

Samhjálparblaðið

Samhjálp

Vigdís Jónsdóttir stýrir VIRK
Starfsendurhæfingarsjóði
**„Starfið hefur breytt
sýn minni á lífið“**

Hvað veldur streitu?

**Sjálfbærni og
heimsmarkmið
Sameinuðu þjóðanna**

**Þakklæti hefur víðtæk
áhrif til góðs**

Elísabet Margrét segir ótrúlega
hluti geta gerst á stuttum tíma

**„Ást og hlýja eykur
líkurnar á bata“**

**Í Virknihúsi
gefast menn aldrei upp**

Sigurgeir Trausti Höskuldsson
læknir á Hlaðgerðarkoti
**„Ég vissi ekki af þessum
grimma heimi fikniefna“**



Efnisyfirlit

VIÐTÖL

- 4 **Vigdís Jónsdóttir** veitir VIRK Starfsendurhæfingarsjóði forstöðu.
- 11 **Þóra Kemp** leiðir Virknihus og gefst aldrei upp.
- 14 **Margrét Elísabet Bjarnadóttir** öðlaðist nýtt líf í Hlaðgerðarkoti.
- 20 **Tryggvi K. Magnússon** segir frá sinni uppáhaldsiðju.
- 21 **Smári Tarfur Jósefsson** segir frá uppáhalds laginu sínu.
- 22 **Sigurgeir Trausti Höskuldsson** segir fíkniefnaheiminn fara harðnandi.
- 32 **Snær Jóhannsson** hefur tröllatru á hreinu vatni.

GREINAR

- 6 **Hvað veldur streitu?**
- 8 **Orðræða um sjálfbærni**
- 18 **Kótilettukvöld Samhjalpar**
- 26 **Þakklæti er mikilvægt**
- 28 **Þjóðhátíð á Kaffistofu Samhjalpar**
- 30 **Þakklæti hefur áhrif til góðs**
- 34 **Heimilisleg stemning á Markaði Samhjalpar**
- 36 **Til minningar um góðan mann**
- 38 **Nokkrar smáar fréttir**

Forsíðumynd og myndvinnsla: Heiða Helgadóttir

LEIÐARI

Allir eru jafnir að virðingu og réttindum

Er haustvindar geysa, er okkur hjá Samhjálp umhugað um þá sem eiga hvergi höfði sínu að halla. Starfsfólkið okkar þælir minna í útigrillinu á svölunum en hefur þess meiri áhyggjur af vinum okkar sem við þekkjum gjarnan með nafni og sofa í bilum eða húsasundum.

Staðreyndin er nefnilega sú að til er fólk sem leggst til hvíldar með tóman maga, vegna þess að það á ekki fyrir mat og á sér engan samastað. Til er fólk sem glímur við fíkn og upplifir að það hafi brennt allar brýr að baki sér. Til er fólk sem leitar verndar gegn ofsóknum í heimalandi sínu.

Það eru þessir hópar sem segja má að búi á jaðri samfélagsins sem Samhjálp stendur vörð um. Það er fyrir þau sem við förum fram úr á morgnana og holdum út í daginn. Það er fyrir þau sem við sofnum fé svo þau geti fengið heitan mat, hlý fot fyrir veturinn og teppi til að ilja sér í Kaffistofunni á köldum dögum.

Í fyrstu grein mannréttindayfirlýsingar Sameinuðu þjóðanna kemur fram að allir eru bornir frjalsir og jafnir öðrum að virðingu og réttindum. Því má segja að það séu grundvallarmannréttindi hvers og eins að njóta virðingar. En hvernig getum við tryggt þetta í samfélagi þar sem sumir lifa á jaðrinum? Þetta er stór spurning sem við hjá Samhjálp verjum hverjum degi í að leita svara við. Hjá okkur starfar öflugt teymi starfsfólks ásamt sjálfbodaliðum. Fólkið okkar á það sameiginlegt að vera með stórt hjarta og berjast fyrir skjólstæðingum með einstökum hætti. Raunveruleikinn er sá að það er stór og vaxandi hópur fólks sem þarf á hjálp að halda. Slagorðið okkar er „Hjálpaðu okkur að hjálpa öðrum“ og það er einmitt það sem við biðjum um núna.

Edda Jónsdóttir

Starfsemi Samhjalpar

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

Skrifstofa Samhjalpar

Skútuvogi 1g, 104 Reykjavík

Framkvæmdastjóri: Edda Jónsdóttir

Sími: 561 1000

Netfang: samhjalp@samhjalp.is

Opið kl. 10-15 virka daga

Kaffistofa Samhjalpar

Borgartúni 1a, 105 Reykjavík

Verkefnastjóri: Rósý Sigþórsdóttir

Sími: 854 8307

Netfang: kaffistofa@samhjalp.is

Opið kl. 10-14 alla daga ársins

Meðferðarheimilið Hlaðgerðarkot

Forstöðumaður: Elinrós Lindal

Sími: 566 6148 (símsvari)

Netfang: hlagderdarkot@samhjalp.is

Eftir meðferðar- og áfangaheimilið

Brú (búsetuúrræði í kjölfar

meðferðar í Hlaðgerðarkoti)

Höfðabakka 1, 110 Reykjavík

Umsjónarmenn: Andri Már

Ágústsson og Þórdís Jóna

Jakobsdóttir

Netfang: bru@samhjalp.is

Áfanga- og stuðningsheimilið M18

Miklabraut 18, 105 Reykjavík

Umsjónarmaður: Tryggvi K.

Magnússon

Sími: 561 1000

Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Áfanga- og stuðningsheimilið D27

Dalbrekku 27, 200 Kópavogi

Umsjónarmaður: Tryggvi Magnússon

Sími: 561 1000

Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Markaður Samhjalpar

Ármúla 11, 108 Reykjavík

Verkefnastjóri: Helga Pálsdóttir

Sími: 842 2030

Netfang: markadur@samhjalp.is

Opið virka daga kl. 11-17



Um VIRK



VIRK Starfsendurhæfingarsjóður var settur á stofn árið 2008 í kjölfar kjarasamninga þar sem Samtök atvinnulífsins og Alþýðusamband Íslands sömdu um nýtt fyrirkomulag starfsendurhæfingar hér á landi. Í byrjun árs 2009 bættust opinberir atvinnurekendur og stéttarfélag opinberra starfsmanna við og þar með varð Virk fyrsta stofnunin sem allir helstu aðilar vinnumarkaðarins stóðu saman að.

Þörfin fyrir þjónustu VIRK reyndist brýn en heildarfjöldi einstaklinga í starfsendurhæfingu jókst um 70% milli árána 2010 og 2013. Um þessar mundir nýta um 2400 einstaklingar þjónustu VIRK en í lok ársins 2021 höfðu tæplega 19 þúsund einstaklingar leitað til VIRK frá upphafi.

Vigdís Jónsdóttir hagfræðingur er framkvæmdastjóri VIRK. Við settumst niður með Vigdís og ræddum meðal annars um mikilvægi þess að einstaklingar sem glímt hafa við heilsubrest eigi þess kost að komast í virkni og taka þátt í samfélaginu á nýjan leik.

Aðspurð um aðdraganda þess að hún hóf störf hjá VIRK segir hún að auglýst hafi verið eftir framkvæmdastjóra nýs endurhæfingarsjóðs árið 2008. „Ég sá að ég uppfyllti öll skilyrði og hafði reynslu af því sem var krafist til starfsins. Ég ákvað því að sækja um starfið þó ég væri aðeins hikandi því ég var í góðu starfi. En eftir fyrsta viðtalið var ég heilluð og vissi að þetta var draumastarfið mitt. Mig langaði að geta lagt mitt af mörkum til að bæta lífsgæði fólks og til að geta hjálpað sem þeim sem hafa lent í áföllum eða misst heilsu af ýmsum ástæðum, til að geta tekið þátt í atvinnulífinu á nýjan leik.“

Atvinnuþátttaka er svo mikilvæg. Flestir vilja geta tekið þátt í atvinnulífinu og vinna skapar mörgum hlutverk í lífinu. Í vinnu öðlumst við jafnframt félagsþroska og spreytum okkur í samskiptum við annað fólk. Einnig er mörgum mikilvægt að taka þátt í að skapa verðmæti.“

Innsýn í margbreytileika mannlegrar tilveru

„Það besta við starfið mitt er þessi tilfinning að láta gott af sér leiða. Það er líka gott að starfa með frábæru fólki. Ég er búin að vera í þessu starfi í 14 ár og VIRK hefur tekið stakkaskiptum á þeim tíma. Til að byrja með var ég ein en nú eru starfsfólk og ráðgjafar Virk yfir 100 manns. Þetta er stór og flókinn rekstur. Flækjustigið endurspeglast í því að fólkið sem leitar til okkar er að fást við flóknar áskoranir. Mér hefur alltaf þótt gaman í starfi mínu sem framkvæmdastjóri Virk en eðlilega hefur starfið líka stundum reynt á og verið krefjandi.“

Ég hef lært mikið sem stjórnandi í starfi mínu hjá VIRK. Mest hef ég lært þegar ég hef misstigið mig og þannig er það oft í lífinu. Það er tækifæri til vaxtar þegar við þurfum að taka afstöðu til þess hvernig við viljum gera hlutina. Auk þess hef ég fengið ómetanlega innsýn inn í margbreytileika mannlegrar tilveru og starfið hefur í raun breytt sýn minni á lífið. Ég hef meiri skilning og þroska núna en þegar ég byrjaði fyrir 14 árum síðan.“

Einstaklingsbundin endurhæfingarúrræði

VIRK er fyrir einstaklinga sem hafa skerta starfsgetu vegna heilsubrests. Heilsubresturinn getur verið af ýmsum ástæðum. Endurhæfingarúrræðin eru byggð upp í samræmi við það. Fólk þarf að vilja fara út á vinnumarkaðinn og vera tilbúið til að taka þátt í skipulögðum og fjölbreyttum úrræðum í samræði við ráðgjafa sinn.

„Fólk sem leitar til okkar er á öllum aldri, úr öllum starfsstéttum og öllum geirum samfélagsins. Það eru ýmsar áskoranir að baki – alls ekki alltaf kulnun. Fólk getur hafa lent í áföllum, slysum eða líkamlegum veikindum jafnt sem andlegum.“

Það þarf að vera staðfestur heilsubrestur til að fólk komist að hjá VIRK. Fólk þarf að vera tilbúið í ákveðna þátttöku og virkni til undirbúnings til þátttöku á vinnumarkaði. Í einhverjum tilfellum hefst atvinnuþátttakan að hluta til sem hluti af endurhæfingaráætlun en í öðrum tilfellum þarf fólk lengri tíma til aðlögunar.

Það eru gerðar miklar kröfur í starfsendurhæfingunni hjá VIRK sem hentar ekki öllum. Við metum það í hverju og einu tilfelli hvort VIRK henti fólki eða hvort önnur úrræði séu betri fyrir það. Það eru ýmis úrræði í boði og í sumum tilfellum vísum við fólki annað til að byrja með áður en þau koma til okkar.

Við förum með allar upplýsingar sem trúnaðarmál og ég hef til að mynda ekki aðgang að upplýsingum um það hverjir eru hjá VIRK. Ég veit ekki hvaða einstaklingar nýta þjónustuna heldur einbeiti mér að stóru stefnumálunum,“ segir Vigdís.

Markmiðið að einstaklingurinn fái að blómstra

„Okkar megin verkefni er að veita einstaklingum starfsendurhæfingu sem hafa misst starfsgetu í kjölfar andlegra eða líkamlegra veikinda eða áfalla. Fólk fer til læknis, fær tilvísun

og fær svo tíma hjá ráðgjafa VIRK. Skilyrði fyrir þátttöku er vilji til að taka þátt í atvinnulífinu, hvort sem það er að nýju í kjölfar veikinda eða í fyrsta skipti. Ráðgjafar eru sérþjálfaðir sérfræðingar sem meta með einstaklingnum hvaða þjónustu þarf að kaupa til að undirbúa fólk til atvinnuþátttöku. Endurhæfingaráætlun er alltaf einstaklingsmiðuð og margir þeirra sem hafa nýtt sér VIRK tala um að það skipti miklu máli að þú hefur einn tengilið í gegnum allt ferlið. Þannig myndast tengsl sem breyta heilmiklu.“

Við hjóðum ýmis fagleg úrræði með það að markmiði að hver og einn einstaklingur fái að blómstra á eigin forsendum. Árangur af starfseminni er ótvíræður en milli 70 og 80% þeirra sem leita til okkar eru virk í lok starfsendurhæfingar og fara í vinnu, atvinnuleit eða nám,“ segir Vigdís að lokum.



Hvað veldur streitu?

Álag veldur okkur streitu, hvort sem það er álag í vinnu eða einkalífi.

Okkar eigin kröfur á okkur sjálf geta valdið okkur streitu.

Ef okkur finnst of miklar kröfur settar á okkur eða ef aðstæður eru óljósar, hvort sem það er í vinnu eða einkalífi veldur það streitu.

Hver eru andleg áhrif streitu?

- Truflun á minni
- Einbeitingarskortur
- Léleg dómgreind/skortur á dómgreind
- Neikvætt viðmót og viðhorf
- Áhyggjur
- Örvænting og hræðsla
- Ergelsi
- Gremja
- Einsemd og einangrun
- Vanmáttarkennnd
- Þunglyndi og depurð
- Reiði
- Árásargirni

Hver eru líkamlegu áhrif streitu?

Streita getur haft ýmis líkamleg áhrif, t.d.:

- Verkir og vöðvabólga
- Meltingartruflanir
- Svimi

- Flokurleiki
- Öndunarerfiðleikar
- Bjúgur
- Hand- og fót kuldi
- Minnkuð kynhvot

Langvarandi streita

Langvarandi streituástand getur aukið hættu á hinum ýmsu kvillum, sem geta verið hættulegir, t.d.:

- Truflun í ónæmiskerfi
- Auknum blóðþrýstingi
- Hjartaáfalli
- Sjálfsöfnæmi
- Meltingarvandamálum
- Ýmsum geðröskunum
- Húðvandamálum
- Þyngdaraukningu/offitu

Nokkur ráð gegn streitu

Forðastu ónaúðsynlega streituvalda

*Ekki taka að þér meira en þú ræður við.

*Takmarkaðu samskipti við þá einstaklinga sem þú finnur að valda þér streitu.

*Ef umferðin veldur þér streitu, farðu fáfarnari leið eða leggðu af stað á öðrum tíma.

*Ef verslanir valda þér streitu getur þú pantað á netinu og fengið sent heim.

Passaðu upp á þig

Við eigum til að gleyma að sinna grunnþörfum okkar þegar við erum í streituástandi. Það að borða hollan og næringarríkan mat, stunda einhverja hreyfingu á hverjum degi og góður nætursvefni eru mikilvæg vopn í baráttunni við streitu.

Ekki dæma þig of hart

Mundu að fólk bregst mismunandi við álagi og áreiti.

Stjórnðu því sem þú getur

Það þarf ekki að vera stórt, þú getur t.d. ákveðið hvað á að vera í matinn í vikunni. Búðu þér til rútínu sem skapar ákveðinn þægindaramma sem þú veist að þú ræður við að halda.

Hvað myndirðu ráðleggja öðrum?

