

# Samhjalparblaðið

Samhjalp

Andri og Rebekka sigruðu  
óttann við að breytast

„Þetta snýst um að gefa  
til baka og gleyma ekki  
hvaðan maður kemur“

Jólahugvekja Helga Guðnasonar  
„Engin fjölskylda er eins og  
glansmyndin“

Íris Guðmundsdóttir söngkona er  
þakklát fyrir hvern dag  
„Alkóhólismi er sjúkdómur  
einmanaleikans“

María Albertsdóttir smakkaði  
fyrst vín tólf ára  
„Þær héldu að ég væri  
að deyja“

Læknirinn í eldhúsinu  
er vanafastur þegar  
kemur að jólamat

Rannveig María Þorsteinsdóttir  
skrifstofustjóri hjá Kópavogsbæ  
„Það þarf að grípa  
fólk þegar glugginn er  
opinn“

„Aldrei læti í Jötunni“  
segir Kristín Jóna Kristjónsdóttir



# LINDEX

40. árgangur – 3. tölublað 2023

Útgefandi: Samhjálp

Ljósmyndir: Heiða Helgadóttir, Jón Svavarsson MOTIV og fleiri.

Auglýsingaöflun: Samhjálp

Ábyrgðarmaður: Edda Jónsdóttir

Hönnun og umbrot: Samskipti

Prentun: Samskipti

Forsíðumynd og myndvinnsla: Heiða Helgadóttir

Ritstjórn: Steingerður Steinarsdóttir



## Efnisyfirlit

### VIÐTÖL

- 10 Íris Guðmundsdóttir söngkona er þakklát fyrir hvern dag og það sem honum fylgir.
- 16 Andri Vilhelm Guðmundsson og Rebekka Rut Guðmundsdóttir sigruðu óttann við að breytast.
- 24 Læknirinn í eldhúsinu er vanafastur þegar kemur að hátíðamat.
- 26 Kristín Jóna Kristjónsdóttir segir aldrei læti í Jötunni.
- 28 María Albertsdóttir smakkaði fyrst vín tólf ára.
- 32 Ali Ahmad er á níræðisaldri og stendur vaktina á Kaffistofunni.
- 34 Rannveig María Þorsteinsdóttir telur að grípa þurfi fólk þegar glugginn er opinn.
- 38 Mohamad Raeesi flúði talíbana í Afganistan.

### GREINAR

- 4 Jólhugvekja Helga Guðnasonar
- 8 Pistill Willums Þórs Þórssonar heilbrigðisráðherra
- 22 Pistill Páls Winkel fangelsismálastjóra

## Starfsemi Samhjalpar

Markmið Samhjalpar er að veita einstaklingum bjargir sem halloka hafa farið í lífinu og glíma við fíknisjúkdóma, 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: Elínrós Lindal

Sími: 561 1000 (Sjá símatíma á vefsíðu)

Netfang: hlaðgerdarkot@samhjalp.is

#### Eftir meðferðar- og áfangenheimilið Brú (búsetuárræði í kjölfar meðferðar í Hlaðgerðarkoti)

Höfðabakka 1, 110 Reykjavík

Umsjónarmaður: Andri Már Ágústsson

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

Hólagarði, Lóuhólum 2-4,

111 Reykjavík

Verkefnastjóri: Helga Pálsdóttir

Sími: 842 2030

Netfang: markadur@samhjalp.is

Opið virka daga kl. 11-17

## LEIÐARI

# Gleði- og friðarjól

Við hjá Samhjálp eigum viðburðaríkt starfsár að baki. Við höldum upp á hálfra aldar afmæli félagsins og fögnuðum með ýmsum hætti. Á tímamótum er eðlilegt að líta um öxl og rifja upp merka áfanga. En við létum ekki þar við sitja, heldur lögðum við einnig vinnu í að undirbúa framtíðina. Verkefni Samhjálpar eru ærin og sívaxandi þörf er fyrir þjónustuna. Við njótum velvilja og það er mikill meðbyr með okkur. Fyrir það erum við óendanlega þakklát.

Það er uppörvandi fyrir andann að vinna hjá Samhjálp í aðdraganda jólaanna. Fulltrúar fjölda fyrirtækja og stofnana hafa samband og bjóðast til að styrkja starfið. Við gefum nærri 500 jólagjafir fyrir jólin og innihaldið fáum við mikið til frá fyrirtækjum. Síðustu árin hefur færst í aukana að stærri fyrirtæki haldi söfnun meðal starfsfólks á haustmánuðum og fáum við þá mikið af hlýjum fatnaði sem skjólstaðingar okkar, bæði á Kaffistofunni og í Hlaðgerðarkoti, geta nýtt sér í vetrarkuldanum.

Einstaklingar leggja einnig sitt af mörkum, meðal annars með því að færa okkur jólabakstur á Kaffistofuna auk þess sem okkur berast gjafir af ýmsu tagi. Húsmóðir á höfuðborgarsvæðinu hringir til dæmis alltaf á adventunni og spyr hvaða eldhústæki vanti á Kaffistofunni. Svo biður hún eiginmanninn að gefa sér það sem vantar í fyrir fram jólagjöf og færir okkur gjöfina. Þessi dásamlega kona á allt að eigin sögn og elskar að geta styrkt starfsmena okkar með þessum hætti. Við kunnum þeim hjónum bestu þakkir fyrir rausnarskapinn og trygglyndið.

Fyrirtækjahópar og teymi hafa einnig samband við okkur á þessum tíma og bjóða fram vinnu sína. Einn slíkur hópur tók að sér að þjóna til borðs á Kótiletukvöldi Samhjálpar nýverið. Þetta er ómetanlegt. Tveir hópar eru væntanlegir í jólagjafainnpökkun á næstu dögum og ekki veitir af hjálpinni, enda heimikið verk að útbúa nærri 500 gjafir.

Allt þetta er til marks um að við finnum til með öðrum og við erum tilbúin að deila því sem við eigum. Við hjá Samhjálp erum óendanlega þakklát fyrir framlag þeirra fjölmörgu fyrirtækja og einstaklinga sem styrkja starf okkar með gjöfum og styrkjum.

Staðreyndin er nefnilega sú að sumt fólk á engan glugga til að hengja jólaseríuna í og engan ofn til að setja jólasteikina í. Morg leita til kaffistofu Samhjálpar yfir hátíðarnar til að borða hátíðarmatinn og leita skjóls fyrir vetrarkuldanum. Þar fá þau hátíðarmáltíð, hlýtt brot og jólaglaðning. Þetta skiptir máli en við gætum þetta ekki nema með hjálp fólksins í landinu. Kaffistofa Samhjálpar er þess vegna sannkallað samfélagsverkefni þar sem vinnur lítið teymi en helmingi fleiri sjálfboðaliðar.

Jólablað Samhjálpar er fullt af spennandi lefni af fjölbreyttum toga. Steingerður Steinarsdóttir, hin frækna ritstýra blaðsins, hefur tekið fjölda viðtala og safnað saman ávörpum sem fylla síðurnar. Það von okkar að þú, lesandi góður, megir njóta lestursins. Hafðu bestu þakkir fyrir samfylgdina á árinu og gleðileg jól!

Edda Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Samhjálpar



# Óvæntir gestir



Helgi Guðnason prestur og forstöðumaður Hvítasunnukirkjunnar Filadelfíu

Ég veit ekki hvort aðrir eiga þá reynslu að eitthvað sem þeir halda minnst upp á verði þeim síðar mjög kært. Fyrir sumum er það kannski rósakálið með jólamatnum, hreyfing eða kirkjusókn. Í seinni tíð hefur ritningartexti sem ég vanalega hljóp yfir orðið einn af uppáhalds jólatextum mínum. Ég leit svo á að þegar ég kom að ættartolu í Biblíunni væri það ákveðið leyfi frá Guði til að sleppa þeim kafla. Það er hentugt en hættulegt þegar maður gerir ráð fyrir því að Guð sé alltaf sammála manni.

Kannski er það aldurrinn að vilja allt í einu vita hver er hvurs, eða sú reynsla mín að yfirleitt er ástæða fyrir því sem er skrifað í Biblíuna. Í það minnsta fór ég að gefa þeim meiri gaum.

Í Matteusarguðspjalli birtist ættartala Jesú Krists. Þar sem ég er alinn upp í kirkju hefur mér alltaf fundist það í senn skrytið og þínu tilgangslaut að skrifa ættartolu Jesú Krists. Ætti hún ekki bara að vera ein setning með tveimur aðilum?

„Þetta er ættartala Jesú Krists, sonar Guðs.“ Það kemur ekkert meira „sonar“ þessa eða „sonar“ hins.

Við gerum Guð svo andlegan og svo „trúarlegan“ að við fjarlægjum hann okkur.

Eftir því sem saga guðspjallanna verður fjarlægari okkur í tíma verður hún óraunverulegri og fjær mannlegum veruleika. Við sjáum Jesú fyrir okkur svipbrigðalasan, hann skiptir aldrei skapi. Það næstum eins og Jesús búi ekki í líkama sínum, eins og líkaminn sé fjarstýrður en Jesús sé á himnum.

Stundum höldum við að til þess að eiga góð jól þurfum við að búa til einhvern veruleika sem ekki er til.

Jesús er Guð með oss – Guð sem er nálægt, Guð sem lætur það ekki trufla sig þó að það sé drasl (hann kemur reyndar til að hjálpa okkur að taka til).

Jólin eru tími þegar við setjum á okkur þá pressu að allt eigi að vera fullkomið, og þá finnum við svo vel fyrir öllu sem er það ekki. Ef við erum blonk verður það þyngri byrði að bera, ef við höfum misst ástvin verður það sárara, ef einhvers staðar er ósætti sviður það meira.

Að reyna að skapa glansmynd veldur bara sársauka og vonbrigðum. Engin fjölskylda er eins og glansmyndin. Glansmyndin fær okkur til að skammast okkar fyrir annað fólk, eða skammast okkar fyrir okkur sjálf. Glansmyndin getur orðið til þess að aðrir skammist sín fyrir okkur.

Í byrjun Matteusarguðspjalls er glansmyndin rífin í tætlur og hent í ruslið. Í ættartolu Jesú Krists er fólk stillt upp í fremstu röð, fólk sem breytir óraunverulegri glansmynd í fjölskyldumynd sem við öll megum tilheyra.

Venjulega voru bara karlmenn nefndir í ættartölum. Ættartölur voru ekki endilega hugsáðar sem nákvæmt niðjatal, oft þjónuðu þær tilgangi að staðsetja fólk í sögunni og innan þjóðar Ísraelsmanna. Stiklað var á stóru og helst þeir einir nefndir sem fólk kannaðist við.

Í ættartölu Jesú eru nefndar fjórar konur, auk Maríu móður hans. Á dögum Jesú var til bæn sem karlmenn báðu í byrjun hvers dags: „Guð, ég þakka þér að ég sé hvorki fæddur kona né heiðingi né þræll.“

Það var ekki við hæfi að hafa konur með í ættartölum. Í ættartölu eru ekki bara konur, heldur konur sem allar hefðu verið útskúfaðar af trúuðu fólk á dögum Jesú.

Tamar var smánuð af tengdafóður sínum sem misnotaði hana. Hún var óþægileg áminning um að hátt upphafinn ættfaðir hefði verið ógeðslegur karl. Hér er hún sett fremst á fjölskyldumyndina. Næst er það Rahab. Hún var heiðin, hugsanlega rak hún bara

gistihús en yfirleitt er talað um hana sem vændiskonu. Hún er langamma Davíðs konungs og í sögunni um fall Jeríkó er hún trúarhetja. Fólk sem vill tilheyra glansmynd er minnt á að við eigum öll flókna fjölskyldusögur. Næst er það Rut, amma Davíðs konungs, hún var einnig af öðru þjóðerni en hluti af sögu gyðinga.

Síðust er nefnd Batseba – eða hún er reyndar ekki nefnd. Það stendur bara „kona Úría“. Batseba, sem var móðir Salómóns konungs, er áminning um að stærstu hetjurnar áttu sínar skuggahliðar. Davíð ágirtist Batsebu, hann var giftur og hún líka. Ekkert í sögunni gefur ástæðu til að halda að hún hafi haft nokkurn áhuga á að vera með honum. Hann lætur tryggja að Úría, maður hennar, falli í bardaga.

En síðust er María nefnd.

Hún verður ófrísk að Jesú áður en hún og Jósef giftu sig. Ég trúi sögunni að Jesús sé getinn af Heilögum Anda og María hafi verið mey þegar hún fæddi hann. En ég efast ekki um að folkið í þorpinu hafi átt erfitt með að trúá þetta „kraftaverk“.

Jesús hefur alist upp í skugga þess að hafa verið getinn utan hjónabands. Heiður Maríu hefur verið dreginn í efa. Allar konurnar í ættartölunni voru réttlátar, en þær skemmdu glansmyndina.

Ég held að tilgangurinn með ættartölunni í Matteusi sé að senda okkur þau skilaboð að það sé pláss fyrir alla í sögunni um Jesú Krist. Það er pláss fyrir mig og það er pláss fyrir þig. Mér finnst skilaboðin líka vera þau að við ættum að gefa öðrum pláss í okkar lífi, ekki skammast okkar fyrir annað fólk heldur taka því eins og það er.

Ég mun algjörlega fara alla leið í að halda upp á jólin. Ég mun sanka að mér góðum mat, klæða mig upp og leggja mig fram um að gera þetta sem hátiðlegast.

En ég ætla ekki að gleyma því um hvað jólin snúast, Guð kom



til okkar, inn í okkar aðstæður, til að vera með okkur þar sem við erum.

Hann þarf ekkert punt, hann þarf ekkert umstang – hann er kominn til að vera hluti af lífi okkar í bliðu og striðu. Hann kennir okkur að elska, hann kennir okkur að lifa með opinn faðm.

Jólin ættu að vera hátið sem snýst um að meðtaka og veita kærleika og elsku.

Jesús Kristur fæddist til þess að gefa líf sitt og opna leiðina fyrir synduga menn að eiga samband við Guð. Allt líf hans var knúið af kærleikanum.

Hvernig sem hátiðin verður, hvernig sem við erum í hinu ytra, ef jólin snúast um fæðingu frelsarans og gjörðir okkar eru knúnar kærleika hans, þá höldum við jól.

Að elta við glansmyndir, að tapa sér í hinu efnislega, það er að fara á mis við jólin. Það væri álíka bilað og að hoppa yfir ættartöluna í byrjun Matteusarguðspjalls.

Helgi Guðnason prestur og forstöðumaður Hvítasunnukirkjunnar Filadelfíu

# Að hafa kjark til að vona og trúa því besta



Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra með Hafliða Kristinssyni stjórnarmanni Samhjálpar og Ásmundi Friðrikssyni alþingismanni á góðri stund.

