

Samhjálparblaðið

Samhjálp

Jólahlaðborð í
Hlaðgerðarkoti

Tímamót
í starfsemi
Kaffistofunnar

Birgir byrjaði að
drekka 12 ára gamall
„Alkóhólisminn
tók mig til fanga“

EAPN
á Íslandi

Björn Gunnar Rafnsson
er kokkur í Hlaðgerðarkoti

„Við höfum ekki vitsmuni
til að skilgreina Guð svo
ég reyni það ekki“

Fannar og Fannar Óli
koma reglulega og klippa
fólk í Hlaðgerðarkoti

„Það er ekkert
þak á draumum
þegar maður er
hermaður Guðs“

Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir
framkvæmdastjóri Samhjálp

„Kaffistofan er ekki endastöð.
Hún getur verið upphaf að nýju lífi“



Starfsemi Samhjálp

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

Skrifstofa Samhjálp
Skútuvogi 1g, 104 Reykjavík
Framkvæmdastjóri:
Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir
Sími: 561 1000
Netfang: samhjalp@samhjalp.is

Opið kl. 10-15 virka daga

Kaffistofa Samhjálp
Eldhús: Lynghálsi 3, 110 Reykjavík
Rekstrastjóri:
Ólafur Haukur Ólafsson
Sími: 854 8307
Rekstrarstjóri þjónustuhluta:
Kjartan Ingvarsson
Sími: 8559936
Netfang: kaffistofa@samhjalp.is

Opið kl. 10-14 alla daga ársins

Efnisyfirlit

VIÐTÖL

- 8 Birgir Rúnar Benediktsson** byrjaði að drekka tólf ára en lifir í dag fyrir börnin sín.
- 16 Björn Gunnar Rafnsson** umbreytti lífi sínu og eldar nú góðan og hollan mat í Hlaðgerðakoti.
- 24 Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir** er nýr framkvæmdastjóri Samhjálpar og fékk að kynnast því að stundum fylgir umstang stórum blessunum.
- 30 Fannar Leósson og Fannar Óli Elísson** heimsækja Hlaðgerðakot reglulega og klippa þá sem þar eru.

GREINAR

- 4 Jólahugvekja Helga Guðnasonar.**
- 6 Uppselt á Kótelettukvöldið og endurbætur í Hlaðgerðakoti**
- 14 Nýtt upphaf Kaffistofunnar.**
- 32 Kyrrðarbæn er ein leið til að komast í samband við Guð.**
- 36 Starf EAPN á Íslandi.**

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

Áfanga- og stuðningsheimilið M18
Miklubraut 18, 105 Reykjavík
Umsjónarmaður:
Natalie T. Narváez Antonsdóttir
Sími: 561 1000
Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Áfanga- og stuðningsheimilið D27
Dalbrekku 27, 200 Kópavogi
Umsjónarmaður:
Natalie T. Narváez Antonsdóttir
Sími: 561 1000
Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

LEIÐARI

Matur, trú, þakklæti og einlægni

Í blaðinu að þessu sinni er sagt er frá þeim breytingum sem hafa orðið á Kaffistofu Samhjálp, viðtöl við Björn Gunnar, kokk í Hlaðgerðarkoti, Birgi, starfsmann á áfangaheimilunum okkar, og síðast en ekki síst Fannar og Fannar hárgreiðslumenn.

Matur, trú, þakklæti og einlægni einkenna þessi viðtöl. Að venju er hugvekja í tilefni jólanna sem Helgi Guðnason, prestur í Filadelfíu, skrifar auk þess sem Steinunn Þóra Árnadóttir, formaður EAPN á Íslandi, skrifar um EAPN á Íslandi sem eru samtök gegn fátækt og félagslegri einangrun og að auki er umfjöllun um kyrrðarbæn. Það er óhætt að segja að árið 2025 sé búið að vera afar tíðindamikið hjá okkur í Samhjálp og ber blaðið þess merki með fjölda mynda frá viðburðaríku ári. Allar starfsstöðvar hafa gengið í gegnum breytingar á árinu. Í október hófust vikulegar eftirfylgnigrúppur fyrir þau sem lokið hafa meðferð í Hlaðgerðarkoti. Oddfellow-hreyfingin hefur staðið þétt við bakið á Samhjálp og Hlaðgerðarkoti og í vor veittu þau veglega styrk til að gera við þakið á kvennaálmunni í Hlaðgerðarkoti og öðru sem því fylgir. Þar að auki hefur verið unnið að því markvisst í marga mánuði að fá Kapelluna frá Rockville flutta upp í Hlaðgerðarkot. Kapellan verður dásamleg viðbót á svæðið. Áfangaheimilin okkar hafa líka gengið í gegnum miklar breytingar, bæði í daglegu starfi og hvað viðhald á húsnæðinu varðar. Á Miklubraut er unnið að því þessa dagana að skipta um eldhúsinnréttingu, gólfefni og hurðir auk þess sem öll sameign verður máluð. Eftir breytingarnar mun íbúum Miklubrautar fjölga

úr átta í tíu. Á Dalbrekku hefur einnig farið fram viðhald og var stofa húsnæðisins endurnýjuð á árinu. Arið hjá Samhjálp hefur að auki einkennst af aukinni áherslu og alúð gagnvart mat. Í dag erum við með þrjá öfluga matreiðslumenn og kokka bæði í Hlaðgerðarkoti og í eldhúsi Kaffistofunnar. Góður matur í Hlaðgerðarkoti, á Kaffistofunni og fyrir Samhjálparsamkomurnar skapar jákvæðara andrúmsloft og bætir liðan þeirra sem njóta. Með því að bjóða upp á gírnilega máltíð gefst kostur á samtali og samfélagi sem aftur ýtir undir þá upplifun að tilheyra, að vera hluti af hópnum. Það er blessun að vinna með öflugum samstarfsfólki í Samhjálp, bæði starfsfólki og sjálfbóðaliðum sem drifin eru áfram af kærleika til samferðafólks síns. Ég er afar stolt af samstarfsfólkinu mínu í Samhjálp sem leggur líf og sál í það að færa von og kærleika til allra sem koma til okkar á Kaffistofu Samhjálp, í Hlaðgerðarkot, búa á áfangaheimilunum og sækja Samhjálparsamkomurnar.

Fjöldinn allur af einstaklingum leggja hönd á plóg með mánaðarlegu fjárframlagi, þátttöku með því að kaupa máltíð eða kaffibolla og þau fyrirtæki sem leggja okkur lið með fjölbreyttum hætti gera það af kærleika og umhyggju til þeirra sem á þurfa að halda. Fyrir það erum við í Samhjálp óendanlega þakklát.

Guð blessi þig og gleðileg jól!

Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir.

Jólahugvekja

Samhjálp

2025



Helgi Guðnason, prestur og forstöðumaður Hvitassunnukirkjunnar Filadelfíu

Á Íslandi eru jólin innihátið. Á myrkasta og kaldasta tíma ársins leitum við í hlýjuna og ljósið, sem við tengjum við upphitun húsa og rafmagn. Jólin eru kolluð hátið ljóssins, það er góð og falleg hefð á Íslandi að jafnvel fyrir aðventu byrjum við að lýsa upp umhverfi okkar, innan sem utan, og víða fá ljósin að halda sér svolítið inn í nýja árið. Það er ekki náttúrulega ljósið í umhverfi okkar sem við nefnum hátiðina eftir, heldur ljósin sem við tendrum sjálf og fólkið í kringum okkur – ljós sem ókunnugt fólk setur í gluggana sína og lýsir okkur skammdagið.

Jólin eru gjarnan kolluð hátið ljóss og friðar. Þegar göturnar eru þaktar klakabunkum, fólk þarf að klóngrast yfir gaddfreðna skafla sem götuhreinsanir skilja eftir, þá hægist á öllu úti fyrir. Snjórin dæpar öll hljóð og það er einfaldlega betra að vera inni en úti.

En kyrrð og friður eru ekki alveg það sama.

Fyrir þann sem er einmana eða hefur þungar áhyggjur getur þögnin verið ærandi, myrkrið þrúgandi og kuldbinn úti orðið eins og fangelsismúrur. Mann getur langað út, viljað skipta um umhverfi, hugsa um eitthvað annað – en maður þarf að hafa erindi. Þversögn jólnanna, og kannski er það sigur jólnanna, að það sem ætti að gera þetta að versta tíma ársins, eru sömu eiginleikar og gera hátiðina svo fallega og sérstaka.

Í Jóhannesarguðspjalli er vísað til þess sem hátiðin gengur út á „hið sanna ljós, sem upplýsir hvern mann, kom nú í heiminn.“ (Jóh. 1:9) Boðskapur jólnanna er sá að til sé ljós sem ekki verði til með því að beisla orku fallvatna, eitthvað ljós sem allt annað ljós fær nafn sitt af, og þetta ljós hafi komið í heiminn við fæðingu Jesú Krists.

Boðskapur jólnanna er sá að sama hversu þrúgandi myrkrið kann að vera allt í kringum okkur, þá er til ljós sem er sterkara en allt myrkur. Það er andlegt ljós og myrkrið sem þrúgar mest er einmitt andlegt myrkur. Um jól höldum við upp á það að ljósið og hlýjan hafa sigrað myrkur og kulda. Það er eiginlega ógrun við myrkrið að halda upp á sigur ljóssins á myrkasta tíma ársins. Boðskapur jólnanna er sá að lítið barn fæddist í þennan heim, við fábrottnar aðstæður og umlukið ógnum. En alveg eins og lítil ljóstýra gjörbreytir aðstæðum þess sem situr í niðamykrri, markaði fæðing þessa barns vatnaskil. Guð vill gefa okkur öllum ljós og frið, það ljós og þann frið finnum við í frelsaranum Jesú Kristi sem fæddist inn í þennan heim og hátiðin snýst um. Í Matteusarguðspjalli er sagt að Jesús sé sá sem átti að fæðast og yrði kallaður „Immanuel“ sem þýðir „Guð hjá okkur“. Það þarf enginn að vera einn, hvorki um jól né í lífinu, því Guð vill koma til okkar og vera hjá okkur. Það er ákaflega huggulegt og gott að geta skapað þægilegt andrúmsloft um jólin, að leggja áherslu á ljós, hlýju og það sem er kósi. Best af öllu er að eiga frið í hjarta og von.

„Guð vill gefa okkur öllum ljós og frið, það ljós og þann frið finnum við í frelsaranum Jesú Kristi sem fæddist inn í þennan heim og hátiðin snýst um.“

vera allt í kringum okkur, þá er til ljós sem er sterkara en allt myrkur. Það er andlegt ljós og myrkrið sem þrúgar mest er einmitt andlegt myrkur.

Um jól höldum við upp á það að ljósið og hlýjan hafa sigrað myrkur og kulda. Það er eiginlega ógrun við myrkrið að halda upp á sigur ljóssins á myrkasta tíma ársins.

