



Samhjálp

37. árgangur - 2. tölublað 2020

Ætlum okkur að gera enn betur

Jóna Björg Howard fjallar um starfsemi Kaffistofu Samhjalpar og mikilvægi þess að koma fram við alla af vinsemd og virðingu.



Leggings frá
1399,-

LINDEX

EFNISYFIRLIT

6 Jóna Björg Howard, verkefnastjóri Kaffistofu Samhjalpar, fjallar í viðtali við Samhjalparblaðið um starfsemi Kaffistofunnar, framtíðaráætlanir starfseminnar, viðmót og aðstöðu skjólstaðinga og það hvernig starfið á Kaffistofunni nýtist ekki bara skjólstaðingunum heldur einnig þeim sem því sinna.

12 Kristín Lilja Diðriksdóttir, verkefnastjóri Grettistaksins, lýsir úrræðinu sem margir skjólstaðingar Samhjalpar hafa nýtt sér í gegnum árin til að auka hæfni sína til að takast á við daglegt líf, hvort sem er í námi eða vinnu.

18 Samhjalp hefur um árabíl átt í góðu samstarfi við Vernd fangahjalp. Einstaklingar frá Vernd hafa starfað á ýmsum starfsstöðvum Samhjalpar, mest á Kaffistofunni. Práinn Bj. Farestveit, framkvæmdastjóri Verndar, segir frá mikilvægi samstarfsins og tilgangi þess í viðtali.

22 Fjallað er um starf Samhjalpar á árinu 2019, rekstur samtakanna, uppbyggingu og fleira.

24 Ítalski matreiðslumeistarinn Cornel G. Popa starfar sem matreiðslumaður á Kaffistofu Samhjalpar. Hann undirbýr námskeið fyrir samfélagsþjóna og vistmenn á Vernd þar sem unnið er út frá hugmyndafræði um að sporna gegn matarsóun.

Í þessu tölublaði er einnig að finna grein eftir Áslaugu Örnú Sigurbjörnsdóttur dómismálaráðherra og Tryggva Magnússon, umsjónarmann áfangaheimila Samhjalpar, myndir frá sumarstarfi samtakanna og viðtal við styrktaraðila auk annarra fréttu úr starfi Samhjalpar.



LINDIN

FJÖLMIÐLUN ÚTVARP



Útvarp
FM 102,9



App:
Lindin mín



Heimasíða
lindin.is



Facebook
Lindin útvarp/radio



Boðskapur
kærleika



Krókhálsi 4
Reykjavík

Útgefandi: **Samhjálp**

Ritstjóri: **Gísli Freyr Valdórsson**

Ljósmyndir: **Bent Marínósson,**
Eggert Jóhannesson og fl.

Auglýsingaöflun: **Samhjálp**

Útgáfustjóri: **Anna María McCrann**

Ábyrgðarmaður: **Valdimar Þór Svavarsson**

Hönnun og umbrot: **Samskipti**

Skrifstofa Samhjalpar

Hlíðasmára 14 – 201 Kópavogur
Sími: 561 1000
Netfang: samhjalp@samhjalp.is
Heimasíða: www.samhjalp.is

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

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



Að sjá kraftaverk

Frjá fyrstu tíð hefur verið ritað um kraftaverk af ýmsu tagi og hvort sem þau eru stór eða smá eiga þau það sameiginlegt að vera atburður sem á sér stað og talinn er ofar mannlegum skilningi og getu, eitthvað sem aðeins æðri máttarvöld gætu hafa komið til leiðar. Flestir sem vitni verða að kraftaverkum verða djúpt snortnir, upplifa undrun, feginleik, gleði og fyllingu sem erfitt er að útskýra með orðunum einum saman. Oftast er talað um kraftaverk sem atburð sem gerist á svipstundu, eitthvað sem gengur yfir á mjög skömmum tíma, oftan en ekki þegar líf bjargast á einhvern óskiljanlegan máta. Það þekkest þó líka að atburðir sem tekið hafa langan tíma eru kraftaverki líkastir miðað við hver staðan var áður.

Til Samhjalpar leitar fjöldi einstaklinga eftir stuðningi við að takast á við ástand sem oft er orðið lífshættulegt. Margir þeirra upplifa að Samhjálp sé þeirra síðasta strá. Í mörgum tilvikum hafa þessir einstaklingar lifað við skelfilegar aðstæður og upplifað áföll sem rista djúpt.

Það má fullyrða að mikill meirihluti þeirra sem leita eftir aðstoð hjá Samhjalp eru í sálarkvöl og mikilli angist hið innra. Hver dagur er þá litaður af þungbærum tilfinningum á borð við kvíða, ótta, sorg og vonleysi svo fátt eitt sé nefnt. Þetta kann að hljóma dramatískt en er engu að

síður blákaldur raunveruleikinn. Það má því segja að þeir séu ekki upplitsdjarfir einstaklingarnir sem koma örþreyttir og þiggja útrétta hjálparhönd Samhjalpar, sem býður alla velkomna sem á hjálp þurfa að halda og veitir þeim það sem mestu máli skiptir í lífinu öllu, náungakærleik og von um betra líf.

Langstærsti ávinningurinn af starfinu og um leið gleði þeirra sem hjá samtökunum starfa er að verða vitni að þeim fjölmörgu tilvikum þar sem raunverulegur og áþreifanlegur árangur næst með starfinu. Að sjá einstaklinga sem fengið hafa rými og aðstoð til þess að styrkjast andlega og líkamlega, hafa fengið ný verkfæri í tösku lífsins og vaxið og dafnað með nýjan lífsstíl að leiðarljósi. Von kviknar, líf kviknar og þakklæti skín úr augum nánustu aðstandenda og vina. Þegar litið er á þessar breytingar er ekki hægt annað en að upplifa þakklæti, gleði og beinlínis undrun yfir því kraftaverki sem átt hefur sér stað. Á þessu byggir allt það sem Samhjálp stendur fyrir og það er einungis hægt vegna þess velvilja og stuðnings sem við finnum á hverjum degi í íslensku samfélagi. Takk fyrir stuðninginn.

*Valdimar Þór Svavarsson,
framkvæmdastjóri Samhjalpar.*

Starfsemi Samhjálp

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Þjónustuúrræði

Skrifstofa Samhjálp

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

Markaður Samhjálp

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

Hlaðgerðarkot Mosfellsdal

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

Áfangaheimilið Brú

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

Áfangaheimilið Spor

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

Stuðningsheimilið M18

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

Stuðningsheimilið Nýbýlavegi 30

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

Kaffistofa Samhjálp

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

Mataröflunarþjónustur

sími 855 9936



Samhjálp

Kaffistofa

Mikilvægur hlekkur fyrir gesti og starfsmen

Jóna Björg Howard hefur sinnt starfi verkefnastjóra á Kaffistofu Samhjalpar frá því undir lok síðasta árs. Í viðtali við Samhjalparblaðið fer hún yfir starfsemi Kaffistofunnar, framtíðaráætlanir sínar með staðinn, viðmót skjólstaðinga og hvernig hún valdi sér þennan starfsvettvang eftir að hafa sinnt skrifstofustarfi í rúman áratug.

Það er ljóst að Jóna Björg hefur í nægu að snúast þegar komið er á Kaffistofu Samhjalpar. Að loknum hádegisverði tekur við tiltekt og undirbúningur fyrir morgundaginn – og samhliða uppbygging Kaffistofunnar til lengri tíma, eða framtíðarsýnin eins og Jóna Björg kemst sjálf að orði.

Jóna Björg hefur starfað sem verkefnastjóri á Kaffistofunni frá því í nóvember 2019. Hún hófst strax handa við að undirbúa nauðsynlegar breytingar á húsnæði Kaffistofunnar og vill hugsa út fyrir boxið þegar kemur að framtíð hennar.

„Það er frábært starf sem hér er unnið og Samhjalp hefur í gegnum tíðina byggt upp. En það er hægt að gera svo miklu meira og það er það sem við ætlum okkur að gera,“ segir Jóna Björg þegar hún fer yfir starfsemi.

„Mig langar að gera þetta að flottasta kaffihúsi í Reykjavík,“ segir hún og brosir með alvörusvip.

Kaffistofa Samhjalpar er opin allan ársins hring, þar með talið alla hátíðardaga, og þar eru veittar um 67.000 máltíðir á ári. Fyrir utan rekstur meðferðarheimilis í

Hlaðgerðarkoti og áfangaheimilis fyrir þá sem lokið hafa meðferð má segja að rekstur Kaffistofunnar sé einn stærsti þátturinn í starfi Samhjalpar. Fyrir utan að veita fyrrnefndan fjölda máltíða er rekstur Kaffistofunnar einnig til þess fallinn að hjálpa þeim sem eru að stíga fyrstu skref sín eftir afplánun í fangelsi, þar sem margir af starfsmönnum hennar hverju sinni dvelja á Vernd eða hafa verið dæmdir til samfélagsþjónustu.

„Það má í raun segja að hjálparstarf Samhjalpar fari fram beggja megin borðsins,“ segir Jóna Björg.

„Öðru megin eru skjólstaðingar Kaffistofunnar, einstaklingar sem leita hingað og fá hvort í senn mat og félagsskap. Hinum megin eru einstaklingar sem eru að rétta líf sitt við eða að stíga fyrstu skref sín aftur út í samfélagið. Það að hafa hér hlutverk og ábyrgð hjálpar þeim í því ferli og ég veit fyrir vist að margir sækjast eftir því að koma hingað og starfa. Það er mjög ánægjulegt og sýnir okkur að starfið hér ber árangur. Það gefur þeim mikinn tilgang og allir sem hér starfa eru til mikillar fyrirmyndar. Þessi staður er hlekkur í lífi

þeirra á meðan þeir eru að stíga fyrstu skrefin aftur út í samfélagið að lokinni afplánun. Við eigum í mjög góðu og nánu samstarfi við Fangelsismálastofnun og ég er mjög ánægð með þann árangur sem við höfum náð.“

Spurð um skjólstaðinga Kaffistofunnar segir hún að þeir komi úr ólíkum áttum og eigi misjafnan bakgrunn en það sé þó ákveðin myta um að þangað leiti bara þeir sem eru allra verst staddir.

„Menn geta verið fátækir á svo margan hátt,“ segir Jóna Björg.

„Það eru ekki allir heimilislausir sem hingað koma en það er heldur ekki skilyrði. Reyndar höfum við ekki sett nein skilyrði fyrir því að fólk komi hingað. Sumir eru vissulega fátækir í efnahagslegum skilningi, aðrir eru fátækir af vinum, fjölskyldu og þannig mætti áfram telja. Það er í raun ekki hægt að misnota þessa þjónustu ef það er það sem þú ert að spyrja um. Það kemur enginn hingað nema viðkomandi þurfi virkilega á því að halda og ég vil því meina að það sé enginn sem misnotar svona þjónustu. Sumir af þeim sem hingað koma eru e.t.v. með vinnu og eiga heimili, en hafa



“

„Það eru ekki allir heimilislausir sem hingað koma en það er heldur ekki skilyrði. Reyndar höfum við ekki sett nein skilyrði fyrir því að fólk komi hingað. Sumir eru vissulega fátækir í efnahagslegum skilningi, aðrir eru fátækir af vinum, fjölskyldu og þannig mætti áfram telja.“

Jóna Björg er fædd 1975 og ólst upp á Akureyri. Áður en hún tók við starfi verkefnastjóra Kaffistofunnar hafði hún starfað á dagsetri Hjálpræðishersins, í Gistiskýlinu og um tíma á Vogu.

samt sem áður ekkert á milli handanna. Aðstæður eru mismunandi hjá hverjum og einum. Ef einstaklingar þurfa aðstoð fá þeir hana hér. Þetta er líka félagsmiðstöð, ekki bara mótuneyti. Hér er búið að byggja upp frábæra starfsemi og sem fyrir segir höfum við möguleika á að gera enn betur hvað félagsþáttinn varðar.“

Góð í mannlegum samskiptum

Þá að Jónu Björg sjálfri. Hún er fædd og uppalin á Akureyri og eftir að hafa búið um skeið erlendis fluttist hún til Reykjavíkur. Áður en hún tók við starfi verkefnastjóra Kaffistofunnar hafði hún starfað um langt skeið á skrifstofu Stöðvar 2 en í framhaldi af því á dagsetri Hjálpræðishersins, í Gistiskýlinu og um tíma á Vogu. Hún hefur einnig starfað með félagsþjónustu Reykjavíkurborgar og er nú með fósturbarn.

Það eru ákveðin umskipti frá því að fara úr þægilegri skrifstofuvinnu yfir í að starfa á þeim vettvangi að hjálpa öðrum, hvort sem það er hjá Hjálpræðishernum, í Gistiskýlinu eða hjá Samhjálp. Hvað ræður því að þú velur þennan starfsvettvang?

„Þegar ég hafði starfað á Stöð 2 í um fjórtán ár bauðst mér starf á áfangaheimili fyrir geðfatlaðar stúlkur. Áður hafði ég svo sem enga vitneskju um að það væri hægt að vinna í geðhjálp eða við að aðstoða aðra. Samstarfskona mín fór síðan að vinna hjá Hjálpræðishernum og mér bauðst starf þar stuttu síðar og ákvað að taka því. Þarna hafði ég áttað mig á því að þetta átti vel við mig,“ segir Jóna Björg.

„Ég upplifði það áður þannig að ég væri ekki góð í neinu. En ég er góð í þessu – mannlegum samskiptum og að hjálpa öðrum. Mér finnst mannleg samskipti skemmtileg og ég nýt þess mjög að gefa af mér hér. Mér finnst þetta hafa tilgang og ég upplifi árangur af því á hverjum degi.“

Hvernig þá?

„Í rauninni geta allir keypt sér hafragraut og baunir og þannig lifað af,“ svarar Jóna Björg að bragði.



Það ríkir góður starfsandi á Kaffistofu Samhjalpar.

