

Samhjálp

Samhjálp

**Gefðu þakklæti
í jólagjöf**

**Hvaða áhrif hefur
umhverfi á andlega
líðan?**

Valgerður Gréta skipuleggur
eldamennskuna og innkaupin
**„Ég geri matseðla og
bregð ekki út af þeirri
venju þegar kemur að
jólum“**

**Jólin í fangelsi, jólin í
meðferð**

Daníel Rafn upplifði kraftaverk

**„Ég gekk inn í fangelsið
frjáls maður“**

Jólahugvekja Helga Guðnasonar
**„Það var enginn tilbúinn
og uppabúinn þegar fyrstu
jólin skullu á.“**

Guðrún Margrét Einarsdóttir hélt
að hún væri komin til himna
**Sá fullt af verum í hvítum
kyrtlum með ljós á höfði**

Jólin á Kaffistofunni
**Rósý vildi geta boðið
stærri, hlýrra og betra
húsnæði**



39. árgangur – 3. tölublað 2022

Útgefandi: Samhjálp

Ritstjórn: Steingerður Steinarsdóttir

Ljósmyndir: Þórkatla Sif Albertsdóttir,

Heiða Helgadóttir og fleiri

Auglýsingaöflun: Samhjálp

Útgáfustjóri: Anna María McCrann

Ábyrgðarmaður: Edda Jónsdóttir

Hönnun og umbrot: Samskipti

Prentun: Samskipti



Efnisyfirlit

VIÐTÖL

- 6 Jólaminningar Sigurðar Smára Fossdal og Helgu Rósar Reynisdóttur.**
- 8 Valgerður Gréta Guðmundsdóttir Gröndal leitast við að sporna gegn matarsóun.**
- 14 Rósý Sigþórsdóttir skapar hátíðleika á Kaffistofunni um jólin.**
- 16 Daníel Rafn Guðmundsson gekk frjáls maður inn í fangelsi.**
- 26 Svava Ásgeirsdóttir skapar jólastemningu á skrifstofunni og heima.**
- 29 Svala Jónsdóttir er meðvituð um áhrif umhverfis á fólk.**
- 32 Guðrún Margrét Einarsdóttir hélt að hún væri dáin og komin til himna.**

GREINAR

- 4 Jólhugvekja Helga Guðnasonar**
- 12 Hin kærleiksrika Guðmunda Guðrún Sigurðardóttir**
- 24 Hvernig væri að gefa þakklæti?**
- 28 Áhrif umhverfis á andlega líðan**
- 34 Housing First-hugmyndafræðin virkar vel**

Forsíðumynd og myndvinnsla: Heiða Helgadóttir

Starfsemi Samhjalpar

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

Skrifstofa Samhjalpar

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

Kaffistofa Samhjalpar

Borgartúni 1a, 105 Reykjavík
Verkefnastjóri: Rósý Sigþórsdóttir
Sími: 854 8307
Netfang: kaffistofa@samhjalp.is
Opíð kl. 10-14 alla daga ársins

Meðferðarheimilið Hlaðgerðarkot

Forstöðumaður: Elínrós Líndal
Sími: 566 6148 (símsvari)
Netfang: hlaðgerdarkot@samhjalp.is

Eftirmeðferðar- og áfangaheimilið

Brú (búsetuúrræði í kjölfar meðferðar í Hlaðgerðarkoti)
Höfðabakka 1, 110 Reykjavík
Umsjónarmenn: Andri Már Ágústsson og Þórdís Jóna Jakobsdóttir
Netfang: bru@samhjalp.is

Áfanga- og stuðningsheimilið M18

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

Áfanga- og stuðningsheimilið D27

Dalbrekku 27, 200 Kópavogi
Umsjónarmaður: Tryggvi Magnússon
Sími: 561 1000
Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Markaður Samhjalpar

Ármúla 11, 108 Reykjavík
Verkefnastjóri: Helga Pálsdóttir
Sími: 842 2030
Netfang: markadur@samhjalp.is
Opíð virka daga kl. 11-17

Sælla er að gefa en þiggja

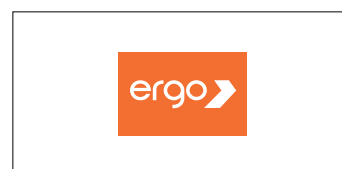
Nýlega spurði ég nokkra stjórnendur hjá Samhjálp hvað hvetti þau helst áfram í starfi. Það stóð ekki á svörunum og þau voru öll í sama dúr: „Það er fólkið okkar og þau forréttindi að fá að liðsinna því,“ sagði ein. „Það eru okkar dásamlegu skjólstæðingar,“ sagði annar. Já, það má með sannni segja að við hjá Samhjálp elskum fólk, enda er náungakærleikur kjarninn í starfsemi okkar.

Í aðdraganda jólanna erum við þeirrar gæfu aðnjótandi að geta útteilt jólagjöfum til skjólstæðinga okkar. Það eru mikil forréttindi og við erum afar þakklát fyrir þann góðvilja og hjálpssemi sem fyrirtæki og einstaklingar auðsýna okkur í því verkefni.

Töluverður fjöldi sækir Kaffistofu Samhjalpar heim yfir hátíðarnar. Við þökkum þeim fyrirtækjum og einstaklingum sem gefa máltíðir sérstaklega fyrir gjafmildina. Stuðningur ykkar gerir okkur kleift að gefa hátíðarmáltíðir daglega yfir jól og áramót.

Um leið og við óskum lesendum Samhjalparblaðsins gleðilegra jóla þökkum við fyrir góða viðkynningu á árinu og stuðning ykkar allra við starfið okkar hjá Samhjálp. Megi jólahátíðin færa ykkur frið og gleði í hjarta.

Edda Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Samhjalpar



Jólin þurfa engan filter



Íslendingum finnst gaman að hafa brjálað að gera. Jólin eru fyrir mörgum hápunktur ársins hvað það varðar að vera á fullu, hafa brjálað að gera og steypa sér í skuldir. Það mætti halda að þessi hátíð hafi verið fundin upp á Íslandi.

Að jólin séu hátíð sem geti snúist upp í samanburð, hátíð þar sem mikill munur er á þeim sem hafa mikið og þeim sem hafa lítið, hátíð þar sem fólk keyrir sig út, er birtingarmynd þess hvernig við látum allt snúast um okkur. Fagnaðarerindið snýst um það sem Guð hefur gert fyrir okkur, trúrækni er trúin sem snýst um það sem við gerum og að við gerum betur.

Það var enginn tilbúinn og uppabúinn þegar fyrstu jólin skullu á. Sögusvið jólanna er barnsfæðing, fyrsta barn unglingsstúlku sem er fjarri heimahögunum, fjarri öryggisnetinu og í kringumstæðum sem hún stjórnar ekki. Það að deyja við að fæða barn er enn leiðandi dánarorsök meðal kvenna í heiminum. Það voru engir læknar, engar deyfingar, ekki einu sinni rúm með hreinu laki. Hún er með

nýbókuðum eiginmanni sínum sem var áreiðanlega gagnslaus í þessum aðstæðum, enda karlmönnum vanalega haldið utan við fæðingar.

Þeir sem hafa verið á ferðalagi og lent í því að hótél var vitlaust bókað, eða önnur mistök gerð sem settu öll plön í uppnám, geta rétt ímyndað sér að þetta kvöld hafi kannski ekki byrjað vel. María þreytt, með bjúg, ábyggilega dofin eftir að hafa setið á asna allan daginn (en lyktin af sveittum asna er einmitt það sem óléttar konur þrá mest af öllu þegar þær eru komnar á steypirinn). Hana langar að komast á klósett, fá að borða, þvo sér og fara að sofa.

Eiginmenn geta ímyndað sér kvíðastinginn sem Jósef hefur fundið þegar hann áttaði sig á að þau myndu líklega ekki fá almennilegt herbergi.

María, sitjandi á asnanum, svöng, þreytt og mál að pissa, hefur örugglega gætt þess að Jósef fengi reglulegar stöðuuppfærslur um hversu vel þetta gengi. Það er ekki auðvelt að ferðast ein með tveimur ösnum. Þetta var kannski ekki besta stund Mariu, líklega farin að fá samdrætti, þegar Jósef tilkynnir að hún fái að gista á sama stað og asninn sem hún nú lyktaði af. Í stað þess að fá hlýtt rúm bauðst hey á hörðu gólfi, en nú var hana kannski farið að gruna að það yrði lítið sofið þessa nótt.

Fyrstu jólin voru ekkert lík þeim jólum sem við flest stefnum að. Ég ímynda mér að það hafi kannski verið spenna milli þeirra hjóna, sem þurfti að víkja til hliðar þegar María byrjaði að fæða. Þau hafa upplifað sig vanmáttug, upplifað sig ein og fjarri öryggi, en þrátt fyrir allt var mesta undur sem hefur orðið að eiga sér stað.

Engill hafði sagt við Mariu að

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

...það er Lota

Sterk - Snörp - Skemmtileg - lota.is

LOTA



barnið skyldi kallast „Immanúel“ sem þýðir „Guð hjá okkur“. Í gegnum þetta litla og varnarlausa barn var Guð sjálfur að koma í heiminn.

Þegar Jesús var fæddur getum við gefið okkur að öll spennan milli þeirra hjóna hafi gufað upp, öll streitan við að finna gistingu, allur óttinn og kvíðinn umbreyttist í létti og gleði.

Það er ekkert við barnsfæðingu sem er settlegt og puntað. Hvað þá barnsfæðingu í fjárhúsi.

Gleðin á himnum var slík að Guð sendi engla sína til að boða þennan mikla fögnuð. Þeir fóru ekki í næstu höll sem þeir fundu – fóru ekki heim til næsta prests. Þeir birtust líklega eina fólkinu sem var vakandi, fjárhirðum fyrir utan bæinn. Ljósinn sem við tendrum um jólin, þessi hjarta vin sem hátíðin er í vetrarmyrkrinu, minna svolítið á það hvernig nóttin lýstist upp í kringum fjárhirðanna. Þeim algjörlega að óvörum var allt í einu kominn einhver englakór að segja þeim að sá sem væri allra von hefði fæðst í bænum. Jólin

snúast ekki um okkar undirbúning – þau minna

á Guð sem hefur ekki áhuga á einhverri frammistöðu eða yfirborði. Guð sem vill vera hjá okkur.

Mér finnst svo myndið að ímynda mér að þegar fjárhirðarnir flýttu sér í bæinn hafi þeir ekki skilið kindurnar eftir. Þeir hafi vaðið inn í bæinn með hrúgu af jarmandi sauðfé um miðja nótt, María sem kannski var farin að dotta og fá smá hvíld, hafi verið vakin með einmitt því sem hún þráði mest: fleiri dýrum.

Jólin koma ekki endilega þar sem allt er í lagi. Jólin eru ekki eitthvað sem við búum til. Jólin snúast um það sem Guð gerir, Guð kemur til okkar inn í okkar kaos og spennu, eins og barn sem fæðist umbreytir Guð ótta, kvíða og spennu í gleði, létti og frið.

Sama hvernig jólin lita út, sama hvernig þér líður eða hvernig þú munt halda jól, setur Guð það ekki fyrir sig að mæta í fjárhúsi, hann lætur ekki spennu milli fólks stoppa sig, hann bara mætir þar sem hann er velkominn. Hættum að reyna að halda jól, lærum að taka við þeim og búa í veruleika þeirra allt árið.

Helgi Guðnason



Þegar jólin koma

Hvað jólin eru hverju okkar og einu er auðvitað misjafnt. Minningar frá æskuárum geta verið góðar eða slæmar og á fullorðinsárum sköpum við okkar eigin jól og þá er undir okkur sjálfum komið hversu ánægjuleg þau eru. Stundum koma jólin þrátt fyrir að aðstæður séu erfiðar.



Hátíðlegur matsalur

Helga Rós Reynisdóttir er þúsundþjalasmiður skrifstofu Samhjálp. Ef einhver vandamál þarf að leysa er leitað til hennar og ekki bregst að lausn finnst fyrir en varir. Hún var beðin um að segja frá jólum sem hafa reynst henni minnisstæð.

„Árið 2018 var ég í meðferð í Hlaðgerðarkoti yfir jól og áramót. Mörgum kann að finnast það frekar ómurleg tilhugsun að vera í meðferð yfir jólin en mín upplifun var dásamleg. Byggingu nýrrar álmu var nýlökkið og í henni er ný borðsalurinn og eldhúsið. Við skreyttum saman sjónvarpssalinn og gangana,

hengdum seríur utan á þakkantana á húsinu og einhverjir tóku sig til og bökðu smákökur fyrir alla að smakka. Á aðfangadag gerði hún Kiddý okkar, sem var kokkur þá, matsalinn okkar svo hátíðlegan. Salurinn er stór og hátt til lofts og það var svo fallett að sjá hann með birtunni frá lituðum led-ljósunum, háu kertastjökunum og auðvitað jólatrénu sem var á sinum stað. Við gripum öll andann á lofti þegar hún opnaði þar inn. Þetta var svo flott,“ segir Helga Rós. „Á morgunstundum í Hlaðgerðarkoti er hlustað á tónlist og í aðdraganda jóla var laumað inn einu og einu jólalagi sem skapaði ljúfa stemningu. Ekki skemmdi fyrir að þennan veturinn var óhemju mikill snjór í Mosfellsdalnum og það jók bara jólstemninguna.

Á aðfangadag fór ég svo heim til fjölskyldu minnar. Það var svo dásamlegt að fá að verja með þeim aðfangadagskvöldi, borða með þeim jólamatinn og sjá börnin mín þrjú, glöð og spennat að taka upp þakkana sína. Þegar ég kom aftur upp í Hlaðgerðarkot þetta kvöld var heldur betur ljúft að sofna í hlýju rúmi, þreytt en með sátt og gleði í hjarta, og þakklát fyrir stefnuna sem líf mitt var að taka.“

Jólafríður yfir boltanum

Sigurður Smári Fossdal, dagskrárstjóri og ráðgjafi í Hlaðgerðarkoti, veit fátt skemmtilegra en að vera með fjölskyldu sinni. Hann er mikið jólabarn og lætur kirkjuklukkurnar á Rás 1 hringja inn jólin heima hjá sér.

„Fjölskyldan er alltaf í fyrsta sæti og vil ég frekar en allt annað verja tíma með konu minni og börnum. Þegar kemur að áhugamálum hef ég mikinn áhuga á tónlist. Ég safna vinylplötum. Ég hef einnig brennandi áhuga á fótbolta og horfi mikið á enska boltann. Einnig hef ég áhuga á blómum og plöntum,“ segir Sigurður.

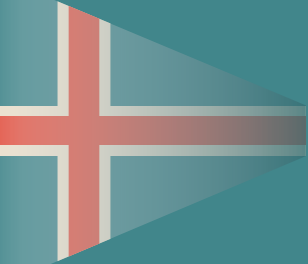
En hvenær eru jólin komin í huga þínum?

„Jólin eru komin þegar klukkan slær sex og ég heyri kirkjuklukkurnar á Rás 1 byrja að hringja inn jólin. Börnin mín spila að sjálfsgöðu stærstan þátt í jólahaldinu hjá mér og til að jólin séu komin er mikilvægt að konan mín og börnin tvo séu hjá mér. Matur spilar stóran þátt í því að jólin komi og lyktin úr eldhúsinu er mikilvæg til að finna sannan jólaflíng.“

Hvar finnur þú sannan jólafríð?

