

SÁÁ BLAÐIÐ

SÁÁ blaðið

Mái 2007

Upplag 74 þúsund.

SÁÁ - Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann - eru þrjátíu ára um þessar mundir

SÁÁ blaðið er stútfullt af athyglisverðu lesefni. Vímuefnavandinn er skoðaður frá ýmsum sjónarhornum og fjallað er um starf samtakanna. Í ítarlegri úttekt Þórarins Tyrfingssonar yfirlæknis SÁÁ á stöðu mála kemur fram að neysla kannabis og örvandi vímuefna hefur vaxið hröðum skrefum á umliðnum árum



Bls. 5



Tolli

Alkinn finnur skálkaskjól í listinni

Bls. 10



Margrét Pála

Fordómar olía á eld alkóhólismans

Bls. 16



Davíð Þór

Lífið var orðið ein allsherjar skítaredding



ÚTIHÁTÍÐ SÁÁ



Í GALTALÆK HELGINA 20-22 JÚLÍ 2007

www.saa.is

Allar nánari upplýsingar
veitir Hilmar í síma 824-7646 og Helgi í síma 863-6091
Öll hjálp við undirbúning vel þeginn

Félagsvist og Bingó - Barnaprógram
Vöflur og súkkulaði - Hæfileikakeppni
Fundir sjálfshjálparhópa
Sameiginlegt grill
Gönguferðir - Kvöldvökur
Varðeldur - Dansleikur
Sól og sumar



DAKSHREIDIR

ÁLFURINN



- fyrir unga fólkid!

Ungt fólk á skilið að fá tækifæri til að lifa innihaldsríku lífi. Allur ágóði af sölu álfsins mun renna til rekstrar unglingsdeildarinnar að Vogji.



SAMTÖK ÁHUGAFÓLKS
UM ÁFENGIS- OG
VÍMUEFNAVANDANN

ÁLFASALA SÁÁ 31. MAÍ - 21. JÚNÍ 2007



Í forvarnarsveit er SÁÁ í framlínunni

Hvatningarorð frá forseta Íslands Ólafi Ragnari Grímssyni



Við þekkjum öll hvernig áfengi og fíkniefni geta leikið einstaklinga grátt og lagt í rúst líf fjölskyldna, ættingja og vina.

Sársauki og örvænting setja svip á baráttuna; sorgin tíður gestur því oft er lífi og heilsu fórnad.

Áður en SÁÁ kom á vettvang var fátt til bjargar en með ötulu starfi hafa samtökin liðsinnt þúsundum Íslendinga.

Þeir eru margir sem á ný hafa orðið gæfumenn vegna hjálparinnar sem veitt var í meðferðinni. Án SÁÁ hefði fórnarkostnaður þjóðarinnar orðið til muna meiri.

SÁÁ hefur líka haft umtalsverð áhrif á viðhorf okkar, þekkingu og skilning, gefið okkur nýja sýn á mikinn vanda og hvernig hægt er að leiða vini og vandamenn á farsælli brautir.

Í forvarnarsveit okkar Íslendinga er SÁÁ í framlínunni, öflugt bæði í sókn og vörn. Því er áriðandi að veita samtökunum aukinn styrk. Það mun koma öllum til góða.

Ég þakka SÁÁ fórnfústa starf í þágu þeirra sem glíma við erfðar þrautir, þakka fyrir nýja von sem SÁÁ hefur gefið okkur Íslendingum.

Þjóðin fagnar sérhverju tækifæri til að efla starfið sem SÁÁ hefur gert að aðalsmerki.

Efnisyfirlit:

4 Fíknsjúkdómar liggja í ættum. Í athyglisverðri grein fjallar **Ingunn Hansdóttir** sálfræðingur um tímamótaránsókn um erfðir fíknsjúkdóma sem SÁÁ vinnur í samstarfi við Íslenska erfðagreiningu.



5 Alkinn finnur skálkaskjól í listinni. Listmálarinn **Tolli** veltir fyrir sér sambúð listamanna og alkóhólisma en sjálfur hefur hann reynsluna um að tala.



6 **Hörður J. Oddfríðarson** ritar grein um mikilvægi forvarnarstarfs.

7 Margir rugla saman SÁÁ og AA. Þarna er vissulega um bræðralag að ræða en **Hörður Svavarsson** leiðir lesendur í allan sannleika um hvað skilur á milli.

9 Hvað er með þennan Álf? Um allt blað upplýsa valinkunnir einstaklingar lesendur um af hverju þeir kaupa Álfinn. 31. maí til 3. júní fer hin árlega álfasala SÁÁ fram.



10 Fordómar olía á eld alkóhólismans. Í ítarlegu viðtali segir **Margrét Pála** af því þegar hún fékk nóg af drykkju. Spor hennar inn á Vog voru ekki eins þung og margra því áður hafði hún mátt eiga við fordóma þegar hún kynnti Hjallastefnuna og kom úr felum sem lesbía.



12 Í ítarlegri, gagnrýninni og afar athyglisverðri úttekt **Pórarins Tyrfingssonar** yfirlæknis kemur fram að alþingismenn ganga erinda fyrirtækja sem eiga hagsmuna að gæta við sölu löglegra vímugjafa. Skyldulesning.



15 Goðsögnin í SÁÁ – **Binni** – segir af því hvernig hann, ásamt Björgólfi Guðmundssyni og Jóhannesi Jónssyni í Bónus fóru að því að enduropna bráðamóttöku SÁÁ.



16 Lífið var orðið ein allsherjar skítaredding. Í bráðskemmtilegu og fróðlegu viðtali rekur **Davíð Þór Jónsson** það þegar hann braust úr viðjum vímunnar með því að reka sjálfan sig sem framkvæmdastjóra í eigin lífi og gerðist lagermaður þar.



18 **Valgerður Rúnarsdóttir** lækni ritar fróðlega grein um ömmur sem drekka of mikið.

19 Lesendur kynnst starfi áfengis- og vímuefnaráðgjafa í grein eftir **Magnús Einarsson**.

20 Nóbelskáldið Halldór **Laxness** var skarpur greinandi þjóðarsálarinnar og hann setti ekki kíkinn á blinda augað þegar hann fjallaði um áfengisböl landsmanna.



21 **Ari Matthíasson** fjallar um fúsk og fagmennsku í meðferðarstarfi.



22 Myndasiða. SÁÁ rekur viðamikil félagsstarf enda mikilvægt að brjóta upp félagslega einangrun sem fylgir alkóhólismanum.

Forsíðan:

Forsíðumyndina tók Valli ljósmyndari við það tækifæri þegar Pórarinn Tyrfingsson fagnaði sextugsafmæli sínu 20. maí í húskynnum SÁÁ að Efstaleiti. Með Pórarini á myndinni eru þeir Binni og Björgólfur Guðmundsson.

SÁÁ BLAÐIÐ

Útgefandi SÁÁ – Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann

Efstaleiti 7, 103 Reykjavík. Sími: 530 7600

Framkvæmdastjóri og ábyrgðarmaður: Ari Matthíasson

Ritstjóri: Jakob Bjarnar Grétarsson

Ljósmyndari: Valgarður Gíslason

Auglýsingar: Miðlun ehf.

Umbrot: Prentsmið ehf.

Prentun og dreifing: Ísafoldarprentsmiðja

Sérstakar þakkir: Fréttablaðið

Fíknsjúkdómar liggja í ættum

Ingunn Hansdóttir greinir frá tímamótarannsókn á erfðum fíknsjúkdóma sem unnið er að innan vébanda SÁÁ í samstarfi við Íslenska erfðagreiningu. Ingunn er doktor í sálfræði.

Áfengis- og vímuefnafíkn er algengur sjúkdómur sem snertir margar íslenskar fjölskyldur, og má segja að þessi sjúkdómur liggja í ættum. Fíknsjúkdómar eru langvinnir og fara stigversnandi ef ekkert er að gert og krefjast faglegrar meðhöndlunar, sérstaklega þegar þeir koma í samfloti með öðrum geðrænum kvillum eins og kvíða og þunglyndi. Þegar haft er í huga hversu skaðleg áfengis- og vímuefnafíkn er heilsu fólks, og hversu hún grefur undan heilbrigði fjölskyldna og samfélagsins í heild, þá kemur ekki á óvart að sjúkdómurinn hefur verið viðfangsefni vísindamanna í leit að eðli og orsökum sjúkdómsins. Sem dæmi má nefna að rannsóknir sýna að fjölskyldulægni má finna í áfengissýki sem virðist tengjast drykkjumynstri, ýmsum einkennum neyslu og fráhrarfs, og aldri þegar misnotkun á áfengi hefst. En þrátt fyrir mikla vinnu á þessu sviði, þá er enn mörgum spurningum ósvarað um lífræðilegar rætur sjúkdómsins, en skilningur á öllum orsakabáttum er grundvöllur árangursríkrar meðferðar og forvarna.

Ómetanlegt gagnasafn

SÁÁ hefur verið í fararbroddi í meðferð vímuefnasjúkra á Íslandi og tekið á móti yfir 18000 Íslendingum í meðferð frá stofnun samtakanna. Frá upphafi var leitast við að standa faglega að skráningu sjúkdómsins og það er í krafti þessa faglegra og framsýna starfs að SÁÁ getur nú lagt sitt af mörkum í leitinni að eðli og orsökum fíknsjúkdóma. SÁÁ og Íslensk erfðagreining hafa gert samstarfssamning um rannsókn á erfðum fíknsjúkdóma sem er liður í viðamiklu evrópsku samstarfsverkefni átta rannsóknarstofa um rannsóknir á lífræðilegum orsökum fíknar sem hlotið hefur 8,1 milljóna evra styrk frá Evrópusambandinu. Einnig hefur verkefnið hlotið styrk frá Heilbrigðisstofnun Bandaríkjanna (NIH, National Institute of Health) til að skoða sérstaklega erfðir nikótínfíknar. Rannsóknin er gerð á vegum SÁÁ í samvinnu við Íslenska erfðagreiningu annars vegar og í samvinnu við Lungna- og berklavarnadeild Heilsuverndarstöðvarinnar í Reykjavík og Lungnadeild Landspítala-háskólasjúkrahúss að því er varðar nikótínfíkn hins vegar.

Mjög jákvæðar viðtökur

Tilgangur rannsóknarinnar er að greina þátt erfða í myndun vímuefnafíknar almennt, auk þess að skoða fíkn í ákveðin



Ingunn Hansdóttir.

efni, svo sem fíkn í áfengi, nikótín, eða önnur vímuefni. Enn fremur beinist rannsóknin að mögulegum erfðaræðilegum tengslum fíknsjúkdóma við geðraskanir eins og til dæmis þunglyndi og kvíða. Til að ná þessum markmiðum er leitað til þeirra sem hafa komið til meðferðar hjá SÁÁ og fjölskyldna þeirra og hafa viðtökur verið mjög jákvæðar. Þátttakendur eru beðnir um að gefa blóðsýni og svara spurningum sem lúta að neyslu á áfengi

og öðrum vímuefnum, auk spurninga um persónuleika, heilsufar, lyfjanotkun, og almennt um bakgrunn og þá þætti sem taldir eru mikilvægir í þróun sjúkdómsins. Sumir þátttakendur eru síðan beðnir um að koma í viðtal hjá sérþjálfuðum spyrnum til nánari greiningar fíknsjúkdóma og skyldra sjúkdóma.

Fjölmargir koma að rannsókninni og hjá SÁÁ eru þrír starfsmenn í fullu starfi við að sinna rannsóknarverkefninu, auk þess sem aðrir starfsmenn leggja hönd á plóginn, s.s. ritara, hjúkrunarfræðingar, og áfengisráðgjafar sem sinna því að hafa samband við þátttakendur og safna upplýsingum. Einnig hefur tekist samstarf við Háskóla Íslands, þar sem meistaranemum í sálfræði hefur staðið til boða að fá þjálfun til að gerast sérþjálfaðir spyrnar rannsóknarverkefnisins og hafa nú 14 nemar hlotið slíka þjálfun.

Á þriðja þúsund taka þátt

Nú þegar rannsóknin er hálfnuð hafa yfir 2500 manns tekið þátt. Þessar góðu undirtektir eru einstakar og má segja að skjólstaðingar SÁÁ renni styrkum stóðum undir rannsóknarstarfið. Fyrir vikið aukast líkurnar á góðum árangri þar sem við náum upplýsingum frá svo mörgum þar sem erfðir eru þekktar, en þetta gerir rannsóknina einstaka í sinni röð.

Vonumst við til þess að rannsóknin verði uppspretta mikilvægra upplýsinga um þátt erfða í fíknsjúkdómum og annarra þátta sem tengjast þróun sjúkdómsins. Þessar upplýsingar gætu nýst í forvarnarstarfi jafnt sem meðferðarstarfi. Við erum mjög þakklát þeim sem hafa tekið þátt og vonumst til að eiga áframhaldandi gott samstarf við þá sem eiga eftir að leggja okkur liðsinni sitt.

„Enn fremur beinist rannsóknin að mögulegum erfðaræðilegum tengslum fíknsjúkdóma við geðraskanir eins og til dæmis þunglyndi og kvíða.“

Þökkum veittan stuðning

Akureyri

Amaro heildverslun, Frostagötu 6c
Arnarfell ehf, Sjáfnarnesi 2-4
Arnheiður Kristinsdóttir, tannsmiður, Vættagili 2
Bútur ehf, Njarðarnesi 9
Dragi ehf, Syðri Tjörnum
Dregg ehf, Oddeyrartanga
Heilsugæslustöðin á Akureyri, Hafnarstræti 99
Hlið hf, Kotágerði 30
Kaffi Amor ehf, Ráðhústorgi 9
Líkamsræktin Bjarg ehf, Aðalstræti 16
Lostæti ehf, Naustatanga 1
Samvirkni ehf, Hafnarstræti 97
Sjallinn Akureyri, Geislagötu 14
Verkval ehf, Miðhúsavegi 4

Húsavík

G.P.G. fiskverkun ehf, Suðurgarði
Sigurjón Benediktsson, tannlæknir, Auðbrekku 4
Sport og útvíst ehf, Garðarsbraut 62
Steinsteypir ehf, Hafnalæk 2

Laugar

Norðurpóll ehf, Laugabrekku Reykjadal

Mývatn

Sel Hótel, Mývatn, Skútustöðum 2c

Kópasker

Kvenfélag Öxfirðinga, Viðilundi

Vopnafjörður

Hótel Tangi

Egilsstaðir

Bílamálun Egilsstöðum ehf, Fagradalsbraut 21-23
Fljótaldalshérað, Lyngási 12
Hraðbúð ESSO www.khb.is, Kaupvangi 6
Unnar Heimir Sigursteinsson, Selás 16

Seyðisfjörður

Gullberg hf, útgerð, Langatanga 5
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44

Mjólfjörður

Fiskverkun Sigfúsar og Páls ehf, Brekku

Reyðarfjörður

Heilbrigðisstofnun Austurlands, Austurvegi 20

Neskaupstaður

Síldarvinnslan hf, útgerð, Hafnarbraut 6
Tölvusmiðjan ehf, Nesgötu 7

Stöðvarfjörður

Lukka ehf, Fjarðarbraut 11

Höfn í Hornafirði

Bókhaldsstofan ehf, Krosseyjarvegi 17
Hornabrauð ehf, Dalbraut 10
Sigurður Ólafsson ehf, Hlíðartúni 21
Vélsmiðjan Foss ehf, Ófeigstanga 15

Selfoss

Hitaveita Frambæja, Skarði
Hrafntinna ehf, Litlalandi
Hrói Höttur, Austurvegi 22
Pylsvagninn Selfossi, Besti bitinn í bænum
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða, Gagnheiði 35

Selfossveitur bs, Austurvegi 67

Set ehf, plaströverksmiðja, Eyravegi 41
Veitingastaðurinn Menam, Eyravegi 8

Hveragerði

Samband garðyrkjubænda, Reykjum
Sanermann ehf, Lækjarbrún 12
Sport-Tæki ehf, Austurmörk 4

Þorlákshöfn

Frostfiskur ehf, Hafnarskeiði 6
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Stokkseyri

Við fjöruborðið, Eyrarbraut 3a

Hvolsvöllur

Búaðföng, Stórolfsvelli
Kjörorka ehf, Álfhólahjáleigu
Ráðningaþjónusta og Nínukot, Skeggjastöðum

Vík

Mýrdalshreppur, Austurvegi 17

Alkinn finnur skálkaskjól í listinni

Listmálarinn Tolli Morthens hefur glímt við vínandann og prísar sig sælan að hafa náð að víkja honum til hliðar í sínu lífi. Enda er það svo að vínandinn heldur öðrum öndum betri niðri. Í viðtali við SÁÁ blaðið rekur Tolli tengsl alkóhólisma og listarinnar sem hæpið er að teljist farsælt samband – eiginlega handónýtt.

„Þessi mýta með að listamenn eigi að vera ölvaðir, undir áhrifum, er ekki til komin fyrr en seinni part nítjándu aldar eða í byrjun þeirrar tuttugustu. Leonardo da Vinci, Rembrant og Rubens ... þetta voru toppkallar. Dugnaðarforkar og mikilvirkir verktakar síns tíma. Svo byrjar allt bullið um að tengja listamanninn alkóhólisma og vímu fyrir alvöru með existensialisma og einstaklingshyggju: Að listamaðurinn eigi að vera opin og viðkvæm sál sem þarf helst að vera óskilyrtur öllum veraldlegum kringumstæðum en ölvaður af hinu og þessu,“ segir Tolli.

Eins og Tolli segir má rekja þessi tengsl til existensialisma og jafnvel aftur til rómantikur og sýmbólisma til dæmis með vísan í ljóðskáldið franska Baudelaire sem dó 1867. Hann orti um nauðsyn þess að ölva sig til að forðast ógnarhramm tímans.

Listamanni reiknað til tekna að vera ga-ga

Tolli segir þetta haldast í hendur við bóhemíu, listamaðurinn engum háður, síst reglum samfélagsins, bóheminn er öflugt fyrirbæri samofinn alkóhólisma og vímuefnum.