„Það sem við erum að gera hér er samt svo miklu meira en það. Það er mikil upplifun fyrir þá sem hingað koma að fá alvöru máltíð sem einhver hafði fyrir því að

þeim sem styrkja starfið með gjöfum, þeim sem koma hingað til að aðstoða og starfa og loks þeim sem þiggja þjónustuna. Allt skiptir þetta máli og þannig upplifi ég árangur.“

Jóna Björg rifjar upp þann tíma sem hún starfaði á dagsetri Hjálpræðishersins og segir að í raun þurfi að rækta með sér kærleika og þolinmæði til að sinna svona störfum.

„Maður þekkir sögu viðkomandi og veit hvað fólk hefur gert fyrir í lífinu, en ég hef engan rétt á að dæma það fólk eða setja það í hólf eftir aðstæðum þess. Ég lagði áherslu á að veita öllum sem þurftu á að halda alla þá aðstoð sem ég gat og ég hef viðhaldið því viðhorfi hér,“ segir hún.

Hvers konar viðhorfi mætir þú í þjóðfélaginu þegar þú segist starfa hér?

„Almenn finnst fólk mikið til þess koma. Þar sem ég fór ekki skólaleiðina í lífinu hefur verið merkilegt hvað þessi störf hafa veitt mér mikið og það á ekki síst við nú,“ segir Jóna Björg.

“**„Allir eiga rétt á því að komið sé vel fram við þá og það er það sem við gerum hér.“**

elda og fá um leið umhyggju og hlýju sem verður ekki metin til fjár. Öllum þeim sem koma að þessari starfsemi líður vel með það,

Virðingin endurgoldin

Eins og fram kemur í máli Jónu Bjargar hér að framan eiga skjólstæðingar Kaffistofunnar um margt ólíkan bakgrunn og koma úr mismunandi áttum í lífinu. Aðspurð segir hún þó að lítið sé um árekstra meðal skjólstæðinga þótt vissulega komi það upp af og til.

„Það hafa komið upp atvik en þau eru sjaldgæf og þá leysist það yfirleitt fljótt,“ segir hún.

„Það má segja að þetta sé okkar eigið samfélag. Hér geta aðstæður breyst mjög hratt en þá geri ég þeim grein fyrir því að hér inni gangi það ekki að koma illa fram við hvern annan. Þess utan eru aðrir yfirleitt fljótir að bregðast við og aðstoða. En eins og ég segi eru þetta algjör undantekningartilvik.“

Er þér aldrei ógnað?

„Það kemur örsjaldan fyrir en ég hef þó aldrei orðið óttaslegin því hér er fjöldi manns sem þykir vænt um starfið og





Það má heyra á Jónu Björg að hún hefur miklar framtíðaráætlanir um það hvernig starfsemi hún vill sjá á Kaffistofu Samhjálp. Hún segir að hægt sé að nýta húsnæðið enn betur fyrir það starf sem þar fer fram.

starfsfólkið sem hér er. Ég kem fram við skjólstaðinga af vinskapi og virðingu og fæ það endurgoldið," segir Jóna Björg.

„Það er mikil virðing borin fyrir staðnum. Margir af þeim sem hingað koma hafa ekkert annað, eru mögulega búnir að missa frá sér fjölskyldu, vini og aleiguna og hafa því ekki í önnur hús að venda. Svo undarlegt sem það kann að hljóma bera þeir þar af leiðandi meiri virðingu fyrir starfseminni sem hér er og koma fram við bæði staðinn og okkur starfsfólkið eftir því. Hér geta menn alltaf gengið út frá því að fá mat og félagsskap. Hér er alltaf opið, allan ársins hring, í hvaða veðri sem er.“

En tekur þú aðstæður skjólstaðinganna inn á þig?

„Að hluta til en takmarkað þó,“ svarar Jóna Björg að bragði.

„Maður hugsar stundum til þess hvað hefði getað orðið þegar maður heyrir sögu margra, en þetta eru aðstæðurnar sem þeir eru í núna og því þarf að mæta með viðeigandi hætti. Allir eiga rétt á því að komið sé vel fram við þá og það er það sem við gerum hér.“

Stuðningur úr ólíkum áttum

Eins og fram kom hér í upphafi hefur Jóna Björg ráðist í ýmsar breytingar á húsnæði Kaffistofunnar frá því að hún tók við starfi verkefnastjóra. Þannig hafa verið gerðar breytingar á matsalnum sjálfum, eldhúsinu, lager og fleira.

„Ég finn mikinn stuðning frá stjórnendum Samhjálp til að ráðast í breytingar og sá

stuðningur er mikils virði,“ segir Jóna Björg og bætir því við að Fangelsismálastofnun hafi einnig veitt aðstoð með því að senda einstaklinga í samfélagsþjónustu, til dæmis iðnaðarmenn, sem hafa tekið til hendinni.

„Stuðningur við Kaffistofuna kemur úr svo ólíkum áttum og fyrir það erum þakklát,“ segir Jóna Björg.

„Það eru fjölmörg dæmi þess að einstaklingar sem hafa á einhverjum tímupunkti hlotið dóma fyrir vægari brot og verið dæmdir til að sinna samfélagsþjónustu hafi komið hingað og tengst starfinu til lengri tíma, löngu eftir að samfélagsþjónustunni er lokið. Við höfum haft aðgang að einstaklingum sem reka fyrirtæki, iðnaðarmönnum með eigin rekstur og fleira í þeim dúr og við höfum getað leitað til þeirra vegna praktískra hluta þegar kemur að húsnæðismálum og öðru viðhaldi.“

Nú koma hingað ýmsar matargjafir. Er hægur leikur að púsla saman réttum máltíðum, geyma matvæli mögulega í lengri tíma, koma í veg fyrir matarsóun og nýta um leið allt sem hingað kemur?

„Við nýtum vel þann mat sem við fáum en þurfum auðvitað að kaupa mikið líka,“ segir Jóna Björg.

„Við fáum reglulega mat frá ýmsum fyrirtækjum og það nýtist okkur vel. Við erum þó alltaf að reyna að finna leiðir til að gera þetta betur, nýta matinn betur og leita á þá staði sem gagnast okkur hvað best. Við þurfum líka að vera frjó í hugsun þegar kemur að því að nýta þetta magn. Við höfum fengið mikið af einstaka vörum sem við



„Það er mikil upplifun fyrir þá sem hingað koma að fá alvöru máltíð sem einhver hafði fyrir því að elda og fá um leið umhyggju og hlýju sem verður ekki metin til fjár. Öllum þeim sem koma að þessari starfsemi líður vel með það, þeim sem styrkja starfið með gjöfum, þeim sem koma hingað til að aðstoða og starfa og loks þeim sem þiggja þjónustuna.“

þurfum að nýta með fjölbreyttum hætti. En í stuttu máli nýtast öll þau matvæli sem við fáum vel.“

Það verður ekki hjá því komist að spyrja Jónu Björg hvort Kaffistofan hafi ekki, rétt eins og aðrir, orðið fyrir áhrifum af völdum Covid-19 faraldursins á undanförunum mánuðum. Hún segir ekki hafa þurft að loka Kaffistofunni og hún sé því opin alla daga á þessu ári en vissulega verði starfsemin fyrir áhrifum.

„Það var erfitt á köflum, það verður ekki komist hjá því,“ segir Jóna Björg.

„Þeir sem voru á Vernd og í starfsendurhæfingu á vegum Verndar héldu áfram að koma. Þess vegna gátum við haft opið allan tímann. En matargjafir minnkuðu töluvert. Að sumu leyti á það sér eðlilegar skýringar, sum fyrirtæki voru að framleiða minna og því varð minna afgangur til að gefa frá sér. Við áttum þó sæmilegan lager af matvælum sem við gátum nýtt og það var ágætt að grynna á honum. Við tókum líka upp á því að pakka mat og leyfðum mörgum að taka með sér heim til að halda fjöldanum hér inni í lágmarki hverju sinni. Þetta er auðvitað ekki hinn klassíski takeaway-staður en þetta var ein leiðin sem við fórum og það heppnaðist vel í þessu ástandi.“

Það munaði einnig um þann samtakamátt sem skapaðist í þjóðfélaginu. Fjölmörg fyrirtæki og einstaklingar tóku við sér og styrktu Kaffistofuna í kjölfar þess að farið var í söfnun á samfélagsmiðlum, þar sem Jóna Björg kom fram í sérstöku kynningarmyndbandi.



Vill búa til samfélagsmiðstöð

Hvað framtíðina varðar segir Jóna Björg að til standi að gera Kaffistofuna og svæðið í kringum hana meira aðlaðandi. Hægt sé að nýta svæðið betur og með því að minnka það pláss sem nú fer undir geymslur sé hægt að stækka þjónustusvæðið til muna.

og Þjóðkirkjunni til aðýta því af stað. Ég sé fyrir mér að vera með iðjustarfsemi hér, bjóða fólki að spila eða jafnvel bara sitja og spjalla saman, enda brýn þörf á því hjá mörgum. Hvenær það gerist og hvernig er ekki alfarið undir okkur komið því

við reiðum okkur á stuðning bæði fyrirtækja og almennings. En við höfum þetta markmið til að stefna að og við munum fylgja því eftir. Starf Kaffistofu Samhjálpur er vel metið í þjóðfélaginu og ég er þess fullviss að svo verði áfram."

„Við höfum lokað kl. 14 á daginn en í raun er fullt tilefni til að leyfa fólki að vera lengur,“ segir Jóna Björg.

„Starfsemin hér getur verið umfangsmeiri en hún er í dag og hér getum við starfrækt það sem kalla má samfélagsmiðstöð. Við höfum nýlega fengið styrki frá Reykjavíkurborg

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

- Bhagavad Gita

Skipholt 50 C
www.jogasetrid.is



JÓGASETRÍÐ



Samhjálp

Hlaðgerðarkot



Helga Lind Pálsdóttir, forstöðumaður í Hlaðgerðarkoti.

Sumrinu fagnað eftir erfiðan Covid-vetur

Það er fallett um að litast á sólbjörtum sumardegum í Hlaðgerðarkoti. Við blasir Mosfellsdalur í allri sinni dýrð og Móskaðshnjúkar tignarlegir í norðri. Ásýnd meðferðarheimilis Samhjálpar í Hlaðgerðarkoti hefur einnig breyst nokkuð á liðnum árum. Fyrir utan nýja byggingu er nú búið að malbika bílastæði og hlaða vegg upp að brekkunni sem liggur í suðurátt af elsta húsnæðinu. Þar sprikla tignarlegar landnáms hænur og búið er að smíða grænmetisgarða sem í dag framleiða mikið af því grænmeti sem nýtt er í Hlaðgerðarkoti.

„Við fögnum sumrinu enda vorum við, eins og líklega flestir aðrir, nokkuð ánægð að kveðja þennan vetur sem er að baki,“ segir Helga Lind Pálsdóttir, forstöðumaður í Hlaðgerðarkoti, í samtali við Samhjálpblaðið.

„Á góðum sumardegum er stórkostlegt að geta verið með hluta af dagskránni utandyra og þá sérstaklega í þessu stórkostlega umhverfi sem hér er, umhverfi sem býður upp á svo fjölbreytta möguleika.“

Fyrir nokkrum árum var smíðaður hænsnakofi í Hlaðgerðarkoti og nú eru þar hænur allan ársins hring. Fyrir sumarið voru síðan smíðaðir grænmetisgarðar sem fyrr segir. Í báðum tilvikum tóku

skjólstæðingar Samhjálpar í Hlaðgerðarkoti þátt í framkvæmdum. Þess má geta að við áfangaheimili Samhjálpar við Miklubraut er einnig ræktað grænmeti á sumrin og þar eru einnig hænur.

„Fólk tók þátt í því að moka fyrir staurum, taka upp torf og smíða kassanna,“ segir Helga Lind.

„Fyrir þá einstaklinga var þetta vel til þess fallið til að dreifa huganum og brjóta upp daginn. Margir höfðu einnig orð á því hversu ánægðir þeir voru að sjá árangurinn af starfi sínu – að hafa búið eitthvað til sem hægt er að nýta til lengri tíma. Það felst líka ákveðin hugarró í því að vinna með fingurna í mold, og hugarró er nokkuð sem

marginir þurfa á að halda, hvort sem þeir eru í fíknimeðferð eða ekki.“

Full afköst í sumar

Spurð um nýliðinn vetur segir Helga Lind að Covid-19 faraldurinn hafi vissulega haft áhrif á starfseminna í Hlaðgerðarkoti eins og annað í samfélaginu.

„Á tímabili gátum við ekki tekið inn neina nýja skjólstæðinga, sem var miður,“ segir Helga Lind.

„Um leið og við tilkynntum að við værum að taka við einstaklingum í meðferð á ný höfðu margir sem samband og biðlistinn lengdist jafnt og þétt. Við höfum brugðist við með því að ráða fleira



Hlíúð að grænmetisráktinni.



Landnámsshæurnar una sér vel í sveitinni eins og mannfólkið.



Helga Lind ræðir við skjólstæðinga í hlíðinni.



Grænmetisgarðarnir framleiða í dag mikið af því grænmeti sem nýtt er í Hlaðgerðarkoti.



Skjólstæðingar í Hlaðgerðarkoti tóku þátt í því að smíða kassana utan um grænmetisgarðinn.

starfsfólk í sumar og getum því starfað á fullum afköstum í sumar .“

Þegar byrjað var að taka við nýjum skjólstæðingum á ný naut Samhjálp aðstoðar starfsmanna frá Íslenskri erfðagreiningu (ÍE) sem skimuðu fyrir kórónuveirunni. Að sögn Helgu Lindar skipti það miklu máli og vill hún nýta tækifærið og koma á framfæri þökkum til starfsmanna ÍE.