Boðskapur jólnanna er sá að lítið barn fæddist í þennan heim, við fábrottnar aðstæður og umlukið ógnum. En alveg eins og lítil ljóstýra gjörbreytir aðstæðum þess sem situr í niðamykrri, markaði fæðing þessa barns vatnaskil.

Guð vill gefa okkur öllum ljós og frið, það ljós og þann frið finnum við í frelsaranum Jesú Kristi sem fæddist inn í þennan heim og hátiðin snýst um.

Í Matteusarguðspjalli er sagt að Jesús sé sá sem átti að fæðast og yrði kallaður „Immanuel“ sem þýðir „Guð hjá okkur“.

Það þarf enginn að vera einn, hvorki um jól né í lífinu, því Guð vill koma til okkar og vera hjá okkur.

Það er ákaflega huggulegt og gott að geta skapað þægilegt andrúmsloft um jólin, að leggja áherslu á ljós, hlýju og það sem er kósi. Best af öllu er að eiga frið í hjarta og von.

Í Nýja testamentinu lesum við að það hafi verið vegna þess að Guð elskaði heiminn að hann gaf son sinn.

Tílefni jólnanna er kærleikur og umhyggja. Það er ekkert að því og það er fallett og gott að gera mikið úr jölunum og vilja gera hátiðina sem veglegasta – en það er svo mikilvægt að við missum ekki sjónar á hátiðinni sjálfri. Gleymum ekki þeim sem eru einmana, hátiðin snýst um Guð sem kemur til okkar. Hátiðin byggir á barni sem fæddist í gripahúsi, látum ekki allt snúast um umgjörðina. Hátiðin er knúin kærleika, gætum þess að láta kærleika stýra okkur og áherslum okkar. Hátiðin snýst um boðskapinn um Jesú Krist, gerum honum hátt undir höfði um jólin. Ljósið er komið í heiminn, hann sem er kærleikur er kominn í heiminn og hann er Guð sem er hjá okkur, Guð með þér og Guð með mér. Guð gefi okkur öllum gleðileg jól.

Fjölbreytt starf og margvíslegar framfarir



Starf Samhjálpar síðastliðið ár hefur verið fjölbreytt og einkennst af breytingum og margvíslegum framförum. Hér gefur að líta myndir er endurspeglar það.

Myndir: Bent Marínósson, Emil H. Björnsson og fleiri



Uppselt var á Kótelettukvöld Samhjálpar og gestir nutu kvöldsins.



Unnið var að viðgerðum á þaki í Hlaðgerðarkoti og flutningur kapellu af Keflavíkurflugvelli undirbúinn. Einnig var nostrað við umhverfi hússins og nýr gríðastaður utandyra gerður.



VR óskar öllum gleðilegrar hátíðar og farsældar á nýju ári

„Ég fór beyglaður út í lífið, með beyglaða sýn á lífið“



Hann var tólf ára þegar hann byrjaði að drekka og fannst þá að hann hefði fundið leiðina til að losna við sársaukann hið innra. Birgir Rúnar Benediktsson átti hins vegar eftir að komast að því að sú lausn snerist upp í andhverfu sína. Í dag vinnur Birgir við að styðja aðra á leið þeirra til bata og það gefur honum mikið, enda hefur hann aflað sér mikillar þekkingar á sjúkdómnum sem hann glímir við og hefur skilning á því ferli sem skjólstæðingar hans ganga í gegnum.

En það er alltaf best að byrja hverja sögu á byrjuninni. Hvenær hófst þín neysla?

„Ég byrjaði að drekka tólf ára gamall,“ segir hann. „Áfengi og vímuefni gerðu mikið fyrir mig til að byrja með. Ég á erfiða æsku að baki, ólst upp við mikið rötleysi og ofbeldi. Mér leið aldrei vel þegar ég var krakki og fann einhverja huggun í hugbreytandi efnunum. Fimmtán, sextán ára var ég farinn að neyta sterkari efna og þetta var ótrúlega gaman lengi framan af, mikið partístand og fjör.“

Gat ekki hætt fyrir barnið sitt

En þótt oft væri skemmtilegt voru skuggahliðarnar ansi dokkar.

„Ég fór fyrst í fangelsi sextán ára,“ segir hann. „Þá þegar var neyslan farin að setja strik í reikninginn. Einhvern veginn þurfti maður að fjármagna neysluna og bróðir minn er fimm árum eldri en ég. Hann hafði verið lengur í neyslu en ég og hann var mín helsta fyrirmynd í lífinu. Ég hékk mikið með honum og á hans heimili fór fram mikil sala á fikniefnum og önnur glæpastarfsemi. Mér fannst þetta allt ógeðslega spennandi þegar ég var krakki. Hann flutti að heiman fimmtán ára og ég var rekinn að heiman þegar ég kom út eftir mína fyrstu fangelsisvist. Mamma og pabbi settu mér þá stólinn fyrir dyrnar og sögðu að ef ég hætti ekki í neyslu gæti ég ekki búið hjá þeim. Mér fannst það bara ótrúlega fínt því ég vissi að ég gæti flutt til bróður míns. Ég var sannarlega ekki á leiðinni að hætta á þessum tíma. Ég var sautján ára þegar ég flutti til hans.“

Þar tók við mikil neysla og margir ljótir hlutir gerðust. Ég byrjaði með stelpu þegar ég var átján ára. Hún var í neyslu líka en hætti öllu um leið og hún varð ólétt. Hún gaf mér þann eina valkost að ég

yrði að hætta í öllu þegar barnið kæmi í heiminn. Ég vissi þá lítið um alkóhólisma þótt ég væri búinn að fara tvisvar í meðferð, þá hélt ég að þetta snerist mest um viljastyrkinn þannig að þegar ég fengi barn í hendurnar gæti ég lagt þetta allt á hilluna. En það var ekki aldeilis þannig. Barnið kom í heiminn og ég gat ekki stoppað. Hún flutti þess vegna frá mér með stelpuna og þá vaknaði þessi hugsun: Ef ég get ekki hætt fyrir barnið mitt, hvað þá? Stuttu síðar var ég kominn í neyslu sem ég ætlaði aldrei að fara í. Fram að því gat ég haldið íbúð og gat notað af því að ég var að selja öðrum efni. Ég gat farið til útlanda, átti alltaf fyrir mat og leyfði mér ýmislegt. En svo var strákur heima hjá mér að nota efnin öðruvísi en ég hafði gert og mig langaði að prófa og sprautaði mig. Þar með fór allt út um gluggann. Þá var ég rúmlega tvítugur. Ég missti íbúðina, var kominn í allt annan vinahóp og vaknaði upp við þá martröð að ég var kominn fyrir utan Kaffistofu Samhjalpar að biða eftir að komast inn að fá mér að borða. Ég spurði sjálfan mig: Hvað gerðist eiginlega?“

Fangi alkóhólismans

Næstu ár reyndust Birgi erfið. Hann lagðist oft inn á meðferðarstofnanir en náði litlum árangri.

„Alkóhólisminn tók mig til fanga,“ segir hann. „Ég var búinn að missa allt, kominn í harða neyslu og farinn úr því að geta alltaf verið að nota og ná að halda íbúð og almennt lífi mínu í lagi yfir í að þurfa að gista í gistiskýlinu og harka hvern einasta dag til að útvega næsta skammt. Þarna hófst versta neyslusaga mín þótt hún hafi verið byrjuð löngu áður. Ég var algjörlega búinn að missa tókin. Þótt ég hafi áður verið búinn að missa allt frá mér, barnsmóðir mín var farinn með barnið og fjölskyldan búið að loka á mig. Næstu



FALLVARNIR

Ísfell býður fjölbreytt og gott úrval af fallvarnarbúnaði. Fyrirtækið er ávallt með á lager fallvarnarbelti, tengitaugar, karabínur, fallvarnarblakkir og minni fallvarnarkerfi. Í samstarfi við viðskiptavini og birgja er boðið upp á stærri fallvarnarkerfi, þau snúin að þörfum hvers og eins. Ísfell býður upp á skoðanir á fallvarnarbúnaði og námskeiðahald varðandi notkun búnaðarins.

Ísfell.is
Sími 520 0500

ÞEKKING • ÞJÓNUSTA • GJEDI



ANDES prógramm MIRACLE



tíu árin var ég inn og út úr meðferðum, tók út nokkra fangelsisdóma og á að baki nokkrar spítalainnlagnir þar sem ég var nær dauða en lífi. Ég á að baki fjöru tíu og níu innlagnir á Vog, sjö meðferðir í Hlaðgerðarkoti, ég held að ég eigi tíu innlagnir á geðdeildir og eina meðferð í Krýsuvík.

Ég náði aldrei almennilegum árangri. Ég fór líka alltaf inn í meðferð með það hugarfarar að ég gæti bara farið í meðferð og þar með væri málið leyst, ég þyrfti ekki að gera meira en það. En fyrir mitt leyti þá þurfti ég að gera miklu meira en það. Ég þurfti að tileinka mér það sem verið er að kenna í meðferðinni.“

Var búinn að skrifa kveðjubréf

En hvernig er líðan manns sem staddur er í því myrkri sem þú varst í?

„Hún var náttúrulega hræðileg, mjög hræðileg“ segir Birgir með áherslu. „Oft og tíðum hefði ég viljað að þetta bara kláraðist. Ég hef verið á þeim stað að vera búinn að skrifa kveðjubréf en hafði aldrei kjarkinn til til þess að ganga alla leið þótt mig hafi virkilega langað. Sem betur fer í dag því margir hafa kjarkinn og gera það en ég er þakklátur fyrir að svo var ekki í mínu tilfelli. Já, líðanin var rosleg og ég sá enga leið út. Þetta var orðið gríðarlega erfitt. Ég var kominn á ororkubætur og átti launin fyrsta og annan dag mánaðarins, stundum aðeins inn í þann þriðja þá tóku við tuttugu og átta dagar þar sem ég varð að stela mér fyrir næsta skammti, svíkja og harka endalaust. Ég fór reglulega upp í SÁÁ og talaði við þórarin og hann tók mig beint inn því ég var svo illa á mig kominn.