„Bóheminn er ekkert svo gamalt fyrirbæri. En hefur reynst alkóhólistum sem hafa unnið við þetta starf – listina – gott skjól í þeirri réttlætningu og afneitun sem er óhjákvæmilegur fylgifiskur alkóhólismans: Þeir séu listamenn og það þýði þetta og hitt. Sá sem vinnur við stimpilkukku rekur sig fyrr á. Enginn er til að segja þér að þetta sé illa málað eða illa teiknað. Mönnum er jafnvel reiknað til tekna að vera ga-ga og langt genginn en samt að fást við andans mál. Þeir sem standa utan við þjáningu alkóhólismans sjá einhverja upphafningu í því þegar listamenn bera þennan kross.“

Tolli segir að enginn sé til að segja við listamanninn: Heyrðu, góði. Þú mættir ekki á vinnustofuna klukkan níu! Vinnur bara á nóttinni... Og mönnum reiknast það jafnvel til tekna að vera aðgerðarlausir í hinu óhjákvæmilega þunglyndi sem fylgir drykkju – listamaðurinn sé þá að biða þess að andinn komi yfir hann.

Vínandinn heldur öðrum öndum niðri

„Meðal annars þess vegna hefur alkóhólisminn orðið svona langlífur í þessum hópi,“ segir Tolli. Listamaðurinn er ekki skilyrtur borgaralegum reglum eins og aðrir alkóhólistar þurfa að eiga við. Því reynist þetta oft lengri þrautaganga hjá listamönnum en öðrum. Þeir verða seinni til að gefast upp.



Tolli. Notaði listina sem hækju svo hann gæti réttlætt neysluna. Reyndar notar alkinn hvað sem er til réttlætningar þess að víma sig.

„Svo er það goðsögnin um að ef þú hættir í vímunni og ruglinu þá verðir þú andlega geldur. Þetta óttast margir listamenn. Að þeir missi það ef þeir leggja frá sér vínandann. En vínandinn er auðvitað demón sem heldur öllum öðrum öndum niðri. Þess vegna verða menn andlausir meðan vínandinn ræður húsum. Þá er ekkert pláss fyrir aðra anda og tæplega fyrir andardráttinn.“

Tolli segist reyndar aldrei hafa verið í þeirri stöðu að treysta á vínandann til að halda sér við efnið. Frekar að það hafi verið svo að hann hafi getað sinnt sinni list þrátt fyrir hann.

„Þegar ég hætti í minni neyslu virkjaði ég þann kraft og maníuna... sko, það losnar heilmikið úr læðingi þegar maður leggur af stað í þetta ferðalag. Edrúmensskuna. Ég var svo heppinn að geta virkjað þetta í listsköpunina.“

Getur gert frábær verk undir áhrifum

Ekki er sjálfgefið að menn nái að virkja þá orku sem losnar úr læðingi við það að víkja vínandanum til hliðar á jákvæðan hátt. Tolli þakkar það því einfaldlega að hann var svo heppinn að komast fljótt í skjól samfélags manna sem voru að gera góða hluti. Tolli hefur verið edrú nú vel á annan áratug.

„Ég náði að hafa fókúsin á réttum stað. Ef ég hefði hætt að drekka sí svona og verið á berangri einsemdarinnar er ekki víst að það hefði verið nein listsköpun þar. Það er nefnilega þannig að þegar maður hættir þessu þá þarf á samfélagi manna að halda. Þú gerir þetta ekkert einn og ef menn eru svo heppnir að rata á þá lausn, sem er til staðar, er þetta allt í lagi. Allir þínir hæfileikar fá að blómstra af meiri krafti en áður.“

Spurður nánar út í það hvort list manna beri þá ekki einfaldlega skaða af neyslu, og það sé þá ekki augljóst hverjum þeim sem

„Alkóhólisminn ýtir undir sjálfhverfu og egóisma. Og þegar þú getur sett þann merkimiða á þig að allir aðrir séu helvítis fífl þá er það náttúrulega býsna gott.“

sjá vill, þá kemur í ljós að hér er fráleitt um einfalt reikningsdæmi að ræða.

„Við náttúrulega höfum menn á borð við Jackson Pollock sem var snargeggjaður og oft „full loaded“. Vandamálið er að þú getur verið að gera frábær verk þó þú sért undir áhrifum.“

Menn hætta ekki neyslu vegna verri verka

Ef menn vilja leggja dæmið upp þannig að vínandinn sé í öllu falli til óþurftar þegar listin er annars vegar gætu þeir lent í vandræðum. Því vissulega eru til dæmi úr listasögunni þar sem menn hafa unnið þrekvirkni þrátt fyrir neyslu – en tæplega er hægt að skrifa þau afrek á vímunu eina og sér.

„Oft rata menn á hluti í þjáningu neyslunnar sem geta verið frábærir á að horfa. Þess vegna er svo erfitt að segja: Ég held ég verði að hætta að drekka, þetta er ekki nógu gott. Hins vegar gæti maður sagt: Myndi þetta ekki vera enn betra ef þú værir ekki vímaður? En margir listamenn hafa ekki látið reyna á það.“

Tolli nefnir sem dæmi Basquiat, graffiti-málarann sem Andy Warhol uppgötvaði. Hann gat verið að í þrjú ár vímaður og verkin hans þykja góð. En hann dópaði sig til helvítis.

„Menn hætta ekkert í neyslu af því verkin þeirra eru orðin slæm heldur af því einfaldlega þeir eru að þrotum komnir andlega, líkamlega, félagslega og tilfinningalega. Þá hætta menn. Menn eru ekki að hætta af því þrotaskrift er á verkinu þínu eða ljóðið vont. Ef einhver segir það er sá afskrifaður sem helvítis fífl sem skilur ekki listina.“

Allir aðrir helvítis fífl

Þannig reynist listin mörgum alkóhólistanum skálkaskjól. Þeir nota listina til að réttlæta neyslu. Það að listin eigi einmitt að vera einhvers konar óháður spegill á samfélagið, óháður með öllu jafnvel á skjön, rímar að einhverju leyti við stöðu alkans.

„Intellectualar nota þetta. Að þeir þurfi ekki að lúta sömu normum, sömu reglum og aðrir. Þeir séu greindir og jafnvel snillingar. Þurfi því ekki að taka tillit til annarra. Alkóhólisminn ýtir undir sjálfhverfu og egóisma. Og þegar þú getur sett þann merkimiða á þig að allir aðrir séu helvítis fífl þá er það náttúrulega býsna gott. En ekki eru allir í þeirri stöðu.“

Tolli sjálfur hefur stuðst við listina sem hækju til að réttlæta sína neyslu. Segir alkóhólistann reyndar nota hvað sem er til þess. Hann segist hafa notað vímuefni frá fermingu. En svo kom að krossgötum.

„Ég bar gæfu til að rata inn á Vog. Veit ekki alveg af hverju. Fór ekki af því ég væri að kúvenda lífi mínu. En á Vogu rann upp fyrir mér ljós. Ég varð fyrir því sem kallað er í þessum bransa andleg vakning. Ég áttaði mig á því að ég væri alkóhólisti og það væri til lausn á því.“

Myndirnar ágætast dagbækur

En þó Tolli hafi í sjálfu sér ekki málað mikið undir áhrifum segist hann auðvitað hafa, á þeim tíma, verið skilyrtur þessu hugarástandi.

„Andlegt ástand mitt á þeim tíma var undir hæl alkóhólismans. Það sést vel á myndum mínum hvar ég er staddur andlega hverju sinni. Þær standa ágætlega sem dagbækur. Sem vísa á ljósið í lífi mínu – eða myrkríð eftir atvikum. Þetta eru margar alveg frábærar myndir engu síður en lúta öðrum forsendum í lífshlaupi mínu heldur en það sem ég er að gera í dag.“

Bróðir Tolla, Bubbi Morthens, er séni í tónlist. Engum blöðum er um það að fletta. Hann hefur tjáð sig um sinn alkóhólisma í fjölmiðlum. Því er ekki úr vegi að spyrja Tolla hvort hann telji alkóhólisma genetískan sjúkdóm?

„Þeir Þórarinn [Tyrfingsson] og Kári klári [Stefánsson] hallast að því að svo sé. Mannkynið hefur verið að nota áfengi í einhver pör þúsund ára. Og ekki þarf svo langan tíma til að verði stökkbreyting. Að þá sé einn fæddur alkóhólisti en annar ekki. En sjúkdómurinn er vissulega fjölskyldusjúkdómur. Ef einn er alkóhólisti eru aðrir í fjölskyldunni skilyrtir. Alkóhólismi og meðvirkni eru greinar af sama meiði. Þess vegna er alkóhólismi í öllu falli fjölskyldusjúkdómur. Sem kallar þjáningu yfir svo marga. Það er það svakalega við hann.“

Mikilvægi öflugss forvarnarstarfs

Hörður J. Oddfríðarson NCAC, deildarstjóri Forvarnardeildar SÁÁ, skrifar um forvarnir og starf SÁÁ í þeim efnum.

Forvarnardeild SÁÁ var endurvakin sem sérstök eining innan SÁÁ síðastliðið haust. Verkefni sem liggja fyrir eru margvísleg, en það er ekki ætlunin að hella sér í samkeppni við aðra þá sem stunda einhvers konar forvarnir heldur grípa inn í þar sem fræðslu, aðstoð og hvatningu vantar. Þar að auki stundar SÁÁ töluvert mikið forvarnarstarf með sérstakri unglíngameðferð, meðferð eldri einstaklinga og göngu- deildarstarfi sínu.

Til frekari glöggvunar má skipta forvarnarstarfi SÁÁ niður í þrjá meginþætti:

1.

Í fyrsta lagi er auðvitað meðferðarstarfið en mikil forvörn er í því fólgin ef foreldrar og aðrir uppalendur sem eiga við áfeng-

is- og vímuefnavanda að etja ná bata og geta orðið góðar fyrirmyndir fyrir börn og unglínga.

2.

Í öðru lagi er þjónustan sem beinist að unglíngunum. Þar undir fellur unglíngadeildin á Vogu og sérstök úrræði fyrir unglínga á eftirmeðferðarstöðum SÁÁ. Þjónusta við grunnskóla og framhaldsskóla landsins sem fyrst og fremst er veitt með fræðslu og uppörvun og byggir á því að starfsfólk skólanna getur viðhaldið umræðunni og hvatningunni innan nemendahópsins. Þá er mikilvægt að foreldrar fái fræðslu og innsýn inn í eðlileg viðbrögð ef upp kemur vímuefnavandi hjá unglíngum.

Unglingamóttaka er starfrækt í VON húsi SÁÁ við Efstaleiti, auk þess sem ungt fólk getur hringt í unglíngasíma SÁÁ 824-7666. Það er starfrækt sérstök foreldrafræðsla, sem tengist unglíngameðferðinni og ekki má gleyma því að SÁÁ sinnir börnum alkóhólista sérstaklega og er eini aðilinn sem gerir það. Einnig er félagsstarf fyrir unglínga sem hafa verið í meðferð mik-

ilvægt tæki fyrir ungt fólk sem er að ná félagslegri færni og þroska.

3.

Í þriðja lagi leggjum við áherslu á samfélagsuppbyggingu og hvatningu til þeirra aðila sem bera ábyrgð á og eru í tengslum við ungt fólk á ýmsan hátt. Þar þarf að byggja upp þjónustu fyrir löggæslu, fyrir þá sem selja áfengi, félagsþjónustuna, heilsugæslu og sjúkrahús. Þessi verkefni eru mislangt komin en öll í farvegi. Sérstakt verkefni sem tengt er íþróttahreyfingunni er komið í gang og verður fram haldið í sumar og haust. Einnig höfum við hafið samstarf við nokkra framhaldsskóla um sérstaka fræðslu fyrir kennara skólana og nemendur á fyrsta og öðru ári. Síðast en ekki síst byður SÁÁ fyrirtækjum og stofnunum þjónustu til að taka á áfengistengdum vanda starfsmanna.

Starf SÁÁ hefur í gegnum árin haft gífurlegt forvarnargildi í íslensku samfélagi – komið í veg fyrir djúpstæðan vanda sem annars hefði orðið. Hjá SÁÁ hefur safnast þekking, reynsla og upplýsingar sem



Hörður J. Oddfríðarson.

hafa nýst í þessu starfi samtakanna. Það er því gífurlega mikilvægt að fá tækifæri til að nýta þennan auð til góðs þannig að forvarnarstarf á Íslandi verði þéttara og faglegra.

Þökkum veittan stuðning

Reykjavík

Aðalhreinsir - Drifa ehf, Hringbraut 119
Antikmunir sf, Klapparstíg 40
Arctic rafting, Andrésbrunn 13
Arentsstál ehf, Eirhöfða 17
ASK Arkitektar ehf, Geirsgötu 9
ÁF-hús ehf, Stórhöfða 33
Áhöfnin á Vigna RE-71
Áltak ehf, Stórhöfða 33
Ásbjörn Ólafsson ehf, Skútuvogi 11a
B.K.flutningar ehf, Krosshömrum 2
Bako - Ísberg, Lynghálsi 7
Bernharð Laxdal ehf, Laugavegi 63
Birtingur ehf, Leifsgötu 30
Bílaleigan AKA, Vagnhöfða 25
Bókaútgáfan Leifur Eiríkss ehf, Flókagötu 65
Bókhalðsþjónusta Gunnars ehf, Ármúla 1
Brim Laugavegi og Kringlunni
Brim útgerðarfélag, Tryggvagötu 11
Brynjólfur Eyvindsson hdl., Kringlunni 7
Dreifing ehf, Vatnagörðum 8
Dún- og fiður ehf, Laugavegi 87
Edda - útgáfa hf, Síðumúla 28
Efnalaugin Björg, Háaleitisbraut 58-60
EGO ehf, Suðurlandsbraut 18
Eignamiðlunin ehf, Síðumúla 21
Fasteignafélagið Brú, Suðurlandsbraut 12
Feró ehf, Steinasel 6
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga, Suðurlandsbraut 22
Félag íslenskra hljómlistarmanna, Rauðagerði 27
Félagsbústaðir hf, Hallveigarstíg 1
Fjallabak ehf, Pósthólf 1622
Fljótt og gott BSÍ, Vatnsmýrarvegi 10
Flügger, Stórhöfða 44
Frumkönnun ehf, Hæðargarði 14
Fylgifyskar ehf, Suðurlandsbraut 10
GG flutningar ehf, Dugguvogi 2

Gjögur hf, Kringlunni 7
Glerisetningar ehf, Sandavaði 5
Glitnir banki ehf, útíbú 525, Háaleitisbraut 58
Grillhúsið, Tryggvagötu 20
Gunnar Eggertsson hf, Sundagörðum 6
Gæðabakstur ehf, Álfabakka 12
Gæðafæði ehf, Bildshöfða 14
Hafgæði sf, Fiskislóð 47
Háskólinn í Reykjavík, Ofanleiti 2
Hátækni ehf, Ármúla 26
HeklaSoft ehf, Reykjahlíð 8
Henson, Brautarholti 24
HGK ehf, Laugavegi 13
Hitastýring hf, raftækjavinnustofa, Ármúla 16
HJ bílar ehf, Berjaríma 35
Hraði hf, fatahreinsun, Ægisíðu 115
Húsafriðunarnefnd ríkisins, Suðurgötu 39
Húsasmiðjan hf, Súðarvogi 3-5
Húsasmiðameistari Ingi Torfi Sigurðsson, Smáraríma 53
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Ice Consult ehf, Mörkinni 6
Iceland Seafood International ehf, Köllunarklettsvegi 2
Ison ehf, Laugarásvegi 4a
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4
Íslensk getsþá sf, Engjavegi 6
Íslenska auglýsingastofan, Laufásvegi 49-51
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bildshöfða 12
J - Listamaðurinn ehf, Hraunbæ 10
Kaffi Milanó ehf, Faxafeni 11
Kjarni.is, Snorrabraut 56a
Knattspyrnusamband Íslands, Laugardalsvelli
KOM almannatengsl, Borgartúni 20
Krydd og Kaviar ehf, Smiðshöfða 8
Leigulistinn ehf, Skipholti 50b

Leturprent ehf, Síðumúla 22
Lifstykkiþjónusta ehf, Laugavegi 82
Lýsing hf, Suðurlandsbraut 22
Lögreglustjórnin á höfuðborgarsvæðinu, Hverfisgötu 115
M.G.B. endurskoðun ehf, Bildshöfða 14
Matthías ehf, Vesturfold 40
Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar ehf, Skipholti 23
Málningarþjónustan Litaval ehf, Garðsstöðum 44
Meistarasamband byggingamanna, Skipholti 70
Mentis hf, Borgartúni 29
Móðir Náttúra ehf, Gufunesvegi
Mótorverk ehf, Stigahlíð 97
Múr- og málningarþjónustan Höfn ehf, Réttarhálsi 2
Nobex ehf, Skútuvogi 1 b
NorðNorðVestur Kvikmyndagerð ehf, Viðarhöfða 6
Nýi ökuskólinn ehf, Klettagörðum 11
OpenHand hf, Hafnarstræti 19
Optimar Iceland, Stangarhyl 6
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Pípulagnaverktakar ehf, Langholtsvegi 109
Plastco ehf, Skútuvogi 10c
Prófilstál ehf, Smiðshöfða 15
Pústþjónusta ÁS ehf, Nóatúni 2,
Raftæknistofan hf, Grensásvegi 3
Rarik hf, Rauðararstíg 10
Ráðhús Reykjavíkur, Ráðhúsinu
Ráðningarþjónustan ehf, Krókhálsi 5A
Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
Rögn, heildverslun, Ármúla 17a
S.B.S. innréttingar, trésmiðja, Hyrjarhöfða 3
Samband íslenskra bankamanna, Nethyl 2
Setberg, bókaútgáfa, Freyjugötu 14
Sjálftætt fólk ehf, Seljavegur 2

Sprinkler pípulagnir ehf, Bildshöfða 18
SR múr ehf, Rjúpufelli 8
Starfsmannafélag Reykjavíkur, Grettisgötu 89
Stálsmiðjan ehf, Mýrargötu 10-12
Stepp ehf, Ármúla 32
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
Tandur hf, Hesthálsi 12
Tannlæknastofa Árna Þórðarsonar, Faxafeni 11
Tannlæknastofa Sigurðar Björgvinssonar, Lindargötu 50
Teiknistofan Óðinstorgi sf, Óðinstorgi 7
Toppúsið, fataverslun, Mörkinni 6
Túnþökuþjónustan ehf, Reykási 43
Tölvar ehf, Síðumúla 1
Tölvu- og tækniþjónustan ehf, Grensásvegi 8
Töskuviðgerðir, Ármúla 34
Umslag ehf, Lágmúla 5 (bakhús)
Útfararstofa kirkjugarðanna ehf, Vesturhlíð 2
Útfararþjónusta Rúnars Geirmundssonar, Fjarðarási 25
V.R., Kringlunni 7
VA arkitektar ehf, Skólavörðustíg 12
Vatikanið ehf, Skólavörðustíg 14
Veidihúsið Sakka ehf, Hólmaslóð 4
Veitingahúsið Jómfrúin, Lækjargötu 4
Verðbréfaskráning Íslands hf, Laugavegi 182
Verkfræðistofan VIK ehf, Laugavegi 164, 2. hæð hægr
Verslanir Nóatúns
VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
Þórstak ehf, Brúnastöðum 73
Þrif og sláttur ehf, Gvendargeisla 17
Þúsund þjalir ehf, umboðsskrifstofa listamanna, Urðarstíg 4

Það sem sundrar og sameinar...