„Sannur jólafríður breytist með árunum. Í dag er þetta svo mikið bundið við fjölskylduna. Það er eitthvað við að vera í frii, á náttfötunum með kaffibolla. Umkringdur fólkinu sem ég elska mest, konunni minni og börnunum. Strákurinn minn að leika sér í nýja dötinu sínu og eitthvað gott í sjónvarpinu, enski boltinn helst. Þar finn ég sannan jólafríð,“ segir hann að lokum.





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



Verði ykkur að Góu!



„Tartalettur eru algjör snilld“



Valgerður Gréta Guðmundsdóttir Gröndal er bókmennta- og forðunarfræðingur með ástríðufullan áhuga á matargerð og bakstri. Hún hefur gaman af að prófa sig áfram og gera tilraunir og til þess að halda utan um árangurinn af þeim setti hún árið 2011 upp bloggsíðuna Eldhúsið hennar Völlu þar sem enn birtast sætar, hollar, gómsætar og spennandi uppskriftir. Hún segist meira fyrir hollan og einfaldan mat og sæta bita en skrautlega og flókna rétti.

Það er líklega ástæðan fyrir langlífi bloggsíðunnar, því allir eru að leita að uppskriftum að góðum hversdagsmat sem ekki tekur of mikinn tíma, í það minnsta svona hversdags. Valgerður Gréta á ekki langt að sækja mataráhugann en hún vinnur einnig reglulega með móður sinni Berglindi Guðmundsdóttur í Gulur, rauður, grænn og salt. Nú eru jólin hins vegar tekin að nálga

alliskyggilega. Ertu meðvituð um matarsóun um jólin og reynir þú að hamla gegn henni á þínu heimili?

„Já, ég er mjög meðvituð um matarsóun og meðvitundin eykst bara með hverju árinu. Mér finnst alveg grátlegt hversu miklum mat er hent. Matvæli hafa hækkað mikið í verði, auk þess sem umhverfisvitundin leyfir það bara ekki. Hlutfall tekna sem eytt er í mat fer alltaf hækkanði og ég reyni hvað ég get til að sporna við því,“ segir hún.

Hægt að frysta eldað kjöt

Hvaða ráð notar þú helst í viðleitni þinni til að nýta allan mat?

„Ég mæli með því að nýta sér tilboð matvöruverslana sem fara að detta inn þegar nær dregur jólum. Flestar matvöruverslanir eru líka farnar að selja vörur sem komnar eru á síðasta sólundag með góðum afslætti. Ég nýti slík tilboð oft og set beint í frysti. Stór kjötstykki er lítið mál að frysta, sem og sjávarafurðir eins og rækjur eða humar. Oft er rjómi sem kominn er nálægt síðasta sóluðegi settur á helmingsafslátt og hann er tilvalið að frysta, annaðhvort beint í fernunni eða gera jólaísinn bara með góðum fyrirvara,“ segir Valgerður Gréta.

„Ég geri matseðla og bregð ekki út af þeirri venju þegar kemur að jólum. Ég skipulegg máltíðir fram í tímann, geri innkaupalista í appi í símanum eftir því hvað ég á til og versla eftir honum. Ef ég geri það ekki fer yfirleitt eitthvað í körfuna sem var ekki planað. Maðurinn minn er enn betri en ég í að fylgja innkaupalistanum nákvæmlega og því er oft besta ráðið að senda hann einan í búðina. Ég frysti síðan alla afganga sem nýtast ekki strax daginn eftir og ég baka mest sjálf og set einnig í frysti.

Besta ráðið sem ég get gefið er að setjast niður og skrifa niður hvað skiptir ykkur mestu máli hvað varðar jólamatinn, hvað verður að vera og hverju er hægt að sleppa. Er alveg bráðnaðsynlegt að baka tólf sortir eða nægir alveg að gera lagtertu og spesiur? Það er mikil sóun að henda mörgum baukum af smákökum á páskum. Það er lítil sparnaður í að gera heimagera konfekt og enn minni ef hráefnið er keypt og ekki notað. Oft er bara þægilegra og ódýrara þegar upp er staðið að kaupa litinn konfektakassa til að njóta.

Það er hægt að nota afganga af hamborgarhrygg eða bayonne-skinku í samlokur, tartalettur og heita ofnrétti til að mynda. Það á einnig við um lambakjöt eða kalkún. Það er auðvitað klassískt að skera hangikjöt í bita og nýta í tartalettur en það er einnig hægt að sneiða það ofan á brauð eða flatkukur. Það er einnig hægt að frysta eldað kjöt og nota síðar.“

Skipuleggja út frá körfunni

Nú gefa mörg fyrirtæki matarkörfur í jólagjöf og þar eru oft viðkvæm matvæli. Hvað getur fólk gert til að tryggja að ekkert úr körfunni lendi í ruslinu?

„Ef fólk veit fyrir fram að það fái matarkörfu að gjöf er gott að plana jólamatinn út frá því hvað er í körfunni. Ef það er eitthvað í henni sem fólki hugnast ekki má gefa það fjölskyldu eða vinum. Einnig er gott að nýta frískápana sem hafa poppað upp víða í höfuðborginni. Þeir eru afbragðsvettvangur til að koma góðum mat til þeirra sem geta nýtt afgangsmatvæli.

Ef þið sjáið ekki fyrir ykkur að nýta t.d. allt kjötmeti sem er í körfunni strax er einnig hægt að frysta það, og betra að gera það fljótlega eftir að karfan er móttækin. Osta sem ekki eru borðaðir má nýta í sósur eða heita rétti. Kex má nota í rasp, og sultur eru afbragð í bakstur eða til að bragðbæta sósur.“

Ekki naglfastar hefðir á jólum

Jólin eru hátíð fjölskyldunnar en einnig sá tími sem dregur fram íhaldssömustu hliðar margra. Allt verður að vera eins frá ári til árs og tilteknar matartegundir á borðum. Hver er jólamaturinn hjá þér?

„Við maðurinn minn erum ekki með naglfastar hefðir þegar kemur að jólamat, með einni undantekningu þó. Foreldrar mínir hafa verið með okkur fjölskyldunni á aðfangadagskvöld í mörg ár og kemur móðir mín alltaf með forréttinn, sem er afbragðsgóðar tartalettur með rækju- og aspafyllingu. Tartalettur eru algjör snilld í rauninni, þar sem það er hægt að fylla þær með öllu mögulegu og það er bara hugmyndaflugnið sem gildir þar. Við höfum undanfarin ár verið með andabringur, en þær eru hagkvæmar og geymast vel. Oft eru þær á tilboði þegar nær dregur jólum og þá kippi ég með mér því magni sem þarf. Eftirrétturinn er yfirleitt borðaður frekar seint á aðfangadagskvöldi, yfirleitt þá heimagerður ís eða ris á la mande.“

Matargerð um jólin er oft flóknari en venjulega og margt í gangi í einu. Það getur því verið erfitt að skipuleggja sig. Hvernig undirbýrð þú jólamáltíðirnar?

„Ég skrifa niður þær máltíðir sem við eldum heima og hvenær jólaböð eru. Dagana sem við erum í jólaböðum skipulegg ég í raun ekkert annað en snarl. Þá eru til afgangar ef heimilisfólkið getur hugsað sér að borða meira en það sem boðið var upp á í boðinu.“

Jól eru í flestra huga tími sem snýst um hefðir. Hægt er annaðhvort að brjóta sig frá þeim og búa til sínar eigin eða halda fast í þær sem við höfum haldið í heiðri í áraraðir. Hvort heldur verður ofan á er mikilvægt að gefa sér tíma til að endurskoða þær og veða hvað það er sem raunverulega skiptir máli. Halda inni þeim hefðum sem standa hjarta okkar næst en sleppa þeim sem þjóna okkur ekki. Með því getur náðst hvoru tveggja tímasparnaður og fjárhagslegur ávinningur,“ segir Valgerður Gréta að lokum.



Uppskriftir:

„Uppskriftirnar sem ég gef ykkur eiga það sameiginlegt að vera bæði einfaldar og innihalda hráefni sem kosta ekki mikið. Þær eru einnig þannig að hægt er að gefa frá sér hluta af afrakstrinum og gefa í gjafir til dæmis,“ segir Valgerður Gréta.

Hátíðlegt norskt jólabrauð

„Þetta brauð kannast margir við sem hafa verið í Noregi í desember. Sætt gerbrauð með ilmandi kardimommum og rúsínum. Það er langbest þegar það er nýbakað og smurt með smjöri en margir Norðmenn njóta þess líka með „brunost“. Þetta er mjög einfalt brauð í gerð en tekur auðvitað smá tíma, þar sem það þarf sinn tíma til að hefast. Það er fullkomið að bjóða upp á það í hádeginu um helgi, adventudögurð eða jafnvel á kaffihlaðborð.“

Innihald:

125 g smjör
5 dl nýmjólk
900 g hveiti + auka til að hnoða
2 tsk. malaðar kardimommur
½ tsk. salt
125 g sykurl
150 g rúsínur

Leiðbeiningar:

- Bræðið smjör í potti og bætið mjólk saman við. Þegar blandan er fingurvog setjið þið þurrgerið saman við og biðið í fimm mínútur eða þar til það er farið að freyða.
- Setjið hveiti, sykurl, salt og kardimommur saman í hrærivélarskál og setjið krókinn á. Blandið þurrrefnum saman lítillga.
- Setjið mjólkurbönduna rólega saman við þurrrefnin og hnoðið á lágum hraða. Setjið rúsínurnar saman við og haldið áfram að hnoða þar til deigið er samfelt. Takið krókinn af, mótið deigið lítillga í kúlu og setjið plastfilmu yfir. Látið hefast í 40 mínútur.
- Smyrjið tvo miðlungsstór jólakökuform, skiptið deiginu í tvennt, mótið í hleif og setjið í formin. Setjið rakt viskastykki yfir brauðin og látið hefast aftur í 40 mínútur. Mér finnst oft gott að taka seinni hefun í ofninum og stilla hann á 50 °C og úða hann að innan með vatni til að mynda gufu.
- Takið brauðin út eftir hefun og hitið ofninn í 200 °C og penslið brauðin með samanslegnu egg. Bakið í 25–30 mínútur.

Lagtertan hennar ömmu – gamalt fjölskylduleyndarmál

„Þessi uppskrift hefur verið í fjölskyldu mannsins míns í tugi ára. Að mínu mati er hún sú allra, allra besta og ef ég ætti að velja bara eina uppskrift til að baka fyrir jólin væri það þessi. Hún er hrærð og í grunninn sú sama fyrir ljósa tertu og brúna.

Ég geri alltaf nóg svo að ég geti gefið með mér til fjölskyldumeðlima því fyrir mörg okkar koma ekki eiginleg jól án þessarar tertu,“ segir Valgerður Gréta.

250 g smjörliki (eða smjör) mjúkt
325 g sykur
500 g hveiti, ég nota rautt Kornax
2 stór egg við stofuhita
1 tsk. matarsódi
2 tsk. vanilludropar
3 dl nýmjólk
1 krukka jarðarberjasulta á milli
Brún terta – bæta þarf við:
3 msk. kakó
2 tsk. negull
1 tsk. kanill

Smjörkrem:

500 g flórsykur
75 g smjörliki mjúkt
75 g smjör mjúkt (eða 150 g smjör)
1 egg
2 tsk. vanilludropar

Þeytið smjör/smjörliki mjög vel – bætið flórsykri, eggi og vanillu saman við og þeytið í 10 mínútur eða þar til kremið verður mjög létt í sér og nánast hvítt.

LEIÐBEININGAR

- Hitið ofninn í 180 °C blástur.
- Þeytið saman smjör og sykur þar til það er létt og ljóst.
- Bætið einu eggi saman við og þeytið áfram. Bætið síðara egginu við og haldið áfram að þeyta þar til blandan verður mjög létt í sér og ljós á litinn.
- Blandið saman hveiti og matarsóða (og kryddum ef þið gerið brúna) og setjið helming af blöndunni út í og helming af mjólkinni. Setjið vélina af stað og hrærið þar til deigið fer að loða saman. Setjið þá restina af hveitinu og afganginn af mjólkinni og vanilludropunum og þeytið þar til deigið verður samfelt. Passið að hræra deigið ekki of mikið, annars lyftast botnarnir lítið og verða seigir.
- Setjið bókunarpappír á tvær plötur og smyrjið deiginu jafnt í ferhyrning á plöturnar. Ég jafnvel vigta deigið og skipti jafnt á milli.
- Bakið báðar plöturnar í einu í ca. 17–18 mínútur.
- Takið plöturnar út og látið alveg kólna. Gerið kremið á meðan eða hafið sultuna til taks ef þið eruð að gera ljósa.
- Skerið hvora köku í tvennt á stuttu hliðinni. Þá eru komnir fjórir jafn stórir botnar. Smyrjið einn með kremi og leggið botn ofan á. Endurtakið þar til botnarnir eru komnir saman og þrjú lög af kremi. Snyrtið hliðarnar með því að skera af þeim. Ég sker svo kökuna í þrennt og pakka inn hverjum hluta í plastfilmu.

Fleiri ráð til að nýta afganga

Ostar eru góðir í fyllingar. Ef kalkúnn er hátíðamatúr á þínu heimili getur verið mjög gott að sneiða niður ost og bæta honum í uppáhaldsfyllinguna. Að setja fyllingu í lambakjöt er líka skemmtileg tilbreyting og ostar og ávextir eiga sérlega vel við það. Hefðbundin leið til að nýta jólaafganga er að búa til jafning, bæta í hann niðurskornu kjöti og grænmeti og fylla með tartalettur. Í stað þess má nýta osta, bræða þá saman við rjóma og bæta síðan við afgangum.

Ef þeyta á rjóma sem hefur verið frystur er best að þíða hann að hluta eða þar til meðalstór frosinn klumpur er eftir í miðjunni og þeyta svo.

Kjötafganga er hægt að nota í álegg en einnig skera það niður í litla bita og frysta í hæfilegum skömmtum í frystinum. Þá er hægt að grípa einn poka þegar komið er heim eftir annasaman dag, sjóða pasta, hrísgrjón eða kartöflur og hita kjötið á pönnu í pastasósu, brúnni sósu eða með góðri grænmetisblöndu.

Kartöflur eru mjög góðar steiktar og í margvíslegum kartöflusalötum, bæði heitum og köldum. Það á aldrei að henda soðnum kartöflum. Auk þess að nota þær sem meðlæti má merja þær og setja saman við hakk og búa til bollur eða kjötbúðing.

Ferskt grænmeti geymist ágætlega í ísskáp í nokkra daga. Það er fínt sem millilag í samlokur eða borðað með mat.

Soðið grænmeti er hægt að steikja á pönnu, nota í pottrétti eða merja það saman við kjöthakk. Sumir nota einnig gjarnan gulrætur, rauðrófur, grasker og kúrbít í kökur.

Á heimasíðu Leiðbeiningarstöðvar heimilanna er að finna margar spennandi uppskriftir úr afgangum.

