona, en hausinn á honum var bara ekki á réttum stað og hann var mjög verkjaður í líkamanum í mjög langan tíma. Hann fór aðeins að vinna um miðjan desember en krassaði alveg. Í janúar var hann sendur aftur í veikindafri, fór aftur til vinnu of snemma, krassaði í annað

aftur í

veikindafri. Brestirnir, reiðin og biturleiki brutust út. Þetta var rosalega erfiður tími og mér leist bara ekkert á hann stundum. Hann var hins vegar mjög passasamur með lyfin. Þeir vildu bara senda hann heim með alls konar lyf en hann tók það ekki í mál. Í rauninni kom gamli maðurinn upp, allt nema neyslan. Frá barnæsku og til þrjátíu og eitthvað ára var hans heimur neysla og blekking. Honum var ekki tamt siðferði og þolinmæði og þarna helltust yfir hann alls konar venjur og vondar leiðir út úr vandanum.“

Ferlið sem Þórir lýsir er auðvitað ekkert nýtt. Fólki sem þjáist af áfallastreitu þekkir svona bakslög. Ný áföll vekja upp gömul og stundum þarf að byrja upp á nýtt að vinna úr vöndum tilfinningum. En hvað varð Þóri til bjargar?

„Ég fékk annað tækifæri hjá konunni minni og fór að vinna markvisst í mér. Hún á heiður skilinn fyrir hvernig hún tókst á við þetta tímabil. Ég fór til sálfræðings og þerapista. Tók sjálfan mig almennilega í gegn. Ég hef verið undanfarið ár hjá VIRK starfsendurhæfingu, vann með sjúkraþjálfara og kiropraktor og fór á AA-fundi og í ræktina. Ég gafst upp með báðum höndum og fór að leita Guðs, sem mætti mér á stórkostlegan hátt og ég er enn þar í dag. Ég fór að treysta og trúá því að ég gæti eignast og haldið í gott líf og skilaði skömminni, hún tilheyrir mér ekki lengur.“

„Þetta gamla „ég kann ekki neitt, get ekki neitt, er ekki nógu góður“ var svo ríkt í honum, fórnarlambshlutverkið. „Af hverju ertu með mér?“ spurði hann oft. Við þurftum að fara í hjónabandsráðgjöf,“ segir Natalie og röddin brestur. „Þetta var ofboðslega erfiður tími. En ég gafst ekki upp. Trú mín var sterk. Ég var alltaf að hvetja hann og uppörva. Segja honum hvernig Guð sér hann. Að auðkenni hans þyrfti að vera í Guði, Hann er jú skaparinn. Eins og segir: „Ef einhver er í Kristi er hann skapaður á ný, hið gamla varð að engu, sjá nýtt er orðið til,“ (2.Kor. 5:17). Ég þyrfti líka að horfa framhjá öllu því sem var í gangi. Guð sýndi mér hann eins og Hann sér hann og þá gat ég verið miskunnssöm og fyrirgefið og elskað hann til lífs. Eins og í byrjun sá ég alltaf þetta hjarta sem hann hafði og ég vissi að hann vildi ekki vera svona. Við fórum í massífa hjónabandsvinnu og að þrýsta okkur nær Guði og trúá því hver Hann segir okkur vera, ekki láta aðstæður og kringumstæður stjórna lífi okkar. Þá komst að kærleikur,



Ísland er AÐI. Fossar, fjöll og úfið
Hraun. Kyrrð og fríðsæld sem þú finnur minna af í **Califarniu**, enda eins og að bera saman epli og **RÚSÍNUR**. Pabbi og mamma njóta þess að fá sér **KAFFI**, meðan ungur **Prins** og lítil prinsessa hlaupa um skríkjandi með **BangSa** og **Snuddu** og **BUFF** á höfði og njóta frelsisins. Kannski flækjast **REIMAR** og nokkrar **KÚLUR** koma á hausinn – en þetta er lífið.

Verði ykkur að Góu!



heidarleiki og virðing. Grunnurinn okkar var líka sterkur í sambandinu.”

Beið eftir stóra skellinum

„Á tímabili var ég fullviss um að ég myndi missa allt frá mér,“ segir Þórir. „Ég var ekki kominn að því að ætla að fara detta í það en ég var kominn mjög langt niður. En í dag er ég á mínum besta stað í lífinu, betri en ég hef nokkru sinni verið. Ég stunda AA-fundi og samkomur og læt gott af mér leiða og hjálpa öðrum. Ég er kominn aftur í vinnuna hægt og rólega og í dag er ég í 75% vinnu. Mér finnst ég andlega sterkari en ég var.“

„Þegar við byrjuðum saman var hann enn að læra einhvern veginn á lífið,“ segir Natalie, „ekki það að ég sé með það á hreinu en þá meina ég að hans tími í neyslu og rugli var búinn að vera svo langur. Honum fannst hann ekki eiga neitt gott skilið og um leið og honum var farið að líða vel varð hann hræddur við að missa það. Ég sagði honum að ég væri ekkert að fara en hann beið alltaf eftir því eða bjóst við því, því hann var svo vanur sjálfur að hlaupa alltaf í burtu. Var alltaf í viðbragðsstöðu, hvenær kemur skellurinn. Allt hafði gengið mjög vel hjá okkur og rétt fyrir slysið var mikið álag í vinnunni, það vantaði starfsfólk og hann vann út í eitt. Í rauninni

var sjálfmynd hans líka mjög bundin vinnunni og þegar hún fór hrundi allt. Ég var alltaf að reyna að segja honum að horfa á það sem hann hefði og að hann yrði að byggja upp sjálfmynd óháða starfinu. Í dag get ég sagt að þessi reiði og sársauki, sem var alltaf þarna þótt við sæjum það ekki þá og ég áttaði mig ekkert alveg á, er nú farinn. Það er komin lækning. Öll þessi vinna tekur tíma og það tekur tíma að sleppa öllu.“

Þórir á einn sautján ára strák, Natalie á tuttugu og tveggja ára dóttur og son sem er tólf ára. Dóttir hennar er flutt að heiman með tengdasyni og eiga þau árgamlan yndislegan dreng.

„Við erum orðin amma og afi,“ segir Þórir. „Það er best í heimi. Ég upplifi það mjög sterkt. Ég var ekki til staðar fyrir strákinn minn þegar hann var litill en núna fæ ég að ganga í gegnum þetta allt og sá litli er svo hrifinn af mér. Það er stórkostlegt og að vera kominn á þann stað sem ég er á í dag er kraftaverki líkast.“

„Von fyrir alla“

Þórir segist þakka Samhjálp og þeim stuðningi sem hann mætti þar það líf sem honum hefur tekist að byggja upp. Hann nýtur mikillar virðingar og velvildar í vinnunni, enda sinnir hann nú af alúð og natni húsinu þar sem hann leitaði skjóls þegar hann var einn á reiki

2Gómar ehf
 Aðalmálun ehf.
 Aðalmúr ehf
 Aðalverkstæðið ehf
 AH Flutningar ehf
 Akraneskaupstaður
 ALM Verðbréf hf.
 Al-verk ehf.
 Argos ehf
 Arkitektastofan OG ehf.
 Atlantic Shipping ehf.
 Atli Hilmarsson ehf.
 Austfirskir verktakar hf.
 Aval ehf.
 Axis-húsgögn ehf
 Álguggar JG ehf
 Ásborg slf.
 B. Ingvarsson ehf
 B. Markan ehf.
 Barkasuða Guðmundar ehf
 Bátur ehf.
 Bergur ehf.
 BGI málarar ehf
 Bifreiðar og tæki ehf.
 Bifreiðastillingin ehf.
 Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
 Birtingur ehf.
 Bitra ehf - Græni hatturinn
 Bílabankinn ehf.
 Bílar og tjón ehf
 Bílastjarnan ehf.
 Bílaverkstæði Edda K. ehf
 Bílaverkstæðið Bragginn sf.
 Bílverk BÁ ehf
 Bolasmiðjan ehf.
 Bolungarvíkurkaupstaður
 Borgarplast hf.
 Bókhald og rekstur slf.
 Bókhaldsstofan ehf.
 Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf
 Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
 Brekkuhús ehf
 Bruggsmiðjan Kaldi ehf.
 Byggingafélagið Bakki ehf
 Bæjarfasteignir ehf.
 Conís ehf
 Dalsgarður ehf
 Drykkur ehf (Fentimans)
 DS lausnir ehf.