Vertu vinur þinn. Hvað myndir þú ráðleggja vini þínum ef hann væri í sömu sporum og þú? Þegar þú ert vinur þinn þá getur þú séð hlutina í nýju ljósi.

ENGINN ER FULLKOMINN

Fullkonnunaráráttan er hættulegt fyrirbæri og veldur gífurlegri óþarfa streitu.

Mundu að það gera allir mistök og að þú, og það sem þú gerir er nógu gott, þó það sé ekki fullkomlið.

Samskipti og skipulag

Horfðu á stóru myndina

Skodaðu það sem er að valda þér streitu. Er rík ástæða til að vera stressaður yfir þessu? Mun þetta skipta máli á morgun eða í næstu viku? Hvað er það versta sem gæti gerst? Oft efumst við um getu okkar til að vinna og takast á við ýmis verkefni en oftar en ekki kemur á daginn að við getum mun meira en við höldum.

Forgangsráðaðu

Ef verkefni eru mörg þá er gott að skoða þau og forgangsráða þeim. Byrjaðu á þeim allra mikilvægustu og gefðu þér tíma til að klára þau.

Forðastu frestun

Ekki leyfa frestunaráttunni að taka völdin. Skipuleggðu daginn þinn og ekki fresta erfiðum verkefnum. Fáðu frekar aðstoð við að leysa þau.

Jafnvægi

Skapaðu jafnvægi á milli vinnu og frítíma. Skildu vinnuna eftir í vinnunni, sinntu áhugamálunum og njóttu samverustunda með fjölskyldunni, t.d. með að horfa á góða mynd saman eða fara í göngutúr í Heiðmörk.

SETTU MÖRK

Stattu með þér og segðu hvernig þér líður

Segðu frá ef eitthvað er að angri þig. Settu skýr mörk. Niðurbældar tilfinningar valda meiri streitu.

Þú mátt segja nei Forðastu koffín og sykur

Koffín og sykur eru örvandi efni og ofneysla á þeim getur valdið kvíða og streitueinkennum. Ef þú takmarkar neysluna á sykri og koffíni muntu fljótt finna að svefninn batnar og þú hvílir betur. Einnig verður orkan þín jafnari yfir daginn.

Forðastu áfengi og önnur hugbreytandi efni

Áfengi og önnur efni geta gefið tímabundna lausn á streitu og annarri vanlíðan, en þau leysa ekki vandann.

Prófaðu að kúpla þig út

Síminn okkar er mikilvægt öryggistæki en getur verið að hann valdi okkur streitu líka? Hér eru nokkur atriði sem geta hjálpað okkur við að draga úr símanotkun:

1. Leggðu símann frá þér þegar þú kemur heim á daginn.
2. Veldu stað á heimilinu sem er „símafrír staður“. Það getur t.d. verið í herbergjum heimilisins eða við matarborðið.
3. Gefðu þeim sem þú talar við alla þína athygli með því að stilla símann á silent.
4. Veldu þér einn dag í vikunni sem er „símalaus dagur“.
5. Leggðu símann frá þér a.m.k. einni klst. áður en þú ferð að sofa.

Nokkur ráð gegn streitu

Hrönn Svansdóttir, framkvæmdastjóri Cross Fit Reykjavík og söngkona, hefur mikla reynslu af streitustjórnun, bæði sem íþrótta- og tónlistarkona. Hrönn var spurð hvað hún ráðleggur til að vinna gegn streitu.

Hrönn segir mikilvægt að byrja daginn vel, vakna tímanlega og hafa góða morgunrútinu sem inniheldur meðal annars það að taka stund í einrúmi og fara yfir þá hluti í daglega lífinu sem við erum þakklát fyrir.

Hún segir jafnframt mikilvægt að stunda einhverja hreyfingu, því það losar um spennu og framleiðir gleðiefni.

Hún mælir með að fólk tileinki sér jákvætt viðhorf og forðist neikvæðni. „Það er gott að vera æðrulaus, framkvæma og breyta því sem hægt er að breyta, en leggja annað til hliðar. Gerðu það sem þú í getur í dag og ekki fresta hlutunum.“

Að sögn Hrannar er mikilvægt að passa að ná nægum svefni og gera eitthvað skemmtilegt reglulega.

„Að lokum, það sem reynist mér best er að fela Guð daginn, treysta honum og vita að hann mun vel fyrir sjá,“ segir þessi atorkumikla kona sem er fyrirmynd margra þegar kemur að rólyndi.



Streita fullorðinna

Árið 2016

Hlutfall þeirra sem fundu oft fyrir streitu eða mikilli streitu á landsvísi var 22.2%

19.8% fullorðinna karla fundu oft fyrir streitu eða mikilli streitu í daglegu lífi.

24.5% fullorðinna kvenna fundu oft fyrir streitu eða mikilli streitu í daglegu lífi.

Árið 2019

Hlutfall þeirra sem fundu oft fyrir streitu eða mikilli streitu á landsvísi var 25.8%

22.3% fullorðinna karlanna fundu oft fyrir streitu eða mikilli streitu í daglegu lífi.

29.3% fullorðinna kvenna fundu oft fyrir streitu eða mikilli streitu í daglegu lífi.

Árið 2021

Hlutfall þeirra sem fundu oft fyrir streitu eða mikilli streitu á landsvísi var 25.3%

20.5% fullorðinna karlanna fundu oft fyrir streitu eða mikilli streitu í daglegu lífi.

30.2% fullorðinna kvenna fundu oft fyrir streitu eða mikilli streitu í daglegu lífi.

Ef skoðuð eru fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar, Talnabrunnur, er athyglisvert að sjá að streita og vanlíðan hefur mælst mest í gegnum tíðina hjá konum og þá sér í lagi yngri konum.

Árið 2021 var tæpur helmingur kvenna á aldrinum 18-44 ára sem sögðust oft eða mjög oft finna fyrir mikilli streitu í daglegu lífi en sama mæling hjá körlum fór ekki yfir 30%.

Árið 2021 sögðu 46% kvenna á aldrinum 18-44 ára andlega heilsu sína góða eða mjög góða á móti 65% karla á sama aldri.

Heimildir:
landlaeknir.is, attavitinn.is, velvirk.is, kidshealth.org, helpguide.org

Sjálfbærni er orð sem hefur hefur fengið byr undir báða vængi á síðastliðnum árum og er gjarnan notað í samhengi við ýmis önnur orð sem getur valdið misskilningi. Segja má að orðið sjálfbærni hafi öðlast sjálfstætt líf og þá oft í samhengi við önnur hugtök eins og til dæmis sjálfbær fyrirtækjarekstur. En hvað þýðir þetta orð sjálfbærni í raun og veru?

Orðræða um sjálfbærni

Hugmyndin að baki sjálfbærni
Grunnhugmyndin að baki orðinu sjálfbærni á rætur að rekja til skógræktar. En í skógrækt er sú regla höfð til grundvallar að planta tré í staðinn fyrir hvert tré sem er fellt.

Notkun orðsins sjálfbærni í samhengi við þróun, eða orðasambandið sjálfbær þróun, má rekja til ársins 1987 þegar sérstök nefnd á vegum Sameinuðu þjóðanna kom að útgáfu skýrslu sem ber yfirskriftina Okkar sameiginlega framtíð (e. Our Common Future). Skýrslan er einnig þekkt undir nafninu Brundtland skýrslan, sem er tilvísun í eftirnafn Gro Harlem Brundtland fyrrverandi forsætisráðherra Noregs og fyrrum aðalritara Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (e. World Health Organization), sem fór fyrir nefndinni.

Brundtland skýrslan beindi sjónum að nauðsyn þess að þjóðir heims tækju saman höndum og brýnt væri að ná framförum í átt að sjálfbærri efnahagslegri þróun, sem gæti átt sér stað án þess að ganga á náttúruauðlindir eða skaða umhverfið. Skýrslan fjallaði ekki aðeins um hlutverk stjórnvalda, heldur einnig hlut fyrirtækja og einstaklinga sem væru lykillinn að sjálfbærri þróun.

Sjálfbærni skilgreind

„Sjálfbær þróun er þróun sem mætir þörfum nútímans án þess að skerða möguleika komandi kynslóða á að mæta sínum þörfum.“

Þessi setning inniheldur skilgreiningu Sameinuðu þjóðanna á sjálfbærri þróun og á ættir að rekja til fyrrnefndrar Brundtland skýrslu og til Gro

Harlem Brundtland sjálfrar, sem oft er nefnd móðir sjálfbærrar þróunar.

Hugtakið sjálfbærni felur þarna í sér umhverfislega, félagslega og efnahagslega þætti, einnig þekktir sem þrjár stóðir sjálfbærrar þróunar. Í umræddri skýrslu er að auki vísað til þess að hugtakið sjálfbær þróun feli í sér takmarkanir. Ekki algildar takmarkanir, heldur takmarkanir sem núverandi tækni- og samfélagskipulag hafi sett á umhverfisauðlindir og getu lífríkisins til að þola þau áhrif sem hljótist af manna völdum. Í skýrslunni segir jafnframt að bæði tækni og félagslegu skipulagi sé hægt að stjórna með það að markmiði að rýmka fyrir nýjum tíma hagvaxtar.

Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna

Heimsmarkmiðin eru hluti af sjálfbærniáætlun Sameinuðu þjóðanna fyrir árið 2030 sem ber yfirskriftina: Umbreytum heiminum (e. Transforming our world).

Heimsmarkmiðin ásamt sjálfbærniáætluninni voru sett fram árið 2015. Þar er meðal annars kveðið á um að binda enda á fátækt og hungursneyð; stuðla að heilbrigðu líferni og vellíðan; stuðla að viðvarandi sjálfbærum hagvexti og mannsæmandi atvinnutækifærum fyrir alla; og draga úr ójöfnuði.

Í heild sinni eru Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna samansett úr 17 markmiðum og 169 undirmarkmiðum þeirra. Skoðum þetta nánar. Hvert og eitt heimsmarkmið hefur undirmarkmið sem eru ýmist tilgreind með tölustöfum eða bókstöfum. Það er ákveðinn munur á þessum undirmarkmiðum eftir því hvort þau eru tölumerkt eða merkt með bókstöfum.



Ef við tökum sjötta markmiðið sem dæmi, þá eru undirmarkmiðin átta talsins. Fyrstu sex þeirra eru svokölluð útkomu-markmið og eru þau eru merkt 6.1 til 6.6. Síðustu tvo undirmarkmiðin eru merkt 6.a og 6.b en þau lýsa því hvernig er hægt að koma þessum markmiðum til leiðar.

Á vettvangi Sameinuðu þjóðanna hefur auk þess verið samþykkt að fylgjast með þróun og framförum sem miða í átt að heimsmarkmiðunum með 232 vísium. Ýmis aðildarríki Sp hafa tekið saman upplýsingar um vísana. Áhugasamir geta nálgast upplýsingar um vísana í íslensku samhengi á slóðinni: <https://visar.hagstofa.is/heimsmarkmidin/>

Hnattrænn samningur um þróun

Það mætti lýsa Heimsmarkmiðunum sem hnattrænum samningi um þróun allstaðar í heiminum. Forveri Heimsmarkmiðanna – Þúsaldarmarkmið Sameinuðu þjóðanna voru markmið sem fengu mun minni kynningu í vestrænum heimi en Heimsmarkmiðin hafa fengið, enda voru þau takmarkaðri að umfangi og meira miðuð að aðildarríkjum Sameinuðu þjóðanna og reyndar þeim minna þróuðu sérstaklega.

Heimsmarkmiðin eru frábrugðin þúsaldarmarkmiðunum að því leyti að þau tala ekki aðeins til aðildarríkja Sameinuðu þjóðanna, heldur einnig til fyrirtækja og einstaklinga. Þau eru nokkurs konar ódur til framtíðarinnar sem við viljum, sem er reyndar tilvísun í yfirskrift skýrslunnar (e. The Future We Want) sem kom út eftir loftslagsráðstefnuna í Ríó árið 2012 en þar er að finna grunnhugsunina að baki Heimsmarkmiðunum fyrir þá sem hafa áhuga á að dýpka skilning sinn.





En skoðum nú Heimsmarkmiðin hvert fyrir sig

- Markmið 1 Útrýma fátækt í allri sinni mynd alls staðar
- Markmið 2 Útrýma hungri, tryggja fæðuöryggi og bættu næringu og stuðla að sjálfbærum landbúnaði
- Markmið 3 Stuðla að heilbrigðu líferni og velliðan fyrir alla frá vöggju til grafar
- Markmið 4 Tryggja jafnan aðgang allra að góðri menntun og stuðla að tækifærum allra til náms alla ævi
- Markmið 5 Jafnrétti kynjanna verði tryggt og völd allra kvenna og stúlkna eflað
- Markmið 6 Tryggja aðgengi að og sjálfbæra nýtingu, allra á hreinu vatni og salernisadstöðu
- Markmið 7 Tryggja öllum aðgang að öruggri og sjálfbærri orku á viðráðanlegu verði
- Markmið 8 Stuðla að viðvarandi sjálfbærum hagvexti og arðbærum og mannsæmandi atvinnutækifærum fyrir alla
- Markmið 9 Byggja upp viðnámsþolna innviði fyrir alla, stuðla að sjálfbærri iðnvæðingu og hlúa að nýsköpun
- Markmið 10 Draga úr ójöfnuði innan og á milli landa
- Markmið 11 Gera borgir og íbúðasvæði öllum mönnum auðnotuð, örugg, viðnámsþolin og sjálfbær
- Markmið 12 Sjálfbær neyslu- og framleiðslumynstur verði tryggð
- Markmið 13 Grípa til bráðra aðgerða gegn loftslagsbreytingum og áhrifum þeirra
- Markmið 14 Vernda og nýta hafið og auðlindir þess á sjálfbæran hátt í því skyni að stuðla að sjálfbærri þróun
- Markmið 15 Vernda, endurheimta og stuðla að sjálfbærri nýtingu vistkerfa á landi, sjálfbærri stjórnun skógarauðlindarinnar, berjast gegn eyðimerkurmyndun, stöðva jarðvegseyðingu og endurheimta landgæði og sporna við hnignun líffræðilegrar fjölbreytni
- Markmið 16 Stuðla að friðsælum og sjálfbærum samfélögum fyrir alla menn, tryggja öllum jafnan aðgang að réttarkerfi og byggja upp skilvirkar og ábyrgar stofnanir fyrir alla menn á öllum sviðum
- Markmið 17 Blása lífi í alþjóðlegt samstarf um sjálfbæra þróun og grípa til aðgerða

Heimsmarkmiðin og starfsemi Samhjalpar

Nokkur heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna tengjast starfsemi Samhjalpar með beinum hætti.