Það er góð hefð að lita yfir farinn veg þegar líða fer undir lok hvers árs og skoða verk ársins sem er að líða. Mikilvægt er að nýta sigra ársins til þess að skapa ný markmið fyrir komandi ár. Samhjálp á að baki frábært afmælisár enda samtökin orðin 50 ára, sem sagt á besta aldri! Glæsileg afmælishátíð var haldin í Oddfellow-salnum í upphafi árs og var það minn heiður að fá að samgledjast þar ásamt öðrum velunnurum starfsins. Afmælisbragur hefur einkennt starfið allt árið og hvert tilefni fyllir okkur stolti. Svo ég tali nú ekki um mitt uppáhaldskvöld – kótiletukvöldið! Það heppnaðist vel og augljóst er að Samhjálp á sér stað í hjörtum fjölmargra.

Seigla er orð sem ég nota gjarnan til að lýsa heilbrigðiskerfinu okkar og öllu því frábæra fólki sem starfar í þágu heilbrigðis þjóðarinnar. Það á svo sannarlega við hér, því það þarf seiglu og kraft til að halda úti fjölbreyttri og viðamikilli starfsemi eins og Samhjálp hefur gert í heil 50 ár.

Samhjálp hefur sannað sig aftur og aftur með því að gefa einstaklingum von, trú og ný tækifæri. Fólki sem misst hefur vonina finnur kjarkinn á ný og þorir að vona og trú á að það sé

betra líf fram undan. Samhjálp starfið, Hlaðgerðarkot, áfanga- og stuðningsheimilin og kaffistofan bjóða fólki samastað og stuðning á forsendum þess, þegar það þarf. Á þessum stöðum sameinast trúin og kærleikurinn og því gerast sannkolluð kraftaverk í lífi fjölmargra einstaklinga sem þiggja þjónustu Samhjálpar.

Fram undan eru jól og áramót, sem oft eru erfiður tími fyrir marga. Í árferði líkt og nú getur reynst sérstaklega erfitt að trú á hið góða sem og að finna jólaandann. Á þessum tímum, eins og svo oft áður síðustu 50 ár, getur það því reynst mörgum lífsnaúðsynlegt að eiga að samfélag og fjölskylduna sem Samhjálp skapar fyrir þá sem þangað leita.

Félagsskapurinn og samkenndin sem skjólstaðingar Samhjálpar upplifa gjarnan leggja grunninn að þeim styrk sem þarf til þess að halda áfram mikilvægri vinnu í átt til bata, með því að rísa upp og takast á við lífið að nýju.

Samtökin geta svo sannarlega litið stolt um oxl yfir síðustu 50 ár. Ég óska starfsmönnum Samhjálpar, aðstandendum og öllum þeim sem leita til Samhjálpar gleðilegrar hátíðar, kærleiks og friðar.

Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra.



## HÁTÍÐARKVEÐJA FRÁ EFLINGU

Efling stéttarfélag sendir félagsfólki og landsmönnum öllum hugheilar jóla og hátíðarkveðjur.

Við þökkum fyrir samfylgdina á árinu sem er að líða og óskum ykkur gæfu og farsældar á nýju ári.



  
**EFLING**  
STÉTTARFÉLAG

**BÍLALEIGA  
AKUREYRAR**  
Höldur

**Europcar**

Þínar þarfir - okkar þjónusta

# „Alkóhólismi er sjúkdómur einmanaleikans“

Fyrsta minning Írisar Guðmundsdóttur er ekki falleg en svo skýr að hún man hvert smáatriði. Hún var fjögurra ára og hafði orðið fyrir gríðarlegu áfalli. Enn er hún að vinna úr því og öðrum erfiðum áföllum. Hún er hins vegar komin langt og þakkar Guði fyrir hvern dag og allt það sem lífinu fylgir.

En byrjum á byrjuninni. Íris er þekkt gospelsöngkona og margir sem hafa gaman af slíkri tónlist hér á landi eiga plöturnar hennar og eru heillaðir af röddinni, sem er þrungin miklum hita og ástríðu. Hvenær byrjaðir þú að syngja?

„Ég hef sungið frá því ég man eftir mér en söng fyrst á palli þegar ég var átta ára,“ segir hún. „Ég er alin upp í Hvítasunnukirkjunni, Betel, í Vestmannaeyjum. Fósturpabbi minn stýrði söfnuðinum og í kirkjunni okkar er svölitið rík krafa um að fólk finni kollun sína og ég fann að mín var söngurinn. Ég fór á hnén og það Guð um að gefa mér röddina hennar Evie Tornquist, en það var gospelsöngkona sem ég hlustaði mikið á. Næsta sunnudag steig ég svo á svið og söng sannfærð um að ég væri komin með röddina hennar. Þannig byrjaði það.“

## Mikil innri togstreita

Upplifðir þú svo einhverjar efasemdir um að söngur væri þín rétta kollun?



„Já, með tímanum. Það eru alltaf þessi átök í manni, togstreita milli andstæðra póla. Ég held í dag, vegna þess að núna hef ég stigið út úr tónlistinni og er farin að gera aðra hluti, að ég hafi haft hæfileika til margra hluta og áhugasviðið var vitt. Í kirkjunni voru ákveðnar hömlur settar og sumt mátti ég ekki, svo að tónlistin varð kollunin. Ég held að það að vera alin upp í litlu samfélagi, eins og Vestmannaeyjum, og verandi Betelingur og með mína forsögu hafi gert það að verkum að það að fara á svið og slá í gegn hafi meira snúist um að fá viðurkenningu, verða sýnileg, því það var mér svo erfitt þegar ég var barn að flengjast stöðugt milli fólks og missa tengsl sem rofnuðu við flækjagönginn. Þá verður maður svölitið einmana og ósýnilegur, það er mjög algengt að slíkar tilfinningar þróist þegar verið er að flytja barn oft á milli á fyrstu fimm árum lífsins. Þess vegna varð það að syngja fyrir Drottin ekki lengur kollun mín heldur fór að snúast um að meika það.“

En svo höndlaði ég það ekki. Ég var komin með annan fótinn inn í bransann, Björgvin Halldórsson búinn að bjóða mér að syngja inn á plötu með sér en ég sagði nú nei við því. Ég var að syngja í Braggablús á Hótel Íslandi, með Pálma Gunnarssyni, Ellen Kristjánsdóttur og Bjarna Arasyni. Þá komu þessar andstæður upp í mér. Ég fór að spyrja mig hvað ég væri að gera því mér fannst allt í kringum tónlistina óþægilegt, lifernið, vinnustaðirnir, samskiptin, keppnisharkan, umfjöllunin og athyglin sem henni fylgdi. Um þetta leyti ákvað ég að flytja til Vestmannaeyja með drengina mína og Gulli Briem sagði við mig: „You are kissing your career goodbye.“ Ég var orðin einstæð og vildi leyfa drengjunum mínum að alast upp þar.

Það reyndist rétt en mér finnst



gaman að skapa og syngja og reyndi svo sem fyrir mér aftur. En það var alltaf þessi barningur. Ég er fin í stúdíói og þar líður mér ágætlega. En tónleikadagar, að þurfa að dressa mig upp og standa frammi fyrir fólki og koma fram, er mér ofviða. Tónleikadagar eru ónýtir dagar, ég fúnkera ekki þá daga. Kvíðinn er svo mikill og togstreitan hið innra. Núna er ég svölitið að kveðja þetta tónlistarlíf að því leyti að standa í frontu eða á sviði. Ég sem ennþá tónlist, skrifa texta og þýði. Auk þess syng ég enn bakraddir fyrir þá sem vilja fá mig og útset margt af því efni sjálf.“

## Misnotuð fjögurra ára

Kvíði er erfið tilfinning að glíma við. Misstir þú einhvern tíma fótanna vegna þessa?

„Já, já,“ segir hún. „Ég er búin að fara þrisvar í meðferð og var að glíma við áfallastreituruöskun sem á rætur að rekja til atvika í æsku. Undanfarin fjórtán ár er ég búin að vera að vinna úr þessu.“

Og hún er komin langt. Yfir henni er einstök ró og friður og hún hefur sérlega góða nærveru. Fæstir muna lengra aftur en að fjögurra eða fimm ára aldri og þá eru minningarnar iðulega brotakennndar myndir fremur en heildstæðir atburðir. Íris man hins vegar skýrt og greinilega það áfall sem hefur mótað hana mest.

„Ég ólst upp að hluta hjá ömmu minni og afa,“ segir Íris. „Mamma mín átti mig sextán ára, var meira að segja ekki alveg orðin sextán. Ég fæddist 17. mars en hún á afmæli 28. mars. Hún var mjög ung og foreldrar hennar vildu að hún héldi áfram með sitt líf, þannig að ég var mikið hjá þeim. Þau unnu mikið, svo að ég var einnig hjá

stuðningsfjölskyldu. Þetta skapaði ákveðið rót í mínu lífi. Fjögurra ára varð ég fyrir misnotkun. Afi minn og amma voru að halda parti. Ég var sofandi inni í lokaðri svefnálmú hússins og fjölskylduvinur læddi sér inn í svefnálmuna og braut á mér.“

Það hefur vakið mér furðu að ég hafi alltaf munað þetta og hve mikil áhrif þetta hefur haft á líf mitt. Maður heldur að svo ung börn muni ekki lengi hluti en ég man meira að segja að ég var fjögurra ára. Ég man að hann tók mig úr svefnherberginu inn á klósett og læsti að okkur. Ég man allt sem gerðist þar inni og í lokin gaf hann mér smápening. Negldi skömminna ævarandi í lófann á mér með því að gefa mér peninga fyrir. Amma man eftir að ég hafi komið hlaupandi fram þegar ég átti að vera sofandi og hent í hana smápeningi. Hún mundi þetta þegar ég sagði henni þetta fullorðin kona. Þegar hún náði að anda eftir frásögn mína gat hún staðfest hana.

Þetta og þau tengslarof sem ég varð fyrir fóru með mér inn í lífið þrátt fyrir að ég ætti óskaplega gott bakland. Amma mín var sú manneskja sem stóð mér næst og ef ég hefði ekki náð að mynda þessi ofboðslega sterku tengsl við hana hefði farið miklu verr fyrir mér. Ég er viss um það. Ég átti þó þessi

tilfinningatengsl við hana. Í dag er ég amma sjálf og ég legg mikla áherslu á að mynda góð og sterkt tengsl við barnabörnin mín því ég veit að sama hvað gerist í lífi þeirra getur það hjargað ýmsu að eiga góð tilfinningatengsl.“

## Ný veröld í Vestmannaeyjum

Ári síðar flutti Íris svo út til Vestmannaeyja til mömmu sinnar. Þar mætti henni ný veröld og barn sem brotið hefur verið svo gróflaga á er ekki vel undirbúið að takast á við nýjar aðstæður.

„Þá tók mamma mig til sín. Ég átti erfitt með að samlagast. Mamma mín giftist fósturpabba mínum þegar ég var fimm ára og þá voru þau komin inn í samfélag kirkjunnar. Ég kom inn í þennan skrytna heim. Við vorum stimpluð af börnunum sem stóðu fyrir utan og fengum ekki að vera með. Við vorum talin ofsatrúar, stórskrytin og hættuleg. Ég fór því út í lífið með tengslarof, á erfitt með að mynda tengsl og viðhalda þeim og með mólbrotna sjálfsmynd. Ef ég á að nota eitt orð um líðan mína þá væri það ótti. Ég var bara skelfingu lostin og svo ein, að því er mér fannst, þótt ég ætti mömmu og pabba.“

Ég var ekki í neinu sambandi við blóðföður minn þarna. Ég á systkini sem ég ólst upp með þótt þau séu yngri en ég. Fjölskylda mín var kærleiksrik og þau voru óþreytandi við að segja mér að þau elskuðu mig. Pabbi Snorri sérstaklega. Hann sagði aftur og aftur, þú ert mín. Hann hamraði á því vegna þess að hann fann að ég þurfti á því að halda. Hann sagði mér að ég væri jafnmikið



upp eins og það hafi gerst í gær. Ég lá í rúminu og þegar áhrifin af lyfinu komu náði ég andanum í fyrsta skipti. Ég hafði verið frosin af skelfingu frá því að ég man eftir mér en allt í einu gat ég andað djúpt og slakað á. Mamma labbaði inn í herbergið mitt og ég fylltist gleði. Þetta er mamma mín. Og ég tók utan um hana og sagði: „Ég elska þig.“ Allt í einu elskaði ég alla og ég tilheyrði. Ég losnaði undan einhverjum ofboðslegum ótta. Ég man ekkert hvort bakverkurinn fór en ég hlýt að hafa verið nógu góð til að fara í jarðarförina því ég var þar þótt ég muni ekki eftir henni. Þarna byrjaði leit mín að þessu ástandi. Ég fór inn í neysluheiminn, ekki gegnum unglíngadrykkju eins og flestir heldur gegnum pilluát. Ég var þrettán ára þegar þetta var.

Premur árum síðar var ég búin að klúðra skólagöngunni. Ég var ágætis námsmaður en ég rétt skreið samræmdu prófin og hafði engan áhuga á að halda þessu áfram. Þarna var sjálfræðisaldurinn sextán ár og ég pakkaði ofan í tösku eina nóttina, gekk niður á bryggju og um borð í Herjólf án þess að kveðja kóng eða prest. Amma var í Hjalpræðishernum og frændfólk mitt Óskar og Imma

ráku Herkastalann og ég fór bara til þeirra og spurði: „Má ég leigja herbergi hérna?“ Næst gekk ég upp Laugavegin, datt inn í búð sem hét Quatro og spurði: „Get ég fengið vinnu hér?“ Eigandinn var svo hrifinn af því að sextán ára krakki kæmi og bæði um vinnu á þennan hátt að hún réði mig. Ég gekk aðeins ofar á Laugavegin og inn í sjoppu og fékk þar vinnu á kvöldin. Líf mitt næstu tvö árin urðu svo þannig að ég bjó í Herkastalanum, vann mikið og gekk á milli lækna til að fá lyf.“ segir Íris.

### Giftist inn í Samhjalparfjolskylduna

„Ég var skotin í strák sem ég kynntist þegar ég var ellefu ára,“ heldur hún áfram. „Brynjólfr er yngsti sonur Óla Ágústssonar og Ástu Jónsdóttur sem lengi voru með Samhjalp. Ég fór að sækja Samhjalparsamkomur til að blíkka hann. Og það tókst. Tveimur árum seinna vorum við gift og barn á leiðinni. Ég átján ára og hann níttján. Aron fæddist 1987 og drengirnir voru svo orðnir tveir 1989.

