



# Samhjálp

37. árgangur - 1. tölublað 2020



## Þráði ekkert meira en að ná bata

Guðrún Ída Ragnarsdóttir fjallar í ítarlegu viðtali um áfallasögu sína og það hvernig hún náði bata eftir að hafa dvalið í Hlaðgerðarkoti í meðferð.



# Samhjálp

óskar öllum velunnurum  
gleðilegra páska  
og Guðs blessunar.

# EFNISYFIRLIT

**6** Guðrún Ída Ragnarsdóttir féll djúpt í neyslu fíkniefna á unglingsaldri en náði bata eftir sex mánaða meðferð í Hlaðgerðarkoti árið 2011. Hún var þá um tvítugt en í viðtali við Samhjálparblaðið fjallar hún um fyrstu skrefin og lífið í bataferlinu.

**12** Sindri Snæsson, fíkniráðgjafi í Hlaðgerðarkoti, fjallar í viðtali um breytta neysluhegðun fíkla og þær breytingar sem hafa orðið á meðferðarstarfi á undanförunum árum.

**16** Jón Þór Kvaran, meðferðarfulltrúi í fangelsinu á Litla-Hrauni, segir frá starfinu á meðferðargangi fangelsisins. Hann segir að flestir þeir sem dæmdir eru til afplánunar eigi við vímuefnavanda að stríða og þyrftu ef til vill á öðrum úrræðum að halda en fangelsisvist.

**24** Fjallað er um góð ráð til að takast á við fjármálafjallið sem margir þurfa að klífa eftir að hafa lokið meðferð og náð bata.

**28** Undirbúningur er hafinn hjá Samhjálp að Reykjavíkummarþoni Íslandsbanka, hvar þátttakendum gefst færi á að hlaupa til styrktar samtökunum.

Í þessu tölublaði er einnig að finna greinar eftir Hafliða Kristinsson, fjölskylduráðgjafa, og Tryggva Magnússon, umsjónarmann áfangaheimila Samhjálp, myndasiður af viðburðum, viðtal við styrktaraðila, auk annarra fréttu úr starfi Samhjálp.



Útgefandi: **Samhjálp**

Ritstjóri: **Gísli Freyr Valdórsson**

Ljósmyndir: **Eggert Jóhannesson og fl.**

Auglýsingaöflun: **Samhjálp**

Útgáfustjóri: **Anna María McCrann**

Ábyrgðarmaður: **Valdimar Þór Svavarsson**

Hönnun og umbrot: **Samskipti**

#### Skrifstofa Samhjalpar

Hlíðasmára 14 – 201 Kópavogur

Sími: 561 1000

Netfang: [samhjalp@samhjalp.is](mailto:samhjalp@samhjalp.is)

Heimasíða: [www.samhjalp.is](http://www.samhjalp.is)

*Ef þú ert með hugmynd að efni í blaðið eða vilt senda inn grein eða ljósmynd, hafðu þá samband með því að senda póst á netfangið [fjaroflun@samhjalp.is](mailto:fjaroflun@samhjalp.is)*

Skrifstofa Samhjalpar er opin alla virka daga frá kl. 10:00 - 15:00.



## Langar bara að lifa eins og aðrir

Umræða um fátækt á Íslandi skýtur öðru hverju upp kollinum með mismiklum áhrifum á samfélagið. Um leið og talað er um fátækt vakna spurningar um hvernig eigi að mæla hana. Í þeirri umræðu koma launatölur gjarnan til sögunnar og talað er um lágtekjumörk, sem áður kölluðust fátæktarmörk. Það eru laun sem eru 60% lægri en miðgildi launa í landinu yfir ákveðið tímabil.

Í dag er orðið „sárafátækt“ talsvert notað þegar rætt er um þá sem standa verst þegar kemur að efnislegum gæðum. Á síðustu árum hefur skilgreiningin á fátækt færst frá tali um krónur og aura yfir í möguleika fólks til þess að vera þátttakendur í því samfélagi sem það býr í. Þá er ekki spurt að því hvort fólk hafi 1.000 krónum meira eða minna en mælanleg lágtekjumörk, heldur einfaldlega hvort það geti notið sambærilegra lífsgæða og almenningur gerir: Býr það í landi þar sem það getur einfaldlega lifað eins og flestir aðrir?

Þetta viðmið á efnislegum gæðum færir umræðuna á svæði sem gerir okkur auðveldara að setja okkur í spor annarra þegar kemur að umræðunni um fátækt. Flestir geta verið sammála um að það sé alvarlegt ástand ef ekki eru til peningar til þess að fara til tannlæknis, reka bíl, geta greitt af húsnæði, eiga fyrir mat, hafa efni á að kaupa vetrarflikur á börnin sín eða haldið upp á afmæli þeirra svo eitthvað sé nefnt. Það má ljóst vera að flestir þeirra sem leita til Samhjalpar búa við þær aðstæður að þeir geta

alls ekki lifað eins og aðrir á Íslandi – búa við sárafátækt.

Velferðarvaktin sem stofnuð var af stjórnvöldum í kjölfar efnahagshrunsins árið 2008 hefur meðal annars haft það hlutverk að huga að velferð efnaminni fjölskyldna, afla upplýsinga um sárafátækt og koma með tillögur til þess að draga úr henni. Í skýrslu sem nefndin gaf út árið 2018 var sérstaklega vikið að stöðu utangarðsfólks, þeirra sem standa verst í þjóðfélaginu þegar kemur að fátækt og félagslegri einangrun. Tillögur voru lagðar fram um hvað mikilvægast væri að gera til þess að bæta stöðu þessa hóps. Tillögurnar voru fjórar og í stuttu máli má segja að þær snúist um:

1. Betri aðstöðu fyrir fólk til þess að hafa samastað yfir daginn
2. Bætt aðgengi að vímuefnamedferð og styttingu biðlista
3. Að koma upp fleiri áfangaheimilum
4. Að útvega atvinnutækifæri, svokallaða lágþröskuldavinnu

Allt eru þetta atriði sem Samhjálp stuðlar að og hefur safnað hátt í 50 ára reynslu við að sinna fátækum á Íslandi. Með því að styðja við starf Samhjalpar ert þú, lesandi góður, að leggja þitt á vogarskálarnar til þess að fjölga þeim sem langar bara að lifa eins og aðrir.

*Valdimar Þór Svavarsson,  
framkvæmdastjóri Samhjalpar.*

# Starfsemi Samhjalpar

**Markmið Samhjalpar** er að veita bjargir þeim einstaklingum sem halloka hafa farið í lífinu, vegna sjúkdóma, fátæktar eða annarra samfélagslegra vandamála, og með því stuðla að velferð og sjálfsbjörg þeirra. Hjalparstarf Samhjalpar á sér 46 ára sögu og allan þann tíma hafa samtökin staðið vaktina fyrir þá sem minna mega sín eða glíma við áfengis- og vímuefnavanda.

**Skrifstofa Samhjalpar** er að Hlíðasmára 14 í Kópavogi. Þar er einnig starfrækt úthringiver til fjárflounar.

**Á vegum samtakanna** eru rekin ýmis úrræði og ber fyrst að nefna meðferðarheimilið Hlaðgerðarkot í Mosfellsdal. Þar er aðstaða fyrir 30 einstaklinga í meðferð hverju sinni, en að jafnaði er fjöldi manns á biðlista. Fjölmargin einstaklingar hafa farið í gegnum áfengis- og vímuefna meðferð í Hlaðgerðarkoti með góðum árangri. Um helmingur þeirra sem koma í meðferð þar eru á aldrinum 18 til 39 ára. Ásókn eftir að komast í meðferð í Hlaðgerðarkoti hefur aukist á liðnum árum og biðlisti lengist með hverju ári.

**Samtökin reka** einnig eftirmeðferðar- og áfangaheimilin Spor og Brú, sem og stuðningsheimili að Miklubraut 18 og Áfanga- og stuðningsheimilið að Nýbýlavegi 30 Kópavogi. Að staðaldri eru 80 manns í langtíma úrræðum hjá Samhjalp á hverjum sólarhring.

**Áfangaheimilið Spor** er ætlað körlum. Áfangaheimilið er ætlað þeim sem eru nýkomnir úr langtíma áfengis- og vímuefna meðferð og eiga ekki í önnur

hús að venda. Strangar kröfur eru gerðar til umsækjenda varðandi þátttöku í eftirmeðferðarstarfi. Boðið er upp á fundi og einkaviðtöl miðað við þarfir hvers og eins.

**Á áfangaheimilinu Brú** eru 19 einstaklingsíbúðir. Til þess að komast að á Brú þurfa umsækjendur að hafa lokið meðferð í Hlaðgerðarkoti eða öðrum meðferðarúrræðum. Almenna reglan er sú að einstaklingar sem eru nýkomnir úr áfengis- og vímuefna meðferð dvelji á áfangaheimilinu Spori fyrstu mánuðina. Allajafna eru einstaklingar sem eru nýkomnir úr meðferð ekki innritaðir beint á Brú. Þeir sem dvelja á Brú þurfa að sækja um nám, vinnu eða nýta sér stuðningsnet sem í boði eru. Markmið þeirrar félagslegu aðhlyningar sem veitt er á áfangaheimilinu er að gera skjólstaðingum kleift að temja sér nýja lífshætti og varanlegt bindindi á eigin ábyrgð. Íbúum er skylt að sækja AA fundi og þá fundi og viðtöl sem eru á vegum Samhjalpar. Samanlagður dvalartími í áfangahúsum Samhjalpar eru tvö ár. Mikilvægt er fyrir íbúa að huga tímanlega að framtíðarlausn á húsnæðismálum sínum.

**Stuðningsheimilið að Miklubraut 18** er rekið í samvinnu við Velferðarsvið Reykjavíkur og er heimili fyrir heimilislausa Reykvikinga. Þar er pláss fyrir átta einstaklinga og hefur hver sitt eigið herbergi, fyrir utan einn sem hefur til umráða litla einstaklingsíbúð. Önnur aðstaða er sameiginleg. Heimilið er svokallað áfangaheimili, en með miklum stuðningi. Heimilismenn eru í virku sambandi við félagsráðgjafa á vegum borgarinnar. Ásamt því á yfirmaður reglulega fundi og einkaviðtöl við heimilismenn. Markmiðið

með heimilinu er að styðja þá einstaklinga sem ekki hafa náð bata eftir hefðbundnum meðferðarúrræðum.

**Áfanga- og stuðningsheimilið að Nýbýlavegi 30** í Kópavogi er rekið fyrir velferðarsvið Kópavogs og er kynjaskipt. Þar er pláss fyrir átta einstaklinga og hefur hver sitt eigið herbergi. Önnur aðstaða er sameiginleg. Heimilismenn eru í virku sambandi við félagsráðgjafa á vegum Kópavogsbæjar. Ásamt því á yfirmaður og starfsmenn heimilisins reglulega fundi og einkaviðtöl við heimilismenn. Markmiðið með heimilinu er að styðja einstaklingana til að ná tökum á lífi sínu og komast aftur út í daglegt líf.

**Umsjónarmenn áfanga- og stuðningsheimila** eru: Ragnheiður Björg Svavarsdóttir fyrir Spor (afangaheimili@samhjalp.is), Karl Viðar Pétursson fyrir Brú (bru@samhjalp.is) og Tryggvi Magnússon fyrir stuðningsheimilin að Miklubraut 18 og Nýbýlavegi 30 (studningsheimili@samhjalp.is).

**Kaffistofa Samhjalpar** er í Borgartúni 1a. Þar er boðið upp á morgunkaffi, meðlæti og heita máltíð í hádeginu alla daga ársins, þ.m.t. um helgar og helgidaga. Þjónustan er í boði fyrir fátæka, heimilislausa og aðra þá sem þurfa á aðstoð að halda.

**Markaður Samhjalpar** er í Ármúla 11. Markaðurinn er stór liður í fjárfloun fyrir starf Samhjalpar. Hann er opin alla virka daga kl. 11-18 og laugardaga kl. 13-15. Tekið er á móti gjöfum á sama tíma. Hægt er að hringja í síma 842-2030 fyrir nánari upplýsingar.

## Þjónustuúrræði

### Skrifstofa Samhjalpar

Hlíðasmára 14, 201 Kópavogi  
Sími: 561 1000  
Netfang: samhjalp@samhjalp.is  
Opíð: 10 - 15 virka daga

### Markaður Samhjalpar

Ármúla 11, 108 Reykjavík  
Verkefnastjóri: **Helga Pálsdóttir**  
Sími: 842 2030  
Netfang: markadur@samhjalp.is  
Opíð: Virka daga 11 - 18 og laugardaga 13 - 15

### Hlaðgerðarkot Mosfellsdal

Forstöðumaður: **Helga Lind Pálsdóttir**  
Sími: 566 6148 (símsvari)  
Netfang: hladgerdarkot@samhjalp.is

### Áfangaheimilið Brú

Höfðabakka 1, 110 Reykjavík  
Umsjónarmaður: **Karl Viðar Pétursson**  
Netfang: bru@samhjalp.is

### Áfangaheimilið Spor

Umsjónarmaður: **Ragnheiður Björg Svavarsdóttir**  
Netfang: afangaheimili@samhjalp.is

### Stuðningsheimilið M18

Miklubraut 18, 105 Reykjavík  
Umsjónarmaður: **Tryggvi Magnússon**  
Sími: 561 1000  
Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

### Stuðningsheimilið Nýbýlavegi 30

Nýbýlavegur 30, 200 Kópavogur  
Umsjónarmaður: **Tryggvi Magnússon**  
S- 561 1000  
Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

### Kaffistofa Samhjalpar

Borgartúni 1A, 105 Reykjavík  
Verkefnastjóri: **Jóna Björg Howard**  
Sími: 561 1007  
Netfang: kaffistofa@samhjalp.is  
Opíð: Virka daga 10-14, helgar 11-14 & hátíðir 11-13

### Mataröflunarþjónustunúmer

sími 855 9936

“

Ég var alltaf litin  
hornauga, til dæmis af  
foreldrum skólasytkina  
minna sem vildu ekki  
að börnin þeirra væru  
í kringum mig. Mér var  
ekki boðið í afmæli hjá  
skólasytkinum mínum  
og þau komu ekki til mín.

---



# Vinnan fyrstu árin er vel þess virði

**Þrátt fyrir að vera aðeins á 29. aldursári á Guðrún Ída Ragnarsdóttir að baki áhugaverða reynslu. Á unglingsárum sínum féll hún djúpt í neyslu fíkniefna en náði bata eftir sex mánaða meðferð í Hlaðgerðarkoti árið 2011, þá tvítug. Hér á síðum Samhjálpblaðsins höfum við lesið margar sögur og frásagnir þeirra sem farið hafa halloka í lífinu eftir neyslu áfengis og fíkniefna en á einhverjum tímamarki náð bata. Það er aftur á móti ferlið sem tekur við eftir bata sem er ekki síður áhugavert að skoða.**

Neyslusaga Guðrúnar Ídu stóð yfir í tæpan áratug, frá því að hún var tólf ára gömul þar til hún náði bata um tvítugt. Hún ólst upp á Selfossi og neysla hennar þróaðist hratt eftir að hún hafði leitað í hina ýmsu vímugjafa. Eðli málsins samkvæmt var þetta tímabil ekki sársakalaust; hún fór sem unglingur í neyðarvistun á Stuðlum og síðar í langtímameðferð í Borgarfirði. Allt kom fyrir ekki og neysla hennar hélt áfram. Árið 2009 missti Guðrún Ída föður sinn, sem hafði um árabil glímt við alkóhólisma, og á sama ári dóttur sína, sem fæddist fyrirburi sumarið 2009 og lést aðeins fjórum vikum síðar.

„Æska mín var að mörgu leyti erfið,“ segir Guðrún Ída þegar hún rifjar upp þennan tíma nú.