Duxiana
 Dynkur ehf
 Dyr ehf.
 Döggvi sf.
 E.E. Export ehf.
 Eignamálun ehf.
 Eignamiðlunin ehf
 Einsi Kaldi Veisluþjónusta ehf
 Eldhestar ehf
 Elding Trading Co ehf
 ELVA lögmenn slf.
 ENNEMM ehf
 Esja eignir ehf
 Eyjalind ehf
 F.S. Torg ehf
 F3 ehf.
 FIDESTA ehf.
 Finnabókhald sf.
 Fjarðargrjót ehf.
 Fjarðarþrif ehf
 Fjárhagsþjónustan ehf
 Flóra garðyrkjustöð ehf.
 Flúðasveppir ehf
 Framsækni ehf
 Frár ehf.
 G.Þ. lækningar slf.
 Garðagróður ehf
 Garðlist ehf
 Gátun ehf.
 Gerpir ehf
 Glersýn ehf.
 Gloss ehf
 Gluggagerðin ehf.
 GR Verk ehf
 Grái kötturinn veitingar ehf
 Grindavíkurferðir ehf
 Grjótavík ehf.
 Gróðurlausnir
 GS Smiðir ehf
 GT-bílar ehf
 Guðjón Gíslason ehf
 Guðmundur S Borgarsson ehf
 Gullsmiðurinn í Mjódd
 Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf
 GP Skartgripir og úr ehf
 H. Árnason ehf
 Hafkalk ehf.
 Hafnarbræður ehf
 Hagráð ehf.
 Hagstál ehf

Hagtak hf.
 Hamraborg ehf
 Handverkstæðið Ásgarður
 Hárstofa Viktors ehf.
 Háсандur ehf.
 HB tækniþjónusta ehf
 Hefðir ehf.
 Hegas ehf.
 Heggur ehf
 Helgi Einar Nonni ehf.
 Henson Sports Europe á Íslandi ehf
 Héðinn Schindler lyftur ehf.
 Héraðsprent ehf
 HGH verk ehf.
 Himnaríki ehf
 Híbylamálun, málningarþjónusta ehf
 Hókus Pókus ehf
 Hótel Dyrhólaey ehf
 Hótel Laxnes ehf.
 Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf.
 Hreint ehf.
 Hrísið ehf
 Hugo film ehf. Co Ingvar Þórisson
 Hunang Sigs ehf
 Hús og skip ehf.
 Húshamar ehf.
 Hvalur hf.
 Hvítasunnukirkjan Akureyri
 Hvítasunnukirkjan Stykkishólmi
 Höfðakaffi ehf
 Innrammarinn ehf
 Intradent ehf.
 Irma ehf.
 Ísfélag Vestmannaeyja hf.
 Ísfugl ehf.
 Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf
 Ísold ehf
 J. Benediktsson ehf
 Jarðafli ehf
 JHM Sport ehf
 Jón Ingi Hinriksson ehf
 Jónatansson & Co, lögfræðistofa ehf.
 JS-hús ehf
 K.Steinarrsson ehf
 K2 tækniþjónusta ehf
 Kantur ehf.
 Kaupfélag Fáskrúðsfirðinga svf.
 (KFFB)
 Keldan ehf.
 Kerfóðrun ehf.



um götur Reykjavíkur. Er það ekki svolítið skríttinn snúningur á lífinu?

„Það er náttúrulega alveg magnað og það segir manni það að allt er hægt, enginn er vonlaus. Allir eiga séns og með því að framkvæma

einn dag í einu getur maður verið edrú með hjálp Guðs og treyst honum. Þrátt fyrir storma lífsins veitir Hann styrk og kraft til að halda áfram. Trúin er gjöf og ég sagði já takk við þeirri gjöf,“ segir Þórir.

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

BÍLALEIGA AKUREYRAR

Höldur

Europcar

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

- Kidka ehf
- KK Kranabíll ehf.
- Klettur-Skipaafgreiðla ehf.
- Kraftungar ehf
- Krissakot ehf.
- Krumma Films ehf
- Kvenfélagið Baugur
- Lagnaþjónusta Þorsteins ehf
- Landlínur ehf
- Landnámssetur Íslands ehf.
- Landslag ehf
- Landslög slf.
- Landssamband lögreglumanna
- Langholtskirkja
- Launafi ehf.
- Leiktæki og garðyrkja ehf.
- Leikur að læra Draumagolf ehf.
- Litalínan ehf
- Línan ehf
- Lítið Mál ehf.
- Loft og raftæki ehf.
- Lofttækni ehf.
- Lotta ehf.
- Lumex ehf
- Lyra ehf.
- Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hrl.ehf
- Lögmannafélag Íslands
- Malbikunarstöðin Hlaðbær-Colas hf
- Malbikunarstöðin Höfði hf.
- Marás, vélar ehf.
- Marhólmar ehf.
- Marsalt ehf
- Martec ehf
- Mata hf.
- Matfasteigna ehf.

Við erum framsækin og fylgjumst með straumum og stefnum í okkar fagi. Þannig verðum við sterk og veitum fyrsta flokks þjónustu. Við tryggjum gæði í okkar vinnu og sýnum þor við að leita nýrrar nálgunar við verklag okkar. Sýnum samfélagslega ábyrgð og stuðlum að vistvænum lausnum.

...það er Lota

Sterk - Snörp - Skemmtileg - lota.is

LOTA

ÞE VINSÉLASTA HANGIKJÖT
MARG-VERÐLAUNAD HANGIKJÖT
1

Norðlenskt kofareykt hangikjöt

KJARNAFÆÐI

894-8995 & 564-5308

Oskaverk ehf.

Texti: Steingerður Steinarsdóttir

„Ég er aldrei ein í þessu starfi“



Ellefu ára var hún á götunni í Reykjavík, um fermingaraldur var kerfið búið að gefast upp á henni og síðan hefur hún séð um sig sjálf. Í dag hefur hún lokið fimm háskólagráðum og doktorsvörmin er á næsta leiti. Þessi magnaða kona heitir Díana Ósk Óskarsdóttir og er sjúkráhusprestur, handleiðari og doktorsnemi við HÍ. Allt frá barnæsku hefur brennandi þorf fyrir að hjálpa fólki haldið henni gangandi og hún segir að sá sem öllu ræður haldi yfir henni verndarhendi.