Ég var búinn að eignast annað barn, dreng, eignaðist hann 2012 og hann stoppaði mig heldur ekki af. Ég var undir áhrifum þegar hann kom í heiminn. Ég var í einhverri leynineyslu, faldi hana fyrir barnsmóður minni. Þessi sjúkdómur er einhvern veginn sterkari en allt, og ég hef upplifað það á eigin skinni að það er sama hvað er í húfi, ekkert nær að sigra alkóhólismann.“

En fiknin var ekki það eina sem Birgir var að stríða við. Undir niðri kraumaði mikill sársauki sem átti rætur í bernsku hans og uppvexti. „Það er alltaf verið að rannsaka alkóhólismann betur og betur,“ segir hann. „Ég veit það í dag að ég var alltaf að deyfa einhvern sársauka. Ég nefndi það að í byrjun gerðu áfengi og vímuefni stórkostlega hluti fyrir mig og af hverju var það? Jú, vegna þess að ég var alltaf að deyfa sársaukann. Sá sársauki var löngu byrjaður að grafa um sig áður en ég byrjaði að drekka, svo tók við meira og meira tráma sem fylgir neyslunni. Svo þegar rann af mér var ég ekkert farinn að vinna úr þeim áföllum og þjáningu sem ég hafði verið að reyna að deyfa og draga úr. Tólf spora samtök, kirkjan og tengsl mín við Guð eru alltaf númer eitt, tvo og tíu í þeirri vinnu. Svo er ég búinn að fara til þerapista líka og vinna í öllu sem gerðist áður en ég fór að drekka í upphafi því það átti sinn þátt í að ég datt í það aftur og aftur. Einhver djúpstæður sársauki sem ég hafði ekki náð að taka á. Áfengi og vímuefni voru gríðarleg lausn fyrir mig.

“

„Ég spurði sjálfan mig: Hvað gerðist eiginlega?“



Ljósmyndir: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Gleðilega
HÁTÍÐ



NETHEIMUR

Alhliða tæknilausnir í 27 ár

netheimur.is | xnet.is

„Mín reynsla er sú að það er alltaf gott að tala við alla, hvort sem það er sálfræðingur eða hvað.“

Pabbi minn var mikill ofbeldismaður. Hann er orðinn gamall en við erum góðir vinir í dag. Hann var hins vegar mjög lasinn maður og lamdi mig og bróður minn mjög illa. Ég þurfti líka að horfa upp á mömmu mjög illa á sig komna eftir ofbeldi hans. Þetta markaði mig. Ég fór beyglaður út í lífið og með beyglaða sýn á lífið. Ég sé líka skýrt í dag hvað það að fá heldur aldrei samþykki frá föður, sem er börnum svo nauðsynlegt, særði mig djúpt. En við pabbi erum góðir vinir í dag og ég hef fyrirgefið honum framkomu hans gagnvart mér í æsku. Hann er breyttur maður og það að hafa náð að fyrirgefa honum er stór þáttur í mínum bata.“

Á fallbraut í heilt ár

Birgir varð edrú 2014 og náði átta árum í bata. Honum gekk vel í vinnu og alls staðar, eignaðist konu og tvö börn í viðbót en árið 2021 tók að halla undan fæti.

„Ég fór að taka gjafirnar sem ég fékk í tólf spora samtökum fram yfir fundina. Þá á ég við að ég hætti að gera þá hluti sem voru mér nauðsynlegir til að halda í þetta líf. Ég var hættur að tengjast Guði, hættur að stunda fundi og hættur að þjónusta og ég datt í það 2. apríl 2022 eftir að hafa verið á rosalegri fallbraut í heilt ár. Ég var farinn að sýna af mér óheiðarleika bláedru. Ég endaði á nákvæmlega sama stað aftur eftir átta ára edrúmennsku, farinn að sprauta mig og leið hræðilega. Þá var mér kippt inn í Hlaðgerðarkot og ég komst á beinu brautina aftur. Ég fékk Guð inn í líf mitt aftur og fékk þennan frábæra ráðgjafa sem ég elska, hana Þórdísi mína. Þau komu mér aftur af stað og það sem Þórdís lét mig gera var að fara að vinna meira í fyrirgefningu og því sem gerðist í æsku. Ég var eitthvað búinn að snerta á þessu en ekki vinna úr því til fulls.“

Í dag vinnur Birgir fyrir Samhjálp á áfangaheimilinu M18. Hann er fullkomlega meðvitaður um hve verðmætur hver dagur í bata er.

„Ég byrjaði að vinna á Hlaðgerðarkoti fyrir einu og hálfu ári en síðustu sjö til átta mánuði hef ég verið að vinna á M18. Það gefur mér ótrúlega mikið. Ég kláraði Ráðgjafaskólann árið 2015 og langaði alltaf að vinna við þetta og það gaf dvolin í Hlaðgerðarkoti mér. Ég fékk tækifæri til að byrja að starfa í meðferðargeiranum. Ég vann sem málari en gat sett pensilinn á hilluna og farið að einbeita mér að því sem ég elska.“

Reynslan skiptir máli

Telur þú að það skipti máli þegar fólk er vinna í meðferðarstarfi að það hafi reynslu af því hvernig glíman við fíknisjúkdóma leikur fólk?

„Já, alveg klárlega. Mín reynsla er sú að það er alltaf gott að tala við alla, hvort sem það er sálfræðingur eða hvað. Ég veit bara að í mínum meðferðum fékk ég ýmist ráðgjafa sem höfðu reynslu af glímunni við fíkn og aðra sem höfðu það ekki. Að mínu mati skipti reynslan öllu máli. Ég veit að sá sem ekki hefur reynsluna getur aldrei fyllilega sett sig í þín spor. Ég get alltaf sett mig inn í aðstæður skjólstæðinganna og sagt: „Já, ég skil hvað þú ert að tala um,“ og raunverulega fundið til hins sama og sá sem ég er að tala við. En hinn sem ekki hefur þessa reynslu að baki nær aldrei fullkomlega að skilja. Fyrir mitt leyti skiptir þetta alltaf máli en svo þarf það ekki að eiga við um alla.“

Undanfarið hefur farið fram mikil umræða um vöntun á meðferðarúrræðum fyrir unga drengi og fréttamiðlar sagt frá því að örvæntingarfullar fjölskyldur séu að senda börnin sín til Suður-Afríku.

Hver er þín skoðun á því, telur þú að gott meðferðarúrræði hefði skipt sköpum fyrir þig þegar þú varst unglingur?

„Já, það hefði mögulega gert það,“ segir Birgir hugsandi á svip. „Ég hef tekið vaktir á Stuðlum og við erum í því tilfelli að tala um krakka sem eru ekki gjaldgengir inn á Hlaðgerðarkot. Þar er aldurstakmarkið átján ár. Mín upplifun er sú að það er alveg galið að setja alla á sama stað. Kannski er verið að setja strák með gríðarlegan fíknivanda með öðrum strák sem er bara með hegðunarvanda. Sá með hegðunarvanda er í áhættuhópi og ef hann hefði ekki hitt hinn hefði hann kannski aldrei byrjað að nota efni. Þú setur ekki barn með fíknivanda í sama rými eða sama úrræði og barn með tölvuleikjafíkn. Það þarf að aðskilja börn eftir því hvað þau eru að takast á við. Ég vona sannarlega að það verði gert. Ég veit að þegar ég var ungur og var að byrja að fíka við alls konar efni fannst mér þetta spennandi og ég leit upp til þeirra sem komnir voru lengra. Þeir voru fyrirmyndir og mig langaði að prófa það sem þeir voru að gera það var bara töff.“

Sjálfur er hann hins vegar frjáls og búinn að finna hilluna sína eða kannski réttara sagt rétta hillu fyrir sársaukann sem alltaf dró hann aftur til baka í lausnina sem var ekki annað en fals.

„Lífið er yndislegt í dag,“ segir hann. „Ég er fjögurra barna faðir og einstæður með þrettán ára son. Ég hreinlega lifi fyrir börnin mín.“

„Ég byrjaði að vinna á Hlaðgerðarkoti fyrir einu og hálfu ári en síðustu sjö til átta mánuði hef ég verið að vinna á M18, það gefur mér ótrúlega mikið.“

„Ég fékk Guð inn í líf mitt aftur og fékk þennan frábæra ráðgjafa sem ég elska, hana Þórdísi mína.“

“

„Lífið er yndislegt í dag,“ segir hann. „Ég er fjögurra barna faðir og einstæður með þrettán ára son. Ég hreinlega lifi fyrir börnin mín.“

Ljósioð mitt



Um jólin um jólin
er lágt á lofti sólin.
Logi ljósioð mitt,
logi ljósioð mitt,
litla rauða, bláa,
græna kertið mitt.
Sko, kertið mín vænu,
sko, kertin bláu, grænu.

Margrét Jónsdóttir


Limtrevirnet

BYGGJUM FRAMTÍÐINA SAMAN

limtrevirnet.is

 **Limtrevirnet**

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





Frystir á ferðalagi.

Kaffistofa Samhjálp FLYTUR

Kaffistofa Samhjálp verður vonandi opnuð í nýju húsnæði að Grensásvegi 46 að grenndarkynningu lokinni. Það markar tímamót í starfi Kaffistofunnar að mörgu leyti. Um árabíl var starfsemin rekin í húsnæði sem átti að vera til bráðabirgða en nú gefst tækifæri til að bæta þjónustu og bjóða upp á betri aðstöðu. Meðan beðið er eftir niðurstöðum grenndarkynningar og að endurbótum á Grensásvegi ljúki er Kaffistofan rekin í húsnæði í Filadelfiukirkjunni í Hátúni. Eldhús Kaffistofunnar er uppi á Höfða. Maturinn er fluttur á milli og gert hefur verið sérstakt átak í að nýta betur aðföng og setja saman hollan og næringarrikan matseðil.



Kaffistofan í Filadelfiukirkjunni er björt og hlý.



Kokkurinn önnur kaffinn.



Eldhús Kaffistofu Samhjálp er nú í Lynghálsl 3.



Áður var Kaffistofan í gluggalausu rými.

Hátíðarkvesja frá Eflingu stéttarfélagi

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

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

„Maður þarf að breyta öllu lífi sínu, óbreyttur maður fer aftur að drekka“

Það er alltaf heiðríkja yfir Hlaðgerðarkoti, segja vistmenn og aðrir sem hafa náð þar bata. Einhver sérstakur andi ríkir innandyra og nær að opna hjörtu manna. En er ekki sagt að leiðin að hjarta mannsins liggi í gegnum magann? Það er nokkuð öruggt að svo er og hollur matur á ævinlega þátt í að fólk nái sér af öllum sjúkdómum. Björn Gunnar Rafnsson er annar tveggja kokka í Hlaðgerðarkoti og hann þekkir bæði mátt matar og andlegrar fæðu í leiðinni að bata frá fíknisjúkdómum.

Þekkir þú sjálfur glimuna við fíknisjúkdóma af eigin raun?

„Heldur betur,“ segir hann. „Ég náði tveimur árum 8. nóvember síðastliðinn. Í yfir þrjátíu ár var ég í neyslu og í meðferðarbrasi í tuttugu ár. Ég var fjórtán ára þegar ég byrjaði.“

Björn Gunnar náði árangri í meðferð í Hlaðgerðarkoti og þá liggur beinast við að spyrja hvað það var sem skipti sköpum fyrir hann?