„Ég var alltaf litin hornauga, til dæmis af foreldrum skólasystkina minna sem vildu ekki að börnin þeirra væru í kringum mig. Mér var ekki boðið í afmæli hjá skólasystkinum mínum og þau komu ekki til mín. Fólk vissi að pabbi væri í neyslu og hafði því varann á gagnvart mér líka. Þess utan var ég með ADHD. Örlög mín voru

einhvern veginn óhjákvæmilega þau að fara í neyslu, ég byrjaði ung að reykja og drekka og framhaldið segir sig nokkurn veginn sjálft. Það eru auðvitað til betri leiðir í dag til að eiga við börn með ADHD, en þegar ég horfi til baka er það fyrst og fremst ást og alúð sem skorti á þeim tíma. Allt fylgdi þetta mér í gegnum unglingsárin og að hluta til fyrstu árin eftir að ég náði bata.“

Guðrún Ída náði sem fyrr segir bata eftir að hafa dvalið í sex mánuði í meðferð í Hlaðgerðarkoti árið 2011. Hún hafði tíu sinnum farið í meðferð á Vogu áður, en alltaf endað aftur í neyslu, ýmist fljótlega eftir meðferð eða þá hætt í miðri meðferð í þeim tilgangi að leita aftur í neyslu.

„Í meðferðinni í Hlaðgerðarkoti lagði ég mikið á mig til þess að verða edrú, líf mitt þá snérist um það eitt að ná bata,“ segir Guðrún Ída.

„Ég hafði verið í mikilli neyslu á árunum á undan, var byrjuð að sprauta mig og nota hin ýmsu lyf, sem voru þó hætt að virka. Ég vildi með neyslunni bæla niður hver ég var og hvernig mér leið, en það var í raun hætt að virka. Eftir hverja neyslu var ég bara grenjandi og það var ekki það sem ég var

að falast eftir. Fyrst ég var byrjuð að upplifa sársaukann líka í neyslu var þessu í raun sjálfhætt. Það er þó auðveldara sagt en gert og við tók erfitt ferli við að ná bata.“

Móðir Guðrúnar Ídu hafði fram til þessa leyft henni að koma heim þrátt fyrir að hún væri í neyslu. Þar gat hún inni á milli borðað, sofið, farið í bað og fengið hrein föt. Það kom þó að því að móðir hennar lokaði á hana eftir að hafa sótt sér ráðgjöf. Guðrún Ída virti það og lét móður sína í friði, en var á sama tíma komin með nóg af þessum lífsstíl.

## Þráði bata

Guðrún Ída leitaði til hálfbróður síns og fékk að dvelja hjá honum og konu hans í tvær vikur áður en hún fór í meðferð. Þar gerði hún lítið annað en að horfa á sjónvarpið, enda máttlaus og að þrotum komin eftir langvarandi neyslu. Hún hafði til að mynda tvisvar verið endurlífuguð eftir að hafa tekið of stóran skammt.

Guðrún Ída var í slæmu ástandi þegar hún kom í meðferð í Hlaðgerðarkoti og um tíma var því velt upp hvort hún ætti frekar heima á spítala. Henni var illt í öllum



**„...ég gerði mér grein fyrir því að ég þyrfti að taka ábyrgð á mínum eigin fjármálum og þetta var það sem ég hafði. Ég var með sjö þúsund krónur í umslagi í hverri viku fyrir mat. Ég reyndi að borða hollan mat en gat ekki keypt mér neitt aukalega.**

líkamanum, lífrin var í slæmu ástandi, nýrun biluð, hún var með slæmt magasár og hjartað var illa farið eftir neyslu áráanna á undan.

„Ég þráði ekkert meira en að ná bata,“ segir Guðrún Ída.

„Annar möguleiki hefði verið að fara þá leið sem sumir fara, að halda áfram í neyslu. Ég hefði aldrei getað lifað þannig og hefði líklega látið lífið að lokum. Það var í rauninni ákveðinn dauði fyrir mig að verða edrú, mér fannst lífið vera búið og vissi að þetta væru leidarlok. Ég var búin að gera þetta allt áður, þ.e. fara í meðferð, reyna að biðja til Guðs og reyna að ná bata, en þarna vissi ég að ég hefði ekkert annað val en að klára þetta ferli.“

Hún byrjaði þó fljótt að sýna merki um bata og það var ljóst að meðferðin var að virka fyrir hana.

„Það gerðist með góðu aðhaldi og öflugum bænum,“ segir Guðrún Ída.

„Mér fannst ég vera sandkorn og fann hversu lítil ég var. Ég hélt þó áfram og vissi að ég þyrfti að fylgja ákveðinni dagskrá. Líf mitt hafði líka verið þannig að alltaf þegar ég var búin að vera edrú í smá tíma var vanlíðanin svo yfirþyrmandi að ég gat ekki meir og datt alltaf aftur í það. Stjórnendur í Hlaðgerðarkoti sáu að ég mætti á þá viðburði sem ég gat mætt á en sumu hafði ég ekki orku í að sinna. Þau sáu þó að ég var að reyna mitt besta og virtu það við mig. Svona var þetta í um sex vikur. Það komu alveg tímar í meðferðinni þar sem ég var við það að gefast upp og var í raun búin að taka ákvörðun um að detta aftur í það. En sem betur fer varð það aldrei raunin.“

*Hvað var það sem virkaði í þessari meðferð en ekki öllum hinum?*

„Það er fyrst og fremst Guði að þakka. Það kann að hljóma einkennilega fyrir marga, en þannig er það bara. Guð hefur gert stóra hluti í lífi mínu og ég sé ekki ástæðu til að gera lítið úr því,“ segir Guðrún Ída.

„Það yndislega við Hlaðgerðarkot er að þarna fær Guð að starfa og það skiptir miklu máli. Ég var ekki neitt, átti ekki neitt og hafði ekki að neinu að stefna. Það var ekkert eftir og ég vissi varla hver ég var. Það er mín skýring og minn vitnisburður, að Guð reisti mig við.“

Eftir rúma þrjá mánuði í meðferð upplifði Guðrún Ída fyrst þá tilfinningu að hún þyrfti aldrei að fá sér aftur. Sú tilfinning var að hennar sögn himnesk fyrir stelpu sem átti þessi neyslusögu að baki.

„Ég veit ekki af hverju, en ég gerði allt extra. Ef það voru bænastundir þá sat ég lengur, hlustaði á lofgjörðartónlist og gaf mér tíma,“ segir Guðrún Ída.



„Ég vissi að Guð vildi gera eitthvað í lífi mínu og ég sé í dag hversu miklu máli þetta skiptir. Ég áttaði mig á því að ég gæti aldrei lifað án hans. Þó svo að ég héldi að ég þyrfti aldrei að fá mér aftur var ég enn mjög veik. Þegar ég bar mig saman við edlilegt fólk var ég alltaf miklu neðar og miklu veikari. En ég sannfærði mig um að ég gæti farið í gegnum þetta jafnvel þó að það hafi verið mjög erfitt á köflum.“

### **Flótti frá raunveruleikanum**

Að lokinni meðferð í Hlaðgerðarkoti dvaldi Guðrún Ída á áfangaheimilinu Brú, sem rekið er af Samhjálp, í tvö ár. Á þeim tíma fór í hún í Grettistak, starfsendurhæfingu sem ætluð er til að gefa einstaklingum sem átt hafa við langvarandi og alvarlegan vímuefnavanda tækifæri til endurhæfingar eftir meðferð. Á sama tíma gaf Guðrún Ída sig alla að AA-starfi, sótti mikið fundi hjá AA samtökunum, hjálpaði þar til og gerðist styrktaraðili (e. sponsor) fyrir aðra sem voru að ljúka meðferð.

„Ég áttaði mig á því að það að hjálpa öðrum myndi líka hjálpa mér,“ segir Guðrún Ída.







Guðrún Ída er fædd árið 1991 og alin upp á Selfossi. Eins og fram kemur í viðtalinu byrjaði hún ung í neyslu en hefur nú lifað í bata í tæpan áratug.

„En þessi tími var líka erfiður. Ég tengi það, að fara úr meðferð yfir á áfangahæimili og af áfangahæimili yfir á venjulegt hæimili, við lítill áföll sem börn verða fyrir þegar þau flytja og skipta um skóla. Þetta voru stór skref, það var enginn að fylgjast með mér og ég stóð á eigin fótum. Ég fór í gegnum efasemdartíma, þar sem ég þurfti að hafa mig alla við til að viðhalda bataferlinu. Það má segja að það hafi tekið mig tvö ár eftir meðferð að ná því sem kalla má lágmarksjafnvægi, en ég var þó ekki hæf til að vinna eða sinna námi af heilum hug. Það var ekki fyrr en ég var búin að vera edrú í um fimm ár að ég var orðin tengd sjálfri mér aftur. Ég á stóra áfallasögu að baki og ég vissi stundum ekki af hverju mér leið illa og stundum þegar mér hefði átt að líða illa, þá fann ég ekki neitt. Tilfinningalífið var mjög brenglað eftir það sem á undan var gengið. Ég gerði mér þó grein fyrir þessari stöðu og þurfti að læra að takast á við hana.“

Guðrún Ída nefnir í gríni að hún hafi um tíma verið kölluð AA-stjarnan, þar sem hún sótti fundi hjá samtökunum mjög stíft og var þar allt í öllu um tíma. Það verður þó

ekki hjá því komist að spyrja hana hvort svo mikil virkni í AA-samtökunum hafi verið einhvers konar flótti frá raunveruleikanum, jafnvel leit í aðrar öfgar en neysluna?

„Það hefur pottþétt verið einhvers konar flótti frá raunveruleikanum, ég sé það í dag,“ segir Guðrún Ída.

„Ég er ekki þeirrar skoðunar nú að það sé nauðsynlegt að sækja tvo AA-fundi á dag. En ég fann þó á sama tíma að þetta var líka fíkn í góða líðan, ég fann að mér leið vel þegar ég var í AA og þegar ég var að gera eitthvað. Mér leið vel þegar ég var að hjálpa öðrum. Á sama tíma var ég líka að taka til í eigin fortíð og gera upp gamla hluti. Öll þurfum við að verja tíma okkar með einhverjum hætti og þarna taldi ég tíma mínum best varið á þessum tíma. Það breytist svo auðvitað eftir því sem bataferlið nær lengra.“

*Þú hefur væntanlega verið mikið í kringum fólk á þessum tíma, en varstu aldrei einmana?*

„Ég hitti auðvitað margt fólk á AA-fundum og ég var í góðu sambandi við

sponsorinn minn. Það skipti mig miklu máli og hún á stóran þátt í því að ég komst í gegnum þennan tíma,“ segir Guðrún Ída.

„En vissulega upplifði ég einmanaleika og stundum þyrmdi yfir mig, t.d. söknuður yfir því að hafa misst dóttur mína. En það er líka eðlilegt, maður er að koma út úr erfiðu tímabili og það tekur tíma að ná bata. Þetta er mikið lærdómsferli og maður þarf í raun að læra margt upp á nýtt, þar á meðal það að sjá hver maður er og hvað maður getur – líka í mannlegum samskiptum. Ég taldi mig ekki geta neitt áður en ég fór í Grettistakið. Þá uppgötvaði ég að ég gat miklu meira en ég hafði áður talið. En ég þurfti bænina og ég þurfti prógrammið í AA samtökunum. Þetta er mikil vinna fyrstu árin en hún er vel þess virði.“

Guðrún Ída vann að hluta til með Grettistakinu en segist aðspurð ekki mæla með því. Það sé nóg um að vera í átakinu og að þeir sem þar eru ættu frekar að nýta tímann til að stunda nám hafi þeir kost á því.



**Ég mundi alveg hvaðan ég var að koma og ég hafði ekki áhuga á því að fara þangað aftur. Þannig að ég fór í gegnum þennan tíma á hörkunni.**

### **7.000 kr. á viku**

Eins og lesa má hér að ofan einkenndist æska Guðrúnar Íðu nær öll af neyslu og því líferni sem henni fylgir. Spurð hvort hún telji sig hafa glatað þeim árum jánkar hún því, en það sé þó ekki hægt að dvelja við það til frambúðar.

„Þegar ég fór að vinna alvöru vinnu, nokkrum árum eftir að hafa lokið meðferð, má segja að ég hafi verið kaupsjúk,“ segir Guðrún Íða og hlær.

„Það kann að skýrast af því að ég þráði efnislega hluti sem ég hafði aldrei notið áður. Ég leyfði mér að fara til útlanda, fór út að borða með vinkonum mínum og gerði vel við mig þegar ég hafði tækifæri til þess. En þetta gerði ég heldur aldrei þegar ég var í neyslu, þannig að ég var að einhverju leyti að vinna mér upp glataðan tíma. En auðvitað náði maður svo jafnvægi í þessu eins og öðru.“

*Þú hafðir kannski aldrei haft neitt fjármagn á milli handanna eða hvað?*

„Nei, í raun ekki. Það var alveg nýtt fyrir mér,“ segir Guðrún Íða.

„En ég kunni líka að komast af með lítið. Þegar ég bjó á Brú var ég á félagslegri aðstoð og hafði ekki mikið á milli handanna. Eftir að hafa greitt leigu átti ég

kannski um 50 þúsund krónur til að lifa af mánuðinn. En það hafðist, ég gerði mér grein fyrir því að ég þyrfti að taka ábyrgð á mínum eigin fjármálum og þetta var það sem ég hafði. Ég var með sjö þúsund krónur í umslagi í hverri viku fyrir mat. Ég reyndi að borða hollan mat en gat ekki keypt mér neitt aukalega. Þarna voru orkudrykkir að ryðja sér til rúms en ég gat ekki leyft mér þann munað. Auðvitað fannst mér stundum leiðinlegt að geta ekki leyft mér neitt, ég gat ekki keypt mér ný föt eða neinn munað. En það var allt í lagi, af því að ég var svo ótrúlega þakklát fyrir líf mitt. Ég vissi að þetta væri bara tímabil og að ég væri að stefna eitthvert.“

Þetta er væntanlega það tímabil þegar margir gefast upp, enda hafa ekki allir þolinmæði til að lifa af litlu á þessu stigi í bataferlinu. Kom það aldrei til greina hjá þér?

„Nei, því alltaf þegar ég leit til baka var það bara viðbjóður sem blasti við mér,“ segir Guðrún Íða.

„Ég mundi alveg hvaðan ég var að koma og ég hafði ekki áhuga á því að fara þangað aftur. Þannig að ég fór í gegnum þennan tíma á hörkunni. Ég vissi ekki þá hvað framtíðin bæri í skauti sér, hvenær



„Í meðferðinni í Hladgerðarkoti lagði ég mikið á mig til þess að verða edrú, líf mitt þá snerist um það eitt að ná bata,“ segir Guðrún Íða.

ég myndi hafa það betra efnahagslega eða hvenær ég gæti myndað aftur sterkt félagsleg samskipti, en ég vissi samt að ég var að stefna þangað. Ég þurfti að standa á eigin fótum og tímabilið á Brú var vissulega góður undirbúningur fyrir það. En ég man alveg eftir augnablikum þar sem ég sat á sófanum og það þyrmdi yfir mig. En svo hafðist þetta allt saman, með sömu aðferðum og áður; bæn og miklum viljastyrk til að verða betri. Ég hélt áfram að sinna prógramminu í AA, en margir hætta því of snemma þegar þeir telja að lífið sé orðið nógu gott.“

Guðrún Ída segir að í raun sé maður aldrei kominn á þann stað að maður ætti að hætta að sækja fram.

„Þetta var auðvitað erfitt á köflum, ég ætla ekki að þræta fyrir það. En aftur, ég vissi að ég var að stefna á betra líf til lengri tíma. Þannig að lífið á Brú, með sjö þúsund kall í umslagi, var eftir á að hyggja mjög gott,“ segir Guðrún Ída að lokum.



Guðrún Ída er opinská með trú sína og segir bata sinn fyrst og fremst Guði að þakka.