„Samhjálp reiðir sig mikið á aðstoð utanaðkomandi aðila og við finnum fyrir því þegar sú keðja er rofin,“ segir Helga Lind og tekur dæmi af því þegar loka þurfti fyrir heimsóknir í Hlaðgerðarkot þegar samkomubannið var sem stífast. Þannig má nefna að afþakka þurfti komur gestafyrirlesara og annars fagfólks en heilbrigðisstarfsmanna, ekki var hægt að halda 12 spora fundi með aðstoð utanaðkomandi aðila, vöruflutningar voru takmarkaðir og þannig má áfram telja.

„Hjarta Samhjálpur er þó stórt og við gátum veitt góða þjónustu á meðan þetta ástand varði,“ segir Helga Lind.

„Það skiptir líka máli að skjólstæðingar í Hlaðgerðarkoti tóku þátt í öllu og lögðu sitt af mörkum. Allir hjálpuðust að við að sóttreinsa og halda hreinu og fólk fylgdi í hvívetna þeim leiðbeiningum sem gefnar voru.“

Hér á síðunni má sjá nokkrar myndir frá grænmetisráktinni og sveitasælunni í Hlaðgerðarkoti.

Bára Tómasdóttir færði Hlaðgerðarkoti nýlega rúmlega 40 þrjónaðar ullarpeysur og talsvert af sokkum, húfum, vettlingum og sjöllum. Fötin voru þrjónuð af meðlimum þrjónahópsins *Kærleikur í hverri lykku*, sem stofnaður var af Báru. Sonur hennar, Einar Darri, varð bráðkvaddur vorið 2018, þá 18 ára, vegna lyfjæitrunar. Í kjölfarið stofnaði hún minningarsjóð í nafni hans en sá sjóður stendur fyrir forvarnarherferðinni *Ég á bara eitt líf*. Á myndunum hér fyrir ofan má sjá starfsmenn og

skjólstæðinga í peysunum góðu. Báru og þeim sem taka þátt í þrjónahópnum eru færðar bestu þakkir fyrir þessar veglegu gjafir.



Góður árangur í Grettistaki

Fjölmargin skjólstæðingar Samhjalpar hafa á undanförunum árum náð góðum árangri í bataferli sínu eftir að hafa tekið þátt í Grettistakinu, sem er úrræði á vegum velferðarsviðs Reykjavíkurborgar. Markmið Grettistaksins er að auka hæfni einstaklinga til að takast á við daglegt líf, hvort sem er í námi eða vinnu. Flestir sem nýta sér úrræðið eru á aldrinum 25-35 ára.



Kristín Lilja Diðriksdóttir hefur starfað sem verkefnastjóri Grettistaksins frá 2008. Á þeim tíma sem liðinn er hefur úrræðið breyst nokkuð og stækkað og lögð er áhersla á einstaklingsmiðaða þjónustu.

„Það má með einföldum hætti segja að fyrst um sinn hafi allir sem nýttu sér úrræðið verið settir í Námsflokka Reykjavíkur. Það hentaði ekki öllum, enda er ekki hægt að steypa alla í sama form,“ segir Kristín Lilja í samtali við Samhjalparblaðið.

„Í dag miðum við frekar við einstaklingsmiðaða þjónustu þar sem hver og einn fær aðstoð við það hvernig viðkomandi hyggst stíga næstu skref út í samfélagið eftir að hafa lokið áfengis- og vímuefnamedferð. Þarfirnar eru eins fjölbreyttar og ólíkar og einstaklingarnir eru margir. Það er ekki þannig að allir þeir sem glímt hafa við fíknisjúkdóma séu eins; í mörgum tilvikum er það kannski það eina sem einstaklingar hjá okkur eiga sameiginlegt.“

Meginþorri þátttakenda Grettistaksins er á aldrinum 25-35 ára, sem er í samræmi við

það aldersbil sem sækir meðferðarúrræði hér á landi. Að sögn Kristínar Lilju hafa yngstu þátttakendurnir þó verið 18 ára og dæmi eru um að einstaklingar sem komnir eru yfir sextugt hafi nýtt sér úrræðið.

„Það eru þá einstaklingar sem komnir eru á endastöð en sýna sterkan vilja til að taka á lífi sínu, eiga jafnvel nokkur ár eftir á vinnumarkaði og vilja nýta tímann vel,“ segir Kristín Lilja.

„Það eru jákvæð skilaboð fólgin í því sem segja okkur að það er aldrei of seint að snúa við blaðinu.“

Aldrei of seint að mennta sig

Markmið Grettistaksins er að auka lífsgæði einstaklinga sem hafa glímt við fíknisjúkdóma, styðja þá til sjálfshjalpar og undirbúa þá fyrir endurkomu út á vinnumarkað eða í nám. Að sögn Kristínar Lilju vill stór hluti þeirra sem nýta sér úrræðið sækja sér menntun.

„Það að hafa glímt við fíknisjúkdóm þýðir ekki að fólk geti ekki stundað nám,“ segir Kristín Lilja spurð um hvort það reynist þátttakendum þung og erfið skref að setjast aftur á skólabekk.

„Það fer eftir hverjum og einum. Margir hafa flosnað upp úr námi vegna drykkju eða neyslu á árum áður en þegar þeim hefur tekist að ná bata eru þeir tilbúnir að setjast á skólabekk á ný og takast á við þau verkefni sem því fylgja. Þátttakendurnir hjá okkur, sérstaklega þeir sem yngri eru, vita að þeir hafa tíma til þess að stunda nám og geta átt framtíðina fyrir sér á vinnumarkaði. Það er aldrei of seint að mennta sig og menntun er nokkuð sem nýtist öllum við að auka lífsgæði sín. Það er síðan mismunandi hvernig gengur að finna rétta námið, en það á við um fleiri í samfélaginu. Margir byrja í bóknámi en enda í iðnnámi eða öfugt eins og gengur og gerst. Það tekur stundum tíma að finna nám við hæfi og fólk skiptir þá gjarna um námsleið síðar meir.“

Á meðan einstaklingar stunda Grettistakið fá þeir kynningu frá öllum helstu skólum. Að sögn Kristínar Lilju velja margir að fara í skóla Hringssjár, sem sérhæfir sig í náms- og starfsendurhæfingu.

Fjölbreytt dagskrá

Spurð um ferlið sjálft segir Kristín Lilja að nýir hópar hefji þátttöku tvisvar á ári, í júlí/



Kristín Lilja hefur starfað við Grettistakið í 12 ár. Hún segist reglulega hitta einstaklinga sem hafa farið í gegnum Grettistakið og það sé ómetanlegt að sjá hvornig líf þeirra hefur tekið stakkaskiptum til góðs.

ágúst og í janúar. Þeir sem eru tilbúnir að taka virkan þátt í Grettistakinu byrja síðan í endurhæfingu í september og mars. Eins og gengur og gerist heltast sumir úr lestinni áður en endurhæfingin hefst, þá iðulega þeir sem ekki telja sig tilbúna að hefja virka endurhæfingu, eru mögulega enn í neyslu eða vilja taka aðra stefnu.

Mikil og fjölbreytt dagskrá er í boði fyrir þá sem nýta sér Grettistakið. Fyrstu vikurnar er lögð áhersla á andlega og líkamlega vellíðan, jákvæða sálfræði, sjálfstyrkingu, náms- og starfsráðgjöf og loks fjármálanámskeið.

„Það er mikilvægt að koma grunnþáttunum í lag sem fyrst, svo sem að borða rétt, hreyfa sig og sofa á réttum tíma,“ segir Kristín Lilja þegar hún fer yfir fyrstu skrefin í Grettistakinu.

„Ef þessir þættir eru ekki í lagi er hætt við því að aðrir hlutir í ferlinu verði það ekki heldur. Við þekkjum það öll úr okkar daglega lífi hversu mikilvægt er að sinna þessum grunnþáttum.“

Sem fyrr segir er boðið upp á fjármálanámskeið. Spurð nánar um það segir Kristín Lilja að fyrir marga

einstaklinga geti falist stór skref í því að taka ábyrgð á eigin fjármálum, losa sig úr skuldum og reka heimilisbókhald. Skuldir og fjármál á óreiðu valda einstaklingum oft miklum kvíða og vanlíðan. Því getur það verið mikils virði að fá viðeigandi ráðgjöf á þessu sviði. Grettistakið tekur um tuttugu mánuði og fólk hefur aðgang að fjármálaráðgjafa allan þann tíma.

Að sögn Kristínar Lilju eru þátttakendum Grettistaksins kynntar fjölbreyttar leiðir og námskeið til að auka hæfni þeirra í daglegu lífi.

„Fólk mætir hér fimm daga vikunnar, dagskráin er stíf en fjölbreytt,“ segir Kristín Lilja.

„Við erum síðan með náms- og starfsráðgjafa sem vinna með einstaklingum í að finna sér þann vettvang sem hentar þeim best. Margir hefja nám á nýrri önn eftir að hafa verið í Grettistakinu en ef ekki, þá finnum við aðrar leiðir sem henta þeim. Það eru margir möguleikar í boði.“

Mikilvægt að tilheyra heild

Það er ekkert launungarmál að margir þeir sem hefja þátttöku í Grettistakinu eru á viðkvæmum stað í lífinu, hafa misstigið sig



„Það er mikilvægt að koma grunnþáttunum í lag sem fyrst, svo sem að borða rétt, hreyfa sig og sofa á réttum tíma. Ef þessir þættir eru ekki í lagi er hætt við því að aðrir hlutir í ferlinu verði það ekki heldur. Við þekkjum það öll úr okkar daglega lífi hversu mikilvægt er að sinna þessum grunnþáttum.“



“

„Það að hafa glímt við
fíkni sjúkdóm þýðir ekki
að fólk geti ekki stundað
nám.“



með ýmsum hætti, eru mögulega brotnir eftir mislanga reynsla af notkun áfengis og vímuefna, samskipti við vini og vandamenn eru oft snúin af sömu ástæðu og mikil óvissa fram undan. Það er því ekki komist hjá því að spyrja Kristínu Lilju hvort hún verði vör við að þeir einstaklingar sem koma í Grettistakið séu hræddir við að misstíga sig enn frekar og jafnvel mistakast almennt.

„Jú, það eru vissulega dæmi um það og sumir eru að stíga fyrstu skref sín í bataferli eftir að hafa lifað róstudömu lífi í mörg ár, jafnvel áratugi,“ svarar hún að bragði.

„Það þarf að hafa í huga að allir misstíga sig í lífinu og við segjum þeim strax í upphafi að það geta hlutir komið upp á. Þegar og ef það gerist reynum við að hjálpa til eins við getum, jafnvel þó svo að viðkomandi hafi gert mistök. Það eru dæmi þess að fólk hafi komið aftur eftir að hafa hrasað.“

Kristín Lilja nefnir að fyrra bragði að Grettistakið sé ekki og eigi ekki að vera þannig að fólk upplifi það sem stofnun. Þannig sé húsnæði Grettistaksins hannað meira eins og heimili og viðmót starfsfólksins gagnvart þátttakendum átaksins sé öðruvísi en almennt megi finna hjá stofnunum.

„Þau eru ekki hér fyrir okkur heldur sjálf sig; við erum hér fyrir þau,“ segir Kristín Lilja.

„Það er líka mikilvægt að finna að maður sé hluti af einhverri heild og tilheyrja ákveðnum hópi. Það er ekki sjálfgefið að þú tengist hópi jafnvel þó svo að þú sækir fjölmenna AA-fundi, þótt vissulega séu mörg dæmi um slíkt. Hér verða mikil tengsl á milli einstaklinga og vinskapur myndast sem varir lengi. Sumir eru að upplifa þá tilfinningu í fyrsta sinn, að eiga raunverulega vini.“

Kristín Lilja segist stolt af þeim árangri sem þátttakendur Grettistaksins hafa náð í gegnum tíðina.

„Við mætum fólki með mannkærleik og góðvild en um leið ákveðnum mörkum,“ segir Kristín Lilja.

„Við verðum reglulega vitni að því hversu magnað það er hvað einstaklingar, sem áður voru brotnir, eru duglegir og úrræðagóðir þegar kemur að því að finna sér vinnu eða ákveðinn farveg í lífinu. Það er frábært að sjá fólk blómstra og dafna, ná tökum á lífi sínu og lifa því sem kalla má eðlilegu lífi eftir að hafa lokið Grettistaki. Í raun er það stórkostleg tilfinning því lífið er svo mikils virði. Ég hitti reglulega einstaklinga á förnun vegi sem hafa farið í gegnum Grettistakið og það er ómetanlegt að sjá hvernig líf þeirra hefur tekið stakkaskiptum til góðs fyrir þá.“



Þráinn Bj. Farestveit, framkvæmdastjóri Verndar, hefur komið að starfinu í rúm 30 ár.

Samstarfið við Samhjálp ber góðan ávöxt

Rekstur og starfsemi Kaffistofu Samhjalpar væri öllu erfiðari og flóknari en hann er í dag ef ekki væri fyrir áralangt samstarf við Vernd. Meginþorri þeirra sem starfa á Kaffistofunni eru þar á vegum Verndar.

Vernd fangahjálpar er áfangaheimili fyrir einstaklinga sem eiga þess kost að gera samning um vistun utan fangelsis, stunda vinnu og aðlagast daglegu lífi að nýju. Vernd hefur starfað í 60 ár en í byrjun tíunda áratugar síðustu aldar varð mikil breyting á starfsemi félagsins þegar byrjað var að leggja áherslu á endurhæfingu og meðferð utan fangelsa. Þannig bauðst einstaklingum kostur á að dvelja á Vernd undir eftirliti í stað þess að ljúka afplánun innan veggja fangelsis.

Gerð er sú krafa að þeir sem dvelja á Vernd séu í virkni og stundi vinnu, meðferð, starfsendurhæfingu eða nám samhliða dvöl sinni þar. Á annað þúsund manns hafa dvalið á Vernd frá árinu 1995 og um 90% þeirra hafa staðist þær kröfur sem gerðar eru til vistmanna.