„Það var bara eitthvað í loftinu, maður fann það um leið og maður kom hérna inn. Ég hafði farið áður inn á Teig, Vík og Staðarfell, en það var eitthvað við andrúmsloftið hér. Eins og það að byrjað sé á að biðja fyrir manni þegar maður kemur hingað inn. Ég var í kaþólskum skóla, Landakotsskóla, og þar var trúnni rosalega mikið troðið ofan í mann, eða réttara sagt trúarbrögðunum. Í þeim skóla gerðust mjög vondir hlutir í nafni trúarinnar, eins og flestir vita, enda mikið verið talað um það í fjölmiðlum. Ég útskrifaðist úr grunnskóla með mikla óbeit á Guði og trúarbrögðum. Ég eyddi löngum stundum á YouTube í leit að myndböndum til að afsanna tilvist Guðs.

Svo kom ég hingað. Það var í Covid og á móti mér tók kona að nafni Rakel. Hún er íslensk en bjó í Bandaríkjunum og leiddi hér samkomu. Ég fór að tala við hana um óbeit mína á Guði og hún stoppaði mig og sagði: „Af hverju ertu að rugla saman trú og

trúarbrögðum?“ Ég spurði á móti: „Hvað meinarðu?“ Því ég hélt að þetta væri sami hluturinn. Þá loks fattaði ég eftir tuttugu ár inn og út úr tólf spora samtökum að í þeim megum við skilgreina okkar eigin Guð. Ég er á því að trúarbrögð séu mannanna verk. Við höfum ekki vitsmuni til að skilgreina Guð svo ég reyni það ekki einu sinni.“

Betra að vera feitur en fullur

Björn hefur mikinn áhuga á mat og næringu.

Értu lærður matreiðslumeistari?

„Nei, ég kláraði samninginn á sínum tíma en fór aldrei í skólann. Ég dreif aldrei svo langt. Ég kynni mér mikið matargerð á YouTube og netinu. Ég var á samning hjá Icelandair Hotels í mörg ár og lærði mikið þar. Ég var líka kokkur á sjó og það var góður skóli.“

En þegar þú útskrifaðist úr Hlaðgerðarkoti hvar fórstu þá að vinna?

„Ég hef verið öryrki frá árinu 2018 vegna ýmissa líkamlegra kvilla,“ segir hann. „Ég byrjaði hér í maí og er að vinna í fyrsta skipti frá árinu 2018. Þetta er 75% vinna og hentar mér mjög vel. Hér er hægt tempó og ég kem úr umhverfi þar sem er rosalega mikið álag, að kokka á sjó og í stóru atvinnueldhúsi. Hér líður mér hins vegar ekki eins og ég sé í vinnu. Mér finnst æðislegt að vera hérna og elska.“



Á móti Birni starfar Davíð Hanssen matreiðslumaður og þeir tveir sjá til þess að fólkið í Hlaðgerðarkoti er aldrei svangt.

Telur þú að það sé eitthvert samband milli matar og bata frá fíknisjúkdómum?

„Algjörlega,“ segir Björn með áherslu. „Ég upplifði það í öllum mínum meðferðum að ef maturinn er ekki góður þá var húsið ekki gott. AA-bókin var skrifuð árið 1939 og í henni stendur að maður eigi að hafa sælgæti við höndina því það dregur mikið úr löngunum. Það dregur úr fíkn. Svo er sagt: Það er betra að vera feitur en fullur.“

Nauðsynlegt að búa til nýja rútínu

Hann hlær við en heldur svo áfram. „Vegna þess að maður þarf að breyta öllu lífi sínu, óbreyttur maður fer aftur að drekka, þá er partur af því mataræði og hreyfing. Það þarf að búa sér til nýja rútínu, skapa sér holla siði og nýjar venjur. Alls ekki vera í hamborgurum og frönskum alla daga því þannig ruslfæði er svo neyslutengt. Það að snúa mataræðinu við er klárlega partur af batagöngunni.“

Hvað finnst þér skemmtilegast að elda?

„Ég segi alltaf ítalskan mat. Svo finnst mér líka skipta miklu máli, og ég sé það bara hér, að þegar ég er með eitthvað sem allar mömmur elduðu á öllum heimilum þá er fólk óskaplega ánægt með það. Eins og að bjóða upp á kálböggla eða kjötfars, þá grípur fólk andann á lofti og segir: „Ó my god, þetta er geðveikt.“ Þetta eru réttir sem það hefur kannski ekki smakkað í tuttugu ár eða meira. Hið sama má segja um steikta ýsu í raspi eða soðna ýsu. Þetta er matur sem fólk í neyslu hefur ekki borðað ævalengi. Það fer enginn að steikja sér fisk í raspi eða sjóða ýsu þegar hann er kafi í neyslu.“

Ótrúleg grænmetispretta í sumar

„Af hverju ertu að rugla saman trú og trúarbrögðum?“

“Ég spurði á móti: „Hvað meinarðu?“

Hvernig skipuleggur þú eldhúsið, er gerður matseðill viku fram í tímann?

„Aðallega í huganum,“ segir hann og brosir. „Við pöntum á mánudögum og fáum vörurnar á þriðjudögum. Mér finnst alltaf best að mæta að morgni og vita hvaða hráefni ég ætla að elda en hef ekki hugmynd um hvernig. Svo kemur það alltaf. Mér finnst það langbest.“

Þið eruð með hænur hér í Hlaðgerðarkoti og eruð að rækta eigin grænmeti, hvernig gengur það?

„Alveg frábærlega. Í fyrra kom ekki upp arða vegna þess að sumarið þá var svo lélegt. En í ár var þetta eins og arfi, það var ótrúleg spretta. Ég gerjaði þess vegna fullt af grænmeti í krukkur svo það myndi ekki skemmast, svo ber ég þar fram með alls konar réttum.“

Þar sýnir Björn Gunnar ráðdeild og hagsýni fyrir svo utan að súrsað grænmeti er einstök hollustuvara, byggir upp ónæmiskerfið og er afskaplega gott fyrir þarmaflóruna.

Björn Gunnar á eina átta ára stelpu og kærustu. Hann horfir björtum augum fram á veginn og það er auðheyrð að honum er mikilvægt að rækta batann.

„Ég reyni að passa mataræðið,“ segir hann. „Hreyfingin er ekki meira en göngutúrar, ég ræð ekki við meira. Ég starfa líka mikið fyrir samtökin. Ég fer í fangelsin og inn á stofnanir, held fundi og er að sponsa. Líf mitt snýst mikið um samtökin.“



Ljósmyndir: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir





Norðlenskt kofareykt hangikjöt





Kúnnstinn að temptra súkkulaði

Daginn sem við komum stóð yfir námskeið í konfektgerð undir styrkri stjórn Halldórs Kr. Sigurðssonar, fasteignasala, bakara og konditors. Hann hefur í tuttugu og átta ár boðið upp á slík námskeið þótt fasteignasala sé, að hans sögn, aðalstarfið.

„Þetta er bara svo gaman,“ segir hann. „Ég hef líka boðið upp á námskeið í kransakokugærd og páskaeggjagerð. Þau hafa verið vinsæl meðal fermingarbarna og foreldra þeirra. Þá mæta börnin með foreldrunum og gera veitingar í eigin veislu.“

Halldór lærði í Danmörku hjá Kransekagehuset en þar er Jørgen Sogaard aðalkonditor og það hittist þannig á að hann var einnig lærimeistari Mette Blomsterberg sem flestir Íslendingar þekkja úr þáttunum Det Sode Liv.

Halldór byrjar á að vitna í Jørgen og segir: „Það er miklu mikilvægara að mynda tilfinningaleg tengsl við súkkulaði en að gera fullkomið konfekt. Jørgen meistari minn lagði einmitt áherslu á það. Konur segja þá gjarnan að þær vilji helst ekki mynda dýpri tilfinningatengsl við súkkulaði, en það þarf að fá góða tilfinningu fyrir súkkulaðinu til að búa til gott konfekt.“

Hann heldur síðan áfram til að útskýra nauðsyn þess að temptra súkkulaði og hvernig best er að gera það og það er auðséð að áhugi allra á verkefningu er mikill. Menn beygja sig yfir lítinn pott og mæla hitastig súkkulaðsins af einbeiti og nákvæmni. Næsta skref er svo að hella því í mótið og búa til gömsætar fyllingar. Halldór hefur undanfarnir ár boðið þessu námskeiði fyrir vistmenn í Krýsuvík en nú er komið að Hlaðgerðarkoti og tryggt að allir þar geta maulað konfektmola undir jólamessunni og hafa án efa myndað nán og djúp tengsl við molana sína.



Ljósmyndir: Signý Guðbjartsdóttir



Annríki
Þjódþúningar og skart

Þuðungata 75 - 220 Hafnarfjörður - Sími: 5111575 - 8981575 - 8954545
Vefpóstur: annriki@simnet.is - Veffang: www.annriki.is



Hátíðlegt Jólahlaðborð

Í nóvember var boðið upp á jólahlaðborð í Hlaðgerðarkoti. Þau eru orðin ómissandi hluti af jólahaldi hjá mörgum og undanfari aðventunnar. Eins og sjá má var stemningin hátíðleg og maturinn ljúffengur.

Bollar barmafullir af jákvæðni

Ekkert jafnast á við góðan kaffibolla en hvernig væri að drekka hann og hugsa jákvæðar hugsanir á meðan?





„Kaffistofan er ekki endastöð, hún getur verið upphaf að nýju lífi“

Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir er nýr framkvæmdastjóri Samhjálpar, tók til starfa í janúar á þessu ári. Rúna, eins og hún er alltaf kölluð, á að baki fjölbreyttan feril í atvinnulífinu og kemur það Samhjálp sannarlega til góða því viljinn og löngunin til að bæta líf fólks hefur ætíð ráðið för í starfsvali hennar.

Ljósmyndir: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Rúna starfaði sem aðstoðarmaður Guðmundar Inga Guðbrandssonar, fyrrverandi félags- og vinnumarkaðsráðherra, frá janúar 2022 og var fyrir þann tíma framkvæmdastjóri Alþýðusambands Íslands um fimm ára skeið. Hún var bæjarfulltrúi Vinstri grænna í Hafnarfirði og bæjarstjóri í sveitarfélaginu frá árinu 2012 til 2014.

Að auki má nefna að þetta er ekki í fyrsta sinn sem hún kemur að meðferðarstarfi því hún var dagskrárstjóri á Teigi um árabíl. Það liggur hins vegar beinast við að spyrja hvers vegna ákvað hún að sækja um einmitt þessa stöðu?