## Er til staðar til að sinna fjölskyldunni

Eftir að hafa dvalið í tvö ár á Brú flutti Guðrún Ída í íbúð sem hún tók á leigu. Síðar kynntist hún núverandi manni sínum, Hauki Ægi Haukssyni tónlistarmanni. Þau eignuðust saman dóttur árið 2014 en fyrir átti Haukur Ægir son sem nú er sjö ára.

Aðspurð segist Guðrún Ída hafa orðið skelkuð við það að verða aftur ófrísk eftir að hafa misst barn áður.

„Það var ekki hluti af planinu,“ segir Guðrún Ída.

„Hálfróðir minn, sem ég dvaldi hjá áður en ég fór í Hlaðgerðarkot, hafði kennt mér að gera fimm ára áætlun. Það var ekki barn á þeirri áætlun. En það er hluti af lífinu og hún er yndisleg í alla staði.“

Guðrún Ída nefnir að fyrra bragði að það að verða móðir hafi dregið þætti fram í lífi hennar sem hún hafi þurft að eiga við.

„Þetta var skrytinn tími fyrir mig. Þegar ég fór í mæðraskoðun var ég iðulega látin skila þvagprufu, því þær sem þar störfuðu vissu að ég hafði áður verið í neyslu,“ segir Guðrún Ída.

„Þarna var ég þó búin að vera edrú í nokkur ár og sýndi engin einkenni þess að vera

byrjuð aftur í neyslu. Ég fékk enga skýringu á því af hverju ég var látin skila þvagprufu. Mér fannst þetta mjög niðurlægjandi og fannst ég fyrir fram dæmd til að vera vond móðir. Ég finn að ég er enn viðkvæm gagnvart því, að vera dæmd sem móðir. Það er mér auðvitað hjartans mál að dóttir mín fari ekki sömu leið og ég.“

Spurð nánar um þetta nefnir hún annað dæmi.

„Dóttir mín var með barnaastma á leikskóla og ein konan sem þar starfaði nefndi við mig að það væri ráð að nota ekki mikið þvottaefni í pollagallann hennar,“ segir Guðrún Ída.

„Þetta var mjög vinalæg ábending en ég þurfti samt að halda niðri í mér tárnum þangað til ég kom út í bíl. Þá brotnaði ég saman og grét. Þarna hafði ég verið edrú í fimm ár og taldi mig vera á góðum stað í bataferlinu. Ég var sjálf að sponsa mikið af ungum stelpum sem voru að ná bata og þær litu upp til mín. Þessi litla, en vinsamlega, ábending braut mig þó alveg niður.“

En segir það ekki meira til um það á hvaða stað þú varst?

„Jú, vissulega. Þetta sýnir líka að edrúmennskan er ekki bara dans á

rósum,“ segir Guðrún Ída.

„Það koma svona stundir þegar lífið og raunveruleikinn bankar upp á. Þá þurfum við að læra að takast á við hann og það er auðvitað ákveðið ferli. Maður getur reynt að halda þessum tilfinningum niðri, en þær koma þá fram annars staðar – til dæmis í samskiptum við maka, börn, aðra ættingja eða vini. Þess vegna þarf maður líka að læra að takast á við tilfinningar sínar, jafnvel þó svo að sumt kunni að hljóma einkennilega. Þetta er lífsmynstur. Ég vissi að það var mikil vinna fyrir höndum þegar ég fór í meðferð og núna, níu árum seinna, er enn mikil vinna fyrir höndum. En það skiptir máli að sjá sjálfan sig eins og maður er. Tilgangurinn með því að ná bata er að geta sinnt fjölskyldunni og sínum nánustu.“

Spurð um framhaldið segir Guðrún Ída að hún stefni á háskólanám auk þess sem þau séu að safna sér fyrir íbúð. Fyrst og fremst felst framtíðin þó í því að sinna fjölskyldunni.

„Ég er til staðar í dag til þess og ætla mér að gera það,“ segir Guðrún Ída að lokum.



## Ungt fólk með brotið bakland stærsti áhættuhópurinn

**Það er því miður þannig að fíkniefnaneysla þróast eins og aðrar neysluvenjur. Þær breytingar sem orðið hafa á bæði hegðunarmynstri og neysluvenjum áfengis og fíkniefna koma skýrt fram hjá þeim sem leita sér aðstoðar, hvort sem það er í Hlaðgerðarkoti eða öðrum meðferðarstofnunum. Það jákvæða er þó að meðferðarstarf þróast einnig og verður betra með tímanum.**

**S**indri Snæsson, fíkniráðgjafi í Hlaðgerðarkoti, segir aðgengi almennings, þá sérstaklega ungs fólks, að fíkniefnum hafa aukist nokkuð á undanförunum árum.

„Hér áður fyrr var erfitt fyrir flesta að verða sér úti um fíkniefni, menn þurftu að þekkja einhvern sem síðan þekkti einhvern og svo framvegis,“ segir Sindri.

„Nú er það þannig að fólk getur pantað sér fíkniefni á samfélagsmiðlum

og jafnvel fengið þau send heim. Það er alveg ljóst hvaða áhrif það hefur. Við erum til dæmis að sjá stórauðna notkun lyfseðilsskyldra lyfja, sem flutt eru inn, auk þess sem töluvert af fíkniefnum er framleitt hér á landi. Það virðist því vera nóg af framboði og því miður er eftirspurnin ekki síðri.“

Sindri segir að nú sé mun algengara en áður að sjá ungt fólk illa farið af langvarandi drykkju eða neyslu.

„Það er í raun ekki langt síðan unglingadrykkja var orðin nær engin,“ segir Sindri.

„Margir muna þann tíma þegar unglingadrykkja var algeng en við sem þjóð náðum góðum árangri í að minnka hana, svo góðum árangri um tíma að hún var nær óþekkt. Rannsóknir sýna þó að hún er að hluta til að snúa til baka. Það er engin einföld skýring á því. Mögulega erum við búin að „normalisera“ umgengi

nið mættu eldri þessu.

Á þessum þessum leita þess nið.

Leita nið til eldri þess. þess er nið mættu eldri þess.

Þess þess til nið.

Leita nið um rita þess þess nið mættu eldri þess.

Leita nið þess er þess er eldri þess til.

Leita nið mættu eldri þess.

um áfengi um of en þetta þarf að rannsaka frekar.“

Við höfum í gegnum tíðina séð og heyrt sögur af einstaklingum sem byrjuðu ungir að drekka áfangi, fóru að fíkta við vægari fíkniefni og leiddust síðar út í harðari neyslu. Hvaða skýringu höfum við þá á fjölda ungs fólks sem er illa farið eftir langvarandi neyslu harðra efna ef unglíngadrykkja er í rénun?

„Það er alveg rétt, við höfum heyrt margar svona sögur en þetta ferli á ekki við um alla,“ segir Sindri.

„Við erum að fá fólk í meðferð sem er, eins og þú nefnir, illa farið af neyslu harðra fíkniefna en hefur varla smakkað áfengi um ævina. Rótin að vandanum er ekki drykkja áfengis, heldur eru önnur undirliggjandi vandamál sem viðkomandi einstaklingar hafa ekki, af ýmsum ástæðum, haft burði eða

þekkingu til að takast á við. Það má taka dæmi af einstaklingi sem upplifað hefur áföll í lífinu og leitar að aðferðum til að deyfa sársaukann sem þeim fylgir. Ef sá einstaklingur er ekki vanur að drekka áfengi leitar hann ef til vill í önnur efni til að deyfa þann sársauka.“

Þá segir Sindri að margar mýtur lifi um líf og hegðun þeirra sem eiga við þennan vanda að stríða.

„Ímyndin um gömlu rónana, ef þannig má að orði komast, hefur breyst því útigangsfólkið okkar í dag er bæði ungt fólk sem og þeir sem eldri eru,“ segir Sindri.

„Þarna eru krakkar sem eiga það flestir sameiginlegt að vera með brotið bakland og hafa leitað ýmissa leiða til að deyfa þann sársauka sem þeir upplifa af því að þeir ýmist kunna ekki að takast á við hann eða hafa ekki fengið þá aðstoð sem þeir raunverulega þurfa til að takast á við hann.“

“

**Líklega viðurkenna fæstir að þeir séu með brotin heimili ef það liggur ekki þegar í augum uppi.**

### **Brotin siðferðisvitund**

*Þú nefnir hér brotið bakland. Nú eru líka fíklar sem koma frá því sem kalla má venjuleg heimili og það má vænta þess að skjólstæðingar Samhjálp og Hladgerðarkots hafi fjölbreyttan bakgrunn?*

„Já, það er alveg rétt, en það er heldur ekki nein ein mynd af brotnu heimili,“ segir Sindri.

„Líklega viðurkenna fæstir að þeir séu með brotin heimili ef það liggur ekki þegar í augum uppi. Við þekkjum öll dæmi um heimili þar sem ríkir einhvers konar upplausn, til dæmis eftir slæman skilnað, mikla áfengisneyslu, ofbeldi og svo framvegis. En svo eru önnur dæmi sem eru ekki jafn augljós, til dæmis einstaklingar sem alast upp hjá foreldrum sem glíma við geðsjúkdóma. Einstaklingar geta líka verið vanræktir þó svo að það sjáist hvorki á þeim



Sindri hefur starfað sem fíkniráðgjafi í tæp fimm ár en í Hlaðgerðarkoti síðastliðin tvö ár.

“

## Meðferð og bataferlið í dag snýr að því að taka á fleiri þáttum en eingöngu neyslunni.

né heimilinu sem þeir búa á. Það er ekki alltaf viljaverk, tengsl geta rofnað og stundum er bara skortur á ást og alúð. Það eru því, eins og hér kemur fram, til ýmsar myndir af brotnum bakgrunni einstaklinga.“

Þá segir Sindri að áföllin eigi sér ekki eingöngu stað áður en neyslan hefst, heldur verði fjölmargir fyrir frekari áföllum á meðan á neyslu stendur.

„Fjölmargir brjóta siðferðisvitund sína á meðan á neyslu stendur og gera hluti sem þeir myndu aldrei gera ef þeir væru edrú,“ segir Sindri.

*Upplifa þeir einstaklingar þá mikla skömm eftir að þeir verða edrú? Og ef svo er, hvernig takast þeir á við hana?*

„Við hjálpum fólki að skilja að það var veikt á þeim tíma sem það var í neyslu og þá gerir maður hluti sem maður myndi annars ekki gera undir venjulegum kringumstæðum. Flestir átta sig á því og læra að lifa með því, en það er ekki síður mikilvægt að fólk leiti sér síðan faghjálpar til að vinna úr þeim áföllum,“ segir Sindri.

### Aukin þekking hjálpar til

Þó svo að dregin hafi verið upp nokkuð dökk mynd af nútíma fíkniefnaneyslu hér í byrjun er það nú svo að meðferðarstarf hefur próast

og orðið betra með árunum. Samhliða aukinni þekkingu og frekari rannsóknum tekur meðferðarstarf framförum á öllum stigum.

„Meðferð og bataferlið í dag snýr að því að taka á fleiri þáttum en eingöngu neyslunni,“ segir Sindri.

„Það er meðal annars gert með aukinni áherslu á þverfaglegt samstarf ólíkra aðila. Meðal þeirra sem ánetjast hafa fíkniefnum er oft mikill skortur á lífsleikni og í raun almennri þekkingu á lífinu. Þess vegna er mikilvægt að veita þeim aðstoð á sem flestum sviðum.“

Sindri segir að þessar áherslur hafi breyst hratt á liðnum árum.

„Fyrir 20 árum fóru einstaklingar í meðferð, hættu að drekka og sóttu AA-fundi,“ segir Sindri.

„Það er sem betur fer búið að slá út af borðinu þá mýtu að viðkomandi sé bara óheppinn eða hafi jafnvel fæðst með þannig gen að hann sé líklegri en aðrir til að ráða ekki við fíkn sína. Í dag búum við yfir aukinni þekkingu og erum meðvituð um það að skjólstæðingar okkar eru margir hverjir með áföll á bakinu og þurfa að finna leiðir til að vinna úr þeim. Það voru, eins og ég nefndi áðan, þessi áföll sem urðu til þess að þeir fóru þessa leið í upphafi. Þegar þeir læra að takast á við þau byrja þeir að ná bata.“

Er ástæðan fyrir því að sumir einstaklingar falla ítrekað kannski sú að þeir hafa aldrei lært að takast á við þau áföll sem þú nefnir?

„Já, tvímælalaust,“ svarar Sindri að bragði.

„Eins og ég nefndi áðan eru einstaklingar að reyna að finna leiðir til að deyfa sársauka. Það að ná að þurrka sig upp, eins og stundum er sagt, er bara fyrsti áfangi bataferilsins. Það er hægt að viðhalda þannig stöðu í einhvern tíma með því að sækja AA-fundi og stunda tólf spora kerfið og vissulega ná sumir sem halda það út lengi, jafnvel alla ævi. En þeir sem eru langt leiðdir eru í langflestum tilvikum með stærri vanda sem þarf að takast á við. Okkar starf felst líka í því að hjálpa fólki að vinna úr áföllum sínum að meðferð lokinni, en til þess að gera það þarf fólk að vera laust frá áfengi og vímuefnum.“

Sindri nefnir þó að það geti reynst sumum erfitt, þar sem sérfræðiþjónusta sé í flestum tilvikum kostnaðarsöm – til dæmis sálfræðiþjónusta.

„Gallinn er sá að margir sem hafa lifað í þessum heimi hafa ekki efni á að sækja sér viðeigandi hjálp. Í Hlaðgerðarkoti erum við að leggja aukna áherslu á að tengja skjólstæðinga okkar við þau úrræði sem þeim standa til boða að meðferð lokinni og erum að vinna að því að kortleggja þá möguleika sem fyrir hendi eru. Sú vinna stendur yfir og vonandi getum við kynnt frekari árangur af því fljótlega.“

### Áfangahæimilin mikilvæg

Langt bataferli tekur við að meðferð lokinni og þarf að taka á mörgu. Sumir þeirra einstaklinga sem ljúka meðferð hafa, svo dæmi séu tekin, ekki skilað skattaskýrslu um árabíl, eru í skuld við banka eða aðrar stofnanir, hafa jafnvel aldrei rekið heimilisbókhalda og þannig mætti áfram telja. Við þetta bætist að margir eru búnir að brenna brýr að baki sér í samskiptum við fjölskyldu og vini og það getur tekið langan tíma að byggja þau samskipti upp á nýtt.

„Þá komum við aftur að þeim skorti á lífsleikni sem ég nefndi hér áður,“ segir Sindri spurður um þetta.

„Það eru fjölmargir þættir sem takast þarf á við og fyrir marga eru sumir af þessum þáttum yfirþyrmandi. Þess vegna leggjum við áherslu á að fylgja einstaklingum vel eftir að meðferð lokinni, því stundum geta þung og erfið skref falist í því að stíga fyrstu skrefin aftur út í samfélagið.“

Sindri leggur í því sambengi sérstaka áherslu á áfangahæimilin, sem eru mikilvæg í starfi Samhjálp.

„Þar á sér stað mikilvægt starf sem miðar að því að veita skjólstæðingum alla þá eftirfylgni og aðstoð sem við getum veitt, til að ná mjúkri lendingu aftur út í samfélagið. Í kjölfar þess að ljúka meðferð fara einstaklingar sem vilja halda sér í bata í gegnum mikið þroskaferli, enda þurfa þeir að geta takist á við áskoranir lífsins eins og allir aðrir,“ segir Sindri að lokum.



Sindri segir mikilvægt að þeir sem náð hafa bata eftir áfengis- eða vímuefnanotkun fari í gegnum mikilvægt þroskaferli, enda þurfi þeir að geta takist á við áskoranir lífsins eins og allir aðrir.

## 26 ára edrúmennska að baki

Sindri hefur starfað sem fíkniráðgjafi í tæp fimm ár, fyrst í Krýsuvík hjá Krýsuvíkursamtökunum og í Hlaðgerðarkoti síðastliðin tvö ár.