SÁÁ og AA

-- Hördur Svavarsson skrifar um muninn á SÁÁ og AA. Þó þar á milli sé bræðralag er ekki um sama fyrirbærið að ræða. Höfundur vinnur að rannsóknnum hjá SÁÁ.

Algenzt er að fólk geri ekki greinarmun á AA hreyfingunni og SÁÁ. Margir átta sig þó á, að SÁÁ og AA er ekki það sama, en finnst mörkin þar á milli vera óljós. Þessi ruglingur og misskilningur er eðlilegur og á sér sögulegar skýringar af íslenskum og erlendum uppruna. Þessi ruglingur er þó ekki heppilegur, því hann dregur úr líkum á því að fólk geri sér almennt grein fyrir því hverjar forsendur meðferðarstarfs SÁÁ eru og verður stundum til þess að gerðar eru kröfur til SÁÁ sem ekki er hægt að standa undir.

AA byggir á gömlum merg

Í sjálfu sér er anarkísk uppbygging AA samtakanna heillandi. AA samtökin eru frjáls félagsamtök, sem hafa ekki stjórn, ekki félagaskrá, engin lög og eru nánast opin hverjum og einum. Meginmarkmið sérhverrar AA deildar er að hjálpa alkóhólistum sem enn þjást. Til þess að gerast AA félagi þarf aðeins eitt, löngun til að hætta að drekka. Til að AA félagar megi leysa sameiginlegt vandamál sitt og séu færir um að hjálpa öðrum til að losna frá áfengisbólinu, settu stofnendur AA saman aðferðafræði sem skráð er í meginrit þeirra, sem heitir AA bókin. Þessi aðferðafræði heitir reynslusporin, eða 12 spora kerfið. AA bókin kom út fyrir sjöttu árum og aðferðir AA samtakanna hafa ekki breyst á þeim tíma.

SÁÁ eru frjáls félagsamtök með þúsundum einstaklinga á félagaskrá. Samtökin hafa skipurit, lög, stjórn, stjórnarformann og þrjá framkvæmdastjóra. Tilgangur SÁÁ er m.a. að útrýma vanþekkingu um alkóhólisma og starfrækja afeitrunar- og endurhæfingarstöðvar fyrir alkóhólísta og aðra vímuefnamismisnotendur. Í því skyni að ná þessum markmiðum starfar fjöldi sérhæfðra heilbrigðisstarfsmanna hjá samtökunum. Sjúkrastarfsemi SÁÁ heyrir undir heilbrigðislöggjöf landsins, og heilbrigðisstarfsmennirnir hafa með sér siðareglur. Grundvöllur meðferðarinnar er traust sannprófuð vísindaleg þekking og tekur því breytingum í árunna rás til samræmis við nýjan og aukinn þekkingarforða.

Afeitrun dugur ekki ein og sér

Vagga áfengis- og vímuefnamedferðar eins og hún er stunduð í dag er í Bandaríkjum Norður Ameríku. Í ríkinu Minnesota voru um 1950 ráðnir AA menn til að sinna áfengissjúkum á geðsjúkrahúsum. AA mennirnir höfðu aðra nálgun að sjúkling-

unum en þeir gæslumenn sem áður höfðu starfað þar, sem grundvallaðist á því viðhorfi AA samtakanna að alkahólismi væri sérstakur sjúkdómur, en ekki birtingarmynd á öðrum vanda eða öðrum sjúkdómi. Eins og alþjóð er kunnugt sótti fjöldi Íslendinga í afsprengi þessarar meðferðar í Ameríku seint á áttunda áratug seinustu aldar. Þessir menn, sem tengdust margir AA hreyfingunni sterkum böndum þegar heim kom, hrintu svo af stað því þjóðarátaki sem SÁÁ er.



Hördur Svavarsson.

Bati við alkóhólisma tekur langan tíma. Að jafnaði er miðað við að um tvö ár taki að ná stöðugum og varanlegum bata. Ekki er rétt að tala um bata þegar alkóhólistinn er eingöngu afeitraður og edrú, sem tekur auðvitað ekki nema nokkra daga í flestum tilvikum. Andleg og félagsleg endurhæfing þarf að koma til svo líkur á endurtekinni neyslu vímuefnasins minnki. Tímenn sem það tekur hvern og einn að batna andlega er að sjálfsgöðu mismunandi milli einstaklinga, en engar töfralausnir eru til og í sérhverju tilfelli tekur bataferlið töluverðan tíma.

Óformlegt bræðralag

Ef miðað er við þann gríðarlega þjóðhagslega ávinning sem hlýst af því að áfengissjúklingur í ánaud fiknar endurheimti líf sitt, eru sáralitlir fjármunir settir í áfengis- og aðra vímuefnamedferð á Íslandi. Fjárframlög til meðferðar setja lengd meðferðar eðlilega skorður. Í samhengi við hve bataferlið er langt, er fjörutíu daga meðferð mjög stuttur tími. Áfengissjúklingur sem ætlar að tryggja sér sem mestan og bestan árangur í kjölfar meðferðar þarf að leggja verulega mikið á sig á eigin vegum, til að viðhalda bata sínum og auka vellíðan sína. Í því skyni að benda á vettvang fyrir

batavinnuna, hafa sjúklingarnir fengið kynningu á aðferðum AA í meðferðinni og árlega sækja þúsundir til AA samtakanna eftir að hafa fengið kynningu á starfsemi þeirra í áfengismedferð á vegum heilbrigðisstofnana.

Þannig má segja að skipulag meðferðarinnar geri ráð fyrir því að eitthvað taki við að henni lokinni og þetta eitthvað hefur í flestum tilfellum verið AA hreyfingin fram til þessa. Mikinn vöxt og viðgang AA á Íslandi má því að nokkru þakka SÁÁ og góðan árangur meðferðarinnar má að nokkru þakka AA. Þessi tvö félagsamtök hafa því stutt hvort annað í raun þó ekkert formlegt samkomulag sé til staðar. Þessu óformlega bræðralagi geta þó fylgt vankantar.

Bókstafstrúin getur reynst skaðleg

Eins og áður er getið er grundvöllur AA og SÁÁ ekki sá sami. SÁÁ byggir á nýjustu vísindalegri þekkingu í læknisfræði, sálarfræði og félagsráðgjöf en aðferðir AA koma úr hinum óumbreytanlega texta AA bókarinnar. Inn í AA aðferðina er fléttá trúarlegum þætti og töluvert gert úr gildi þess að leita Guðs eða æðri máttar. Af siðferðilegum ástæðum er erfitt, ef ekki rangt, að halda þeim þætti AA aðferðarinnar að andlega veikum alkóhólistum inni í meðferð. Sumir AA félagar geta illa sætt sig við það og á seinustu árum finnur SÁÁ ekki fyrir, í sama mæli og áður, því gríðarlega öflug baklandi sem þúsundir hjálpsúsa AA manna voru samtökunum.

Það má segja að tímenn hafi sannað gagnsemi AA aðferðafræðinnar. Milljónir manna hafa fengið hjálp með aðstoð AA. En á seinustu árum hefur borðið nokkuð á því að einstakar AA deildir hafi þróast í átt að því að verða einhvers konar trúarreglur og nokkurs konar dýrkun á texta AA bókarinnar hefur skotið upp kollinum. Mikið er þá lagt upp úr því að „bera út boðskapinn“ og þeir sem standa sig ekki í því brenna kannski ekki í víti en „geta ekki verið edrú“. Þessi undiraldar í AA getur sett meðferðina í nokkurn vanda. Það blasir við að heilbrigðisstarfsmönnum er ekki stætt á því að beina veiku fólki í úrræði þar sem búast má við að tekið sé á móti því með upphrópunum sem jaðra við andlegt ofbeldi.

AA deildir eru sjálfstæðar og það er auðvitað ekkert við því að segja þó þær þróist á einn veg eða annan. Meðferðin getur hins vegar ekki verið án einhverra viðbótarúræða, henni er nauðsynlegt að finna sjúklingum sínum vettvang sem tekur á móti fólki af sömu hófsemi og ein-kenni þá menn sem skrifuðu AA bókina. Enn sem komið er, bendir flest til þess að bræðralag SÁÁ og AA verði áfram farsælt og víst er um það að áfram munu þúsundir finna nýtt frelsi og nýja hamingju með aðferðum AA samtakanna.



Af hverju kaupir þú Álfinn?



„Ég kaupi auðvitað blessaðan álfinn til að styðja það ágæta starf sem SÁÁ innir af hendi. Víst er að fæstir Íslendingar kunna með vín að fara í dag frekar en í denn. SÁÁ er góður valkostur fyrir þá sem ekki geta hætt af sjálfsdáðum. X-Á(lfur)“

Jón Ólafsson
tónlistar- og sjónvarpsmaður



„Mér finnst álfurinn svo sætur. Hann er svona edrúkrútt eins og ég. Mig langar oft að kaupa þrjá álfa því ég á þrjá stráka. En yfirleitt á ég ekki þrjá þúsundkalla. Þannig að ég læt duga að kaupa einn. Oftast. En mér finnst skemmtilegt að þessi litli myndni hnoðri skuli tengjast starfi SÁÁ sem snýr að þessum banvæna sjúkdómi. Sem sýkir heilu fjölskyldurnar.“

Elísabet Jökulsdóttir
rithöfundur



„Ég kaupi Álfinn til að sýna stuðning við mikilvægan málstað í verki. Álfurinn er líka orðinn fastur og skemmtilegur hluti af tilverunni þó tilefnið sé alvarlegt.“

Katrín Júlíusdóttir
alþingismaður



„Það er fátt jafn yndislegt og að sjá fólk sem manni þykir vænt um, sem er búð að vera í erfíðleikum með líf sitt, líða betur og vera tilbúð að takast á við lífið án deyfilyfja. Ég kaupi álfinn til þess að hjálpa SÁÁ að hjálpa þessu fólki...og af því hann er krútt!“

Gunnar Hansson
leikari



„Ég kaupi Álfinn vegna þess að salan á honum er mjög mikilvæg fyrir fjármögnun SÁÁ. Og treysti samtökunum í baráttunni gegn ofneyslu áfengis og vímuefna. Sá sem hefur séð einstaklinga verða nýta þjóðfélagsþegna á ný, fjölskyldur sameinast og foreldra endurheimta börn sín úr klóm vímuefna veit að fé verður varla betur varið en með stuðningi við SÁÁ.“

Pétur Óskarsson
framkvæmdastjóri



„Ég kaupi álfinn af því að ég hef vanið mig á það og tek ofan fyrir þeim sem tekst að stíga það stóra skref að draga gardínurnar frá og leita sér hjálpar hjá fagfólki eins og starfar innan SÁÁ. Það er ekki alltaf auðvelt en ævinlega mannbætandi.“

Eva María Jónsdóttir
sjónvarpsmaður





PIPAR • SJA • 70844



Brauð, kökur og léttir réttir



Hjá Bakameistarinum færðu ilmandi brauð og kökur, ásamt gómsætum heitum og köldum réttum, allan daginn.



Álfurinn

– fyrir unga fólkið gegn vaxandi vanda

– eftir **Ara Matthíasson** framkvæmdastjóra hjá SÁÁ

Þann 31. maí til 3. júní næstkomandi mun fara fram hin árlega álfasala SÁÁ. Álfurinn að þessu sinni er tileinkaður unga fólkinu og mun allt söfnunarfé renna til rekstrar unglingsdeildar okkar að Vogu. Álfasala SÁÁ er gríðarlega mikilvæg fjáröflun fyrir samtökin sem á hverju ári leggja verulega fjármuni til rekstrar heilbrigðisþjónustu. Þetta er í samræmi við lög samtakanna, en þar segir meðal annars:

2. gr.

Tilgangur Samtaka áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann er:

- Að útrýma vanþekkingu og fordómum á áfengisvandamálinu og hafa áhrif á almennings álit með fræðslu um eðli sjúkdómsins alkóhólisma.
- Að starfrækja afvötnunar- og endurhæfingarstöðvar fyrir alkóhólisma og aðra vímuefnamisnotendur.
- Að starfrækja göngudeildarþjónustu fyrir alkóhólisma og aðra vímuefnamisnotendur.
- Að starfrækja fræðslu og meðferð fyrir aðstandendur alkóhólisma og annarra vímuefnamisnotenda.
- Að vinna að fræðslu og fyrirbyggjandi aðgerðum sem og endurhæfingu hinna sjúku.
- Að styrkja til sérmenntunar starfsfólk til ofangreindrar starfsemi, svo og til annarra starfa málefnum viðkomandi.
- Að skipuleggja sjálfbodaliðastörf og aflu fjár til reksturs samtakanna.
- Að aflu og koma á framfæri til almennings upplýsingum um eðli og umfang þess vanda sem stafar af notkun áfengis

og annarra vímuefna.
- Að leita samvinnu við og styrkja þá starfsemi, sem berst raunhæft við áfengis- og vímuefnavandann.

Framangreindum tilgangi hyggst félagið ná með því að sameina leika sem lærða til baráttu sem byggð er á þekkingu. SÁÁ sem slíkt er ekki bindindisfélag og vill forðast boð og bönn og hvers konar sleggjudóma.

Vaxandi vímuefnavandi ungmenna
Vímuefnaneysla Íslendinga vex stöðugt þegar á heildina er litið og neyslan er skoðuð yfir lengri tíma. Ýmsar breytingar á íslensku þjóðfélagi hjálpa til við að gera vandann áttakanlegri en ella. Í kjölfarið berast fréttir af vaxandi ofbeldi og líkamsmeiðingum. Unglingar og ungmenni sækja í vaxandi mæli í ólögleg vímuefni.

Sérstök unglingsdeild við Sjúkrahúsið Vog var tekin í notkun í byrjun árs 2000 og hefur nú verið starfrækt í rúm 6 ár. Með tilkomu deildarinnar var þjónusta við vímuefnaneytendur á aldrinum 14–19 ára stórukin og bætt. Árlega koma um 500 einstaklingar 24 ára og yngri inn á Vog og þar af eru 300 19 ára og yngri. Sérstakir starfsmenn eru á vakt allan sólarhringinn, ýmist hjúkrunarfræðingar, læknanemar, áfengisráðgjafar og sjúkraliðar og veita þeir unglíngunum mikla uppörvun og stuðning um leið og þeir fylgjast vel með öllu og leggja sitt af mörkum til góðrar sjúkdómsgreiningar



Ara Matthíasson

og sálfræðilegs mats. Samvinna er á milli SÁÁ og BUGL og vikulega kemur geðlæknir og gefur sálfræðiálit um sjúklinga og leggur á ráðin með starfsfólki SÁÁ.

Takið vel á móti álfasölufólki

Aukin áhersla hefur verið lögð á að fá foreldra og forráðamenn unglínganna til að taka þátt í meðferðinni. Fræðslufundir eru haldnir vikulega á Vogu fyrir foreldra og þar gefst þeim tækifæri til að hitta og tala við lækna, unglingsdeildarlækni, sálfræðinga og áfengisráðgjafa sem vinna við Unglinsdeildina. Öllum foreldrum er auk þess boðið að taka þátt í fjölskyldunámskeiði sem ætlað er aðstandendum áfengis- og vímuefnasjúkra.

Til að berjast við áfengis- og vímuefnavandann með þessum áhrifaríka hætti þurfum við á ykkar stuðningi að halda. Það er fyrir hönd unga fólksins og SÁÁ sem ég bið ykkur um að taka vel á móti álfasölufólki um mánaðamótin.



Af hverju kaupir þú Álfinn?



„Fyrst og fremst til að styðja við gott starf sem flestar ef ekki allar fjölskyldur landsins njóta góðs af. Síðan verð ég að viðurkenna að hagfræðingurinn í mér er mjög hrifin af álfinum. Hann er örugglega mjög ódýr í innkaupum fyrir SÁÁ og þess vegna má reikna með að óvenju stór hluti af tekjum SÁÁ af sölnunni fari beint til málefnsins og hlutfallslega lítið í söfnunarkostnað.“

Edda Rós Karlsdóttir
forstöðumaður greiningardeildar Landsbankans.



„Áfengissýkin snertir örugglega flestar fjölskyldur á Íslandi. Margar hafa líka verið svo heppnar að kynna SÁÁ og starfi þeirra. Það getur breytt lífi fólks og bjargað fólki. Ég hef fylgst með því í fjölmörg ár og kaupi hiklaust Álfinn til að styrkja þetta starf. Það er sjálf-sagt mál.“

Steinunn Arnþróður Björnsdóttir
verkefnastjóri samkirkju- og upplýsingamála



„Ég kaupi Álfinn vegna þess að þannig legg ég eitthvað smáræði á vogarskálarnar svo heimta megi fólk úr helvíti brennivínsins þannig að viðkomandi og öllum sem þykir vænt um hann geti eignast nýtt líf. SÁÁ hefur fært ófáum gleðina að nýju með því að hrifsa þá úr klóm Bakkusar og annarra vímuefna.“

Jóhann Páll Valdimarsson
útgefandi



„Af því ég styð gott og þarft málefni með því að kaupa Álfinn. Ég er náttúrulega álfur sjálf þannig að þetta er af mínum stofni. Ég styð mitt fólk, eða mína álfa, til góðra verka.“

Elva Ósk Ólafsdóttir
leikkonni



„Ég kaupi ekki bara álf, ég kaupi fkn 50 álfa. Álfar eru eins og hestöfl. Þegar ég verð búinn að dila við álfasölumanninn verður heimili mitt eins og Álfheimar. Og hvers vegna? Því ég óska engum þess að detta í Byrgið ef sá misstigur sig. Enginn verður betri af að vera Ironmasteraður. SÁÁ er að gera langtum meira en þeim ber skylda til og vandamálið er ekki beinlínis að minnka.“

Erpur Eyvindarson
tónlistarmaður



„Af því hann er glaður og bjartsýnn, óttalaus og til í hvað sem er. Þegar svo-leiðis fyrirbrigði er til sölu þá á maður að kaupa þau, geyma og varðveita.“

Gunnar Smári Egilsson
framkvæmdastjóri



Fordómur

olía á eld alkóhólistmans

Margrét Pála Ólafsdóttir leikskólastjóri og höfundur Hjallastefnunnar hefur verið edrú nú í sex ár. Hún var farin að nota áfengi ótæpilega sem deyfi- og svefnlyf. Hún sá að við svo búið mátti ekki standa og tók á sínum málum með hjálp SÁÁ. Sporin voru Margréti Pálu ekki eins þung og mörgum því hún hafði áður mátt glíma við rótgróna fordóma – hún hafði komið úr skápnum sem lesbía og barist fyrir uppeldisstefnu sem er á skjön við það sem viðtekið var og er.