Auk þess sem talið er upp hér að ofan hefur Díana Ósk starfað sem áfengis- og vímuefnaráðgjafi á Teigi, Landspítala háskólasjúkrahúsi, sem fjölskylduráðgjafi Foreldrahúss og Vímulausrar æsku og hélt þar utan um fagstarf ráðgjafa samhliða því að vera dagskrárstjóri eftir meðferðar og reka einnig eigin stofu um árabíl. Díana hefur líka lokið diplómanámi frá félagsráðgjafadeildar HÍ í vímuefnamálum, hún hefur alþjóðleg réttindi sem ICADC fíkniráðgjafi, er félagi í fagsamtökunum IC&RC, hefur lokið klínisku námi í handleiðslufræðum frá félagsráðgjafardeild HÍ og situr í stjórn Handís, handleiðarafélags Íslands. Hún er einnig stundakennari við HÍ en eiginlega er of langt mál að telja upp allt það sem þessi kona hefur gert og því best að gefa henni sjálfri orðið.

„Ég ólst upp hjá móður minni, konu sem hafði lifað tímana tvönnu,“ segir hún. „Meðal annars hafði hún gefið frá sér elstu systur mína, þannig að þegar ég fæddist var mamma harðakveðin í að láta ekki frá sér þetta barn. Það var eftirt heima, bæði drykkja og ofbeldi áttu sér stað á heimilinu. Systir mín fæddist tveimur og hálfu ári á eftir mér og ég varð fljótt umönnunaraðili hennar. Fimm ára var ég orðin svo dugleg að ég hellti upp á kaffi, smurði samlokur, ryksugaði og þreif, sá um hlutina. Fór með hana á leikskóla en hafði sjálf ekki verið í leikskóla.“

Stundum var ekki til matur í lengri tíma og við vorum búnar að koma okkur upp kerfi. Ýmist gátum við farið til ömmu og afa niður

á Norðurgötu á Siglufirði eða þrætt hús í hverfinu. Ég var búin að uppgötva rúnt á milli eldri kvenna í nágrenninu þar sem við gátum bankað upp á og fengið það sem í dag myndi kallast bröns eða síðdegiskaffi. Við dóum svo sem ekki ráðalaugar systur.

Þegar ég var um það bil fimm ára og systir mín rúmlega tveggja hafði mamma tekið saman við mann sem bjó í íbúð í húsi sem var áfast okkar. Hann var sonur hjóna sem voru kölluð trúbbarnir, það er stytting úr trúboðarnir. Þau voru með Hvítasunnukirkjuna Zion á Siglufirði. Við tengdumst því þeirri fjölskyldu og fórum gjarnan í sunnudagaskóla í kirkjunni. Þau buðu einnig upp á hin ýmsu fönðurkvöld og við tókum líka þátt í því. Mamma og þessi maður voru ekki saman nema í ár en við systur höldum áfram að hitta foreldra hans og fengum þar hlýju og skjól. Lærðum, að sjálfsögðu, um Jesú þar.“

Nefndi nafn Jesú og martröðin hvarf

„Ég man alltaf eftir því að einhvern tíma höfðum við gist hjá þeim og ég hafði verið með miklar martraðir um nóttina,“ heldur Díana áfram. „Lauga, eins og hún var kölluð, sagði þá: „Diana mín, mundu bara ef þig dreymir svona illa að ákalla Jesú. Segðu bara nafnið Jesú í draumnum og þá mun þetta hætta.“ Og það raunverulega virkaði fyrir mig og ég notaði það óspart. Ég var í raun hugfangin af Jesú og var strax þarna komin með mikla elsku til hans.“

Á þessum árum flakkaði fjölskyldan mikið milli Siglufjarðar og Reykjavíkur en Díana var fyrirmyndar barn og aldrei til vandræða. Það breyttist um tíu ára aldur.

„Ég var hluta úr ári í skóla á Siglufirði og hluta í Reykjavík þannig að ég festi aldrei beint rætur. Tíu ára var ég brot úr vetri í Austurbæjarskóla. Fram að því hafði ég verið hlédræg, hjálpsöm og alltaf með tíu í öllu í skólanum en þarna varð vendipunktur. Það fór að örla á öðru og ég fór inn í klíku og fór að taka þátt í slagsmálum og reiðin byrjaði að brjótast upp á yfirborðið. Mamma var á þessum

tíma með manni sem hún hafði kynnst þegar ég var sjö ára. Það var ofbeldi á heimilinu á þessum árum. Ellefu ára tók ég þá ákvörðun að fara að heiman. Þá voru þau að skilja stjúpni minn og mamma og ég náði því í gegn að fara til Reykjavíkur. Ég skráði mig sjálf í Breiðholtsskóla.

En ég mætti auðvitað ekkert, var bara orðin gotukrakki, þvældist um og svaf í hitakompum, í vinnuskúrum, inni á klósettum og í stigagöngum. Uppáhaldsstaðurinn minn var vinnuskúr við Hótel Borg. Þar var verið að gera endurbætur og þetta varð aðalgríðastaður minn. Þar voru svo margir vinnuþakkar sem héngu á snögum í skúrnum og ég gat vafið mig í þá og fengið yl í kuldunum. Ég var farin að læra á það hvenær þeir kæmu til vinnu karlarnir svo ég gat vaknað og hent jökkunum upp á snaga og látið mig hverfa áður en þeir komu. Þetta voru mín skilyrði þá. Já, hún er þín róstusöm þessi ganga mín,“ segir Díana og brosir.

Kerfið gafst upp á fjórtán ára Diónu

Hún er merkilega yfirveguð þegar hún talar um þennan tíma en gatan í Reykjavík er varla æskilegur staður fyrir ellefu ára barn. Reyndi aldrei neinn að hlutast til um þín mál eða koma þér til bjargar?

„Ég byrjaði líka í neyslu þegar ég kom til Reykjavíkur,“ segir hún. „Í reiði minni þegar ég var tíu ára byrjaði ég að sniffa og fíkta við að reykja en þarna var ég komin í daglega neyslu. Ég var tekin af lögreglunni og því sem kallað var útideildin. Það var fyrirbæri sem félagsþjónustan rak til að fylgjast með unglíngum sem voru að þvælast niðri í bæ. Þau höfðu afskipti af mér og ég var sett nokkrum sinnum inn á Neyðarathvarf fyrir unglíngja sem var á Kópavogsbraut 9. Ég man eftir fyrsta skipti sem ég vaknaði þar inni. Ég vissi ekkert hvar ég var, ég hafði verið svo út úr heiminum. Ég fann ristabrauðslykt og heyrði einhvern humma eitthvert lag með sjálfum sér. Ég leit í kringum mig og hugsaði: guð minn góður, hvar er ég eiginlega? Hélt ég hefði lent í einhverju partíi en gekk fram og þar stóð maður og var að skera graflax niður á ristað brauð. Hann var svo hlýr og notalegur og það geislaði af honum. Ég var hins vegar skithrædd og spurði hvert ég væri komin. Hann sagði mér hvar ég væri og bauð mér morgunmat.“