„Guðrún Einarsdóttir, sem nýlega lét af störfum sem yfirmaður í Hlaðgerðarkoti, bauð mér vinnu hér sem ég þáði,“ segir Sindri.

Sindri, sem er 48 ára gamall, hefur sjálfur verið edrú í rúm 26 ár. Að lokinni meðferð, þá 22 ára, bjó hann hjá foreldrum sínum um tveggja ára skeið og var á sama tíma mjög virkur í starfi tólf spora samtaka.

„Það skipti mig máli að eiga skjól yfir höfuðið til að koma undir mig fótunum,“ segir Sindri.

„Á sama tíma stundaði ég tólf

spora prógrammið, sem er einnig mikilvægt að gera. Allt þetta, að eiga skjól, sækja AA-fundi og stunda tólf spora kerfið, eru þættir sem skipta miklu máli í bataferlinu.“

Sem kunnugt er byggir starf Samhjálpar að miklu leyti á kristnum gildum, en aðspurður segir Sindri að það hafi ekki verið þröskuldur í hans huga.

„Trúin hjálpar mörgum að komast yfir erfiðasta hjallann og það er ekkert nema gott um það að segja,“ segir Sindri.

„Aftur á móti er skjólstæðingum í Hlaðgerðarkoti hvorki skylt að taka né iðka trú. Það verður hver að ákveða fyrir sjálfan sig. Við hjálpum öllum og hingað eru allir velkomnir.“

# Viljum skila betri mönnum út í samfélagið

**Jón Þór Kvaran, meðferðarfulltrúi í fangelsinu á Litla-Hrauni, segir að starfið á meðferðargangi fangelsisins skili góðum árangri. Hann segir að flestir þeir sem dæmdir eru til afplánunar eigi við vímuefnavanda að stríða og þyrftu ef til vill á öðrum úrræðum að halda en fangelsisvist. Mikilvægast af öllu sé þó að skila mönnum betri út í samfélagið að afplánun lokinni.**

Á Litla-Hrauni hefur verið starfræktur sérstakur meðferðargangur frá árinu 2006. Fyrst um sinn voru það fangaverðir sem störfuðu á ganginum en árið 2010 var Jón Þór ráðinn sem vímuefnaráðgjafi og meðferðarfulltrúi. Þar starfar nú einnig sálfræðingur.

Á meðferðarganginum er rými fyrir ellefu fanga, sem dvelja þar í fimm mánuði í senn. Um er að ræða það sem kalla má hefðbundna meðferðaráætlun, þó að vissulega sé erfitt að gera sér í hugarlund að nokkuð sé hefðbundið innan veggja fangelsis.

„Starfið á ganginum hefur reynt mörgum vel og er í raun mjög mikilvægur þáttur í því að hjálpa fögnum að ná

tökum á lífi sínu,“ segir Jón Þór í samtali við Samhjalparblaðið.

„Við byggjum á hugrænni atferlismeðferð til að glíma við áfengis- og fíkniefnavanda og vinnum með tólf spora kerfið eins og aðrar meðferðarstofnanir og samtök gera. Þeim aðilum sem dvelja á meðferðarganginum er skylt að sækja AA-fundi sem haldir eru með reglubundnum hætti.“

Eðli málsins samkvæmt hefur starfið á meðferðarganginum breyst nokkuð á þeim tíma sem hann hefur verið starfræktur. Það liggur beinast við að spyrja Jón Þór á hvaða tímamarki í afplánun sinni fangar fá að dvelja á meðferðarganginum.

„Lengi vel var það þannig að allir gátu komið inn á meðferðargang, óháð því hvar þeir voru staddir í afplánun,“ segir Jón Þór spurður um þetta.

„Reynslan sýnir okkur þó að það er erfitt fyrir menn sem eru að byrja að afplána langa dóma að koma beint inn á meðferðargang, því það er hætt við því að það fjari undan bataferlinu þegar fram í sækir. Fangelsisvist er alltaf erfið þó svo að reynt sé að leggja mikla áherslu á betrun og mannúðlega nálgun gagnvart fögnum. Nú reynum við að miða við að menn geti farið í opið fangelsi að meðferð lokinni, þar sem menn byrja að undirbúa fyrstu skref sín aftur út í samfélagið.“

Rétt er að hafa í huga að margir





einstaklingar sem koma inn á Litla-Hraun eru að koma beint úr neyslu og þurfa því á viðeigandi meðferð að halda. Þeir fara í það sem kallað er afvötnun eða niðurtröppun og er það gert undir handleiðslu heilbrigðisstarfsmanna. Enginn fær að fara inn á meðferðargang fyrr en því ferli er lokið.

„Menn þurfa að vera það sem kallað er meðferðartækir,“ segir Jón Þór.

„Allir sem sækja um að fá að fara á meðferðargang eru teknir í viðtal. Mönnum eru einnig fengin ýmis verkefni sem snúa að námi eða vinnu og þá kemur í ljós hvort viðkomandi hafi á annað borð áhuga á að sinna því verkefni. Það segir mikið til um viðhorf hans til meðferðarinnar. Það

er mikilvægt að þeir fangar sem fara á meðferðargang sýni að þeir séu tilbúnir í það ferli. Enn mikilvægara er að hópurinn sem slíkur virki saman, því einn aðili getur skemmt mikið fyrir öðrum. Það er því að ýmsu að huga en allt snýst þetta í grunninn um viðhorf fangans til að vilja ná bata til lengri tíma.“

### **Fangelsi ekki endilega rétti staðurinn**

Um 80-85% þeirra sem afplána fangelsisdóm á Íslandi eru þar af því að þeir eiga við vímuefnavandamál að stríða. Að sögn Jóns Þórs eiga flestar þær uppkomur sem eiga sér stað innan veggja fangelsisins það sameiginlegt að tengjast vímuefnum.

*En er fangelsi þá rétti staðurinn fyrir þessa einstaklinga?*

„Í mörgum tilvikum er það í raun ekki svo, en í öðrum eru fangelsi viðeigandi stofnun,“ segir Jón Þór.

„Við erum flest sammála um mikilvægi þess að skila betri einstaklingum aftur út í samfélagið að afplánun lokinni. Fyrir langt leiddan fíkniefnasjúkling getur það oft reynst snúid nema viðkomandi fái þá aðstoð sem hann þarf raunverulega á að halda. Allir hafa skilning á því að vissa menn þurfi að taka úr umferð í samfélaginu til skemmri eða lengri tíma, til dæmis menn sem ógna almannaöryggi. En við þurfum um leið að spyrja okkur hvað tekur svo við? Ef það er ekkert gert



**Við erum flest sammála um mikilvægi þess að skila betri einstaklingum aftur út í samfélagið að afplánun lokinni. Fyrir langt leiddan fíkniefnasjúkling getur það oft reynst snúið nema viðkomandi fái þá aðstoð sem hann þarf raunverulega á að halda.**

fyrir veikan einstakling sem situr inni í fjögur ár, svo tekið sé dæmi, þá mun sá einstaklingur jafnvel koma verri út í samfélagið aftur heldur en hann var þegar hann fór inn. Þetta þurfum við sem samfélagið að ræða betur. En augljóslega þarf stór hluti fanga á annars konar aðstoð að halda en einungis fangelsisvist.“

Jón Þór tekur þó fram að nýlega hafi stjórnvöld veitt aukið fjármagn til uppbyggingar gæðheilbrigðisteymi í fangelsum, en enn eigi eftir að koma reynsla á það hvort sú fjármögnun sé komin til að vera.

„Allt er þetta liður í því að skila betri mönnum aftur út í samfélagið,“ segir Jón Þór.

„Því er mikilvægt að þessi úrræði séu áfram í boði innan fangelsa hér á landi. Stjórnvöld þurfa að huga að því til lengri tíma, því það er bæði félagslegur og efnahagslegur ávinningur fólginu í því að gera fanga að þátttakendum í samfélaginu á ný.“

*Þú sagðir hér áðan að margir þeirra fanga sem til ykkar kæmu þyrftu frekar á meðferð að halda en fangelsisvist. Væri að þínu mati hægt að skylda menn til að fara í meðferð, líkt og þekktist í Bandaríkjunum, frekar en að dæma þá í fangelsi?*

„Það væri í raun hægt, svona tæknilega séð,“ svarar Jón Þór að bragði.

„Sogn gæti til dæmis verið þannig meðferðarheimili, svo dæmi sé tekið. En menn þurfa auðvitað að vilja ná bata og sýna það í verki að þeir séu viljugir til þess. Aftur á móti er þetta nokkuð sem löggjafinn þyrfti að ákveða og það þarf að hugsa þetta í stærra samhengi. Á vettvangi stjórn mála hefur oftar og oftar verið rætt um mikilvægi betrunar í stað refsinga. Þetta gæti verið einn angi þess, því það er ekki endilega gott að fangelsi sé eina úrræðið sem í boði er.“

Eins og hér kemur fram er meðferðargangurinn starfræktur á Litla-Hrauni. Slík úrræði eru ekki í boði í öðrum fangelsum, til að mynda á Hólmsheiði, þó svo að Jón Þór og annað



## Mikilvægt að veita sálfræðiaðstoð

Eins og fjallað er um hér í blaðinu hefur meðferðarstarf tekið umtalsverðum breytingum til hins betra á undanförunum árum. Með einföldum hætti má segja að einn mikilvægasti þáttur meðferðarstarfsins í dag sé að greina og aðstoða skjólstaðinga við að gera upp fyrri áföll eða erfiðleika í lífi sínu, sem frekar verður til þess að þeir ná að viðhalda bata sínum. Aðspurður tekur Jón Þór undir mikilvægi þessa og minnir á að á meðferðarganginum á Litla-Hrauni starfi einnig sálfræðingur.

„Menn fá þar aðstoð til að takast á við gömul áföll og önnur undirliggjandi vandamál, sem iðulega eru allt önnur en fíknin sjálf,“ segir Jón Þór.

„Það eru auðvitað þættir sem koma upp í sporavinnunni sem erfitt er að eiga við innan veggja fangelsisins, þar sem áföllin eru jafn misjöfn og þau eru mörg og sum hver mjög alvarleg. En það er mikilvægt

að þeir fái þá sálfræðiaðstoð sem þeir þurfa og við reynum að sinna þessum málum eftir bestu getu, miðað við aðstæður. Eins og ég sagði áðan reynum við að miða við að menn fari í opin fangelsi eftir að hafa dvalið á meðferðarganginum. Sogn er góður staður til að veita þá aðstoð sem á eftir fylgir og hjálpa mönnum að takast á við lífið á ný.“

Jón Þór fullyrðir að þeir fimm mánuðir sem varið er á meðferðarganginum auki lífsgæði allra sem þar dvelja. „Í fullkomnum heimi myndi einstaklingur sem hefur átt við vímuefnavanda fara í gegnum fimm mánaða meðferð, labba út sæll og glaður og aldrei nota aftur. En því miður er það ekki þannig, ekki heldur hjá hefðbundnum meðferðarstofnunum. Margir ná þó bata og ganga um sem heilbrigðir og frjálssir menn í dag og það er mjög ánægjulegt,“ segir Jón Þór.

starfsfólk fangelsismála- stofnunarinnar heimsæki fanga þar reglulega. Á Hólmsheiði er jafnframt rekið eina kvennafangelsi landsins. Þær íslensku konur sem dvelja í fangelsum landsins eru flestar að koma beint inn úr neyslu.

„Við þurfum auðvitað að huga að því til lengri tíma að veita þeim konum sem koma inn í fangelsin viðeigandi aðstoð eigi þær við áfengis- eða vímuefnavanda að stríða. Við veitum þeim þá aðstoð sem við getum, þó svo að það sé ekki formlegur meðferðargangur þar eins og á Litla-Hrauni,“ segir Jón Þór.

**KJARNAFÆÐI**

**STOLT ÍSLENSKRAR NÁTTÚRU**  
**ÍSLENSKT HEIÐALAMB**

MEÐ VILLTUM ÍSLENSKUM KRYDDJURTUM  
BLÓÐBERG · BIRKILAUF · AÐALBLÁBERJALYNG · EINIR

VELDU GÆÐI  
VELDU KJARNAFÆÐI

[www.kjarnafoedi.is](http://www.kjarnafoedi.is)



Markaður Samhjalpar nýtur góðs af framlagi sjálfboðaliða. Í bókahillunum hér á myndinni má einnig sjá hluta af því úrvali bóka sem hægt er að finna á Markaðnum.

# Markaður Samhjalpar: Aukin vitundarvakning skilar sér í starfi

Fjölbreytt úrval af fötum, bókum og öðrum búslóðarvarningi býður þeirra sem heimsækja nytjamarkað Samhjalpar í Ármúla 11 í Reykjavík. Markaðurinn hefur tekið ýmsum breytingum á liðnum árum og með breyttri neysluhegðun má búast við því að hann þróist enn frekar.

Tæp fimm ár eru liðin frá því að Markaður Samhjalpar flutti í Ármúlanum, en hann var áður til húsa í þáverandi húsnæði Samhjalpar í Stangarhyl. Sú breyting varð jafnframt á starfsemi hans að hætt var að taka við húsgögnum og stærri heimilismunum, en lengi bauð Samhjalp upp á þá þjónustu að sækja húsgögn sem gefin voru til styrktar samtökunum á Markaðinn. Rýmið í Ármúlanum hentar þó ekki til þess að geyma húsgögn og voru því gerðar breytingar á þjónustu Markaðarins.

Þetta er aðeins dæmi þess hvernig Markaðurinn hefur þróast með árunum. Að sögn Helgu Pálsdóttur, verkefnastjóra á Markaði Samhjalpar, mun hann halda áfram að þróast á komandi misserum.

„Við höfum einblínt á vörur sem fólk færir okkur beint, s.s. fatnað, smærri heimilisvörur, skrautmuni, bækur og tónlist,“ segir Helga í samtali við Samhjalparblaðið.

„Fatnaður hefur þó verið lang fyrirferðamestur og á honum byggist salan

að mestu leyti í dag. Við höfum fengið notaðan fatnað en einnig nýjan fatnað frá fataverslunum og heilðsölum, sem er auðvitað alltaf vel þegið og nýttist í sölu hér.“

Að sögn Helgu eru þó blíkur á lofti og þá sérstaklega með notaðan fatnað. Margir selja notuð föt á samfélagsmiðlum auk þess sem komnar eru upp verlanir þar sem einstaklingar geta selt notaðan fatnað.

„Sá fatnaður sem ekki selst með öðrum hætti skilar sér gjarnan til okkar. Það er allur gangur á því hversu vel hann er farinn, en

# MIRACLE



*Dæmi eru um að fataverslanir hafi gefið heilu lagerana af fötum til Markaðarins. Samhjálp nýtur góðs af starfseminni.*



*Helga Pálsdóttir, verkefnastjóri á Markaði Samhjalpar.*

mikið af því sem við fáum er því miður ekki hægt að setja í sölu hér,” segir Helga.

„Við fögnum þó öllum góðum fatnaði og vörum sem til okkar berast og erum þakklát þeim sem vilja styðja við starfsemina hér.“

### Notuð föt viðurkennd

Helga segir að neyslumynstur Íslendinga hafi líka breyst umtalsvert á undanförunum árum og allt bendi til þess að sú þróun haldi áfram.

„Sú vitundarvakning sem hefur orðið, t.d. við meðhöndlun á plasti, kemur líka fram í okkar starfi. Við reynum að nota sem minnst plast hérna og þeir sem hingað koma kunna að meta það,” segir Helga.

„Það kemur líka fram í því hverjir koma hingað til að versla. Sá hópur hefur breyst nokkuð á liðnum árum. Það er orðið algengara en áður að fólk komi á markað sem þennan og kaupir sér föt og það er ekki mikið tiltökumál að eiga notuð föt ef svo ber undir. Hjá okkur eru þó líka sem fyrr segir ný föt þannig að það eykur úrvalið.“

Einnig má finna töluvert af bókum á Markaðnum og segir Helga að iðulega berist töluvert magn af bókum, allt frá einstaka titlum yfir í heilu ritsöfnin.