Margrét Pála hefur á undanförunum árum vakið verðskuldaða athygli fyrir Hjallastefnu sína, aðferðir í uppeldis- og leikskólastarfi sem meðal annars byggja á því að börnum er skipt upp í deildir með hliðsjón af kyni þeirra. Þá hefur og farsæll rekstur leikskólafarfa hennar, sem byggir á einkarekstri, verið óvænt innlegg í umræðuna um einkarekstur almennt í menntakerfinu – verið lóð á vogarskálarnar þær að hugsanlega geti slíkt fyrirkomulag orðið til að bæta kjör þeirra sem starfa að uppeldismálum. Er þar ekki vanþörf á.

En Hjallastefnan, merkileg sem hún er, telst utan efnis þessa viðtals þótt hún tengist því með óbeinum hætti. SÁÁ blaðinu lék forvitni á að vita hvernig alkóhólisti birtist Margréti Pálu í starfi sínu en hún

hefur aldarfjórðungs stjórnunarreynslu af leikskólastarfi.

Börn alkóhólista skera sig sjaldnast úr

Alkóhólisti er fjölskyldusjúkdómur. Ef einn fjölskyldumeðlimur er alkóhólisti búa aðrir fjölskyldumeðlimir við sjúkt ástand og bera þess merki á ýmsa lund. En er það augljóst þeim sem sjá vilja að börn búi við alkóhólískar fjölskylduaðstæður? Skera börn úr alkóhólískum fjölskyldum sig úr? Mörgum kann að koma á óvart en að sögn Margrétar Pálu er síður en svo sjálfgefið að það liggi í augum uppi. Jafnvel þó um fólk sé að ræða sem hefur allar forsendur til að greina vandann og ástandið.

„Í einhverjum tilvikum má sjá það en

þannig er að alkóhólisti og fíkn birtist á mjög svo mismunandi máta í lífi fólks. Og oft er nánast óvinnandi vegur fyrir umhverfið að átta sig á að alkóhólisti sé í gangi. En svo í öðrum tilfellum verðum við vissulega vör við það,“ segir Margrét Pála.

Mjög mismunandi er hvernig það lýsir sér þegar heimilið er undirlagt alkóhólisma, að sögn Margrétar Pálu og fer það eftir því hvers konar neysla er í gangi og hvernig mynstur neyslunnar er, hvernig það birtist –þá ef það birtist. Og þess sjást sjaldnast merki á andlegu atgervi barnanna.

„Nei, alls ekki. Einkennin eru mjög ólík og einstaklingsbundin. Stöku sinnum sjáum við merki um vanrækslu. En það er ekki alltaf.“

Að ytra byrði líti vel út

Hér spilar inn í feluleikurinn sem alkóhólistinn og meðvirkir fjölskyldumeðlimir eru svo leiknir í. Það er síður en svo áberandi hvort um börn alkóhólista er að ræða eða ekki.

„Þvert á móti eru margir í neyslu sem leggja á það höfuðáherslu að allt líti vel út á ytra byrðinu. Í öðrum tilvikum er hægt að skynja á hömlulitlum viðbrögðum hjá

fólki að neysla er í gangi. En vínlykt er til dæmis ekki algengt einkenni. Þó eru þess dæmi að við veljum að grípa inni með einhverjum hætti.“

Hvernig við er brugðist er svo mismunandi. Ef málið og aðstæður barnsins teljast alvarlegar er tilkynnt um það til barnaverndarstofu.

„Í öðrum tilvikum höfum við gripið til þess að ræða við foreldra. Gert þeim til að mynda grein fyrir því að ef það kemur á bil til að sækja barn sitt undir áhrifum þá hikum við ekki við að hringja til lögreglu og tilkynna það. Slíkt er reyndar afar sjaldgæft. En þess ber að geta að alkóhólisti varðar ekki við lög. Og ef aðbúnaður barna er viðunandi, og í mörgum tilvikum nær alkóhólistinn að fullnægja skyldum sínum sem foreldri, þá aðhöfumst við vitaskuld ekki neitt.“

Áfengi sem svefnlyf

Margrét Pála þekkir þennan vanda af eigin raun. Hún er alkóhólisti sjálf en hefur nú verið edrú í sex ár. Hún segist hafa verið farin að drekka afar illa.

„Já, ég stundaði þessa hefðbundnu Íslendingadrykkju þegar ég var ung. En síðustu árin, áður en ég fór í meðferð,



Margrét Pála. Segir alkóhólisti ekki varða við lög og ef aðbúnaður barna sé í lagi þá sé vitanlega ekkert gert.

„Ég var áður búin að glíma við fordóma á öðrum sviðum. Ég hafði komið úr felum sem lesbía og staðið fyrir umdeildum skoðunum í uppeldismálum. Þannig að ég hafði góða þjálfun í að fást bæði við mína eigin fordóma og annarra. En þetta tók þó á.“

misnotaði ég vín sem slökunartæki til að sofna og hvíla mig eftir erfiða vinnutörn. Ég flúði í vín til að ná slökun. Eða allt þar til ég fékk nóg af sjálfri mér. Og gerði þá það sama og ef billinn minn bilar. Þá fer ég með hann í viðgerð. Ég leitaði til fagfólks, leitaði til SÁÁ, hringdi eitt símtal og bað um að fá að fara á Vog. Það var auðsótt.“

Sú leið lá ljós fyrir og vaðist ekki fyrir Margréti Pálu að feta þá braut.

„Meðal vina minna voru og eru óvirkir alkar. Ég vissi nákvæmlega hvað þurfti og hvað átti að gera til að ná allsgáðu lífi.“

Áfengisneyslan var farin að vera verulega íþyngjandi og óæskilegur þáttur í lífi Margrétar Pálu.

„Já, ég vissi að ég var komin í tóma vitleysu. Þegar ég var farin að nota vín sem aðal slökunargjafa minn og svefnlyf lá fyrir að ég var komin á villigötur.“

Vön að eiga við fordóma

Margrét Pála var tíu daga á Vog og segist hafa lært þar mjög mikið um sjúkdóminn. „Og í framhaldi af því fékk ég stuðning í nokkrar vikur í kvöldmeðferð. Samhliða gekk ég í hóp AA félaga og sæki fundi reglubundið.“

Aðspurð hvort þetta hafi verið þung skref að stíga, líkt og reynist svo mörgum, að fara inn á Vog og játa sig sigraða fyrir Bakkusi segir Margrét Pála að svo hafi ekki verið.

„Ég var áður búin að glíma við fordóma á öðrum sviðum. Ég hafði komið úr felum sem lesbía og staðið fyrir umdeildum skoðunum í uppeldismálum. Þannig að ég hafði góða þjálfun í að fást bæði við mína eigin fordóma og annarra. En þetta tók þó á. Og auðvitað hefur edrúgangi mín verið brokkgeng. Þetta hefur gengið upp og ofan og erfiðir tímar komið inn á milli. En í meginráttum hef ég átt farsælan og góðan



Áfengi sem deyfilyf. Margrét Pála var farin að nota áfengi ótæpilega til að slaka á en svo fékk hún nóg af sjálfri sér og fór í meðferð.

tíma. Og eftir að hafa upplifað það að vera allsgáð og með réttu ráði og rænu tuttugu og fjóra tíma sólarhringsins allan ársins hring get ég ekki hugsað mér að fara aftur í það ástand að sljóvga mig eða breyta með neyslu af neinu tagi.“

Alkóhólismi meðal samkynhneigðra

Margrét Pála er fyrrum formaður Samtakanna '78 og ötull talsmaður fyrir réttindum samkynhneigðra. Kannanir í Bandaríkjunum sýna fram á að alkóhólismi er hlutfallslega meiri meðal homma og lesbía en meðalkúrfan segir til um. Margrét Pála telur án efa þá stöðu vera uppi á Íslandi einnig. Alkóhólismi er bæði genetískur, menn eru misjafnlega opnir fyrir sjúkdómnum að upplagi, auk þess sem hann er lífsstílstengdur. Umhverfið hefur veruleg áhrif á hvort og hversu hratt menn þróa með sér sjúkdóminn. Aðspurð hvað valdi því að samkynhneigðir eru sérstakur áhættuhópur segir Margrét Pála það ákveðinn orsakavald að þeir hafa þurft að berjast gegn fordómum. Umhverfið ráði þannig því að hlutfall alkóhólistera er hærra innan þess hóps.

„Við getum haft áhrif á það að hversu miklu leyti við ræktum þennan genetíska veikleika. Og ræktum þann sjúkdóm sem alkóhólismi er. Staða samkynhneigðra hefur verið með þeim hætti að þeir hafa þurft að berjast við fordóma og átt í mótbyr. Þá er auðvelt að sækja í deyfingu og í neyslu.

Eins hafa samkynhneigðir allt fram undir okkar tíma síður getað verið í

hjólaböndum eða með börn. En hvort tveggja eru þættir sem geta bremsað fólk af í neyslunni og forðað því frá lífsstíl sem ýtir undir hana.“

Aukin mannhelgi besta meðalið

Athyglisverður punktur er sá að heilbriggt fjölskyldulíf geti átt sinn þátt í að halda sjúkdómnum niðri. En Margrét Pála segir þó mikla einföldun að stilla þessu þannig upp að þar með sé lækning fundin.

„Þessir tveir þættir, lífsstíllinn og sókn í deyfingu í fjandsamlegum heimi gerir það að verkum, að mínu mati, að samkynhneigðum er hættara við að þróa fremur þennan veikleika sinn en öðrum. Þeir lenda verr úti í sjúkdómnum. En þar með er ég ekki að segja að þægilegt, auðvelt og gefandi fjölskyldulíf sé lækning á alkóhólisma. Heldur það að líkt og með alla aðra ólæknandi sjúkdóma skiptir andleg og líkamleg líðan öllu máli í tengslum við hversu illvígur sjúkdómurinn er og getur orðið.“

Hvort sérstakra meðferðarúræða fyrir samkynhneigða sé þörf má vera að mati Margrétar Pálu. Hún telur víst að þörf sé á fjölbættari úrræðum víða.

„En það sem myndi hjálpa mest eru aukin mannréttindi. Ég nefni sem dæmi að afstaða þjóðkirkjunnar til samkynhneigðra er enn að hrekja marga í sál-arhásku sem er bein ávisun á að allir veikleikar blossi upp. Þannig eru aukin mannréttindi og aukin mannhelgi gagnvart samkynhneigðum sem og öðrum besta meðalið. Bæði til forvarna og betra lífs.“



Starfsgreinasamband Íslands



ALPÝÐUSAMBAND ÍSLANDE



Lindi ehf
Ketilsbraut 13
640 Húsavík



FLUGFÉLAG ÍSLANDE



KENNARASAMBAND ÍSLANDE



Einstök þjóðarvakning og meðferðarstarf í 30 ár

SÁÁ – Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann - eru 30 ára á þessu ári. Samtökin hafa breytt viðhorfum almennings og stjórnvalda til áfengis- og vímuefnasjúklinga tekist að auka veg þeirra og virðingu og staðið fyrir fjölbreyttu og viðamiklu meðferðarstarfi fyrir þá og aðstandendur þeirra. Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir SÁÁ, rekur hér í grein stöðu vímuefnamála á Íslandi.

Meðferðarstarf SÁÁ hefur skilað miklum árangri. Það er frábrugðið því sem gerist annars staðar en farsælla og betra fyrir skjólstæðingana. Þeir sem misnota áfengi og önnur vímuefni valda viðtækum vandamálum í íslensku þjóðfélagi og sjálfum sér félagslegum skaða og heilsutjóni. Gegn þessum vanda duga forvarnir. Vímuefnafíkn er alvarlegra stig vímuefnaneyslunnar þar sem einstaklingurinn er orðinn veikur og ræður ekki för lengur. Þá koma forvarnir að litlu haldi og það eina sem dugur er nægilega viðamikil og góð meðferð.

Göngudeildarþjónusta SÁÁ í nýju húsi í Efstaleiti í Reykjavík og á Akureyri er mjög viðamikil og styður og hjálpar þeim sem ekki hafa verið á Vog. Þar er unnið mikið forvarnarstarf og þangað leita líka þúsundir aðstandenda ár hvert. Heimsóknir á Göngudeildina eru um 30.000 á ári.

Allt þetta starf umlykur og byggist á grundvallarmeðferðinni fyrir fíklana sem fram fer á Sjúkrahúsinu Vog, Staðarfalli og Vík. Í árslok 2006 hafði 18.731 einstaklingur innritast á Sjúkrahúsið Vog (5291 konur og 13.440 karlar). 9,4 % núlifandi karla og 4,0 % núlifandi kvenna sem eru 15 ára og eldri hafa komið á Vog. 9140 einstaklingar hafa einungis einu sinni innritast eða 50,5%. 14.722 hafa verið 3 sinnum eða sjaldnar í meðferð eða tæp 79%. Aðeins 532 núlifandi Íslendingar hafa verið 10 sinnum eða oftar á Vog eða 2,8% sjúklinganna.

Frá stofnun samtakanna hefur meðferðarstarfið tekið stórkostlegum breytingum, umfang hefur aukist verulega og innihald verið aðlagð þörfum skjólstæðinganna sem til meðferðarinnar koma. Á hverju ári hafa verið teknar upp nýjungar í meðferðarstarfinu og sótt fram. Meðferðin hefur því allt frá stofnun samtakanna verið í sífelldri framþróun og er allt önnur nú en hún var fyrir nokkrum árum. Miklu meiri áhersla er nú lögð á göngudeildarstarf samhliða stofnanameðferðinni. Sem dæmi um það er viðamikil og kostnaðarsöm viðhaldsmeðferð fyrir um 50 óþímufíkla sem fram fer á göngudeildinni á Vog og endurhæfing á göngudeildinni í Efstaleiti og á Akureyri fyrir þá sem þurfa ekki að fara á Staðarfall eða Vík og um 300 notfæra sér á ári hverju.

Gagnagrunnurinn á Vog

Nær allir Íslendingar sem eiga við alvarlega vímuefnafíkn að stríða koma fyrr eða síðar á Sjúkrahúsið Vog. Þar hafa safnast í gagnagrunn gríðarlega miklar og verðmætar upplýsingar um vímuefnavanda íslensku þjóðarinnar undanfarnin 30 ár.



Þórarinn Tyrfingsson. Meðal þess sem kemur fram í greininni er að ungmenni sækja í vaxandi mæli í ólögleg vímuefni. Í stað bjórdrykkju reykja æ fleiri ungmenni vímuefni, sjúga þau í nef og sprauta þeim í æð.

Gagnagrunnurinn á Vog gefur okkur Íslendingum einstakt tækifæri til að fylgjast með þróun mála. Hægt er að lesa út frá algengistöllum hvort vandi vegna einstakra vímuefna er að vaxa eða minnka og út frá nýgengistöllum hvert stefnir í framtíðinni. Grunnurinn gefur okkur mikið upplýsingaforskot á aðrar þjóðir og tækifæri til rannsókna.

Í gagnagrunninum á Vog eru 53.858 komur skráðar og nákvæmar vímuefnagreiningar eru til staðar fyrir hverja innritun frá 1984. Í gagnagrunni sem er hluti af sjúkraskrákerfi Vogs voru skráðar 51.468 komur í árslok 2006. Hver skráning er skráð á kennitölu og hafa skráningarnar verið samkeyrðar við þjóðskrá og horfinna manna skrá. Úr þessum umfangsmikla gagnagrunni má lesa að meðferð SÁÁ dugur vel. Úr tölunum má líka lesa það sem ekki er síður mikilvægt að allir sjúklingar eru þar velkomnir, líka þeir sem hafa verið oft í meðferð. Enginn vímuefnafíkill er þannig staddur að SÁÁ vilji ekki við honum taka.

Meira álag –meiri kostnaður á Vog

SÁÁ hefur reynt mikið til þess undanfarið ár að sýna fjárveitingavaldinu og ríkisstjórninni fram á að ný þekking í vímuefnameðferð og ný lyf kalli á aukna fjármuni til meðferðarinnar svo hún standist gæðakröfur nútímans. Álagið hefur einnig aukist á Sjúkrahúsinu Vog vegna þess að vímuefnavandinn hefur þynnst verulega og líkamleg heilsa fíklanna versnað. Stjórnvöldin hafa verið sein til að hlýða kallinu og litlir fjármunir hafa fengist til að nota ný lyf við meðferð morfín- og heróínfíkla. Skortur er á fjármunum til nauðsynlegra blóðrannsóknna og „bólusetninga“ meðal ungra vímuefnafíkla. Skilningur er of lítill á auknum kostnaði vegna þess að SÁÁ hefur óhjákvæmilega þurft að auka bráðaþjónustu og sálfræði- og geðlæknisþjónustu á Sjúkrahúsinu Vog.

Vímuefnavandi ungmenna vaxandi

Vímuefnaneysla Íslendinga vex stöðugt þegar á heildina er lítið og neyslan er skoðuð yfir lengri tíma. Ýmsar breytingar

á íslensku þjóðfélagi hjálpa til við að gera vandann átakanlegri en ella. Reykjavíkursvæðið tekur sífellt á sig ákveðnari mynd stórborgar og stundum skapast þar óviðráðanlegar aðstæður svo ekki er hægt að halda uppi lögum og reglum á stóru svæði borgarinnar tímum saman. Ólögleg starfsemi er þá látin óáreið, þar með talin neysla, dreifing og sala ólöglegra vímuefna. Í kjölfarið berast fréttir af vaxandi ofbeldi og líkamsmeiðingum.