„Í nokkra áratugi hafði ég átt mér þann draum að koma á fót áfangenheimili fyrir fólk og fjölskyldur sem þyrfti á stuðningi að halda til að komast aftur út í lífið. Ég var búin að taka þá ákvörðun að yfirgefa pólitíska sviðið eftir síðasta kjörtímabil og snúa mér að einhverju uppbyggilegu og mannbætandi. Ég var þegar farin að vinna að því að láta þann draum rætast. Fór og talaði við stjórnina í Filadelfíu og sagði þeim frá þeirri hugmynd að byggja áfangenheimili og hafði áhuga á samstarfi við kirkjuna í þeim efnum. Auk þess að tala við stjórn Hvítasunnukirkjunnar hitti ég Signýju Guðbjartsdóttur og sagði henni frá þessu. Þá missti hún út úr sér að hana vanti afleysingu í Hlaðgerðarkoti um sumarið. Ég notaði þess vegna sumarfríð mitt í að leysa af sem vaktmaður þar sumarið 2024. Þar kynntist ég starfinu í Hlaðgerðarkoti, leið alveg ótrúlega vel og fannst það mjög skemmtilegt. Ég ætlaði því bara að sækja um starf hjá Signýju þegar eitthvað losnaði í Hlaðgerðarkoti.

Svo lauk kjörtímabilinu þónokkuð fyrr en ætlað var og á sama tíma skopuðust þær aðstæður hjá Samhjálp að auglýst var eftir framkvæmdastjóra. Ég þurfti ekki mikið að velta þessu fyrir mér. Ég fann að þetta var eitthvað sem mig langaði að gera. Ég þrífst á því að vera í starfi sem mér finnst skipta máli út fyrir skrifborðið í vinnunni. Það eru ótrúleg forréttindi að fá að taka þátt í því starfi sem Samhjálp vinnur og öllu því sem samtökin standa fyrir. Þannig að segja má að roð atvika í mínu lífi hafi raðað þessu upp með þeim hætti að ég er hér og fæ að vinna með öllu þessu frábæra samstarfsfólki.“

Sér samtökin sem eina heild

Hefur þú einhverja heildarsýn yfir hvernig þú vilt að starf samtakanna verði? „Ég lit á þetta sem eina örofa heild, allt frá Kaffistofunni, Hlaðgerðarkoti, áfangenheimilunum, samkomunum að skrifstofunni sem er svolítið eins og æðakerfið út í þessi líffæri ef við litum á Samhjálp eins og líkama. Við erum samfélag sem starfar í samræmi við kærleika Jesú Krists til að auðvelda fólki að blómstra í lífinu. Ég hef þá sýn að með tilkomu nýs ororkulífeyriskerfis hafi meðal annars skapast tækifæri fyrir okkur til að styðja enn betur við okkar fólk. Kerfi þar sem verið er að horfa á hvað fólk getur en ekki hvað það getur ekki, byggir á styrkleikum fólks og gefur því tíma til að ná bata.“

Fékk mörg óvænt verkefni í fangið

Ýmsar breytingar hafa orðið síðan Rúna tók við. Sumar hefur hún innleitt en aðrar fékk hún óvænt í fangið og það má fullyrða að hún lenti á fótunum og hefur hlaupið en ekki gengið í að leysa hverja þraut.

„Að mínu mati er þetta ár, árið þegar við víkkuðum út tjaldhælana,“ segir hún og hlær. „Ég held að það sé sjálfsblekking en ég tel mér trú um að árið 2026 eigum við að getað andað aðeins

„Í nokkra árataugi hafði ég átt mér þann draum að koma á fót áfangenheimili fyrir fólk og fjölskyldur sem þyrftu á stuðningi að halda til að komast aftur út í lífið.“

dýpra niður í kviðinn og verðum ekki á alveg eins miklum hlaupum. Alveg ótrúlega margt hefur gerst á þessu ári og það eru forréttindi að fá öll þessi verkefni upp í hendurnar strax. Ég ætlaði ekki að fara af stað með látum, ætlaði bara að setjast í þennan stól, draga svolítið andann og finna hvernig þetta væri allt saman áður en ég færi að leggja til einhverjar breytingar. Ég ætlaði alls ekki að vera að rassakastast svona eins og ég hef verið að gera en svo eru aðstæður einfaldlega aðrar og þá þarf bara að bregðast við í samræmi við það. Við fengum uppsögn á húsnæði Kaffistofunnar á miðjum stjórnarfundi í lok mars. Þá var það svo dásamlegt að eitt af okkar frábæra stjórnarfólki greip þetta strax og sagði:

„Þetta er blessun.“ Og stundum fylgir blessunum óttalegt umstang og vesen en ég er algjörlega sammála. Þetta húsnæði sem við vorum í var bráðabirgðahúsnæði frá upphafi. Ég er svo full aðdáunar á öllum þeim sem hafa komið að því að halda gangandi rekstri Kaffistofunnar þar sem hún var í Borgartúni. Bara hvernig okkar forstöðumenn, starfsfólk og sjálfbóðaliðar hafa haldið þetta út er ótrúlegt því aðstæður þarna voru óboðlegar.

Já, og það er búið að reyna að finna húsnæði í mörg ár. Það var farið í stefnumótun og skrifuð skýrsla sem hefur verið dýrmæt í þessu ferli. Við reyndum að finna húsnæði, sambærilegt við það sem við vorum með, þ.e. bæði eldhús og þjónusta á sama stað. Við fengum hálft ár til að finna það og eftir fjóra mánuði var alveg ljóst að það gengi ekki. Daginn sem ég fékk þá flugu í hausinn að aðskilja eldhúsið frá þjónustuhlutanum fengum við eldhús upp í hendurnar. Ég hringdi í einn þeirra fasteignasala sem var að leita að húsnæði fyrir okkur og spurði: „Ertu nokkuð með iðnaðareldhús handa mér?“ Og hann svaraði: „Já, ég er með eitt hérna. Það er nýbúið að gera það upp.“ Um var að ræða framleiðslueldhús sem hafði verið í fullum rekstri í áratugi en hafði verið lokað og farið í gagnvera uppbyggingu á húsnæðinu. Við leigðum það frá 1. ágúst. Auðvitað þurftum við að gera ýmislegt þótt allt hafi verið nýuppgerð og ég fékk til liðs við mig Friðrik V. Hraunfjörð eða Friðrik fimmta eins og hann er gjarnan kallaður og við fórum að vinna að stefnumótun og endurskoðun á því hvernig við vildum gera þetta.“

Ekki vesen, heldur aukið öryggi

Þar með var hálfur björninn unninn en áfram hélt leit að húsnæði þar sem bjóða mætti skjólstæðingum inn og veita líkamlega og andlega næringu.

„Það gekk hins vegar erfiðlega,“ segir Rúna. „Þegar við fundum eitthvað sem hentaði vildu eigendur ekki leigja okkur og við reyndum líka að kaupa en það gekk ekki heldur. Hálfum mánuði áður en við áttum að fara út úr Borgartúni fundum við stað og að þessu sinni var eigandinn tilbúinn að leigja okkur. Það er Grensásvegur 46, ótrúlega skemmtilegt húsnæði en heldur langt frá miðbænum, eiginlega alveg við jadarinn á því svæði sem við toldum vera gott. Þá voru góð ráð dýr og við þurftum að finna bráðabirgðahúsnæði og þegar svo er, er gott að tilheyra góðri kirkju. Stjórnin í Filadelfíu var svo frábær að taka okkur opnum ormum og við hófum starfsemi í húsi kirkjunnar 2. október. Þegar ég gekk þar inn í fyrsta skipti gerðist það að ég áttaði mig á, þótt ég hafi ábyggilega séð það fyrr en ég tengdi það bara ekki, að það voru engir gluggar í Borgartúni. En þarna vorum við komin í rými þar sem voru gluggar á öllum hliðum, þú gast séð inn og út og birta streymdi inn. Það er ótrúlega magnað að upplifa það. Við erum búin að vera þar í einn og hálfan mánuð en treystum því að við getum flutt á Grensásveginn áður en langt um liður. Borgin ákvað að senda umsóknina í grenndarkynningu og því ljóst að framkvæmdir og opnun Kaffistofunnar biði endanlegrar ákvörðunar að lokinni grenndarkynningu. Og í staðinn fyrir að geta opnað 1. desember þá vonumst við til að geta opnað

Kaffistofuna á nýjum stað fljótlega eftir áramótin.

Þar eru ótrúlega öflugir aðilar með okkur í liði, bæði hafa fyrirtæki styrkt okkur og ýmsir iðnaðarmenn stokkið til og unnið hörðum höndum. Margir sjálfbóðaliðar hafa einnig komið að verki. Oddfellow-reglan hefur verið okkur tryggur og sterkur stuðningsaðili í gegnum árin og það hefur ekki breyst nú. Það er sem allir séu með okkur í liði í þessu en þegar komið er inn með svona starfsemi í gróin hverfi verður titringur í nærumhverfinu og það er skiljanlegt. Á hinn bóginn er svo dásamlegt að sjá, eins og núna í Filadelfíu, að hinum megin við bilastæðið er dekkjaverkstæði. Þeir voru frekar tortryggir fyrst en í dag eru samskiptin mjög jákvæð og vil ég meina að við séum aukið öryggi og nágrannavarsla. Við erum með opið alla daga og okkar starfsfólk vaktar svæðið utandyra og innan. Við höfum getað bent okkar ágætu nágrönnum á að verið er að koma með ónýt dekk og henda þeim í gáma fyrir utan hjá þeim en það eykur kostnað þeirra við förgun á þeim. Við erum ekki vesen, við erum aukin gæði fyrir umhverfið.“

Gott að eiga hauk í horni

Þar með hefði mátt halda að Kaffistofan væri á grænni grein en eins og máltækið segir, mennirnir áætla en Guð ræður.

„Inni í miðju flutningaferli varð Friðrik V. mjög veikur og þurfti að segja sig frá verkefninu, að minnsta kosti í einhvern tíma. Enn og aftur vorum við svo heppin og blessuð að eiga styrka einstaklinga að sem stukku til. Við fengum Ólaf Hauk Ólafsson, sem á og rekur Draumasetrið, til að sjá um rekstur á eldhúsinu í ár. Við höfum verið svo heppin með starfsfólk í gegnum tíðina og nýtt fólk byggir á því frábæra starfi sem hefur verið unnið áður,“ segir Rúna. „Flest þeirra sem eru að vinna á Kaffistofunni í dag byrjuðu sem sjálfbóðaliðar, báðir vaktstjórnarnir okkar og nefna má að hluti af starfsfólki okkar á ýmsum starfsstöðvum er fólk sem áður sótti þjónustu á Kaffistofuna. Þetta er svo dýrmætt. Þau eru ótrúlega flott teymi sem heldur utan um aksturinn, þjónustuna og eldhúsið.

Þrátt fyrir alls konar þröskulda og flækjur á leiðinni höfum við áorkað ótrúlega miklu á einu ári og nú tölum við um Kaffistofuna, nýtt upphaf.