„Eins og gengur og gerist selst sumt betur en annað,” segir Helga.

„Ég fæ hingað fólk sem þekkir vel til bókmennta og það aðstoðar mig við að meta þá titla sem hingað koma og sjá hvort hægt er að selja þá og þá á hvaða verði.“

### Samfélagsþjónusta og sjálfbodaliðar

Ásamt Helgu starfar Helga Rós Reynisdóttir einnig á Markaðnum. Þær njóta aðstoðar fjölmargra sjálfbodaliða.

„Sem betur fer vilja margir aðstoða okkur við reksturinn en svo dreg ég vinkonur mínar hingað eftir tilvikum,” segir Helga létt í bragði.

Markaður Samhjalpar hefur líka notið liðsinnis einstaklinga sem eru að ljúka afplánun eða sinna samfélagsþjónustu. Að sögn Helgu hefur það reynst vel.

„Við erum oftast ekki með konur, hingað hafa komið hörkuduglegar konur og það hefur verið mjög ánægjulegt að hafa þær hér,” segir Helga.

„Sem betur fer hugsa margir með hlýjum hug til Samhjalpar og þess mikilvæga starfs sem þar er unnið. Markaður Samhjalpar er ein þeirra leiða sem farnar eru til að fjármagna starfsemina og það er afar ánægjulegt að finna þá velvild sem fólk sýnir með því að koma hingað með vörur sem hægt er að selja.“

## Nánar um Markað Samhjalpar

Tekið er á móti vörum í húsnæði Markaðarins í Ármúla. Fjölmargir, bæði einstaklingar og fyrirtæki, hafa sýnt starfi Samhjalpar mikinn velvilja með því að færa Markaðnum vörur til sölu. Þannig má nefna föt í öllum stærðum og gerðum, föt á bæði konur og karla auk nokkurs úrvals barnafata. Þar má einnig finna leikföng sem nýtast mörgum vel. Eins og fram kemur í textanum hér til hliðar rata margvíslegir bókatitlar inn á Markaðinn og er þar að finna bækur fyrir alla aldurshópa.

Sérstaka ánægju vekur hversu margir einstaklingar færa Markaðnum vandaðar lopavörur. Margar konur taka að sér að færa Markaðnum húfur, vettlinga, trefla og lopapeysur – afar vandaðar vörur sem nýtast vel.



## Pökkunarlausnir

Örugg pökkun verðmæta

# Guðrún kvödd með veislu



**G**uðrún Einarsdóttir, dagskrárstjóri í Hlaðgerðarkoti, lét af störfum hjá Samhjálp um áramót. Um miðjan janúar var blásið til veislu í Hlaðgerðarkoti henni til heiðurs.

Guðrún hefur starfað sem áfengisráðgjafi í rúman aldarfjórðung, lengst af hjá Samhjálp, og hefur þannig haft mikil áhrif á mótun starfsins í Hlaðgerðarkoti. Það er sama hvar stigið er niður fæti, þeir sem hafa starfað með Guðrúnu eða dvalið í Hlaðgerðarkoti eru ósparir á hlý orð í hennar garð. Hún hefur með kærleika sínum og hlýju náð að aðstoða hundruð einstaklinga, sem margir hverjir voru á síðustu dropum lífsviljans þegar þeir stigu fæti inn í Hlaðgerðarkot. Allir þessir einstaklingar, sem og fjölskyldur þeirra, eiga henni því mikið að þakka. Þess má til gamans geta að faðir hennar, Einar



Frá vinstri: Valdimar Þór Svavarsson, framkvæmdastjóri Samhjalpar, Guðrún Einarsdóttir, Helga Lind Pálsdóttir, forstöðumaður í Hlaðgerðarkoti og eftirmaður Guðrúnar, og Vörður Levi Traustason, fyrrverandi framkvæmdastjóri Samhjalpar, sem lét af störfum í október síðastliðnum.

heitinn Gíslason, fyrrverandi forstöðumaður Hvítasunnukirkjunnar Filadelfíu, var einn af stofnendum Samhjalpar.

Guðrúnu eru færðar miklar þakkir fyrir mikilvægt framlag hennar til starfsemi Samhjalpar í gegnum árin.



Veglegar veitingar sem biðu gesta í veislunni sem haldin var Guðrúnu til heiðurs.



Signý Guðbjartsdóttir, starfsmaður í eldhúsinu í Hlaðgerðarkoti, var stolt af veitingunum enda hafði hún fulla ástæðu til.



# Gjöfengt með Lindu



Framleitt af Góu

# Að takast á við fjármálafjallið

HÖFUNDUR: SVANHILDUR ÓLAFSDÓTTIR

Það getur oft tekið langan tíma að átta sig á að líkamleg einkenni sem við finnum fyrir megi rekja til fjármálaáhyggja og afleiðinga fjármálaerfiðleika. Í heildarmyndinni erum við oftast að glíma við fleiri vandamál en eingöngu fjármálaáhyggjur og leiðum við hugann oftar að hinum vandamálunum og ætlum jafnvel að takast á við fjármálin seinna, þegar okkur líður orðið betur eða erum búin að finna lausnir við þeim líkamlegu einkennum sem við finnum.

Fjárhagsstaða fólks er mjög mismunandi en tilfinningin og áhyggjurnar sem tvær manneskjur upplifa geta verið eins þótt staða þeirra sé ólík. Sá sem er kominn í mikil vanskil getur upplifað sömu streitueinkennum og sá sem er með allt í skilum en nær endum illa saman. Sá sem er með háar tekjur getur haft sömu áhyggjur af því að vera ekki í fjárhagslegu jafnvægi og sá sem er með lágur tekjur. Það kann að þykja óraunhæft að sá sem er með hærri tekjur hafi sömu áhyggjur en staðreyndin er þó sú að flest spennum við bogann eins hátt og fjárhagurinn leyfir og má því jafn lítið út af bregða hvort sem tekjurnar eru háar eða lágur.

Í nútíma þjóðfélagi er mikið talað um kulnun og streitu, að við séum að setja of miklar kröfur á okkur og náum ekki að standa undir þeim. Besta ráðið sé að draga úr áreitinu, fækka streitubáttunum og ná betra jafnvægi í lífinu. Eins einfalt og það kann að hljóma gilda þessi ráð einmitt líka við fjármálaáhyggjum. Að draga úr neyslu, fækka útgjaldaliðum, ná yfirsýn yfir fjármálin og halda þeim í jafnvægi.



Í svo stuttum greinarskrifum eins og hér fara er þó erfitt að fara yfir alla þá þætti sem kunna að hafa áhrif á getu fólks til að halda fjárhagslegu jafnvægi; upphæð milli handanna er svo lág að það er ekki raunhæft að draga úr neyslu því hún er hvergi umfram

nauðsynjar. Erfiðleikarnir að takast á við fjármálafjallið þegar til dæmis veikindi hafa herjað á í lengri eða skemmri tíma, áfallið þegar örygginu var kippt undan fjölskyldunni í kjölfar veikinda og bjargráðin okkar eru fá og vandinn hefur vaxið í lengri tíma.

Hér fara nokkur einföld ráð til að takast á við fyrsta hólinn á leið upp fjallið þegar tekist er á við fjármálaerfiðleika:

- Náðu heildarsýn yfir fjármálin þín. Þú getur fengið aðstoð við það hjá sjálfstætt starfandi ráðgjafa eða í bankanum þínum. Heildarsýn snýst um að hafa upplýsingar um skuldastöðu og tekjur.

- Settu upp ársyfirlit sem sýnir þér heilt yfir árið hvernig hver mánuður lítur út hvað varðar fastar greiðslur og tekjur. Yfirlitið er til þess að þú hafir hugmynd um hvernig framhaldið getur litið út.

- Gerðu áætlun um neyslukostnað. Áætlaðu hverju þú þarft að eyða í mat, bensín, lækni og aðra reglulega kostnaðarliði sem þó eru ekki fastar greiðslur. Gerðu jafnvel úttekt á eigin neyslulíðum.

## Bíllinn þinn á bara það besta skilið - auktu verðgildi hans og sendu hann til Jobba!

**Jobbi hefur verið í  
bónbransanum síðan  
1982 og veit hvað  
bíllinn þinn þarf**

- Er bíllinn orðinn upplitaður?
- Er bíllinn orðinn blettóttur?
- Er áklæðið orðið óhreint?
- Eða er bíllinn bara skitugur?

**Láttu Jobba redda málunum!**



Jobbi getur sótt og skilað bílnum þínum gegn vægu gjaldi.

Bón og þvottur  
Hjá Jobba  
Skeifan 17  
Sími **568 0230**  
Opð kl. 9-17.30  
alla virka daga.  
[www.hjajobba.is](http://www.hjajobba.is)







- Fáðu aðstoð við að semja um skuldir og gættu þess vel að þú reiknir alltaf með því að eiga fyrir lífinu þegar þú semur um skuldir. Það er óraunhæft að semja um greiðslur sem nema nær öllum tekjum þínum.
- Skammtaðu þér peninga þegar þú ert komin(n) með heildarsýnina og sérd hvað þú hefur mikið milli handanna út mánuðinn. Skiptu peningunum jafnt niður í fimm umslög sem hvert er fyrir eina viku í mánuðinum en fimmta umslagið er það umslag sem þú mátt sækja peninga í ef einhver vika gengur ekki upp.

Fjármálahegðunin er þó það sem þarf fyrst og fremst að breyta til að ná árangri varðandi fjármálin. Mikilvægt er að vera meðvitaður um veikleika sína hvað varðar fjármál og fækka „gildrunum“ sem eru á veginum og gera ráðstafanir varðandi þær, til dæmis að nota ekki

kreditkort, taka ekki smálán eða aðrar skyndilausnir. Forgangsröðun skiptir miklu máli; skipulag og sjálfsagi eru lykilatriði í fjármálahegðun. Gagnlegt er að leita til óháðra ráðgjafa til að skoða fjármálahegðun og stöðu þegar fyrstu

skrefin eru tekin, fá innsýn fagaðila í viðhaldandi þætti sem eru ekki gagnlegir og fá ráðleggingar um bjargráð.

Höfundur er félagsráðgjafi og fjölskyldufræðingur og er starfandi teymisstjóri Geðheilsuteymis HSu.

*Jóginn skynjar sjálfan sig  
í sálu hverrar veru  
og allar verur í sálu sinni*

- Bhagavad Gita

Skipholt 50 C  
[www.jogasetrid.is](http://www.jogasetrid.is)

  
**JÓGASETRID**

*Þessi skemmtilega loftmynd sýnir byggingarnar í Hlaðgerðarkoti. Þessa dagana er að ljúka framkvæmdum á 2. hæð byggingarinnar en þar hafa nú verið innréttuð 16 herbergi. Byggingin með rauða þakinu er sú elsta á svæðinu og næst á framkvæmdaáætlun. Í horninu á milli þeirra er nýja byggingin sem tengir saman tvær eldri byggingarnar.*



## Staða framkvæmda í Hlaðgerðarkoti

Éins og þeir sem fylgst hafa með Samhjálp að undanförunni hafa séð hefur grettistaki verið lyft á Hlaðgerðarkoti með þeirri uppbyggingu sem þar hefur átt sér stað á síðustu árum. Segja má að upphaflega hafi verkefnið verið í fjórum áföngum, þar sem sá fyrsti var að byggja nauðsynlega aðstöðu fyrir sameiginlegt eldhús og fjölnota sal ásamt rýmum sem meðal annars nýstast lækni og hjúkrunarfræðing sem starfa í Hlaðgerðarkoti. Þeim áfanga er lokið og var húsnæðið vígt með sérstakri viðhöfn í október á síðasta ári.

Annar áfanginn var að endurnýja suðvesturálmum sem er húsnæði karlmanna í Hlaðgerðarkoti. Nú eru 11 af þeim 16 herbergjum sem þar eru fullinnréttuð og voru þau tekin í notkun um svipað leyti og nýbyggingin í október á síðasta ári. Síðustu fimm herbergin í þessari álmu hafa einnig verið innréttuð og eru tilbúin til notkunar. Þar með er öðrum áfanga að ljúka en eftir er að skipta um nokkra glugga og fög til þess að ljúka honum endanlega.

Þriðji áfanginn snýr að elsta hluta hússins, sem hýsir sameiginleg rými, frístundarými, hópvinnuherbergi, skrifstofur og fleira. Hluti þessa húsnæðis er ónothæfur og ekki í notkun í dag. Öttast var að þessi hluti húsnæðisins væri ónýtur og þyrfti að rífa með tilheyrandi kostnaði. Skoðun verkfræðinga hefur leitt í ljós að svo er ekki



*Nú hafa verið innréttuð 16 ný herbergi á 2. hæð eldri byggingar. Öll herbergin á hæðinni eru með sér baðherbergi og uppfylla allar nútímakröfur um aðbúnað, brunavarnir og öryggi.*

og hægt er að nýta húsin, svo framarlega sem þau verða endurnýjuð að innan og klædd og einangruð að utan. Verið er að samræma teikningar af byggingunni við núverandi ástand svo hægt sé að skipuleggja næstu skref.

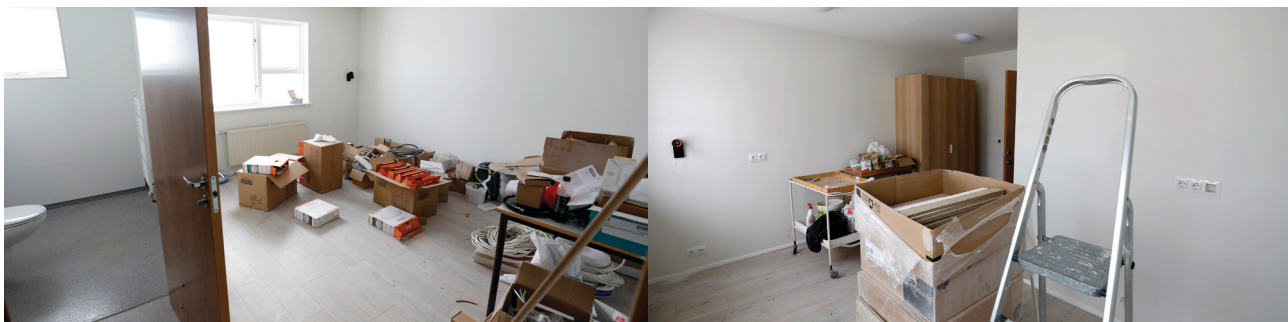
Fjórði áfangi ferðalagsins er svo að endurskipuleggja þann hluta húsnæðisins sem ætlaður er konum, en sá hluti bygginganna var best á sig kominn fyrir framkvæmdir og því var ekki eins aðkallandi að ráðast í aðgerðir í þeim hluta eins og þeim sem töldust ónothæfir.

Fjármögnun Samhjalpar byggir töluvert á sjálfsaflafé og því miður er ekkert svigrúm fyrir fjárútlát í endurnýjun húsnæðis. Allar framkvæmdir sem farið hafa fram í

Hlaðgerðarkoti hafa því verið fjármagnaðar sérstaklega með styrkjum ýmissa fyrirtækja, styrktarsjóða og einstaklinga. Verkefnið hófst formlega með landsöfnun í sjónvarpi árið 2015. Líklega hefði fáa grunað hve mikinn stuðning þjóðin var tilbúin að veita í landsöfnuninni og hve myndarlega ýmsir aðilar hafa stutt við framkvæmdirnar fram á þennan dag. Án þessa stuðnings væri ekki verið að ljúka við þann mikilvæga áfanga sem nú er að klárast.