Unglingar og ungmenni sækja í vaxandi mæli í ólögleg vímuefni. Í stað þess að drekka bjór á öldurhúsum reykja æ fleiri ungmenni vímuefni, sjúga þau í nef og sprauta þeim í æð. Neyslan verður miklu oftar dagleg en áður var og óvirknin meiri. Þessi neysla, einkum sprautufíknin, veldur miklu oftar heilsutjóni og dauðsföllum hjá þeim ungu. Nýju neysluvenjurnar fara einnig miklu verr með geðheilsuna og afleiðingin verður vaxandi ofbeldi og önnur afbrot. Þetta gerir vímuefnavandann átakanlegri og ömurlegri en ella um leið og vaxandi fjöldi ungmenna verður vímuefnasjúkur og leitar sér meðferðar.

Stiklað á stóru í 30 ár

Þegar horft er til ólöglegrar vímuefnaneyslu hefur aukningin einkenst af þremur stórum stökkum. Hið fyrsta kom um 1970 og skildi eftir hundruð kannabisneytenda og lagði grunninn að ólöglegum vímuefnamarkaði á Íslandi. Annað kom um 1985 þegar ólöglegt amfetamín kom til landsins og sprautufíklar urðu til. Þriðja kom 1995-1998 þegar gríðarleg aukning varð á neyslu ólöglegra vímuefna, einkum kannabisefna, amfetamíns og e-pillu meðal þeirra sem voru 24 ára og yngri. Á síðustu 30 árum og einkum síðasta áratuginn hefur skipulögð glæpastarfsemi í kringum innflutning, dreifingu og sölu ólöglegra vímuefna vaxið hröðum skrefum. Fréttir berast af því að starfsmenn flutningafyrirtækja eins og flugfélaga og skipafélaga eru flæktir í innflutning vímuefna. Engum ætti því að koma á óvart þó lögreglumenn og tollverðir flæktust í framtíðinni í málið. Fjármunirnir eru miklir sem í húfi eru og freistingar miklar. Dreifing og sala ólöglegra vímuefna tengist skemmtanaíndadnum, einkum skemmtistöðum. Þannig hafa starfsmenn og eigendur skemmtistaða tengst vímuefnamálum. Hagsmunirnir hafa sífellt orðið meiri og átökin harðari þegar í brýnur slær.

Hagsmunatengd áfengisneysla

Þegar horft er til áfengisins höfum við hvarflað frá aðhaldssamri stefnu þar sem fáir höfðu beinna hagsmuna að gæta við framleiðslu, dreifingu og sölu áfengis. Ríkið sá um alla þætti málsins og menn höfðu meginmarkmið laga um ríkissöluna í heiðri - að halda neyslunni í skefjum. Aukið frelsi hefur leitt til þess að fleiri og fleiri eiga beinna og persónulegra hagsmuna að gæta og sjá gróðavon í framleiðslu og sölu áfengis. Breyting varð einkum mikil í þessum efnunum um 1989, bæði fyrir og eftir lögleygingu á framleiðslu og sölu sterks bjórs á Íslandi. Í kjölfarið hefur orðið mikil aukning á fjölda þeirra sem hafa vinnveitingaleyfi og þeirra sem framleiða áfengt öl. Nú vinna miklu fleiri við sölu og framleiðslu áfengis en áður var. Allt þetta fólk

á sérstaka hagsmuni í því að áfengissalan aukist. Miklir fjármunir til óbeinna auglýsinga renna til fjölmiðla og íþróttafélaga meðan verslunareigendur og framleiðendur knýja á um meira frjálstræði og meiri neyslu. Fjöldi alþingismanna gengur erinda fyrirtækjanna landinu í þessu efni, í trássi við mótmæli foreldra barna og ungmenna og knýja á um lagabreytingar sem allar kalla á aukna neyslu áfengis. Afleið-

„Fjöldi alþingismanna gengur erinda fyrirtækjanna landinu í þessu efni, í trássi við mótmæli foreldra barna og ungmenna og knýja á um lagabreytingar sem allar kalla á aukna neyslu áfengis.“

ingarnar eru þær að Íslendingar hafa aukið áfengisneyslu sína verulega undanfarin ár og eru þar í mjög fámennum hópi þjóða í okkar menningarumhverfi. Forvarnarátök beinast að því að stöðva unglingsdrykkju á meðan hinir fullorðnu auka áfengisneysluna verulega.

Draga má úr löglegum vímuefnavanda með lögum

Allir eiga að vita hvað gera skal til að draga úr neyslu og skaðsemi löglegra vímuefna og misnotkun lyfja. Auk þess að bjóða upp á góða meðferð fyrir fíkla þarf að endurskoða gildandi lög og reglugerðir um framleiðslu, dreifingu og sölu þessara vímuefna með það að marki að draga úr aðgengi að þessum efnum. Slíkt minnkar neyslu lögleyfðu vímuefnanna og dregur úr skaðseminni og fækkar fíklunum. Rannsóknir á rannsóknir ofan sýna þetta svart á hvítu. Við Íslendingar höfum sannad þetta með tóbakslöggjöfni og árangri í baráttunni við tóbaksfíknina. Líka með því að rýmka um lög og reglur um áfengið og auka með því neyslu og vandann sem af áfenginu hlýst. Nú síðast höfum við sannad þessa reglu með því að auka aðhald að lyfjasölu og lyfjaávisunum ávanalyfja. Árangurinn lætur ekki á sér standa og í tölunum frá Vog má glögglega sjá að neysla og vandi vegna sterkra verkjadyfandi lyfja minnkar mikið árið 2006.

Værukær gagnvart vandanum

Tölulegar upplýsingar frá meðferðarstofnunum, bráðamóttökum og lögreglu sýna svo ekki verður um villst að í raun hefur áfengis- og vímuefnavandi Íslendinga verið að versna undanfarin 50 ár. Við þessar aðstæður er mikil hætta á að stöðugar fréttir um að ástandið sé að versna frá ári til árs geri fólk ónæmt fyrir upplýsingunum. Stjórnmalámann, embættismenn og fagfólk verður samdauna ástandinu og sofnar á verðinum. Fjölmiðlar þreystast á sífelldum ótíðindum úr vímuefnaheiminum og halda sig til hlés. Þetta er eflaust meginástæðan fyrir því áhugaleysi og metnaðarleysi sem ríkt hefur í málaflöknum undanfarin fjögur til fimm ár. Til að fá yfirsýn um vandann er ekki nóg að skoða tölurnar frá ári til árs og skoða breytingar yfir fáein ár. Líta þarf yfir lengri tíma til að fá skýra og góða heildarsýn.

Dagdrykkja hinna eldri

Á undanförunum árum hefur áfengisneysla Íslendinga aukist mjög verulega og þar með áfengisvandinn. Breyttar félagslegar aðstæður og mikil og góð áfengis meðferð í landinu hafa vegið talsvert upp á móti þeim skaða sem annars hefði orðið vegna þessarar miklu aukningar. Meira af áfengisneyslunni nú en áður er innan hófsemdarmarka. Áfengi er oft notað með mat eða í hófi í heimahúsum. Margur túradrykkjumaðurinn hefur farið í meðferð og hætt að drekka. Ungu fólki á Íslandi hefur alltaf drukkið mikið og illa og lítil breyting er á því. Nú á það greiðari aðgang að góðri áfengis meðferð og nýtir sé það betur en áður með góðum árangri. Það sem einkum er að breytast og veldur aukinni áfengisneyslu þjóðarinnar er að fleiri og fleiri þeirra sem eru 40 ára og eldri nota áfengi í vaxandi mæli og margir daglega. Þetta er aldurshópur sem notaði lítið sem ekkert af áfengi hér áður og fyrr.

Full ástæða er að hafa áhyggjur af þessu því að vandinn sem af þessu hlýst er fyrst og fremst heilsufarslegur. Áfengisneysla í þessum hópi landsmanna spillir fyrir forvörnum og meðferð áhættuþátta t.d. hjartasjúkdóma og krabbameins. Kemur í veg fyrir árangur af blóðþrýstingsmeðferð, blóðfitumeðferð, spillir mörgu reykningabindindinu og kemur af stað hjartsláttartruflunum. Áfengisneyslan sjálf eykur síðan hættu á ýmsum líkamlegum veikindum eins og heilablóðfalli, brisartilssjúkdómum, lifrarsjúkdómum og flýtir fyrir hrörnunarsjúkdómum í taugakerfi. Ölvun eykur síðan hættu á beinbrotum sem eru miklu hættumeiri og afdrifaríkari en þegar ungt fólk á í hlut. Vaxandi fjöldi eldra fólks lendir því á bráðamóttökum alvarlega veikur vegna þess að það var á fyllirí.

Á sjúkrahúsið Vog kemur nú í vaxandi mæli dagdrykkjufólk sem er á aldrinum 40-70 ára. Við Íslendingar erum í fyrsta sinn að sjá áfengissýki sem byrjar eftir miðjan aldur en það fyrirbrigði hefur verið velþekkt í útlöndum þar sem drykkjan var meiri en hjá okkur. Það munar verulega um þetta í meðferðinni því afeitrun er flóknari og erfiðari hjá eldra fólkinu. Á móti kemur að meðferðarárangur þessa fólks eftir sérhæfða meðferð á Vík er sérstaklega góður.

Helsti vandi hinna ungu og vaxandi er amfetamín- og kókaínfíkn

Ólöglegir vímuefnafaraldrar einkennast af því að öll dreifing, sala og jafnvel framleiðsla efnanna er utan við lög og rétt. Við þessar aðstæður hagnast einungis ungt afbrotafólk sem heldur markaðnum gangandi. Neytendurnir nota vímuefnin í mjög stórum skömmtum og sprauta margir efnunum í æð.

Slíkur alvarlegur ólöglegur amfetamínfaraldur barst til Íslands árið 1983. Afbrot og ofbeldi í vímuefnaheiminum fór strax vaxandi og sprautufíklar urðu til á Íslandi í fyrsta sinni.

Faraldurinn lýsti sé svipað og hann gerði í Svíþjóð áratuginn á undan og neytendurnir voru ungir og sprautuðu margir vímuefnunum í æð.

Hjá okkur var og er ólöglegur vímuefnavandi fyrst og fremst amfetamínvandi þó að morfín og kókaín hafi komið við sögu í vaxandi mæli frá 1999. Þessi vandi jókst gríðarlega á árunum 1996-1997 herjar af miklum þunga á fólk sem er á aldrinum 20 til 35 ára. Vandinn er mjög alvarlegur og vegna hans koma 6% Íslenskar karlmannna og 3% íslenskra kvenna til afeitrunar á Vog fyrir 30 ára aldurinn. Um helmingur þeirra sprautar efnunum í æð og þriðjungur fær langvinna lifrabólgu C. 8% látast á næstu 10 árum eftir að þeir greinast með slíka fíkn.

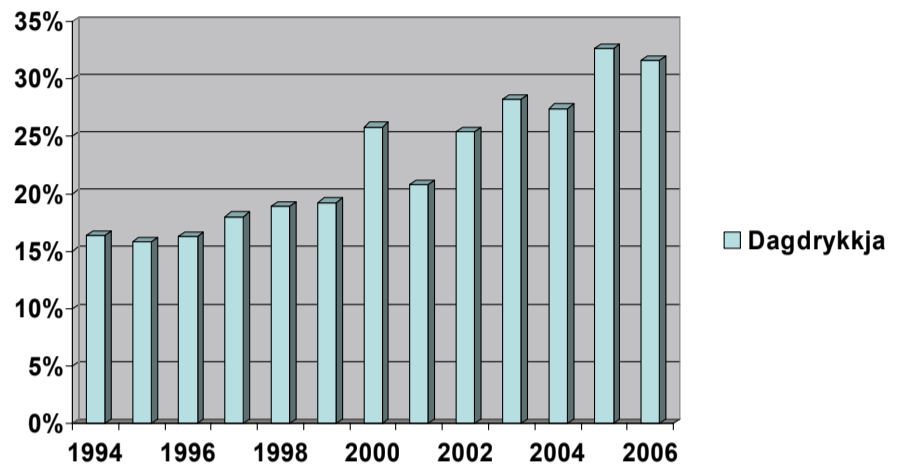
Kannabisvandinn hefur sérstöðu

Í ljós hefur komið á síðustu áratugum að það eitt að herða reglur og lög minnkar ekki aðgengi að slíkum ólöglegum vímuefnum í vestrænum þjóðfélögum. Þetta hefur sýnt sig hér líka. Það þýðir lítið að fangelsa fíklana sem halda fíkn sinni gangandi með afbrotum. Hert lög og forvarnarvinna í grunnskólum virðast skila litlum árangri hér og í öðrum löndum.

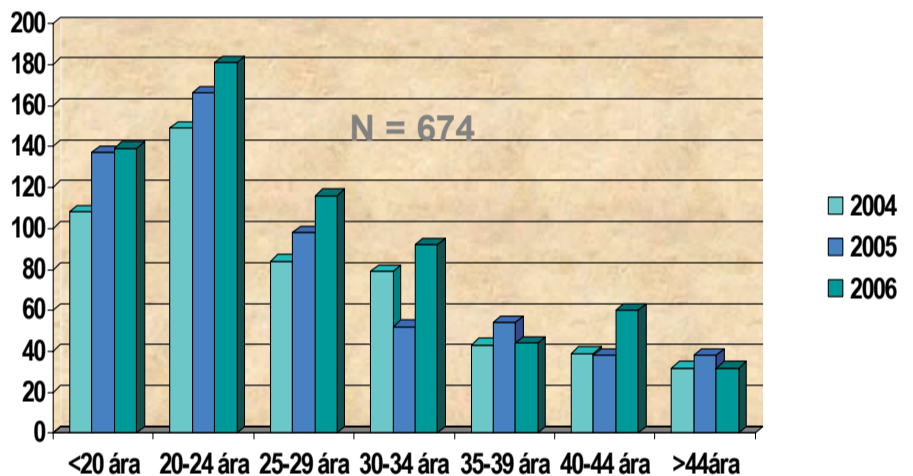
Það eina sem vitað er með vissu að dugar er að hefja vímuefnamedferð nógu snemma bæði í heilbrigðiskerfi og fangelsum og endurtaka meðferðina eins oft og þurfa þykir. Vandí ólöglegar vímuefnaneyslu í þessari mynd, það er að segja örvandi vímuefnavandi hefur aldrei verið meiri en árið 2006.

Daglegar kannabisreykingar eru mikil vandamál meðal þeirra ungu og er

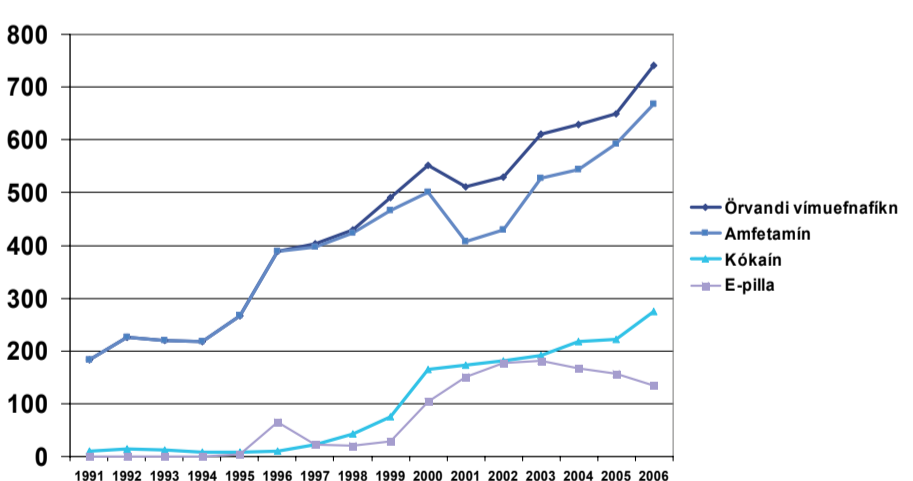
Hlutfall dagdrykkjumannna í sjúklingahópnum á Sjúkrahúsinu Vog 1994-2006



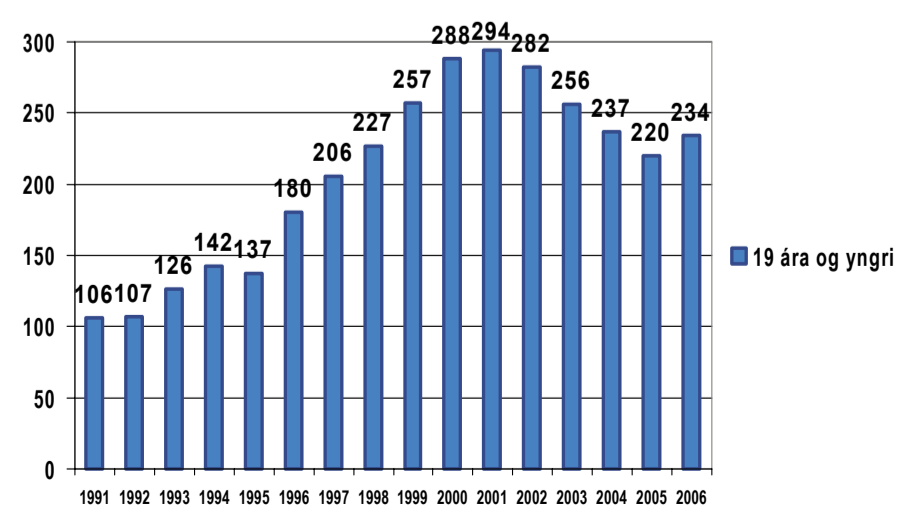
Aldursdreifing stórneytenda amfetamíns, innlagðir á Sjúkrahúsið Vog árið 2004-2006



Fjöldi örvandi vímuefnafíkla á Sjúkrahúsinu Vog 1984-2006



Fjöldi ungra einstaklinga á Sjúkrahúsinu Vog 1991-2006



aðalvandi þeirra sem koma til meðferðar og eru yngri en 20 ára. Forvarnaaðgerðir aðrar en meðferð duga þar betur en þegar örvandi vímuefnin eiga í hlut. Auk þess dugur meðferðin betur við kannabisfíkn en við áfengisfíkn, ávanalyfjafíkn og annarri ólöglegri vímuefnafíkn.