Ég settist niður með honum og við áttum saman góða stund en smátt og smátt rann upp fyrir mér að ég var læst inni. Mér leist ekki á það, kláraði morgunmatinn og fór inn í herbergi og ætlaði að brjóta rúðuna og fara út. Það reyndist hins vegar ekki hægt og ég hugsaði, vá þetta er alvöru fangelsi. En þarna byrjaði ég þá göngu að vera reglulega sett inn á Neyðarathvarfið og seinna inn á Unglingaheimili Reykjavíkur sem þá var við Kópavogsbraut 17. Kerfið var eitthvað að reyna að eiga við mig en það gekk ekki vel; þeir réðu ekkert við mig. Ég var stöðugt í uppreisn, fékk aðra í lið með mér og reglulega voru tekin af okkur eiturlyf. Ég var næst sett á heimavistar skóla á Reykjum í Hrótafirði, hafði í raun hætt í skóla ellefu ára en var þarna komin um fermingu. Það var eitthvert nám á unglíngjaheimilinu en ég sinnti því ekki neitt og fékkst ekki til að læra neitt þarna heldur. Ég var alltaf upp á kant við kennarana og þeir ráku mig á endanum. Þar með var ég komin á gotuna aftur og kerfið hætt að skipta sér af mér. Ég varð bara að sjá um mig sjálf og hef gert það síðan.“

Práði venjulegt líf

Eiginlega er ekki hægt annað en verða reiður við tilhugsunina um svo ungan krakka í þessum aðstæðum. Manni finnst að það hefði átt að vera hægt að gera meira, reyna að gera meira og eitthvað róttækt til að ná til þessa særða barns. Langaði þig ekki að komast út úr þessum aðstæðum?

Jóginn skynjar sjálfan sig í sálu hvernar veru og allar verur í sálu sinni

- Bhagavad Gita

Skiptiholt 50 C
www.jogasetrid.is

JÓGASETRID



„Jú, ég lifði þessu undirheimalífi og fór sextán ára í mína fyrstu meðferð. Ég á afmæli í nóvember og jólin og áramótin áður en ég fór inn á sautjanda aldursárið var ég á Staðarfelli. Ég þráði mjög heitt að verða edrú og eiga venjulegt líf. Hélt að ég yrði alltaf edrú eftir þessa fyrstu meðferð en bjó samt hvergi. Kom út og féll eftir tvær vikur í bænum og fór í mikla sprautuneyslu og var mjög týnd. Ég segi stundum að ég bjó meðal róna og dóna. Sumt af þessu fólki var mjög gott fólk en týnt en aðrir voru ekki góðar manneskjur. Maður hefur lent í alls konar. En þarna byrjaði meðferðarsagan og ég fór inn og út úr meðferð, alltaf að reyna. Það var ekki fyrr en ég varð tuttugu og tveggja ára að sleitulaus edrúmennska mín hófst.

Ég var ólétt sautján ára og rétt náði að verða átján áður en eldri stelpan mín fæddist. Þessi þrá eftir edrúmennsku var kviknuð en þá byrjaði baráttan fyrir alvöru því mig langaði svo að verða góð mamma. Ég gerði allt sem ég gat en bara náði ekki tokum á þessu. En á þessum tíma þegar ég var að berjast í bókkum með hana litla uppgötvaði ég að mörgum börnum í þessum heimi líður ekki vel. Margar vinkvenna mínna voru í neyslu og ég fór að reyna að hlúa að börnunum þeirra þegar ég var í lagi. Náði í þau þegar þau voru í erfiðum aðstæðum og tók þau til mín. Barnaverndarnefnd studdi að ég tæki þau, hefði þau hjá mér um helgar og kæmi þeim svo inn á Mánagötu á mánuðögum þar sem var athvarf fyrir börn í þessum aðstæðum. En mér fannst ég hafa tilgang þegar ég var að hjálpa þeim. Eftir ákveðinn tíma áttaði ég mig hins vegar á að ég var að taka þau út úr erfiðum aðstæðum og skila þeim í þær aftur þegar þau voru búin að ná smávegis jafnvægi. Þá áttaði ég mig á að það voru mömmurnar sem þurftu hjálp.

Á sama tíma og þessi hugsun var að mótast í huga mér var ég alltaf að rísa og falla en 16. ágúst 1993 er fyrsti edrúdagurinn minn í þessari sleitulausu edrügöngu sem ég á í dag. Ég hóf að stunda tólf spora samtök og við vorum að skipuleggja kvennaferðir. Ég var með þá hugsun í huga þá að styðja konurnar og styrkja til að verða betri gríðastaðir fyrir börnin sín. Á þeirri vegferð og með það í huga að hjálpa konum fór ég að sjá að konurnar sem ég var að styðja voru allt of oft beittar ofbeldi af barnsfeðrum sínum eða eiginmönnum. Það varð til þess að ég skildi að það yrði að hjálpa þessum kórlum. Þær eflast og styrkjast í kvennaferðum en fara svo heim og þá bara búmm, sprengja. Eitthvað og einhver þarf að hjálpa þessum mönnum, bara í raun allri fjölskyldunni. Þá fór mig að langa til þess að starfa sem ráðgjafi eða eitthvað slíkt. En hvernig átti ég að fara að því ég var ekki með neina menntun?“

Slógust með hnífum

„Ég giftist báðum barnsfeðrum mínum, þurfti undanþágu frá forseta til að giftast í fyrra skiptið, var bara sautján ára. Ég

kynntist seinni barnsföður mínum um þetta leyti, hafði raunar kynnst honum lítilega þegar ég var rekin úr Reykjaskóla en við endurnýjuðum kynnin 1992. Heilsan gerði það að verkum að ég átti ekki mikla möguleika á að eignast annað barn, svo að seinni dóttir mín fæddist ekki alveg strax. Þar greip Guð inn í; eftir fyrirbæn á samkomu og svæðanudd frá ömmu mágs míns varð ég loks ólétt og gekk fulla meðgöngu.

Á þessum tíma var ég farin að átta mig á afleiðingum neyslunnar, ég hafði lengi þekkt ofbeldi og takt undirheima svo að ég þekkti ekki annan samskiptamáta. Fyrstu árin með seinni manningum slógumst við mikið og með hnífum. Ég var farin að sjá að þetta var ekki í lagi og reyndi að stiga út úr vítahringnum. Ég hafði hins vegar ekki hugmynd um hvað andlegt ofbeldi var, í mínum huga var það bara eitthvert væl. Smátt og smátt áttaði ég mig á einkennum þess og vildi það heldur ekki inn á mitt heimili. Ég vildi bara það besta fyrir mig og stelpurnar mínar. Þá var ég komin í andstöðu við manninn minn. Hann kom úr svipuðum farvegi og ég. Nú var ég hins vegar farin að setja mörk. „Það er ekkert ofbeldi í boði hér og við verðum bara að hætta þessu rugli og breyta um stefnu. Þú verður bara að ná alvöru edrúmennsku.“ Þetta voru bara of miklar krofur af minni hendi til hans og hann réði ekki við það. Þetta endaði með því að ég fór í Kvennaathvarfið og sleit þessu sambandi.“

Lærði samskipti upp á nýtt

Þar með var DÍana aftur orðin einstæð móðir og að þessu sinni með tvær stelpur. Hún fór að leita leiða til að vinna með sjálfa sig og bæta hæfni sína til að sinna þeim og eigin þörfum.