Þessi reynsla vekur von og hvatningu um að hægt verði að fara í nauðsynleg skref til þess að húsnæði og aðbúnaður Hlaðgerðarkots verði í alla staði til fyrirmyndar fyrir skjólstaðinga og þá sem þar starfa. Nú þegar aukin verkefni blasa við vegna alvarleika vímuefnavandans á Íslandi og vaxandi þörf fyrir meðferðarúrræði er mikilvægt að hlúa vel að þeim mikilvæga hlekk sem Hlaðgerðarkot og áfangaheimili Samhjalpar eru í þeirri baráttu. Þar hafa hundruð einstaklinga náð að snúa við lífi sínu og losna úr þeim hryllilegu viðjum sem fíknisjúkdómur er. Það eru því óteljandi fjölskyldur sem njóta aukinna lífsgæða og öryggis vegna þess starfs sem fram fer á Hlaðgerðarkoti.

Við þökkum heilshugar öllum þeim sem hafa veitt stuðning í uppbyggingu Hlaðgerðarkots og vonum að við fáum áfram jákvæðar móttökur þegar við göngum áfram veginn og ljúkum því verki sem hafið er.



*Framkvæmdir við herbergin eru nú að lokastigi og lokafrágangur stendur yfir.*

# Styrktu Samhjálp fyrir jólin

Samhjálp berast reglulega góðar og veglegar gjafir í aðdraganda jólaanna. Það er mikilvægt í starfi Samhjalpar enda eru hátíðarnar mörgum erfiðar. Fjölmargir einstaklingar hafa ekki í nein hús að venda á þessum árstíma og er þá starfsemi Kaffistofunnar mikilvæg, þar sem hún reynist mörgum athvarf. Það er því gott að finna þá velvild sem Kaffistofan nýtur í samfélaginu. Sú velvild sýnir sig meðal annars í þeim gjöfum og styrkjum sem Kaffistofunni berast á adventunni.

Oddfellow-stúkurnar hafa stutt vel við starfsemi Samhjalpar á liðnum árum og þá sérstaklega við uppbygginguna í Hlaðgerðarkoti. Í byrjun desember komu fulltrúar Hallveigar, stúku nr. 3, færandi hendi og veittu Kaffistofunni veglega gjöf fyrir jólin.

Fjárfestingarfélagið Veritas Capital, sem er móðurfélag nokkurra fyrirtækja sem sérhæfa sig í heilbrigðismálum, veitti Samhjálp einnig veglegan styrk fyrir jólin. Styrkurinn nýttist vel til að gera jólin hátíðleg fyrir skjólstæðinga Kaffistofunnar sem þangað komu um jólahátíðina.

Starfsmenn hugbúnaðarfyrirtækisins LS Retail höfðu einnig samband fyrir jól og vildu fá að styrkja Kaffistofuna. Starfsmennirnir



Guðmundur G. Sigurbergsson, fjármálastjóri Samhjalpar, tekur við styrk frá Þór G. Þórarinnssyni, formanni Rótaryklúbbsins Straums.

bættu um betur og styrkja nú Kaffistofuna mánaðarlega allt þetta ár.

Rótaryklúbburinn Straumur Hafnarfjörður styrkti Samhjálp einnig veglega fyrir jólin og var sá styrkur nýttur til að kaupa ný rúm í Hlaðgerðarkoti. Þar er nýbúið að gera upp heila álmu, eins og fjallað hefur verið um hér í Samhjalparblaðinu, og er því vel til fundið að kaupa ný rúm í herbergi álmunnar.

Á Þorláksmessu var haldin skótuveisla í Hvítasunnukirkjunni Filadelfíu til styrktar Hlaðgerðarkoti. Þetta er þriðja árið í röð sem haldin er skótuveisla í Filadelfíu til styrktar



Fulltrúar Oddfellow-stúkunnar Hallveigar, þeir Erlendur Kristjánsson (t.v.) og Aron Árnason, afhenda þeim Valdimari Þór Svavarssyni, framkvæmdastjóra Samhjalpar, Guðmundi G. Sigurbergssyni, fjármálastjóra Samhjalpar, og Jónu Björgu Howard, verkefnastjóra Kaffistofunnar, gjöf fyrir framan Kaffistofuna.

starfi Samhjalpar og með hverju árinu fjölgar gestum.

Það er líka vert að minnst þess að yfir jólahátíðina lögðu fjölmargir hönd á plög á Kaffistofu Samhjalpar, sem og öðrum starfsstöðvum Samhjalpar. Öllum þessum aðilum og öðrum þeim sem veittu Samhjálp aðstoð með einum eða öðrum hætti yfir jól og áramót eru færðar bestu þakkir.

**et** VERSLUN

Mikið úrval af köstorum og aukaljósum fyrir allar gerðir bíla

**Pollux9**  
LEDSON

**HLAUGHTU**  
ÞAÐ BORGAR SIG

# Undirbúningur hafinn fyrir Reykjavíkumaraþonið

Opnað hefur verið fyrir skráningu í Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka 2020, sem fer fram í 37. sinn 22. ágúst næstkomandi. Einnig er búið að opna fyrir áheitasöfnun á vefsíðunni [hlaupastyrkur.is](http://hlaupastyrkur.is), en þar geta allir skráðir hlauparar safnað áheutum til styrktar góðum málefnum.



**TG VERK**  
[www.tgverk.is](http://www.tgverk.is)

HAFNARTORG  
REYKJAVÍK

Garðatorg  
Bryggjuhverfi

Heilt yfir söfnuðust tæpar 170 milljónir króna hjá rúmlega 190 góðgerðarfélögum í maraþoninu í fyrra. Þá hlupu 16 einstaklingar til styrktar Samhjálp og söfnuðu um 1.050 þúsund krónum. Það var nokkur aukning frá árinu áður þegar um 600 þúsund krónur söfnuðust fyrir Samhjálp. Þess má geta að Austfirðingurinn Óskar Þór Guðmundsson safnaði rúmlega 600 þúsund krónum fyrir Samhjálp í fyrra. Dóttir hans, Stefánía Óskarsdóttir, var illa farin af neyslu fíkniefna en náði bata eftir að hafa dvalið í Hlaðgerðarkoti árið 2016. Sagt var frá afreki Óskars Þórs í jólaútgáfu Samhjálpblaðsins, en hann tók sig til og hjólaði

þvert yfir landið áður en hann hljóp 10 km í maraþoninu.

Þótt enn séu fjórir mánuðir í hlaupið er nú þegar hafinn undirbúningur hjá Samhjálp. Um leið og við þökkum þeim sem hlaupið hafa til styrktar samtökunum á undanförunum árum viljum við hvetja fólk til að hlaupa til stuðnings Samhjálp í sumar. Fimm vegalengdir eru í boði og því ættu allir aldurshópar og öll getustig að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Sem fyrr segir er hægt að skrá sig á [hlaupastyrkur.is](http://hlaupastyrkur.is), en þá eru hlauparar jafnframt hvattir til að hafa samband við skrifstofu Samhjálp. Þar fá hlauparar boli merkta Samhjálp og upplýsingar um tilhögun hlaupsins.

## Info Capital styrkir Samhjálp

Félagið Info Capital gaf eina og hálf milljón til Hlaðgerðarkots til þess að styðja við uppbyggingu á starfsemi staðarins. Á næstunni verða síðustu fimm herbergin tekin í notkun af þeim 16 sem hafa verið endurnýjuð í þeim hluta húsnæðisins sem hýsir karlmenn í meðferð. Styrkurinn kemur sér því afar vel til þess að færast nær þeim áfanga. Framkvæmdastjóri Info Capital, Hákon Stefánsson, heimsótti Hlaðgerðarkot af þessu tilefni og kynnti sér starfseminna.



Valdimar Þór Svavarsson, framkvæmdastjóri Samhjálp, og Hákon Stefánsson, framkvæmdastjóri Info Capital.

**KÍSILDALUR**  
TÖLVUVERSLUN OG TÖLVUVERKSTÆÐI



Borðtölvur, smátölvur og vinnustöðvar.  
Áratuga reynsla í tölvusamsetningum og sérsníðuðum tölvum.



Fartölvur frá Toshiba, Lenovo, HP og fleirum.



Netbúnaður fyrir heimili og fyrirtæki.



Varahlutir og íhlutir í allar gerðir af tölvum.



Ódýrar tölvuviðgerðir hjá tæknimönnum með áratuga reynslu.

Kísildalur ehf. - Síðumúli 15 - 105 Reykjavík  
Sími: 517-1150 - [www.kisildalur.is](http://www.kisildalur.is) - [kisildalur@kisildalur.is](mailto:kisildalur@kisildalur.is)

Fyrirtækið **Bor ehf** starfar við steypusögun og kjarnaborun og hefur verið starfrækt síðan 1998 á sömu kennitölunni og er þar af leiðandi komið með viðamikla reynslu á þessu sviði.

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

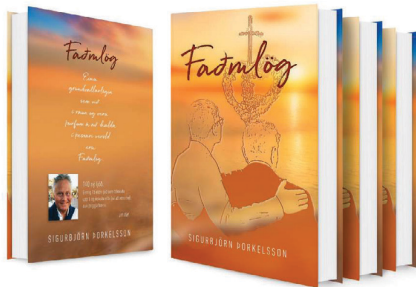
**Sími: 895 9490**

Guðjón Þór, [borehf@borehf.is](mailto:borehf@borehf.is)



# Sigurbjörn Þorkelsson

Sigurbjörn Þorkelsson, rithöfundur og ljóðskáld, gaf nýverið út ljóðabókina *Faðmlög*. Það er ellefta ljóðabók Sigurbjörns en um rúmlega 20 ára skeið hefur hann gefið út ljóðabækur, skáldsögur og barnabækur. Þá hefur Sigurbjörn um árabíl skrifað greinar í Morgunblaðið, gjarnan um trúmál og tilgang lífsins. Sigurbjörn var framkvæmdastjóri Gídeonfélagsins 1986 - 1998 og forseti þess 2001 - 2004. Hann hefur einnig starfað sem forstöðumaður í sumarbúðum KFUM í Vatnaskógi, hann var framkvæmdastjóri KFUM og KFUK 1998 - 2000, starfaði sem framkvæmdarstjóri og meðhjálpari Laugarneskirkju 2000 - 2010 og var umsjónarmaður starfs eldri borgara við kirkjuna til 2014. Með góðfúslegu leyfi eru hér birt ljóð eftir Sigurbjörn.



## VÍGI OG SKJÖLDUR

Eftir að hafa þraukað langa vetur og verið borinn í gegnum skafrenning og erfða skafli, þú finn ég að vígi mitt og skjöldur er ekki af þessum heimi.

## HANN ER

Ljóðið er samið við lag Stefáns Birkissonar, að hans beiðni, í september 2019. Stefán hefur um árabíl spilað á píanó og hljómborð fyrir Samhjálp. Þess má geta að lagið verður frumflutt á Samhjálparsamkomu á sumardaginn fyrsta.

Þegar þyrmir yfir huga minn ég Jesú leita má.  
Mér hann býður út faðmunn sinn og fríðinn finn ég þá.

Enginn vinur er mér traustari í dagsins ólgu sjó.  
Hann er mitt lífsins akkeri og öll mín sálarró.

Viðlag:  
Enginn er sem þú sem frelsað hefur mig.  
Þú gafst mér þinn son, mannkyns eina von.

Guð sinn kærleika gefur mér og fyllir lífsins von og frelsið vill færa þér, hann sem gafst sinn einka son.

Viðlag:  
Enginn er sem þú sem frelsað hefur mig.  
Þú gafst mér þinn son, mannkyns eina von.

Brú:  
Hann er hjá mér, alltaf hjá mér.  
Hjá mér, hjá þér.  
Alltaf hann er.  
Hann er hjá mér, alltaf hjá mér.  
Hann er hjá þér.  
Alltaf hann er.

Viðlag:  
Enginn er sem þú sem frelsað hefur mig.  
Þú gafst mér þinn son, mannkyns eina von.

## HVÍ HEFURÐU YFIRGEFIÐ MIG?

Guð minn, Guð minn,  
hví hefurðu yfirgefið mig?

Þannig hrópaði frelsarinn okkar,  
Jesús Kristus,  
af öllum mætti  
en lágum rómi  
á krossinum forðum.

Hví hefurðu yfirgefið mig?

Og þannig hrópum við  
svo ótal mörg  
ef ekki öll  
einhvern tíma á ævigöngunni  
og sum jafnvel daglega.

Þegar við upplifum okkur einmana og yfirgefin.

Okkur finnst á okkur hallað með ósanngjörnum hætti eða við upplifum okkur skilin eftir ein í auðninni.

Guð minn, Guð minn,  
hví hefurðu yfirgefið mig?

Af hverju Guð?

Hef ég gert eitthvað það af mér sem réttlætir líðan mína og stöðu?

Er verið að refsa mér fyrir eitthvað?

Þannig bregðumst við örugglega mörg við og spyrjum út í tómið á einhverjum tímapunkti þegar áföll dynja yfir og við verðum eitthvað svo skelfing máttvana og umkomulaus í þessari veröld. Eins og blaktandi strá í vindi.

Sumir reidast, fara jafnvel í afneitun.

Það þyrmir yfir.

Þetta bara getur ekki verið að gerast.

Við dofnum upp.

Hver klukkustund verður sem eilífið.

Maður verður eitthvað svo nóturlega lítilmótleger, aumur, smár og berskjaldaður.

Við brestum í grát, jafnvel hvað eftir annað.

Vonbrigðin hlaðast niður og vonleysið getur virst svo yfirþyrmandi og algjört.

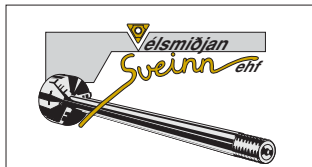
Kæru vinir!

Þar er Guð.

Það hlustar enginn betur en hann, það skilur okkur eftir allt saman enginn betur en hann. Það er gott að eiga hann að. Hann er okkar besti vinur og áheyrnarfulltrúi. Hann er í umkomuleysinu, tómaríminu, þokunni og þögninni. Hann leiðir okkur, ekki aðeins í gegnum dimma dali heldur tekur okkur sér í fang og ber okkur þegar við erum við það að örmagnast, og getum ekki meir.

Bæði hér í jarðlífinu og að lokum inn til hinnar eilífu dýrðar sem hann hefur fyrirbúið okkur á hinnum.

Þar sem allt verður nýtt, spurningunum verður svarað. Sjúkdómar og sorgir verða ekki framfar til og dauðinn aðeins upphaf að betri tíð. Þar sem lífið ræður ríkjum, kærleikur Guðs, náð og miskunn, fyrirgefning og fríður.



# Dregið í happdrætti Samhjalpar



Á gamlársgangi voru dregnir út vinningar í happdrætti Samhjalpar. Á meðal vinninga voru Siemens-þvottavélar og þurrkarar og kælskápar frá Smith & Norland, málverk eftir Kristmund, gjafabréf frá 66°Norður, saumavélar og Sennheiser-heyrtól frá Pfaff, Weber-gasgrill frá Járn og gler, Kitchen Aid-hrærivélar frá Raflandi, eldsneytisúttektir frá Atlantsolíu og loks gisting og kvöldverður á Hótel Grímsborgum. Til viðbótar við þessa glæsilegu vinninga voru dregin út fjölmörg fjölskylduspil. Vinningaskráin hefur nú verið birt á vef Samhjalpar.



## Kaffistofan opin alla páskana

Líkt og um jóla- og áramót leita margir til Kaffistofu Samhjalpar yfir páskahátíðina, hvar starfsmenn Kaffistofunnar og sjálfbóðaliðar standa vaktina. Kaffistofa Samhjalpar verður opin frá kl. 11-13 á skírdag, föstudaginn langa, páskadag og annan í páskaum. Aðra daga

er opið frá kl. 10-14. Skrifstofa Samhjalpar í Hlíðarsmára í Kópavogi verður lokuð frá og með 9. apríl (skírdag) og opnuð aftur þriðjudaginn 14. apríl. Það á einnig við um Markað Samhjalpar í Ármúla, en opið er alla virka daga frá kl. 11-18 og á laugardögum frá kl. 12-15.