Fíkn í lyf sem notuð eru til lækninga

Það sem einkennir þróunina síðustu þrjú árin sérstaklega er hversu mikið af lyfjum fíklarnir sem koma á Vog eru að nota á rangan og óæskilegan hátt. Fíklarnir nota

mest ávanalyf sem notuð eru til lækninga eins og róandi ávanalyf (benzodíazepínlyf), sterk verkjadyfandi lyf (ópíumefni) og örvandi ávanalyf (amfetamín og skyld lyf). Flestir nota þessi lyf með áfengi og öðrum vímuefnum, en allstór hópur notar lyfin stjórnlaust og af mikilli fíkn og sprautar þeim jafnvel í æð. Fíklarnir sem koma á Vog, nota einnig mikið af geðlyfjum og þó að það sé á stundum nauðsynlegt og réttlætjanlegt er það miklu oftast á vafasömum forsendum.

Mest eru það geðdeyfðarlyfin af geðlyf-

unum sem fíklarnir „drekka og dópa ofan“. Lyfin draga þá ekki úr neyslunni heldur þvert á móti verður neyslan oft stjórnlausari fyrir vikið og hegðun fíklanna undir áhrifum sjúklegru og neyslan stjórnlausari.

Morfínaraldur hófst á Íslandi á árinu 1999 þegar fíklar tóku að sækja í morfín úr forðatöflum sem ætlaðar eru til að lina þjáningar alvarlega sjúkra einstaklinga utan sjúkrahúsa. Fíklarnir leysa töflurnar upp og ná morfíni úr þeim og sprauta því í æð. Þessar morfíntöflur hafa gengið kaup-

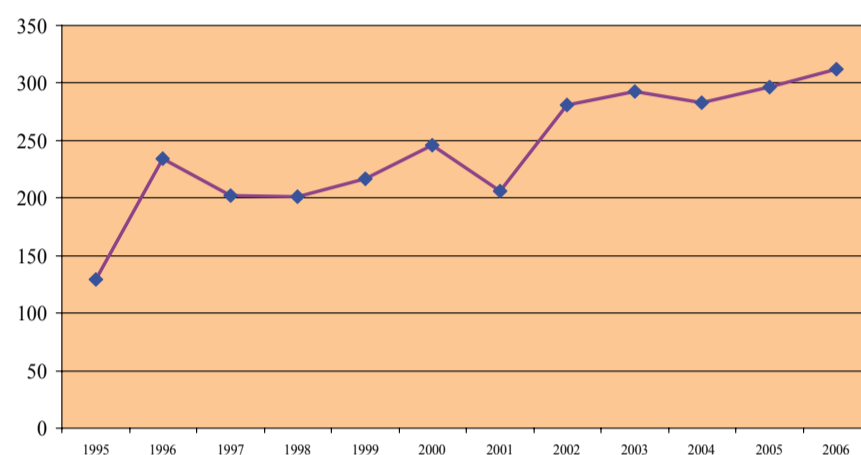
um og sölum á ólöglega vímuefnamarkaðnum undanfarin ár og kosta á bilinu 2000-4000 krónur. Gripið hefur verið til meira eftirlits og aðhalds í sölu, ávísun og dreifingu morfínlýfja og kóðínlyfja en þær aðgerðir skila sér svo sannarlega árið 2006.

Nú er svo komið að misnotkun og fíkn í lyf sem notuð eru til lækninga er aðalvímuefnavandi um 7-10% sjúklinganna sem koma á Vog. Auk þeirra eru miklu fleiri fíknir í læknaþlyfin, en þeirra aðalvímuefnavandi er þá áfengisfíkn eða ólögleg vímuefnafíkn.

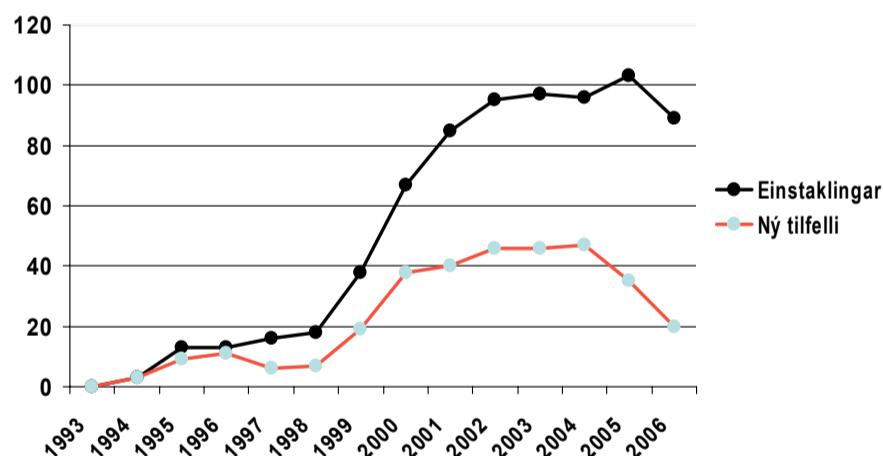
Árið 2006

- Árið 2006 kom 1851 einstaklingur á Sjúkrahúsið Vog vegna vímuefnafíknar. Hjá 1102 var áfengissýki aðalvandinn og af þeim greindust 748 eða 41% sjúklingahópsins með áfengisvanda einan. 907 voru fíknir í ólögleg vímuefni og um 500 voru fíknir í læknaþlyf. Það færir í vöxt að vímuefnasjúklingarnir eru fíknir í mörg vímuefni á sama tíma og blanda þeim saman við neysluna. Um 56% sjúklinganna fengu fleiri en eina vímuefnagreiningu árið 2006 og 668 einstaklingar eða 36% sjúklingahópsins eru fíknir í þrjú eða fleiri vímuefni.
- Á hverju ári bætast um 600 nýir vímuefnafíklar í hópinn og á árinu 2006 komu fleiri nýir en tvö árin þar á undan eða 639. Verulega dró úr nýgengi hjá þeim sem eru 24 ára og yngri á árunum 2004 og 2005. Bakslag kemur í þetta á árinu 2006 en þó er ástandið miklu betra en á árunum 1996-2004.
- Áfengisneysla landsmanna eykst verulega undanfarin ár og dagneysla áfengis er nú mun algengari en áður. Afleiðingar þessa eru aukinn fjöldi dagdrykkjumanna á Vog og nýgengi og algengi heldur áfram að aukast meðal þeirra sem eru 40 ára og eldri.
- Fíkn í lyf sem ávísað er af læknum er aðal vandi 7% sjúklinga sem koma á Sjúkrahúsið Vog. Hér er um að ræða róandi og örvandi ávanalyf og sterk verkjalyf (ópíumefni eða morfínefni). Þetta er mikill vandi sem kallað hefur á viðbrögð læknasamtaka og embættismanna. Hlutdeild lyfjafíknar minnkar annað árið í röð og það má þakka aðhaldsaðgerðum í lyfjamálunum.
- Morfínaraldur sem hófst á árunum 1999 er enn til staðar en ástandið hefur lagast nokkuð. Nýir sprautufíklar sem koma á Vog og nota morfín voru 20 þetta árið eða um 50% færri en á árinu 2004.
- Fjöldi sprautufíkla stendur í stað og nýgengið er minna nú en undanfarin ár. 979 einstaklingar sem sprautað höfðu vímuefnum í æð hafa komið á Vog á undanförunum 5 árum. Ný lifrabólguþilfelli voru þó 41 sem er með mesta móti.
- Örvandi vímuefnaneysla (E-pilla, kókaín og amfetamín) í heild vex stöðugt bæði kókaínneysla og amfetamínneysla. Meira og meira af örvandi ávanalyfjum (ritalín og amfetamín) kemst inn á ólöglega vímuefnamarkaðinn og gengur þar kaupum og sölum. 68% sjúklinga á aldrinum 20 til 29 ára greinast með þennan vanda (Karlur 69% og konur 52%).
- Kannabisneysla og fíkn stendur í stað, en hefur aldrei verið hlutfallslega meiri. Daglegar kannabisreykingar eru meginvandi þeirra sem eru 19 ára og yngri og koma á Vog.

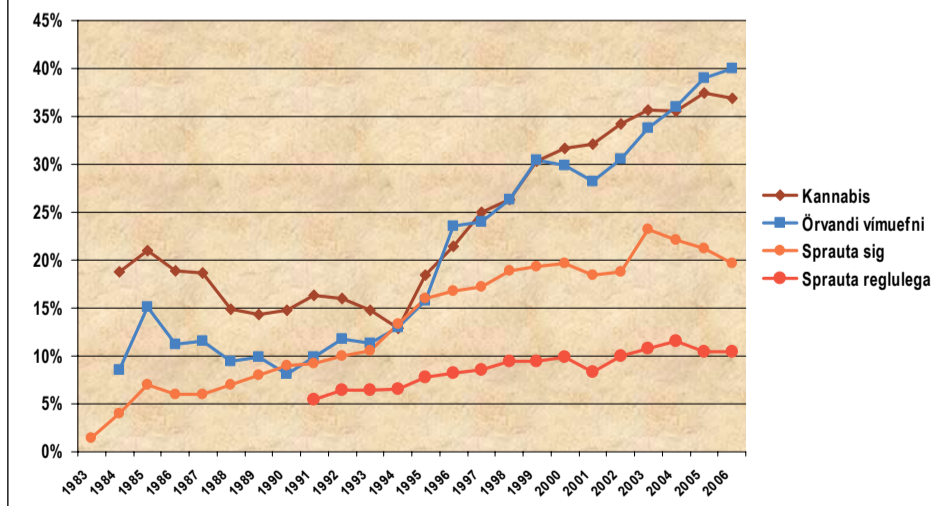
Fjöldi nýrra örvandi vímuefnafíkla á Sjúkrahúsinu Vog 1984-2006



Sjúklingar sem sprautu morfíni í æð á Sjúkrahúsinu Vog 1993-2006



Hlutfall vímuefnafíkla á Sjúkrahúsinu Vog 1983 - 2006



Bakhjarlar og bráðamóttaka

Á árinu 2005 þurfti SÁÁ að loka bráðamóttökunni vegna fjárskorts. En fyrir atbeina öflugra bakhjarla SÁÁ þá náðist að safna fé til rekstrursins. Bráðamóttaka SÁÁ opnaði aftur 1. desember 2006. Þríeykið Binni, Björgólfur og Jóhannes í Bónus hafa reynt SÁÁ betri en enginn. SÁÁ blaðið heyrði ofan í Binna sjálfan vegna þessa.

„Ég og Björgólfur [Guðmundsson] vorum stofnendur SÁÁ og fyrstu formennirnir ásamt Hilmari Helgasyni heitnum,“ segir Hendrik Berndsen sem aldrei er kallaður annað en Binna aðspurður hvernig það hafi komið til að þeir Björgólfur og Jóhannes Jónsson kenndur við Bónus tóku höndum saman og björguðu fé til rekstrar bráðamóttöku SÁÁ sem þá hafði verið lokað vegna fjárskorts. Óhætt er að fullyrða að með því hafa þeir bjargað ófáum mannlífum.

Að sögn Binna talast þeir þrír saman á hverjum degi – samtökin eru þeim öllum hjartans mál. Lokun bráðamóttökunnar fór ekki fram hjá þeim.

„Við fórum að ræða það hvernig hægt væri að bregðast við því. Kom í ljós að viðbótarkostnaður á ári er um 45 milljónir til að halda úti þessari mjög svo bráðnaðsynlegu bráðamóttöku. Í okkar gögnum kemur fram að úr okkar skrár deyjá um 50 einstaklingar á ári.“

Þeir þremmingar voru sammála um að sú dánartíðni hefði ekki verið svo há ef bráðamóttakan hefði verið opin. Þeir gengu í að ræða við fyrirtæki og lögðu það þannig upp að þau, hvert um sig, myndu leggja til sem svarar 300 þúsund krónum á mánuði í þrjú ár. Upphæð sem nemur mánaðarlaunum.

„Við gengum í þetta. Öll þau fyrirtæki sem við ræddum við gengust inn á þetta. Við erum ekki búnir enn en fengum nóg til þess að opna aftur. Og það sýnir sig á þessu ári að þá jukust bráðainnlagnir um 750. Tölvuskrár okkar sýna einnig að dánartíðin fór niður.“

Bráðamóttakan opnaði 1. desember árið 2006 að nýju. En til hennar hafði verið stofnað árið 2003. Fyrirtækin sem nú leggja fram fé eru um tíu en eins og áður sagði þarf 45 milljónir árlega til að standa undir starfsemi. Með því móti eru fyrirtækin að sinna samfélagslegri ábyrgð sinni og hlúa að þeim mannaúði



Vinirir Björgólfur og Binni. Á myndina vantar Jóhannes í Bónus en þeir þrír ræða saman daglega og gengu í það að afla fjár svo opna mætti bráðamóttöku SÁÁ.

sem býr í ungu fólki sem lent hefur á refsstígum.

Þessi þjónusta eykur mjög öryggi sjúklinganna og gerir lækni meðferð veikustu sjúklinganna á Vogu markvissari. Bráðamóttakan er fyrir mikið veika

endurkomusjúklinga sem þola ekki bið. Þeir eru oft vímaðir eða langdruknir og meðferðin og afeitrunin getur verið sérlega vandasöm. Þannig þarf gjarnan að vaka yfir sjúklingunum fyrstu dagana og fylgjast vel með lyfjagjöf.

Þökkum veittan stuðning

Seltjarnarnes

Byggingafélagið Gróttá ehf,
Lindarbraut 11

Ljósmyndastúdíó Péturs Péturssonar,
Austurströnd 8

S.Gunnarsson ehf, Melabraut 22

Seltjarnarneskaupstaður, Austurströnd 2

Tannlæknastofa

Ragnars Ó Steinarssonar ehf, Eiðistorgi 15

Vogar

Kvenfélagið Fjola, Leirdal 12

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalveg 18

Á Guðmundsson, Bæjarlind 8-10

Baltik ehf, Smiðjuvegi 14

Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf,
Mánabraut 12

Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42

DK Hugbúnaður ehf, Hlíðasmára 17

Einar Beinteins ehf - Dúklagningameistari,
Grófarsmára 8

Hilmar Bjarnason ehf, rafverktaki, Daltúni 1

Iðnprent ehf, Akralind 7

Knastás ehf, Skemmuvegi 4

Marás ehf, Akralind 2

OMX Broker Services, Hlíðasmára 12

Rafax ehf, Fífuhjalla 1

Rafsetning ehf, Reykjavík, Askalind 6

Reynir bakari, Dalveg 4

Smurstöðin Stórahjalla ehf, Stórahjalla 2

Stáliðjan, Smiðjuvegi 5

Stjórnuhlökk ehf, Smiðjuvegi 2

Tengi ehf, Smiðjuvegi 76

Uppdæling ehf, Bakkabraut 2

Verkfræðistofa Erlends Birgissonar ehf,
Bæjarlind 4

Verkfræðistofan Hamraborg sf,
Hamraborg 10

Garðabær

Álheimar ehf, Vesturhrauni 3

Eik ehf, Birkiási 21

Essei ehf, Holtási 5

Fag-val ehf, Smiðsbúð 4

Garðabær, Garðatorgi 7

Haraldur Böðvarsson og co ehf,
Birkihæð 1

Kjarnavörur hf, Miðhrauni 16

Loftorka Reykjavík hf,
verktaki, Miðhrauni 10

Manus ehf, Smiðsbúð 7

Marel hf, Austurhrauni 9

MD vélar ehf, Stórási 4

Rafbogi ehf, Iðnbúð 6

Verslunin 10 - 11, Lyngási 17

Hafnarfjörður

a.b.s. Veritas ehf, Hörgsholti 27

Á stöðinni ehf, Reykjavíkurvegi 58

Blær ehf sandspörtun og almenn
málningarvinna, Gauksási 35

Byggingafélagið Sandfell ehf,
Reykjavíkurvegi 66

Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46

E.S. vinnuvélar ehf, Ölduslóð 32

Finpússning ehf, Rauðhelli 13

Glerborg hf, Dalshrauni 5

Guðmundur Rúnar Ólafsson, tannlæknir,
Reykjavíkurvegi 62

Hafnarfjarðarbær, Strandgötu 6

Hagtak hf, Fjarðargötu 13-15

Herbalife, www.arangur.is/sigrunola, Hraunbrún 91

Hótel Hafnarfjörður, Reykjavíkurvegi 72

Hyggir ehf, Reykjavíkurvegi 66

Kerfi ehf, Flatahrauni 5b

Lerkiverktakar ehf, Skúlaskeiði 26

PON-Pétur O Nikulásson ehf, Melabraut 23

Samtak ehf, Skútahrauni 11

Sigrún Óla arkitekt FAÍ www.solark.is,
Hraunbrún 91

Spennubreytar, Trönuhrauni 5

VBS-verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20

Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64

Bessastaðahreppur

Café Bleu, Smáratún 4

Ferskfiskur ehf, Bæjarhrauni 8

Reykjanesbær

Alex bílahús og Mótel

við Leifsstöð, Aðalgötu 60

Ásmundur Sigurðsson, vélsmiðja, Grænási 2

ESSE ehf, Stekkjargötu 51

Fitjavík ehf, Fitjum

Hellur og Steinar ehf, Vesturbraut 10

Hitaveita Suðurnesja, Brekkustíg 36

Nesprýði ehf, Vesturbraut 10-12

Plastgerð Suðurnesja ehf, Framnesvegi 21

Sparisjóðurinn í Keflavík,

Tjarnargötu 12-14

Toyotasalurinn, Njarðarbraut 19

Tréborg sf, Efstaleiti 28

Varmamót ehf, Framnesvegi 19

Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og

nágrennis, Hafnargötu 80

Verslunarmannafélag Suðurnesja,

Vatnsnesvegi 14

Viðar Jónsson ehf, Heiðarhorni 16

Grindavík

EVH verktakar ehf, Mánasundi 6

Krosshús, Efstahrauni 5

Smiðshöggvið ehf, Túngötu 16

Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Sandgerði

Kvenfélagið Hvöt

Verslunarfélagið Ábót, Hlíðargötu 30

Garður

Sveitarfélagið Garður, Melbraut 3

Mosfellsbær

BMVB ehf, Grundartanga 46

Byggingarfélagið Baula ehf, Arkarholti 19

Dalsgarður ehf, Dalsgarði 1

Finn H Hansen, Hamratúni 2

Gylfi Guðjónsson, ökukennari,
sími 6960042, Tröllateig 20

Ísfugl ehf, Reykjavegi 36

Kjósarhreppur www.kjos.is

Mosfellsbakari, Urðarholti 2

Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20

Vatnsverk ehf, pípuagnir,
sími 896-2636, Engjavegi 6

Vestmannaeyjar

2P ehf, Ásavegi 23

Bessi hf, Sóleyjargötu 8

Frár ehf, Hásteinsvegi 49

Heilbrigðisstofnun Vestmannaeyja,
Sólhlíð 10

Ísfélag Vestmannaeyja hf,
Strandvegi 28

Skýlið, Friðarhöfn

Lífið var orðið ein allsherjar skítaredding



Forsmekkur af andlegu heilbrigði. Davíð segist nú hafa eignast framtíð í stað fortíðar sem hann var á stöðugum bömmum yfir.