Eitt af því sem ég er staðráðin í að gera, með minu frábæra samstarfsfólki og sjálfbóðaliðum, er að breyta ríkjandi viðhorfum til Kaffistofunnar. Flestir lita því miður svo á að Kaffistofan sé endastöð fólks, en það er hún sannarlega ekki! Hún getur verið upphafið að nýju lífi. Við eigum ótrúlegar sögur af fólki sem hefur verið fastagestir á Kaffistofunni, en með kærleikann að vopni og ódrepanði trú hafa ólíklegustu einstaklingar eignast nýtt líf,“ segir Rúna, en þegar viðtalið er tekið er verið að biða eftir því að grenndarkynningu ljúki til að Kaffistofan geti opnað á Grensásvegi 46 og allt starfsfólk Samhjalpar orðið spennt fyrir að geta tekið á móti fólki í björtu og fallegu rými þar sem birta streymir inn um gluggana.

Rúna segist einnig vera ákaflega þakklát fyrir alla þá velvild sem Samhjálp hefur notið frá almenningi, fyrirtækjum og stjórnvöldum í gegnum tíðina. Í ár var uppselt á Kótelettukvöld Samhjalpar og einstök stemning ríkti í salnum.

„Fyrir utan allar þessar breytingar á Kaffistofunni þá hafa flestar aðrar starfsstöðvar Samhjalpar gengið í gegnum miklar breytingar, viðhald og endurbætur á árinu og sagt er frá í máli og myndum annarsstaðar í blaðinu. Í Hlaðgerðarkoti hafa farið fram viðgerðir, viðhald og endurbætur á húsum og lóð með veglegum styrk frá Oddfellow-hreyfingunni. Þar að auki hefur verið unnið að undirbúningi og flutningi á kapellu á lóð heimilisins mestallt árið, með dyggum styrk frá Skötumessu að sumri, undir stjórn Ásmundar Friðrikssonar. Unnið hefur verið að viðhaldi og endurbótum á báðum áfangaheimilunum okkar og standa nú yfir miklar endurbætur á áfangaheimilinu M18 þar sem verið er að skipta um gólfefni, hurðir og eldhúsinnréttingu.

Já, það hefur ekki verið nein lognmolla í Samhjálp á þessu ári. Og ég er ótrúlega þakklát fyrir allt fólkið mitt í Samhjálp sem ég fæ að njóta þess að vinna með.“



Ljósmyndir: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Aðalmúr ehf
AP varahlutir
Argos ehf
Arinbúðin / Stó ehf
Arkitektastofan OG ehf.
Armur ehf
Arnar Matthíasson slf.
Atlantic Shipping ehf.
Atli Hilmarsson ehf.
Automatic
Aval ehf
Axa Bókhald ehf
Axis-húsgögn ehf
Álguggar JG ehf
Bak Höfn
Barkasuða Guðmundar
Bátur ehf.
Bergmenn - Fagmenn í Fjallaleiðsögn ehf
Bifreiðaverkstæði Björns Pálmasonar ehf
Bifreiðaverkstæðið Klettur
Birtingur ehf.
Bílar og tjón ehf
Bílaverkstæði Edda K ehf
Bílaverkstæði Hafsteins
Bildsverk
Bílverk B Á bílamálun & -réttingar
Blikkarinn ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
Boreal
Bókhaldsþjónustan Örninn
Bókin ehf
Bókráð bókhald og ráðgjöf
Brunahönnun slf.
Café Loki
Café Mika
Dagný Land Design ehf
Datek-Ísland ehf
Draumagolf ehf
Drumbur ehf.
Dverghamrar ehf
Dynkur
Dyr ehf
Eignamálun ehf
Eiþóra ehf
Eldhestar - Volcano Horses
Eldstó Art Café
Ergoline Ísland ehf
Esja eignir ehf
Eyjalind ehf
Félag íslenskra listamanna í sviðslistum og kvikmyndum
Finn garður ehf
Fjarðargrjót ehf.
Frár ehf.
Fönn
Geislataekni ehf. Laser-þjónustan
GG verk
Gleraugnaverslunin Glæsibæ
Gólf og vegglist
GR Verk
Grjótavík ehf.
Grófargil ehf.
GS Smiðir ehf
GT-bílar ehf - Heimsbílar
GTIce ehf - Gateway to Iceland
H Hauksson
H. Árnason ehf
H.G.G. - Heilsa ehf.
Hafás Rafstöðvar
Hagsuða ehf
Hampiðjan
Hamraborg ehf
Handverkstæðið Ásgarður

HB tækniþjónusta ehf
H-Berg
Hefðir ehf.
Herramenn ehf
Hibýlamálun ehf
Hjálmarsson ehf
Hókus Pókus ehf
Hótel Dyrhólaey
Hraðfrystihúsið-Gunnvör HG
Hugbúnaðarsetrið ehf
Hugo film ehf
Hugsjá ehf
Hunang grafísk hönnun
Húsamálarinn ehf
Húshamrar
Hvítasunnukirkjan á Akureyri
Höfðakaffi
Höfuð-Verk slf.
Innréttingar og Tæki
Intercultural communic Ísl ehf
Í réttum ramma ehf
Ísfrost ehf.
Íslenska kalkþörungafélagið ehf.
Íslenski barinn
Ísrör ehf
JS Gull ehf
K2 tækniþjónusta
Kantur ehf.
Kidka ehf
KK Kranabíll ehf.
Klapparvör ehf
Klettur - Sala og Þjónusta ehf
Klettur-Skipaþjónusta ehf.
KP Byggir ehf
Kraftvélar ehf.
Krissakot ehf.
Kvenfélagið Baugur
Kænan
Landlínur ehf
Leiktækjaleigan Sprell
Litalínan ehf
Línan ehf
Loft og raftæki ehf.
Loftorka Reykjavík
Lofttækni ehf.
Lystigarðar ehf
Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar
Lögmannafélag Íslands
Malbikunarstöðin Höfði
Marhólmar
Marska
Meba Úrvalsskartgripir
Með bros á vör
Micro - ryðfri smíði ehf.
MS Armann skipamiðlun ehf. Hafnarhúsinu
Múr og menn ehf
Múrarameistarafélag Reykjavíkur
Nesvélar ehf.
Nethamar ehf.
Nonni Litli
Nordic office of Architect ehf.
Opnar dyr ehf - Gistiheimilið Alba
Orkubú Vestfjarða
Ólafur Þorsteinsson ehf
Ósal ehf varahlutir
Ping Pong
Pixel ehf
PK Arkitektar ehf
PK Verk ehf
PKP eignarhaldsfélag ehf
Plúsmarkaðurinn
Pottagaldrar ehf

Premium ehf
Prentmiðlun
Proevents ehf.
RadióRaf
Rafmennt
Raftíðni ehf
RAG Import & Export ehf.
Reikningshald og skattskil ehf.
Reykhusið Reykhólar ehf.
Rétt sprautun
Réttingaverkstæði Jóa ehf.
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf
Rima Apótek ehf
Rjómabúið Erpsstöðum ehf
Rósaberg ehf
Rými ehf - tækniþjónusta
S.G múrverk ehf
Saga forlag ehf.
SaltyTours - ferðaþjónusta
SB Trésmiði ehf
SFS - Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi
Silfurtungl ehf.
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
SK ehf.
Skrifstofuvörur ehf.
Skolphreinsun Ásgeirs sf.
Skorri
Sólargluggatjöld
Spútnik
SS-Raf ehf
ST8 ehf.
Straumblik ehf
Suðurverk
Suzuki bílar hf
Súperlagnir ehf
Sýningakerfi ehf
Tannlæknastofa Elfu Guðmundsdóttur
Tannlæknaþjónustan.is
Teiknistofan Tröð ehf
Tengi
Terra Export
Thorcargo ehf.
Tjarnarskóli ehf
Toppmúr múrviðgerðaþjónusta
Topptjöld og vagnar ehf.
Trackwell hf.
Trésmiðir.is ehf
Trévirki ehf
Tryggingastærðfræðistofa Bjama Guðmundssonar ehf
Ugla útgáfa ehf.
Umbúðamiðlun ehf.
Útfararstofa Íslands
Vatnaskil ehf
Vatnsverk Guðjón og Árni ehf
Veitingahúsið Krua Siam
Velmerkt ehf.
Verkfræðistofan VIK ehf
Verktækni
Verkþing ehf
Vélaleigan Bliki ehf
Vélar og verkfæri
Vilhjálmsson sf
VK verkfræðistofa ehf.
Vogar ferðaþjónusta - Vogabændur ehf
VSB verkfræðistofa ehf
VSÓ Ráðgjöf ehf
Vörubíll Þ B ehf
Vörukaup ehf.
Weisshappel ehf
Zenus / Bólstrun og húsgagnaviðgerðir
Þekjandi ehf.
Öræfaferðir ehf



„Við vorum bara litlir hræddir strákar“

Ljósmyndir: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir



Ljósmyndir: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir

Nafnarnir Fannar Leósson og Fannar Óli Elisson eiga margt fleira sameiginlegt en nafnið. Báðir voru afreksmenn í íþróttum en hættu á orlagaríkum tím punkti, glímdu við fíkn en náðu bata. Þeir eru báðir hárgreiðslumenn og mæta reglulega upp í Hlaðgerðarkot til að klippa og snyrta fólkið sem þar dvelur hverju sinni. Þetta gera þeir vegna þess að þeim finnst gott að gefa til baka og eru svo óendanlega þakklátir fyrir það góða líf sem þeir eiga í dag.

„Ég byrjaði að trúá þar, æðri máttur snerti mig svona rosalega, þar er bara eitthvað yfir staðnum.“

Hvenær byrjaði neyslan hjá ykkur og hvers vegna?

„Ég byrjaði árið 1994, var sextán, sautján ára,“ segir Fannar. „Ég var kominn í mína fyrstu meðferð átján ára. Ég æfði sund og var kominn í unglingalandsliðið. Ég hafði lagt mikið á mig til þess en slasaði mig á fæti, datt í það og fór aldrei í sundlaugin aftur. Líf mitt hreinlega kúventist á einu kvöldi.“

„Ég átti mörg áföll að baki,“ segir Fannar Óli. „Ég byrjaði árið 2012, átján ára gamall. Var á leið í atvinnumennsku í fótbolta. Þá reið enn eitt áfallið yfir og ég henti takkaskónum í ruslið og fór ekki aftur út á völlu. Pabbi minn fór í fangelsi þegar ég var sex ára. Hann fékk langan dóm, sextán ár. Það var fyrsta áfallið. Þegar ég var átján ára var hann að losna út en braut skilorð og fór aftur inn. Það varð til þess að ég henti takkaskónum.“

Fóru oft í meðferð

Hvernig er svo saga ykkar eftir að þið snúið baki við íþróttunum og neyslan tekur völdin?