- Markmið 1 Útrýma fátækt
 - Markmið 2 Útrýma hungri, tryggja fæðuöryggi og bættu næringu
 - Markmið 3 Stuðla að heilbrigðu líferni og velliðan fyrir alla frá vöggju til grafar.
 - Undirmerki 3.5 tengist starfsemi okkar sérstaklega en það er „að efla förvarnir og meðferð vegna misnotkunar vímuefna, þar á meðal fíkniefna og áfengis.“ Þar koma meðferðarheimilið Hlaðgerðarkot í Mosfellsdal, áfangahemilið Brú og áfanga- og stuðningsheimilið M18 í Reykjavík og áfanga- og stuðningsheimilið D27 í Kópavogi til sögunnar.
 - Markmið 10 Draga úr ójöfnuði innan og á milli landa
 - Markmið 11 Sjálfbærar borgir og samfélög
 - Markmið 16 Stuðla að friðsælum og sjálfbærum samfélögum fyrir alla menn,
 - Markmið 17 Blása lífi í alþjóðlegt samstarf um sjálfbæra þróun og grípa til aðgerða
- Meira verður fjallað um heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna og tengingu þeirra við starfsemi Samhjalpar í Samhjalparblaðinu á næstunni.

Gefumst aldrei upp því það er alltaf von



Virknihúss var sett á lagginnar í júní 2021 og mætti lýsa sem nokkurs konar regnhlíf fyrir virkniúrræði sem þegar voru til staðar. Með tilkomu Virknihúss varð til meiri samfella fyrir notendur og heilmikil tækifæri til nýsköpunar og samnýtingar fyrir starfsfólk. Þóra Kemp leiðir starfsseminna og er teymisstjóri Virknihúss hjá Reykjavíkurborg. Hún hefur unnið sem félagsráðgjafi og stjórnandi hjá Reykjavíkurborg síðan árið 1989. Þóra hefur viðtæka reynslu af því að vinna með fólki og segist gjarnan spyrja spurninga í stað þess að ganga út frá því að hún viti svörin. „Samtalið er svo mikilvægt fyrir alla,“ segir hún. Viðhorf Þóru einkennast af jákvæðni og trú á einstaklinginn. Hún

segir tengsl við grasrótina afar mikilvæg til að komast að því hvert ferðinni sé heitið í verkefnunum. Einnig segir hún notendasamráð eigi að vera rauður þráður í starfseminni og álitur það hluta af ferðalagi hvers og eins einstaklings sem fær þjónustu Virknihúss.

Samfelld endurhæfing mætir mismunandi þörfum einstaklinganna

Tilgangur Virknihúss er að bjóða samfellda endurhæfingu út frá mismunandi þörfum fólks. Úrræðin eru samnýtt með tilkomu Virknihúss en áður voru þau meira stök. Stundum er það þannig að endurhæfingarúrræðin fléttast saman út frá þörfum hvers einstaklings.

„Nú samnýtum við starfsfólk og deilum hugmyndum. Þátttakendur úr úrræðum eins og Grettistaki geta nú unnið með þeim sem sjá um úrræði eins og IPS sem snýr meðal annars að því að koma fólki í vinnu. Þetta er einfaldara bæði fyrir þátttakendur og fyrir starfsfólk sem getur stutt hvert annað og þróað úrræðin með virku samtali. Við nálgumst vinnuna okkar með opnu hugarfari og litum þannig á að við séum í stöðugri framþróun. Leiðarljósið er að einstaklingurinn verði virkur þátttakandi í samfélaginu.“

Þóra leggur áherslu á að endurhæfing geti ekki verið einangrað fyrirbæri heldur þurfi að lita heildstætt á aðstæður fólks. „Við erum að vinna í dýnamik og viljum alls ekki vera kassalaga. Við erum sífellt tilbúin



Hugmyndafræði
IPS gerir ráð fyrir
að fólk sækir í
samkeppnishæf
störf. Þóra segir að í
einhverjum tilfellum
sé þó um störf
að ræða þar sem
fyrirtæki lita á það
sem samfélagslega
ábyrgð sína að
veita einstaklingum
tækifæri sem ekki
hafa fengið vinnu í
langan tíma.



VÍMUEFNALÍNAN

Eitt af þeim úrræðum sem heyra undir starfsemi Virkniúss er Grettistak. Þetta er átján mánaða endurhæfing fyrir fólk sem upplifir félagslegar áskoranir í kjölfar þess hafa glímt við áfengis- eða vímuefnafíkn um langan tíma. Í Grettistaki er lögð áhersla á líf í bata. Unnið er með sjálfsstyrkingu og virkni auk þess sem þátttakendur hljóta þjálfun til að auka félagslega færni. Hluti af virkniáætlun einstaklinga í Grettistaki getur verið að stunda nám eða vinnu.

María hefur reynslu af Grettistaki og deilir reynslu sinni með lesendum

„Mín reynsla af Grettistaki er yndisleg! Starfsfólkið sem kemur að Grettistaki er frábært. Það veit allt sem þarf að vita til að vera í endurhæfingu og er duglegt að deila því með þátttakendum.

Það er gott að hafa áætlun fyrir daginn og geta fylgt henni. Ég er komin í nám og stefni á að klára stúdentspróf. Draumurinn er að halda áfram námi og verður spennandi að sjá hvað kemur úr því.

Ég er í eftirfylgni hjá Grettistaki og tek þátt í hópstarfi þar. Það er gott að geta talað um hvað maður er að gera yfir vikuna. Þetta er góður og samheldinn hópur sem þekktist vel og hefur fylgst að. Það ríkir traust í hópnum og bæði hægt að tala um þegar vel gengur og einnig dagana þar sem hlutirnir reynast meiri áskorun. Ég er ótrúlega þakklát fyrir Grettistakið og finnst þetta geggjáð úrræði.“

að skoða breytingar og það hvernig við getum unnið saman á nýstárlegan hátt. Það mætti líkja þessu ferli við að flytjast úr bekkjakerfi í fjölbrautarkerfi.“

Hvernig kemst fólk að hjá Virkniúsi?

Þóra segir Virkniúsi ekki opið úrræði sem slíkt í þeim skilningi að fólk geti sótt um þátttöku sjálf. „Reykjavíkurborg rekur miðstöðvar sem kenndar eru við höfuðáttirnar fjórar – norðurmiðstöð, suðurmiðstöð o.s.frv. - auk þess sem starfrækt er rafræn miðstöð. Til að fólk geti komist í þjónustu hjá Virkniúsi þarf að fara fram greiningarvinna hjá ráðgjöfum okkar sem starfa á miðstöðvunum og þeir senda svo tilvísun til okkar í Virkniúsi,“ segir Þóra.

Miðað er við að fólk hafi náð 18 ára aldri en starfsemi Virkniúss miðast aðallega við fjóra hópa: Foreldra sem þurfa stuðning; fólk sem hefur glímt við fíkn; fólk sem hefur verið utan vinnumarkaðar og fengið fjárhagsaðstöð; og fólk sem glímir við andleg veikindi.

„Við byggjum á þeirri trú að með því að styrkja einstaklingana þá styrkjum við einnig tengslanetið í kringum þá. Við höfum margsinnis sannreynt það að þegar einstaklingarnir fara að upplifa jákvæðu áhrifin af vinnunni með okkur, hefur það margfeldniáhrif. Jákvæðu áhrifin ná oft til



undirbúa sig undir atvinnuviðtal.

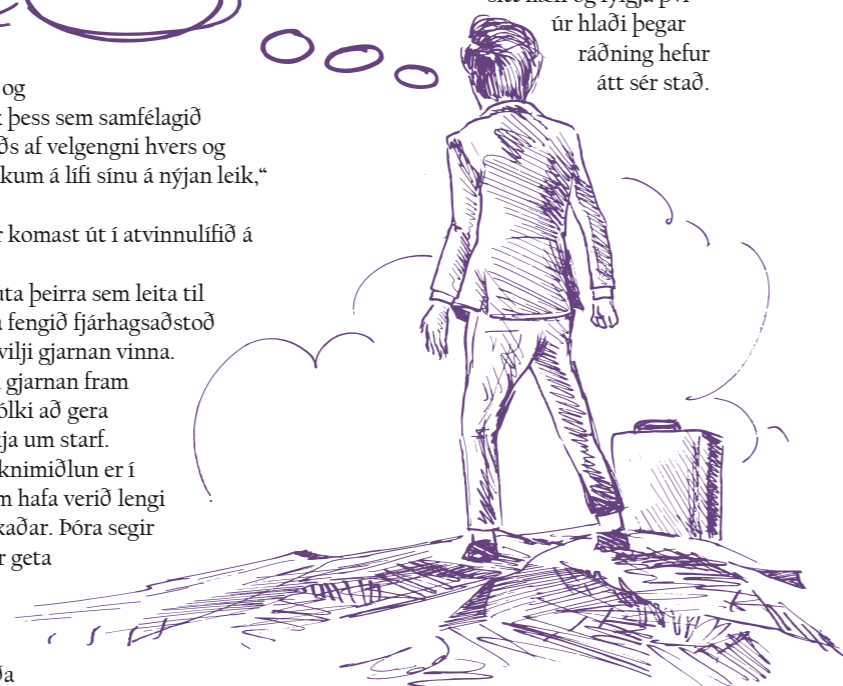
Þessi hluti starfsemi Virkniúss kallast IPS sem er skammstöfun fyrir Individual placement and support á ensku sem gæti útlagst á íslensku sem einstaklingsmiðuð starfatilhögun og stuðningur. Í IPS er stuðst við gagnreynðar aðferðir við að hjálpa fólki að finna störf við sitt hæfi og fylgja því úr hlaði þegar ráðning hefur átt sér stað.

barnanna, fjölskyldu, vana og vinnufélaga auk þess sem samfélagið í heild nýtur góðs af velgengni hvers og eins sem nær tökum á lífi sínu á nýjan leik,“ segir Þóra.

Einstaklingar komast út í atvinnulífið á nýjan leik


Þóra segir hluta þeirra sem leita til Virkniúss hafa fengið fjárhagsaðstöð tímabundið en vilji gjarnan vinna. Þá fari aðstöðin gjarnan fram í því að hjálpa fólki að gera ferilskrá og sækja um starf.

Atvinnu- og virknimiðlun er í boði fyrir þá sem hafa verið lengi utan vinnumarkaðar. Þóra segir hluta vinnunnar geta falist í því að hjálpa fólki að auka sjálfstraustið eða




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.



Annríki
Þjódþúningar og skart

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



„Hlaðgerðarkot gaf mér líf“

Elisabet Margrét Bjarnadóttir lifir lífinu sínu á áhugaverðan hátt. Hún tekur öllu því sem mætir henni daglega af æðruleysi og þráir ekkert meira í lífinu en að klára nám sitt, tengja við börnin sín tvö aftur og að halda áfram á þeirri braut sem hún hóf fyrir tveimur árum. Þessi atriði eru án efa hversdagsleg fyrir margar mæður í landinu, en þau eru það ekki fyrir konur sem eiga börn og eru að kljást við alkóhólisma. Eitt er víst að Bakkus tekur meira en hann gefur. Það þekkir Elisabet af eigin raun.

Elisabet fór í meðferð á Hlaðgerðarkoti fyrir tveimur árum. Eftir það fór hún á áfangaheimilið Brú, í AA – samtökin og fékk sér „sponsor“.

„Í minni fjölskyldu er alkóhólismi algengur. Ég er að mestu leyti alin upp hjá pabba mínum og föðurömmu sem við hjuggum hjá lengi. Mamma flutti erlendis þegar ég var barn, nánar tiltekið til London. Það var ekki gott á milli hennar og pabba. Ég var ung að árum þegar ég lenti í vanda meðal annars vegna fjölskylduadstæðna minna. Ég lenti í einelti í skóla og um fermingardurinn jók á þessa erfiðleika í lífinu.

Vegna eineltis fór ég að leita í féagsskap þeirra sem eldri voru. Ég fór að drekka áfengi sem gekk illa allt frá fyrsta degi. Síðan leiddi eitt að öðru og áður en langt um leið var ég farin að taka inn eiturlyf,“ segir Elisabet og viðurkennir að nú sé auðvelt að sjá að hún hefði aldrei átt að byrja neyslu. En fortíðinni en sjaldnast hægt að breyta og hún lifir hvern dag í auðmykt án þess að vilja gleyma hvaðan hún er komin.

Ljósíð í myrkrinu

Það góða sem gerðist í lífi Elisabetar áður en hún fór í meðferð var að hún eignaðist tvö yndisleg börn. Börnin víkja aldrei úr huga hennar.

„Ég kynntist barnsfoður mínum þegar ég var tvítug og eignast mitt fyrsta barn tuttug og eins árs. Við vorum saman í sjö ár. Það sem ég kom með inn í sambandið var það sem ég hafði lært á mínum uppvaxtar- árum. Að harka af mér og sýna ekki veikan blett. Sambúðin gekk eftir því en við eignuðumst tvö æðisleg börn saman en hvorugt okkar var edrú lengi. Hann var mikið í fangelsi á þeim tíma sem við vorum saman.“

Saga þeirra sem deila reynslu Elisabetar, er oft keimlík.

Batabrautin hefst stundum mörgum árum áður en lokahnykknum er náð.

„Meðferðarsaga mín er talsvert löng. Ég fór á Stuðla í 10. bekk og sextán ára að aldri fór ég á Vog og Vik. Eftir að ég eignaðist börnin

mín og náði ekki að vera edrú blandaðist Barnavernd inn í mín mál og þá var ég hvött til að fara á Teiga sem og ég gerði. Þegar ég lít til baka þá veit ég að ég hefði þurft að fá betri tíma til að glíma við sjúkdóminn en ég óttaðist það að biðja um meira, því mér fannst viðmótið þannig að ég átti erfitt með að treysta því að börnin yrðu ekki tekin af mér á meðan ég væri í meðferð að sinna veikindum mínum. Ég fór síðan á Vog og Vik þegar ég er tuttugu og sex ára að aldri, ég fór inn í AA samtökin en var í þessu erfiða sambandi sem gerði það að verkum að ég náði ekki að stíga inn í að setja fókusinn nægilega á mig. Móðir mín hafði farið í meðferð og átti fimm góð ár án áfengis svo ég var sannfærð um að þessi leið virkaði fyrir mig. Það hjálpaði mér að halda áfram að berjast fyrir mig.“

Eins og áður sagði hefur Elisabet farið í einu og öllu í eftir því sem henni er ráðlagt og meðtekið leiðsögn í bata sínum. Ekki nóg með það þá gerir hún allt það sem fyrir hana er lagt og uppsker hún eftir því.

„Ég byrjaði í Grettistaki eftir að ég kom úr Hlaðgerðarkoti og hef haft einstaka unun af því að læra. Nú á ég sjö áfanga eftir í stúdentspróf sem mig langar að klára næsta vor. Það hefur verið langþráður draumur að fara í meira nám á félagsfræðibraut en mig langar að starfa í þeim málaflökkum þar sem ég hef rekist á hvað mestu hrindranirnar. Að vinna með fólki held ég að sé einstakt, en okkur vantar fleiri sérfræðinga að vinna í þessum viðkvæmu málum. Einstaklinga sem hafa reynslu af því að missa fótanna í lífinu og þekkja leiðina út úr því. Eins þurfum við að útrýma fordómum og fátæði og passa upp á að foreldrar og börn mætist aftur í batanum. Það er von sem mig langar aldrei að hætta að finna fyrir.“

Sjúkdómur sem tekur allt

Elisabet upplifir að samfélagið í kringum mæður fara í neyslu komi inn hjá þeim mikilli skomm. Hún segir því mikilvægt að geta rætt þau mál með opnum hug og að almenningur og fagfólk skilji hvaðan óttinn á bak við það að taka sér tíma sé kominn.