Í dymbilviku fyrir tveimur árum gekk Davíð Þór Jónsson skemmtikraftur og rithöfundur inn á Vog. Enda stóð hann þá á hengiflugi og sá fram á algert stjórnleysi. Á Voggi var hann boðinn velkominn og óskað til hamingju. Davíð rak sjálfan sig sem framkvæmdastjóra í lífi Davíðs Þórs Jónssonar og gerðist lagermaður hjá því fyrirtæki. Og fann þá fyrst lausn frá svartnættinu sem við blasti.

„Kannski má segja að ég hafi fyrir löngu verið búinn að gera mér grein fyrir því að neysla mín væri vandamál. En lengstum ekki að hún væri alvarlegt vandamál og staði mér þannig fyrir þrifum að hún skerti lífsgæði mín. Ég vissi alltaf að ég væri drykkfelldur andskoti. En hélt að þetta væri lífsstíll sem hægt væri að lifa með. Margir mætir menn sem ég þekkti ágætlega virtust pluma sig vel með svipaðri drykkju og ég var að stunda,“ segir Davíð Þór Jónsson skemmtikraftur og rithöfundur aðspurður hvenær hann hafi gert sér grein fyrir því að vera kominn í alvarlegan vanda með sína drykkju.

Þann 26. mars 2005 gekk Davíð þá fertugur inn á Vog. Og hefur verið edrú síðan. Eða einn mánuð fyrir hvert ár sem hann var í neyslu. Hafði þá drukkið stíft í aldarfjórðung. Fyrir fjórum árum fór að halla verulega undan fæti og svartnættið eitt blasti við. Davíð var kominn í sjálfheldu. Þegar allt var komið í hnút varð hann fyrir því láni að gera sér grein fyrir því að geta ekki lengur þrætt um það við sjálfan sig hver ástæðan var fyrir öllu sem farið hafði úrskeiðis í hans lífi síðustu árin. Bakkus. Davíð Þór féllst á að ræða alkóhólisma sinn við SÁÁ blaðið.

Háþróuð sjálfsvorkunnartækni

„Í mörg ár hélt ég að ég væri svona minniháttar alkóhólisti. Einn þeirra alkóhólista sem réði við þetta,“ segir Davíð Þór fremur kaldur í bragði.

„En smám saman fór mér að vegna verr. Einkalífið fór hægt og rólega í kaldakol. Drykkjuvandinn fór að bitna verulega á vinnunni minni og fyrir rest var tilfinningalífið orðið þannig að eina tilfinningin sem ég þekkti var kvíði. Í staðinn fyrir verkfni kom kvíði og í staðinn fyrir samskipti kom bögg. Mér var farið að líða þannig að ég gat hvorki verið fullur né ófullur. Mér leið alltaf bölvanlega og lifði bara í svartnætti og þunglyndi. Meira að segja sú fró sem mín háþróaða sjálfsvorkunnartækni hafði veitt mér mátti sín orðið lítils.“

Davíð segir, aðspurður um hvenær hann fór að drekka sér til óbóta, sína sögu í sjálfu sér engu máli skipta. Hún sem slík sé það eina sem geri hann frábrugðinn öðrum alkóhólistum. Eins og aðrir alkóhólistar hafi hann í upphafi upplifað áður óþekkt frelsi undir áhrifum – frelsi sem síðar varð helsi.

Eins og smjörvi -- símjúkur

„Það bjargaði lífi mínu að byrja að drekka,“ segir Davíð Þór. Og hlýtur að verða að útskýra nánar þessa stuðandi yfirlýsingu.

„Ég meina, þegar ég kynnist áfengi var ég komplexeraður unglingur og fékk útrás fyrir það á fylleríum. Fékk hugrekki sem ég hafði ekki áður: Þorði að rífa kjaft, reyna við konur og blanda geði – í raun og veru finnast ég vera nokkuð flottur gaur. Því sæki ég í þetta ástand. Ef þetta hefði alltaf verið ömurlegt hefði ég hætt mjög fljótlega. Og ekki náð að þróa minn alkóhólisma. En þetta var þvílíkur unaður og sæla og tilgangur lífsins árum saman. Sem er svo ástæða þess að maður heldur áfram þrátt fyrir að neyslan sé löngu hætt að hjálpa manni á nokkurn hátt.“

Davíð Þór segist undir það síðasta ekki hafa verið svo mikið á því sem kallast fylleri. Heldur verið sisullandi.

„Eins og smjörvi – símjúkur. Þessi lífsstíll var orðinn stór hluti af sjálfsmýnd minni. Ef ég hætti að drekka hætti ég að vera ég og verð einhver annar. Einhver húmorslaus edrúbolti. Ég þurfti að ná því stigi vanlíðunar að vera reiðubúinn að gefa allt upp á bátinn í skiptum fyrir einhverja lausn undan þessari svartnættisvanlíðan sem ég var búinn að vera í mjög lengi. Það hafði hallað jafnt og þétt undan fæti alllengi en síðasta árið til tvö lá leiðin lóðrétt niður á við.“

Illskárna að vera fullur

Án þess að farið verði nánar út í þá sálma reyndist hjónaskilnaður vendipunktur. Davíð Þór hafði fælt frá sér sambýliskonu til sjö ára. Það sem Davíð kallar „moment of clarity“ varð til þess að hann leitar sér hjálpar.

„Allt í einu sá ég í skýru ljósi hver ástæðan var fyrir öllu sem farið hafði úrskeiðis í mínu lífi síðustu árin. Bakkus. Ég gat ekki lengur talið sjálfum mér trú um annað, hvað þá öðrum. Og ég stóð frammi fyrir því að ég hafði misst vitið. Ekkert rökrétt eða réttlætianlegt var við það hvernig ég hafði hagað mér og lífi mínu. Ákvarðanir sem ég hafði tekið æ ofan í æ reyndust augljóslega hafa verið teknar í stundarbrjálæði. Hreint glapræði er að fara 29 sinnum á barinn í sama mánuði. Það er ekkert eðlilegt við þannig drykkju. Ég þóttist vita hvað var að vera edrú. Hafði prófað það nokkrum sinnum, svona tvo til þrjá daga í röð, og það var ömurlegt. Þannig að af tvennu illu var skárna að vera fullur en lenda í því helvíti.“

Þegar þarna er komið sögu var Davíð farinn að mæta seint og illa til vinnu. Afkastaði innan við helmingi þess sem hann hafði afkastað fáeinum árum áður. Þetta hafði áhrif á tekjurnar. Og lífsstíllinn – drykkjusýkin – kostaði sitt þannig að við blasti sannkallaður vítahringur.

Á barmi hengiflugs

„Lífið var orðið ein samfelld röð af skítareddingu á skítareddingu ofan. Engar lausnir heldur bara skítareddingar í gangi. Alltaf verið að klóra sig fyrir næsta horn

til að redda sér út úr næsta verkefni. Mér leið eins og ég stæði á barmi hengiflugs. Og ég stóð frammi fyrir þeirri ákvörðun að snúa annað hvort við eða taka eitt skref í viðbót. En þá væri ég líka kominn á braut þar sem ég hefði ekkert um framvindu mála að segja sjálfur.“

Davíð leitaði til SÁÁ. Fullreynt að snúa við taflinu á eigin spýtur. Hann gat í mesta lagi haldið sér edrú í þrjá sólarhringa með því móti. Davíð þekkti menn sem höfðu farið á Vog. Hann þekkti engin önnur úrræði nema kannski Betty Ford stofnunina. En hefði aldrei getað önglað fyrir fari til Bandaríkjanna. Og fertugur fór Davíð í sína fyrstu meðferð.

„Ég meina, ég hringdi bara á Vog af því mér datt ekkert annað í hug. 1. skipti? Mér er meinilla við þetta 1. skipti. Ef þetta á að vera 1. skipti þýðir það að ég þarf að fara öðru sinni. Þetta er eina skiptið. Þetta er lítil sálfræðileg aðferð sem ég nota á sjálfan mig. Ég þarf ekki að fara aftur í meðferð það sem ég á eftir ólífað ef ég vinn mína vinnu. Já, í samvinnu við AA-samtökin. Ég veit að ég þarf ekki að drekka áfengi aftur. En þetta er mín eina meðferð þrátt fyrir einn dag í einu. Maður er bara edrú í einn dag í einu. Auðvitað.“

Banvænt stolt

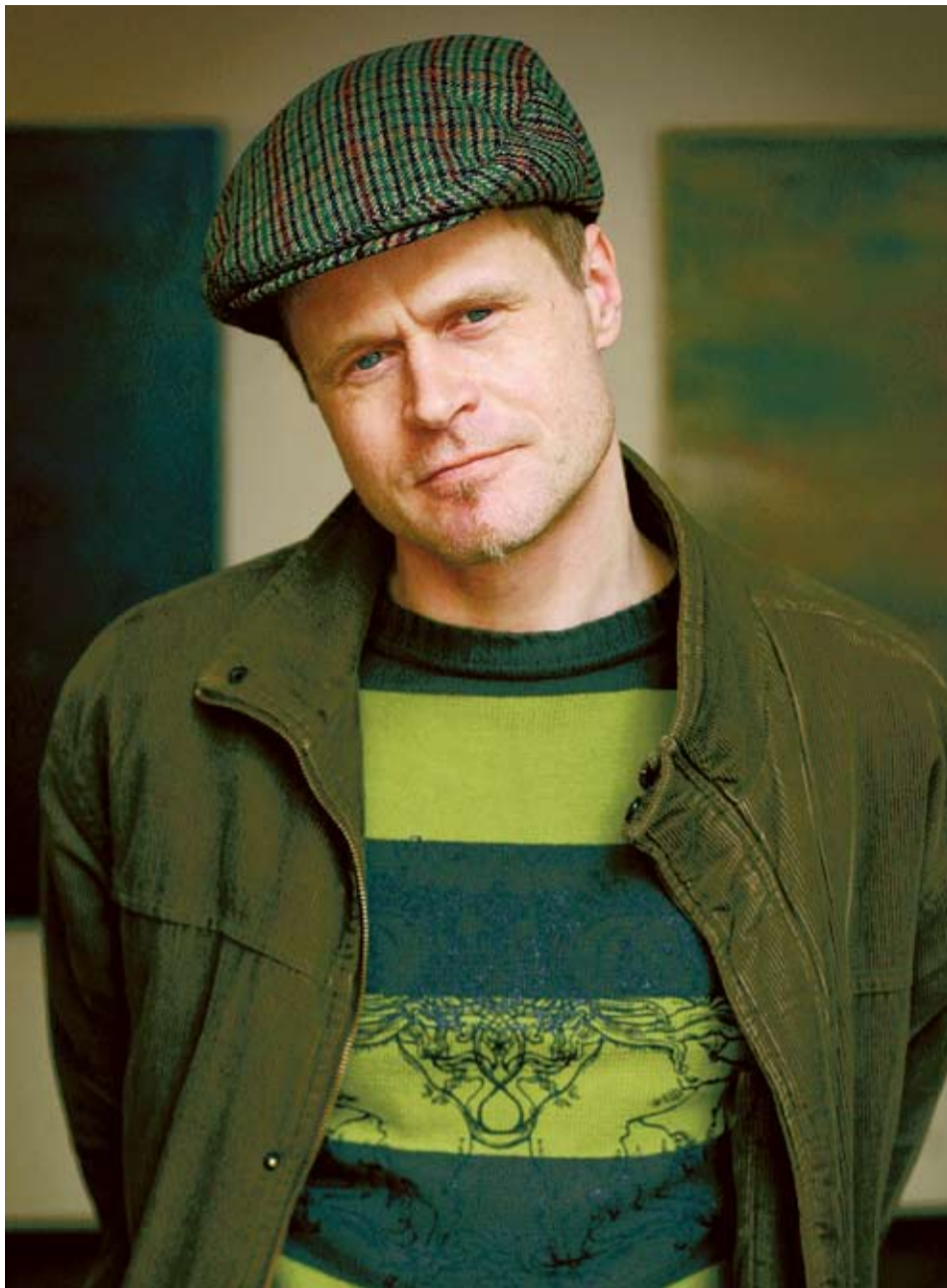
Mörgum reynist það erfitt að ganga inn á Vog. Þeir þurfa að kyngja stolti en aðspurður hvernig það hafi horft við Davíð segist hann hafa farið í heimsókn til manns sem var búinn drekka frá sér vinnuna, búinn að vera fullur heima hjá sér í tíu daga, hafði látið fjarlægja ættingja sína með lögregluvaldi þá sem reyndu að koma fyrir hann vitinu, íbúðin var í rúst, pizzakassar og bjórflöskur um alla íbúð og bakkar undan örbylgjuskynbítum sem öskubakkar.

„Þessi maður var of stoltur til að viðurkenna að hann réði ekki við þetta, of stoltur til að fara í meðferð, of stoltur til að viðurkenna að hann þyrfti hjálp. Blindan er svo augljós þegar maður horfir í kringum sig á svona stað. Þarna inni var ekkert sem ekki var full ástæða til að skammast sín fyrir frekar en að vera stoltur af því. Auðvitað var það erfitt fyrir stoltið að viðurkenna að maður þyrfti hjálp. En hvað hafði mitt stolt gert fyrir mig? Ég komst að því seinna að stoltið er banvænt. Stoltið heldur manni í neyslunni. Stolt er líka svo heimskuleg tilfinning. Ekki er til sú manneskja á Íslandi sem ekki getur sært stolt mitt. Eina sem maður græðir á stolti er vanlíðan og gremja.“

Davíð segir að sér hafi þótt asnalegt í fyrstu að vera boðinn velkominn á afeitrunarhæli fyrir ofdrykkjumenn og fíkniefnaneytendur. Eðlilegri hefði honum þótt kveðjan: Ég samhryggist frekar en að vera óskað til hamingju. En það átti eftir að breytast.

Ekki fyrir letingja að vera fíkill

„Ég á erfitt með að finna nógu lofsamleg orð um Vog og SÁÁ. Á Vog, en í raun ekki fyrir en seinna uppi á Staðarfelli, átta ég mig á því að ástæðan fyrir því að ég var



Davíð Þór Jónsson. Hafði prófað að vera edrú svona tvo til þrjá daga í röð og það var ömurlegt. Af tvennu illu var skárri að vera fullur en lenda í því helvíti.

þangað kominn er ekki sú að ég sé aumingi án viljastyrks og sjálfstjórnar. Það er náttúrlega það sem maður hugsar. Ég get þetta ekki sjálfur. Ég þarf hjálp. Og þar af leiðandi hlýtt ég að vera aumingi. En þarna áttaði ég mig á því að þetta er ekki aumingjaskapur heldur sjúkdómur. Ég hélt fyrst að þegar fólk var að tala um að alkóhólismi sé sjúkdómur væri það eitt-hvert myndmál til að skilja alkóhólisma betur. En þetta er ekki myndmál eða líking. Alkóhólismi er einfaldlega sjúkdómur.

Framtíð í stað bömmers vegna fortíðar

Davíð segir sína sögu ekki enda á Vog. Þvert á móti. Þar hefst hún. Á Vog var Davíð einfaldlega bent á að allt það sem hann vissi og kundi hafði skilað honum þangað.

„Hvernig væri að leggja allt það til hliðar og stjórnast af einhverju öðru í ljósi þess hvernig það hafði reynst mér. Það skiptir engu máli hvað maður veit, kann og getur heldur hvað maður gerir. Ef maður gerir ekkert þá gerist ekkert. Ef maður breytir

„Ég rak mig sem framkvæmdastjóra í mínu lífi og gerðist lagerstarfsmaður. Réði engu um stjórn fyrirtækisins lengur. Hlýddi bara skipunum að ofan.“

Landlæknir skilgreinir þetta sem sjúkdóm. Meira að segja Alþjóða heilbrigðisstofnunin. Þannig að menn þurfa ekki að hafa mín orð fyrir því.“

Og því til áréttingar að ekki sé fyrir aumingja að vera alkóhólistar segist Davíð hafa kynnst í meðferðinni krökkum sem voru á götunni og þurftu að framfleyta sér með smáglæpum.

„Liðu verulega sársaukafull líkamleg fráhvörf ef þau fengu ekki fíkniefnin sín. Svo eru þarna úti í bæ menn sem halda að fólk kjósi sér þennan lifnað af því að þetta sé svo auðvelt líf, leti og aumingjaskapur. Þegar borðleggjandi er að til að vera virkur fíkill þarf feykilegan dugnað. Þetta er mjög erfitt líf og fíkill þarf að vera að nánast hverja vökustund. Í erfiðisvinnu við að hafa í sig og á og afla tekna til að viðhalda sjúkdómnum. Það velur sér enginn slíkt líf. Þetta er ekki djögg fyrir letingja.“

engu þá breytist ekki neitt. Óbreyttur maður heldur áfram í neyslu.“

En hvernig fer maður að því að breyta eins og einu stykki Davíð Þór? Maður setur hann í frí.

„Ég vildi geta sagt að öll vínlöngun hafi verið tekin af mér á einu bretti. Það er ekki rétt. Það hafa komið tímabil þar sem ég hef þurft að vera edrú í korter í einu. En, sem sagt, ég svipti sjálfan mig leyfinu til að taka þá ákvörðun hvort ég fengi mér í glas eða ekki. Tók ekki þá ákvörðun að fá mér aldrei aftur í glas heldur að ég einfaldlega hefði engan rétt til að taka þá ákvörðun sjálfur. Ég rak mig sem framkvæmdastjóra í mínu lífi og gerðist lagerstarfsmaður. Réði engu um stjórn fyrirtækisins lengur. Hlýddi bara skipunum að ofan.“

Davíð segir þá ráðstöfun hafa gengið þannig að tveimur árum síðar kvíðir hann engu. Áþreifanlegar breytingar hafa orðið á

einkalífi hans og Davíð er betur á sig kominn andlega sem líkamlega en hann hefur verið árum saman.