Slóðin er: <https://www.leidbeiningastod.is/uppskriftasafn/category/matreitt-ur-afgoengum>



Íspan Glerborg býður fjölbreytt úrval af gleri s.s. einangrunargleri, speglum, lökkuðu gleri og hertu gleri, t.d. í handrið, vegg, sturtur og borðplötur. Hafðu samband við sérfræðinga okkar og við finnum bestu lausnina fyrir þig.

Íspan
GLERBORG

SMÍÐJUVEGI 7 200 KÓPAVOGUR SÍMI 54 54 300 ISPAN.IS

Kærleikurinn í verki

Hægt er að fullyrða að Samhjálp er meðal stórtækustu gefenda landsins um jólin. Árlega er pakkað og farið með um það bil þrjú hundruð gjafir frá samtökunum til fanga og þeirra er minna mega sin. Upphaf þessarar venju má rekja til Guðmundu Guðrúnar Sigurðardóttur, en líf hennar einkenndist af fáheyrðum kærleika og umhyggju fyrir öðrum.

Það var á sjöunda áratug síðustu aldar að Guðmundu Guðrún hóf að heimsækja fanga í Hegningarhúsinu við Skólavörðustíg. Í viðtali við Samhjálpblaðið árið 2019 segir Anna dóttir hennar frá því hvernig það kom til. Móðir hennar byrjaði á að færa fongunum trúarrit og naut mikillar velvildar fangavardanna. Hún bað með þeim sem það vildu og kom síðan ævinlega á aðfangadag með pakka handa hverjum og einum. Gjafirnar voru hagnýtar og miðuðust oft við árstíma. Ef Guðmundu Guðrún vissi að monnum yrði sleppt meðan enn væri vetrarríki í borginni færði hún þeim trefla, vettlinga, húfur og annan hlífðarfatnað. Í hvern pakka lét hún einnig Biblíuvers. Það var sama hvernig á stóð á hennar eigin heimili; alltaf voru til peningar fyrir gjofum handa fongunum.



Guðmundu Guðrún á sínum efri árum.



Guðmundu Guðrún og Ólafur.

„Við fengum líka það hlutverk að hlaupa niður á Laugaveg í ýmsar verslanir til að kaupa þessar gjafir, svo sem vasaklúta hjá Guðsteini, greiður, sokka og fleira,“ rifjar Anna Ólafsdóttir upp í samtali við Samhjálpblaðið 2019.

Tók af henni svuntuna og sendi í fangelsið

Ólafur Þorsteinsson, eiginmaður Guðmundu Guðrúnar, studdi konu sína heils hugar í mannúðarstarfi hennar og Anna minnst þess hvernig hann sýndi það í verki.

„Flesta daga bar mamma hvíta svuntu við eldhússtörfin, enda var hún heimavinnandi. Eðli málsins samkvæmt fylgdi því nokkurt umstang að undirbúa jólin heima við, en mér er sérstaklega minnisstætt þegar hann tók rólegur af henni svuntuna og sagði við hana að hann og við dæturnar myndum redda því sem þyrfti að gera heima við á aðfangadag. Mamma kom síðan heim um fjögurleytið og hún og pabbi kláruðu þá að undirbúa það sem eftir var að gera fyrir aðfangadagskvöld. Stofan var alltaf lokuð á aðfangadag og bara opnuð rétt fyrir klukkan sex um kvöldið, þegar við settumst niður og snæddum jólamatinn,“ segir Anna í sama viðtali við Samhjálpblaðið.

Guðmundu Guðrún lét sér ekki nægja að heimsækja fangana fyrir jólin. Hún var oft kölluð til þegar einhverjum leið illa og fangaverðir voru í vandræðum með viðkomandi af þeim sökum.

„Stundum þegar fangar áttu mjög erfitt

og höguðu sér illa hringdu fangaverðirnir heim og báðu hana

um að koma. Hún svaraði alltaf kallinu og þeir sendu bíl eftir henni. Hún fór og bað með fongunum og tókst að koma þeim í ró.“ (Samhjálpblaðið 3. tbl. 2019)

Guðmundu Guðrún bjó á Njálsgötu í Reykjavík, var gift Ólafi Þorsteinssyni og átti átta börn. Hún fæddist í Vestmannaeyjum 30. mars árið 1916, var dóttir hjónanna Halldóru Hjörleifsdóttur og Sigurðar Hróbjartssonar. Þegar faðir hennar lést flutti hún fjórtán ára gömul til Reykjavíkur í fóstur til Margrétar systur sinnar. Tuttugu og eins árs kynntist hún Ólafi og þau gengu í hjónaband árið 1938. Börnin komu í tveimur hollum, fyrst þrjár stúlkur og einn drengur og síðan fjórar stúlkur. Elsta dóttirin, Svanlaug María, er fædd árið 1938, Sigurður Halldór ári síðar, Ingibjörg árið 1941 og Kristín Dagbjört árið 1945. Ester kom svo í heiminn árið 1951, Anna 1953, Unnur 1956 og Hanna 1959. Guðmundu Guðrún tók trú árið 1951 og starfaði með KFUM og í Hvítasunnukirkjunni. Þrátt fyrir annasamt heimili og lítil efni náðu þau hjónin alla tíð að finna leið til að kaupa gjafir handa öllum fongum er sátu inni um jólin.

Verkefnið óx og óx

Á seinni árum var þetta vináttubragð hins vegar orðið svo stórt í sniðum að Guðmundu Guðrún réði ekki við það ein. Hún greiddi ævinlega sjálf fyrir gjafirnar en þegar hópurinn stækkaði var hún farin að færa fongum í Síðumúlafangelsinu

og á Litla-Hrauni gjafir. Fóru þá ýmis fyrirtæki að leggja henni lið og vinkonur hennar í Hvítasunnusöfnuðinum komu saman í sal kirkjunnar til að pakka þeim inn og gera þannig úr garði að þær gleddu viðtakandann. Í Biblíunni segir að sælla sé að gefa en þiggja og þau orð eiga sannarlega við um Guðmundu Guðrúnu. Hugarfar hennar hlýtur að hafa verið einstakt og margir fangar rifjuðu upp síðar hversu verðmætar gjafir hennar hefðu verið þeim. Að vita að einhver hafi hugsað til þeirra og verið tilbúinn að leggja á sig fyrirhöfn til að gleðja þá hafi breytt miklu um líðan þeirra og hugarástand. Það kemur vel fram í minningargreinum um Guðmundu Guðrúnu í Morgunblaðinu að einstakur kærleikur einkenndi allt hennar fas og viðmót.

„Fljótlega varð mér það ljóst að allar áhyggjur voru óþarfar, hún tók mér opnum örmum, og hvað hún var yndisleg og hlýleg og kærleikurinn sem streymdi frá henni var slíkur að mér fannst eins og ég væri svo mikils virði, en þannig var hún við alla. Upp frá þessu urðum við perluvinir og hún kallaði mig ætíð son sinn og hún var mér sem önnur móðir.“ Þetta segir Vilhjálmur Hendriksson um tengdamóður sína, Guðmundu Guðrúnu, í minningargrein árið 1992.

Alltaf fólk í húsinu

Á Njálsgötunni var mjög gestkvæmt og Anna rifjar það upp í viðtalinu við Samhjalparblaðið að þegar hún kom heim úr skólanum var alltaf einhver í húsinu. Til móður hennar leitaði fólk til að fá fyrirbæn og andlega leiðsögn. Margir fangar áttu þar athvarf og fengu stuðning eftir að þeir voru látnir lausir.

„Þeir, líkt og aðrir sem heimsóttu hana, fengu kaffi, ristað brauð með marmelaði,

fyrirbæn og hughreystingu,“ segir Anna. „Hún var aldrei hrædd við þá, enda stóð í raun aldrei nein ógn af þeim. Pabbi spurði hana einu sinni hvort hún væri ekkert hrædd við það að fá suma af þessum mönnum heim, en hún svaraði því neitandi. „Jesús verndar okkur,“ var alltaf hennar svar.“

Í dag heldur Samhjalp minningu þessarar einstöku konu lifandi með því að halda áfram starfi hennar og leitast við að gleðja fanga og aðra í neyð um jölin.



Fjölskyldan samankomin árið 1964. Eldra hollíð af systkinum fyrir aftan og yngra hollíð, Anna og systur hennar, sitja hjá foreldrum sínum.

Samveran veitir mestu hamingjuna



Einhverjum kann að finnast það undarlegt, en hvergi verður jólaandinn jafnstærkur eða þakklætið fyrir góðan mat jafn ríkt og á Kaffistofu Samhjalpar. Þangað leita heimilislausir, fólk í neyð og þeir sem ekki eiga í önnur hús að venda. Rósý Sigþórsdóttir og öflugt teymi starfsfólks og sjálfboðaliða taka á móti þeim og gera sitt til að skapa gleðileg jól.

Rósý hefur verið verkefnisstýra Kaffistofunnar í tvö ár og segir starfið gefandi og mikilvægt. Á hverjum degi koma allt að þrjúhundruð og fimmtíu manns í mat hjá henni og er mætt með hlýju viðmóti. En hvernig eru jólin á Kaffistofunni?

„Jólin á Kaffistofunni eru öðruvísi en aðrir dagar ársins að því leyti að við dúkum upp borðin, erum með kertaljós og kósýheit og að sjálfsögðu eru jólaskrautið og tréð á sínum stað,“ segir hún. „Ólíkt öðrum dögum ársins erum við með fastan matseðil á jóladögunum. Við höfum ekki vanið okkur á að vera með skötu á Þorláksmessu en höfum góðan fiskidag þann daginn með alls konar útgáfum af fiski.“

Á aðfangadag bjóðum við upp á hinn klassíska hamborgarhrygg, brúnaðar kartöflur og meðlæti ásamt malti og appelsíni og fyrir þá sem ekki borða svínakjöt verður hátíðarlamb í boði. Á jóladag verður boðið upp á hangiket og meðlæti ásamt malti og appelsíni en einnig verður boðið upp á annan veislumat en það kemur í ljós þegar nær dregur jólum hvað við getum reitt fram þetta árið. Í fyrra vorum við með andalæri sem okkur bárust að gjöf fyrir hátíðarnar.

Á annan í jólum eru yfirleitt afgangar, ef einhverjir eru, og fiskur og/eda lambakjöt í matinn.

Okkur hafa stundum borist kalkúnabringur fyrir jól eða áramót og mér finnst gott að bera þær fram með t.d. hangiketinu á jóladag og hafa í aðalrétt á gamlársdag. Alla jóladagana eru konfektmolar á borðum sem og annað góðmeti sem til er. Í desert erum við með ís og sósur ásamt kokkteilberjum og fleira gúmmelaði. Á jóladag

munum við svo færa þeim skjólstæðingum sem til okkar leita jólagjafir, sem hefur ekki verið gert undanfarin ár en við viljum koma á þeirri hefð. Við á Kaffistofunni gerum jólin eins hátíðleg og við getum fyrir skjólstæðinga okkar og vonum að þessir dagar verði þeim aðeins léttbærari þegar þeir koma í hlýjuna til okkar.“

Til í stærra, hlýrra og betra húsnæði

Finnst þér eitthvað vanta eða er eitthvað sem þú myndir vilja gera öðruvísi á þessum árstíma fyrir gesti þína?

„Já, ég væri til í að vera í stærra, hlýrra og betra húsnæði til að geta boðið skjólstæðingum mínum upp á heimilislegri og notalegri aðstæður, en núverandi húsnæði er orðið allt of lítið fyrir starfsemi okkar, fyrir utan að vera ónýtt að mestu leyti. Gaman væri að geta haft litla setustofu þar sem fólk getur sest og notið tímans saman eftir að hafa borðað góðan jólamat og náð að hlýja sér áður en það fer aftur út í kuldann. Í hnotskurn væri dásamlegt að geta veitt því meiri hlýju.“

Hér vísar Rósý til þess að húsnæði Kaffistofunnar er gamalt og úr sér gengið. Salurinn er auk þess löngu sprunginn utan af starfsemi og stundum hafa þau þurft að hleypa fólki inn í hollum. Loftræsting er engin og oft mjög kalt innandyra þegar kalt er úti. Rósý og aðra starfsmenn Samhjalpar dreymir um að kaupa varanlegt húsnæði undir starfsemi og vonast til að sá draumur rætist á fimmtíu ára afmælisári Samhjalpar árið 2023. En Rósý á sér líf utan vinnunnar. Hvenær eru jólin komin að þínu mati?

„Á aðfangadag, þegar fjölskyldan er öll komin saman heima, barnabörnin að fara yfir um af spennings og ilmurinn af hamborgarhryggnum hefur læðst um alla íbúð,“ segir hún og augun glampa af gleði.

Áttu þér einhverja jólaminningu sem ævinlega yljur þér um hjartarætur? „Ég held að það sé engin ein minning sem stendur upp úr en fyrir jólin þegar börnin voru yngri tókum við svona dag þar

Afmælisár

Samhjálpur fram undan

Saga Samhjálpur spannar nú um hálfu öld, en formlegur stofndagur var 31. janúar 1973. Starfsfólk og velunnarar Samhjálpur hafa nú þegar hafið undirbúning afmælisársins og ýmislegt stendur til. Fyrst ber að nefna hátíðarsamkomu í Hvítasunnukirkjunni Fíladelfíu kl. 11 sunnudaginn 29. janúar. Við bjóðum lesendur Samhjálpurblaðsins sérstaklega velkomna! Einnig stendur til að safna fé fyrir nýtt húsnæði undir Kaffistofu Samhjálpur á árinu. Fylgist með okkur á samfélagsmiðlum Samhjálpur og á vefsíðunni samhjalp.is.

sem við græjuðum heimilið, skreyttum, bókunum og dúlluðumst með tónlistina í gangi og sungum og dönsuðum með. Þessar stundir voru dýrmætar og ylja mér um hjartarætur mest af öllu.“

Hvað er að þínu mati skemmtilegast við jólin? „Það er kannski klisjukennt svar en samveran með þeim sem manni þykir vænt um er langsamlega það besta við hátíðarnar. Hvort sem það er samveran með fjölskyldunni, vinum eða skjólstæðingunum mínum veitir það mér mestu hamingjuna og hlýjuna,“ segir Rósý að lokum og ekki er vert að tefja hana lengur því nóg er að gera við undirbúning jólnanna bæði á Kaffistofunni og heima.



512-3360 korkur.is

KÍSILDALUR
TÖLVUVERSLUN OG TÖLVUVERKSTÆÐI



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



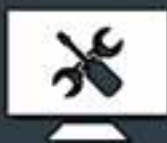
Fartölvur frá Toshiba, Lenovo, HP og fleirum.



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 - kisildalur@kisildalur.is



Lyfti höndum og fann kærleikann streyma um sig

Þegar Daníel Rafn Guðmundsson gekk inn í fangelsið að Sogni til að afplána átján mánaða dóm var hann frjáls maður í fyrsta sinn í mörg ár. Það kann að hljóma undarlega en þannig var það engu að síður. Hann var ekki bara laus undan fíkn heldur hafði hann einnig frelsast til kristinnar trúar. Þrátt fyrir að vera í erfiðum aðstæðum fann Daníel frið og sátt innra með sér en nokkru áður en kom að fangavistinni upplifði hann kraftaverk.