„Ástæður þess að mæður þurfa mikinn stuðning, er sú að þær eiga erfiðara með en aðrir að gefa sér tíma til að fara í langa meðferð. Í sannleika sagt væri ég ekki á þeim stað sem ég er núna hefði ég ekki tekið mér tíma til að vinna í mér. Ég hafði engan annan valkost því ég var búin með öll spilin á hendi. Ég hef líka prófað svo margt. Að skipta um vindahópa, að hanga þurr, í raun allt nema að fara þessa löngu leið. Ég hafði engu að tapa en allt að vinna í þetta sinn,“ segir Elisabet og tónninn í rodd hennar breytist og svipurinn í augum hennar einnig.

„Ég missti börnin mín árið 2017. Ég hékk þurr í ellefu mánuði eftir það. Þá missi ég heimili mitt og varð algörlega búin á líkama og sál. Vonin um bata bjó þó ennþá innra með mér því vinkona mín hafði plantað þeirri hugmynd í huga minn að ég þyrfti að komast í meðferð í Hlaðgerðarkoti. Hún talaði mjög fallega um staðinn, svo ég rétti fram hendurnar og bað um aðstoð við að komast í meðferð. Á þessum tíma stóðu ömmur mínar báðar með mér eins og klettur og það var önnur þeirra sem keyrði mig á staðinn,“ segir Elisabet og útskýrir að það sé erfitt að endursegja það sem gerðist þegar hún steig fyrst inn fyrir dyrnar á staðnun.

„Allt sem var sagt, ég bara byrjaði að heyra það skýrar. Það sem mér var sagt að gera, ég fór eftir því. Það gerðust einhverjir tófrar og ég var tilbúin að taka við þeim. Mígar leiðir voru ekki að virka lengur svo ég bað um aðstoð og byrjaði síðan að gefa af mér í allt þetta nýja sem ég fór að tileinka mér. Það að ég sé að tala um málin mín, er bati fyrir mig. Að ég taki pláss á AA fundum og tali, er ekki eitthvað sem ég var von að gera áður. Að biðja um að fá lánaða dómgreind og síðan að lána öðrum mína, þetta er allt eitthvað sem ég gerði ekki fyrir tveimur og hálfu ári síðan.“

Dreymir um að mynda tengsl aftur við börnin sín

Hvað vonar þú að framtíðin beri í skauti sér?

„Mig langar mest að tengjast börnum mínum aftur og komast nær þeim. Það er minn stóri draumur. Svo langar mig að gera það mesta úr lífi mínu sem ég mögulega get. Mig langar að reynsla mín verði öðru folki og mínu fólki til góðs. Mig langar að lif mitt skipti máli. Ég er búin að fá svo mikið til baka að undanförunu að erfitt er að útskýra það með orðum. Ég á í falletum samskiptum við alla sem skipta mig máli. Ömmur mínar hafa kennt mér hvernig maður er til staðar fyrir aðra í lífinu. Vinkonur mínar líka. Ég er ekki í miklu sambandi við pabba minn, en við mamma erum nánar. Það sem ég hef komist að er að við þurfum allar á mæðrum okkar að halda. Sama hvað þær eru að fara í gegnum. Mamma var í frábærum bata áður, hún hefur verið að fást við fjölskyldusjúkdóminn en nú er ég fyrirmyndin hennar líkt og hún var fyrirmyndin mín. Hún sér von um bata í gegnum mig og ég ætla ekki að víkja frá henni. Ég er ótrúlega stolt af þeim bata sem hún er að sækja sér og við erum sterkar saman konurnar í fjölskyldunni, þess vegna leitast hugur minn svo oft til barnanna minna. Mig langar ekki að vera án þeirra í dag. Ég trúi því að fátt jafnist á við mömmu sem er að vinna í sínum málum.“

Elisabet segir ótrúlega hluti geta gerst á stuttum tíma þegar einstaklingar með alkóhólisma ákveða að snúa við blaðinu og beyta lífi sínu. Hana langar að leyfa okkur að skyggast aðeins betur á bakvið þann bata sem hún hefur sótt sér.

„Ég er orðin fyrirmynd fyrir aðra sem er gott fyrir mig að segja upphátt, því stundum á ég erfitt með að viðurkenna það. Ég er að fá háar einkunnir í skólanum og þá er ég að tala um einkunnir yfir 9 og oft 10. Ég er að gera allt sem ég tek mér fyrir hendur daglega eins vel og ég get,“ segir hún.

Ramminn á áfangaheimilum mikilvægur

Þótt fortíðin hafi bankað upp á hjá Elisabetu á undanförnum árum eftir að hún komst í bata þá hefur hún ekki setið með hendurnar í skauti og vorkennt sér, þvert á móti hefur hún tekist á við allt sem sem mætir henni af auðmýkt.

„Ég veit að saga mín er áhugaverð en ég hef þurft að takast á við allskonar áskoranir. Ég þurfti sem dæmis að fara í fangelsi þegar ég var komin á Brú. En ég stóð mína plikt og mætti skilningi í því ferli sem ég fæ seint þakkað nægilega vel fyrir. Hlaðgerðarkot gaf mér líf, og ekki nóg með það, þá flutti ég beint inn á áfangaheimilið Brú sem er fyrsta skrefið út í lífið aftur. Þá koma oft upp gömul mál hjá fólki og það var nokkuð sem ég þurfti að afgreiða. Umsjónarfólkið á Brú brást við með mjög mikilli auðmýkt og ég mætti þar skilningi sem er einmitt aðstoðin sem fólk þarf í bataferlinu. Óvæntir hlutir geta gerst sem tilheyrta fortíðinni en ef við erum umkringd fólki sem mætir okkur með skilningi þá varðar það leiðina áfram á næsta stað. Ég fékk að fara á Vernd og fullnusta dóminn hér á Brú og missti því ekki af því að eiga heimili þótt ég þyrfti frá að hverfa tímabundið. Ég náði að halda áfram að vera edrú inni í fangelsinu og síðan kom ég aftur heim þar sem var tekið vel utan um mann.“

Af hverju skiptir máli að geta farið á áfangaheimili?

„Ég myndi segja það stóran hluta af batanum, til að ná að fóta sig út í samfélaginu aftur með vissu utanumhaldi. Alkóhólismi er þannig sjúkdómur að fólk einangrar sig og stundum verður það að eiga eign bara til trafala fyrir fólk sem þarf stuðning við að vera í kringum annan fólk, fara á fundi og gera það sem þarf. Á Brú er ákveðin hvatning til að standa sig vel en við aldrei látin skammast okkar fyrir að vera að koma aftur út í samfélagið. Það skiptir svo miklu máli hvernig talað er við okkur sem glímt hafa við þessar áskoranir í lífinu. Ást og hlýja eykur líkurnar á bata að mínu mati.“

Er skemmtilegt að vera í bata?

„Já það finnst mér. Ég er þannig að það hefur vanalega þurft að hægja aðeins á mér því ég geri of mikið af öllu. En nú nýt ég hverrar mínútu. Ef ég tek sem dæmi námið mitt, þá var ég áður í skóla til að klára hlutina, en nú er ég í skóla til að hafa ánægju af því að læra eitthvað nýtt. Einkunnirnar eru svo bara viðbót við þessa ánægju. Hluti af batanum er að læra að staldra við, hugsa málið og hægja á sér.“

Ótrúleg heilun í því að mæta kærleika

Ertu þá sammála því að alkóhólistarnir, þegar þeir ná að setja fókusinn á eitthvað jákvætt, eru stundum duglegasta fólkið okkar?

„Já ég myndi segja það. Við getum stundum verið á hálum is, en þegar maður nær að setja sig sjálfan aðeins til hliðar og sama hvað, að setja batann í fyrsta sætið, þá hægt og rólega byggist upp gott líf sem er þess virði að fjárfesta í,“ segir Elisabet og mælir með því fyrir alla að skoða dagsplan sem er ein sú mesta snilld sem alkóhólistar styðjast við í bata sínum um ókomna tíð.

„Ég held að allir gætu haft gott að því að plana svolitíð daginn sinn. Fyrst var ég aðeins treg að samþykkja þetta allt, en guð minn góður, hvað lífið byrjar að virka þegar maður mætir inn í það af fullum krafti. Maður þroskast hratt og dagsplanið með manni. Ég er ennþá að læra inn á hlutina og ennþá að kynnast mér sem er bara svo fallegt á einstaklega góðan hátt. Ætli það sé ekki bara best að hugsa hlutina þannig að við lærum að lifa lífinu sem við viljum seinna að börnin okkar lifi. Það er markmiðið mitt,“ segir Elisabet og útskýrir að margir sem taka sér tíma frá samfélaginu og hraðanum þar hafi nefnt við hana að 12 sporin sé eitthvað sem allir ættu að fá tækifæri til að spreya sig á og er hún hjartanlega sammála því. Blaðamaður tekur undir þessa skoðun hennar.



Hverju fleiru værir þú til í að breyta úti í samfélaginu?

„Ég verð að fá að nefna að ég væri svo til í að fleiri skildu alkóhólisma og við gætum saman eytt fordómum og þekkingaleysi á aðstæðum þeirra sem veikjast á þennan hátt. Það er svo erfitt að útskýra þetta með orðum en alkóhólistinn finnur betur en margur annar hvort hann mætir skilningi og væntumþykju eða fordómum og skilningsleysi. Í þessu samhengi verð ég að nefna mæður. En samkvæmt hugmyndum um mæður eiga þær ekki að vera alkóhólistar. Ef fleiri myndu manna stöður innan Barnaverndar

sem hefðu reynslu og þekkingu á alkóhólisma þá myndi það losa um skömmina sem fylgir þeim mæðrum sem veikjast af alkóhólisma og færa meira ljós í aðstæður þeirra því þær þróa ekkert heitar en að geta treyst á kerfið. Það fæðist ekkert gott í skömm og óttanum við að segja sannleikann þegar börn eru annars vegar. Ég þorði svo lítið að tjá mig inn í þessu kerfi, sagði bara já og amen, svo ég myndi ekki missa börnin mín,“ segir Elisabet.

Besta ráðið stundum bara að elta aðra

Hvaða ráð áttu fyrir konur sem eru ennþá þarna úti í vanda með börn sín?

„Það er erfitt að gefa eitthvað eitt ráð sem hentar öllum, en ætli það væri ekki helst að gefa sér tíma og sækja sér alla þá hjálp sem þörf er fyrir til að stoppa alla neyslu og koma sér í bata. Eins munar miklu ef mæður eiga góða að, enda hver á að vera með börnin á meðan mamman nær sér í lækningu? Við þurfum að líta á þennan sjúkdóm þannig að hann sé læknanlegur en stundum taki tíma að komast í bata. Það er ekki gott að tileinka sér nýja hluti þegar maður er logandi hræddur,“ segir hún og bætir við hversu mikilvægt er að geta tekið leiðsögn og vera góður í að elta aðra sem gengur vel í lífinu.

Elisabet hefur að undanförnu verið að vinna í eigin sjálfsmati og að finna styrkleika sína og það er auðséð og heyrð að sjálf hefur hún mikla næmni fyrir aðstæðum fólks og svo er fólk sem þekkir hana á því að hún sé einstaklega góð í að hlusta.

„Já það hefur alltaf verið sagt að ég sé góð í að hlusta á aðra. Ég reyni að vera traust og vil að það sé gott að eiga mig að. Ég veit ég er dugleg og dríft í mér og já svo gefst ég aldrei upp. Ég hef óendanlega mikinn áhuga á sálfræði og félagsfræði og langar að gefa mér þá gjöf að elta drauma mína.

Svo hef ég komist að því að hreyfing er eitt af áhugamálum mínum og í gegnum Crossfit æfingar hef ég eignast aðra fjölskyldu. Samfélagið í kringum æfingarnar er engu öðru líkt. Með því að halda sig frá vissum hlutum fer maður einnig að skoða betur hvaða mat maður lætur ofan í sig og er ég farin að velja hollari kostinn þegar kemur að svo mörgu í lífinu mínu.“

Hvað er mottóið þitt í lífinu?

„Maður þarf ekki að vera fullkominn alla daga, en dagurinn verður einstakur ef ég geri mitt besta. Það er þessi gullni meðalvegur sem gefur lífinu gildi í dag.“





Kótilettukvöld Samhjalpar verður haldið 18. október

Nú geta aðdáendur Kótilettukvölds Samhjalpar tekið gleði sína á ný þar sem undirbúningur fyrir þetta rómaða kvöld stendur yfir. Endilega takið frá þriðjudagskvöldið 18. október og tryggjið ykkur miða sem allra fyrst þar sem sætaframboð er takmarkað. Miðasala fer fram á Tix.is og miðaverð er kr. 9900. Allur ágóði af miðasölu rennur til starfsemi Samhjalpar.

Þögult uppboð

Sú nýjung verður að þessu sinni að þögult uppboð verður á Kótilettukvöldinu til fjárfunar fyrir viðtæka starfsemi Samhjalpar. Á uppboðinu verða eigulegir munir og upplifun af ýmsu tagi auk þess hægt verður að styðja við viðtæka starfsemi Samhjalpar með ýmsum hætti.

Gómsætur matur og góð tónlist

Margir fastagestir Kótilettukvöldsins biða spenntir eftir að fá kótilettur og meðlæti. Að þessu sinni leggja matreiðslumeistarar úr kokkalandslíðinu okkur lið og matreiða kótilettur af sinni einskæru snilli. Tónlistin hefur ávallt skipað stóran sess á Kótilettukvöldi og í ár kemur landsþekkt tónlistarfolk fram og tekur góðkunn lög.

Glæsilegir vinningar

Miðinn á kótilettukvöldið gildir einnig sem happdrættismiði og verða ýmsir glæsilegir vinningar í boði, meðal annars frá Vera design, Landnámssetrinu, Reykjavík Excursions, Ásbirni Ólafssyni og Laugarvatni Fontana.

Bakhjarlar

Kótilettukvöldið er mikilvægur hlekkur í fjárfun fyrir Kaffistofu Samhjalpar. Bakhjarlar Kótilettukvöldsins í ár eru: Inter ehf., Guðmundur Arason ehf., Vdo ehf., Einhamar Seafood ehf.

Kótilettukvöld á Hlíðarenda

Að þessu sinni fer Kótilettukvöldið fram í veislusal Vals við Hlíðarenda og þökkum við Valsmönnum hjartanlega fyrir rausnarlegt framlag til Samhjalpar og vinalægs samskipti. Við viljum auk þess nota tækifærið hér til að þakka fyrirtækjum og einstaklingum sem leggja okkur lið með ríkulegum gjöfum, stuðningi og velvilja. Þið sýnið svo sannarlega samfélagsábyrgð í verki með þessum hætti og við kunnum ykkur óendanlegar þakkir fyrir að hjálpa okkur að hjálpa þeim sem til okkar leita.

„Styrkja Samhjalp með bros á vör“

„Undirbúningur fyrir Kótilettukvöld Samhjalpar er í fullum gangi, og það hefur verið yndislegt að finna fyrir því og sjá hve velviljuð, bæði einstaklingar og fyrirtæki og jú, heilt Knattspyrnufélag hafa verið í okkar garð. Hvort sem það er að gefa vöru sína eða þjónustu í happdrætti okkar eða hreinlega að lána okkur hálfu byggingu með brosi á vör. Síðast en ekki síst þá höfum við eignast öfluga bakhjarla sem hafa gert okkur kleift að halda glæsilegt Kótilettukvöld og þökkum við þeim innilega. Allur ágóði af Kótilettukvöldinu rennur til viðtækrar starfsemi Samhjalpar þar sem uppbygging er á öllum stöðum.