Við fluttum svo upp í Hlaðgerðarkot árið 1990, en Brynjólfr var orðinn staðarhaldari þar. Íbúð fylgdi starfinu og við bjuggum þar með drengina okkar og ég tók fullan þátt í Samhjalparstarfinu. Var að syngja á pallinum á samkomum og var hluti af Dorkas-hópnum.

Við vorum búin að vera þarna í þrjú ár þegar það rann upp fyrir fyrrverandi manningum mínum að ég var veik. Hann var með lykila að lyfjaskápnunum og ég auðvitað nýtti mér það. Gömul kona sem var þarna einu sinni í meðferð gekk eitt sinn til mín þegar ég var úti með strákana. Þeir voru að leika sér en ég sat uppi við vegginn í sólbáði. Hún settist hjá mér og spurði: „Er allt í lagi með þig, elskan mín?“ Ég spurði til baka: „Hvað meinarðu?“ og hún sagði: „Ertu á einhverjum lyfjum?“

Dag einn var maðurinn minn fyrrverandi svo með unga konu í viðtali og honum fannst bara eins og hann væri með mig fyrir framan sig. Hann fór beint upp í íbúð, og þetta er mér ógleymanlegt. Ég var að vaska upp. Hann opnaði dyrnar, stóð í dyrunum og ég varð alveg undrandi. „Hvað ert þú að gera heima?“ spurði ég því auðvitað átti hann að vera í vinnunni. Hann sagði með mikilli furðu í röddinni: „Íris, þú ert alkóhólisti.“ Ég varð svo brjáluð að ég skildi við hann. Ég pakkaði niður í tösukur, tók drengina og fór. Þetta ætlaði ég ekki að láta yfir mig ganga. Svo lauk hjónabandi okkar og tveimur árum seinna var ég komin inn á stofnun og mamma tók drengina á meðan. Ég var búin að steikja á mér hausinn.“

### Í ástarsambandi við þekktan ofbeldismann

Þetta gerðist árið 1995. Premur árum síðar kynntist hún manni og giftist honum eftir árs kynni.

„Hann er þekktur ofbeldismaður. Ég var svo brotin að ég hugsaði bara, hann gerir mér ekkert. Ég varð hveitibrauðsdögunum inni á Vog. En til að gera langa sögu stutta voru þessi fjögur ár helvíti þangað til ég flúði með drengina. Ég fór frá honum 16. apríl 2003 og eftir það missti ég gersamlega tókin á öllu og 21. nóvember 2004 var ég komin inn á Vog aftur. Það tók þennan tíma að missa allt frá mér en ég hafði verið edrú í gegnum þessar skelfingar. Hvernig ég fór að því er ofar mínum skilningi. Eins og þekkt er í ofbeldissamböndum versnar allt þegar maður loksins fer og þannig var það hjá mér. Hann tók síðan saman við filippeyska konu og fór þangað út en þá létti ógninni og þá hrundi ég í það. Ég var alveg búin á því. Ætlaði að svipta mig lífi og bara gat ekki meira.

Þessi maður situr nú af sér dóm. Í öll þessi ár hef ég lifað með óttanum við hann en svo fékk ég tækifæri vegna annars máls að vera eitt af aðalvitnunum og fékk þar tækifæri til að losa mig við allt. Það var einstök gjöf að fá að segja frá öllu, vissulega erfitt fyrir framan hann. Þetta var á Covid-tímanum svo að ég var með hann á skjá fyrir framan mig en ég losnaði við heila manneskju úr kerfinu mínu. Ég varð áttatíu kílóum léttari.“

### Afsalaði sér forsjánni á Vík

Það var hins vegar árið 2004 að vendipunktur varð í lífi hennar.



„Þá fór ég í alveg heila meðferð,“ segir hún. „Ég var búin að missa allt frá mér. Pabbi strákanna kom og náði í þá og ég afsalaði mér forsjá þeirra þegar ég var uppi á Vík. Ég átti gamlan Audi, einhver fot í kassa og lítið annað. Drengirnir voru komnir í skjól hjá pabba sínum. Þeir voru orðnir unglingar og þurftu meira á honum að halda. Ég fékk inni á Dyngjunni, áfangenheimili fyrir konur, eftir að ég var búin með þriggja vikna afeitrun á Vog og mánaðar meðferð á Vík. Ég var á Dyngjunni í tæpt ár. Þá byrjaði ég að sækja aftur Samhjalparsamkomur. Þær voru í Stangarhyl og Sigrún og Heiðar, sem voru forstöðumenn Samhjalpar, buðu mér að koma og syngja.

Það gaf mér mjög mikið en ég var svo gersamlega búin andlega að lífsviljinn var eiginlega farinn. Ég gat ekki fundið út úr því hvernig ég ætti að koma lífi mínu heim og saman. Mér hafði tekist að sveifla öllum konunum sem voru samtíða mér á Dyngjunni niður á við því það var svo mikið svartnætti í kringum mig. Edda, forstöðukonan þar, sagði: „Þetta gengur ekki. Þú verður bara að fara aftur inn á Vog.“ Ég var raunverulega í sjálfsvígshættu. En vegna þess að ég var farin að sækja aftur samkomur hjá Samhjalp

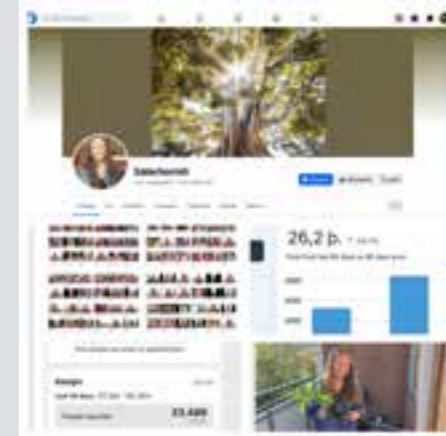
dóttir hans og systkini mín væru börnin hans. Svo hafði ég alltaf þessi sterku tengsl við ömmu og afa. En einhvern veginn var allt inni í mér brotið.“

### Fannst hún í fyrsta sinn tilheyrta

En syndin er lævis og lipur segir einhvers staðar og Bakkus fann sérstæða leið til að lauma sér inn í líf Írisar.

„Vegna þess að ég var í kirkjunni fór ég ekki í neina unglíngadrykkju eða neitt slíkt,“ segir hún. „Mér var ekki boðið í partiin en Bakkus náði mér á sinn hátt. Ein afleiðing misnotkunarinnar var að líkamleg heilsa mín var afspyrnu léleg. Ég glímdi við asma, bronkítis og endalausar nýrnabólgu og blóðrubólgu. Stodkerfið var mjög illa farið. Ég var mjög stíf í öllum líkamanum og leikfimi var mér mjög erfið. Ég gat aldrei snert tærnar á mér til dæmis og var stírt í mjóðmum, eiginlega eins og spýtukarl. Ég var bara þrettán ára þegar ég festist fyrst alvarlega í bakinu. Jarðarför einnar ömmu minnar var fyrir dyrum og mamma hringdi í lækni og hann sagði henni að skella í mig vöðvaslakandi lyfjum. Mamma gerði það og þetta var mín fyrsta andlega reynsla.

Ég get rifjað þetta



sagði ég: „Má ég frekar biðja um að fara inn í Hlaðgerðarkot.“

Þarna var ég að berjast við eitthvað inni í mér. Mín innri rödd sagði: Þú ert ekki að fara inn í Hlaðgerðarkot, þar sem þú varst einu sinni staðarhaldari, en ég heyrði sjálfa mig biðja upphátt um að fá að fara þangað. Ég hugsaði með mér, hvaðan kom þetta? Ég hafði samband við Heiðar og Sigrúnu og það var sjálfsagt að ég fengi að koma í Hlaðgerðarkot. Þetta var eitt af erfiðustu skrefum sem ég hef tekið í lífinu en þvílík blessun sem fylgdi því. Að vera mætt á staðinn þar sem ég fékk fyrst að heyra: „Íris, þú ert alkohólisti“, sem sjúklingur varð til þess að eitthvert kraftaverk gerðist. Ég náði loksins einhverri auðmýkt og að lenda. Ég vissi að ég gæti ekki fundið út úr þessu sjálf og að ég þyrfti hjálp. Þetta var það sem ég þurfti og þarna tók líf mitt stökk fram á við. Ég var svo lengi hluti af teymi sem söng á Samhjálparsamkomum. Samhjálp hefur spilað mjög stóra rullu í lífi mínu og mér þykir ofboðslega vænt um samtökin.“

### Hugurinn frjáls en líkaminn að gefa sig

„Síðan 2016 hefur líkami minn verið að gefa sig,“ segir hún. „Ég er búin að vera að vinna í áföllum í fjórtán ár, meðal annars með hjálp Valdísar Aspar Ívarsdóttur áfallasérfræðings. Hún rekur stofu sem heitir Shalom. Þegar líkaminn var loksins farinn að vinna úr þeim og ég farin að finna mig örugga og í góðu andlegu jafnvægi fór heilsan að gefa sig. Ég var komin í tengsl við fólkið mitt aftur og drengina mína. Hafði kynnst núverandi manninum mínum árið 2007 og hann er hrein himnasending. Ég skildi ekki af hverju líkaminn tók að hrynja þegar allt var orðið gott. Valdís Ósp útskýrði fyrir mér að hann væri búinn að halda öllum þessum áföllum inni og gæti ekki meira.“

Ég hafði slitið sambandið milli hugar og líkama, lífið bara í höfðinu en var ekki í sambandi við líkamann. Þegar þau tengsl opnuðust aftur gerðist það sama og hafði gerst áður. Ég bara fraus. Ég gekk á milli lækna og ýmislegt fór að koma í ljós, m.a. gamlir áverkjar á lifbeininu eftir árásina þegar ég var fjögurra ára. Þeir voru orðnir að samgróningum sem höfðu skekkt eitthvað í mjadmagrindinni. Bæklunarlæknirinn gat aldursgreint áverkana, það var svo merkilegt. Ég var komin með sykursýki og rökun í miðtaugakerfi og er hjá taugasérfræðingi vegna þess og innkirtlasérfræðingi vegna sykursýkinnar. Ég er hjá sjúkraþjálfara og aftur var Guð að verki í lífi mínu og allt í einu mynduðu læknamir teymi í kringum mig, þar á meðal Valdís, og öll toluðu saman og fundu út hvað væri best fyrir mig.“

### Oft ein en aldrei einmana

Íris er oryrki í dag en það er ekki þar með sagt að hún sitji auðum höndum. Hún hefur tekið að sér að vera sponsor fyrir konur sem eru á sama stað og hún fyrir 19 árum og þær koma oft heim til hennar, sitja með henni í hlýlegri stofunni og vinna í sporunum tólf. Hún malar líka falleg málverk sem skreyta veggina, sinnir barnabörnunum af alúð, yrkir og skrifar.

„Svo skrifa ég pistlana í Sálarnhornið, en það er vettvangur á Facebook þar sem ég skrifa vangaveltur um andleg málefni og lífið almennt. Ég geri það sem ég get,“ segir hún. „En suma daga er miðtaugakerfið slæmt og ég dofna upp vinstra megin og þá er ég svo slæm að ég verð bara að liggja og sofa. Þetta gerir það meðal annars að verkum að ég get ekki treyst röddinni fullkomlega. Þeir héldu fyrst að míkróttappar í heilastofni yllu þessu en myndirnar



hafa ekki náð þessum toppum. Nú eru þeir að skoða hvort lúpus geti verið að herja á heilastofninn. Þetta gerir mig örugga þegar ég er að syngja. Þegar vondir dagar eru hef ég ekki fullt vald á röddinni. Ég í fjarnámi líka til að reyna að halda heilaselunum við.

Mér finnst ég svo heppin að hafa fengið að upplífa minn gamla draum um að fá að standa á sviði og syngja þótt ég hafi aldrei orðið neitt sérstaklega þekkt. En ég veit að ég hefði aldrei höndlað það líf, alla athyglina og streituna sem því fylgir. Aftur koma upp þessar andstæður í mér. Ég er mjög virk á Facebook og pósta þar margoft myndum og frásögnum en fæ samt enn kaldan sting í magann þegar ég sé stelpurnar sem ég var að vinna með segja frá því á samfélagsmiðlum að þær séu að undirbúa sig fyrir tónleika og sýningar. Þá hellist kvíðinn yfir mig. Ætli ég hefði ekki dáíð úr alkohólisma hefði það gengið lengra? Öttinn var svo mikill við annað fólk, öttinn við að vera ósýnileg eða vera of sýnileg. Þannig að ég veit að það líf sem ég lifi í dag hentar mér best.

Alkohólismi er náttúrlega sjúkdómur einmanaleikans og ég held að fyrst og fremst orsakist hann af tengslarofi. Mikill meirihluti fólks sem glímir við fikn þjáist af tengslarofi einmitt út af áföllum í æsku og það sem ég legg mesta áherslu á við þá sem ég sponsa er að komast aftur í tengsl. Geti fólk ekki orðið hluti af fjölskyldu, að reyna þá að komast inn í hóp eins og hjá Samhjálp eða verða hluti af AA-deild þó að það sé ógnvekjandi. Ég myndaði tengsl á mjög óheilbrigðan hátt við marga og það er auðvitað meðvirkni. Ég var alltaf að leitast við að geðjast öðrum, verða hluti af einhverju, en í dag er ég oft ein en aldrei einmana. Núna bið ég bæn á hverjum degi þegar ég vakna, góði Guð, þakka þér fyrir daginn í dag og allt sem honum fylgir. Já, allt sem honum fylgir, þetta lækkar kortisólíð þvílíkt því ég get treyst því að hvað sem gerist þá verði ég í lagi. Ég þurfti á því að halda að geta treyst,“ segir Íris að lokum.

„Jólin eru ekki dagur á árinu þau eru hugarástand.“

ÚR KVIKMYNDINNI  
MIRACLE ON 34<sup>TH</sup> STREET.



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.**

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

Sími: 895 9490

Guðjón Þór, borehf@borehf.is





# Sigrúðu óttann við að breytast

Ástin kviknar ekki alltaf við bestu aðstæður en hún getur verið hvati til að gera breytingar. Þannig var það í tilfalli Andra Vilhelms Guðmundssonar og Rebekku Rutar Guðmundsdóttur. Þegar þau hittust var hvorugt þeirra á góðum stað en í dag hafa þau bæði breytt lífi sínu til hins betra. Þau eru sterk hvort í sínu lagi og saman.