Saga Daníels er um margt lík sögum margra annarra sem glíma fíkn en margt er þar líka sérstakt. Hann átti yndislega æsku og var alinn upp við öryggi og ástúð. En þegar hann tók fyrsta sopann af áfengi á unglingsárunum hófst atburðarás sem hann réði í raun ekkert við.

„Ég er fæddur og uppalinn af harðduglegu fólki,“ segir hann. „Þau voru að byggja hús í Seljahverfi í Breiðholti og við fluttum þangað þegar ég var ársgamall. Pabbi minn var bifvélavirki og ofboðslega góður og kærleiksríkur maður eins og mamma. Ég veit ekki af hverju ég missti tókin á lifinu. Á unglingsárum fór ég að fíkta við að drekka og einhvern veginn fór bara allt strax niður á við. Þegar ég fór á fyrsta fyllerið mitt bara opnuðust himnarnir. Öll höft fóru. Ég var alltaf rosalega feiminn en undir áhrifum gat ég verið opin og djarfur. Mér fannst áfengi þess vegna rosalega góð lausn á sínum tíma.“

Alltaf á fullu

Daníel fór fljótlega að selja landa en neyslan hélt áfram að þróast. Lengi tókst honum þó að halda því sem hann kallar fronti. Hann var í skóla, lauk námi, byggði upp starfsferil og fjölskyldu. Þegar hann drakk var hann hins vegar ófær um að gera nokkuð, fúnkeraði bara alls ekki eins hann segir sjálfur. En að lokinni meðferð ákvað hann að standa sig og sýna hvað hann gæti og hellti sér út í fyrirtækjarekstur, sem gekk mjög vel.

„Það var alltaf rosalega mikið að gera og maður var alltaf á fullu

að reyna að standa sig en forsendurnar voru svo rangar. Ég var með fókusinn á að græða fullt af peningum og kaupa hús en það var samt allt í molum því ég var ekki heiðarlegur í fyrsta lagi og svo var ég alltaf að næra spennufíknina.“

Daníel upplifði það að eftir hvert fall varð neyslan verri og flækjustigið í lífi hans jókst. Hann tók margar slæmar ákvarðanir í neyslunni og var farinn að nota alls konar efni líka. Hann fór oft í meðferð, átti edrúttímabil og eftir eina slíka fór hann í AA-samtökin og tók tólf spörin.

„Ég var kominn á bóllakaf í undirheima Reykjavíkur og það er rosalega erfitt að komast þaðan út þegar maður er einu sinni sokkinn,“ segir hann. „Ég beitti ofbeldi og var beittur ofbeldi. Ég er hins vegar orðinn þreyttur á að vera alltaf að tala um þessa fortíð. Ég hef oft flutt vitnisburðinn minn og kom meðal annars fram í sjónvarpsviðtali en nú langar mig að tala meira um lausnina, um kraftaverkið sem ég upplifði.“

Reyndi að svipta sig lífi

Þá liggur beinast við að spyrja, hvert var kraftaverkið?

„Ég missti góðan vin minn árið 2013 og pabbi greindist með krabbamein sama ár. Hann dó svo árið 2014. Nokkur önnur áföll komu upp í kjölfarið, meðal annars Ystaselsmálið, sem mikið hefur verið fjallað um í fjölmiðlum. Þetta var mjög erfitt tímabil og ég var orðinn óvinnufær og hættur að geta haldið þessum fronti út af öllu þessu rugli. Ég er samt þakklátur fyrir að ég náði að vera edrú meðan pabbi var sem veikastur og kláraði dæmið

með honum. Ég kom á morgnana og hjálpaði honum fram úr og á klósettið og sinnti honum. Hann var með krabbamein í ristli og lifur. Það voru einhverjar sprungur í edrúmennskunni en á meðan hann lá banaleguna náði ég að vera með honum. Ég hef alltaf verið trúður og ég veit að pabbi var trúður og gagnvart andláti hans hef ég alltaf fundið fyrir sátt. Hann var svo kvalinn að ég var hættur að þekkja andlitssvipinn hans en þegar hann dó færðist friður yfir andlitið og ég veit að hann er kominn á góðan stað. Mig er búið að dreyma hann eftir að hann dó. En eftir að hann dó datt ég í það aftur og við tók ár í mjög miklu rugli og algjör geðveiki í gangi.

Það endaði með því að ég reyndi að svipta mig lífi í einhverju geðrofi. Ég var einn heima, búinn með allt og gat ekki horfst í augu við neinn. Ég vildi ekki deyja, svo að þetta hefur kannski verið ákall á hjálp. Ég var rosalega heppinn. Eymdin og órvæntingin var orðin það mikil að ég reyndi þetta. Mér leið alveg svakalega illa en eftir þetta fór ég í meðferð inn á Vog, 27. maí 2015. Þaðan fór ég upp á Staðarfell og það er svo skrýtið að þrátt fyrir allt sem á undan var gengið var ég samt ekki viss um að ég vildi fara, því þetta var mánuður. En ég fór samt, því það voru sumarfrí og mér var sagt að við yrðum í hálfan mánuð en fengjum útskrift eins og um mánuð væri að ræða. Mér fannst það fínt að fá fimmtíu prósentu afslátt. Það var alltaf hugsunin að redda öllu í hveli. Það er fyndið til þess að hugsa að vera ekki tilbúinn að leggja allt í þetta með hliðsjón af því sem búið var að ganga á.“

Var í raun aldrei edrú

Þótt Daniel noti orðið fyndið sér hann ekkert sniðugt eða skemmtilegt við þann hugsanagang sem réði lífi hans á þessum tíma. Orðið notar hann í kaldhæðnislegri merkingu en lýsingar hans á lífi sínu og viðbrögðum við atvikum á neysluárum bera þess



augljós merki að hann er með ADHD. Nýjar rannsóknir sýna tengsl milli þeirrar taugabroskaröskunar og þess að leita í fíkniefni. Sú lausn sem Daniel segist hafa upplifað þegar hann drakk í fyrsta sinn er sambærileg við reynslu mjög margra með ADHD. Í stað þess að virka órvandi kyrrir áfengið huga hins ofvirka og hann upplifir meiri stjórn, virkari einbeitingu og skýrari sýn á lífið. Það ástand varir hins vegar stutt og stjórnleysið tekur yfir.



En þú varst kominn í afsláttarmeðferð á Staðarfell og hvað þá?

„Ég var í raun aldrei edrú, vegna þess að ég tók kvíðalyf, svefnlyf og þunglyndislyf og mér leið aldrei vel. Það fannst mér allt í lagi því nafnið mitt var á glasinu. Ég notaði stera líka alveg á fullu og ég ætlaði aldrei að hætta því. Að sjálfsögðu var ég með lyfin mín með mér á Staðarfelli þótt þau á Vogu hefðu sagt að ég mætti ekki nota þau. Óheiðarleikinn var enn mjög mikill. Einn strákur sem var með mér í meðferðinni var með kókaín með sér og síðasta skipti sem ég notaði það var í meðferð á Staðarfelli í júní 2015. Það varð vendipunktur þá. Yfir mig helltist örvænting. Ég var þarna í meðferð uppi í sveit eftir allt sem á undan var gengið, allur í umbúðum eftir áverka sem ég veitti mér sjálfur en samt var ég búinn að fá mér. Ég held að ég hafi aldrei áttað mig á því fyrr hversu veikur ég var orðinn af alkóhólisma. Þarna rann það upp fyrir mér og ég sá að ég átti ekki möguleika í þetta sjálfur.

Það er lítil kirkja þarna og ég fór inn í hana, fór á hnén og sagði við Guð: „Ég er búinn að klúðra þessu öllu. Ef þú getur hjálpað mér máttu eiga líf mitt.“ Og ég fann strax og ég gerði þetta að ég fékk gæsaþúð um allan kroppinn. Ég dró mannakorn og fékk eftirfarandi ritningargrein: „Hef ég ekki boðið þér að vera djarfur og hughraustur? Öttastu ekki og láttu ekki hugfallast því að Drottinn,



Guð þinn, er með þér hvert sem þú ferð.“ (Jósúabók 1:9) Aftur fékk ég gæsaþúð um allt og fæ somu viðbrögð enn þegar ég segi frá þessu. Þetta var svo sterk upplifun. Þarna varð ég fyrir sterkri andlegri vakningu.“

Allt breyttist við bænina

Það er þetta sem Daníel á við þegar hann talar um kraftaverkið í lífi sínu en því var ekki lokið þótt það væri hafið.

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





„Við þessa einlægu bæn byrjaði allt að breytast. Í allri orvæntingunni fór ég að finna sterka von um að allt yrði eins og sagt var í versinu og ég hélt í það dauðahaldi. Á svipuðum tíma frétti ég að kærasta mín, sem var flúin frá mér, væri ófrísk og í barnsvoninni skynjaði ég sterkt að Guð ætlaði og vildi gefa mér annað tækifæri, hann væri ekki að blessa mig með öðru barni ef svo væri ekki.

Ég hætti að taka flest lyfin strax þá. Henti þeim bara. Læknar á Vogu höfðu skrifað upp á lyf fyrir mig sem ég var ekki búinn að sækja og þegar ég ætlaði að fara og ná í þau var eins og talað til mín að ég ætti ekki að gera það. Guð sagði: „Treystu mér“. Ég leit hins vegar aldrei á stera sem eitthvað óheilbrigt. Fyrir mér voru þeir leið til að koma mér í lag, fara að taka þá og fara í ræktina og það var ekki inni í myndinni að hætta því, sem er auðvitað fáránlegt því það

er neysla. Sterar eru jafn hugarfarsbreytandi og eiturlyf í mínum huga. En fljótlega hætti ég líka að nota þá og það var sama, ég fékk þessa tilfinningu að það væri eitthvað sem ég ætti að gera.

Ég kláraði þessa tveggja vikna meðferð. En þetta var ekki auðvelt. Ég var farinn að biðja og kíkja í Bibliúna líka en þetta var erfitt. Ég fór í AA-samtökin og fékk sponsor og þurfti að fara á tvo, jafnvel þrjá, fundi á dag því ég þurfti ofboðslega mikið á öllum stuðningi að halda. Enn var togað í mig úr báðum áttum. Auðvelda leiðin var flótti og að detta í það aftur en ég var kominn með eitthvað sem ég hafði aldrei fundið áður. Þegar ég fór í meðferðina hugsaði ég; það er gott að fara í tveggja vikna meðferð núna og fá útskrift eins og um heila meðferð væri að ræða, því þá get ég farið í vikingameðferð næst. Fannst þetta flott því þá fengi ég stuðninginn sem ég þyrfti á að halda. Ég hafði nefnilega aldrei trú á að ég gæti orðið edrú. Ég var algjörlega blindur á lyfin sem ég var að taka og algjörlega blindur á sterana sem ég notaði. Þetta var rosaleg barátta en samt var komin einhver fullvissa um að ég gæti orðið edrú og hún kom í gegnum trúna. Og hvers vegna fékk ég strax þennan styrk til að hætta á öllum lyfjunum sem ég var að taka og hætti líka við að sækja það sem skrifað var upp á fyrir mig á Vogu? Vegna þess að ég heyrði þessa sterku rödd: „Treystu mér.““

Parna kláraðist kraftaverkið

Dró síðan smátt og smátt úr togstreitunni?

„Ég fann að ég var kominn með von en fannst eitthvað vanta, fann að ég var ekki kominn alveg á þann stað sem ég þyrfti að vera á, enn var barátta innra með mér. Þá hafði samband við mig vinur minn sem var trúður og bauð mér á tónleika í Kefas-kirkjunni. Hljómsveitin Gig var að spila. Það var svo magnað. Þetta var samkoma og ég hafði aldrei farið á svoleiðis áður. Hann settist á fremsta bekk og ég bara elti. Fyrst fannst mér þetta rosalega skrýtið. Fólk að standa á fætur og lyfta höndum. Svo bara endaði þetta með því að ég prófaði þetta, stóð á fætur og lyfti höndum. Þá kláraðist kraftaverkið, ég sleppti algjörlega tókunum á gamla lífinu og fann kærleikann og kraftinn streyma um mig. Fann fyrirgefningu Guðs og allt sem henni fylgir. Eftir samkomuna spurði ég vin minn: „Vá, hvar kemst maður á fleiri svona samkomur?“ Ég gekk svo í Filadelfiukirkjuna og tók niðurdýfingarskírn tveimur eða þremur vikum seinna. Þar með var þetta komið ég var kominn inn í kirkjuna og búinn að finna það sem ég var að leita að, það sem hafði verið að banka á hjartað.“

En Daniel var með dóm á bakinu fyrir líkamsárás og varð að mæta til afplánunar.

„Ég fór í fangelsi frjáls maður,“ segir hann og hlær við. „Mér leið aldrei eins og ég væri í fangelsi því ég var ekki lengur haldinn þessum ótta og kvíða sem ég hafði alltaf verið með og deyft með lyfjum og áfengi. Ég var búinn að vera edrú í rúmt ár þegar ég fór í fangelsið, edrú frá öllu. Ég var algjörlega laus við öll lyf. Þetta var bara góður tími þarna inni. Ég notaði hann til uppbyggingar, las í Bibliúnni og fór að skokka á morgnana. Breytti um stíl í ræktinni, fór að lyfta öðruvísi en ég gerði og er í dag kominn í Crossfit.“

Hann bætir við að í raun hafi allt gengið upp hjá honum. Hvenær sem hann fann til óöryggis leitaði hann í Bibliúna og fann svar.

„Guð segir: „... minn frið gef ég yður. Ekki gef ég yður eins og heimurinn gefur.“ Maður er alltaf að leita eftir þessu fixi. Maður leitar í fólki og hlutum. Ég þurfti nýjan bíl, nýja íbúð eða þetta og þetta og ég hélt að þegar það væri komið yrði allt í lagi en það var talsýn. Fyrstu meðferðina fór ég í til að reyna að bjarga sambandinu við konuna mína. Ég fór líka til að læra á þetta. Hélt að ég gæti bara lært að drekka, en það er draumur allra alkóhólista að geta drukkið sér að skaðlausu. Þetta er svo mikil lausn þegar maður byrjar og svo verður það að meira og meira vandamáli. Maður er alltaf að leita aftur að þessari lausn sem virkaði svo vel fyrir mann í byrjun.

Þegar maður er búinn að vera lengi í undirheimum er ofsóknarkenndin orðin mjög mikil. Ég gat ekki borðað eða drukkið neitt nema ég ryfi sjálfur á því innsiglið. Þetta er algengt meðal manna í svipaðri stöðu, þeir eru með svona flugur í hausnum og



halda jafnvel að eitruð hafi verið fyrir þeim og fara til læknis með alls konar einkenni. Og þetta er ekki alveg ástæðulaus ótti. Hluti af ofsóknarkenndinni var raunverulegur því ég átti óvini og margt hafði gerst. Í sumum tilfellum kostar það marga sálfræðitíma að komast yfir þetta. Þetta leystist hins vegar með Guðsorði fyrir

mér. Ég var að fletta í Biblíunni og lesa en þá kom þetta: „En þessi tákni munu fylgja þeim er trúu: Í mínu nafni munu þeir reka út illa anda, tala nýjum tungum, taka upp höggorma og þó að þeir drekki eitthvað banvænt mun þeim ekki verða meint af. Yfir sjúka munu þeir leggja hendur og þeir verða heilir.“ (Markúsarguðspjall 16:17-

Pökkunarlausnir
Örugg pökkun verðmæta

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

CYKLOP
INTERNATIONAL

WE WILL WOK YOU

Hard Wok Cafe

YOU'LL NEVER WOK ALONE!