Það er sko óhætt að leyfa sér hlakka til Kótilettukvölds Samhjalpar 2022.“

Helga Rós Reynisdóttir
Verkefnastjóri Kótilettukvölds Samhjalpar.

Tryggðu þér miða á Kótilettukvöld Samhjalpar á tix.is

Njóttu kvöldsins með góðu fólki

Staður: Veislusalur Vals, Hlíðarenda,
Hlíðarendavegi, 102 Reykjavík

Stund: Þriðjudaginn 18. október kl. 18:30

Kótilettur og meðlæti

Góð tónlist

Miðinn gildir sem happdrættismiði

Hljótt uppboð



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



Mín uppáhalds iðja

Tryggvi K. Magnússon veitir áfanga- og stuðningsheimilum Samhjalpar við Miklubraut í Reykjavík og Dalbrekku í Kópavogi forstöðu. Tryggvi er einn þeirra sem gefur sér alltaf tíma til að spyrja fólk hvernig því líður enda er náungakærleikur helsta forsenda þess að hann elskar vinnuna sína hjá Samhjalp. Við spurðum Tryggva um uppáhalds iðjuna og fengum þessi svör:

Gefandi að fylgjast með fólki styrkjast í batanum
„Það er alltaf eitthvað eitthvað uppbyggilegt að gerast og mest finnst mér gaman að fylgjast með skjólstæðingum eflast og styrkjast í sínu bataferli með þeim verkfærum sem bent er á. Eins er oft afar gaman að eiga samtalið við þá sem til okkar leita. Fólk kemur úr ýmsum áttum hefur margháttada reynslu og er hvert og eitt sérstakt á sinn, í jákvæðri merkingu. Þetta getur verið mjög gott fyrir mig sem einstakling til að öðlast meiri skilning og víðari sýn á lífið. Mest er svo í uppáhaldi þegar einhver hjá okkur útskrifast og getur tekist á við lífið. Það er svo gaman að upplifa sýnilegan árangur. Reyndar geta verið blendar tilfinningar þegar manneskja fer sem maður hefur umgengist og myndað ákveðin tengsl við en það er gangur lífsins,“ segir Tryggvi.

Notað efni öðlast nýtt líf

Aðspurður segist Tryggvi hafa gaman af ýmsu. „Auk bóklesturs eru smíðar mér mikið áhugamál og ég hef komið mér upp góðri aðstöðu til smíða. Þar á ég töluvert af tækjum og tólum og er víst með svokallaða verkfæradellu. Ég fæ oft mjög skemmtilegar

heimsóknir á verkstæðið og það eru svona sérvitir karlar eins og ég sem koma til mín.

Mjög gaman er að smíða leikföng og sérstaklega ef brúkað er notað efni sem öðlast þannig nýtt líf. Það er með ólíkindum hve miklu er fargað af nothæfu efni og mætti skrifa um það langar ritgerðir hve sóun er mikil á mörgum sviðum.

Einnig hef ég mjög gaman af að renna hluti eins og skálar og fleira. Það getur verið flott að líma saman mismunandi liti og trjátegundir því þá koma skemmtileg myndstútur. Ég kaupi aldrei timbur þegar ég smíða fyrir sjálfan mig heldur safna ég spýtum. Svo hef ég verið heppinn með það að vinir mínir hafa líka gefið mér spýtur og bent mér á hvar timbur er að hafa. Þetta er mér mikil ástíðna og ánægja. Ég hef líka gaman af að smíða úr járni þó ég geri ekki mjög mikið af því. Þessi starfi hefur veitt mér ómælda ánægju og hugarró. Kannski mætti segja að smíðarnar hjargi stundum andlegri heilsu minni,“ segir Tryggvi.

Hænsnarækt og matjurtir

Hann segist hafa gaman af hænsnarækt og hefur verið með hænur í bakgarðinum við áfangaheimilið M-18 í nokkur ár. „Hæurnar sjá heimilinu fyrir eggjum svo ekki þarf að kaupa þau. Eins er hægt að nýta allskonar matarleifar og slíkt með varpfóðrinu sem skapar einskonar hringrás. Sá úrgangur sem ekki er nýttur, fer í moltu og þaðan fer innihaldið svo í matjurtagarðinn sem einnig er á M-18. Auk þess nýttist hænsaskiturinn sem áburður í matjurtagarðinn svo þetta er sannkölluð sjálfbærni,“ segir Tryggvi sem hefur útbúið matjurtagarð á M-18 þar sem er meðal annars

ræktað salat, hnúðkál, rófur, kartöflur og fleira. Tryggvi segir ræktunina skemmtilega iðju þó svo að sniglar og annað stríði honum stundum. Hann nefnir auk þess að ræktunin sé fjárhagslega hagkvæm auk þess sem gott sé að borða grænmeti beint úr garðinum.

Vísir að aukinni sjálfbærni í Hlaðgerðarkoti

Tryggvi hefur smíðað ýmislegt fyrir utan leikföng og má þar nefna lítill húsi og þónokkurn fjölda hæsnahúsa. Eitt þeirra stendur í Hlaðgerðarkoti, meðferðarheimili Samhjalpar í Mosfellsbæ. Þar hefur Tryggvi átt frumkvæði að gerð lítills hæsnabús. „Ég hef hjálpað til eftir bestu getu með búskapinn og meðal annars haft umsjón með að fjolga í hæsnastofninum, sem er orðinn nokkuð blómlegur eftir vel heppnaða útungun í sumar. Eins hef ég hjálpað til við garðrækt í Hlaðgerðarkoti, mér til skemmtunar,“ segir Tryggvi sem alltaf er boðinn og búinn að veita áhugasömum ráð um ræktun enda býr hann að áralangri reynslu og er auk þess búfræðingur að mennt.

Hundar sem hlaupa hvor í sína átt

Tryggvi á tvo hunda sem hann segir að þurfi mikla hreyfingu. Auk þess að ganga mikið með hundana fer Tryggvi gjarnan með þá í hjólatúra. „Stundum vilja þeir ekki fara í sömu áttina og þá getur tognað svolítið úr mér,“ segir Tryggvi sposkur á svip.

Hvað finnst þér besta lagið?



„Fylgir manni í hvert sinn sem maður dregur andann“

„Roll Away The Stone fer langt með að vera besta lag sem ég hef heyrt,“ segir Smári Tarfur Jósefsson tónlistarmaður sem margir muna eftir úr íslensku hljómsveitinni Quarasi. „Háttvirtur Kelly Joe Phelps, blessuð sé minning hans, býður hlustandanum í heilmikið ferðalag þar sem fæti er víða drepið niður. Lagið er mikil upplifun og hin sálarríka nærvera Kelly Joe fylgir manni í hvert sinn sem maður dregur andann. Áhlustun er sögu ríkari. Stórfenglegt lag,“ segir Smári.

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

- Bhagavad Gita

Skipholt 50 C
www.jogasetrid.is

JÓGASETRID



Heimur harðnandi fer

Það er einstaklega áhugavert að setjast niður og tala við Sigurgeir Trausta Höskuldsson lækni sem starfað hefur á Landspítalanum, Heilbrigðisstofnun Suðurnesja og nú í Hlaðgerðarkoti sem lækni. Rauði þráðurinn í vinnu Sigurgeirs í Hlaðgerðarkoti er að hlúa að liðan einstaklinga í langtímameðferð sem glíma við fíknivanda

Þeir sem hafa heimsótt Hlaðgerðarkot á undanförunum fimm árum vita að Sigurgeir og eiginkona hans, Helga Dröfn Helgadóttir, sjá um heilsufarslega liðan skjólstæðinga, inntökuvíðtöl og margt tilfallandi á meðan á meðferð stendur. Þau sjá bæði björtu hliðarnar við meðferðarstarfið en eru einnig meðvitund um dökku hliðar neyslunnar.

„Helga hafði verið heima með börnum okkar í barneignaleyfi í samanlagt átta ár. Við vorum í sameiningu að leita að hlutastarfi fyrir hana þegar við rákumst á auglýsingu frá meðferðarheimilinu Hlaðgerðarkoti. Hún er hjúkrunarfræðingur að mennt og hóf störf á staðnum hálfu ári áður en ég byrjaði. Svo satt best að segja þá datt ég inn í starfið fyrir tilviljun þegar verið var að auglýsa eftir lækni í hlutastarf. Ég reyni að vera eins mikið og ég get á meðferðarheimilinu, eins er auðvelt að ná í mig þegar ég er ekki á staðnum.“

Hvað gerir lækni í Hlaðgerðarkoti?

„Ég tek fólk í inntökuvíðtal, ásamt hjúkrunarfræðingi, þar sem farið er yfir lyklatríði er tengjast heilsufari og neyslu. Þetta gerum við til að reyna að fá góða yfirsýn yfir hvern og einn sem kemur í meðferð. Síðan hafa skjólstæðingar og starfsfólk óheftan aðgang að manni alltaf og auðvelt er að ná í okkur hjónin á milli þess sem við erum á staðnum.“

Margt breyst frá því afeitrun hætti í Hlaðgerðarkoti

Breytingar hafa orðið á undanförunum árum þegar kemur að meðferðinni í Hlaðgerðarkoti þar sem afeitrun er ekki lengur í boði á staðnum. Hvers vegna þótti mikilvægt að breyta þessu og bjóða þá upp á langtíma meðferð með meiri áherslu á sporavinnu og áföll?

„Við erum ekki sjúkrahöfnun heldur heilsustofnun og kemur hver og einn skjólstæðingur inn í meðferð á eigin ábyrgð heilsufarslega. Nú fer fólk í niðurtröppun á Vog eða á Landspítalann og má segja að himinn og haf sé á milli þess hvernig Hlaðgerðarkot var áður miðað við hvernig staðurinn er nú.“

Þetta hefur einfaldað starfið okkar gríðarlega og hefur reynst okkur mjög vel að fá inn einstaklinga sem eru tilbúnir í að skoða grunninn sinn og kjarnann í meðferðinni hjá okkur sem ráðgjafar okkar og annað fagfólk sjá um. Við komum ekki mikið að þessari áfallavinnu heldur fylgjum eftir læknisfræðilega þættinum sem er gegnumgangandi svipað á milli fólks sem er að kljást við alkóhólisma. Við sjáum oft kvíða, þunglyndi, svefnleysi og almenna vanlíðan hjá þeim sem eru búnir að vera að kljást við fíknivanda, sem við reynum að draga úr eftir bestu getu.

Við tökum einnig tilfallandi mál að okkur og einstaka sinnum stærri mál en fólk þarf að vera tiltölulega heilsuhaust til að geta verið hér í meðferð.“

Upplifir minni fordóma en áður

Getur þú sagt okkur aðeins almennt frá hliðarverkunum efna á borð við kannabis?

„Varðandi kannabis neyslu þá eru finar upplýsingar að finna um það á síðunni kannabis.is. Þar hefur fagfólk farið ofan í hörgul í þeim málum og hvet ég alla þá sem eiga eftir að mynda sér skoðun um málið að skoða okkar hlið á þessari neyslu,“ segir Sigurgeir og lesa má á milli lína að það sem blasir við læknum eftir neyslu kannabis sé ekki glæsileg sjón.

„Það sem blasir við okkur fagfólki í þessari grein er aukin tíðni geðrofa eftir að fólk hefur notað kannabis í einhvern tíma. Fólk glímir við fráhvorf í vikur eða jafnvel marga mánuði og við tölum um langvarandi neyslu eftir eitt til tvo ár í neyslu. Sumir upplifa geðrof í tengslum við kannabis neyslu en hægt er að skipta geðrofi í tvær tegundir. Geðrofssjúkdómar eru geðklofi og svo „bipolar“ þar sem farið er frá maníu yfir í depurð.“

Fólk í geðrofi missir tengsl við raunveruleikann. Neyslutengd geðrof verða vegna efna sem verið er að neyta en ekki undirliggjandi sjúkdóma,“ segir Sigurgeir og leggur áherslu á að það sé líkt og að spila rússneska rúlettu að taka áhættuna með þetta efni því enginn getur vitað hvað gerist í kjölfarið. Sumir geta prófað á meðan aðrir ánetjast um leið.

„Þetta hefur verið ákveðin flóttaleið fyrir marga, en er eins og að pissa í skóinn sinn að mínu besta viti, því ráðast þarf í rót vandans en ekki að fresta því að takast á við málin með jafn hættulegum efnunum og kannabis reynist vera.“

Nú eru margir sem vita lítið sem ekkert um alkóhólisma og alla þá veröld sem leynist stundum undir yfirborði samfélagsins. Hvað finnst Sigurgeiri um að vinna með fólki sem margir vilja varla vita af?

„Ég upplifi minni fordóma en áður úti í samfélaginu og heilt yfir finnst mér meiri skilningur nú en áður fyrir fólki með fíknivanda en betur má ef duga skal í þessu sem öðru.“

Hvernig upplifir þú skjólstæðingana í Hlaðgerðarkoti?

„Skjólstæðingarnir okkar eru bara fólk eins og ég og þú. Þeir eiga allt hið besta skilið. Fólkið okkar fær hins vegar ekki sömu aðstoð eins og aðrir sem veikjast í heilbrigðiskerfinu. Það er margt reynt en úrræðin eru kannski ekki nægilega mörg, satt best að segja,“ segir hann.

Vissi ekki af þessum grimma heimi

Það er áhugavert að tala við sérfræðing á borð við Sigurgeir sem veit allmargt í læknisfræðinni en svipað mikið um heim sem margir myndu aldrei hafa dug í sér að kafa ofan í. Hefur þessi heimur alltaf verið honum opin?

„Nei heldur betur ekki. Ég kem úr mjög öruggu umhverfi þar sem ég hafði ekki hugmynd um þennan kima samfélagsins fyrr en ég fór að starfa á geðdeild Landspítalans. Þá opnaðist þessi nýji heimur fyrir mér. Ég vissi ekki af þessum grimma heimi vímuefna eða hvað fólk væri illa statt eftir að hafa staldrað við þar. En þessu kynntist ég fyrst á bráðamóttöku geðsviðs og svo á afeitrunardeild spítalans.“

Ef fólk vissi það sem lækna á borð við þig vita, heldur þú að það myndi halda sér frá því að prófa í fyrsta skiptið?

„Það veit enginn hvaða vegferð hann er að fara eftir að prófa í fyrsta skiptið eiturlyf. Þetta er hlykkjótt vegferð og svo sannarlega ekki beinn og greiður vegur. Svo er gott að mun að heimurinn harnandi fer í þessu sem öðru. Ég veit ekki hvort hægt er að koma í veg fyrir að fólk prófi en það sem við getum gert er að hveta fólk til að leita sér meðferðar fyrr en það gerir nú. Málið er að það er eins með þennan sjúkdóm og marga aðra að fólk leitar sér ekki meðferðar fyrr en það er orðið talsvert lasið. Eins og flestir vita eru afleiðingarnar neyslu skelfilegar og við fáum sumt af okkar allra veikasta fólki hingað til okkar. Hugbreytandi efni breyta hegðun og hugsun fólks og ekki sist framkomu þess.“

Hvaða lyf má fólk ekki nota þegar það kemur í meðferð á Hlaðgerðarkoti?