**H**vernig kynntust þið? „Það er saga að segja frá því.“ segir Andri. „Ég var edrú þegar við kynntumst og nýkominn úr Krýsuvík. Henni hafði hins vegar verið sagt upp á áfangahæmilinu Brú vegna neyslu og var af og til að detta í það. Við duddum svo í það saman og við tóku vikur í rugli og ég endaði í fangelsi enn eina ferðina og hún fór í fleiri meðferðir.“

„Já, ég fór til Svíþjóðar,“ segir Rebekka. „Kom heim, datt í það og fór inn á Vog og þaðan í Krýsuvík. Ég er búin að vera edrú í þrjú og hálf ár. Við byrjuðum að tala saman aftur meðan hann sat ennþá inni. Við þekktumst auðvitað fyrir. Svo kom hann út og ég var ólétt.“

„Hún kom í heimsókn til mín á Litla-Hraun,“ bætir Andri við. „Drengurinn okkar var búinn til í fangelsi en svo fæddist hann, fyrir tveimur árum, þegar ég var í Hlaðgerðarkoti.“

## Voru skrautleg saman í upphafi

Andri sat inni fyrir neyslutengd afbrot, samansafn af einhverju rugli eins og hann segir sjálfur. En þótt Rebekka væri þarna orðin edrú setti hún sig engu að síður í samband við hann. Var erfitt að gleyma honum?

„Það var það,“ segir hún strax og það kemur glampi í augun þegar hún litur á Andra. „Ég sá hann fyrst hjá sameiginlegum vini og ég vissi strax að mig langaði í þennan mann. Ég talaði við vin minn og fékk að vita hver hann var. Við byrjuðum svo saman í einhverju rugli, ég í flogaköstum og hann í gæðrofi. En þegar rann af mér vildi ég samt enn tala við hann.“

„Við vorum frekar skrautleg saman, þarna í upphafi,“ segir Andri og tekur í hönd konu sinnar.

Þau eiga það sameiginlegt að æska þeirra og uppvöxtur var lítaður erfiðleikum. Ýmis áföll settu sinn á þann tíma.

„Við eigum bæði áföll að baki. Ég einelti, misnotkun og fleira,“ segir Andri.

## Tala loks sama tungumálið

„Þetta var svipað hjá mér,“ segir Rebekka. „Pabbi minn lenti í slysi þegar ég var fimm ára og missti báðar hendurnar. Mamma mín leiddist út í neyslu og hann líka seinna, var fyrst oft innliggjandi á sjúkrahúsum. Þau skildu og ég var mikið flakkandi milli heimila og var oft hjá ömmu og afa og frændum og frænkum. Ég var mjög reiður unglingur og var inn og út af Stuðlum á þeim árum. Ég var send í fóstur í sveit fjórtán ára en fann mig hvergi í skólum. Ég kenndi foreldrum mínum um það sem miður hafði farið og skildi ekki þennan sjúkdóm sem þau glímdu við. Í dag eru þau bæði edrú og við tölum loks sama tungumálið.“

Pabbi Rebekku er Guðmundur Felix Grétarsson, sem fékk grædda á sig nýja handleggi árið 2021. Íslenskir fjölmiðlar deildu áhrifamiklum myndum af því sama ár þegar hann í fyrsta sinn í tuttugu og þrjú ár fadmaði að sér yngri dóttur sína, sem var aðeins þriggja mánaða þegar slysið varð. En aftur að þeim Andra og Rebekku. Þau eiga saman dreng og Andri á annan son, fjórtán ára.

„Við erum mjög góðir vinir,“ segir hann. „Hann býr í Keflavík, svo að það er erfiðara að hittast, en hann kemur eins oft og hann getur. Er upptekinn í fótbolta og morgu öðru.“

## Var ekki fullkomlega heiðarleg

Hvað reði úrslitum um að þið náðuð bata í þetta sinn en ekki í fyrri meðferðum?

„Í mínu tilfalli náði alltaf eitthvað inn af því sem mér var sagt þegar ég fór í meðferð en mér gekk ekki vel að vera fullkomlega heiðarleg,“ segir Rebekka. „Ég gat ekki gert allt sem mér var sagt



að gera. Átti til dæmis mjög erfitt með að sleppa tókunum af félagsskapnum. Þegar ég fór í Krýsuvík var ég einfaldlega alveg búin á því. Ég átti ekkert eftir. Allir höfðu lokað á mig og ég gat ekki meira. Ég kom heim frá Sviþjóð og tveimur mánuðum seinna komst ég inn á Vog. Ég sá bara að mínar aðferðir virkuðu ekki og ég ákvað að sleppa tókunum og gera allt sem mér var sagt að gera.

Eftir meðferð á Vog fór ég á Vík og náði einhvern veginn að væla mig inn í Krýsuvík því ég vissi að ég þyrfti lengri tíma. Í fyrsta skipti fór ég líka að takast á við áföll og annað sem ég hafði aldrei treyst mér til að gera fyrr. Ég fór að vinna í öllu og þá einhvern veginn gerðist eitthvað. Það kom einhver von. Uppgjöfin skilaði mér árangri eftir að hafa reynt þetta svo lengi. Ég finn það núna þótt þetta sé langt frá mér hvað það skiptir miklu máli að vera enn að gera þetta og vera tengd inn í kvennasamfélagið og stunda fundi og hjálpa öðrum. Fólki sem er búin að vera edru lengi fellur ef það hættir að gera það.“

### Ætlaði að gera hlutina á sinn hátt

„Ég er búinn að fara í margar meðferðir,“ segir Andri, „og ég ætlaði alltaf að gera þetta „my way“, velja úr það sem hugnaðist mér og gera það en ekki annað. Ég einbeitti mér hins vegar mikið að því í Hlaðgerðarkoti að tengjast Guði. Ég var alltaf með svo mikið „attitude“, var svo hraunadur. Ég gafst bara upp.“

En það sem breyttist þarna var að ég vann sporin uppi í Hlaðgerðarkoti og hélt áfram í sporavinnunni eftir að ég kláraði meðferðina. Hélt tengingunni við Guð og fór inn í AA-samtökin. Ég hellti mér alveg út í prógrammið og vann það á fullu.“

„Ég á það sameiginlegt með Andra að hafa kynnst Guði í Hlaðgerðarkoti,“ segir Rebekka. „Ég var þar nokkrum árum áður en ég fór til Sviþjóðar og hef haldið mig við hann síðan. Við vorum saman þegar hann datt í það og ég ólétt. Það var erfiður tími og hann fór í meðferð þegar ég gafst upp á honum. Þannig gerist það oft. Þegar fólkið í kringum mann gefst upp kemur uppgjöfin hjá manni sjálfum líka.“

### Eilífur vítahringur

„Þetta var búin að vera eilífur vítahringur,“ segir Andri. „Ég var búinn að reyna að stjórna neyslunni frá því ég var sextán ára. Fimmtán ára byrjaði ég í horðum efnunum, bjó úti á Spáni þá, flutti heim og aftur út, á endalausum flótta og þess á milli í meðferðum. Síðan tók fangelsið við og þá varð það nýja rútin mín, inn og út úr þeim. Í sjö ár af tíu í lífi mínu var ég meira og minna lokaður inni. Í síðasta skipti sem ég losnaði var ég enn með mínar hugmyndir um hvernig ég ætlaði að gera þetta, lokaður inni í einhverjum óheidarleika. Rebekka ófrísk og edru en ég alltaf að fá mér.“

Ég var samt svona „semifúngerandi“. Ég nota öðruvísi þegar ég er í fangelsi. Maður þarf að halda einhverju leikriti gangandi bæði fyrir sjálfan sig og fangaverðina. Mæta í ræktina og í vinnu og passa að verðirnir sjái ekki til sín. Ég kom svo út og ætlaði að halda uppteknum hætti, gera það sem ég hafði alltaf gert. Ég datt í það sama dag og ég kom út. Við tóku tveir og hálfur mánuður af mjög slæmum dögum. Já, þetta var virkilega slæm reynsla og ég var sem betur fer lífgaður við. Ég dó. Fór í hjartastopp og fékk í kjölfarið tækifæri til að fara upp í Hlaðgerðarkot.“

### Sjálfsvirðingin ekki mikil

Er eitthvað eitt frekar en annað sem þú upplifðir í Hlaðgerðarkoti í það sinn sem breytti öllu fyrir þig?

„Það er auðvitað frábært að vera þarna,“ heldur Andri áfram. „Ég er búinn að vera þarna oft. Ég á að baki sex innlagnir í Hlaðgerðarkoti í heildina. Guðrún Einarsdóttir tók á móti mér í hvert skipti og ég var eins og einn af fjölskyldunni. Ég er úr Vestmannaeyjum eins og hún og hún þekkir þann hluta fjölskyldu minnar sennilega betur en ég ef eitthvað er. Ég held að það hafi skipt máli og svo þessi fúsleiki minn að breytast. Ráðgjafarnir þarna eru frábærir. Annars held ég að mestu skipti hvað maður gerir sjálfur þegar maður kemur í meðferð. Það er ekki meðferðin sjálf sem skilar mestu heldur hvað þú leggur í hana. Svo er dásamlegt hvað það er mikill Guð í Hlaðgerðarkoti og hvað það er stór hluti af meðferðinni að tengjast Guði. Ég held að það hafi skipt miklu hvað það varðar að ég gat haldið áfram.“

Hvernig er að eiga einhvern sem maður elskar í fangelsi og heimsækja hann þangað?

„Það var ákveðin reynsla. Ég var ófrísk og þurfti að fara í gegnum það í hvert sinn að hundar þefuðu af mér og leyfa að leitað væri á mér,“ segir Rebekka.

„Fyrst fengum við bara glerheimsóknir,“ heldur Andri áfram. „Fengum bara að tala saman gegnum gler, þannig voru fyrstu sjö heimsóknirnar.“

„Það var ákveðin reynsla. Ég var ófrísk og þurfti að fara í gegnum það í hvert sinn að hundar þefuðu af mér og leyfa að leitað væri á mér.“

„Miðað við allt það sem maður hefur lent í og gengið í gegnum um ævina,“ segir Rebekka, „var þessi reynsla alls ekki yfirþyrmandi. En í dag myndi ég ekki bjóða sjálfri mér upp á þetta.“

„Sjálfsvirðingin er ekki mikil þegar maður er þarna,“ segir Andri. „Nei, sjálfsvirðing mín var ekki góð þegar ég kom úr meðferð en ég er búin að vinna í sjálfri mér síðan, bæði innan og utan AA-samtakanna,“ segir Rebekka. „Það skiptir mjög miklu máli. Við erum bæði búin að byggja okkur upp, ekki endilega saman heldur hann í karlasamfélaginu og ég í kvennasamfélaginu. Það gerir okkur sterkari saman og betri foreldra.“

### Sterk saman og hvort í sínu lagi

„Ég hélt aldrei að ég myndi verða svona,“ segir Andri. „Ég var löngu búinn að gefast upp á að ég yrði nokkuð annað en það sem ég hafði



„Ég var óskaplega hræddur við að breytast en samt var ég algjör fáviti.“



verið árum saman. Ég hafði enga sérstaka trú á að ég yrði edrú í þessari meðferð. Ég ætlaði bara að láta þetta endast aðeins lengur en síðast. Fara inn í þá rútinu að ná heilsu og koma svolitlu kjöti á líkamann til að búa mig undir næsta stríð. Þannig hafði það alltaf verið, maður að berjast við að verða eins góður og maður getur fyrir næstu törn. Svo gerðist bara eitthvað. Ég tók leiðsögn og gerði eins og ráðgjafinn sagði mér. Ég gaf henni fullt forræði yfir mér.

Ég fór þangað sem mér var sagt að fara. Svo eignuðumst við drenginn og mig langaði að fara heim til Rebekku og hans þegar meðferðinni lauk en mér var sagt að fara á áfangaheimili. Fyrst var ég hikandi og hringdi í Rebekku og sagði henni frá því. Ég hélt að hún yrði leið en hún var mjög ánægð með það. Var ekki tilbúin að fá mig heim. Ég hélt að ég væri ómissandi en sem betur fer fór ég á Brú og tengdi mig inn í AA.

„Við vorum orðin sterk hvort í sínu lagi,“ segir Rebekka. „Það skiptir svo miklu máli til þess að við getum tekist á við það sem lífið sendir okkur.“

### Knúinn áfram af ótta

Á Kótiletukvöldi Samhjalpar í ár gengu þau Rebekka Rut og Andri Vilhelm upp á svið og héldu á spjöldum með orðum sem lýstu liðan þeirra fyrir og eftir bata. Á spjaldi Andra stóð „blekking“ og „frelsi“ en hjá Rebekku „skömm“ og „þakklæti“. Þau báru höfuðið hátt og gengu bein í baki upp á svið, enda búin að vinna fyrir reisininni.

„Þetta snýst um að gefa til baka og gleyma ekki hvaðan maður kemur. Ef ég gleymi hvaðan ég kem lendi ég þar aftur,“ segir Andri.

Yfir ykkur er ákveðin rósemd og yfirvegun. Þið virðist fullkomlega meðvitund um hver kjarni ykkar er, getið þið tekið undir að svo sé?

„Maður þurfti að grafa djúpt til að skilja af hverju maður féll aftur og aftur og reyna að gera hlutina öðruvísi,“ segir Rebekka. „Maður er alltaf að læra og sér betur og betur hvað maður á ekki að gera.“

„Maður þarf að vera tilbúinn að breytast,“ segir Andri. „Ég var óskaplega hræddur við að breytast en samt var ég algjör fáviti. Ég var búinn að koma illa fram við alla sem mér þótti vænt um og alla sem þótti vænt um mig. Það var sviðin jörð fyrir aftan mig en samt var ég hræddur við að breytast, sem er klikkað. Ég þekkti bara svo vel þessa ímynd sem ég var búinn að búa til og ég var hræddur við óvissuna. Örtinn knúði mig áfram í öllu. Þetta var búin að verja mig svo lengi. Ég bjó til einhvern karakter mér til varnar, gegn



„Ég þurfti að byrja upp á nýtt. Kynnast nýju fólki, læra að taka strætó, lifa lífinu á alveg nýjan hátt.“

áfollunum mínum og öllu utanaðkomandi. Hann var búinn að verja mig svo lengi að ég óttaðist að sleppa honum en að lokum var það líka hann sem var á góðri leið með að eyðileggja mig.“

### Ótrúlegt hvað getur gerst á tveimur árum

„Þegar maður kemur úr þessum heimi er óttinn ráðandi,“ bætir Rebekka við. „Maður þarf að loka á alla neyslunni. Þegar ég var nýkomin úr meðferð og hann inni í fangelsi stóð ég mikið ein. Ég treysti mjög á litlu systur mína. Hún hafði fyrir löngu lokað á mig en studdi mig þarna. Ég þurfti að byrja upp á nýtt. Kynnast nýju fólki, læra að taka strætó, lifa lífinu á alveg nýjan hátt. Það voru ótrúlega erfiðir tímar en ég er þakklát fyrir að hafa farið í gegnum þá. Ég segi við stelpur sem ég er að styðja í AA: „Þið verðið bara að loka á allt þetta gamla og gera allt upp á nýtt.“ Svo bara stækkar lífið.“

„Já, það er ótrúlegt hvað hefur gerst á tveimur árum,“ segir Andri. „Frá því við urðum edrú hefur tíminn liðið óskaplega hratt en samt er þetta langt um liðið. Lífið hefur liðið eins og andartak.“

Og nú er Guðmundur, eldri sonurinn, fermdur og Felix, sá yngri, byrjaður í leikskóla. Andri starfar sem vaktmaður í Hlaðgerðarkoti og er að hugsa um að fara í nám tengt meðferðarfræðum. Hann veit að þetta er það sem hann vill gera, hjálpa öðrum að ná þeim stað sem hann er á sjálfur. Rebekka er í sjúkraliðanámi og hyggst klára það. Þau sjá einnig fyrir sér að halda brúðkaup einhvern tíma í framtíðinni en fyrst og fremst brenna þau fyrir því að hjálpa öðrum.