Kaffistofan hentar vel

Að sama skapi gegnir Vernd því hlutverki að vera nokkurs konar vinnumiðlun fyrir sömu einstaklinga. Það úrræði nýtist þeim á meðan þeir dvelja á áfangaheimili Verndar og ekki síður þegar þeir fara þaðan út og hefja það sem kalla má eðlilegt líf á ný. Margir þeirra einstaklinga sem hefja dvöl á Vernd og fara í starfsendurhæfingu fara til hefðbundinna starfa eftir mislangan tíma í endurhæfingunni. Með þeim hætti má segja að tilganginum sé náð.

„Við erum í sambandi við mörg hundruð fyrirtæki sem hafa sýnt okkur þá velvild að ráða fólk sem dvelur á Vernd í vinnu,“ segir Þráinn Bj. Farestveit, framkvæmdastjóri Verndar, í samtali við Samhjálpblaðið. Þá er Vernd einnig með fleiri starfsstöðvar þar sem starfsendurhæfing fer fram í samstarfi

við sambærileg samtök og Samhjálp.

Þráinn segir að ekki séu allir tilbúnir að fara beint út á vinnumarkaðinn. Á því eru eðlilegar skýringar, en í mörgum tilvikum eru einstaklingar enn í bataferli eftir að hafa glímt við fíknisjúkdóm og vanvirkni.

„Starf okkar snýst um að hjálpa fólki og því er mikilvægt að leita úrræða þannig að hægt sé að hefja starfsendurhæfingu,“ segir Þráinn.

„Aðstoð á Kaffistofu Samhjalpar er gott og mikilvægt úrræði sem nýtist öllum vel, bæði þeim sem geta nýtt sér það í starfsendurhæfingu og ekki síður Samhjálp.“

Spurður um tildrög samstarfsins milli Verndar og Samhjalpar segir Þráinn að það eigi sér langa sögu.

„Við höfum einblínt á að aðstoða þennan



„Við viljum öll leggja áherslu á að gera menn að góðum samfélagsþegnum. Menn taka þetta hlutverk alvarlega og sinna því af kostgæfni.“

hóp við að fóta sig í lífinu á ný,” segir Þráinn.

„Samstarfið við Samhjálp kom til á sínum tíma vegna þess að það var, og er að sumu leyti enn, skortur á góðum valmöguleikum fyrir endurhæfingu fyrir þá sem eru að ljúka afplánun. Margir þeirra eru með brotinn bakgrunn, eiga ekki skólagöngu að baki og þannig mætti áfram telja. Í sumum tilvikum er það í raun kraftaverk að einstaklingar vakni og fari út í daginn með það fyrir augum að skipta máli eins og allir aðrir sem byggja samfélag okkar.“

Snúa til baka út í lífið

Vistmenn á Vernd gegna mikilvægu hlutverki á Kaffistofu Samhjalpar. Þeir dvelja á Kaffistofunni frá kl. 9 á morgnana til kl. 15 og sinna eldamennsku, þjóna

Um áfangaheimili Verndar

Áfangaheimili Verndar stendur við Laugateig í Reykjavík. Um er að ræða stórt og reisulegt hús á fjórum hæðum. Þar eru 16 herbergi, átta tveggja manna herbergi og átta einstaklingsherbergi. Áfangaheimilið er vel nýtt og mikil aðsókn í að komast þar að. Eins og fram kemur í umfjölluninni hér til hliðar standast flestir þær kröfur sem gerðar eru til þeirra sem þar dvelja og er hér um mikilvægan áfanga að ræða fyrir þá sem eru að stíga fyrstu skrefin í

samfélaginu eftir að hafa afplánað í fangelsi. Á vefsíðu Verndar kemur fram að heimilið er ekki endastöð heldur er því lýst sem brú, enda sé förinni heitið lengra, eða að þeim áfanga að hver og einn íbúi búi sjálfum sér heimili og sé sjálfstæður. Á meðan á dvöl þeirra stendur hafa þeir aðgang að ráðgjöf og fagaðilum á sínu sviði. Þá fundar forstöðumaður reglulega með vistmönnum þar sem farið er yfir ýmis mál sem snerta hið daglega líf á heimilinu.

til borðs, sinna þrifum, gæslu og öðrum tilfallandi verkefnum. Eins og fram kemur í viðtali við Jónu Björg Howard, verkefnastjóra Kaffistofunnar, hér frammar í blaðinu gengur samstarfið einstaklega vel.

Þráinn segir að mikið sé unnið með því að eiga þess kost að hefja endurhæfingu á Kaffistofu Samhjalpar.

„Það er mikilvægt fyrir þessa einstaklinga að búa til rútínu, hitta fólk og vera þátttakendur í samfélaginu,“ segir hann.

„Við viljum öll leggja áherslu á að gera menn að góðum samfélagsþegnum. Menn taka þetta hlutverk alvarlega og sinna því af kostgæfni. Það ber líka góðan ávöxt því langflestir standa sig vel í þessu úrræði og eru í kjölfarið tilbúnir að takast á við þau verkefni sem lífið hefur upp á bjóða þegar þeir snúa aftur út í samfélagið. Það er einmitt tilgangurinn, að undirbúa menn fyrir það stóra verkefni.“



Samstarfið við Samhjálp gengur vel

Rúmlega 20 manns hafa dvalið á áfanga- og stuðningsheimili Samhjalpar í Dalbrekku í Kópavogi frá því að rekstur þess hófs í lok árs 2017. Kópavogsbær hafði þá gert þjónustusamning við Samhjálp að undangengnu útboði. Alls eru átta fullbúin herbergi á heimilinu auk sameiginlegra rýma.

„Samstarfið við Samhjálp hefur gengið afar vel,“ segir Rannveig María Þorsteinsdóttir, deildarstjóri ráðgjafa- og íbúðadeildar Kópavogsbæjar, í samtali við Samhjálpblaðið.

„Það er mikill fengur í því að úthýsa starfsemi sem þessari og fá þannig til liðs við okkur fólk með reynslu og hugsjón fyrir starfinu. Starfsfólk Samhjalpar uppfyllir hvoru tveggja. Við vitum hvað reynslan skiptir miklu máli því það að takast á við fíknivanda er langtímaverkefni.“

Rannveig María segir að það séu ekki bara einstaklingar með fíknivanda sem hafi dvalið á heimilinu, heldur einnig einstaklingar sem hafa glímt við aðra félagslega erfiðleika. Heimilið er ætlað þeim sem glíma við vanda af ólíkum toga en eiga það sammerkt að þurfa stuðning og aðstoð til þátttöku í venjubundnu lífi með virkni, námi eða starfi og til að auka persónulega færni sína til sjálfstæðs heimilishalds. Vandí einstaklinga er af ýmsum toga og getur verið vegna fíknar, geðrænna erfiðleika, félagslegra erfiðleika, einangrunar eða fátæktar. Gerð er krafa um að einstaklingar sem glíma við fíknisjúkdóm hafi lokið áfengis- og vímuefnaeðferð og stundi AA/NA fundi eða aðra eftirmeðferð.

„Hver íbúi fær einstaklingsmiðaða þjónustu sem felur í sér stuðning, leiðsögn, kennslu og eftirfylgd í daglegu lífi varðandi heimilishald,“ segir Rannveig María.

„Það skiptir máli að einstaklingar finni styrkleika sína, því það búa allir yfir einhverjum styrkleikum. Þá þarf að

finna og nýta til að auka færni í þátttöku í daglegu lífi, hvort sem það er í starfi, námi eða í öðrum verkefnum.“

Meðal búsetutími er um sjö mánuðir. Sumir hafa verið í styttri tíma en aðrir lengur.



„Starfsmenn Samhjalpar hafa bæði þekkingu og reynslu til að starfa að þessu mikilvæga verkefni með okkur.“

„Þjónustan á heimilinu eru einstaklingsmiðuð og byggir á heilsufarslegum og félagslegum þörfum hvers og eins,“ segir Rannveig María.

„Allir íbúar starfa með ráðgjafa frá velferðarsviði bæjarins og við leggjum



Rannveig María Þorsteinsdóttir, deildarstjóri ráðgjafa- og íbúðadeildar Kópavogsbæjar

áherslu á að íbúar heimilisins læri að taka ábyrgð á eigin lífi. Þeir geta haft aðgang að sálfræðingum og öðrum sérfræðingum, sækja AA-fundi, komast í líkamsrækt og hafa aðgang að ýmsum námskeiðum og öðrum úrræðum sem eru til þess fallin að aðstoða við markmið þeirra. Starfsmenn Samhjalpar hafa bæði þekkingu og reynslu til að starfa að þessu mikilvæga verkefni með okkur.“



Á áfangaheimili Samhjalpar í Dalbrekku eru átta fullbúin herbergi og sameiginlegra rýma.

MIRACLE



Nytjamarkaður Samhjálpur!



Ármúla 11 • 108 Reykjavík • Sími: 842 2030 • Netfang: markadur@samhjalp.is
Opið alla virka daga frá 11.00 til 18.00 • Opið laugardaga frá 12.00 til 15.00

Samhjálp árið 2019: Nýir stjórnendur og nýtt hús

Aðalfundur Samhjalpar fór fram 11. júní síðastliðinn. Hér verður fjallað um það sem helst bar á góma í starfi Samhjalpar á árinu 2019 og horfurnar fram undan. Árið 2019 einkenndist af framförum í meðferðarstarfi og aðstæðum í Hlaðgerðarkoti, breyting varð í stjórnendateymi Samhjalpar og eins og fyrri ár nýtur Samhjálp mikillar velvildar í samfélaginu.

Tímamót urðu haustið 2019 þegar Vörður Leví Traustason lét af störfum sem framkvæmdastjóri Samhjalpar. Hann hafði gegnt starfinu um fimm ára skeið. Það kom í hlut hans að undirbúa landssöfnun í samstarfi við 365 miðla (Stöð 2) haustið 2015 fyrir fyrirhuguðum framkvæmdum á meðferðarheimili Samhjalpar í Hlaðgerðarkoti. Söfnunin bar góðan árangur, en um 80 milljónir króna söfnuðust. Framkvæmdir í Hlaðgerðarkoti hófust 2016 og í fyrrihaust var nýja byggingin formlega vígð eftir að hafa verið tekin í notkun fyrr á árinu og lokið var við enduruppbyggingu eldri byggingar á svæðinu. Vörður Leví kvaddi Samhjálp að loknu vel sóttu Kótiletukvöldi Samhjalpar um miðjan október. Valdimar Þór Svavarsson tók í kjölfarið við starfi framkvæmdastjóra.

Þá lét Guðrún Einarsdóttir jafnframt af starfi sem dagskrárstjóri í Hlaðgerðarkoti í lok árs. Hún hafði starfað sem áfengisráðgjafi í rúman aldarfjórðung, lengst af hjá Samhjálp, og leitt það uppbyggingarstarf sem hefur átt sér stað í áfengis- og vímuefnaæðferð í Hlaðgerðarkoti á liðnum árum. Helga Lind Pálsdóttir gegnir nú starfi forstöðumanns í Hlaðgerðarkoti. Óhætt er að segja að með brotthvarfi Varðar Levis og Guðrúnar og með ráðningu Valdimars Þórs og Helgu Lindar hafi orðið ákveðin kynslóðaskipti í forystu Samhjalpar. Undir lok árs tók Jóna Björg Howard einnig við starfi verkefnastjóra Kaffistofu Samhjalpar.

Framkvæmdir í Hlaðgerðarkoti

Fagnað var þegar ný 330 fermetra bygging var formlega vígð í Hlaðgerðarkoti í lok september 2019. Byggingin inniheldur fjölnota sal, eldhús, skrifstofu læknis og hjúkrunarfræðings og fylgirými. Hún tengir saman tvær eldri byggingar sem voru til staðar í Hlaðgerðarkoti – svokallaða suðurbyggingu á tveimur hæðum og eldra íbúðarhús. Þá var einnig lokið við framkvæmdir á efri hæð suðurbyggingarinnar, hvar áður var

matsalur, eldhús, kapella og lítil íbúð. Þar eru nú 16 fullbúin herbergi, hvert með sér baðherbergi, sem uppfylla allar kröfur sem gerðar eru um gæði og öryggi.

Til viðbótar við fyrrnefnda landssöfnun hefur Samhjálp notið stuðnings fjölda fyrirtækja, einstaklinga og góðgerðarsamtaka sem hafa stutt dyggilega við uppbygginguna með fjármagni, birgðum og vinnuframlagi. Að öðrum ólöstuðum hafa ýmsar reglur Oddfellow-hreyfingarinnar stutt vel við verkefnið með fjárhagslegum hætti eins og fjallað hefur verið um hér í Samhjalparblaðinu á liðnum árum.

Með víslu nýbyggingarinnar og framkvæmdum í suðurbyggingunni er tveimur byggingaráföngum lokið af þremur. Framhaldið er enn óráðið og ekki liggur fyrir áætlan um það hvort eldra íbúðarhús á svæðinu verður rífið eða gert upp. Hvort sem verður munu frekari framkvæmdir

velta á því fjármagni sem Samhjálp hefur til umráða á næstu árum.

Starfið í Hlaðgerðarkoti snýst þó fyrst og fremst um þá sem þangað leita í von um bata frá fíknisjúkdómum. Meðferðin í Hlaðgerðarkoti tekur nú að minnsta kosti þrjá mánuði og því er mikilvægt að skjólstæðingar hafi aðgang að góðri aðstöðu og reyndu starfsfólki. Lögð hefur verið áhersla á frekari innleiðingu faglegra vinnubragða og hafa breytingar verið gerðar á vaktafyrirkomulagi og öðrum þáttum sem snúa að starfsmannahaldi.