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

Quote from thousand of our customers
"The best fish & chips I have ever had"

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

18) Við að lesa þetta hugsaði ég: ég er búinn að gefa Guði líf mitt og þó að ég drekki eitthvað banvænt mun mér ekki verða meint af. Öttinn hvarf í einu vettvangi. En um leið og maður leggur allt sitt traust á Guð þarf maður ekkert lengur að óttast.“

Jólin í fangelsi

Daníel var í fangelsinu yfir jólin. Hvernig var það?

„Já, jólin í fangelsi, þau voru áhugaverð. Auðvitað jafnast þau ekki á við jólin heima með fjölskyldunni en þau voru áhugaverð. Gaman að fá að upplifa þessa stemningu, fullt af fóngum fastir þarna saman og verða að þola hver annan. Aðallega var þetta eftirminnilegt vegna þess að kokkurinn var nýbúinn að taka við, ágætis kokkur en ekki alveg með þetta á hreinu. Hann las utan á hamborgarhrygginn að það ætti að sjóða hann í klukkutíma en það var klukkutími á kíló.“ Daníel hlær að minningunni en heldur svo áfram.

„Hann var bara hrár og við sátum í matsalnum klukkan sex á aðfangadag og einn byrjar að skera. „Heyrðu, þetta er nú eitthvað skrytið,“ segir hann. „Er þetta ekki hrátt?“ „Nei, nei, nei,“ kallar kokkurinn. „Ég fór alveg eftir leiðbeiningunum.“ En kjótið var auðvitað hrátt. Annar samfangi minn ætlaði þá að gera gott úr aðstæðunum og benti á að við hefðum sósuna og kartöflurnar. Hann reynir svo að stinga í kartöflu en hún skýst undan gafflinum og lengst út í sal. Þær voru þá hráar líka. Nokkrir urðu svolítið fúlir en svo hlógum við bara að þessu. Svo var hamborgarhryggurinn tekinn og settur aftur inn í ofn, kartöflurnar soðnar og allt borðað þegar það var tilbúið. Það var ekki eins og við værum að fara eitthvert og þyrftum að borða á slaginu sex.“

Þetta var árið 2016, dómnum lauk árið 2017 og síðan hefur líf Daníels tekið algjörum stakkaskiptum. Hann ræktar trú sína, sjálfan sig og fjölskylduna. Hann á þrjár stelpur, sú elsta er tuttugu og tveggja ára, miðjan er sautján ára og svo litla snúllan sem er orðin sex ára. Þær yngri búa hjá honum í viku og svo viku hjá mæðrum sínum. Hann rekur bifreiðaverkstæðið sem faðir hans stofnaði 1981, Hemil í Kópavogi, og er umsjónarmaður á Hlaðgerðarkoti. Það er ein af þeim leiðum sem hann fer til að gefa til baka og sýna þakklæti fyrir lífsgjöfina. Óhætt er að segja að hann hafi upplifað algjöra hugarfarsbreytingu og óðlast ró í kjölfarið.

„Guð talar til manns gegnum sitt orð. Ég fór með bæn í gærkvöldi fyrir þessu viðtali og öllu, það að þetta myndi hjálpa öðrum. Í morgun dró ég mannakorn og fékk þetta úr sálmi 34:7-9 „Hér er vesæll maður sem hrópaði og drottinn bænheyrði hann og hjálpaði honum úr öllum nauðum hans. Engill drottins setur vörð kringum þá sem óttast hann og frelsar þá.“ Þetta er bara nákvæmlega það sem hann gerði fyrir mig,“ segir hann að lokum.



KFC

í jólafötum

FATAÐU ÞIG

Ekki fara í jólafötuköttinn!



Pakklæti



bætir hag

Hátíð ljóss og friðar færir okkur margvísleg tækifæri til að gleðjast og auðsýna þakklæti í verki. Mörg okkar gefa og þiggja jólagjafir, gleðjast með vinum og fjölskyldu og njóta jólafríðarins í hvítetna. Þó erum við ekki öll svo heppin að eiga heimili til að skreyta eða mat til að elda. Þess vegna er svo mikilvægt að muna eftir þakklætinu mitt í jólastressinu.

Þakklæti til þeirra sem við berum kærleika til

Jólahátíðin er afmælishátíð frelsarans. Við minnumst fæðingar hans og þess að hann kom í heiminn sem manneskja af holdi og blóði sem seinna dó fyrir syndir mannkyns. Jólagjafirnar eru því í raun birtingarmynd af afmælisgjöfum til jesúbarnsins sem við gefum hvert öðru til minningar um fæðingu hans.

Á hversdagslegri nótum brjóta nú margir hugann um það hvaða gjöf beri að kaupa handa hverjum. Fjölmíðlar taka gjarnan saman hugmyndir að gjöfum fyrir þá sem eiga allt. Nýlega las undirrituð óvenjulega samantekt í Huffington Post þar sem lesendur voru hvattir til að gefa þeim sem ættu allt þakklæti í jólagjöf. Þar hvatti greinarhöfundur lesendur til að skrifa niður það sem viðkomandi væri þakklátur fyrir í fari hvers og eins ástvinar sem til stæði að gefa jólagjöf og miðla svo þakklætinu til viðkomandi í stað þess að gefa hefðbundna jólagjöf. Þetta þykir mér afbragðshugmynd, sér í lagi á tímum þar sem neysluhyggjan fer nærri því að bera okkur ofurliði. Tel ég víst að flestum þætti mikið í það varið að heyra hvað ástvinum þykir þakkarvert í fari okkar. Auk þess er þetta afar umhverfisvæn gjöf.

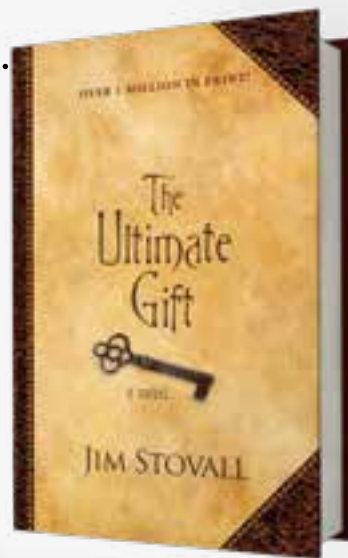
Það sem er þakkarvert

Valdimar Briem orti texta við erlent lag sem oft er sungið um áramót og ber yfirskriftina: Nú árið er liðið. Í öðru erindinu spyr textaskáldið: „En hvers er að minnast og hvað er það þá, sem helst skal í minningu geyma?“ Þetta er góð spurning, sem hollt er að spyrja sig á þeim tímamótum sem jöl og áramót færa okkur. Mörg notum við tækifærið þegar við skrifum jólakort, sendum rafræn jólabréf eða skrifum færslu á samfélagsmiðla, til að minnast þess sem helst hefur borið á daga okkar og fjölskyldunnar á árinu sem er að liða. Skrifin eru einnig tilvalið tækifæri til að tjá þakklæti fyrir góðar stundir og annað sem er þakkarvert.

Heimur batnandi fer

Í bókinni *Full af staðreyndum* (e. Factfulness) eftir Hans Rosling og félagar er fjallað um tíu ástæður fyrir því að við höfum flest hver rangt fyrir okkur um heiminn og hvers vegna staðan er almennt betri en við höldum. Í bókinni er að finna spurningalista þar sem spurt er út í staðreyndir um heiminn. Spurningarnar hafa verið lagðar fyrir fjölda fólks víða um heim og í ljós hefur komið að fólk dregur almennt rangar ályktanir. Þegar spurt er um hlutfall stúlkna sem ljúka skólagöngu í lágtekjulöndum og þróun mannfjölda í heiminum telja velflestir að staðan sé verri en hún er í raun. Rosling bendir á að fjölmíðlar bendi oft á neikvæðar hliðar mála en það sem vel er gert.

Fræðifólk á sviði þakklætisrannsókna hefur bent á að þegar við beinum sjónum að þakklæti getum við ekki verið neikvæð á sama tíma. Getur verið að það felist raunverulegt tækifæri í að taka eftir því góða og því sem er þakkarvert? Tökum höndum saman um að gera heiminn að betri stað – því þakklæti bætir allra hag.



Bækur um þakklæti

Jim Stovall skrifaði merkilega bók sem heitir á frummálinu *The Ultimate Gift* og kom út í íslenskri þýðingu undir yfirskriftinni *Allra besta gjöfin*. Bókin er metsölubók um allan heim og hefur verið þýdd á fjölda tungumála. Hún fjallar um ungan mann sem stendur á krossgötum þegar frændi hans skorar á hann með óvenjulegum hætti. Bókin lýsir ferðalagi unga mannsins í leit að svörum við mörgum af mest aðkallandi spurningum lífsins. Lestur bókarinnar veitir lesendum tækifæri til að íhuga tilgang lífsins og gildi handan veraldlegra gæða. Þar spilar þakklætið mikilvæga rollu. Bókin er fánleg á hljóðbók á íslensku auk þess sem hún er til á mörgum bókasöfnum.

Kristín Jóna Kristjónsdóttir, verslunarstjóri Verslunarinnar Jötu, mælir með að fylgjast með efni frá Morgan Harper Nichols, fyrir þá sem vilja lesa sig til um þakklæti. „Við eigum eina bók eftir hana sem heitir *All along you were blooming*. Hún er líka með hlaðvarp með stuttum hugleiðingum sem er virkilega flott. Það heitir einfaldlega *The Morgan Harper Nichols Show*. Hún er líka með virkilega flott instagram [@morganharpernichols](#),” segir Kristín Jóna.



Fann hátíða- stemninguna á nýjan leik

Þegar jólahafurinn er kominn upp fyrir framan IKEA og eitt og eitt jólaljós tekið að tindra í gluggum húsa tekur Svava Ásgeirsdóttir fram jólaskrautið og gerir skrifstofuna sína jólalega. Hún hefur ekki alltaf verið jólabarn en fann sína leið til að halda jólin hátíðleg og njóta þeirra.

„Þegar ég var yngri lituðust jólin af stressi og stífri dagskrá jólaboðs eftir jólaboð,” segir Svava. „Eftir að ég varð fullorðin fékk ég ógeð á öllu sem tengdist jólunum og bauð mig fram í vinnu á aðfangadagskvöld frekar en að halda upp á jólin. En síðustu ár hef ég verið að byggja upp nýjar hefðir sem henta mér og ég nota jólaskrautið og hátíðarstemminguna sem fylgir með til að tengjast jólunum á nýjan leik á mínum forsendum.

Nýju hefðirnar einkennast af rólegheitum og að hafa gaman

af lífinu og njóta jólanna með fjölskyldunni. Þegar ég var yngri var allt jólaskraut sett upp í stressi á Þorláksmessu en í dag byrja ég að skreyta strax á fyrsta sunnudegi í adventu og tek minn tíma við að gera heimilið og skrifstofuna að mínum jólagriðastað. Ég reyni einnig að vera búin að kaupa allar jólagjafir áður en desember gengur í garð svo að jólin snúist alfarið um að njóta í ró og kyrrð. Fyrir mér er gleðin og þakklætið sem fylgir jólunum það besta við jólatímann og ég reyni að tengja sem mest við það.”

Það hefur Svövu tekist og vinnufélagarnir njóta góðs af því að líta við á skrifstofunni hennar er á við nokkurra mínútna hugleiðslu því mjúk birtan, smekklegt skrautið og hlýlegt andrúmsloftið er sannarlega í anda jólanna.



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.**



Annríki
Þjóðbúningar og skart
Suðungata 73 - 220 Hafnarfjörður - Sími: 5111573 - 8981573 - 8934349
Vefpóstur: annrki@simnet.is - Veffang: www.annrki.is



Víst hefur umhverfi áhrif

Hver einasti maður er með kort í hjarta sínu af eigin landi og ekkert mun nokkru sinni leyfa honum að gleyma því korti. Eitthvað á þessa leið má þýða setningu úr bók Alexanders McCall Smith, Kvenspæjarastofa númer eitt, og sömu tilfinningu tjáði Stephan G. Stephansson í ljóðinu Þótt þú langfórull legðir. Og það er mikill sannleikur í þessu fólginu. Fólk binst landslagi, stöðum og húsum tilfinningaböndum. Þess vegna skiptir umhverfi miklu máli þegar kemur að lækningu og lifsgæðum.

Hamingjan kemur vissulega innan frá en það að njóta þess að horfa á fallegt umhverfi eða landslag getur vakið djúpa og innilega gleðitilfinningu sem endist lengi. Útsýni yfir fallegan dal úr glugga, blátt hafið, aldan gjálfrandi við strönd, niðandi lækur í næsta nágrenni, blóm í bedi, pottablóm í glugga eða villt smáblóm í íslenskum móa. Allt þetta er uppspretta ánægju.



Rannsóknir hafa einnig sýnt að menn sækja sér orku og endurnýjaðan kraft í villta náttúru. Gönguferðir um skóga, fjöll eða strendur eru meðal þess sem flestir segja að gefi þeim slökun, ró og velsæld að loknum erfiðum vinnudegi. Að gefa sér tíma til að ná hvíld á þennan hátt bætir einbeitingu, dregur úr streitu og örvar upptöku C- og D-vítamíns í líkamanum. Útívera örvar einnig ónæmiskerfið. Ofanefndir eru líka þeir staðir sem flestir heimsækja í huganum í slökunarástandi. Á sama hátt er algengast að fólk tiltaki háar byggingar, dökk steinsteypumannvirki, þröngar götur og yfirgefin hús sem einna mest ógnvekjandi staði sem það þekki.

Ást á vatni virðist innbyggð í manninn og nánast allir njóta þess að vera í nágrenni við vatn, hvort sem það er sjór, tjörn, á, lækur, fljót eða gosbrunnur. Gjálfrú í vatni er róandi, enda er það meðal þeirra hljóða sem fóstur nemur umluknið legvatni í móðurkviði. Að hafa yfirsýn yfir vatn skapar einnig hugarró og hjá mörpum öryggstilfinningu.

Punglyndi og bústaðir

Á undanförunum árum hafa menn áttað sig á að ýmsir þættir í umhverfi fólks og aðstæðum eru líklegir til að ýta undir punglyndi. Rannsóknir á sjúklingum á spítolum sýndu til að mynda að þeir sem voru í hjörtum herbergjum, umluktir hlýlegum litum og fallettri list, náðu skjótar bata en hinir. Hið sama gildi um hjúkrunar- og dvalarheimili; því heimilislegri og notalegri sem staðirnir voru, því betur leið þeim sem þar dvöldu. Á hinn bóginn voru þunglyndi og alvarlegir líkamlegir heilsuþættir mun algengari meðal fólks sem bjó í stórum íbúðasamstæðum þar sem ekkert gladdi augað eða veitti hvíld frá endalausri grárri steinsteypu.