**Hard Wok Cafe**  
**YOU'LL NEVER WOK ALONE!**

We are the small cool looking  
Restaurant in the center of Sauðárkrókur  
Quote from thousand of our customers  
**"The best fish & chips I have ever had"**  
Hard Wok tel. 354-4535355 solvik.restaurant@gmail.com

## Merkjasalan hefst í júlí



Samhjalpar mun hefja árlega merkjasölu sína í júlí, litlu síðar en venjulega vegna Covid-19 veirunnar. Við hvetjum almenning til að taka vel á móti sölumönnum Samhjalpar, enda hefur merkjasalan reynst ein af öflugustu fjárflyunarleiðum Samhjalpar á liðnum árum. Merkin eru seld víða um

land, í flestum tilvikum fyrir framan verslanir og á öðrum fjölförnum stöðum. Þá er einnig hægt að panta merkin á skrifstofu Samhjalpar í síma 561-1000 og einnig á vef samtakanna, samhjalp.is. Hægt er að fá merkin send sé þess óskað. Merkið kostar 2.000 krónur.





## Samhjálp þakkar stuðninginn.

101 Reykjavík fasteignasala ehf.  
 2Gómar ehf  
 A. P. Málun ehf  
 Aðalmálun ehf.  
 Aðalmúr ehf  
 Aðalverkstæðið ehf  
 Ævintýri ehf.  
 ÁF-Hús ehf  
 Akrahreppur  
 Akraneskaupstaður

AI-verk ehf.  
 Alex-Endurskoðun ehf.  
 Álguggar JG ehf  
 ALM Verðbréf hf.  
 Almerking ehf  
 Alwyn ehf.  
 Alþjóðaskólinn á Íslandi ehf  
 Alþjóðaviðskipti ehf.  
 Amadeus Ísland ehf  
 Analytica ehf

**GARÐAÞJÓNUSTA  
 ÍSLANDS**

# Góðar gjafir frá Kína

Margir ráku upp stór augu í febrúar þegar það fréttist að hingað til lands væri kominn maður frá Kína með tugi kílóa af íslenskri mynt sem var að miklu leyti illa farin, beygluð og skemmd. Fréttin vakti enn meiri áhuga þegar í ljós kom að Kínverjinn geðþekki, Wei Li, fengi myntinni ekki skipt. Það er vel skiljanlegt enda ýmsar reglur sem halda utan um flæði peninga í heiminum og undarlegt í meira lagi að maður kæmi alla leið frá Kína með svo mikið magn af íslenskri mynt, sem í þokkabót var stórskemmd.

Þegar símtal barst á skrifstofu Samhjalpar frá enskumælandi manni varð sú sem tók við símtalinu að hafa sig alla við að skilja hvað það væri sem maðurinn vildi koma á framfæri. Hann talaði um að hann væri með íslenska mynt sem væri skemmd og hann vildi láta samtökin hafa hana. Sú sem



Guðmundur G. Sigurbergsson, fjármálastjóri Samhjalpar, telur hverja krónu sem kemur inn í starf Samhjalpar og eins hverja krónu sem fer út.

við símtalinu tók hafði alfarið misst af umfjöllun um málið í fjölmiðlum og vissi því ekki af hrakförum Wei Li né hve mikið magn hann væri hugsanlega með í fórum sínum. Henni skildist á manninum að hann væri staddur í bil nálægt miðbæ

Reykjavíkur og bauð honum því að koma við á Kaffistofu Samhjalpar í Borgartúni og athuga hvort hann gæti sett myntina í safnbauk sem þar væri. Svar mannsins var að það væri ekki hægt, hann þyrfti að koma á skrifstofuna.

sínum. Eðli málsins samkvæmt fór hún nú að velta fyrir sér hvort þetta væri ekki bara símaat, heldur falin myndavél í ofanálæg. Maðurinn sagðist þurfa að fá hana út á bílaplan til þess að sýna henni peningana. Hún fylgdi honum út en var orðin nokkuð vör um sig. Ekki lagaðist það þegar hann sagðist hafa lagt bak við hús og þangað yrði hún að koma. Þegar þangað var komið opnaði maðurinn skott bílsins og viti menn – við blöstu tugir kílóa af íslenskri mynt.

Starfsmanninum fannst þetta í meira lagi dularfullt og sagðist ekki viss um að hún gæti tekið þessu og rann í grun að þarna væri illa fengið fé. Hún fór því aftur inn á skrifstofu og ræddi málið við fjármálastjóra Samhjalpar sem þar var staddur. Hann þekkti betur til sögunnar og vissi um leið hver væri þarna á ferð. Þetta væri umræddur Wei Li sem væri búinn að gefast upp á að skipta peningunum

**BÍLALEIGA  
AKUREYRAR**

**Höldur**

**Europcar**

**Góð þjónusta um land allt**  
Aðalnúmer 461 6000 • [www.holdur.is](http://www.holdur.is)



Þá fóru að renna tvær grímur á móttakanda símtalsins, sem var farið að gruna að verið væri að gera símaat. Engu að síður bauð hún manninum góðfúslega að koma við á skrifstofu Samhjalpar. Einhverju síðar mætti maður í afgreiðsluna, sá sem hafði hringt fyrir um daginn, og sagðist vera kominn með peningana. Sú sem tók við honum var sú sama og hafði áður talað við hann í síma og enn var hún svolítið hissa, enda ekki að sjá að maðurinn væri með neina peninga í fórum

og vildi einfaldlega koma þeim í góðar hendur. Það er óhætt að segja að sagan öll og gjöfin sjálf hafi kætt okkur mjög í Samhjalp, saga sem er í senn fyndin og falleg. Arion banki hefur rannsakað myntina og hefur Seðlabanki Íslands samþykkt að greiða hana út. Peningarnir koma í góðar þarfir enda viðvarandi þörf á frekari uppbyggingu í Hlaðgerðarkoti og fjárstuðningi við Kaffistofu Samhjalpar.

Samhjalp er afar þakklát fyrir allan stuðning sem samtökunum berst, líka frá Kína.

# Samhjálp þakkar stuðninginn.

Annriki. Þjóðbúningar og skart ehf	Dagný Land Design ehf	Garðs Apótek ehf	Hótel Geysir ehf.
Antiksalan ehf	Dagsflutningar ehf	Gasfélagið ehf.	Hótel Óðinsvé hf.
Argos ehf	Dalsgarður ehf	Gauthóll ehf	Hreinir Garðar ehf.
Ark-teikn ehf	Danica sjávarafurðir ehf	GB Tjónaviðgerðir ehf.	Hringbrot ehf.
Arkitektastofan OG ehf.	DATEK - ÍSLAND ehf.	Geir ehf	Hrísión ehf
Armur ehf	Devitos Pizza ehf	Geislasteinn ehf	Hugo film ehf
Ármanes ehf	Dimmuborgir Guesthouse	Geotek ehf	Hunang Sigs ehf
Arnarljós slf.	Discover ehf	Gerpír ehf	Húnavatnshreppur
Árni Helgason ehf.	Döggvi sf.	Gistihús Íslands, Axelshúsi, 816 Ölfusi	Hús og skip ehf.
Ársól sf	Dómkirkjan	GK heildverslun ehf	Húsfélagþjónustan ehf
Ás - smíði ehf	Donna ehf	Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf.	Húshamrar ehf.
Ásberg slf.	Drykkur ehf (Fentimans)	Globalcall ehf.	Hvergiland ehf.
ASK Arkitektar ehf.	Dyr ehf.	Gloss ehf	Hvítasunnukirkjan Akureyri
Ástvaldur Guðmundsson	E. Sigurðsson ehf.	Gloggagerðin ehf.	Hvítasunnukirkjan Stykkishólmi
Atli Hilmarsson ehf.	E.E. Export ehf.	GM-Múr ehf	Í réttum ramma ehf
Atvinnuhús ehf	E.Ingason ehf	Gólf og vegglist ehf	iBus ehf.
Austfirskir verktakar hf.	EE sjálfskiptingar og ráðgjöf ehf.	GPJ ráðgjöf ehf	Ice Group ehf.
Austurbæjarapótek ehf	Efnalaug Suðurlands ehf	GR Verk ehf	Ice-optik ehf
Automatic ehf.	EG Verktak ehf	Græni hatturinn Akureyri	Iceland Encounter ehf.
Aval ehf.	Egill Jónsson ehf.	Grafiker ehf	Íðntré ehf.
Axis-húsgögn ehf	Eignamálun ehf.	Grái kötturinn veitingar ehf	IG Ferðir ehf.
B. Markan ehf.	Eignamiðlunin ehf	Gris og Flesk ehf	Immino Fasteignir ehf.
B.Á Múrverk ehf	Eignausmjón hf	Grisinn ehf	Inmarsat Solutions ehf.
Baldur Jónsson ehf	Einsi Kaldi Veisluþjónusta ehf	Grjótavík ehf.	Innlifun ehf.
Bara Betri ehf	Eirikur og Einar Valur ehf	GS Smíðir ehf	Innrammarinn ehf
Barkasuða Guðmundar ehf	Eldhestar ehf	Guðjón Kjartansson	Intradent ehf.
Bátur ehf.	Elding Trading Co ehf	Guðjón Stefán Kristinsson	Irma ehf.
Benni pípari ehf	Eldstó ehf	Guðlaugur J Þorsteinsson	Ísbúðin Valdis ehf.
Benthel ehf	Eldstöðir ehf	Guðmundur Óli Helgason	Ísfrost ehf.
Bergmenn ehf	Elísa Guðrún ehf	Gullfosskaffi ehf	Íshestar ehf.
BG smíðar ehf.	Elja ehf	Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf	Íslensk endurskoðun ehf
BGI málarar ehf	ELVA lögmenn slf.	Gunnars ehf.	Íslenska auglýsingastofan ehf
Bifreiðar og tæki ehf.	Endurskoðun og reikningsskil hf	Gunnarsfell ehf	Íslenska kalkþörungafélagið ehf.
Bifreiðastillingin ehf.	Endurskoðun Vestfjarða ehf.	H. Árnason ehf	Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf
Bifreiðaverkstæði Björns Pálmasonar ehf.	ENNEMM ehf	H. Gestsson ehf.	Ísmar ehf
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf.	Ergoline Ísland ehf	H. Jacobsen ehf	Ísnes ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf	Ernst & Young ehf.	H.G.G. - Heilsa ehf.	Ísrör ehf
Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf	Eurostál ehf	H.S. Lækning ehf	Íþróttalækningar ehf
Bílamálun Sigursveins ehf.	Evrópulög ehf	Hafbakki ehf	J. Benediktsson ehf
Bílar og tjón ehf	Eyja- og Miklaholtshreppur	Hafkalk ehf.	J.G.K. TECh ehf
Bílasmiðja S.G.B. ehf.	Eyjaland ehf	Hafnarbræður ehf	J.S. Gunnarsson hf
Bílasmiðurinn hf	F.S. Torg ehf	Hagblikk ehf	Jarðafi ehf
Bílaspítalinn ehf.	Fasteignasalan Hákat ehf	Hagsæld ehf.	Jarðvegur ehf.
Bílastjarnan ehf.	Fasteignasalan Miklaborg ehf.	Hagsuða ehf	Jarðvirki ehf.
Bílaverk ehf	Félag íslenskra leikara	Halli parket ehf.	JBH raflagnir ehf
Bílaverkstæði Edda K. ehf	Félagssæmi - Lesblanda ehf	Hamraborg ehf	Jel sf.
Bílaverkstæði Hafsteins slf	Ferðaskstofa Harðar Erlingssonar	Hamrar ehf	Jóhannes Þormar ehf
Bílaverkstæðið Braggin slf.	-Naturreisen ehf	Handlaginn ehf	Jón Baldursson ehf
Bílverk B.A. ehf	Ferðaþjónusta Reykjaness ehf.	Handverkstæðið Ásgarður	Jón Ingi Hinriksson ehf
Bílvirkinn	Ferðaþjónustan Hunkubökkum ehf.	Hannes Pípari ehf	Jónatanesson & Co, lögfræðistofa ehf.
Birta lækning ehf	Ferðaþjónustan Óseyri ehf.	Hans Einar Nonni ehf.	JS-hús ehf
Birtingur ehf.	Ferskfiskur ehf	Hár í höndum, hársnyrtistofa ehf.	K. Pétursson ehf
Bjargarverk ehf	FG veitingar ehf.	Hársnyrtistofan Arnarbakka 2 ehf	K.H.G. þjónustan ehf.
Bjólifell ehf	FIDESTA ehf.	Hárstofa Viktors ehf.	K.Steinsson ehf
Björn Þór Baldursson	Fii ehf	Hásandur ehf.	K16 ehf
Blikksmiðjan Vík ehf	Finka ehf	Havari ehf.	K2 tækniþjónusta ehf
Blikkval ehf.	Finn garður ehf	HB tækniþjónusta ehf	Kæling ehf
Blue Water Shipping ehf.	Finnur Þ Gunnþórsson	Héðinn Schindler lyftur ehf.	Kaffi Illmur ehf
Bókhaldsstofa Haraldar slf.	Fínþússning ehf	Hefðir ehf.	Kaffibrennslan ehf.
Bókhaldsstofa Sævars Reynissonar ehf.	Fischersund 3 ehf.	Hegas ehf.	Kantur ehf.
Bókhaldsstofan ehf.	Fiskeldið Haukamýri ehf	Heggur ehf	Kantur ehf.
Bókhaldsþjónusta KOM ehf.	Fjarðargrjót ehf.	Heimir og Jens ehf	Keldan ehf.
Bókin ehf	Fjarðaveitingar ehf	heklaislandi ehf	Kidka ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.	Fjarðarþrif ehf	Henson Sports Europe á Íslandi ehf	KK Kranabíll ehf.
Bolungarvíkurkaupstaður	Fjárhagsþjónustan ehf	Herrafataverslun Birgis ehf	Klettur-Skipaafgreiðsla ehf.
Bón og þrif slf	Fjárhald ehf	HGH verk ehf.	Kraftungur ehf
Bónféðgar ehf.	Fjárveitan ehf	Hibýlamálun, málningarpjónusta ehf	Kraftvélaeigan ehf.
Boreal ehf	Fjörkráin ehf	Himnaríki ehf	Kranaverk ehf
Brauðhúsið ehf	Fljótsdalshérað	Hitastýring hf	Krissakot ehf.
Breiðholtskirkja	Flúðasveppir ehf	Hjá Dóra ehf	Krit ehf
Bruggsmiðjan Kaldi ehf.	Fönn - Þvottaþjónustan ehf	Hjá Guðjón Ó. ehf.	Krókur ehf
Brúskur hárstofa ehf.	Fotoval ehf	Hjálmarsson ehf	Krumma Films ehf
Búhnykkur sf.	Frár ehf.	Hjartamiðstöðin ehf.	KSE - Verk ehf.
Burger-inn ehf	G.Þ. lækningar slf.	Höfðakaffi ehf	KT þjónusta ehf
Bv60 ehf	Garðabær	Hólaskarð ehf.	Kurt og Pí ehf
Byggingaþjónustan ehf	Garðagróður ehf	Hollt og gott ehf.	Kvenfélag Gnúperja
Byggingafélagið Bakki ehf	Garðasókn	Hótel Eyvindará ehf.	Kvenfélag Langholtssóknar
CAR-MED ehf	Garðlist ehf	Hótel Frón ehf	Kvenfélagið Baugur

# Get ég gert gagn?

HÖFUNDUR: TRYGGVI MAGNÚSSON

Þessi spurningu velta efalaust margir fyrir sér sem eðlilegt er. Ekki ætla ég mér að veita við þessu eitt og endanlegt svar, þetta er of heimspekilegt til þess. Mín skoðun er sú að allir hafi eitthvað fram að færa bara með því einu að vera til frá degi til dags. Sumir hafa þægilega nærveru án þess að hafa nokkuð fyrir því, aðrir hafa tamið sér ákveðna hegðun sem hefur góð áhrif á annað fólk. Svo eru alls konar mynstur önnur. Svo má geta þess að við upplifum fólk á eins margan hátt og við erum mörg.