Fjölmarginir aðilar heimsóttu Hlaðgerðarkot á árinu og fengu kynningu á starfsemi þar og framtíðaráætlunum. Þar má meðal annars nefna Ásmund Einar Daðason félagsmálaráðherra, þingmenn í velferðarnefnd Alþingis, starfsmenn á velferðarsviði Hafnarfjarðarbæjar og starfsmenn Félagsmálaráðuneytisins.

Áfram hagnaður af starfsemi Samhjalpar

Hagnaður af starfsemi Samhjalpar árið 2019 nam 215 þús.kr., samanborið við 13,2 m.kr. árið áður. Hagnaður fyrir fjármagnsliði nam um 7,5 m.kr., samanborið við 23 m.kr. árið 2018. Tekjur samtakanna námu 303,4 m.kr. árið 2019 en 307 m.kr. árið 2018 og drógust því saman um 3,6 m.kr. á milli ára. Rekstrarkostnaður jókst um tæpar 12,3 m.kr. á árinu, nam 294 m.kr. samanborið við 281,8 m.kr. árinu áður. Þar munar mestu um laun og

launatengd gjöld, sem hækkuðu um 22,2 m.kr. á milli ára, húsnaðiskostnaður jókst um tæpar fimm milljónir en annar rekstrarkostnaður minnkaði um tæpar 15 m.kr. Stöðugildin voru 19 á árinu og fjölgaði um eitt á milli ára. Eigið fé samtakanna var í árslok um 187,6 m.kr., samanborið við 171,5 m.kr. árið áður. Vaxtaberandi skuldir lækkuðu um 5,5 m.kr. á milli ára og námu 56,6 m.kr. í árslok. Ársreikningur Samhjalpar er endurskoðaður af KPMG.

Áfangaheimilin ganga vel

Til viðbótar við meðferðarheimilið í Hlaðgerðarkoti rekur Samhjálp fjögur áfangaheimili; Sporið, Brú, Miklubraut 18 og við Dalbrekku í Kópavogi (sem nánar er fjallað um hér aftar í blaðinu).

Breyting varð á áfangaheimilinu Sporinu á árinu eftir að starfsemi þess var hætt við Vagnhöfða í Reykjavík. Áfangaheimilið var minnkað í sniðum og hóf starfsemi í tveimur einbýlishúsum, öðru fyrir karla og hinu fyrir konur. Fjögur herbergi eru í hvoru húsi. Nokkur eftirsókn er sem fyrr í að komast á áfangaheimilin Sporið og Brú.

Áfangaheimilið við Miklubraut 18 er rekið samkvæmt samningi við Reykjavíkurborg og í samstarfi við félagsþjónustu borgarinnar. Þá er áfangaheimilið við Dalbrekku í Kópavogi rekið samkvæmt samningi við Kópavogsbæ. Rekstur beggja heimila gekk vel á árinu 2019 og samstarfið við sveitarfélögin gengur afar vel. Til skoðunar er að hefja viðræður við fleiri sveitarfélög um rekstur áfangaheimila.

Breytingar á Kaffistofu Samhjálp

Heildarfjöldi heimsóknna á Kaffistofu Samhjálp var um 67.500 á árinu 2019, sem er sambærilegt við fyrri ár. Kaffistofan er opin alla daga ársins, einnig yfir hátíðir, og gekk rekstur hennar vel á árinu 2018. Eins og fyrri ár naut Kaffistofan mikils stuðnings og velvilðar í samfélaginu. Það var sérstaklega áberandi fyrir jólin þegar Kaffistofunni barst fjöldi gjafa frá ýmsum fyrirtækjum og einstaklingum sem vildu styðja við starfsemi hennar.

Ráðinn hefur verið nýr yfirmaður Kaffistofunnar. Mikil stefnumótunarlöngun hefur átt sér stað varðandi reksturinn, með tilheyrandi skipulagsbreytingum og hagræðingu í starfsmannamálum. Eins og fyrri ár nýtur Kaffistofa Samhjálp góðs af samstarfi við Vernd fangahjálpar, sem fjallað er um hér frammar í blaðinu. Þá eru húsnæðismál Kaffistofunnar nú til skoðunar en að öllu óbreyttu rennur leigusamningur hennar út um áramót.

Fjölbreytt fjáröflunarstarf

Eins og fyrri ár rekur Samhjálp öflugt fjáröflunarstarf til að standa undir daglegum rekstri og þeim úrræðum sem standa skjólstæðingum samtakanna til boða. Samtökin reka nytjamarkað í Ármúla hvers rekstur gengur vel þrátt fyrir töluvert aukna samkeppni frá öðrum sambærilegum mörkuðum.

Aðrar fjáröflunarleiðir eru útgáfa Samhjálpblaðsins þrisvar á ári, sala á happdrættismíðum, merkjum og pennum og ekki er hægt annað en að minnast á hið árlega Kótiletukvöld. Það var, eins og síðustu tvö ár þar á undan, haldið í Súlnasal Hótel Sögu um miðjan október. Um 300 manns sóttu Kótiletukvöldið.

Þrátt fyrir að fjáröflunarstarfsemi Samhjálp gangi almennt vel er hún sífellt til endurskoðunar og hefur þróast nokkuð á undanfönum árum. Gera má ráð fyrir enn frekari þróun á næstu árum.

Guðjón Norðfjörð nýr stjórnarmaður

Guðjón Norðfjörð var kjörinn nýr í stjórn Samhjálp á aðalfundi félagsins. Aðrir í stjórn eru Guðfinna Helgadóttir, sem jafnframt er formaður stjórnar, Þóra Gréta Þórisdóttir, Hafliði

Kristinsson og Valgerður H. Jensen. Eygló Harðardóttir, fv. ráðherra, sagði sig úr stjórn á árinu vegna anna og það sama gerði Birgir Örn Guðjónsson, sem var varamaður í stjórn.



Pau Vörður Levi Traustason og Guðrún Einaradóttir léttu bæði af störfum á árinu, Vörður Levi sem framkvæmdastjóri Samhjálp og Guðrún sem dagskrárstjóri í Hlaðgerðarkoti.



Valdimar Þór Svavarsson tók við starfi framkvæmdastjóra Samhjálp og Helga Lind Pálsdóttir var ráðin forstöðumaður í Hlaðgerðarkoti.



Fjölmargir hlupu til styrktar Samhjálp í Reykjavíkumaraþoninu í ágúst 2019. Starfsmenn og velunnarar Samhjálpar hvöttu hlaupara óspart áfram.



Ásmundur Einar Daðason félagsmálaráðherra heimsótti Hlaðgerðarkot og kynnti sér starfsemi þar.



Eins og síðustu ár var mikil áhersla lögð á framkvæmdir í Hlaðgerðarkoti. Nýr fjölnota salur, sem sést hér fremst á myndinni, var vígður haustið 2019 og efri hæð eldri byggingar, til vinstri á myndinni, var endurnýjuð.



Fjölnota salurinn nýtist sem matsalur og samkomusalur. Þar er einnig fullbúið eldhús, skrifstofa fyrir hjúkrunarfræðing og lækni og annað samrymi.



Forseti Íslands, hr. Guðni Th. Jóhannesson, var heiðursgestur á Kótiletukvöldi Samhjálp.



Óskar Þór Guðmundsson lét sér ekki nægja að hlaupa 10 km í Reykjavíkumaraþoninu til styrktar Samhjálp, heldur hjólaði hann yfir landið áður en hlaupið hófst.



Í fyrsta sinn var bílastæðið í Hlaðgerðarkoti malbikað.



Cornel hefur starfað við eldamennsku frá unglingsaldri, fyrst í heimalandi sínu Ítalíu, síðar í Lundúnum og loks á Íslandi.

Meiri ánægja að elda fyrir þá sem þurfa á því að halda

Ítalski matreiðslumeistarinn Cornel G. Popa, sem nú starfar sem matreiðslumaður á Kaffistofu Samhjalpar, hefur dvalið hér á landi í rúm tvö og hálf ár. Áður bjó hann í Lundúnum um þriggja ára skeið, eftir að hafa lokið matreiðslunámi á Ítalíu.

„Ég kom sem ferðamaður til Íslands um mitt ár 2017 og varð strax heillaður af landinu. Í kjölfarið tók ég þá ákvörðun að flytja hingað og sé ekki eftir því,“ segir Cornel glaður í bragði spurður um það hvað dró hann til Íslands.

Cornel hefur starfað í eldamennsku frá unglingsaldri og fór fljótt að velta fyrir sér matarsóun og hvernig sporna mætti við henni. Samhliða starfi sínu hjá Samhjalpar er hann verkefnastjóri Slow Food Youth-hreyfingarinnar á Íslandi. Samtökin beita sér gegn matarsóun, fyrir sjálfbærri framleiðslu og samfélagsaðstoð. Cornel tók jafnframt þátt í starfsemi Slow Food-samtakanna þegar hann bjó í Lundúnum.

„Matur og matur er ekki alltaf það sama og það er allur gangur á því hvernig við upplifum mat,“ segir Cornel í samtali við Samhjalparblaðið.

„Það er hægt að nýta mat mun betur en við gerum í dag en til þess þarf hvort í senn hugmyndaflug og fræðslu. Ég fór að velta þessum málum fyrir mér fyrir nokkrum árum og hef í kjölfarið aflað mér mikillar þekkingar á því hvernig hægt er að nýta matvæli betur.“

Það er ekki hjá því komist að spyrja Cornel hvað verði til þess að ítalskur matreiðslumaður ákveður að starfa á Kaffistofu Samhjalpar í stað þess að reyna fyrir sér í fjölbreyttri flóru íslenskra veitingastaða.

„Þegar ég var unglingur dreymdi mig um að verða matreiðslumaður á Michelin-stað,“ segir Cornel.

„Ég komst þó fljótt að því að ég hafði meiri áhuga á að hafa áhrif á líf fólks með öðrum hætti. Með einföldum hætti

mætti segja að gestir veitingastaða í hinum vestræna heimi fara ekki á veitingastað af því að þeir eru svangir, heldur af því að þeir vilja gera vel við sig, hitta vini, hafa gaman og svo framvegis. Það er ekkert nema gott um það að segja en ég hef þó bara áhuga á því að gera annað en að starfa í því umhverfi. Ég hef meiri ánægju af því að elda ofan í fólk sem þarf á því að halda, fólk sem hefur takmarkaðan aðgang að mat og félagsskap. Fólk fær hvoru tveggja á Kaffistofu Samhjalpar.“

Matreiðslunámskeið gegn matarsóun

Cornel segist jafnframt hafa áhuga á því, í samstarfi við Slow Food, að kenna matreiðslu og þá sérstaklega þeim sem kunna lítið fyrir. Hann stefnir að því að bjóða upp á matreiðslunámskeið á Kaffistofu Samhjalpar fyrir þá sem þar starfa í samfélagsþjónustu eða í gegnum Vernd fangahjálpar. Þá hefur hann einnig



Cornel segir að til standi að halda veitingahúsakvöld á Kaffistofu Samhjalpar í fjáröflunarskyni.

áhuga á því að bjóða upp á námskeið fyrir heimilisfólk á áfangahéimilum Samhjalpar.

„Fólk á misjafnan bakgrunn og hefur haft misjöfn tækifæri til að bjarga sér við eldamennsku. Það að læra að elda getur breytt miklu í lífi fólks, svo ekki sé talað um hversu jákvæð áhrif það getur haft á heimilisbókhaldið að elda þannig að maður nýti matinn sem best,“ segir Cornel.

Markmiðið er að halda hálfis árs námskeið þar sem einstaklingar læra að bjarga sér í eldhúsinu og gott betur, að þeir læri að nýta matvæli með fjölbreyttum hætti.

„Ég fer til að mynda með þátttakendur í Krónuna, þar sem hægt er að kaupa ávexti á 99 krónur og aðrar vörur sem teljast útlitsgallaðar eða eru að renna út á söludegi,“ segir Cornel.

„Ef maður tekur bara dæmi af epli eða banana er hægt að gera svo margt. Flestir henda bananahýðum en átta sig ekki á því að þau má nota til að sjóða úr og búa til bananabraud í stað þess að nota mjólkurvörur. Þá er einnig hægt að nýta eplakjarna og eplahýði með margvíslegum hætti. Með því að læra að hugsa og matreiða með þessum hætti tekst okkur að minnka matarsóun og þeir sem hafa takmarkað fjármagn á milli handanna ná aukinni nýtingu út úr hverri innkaupaferð.“

Cornel segir almenning almennt orðinn meðvitaðri um matarsóun en áður var.

„Það er lögd áhersla á það á Kaffistofunni að nýta matvæli vel, búa til fjölbreytta rétti,“ segir Cornel.

„Það bitnar ekki á gæðum þeirra rétta sem bornir eru fram, þvert á móti eru þeir til fyrirmyndar. Það eru ekki bara góðgerðarsamtök eða fátækir sem huga að því að sporna gegn matarsóun, við sjáum alltaf fleiri og fleiri huga að þessum málum, bæði neytendur og framleiðendur.“

Loks segir Cornel að til standi að halda veitingahúsakvöld á Kaffistofu Samhjalpar fyrir almenning í fjáröflunarskyni. Þar gefst fólk kostur á að heimsækja Kaffistofuna, gæða sér á úrvalsréttum og styrkja gott málefni.