„Þetta er ekki eitthvað sem ég hélt að ég myndi vilja og geta,“ segir Andri. „Staða mín í dag er langt frá því sem ég hafði ímyndað mér að hún yrði eftir tvo ár edrú.“

„Já, að fá að vera hluti af stóru atburðunum hjá drengjunum er geggjað. Við skírðum fyrir tveimur árum og fermdu í fyrri,“ segir Rebekka að lokum og er óskaplega þakklát fyrir oll ómetanlegu augnablikin sem þau hafa notið.



Annríki  
Þjófubúningar og skart

Suðungata 73 - 220 Hafnarfjörður - Sími: 511573 - 8981573 - 8934349  
Vefpóstur: annrki@simnet.is - Veffang: www.annrki.is



KÍSILDALUR  
TÖLVUVERELUH OG TÖLVUVEFSTREKIR



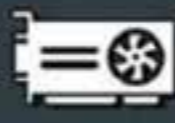
Þorðtölvur, smátölvur og vinnustöðvar.  
Áratuga reynsla í tölvusamsetningum og sérsníðuðum tölvum.



Fartölvur frá Toshiba, Lenovo, HP og fleirum.



Netbúnaður fyrir heimili og fyrirtæki.



Varahlutir og ihlutir í allar gerðir af tölvum.



Ódýrar tölvuviðgerðir hjá tæknimönnum með áratuga reynslu.

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

# Samhjálp gegnir lykilhlutverki fyrir betrun



Skjólstæðingar þeirrar stofnunar sem ég veiti forstöðu eru fangar, fyrirverandi fangar og verðandi fangar auk allra þeirra sem þeim tengjast. Í störfum okkar finnum við starfsmenn hennar sterklega fyrir því að skjólstæðingar okkar eru taldir meðal óhreinu barnanna hennar Evu. Stofnanir sem geta aðstoðað okkur sýna almennt áhugaleysi og jafnvel fordóma gagnvart skjólstæðingum okkar. Ef stofnanir neyðast til þess að vinna með okkur vegna lagaskilyrða gera þær það almennt með hangandi hendi og gera eins lítið og hægt er. Algengasta birtingarmyndin á þessu er að stofnanir í þessari stöðu útbúa verkferla eða verklagsreglur þar sem þær gera allt sem mögulegt er til þess að gera lítið úr skyldu sinni og reyna hreinlega að skilgreina sig frá logbundnum skyldum.

Þessi upplifun okkar í Fangelismálastofnun er almenn en ekki án undantekninga. Það eru ekki alveg allir sem mæta okkur

af áhuga- og metnaðarleysi. Ein skýrasta undantekningin er Samhjálp í öllu sínu veldi. Hjá Samhjálp er skjólstæðingum Fangelismálastofnunar tekið af umhyggju og kærleika og það viðhorf gegnir lykilhlutverki í því að aðstoða þá við að ná bata og fótfestu til þess að geta tekið virkan þátt í mannlífínu að lokinni afplánun.

Viðmót og allt faglegt starf alls þess góða fólks sem vinnur hjá Samhjálp gegnir stóru hlutverki í að aðstoða fanga sem og aðra sem eiga um sárt að binda við að endurheimta mannlega reisn og komast aftur út í samfélagið sem gegnir og góðir borgarar. Það sem einna helst einkennir starfsemi Samhjálp er mennsk nálgun, gagnkvæm virðing og auðmýkt gagnvart þjáningum þeirra sem til þeirra leita. Starfsemi sem byggð er á þessum gildum hefur aldrei verið mikilvægari en nú, á þeim harkalegu tímum sem við lifum í dag.

*Páll Winkel, forstjóri Fangelismálastofnunar*

## Kaffistofan opin lengur í vetur

Velferðarráð Reykjavíkurborgar hefur falið Samhjálp að lengja opnunartíma kaffistofu Samhjálp yfir koldustu vetrarmánuðina. Kaffistofa Samhjálp er fyrir fólk sem glímir við fátækt af mismunandi ástæðum og þau sem eru í neyð. Undanfarin ár hefur Kaffistofan verið opin alla daga ársins milli klukkan 10 og 14 og þar er bæði morgunverður, kaffi, súpa og heitur matur daglega. Stefnt er að því að Kaffistofan verði opin milli 14 og 16.30 alla daga í desember 2023 og janúar og febrúar 2024.

Reynsla af opnuninni í vetur verður nýtt í áframhaldandi þróun úrræða fyrir heimilislaust fólk með miklar og flóknar þjónustuþarfir.

„Til framtíðar þurfum við að útfæra hvers konar virkniúrræði við viljum hafa til staðar fyrir fólk sem er heimilislaust með miklar og flóknar þjónustuþarfir, hvort sem það reidur sig á að gista í neyðarskýlum eða er komið með íbúð. En þetta er jákvætt skref og starfsfólk okkar verður á staðnum



ásamt starfsfólki Samhjálp. Við munum svo meta árangurinn af vetraropnun í samráði við hópinn,” segir Heiða Björg Hilmisdóttir, formaður velferðarráðs.

„Við erum þakklát fyrir það traust sem okkur er sýnt. Þetta er spennandi verkefni og verður áhugavert að sjá hvernig framvindan verður,” segir Edda Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Samhjálp.

## Sótt um í Hlaðgerðarkoti rafrænt

Nú er hafin rafræn skráning í meðferð í Hlaðgerðarkoti og hægt að skrá sig á heimasíðu Samhjálp undir flípanum Umsóknir. Ítrekun um meðferð fer einnig fram á sama stað.

Biðlistar eru áskorun sem tíðrætt er um í umræðunni um meðferðarmál. Rafræn skráning í meðferð í Hlaðgerðarkoti er liður í því að bæta þjónustu við skjólstæðinga sem bíða eftir meðferð og einfalda samskipti við fagfólk.

„Með því að gera umsókn um meðferð í Hlaðgerðarkot rafræna erum við ekki aðeins að mæta þörfum skjólstæðinga okkar með því að bæta og einfalda aðgengi, heldur erum við einnig að styðja við skýrara verklag og markvissari gagnaoflun, sem leiðir til faglegru greiningar og úrvinnslu. Það hefur þau áhrif að allt starf okkar verður markvissara og faglegra og við nýtum goggin starfseminni og skjólstæðingum okkar til framdráttar,” segir Vala Smáradóttir, verkefnastjóri verkefnisins.

„Eins erum við að bæta þjónustuna á þann hátt að eftir að sótt hefur verið um

meðferð á vefsíðu Samhjálp er hægt að fylgja umsókninni eftir í samtali við fagaðila. Við bjóðum sérstakan símatíma fyrir sérfræðinga og annan fyrir skjólstæðinga, en þá fær fólk tækifæri

til að ræða við sérfræðing sem tekur stöðuna og fylgir fólki eftir á meðan það bíður eftir að komast í meðferð,” segir Elinrós Lindal, forstöðumaður Hlaðgerðarkots.



### Byggja upp með miklu sjálfstrausti

Tick Cad er traustur samstarfsaðili þinn í byggingar- og verkefnaþróun. Við erum sérfræðingar í Autodesk lausnum og háþróaðri þrívíddar leysiskönnun, sem tryggir nákvæmni og skilvirkni í hverju skrefi byggingarferlisins.

Hafðu samband við okkur á:

+354 552 3990

tickcad@tickcad.is

www.tickcad.is



# Íhaldssamur þegar kemur að jólahaldi



Lækninn í eldhúsinu, Ragnar Freyr Ingvarsson, þarf líklega ekki að kynna fyrir landsmönnum, svo rækilega hefur hann slegið í gegn með bloggi sínu um matreiðslu, sjónvarpsþáttum og bókum. Að hans sögn fer ágætlega saman að vera í ábyrgðarmiklu starfi á sjúkrahúsi og slaka á í eldhúsinu þegar heim kemur, en hann á sér fleiri hliðar. Ragnar Freyr hefur stutt Kaffistofu Samhjalpar árlega og fyrir jólin í fyrra leit hann þar við á Þorláksmessu ásamt konu sinni, Snædísí Evu Sigurðardóttur, og hjálpaði til við eldamennskuna.

Algennt er að fólki sem þykir alla jafna ekki gaman að elda finnist samt sem áður tilheyra jólum að verja nánast öllum deginum í eldhúsinu. Réttirnir eru margir og sumir flóknir sem verða að vera á boðstólum. En hvað finnst læknum í eldhúsinu skemmtilegast að elda um jólin?

„Það verður að viðurkennast að ég er íhaldssamur þegar kemur að jólahaldinu,“ segir Ragnar Freyr. „Ég er bundinn af viðjum vanans – mér finnst gott að halla mér aftur að hefðunum sem hafa lifað í fjölskyldu minni í árunna rás. Enda eru jólin hátið nostalgíunnar, er það ekki?“

Ég man þegar ég var lítil og við héldum jólin í Hlunnavogi, sem er heimili afa og ömmu, en þau buðu alltaf stórfjölskyldunni í mat á aðfangadag. Það var ávallt graflax í forrétt; lax sem afi hafði veitt um sumarið. Í aðalrétt var alltaf svínahamborgarhryggur sem afi sá um að elda. Amma bauð upp á ís eða frómas með niðursoðnum ávöxtum, súkkulaðisósu og rjóma. Þetta var aldeilis veisla.“

## Ólíkar hefðir mætast

Er jólamaturinn alveg fastur eða breytir þú til frá ári til árs?

„Þegar ég gifti mig mættust tvær ólíkar hefðir. Snædísí Eva er alin upp við að borða rjúpur á jólnum og ég hamborgarhrygg. Lengi vel var ég því með tvíréttad á aðfangadag til að mæta óskum sem flestra. Á seinni árum hefur þetta verið breytilegt eftir aðstæðum, ef ég veidi rjúpur þá elda ég þær. Þegar ég elda rjúpur er venjan að gera þær á tvo vegu – á minn hátt og svo eftir hefðunum. Ég kann best við að snoggsteykja bringurnar þannig að þær séu lungamjúkar og bera þær fram með soðsösu sem ég geri úr restinni af fuglinum eftir kúnstarinnar reglum. Svo vilja eiginkona mín og tengdamóðir fá þær soðnar – en þannig eru þær, að minnu mati, alveg óætar.“

Maturinn í ár verður líklega með hefðbundnu sniði, graflax í

forrétt, svínahamborgarhryggur í aðalrétt með öllu tilheyrandi en ég er ennþá ekki búinn að nepla eftirréttinn.“

Bakar þú fyrir jólin?

„Það er hefð fyrir því að baka fyrir jólin,“ segir Ragnar Freyr. „Mamma var alltaf mjög dugleg að baka fyrir jólin, gerði alltaf súkkulaðibitakökur, loftsmákökur og vanilluhringi og stundum piparkökur. Seinni árin hefur hún slegið í gegn með sörum sem eru gerðar eftir nákvæmri aðferð – svo góðri að við köllum þær liljur. Aðvitað smitast þessi áhugi á milli kynslóða og við böku líka. Seinni ár höfum við farið með tengdafjölskyldu minni í svokallaðan „jólabústað“ en þá safnast saman börn tengdamömmu minnar og barnabörn og það er fönndrað og bakað. Ætli við gerum ekki súkkulaðibitakökur, sorur og piparkökur í ár.“

## Perur Helenu fögru

Áttu þér uppáhaldsmeðlæti?

„Það verða að vera brúnaðar kartöflur og Waldorf-salat og aðvitað eitthvað fleira – en þetta tvennt finnst mér mikilvægast. Ég hef í gegnum tíðina verið að berjast við að gera sykurbúnaðar kartöflur. Mér virðist vera að fara fram við þetta, en þetta gekk alltaf eitthvað brösuglega í byrjun.“

Hver er besti jólaeftirrétturinn?

„Það er venjan á mínu heimili að hafa heimagerðan ís í eftirrétt. Mig langar í ár að gera perur Helenu fögru, en þá eru perur eldaðar varlega í sírópi og bornar fram með heimagerðum ís og súkkulaðisósu.“

## Hamborgarhryggur á tvo vegu

Samhjalparblaðið fékk leyfi til að birta myndir af uppskriftir af bloggsíðu Ragnars Freys frá aðfangadagskvöldi í fyrra. Hann eldaði þá hamborgarhrygg á tvo vegu. Það skal tekið fram að hann notaði vín í sósuna en í stað þess má nota berjasaft, krækiberja-, bláberja- eða hvað annað sem fólki þykir gömsætt. En gefum Ragnari Frey orðið.

## Graflax og graflaxsósa

„Ég hef í áraraddir gert tilraunir með graflaxinn – bragðbætt salt/sykur blönduna með gini, einiberjum, rósapipar, fennel og mörgu öðru kryddi. Að þessu sinni sleppti ég öllu slíku og hélt mig við hina rótgrónu uppskrift.“

- 100 g salt
- 100 g sykurlax
- handfylli af fersku smátt söxuðu dilli

„Þessu var makið vandlega á laxinn, sem var síðan settur í kæli, undir 1 kg fargi, í þrjá sólarhringa. Snúði daglega. Á aðfangadag er svo fiskurinn hreinsaður vandlega undir rennandi vatni þannig að allt saltið, sykurlax og dillið er þvegið af fiskinum. Hann er algerlega umbreyttur, því nú er hann í raun eldaður – í saltþræklinum – og er stinnur viðkomu og ilmar dásamlega.“

Hann var síðan penslaður með góðri jómfrúarolíu og fersku, smátt skornu dilli sáltrað yfir hann áður en hann var skorinn í næfurþunnar sneiðar. Laxasneiðarnar voru svo vaðar upp í rósettur og lagðar á sneið af ristudu brauði sem hafði verið smurt ríkulega með smjöri.