„Ég fór í fyrstu meðferðina átján ára, á Staðarfell,“ segir Fannar Óli. „Ég á að baki margar innlagnir á Vog og níu heilar meðferðir sem ég kláraði. Ég hef einu sinni þurft að sitja inni. Það var mjög löng fæðing að mínum bata. Ég fór upp í Hlaðgerðarkot 2023 og þar breyttist allt, númer eitt, tvö og þrjú hugarfar mitt og ráðgjafinn minn reyndist frábær. Hann spurði mig réttu spurninganna og einhvern veginn var ég bara til í þetta.“ „Ég á langa meðferðarsögu að baki og hef farið þrisvar í meðferð uppi í Hlaðgerðarkoti,“ segir Fannar. „Nú er ég búinn að vera edrú í nærri tvö ár.“

Verndarenglar vaka yfir Hlaðgerðarkoti

Margir tala um að það sé alveg sérstakt að koma upp í Hlaðgerðarkot, eitthvað sem sé allt öðruvísi en annars staðar.

„Það er bara eitthvað yfir staðnum,“ segir Fannar.

„Já, verndarenglar vaka yfir honum,“ bætir Fannar Óli við.

„Ég byrjaði að trúá þar, æðri máttur snerti mig svona rosalega.“

„Hið sama gerðist hjá mér,“ bætir Fannar við. „Ég fór fyrst í Hlaðgerðarkot árið 2012 og þar hleypti ég Guði að í fyrsta sinn. Ég tengi þá reynslu mjög mikið við Hlaðgerðarkot.“

Samhjálp 31

Kyrrðarbæn nær inn að kjarncanum

Í kyrrðinni nær manneskjan að samstillast líkama og sál og ná sambandi við Guð. Mjög margir ástunda kyrrðarbænir áður en þeir fara út í daginn og hvenær sem þeir telja sig þurfa á að halda í streitu. Kyrrðarbæn er aðferð sem fór að verða útbreidd á síðustu öld. Á ensku er hún kölluð

„centering prayer“ og er byggð á Matt. 6:6: en þar segir: „En nær þú biðst fyrir, skaltu ganga inn í herbergi þitt, loka dyrunum og biðja föður þinn, sem er í leynum. Faðir þinn, sem sér í leynum, mun umbuna þér.“

Hér er verið að benda á mismuninn milli einlægrar bænar og bænahalds hræsnara en í Matt. 6:5 segir: „Og þegar þér biðjist fyrir, þá verið ekki eins og hræsnararnir. Þeir vilja helst standa og biðjast fyrir í samkundum og á gatnamótum, til þess að menn sjái þá. Sannlega segi ég yður, þeir hafa tekið út laun sín.“

Kyrrðarbænin gefur færi á að loka dyrum skynfæranna og opna þess í stað leið inn í sálina, næra anda sinn. Kyrrðarbænum er ætlað að hjálpa fólki að ígrunda án truflunar og búa skynfærin undir áreiti og streitu dagsins. Hér er byggt á fornum kristnum vísdómi og hann aðlagður að nútímaþörfum. Kyrrðarbænum er ekki ætlað að koma í stað annarra bæna, heldur frekar varpa nýju ljósi á tilgang bænarinnar í kristni og gefa fólki færi á að auk dýpt bænahalds síns og ljá því nýja merkingu. Jafnframt gefa þær færi á að dýpka samband sitt við Guð og rækta það.

Í kristnum fræðum er talað um að þessi aðferð veiti fólki færi á að eiga ekki eingöngu samtál við Guð sinn og Jesús Krist heldur einnig djúpt og skilningsríkt samneyti án orða.

Í munk- og nunnureglum fyrri tíma var iðulega gripið til þess að banna meðlimum að tala saman í þeim tilgangi einmitt að auka þetta einstaka samband.



Gömul aðferð endurnýjuð

Þessi aðferð var iðkuð á miðöldum og var endurvakin á tuttugustu öld, ekki hvað síst vegna skrifna Trappistamunksins Thomasar Mertons. Nafn aðferðarinnar er rakið til lýsingar hans á ihugandi bæn en kyrrðarbænin dregur margt frá þeirri lýsingu sérstaklega þar sem segir að bænin snúist eingöngu um návist Guðs. Í bók sinni, Contemplative Prayer, skrifar Merton: „Klausturbænin byrjar ekki fyrst og fremst með ihugunarefnum heldur með því að huga að hjartanu, leitast við að finna innsta kjarna manns sjálfs og djúpstæðustu hluta okkar sjálfra í návist drottins.“

Sisterískur munkur, Thomas Keating, tók síðan við keflinu og hóf að kenna Centering Prayer, í St. Joseph's-klaustrinu í Spencer í Bandaríkjunum þar sem hann var ábóti frá 1960 til 1980. Thomas Keating sagði að það hafi einkum verið vegna kynna hans af ungu fólki sem leitaði til klaustursins fyrir tilviljun, sum höfðu





alist upp í kaþólskri trú en látið af trúnni, en sneru aftur í leit að huggun. Sum þeirra höfðu kynnst hugleiðslu gegnum austræna speki og langaði að ástunda hana áfram og spurðu því hvort eitthvað sambærilegt væri að finna í kristnum fræðum. Thomas hóf leit og komst að því að kyrrðarbænir voru vel þekktar og áttu traustan grunn í kristni og úr varð þróun þeirrar aðferðar sem í dag er kölluð kyrrðarbæn.

Hvernig biðja menn kyrrðarbæna?

Vegna þess að tilgangur kyrrðarbæna er að leita að og upplifa návist Guðs leitast menn við að útloka allt hversdagslegt áreiti.

1. Byrjið á að koma ykkur vel fyrir, sitjandi eða liggjandi með augun lokuð. Slakið á öllum vöðvum líkamans og róið huggan. Dveljið í kærleika og trúnni á Guð.

2. Veljið orð sem nær yfir tilgang ykkar með bæninni eða einlægrí leit ykkar að samneyti við Guð. Orðið getur verið miskunn, náð, kærleikur, Jesús, Guð. Leyfið orðinu að dvelja efst í huganum og vera tákni um einlægan ásetning ykkar með bæninni og leitist við að nota það til að opna honum himneska leið inn að kjarna vitundarinnar. Fyrir þá sem eiga auðvelt með að sjá fyrir sér hugsýnir getur verið gott að kalla fram helgar myndir í stað orða. Til dæmis kross eða Kristsmynd.

3. Í hvert sinn sem eitthvað truflar, hljóð, tilfinningar, hugsanir, kallið hið heilaga orð aftur fram í hugann, látið það vera akkeri ykkar. Thomas Keating segir að aðferðin snúist um að sleppa öllum hugsunum meðan á bæninni stendur, jafnvel öllum góðum hugsunum. Það er gott ráð að leyfa orðinu helga að hljóma í huganum í hvert sinn sem andað er inn og hvert sinn sem andað er út.

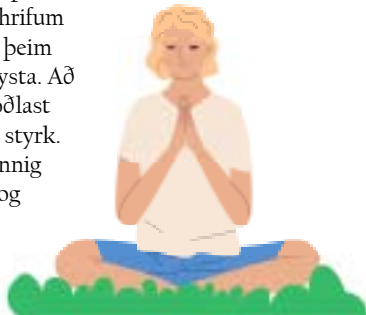
Orð, ímynd, fullvissa

Orðið sem fólk velur eða myndin eru ekki notuð nema til að kalla hugann aftur til kyrrðar ef hann fer á flug. Þetta er akkeri eða leið til að einbeita sér aftur að tilgangi stundarinnar. Mörgum finnst gott að undirbúa kyrrðarbæn með því að hafa yfir staðfestingar áður en þeir byrja. Staðfestingar eru orð og setningar sem fólk hefur yfir sér til huggunar og eflingar. Það geta verið ritningargreinar, kristileg bænaorð eða þeirra eigin fullvissa um að Guð sé með þeim og búi innra með þeim.

Lífið er aldrei einfalt. Skyldur kalla á fólk og margs konar verkefni biða daglega. Til að efla styrk sinn og hæfni til að takast á við það sem lífið sendir leitast trúað fólk við að hleypa Guði inn í líf sitt og sál, að samþykkja að hann búi hið innra. En hvað þýðir það að samþykkja og trúa að Guð búi hið innra og sé til staðar í öllum gjörðum manneskjunnar. Til þess þarf að gefa Guði leyfi til að vinna í gegnum einstaklinginn og vera til staðar í öllum daglegum athöfnum. Kyrrðarbænin er til þess fallin að fjarlægja allar hindranir og leyfa náð Guðs að flæða um sig.

Árangur kyrrðarbæna

Margir telja að kyrrðarbænir hafi gefið þeim færi á að opna hjarta sitt fyrir nýjum áhrifum og auknum kærleika. Að þær hafi gert þeim auðveldara að sleppa stjórninni og treysta. Að þeir hafi lært að meta gjafir lífsins og óðlast meira sjálfstraust og trú á getu sína og styrk. Fyrst og fremst hefur kyrrðarbænin einnig þann mátt að skapa hugarró, velliðan og slökun. Streita minnkar og líkaminn verður hraustari.



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

Fartölvur frá Toshiba, Lenovo, HP og fleirum.

Netbúnaður fyrir heimili og fyrirtæki.

Varahlutir og ihlutir í allar gerðir af tölvum.

Ódýrar tölvuviðgerðir hjá tæknimönnum með áratuga reynslu.

Kísildalur ehf. - Síðumúli 15 - 105 Reykjavík
Sími: 517-1150 - www.kisildalur.is - kisildalur@kisildalur.is

EAPN á Íslandi

– samtök gegn fátækt og félagslegri einangrun

Samtök gegn fátækt og félagslegri einangrun „Ég var að klára grunnskóla og fyrirhugað var að fara í útskriftarferð. Ég vissi fyllilega að mamma sem var einstæð með okkur þrjú systkinin hefði ekki ráð á að greiða fyrir slíka ferð. En í staðinn fyrir að ræða málin við fullorðinn eða mömmu þá kom ég mér vísitandi í vandræði í skólanum til að lenda í „straffi“ og fá ekki að fara með í ferðina. Við börnin erum nefnilega svo dugleg að spila með og hylma yfir með skömminni sem fylgir fátæktinni. Eitt lítið dæmi af fjölmörgum, auðvitað sleppti ég bekkjarafmælum, fór aldrei á skíði eða skauta (allt of dýrt) og örsjaldan í bió – þá oft á tilboðs- eða boðssýningar. Ég hef búið á heimili þar sem ekki var ísskápur og þvottavél til dæmis og þar sem við báðum aldrei um ábót á matinn, það sem var á disknum var það sem var í boði. Það sorglega við þetta er að ég er á fimmtugsaldri í dag og veit að þetta er ennþá staða fjölmargra barna í okkar ríka landi.“ (Örsaga um fátækt)

EAPN á Íslandi er Íslandsdeild Evrópusamtakanna European Anti-Poverty network (EAPN). Tilgangur og markmið félagsins er að berjast gegn fátækt og félagslegri einangrun, að hvetja til árangursríkra aðgerða gegn fátækt, að starfa með og kynna opinberlega sjónarmið fólks í fátækt, auk þess



að stuðla að opinni umræðu um málefnið og vera talsfólk þeirra sem búa við fátækt. Aðildarfélag EAPN á Íslandi eru hjálparsamtök og hagsmunasamtök sem hafa það sem hluta af markmiðum sínum að vinna að málefnum fólks sem býr við fátækt. Samhjálp er aðili að EAPN á Íslandi.