„Þær áttu hjá mér gríðastað,“ segir hún. „Það vantaði ekki, ég stóð alltaf með þeim en var bara í svo miklu rugli sjálf að ég kunni þetta ekki. Ég fór því að leita leiða til að verða tilfinningalegur gríðastaður líka og finna leiðir til að þær gætu líka unnið úr því sem hafði komið upp á í uppeldinu og inni á heimilinu. Eftir að hafa sinnt sjálfri mér á þennan hátt, unnið með konum og hjálpað börnum í vanda fór ég að sjá að þörfin lá í að vinna með alla fjölskylduna. Þarna undir var ótti og sársauki í grunninn já, og fikn. Ég trúí því að þúslmeistarinn okkar mikli, algöður Guð, hafi potað í mig þarna því það var hringt í mig og mér boðið starf áfengis- og vímuefnaráðgjafa á Teigi, sem var úrræði Landspítalans fyrir áfengis- og fikniefnasjúklinga. Ég svaraði Percy, manningum sem hringdi í mig, blessuð sé minning hans, að ég þyrfti að spyrja Guð að þessu. „Ef það er það sem þú þarft að gera, gerðu það og láttu mig vita,“ svaraði hann. Og ég lagðist á bæn og fannst ég fá það svar að þetta væri eitthvað sem ég þyrfti að gera. Þarna var ég búin að læra heilmikið um samskipti, tilfinningalega úrvinnslu og uppedli og hafði unnið mikið með sjálfa mig.“

Alvarlegt bísllys í Arizona

DÍana hóf störf á Teigi og segir það hafa verið mikinn skóla fyrir sig og stelpurnar. Þarna var hún farin að vinna með alla fjölskylduna og henni fannst hún hafa höndlað draumastarfið. Hún var einnig farin að fá laun fyrir það sem hún hafði ávallt verið að gera ólaunað. DÍana hafði náð að fara í lðnskólann og klárað ígildi grunnskólaprófs og í kjölfarið klárað ritaraskólann. Hún hafði líka lokið stúdentsprófi frá FÁ og dúxað.

„Ég hafði klárað Ráðgjafaskólann og farið á einhver námskeið og geðlæknaþing sem ég var hvött til að sækja,“ segir hún. „Í raun og veru var ég eins og smíðanemi hjá meistara. Ég var að læra allt sem lærlingur í gegnum handleiðslu inni á Teigi. Síðar opnaði ég eigin stofu og rak hana meðfram minni vinnu og uppgötvaði í starfsferlinu að ég var alltaf bara með þyngslin og sorgina. Ég var tilbúin að takast á við þungann með fólki og fann hjá mér kollun til þess en fann að mig langaði að vikka út tjaldhælana og ná til fleiri, ekki bara folks með fiknisjúkdóma eða aðstandenda þeirra. Mig langaði að ná til annars fólks sem líka væru að glíma við einhvers konar vanda. Auk þess langaði mig að taka þátt í gleði. Vegna þess að ég var trúuð og fannst þetta allt vera kollun frá Guði vildi ég fara í guðfræði en ég gaf mér engan tíma í það. Var heldur ekki alveg viss um að ég gæti það. Var ekki viss um að heilinn væri alveg í lagi.“

DÍana hóf um þetta leyti störf í Foreldrahúsi og hafði á Teigi uppgötvað hvað fagleg handleiðsla skipti miklu máli. Hún skildi ekkert í því að engin handleiðsla fór fram þar og eins sá hún að talsvert vantaði á að hún væri veitt annars staðar í kerfinu. Þörfin fyrir aðstoð við fagfólkið var ekki síður brýn að hennar mati.

„Fagfólkið sem sinnir fólki í vanda getur verið alls konar og með mismunandi grunn og ekki allir í stakk búnir til að takast á við afleiðingar af áföllum annarra (e.secondary trauma). Ég ákvað því að fara út til Arizona og læra hjá Piu Melody, sem er einstaklega fær í meðvirknifræðum. Á síðasta deginum mínum þarna úti buðu vinir mínir mér með sér til Mexikó. Við ætluðum að keyra þangað og eiga stund í sjónum. Við áttum frábæran dag í Mexíkó og báðum Guð um englavernd á leiðinni til baka en í miðri eyðimörkinni lentum við í slysi. Billinn rúllaði út í eyðimörkina og ég hélt að við myndum öll deyja þarna en það var ekki áætlun Guðs. Fyrir hans mildi kom þarna að fjöldi folks og okkur var bjargað. Ég kom heim en var í henglum eftir þetta. Komst ekki sjálf í sturtu og var sagt af læknum að sennilega endaði þetta með varanlegri örorku. Fyrst komst ég ekki á lappir en þegar það tókst fór ég að reyna að vinna en gat það ekki. Þá gafst rými til að fara í námið og ég skellti mér í guðfræði og gat fylgt kollun minni eftir.“

Eins og sniðin í starfið

Líklega geta flestir tekið undir að afrek þessarar konu eru mörg og stór og hún er hvergi nærri hætt. BA-prófið tók DÍana á mun styttri tíma en flestir og bætti við sig tveimur meistaragráðum og tveimur þlómum. Nú er doktorsritgerðinni lokið, en hún fjallar um mikilvægi handleiðslu, og doktorsvörnin verður á næstunni. Tafir urðu á doktorsverkefni Díönu þegar hún ákvað að sinna frænda sínum sem var veikur af krabbameini en það var eftir andlát hans sem hún sá auglýsta stöðu sjúkrahúsprests.

„Mér fannst bara að öll reynsla mín og vegferð fram að þessu hefðu leitt að þessu augnabliki. Ég leit bara til himins og sagði: „Vá, ég skil núna hvað þú meintir með þessu.“ Og ég sótti um og fékk stöðuna. Í dag hef ég sinnt þessu í rúmlega fimm ár og finnst eins og ég hafi verið sniðin í þetta starf. Ég upplifi mig aldrei eina í þessu starfi. Guð er alltaf við hliðina á mér. Ég hef tekist á við flestallar þær kringumstæður sem geta komið upp í lífi folks og bið Guð á hverjum degi að leiða mig og gefa mér það sem þarf til að vera verkfæri hans og fylla mig heilögum anda svo ég sé hæf í þetta. Í raun er engin manneskja hæf í þetta en ég sinni því af öllum þeim mætti sem mér er gefinn dag hvern.“

DÍana er í hálfu starfi sjúkrahúsprests og í hálfu starfi í stuðnings- og ráðgjafateymi spítalans og heldur þar utan um starfsfólk sjúkrahússins. Nú er hún formaður þessa teymis.

En hvað hefðir þú þurft þegar þú varst barn á götunni til að komast þá út úr þeim slæmu aðstæðum? „Hreinan kærleika,“ segir hún með áherslu. „Og hvað meina ég með því? Manneskjur sem ekki eru bara á klukkunni eða í vinnunni og nenna þessu varla. Barn skynjar þetta, ég skynjaði þetta. Öll árin sem ég var inni á unglingaheimilum og að hitta sálfræðinga og aðra sem tilheyrðu einhverjum batteríum skynjaði ég hvort fólk var þarna af heilum hug eða var bara í vinnunni. Sum höfðu líka eitthvert „hidden agenda“ eða falinn ásetning. Þau vildu fá eins konar viðurkenningu fyrir að hjálpa einhverjum vesalingi og sumir höfðu kynferðislegan áhuga á manni. Þegar það er staðan er það staðfesting á að unglingurinn eða barnið getur ekki treyst neinum. En þegar ég hitti fólk með hreint hjartalag og raunverulegan kærleika snerti það við mér, eins og þegar ég hitti manninn sem var að skera graflaxinn á ristaða brauðið. Það fólk skapaði grunninn að því hjá mér að ég sá að til var gott fólk og hægt var að treysta einhverjum. Ég tel líka alranga aðferð að sigta börnin út þegar þau sýna áhættuhegðun. Einangra þau sem vandann og leitast við að greina hjá þeim raskanir eða sjúkdóma. Það kann að vera að greining eða sjúkdómur sé undirrótin en það kann einnig að vera að vandinn liggir hjá foreldrum, heimilisástandi eða í umhverfi barnsins. Það þarf því að rýna í þær aðstæður áður. Ef þar er allt eins og það á að vera þá er það frábært, við búin að útiloka þá breytu og getum þá horft til barnsins. En þar sem við gerum það ekki getur verið að okkur yfirsjáist þau heimili sem þarfnast hjálpar,“ segir DÍana að lokum.