Faðir minn sá um að útbúa graflaxsósa. Blanda af majónesi, góðu dijon-sinnepi og hlýnsirópi og svo aðvitað fersku dilli.“

## Hamborgarhryggur

„Eins og síðastliðin ár eldaði ég svínahamborgarhrygginn á tvennan hátt. Ég hafði keypt rúmlega þriggja kílógramma hrygg sem ég sneiddi í tvo hluta.“

Annar hlutinn var eldaður á hefðbundinn hátt í ofni að hætta Sigga afa. Og svo eldaði ég hinn hlutann sous vide. Kryddin sem voru valin í ár voru ekki af verri endanum og mér finnst ríma vel við svínakjöt að hafa negulnagla, einiber og stjörnuanis.

Ég skar beinin af hryggnum, sem var settur í sous vide, og notaði þau í soðið sem var síðan notað í sósuna, sem var að sjálfsögðu gerð frá grunni. Penslaði beinin meðolíu, pipraði ríkulega og grillaði í ofni í nokkrar mínútur. Eins og með allar góðar sósar og soð byrjaði ég með mirepoix – tveimur gulrótum, tveimur selleristóngum og einum stórum gulum lauk sem ég mýkti í smjöri.“

Þá er bætt í 750 ml af berjasafa og einum lítra af vatni og beininum af þeim hluta hryggjarins sem eldaður var sous vide. Þetta er látið krauma nánast allan daginn.

„Þegar soðið var tilbúið var það síað og þykkt með smjörbollu, bragðbætt með salti, pipar, sojasósu og rífsberjasultu. Í blálokinn setti ég tvær matskeiðar af smjöri út í sósuna til að fá á hana fallegan gljáa,“ segir Ragnar Freyr. „Eins og var nefnt hér að ofan fór annar hlutinn í ofn á beði af gulrótum, selleri og rauðlauk og kryddinu (negulnögglum, einiberjum og stjörnuanis).“

## Og við mælum með berjasaft í botninn á ofnskúffunni

„Ég kom hitamæli fyrir í vöðvanum til að tryggja að kjötið yrði ekki ofeldað. Kjötið var eldað við 160 gráður þangað til kjarnhiti náði 67 gráðum. Þá var það tekið út og fékk að hvíla í 30 mínútur undir álpappírsteppi,“ heldur Ragnar Freyr áfram. „Allur kjötsafinn sem var í botninum á fatinu var að sjálfsögðu notaður í sósuna. Hinn hlutinn af svínahamborgarhryggnum var eldaður sous vide við 64 gráður í fjórar klukkustundir.“

Kjötið var síðan skorið í þunnar sneiðar og lagt á disk og fólk fékk sneið af hvoru til að meta hvort heppnaðist betur – það hefðbundna eða það sem var eldað með sousvide aðferð.

Að þessu sinni fannst mér hin hefðbundna aðferð sigra, enginn stórsigur, en það reyndist ljúffengara. En báðar gerðirnar voru alveg einstaklega ljúffengar. Og atkvæðin fóru á báða vegu og því verður þetta endurtekið að ári – á tvo vegu. Með matnum bárum við fram þúðursyrgljáðar kartöflur sem voru einstaklega vel heppnaðar. Mér fer fram á milli ára eftir að hafa klúðrað þessu margt. En í ár voru þær einstaklega ljúffengar og vel hjúpaðar sykurbrað.“



# Aldrei neinn æsingur í Jötu



Jólabókaflóðið árlega þykir flestum Íslendingum spennandi og skemmtilegt. Það er hefð fyrir því að gefa góða bók í jólagjöf og alltaf má finna eitthvað við hæfi allra í fjölskyldunni í hinu margumtalaða flóði. En Verslunin Jata er svolitíð annars eðlis. Þar er að finna mun sigildari bækur en margar þeirra sem koma frá forlögnum á haustmánuðum. Kristín Jóna Kristjónsdóttir veitir versluninni forstöðu um þessar mundir og við spurðum hana hverjar jólabækurnar væru að hennar mati.

## Hvað hefur Jatan verið starfrækt lengi?

„Verslunin Jata hefur verið starfrækt frá árinu 1982, alltaf í sama húsinu, Hátúni 2, en ekki alltaf á sama stað í húsinu. Núna erum við á miðhæðinni, innan af kaffisalnum fyrir þá sem þekkjast til.“ segir hún. „Ég hef séð um að kaupa inn vörur og halda utan um reksturinn frá 2013 með dyggri aðstoð Sibbu gjaldkera og frábærra kvenna sem skiptast á að afgreiða. Þess má geta að Jata er alfarið rekin af sjálfbóðaliðum.“

## Hefur jólabókaflóðið áhrif á ykkur?

„Jata er sérverslun með kristilegar og uppbyggilegar bækur og vörur, svo að jólabókaflóðið hefur ekki mikil áhrif á okkur, það er aldrei neinn æsingur í Jötu!“ segir Kristín kímín á svip. „Við veljum samt alltaf inn spennandi bækur úr jólabókaflóðinu auk þess sem við pöntum nýjar og nýlegar bækur að utan fyrir jól.“

## Hundrað og þrjú ráð og Kjarni kristinnar trúar

Hverjar eru að þínu mati bestu jólabækurnar í ár?

„Ég þori ekki að segja til um hvaða bækur eru bestu jólabækurnar í ár en við í Jötu erum sérstaklega spennit fyrir tveimur bókum. Önnur

er algjör klassik í bókmenntasögunni, en líka bók sem hefur haft mikil áhrif á mig persónulega. Það er bókinn Kjarni kristinnar trúar eftir C.S. Lewis, sem er þekktastur fyrir Narníubækurnar. Bókinn heitir Mere Christianity á ensku en íslenska þýðingin er vist mjög góð.

Hin bókinn sem við vildum nefna svona sérstaklega er nýjasta bók séra Petrínu Mjallar, Hundrað og þrjú ráð. Gagnlegar ráðleggingar úr Biblíunni til að lifa góðu lífi. Fyrri bækur Petrínu hafa rokið út hjá okkur og margir komið aftur til að kaupa eintök fyrir vini og ættingja. Við erum viss um að lesendur verði jafn hrifnir af þessari.“

Ætlar þú sjálf að gefa bækur í jólagjöf?

„Ég mun örugglega lauma þessum báðum og fleiri bókum í jólapakka, ég les mikið og finnst ekki vera jól nema ég geti tekið splunkunýja bók með mér upp í rúm á aðfangadagskvöld.“ segir Kristín Jóna að lokum.



Kristín Jóna kann betur við sig fyrir aftan myndavélina en framan. Þessa skemmtilega fjölskyldumynd tók hún um síðustu jól.



# Byrjaði fyrst að smakka vín tólf ára

Hún hefur ákveðið að breyta hugsunum sínum og viðhorfum til að skapa sér nýtt og betra líf. María Albertsdóttir býr á áfangaheimili fyrir konur og vinnur ótrauð að því markmiði að búa sjálfstætt. Hún hefur farið á dýptina með aðstoð Grettistaks í Reykjavík og á sér ýmis framtíðarplön þótt hún einbeiti sér helst að því að taka hverjum degi eins og hann kemur.

**M**aría fæddist á Íslandi en foreldrar hennar fluttu til Danmerkur skömmu eftir fæðingu hennar. „Pabbi var í námi og mamma að vinna,“ segir hún. „Mamma segir að ég hafi verið rosalega þægilegt barn þar til ég byrjaði að grenja. Eftir það grenjaði ég bara. Ég svaf vist fyrstu tvö árin en uppgötvaði svo röddina mína. Pabbi og mamma skildu síðan og það var fyrsta áfallið. Ég og mamma fluttum til Íslands og mamma fór fljótlega í meðferð eftir það. Eldri bróðir minn varð eftir hjá pabba en þeir komu til Íslands ári seinna. Þá var skilnaðurinn í gangi og ég valdi að búa hjá pabbi og bróðir minn hjá mömmu. Hún gifti sig aftur og eignaðist litla bróður minn. Ég var ellefu ára þegar von var á honum. Mamma fór til Spánar til að hvíla sig meðan hún var ófrísk og ég man að ég var mjög móðguð að hafa ekki fengið að fara með. Fannst ósanngjarnt að hún væri bara að sóla sig í útlöndum án mín. Hann fæddist svo í janúar og er yndislegur. Ég flutti til mömmu þegar ég byrjaði í menntaskóla en ég byrjaði að smakka áfengi tólf ára gömul.“

## Ætlaði aldrei aftur heim

Það er ansi ungt. Hvernig stóð á því? „Það var fyrst og fremst félagsskapurinn sem ég var í,“ segir hún. „En eftir að ég flutti til mömmu stoppaði þetta. Mamma áttaði sig fljótt á því að ég væri ekki í góðum hópi. Ég féll á fyrsta eða öðru ári í MS og hún stakk upp á að ég færi út til Bandaríkjanna og starfaði sem au pair. Tilgangurinn var að koma mér út úr félagsskapnum og halda mér frá víni. Ég fór níttján ára og bjó þar í eitt ár. Það var mjög skemmtileg lífsreynsla. Þar mega ungmenni ekki drekka fyrr en tuttugu og eins árs en fjölskyldan sem ég var hjá átti vínubúð og ég komst í áfengi þar líka. Ég fór svo með danskri vinkonu minni í skemmtisiglingu til Bermúda. Um borð ríktu „international drinking laws“, en það þýðir að um leið og skipið er komið út á sjó mega átján ára og eldri kaupa vín og drekka um borð. Þetta var vikufylleri og rosalega gaman.

Ég ætlaði aldrei að koma aftur heim til Íslands. Mér fannst Bandaríkin æði. En fljótlega eftir heimkomuna kynntist ég barnsföður mínum. Við byrjum að deita, keyptum okkur íbúð í Kópavogi og ég varð ólétt að eldri dóttur minni. Meðan ég gekk með hana fluttum við í Voga á Vatnsleysuströnd og keyptum okkur einbýlishús þar. Allan tímann sem ég bjó með honum var hann í neyslu. Ég gerði mitt besta til að fela ástandið út á við og var svolítið veik af meðvirkni á þessum tíma. Við eignuðust aðra dóttur og giftum okkur en skildum árið 2011. Hann fór í meðferð árið 2010. Ég þoldi hann ekki í neyslubindindi. En þá byrjaði neyslusaga mín. Ég hafði ekkert verið að fá mér öll þessi ár, var bara upptekin af því



að vera mamma og passa upp á allt. Alkóhólistinn í mér sannfærði mig um að börnin mín ættu ekki skilið nema eitt foreldri sem væri ekki í neyslu.

Árið 2016 fékk ég flog fyrir framan dóttur mína. Hún hringdi á sjúkrahús og ég var flutt upp á sjúkrahús. Þegar ég vaknaði stóðu þær báðar við endann á rúminu mínu og héldu að ég væri að deyja. Næstu daga gekkst ég undir alls konar rannsóknir til að ganga úr skugga um hvort ég væri flogaveik en það er ég ekki. Þetta hefur sennilega verið lyfjatengdur krampi. En á meðan á sjúkrahúsdvölinni stóð kom mamma til mín og spurði mig hvort ekki væri kominn tími til að ég færi að hugsa mín mál. Í kjölfarið tók ég ákvörðun um að fara inn á Vog við fyrsta tækifæri.

## Var að bröla í tvö ár

Þetta haust fékk María inni á Vog og fór þaðan á Vik. „Þegar ég kom út fór ég beint aftur að vinna, á næturvaktum á hóteli. Ég reyndi að fara inn í AA-samtökin í Keflavík en ég hafði svo ógeðslega miklar skoðanir á öllu hvað varðaði meðferðina og gat ekki látið af þeim. Ég náði þess vegna engum árangri. Næstu tvö ár var ég eitthvað að bröla. Í október 2018 fór ég í meðferð í Hlaðgerðarkoti. Ég kom þangað í október og tók þar sporin. Þar er veitt ótrúlega góð meðferð og eftir alla þá vinnu náði ég ári edrú. Síðan þá hef ég verið meira edrú en í því þótt það hafi verið nokkur bakslög. Ég áttaði mig hins vegar á því þegar ég kom út af Hlaðgerðarkoti að ég þyrfti meiri stuðning.“

Í framhaldi af því fékk María inni á áfangaheimilinu Dyngjuinni og bjó þar í tæp tvö ár.



„Ég féll þrisvar á þeim tíma en það stóð stutt í hvert sinn. Engu að síður vildi ég tryggja mig og fór aftur inn í Hlaðgerðarkot árið 2021. Ég bjó áfram á Dyngjuinni þar til síðastliðið sumar þegar ég flutti á áfangaheimili á Njálsgötu þar sem ég bý nú. Eftir stutt fall fór ég á Vog og Vik og í framhaldi af því byrjaði ég í Grettistaki, sem er endurhæfing. Núna hef ég náð tveimur árum edrú.“

Hvað heldur þú að hafi helst háð þér meðan þú stóðst í því sem þú lýsir sem brölti?

„Ég átti rosalega erfitt með að leggja skoðanir mínar á programminu til hliðar. En þegar maður er kominn í jafnmikla



„Alkóhólistinn í mér sannfærði mig um að börnin mín ættu ekki skilið nema eitt foreldri sem væri ekki í neyslu.“



„Þegar ég vaknaði stóðu þær báðar við endann á rúminu mínu og héldu að ég væri að deyja.“

endurhæfingu og Grettistakið er fer maður að skoða sjálfan sig frá öllum hliðum. Allt er tekið fyrir: fjármál, heilsa, hitt kynið og allt þar á milli. Þetta er djúpvinna og ég vil meina að Grettistakið og það að búa á áfangaheimili hafi munað öllu fyrir mig.“

### Niðursveiflurnar erfiðar

Maríu hafði oft verið sagt að hún væri örugglega með athyglisbrest en hún hefur aldrei fengið slíka greiningu. Hins vegar var henni bent á að líklega væri hún með undirliggjandi sjúkdóm.

„Já, eftir fallið 2021 fór ég á geðdeild en fékk ekki innlagn. Þar var ungur geðlæknir sem var nýbyrjaður og hann bauð mér að koma til sín á hverjum degi þar til ég kæmist inn á Vog. Ég gerði það og við spjölluðum saman um lífið og í fjórða skipti spurði hann: „Hefur einhverjum einhvern tíma dottið í hug að þú gætir verið bipolar?“ Ég sagði nei, ég hef verið sögð með ADHD en ekki þetta. Ég fékk í kjölfarið lyf sem við ákváðum að prófa og þau virka.“

Hvernig lýsti sér aðallega sú liðan sem hann taldi benda til að þú værir með þann sjúkdóm?