Pökkunarlausnir

Örugg pökkun verðmæta

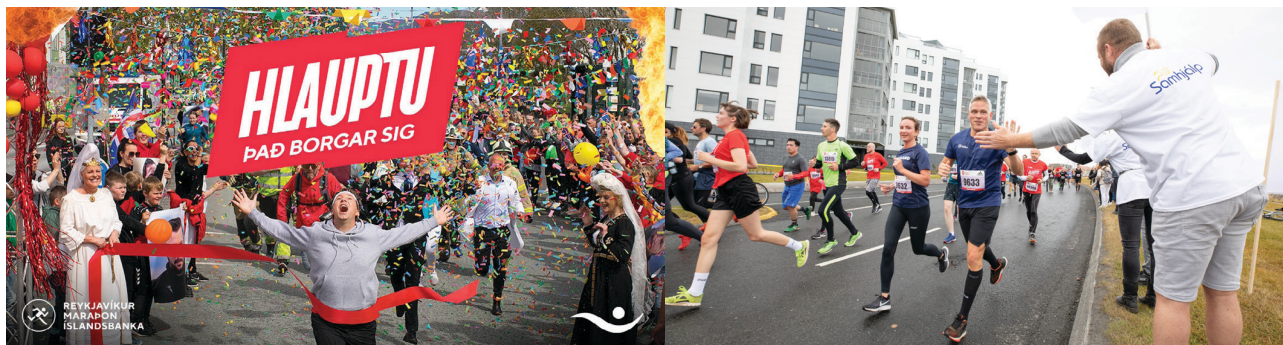
CYKLOP
INTERNATIONAL

THE STRAPPING
COMPANY



ÍSFELL

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



Hlaupið til stuðnings Samhjálp

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka fer fram 22. ágúst 2020, í 37. sinn. Á liðnum árum hefur þeim farið fjölgandi sem hlaupa til stuðnings Samhjálp, en búið er að opna fyrir áheitasöfnun á vefsíðunni hlaupastyrkur.is. Þar geta þátttakendur í hlaupinu safnað áheitum til styrktar Samhjálp og öðrum góðgerðarfélögum.

Í fyrra söfnuðust tæpar 170 milljónir króna hjá rúmlega 190 góðgerðarfélögum, sem var nokkur hækkun á milli ára bæði í fjárupphæð og fjölda félaga. Í fyrra hlupu

16 einstaklingar til styrktar Samhjálp og söfnuðu þá um einni milljón króna. Þar munaði mestu um áheitasöfnun ÓskarsÞórsGuðmundssonar, sem safnaði rúmlega 600 þúsund krónum fyrir Samhjálp. Hjólaði Óskar Þór þá þvert yfir landið áður en hann hljóp 10 km í maraþoni.


Þess má vænta að hlaupið fari fram með breyttu sniði þetta árið vegna Covid-19 heimsfaraldursins og þeirra samkomutakmarkana sem gilda vegna hans. Þegar Samhjálpblaðið fór í prentun höfðu forsvarsmenn hlaupsins þó lýst því yfir að

viðburðurinn yrðiskipulagður í samræmi við gildandi reglur.


Samhjálp vill hvetja sem flesta til að hlaupa til stuðnings samtökunum. Fimm vegalengdir eru í boði og því ættu allir að geta fundið vegalengd við sitt hæfi. Sem fyrr segir er hægt að skrá sig á hlaupastyrkur.is en þá eru hlauparar jafnframt hvattir til að hafa samband við skrifstofu Samhjálp. Þar fá hlauparar boli merktar Samhjálp og upplýsingar um tilhögun hlaupsins.

KÍSILDALUR


TÖLVUVERSLUN OG TÖLVUVERKSTÆÐI




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 íhlutir í allar gerðir af tölvum.



Ódýrar tölvuviðgerðir hjá tæknimönnum með áratuga reynslu.

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




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



Færðu Samhjálp kaffibirgðir

Hollenska kaffifyrirtækið JDR Retail og Ölgerðin studdu vel við starf Samhjalpar nýlega þegar þau færðu Samhjálp birgðir af Gevalia Instant kaffi. Fyrirtækin vildu leggja sitt af mörkum í íslensku samfélagi vegna Covid-19 heimsfaraldursins og gefa þeim kaffi sem á

því þurfa að halda. Ölgerðin sá um dreifingu birgðanna og færði hjálparsamtökum, dvalarheimilum, almennavörnum, lögreglu og björgunarsveitum kaffi. Þá studdi Eimskip við verkefnið með hagstæðum kjörum á flutningi birgðanna til Íslands. Á myndinni hér til hliðar, sem tekin var við afhendingu,

má sjá frá vinstri Ottó Björgvinsson bílstjóra, Raket Kersti Varðardóttur, starfsmann Samhjalpar, Halldóru Tryggvadóttur vörumerkjastjóra og Perlu Ingólfsdóttur, viðskiptastjóra Ölgerðarinnar. Samhjálp þakkar fyrir stuðninginn.

et VERSLUN

Mikið úrval af köstorum og aukaljósum fyrir allar gerðir bíla





Kótilettukvöld 2020

Hið árlega Kótilettukvöld Samhjalpar verður haldið 22. október í Súlnasal Hótel Sögu. Þetta verður í 14. sinn sem Kótilettukvöldið verður haldið. Eins og nafnið gefur til kynna er boðið upp á ljúffengar kótilettur í raspi upp á gamla mátann, að sjálfsgöðu með tilheyrandi

meðlæti. Um 300 manns hafa sótt viðburðinn á liðnum árum. Kótilettukvöldin eru ekki einungis vel sóttur og skemmtilegur viðburður heldur einnig mikilvægur fjáröflunarliður í starfsemi Samhjalpar. Forseti Íslands, hr. Guðni Th. Jóhannesson, var heiðursgestur kvöldsins í

fyrri og Guðni Ágústsson, fv. ráðherra, var veislustjóri. Nánar verður tilkynnt um heiðursgest og veislustjóra í ár þegar nær dregur. Boðið er upp á fjölbreytta dagskrá; skemmti- og tónlistaratriði auk happdrættis. Alengt er að vinnustaðir eða vinahópar mæti saman, geri bæði vel við sig og styðja

við gott málefni. Sala miða verður auglýst á vef Samhjalpar, samhjalp.is, og jafnframt á Facebook-síðu samtakanna. Hægt verður að nálgast miða á skrifstofu Samhjalpar frá og með 24. ágúst. Hér á síðunni má finna myndir frá Kótilettukvöldum síðustu ára.



5 88 55 22



Með biskupi í för voru þau sr. Þorvaldur Viðisson biskupsritari, Ragnheiður Sverrisdóttir djákni, Bjarni Gíslason, framkvæmdastjóri Hjálparstarfs kirkjunnar, og sr. Hreinn S. Hákonarson sérþjónustuprestur.



Biskup heimsækir Kaffistofu Samhjalpar

Biskup Íslands, sr. Agnes M. Sigurðardóttir, heimsótti Kaffistofu Samhjalpar og snæddi þar hádegisverð í lok maí. Valdimar Þór Svavarsson, framkvæmdastjóri Samhjalpar, tók vel á móti biskupi og fræddi hana um starfsemina ásamt Jónu Björgu Howard, verkefnastjóra Kaffistofunnar. Samhjalp framreiðir um 67.000 máltíðir á ári á Kaffistofunni, sem er opin allan ársins hring. Kaffistofan reiðir sig mikið á stuðning einstaklinga og fyrirtækja og var biskupi kynnt hvernig

matarsöfnun fer fram með fjölbreyttum leiðum. Þá var einnig farið yfir aðra starfsemi Samhjalpar, meðferðarheimilið í Hlaðgerðarkoti, rekstur áfangaheimila og aðra þjónustu sem Samhjalp veitir.

Þráinn Farestveit, framkvæmdastjóri Verndar, var einnig viðstaddur og kynnti fyrir biskupi áralangt og gott samstarf Samhjalpar og Verndar. Nánar er rætt við Þráin hér frammar í blaðinu. Að sjálfsögðu fengu biskup og aðrir gestir máltíð sem samanstóð af forrétti, aðalrétti og eftirrétti.

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



SÆLUDAGAR 2020



Kotmóti 2020 aflýst

Tekin hefur verið sú ákvörðun að fella niður Kotmót 2020 vegna Covid-19 faraldursins, þeirra samkomutakmarkana sem ríkja og hvatningar yfirvalda um að takmarka fjöldasamkomur eins og hægt er. Kotmót er kristileg fjölskylduhátíð sem haldin hefur verið í Kirkjulækjarkoti í Fljótshlíð um verslunarmannahelgi og var haldin í 70. sinn í fyrra. Ef aðstæður leyfa þegar þar að kemur er þó stefnt að því að hafa tjalldstæðið í Kirkjulækjarkoti opið fyrir þá sem vilja fara í útilegu á svæðinu. Um formlega

dagskrá eða þjónustu umfram það sem almenn tjalldstæði bjóða upp á verður þó ekki að ræða.

Að öllu óbreyttu verða haldnir Sæludagar í Vatnaskógi um verslunarmannahelgina. Dagskráin hefst fimmtudaginn 30. júlí og lýkur mánudaginn 3. ágúst. Aðstaðan í Vatnaskógi er til fyrirmyndar, hægt er að bóka gistingu í skála eða tjalda á tjaldsvæðum. Um er að ræða fjölskylduhátíð þar sem í boði er fjölbreytt dagskrá, bátar, útileikir fyrir krakka, gospelsmiðja, fyrirlestrar, kvöldvökur, tónleikar og aðrir viðburðir.



Samhjálp þakkar velunnurum innilega fyrir veittan stuðning.

101 Reykjavík fasteignasala ehf.
2Gómar ehf
A. P. Málun ehf
AÐ varahlutir ehf
Aðalmálun ehf.
Aðalverkstæðið ehf
AGES ehf.
AH Flutningar ehf
AK rafverktakar ehf.
Alex-Endurskoðun ehf.
ALM Verðbréf hf.
Almerking ehf
Annriki. Þjóðbúningar
Antíksalan ehf
AP varahlutir ehf
Argos ehf
ARIN.IS
Arkþing Nordic ehf
Armur ehf
Atli Hilmarsson ehf.
Atvinnuhús ehf
Austfirskir verktakar hf.
Automatic ehf.
Aval ehf.
Axis-húsgögn ehf
ÁF-Hús ehf
Álnabær ehf
Ármanes ehf
Ás - smíði ehf
Baldur Jónsson ehf
Bara Betri ehf
Barkasuða Guðmundar ehf
Bátur ehf.
BB þjónustan ehf.
Benni pípari ehf
Bergbúar ehf
Beyki ehf
BG smíðar ehf.
BGI málarar ehf

Bifreiðaverkstæði Björns Pálmasonar ehf.
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bílabankinn ehf.
Bílamálun Sigursveins ehf.
Bílamálunin Örninn ehf
Bílar og tjón ehf
Bílasmiðurinn hf
Bílastjarnan ehf.
Bílaverk ehf
Bílaverkstæði Edda K. ehf
Bílaverkstæði Hafsteins síf
Bíldsverk ehf
Bíilverk BÁ ehf
Bílvirkinn
Birta lækning ehf
Birtingur ehf.
Bítra ehf - Græni hatturinn
Bjölfell ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
Blue Water Shipping ehf.
Bókhaldsstofa Haraldar síf.
Bókhaldsstofan ehf.
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf
Bókin ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Bolungarvíkurkaupstaður
Boreal ehf
Brekkuhús ehf
Bruggsmiðjan Kaldi ehf.
Búhnykkur sf.
Burger-inn ehf
Búvangur ehf
Byggingafélagið Bakki ehf
Centrum ehf.
Corvino ehf.
Dagný Land Design ehf
Dagsflutningar ehf
Dalsgarður ehf
Danica sjávarafurðir ehf

DATEK - ÍSLAND ehf.
Dögvi sf.
Donna ehf
Drykkur ehf
Dyr ehf.
E. Sigurðsson ehf.
E. Ingason ehf
EE sjálfskiptingar og ráðgjöf ehf.
Efnalaugin Vík ehf.
EG Verktak ehf
Eignamálun ehf.
Eignamiðlunin ehf
Eiríkur og Einar Valur ehf
Eldhestar ehf
Eldofninn ehf
Eldstoðir ehf
Elísa Guðrún ehf
ELVA lögmenn síf.
Endurvinnslan hf
ENNEMM ehf
Ergoline Ísland ehf
Ernst & Young ehf.
Eurostál ehf
Exiter ehf.
Eyja- og Miklaholtshreppur
Fasteignasalan Ásberg ehf
FDK ehf.
FIDESTA ehf.
Fi ehf
Finka ehf
Finn garður ehf
Finnabókhald sf.
Finþússning ehf
Fjarðargrjót ehf.
Fjarðaveitingar ehf
Fjárhagsþjónustan ehf
Fjárveitan ehf
Fjól-smíð ehf
Flóra garðyrkjustöð ehf.

Flúðasveppir ehf
Fossberg ehf
Fossvélar ehf
Fotoval ehf
Framnes ehf
Frár ehf.
Friðjón Örn Guðmundsson
Friðrik A. Jónsson ehf.
Fylgiskar ehf.
G. Skúlason vélaverkstæði ehf.
Gæðabakstur ehf.
Gæðamálverk ehf.
Garðabær
Garðagróður ehf
Garðasókn
Garðlist ehf
Garðs Apótek ehf
GB Tjónavígðerðir ehf.
Geir ehf
Geirabakari ehf.
Geotek ehf
GG 18 ehf. Grundafirði
Gildi lífeyrissjóður
Gilljá ehf
GK heildverslun ehf
Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf.
Gloss ehf
Gólf og vegglist ehf
GPJ ráðgjöf ehf
GR Verk ehf
Grænn markaður ehf
Grísinn ehf
Grjótavík ehf.
Gróðrarstöðin Ártangi ehf
GT-bílar ehf
GT verktakar ehf.
Guðbjörg Astríð Skúladóttir
Guðlaugur J Þorsteinsson
Guðmundur S Borgarsson ehf



Óðinsauga

Við óskum landsmönnum öllum góðs gengis. **Aðstandendur Samhjalpar eiga hrós skilið fyrir gott starf. Samfélag er samvinnuverkefni okkar allra og mikilvægt að við styðjum hvert annað.**



TG VERK
www.tgverk.is



HAFNARTORG
REYKJAVÍK

Garðatorg
Bryggjuhverfi

Vinir kvaddir

Samhjálp hefur kvatt tvo góða vini á árinu, þá Hafstein Kjartansson og Jóhann Traustason, sem báðir voru virkir í starfi samtakanna á liðnum áratug.