Ástæða þess að ég velti þessari spurningu upp er sú að oft reynist gott að fá styrk frá öðru fólk þegar erfiðleikar stöðja að, svo sem sjúkdómar, slys og



**ÞÍN ÚTIVIST  
ÞÍN ÁNÆGJA**

**FROST | Barnaúlpá  
Kr. 14.990.-**

**ICEWEAR MAGASÍN**  
SMÁRALIND

icewear.is  
frí heimsending

áfóll. Sagan segir okkur að þetta hefur gert líf fjölda fólks betra á margan hátt.

## Hvernig ég og þú getum gert gagn

Að gera gagn getur verið mjög viðtækt og er það misjafnt hvað hvert og eitt okkar er fært um að gera. Það veltur á því hvar við erum stödd á okkar eigin vegferð og hvernig okkur líður. Eins kemur þar inn kunnátta og þekking á mönnum og málefnum. Suma hluti þekkingu við af eigin reynslu og erum þá kannski betur fallin til að setja okkur inn í hluti og sýna samstöðu og samkennd; annað þekkingu við síður.

Það er orðið algengt í seinni tíð að fólk snúi bókum saman og nýti sameiginlega reynslu til hjálpar sér og öðrum. Það reynist oft vel. Þetta er góð aðferð og virkar vel með öðrum bjargráðum, sem geta verið mörg, og oft er nauðsynlegt að leita til fagfólks á ýmsum sviðum eftir meiri hjálp. Þá kemur að því að við getum líka gert mikið ógagn með því að þykjast hafa þekkingu á hlutum sem við höfum ekkert vit á. Varast ber að gefa ráð sem beinlínis geta verið

skadleg. Mannskepnan er nú einu sinni þannig að oft finnst okkur þægilegra að tala um aðra og hafa uppi miklar skoðanir á því hvernig aðrir eiga að hegða lífi sínu. Þá er gott að segja við sjálfan sig: „Lítu þér nær.“ Ég hef hitt ótrúlega marga sem telja sig sérfræðinga í öðrum manneskjum. Það getur verið afar vont.

Stundum er bara betra að segja frá því sem maður sjálfur gerði og hvernig það reyndist; hugsanlega geta þá aðrir nýtt eitthvað af því. Við getum verið gagnleg hvert á sinn hátt, munum það, með því að vera heilsteypt, heiðarleg, hlýleg og svo mætti lengi telja. Best held ég að sé að vera maður sjálfur og reyna af fremsta megni að meiða hvorki sjálfan sig né aðra. Enginn er hins vegar fullkominn, hvorki ég né aðrir. Því er það verkefni alla daga að hegða sér þokkalega og viðurkenna mistök þegar þau verða og lagfæra þau eftir bestu getu.

Ekki vera ofviti.  
Góðar stundir.

*Höfundur er umsjónarmaður  
stuðningsheimila Samhjálp.*



# Mikilvægt að sem flestir leggi sitt af mörkum



**Óðinsauga**

*Við óskum landsmönnum öllum góðs gengis.*

**Aðstandendur Samhjalpar eiga hrós skilið fyrir gott starf. Samfélag er samvinnuverkefni okkar allra og mikilvægt að við styðjum hvert annað.**

Tölvuverslunin Kísildalur í Síðumúla er eitt þeirra fyrirtækja sem hafa stutt vel við starfsemi Samhjalpar og uppbyggingarinnar í Hlaðgerðarkoti á liðnum árum. Fyrirtækið, sem stofnað var fyrir um 15 árum, sérhæfir sig í sölu og viðgerðum á tölvum auk þess að setja saman sérsmiðaðar tölvur.

„Við þekkjum vel til starfsemi Samhjalpar og það er því ánægjulegt að geta stutt við samtökin,“ segir Guðbjartur Nilsson, framkvæmdastjóri Kísildals, í samtali við Samhjalparblaðið. Hann er annar stofnenda fyrirtækisins ásamt Alfreð Ragnari Ragnarssyni.

Guðbjartur segir að báðir þekki þeir til einstaklinga sem náð hafi bata í lífi sínu eftir að hafa dvalið í Hlaðgerðarkoti.

„Við vitum af því mikilvæga starfi sem þar er unnið og það er í raun ómetanlegt að sjá þann árangur sem starfið í Hlaðgerðarkoti skilar,“ segir Guðbjartur.

„Það sama á í raun við um annað starf sem unnið er á vegum Samhjalpar, til dæmis starfsemi Kaffistofunnar og

ekki síður áfangaheimilanna. Allt kostar þetta bæði tíma og peninga og það er mikilvægt að sem flestir leggi sitt af mörkum. Það hefur jákvæð áhrif á samfélagið þegar fyrirtæki geta og vilja hjálpa samtökum á borð við Samhjalp.“

Guðbjartur segir einnig ljóst að hið opinbera geti ekki sinnt öllu því sem Samhjalp sinnir.

„Við teljum að þessu þarfa samfélagsverkefni sé betur sinnt af samtökum á borð við Samhjalp en af ríkinu, enda myndi samsvarandi stofnun kosta skattborgara margfalt eins og dæmin sýna og ég er efins um að slík stofnun myndi skila jafn góðu starfi og Samhjalp hefur gert,“ segir Guðbjartur.

Allar gjafir skipta verulegu máli fyrir samtök á borð við Samhjalp. Eins og fram hefur komið hér á síðum Samhjalparblaðsins hafa margir stutt vel við verkefnið, ýmist með fjárframlögum, vinnuframlagi, vörum eða annarri þjónustu. Samhjalp þakkar þeim Guðbjarti og Alfreð Ragnari, sem og öðrum starfsmönnum Kísildals, fyrir veittan stuðning og óskar þeim Guðs blessunar.

# Samhjálp þakkar stuðninginn.

L-Vélar og verkfæri ehf.  
Lagnþjónusta Þorsteins ehf  
Landlínur ehf  
Landmótun sf.  
Landssamband lögreglumanna  
Langholtskirkja  
Láshúsið ehf  
Laugaás ehf  
Lausnaverki ehf.  
Lausnir lögmansstofa sf.  
LEE rafverktakar ehf  
Leiktæki og garðyrkja ehf.  
Libra lögmenn ehf.  
Líf GK-67 ehf  
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja  
Línan ehf  
Lindey ehf  
Litalínan ehf  
Litaskil ehf.  
Lítið Mál ehf.  
Litir og fönður - Handlist ehf  
LK þjónusta ehf.  
Loft og raftæki ehf.  
Loftorka Reykjavík ehf  
Lofttækni ehf.  
LOG lögmansstofa sf.  
Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hrl. ehf  
Lögmannafélag Íslands  
Loki - íslenskt kaffihús ehf  
Lotta ehf.  
Lyfta ehf.  
Lyra ehf.  
Lystigarðar ehf.  
Mæðrastyrksnefnd Reykjavík  
Malbik og völtun ehf  
Malbikunarstöðin Hlaðbær-Colas hf  
Málmar ehf  
Málningarþjónusta Hannesar og Valgeirs ehf  
Marás, vélar ehf.  
Marhólmur ehf.  
Markus Lifenet ehf  
Marska ehf  
Martec ehf  
Mata hf.  
Matfasteigna ehf.  
MEBA-Magnús E. Baldvinsson ehf.  
Meðferðarheimilið Blær ehf  
Memus slf.  
MG-hús ehf  
Mið Hvoll ehf.  
Miðvík byggingafélag ehf.  
Mika ehf  
Misty ehf.  
Mitra ehf.  
MK Verk ehf  
Móðir Náttúra ehf  
Mogul Holding ehf.  
Mótorhaus ehf.  
MS Armann skipamiðlun ehf.  
Múr og menn ehf  
Múrdeildin ehf.  
Múrþjónusta Helga Þorsteinssonar hf  
Nanna ehf  
Narfeyri ehf  
Narfi Björgvinsson  
Nautica ehf  
Nesey ehf.  
Nesfiskur ehf  
Nesraf ehf  
Nethamar ehf.  
Netheimur ehf.  
Netorka hf.  
Nonni liti ehf.  
Norðanfiskur ehf.  
Norðurlug ehf.

Norðurorka hf.  
Norræna ferðaskrifstofan ehf.  
Nýi öskulóinn ehf  
Ó.Johnson & Kaaber ehf  
Oddi hf.  
Öskulóinn Austfjarða ehf  
Opnar dyr ehf.  
Öræfaferðir ehf  
Orkuvirki ehf  
Öryggisgirðingar ehf  
Ósal ehf  
Óskatak ehf.  
Óskatré ehf  
ÖX ehf - AXA bókhaldsþjónusta  
Pakkhús - veitingar ehf  
Perm ehf  
PG Startþjónustan ehf  
pingpong.is  
Pípulagnaverktakar ehf.  
Pixel ehf  
Pizza King ehf  
PK verk ehf.  
Pökkun og flutningar ehf  
Pottþétt ehf.  
Premium ehf.  
Prentmiðlun ehf  
Proforma ehf.  
Punktur ehf  
Pylsuvagninn Selfossi ehf  
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf  
Ráðið ehf  
Rafeindameistarinn ehf  
Rafgeisli ehf.  
Rafhólt ehf  
Rafis ehf.  
Rafkraft ehf  
Rafsetning ehf.  
Rafsvið sf.  
Raftækjasalan ehf  
Rafvidd ehf  
RAMIS ehf  
Ránarslóð ehf  
Rax ehf.  
Regla bókhaldskerfi  
Regnbogalítir ehf.  
Reikningshald ehf.  
Reikningshald og skattskil ehf.  
Reiknistofa fiskmarkaða hf.  
Reki ehf  
Rekstrarfélag Hauka ehf  
Rétt sprautun ehf.  
Réttingaverkstæði Jóa ehf.  
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.  
Réttur-Aðalsteinsson & Partners ehf  
Reykhusið Reykhólar ehf.  
Reykjavíkúrprófastsdæmi eystra  
RG Lögmenn ehf.  
Rima Apótek ehf  
Rjómabúið Erpsstöðum ehf  
Róbert Árni Jörgensen  
Rósaberg ehf  
Rými ehf - tækniþjónusta  
S.G múrverk ehf  
S.S. Gólf ehf  
Sæfell hf  
Sæluhús Akureyri ehf  
Sæport ehf  
Sálfræðiþjónusta-Wilhelm Norðfjörð ehf  
Samhentir Kassagerð hf.  
Samherji Ísland ehf.  
Samskipti ehf.  
Samvirki ehf  
SB Pípulagnir ehf  
SB Trésmíði ehf  
Seltjarnarneskirkja  
Senator ehf.  
Sending ehf

Seyðisfjarðarkaupstaður  
SHV pípulagningþjónusta ehf  
SIAL ehf  
Siggagerði ehf  
Sigurás hf  
Sigurður Á. Kristinnson slf.  
Sigurjónsson & Thor ehf  
Síldarvinnslan hf.  
Sílfurberg ehf.  
Sílfurtungl ehf.  
SJ Tréverk ehf.  
Sjávargrillið ehf  
Sjávæðing Rífi hf.  
Sjómannafélag Ólafsfjarðar  
Sjúkraþjálfun Reykjavíkur og Garðabæjar ehf.  
SK ehf.  
Skaftholt, sjálfseignarstofnun  
Skattvís slf  
Skerpa renniverkstæði ehf  
Skil slf.  
Skólammatur ehf  
Skolphreinsun Ásgeirs sf.  
Skopos ehf.  
Skorri ehf.  
Slippurinn Akureyri ehf.  
SM kvótáþing ehf.  
Smíðjukot ehf.  
Smurstöðin Fosshálsi 1 ehf.  
Snow-Dogs  
Sólarfilma ehf.  
Sólbaðsstofan Smart ehf.  
Sólheimar ses.  
Sólhestar ehf  
Spennit ehf  
Sportvörur  
SS Ark ehf  
Stáliðjan ehf  
Stefán Tryggvason  
Steini Steina ehf  
Stjörnuveggi hf.  
Stokkhylur ehf.  
Stólpavík ehf  
Stórabílasalan ehf  
Straumblik ehf  
Stuðióhringur ehf  
Stuðlabandið sf.  
Styrtarlínan er Gróðurlausnir  
Suðavíkurhreppur  
Suðurbær ehf  
Suðurprófastdæmi  
Suðurverk hf.  
Sumargarðar ehf  
Sundstundir ehf  
Súperlagnir ehf  
Surprise ferðir ehf  
Sveinn Ívarsson ehf  
Sýningakerfi ehf  
T.ark Arkitektar ehf.  
Tæki og eignir ehf.  
Tækniþjónusta Ragnars G.G ehf  
Tærgesen ehf.  
Tannlæknastofa Hilmis ehf  
Tannlæknastofan Húsavík  
Tannsmíðaverkstæði ehf.  
TC Offshore ehf.  
TCM Innheimta ehf  
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf.  
Teiknistofan Tröð ehf  
Teknis ehf.  
Tengi ehf.  
Tennisfélagið ehf  
Terra Export ehf  
Thor Shipping ehf.  
Tick Cad ehf.  
Tímadjásn, skartgripaverslun  
Tíu fingur ehf.

Tjarnarskóli ehf  
Tölvur og Gögn ehf  
Toppmúr múrviðgerðarþjónusta ehf.  
Trausti Bragason ehf  
Trefjar ehf  
Trékross ehf  
Trémenn ehf  
Trésmíðirpunktur ehf.  
Trésmíðja Magnúsar F. Jónssonar ehf.  
Trivium ráðgjöf ehf  
Trobeco ehf  
Tryggingastærðfræðistofa Bjarna Guðmundssonar ehf  
Túnþókuþjónustan ehf  
Ugla útgáfa ehf.  
Úranus ehf.  
Urriðafoss ehf  
Útfararstofa Íslands ehf.  
Útfararþjónustan ehf.  
Útgerðafélagið Frigg ehf  
Útgerðafélagið Guðmundur ehf  
Útilegumaðurinn ehf.  
Útkall ehf.  
Útíttshönnun ehf  
Valhöll fasteignasala ehf  
Varma og Vélaverk ehf.  
Varmalagnir ehf  
Varmi ehf.  
Vatnsverk-Guðjón og Árni ehf  
Vélaleigan Bliki ehf  
Vélaverkstæðið Þór ehf  
Vélsmiðja Þorgeirs ehf  
Vélsmiðjan Ásverk ehf  
Vendum ehf.  
Verkalýðsfélagið Hlíf  
Verkfæri ehf  
Verkfærðistofan Hamraborg sf.  
Verkfærðistofan VIK ehf  
Verkhönnun ehf  
Verksýn ehf  
Vertækni ehf  
Verkþing ehf  
Vernd - fangahjálpar  
Verslunartækni ehf.  
Versus, bílaréttingar og sprautun ehf.  
Vestkraft ehf.  
Vestri ehf.  
Vesturfarasetrið ses  
Vesturróst sportveiðiverslun ehf  
Vetrarsól ehf  
Víkúros ehf  
Vilhjálmur Húnfjörð ehf.  
Villi Valli ehf  
Vísir, fél skipstjórnarma Suðurn  
Vítenskja ehf  
VK verkfræðistofa ehf.  
Vogar, ferðaþjónusta ehf.  
Vogue ehf.  
Vökvatengi ehf  
VOOT BEITA ehf.  
Vörðufell ehf.  
Vörku kaup ehf.  
Weissshappel ehf  
Wiium ehf  
Williams & Halls ehf.  
Worldwide Yacht Service ehf  
Ynja undirfataverslun  
Zetia ehf.  
Þakplan ehf  
Þekjandi ehf.  
Þjónustustofan ehf.  
Þorgeirsson & Girke ehf  
Þórsnes ehf.  
Þratarhöll ehf

Eucerin®



# 24 TÍMA RAKABOMBA MEÐ 3X MEIRI HÝALÚRONSÝRU\*

\*3x meiri virkni, samanborið við Hyaluron-Filler CC Cream