„Ég fer rosalega hátt upp og rosalega langt niður þess á milli. Það er svo vont að fara svona langt niður og þá datt ég oftast í það, þegar ég var í lægðunum. Ég gat verið hátt uppi í einhverja daga eða vikur en svo sveiflaðist ég langt niður. Ég er ekki með ADHD-greiningu en þetta lyf sem ég fékk við bipolar hjálpar líka við ADHD. Ég er ekki eins hvatvís, er rólegri öll og í meira jafnvægi.“

Nú ertu í endurhæfingu í Grettistaki. Hvenær lýkur henni? „Núna í desember en ég get fengið áframhaldandi stuðning af því að ég bý á áfangaheimili á vegum Grettistaks. Ég ætla að öllum líkindum að gera það vegna þess að mér finnst stuðningur góður,“ segir hún. „Að fara einu sinni í viku og hitta stuðningsaðila og gera alltaf það sama hentar mér vel.“



### Þarf ekki að plana of mikið

María er í skóla en hefur ekki ákveðið hvað hún ætlar að gera í framtíðinni en hana langar að vinna á leikskóla aftur, enda mikil barnakerling.

„Ég stefni að því að klára stúdentspróf,“ segir hún. „Ég efast um að ég meiki að fara í fimm ára háskólanám.“

Grettistak snýst um alhliða endurhæfingu og uppbyggingu og þar er farið á dýptina segir þú.

„Já, maður fær stuðning í gegnum allt sem maður þarf að gera. Það er hugað að líkamanum líka og maður fær kort í ræktina og þar er æfingaplanið sniðið að hverjum og einum. Ég hef skoðað í Grettistakinu margt sem ég hafði aldrei kannað áður. Núna er ég með hjálp þeirra að leita að sálfræðingi en það hef ég ekki verið tilbúin að fara í fyrr en núna. Um leið og ég fann fyrir löngun til þess leitaði ég til þeirra og það var sjálf sagt að aðstoða mig.“

Hvað með stelpurnar þínar, eru þær ánægðar með mömmu sína?

„Já, þær eru það. Sú eldri er í sálfræðinámi í Háskólanum en sú yngri í læknanámi í Slóvakíu,“ segir María og stoltið leynir sér ekki. „Þær eru ótrúlega flottar og stöðja mömmu sína.“

Ertu bjartsýn á framtíðina eða ertu kannski ekki að plana neitt langt fram í tímann?

„Já, og já,“ segir hún með áherslu. „Ég er að bíða eftir að fá félagslega íbúð en ég er ótrúlega ánægð á Njálsgötu. Þar er ég vel staðsett og leigan er lág. Það hentar mér líka mjög vel að búa með konum sem eru að gera það sama og ég. En ég finnst að ég er komin á þann stað að tímabært er að taka næsta skref. Ég hef ekki verið í sjálfstæðri búsetu í þrjú og hálf ár og finnst að það er rétt að prófa það, sérstaklega ef ég fæ áfram stuðninginn í Grettistaki. Þannig að það er svona planið.“

Og það er eins og það á að vera að sögn Maríu. Láta sig dreyma en taka því sem að höndum ber hverju sinni, einn dag í einu.



„Það er svo vont að fara svona langt niður og þá datt ég oftast í það, þegar ég var í lægðunum.“



*Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu óskar landsmönnum öllum gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári*

*Hugheilar óskir um fróðsæla og gæfuríka hátíð*



**LÖGREGLAN**



#### Hugsjá ehf

Álguggar JG ehf

Endurskoðun Vestfjarða ehf.

H Gestsson ehf

KP Byggir ehf

Dagleið ehf

Frár ehf.

Málningarvörur

Hjálmarsson ehf

RadíóRaf

Hárstofa Viktors ehf.

Reikningshald og skattskil ehf.

Vatnaskil ehf

Proevens ehf.

Teiknistofan Tröð ehf

SB Trésmíði ehf

Lárentsínus Kristjánsson

Landlínur ehf

Landsbréf hf

Hugo film ehf

JE Vélaverkstæði ehf

Boreal

Ergoline Ísland ehf

Allraverk ehf

Marás vélar ehf.

Fínn garður ehf

Ágúst Þormar Jónsson

Stay Apartments

#### Loft og raftæki ehf.

Reykjafell

Geitey ehf.

Sigluftarðar Apótek ehf

Bruggsmiðjan Kaldi ehf.

Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi

Trésmiðir.is ehf

Krissakot ehf.

Miðvík Byggingarfélag ehf

Bókráð bókhald og ráðgjöf

Árni Helgason

Toppmúr múrviðgerðarþjónusta

Landshús ehf.

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf

Skopos þýðingastofa

Rafrún ehf

Mýflug hf.

Basta hf Sæsport útflutningur

Vals tómatsósa

Egill Jónsson ehf

Marhólmur

Evrópulög ehf

Vélsmiðjan Hagstál

PK Arkitektar ehf

Nethamar ehf.

Verkfæri ehf

Hjartamiðstöðin ehf

Húsfélagarþjónustan ehf

#### Tjarnarskóli ehf

Klaki Tech ehf

Bíflaverkstæðið Bragginn sf -

þjónustuaðili Bernhard

Viðhald og nýsmíði hf

Landslög slf.

Nesvélur ehf.

Bókin ehf

Tryggingastærðfræðistofa Bjarna

Guðmundssonar ehf

Regnbogalítir ehf -

málningarþjónusta

Verkhönnun

Víkurós ehf

Hafnarnes VER hf.

Hamraborg ehf

Stólpi-gámar ehf

SK ehf.

Hókus Pókus ehf

Fínka

Bíflaverkstæði Hafsteins -

Bíflaverkstæði Hafsteins

Höfuð-Verk slf.

iBus ehf.

Ásmundur G Vilhjálmsson

B. Ingvarsson ehf

Rafmiðlun ehf

Súperlagnir ehf

#### Eldhestar - Volcano Horses

Nónvarða ehf

Beyki

Nautica

ÖX ehf

Berserkir

Klapparvör ehf (Gamla

Útgerðarfélagið Frigg)

Skorri

H Hauksson

Ungfrú Reykjavík

Premium ehf

Bílamálun Sigursveins ehf.

Kurt og Pí

Funi ehf sorphreinsun

Sæfell hf

J. Benediktsson ehf

Handlaginn ehf

Burger-inn ehf

Brunahönnun slf.

Arinbúðin / Stó ehf

Cosmo ehf.

Al-verk ehf.

Hvítasunnukirkjan Salem

RAG Import & Export ehf.

Landmótun sf.

VA-verktakar ehf.

Prentmiðlun



# Á níræðisaldri og stendur vaktina á Kaffistofunni

Ali Ahmad er einn af fjölmörgum Afgönnum sem lögðu á flóttu þegar talíbanar náðu völdum í heimalandi hans. Hann þurfti að aðlagast algjörlega nýjum aðstæðum, hafa nýtt landslag fyrir augum og kortleggja nýjar lendur í huganum því eins og Stephan G. Stephansson orti bera hugur og hjarta jafnan manns heimalands mót þótt hann langföruleggi sérhvert land undir fót. Persónuleiki hans og viðhorf eru hins vegar óbreytt og þrátt fyrir að vera kominn á níræðisaldur getur Ali ekki hugsað sér annað en að gera gagn. Hann stendur vaktina alla virka daga í Kaffistofu Samhjalpar.



Má bjóða þér að kynna þig?

„Hvað ætti ég svo sem að segja?“ spyr Ali.

Þú gætir til dæmis sagt okkur nafn þitt og fjölskyldustöðu.

„Nafn mitt er Ali Ahmad og ég er áttatíu og þriggja ára gamall. Konan mín heitir Zahra og einn sona minna heitir Mir Ahmad, annar Khodadad og sá þriðji Reza.“

Svo þú átt þrjá syni en hversu mörg barnabörn áttu?

„Ég á fjórtán.“

Er öll fjölskylda þín hér á Íslandi?

„Já, þau eru öll hér.“

Hversu lengi hefur þú búið á Íslandi?

„Það verða átta ár nú um jólin.“

Hvað varð til þess að þú kaust að koma til Íslands?

„Við komum hingað vegna talíbananna. Rauði krossinn hjálpaði okkur og flutti okkur hingað.“

Hvernig var ástandið í Afganistan þegar þið lögðuð á flóttu?

„Talíbanarnir ógnuðu öryggi okkar og líf okkar var í hættu.“

Við hvað starfaðir þú í heimalandinu?

„Ég var matreiðslumeistari á veitingastað og vann við það í fimmtíu ár.“

Hvernig kom það til að þú gerðist sjálfbodaliði á Kaffistofu Samhjalpar?

„Ég kom hingað vegna þess að ég fæ borgað úr lífeyrissjóði en ef ég væri ekki í vinnu yrði ég hreinlega veikur.“

Ög það hjálpar að þetta er svipað starf og þú vannst í Afganistan?

„Já, það er gott.“ segir hann.

Hversu lengi hefur þú unnið fyrir Kaffistofuna og hvernig líkar þér að vinna þar?

„Ég vann fyrst í tvo ár með Sæðisi en svo fór hún. Þá vann ég með Jónu í eitt ár og svo hef ég verið að vinna með Rósý í þrjú ár.“

Svo í allt eru þetta um sex ár sem þú hefur staðið vaktina á Kaffistofunni.

„Já, það hljómar nokkuð rétt.“

Líkar þér vel í vinnunni?

„Ó, já, ég kem hingað daglega og hef myndað vináttusambönd við alla. Ég á í samskiptum við fólk og finnst virkilega gaman.“

Hvernig hefur þér gengið að aðlagast íslensku samfélagi?

„Mér líkar vel hér. Þetta er gott land, mjög öruggt og allt er gott,“ segir Ali.

Myndir þú vilja vera áfram hér á landi í framtíðinni og sjá líf þitt þróast hér?

„Já, ég myndi vilja vera hér. Barnabörnin mín eru í námi og eiga gott líf.“

Áttu einhver skilaboð eða góð ráð til Íslendinga um hvernig við getum tekið betur á móti fólki?

„Ja, þeir eru nokkuð almennilegir og koma vel fram við mig. Ég kann ekki mikið í tungumálinu en síðan ég byrjaði að vinna hér hef ég lært orð, mest heiti á mat. En þegar einhver spyr mig hvar eitthvað sé get ég fundið út úr því og rétt þeim. Ég get hins vegar ekki talað mikið.“

Ali var spurður hvort hann vildi bæta einhverju við en hann kvað nei við því en brosti og kinkaði kalli áður en hann sneri sér aftur að pottunum því starfið biður ekki eftir neinum. Þessi síungi dugnaðarforkur hefur sennilega fært fleirum en unnt er að telja mat á diskum um ævina. Hann mætir öllum með sömu virðingu og yfirvegun og sendir engan svangan frá sér.



# „Það þarf að grípa fólk þegar glugginn er opin“

Áfangaheimili eru rekin með góðum árangri víða um heim, en þau eru ætluð fólk sem þarf stuðning til að komast aftur út í samfélagið eftir að hafa annaðhvort farið í meðferð eða setið í fangelsi. Undanfarin sex ár hafa Samhjálp og Kópavogsbær rekið áfangaheimili í Kópavogi. Rannveig María Þorsteinsdóttir, sem er skrifstofustjóri félagslegra íbúða hjá Kópavogsbæ, telur ótvírætt að fólk sem á þess kost að dvelja á áfangaheimili hafi af því mikið gagn.

Hvað telur þú helsta gildi þess að fólk eigi þess kost að fara inn á áfangaheimili að lokinni meðferð?

„Það getur skipt sköpum að fá þetta skjól,“ segir hún. „Að geta sett fókusinn á sjálfan sig, geta byggt sig upp og komið á rútinu í daglegu lífi eins og að þvo fötin sín, elda mat, þrifa í kringum sínum, sækja fundi og þjónustu sem stuðlar að bata. Það þarf að taka einn dag í einu en líka hafa markmið til að stefna að. Að auki má ekki vanmeta mikilvægi þess að vera með öðrum sem eru að takast á við svipaða hluti. Standa ekki einn. Hver og einn er einstakur en allir geta sótt styrk í það hvernig aðrir gera hlutina eða hafa gert hlutina, fá hugmyndir og stuðning.“

Áfangaheimili eru skilgreind sem nokkurs konar millibil milli þess að koma úr meðferð og verða sjálfstæður einstaklingur innan samfélagsins. Lögð er áhersla á að kenna fólk að taka ábyrgð, búa það undir atvinnulífið og hjálpa því að ná heilsu. Hver er reynsla ykkar af slíkum rekstri?



„Þetta er batahús og við leggjum mikla áherslu á það og það er ekkert umburðarlyndi gagnvart neyslu af neinu tagi.“

„Reynsla okkar er góð og samstarfið við Samhjálp hefur reynst farsælt. Það er svo mikill léttir að geta boðið fólk upp á úrræði. Þetta er batahús og við leggjum mikla áherslu á það og það er ekkert umburðarlyndi gagnvart neyslu af neinu tagi. Tvennt getur leitt til þess að samningi sé rift og íbúi verði að fara strax af heimilinu; annars vegar ef hann verður uppvis að neyslu og hins vegar ef hann beitir ofbeldi af einhverju tagi. Þá verður hann að fara tafarlaust úr húsi. Vegna annarra reglubrota fá menn áminningu um úrbætur, ítrekun ef úrbótum er ekki sinnt og brottvísun ef brot gerist í þriðja sinn.“

## Allir settir út nema einn

Hafa einhver alvarleg tilvik komið upp?

„Já, já, það hefur allt komið upp,“ segir hún. „Einu sinni voru allir settir út nema einn. Það var heilmikið havari en það má ekki gefa afslátt af kröfunum. Við höfum hins vegar lagt áherslu á að heimilismenn geti haft áhrif og komið sjónarmiðum sínum á framfæri. Haldnir eru húsfundir og sem dæmi var tekið fyrir hvort það mætti vera með næturgesti og það var samdóma niðurstaða að það ætti ekki að leyfa það. Allir voru hlyntir því að börn væru velkomin og þeim væri boðið í mat af heimilismönnum sem greiða mánaðarlega í matarsjóð.“

Rannveig María er með BA-próf í sálfræði og meistaraþróf í starfsendurhæfingu og ráðgjöf frá Bandaríkjunum.



„Ég hef starfað hjá Kópavogsbæ frá árinu 2000. Var fyrst forvarnarfulltrúi, varð svo verkefnastjóri, tók síðan við deildarstjórastöðu við félagslega ráðgjöf, fjárhagsaðstoð og félagslegar leigubúðir. Það var á þeim tíma sem áfangaheimilið varð að veruleika, eða í lok árs 2017. Ég hef starfað fyrir Sjálfsbjörg, landssamband fatlaðra, verið félagsmálastjóri úti á landi og fyrst eftir að ég kom að utan var ég að vinna í Örva, sem er starfsþjálfunarstaður fyrir fatlaða. Ég starfaði einnig í Bandaríkjunum eftir að ég lauk námi.“

## Ekki allt ónýtt þótt bakslog komi

Hún hefur auðheyranlega viðtæka reynslu í að aðstoða og byggja upp manneskjur. En hún er ekki ein.