Texti: Steingerður Steinarsdóttir

Einstaklingurinn í fyrirrúmi

Áð gegna hlutverki í samfélaginu er öllum mikilvægt. Hins vegar koma tímabil í lífi margra þegar heilsan brestur og viðkomandi þarf að stíga til hliðar og endurmeta stöðu sína. Þá reynir á hæfni samfélagsins til að veita honum rými til að vinna sig til baka og finna sig aftur jafnt á vinnumarkaði sem í einkalífi. IPS, eða Individual Placement and Support, er endurhæfingarkerfi byggt á vísindalegri þekkingu, sniðið að þörfum hvers og eins og miðar að því að skila heilum og hæfum einstaklingum út í lífið aftur.

VIRK-starfsendurhæfingarsjóður er frumkvöðull þessarar stefnu hér á landi og á þeim árum sem VIRK hefur starfað hafa leitað þangað fjölmargir einstaklingar sem hafa fengið bót meina sinna og tekist að verða jafnhæfir eða hæfari en áður til að takast á við verkefni sín. Lagt er upp úr því að mæta fólki þar sem það er statt hverju sinni og vinna þverfaglega að því að byggja upp andlega jafnt sem líkamlega heilsu þess. Árið 2016 kom hingað til lands dr. Tom Burns, heidursprófessor við Oxford-háskóla, og talaði á ráðstefnu á vegum VIRK. Í ársriti VIRK árið 2017 birtist grein eftir prófessorinn þar sem hann fer yfir endurhæfingu einstaklinga sem glíma við geðræn vandamál.

Hann talar þar um rannsóknir og söfnun þekkingar á endurhæfingu í tengslum við breytta stefnu í geðheilbrigðismálum. Mjög fljótt hafi komið í ljós að starfsendurhæfing skipti miklu fyrir þá sem nutu hennar og góður árangur náðist í að byggja upp fólk og auka hæfni þess í starfi. En vinnumarkaðurinn var ekki jafntilbúinn að taka við þessum einstaklingum að endurhæfingu lokinni. Fyrirtækin mættu gjarnan bjóða fleiri valkosti á vinnumarkaði fyrir þá sem þurfa sveigjanlegan vinnutíma og jafnvel sveigjanlega vinnustöð en það fyrirkomulag hentar oft þeim sem snúa til starfa að loknu veikindaleyfi. Að vinna heima, eins og algengt var í Covid 19-faraldrinum, getur nefnilega leyst vanda mjög margra sem búa við skerta starfsgetu af einhverjum ástæðum. Vinnan væri þá ekki

bundin við tiltekinn tíma dags heldur verkefni sem skila þyrfti fyrir ákveðinn skiladag.

„Atvinna með stuðningi, sem notuð var fyrir einstaklinga með námsörðugleika, var innleidd um 1970 fyrir einstaklinga með geðræn vandamál og þróaðist síðan í það að verða einstaklingsmiðaður stuðningur til starfs eða „Individual Placement and Support (IPS)“, segir dr. Burns í greininni.

Byrja fljótt að leita að vinnu

Hann talar einnig talað um að í IPS sé logð áhersla á að byrja atvinnuleit fljótt og sýnt hefur verið fram á að aðferðin er árangursrík. „IPS-LITE er hins vegar aðlöguð IPS aðferð sem styttrir upphaflega íhlutun í níu mánuði og stuðning í vinnu í fjóra mánuði og eykur þar með afköst og skilvirkni. Niðurstöður slembrar samanburðarrannsóknar (RCT) á 123 einstaklingum sýndu að hún var jafn árangursrík og ætti því að vera arðbærari, þar sem fleiri njóta þjónustunnar.“ segir einnig í grein Burns.

Framúrstefnulegar aðferðir og áhugaverð framtíðarsýn

Þótt IPS hafi upphaflega verið þróað til að nýtast fólki sem glímur við skerta starfsgetu eða andleg veikindi að finna leið inn á vinnumarkaðinn aftur og starf við hæfi hafa hugmyndafærðin og aðferðirnar verið víkkaðar út og notaðar til að styðja margvíslega og ólíka hópa víða um heim. Meðal annars má nefna fyrrum hermenn að ná sér af áfallastreitu, fólk sem glímur við kulnun, manneskjur að ná sér eftir langvarandi alvarleg veikindi og einstaklinga í bata frá fíknisjúkdómum.

IPS gengur út að tryggja að fólk taki fljótt þátt í samfélaginu aftur sem fullgildir meðlimir í því, samhliða vandaðri endurhæfingarstarfsemi þar sem tekið er á sértækum vanda hvers og eins og hann byggður upp líkamlega jafnt sem andlega.

Að baki hverjum og einum er teymi og er hlutverk þeirra m.a. að finna starf fyrir einstaklinginn. Atvinnuráðgjafar leita uppi áhugasama vinnuveitendur, fá þá í samstarf og rækta tengslin við þá. IPS-rannsóknir hafa nú verið stundaðar í mörgum löndum í nægilega langan tíma til að ljóst sé að niðurstöður þeirra eru stöðugar og benda eindregið til að þátttaka á vinnumarkaði skili einstaklingnum árangri og aukinni vellíðan, vinnuveitendum góðum starfskröftum og samfélaginu verðmætum þjófélagsþegnum.

Atvinna forspárþáttur hvað varðar edrúmennsku

Meðal þeirra sem sýnt hefur verið fram á að geti notið góðs af aðferðum IPS er fólk sem glímur við fíknivanda. Oft myndast gat í ferilskrá fólks vegna þess vanda og það kann að vekja grunsemdir hjá atvinnurekendum þegar fólk sækir um starf. Fordómar og skilningsleysi á aðstæðum fólks sem glímur við fíknisjúkdóma geta einnig ráðið þar miklu. Þá er mikilvægt að hafa aðgang að starfsendurhæfingu og fá í gegnum hana tækifæri til að vinna að lausn. Að fá vinnu og komast aftur út á vinnumarkaðinn hefur, samkvæmt rannsóknum, forspárgildi um langvarandi árangur meðferðar.

Þeir hafa sem hafa fasta vinnu virðast einnig hafa meiri möguleika á að byggja upp sjálfstætt og ánægjuríkt líf. Sjálfsöryggi þeirra eykst, sjálfsmyndin batnar og þeir fara að lita á sig sem fullgilda þegna í samfélaginu. Atvinnunni fylgja einnig aukin félagsleg tengsl og möguleikar á menntun eða endurmenntun. Inntökuviðmið VIRK fyrir einstaklinga með fíknivanda eru metin út frá hverjum einstaklingi fyrir sig. Þá er horft til stöðugleika í edrúmennsku og líðanar einstaklings. Einstaklingur verður þó sem áður að uppfylla önnur viðmið VIRK um rétt til þjónustu.