Hafsteinn Kjartansson, Habbi eins og hann var yfirleitt kallaður af vinum og vandamönnum, fæddist 19. júní 1968. Hann varð bráðkvaddur á Tenerife 6. febrúar 2020. Foreldrar hans voru Kjartan Árni Eiddsson skipstjóri og Antonía Björg Steingrimsdóttir húsmóðir.

Habbi ólst upp á Akureyri en fjölskyldan fluttist síðar til Grindavíkur. Að loknum grunnskóla stundaði hann sjómennsku með föður sínum. Það fór gott orð af honum á

sjónum, hann var duglegur í vinnu og það átti eftir að fylgja honum alla ævi. Á síðustu árum ævi sinnar starfaði hann hjá Garðabjónustu Íslands og þess á milli sem sölumaður hjá Samhjálp.

Habbi glímdi lengi við fíknisjúkdóm en hafði, þegar hann lést, verið edru í sjö ár. Á þeim tíma lagði hann sig mikið fram við að hjálpa öðrum að ná bata, var virkur í starfi Samhjálpar og annarra 12-spora samtaka. Hann dvaldi um tíma á áfangaheimili Samhjálpar,

Sporinu. Habbi tók iðulega þátt í sölu merkja fyrir Samhjálp sem og happdrættismiða. Sú sala fer yfirleitt fram á veturna þegar minna er að gera í garðabjónustu. Það er gaman frá því að segja að Habbi setti sér það markmið að selja alltaf yfir 1.000 miða og tókst það yfirleitt.

Jóhann Traustason þekka flestir sem Jóa. Hann fæddist 17. desember 1958 á Ísafirði. Hann lést 31. mars 2020 eftir baráttu við lifrarkrabbamein. Foreldrar hans voru Hannes Trausti Bjarnason og Fannfríður Jóhannsdóttir.

Árið 2006 fengu landsmenn að kynna Jóhanni og Guðbjörgu Ingu Guðjónsdóttur sem langt leiddum sprautufíklum í fréttaskýringarþættinum Kompás. Á einni nóttu urðu þau landsþekkt sem Jói og Gugga. Þá sáu væntanlega fáir fyrir að síðla árs 2011 myndu þau ná bata. Þau sögðu sögu sína í sumarútgáfu Samhjálparblaðsins 2017 og lýstu því hvernig þau

náðu bata og hvernig lífið var eftir meðferð. „Lífið heldur alltaf áfram. Það koma upp vandamál en maður þarf bara að leysa úr þeim. Við þösum okkur mikið á þeim hugsunum sem koma upp, enda ætlum við aldrei aftur á þennan stað. Við þösum líka vel upp á hvort annað. Við vorum brotin en það er búið að líma okkur ágætlega saman,“ segir Jóhann svo eftirminnilega í viðtalinu.

Eftir að hafa lokið meðferð fluttu Jói og Gugga í þáverandi húsnæði Samhjálpar að Stangarhyl, hvar þau gerðust húsverðir og fengu um leið þá aðstoð sem til þurfti til að stíga fyrstu skrefin út í samfélagið án áfengis og vímuefna. Auk þess þjónuðu þau á samkomum Samhjálpar og voru tengd starfi samtakanna.

Um leið og Samhjálp kveður þessa góðu vini þakka samtökin þeim Habba og Jóa fyrir þjónustuna í gegnum árum og vottar fjölskyldum þeirra samúð.



Jói bjó og gegndi um tíma starfi húsvardar í þáverandi húsnæði Samhjálpar við Stangarhyl.



Habbi sést hér fyrir miðju að sækja happdrættismiða hjá Samhjálp. Með honum á myndinni eru vinir hans Hólmsteinn Sigurðsson og Friðrik Hrafn Jónsson.

 Akureyrarbær	 VÉLFANG	 ULTIMA THULE	 Alþýðusamband Íslands
 VÍNNES	 MOSFELLSBAKARI	 GA SMÍDAJÁRN	 KC-MÁLUN.is
 Brostu Tannlæknastofa	 ÍSFUGL	 LIND FASTEIGNASALA Hlíðasmári 6 • Kópavogi • 510 7900	 Bandalag háskólanna
 wise - snjallrar lausnir		 PLANKI ehf BYGGINGAVERKTAKI	 FELDUR verkstæði REYKJAVÍK - ICELAND
 rafprofun www.rafprofun.is	 Lambhagi Ferskara getur það ekki verið		 SPARNADUR
 init	 Elsmiðjan Sveinn ehf	 Dynkur ehf. Uppsteypa mannvirkja sími 894 2454	 ÚTHAFSSKIP
 Bratthóll FLUTNINGSMIDLUN	 Egersund Island PART OF EGBERG GROUP	 KUMARSALAN SÉFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI	 Meistaramálun ehf Stóragarði 6,108 Reykjavík Sími: 777 6363
 LANDSSAMTÖK LÍFEYRISSJÓÐA	 VÍNBÚÐIN	 ÍSTAK 50 ÁRA	 Skalli sá svalasti í bænum
 inter.		 vodafone	 TC Offshore
 AFLHLUTIR	 Eipóra ehf Miðstræti 12 101 R Einar Þór Rafnsson tannlæknir	 Bændur í bænum BAENDURIBAENUM.IS	 TE & KAFFI
 terra	 DYNJANDI allt fyrir öryggið	 k2 LOFTSTOKKAHREINSUNIN Sími: 775 7770 & 775 7775	 KPMG
 SELTJARNARNESBÆR	 BBA // FJELDCO	 BRIM	 REIKNISTOFA BANKANNA

Þolinmæði og þrautseigja

HÖFUNDUR: TRYGGVI MAGNÚSSON



Þurfum við stundum á þessu tvennu að halda? Ég held að við þurfum alltaf á þessu að halda. Lífið er ekki ein bein braut, sama hjá hverjum það er. Það þarf ekki endilega dramatíska reynslu eða stórvíðburði til þess.

Mér er samt í þessum pistlum mínum að höfða til þeirra sem hafa átt við fíknivanda að etja og hvað kann að gagnast í bata frá honum. Þar eru til margar aðferðir sem þau sem á undan hafa farið hafa reynt og það veitt þeim betri líðan. Þau hafa síðan miðlað reynslu sinni til þeirra sem á eftir koma. Engar af þessum aðferðum eru töfralausnir en þær virka ef þeim er fylgt af heilindum. Oft finnst okkur batinn ganga hægt og gleymum að jafnvel mörg ár og áratugi höfum við verið föst í greipum fíknar og misst

alla stjórn á lífinu og aðstæðum öllum. Við höfum verið týnd lengi. Takist okkur á einhverjum tímamarki að hætta neyslu og öðrum þeim síðum og athöfnum sem tengjast fíkninni byrjar mikil vinna og sjálfskoðun, sem getur reynst verulega átakamikil. Margir hafa vitnað um það enda er eðlilegt að erfitt geti verið að horfast í augu við sjálfan sig hafi lífið litast af ósigrum, mistökum, áföllum, röngum ákvörðunum og fleiru sem gjarnan litar líf fíksins. Lífið hefur oft verið litað af blekkingum og röngu sjálfsmati og einstaklingar verid mjög niðurbrotnir vegna þess.

Geta þolinmæði og þrautseigja gagnast til uppbyggingar?

Stutta svarið við þessari spurningu er já. Uppbygging manneskju sem er brotin vegna

fíknisjúkdóms er langhlaup. Undirritaður hefur af því reynslu og stundum stímt á vegg og þurft að endurskoða málin. Það eru ábyggilega fleiri sem kannast við það. Stundum finnst okkur leiðin til nýja lífsins þyrnum stráð og torfær, við fyllumst óþoli og pirringi. Það er ekki gott. Þess vegna er nauðsynlegt að æfa sig í þolinmæði og er það eitt af mörgu mikilvægu sem við þurfum að gera fyrir okkur sjálf.

Eitt af því sem mér finnst skipta máli er að öðlast færni til að heyra hvað aðrir sem hafa svipaða sögu að segja hafa gert til að fá frelsi frá fíkn. Það getur verið lífsbjörg í því falin. Það er ekki alltaf auðvelt að hlusta en það er ein af mörgum forsendum þess að öðlast allsgáð líf. Maður einn sagði víst í þessu sambandi að gott væri

að taka bómullina úr eyrunum og troða henni upp í sig. Ég veit ekki hvort sagan er sönn, það skiptir ekki öllu máli. Dálítið ýkt finnst sumum en í þessu kann að leynast sannleikskorn.

Eitt þurfum við líka að muna, að suma hluti er ekki hægt að lagfæra nema með ástundun og þrautseigju. Það getur tekið verulega á og við orðið full af óhemjuskap og óþreyju. Það er vont að vera þar. Reynum að taka hlutunum af rósemi og muna að gamli frasinn, góðir hlutir gerast hægt, á oft vel við. Leitum til þeirra sem hafa gert þetta á undan okkur, verum þolinmóð og skilningsrík. Það virkar.

Góðar stundir.

Höfundur er umsjónarmaður stuðningsheimila Samhjalpar.



Mikilvægt starf Samhjalpar

HÖFUNDUR: ÁSLAUG ARNA SIGURBJÖRNSDÓTTIR



Í nærri hálfra öld hefur Samhjalp unnið mikið þrekvirki í íslensku samfélagi með því að taka við og endurreisa einstaklinga sem flestir hafa afskrifað. Slíku starfi, sem er unnið af mikilli hugsjón, getur enginn opinber aðili sinnt með sama hætti og Samhjalp gerir. Það er einmitt sú hugsjón sem Samhjalp og starfsmenn samtakanna búa yfir sem skýrir þann árangur sem náðst hefur. Ég veit fyrir vísu að Samhjalp hefur haft það að leiðarljósi að allir eigi skilið annað tækifæri í lífinu og að enginn sé það illa staddur að ekki sé hægt að hjálpa viðkomandi.

Það kann við fyrstu sýn að virðast klisjukennt að rifja upp dæmisöguna af miskunnsama Samverjanum þegar fjallað er um starf Samhjalpar – og sjálfsgagt hafa aðrir gert það í gegnum tíðina. En það eru þó atriði í sögunni sem vert er að hafa í huga og eru okkur lærdómur í dag.

Í fyrsta lagi gengu virtir og meנטaðir menn framhjá

manninum sem hafði lent í hrakningum. Þeir töldu mögulega að einhver annað ætti að aðstoða hann. Við þekkjum dæmi þess enn þann dag í dag.

Í öðru lagi spurði Samverjinn ekki um bakgrunn einstaklingsins og hafði þannig ekki fyrir fram mótaðar skoðanir á því af hverju eða hvernig hann hefði lent í vandræðum. Með öðrum orðum var hann fordómalaus. Hann sá aðeins mann í vandræðum og kom honum til hjálpar, eins og Samhjalp og önnur sambærileg samtök gera í dag.

Í þriðja lagi var Samverjinn aflögufær. Eftir að hafa komið manninum til hjálpar keypti hann handa honum gistingu, fæði og klæði. Sú lexía á enn við í dag, þar sem þeir sem eru aflögufærir sjá persónulegan ávinning af því að láta fé af hendi rakna eða styðja við góðgerðarstarf með öðrum hætti. Samtök á borð við Samhjalp reiða sig á stuðning þeirra sem vilja styðja við starfið og sá stuðningur kemur

að góðum notum, ekki síst fyrir þá sem njóta þjónustu Samhjalpar. Það þarf því að tryggja að samtök á borð við Samhjalp séu aflögufær.

Samfélagið verður betra

Með öflugum einstaklingsframlagi og hugsjón fyrir því að bæta samfélagið er hægt að ná miklum árangri. En það þarf hvoru tveggja til ef tilgangurinn er sá að gera samfélagið betra. Við sem störfum í stjórnmalum þurfum að átta okkur á því og greiða götu þeirra sem vilja með einum eða öðrum hætti koma náunganum til aðstoðar. Það gerist ekki eingöngu með fjárframlagi frá hinu opinbera, heldur líka með samstarfi opinberra aðila og einstaklingsframtaksins.

Samstarf Samhjalpar og Fangelismálastofnunar er ágætt dæmi um slíkt samstarf. Um margra ára skeið hafa fjölmargir samfélagsþjónar og vistmenn hjá Vernd fangahjálpar sinnt vinnu á vegum samtakanna.

Þar ber helst að nefna störf á Kaffistofu Samhjalpar en einnig á Nytjamarkaði samtakanna, á skrifstofu og á áfangaheimilinu Brú. Þetta samstarf er ómetanlegt, vissulega fyrir Samhjalp sem nýtur starfskraftanna um skeið en ekki síður fyrir þá einstaklinga sem hafa átt þess kost að ljúka sinni afplánum með þessum hætti og undirbúa sig þannig fyrir það stóra verkefni að stíga fyrstu skrefin aftur út í samfélagið.

Þó svo að ríkisvaldið greiði hluta af meðferðarstarfi í landinu er ljóst að til þess að ná raunverulegum árangri þarf fórnfúsa einstaklinga sem brenna fyrir því að hjálpa öðrum. Það gerir Samhjalp með rekstri meðferðarheimilis í Hlaðgerðarkoti, rekstri áfangaheimila fyrir þá sem eru að aðlagast samfélaginu á ný og með öðru fjölbreyttu starfi sem er til þess fallið að gera samfélag okkar betra.

Fyrir það ber að þakka.

Höfundur er dómsmálaráðherra.

Samhjálp þakkar velunnurum innilega fyrir veittan stuðning.