„Þau lyf sem ekki eru leyfð hér án undantekningar eru ópióðar en það eru verkjastillandi lyf á borð við Parkodín, Tramól og OxyContin. Svo bönnum við allar tegundir af Benzólyfjum, svo sem Sóbril og Rivotril. Þriðja tegund lyfja sem við leyfum ekki eru lyf við athyglisbrest í á borð við Concerta, Rítalín og Elvanse og fjórði flokkur lyfja sem við leyfum ekki eru ávanabindandi svefnlyf á borð við Imovane,“ segir hann og bætir við. „Öll þessi lyf geta nýst fólki vel í skamman tíma séu þau ávisuð af læknum til fólks vegna sérstakra mála, en þau eru ávanabindandi og ætti ekki að taka í lengri tíma.“

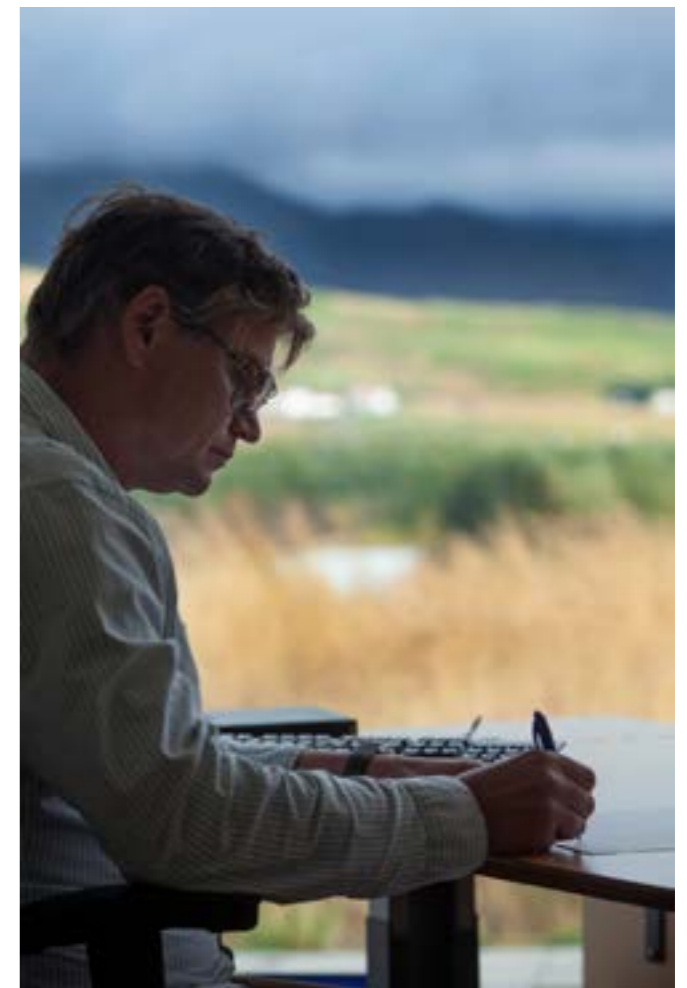
Er Hlaðgerðarkot þá að beita sér í ákveðinni pólitík á móti því að alkóhólismum sé ávísað þessum lyfjum?

„Það þarf að hafa mikla varúð á hvaða lyf eru gefin alkóhólismum og langflestir lækna eru meðvitaðir um það og vinna í góðri trú en stundum er mikið að gera og erfitt að fylgjast með öllum sjúklingum.“

Að hafa þessa línu hefur gengið alveg ótrúlega vel og höfum við aldrei lent í veseni með þetta. Skjólstæðingar sem koma til okkar, vita alveg á hvaða lyfjalínu við erum og lækna á Vog og upp á Landspítala vita upp á háir hvernig við erum með hlutina. Við gerum engar undantekningar á þessu og vinnum vel með læknum víða þessu tengt.“

Er neyslan misjöfn eftir kynslóðum?

„Það hafa orðið gífurlega miklar breytingar á neyslu fólks og get ég talið á fingrum annarrar handar þá sem koma í meðferð undir þritugu og hafa einungis neytt áfengis. Svo blönduð lyfjaneysla er að aukast á meðal þeirra sem yngri eru,“ segir Sigurgeir.





STAÐREYNDIR UM FÍKN

Á ÍSLANDI



Áhrif áfengis- og vímuefnanotkunar á samfélagið

22,1%

Hlutfall fullorðinna sem stundar svokallaða áhættudrykkju*

20,8

Árið 2020 var heildarmagn ávísaðra ópíóíða 20,8 skilgreindir dagskammtar á hverja 100 íbúa

22 milljarðar

Kostnaður af notkun áfengis fyrir þjóðarbúið á ári**

3-6 milljarðar

Tjón á heilsu og lífi neytenda áfengis auk eignatjóns í umferðarslysum**

*Samkvæmt talnabrunni Embættis landslæknis fyrir árið 2021 féllu 19,6 fullorðinna kvenna og 24,6% fullorðinna karla undir þá skilgreiningu að vera með áhættusamt neyslumynstur áfengis. Þetta samsvarar 24 þúsund konum og 30 þúsund körlum sem stunda svokallaða áhættudrykkju. Samkvæmt skýrslu Embættis landlæknis, er áhættudrykkja reiknuð út frá tíðni áfengisnotkunar, fjölda áfengra drykkja og tíðni olvunar. Rannsóknir sýna að áhættudrykkja eykur t.d. líkur á krabbameini, brisbólgu, hjarta- og æðasjúkdómum. Árlega látast um þrjár milljónir í heiminum öllum af áfengisengdum orsökum, skv. heimildum frá Embætti landlæknis.

**Samkvæmt skýrslu Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands frá árinu 2018.

Fráhvörf geta verið lífshættuleg

Er það satt og rétt að það getur verið hættulegt að hætta snögglega daglegri neyslu áfengis?

„Já það er rétt, enda geta áfengisfráhvörf verið stórhættuleg. Fólki þarf að fara á viðeigandi stofnun til að trappa sig niður og þumalfingursreglan er að dvelja í 10 daga á Vogli til að koma sér úr daglegri drykkju áfengis.“

Fráhvörfin frá áfengi geta verið skjálfti, háir blóðþrýstingur og hraður hjartsláttur og krampar. Fólki getur misst tengsl við raunveruleikann og „delirium tremens“ er eitthvað sem enginn vill lenda í. Ég mæli því ekki með því fyrir neinn að ganga í gegnum afeitrun einn og óstuddur.“

Er nóg þjónusta í boði fyrir fólk vegna vandamála tengt neyslu?

„Nei það er erfitt að taka undir það. Meðferðargeirinn þyrfti að vera stærri og fleiri þjónustuleiðir í boði og fleiri stofnanir til að minnka þá löngu biðlista sem við sjáum hjá öllum stofnunum, þar með talið hjá okkur í Hlaðgerðarkoti. Ef ég myndi ráða meiru þá myndi ég auka þjónustuleiðirnar sem í boði eru en ég myndi einnig styrkja unga fólkið okkar betur og setja auknið fjármagn í forvarnir. Því það er eins með þennan sjúkdóm og aðra, að batahorfurnar verða alltaf betri þeim mun fyrr sem hægt er að stoppa sjúkdómsferlið.“

Ertu sammála að geirinn þurfi að vera í stöðugri rannsókn og þróun þegar kemur að nýsköpun innan greinarinnar?

„Rannsóknir og vísindastarf er undirstaða allra framfara, sama hvað greinin heitir, ef fjármagn er af skornum skammti verður ekki mikil framþróun í greininni, það vitum við. Sér í lagi í þessum geira. Ég er á því að þessi hluti læknisfræðinnar sé einstaklega fróðlegur og þá heilinn sérstaklega og er það mín trú að margt eigi eftir að koma upp í framtíðinni tengt heilanum sem á eftir að auðvelda okkur vinnuna í meðferðargeiranum.“



Engu öðru líkt að fylgjast með bata fólks

Það eru margir á því að þessi hluti læknisfræðinnar taki á hvern þann sérfræðing sem vinnur við fagið. Því er áhugavert að vita hvað gefur Sigurgeiri orku og kraft til að starfa sem læknir á Hlaðgerðarkoti?

„Það sem gefur mér kraft og ánægju í starfi er hvað skjólstæðingar í Hlaðgerðarkoti eru þakklátir fyrir bæði stórt og smátt. Svo gefur það manni auka kraft í starfi þegar maður heyrir af fólki sem nær að snúa við lífi sínu eftir meðferðina hér og eignast gott líf eftir dvölina. Það gefur okkur kraftinn til að halda áfram. Eins langar mig að minnast á fagfólkið sem starfar á Hlaðgerðarkoti, en í þau ár sem ég hef starfað í Hlaðgerðarkoti hefur aldrei borið skugga á samstarfið við vinnufélagana.“

Þar er rosalega góð teymisvinna og það jafnast fátt á við að starfa með góðu fólki sem fær ánægju og kraft út úr störfum sínum. Það er mikil blessun í því,“ segir Sigurgeir að lokum.

TG VERK
www.tgverk.is

HAFNARTORG
Bryggjuhverfi

ÞAK OG HÚSAMÁLUN

ALLT ALMENNT VIÐHALD FASTEIGNA

MÁLNING

MÚRVIÐGERÐIR

SMÍÐAVINNA

Sími: 777-2346
thakoghusamalun.is

Mikilvægt þakklæti



Sjálfboðaliðar, samfélagsþjónar og starfsfólk Kaffistofu Samhjalpar vinna mikilvægt starf á hverjum degi. Hvert og eitt þeirra á þakkir skilið.

Við hjá Samhjalp erum þakklát öllum þeim fyrirtækjum og einstaklingum sem leggja starfsemi Kaffistofu Samhjalpar lið með matargjöfum og reglulegu fjárframlagi. Ykkar framlag er ómetanlegt fyrir gesti Kaffistofunnar.





17 júní á Kaffistofu Samhjalpar

Í Kaffistofu Samhjalpar vinnur lítið teymi fólks. Það er blanda af starfsfólki og sjálfboðaliðum auk þess sem Kaffistofan nýtur liðsauka samfélagsþjóna. Það er nauðsynleg blanda af æfðum handtökum, góðu skipulagi og hlýju viðmóti sem þarf til að næra um 200 einstaklinga á degi hverjum.

Starfsfólk og sjálfboðaliðar á Kaffistofu Samhjalpar mættu til vinnu árla dags þann 17. júní. Eftir að búið var að setja upp fána, var veglegum veitingum komið fyrir á hlaðborðinu. Stundvíslega klukkan 10 tóku gestir að streyma inn og fljótlega var allt orðið fullt.

Gleðilegur Þjóðhátíðardagur

Það var glatt á hjalla, fólk skiptist á vinalegum 17. júní kveðjum og það voru margir sem brostu breytt á þessum fallega hátíðardegi. Kaffistofunni höfðu borist matargjafir dagana á undan svo það voru meðal annars brauðtertur og dýrindis kökur af ýmsum sortum á boðstólum. Tvær fjölskyldur höfðu pantað meira en nauðsynlegt var fyrir efridrykkju og komu með það sem var afgang á Kaffistofuna.

Rósý Sigþórsdóttir verkefnisstjóri Kaffistofu Samhjalpar segist afar þakklát fyrir þær matargjafir sem berast. „Fólkið okkar kann mjög vel að meta tilbreytingu og það er dýrmætt að geta boðið upp á sparilegar veitingar á þjóðhátíðardaginn. Þá gerir fólk sér dagamun og við viljum svo gjarnan geta boðið gestum kaffistofunnar til veislu á hátíðisdögum,“ segir Rósý.

What day is it today?

Gestir Kaffistofu Samhjalpar eru ekki allir íslenskumælandi og margir þeirra spurðu hvert tilefnið væri. Aðrir vissu vel að 17. júní væri stofndagur lýðveldisins og ætluðu sumir að sækja hátíðarhöldin í miðborg Reykjavíkur.

Í hádeginu var framreiddur heitur matur og hátíðarstemningin hélt áfram. Það var vel borðað og sáttir gestir lögðu út í daginn að loknum málsverði.

Pökkunarlausnir

Örugg pökkun verðmæta

ÍSFELL
Ístell ehf, Öseyrarbraut 28
220 Hafnarfjörður, Sími 5200 500
www.isfell.is, isfell@istell.is

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

101 Reykjavík fasteignasala ehf.
2Gómar ehf
A. P. Málun ehf
AB varahlutir ehf
Aðalmálun ehf.
Aðalverkstæði ehf
AGES ehf.
AK rafverktakar ehf.
Akraneskaupstaður
ALARK arkitektar ehf
Al-verk ehf.
Alwyn ehf.
Alwyn ehf.
AM Praxis lómansstofa ehf.
Amadeus Ísland ehf
A-Marine ehf
AP varahlutir ehf
Argos ehf
Arkiteo ehf.
Arkis arkitektar ehf.
Arnar Matthíasson slf.
Amarljós slf.
Atlantic Shipping ehf.
Atli Hilmarsson ehf.
Atvinnuhús ehf
Austfirskir verktakar hf.
Aval ehf.
Axis-húsgögn ehf
Árni Helgason ehf.
Ásbjörn Ólafsson ehf
Ásborg slf.
B. Ingvarsson ehf
B. Markan ehf.
B.Á Múrverk ehf
Bak Höfn ehf.
Bara Betri ehf
Barkasuða Guðmundar ehf
Barki ehf
Bátur ehf.
Benni pípari ehf
Bergbúar ehf
BGI málarar ehf
Bifreiðaverkstæði Björns Pálmasonar ehf.
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf
Birtingur ehf.
Bitra ehf - Græni hatturinn
Bílamálun Sigursveins ehf.
Bílar og tjón ehf
Bílasmiðurinn hf
Bílastjarnan ehf.
Bílaverk ehf
Bílaverkstæði Edda K. ehf
Bílaverkstæði Hafsteins slf
Bílaþjónusta Suðurnesja ehf.
Bíldsverk ehf
Bílvirkinn ehf
Bjargarverk ehf
Bjölfell ehf
BK ehf
Blikksmiðjan Vík ehf
Blue Water Shipping ehf.
Bolasmíðjan ehf.
Bolungarvíkurkaupstaður
Boreal ehf
Bortækni ehf.
Bókhaldsstofan ehf.

Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf
Bókhaldsþjónusta KOM ehf.
Bókin ehf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.
Brauhúsið ehf
Brekkuhús ehf
Bruggsmíðjan Kaldi ehf.
Burger-inn ehf
Búhnykkur sf.
Byggðaból ehf
Byggingafélagið Bakki ehf
Bæjarfasteignir ehf.
Conis ehf
Dagleið ehf
Dagný Land Design ehf
Danfoss hf.
DATEK - ÍSLAND ehf.
Devitos Pizza ehf
Donna ehf
Drumbur ehf.
Drykkur ehf (Fentimans)
DS lausnir ehf.
Dyngur ehf
Dyr ehf.
Döggvi sf.
E. Sigurðsson ehf.
E. Ingason ehf
EE sjálfskiptingar og ráðgjöf ehf.
Egill Jónsson ehf.
Eignamiðlunin ehf
Eignaumsjón hf
Einingaverksmiðjan ehf
Einsi Kaldi Veisluþjónusta ehf
Eiríkur og Einar Valur ehf
Eldhestar ehf
Elding Trading Co ehf
Eldofninn ehf
Eldstöðir ehf
Eldstó ehf
Elfag ehf
Elisa Guðrún ehf
Elmax ehf
ELVA lögmenn slf.
Endurvinnslan hf
ENNEMM ehf
Ergoline Ísland ehf
Esja eignir ehf
Eurostál ehf
Evrópulög ehf
Exiter ehf.
Eyja- og Miklaholtshreppur
Eyjalind ehf
Ferðaþjónusta bænda hf.
Ferðaþjónustan Hunkubökkum ehf.
Ferskfiskur ehf
FIDESTA ehf.
Fischersund 3 ehf.
Fíi ehf
Fínka ehf
Finn garður ehf
Fínþússning ehf
Fjarðargrjót ehf.
Fjarðarþrif ehf
Fjárhagsþjónustan ehf
Fjárveitan ehf
Fjöl-smíð ehf
Flott mál ehf.

Flóra garðyrkjustöð ehf.
Flúðasveppir ehf
Flötur ehf
Fossberg ehf
Fotoval ehf
Frár ehf.
Frost og Funi ehf.
Fönn - Þvottaþjónustan ehf
G. Skúlaason vélaverkstæði ehf.
G.Á. húsgögn ehf
G.Þ. lækningar slf.
Garðagróður ehf
Garðlist ehf
GB Tjónaviðgerðir ehf.
Geirabakarí ehf.
Geislataekni ehf. Laser-þjónustan
Geitafell ehf.
Gerður Hreiðarsdóttir
Gesthús Selfossi ehf
Glersýn ehf.
Glóa ehf.
Gluggagerðin ehf.
GM-Múr ehf
Gólf og vegglist ehf
GR Verk ehf
Grafiker ehf
Grasnytjar ehf.
Grastec ehf
Grái kötturinn veitingar ehf
Grindavíkurfærðir ehf
Grís og Flesk ehf
Grjótavík ehf.
GS Smíðir ehf
GT verktakar ehf.
GT-bílar ehf
GTIce ehf - Gateway to Iceland
Guðmundur S Borgarsson ehf
Gufuhlið ehf
Gull- og silfursmiðjan ehf
Gullfosskaffi ehf
Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf
Gp Skartgripir og úr ehf
H. Árnason ehf
H. Árnason ehf
H. Gestsson ehf.
H. Jacobsen ehf
Hafkalk ehf.
Hafnarbræður ehf
Hagblíkk ehf
Hagræð ehf.
Hagstál ehf
Hagsuða ehf
Hagsæld ehf.
Hagtak hf.
Halldór Ólafsson ehf.
Halli parket ehf.
Hampiðjan hf.
Hamraborg ehf
Handlaginn ehf
Handþrjón ehf.
Handverkstæðið Ásgarður
Havari ehf.
Hár í höndum, hársnyrtistofa ehf.
Hárstofa Viktors ehf.
HB tæknipjónusta ehf
HBTB ehf
Hefðir ehf.

Hegas ehf.
Helgi Einar Nonni ehf.
Henson Sports Europe á Íslandi ehf
Héðinn Schindler lyftur ehf.
Himnaríki ehf
Hibýlamálun, málningarþjónusta ehf
Hjartamiðstöðin ehf.
Hókus Pókus ehf
Hóperðabílar Reynis Jóhannssonar ehf
Hóperðamiðstöðin ehf.
Hótel Akureyri ehf.
Hótel Dyrhólaey ehf
Hótel Eyvindará ehf.
Hótel Selfoss ehf.
Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf.
Hreinir Garðar ehf.
Hreint ehf.
Hrísíðn ehf
Hrunamannahreppur
Hrönn sf
Hugo film ehf. Co Ingvar Þórisson
Hugsjá ehf
Hunang Sigs ehf
Hvítasunnukirkjan Akureyri
Hvítasunnukirkjan Stykkishólmi
Höfðakaffi ehf
Hörðuból ehf.
iBus ehf.
IG Ferðir ehf.
Ingi hóperðir ehf
Ingvi Óskarsson ehf
Innlifun ehf.
Intradent ehf.
Irma ehf.
Í réttum ramma ehf
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Ísfrost ehf.
Íshamar ehf.
Íshúsið ehf
Ísloft blíkk- og stálsmiðja ehf
Ísmar ehf
Ísold ehf
Ísrör ehf
Íþróttalækningar ehf
J. Benediktsson ehf
Jarðafi ehf
Jarðvegur ehf.
Jarðverk ehf
Járn og gler hf.
JÁVERK ehf.
Jóhannes Þormar ehf
JS Gull ehf
K.H.G. þjónustan ehf.
K.Steinarrson ehf
K.Þ. Verktakar ehf
K16 ehf
K2 tæknipjónusta ehf
Kantur ehf.
Kebab ehf.
Keldan ehf.
Kerfóðrun ehf.
Kidka ehf
Kjaran ehf.
KK Kranabill ehf.
Klaki Tech ehf
Klettur - sala og þjónusta ehf.
Klettur-Skipaafgreiðla ehf.



Þakklæti hefur viðtæk áhrif til góðs

Þakklæti er að mörgu leyti ofið inn í þjóðfélagsgerðina. Margir eru aldrei upp við að þakka fyrir sig eftir máltíðir og gestgjafar þakka gestum gjarnan fyrir komuna. Einnig er sterk hefð er fyrir þakklætiskveðjum í samtölum fólks. Margir segja takk fyrir daginn í lok vinnu- eða skóladags auk þess sem þakklæti er oft tjáð í kveðjuskyni, til dæmis í verslunum. En hvaða þýðingu hefur þakklæti í raun og veru?

Beinum sjónum að þakklætinu

Þakklæti er stórmerkilegt fyrirbæri. Það hefur viðtæk áhrif til góðs í lífi þeirra sem ástunda það. Ýmsar rannsóknir hafa sýnt fram á að þakklæti hefur áhrif á bæði líkamlega og andlega heilsu fólks. Þakklæti hefur auk þess áhrif á félagsleg tengsl okkar og styður við leiðtogamenningu innan fyrirtækja.

Það er gott að hafa hugfast að eðlishvöt okkar beinist að hættumerkjum og því sem getur farið úrskaiðis í kringum okkur. Góðu fréttirnar eru hins vegar þær að við getum hjálfað okkur í að taka eftir því góða. Við getum hreinlega ástundað þakklæti með því að taka okkur tíma reglulega til að þakka fyrir það sem við höfum.

Áhrif þakklætis á líkamlega og andlega heilsu

Rannsóknir hafa sýnt fram á margvísleg áhrif þakklætis á líkamlega heilsu. Þakklæti ku styrkja ónæmiskerfið, draga úr verkjum og eymslum auk þess sem sýnt hefur verið fram á tengsl milli þakklætis og lækkunar á blóðþrýstingi. Þakklátir eru líklegri til að stunda hreyfingu og hugsa betur um heilsuna auk þess sem þeir hvílast betur og sofa betur. Það er því til mikils að vinna að ástunda þakklæti.

Það er ekki bara líkamleg heilsa sem batnar við ástundun þakklætis, heldur einnig andleg heilsa. Þakklæti eykur tíðni jákvæðra tilfinninga, eykur sjálfstraust, dregur úr streitu auk þess að ýta undir jákvæðni og gleði. Þakklæti hjálpar til við bata, til dæmis í kjölfar neyslu, auk þess sem það dregur úr þunglyndi og depurð.

Þakklæti á vinnustöðum

Rannsóknir á þakklæti hafa sýnt fram á að þakklæti byggir undir svokallaða leiðtogamenningu innan fyrirtækja og stofnana. Þakklátir stjórnendur eiga til dæmis auðveldara með að hrósa og veita endurgjöf. Einnig hefur komið í ljós að fólki sem þykir almennt óþægilegt að taka hrósi, finnst betra að taka á móti þakklæti. Sama fólki þykir einnig auðveldrara að þakka en að hrósa. Þakklætismenning er talin auðvelda samtali milli kynslóða og athygli vekur að þakklátt starfsfólk er líklegri til að upplifa tilgang með starfi sínu. Þakklæti og virðing á vinnustað eykur auk þess líkurnar á því að fólk haldist í starfi.

Þrjú stig þakklætis

Doktor Robert Emmons, leiðandi sérfræðingur í rannsóknum á þakklæti, hefur skilgreint þrjú stig þakklætis. Fyrsta stigið er að bera kennsl á það sem við erum þakklát fyrir. Annað stigið er að viðurkenna það og þriðja stigið er að kunna að meta það sem við erum þakklát fyrir.

Dæmisaga um þakklæti

Margir kannast við goðsögnina um Mídas konung sem oft hefur verið notuð til að vara fólk við græðgi. Mídas þráði að eignast ógygni af gulli og fannst aldrei nóg til. Ósk hans varð að veruleika þegar allt sem hann snerti varð að gulli. En fljótlega breyttist draumur Mídasar í martröð þegar hann hætti að geta matast því ekki gat hann borðað gull. Græðgi hans varð honum því að falli. Þann lærdóm má einnig draga af sögunni um Mídas að þeir sem eru þakklátir og kunna að meta það sem þeir hafa, verði síður græðginni að bráð.

Sagt um þakklæti



„Verið ekki hugsjúk um neitt heldur gerið í öllum hlutum óskir ykkar kunnar Guði með bæn og beiðni og þakkargjörð.“ Filippíbréfið 4:6

„Þakkaðu fyrir það sem þú hefur og þér mun hlotnast meira. Ef þú einblínir á það sem þig skortir, muntu aldrei eignast nóg.“ Oprah Winfrey

„Kerjúptu á púða þakklætis til að fara með kvöldbænirnar.“ Maya Angelou

„Þakklæti er ekki aðeins æðsta dyggðin, heldur foreldri allra dyggða.“ Marcus Tullius Cicero

„Þakklæti skýrir fortíðina, færir frið inn í nútíðina og mótar framtíðarsýn.“ Melody Beattie

„Þegar við tjáum þakklæti okkar, megum við aldrei gleyma að æðsta form þakklætis verður ekki tjáð í orði, heldur í verki.“ John F. Kennedy

Nokkur ráð fyrir þá sem vilja temja sér þakklæti

Vendu þig á að daglegt þakklæti. Prófaðu að þakka fyrir daginn kvölds og morgna. Það er ákveðinn leyndardómur í því fölginn að þakka fyrirfram fyrir óorðna hluti.

Hafðu einn þakklætisdag í hverri viku. Veldu dag og tjáðu þakklæti þitt í gegnum daginn. Ef þú þarft að skrifa tölvupóst, geturðu hafið hann á þakklætiskveðju. Ef þú þarft að fara á vinnufund, geturðu þakkað vinnufélagunum fyrir eitthvað sem vel er gert. Láttu reyna á þakklætið heima fyrir eða í samtölum við vini þína. Leyfðu þér að upplifa þakklæti í gegnum daginn og sjáðu hvað gerist.

Prófaðu að halda þakklætisdagbók. Það er einfalt. Þú skrifar niður fimm hluti sem þú getur þakkað fyrir á hverjum degi í eina viku. Taktu stöðuna að viku liðinni og lestu yfir þakklætiskorn vikunnar. Berðu kennsl á mynstur? Viltu gera þakklætisdagbókina að daglegri venju til frambúðar?



„Hreint vatn er heimsins fyrsta lækningar meðalið“

Snær Jóhannsson sundþjálfari í sunddeild KR er á því að sund sé allra meina bót. „Sem sundþjálfari hef ég séð það endurtaka sig aftur og aftur, hversu jákvæð áhrif það hefur á fólk að fara í sund. Það eru margar ástæður fyrir því að vatnið hefur

jákvæð áhrif á líf fólks, en aðal breytingin finnst mér vera bætt sálargæði og léttari lund. Þessir hlutir teljast ómetanlegir í lífi nútímamanns þar sem stressið í hversdagsleikanum getur oft orðið yfirþyrmandi. Það verður líka að fá að fylgja með að ég hef þjálfað sund í mörg ár þar sem ég hef kennt börnum, unglungum og fullorðnu fólki. Sú reynsla staðfestir trú mína á lækningarmátt vatnsins. Vatn hjálpar til við að draga úr alls kyns sálrænum sem og líkamlegum

verkjum og einnig skiptir máli, að vatn hefur áhrif á hreinlæti. Mér finnst gott að fara í sturtu einu sinni á dag og fara hreinn og finnst inn í daginn. Það sem sundlaugar hafa einnig upp á að bjóða eru félagsleg tengsl. Oft fer ég einn í sund, áður en ég þjálfra krakkana mína í sunddeild KR, og hlusta á samtölin



hjá fólkinu í pottunum. Stundum leyfi ég mér að taka þátt í áhugaverðum umræðum.

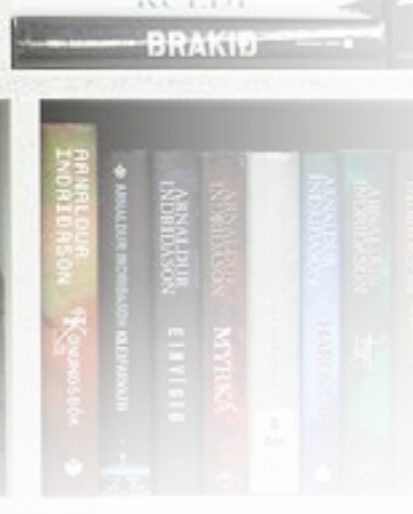
Ég las eitt sinn textabút eftir óþekktan slóvenskan höfund sem sagði: „Hreint vatn er heimsins fyrsta og aðal lækningameðal.“



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

SMÍÐJUVEGI 7 200 KÓPAVOGUR SÍMI 54 54 300 SPAN.IS

ULTIMA THULE	inter.	TC Offshore	
KONE	FAGSMÍÐI	VÍKUR V.E.R.K	SPARNAÐUR
JARDBÖÐIN VIÐ MÝVATN	Arion banki	LímtreVjrnnet	Kjarnavörur hf
FELDUR VERKSTÆÐI	rafprofun www.rafprofun.is	Bratthóll FLUTNINGSMIDLUN	HS VEITUR HF
	MOSFELLSBAKARI	GARÐABÆR	Fiska.is
mjöll frigg -hreinlega sterkari	Eipóra ehf Bolholt 4 105 R Einar Þór Rafnsson tannlæknir	RÍKISLÖGREGLUSTJÓRI	
BÓN ÞVOTTUR Jobba	COZY CAMPERS ICELAND	Alþýðusamband Íslands	GA SMÍDAJÄRN
SINCE 1968 LAXNES HESTA LEIGA	VÉLFANG	AFLHLUTIR	ULTIMA THULE
GO CAMPERS	k2 LOFTSTOKKAHREINSUN	Granít Steinar	H HEIMKAUP.IS
H HEKLA	LÝSING & HÖNNUN	PLANKLehf BYGGINGAVERKTAKI	DYNJANDI allt fyrir öryggið
ÓJ&K Ó. Johnson & Kaaber ehf	ESKJA	BHM	MOMO



Heimilisleg stemmning á Markaði Samhjalpar

Nytjamarkaður Samhjalpar á sér langa sögu. Markaðurinn er til húsa í Ármúla 11. Þar kennir ýmissa grasa og grúskarar jafnt sem safnarar geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Ágóði af rekstri Markaðarins rennur til starfsemi Samhjalpar.