Við skrif þessarar greinar var stuðst við fjölmargar greinar á heimasíðu VIRK, í ársriti VIRK, auk upplýsinga af heimasíðu landlækniseimbættisins og erlendra greina á Netinu.

Ósigurinn ekki heppilegur

Tryggvi K. Magnússon er forstöðumaður áfanga- og stuðningsheimila Samhjalpar og vinnur daglega með fólki sem leitar leiðar til að ná langvarandi bata við fíknisjúkdómum. Hann hefur margþætta og mikilvæga reynslu af því að styðja fólk fyrstu skrefin aftur á vinnumarkaði. Við spurðum hann um gildi IPS, eða Individual Placement and Support. Hann kvadst ekki þekkja til þess hugtaks en þekkir vel gildi þess að taka tillit til þarfa einstaklingsins við hvert og eitt skref sem hann stígur út í lífið aftur.

Hverju skiptir það, að þínu mati, fyrir einstaklinga að komast sem fyrst í vinnu eftir að meðferð við fíkn lýkur?

„Það þarf að meta hæfnina fyrst með því að tala við einstaklinginn og komast að því hvað hann treystir sér til að gera. Ef viðkomandi telur sig geta farið að vinna er vissulega best í stöðunni fyrir fólk sem hefur heilsu til að vinna því það eykur sjálfstraust, er valdeflandi og gefur fjárhagslegt öryggi og auknið sjálfstæði. En það er mjög mikilvægt að þetta mat fari fram því ef viðkomandi fer í vinnu áður en hann er í raun fær um það endar það með ósigri. Þegar þú hefur verið ánetjaður fíkn í langan tíma ertu alltaf að tapa og það er því mjög erfitt að taka ósigrinum.“

Hvernig finnst þér fólki sem getur unnið ganga að fá vinnu?

„Þessi misserin gengur það þokkalega,“ segir hann.

Er framboð á atvinnu fyrir þá sem þurfa stuðning eða sveigjanleika?

„Nei, vinnumarkaðurinn er allt of ferkantaður hvað varðar það að mæta mismunandi þörfum. Það þarf að flokka fólk og ég nota



orðið flokka því ég finn ekki annað betra. Getur t.d. Siggí farið í fulla vinnu eða þarf hann hlutastarf? Eins gæti hann hugsanlega unnið fjarvinnu. Stundum vill einstaklingur vinna fulla vinnu og ég sé að hann hefur ekki burði til þess og þá þarf ég að taka þetta samtal. Ertu viss um að þetta sé það besta fyrir þig? Um daginn var ég til að mynda með skjólstæðing sem vildi leita til VIRK-starfsendurhæfingarsjóðs; við töludum saman og komumst í sameiningu að þeirri niðurstöðu að betra væri fyrir hann áður að vinna með geðheilsuteymi og leita svo til VIRK,“ segir Tryggvi að lokum.





Texti: Steingerður Steinarsdóttir

„Ég er að læra af yngri bræðrum mínum“

Nytjamaður Samhjalpar flutti nýlega úr Ármúlanum og upp í Hólagarði í Lóuhólum í Breiðholti. Markaðurinn hefur verið starfræktur í rúman áratug og er orðinn mikilvægur hluti af fjárflyun Samhjalpar. En á sama tíma er hann traustur hlekkur í keðju hringrásarhagkerfis sem Guðlaugur Þór Þórðarson umhverfisráðherra hefur áhuga á að treysta í sessi hér á landi. Við hittum aðstoðarmann Guðlaugs Þórs, Steinar Inga Kolbeins, á Nytjamaðaði Samhjalpar og spurðum hann nánar út í vinnu ráðuneytisins á þessu sviði.

Hringrásarhagkerfi er mjög lýsandi orð og flestir sjá fyrir sér að þar sé um að ræða efnahagskerfi þar sem hlutir ganga manna á milli eða í endurnýjun lifdaga þar til þeir eru fullnýttir. Það er alls ekki fjarri lagi en á heimasíðu umhverfisráðuneytisins er eftirfarandi skilgreiningu að finna: „Hringrásarhagkerfið er hagkerfi þar sem leitast er við að koma í veg fyrir að auðlindir verði að úrgangi með áherslum sem tryggja að hægt sé að viðhalda verðmætum auðlinda eins lengi og mögulegt er. Markmiðið er að lágmarka auðlindanotkun og þar með úrgangsmýndun. Hugmyndafræði hringrásarhagkerfisins er nokkuð margþætt og nær einnig til þess að endurmeta og endurskilgreina lifsgæði. Helstu aðgerðir sem tryggja að auðlindum sé haldið í hagkerfinu eru að deila, gera við, endurnota, endurframleiða og endurvinnna.“

„En Steinar Ingi Kolbeins, er hringrásarhagkerfið eitthvað sem þið hafið áhuga á í umhverfisráðuneytinu og hyggist þið stuðla að aukinni endurnýtingu?“
„Guðlaugur Þór setti starfshóp til að skoða þessi mál vegna þess að við



Íslendingar erum mjög góðir í mörgu er snýr að sjálfbærni, til dæmis eru 90% orkunnar sem nýtt er í landinu græn, en þegar kemur að hringrásarhagkerfinu



skulum við segja að það séu veruleg sóknarfæri. Við erum á svipuðum stað og löndin sem við berum okkur helst saman við,“ segir hann. „Þetta snýst um



að taka allt hagkerfið og umbreyta því í grænt og sjálfbært ferli. Aðeins um það bil 10% hagkerfisins eru í einhvers konar hringrásarferli. Það þýðir að 90% eru enn í línulegu ferli. Þór Sigfússon, sem stýrir hópnum, stofnaði sjávarklasann til að stuðla að auknu samstarfi og betri nýtingu

á aflanum í sjávarútvegi og við erum komin einna lengst þar.

Starfshópnum er ætlað að finna auðveld sóknarfæri í hringrásarhagkerfis-málunum. Hann sá strax að í endurnýtingu á nytjahlutum og fötum værum við komin hvað lengst og þar koma helst við sögu staðir eins og Nytjamaður Samhjalpar og aðrir sambærilegir. Margir spá því að þriðjungur af markaðnum verði einhvers konar endurvinnslu- og endurnýtingarverslun á því sviði. Málefni úrvinnslusjóðs og endurvinnslu á rusli þurfa hins vegar meiri og betri skoðunar við.“

Kaupir þú sjálfur föt á nytjamörkuðum?

„Ég er að temja mér þetta,“ segir hann svoltið saktitinn á svip. „Ég er að læra af



þeim sem yngri eru. Litlu bræður mínir eru komnir mun lengra í þessu en ég. Það var gaman að á ferðalagi okkar um Danmörku um daginn voru þeir báðir búnir að þefa uppí einhverjar „thrift stores“ og vildu fara þangað. Maður fær svoltið sjokk fyrst þegar komið er inn ef maður er ekki vanur að versla í svona búðum. Það er svo ofboðslega mikið af fötum og ótrúlega margt fólk að hræra í þessu en svo kemst þetta upp í vana.