Gunnfánar ehf.
H. Árnason ehf.
H. Gestsson ehf.
H. Jacobsen ehf.
H.G.G. - Heilsa ehf.
H.S. Lækning ehf.
Hafbakki ehf.
Hafkalk ehf.
Hagblíkk ehf.
Hagráð ehf.
Hagsæld ehf.
Hagstál ehf.
Hagsuða ehf.
Hagtak hf.
Hagverk ehf.
Hampiöjan hf.
Hamraborg ehf.
Handlaginn ehf.
Handverkstæðið Ásgarður
Hannes Pipari ehf.
Hár í höndum, hársnyrtistofa ehf.
Hárstofa Viktors ehf.
Hásandur ehf.
HB tækniþjónusta ehf.
Hefðir ehf.
Heggur ehf.
Henson Sports Europe á Íslandi ehf.
HGH verk ehf.
Híbýlamálun, málningarþjónusta ehf.
Himnaríki ehf.
Hjá Dóra ehf.
Hjá Guðjón Ó ehf.
Hjá Jobba ehf.
Hjartamiðstöðin ehf.
Höfðakaffi ehf.
Hollt og gott ehf.
Hörðuból ehf.
Hótel Eyvindará ehf.
Hreinir Garðar ehf.
Hringbrot ehf.
Hrisið ehf.
Hugo film ehf.
Hunang Sigs ehf.
Húnavatnshreppur
Hús og skip ehf.
Húsfélagþjónustan ehf.
Húshamar ehf.
Hvalur hf.
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Hvítasunnukirkjan Stykkishólmi
iBus ehf.
Iðntré ehf.
Iðnvélar ehf.
Inmarsat Solutions ehf.
Innlifun ehf.
Innrammarinn ehf.
Irma ehf.
Í réttum ramma ehf.
Ísbúðin Valdis ehf.
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Ísfrost ehf.
Íslandslyftur ehf.
Íslensk endurskoðun ehf.
Íslenska auglýsingastofan ehf.
Ísloft blíkk- og stálsmiðja ehf.
Ísmar ehf.
Ísnes ehf.
Ísrör ehf.
Íþróttalækningar ehf.
J. Benediktsson ehf.
Jarðafi ehf.
Jarðvegur ehf.
Jarðverk ehf.
Jel sf.
JHM Sport ehf.
Jóhannes Þormar ehf.
K.H.G. þjónustan ehf.
K.P. Verktakar ehf.
K16 ehf.

K2 tækniþjónusta ehf.
Kaffibrennslan ehf.
Kantur ehf.
Keldan ehf.
KK Kranabill ehf.
Klettur-Skipaafgreiðla ehf.
Kolor ehf.
Kraftungar ehf.
Kranaverk ehf.
Krissakot ehf.
Krit ehf.
Krókur ehf.
Krumma Films ehf.
KSE - Verk ehf.
Kurt og Pí ehf.
Kvenfélag Langholtssóknar
Lagnaþjónusta Þorsteins ehf.
Landssamband lögreglumanna
Laugalandsskóli Holtum
Lausnir lögmannsstofa sf.
Leikskólinn Skerjagarður ehf.
Leiktæki og garðyrkja ehf.
Leikur að læra Draumagolf ehf.
Línan ehf.
Lindey ehf.
Lítalínan ehf.
Litaskil ehf.
Lítið Mál ehf.
Loft og raftæki ehf.
Loftorka Reykjavík ehf.
Lofttækni ehf.
Lyfta ehf.
Lyra ehf.
Lystigarðar ehf.
Malbikunarstöðin Hlaðbær-Colas hf.
Málmar ehf.
Málningarþjónusta Hannesar og Valgeirs ehf.
Martec ehf.
Matbær ehf.
Matfasteigna ehf.
MEBA-Magnús E. Baldvinsson ehf.
Memus sf.
Mið Hvoll ehf.
Miðvík byggingafélag ehf.
Mika ehf.
Misty ehf.
Mitra ehf.
MK Verk ehf.
Móðir Náttúra ehf.
Mótorhaus ehf.
MS Ármann skipamiðlun ehf.
Múr og menn ehf.
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur
Múrþjónusta Helga Þorsteinssonar hf.
Nanna ehf.
Narfi Björgvinsson
Nautica ehf.
Nesey ehf.
Nesraf ehf.
Nethamar ehf.
Netheimur ehf.
Nonni lítti ehf.
Norræna ferðaskrifstofan ehf.
Oddi hf. v/Eyrargötu
Orkubú Vestfjarða ehf.
Ó.Johnson & Kaaber ehf.
Óskatak ehf.
Óskatré ehf.
Pakkhús - veitingar ehf.
PE pípulagnir ehf.
Perm ehf.
Petra og Ingvar sf.
PKP eignarhaldsfélag ehf.
Premium ehf.
Prentmiðlun ehf.
Punktur ehf.
Ráðið ehf.
Rafbreidd ehf.

Rafgeisli ehf.
Rafholt ehf.
Rafis ehf.
Raflausnir rafverktakar ehf.
Rafmennt
Rafrún ehf.
Rafsetning ehf.
Rafstjórn ehf.
Rafsvið sf.
Rafvidd ehf.
RAMIS ehf.
Rax ehf.
Regnbogalitir ehf. co Hrólfur
Reikningshald og skattskil ehf.
Rekstrarfélag Hauka ehf.
Rétt sprautun ehf.
Réttungaverkstæði Jóa ehf.
Réttur-Ádalsteinsson & Partners ehf.
Reykjavíkúrprófastsdæmi eystra
Rjómabúið Erpsstöðum ehf.
Rósaberg ehf.
Rými ehf - tækniþjónusta
S.G múrverk ehf.
Sæluhús Akureyri ehf.
Saga forlag ehf.
Sálfræðiþjónusta-Wilhelm Norðfjörð ehf.
Samherji Ísland ehf.
Samskipti ehf.
SB Pípulagnir ehf.
SB Trésmíði ehf.
Scanmar á Íslandi ehf.
Seltjarnarneskirkja
Senator ehf.
Sending ehf.
Seyðisfjarðarkaupstaður
SHV pípulagnaþjónusta ehf.
SIAL ehf.
Siggagerði ehf.
Sigurás hf.
Sigurður Á. Kristinsson sf.
Sigurgeir Sigmundsson
Sildarvinnslan hf.
Silfurtungl ehf.
SJ Tréverk ehf.
Sjáváriðjan Rífi hf.
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
SK ehf.
Skaftholt, sjálfseignarstofnun
Skerpa renniverkstæði ehf.
Skil sf.
Skjól, hjúkrunarheimili
Skólá matur ehf.
Skolphreinsun Ásgeirs sf.
SM kvótaþing ehf.
Smíðjukot ehf.
Snow-Dogs
Sólheimar ses.
Sólhestar ehf.
Sportvörur
Staldrið ehf. Viðigerði Borgarnesi
Stefán Tryggvason
Steini Steina ehf.
Steinull hf.
Steypustöðin ehf.
Stilling hf.
Stólþavík ehf.
Straumblik ehf.
Studiohringur ehf.
Suðurbær ehf.
Suðurprófastdæmi
Sumargarðar ehf.
Súperlagnir ehf.

Suzuki-bílar hf Suzuki á Íslandi
Sýningakerfi ehf.
T.ark Arkitektar ehf.
Tæki og eignir ehf.
Tækniþjónusta Ragnars G.G ehf.
Tap technology ehf.
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf.
Teiknistofan Tröð ehf.
Teknis ehf.
Tengi ehf.
Terra Export ehf.
Thailenska eldhúsið ehf.
Thor Shipping ehf.
Tick Cad ehf.
Tíu fingur ehf.
Tjarnarskóli ehf.
Toppmúr múrvíðgerðarþjónusta ehf.
Trefjar ehf.
Trémenn ehf.
Trésmiðgripur ehf.
Trévirki ehf.
Trivium ráðgjöf ehf.
Trobeco ehf.
Tryggingatæðræðistofa Bjarna Guðmundssonar ehf.
Ugla útgáfa ehf.
Umslag ehf.
Urriðafoss ehf.
Útfararstofa Íslands ehf.
Útfararþjónustan ehf.
Útgerðafélagið Frigg ehf.
Útibú ehf.
Útilegumaðurinn ehf.
VAL-AS ehf.
Valhöll fasteignasala ehf.
Varma og Vélaverk ehf.
Varmalagnir ehf.
Varmi ehf.
Vatnsverk-Guðjón og Árni ehf.
Vélar og verkfæri ehf.
Velmerkt ehf.
Vendum ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkengi ehf.
Verkfæri ehf.
Verkfræðistofan VIK ehf.
Verkhönnun ehf.
Verktækni ehf.
Verkþing ehf.
Vernd - fangahjálp
Verzlunartækni ehf.
Vestkraft ehf.
Vestri ehf.
Vikurós ehf.
Vilhjálmsson sf.
Villi Valli ehf.
Vitneskja ehf.
VK verkfræðistofa ehf.
Vogue ehf.
VOOT BEITA ehf.
Vörðufell ehf.
VR-5 ehf.
VSB-verkfræðistofa ehf.
VSÓ Ráðgjöf ehf.
Wiium ehf.
Worldwide Yacht Service ehf.
Zetia ehf.
Þakplan ehf.
Þekjandi ehf.
Þjónustustofan ehf.
Þorgeirsson & Girke ehf.
Þryggisgirðingar ehf.



Covid stoppaði ekki átakið

Starfsmenn Reiknistofu bankanna söfnuðu fyrir Samhjálp með því að hjóla í vinnuna.

Reiknistofa bankanna var eitt þeirra fyrirtækja sem brugðust við neyðarkalli Samhjálpar við upphaf Covid-19 faraldursins fyrr á þessu ári. Starfsmenn fyrirtækisins tóku sig til og söfnuðu saman þeim kílómetrum sem til féllu í átakanu Hjólað í vinnuna og hófu þannig söfnun til handa Samhjálp.

„Hjólað í vinnuna var að fara af stað um svipað leyti og því rétt að nýta tækifærið og hefja þessa söfnun,“ segir Elsa Ágústsdóttir, forstöðumaður markaðs- og samskiptamála Reiknistofu bankanna.

Stjórnendur Reiknistofu bankanna hétu 300 krónum á hvern kílómetra sem hjólaður var á meðan átakið Hjólað í vinnuna var í gangi. Um 30 manns tóku þátt í verkefninu og hjóluðu samtals 2.119 km á tímabilinu. Alls söfnuðust því 635.700 krónur.

„Samfélagsábyrgð fyrirtækisins gengur meðal annars út á að styrkja við góð samfélagsleg málefni, viðhalda heilsu starfsmanna og tryggja heilbrigðar samgöngur,“ segir Elsa.

„Það fór vel á þessu þar sem þetta átak fór í sér hvoru tveggja. Við renndum auðvitað blint í sjóinn með það hvað styrkurinn yrði hár en það var ánægjulegt að

sjá hversu vel starfsmenn tóku í átakið og hversu mikið safnaðist. Það er mjög skemmtilegt að taka þátt í svona verkefni og láta gott af sér leiða.“

Hún segir að nokkur hluti starfsmanna hjóli jafnan til og frá vinnu enda fær um þriðjungur starfsmanna samgöngustyrk.

„Við höfum fengið aðila til að koma hingað á vorin til að yfirfara hjól starfsmanna og undirbúa þau fyrir sumarið. Þeim hjólum fer þó fækkandi, þar sem fleiri hjóla allan ársins og hring og þurfa því hvort eð er að hafa hjólin sín í toppstandi,“ segir Elsa og hlær.

Elsa segir að eðli málsins samkvæmt hafi margir unnið heiman frá sér á þeim tíma sem faraldurinn gekk yfir og samkomubann var í gildi.

„Það kom þó ekki að sök því flestir nýttu sér þann kost að brjóta upp daginn með því að fara út að hjóla,“ segir Elsa.

„Það var mjög gott að komast út og hreyfa sig þegar fólk var hvorki að mæta á vinnustað, í líkamsrækt eða á aðra staði. Það var ekki síður gott að geta safnað fjármagni í þeim tilgangi að styrkja Samhjálp. Starfið sem þar er unnið er til fyrirmýndar og því verðugt verkefni að styðja við.“



Valdimar Þór Svavarsson, framkvæmdastjóri Samhjálpar, tekur við styrknum frá Elsu Ágústsdóttur, forstöðumanni markaðs- og samskiptamála Reiknistofu bankanna.

Hjólum þetta í gang!

Hreyfum okkur og styrkjum gott málefni í leiðinni

Reiknistofa bankanna sendi út áskorun til starfsmanna sinna í upphafi átaksins Hjólað í vinnuna með eftirfarandi skilaboðum: „Vegna þeirra aðstæðna sem eru í samfélaginu hafa styrkir til Samhjálpar minnkað mikið milli ára. Samhjálp hefur reiknað út að það kosti 3000 kr. á dag að veita einum skjólstæðingi morgun- og hádegismat. Til að styðja við þetta góða málefni og hvetja fólk til að taka þátt í Hjólað í vinnuna hefur verið ákveðið að RB muni veita styrk upp á 300 kr. fyrir hvern kílómetra sem skráður er í Hjólað í vinnuna í ár. Þetta þýðir að sá sem hjólar aðeins 10 km á dag er að tryggja að einn skjólstæðingur Samhjálpar fái fullt fæði í einn dag og fá góða hreyfingu í leiðinni.“

KJARNAFÆÐI

Kryddblöndurnar
frá Kjarnafæði
...alveg grilluð kryddveisla



www.kjarnafaedi.is



40%
GLÖÐ

100% EINS OG HÚÐIN

100% ÞÚ

35%

GLETTIN

25%

DREYMIN

NÝTT NIVEA Q10 POWER EXTRA NOURISHING

MEÐ LÍFRÆNNI ARGAN OLÍU + Q10 EINS OG ER Í HÚÐINNI

ENDURNÝJAR VARNIR HÚÐARINNAR
GEGN ÓTÍMABÆRRI ÖLDRUN

- ✓ STINNARI HÚÐ Á 2 VIKUM
- ✓ MINNI HLUKKUR Á 4 VIKUM
- ✓ DJÚPNÆRIR ÞURRA HÚÐ