Í arkitektúr gleðja bogalínur, skraut eða uppbrót frá kassalaga einföldum veggjum augu fólks og eru meðal þess sem vekja velliðan. Gardar inni á milli eða í miðju blokkahverfa geta veitt íbúum ánægju og skapað tækifæri til að mynda félagsleg tengsl ef þeir eru rétt hannaðir. Þá þykja litlir blettir með bekkjum eða annarri aðstöðu til að setjast og njóta áhrifaríkastir.

Til að bregðast við þessu hafa sprottið upp hreyfingar sjálfbóðaliða um allan heim, fólk sem fer inn á vanrækta og yfirgefna bletti í borgum og plantar þar blómum og jurtum og skapar vinalagar vinjar í borgarlandslaginu. Stundum hefur einn slíkur staður orðið kveikja að viðsnúningi í glæpatíðni og skipt sköpum um líðan íbúa í heilu hverfi. Svokallaðir gróðurveggir eru líka að verða algengari í teikningum arkitekta, en þá er veggur eða hluti úr vegg í byggingu með innbyggðum pottum undir jarðveg og í þá plantað jurtum. Mosaveggurinn á Ráðhúsi Reykjavíkur væri dæmi um slíkan vegg þótt erlendis sé allt frá litlum blómum upp í nokkuð stór tré meðal þess sem þrífst á slíkum vegg. Hér er byggt á þeirri þekkingu að allar grænar jurtir skapi aukna velsæld hjá fólki og skapi ró. Ljóstillifun plantna hefur svo einnig jákvæð áhrif á loftslag og umhverfi.

Gleði og ánægja

Litir og listaverk hafa sömuleiðis mikil áhrif á það hvernig okkur líður. Sérfræðingar skipta velsæld upp í nokkur stig; gleði og kátina væri fyrsta stigið. Góðar tilfinningar sem valda því að við brosum og hlæjum og líður vel,

en þær vara oftast skamma stund. Ánægja væri næsta stig, en hún varir lengur, er ógn kyrrari tilfinning en gleðin en skapar þægilega líðan í lengri tíma. Sæla væri þriðja stigið, en þá gagnstekur manneskjuna ljúf og þægileg tilfinning sem getur varað lengi. Hamingja er svo það stig þegar maðurinn finnur innra með sér frið og lífsfyllingu.

Umhverfi okkar getur veitt fyrstu fjórar tilfinningarnar og nært þær daglega. Gleði og kátina vakna þegar þú rekest á falleg blóm í almenningsgarði eða horfir á glæsilega byggingu í nágrenni við þig. Ánægja kviknar við að koma sér fyrir í borg eða bæ sem þú kannt við og í hverfi sem þér líkar. Þegar síðan kemur að því að búa sér heimili eftir eigin smekk og þörfum er það til dæmis líklegt til að skapa sælutilfinningu í hvert sinn sem manneskjan gengur inn heima hjá sér.

Fegurð er líkleg til að næra manneskjur og allir þarfnast fegurðar í lífi sínu. Bjartir litir gleðja meira en dökkir og þeir gefa orku. Kertaljós, arineldur, flugeldar, konfetti og litríkir borðar gera það sama. Allt þetta tengist góðum minningum hjá flestum og það er eitthvað heillandi við þessi fyrirbæri sem höfðar til allra manna. Hið sama gildir um grænar grasflatir, litrík blómabeð, skjólsæl tré, stjórnumar og norðurljósín. Því oftast sem við leyfum þessum fyrirbærum að vekja með okkur gleði, því líklegri er ánægjukenndin til að kvikna og endast lengi.

Formin

Ákveðin form eru líka meðal þess sem getur breytt líðan og skapað ánægju. Hringlaga form eru til dæmis mun líklegri til að vekja gleði hjá fólki en ferningar og ferhyrningar. Hringurinn



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

- Bhagavad Gita

Skipholt 50 C
www.jogasetrid.is

JÓGASETRID

hefur skýra skírskotun í bernsku okkar þegar við lékum okkur að boltum, blésum sápukúlur, sveifluðum jójó og nutum þess að hjóla. Smekkur okkar breytist líka með árunum og eftir aðstæðum. Fólki getur verið hrifnið af liflegum litum á ákveðnum tímabilum en kosið helst einfaldleika og hvítt og svart á öðrum. Allir reida sig á skilningarvitin fimm og gegnum þau upplifum við umhverfið til fulls.

Litir, form, lykt, snerting, bragð og hljóð eru allt þættir sem skapa ýmist jákvæða eða neikvæða upplifun og ýta þar með undir gleði, ánægju, sælu og hamingju manna. En

sumir heimspekingar eru þess fullvissir að enn einn þáttur komi þar sterkt inn í, en það er andleg reynsla eða tengsl við staði. Það mætti svo sem orða það svo að hann færi eftir hvernig umhverfið talaði til sálarinnar. Líklega hafa allir upplifað að ganga um stað og kuldahrollur fer um mann. Einhver ónotatilfinning fylgir sumum húsum og íbúðum en aðrir virðast fullir af ljósi, hlýju og bjóða mann velkominn. Það er alltaf mikilvægt að hlusta á innsæið og vera meðvitaður um viðbrögð sín gagnvart stöðum og notfæra sér þá sem veita fróun en forðast hina. Þessi tilfinningatengda upplifun af umhverfinu gerir það einnig að verkum að það er mikilvægt að fólk hafi val um hvar það býr og í hvers konar húsnæði.

Vistvænar byggingar bæta heilsu

Svala Jónsdóttir innhússarkitekt er vel meðvituð um hversu miklu það skiptir að hafa notalegt í kringum sig. Hún hefur einnig lengi haft áhuga á leiðum til að gera manngert umhverfi vistvænna og veitt bæði byggingaverktökum og einkaaðilum ráðgjöf á því sviði. Við leitum til hennar um góð ráð til að skapa umhverfi sem ýtir undir og viðheldur andlegri vellíðan.

Veistu til þess að einhverjar rannsóknir styðji það að umhverfi innanhúss hafi áhrif á líðan fólks?

„Já, það eru til rannsóknir sem sýna fram á að loftgæði, birtustig, hljóðvist, efnisval og litir hafa áhrif á líðan fólks innanhúss,“ segir Svala. „Við verjum 90% af tíma okkar hér á jörðinni innanhúss, heima hjá okkur, í vinnu eða skóla, og hafa þessi atriði sem ég taldi upp áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu. Þess vegna er alltaf meira og meira verið að nota umhverfissvottunarkerfi eins og t.d. Svansvottun húsa þar sem gerðar eru kröfur um góðar rakavarnir, birtumagn og loftgæði og ýmis heilsuspillandi efni í byggingarefnum eru ekki leyfileg. Það er hlutverk okkar innanhússarkitekta og innanhússhönnuða að búa til mismunandi stemningu innanhúss hverju sinni en minnka á sama tíma umhverfis- og heilsuspillandi áhrif.“

Eru einhverjir litir til að mynda betri þegar kemur að því að ýta undir vellíðan?

„Þetta er mjög persónubundið þegar kemur að litum en sumum finnst til dæmis róandi að koma inn í umhverfi þar sem nánast allt er í dökkum litum á meðan aðrir vilja hafa ljósari liti og náttúrulegt yfirbragð. Sumir vilja dökk svefnherbergi til að líða betur á svefntíma en öðrum er alveg ófugt farið þannig að það er ekkert rétt í þessu. En þú kannski notar ekki skæra liti í rými þar sem á að vera ró og friður heldur notar dempaða litapallettu.“

Skipuleggur vinnuástanduna að morgni

Getur óreiða eða slæmt skipulag rýma haft áhrif á fólk?

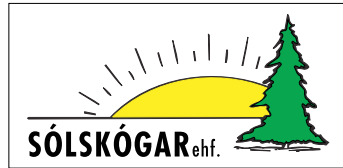
„Já, ég hugsa að það séu allir sammála því að of mikið af dóti og hlutum sem eiga sér kannski engan stað getur skapað óeirð í hugum fólks sem notar rýmið. Ég vinn til dæmis betur ef ég er ekki með skrifborðið hjá mér í mikilli óreiðu, þannig að ég byrja alltaf daginn á að skipuleggja vinnuástanduna. Það sama á við um heimili fólks; ef þau eru illa skipulögð og hlutir eiga sér engan stað byrjar maður oft að færa hluti á milli staða,“ segir hún.



Mynd: Þórkatla Sif Albertsdóttir

Hverju myndir þú mæla með að fólk hafi í huga þegar það innréttar, vilji það ýta undir andlega vellíðan?

„Ég mæli með að leita til fagaðila þegar fólk innréttar heimili sín eða vinnurými. Húsnæði er oft stærsta fjárfesting fólks á ævinni og það getur margborgað sig að fá aðstoð við að útfæra heimili og vinnustaði til að ná fram því sem það vill og á sama tíma huga að umhverfis- og heilsufarslegum þáttum þegar kemur að efnisvali og hönnun. Þá komum við aftur að birtumagni, loftgæðum, hljóðvist, vistvænu efnisvali og svo framvegis. Það er til dæmis hægt að nota gagnabanka vistvænna byggingarvara www.vistbok.is til þess að finna vörur sem eru með umhverfissvottun eða eru ekki eins heilsuspillandi og önnur, en ég er annar stofnenda þessa verkefnis og hef verið að þróa síðan 2019. Markmiðið er að koma öllum umhverfisvænni byggingarvörum á einn stað fyrir bæði almenning og fagaðila,“ segir Svala að lokum.



Hélt hún væri *komin til himna*



Guðrún Margrét Einarsdóttir starfaði sem áfengisráðgjafi í meira en tvo áratugi og var lengi dagskrárstjóri í Hlaðgerðarkoti. Af henni stafaði slíkur kærleikur og hlýja að enn í dag kemur það fyrir þegar hún gengur út af heimili sínu við Skúlagötu að kallað sé til hennar frá Gistiskýlinu: „Guðrún, við elskum þig!“ Sennilega eru ekki margir sem hljóta slíka viðurkenningu að starfsferli loknum. Við erum hins vegar að þessu sinni komin til Guðrúnar til að rifja upp eftirminnileg jól.

Aðeins átján ára hélt Guðrún Margrét út til Svíþjóðar í ævintýraleit. Fyrst vann hún á herragarði þar sem fólk kom til sumardvalar, en þar hitti hún sænsk hjón sem leist svo vel á hana að þau buðu henni starf við gæta barnanna sinna tveggja.

„Ég bjó hjá sænskri fjölskyldu, hjónunum Ingrid og Zeibrant Náslund og börnum þeirra Rebecku og Markusi, í tvö ár. Það var yndislegur tími,“ segir Guðrún. „Ingrid var í doktorsnámi í frönsku en varð seinna háskólakennari og þingmaður demókrata á sænska þinginu. Zeibrant var farandpredikari, ferðaðist um og boðaði guðsorð. Ég var því oft ein með krakkana, enda var ég fljót að læra sænskuna. Ef maður sagði eitthvað vitlaust var Rebecka, fimm ára frökenin, snögg til, stappaði niður fótunum og sagði: „Man ságer inte så der, man ságer så her!“ Ég náði því að tala fína sænsku á stuttum tíma. Ég er enn í sambandi við þau og hef farið í heimsókn til þeirra og þau komið hingað.“

Vakin úr fastasvefni

En hvernig var svo þessi morgunn í desember þegar þú vaknaðir heldur ónotalega?

„Ég hef alltaf verið B+ manneskja,“ segir Guðrún og hlær. „Mér þykir gott að sofa á morgnana. Það var dímmt úti og snemma dags.“

Ég var steinsofandi og allt í einu heyrði ég söng og hélt að mig væri að dreyma. Ég hugsaði með mér; hvað er að gerast? Svo opnaði ég augun og þá sá ég fullt af verum í hvítum kyrtlum með kransa á höfði og ljós. Það fyrsta sem mér datt í hug var: j, þetta eru englamir að koma að sækja mig. Jesús er að koma. Þau sungu og ég var hálf í hvoru skelfingu lostin. Svo opnaði ég nú almennilega augun og sá hvers kyns var. Ég vissi ekkert um þennan Lúsíudag en þau voru að syngja Sankta Lúsía. Það var mikið hlegið að mér fyrir þetta. Það var haldið upp á þennan dag á hverju ári. Þau voru í hvítum kyrtlum og með kertakransa á höfðinu. Kveikt var á kertunum hjá hinum fullorðnu en ekki hjá krökkunum. Ég var auðvitað nýkomin frá Vestmannaeyjum og þekkti ekki neinn Lúsíudag.“

Lúsíudagurinn er 13. desember. Hann hefur verið haldinn hátíðlegur í Svíþjóð frá árinu 1927 en dagsetningin hefur lengi markað upphaf jóla um öll Norðurlönd. Hann var upphaf jólaföstu og menn gerðu sér gjarnan dagamun. Sú Lúsía sem dagurinn er kenndur við var hins vegar fædd á Sikúley árið 283. Hún dó pislardauða en er verndardýrðlingur blindra, rithöfunda og margs konar handverksmanna. Nafnið Lúsía þýðir ljós og samkvæmt sænskri hefð fylgja henni ungar konur með kertakórónur á höfði, svo að ekki er undarlegt að Guðrúnu hafi fyrst dottið í hug að þar væru englar á ferð. Síðurinn að halda Lúsíudaginn hátíðlegan hefur breiðst út frá Svíþjóð til Noregs, Danmerkur og Finnlands. En þetta var ekki eini morgunninn í desember sem hún var vakin með söng.

„Það var mjög gaman að vera hjá þessari fjölskyldu, þau voru mjög opin og skemmtileg. Ég varð nítján ára 16. desember þetta ár og þá vaknaði ég aftur við að þau komu inn til mín og sungu og færðu mér pakka. Ég var eins og ein af fjölskyldunni og fór með þeim í öll boðin um jölin, fékk pakka eins og hinir. Það var mjög gestkvæmt hjá þeim og þau vinsæl.“

Las á íslensku fyrir börnin

Guðrún hafði með sér íslenskar barnabækur út og las þær fyrir börnin á kvöldin. Seinna komu þau systkinin til Íslands og dvöldu um tíma og voru bæði fljót að ná íslenskunni. Guðrún þakkar það lestrinum, en þótt þau skildu ekki í fyrstu öll orðin báðu þau hana ævinlega að lesa fyrir sig á kvöldin. Þegar foreldrarir fóru í ferðalag til útlanda var Guðrún ein með börnin.

„Markus var þá svo lítill, hann var ekki orðinn ársgamall. Þegar þau komu til baka tók Ingrid hann upp en þá fór hann að hágráta, rétti út hendurnar og sagði: „Mamma, mamma“ við mig. Svo las ég alltaf íslensku bækurnar og þau lágu við hliðina á mér og hlustuðu. Þau lágu grafkyrr og sögðu alltaf áður en ég fór með þau í rúmið: „Lesu.“ Rebecka kom fyrst hingað og var í Eyjum að vinna í fiski og bjó hjá bróður mínum og konu hans. Hún var fljót að ná að geta bjargað sér á íslensku. Markus kom svo seinna og það var sama sagan með hann.“

Enn í dag kalla sænsku börnin Guðrúnu „vår ísländska mamma“. Síðar héldu hjónin í annað ferðalag með börnin og þá réði Guðrún sig tímabundið í vinnu á Sahlgrenska-sjúkrahúsið í Gautaborg. Hún var vön vinnu frá barnæsku, fór níu ára gömul að slíta humar, enda hefð fyrir því í Vestmannaeyjum þá að börnin kæmu og hjálpuðu til við að bjarga verðmætum. Guðrún var því ávallt rösk og dugleg en þarna brá svo við að henni leiddist í vinnunni.