Helga Pálsdóttir hefur verið verkefnisstjóri Markaðarins um árabíl. Hún þekkir rekstur nytjamarkaða inn og út enda starfaði hún fyrir Rauða krossinn áður en hún kom til Samhjalpar. Helga segir marga fasta viðskiptavini heimsækja Markaðinn reglulega og að það skapi heimilislega stemmningu

Verslingar í framlínunni

Margir af sjálfbodaliðum nytjamarkaðarins eru samstúdentar Helgu úr Versló. Það er oft glatt á hjalla þegar þær skólasysturnar flokka fatnað, dót og stíla fram því sem talið er söluvænt. Meðal þeirra er bókasafnsfræðingur sem sér um að flokka bækurnar. Nýlegar þýddar spennusögur í vasabroti auk sjálfshjalparbóka eru vinsælar svo ekki sé minnst á ljóðabækur og listaverkabækur. Hún segir að mest seljist af fatnaði og skart sé einnig vinsælt.

Aldrei nóg af góðum fatnaði

Helga segir aldrei vera nóg af góðum fatnaði. „Markaðurinn hefur þróast í hálfgerða fataverslun undanfarið enda berst mest af fatnaði ti okkar. Allur góður fatnaður selst samstundis og við önnum ekki eftirspurn. Það er mikil sala á herrafatnaði og vantar sérstaklega skó, buxur og yfirhafnir þessa dagana. Allur kuldafatnaðir er einnig vel þeginn nú þegar veturinn er í nánd. Við tökum auðvitað við öðru líka eins og skrautumunum, vefnaðarvöru og þess háttar. Ég vil nota tækifærið og auglýsa hér með eftir fatnaði. Við kunnum mjög vel að meta að fá hreinan og heilan fatnað sem hægt er að setja beint í sölu.“ segir Helga að lokum.



Til minningar um góðan mann



Magnús Sædal Svavarsson kvaddi þessa jarðvist þann 25. júlí síðastliðinn. Við hjá Samhjálp syrgjum góðan vin og velunnara til margra ára. Magnús var sannkölluð himnasending fyrir Samhjálp og reyndist stuðningur hans ómetanlegur við byggingu og endurbætur húsnæðis á meðferðarheimilinu Hlaðgerðarkoti í Mosfellsdal.

Sem byggingarstjóri var hann alltaf boðinn og búinn að hjálpa og leiðbeina okkur sem minna vissum, enda voru byggingar hans ær og kýr. Hann kom ávallt fram af virðingu og þolinmæði. Við kveðjum Magnús með söknuði og minnumst hans með hlýju í hjarta.

Stjórn og starfsfólk Samhjalpar vottar eftirlifandi eiginkonu Magnúsar, fjölskyldu, vinum og samverkafólki í Oddfellow, dýpstu samúð. Blessuð sé minningin um góðan mann.



Þakkir

Árlega kemur hjálparveitarfólk frá Landsbjörg í heimsókn á Kaffistofu Samhjalpar og yfirfer sjúkrakassa. Fyllir á og gætir þess að alltaf sé allt til staðar sem þarf til að veita hjálp þegar á þarf að halda. Við hjá Samhjalp erum mjög þakklát fyrir þessa ómetanlegu aðstoð.



Nokkrar smáar!

Gjöf sem gefur

Þann 1. nóvember 2021 tóku gildi ný lög sem gera einstaklingum kleift að draga framlag sitt til góðra mála frá tekjuskattstofni og sækja þannig eingreiðslu sem nemur skattprósentsunni af greiddum framlögum upp að 350.000 kr. Samkvæmt upplýsingum frá Ríkisskattstjóra má gera ráð fyrir að almenningur styrki góð málefni fyrir upphæð sem nemur að lágmarki 2,5 milljörðum á ári. Þessi breyting á skattalöggjöfinni er til góðs og ætlað að vera hvatning til almennings um halda áfram að sýna stuðning sinn í verki. Töluvert vantar þó enn upp á að fólk þekki til þessara laga og hvernig hægt er að nýta sér skattafsláttinn. Við hjá Samhjalp viljum hvetja fólk til að kynna sér þessi lög, finna út hvernig endurgreiðslan virkar og athuga hvort þeir geti nýtt sér hana.



Gefðu hlýju og yl

Nú er vetur að ganga í garð og á Kaffistofu Samhjalpar er tekið við hlýjum fatnaði fyrir gesti. Sokkar, vettlingar, húfur, treflar, peysur, yfirhafnir og annað notalegt og vermandi fyrir veturinn er vel þeginn. Ef þið þurfið að losa pláss í ykkar skápum er allur fatnaður vel þegin og tekið á móti á opnunartíma Kaffistofunnar frá kl. 10-14 alla daga.



Viltu kaupa merki?

Margir þeirra sem komnir eru yfir miðjan aldur muna eftir að hafa gengið í hús sem börn og selt merki til styrktar góðu málefni. Samhjalp heldur þessum góða sið áfram og merkjasalan er ein af fjáröflunarleiðum Samhjalpar. Merkin eru seld tvisvar á ári og eru seld til styrktar Kaffistofu Samhjalpar. En á Kaffistofuna geta þeir sem á þurfa að halda komið og fengið morgunmat og heitan mat í hádeginu alla daga ársins.

Við erum með tryggnan hóp merkjasölumanna sem standa vaktina fyrir Samhjalp og selja merki við hinar ýmsu verslanir. Hvert merki kostar 2000 krónur. Það er alltaf pláss fyrir nýja sölumenn og þeir sem hafa áhuga á að taka þátt í fjáröflun með okkur geta haft samband við skrifstofu Samhjalpar í síma 561-1000. Eins er öllum velkomið að hafa samband og panta merki til kaups. Fyrirtæki og verslanir taka oftast mjög vel á móti sölumönnum okkar og erum við mjög þakklát fyrir það og eins fyrir þá fjölmörgu sem enn kaupa merki og rétta þannig hjálparhönd fólk í neyð.

Kraftungar ehf.
Kranaverk ehf.
Krissakot ehf.
Krókur ehf.
Krumma Films ehf.
Krydd og Kaviar ehf.
KSE - Verk ehf.
Kurt og Pí ehf.
Kvenfélagið Baugur
Kæling ehf.
Lagnabjónusta Þorsteins ehf.
Landlínur ehf.
Landmótun sf.
Landslag ehf.
Landsamband lögreglumanna
Langholtskirkja
Launafl ehf.
Lausnaverks ehf.
Lausnir lögmansstofa sf.
Leiktæki og garðyrkja ehf.
Libra lögmenn ehf.
Litalínan ehf.
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja
Lífsbrunnur ehf.
Línan ehf.
Lítið Mál ehf.
LK þjónusta ehf.
Loft og raftæki ehf.
Loftorka Reykjavík ehf.
Lofttækni ehf.
Loki - íslenskt kaffihús ehf.
Lotta ehf.
Lumex ehf.
Lyra ehf.
Lystigarðar ehf.
Lögræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hf. ehf.
Löngumýrarskóli
Malbikunarstöðin Hlaðbær-Colas hf.
Malbikunarstöðin Höfði hf.
Marhólmur ehf.
Marsalt ehf.
Martec ehf.
Mata hf.
Matbær ehf.
Matfasteigna ehf.
Málarameistarar ehf.
Málaramiðstöðin ehf.
Málmar ehf.
Málningaþjónustan ehf.
MEBA-Magnús E. Baldvinsson ehf.
Með bros á vör ehf.
Meðferðarheimilið Blær ehf.
Mið Hvoll ehf.
Miðvik byggingafélag ehf.
Mika ehf.
Misty ehf.
MK Verk ehf.
Móðir Náttúra ehf.
MS Ármann skipamiðlun ehf.
Múr og menn ehf.
Múr og Ráðgjöf ehf.
Múrarameistarafélag Reykjavíkur
Múrþjónusta Helga Þorsteinssonar hf.
Mýflug hf.
Mörkin Lögmansstofa hf.
Narfeyri ehf.
Nautica ehf.

Nesey ehf.
Nesfiskur ehf.
Nethamar ehf.
Netheimur ehf.
Nínukot ehf.
Nobex ehf.
Nonni litli ehf.
Nordic Office Architecture
Norðanfiskur ehf.
NORÐNORÐVESTUR ehf.
Novator ehf.
Óliudreifing ehf.
Opnar dyr ehf.
Orka ehf.
Ósal ehf.
Óskatré ehf.
Óskirnar Þrjár ehf.
Perm ehf.
Pingpong ehf.
Pizza King ehf.
Píanóskóli Þorsteins Gauta ehf.
PKdM Arkitektar ehf.
PKP eignarhaldsfélag ehf.
Prentmiðlun ehf.
Pylsuvagninn Selfossi ehf.
Pökkun og flutningar ehf.
Rafeindameistarinn ehf.
Rafgeisli ehf.
Rafha ehf.
Rafholt ehf.
Rafiðnaðarskólinn ehf.
Rafís ehf.
Rafkraft ehf.
Raflausnir rafverktakar ehf.
Rafmagns- og byggingamiðstöðin ehf.
Rafsetning ehf.
Rafstjórn ehf.
Rafsvið sf.
Rax ehf.
Ráðgarður, skiparáðgjöf ehf.
Ráðhús ehf.
Ránarslóð ehf.
Regla ehf.
Regnbogalitir ehf. co Hrólfur
Reikningshald og skattskil ehf.
Rekstrarfélag Hauka ehf.
Reykholahreppur
Reykúsið Reykhólar ehf.
Reykjafell hf.
Rétt sprautun ehf.
Réttingaverkstæði Jóa ehf.
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf.
RG Lögmenn ehf.
RJR ehf.
RK ehf.
Rósaberg ehf.
Rými - Ofnasmiðjan ehf.
Rými ehf - tækniþjónusta
Ræstítækni ehf.
S.G múrverk ehf.
Saga forlag ehf.
Samherji Ísland ehf.
Samskipti ehf.
Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi (SFS)
SB Trésmíði ehf.
Scanmar á Íslandi ehf.
Seltjarnarnesarkirkja
Sending ehf.

SHV pípalagningaþjónusta ehf.
SIGN ehf.
Sigurás hf.
Sigurður Á. Kristinsson slf.
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Sjúkraþjálfun Reykjavíkur og Garðabæjar ehf.
Sjúkraþjálfun Vestfjarða ehf.
SK ehf.
Skaftholt, sjálfseignarstofnun
Skerpa renniverkstæði ehf.
Skil slf.
Skolphreinsun Ásgeirs sf.
Skopos ehf.
Skorri ehf.
Skólamyndir ehf.
Skrifstofuvörur
Skútusiglingar ehf.
Slippurinn Akureyri ehf.
SM kvótaþing ehf.
Smíðjuket ehf.
Smith & Norland hf.
Smurstöðin Fosshálsi 1 ehf.
Smyril Line Ísland ehf.
Sorpeyðingarstöð Suðurnesja sf.
Sólbaðsstofan Smart ehf.
Sólhestar ehf.
ST8 ehf.
Staksel ehf.
Staldrið ehf.
Steinull hf.
Stilling hf.
Stjórnuveg hf.
Stóru-Laugar ehf.
Strendingur ehf.
Studiohringur ehf.
Stuðlabandið sf.
Suðurbær ehf.
Suðurprófastdæmi
Sumargarðar ehf.
Surprise ferðir ehf.
Suzuki-bílar hf Suzuki á Íslandi
Súperlagir ehf.
SVK ehf.
Sytra ehf.
Sýningakerfi ehf.
Sæfell hf.
Sæluhús Akureyri ehf.
Sæport ehf.
T.ark Arkitektar ehf.
Takmarkalaust líf ehf.
Tannlæknafélag Íslands
Tannlæknastofa Hilmis ehf.
T-bókhald slf.
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf.
Teiknistofan Tröð ehf.
Teknis ehf.
Tempra ehf.
Tengi ehf.
Terra Efnaeyðing hf.
Terra Export ehf.
Té Té ehf.
Thor Shipping ehf.
Tick Cad ehf.
Tímadjásn, skartgripaverslun
Tíu fingur ehf.
Toppmúr múrviðgerðarþjónusta ehf.

Topptjöld & Vagnar ehf.
Trans - Atlantic ehf.
Trausti Bragason ehf.
Trefjar ehf.
Trémenn ehf.
Trésmiðjupunktur ehf.
Trésmiðjan Rein ehf.
Trévirki ehf.
Trivium ráðgjöf ehf.
Trobeco ehf.
Tryggingastæðfræðistofa Bjarna Guðmundssonar ehf.
Tröllalagnir ehf.
Túnþökubjónustan ehf.
Tæki og eignir ehf.
Tækniþjónusta Ragnars G.G ehf.
Tærgesen ehf.
Ugla útgáfa ehf.
Umbúðamiðlun ehf.
Útfararstofa Íslands ehf.
Útgerðafélagið Frigg ehf.
Útilegumaðurinn ehf.
Útkall ehf.
Útlitshönnun ehf.
VAL-ÁS ehf.
Valeska ehf.
Varmalagnir ehf.
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkfræðistofan VIK ehf.
Verkfræðiþjónusta GGP slf.
Verkfæri ehf.
Verkhönnun ehf.
Verksýn ehf.
Verktækni ehf.
Vernd - fangahjálpar
Verslunartækni ehf.
Versus, bílaréttingar og sprautun ehf.
Vestri ehf.
Vesturfarasetrið ses
Vesturröst sportveiðiverslun ehf.
Vélaeigan Bliki ehf.
Vélfag ehf.
Vélsmiðja Grindavíkur ehf.
Vélsmiðja Sandgerðis ehf.
Viking Life-Saving Equipment á Íslandi ehf.
Vilhjálmsson sf.
Vitneskja ehf.
Visir hf.
Visir, fél skipstjórnarma Suðurn
VK verkfræðistofa ehf.
Vogue ehf.
VOOT BEITA ehf.
Vökvatengi ehf.
Vörðufell ehf.
Vörubíll Þ.B. ehf.
Vörukaup ehf.
Williams & Halls ehf.
Worldwide Yacht Service ehf.
Yndisauki ehf.
Zetia ehf.
Þakmálun ehf.
Þjónustustofan ehf.
Þjótandi ehf.
Þorgeirsson & Girke ehf.
Ökuskóli Austfjarða ehf.
Öryggisgjörðing ehf.
Öræfaferðir ehf.



NIVEA

**FULLKOMNASTA
HÚÐMEÐFERÐIN**
OKKAR

- ♥ EYKUR FYLLINGU
- ♥ ENDURMÓTAR ÚTLÍNUR
- ♥ MINNKAR DJÚPAR HRUKKUR

NÝTT MEÐ
BAKUCHIOL

9.10
AF
STAÐFESTA
bætt yfirbragð húðarinnar*



*Náðurstöður eftir 4ja vikna neytendakönnun 47 kvenna á aldrinum 44-62 ára.