Þetta er mjög vinsælt hjá yngri krökkunum og þau kunna á markaðina og að setja saman margvísleg og ótrúlega skemmtileg „look“. Ég þarf að reyna að læra af þeim hvað þetta varðar. Annars verðum við öll að leggja okkur fram og læra nýja hætti og síði. Það er auðvitað algjört rugl að kaupa ótal bómmullarbolli sem allir eru innfluttir í massavís og kolefnissporið rýkur upp úr öllu valdi.“

„Finnst þér við Íslendingar kaupa of mikið af fötum?“

„Já, örugglega gerum við það,“ segir hann. „Neyslan hér, eins og annars staðar á Vesturlöndum, er mjög mikil. Ég er hins vegar þannig forritaður að ég er ekki mjög hrifinn af að banna fólk að gera hluti. Ég vil frekar fræða og finna leiðir til að gera það aðlaðandi fyrir það að gera betur á eigin forsendum. Bönn held ég að séu aldrei leiðin. Ég held hins vegar að mjög margt muni breytast á næstu tíu til tuttugu árum. Í fyrri var gerð risastór rannsókn á viðhorfum kynslóða. Í ljós kom að þær tvær kynslóðir sem eiga hvað mest sameiginlegt hvað varðar nýtni, þ.e. að nýta út úr, bæta og breyta, eru elsta og yngsta kynslóðin, fólk sem í dag er komið yfir áttætt og yngri en títugt. Eftir tíu ár verður yngsta kynslóðin orðin ráðandi á neyslumarkaði og þá segir það sig sjálf að með nýjum hugmyndum muni eftirspurn eftir notuðum hlutum aukast.“

Steinar Ingi er því hjartssýnn á framtíðina en hann bætir líka við hlējandi að þegar hann tók við starfi aðstoðarmanns ráðherra hafi hann farið í Kringluna til að kaupa sér skyrtur og peysur. Vinir hans hafi strítt honum og spurt hvort hann væri að kaupa sér trúverðugleikann eða einkennishúning embættismanna. Nú bregður hins vegar svo við að hann finnur bæði jakka, hettupeysu og peysu sem honum list á og fer með heim og jakkinn er einmitt í lit trúverðugleikans og traustsins, eða blár.



Málarameistarar ehf.
 MEBA-Magnús E. Baldvinsson ehf.
 Meðferðarheimilið Blær ehf
 Memus slf.
 Miðás ehf.
 Miðvík byggingafélag ehf.
 Mika ehf
 Misty ehf.
 Míttra ehf.
 Múr og menn ehf
 Múrarameistarafélag Reykjavíkur
 Mýflug hf.
 Nafn kaupanda
 Nautica ehf
 Nesfiskur ehf
 Nesskip hf.
 Nethamar ehf.
 Nínukot ehf
 Nordic Office Architecture
 Norðanfiskur ehf.
 NORÐNORÐVESTUR ehf.
 Olíudreifing ehf.
 Opnar dyr ehf.
 Orka ehf
 Ósal ehf
 Óskatré ehf
 Óskirnar þjár ehf.
 pingpong.is
 Pixel ehf
 Pizza King ehf
 PKP eignarhaldsfélag ehf
 Plastco ehf.
 Proforma ehf.
 Punktur ehf
 Pylsuvagninn Selfossi ehf
 Pökkun og flutningar ehf
 RádióRaf ehf.
 Rafeindameistarinn ehf
 Rafgeisli ehf.
 Rafholt ehf
 Rafkraft ehf
 Rafmennt
 Rafsetning ehf.
 Rafskoðun ehf
 Raftákn ehf.
 Raftíðni ehf
 Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf
 Ráðið ehf
 Ránarslóð ehf
 Regnbogalitir ehf. co Hrólfur

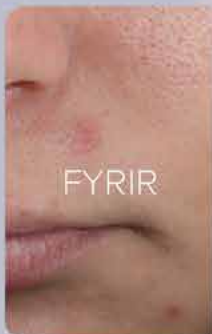
Reikningshald og skattskil ehf.
 Reykholahreppur
 Reykhúsið Reykhólar ehf.
 Rétt sprautun ehf.
 Réttingaverkstæði Jóa ehf.
 Rima Apótek ehf
 Rjómabúið Erpsstöðum ehf
 Rými ehf - tækniþjónusta
 S.G múrverk ehf
 Samherji Ísland ehf.
 Samskipti ehf.
 Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi (SFS)
 Samvirkni ehf
 Senator ehf.
 Sendibílar Reykjavíkur ehf.
 Sending ehf
 SHV pípuþjónusta ehf
 SIAL ehf
 SIGN ehf.
 Sigurás hf
 Sigurður Á. Kristinsson slf.
 Silfurtungl ehf.
 SJ Tréverk ehf.
 Sjómannafélag Ólafsfjarðar
 Sjómannasamband Íslands
 SK ehf.
 Skerpa renniverkstæði ehf
 Skil slf
 Skolphreinsun Ásgeirs sf.
 Skorri ehf.
 Skrifstofuvörur
 Smiðjukot ehf.
 Sorpeyðingarstöð Suðurnesja sf.
 Sportvörur
 Steinull hf.
 Stilling hf
 Straumblik ehf
 Strengingur ehf
 Stuðlabandið sf.
 Suðurverk hf.
 Sundstundir ehf
 Suzuki á Íslandi
 Sæfell hf
 Sæluhús Akureyri ehf
 Sæport ehf
 Söngskólinn í Reykjavík
 Tambi ehf.
 Tannlæknaþjónustan slf.
 T-bókhald slf.
 Teiknistofan Tröð ehf

Teitur Jónasson ehf
 Tempra ehf.
 Tennishöllin í Kópavogi
 Terra Export ehf
 Thailenska eldhúsið ehf.
 Tick Cad ehf.
 Tíu fingur ehf.
 Tjarnarskóli ehf
 Tjöld ehf
 Toppmúr múrviðgerðarþjónusta ehf.
 Trésmiðjan Rein ehf
 Túnþökuþjónustan ehf
 Tækniþjónusta Ragnars G.G ehf
 Tærgesen ehf.
 Tösku- og hanskabúðin ehf.
 Ugla útgáfa ehf.
 Útfararstofa Íslands ehf.
 Útgerðafélagið Frigg ehf
 Útlitshönnun ehf
 VAL-ÁS ehf.
 Vatnsverk-Guðjón og Árni ehf
 Velmerkt ehf.
 Verkfræðistofan VIK ehf
 Verkfræðiþjónusta GGP slf.
 Verkfæri ehf
 Verkfæring ehf
 Vernd - fangahjálpar
 Versus, bílaréttingar og sprautun ehf.
 Vestri ehf.
 Vetrarsól ehf
 Vélaleigan Bliki ehf
 Vélsmiðja Sandgerðis ehf
 Vélsmiðjan Ásverk ehf
 Vilhjálmsson sf
 Víkurós ehf
 Víkurraf ehf.
 Vísir hf.
 Vísir, fél skipstjórnarma Suðurn
 VK verkfræðistofa ehf.
 VOOT BEITA ehf.
 VSB-verkfræðistofa ehf.
 Vökvatengi ehf
 Vörubíll Þ.B. ehf
 Vörukaup ehf.
 www.bokin.is
 Þakmálun ehf.
 Þekjandi ehf.
 Þjónustustofan ehf.
 Ökuskóli Austfjarða ehf
 Öryggisgirðingar ehf

NIVEA

NÝTT

SJÁANLEGA BETRI HÚÐ Á AÐEINS 7 DÖGUM*



*Árangur getur verið einstaklingsbundinn.