„Ég var að þvo upp þela og glös og ýmislegt. Mér leiddist svo að ég vildi láta reka mig og var alltaf að reyna að slugska til þess. En nei, nei, mér var hampað svoleiðis og var í miklu upphaldi hjá yfirmanninum. Ég hélt því áfram að sótthreinsa þela,“ segir hún og hlær.

Hittust á bókasafninu

Í Gautaborg voru margir Íslendingar á þessum árum og þeir komu gjarnan saman á bókasafninu. Guðrún kynntist mörgum öðrum ungmennum og sænsku hjónunum fannst hún í fyrstu fullfljót að treysta og vera tilbúin að bindast vináttuböndum þeim sem hún hitti þar.

„Þegar vinirnir komu í heimsókn áttuðu þau sig á að þetta var bara venjulegt fólk. En það er auðvitað þannig með Íslendinga að við erum fljót að finna sameiginlega kunningja eða skyldmenni.“

Guðrún fór síðar með eigin börn í heimsókn út til Svíþjóðar og þannig héldust þessi sterku bönd. Hún á góðar minningar frá dvölinni og erfir það alls ekki að henni hafi verið gert svo bilt við árla morguns í desember.



ÞAK OG HÚSAMÁLUN

ALLT ALMENNT
VIÐHALD FASTEIGNA
MÁLNING
MÚRVIÐGERÐIR
SMÍÐAVINNA

Sími: 777-2346
thakoghusamalun.is

Húsnæði umfr

Húsnæði fyrst eða húsnæði umfram allt er kannski ágæt þýðing á yfirskriftinni, Housing First. Um er að ræða hugmyndafræði sem gengur út á að útvega heimilisláusu fólki varanlegt og ásættanlegt húsnæði áður en nokkuð annað er gert. Að ná því inn af götunni og veita því samastað og snúa sér síðan að því að sinna öðrum vandamálum. Þessi stefna hefur reynst vel og skilað árangri víðast hvar þar sem hún hefur verið reynd.

Hugmyndin kom fyrst fram í kringum árið 1990 og upp frá því var hún tekin upp og mótuð af sveitar- og bæjarstjórnnum um hinn vestræna heim. Vegna þess hafa safnast þó nokkrar upplýsingar og þekking á því hversu árangursrík hugmyndafræðin er. Hún hefur sannað gildi sitt ekki hvað sist hvað varðar sparnað. Borgir á borð við Helsinki, Vín, Salt Lake City, Columbus og fleiri hafa starfað eftir henni og bæði fækkað til muna útigangsfólki og lækkað kostnað vegna heilbrigðisþjónustu, neyðarskýla, neyðarþjónustu og löggæslu í kjölfarið. Þess ber þó að geta að til að mynda í Bandaríkjunum og fleiri stærri löndum eru sjálfstætt starfandi góðgerðafélög sem tekið hafa upp stefnuna og unnið með hana með stuðningi ríkis og sveitarfélaga.

Fram að þeim tíma að menn fóru að ræða um og leita annarra leiða til að leysa húsnæðisvanda heimilisláusra hafði áhersla verið lögð á gistiskýli og neyðarathvörf. Þau hafa þann kost að veita skjól en þann ókost að vera tímabundin lausn og þeir sem njóta þjónustunnar upplifa ekki raunverulegt öryggi né að þeir eigi sér heimili eða eitthvert rými bara fyrir sig. Á sama tíma og neyðarskýli voru rekin var heimilisláusu fólki boðin stigvaxandi aðstoð eftir því hversu vel því gekk að taka á vanda sínum en skilyrði var að það tæki á öllum vandamálum sínum áður en því væri úthlutað húsnæði. Það fékk inni í meðferð, fór í framhaldsmeðferð og á áfangheimili og síðan tók við bið eftir félagslegu húsnæði eða öðrum úrræðum. Einstaklingurinn þurfti að sýna fram á vilja til að takast á við og ráða við vanda sinn áður en hann var verðlaunaður með aukinni aðstoð og betri aðstæðum.

Manneskjan boðin velkomin á eigið heimili

Housing First sneri þessu við. Manneskjan var fyrst boðin velkomin á eigin heimili og síðan tók við sú meðferðar- og lækniþjónusta sem hún þurfti á að halda og allan tímann vissi viðkomandi að hans beið heimili að því loknu. Gengið er út frá því að grunnþörf hverrar manneskju sé að eiga þak yfir höfuðið, eigið heimili, öruggt og varanlegt skjól. Sé það til staðar viti hún að hennar biði eitthvað sem er þess virði að stefna að og hægt að forðast streitu og oft sársaukafulla bið eftir einhverju að meðferð lokinni. Það skapar vissan grunn að byggja á og menn vita að þeir geta aukið lífsgæði sín og sett sér markmið út frá þeim grunni.

Þegar fólk er komið með fastan samastað er einnig auðveldara að nálgast það og halda áfram að styðja það í atvinnuleit, fjármálastjórnun, innkaupum og skipulagningu daglegs lífs. Housing First-hugmyndafræðin hefur einmitt skilning á að svo sé og býður slíkan stuðning. Þar er einnig litið svo á að skjólstæðingar innan vébanda þessara úrræða þurfi að hafa eitthvert val, fái að vera með í ráðum bæði

þegar þeim er úthlutað annarri þjónustu í kjölfarið. Lengi hefur



am allt

skjólstæðingum félagsmálayfirvalda á hverjum stað verið holað niður þar sem næst losnar húsnæði en óvíst er að það þjóni þörfum þess einstaklings. Housing First tekur tillit til þess að öllum er mikilvægt að fá að hafa skoðun á hvar þeir búa og líkamlegir og andlegir þættir spila inn í val okkar allra á húsnæði. Skoðanir og óskir um staðsetningu, skipulag íbúðar, innréttingar og aðstoðu eiga heimilislausir rétt á að tjá, ekkert síður en aðrir. Reynslan er sú að því betur sem húsnæðið hentar viðkomandi, því meiri líkur eru á að framhaldið takist vel.

Í Housing First-hugmyndafræðinni er einnig gert ráð fyrir að vandi skjólstæðinganna sé fjölbreytilegur og flókinn. Fólki glímur við hegðunarvanda, andleg veikindi, fíkn, líkamlega sjúkdóma, fötlun, kvilla og stundum allt þetta. Eins og áður var sagt er valið mikilvægt. Að fólk hafi eitthvað að segja um hvers konar aðstoð það fær og hvenær. Þegar einstaklingur leitar sér hjálpar og velur það form sem honum hentar aukast líkurnar á að lausnin verði varanleg og uppbyggileg. Housing First-hugmyndafræðin er því bæði fjölbreytt og margþætt. Gengið er út frá því að það þurfi beinlínis að klæðskerasníða hjálpinu að hverjum og einum. Housing First er oft aðeins fyrsta skref margra í leið að bata og þegar fólk hefur komið undir sig fótunum færir það sig yfir á almennan húsnæðismarkað, kaupir eða leigir. En hver og einn fær þann tíma sem hann þarf til að ná þeim áfanga. Í því sambandi er vert að taka fram að í Hollandi hafa menn kosið að hverfa frá Housing First-stefnunni í ákveðnum tilvikum og byrja fremur á að tryggja fólki athvarf í neyðarskýlum eða herbergi á áfangaheimilum.

Þúsund færri á götunni Finnlandi

Árið 2019 var haldin ráðstefna á vegum Geðhjálpur á alþjóðadegi heimilisleysis. Þar talaði Juha Kaakinen, framkvæmdastjóri Y-Säätiö í Finnlandi, um það hvernig Housing First-stefnan hefði reynst í Helsinki. Hann rifjaði upp að árið 1983 hefði verið ráðist í byggingu húsnæðis fyrir heimilislausa og þegar það reis hefði hann verið einstaklega stoltur af því. Þar var gert ráð fyrir tveimur í herbergi og hvor um sig hafði skáapláss til að geyma föt og aðrar eigur, sem þótti mikill lúxus á þeim tíma. Þetta átti að vera tímabundin lausn en úr var ekki bætt fyrr en árið 2009 og eins og Juha bendir á í erindinu hafa slíkar lausnir tilhneigingu til að vara lengur en ætlast var til í upphafi.

Hann benti hins vegar á að til allrar lukku hafi þetta breyst, ekki hvað síst vegna Housing First-hugmyndafræðinnar, og nú bjóðist mun betra og hentugra húsnæði. Undanfarin ár hefur Finnland verið eina land Evrópusambandsins þar sem heimilislausum fer fækkandi, en tekist hefur að fækka fólki á götunni um eitt þúsund, og sömuleiðis þeim sem búa í neyðarskýlum eða á áfangaheimilum. Það er ekki síst að þakka þeim félagasamtökum sem hann vinnur fyrir, en þau voru stofnuð árið 1985 og að þeim standa góðgerðasamtök og einkaaðilar. Þau hafa starfað í nánú samstarfi við opinbera aðila og náð að fjölga húsnæðisúrræðum og hjálpa ótal mörgum að finna lausnir á vandamálum sínum. Samtökin starfa eftir Housing First-hugmyndafræðinni. Erindi Juha má finna á youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=vJaJbphmSY4>.

Skilar margföldum árangri

Housing First hefur ekki bara verið framfylgt til að leysa vanda fólks á götunni. Hún er einnig grunnhugmyndafræði að baki lausnum margra sveitarstjórna og bæjarfélaga þegar kemur að húsnæðismálum fólks með fötlun, langveikra og annarra sem þurfa á slíkri þjónustu að halda. Þá er gengið út frá því að fá fólk öruggt húsnæði á viðráðanlegu verði auki það lífsgæði og vellíðan.

Eftir því sem fleiri yfirvöld hafa kosið að innleiða þessa hugmyndafræði hafa meiri upplýsingar safnast um gildi hennar. Í öllum þeim borgum sem nefndar voru hér að ofan skilaði Housing First gríðarlegum og skjótum árangri. Hluti þeirra er voru heimilislausir þar þurftu einungis á tímabundnum stuðningi að halda og voru fljótir að ná vopnum sínum. Um leið og fólk fékk öruggt húsnæði minnkuðu einnig til muna heilsufarsvandamál tengd erfiðum aðstæðum þeirra á götunni, og í Bandaríkjunum voru 75% þeirra sem fengu aðstoð á þennan hátt enn í öruggu húsnæði að fimm árum liðnum. Sum voru innan félagslega kerfisins en önnur á almennum markaði.

Könnun á viðhorfum skjólstæðinga til þeirrar aðstoðar sem þeir nutu leiddi einnig í ljós mikla ánægju. Fólkið upplifði að það hefði einhverja stjórn á eigin orlögum og litið væri á það sem persónur en ekki hluti. Því fannst ánægjulegt og gott að vera með í ráðum hvað varðaði öll sín mál og það hefur verið sýnt fram á að þetta fólk var tilbúnara að nýta sér þau úrræði sem buðust og náði betri árangri í að ná stjórn á eigin vanda en þeir sem voru innan annars konar félagslegs kerfis. Bætt heilsa, minni fíkniefnaneysla, færri tilvik ofbeldis, færri afbrot og minna atvinnuleysi voru einnig áberandi meðal þessa hóps í samanburði við hina. Margir höfðu náð að fara aftur í skóla og afla sér menntunar eða starfsþjálfunar. Niðurstöður rannsókna benda því eindregið til þess að Housing First-hugmyndafræðin sé ekki bara árangursrík fyrir einstaklingana heldur einnig líkleg til að minnka verulega þann útgjaldalið sveitarfélaga er snýr að félagslegri aðstoð.



Fallegar nýjar flíkur

Verslunin MOMO í Nóatúni gaf rausnarlega gjöf til Nytjamarkaðar Samhjálpur. Um var að ræða fallegan og vandaðan kvenfatnað, algjörlega ónotaðan í ýmsum stærðum. Nú er um að gera að drifa sig og heimsækja Nytjamarkaðinn í Ármúla II og skoða hvort ekki sé þar að finna eitthvað sem einmitt passar þér. Við erum eigendum MOMO einstaklega þakklát fyrir þetta frábæra framlag og einstæðu gjöf.