„Við erum með mjög góðan félagsráðgjafa sem sinnir íbúum á áfangaheimilinu,“ segir hún. „Fyrst vorum við með það þannig að hver íbúi hafði sinn félagsráðgjafa en það var ekki alveg nógu gott. Samskiptin verða flóknari þegar átta manns eru með marga ráðgjafa. Úr varð að einn félagsráðgjafanna í deildinni tók að sér að vera félagsráðgjafi heimilisins og vera þar með fasta viðveru einu sinni í viku. Hún og forstöðumaður setja upp einstaklingsáætlanir með íbúum, en allir eiga að hafa slíka áætlun á meðan þeir eru í húsinu og endurskoða hana með reglubundnum hætti. Hún miðar að því að menn setji á blað hvað þeir ætla að gera meðan þeir eru að vinna sig í bata og hvaða stuðning og þjónustu þeir



„Þegar meðferð fer að ljúka og menn koma út í samfélagið taka margar áskoranir við. Það er dýrtíð, erfiður húsaleigumarkaður og ekkert er einfalt.“

þurfa til að svo megi verða. Í mörgum tilvikum getur það leitt til formlegrar starfsendurhæfingar með endurhæfingarlífeyri frá Tryggingastofnun.

Íbúar geta alltaf leitað til félagsráðgjafa heimilisins þess á milli. En með þessu móti eru allir að tala sama tungumál. Við áttum okkur á því að það að glíma við fíkn er mjög erfitt verkefni og það geta komið bakslog en með því að vera í samstarfi við Samhjálp njótum við góðs af því að ef íbúar hjá okkur fá bakslog geta þeir átt innkomu í Hlaðgerðarkot með tiltölulega litlum fyrirvara. Það er nefnilega ekki allt ónýtt þótt slíkt hendi. Viðkomandi býr að allri þessari reynslu og þótt þetta hafi ekki tekist fyllilega núna getur lítið vantað upp á og það tekst næst. Ég held að þetta geti verið liður í bataferlinu.“



### Andinn í hópnun mikilvægur

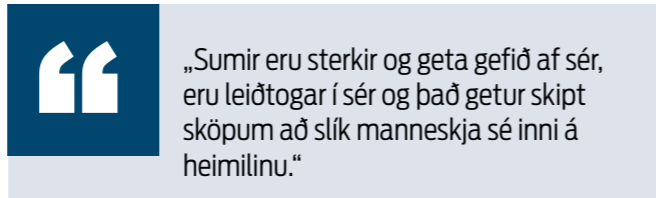
En hvað heldur fólki gangandi í starfi sem þessu, þegar allt getur gerst og stundum sér maður skjólstaðingum sínum mistakast?

„Það er munur á að vera í stjórnunarstöðu eins og ég eða í daglegum samskiptum við skjólstaðinga. En ég persónulega hef alltaf verið mjög forvitin um fólk og hef áhuga á fólki. Við deilum auðvitað, öll sem höfum aðkomu að þessu, þegar vel gengur. Hópurinn sem er í húsinu hverju sinni skiptir máli. Sumir eru sterkir og geta gefið af sér, eru leiðtogar í sér og það getur skipt sköpum að slík manneskja sé inni á heimilinu. Á síðasta ári var til dæmis þannig hópur í húsinu. Þeir voru mjög samstilltir, styðjandi og góðir saman. Þá hugsuðum við; já, svona á þetta að vera. Í Covid var húsið aldrei fullt, vegna þess að ekki mátti vera þessi nálægð milli fólks og plássin voru ekki fullnýtt. Það fór allt svoltið til baka meðan á því stóð.

Við höfum átt samtöl við Hafnarfjörð og önnur sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu um að samnýta úrræði. Að við gætum selt pláss hjá okkur og keypt í staðinn pláss annars staðar. Við erum t.d. ekki með áfangheimili fyrir konur og það væri mikilvægt að hafa sambærilegan stað fyrir þær. Við vitum að það skiptir máli að vita hvað tekur við eftir meðferð og hafa eitthvað að stefna á.“

### Þurfa að finna að þeir eigi möguleika

Sérfræðingar í fíknimeðferð og aðrir er koma að slíkum málum hafa undanfarið sannfærst æ meira um gildi langvarandi



„Sumir eru sterkir og geta gefið af sér, eru leiðtogar í sér og það getur skipt sköpum að slík manneskja sé inni á heimilinu.“

meðferðarúrræða. Geta áfangheimilin verið það sem á vantar að hefðbundinni meðferð lokinni?

„Meðferðarúrræði eru ekki mörg á Íslandi. Það er afvötnun á Vog, fjögurra til átta vikna meðferð á Vik og afvötnun og meðferð á Landspítalanum. Langtíma meðferð er eingöngu í boði á Hlaðgerðarkoti og í Krýsuvík. Hjá Kópavogsbæ var um tíma verið að styðja fólk til að fara til Svíþjóðar í meðferð en í mörgum tilvikum var það spurning um að bjarga mannlífi. Hér er biðlisti eftir því að komast inn á Vog í afvötnun og svo bið eftir að komast í langtíma meðferð. Það er svo vont að geta ekki gripið fólk þegar glugginn er opinn því allt veltur þetta á því hvað er að gerast inni í þér. Þú þarft að vera tilbúinn og finna að þú eigir einhverja möguleika.

Þegar meðferð fer að ljúka og menn koma út í samfélagið taka margar áskoranir við. Það er dýrtíð, erfiður húsaleigumarkaður og ekkert er einfalt. Þetta er svoltið vanræktur hópur,“ segir Rannveig María að lokum.

SI raflagnir ehf  
Skattur og bókhald slf  
I dex ehf  
Loft og raftæki ehf.  
Trévirki ehf  
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar  
GT-bílar ehf - Heimsbílar  
Proforma ehf.  
G.P. lækningar slf.  
Hiss ehf.  
Hefðir ehf.  
Suzuki bílar hf  
Vilhjálmsson sf  
Sæluhús Akureyri ehf  
Irma ehf  
TCM Innheimta ehf  
SaltyTours - ferðaþjónusta  
Hampiðjan  
B Markan / Böðvar Markan  
Aðalvík ehf.  
Múr og menn ehf  
Conís ehf  
Fínþússning  
Colas Ísland  
PKP eignarhaldsfélag ehf  
HP Raf ehf  
Marska

Kvenfélagið Baugur  
Ferðaþjónustan Óseyri  
Félag íslenskra listamanna í sviðslitum og kvikmyndum  
INNLifun - Alno á Íslandi  
Gullsmiðurinn í Mjódd Ulrich Falkner  
Sjótak ehf. skipalausnir  
Loftorka Reykjavík  
Sýningakerfi ehf  
Kraftvélar ehf.  
Eldstó Art café  
VSB verkfræðistofa ehf  
Gesthús  
Lögfræðiþjónusta Sigurðar Sigurjónssonar  
Aflhlutir ehf.  
Trobeco ehf  
Hafnarfjarðarhöfn  
Ráðið ehf  
GS Smiðir ehf  
Weisshappel ehf  
K2 tækniþjónusta  
Segull ehf.  
Grófargil ehf.  
Luxury Travel ehf.  
Rima Apótek ehf  
JS Gull ehf

Sending ehf  
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf  
Vernd  
Glasúr sendibílaþjónusta  
Atli Hilmarsson ehf.  
Samiðn samband iðnfélaga ísrör ehf  
GR Verk  
Kídka ehf  
Vörukaup ehf.  
Vélfag  
Saga forlag ehf.  
Verkfræðiþjónusta GGP slf.  
Lyra  
Iceguide ehf.  
Málmar ehf  
Byggás ehf (nýtt nafn á gamalli kt)  
Múrþjónusta Helga Þorsteinssonar ehf  
K Steinarsson  
Bólstrarinn  
Datek-Ísland ehf  
Skrifstofuvörur  
Línan ehf  
BGI málarar ehf  
Fjarðargrjót ehf.  
Gasfélagið ehf.  
Lúkas D Karlsson ehf  
Híbýlamálun ehf

Fjárhagsþjónustan slf.  
Bókhaldsþjónustan Örninn  
Mountain Taxi  
Byggingafélagið Bakki ehf  
Tíu fingur ehf  
Sjúkraþjálfun Reykjavíkur  
Bátur ehf.  
Worldwide Yacht Service ehf  
Gallerí List  
Árbæjarblóm  
Birtingur ehf.  
Arkitektastofan OG ehf.  
Höfðakaffi  
Tengi  
Tempra ehf  
AP varahlutir / Græn gata  
Axis-húsgögn ehf  
Dyr ehf  
Dverghamrar ehf  
Jóhannes Þormar ehf  
Umbúðamiðlun  
Austfirskir verktakar  
Arnar Matthíasson slf.  
Þorbjörn hf  
Benni pípari ehf.  
Verkfræðistofan VIK ehf  
Oddi hf.  
Eurostál  
Teitur Hópfærðir / Teitur Jónasson ehf

*Ég man ennþá kertið mitt kæra  
sem krakki með ljósið sitt skæra.  
Þá himnesk var heilaga vakan  
ég horfði á það brenna oní stjökann.*

*Þú Jesús ert ljós allra ljósa  
og lífsvökvi ilmandi rósa.  
Hið fegursta er mótast í minni  
er minning frá jötunni þinni.*

Halldór Jónsson frá Gili

# Veit ekkert um afdrif sonar síns

Mohamad Raeesi flúði undan ógnarstjórn talíbana í Afganistan. Hann veit ekkert um afdrif sonar síns sem varð eftir en dóttir hans og eiginkona voru fluttar til Íslands á undan honum. Mohamad er líklega um sjötugt og gæti aldursins vegna verið heima og notið ævikvöldsins en hann kys þess í stað að hjálpa til á Kaffistofu Samhjalpar.

Má bjóða þér að kynna þig?

„Ég er Mohamad Raeesi. Ég og konan mín búum hér ásamt dóttur minni. Ég á einnig son en ég veit ekki hvort hann lifir eða er dáinn vegna talibananna. Við höfum spurst fyrir og reynt að grennslast fyrir um afdrif hans en ekki komist að neinu.“

Hvað ertu gamall?

„Ég er kominn á eftirlaunaaldur og hættur að vinna. Ég held að ég sé um sjötugt.“

Mohamad er fæddur 1950 og er því sjöttu og þrígga ára. Hversu lengi hefur þú verið á Íslandi?

„Ég sjálfur kom hingað frá Teheran árið 2019 en fjölskylda mín hefur hins vegar verið hér í rúmlega átta ár, býst ég við. Þar voru hér fyrir þegar ég kom. Ég var ekki í Afganistan þegar fjölskylda mín hélt af stað til Íslands.“

Hvað varð til þess að þú valdir að koma til Íslands?

„Ég var í Íran og fjölskylda mín var hér. Ég komst að því gegnum Rauða krossinn að ég gæti sótt um að sameinast þeim. Fjölskylda mín var hér vegna þess glundroða sem skapaðist heima í Afganistan í kjölfar þess að talibanarnir tóku völdin. Það voru mjög miklir erfiðleikar þar og þær urðu að fara.“

Hvað starfaðir þú við í Afganistan og Íran?

„Ég var í eigin rekstri í Afganistan en í Íran var ég verkamaður. Ég vann hvert það starf sem bauðst og var handhægt að vinna.“

Hvað varð til þess að þú bauðst þig fram í sjálfböðavinnu á Kaffistofu Samhjalpar?

„Félagsþjónustan kynnti mér þennan stað. Kona sem starfar þar, hún heitir Birgitta, bauð mér að vinna á Kaffistofunni. Ég bað um starf sem hentaði mér. Ég er sykursjúkur og vegna þess að það veldur mér streitu að sitja bara heima töldu þau að ég væri betur kominn í vinnu. Síðan sendi mér einhver skilaboð þess efnis að ég mætti koma og byrja að vinna á Kaffistofunni.“

Hversu lengi hefur þú unnið fyrir Kaffistofuna og hvernig líkar þér starfið?

„Ég býst við að það séu um það bil þrjú ár,“ segir Mohamad. „Leyfðu mér að kíkja aðeins á símann minn. Já, um það bil þrjú ár.“

Hvernig gengur þér að aðlagast íslensku samfélagi?

„Ég er orðinn vanur þessum stað. Ég er nálægt fjölskyldunni. Eina vandamálið er að það er svolítið kalt hérna. Ég lærði íslensku í sex mánuði og mér gekk vel. Ég tók virkilegum framförum en þá



baðu þeir mig að borga fyrir tímana. En þar sem það er mjög dýrt að búa á Íslandi og öll launin fara í leigu gat ég ekki haldið áfram að læra.“

Heldur þú að þú munir búa áfram á Íslandi í framtíðinni?

„Hvert annað gæti ég svo sem farið? Við eigum ekki möguleika á að fara neitt annað.“

Hvernig myndir þú vilja sjá líf þitt hér þróast?

„Við eigum erfitt fjárhagslega. Ég fór á Vinnumálastofnun og spurðist fyrir og þeir sögðu að þar sem ég væri sjálfböðaliði á Kaffistofunni ætti ég að kanna hvort þau vildu ráða mig. Ég þekki mig orðið vel hér á Kaffistofunni og veit hvað vantar og hvað þarf að gera hér. Mér er ekki vel við að skipta um vinnustað og mér líkar vel hérna.“

Hefur þú einhver skilaboð eða góð ráð til Íslendinga um hvernig best væri að taka á móti fólki sem flytur hingað?

„Íslendingar eru gott fólk. Þeir eru mjög þolinmóðir og tilbúnir að fyrirgefa.“

Þetta verða lokaorð Mohamads, enda þarf að hann snúa sér að því að skammta á diska og aðstoða þá sem leita á Kaffistofu Samhjalpar. Þar er oft mikið fjór, því um það bil 350 máltíðir eru snæddar þar dag hvern og hver sem þangað leitar fer út saddur og ogn ríkari af hlýju og umhyggju.



A group of hikers is seen on a mountain trail. The hikers are wearing backpacks and some are using trekking poles. The trail is covered in green grass and yellow flowers. In the background, there is a rocky cliff face and a blue sky with some clouds. The overall scene is a vibrant and scenic mountain landscape.

# Sjáumst á fjöllum í sumar



Skráðu þig inn - drífðu þig út!

Ferðafélag Íslands • Mörkinni 6 • [www.fi.is](http://www.fi.is) • 568-2533