Hvað er fátækt?
En hvað er fátækt og af hverju þarf að ræða fátækt í ríku samfélagi eins og Ísland er svo sannarlega í alþjóðlegum samanburði?
Fátækt er yfirgrípsmikið hugtak sem byggir ekki einvörðungu á fjárhagslegum þáttum, heldur einnig huglægu mati bæði einstaklinga og samfélagsins í heild á því hvað það er sem til þarf til að hafa eða viðhalda lífsgæðum sem eru ásættanleg í tilteknu samfélagi.

Staðan í heiminum
Samkvæmt tölum frá Sameinuðu þjóðunum er áætlað að um 700 milljónir jarðarbúa búi við sárafatækt. Fyrir COVID-faraldurinn hafði náðst nokkur árangur á heimsvísu í því að draga úr fátækt – en svo fór aftur að síga á ögæfuhliðina og nú er útséð með að heimsmarkmiði Sameinuðu þjóðanna um að útrýma sárafatækt fyrir árið 2030 verði náð.

Í Evrópu er talið að rúmlega 94 milljónir, að minnsta kosti, búi við hættuna á fátækt og félagslegri einangrun. Og útlitið er því miður ekki hjart. Síðastliðið sumar sendi EAPN frá sé yfirlýsingu vegna fjárhagsáætlunar Evrópusambandsins fyrir árin 2028-2034 vegna áherslubreytinga framkvæmdarstjórnar Evrópusambandsins. Þar lýsir EAPN í Evrópu áhyggjum vegna þeirrar forgangsroðunar sem þar er sett fram, um að leggja áherslu á aukna samkeppni og öryggis- og varnarmál á kostnað grænna fjárfestinga, sem og upprætingu fátækta. Í yfirlýsinguinni segir að Evrópusambandið standi frammi fyrir því vali að halda áfram á braut félagslegrar útílokunnar eða standa við það að uppræta fátækt. Það eru þung orð.

Íslenskar rannsóknir
Árið 2023 (það eru nýjustu tölur sem tiltækar eru) var hlutfall einstaklinga undir lágtekjumörkum á Íslandi 9%. Það samsvarar um 35 þúsund einstaklingum. Þeir sem eru undir lágtekjumörkum búa á heimilum þar sem ráðstöfunartekjur heimilis eru undir 60% af miðgildi ráðstöfunartekna í landinu, að teknu tilliti til

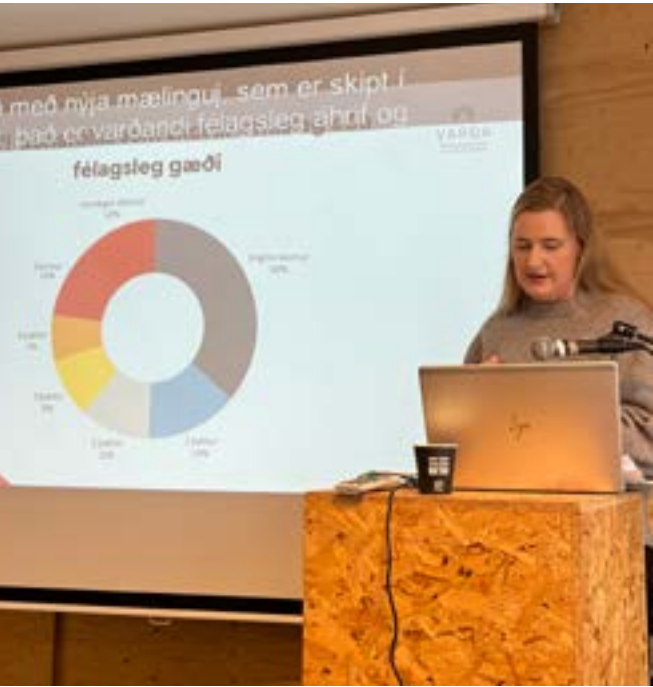
heimilisstærðar. Árið 2023 voru lágtekjumörk 302.000 krónur á mánuði fyrir einstaklingsheimili og 634.000 krónur á mánuði fyrir heimili sem samanstóðu af tveimur fullorðnum og tveimur börnum. Það er því ljóst að það er mun fjölmennari hópur sem býr í raun við fátækt, þó svo að tekjurnar séu yfir hinum skilgreindu lágtekjumörkum. Fátækt á Íslandi hefur talsvert verið rannsökuð á undanförnum árum. Varða, rannsóknarstofnun vinnumarkaðarins hefur árin 2023 og 2024 lagt spurningakönnun fyrir félagsmenn í ASÍ og BSRB til að kanna stöðu launafólks á Íslandi og árið 2023 lét þáverandi forsætisráðherra, Katrín Jakobsdóttir, vinna skýrsluna Fátækt og áætlaður samfélagslegur kostnaður. Í þessum rannsóknnum kemur skýrt fram að einstæðir foreldrar, innflytjendur og öryrkjar eru þeir hópar sem standa verst. Auk þess sem glöggst kemur fram að fullvinnandi lágtekjufólk býr einnig við fátækt. Það sem flest sem búa við fátækt eiga sameiginlegt er íþyngjandi húsnæðiskostnaður. Skýrslan Staða fólks af erlendum uppruna sem kom kom út nú í haust sýnir jafnframt að fátækt er dýpri og algengari meðal fólks af erlendum uppruna en hjá fólki með íslenskan bakgrunn og munar þar gríðarlega miklu þar sem á árinu 2023 voru tæp 8% þeirra sem höfðu íslenskan bakgrunn undir lágtekjumörkum en tæp 20% fólks af erlendum uppruna. Bent er á að tungumálhindranir, misræmi milli menntunar og krafna á vinnumarkaði og skortur á félagslegu tengslaneti geti aukið líkur á fátækt.

Upprætum fátækt!
Er hægt að uppræta fátækt? Við í EAPN á Íslandi teljum ekki aðeins að það sé hægt heldur að það sé það beinlinis nauðsynlegt enda eru afleiðingar fátæktar víðtækar og gera fólki erfitt að lifa með reisin. Þannig sýnir rannsókn Vörðu að mun fleira fólk sem býr við lágur heimilistekjur metur bæði andlega og líkamlega heilsu sína slæma en fólk með hærri heimilistekjur. Fólk með lágur heimilistekjur getur ekki mætt óvæntum útgjöldum, og allt að helmingur getur ekki veitt börnum sínum eins næringarrikan mat og það myndi kjósa, gefið þeim afmælisgjafir, eða haldið þeim afmælisveislur eða aðrar veislur. Raunar hefur verið bent á að fátækt barna ætti að vera sérstakt viðfangsefni stjórnvalda þar sem fátækt í æsku getur haft áhrif á einstaklinginn út allt lífið. Ef viljinn er fyrir hendi geta stjórnvöld með markvissum aðgerðum upprætt fátækt eða í það minnsta dregið úr henni. Rannsóknir á fátækt liggja fyrir og nú þarf að grípa til aðgerða til að breyta stöðunni.

Söfnun á örsögum
EAPN á Íslandi ætlar að leggja sitt af mörkum við upprætingu fátækta, meðal annars með því að veita stjórnvöldum aðhald og hvatningu til aðgerða. En líka með því að ljá fólki sem býr við fátækt rödd og tækifæri til að lýsa aðstæðum sínum sjálf. Á alþjóðlegum baráttudegi gegn fátækt þann 17. október sl. stóðu EAPN á Íslandi og málefnaþópur ÖBÍ um kjaramál að málþingi undir yfirskriftinni Upprætum fátækt. Þar var átaki í söfnun á örsögum frá fólki sem býr við fátækt hleypt af stokkunum. Við teljum að örsögur frá fólki sem hefur upplifað fátækt á eigin skinni mikilvæga viðbót við rannsóknir á fátækt, því með þeim er hægt að varpa ljósi á birtingarmyndir fátækta í samtímanum. Þær eru líka leið fyrir fólk sem býr við fátækt til að segja frá reynslu

sinni og koma á framfæri hvað því sjálfu – en ekki einhverjum öðrum – finnst skipta máli. Við leggjum áherslu á að þær sögur sem okkur berast verði ópersónugreinanlegar þegar þær eru notaðar og heitum þeim sem senda okkur sögu fullum trúnaði um nafnleynd. Sögnar langar okkur að geta notað í dæmaskyni í vinnu okkar við það að uppræta fátækt, t.d. í samtali við stjórnvöld til að draga fram raddir og upplifun fólks sem býr við fátækt. Ef þú vilt deila sögu þinni með okkur getur þú sent hana á eapn@eapn.is. „Ég er 22 ára dóttir fatlaðrar konu sem er á örorkulífeyri. Ég hef alltaf þurft að vinna með námi. En nú næ ég að útskrifast frá Háskóla Íslands um áramót úr erfiðu námi á sviði raungreina. Ég er í þremur vinnum með skólanum, ég vinn á rannsóknarstofu sem ólaunaður aðstoðarmaður kennara í HÍ og líka aðra hvora helgi með náminu. Ég er mjög þreytt og mig langar mikið að taka mér pásu á vorönn og hefja ekki mastersnám fyrr en haustið 2026 en ég get ekki tekið mér fri frá námi nema flytja frá henni mömmu. Ef ég er ekki í námi og bý áfram heima missir mamma nefnilega heimilisuppbótina hjá TR. Heimilisuppbót er einungis greidd þeim sem búa einir á heimili. Foreldrar fá reyndar greidda heimilisuppbót vegna barna á aldrinum 18-25 ára en einungis ef þau eru í námi. Þetta þýðir að ég bý ekki við jafnræði á við flesta jafnaldra mína á Íslandi, sem geta búið heima án þess að það hafi áhrif á tekjur foreldris/foreldra sinna.“ (Örsaga um fátækt).

Steinunn Þóra Árnadóttir, formaður EAPN á Íslandi







Eucerin®

Meiri teygjanleiki
Minnkar dökka bletti

Klínískt staðfest

á **4** vikum

+30%
TEYGJANLEIKI*



MEDICAL SKINCARE

* Sjálfsmat á mælanlegri bætingu eftir 4 vikur í klínískri rannsókn yfir 12 vikna tímabil með 40 þátttakendum.