Bíldsverk ehf	Í réttum ramma ehf	Gluggagerðin ehf.	H. Árnason ehf
KP Byggir ehf	Reikningshald ehf.	Rima Apótek ehf	Bolungarvíkurkaupstaður
Hagþjónustan ehf	Hvítasunnukirkjan Stykkishólmi	Hagtak hf.	Sjávaríðjan Rífi hf.
Bílaverkstæði Hafsteins slf.	Hvítasunnukirkjan Akureyri	Strendingur ehf	Vilhjálmsson sf
Vélaeigan Bliki ehf	Bókhaldsstofan ehf.	Braudhúsið ehf	Hugo film ehf. Co Ingvar Þórisson
Óskatré ehf	Fjárhagsþjónustan ehf	Launafl ehf.	A-Marine ehf
Útilegumaðurinn ehf.	Staldrið ehf	Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf	AP varahlutir ehf
Lindin,kristið útvarp	Loftorka Reykjavík ehf	Móðir Náttúra ehf	Bílabankinn ehf.
K16 ehf	Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.	Dynkur ehf	Tímadjásn,skartgripaverslun
Útfararstofa Íslands ehf.	Atli Hilmarsson ehf.	Arkitektastofan OG ehf.	Argos ehf
Vísir,fél skipstjórma Suðurn	Jarðafli ehf	DS lausnir ehf.	Úranus ehf.
Hjá Jobba ehf	Himnaríki ehf	Ósal ehf	Lögmannafélag Íslands
Tíu fingur ehf.	Leiktæki og garðyrkja ehf.	Leikur að læra Draumagolf ehf.	Píanóskóli Þorsteins Gauta ehf
Tick Cad ehf.	Vélaverkstæðið Þór ehf	Mýflug hf.	Ásbjörn Ólafsson ehf
Héðinn Schindler lyftur ehf.	Topptjöld & Vagnar ehf	Sjómannafélag Ólafsfjarðar	Esja eignir ehf
Raflausnir rafverktakar ehf	Lofttækni ehf.	Bífreiðaverkstæði Björns Pálmasonar ehf.	Túnþokubjónustan ehf
Litalínan ehf	Bátur ehf.	Orkubú Vestfjarða ehf.	Innrammarnn ehf
Rafsetning ehf.	Landssamband lögreglumanna	Birta lækning ehf	Lyra ehf.
Miðvík byggingafélag ehf.	Sæport ehf	Tærgesen ehf.	RK ehf
Tösku- og hanskabúðin ehf.	Thailenska eldhúsið ehf.	Aval ehf.	SJ Tréverk ehf.
Tjarnarskóli ehf	Bortækni ehf.	AB varahlutir ehf	VR-5 ehf.
Nesfiskur ehf	Samherji Ísland ehf.	Trésmiðja Ásgríms Magnússonar ehf	Ísnes ehf
K.Þ. Verktakar ehf	Trésmiðirpunktur ehf.	Pípulagnaverktakar ehf.	Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
Vogue ehf.	Malbikunarstöðin Höfði hf.	Pixel ehf	Vatnslausnir ehf
Ingvi Óskarsson ehf	Rafmennt	Fasteignasalan Ásberg ehf	Arnarljós slf.
Flóra garðyrkjustöð ehf.	Fjarðargrjót ehf.	Raftöni ehf	Jarðvegur ehf.
Pizza King ehf	Senator ehf.	Bílahöllin-Bílaryðvörn hf	Vistra ehf
Sæfell hf	Hárstofa Viktors ehf.	Misty ehf.	Klettur-Skipaafgreiðla ehf.
Eldhestar ehf	Donna ehf	KK Kranabíll ehf.	Grjótavík ehf.
GT-bílar ehf	Hamraborg ehf	Rafsvið sf.	Guðjón Gíslason ehf
Kerfóðrun ehf.	K.Steinarrsson ehf	Arkís arkitektar ehf.	Barkasuða Guðmundar ehf
Rafkraft ehf	Eurostál ehf	Þjótandi ehf	Axis-húsgögn ehf
Gunnars ehf.	Finn garður ehf	Súperlagnir ehf	Hrísið ehf
Hafnarbræður ehf	Fínka ehf	Úti og inni sf	Finnabókhald sf.
City Taxi	Nonni litli ehf.	Frár ehf.	HGH verk ehf.
Drumbur ehf.	Reykholahreppur	Pylsuvagninn Selfossi ehf	Elding Trading Co ehf
Bífreiðar og tæki ehf.	Ás - smíði ehf	Eldstö ehf	Lagnþjónusta Þorsteins ehf
G.Þ. lækningar slf.	Loft og raftæki ehf.	Vörukaup ehf.	Teitur Jónsson ehf
Klaki Tech ehf	Eignamiðlunin ehf	VAL-ÁS ehf.	Tannlæknaþjónustan slf.
Glersýn ehf.	Plastco ehf.	Aðalmálun ehf.	Toppmúr múrviðgerðarþjónusta ehf.
Langholtskirkja	Bergbúar ehf	Matfasteigna ehf.	Rósaberg ehf
Aðalmúr ehf	Eyjalind ehf	Halli parket ehf.	Kidka ehf
GB Skartgripir og úr ehf	Verktækni ehf	Byggðaból ehf	Terra Export ehf
Vörubíll Þ.B. ehf	Nesskip hf.	Bruggsmiðjan Kaldi ehf.	Reikningshald og skattskil ehf.
Fylgifiskar ehf.	Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf.	Studíohringur ehf	Skólamyndir ehf.
HAGRÁÐ ehf.	Verkfræðistofan VIK ehf	Amadeus Ísland ehf	Tækniþjónusta Ragnars G.G ehf
VOOT BEITA ehf.	Öryggisgirðingar ehf	Þjónustustofan ehf.	Rafgeisli ehf.
GB Tjónaviðgerðir ehf.	Kraftungar ehf	Elmax ehf	Einar Ágústsson & Co ehf.
Boreal ehf	Landslög slf.	Landmótun sf.	F.S. Torg ehf
Malbikunarstöðin Hlaðbær-Colas hf	H. Gestsson ehf.	Línan ehf	Sportvörur
Velmerkt ehf.	Devitos Pizza ehf	Skerpa renniverkstæði ehf	Græni hatturinn Akureyri
Lystigarðar ehf.	Blue Water Shipping ehf.	101 Reykjavík fasteignasala ehf.	Marhólmur ehf.
Vernð - fangahjálpi	Jón Ingi Hinriksson ehf	Martec ehf	Vestri ehf.
J.S. Gunnarsson hf	Hókus Pókus ehf	Blikksmiðjan Vík ehf	Víkurraf ehf.
Þjargarverk ehf	Þratarhóll ehf	Sífka ehf	LK Rafverktakar ehf
Hegas ehf.	Einingaverksmiðjan ehf	Alwyn ehf.	Landshús ehf.
Víðigerði ehf	Al-verk ehf.	Vélsmiðja Sandgerðis ehf	Álfabjarg ehf
Hugsjá ehf	SIGN ehf.	Gátun ehf.	K2 tækniþjónusta ehf
Rafvídd ehf	Fjalladýrð ehf.	Narfeyri ehf	BGI málarar ehf
Hunang Sigs ehf	Fjöl-smíð ehf	Bílasmiðurinn hf	Helgi Einar Nonni ehf.
Einsi Kaldi Veisluþjónusta ehf	Keldan ehf.	Landlínur ehf	Málningarþjónusta Hannesar og Valgeirs ehf
Memus slf.	Landnámssetur Íslands ehf.	Duxiana	Nautica ehf
Fjarðarþrif ehf	Nordic Office Architecture	Hótel Eyvindará ehf.	pingpong.is
Irma ehf.	Landslag ehf	Rétt sprautun ehf.	Suzuki á Íslandi
Byggingafélagið Bakki ehf	Regnbogalitir ehf. co Hrólfur	ALM Verðbréf hf.	Proforma ehf.
Flúðasveppir ehf	Uppgjör og skattskil ehf.	AK rafverktakar ehf.	Dimmuborgir Guesthouse
Akraneskaupstaður	Stóru-Laugar ehf	Prentmiðlun ehf	Premium ehf.
PK verk ehf.	Bílar og tjón ehf	Handlaginn ehf	Meðferðarheimilið Blær ehf
GS Smiðir ehf	Krumma Films ehf	PROevents ehf	Litið Mál ehf.
MEBA-Magnús E. Baldvinsson ehf.	Elfag ehf	Skafttholt,sjálfsseignarstofnun	Hitastýring hf
Múrarameistarafélag Reykjavíkur	Höfðakaffi ehf	Aðalverkstæðið ehf	Nethamar ehf.
Garðlist ehf	2Gómar ehf	Mika ehf	Dyr ehf.
Hafkalk ehf.	Hampiðjan hf.	AGES ehf.	



Verkþing ehf	TEG endurskoðun ehf.	Njóttu ferðalagsins	IG Ferðir ehf.
Gunnar Benedikt ehf	Atlantic Shipping ehf.	Trévirki ehf	Víkúros ehf
SVK ehf	Umbúðamiðlun ehf	H. Hauksson ehf	Húshamrar ehf.
Takmarkalaust líf ehf	Austfirskir verktakar hf.	Stólpi Gámar ehf.	GR Verk ehf
Hagblíkk ehf	Handverkstæðið Ásgarður	Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf.	Ison ehf
Stilling hf	Sæluhús Akureyri ehf	Gróðurlausnir	Bílastjarnan ehf.
Tannlæknastofa EG ehf.	Álgluggar JG ehf	Gerpir ehf	Ice-optik ehf
Trackwell hf.	Conís ehf	Trésmiðjan Rein ehf	Árni Helgason ehf.
Alþjóðaskólinn á Íslandi ehf	Skil síf	Samskipti ehf.	Rafrún ehf
Rafeindameistarinn ehf	Garðagróður ehf	Ökuskóli Austfjarða ehf	Oddi hf.
Útgerðafélagið Frigg ehf	Hótel Akureyri ehf.	Hafás Rafstöðvar ehf.	Nínukot ehf
Ergoline Ísland ehf	Raftákn ehf.	Terra Efnaeyðing hf	Hótel Framtíð ehf.
Grastec ehf	Skolphreinsun Ásgeirs sf.	SHV pípulagningaþjónusta ehf	Fossvélar ehf
G. Skúlason vélaverkstæði ehf.	Tengi ehf.	Perm ehf	Tennishöllin í Kópavogi
Dalsbú ehf	Sigurgeir G. Jóhannsson ehf	Míttra ehf.	JS-hús ehf
Vökvatengi ehf	VSÓ Ráðgjöf ehf.	Krissakot ehf.	Múlaþing
Íþróttalækningar ehf	Bókhaldsþjónusta KOM ehf.	Útlitshönnun ehf	Elísa Guðrún ehf
Worldwide Yacht Service ehf	Drykkur ehf (Fentimans)	VK verkfræðistofa ehf.	Arev verðbréfafyrirtæki hf.
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf	Hagverk ehf	PKP eignarhaldsfélag ehf	Lífsbrunnur ehf
Zenus	KSE - Verk ehf.	Flötur ehf	Look North ehf.
Söngskólinn í Reykjavík	Ísloft blíkk- og stálsmiðja ehf	S.G múrverk ehf	Smíðjukot ehf.
iBus ehf.	E. Sigurðsson ehf.	Ísafjarðarleid ehf.	Útibú ehf.
Atlantsflug ehf	Grái kötturinn veitingar ehf	Hringbrot ehf.	Áfengis-/tóbaksverslun ríkisins
FIDESTA ehf.	HB tækniþjónusta ehf	Silfurtungl ehf.	Brekkuhús ehf
E.E. Export ehf.	Grindavíkurfærðir ehf	Marska ehf	Skrifstofuvörur
Ólafur Þorsteinsson ehf	Hótel Laxnes ehf.	Pökkun og flutningar ehf	Vesturröst sportveiðiverslun ehf
Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hrl.ehf	Hóperðamiðstöðin ehf.	ELVA lögmenn slf.	B. Ingvarsson ehf
Gris og Flesk ehf	Fjárveitan ehf	Járnabinding ehf.	Tannréttingar sf.
Miðás ehf.	Ísfélag Vestmannaeyja hf.	Arkiteo ehf.	Bæjarfasteignir ehf.
Réttingaverkstæði Jóa ehf.	Eiríkur og Einar Valur ehf	Tannlæknafélag Íslands	Gufuhlíð ehf
Sigurður Á. Kristinsson slf.	Híðýlamálun, málningaþjónusta ehf	Óskimar Þrjár ehf.	Fönn - Þvottaþjónustan ehf
Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf	Birtingur ehf.	Vogar, ferðaþjónusta ehf.	Bjólifell ehf
RAMIS ehf	Krókur ehf	Eignaumsjón hf	Landakotsskóli ses.
Orka ehf	Kvenfélagið Baugur	Bókhaldsstofa Haraldar slf.	Ingi hóperðir ehf
Vitneskja ehf	Ynja undirfataverslun	Bókhaldsstofa Sævars Reynissonar ehf.	Nýi tölvu-/viðskiptaskóli. ehf
Trausti Bragason ehf	Tryggingastærðfræðistofa Bjarna	Eignamálun ehf.	ENNEMM ehf
Reykúsið Reykhólar ehf.	Guðmundssonar ehf	www.bokin.is	GT verktakar ehf.
Burger-inn ehf	Suðurverk hf.	Dagný Land Design ehf	Fasteignasalan Hákot ehf
Gæðabakstur ehf.	Lotta ehf.	Vörn ehf.	Innréttingar og tæki
Gullsmiðurinn í Mjódd	Gæðabakstur ehf	Útkall ehf.	Steypastöðin ehf.
Verkfræðiþjónusta GGP slf.	Ferðaþjónustan Hunkubökkum ehf.	DATEK - ÍSLAND ehf.	Jóhannes Þormar ehf
Verkhönnun ehf	Rjómabúið Erpsstöðum ehf	Skorri ehf.	Rými ehf - tækniþjónusta
Hagsuða ehf	Sjúkraþjálfun Vestfjarða ehf	Vörðufell ehf.	Eldstöðir ehf
Tannvernd ehf	Rubix ehf	TCM Innheimta ehf	Geirabakarí ehf.
Viking Life-Saving Equipment á Íslandi ehf.	Borgarplast hf.	Fiskbarinn ehf.	Steinull hf.
Útfararþjónustan ehf.	Ugla útgáfa ehf.	Málmar ehf	Ísold ehf
Bolasmíðjan ehf.	Marás, vélar ehf.	Frost og Funi ehf.	Gauthóll ehf
Íshúsið ehf	Hagstál ehf	Gasfélagið ehf.	Geislatækni ehf. Laser-þjónustan
F3 ehf.	Norðanfiskur ehf.	Rafís ehf.	Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf.
Gloss ehf	Punktur ehf	Skopos ehf.	JJ pípulagnir ehf.
H. Jacobsen ehf	Teknis ehf.	Kurt og Pí ehf	Netorka hf.
Reykjafell hf.	Mogul Holding ehf.	Mið Hvoll ehf.	Hreint ehf.
Rými - Ófnasmíðjan ehf.	Staksel ehf.	Hreinir Garðar ehf.	Dverghamrar ehf.
Múr og menn ehf	Geir ehf	Hafbakki ehf	Lausnaverker ehf.
ASK Arkitektar ehf.	Bílaverkstæðið Bragginn sf.	Bílaverk ehf	Gesthús Selfossi ehf
Libra lögmenn ehf.	Bókhald og rekstur slf.	Atvinnuhús ehf	Hreint ehf.
Rekstrarfélag Hauka ehf	Eyja- og Miklaholtshreppur	Hótel Selfoss ehf.	Dverghamrar ehf.
RAG Import & Export ehf.	RG Lögmenn ehf.	Bílaþjónusta Suðurnesja ehf.	Lausnaverker ehf.
Sigurás hf	T-bókhald slf.	Ísrör ehf	Gesthús Selfossi ehf
Fjarðaveitingar ehf	Flott mál ehf.	PKdM Arkitektar ehf.	Með bros á vör ehf.
Tæki og eignir ehf.	SK ehf.	PKdM Arkitektar ehf.	Herramenn ehf
Skútusiglingar ehf.	Nesey ehf.	VSF-verkfræðistofa ehf.	FDK ehf.
Williams & Halls ehf.	Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf	Opnar dyr ehf.	Sprautu og bifverkstæði Borgarness sf.
Rax ehf.	Bara Betri ehf	Stuðlabandið sf.	Verkalýðsfélagið Hlíf
Bílamálun Sigursveins ehf.	G.Á. húsgögn ehf	Teiknistofan Tröð ehf	Heggur ehf
Ferðaþjónusta bænda hf.	Kantur ehf.	Hársnyrtistofan Arnarbakka 2 ehf	Sjótak ehf.
Bílaverkstæði Edda K. ehf	Mörkin Lögmennsstofa hf.	Bílasmiðja S.G.B. ehf.	Ásborg slf.
Litir og föndur - Handlist ehf	Hefðir ehf.	Sýningakerfi ehf	SIAL ehf
Ránarslóð ehf	Grafíker ehf	Sólbaðsstofan Smart ehf.	Intradent ehf.
Drafnarfell ehf.	Höfuð-Verk slf.	A. P. Málun ehf	ÖX ehf.
Mata hf.	Straumblik ehf	Segull ehf.	Hagsæld ehf.
Guðmundur S Borgarsson ehf	Innlifun ehf.	H.G.G. - Heilsa ehf.	Sendibílar Reykjavíkur ehf.
Vélsmíðjan Ásverk ehf	E. Ingason ehf	Ræstitækni ehf	
	B. Markan ehf.	Hár í höndum, hársnyrtistofa ehf.	



Eucerin[®]

VAKNAÐU MEÐ
NÝJA HÚÐTILFINNINGU

1 FYLLIR 2 GEFUR RAKA 3 ENDURNÝJAR

MOISTURE BOOSTER NIGHT CARE
OFURLÉTT ÁFERÐ

NÝTT