„Ég er betur í stakk búinn til að takast á við lífið. Ég á yndislega konu og framtíðin blasir við okkur. Ég hef eignast framtíð sem ég hlakka til í stað þess að eiga fortíð sem ég var á bömmur yfir. Ég er að fá forsmekkinn af því sem kallast að vera andlega heilbrigður.“

Að gefa sjálfum sér frí

Með því að gefa sjálfum sér frí og hætta að stjórnast af fyrirframgefnum hugmyndum og skoðunum – fordómum – öðlaðist Davíð lausn. Lausn undan gremju í garð umhverfisins og náungans. Lausn undan áfengisþráhyggjunni. Davíð segir að í AA samtökunum sé löng röð af fólki sem hefur gripið til þessa, þekki þessa lausn, og hafi öðlast sátt. Því ekki sé hægt að kalla þetta annað en sátt og þetta fólk sé þess albúið að leiðbeina nýliðum um hvernig öðlast megi þessa sátt. Og Davíð segir reynslusögu af upplifun sinni skömmu eftir meðferð.

„Þegar þetta gerist er ég búinn að vera edrú í tvo til þrjá mánuði og byrja að fóta mig. Ég er að keyra í bænum og þarf að stoppa til að hleypa manni yfir götu. Þegar maðurinn er að ganga yfir götuna þekki ég hann. Þetta er gamall skólaboróir minn úr menntaskóla. Sem ég hafði aldrei þolað. Hann var svo leiðinlegur, neikvæður og vitlaus, tuðandi niðurrifsseggur og baktalari – einhver fyriritlegasta padda sem ég hef kynnst um dagana. Og ég hugsaði með mér. Æj, þessi. Ég gleymdi að gremja mín í garð þessa manns er eitthvað sem ég þyrfti að fást við sérstaklega. Rifjaðist bara upp fyrir mér þarna. En allt í einu fann ég það að ég var ekkert gramur út í þennan mann lengur. Ég vissi að ég átti að vera það. Að hata þennan mann og fyrirlíta. En hvernig sem ég reyndi gat ég ekki fundið hatrið sem mér fannst að hefði átt að blossa upp í mér. Allt í einu fór ég að setja mig í hans spor og fór að hugsa: Ofsalega hlýtur þessum að hafa liðið illa að þurfa að vera svona leiðinlegur og á móti öllu. Ég vorkenndi honum og langaði til að hjálpa honum að öðlast einhverja hugarró.“

Léttist um 20 kíló á tveimur árum

Að sögn Davíðs gerði hann sér ekki grein fyrir því í hvers konar ofboðslegum fjötrum hugur hans var fyrr en hann fann þessa leið, að gefa sjálfum sér frí og öðlaðist þannig þessa sátt. En til þess að svo megi verða þarf róttækar breytingar. Einbeittan ásetning. Snúa við blaðinu. Uppgjöf. Engar patent lausnir dugi. En þetta getur reynst erfitt að selja sér og öðrum.

„Ein vinkona mín sá á forsiðu Vikunnar mynd af konu og fyrirsögnina: Léttist um 20 kíló á tveimur mánuðum. Þá sagði hún: Þetta selur blöð. Mín saga, léttist um 20 kíló á tveimur árum, selur engin blöð. Af því sá sem léttist um 20 kíló á tveimur árum hann hefur greinilega skipt um lífsstíl, viðhorf og breytt hegðun sinni. Því nennir enginn. Fólk flest vill fá sína lausn án þess að hafa neitt fyrir henni.“

Ömmur sem drekka of mikið

Valgerður Rúnarsdóttir læknir fjallar um fullorðna áfengissjúklinga og meðferðarúrræði þeim til handa.

Fjöldi fullorðinna einstaklinga sem þurfa að leita sér áfengismeðferðar í fyrsta sinn, hefur aukist ár frá ári. Þessar upplýsingar liggja fyrir í uppgjöri frá innlögnum á Sjúkrahúsið Vog, sem rekið er af SÁÁ.

Það eru ekki létt skref, að ganga inn á Sjúkrahúsið Vog, sjúkrahús fyrir áfengissjúka og vímuefnafíkla, og vera kominn á síðari hluta lífshlaups síns. Margir þessara fullorðna einstaklinga koma að áeggjan aðstandenda sinna, þar sem áfengisdrykkja þeirra er farin að hafa slæm áhrif á þá sjálfa og nánustu fjölskyldu. Vandinn er oft mjög falinn, getur þróast á löngum tíma og farið leynt til að byrja með. Margt verður líklega til að auka þennan vanda. Þjóðin er að eldast. Drykkjumynstur Íslendinga er að breytast. Áfengisauklýsingar birtast okkur daglega. Þjór og/eda léttvín er hjá mörgum orðið daglegt brauð. Notkun á svefn-/róandi-/kvíðastillandi lyfjum og verkjalyfjum hefur aukist.

Oft er viðkvæmni og feimni að ræða þessi mál við fullorðna ástvíni, þar sem fordómar og þekkingarleysi er jafnvel meira áberandi en hjá þeim yngri. Skömm-in getur verið mikil hjá áfengissjúkum á þessum aldri, sem leiðir til þess að enn erfðara verður að ræða um vandann, hvað þá að taka á honum. Margir hafa ekki haft vanda af áfengisneyslu á sínum yngri árum

og fjölskyldan öll á bág með að grípa inn í. Þörfin á skjótu úrræði er mikil.

Einkenni um vanda birtast á mismunandi hátt, t.d. vaxandi minnisglöpp, dettni, þreyta, áhugaleysi, rugl á lyfjatöku, persónuleikabreytingar... Aðstandendur, maki eða börn, taka eftir áfengislykt á óvenjulegum tíma, jafnvel flöskur eða dósir í skápum eða tómar í ruslinu. Margir eru einnig farnir að misfara með lyf svo sem svefnlyf, róandi lyf eða verkjalyf. Fjölskyldan fer jafnvel að hafa áhyggjur af viðkomandi einum eða akandi bíl eða af makanum sem er að passa upp á þann áfengissjúka.

Oftar en ekki eru þessir fullorðna einstaklingar ekki áttaðir á því að drykkjan sé vandi, þvertaka jafnvel fyrir að hafa drukkið þrátt fyrir augljós dæmi um annað. Áhyggjur, togstreita, reiði, vanmáttarkennnd, ótti eru m.a. tilfinningar sem vakna hjá aðstandendum og valda andlegu álagi, streitu og erfiðleikum hjá mörgum fjölskyldum af þessum völdum.

Mörg dæmi eru um að fullorðnir einstaklingar koma í meðferð, fyrir tilstilli aðstandenda sinna, en geta ekki fyrir nokkurn mun rætt um eða gert grein fyrir sínum áfengisvanda. Dæmi um slíkt eru ófáar ömmur, sem hafa komið á Vog þar sem þeim er ekki treyst fyrir barnabörn-unum. Það er afar brýnt að gefa þessum einstaklingum góðan tíma. Þeir eru fullorðnir og þurfa lengri tíma til að skilja og átta sig. Þeim verður umhugað um ungu sjúklingana á Vog, sem þeir eiga lítið sam-eiginlegt með, en sjá ekki eigin vanda. Þeir

eru mjög oft illa á sig komnir líkamlega, s.s. jafnvægistruflanir, svefntruflanir og minnistruflanir.

Fullorðnir áfengissjúklingar þurfa sérhæft meðferðarúrræði og lengri tíma til að jafna sig. Eftir að afeitrun lýkur er mjög mikilvægt að vinna að langvinnri endurhæfingu þar sem fólk fær að koma reglu á daglegt líf án áfengis. Þetta verður ekki gert nema í inniliggjandi meðferð. Í framhaldi þarf að byggja upp félagslegt stuðningskerfi þegar heim kemur, án áfengis, sem að sjálfsgöðu er mismunandi fyrir hvern og einn með sinni fjölskyldu, en einnig í nýjum félagsskap til að rjúfa einangrun og auka líkur á allsgáðu lífi. Þessi framhaldsvinna þarf að fara fram í göngudeild.

Fullorðnir áfengissjúklingar í meðferð eiga flestir hóp af ástvinum, afkomendum, sem eiga hlutdeild í þeirra lífi. Þeir ættu að eiga von á mörgum árum til viðbótar, þar sem meðalævi Íslendinga er með því lengsta sem gerist. Þessi hópur þarf sérstaka nálgun í áfengismeðferð og tímunn frá áfengi og í endurhæfingu er einn höfundamaðurinn.

Við sjáum að þörf áfengismeðferðar fyrir þennan hóp eykst ár frá ári. Við vitum að hún krefst natni og tíma. Við höfum úrræði, vilja, getu og áhuga á að sinna þessum hópi.

Það er sorglegt til þess að hugsa að stjórnvöld skuli ekki nýta sér það og sjá hag sinn í því að auka fjárframlög til þessa. Í stað þess er skorið við nögl og látið sem



Valgerður Rúnarsdóttir.

vandinn sé að minnka, öfugt við það sem staðreyndir úr mörgum áttum segja okkur, að hann sé að aukast. Það er undarlegt og svo sannarlega ekki hagur þjóðfélagsins.

Höfundur er læknir hjá SÁÁ.

Þökkum veittan stuðning

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ Þórðarsonar, Dalbraut 6
Fasteignasalan Hákot, Kirkjubraut 28
Glugga og Glerhöllin ehf, Ægisbraut 30
Grunnskólinn, Espigrund 1
GT Tækni ehf, Grundartanga
Íslenska járnblendifélagið hf, Grundartanga
Runólfur Hallfredsson ehf, Krókatúni 9
Smellinn hf, Höfðaseli 2
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf, Smiðjuvöllum 10
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf, Stíllholti 23

Borgarnes

Félagsbúið Mófellsstöðum sf, Mófellsstöðum
Sparisjóður Mýrasýslu, Digranesgötu 2
Tannlæknastofa Hilmis ehf, Berugötu 12
UMÍS Umhverfisráðgjöf Ísl ehf, Þórðargötu 12
Vegamót, þjónustumiðstöð, Vegamótum
Verkalýðsfélag Vesturlands, Sæunnargötu 2a

Reykholt

Garðyrkjustöðin Varmalandi, Reykholtisdal

Stykkishólmur

Denni SH-52, Borgarflöt 3

Grundarfjörður

Berg - vélsmiðja ehf, Ártúni 4
Höskuldur Reynir ehf, Borgarbraut 2
Kvenfélagið Gleym-mér-ei, Sæbóli 3

Hellissandur

KG Fiskverkun ehf, Hafnargötu 6
Kristinn SH-112, Háarifi 53
Nónvarða ehf, Bárðarási 6
Sjávandið Rifi hf, Hafnargötu 8

Búðardalur

Dalabyggð, Miðbraut 11
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Reykholahreppur

Reykholahreppur, Reykhólum

Ísafjörður

Ísafjarðarbær, Hafnarstræti 1
Kjölur ehf, Urðarvegi 37
Spýtan ehf, Hjallavegi 11
Stúdió Dan ehf, Hafnarstræti 20

Bolungarvík

Jakob Valgeir ehf, Grundarstíg 5
Páll Helgi ehf, Traðarlandi 2
Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8

Súðavík

Dekurhúsið, Aðalgötu 1

Suðureyri

Berti G ÍS-161, Eyrargötu 4

Patreksfjörður

Kjöt og fiskur ehf, Strandgötu 5
Söluturninn Albína, Aðalstræti 89
Vesturbýggð, Aðalstræti 63

Tálknafjörður

Eik hf, trésmiðja, Strandgötu 37
Tálknafjarðarhreppur, Miðtúni 1

Pingeyri

Grillir ehf, Brekkugötu 32

Hólmavík

Kaupfélag Steingrímsfjarðar, Höfðagötu 3

Kjörvogur

Hótel Djúpavík ehf, Árneshreppi

Hvammstangi

Heilbrigðisstofnunin Hvammstanga, Spítalastíg 1
Skrúðvangur ehf, Gilsbakka 5
Stýrihópur um forvarnir Húnaþing vestra, Klapparstíg 4

Blönduós

Blönduósabær, Hnjúkabyggð 33
Glaðheimar ehf

Heilbrigðisstofnunin Blönduósi,

Flúðabakka 2

Ísgel ehf, Húnaþing 21

Lagnaverk ehf, Melabraut 11

Samstaða, skrifstofa verkalýðsfélaga, Þverholti 1

Skagaströnd

Elfa ehf, Oddagötu 22

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag, Sæmundargötu 7a
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Kaufélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Náttúrastofa Norðurlands vestra, Aðalgötu 2
Sveitarfélagið Skagafjörður, Faxatorgi 1
Útgerðarfélagið Sæfari ehf, Hrauni

Grímsey

Sigurbjörn ehf, útgerð, Öldutúni 4

Dalvík

Katla ehf, byggingafélag, Melbrún 2

Ólafsfjörður

Freymundur ÓF-006
Sjómannafélag Ólafsfjarðar, Brekkugötu 9

Hrísey

Eyjabúðin, Norðurvegi 9

Um starf áfengis- og vímuefnaráðgjafa

Eftir **Magnús Einarsson** NCAC - Ráðgjafa & starfsmann rannsókna á erfðum fíknsjúkdóma

Starf áfengis- og vímuefnaráðgjafans er sérstakt að mörgu leyti. Það er margþætt eða allt frá fyrstu hjálpar sálgaeslu til beinna afmarkaðra ráðlegginga um ólíklegustu atriði lífsins. En mestur tími ráðgjafans fer í að veita upp- lýsingar og fræða.

Áfengis- og vímuefnaráðgjöf eins og hún þekktist í dag má rekja til Bandaríkjanna á fyrri hluta síðustu aldar. Í upphafi voru það aðallega lækningar og annað starfsfólk heilbrigðisþjónustunnar sem kom að því að annast vímuefnasjúka. Voru þeir sjaldnast áfúsugestir enda sjúklingar oft ölvadir og erfðir viðfangs. Með nýjum hugmyndum manna um bata og tilkomu AA samtakanna gerðist það að alkóhólistar sem voru edrú fundu sér farveg í að ræða við og leiðbeina þeim sem voru komnir skemur á veg í batanum. Þetta þróaðist svo í að verða sérstök stétt manna sem unnu innan heilbrigðiskerfisins og höfðu afmörkuð verkefni.

Eldmóður frumherjanna

Fyrstu áfengisráðgjafarnir á Íslandi voru nær undantekningalaust alkóhólistar sem höfðu eigin reynslu af meðferð og sumir „lentu“ í þessu því þeir vildu gefa til baka það sem þeim hafði verið gefið. Ekki var mikið hugsað um launin í krónum og aurum heldur var það eldmóðurinn sem rak þá áfram – oft í mjög neikvæðu og fordómafullu umhverfi. Það varð íslenskum áfengisráðgjöfum til happs að þeir voru í mjög nánu og persónulegu sambandi við starfsbræður sína í Bandaríkjunum og fengu tækifæri til að mennta sig og auka færni sína með heimsóknum á meðferðarstaði þar í landi, oft á eigin kostnað og með mikilli fyrirhöfn.

Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan fyrstu áfengis- og vímuefnaráðgjafarnir tóku til starfa. Starfið hefur breyst, skjólstaðingahópurinn hefur breyst og umhverfið er allt annað en þegar frumkvöðlarnir hófust handa um að hjálpa alkóhólistum. Í dag er áfengis- og vímuefnaráðgjöf formlegt nám og til að

öðlast fullgild réttindi þarf að hafa unnið í þrjú ár, fengið fræðslu sem nemur 300 klukkustundum auk handleiðslu.

Margir heltast úr lestinni

Þegar áfengis- og vímuefnaráðgjafar hefja störf þá þurfa þeir að fara í gegnum strangt þjálfunar- og skoðunarferli. Þar þurfa þeir að sýna að þeir geti lært, tileinkað sér þekkingu og fá tækifæri að mæta sig í starfið. Margir heltast úr lestinni af ýmsum ástæðum. Stundum eru væntingar til starfsins aðrar en í raun reynist eða vinnuálagið of mikið. Áfengisráðgjafar eru ekki einungis góðhjartaðir alkar sem vilja hjálpa öðrum heldur heilbrigðisstarfsmenn sem byggja á vísindalegum grunni læknisfræði, sálarfræði og félagsfræði. Samt er það svo að ekki geta allir unnið við áfengisráðgjöf þrátt fyrir góða menntun. Grunn- gildin sem byggt er á eru þau sömu og hjá fyrstu áfengisráðgjöfunum: Að vilja láta gott af sér leiða, bera virðingu fyrir einstaklingnum og rétti hans til að taka sjálfstæðar ákvarðanir.

„Áfengisráðgjafar eru ekki einungis góðhjartaðir alkar sem vilja hjálpa öðrum...“

Oft þurfa áfengisráðgjafar að hjálpa fólki að taka ákvarðanir varðandi framtíð sína og er það siðferðileg skylda þeirra að láta sín eigin viðhorf og skoðanir ekki stýra ráðleggingum sínum heldur halda sig við vísindalega þekkingu og þær siðareglur er þeir hafa sett sér.

Íslenskir ráðgjafar í fremstu röð

Áfengis- og vímuefnaráðgjafar SÁÁ eru í dag um 40 og bera hitann og þungann af meðferðinni. Þeir eru í mestri nálægð við sjúklingana og bera því mikla ábyrgð. Þeir halda fyrirlestra, sjá að mestu um hópmeðferð og einstaklingsráðgjöf varð-



Magnús Einarsson.

andi vímuefna- og spilafíkn. En það sem er mikilvægast er að þeir eru allir hluti af sérhæfðu teymi sem vinnur að sama markmiði.

Ráðgjafar hjá SÁÁ eru í miklum samskiptum við ráðgjafa í öðrum löndum og þó sér í lagi ráðgjafa í Bandaríkjunum. Þessi samskipti eru á jafnræðisgrundvelli. Íslenskir ráðgjafar hafa mikið til málanna að leggja – okkar þekking og færni jafnast á við það besta í heiminum í dag. Við fáum mikið af gestum sem oft eru orðlausir yfir þeirri miklu þekkingu og skipulagi sem við vinnum eftir.

Björt framtíð

Framtíð áfengis- og vímuefnaráðgjafar er björt. Með aukinni menntun og þjálfun fá sjúklingar betri þjónustu, meðferðin verður skilvirkari og vinnan skemmtilegri. Mikil tækifæri eru fyrir hendi og þörfin fyrir faglega ráðgjöf verður stöðugt meiri. Nú starfa áfengis- og vímuefnaráðgjafar meðal annars við forvarnir og rannsóknir hjá SÁÁ og rekin er metnaðarfull endurmenntunarfesta þar sem ráðgjöfum gefst meðal annars tækifæri til sækja sér erlendis.



Af hverju kaupir þú Álfinn?



„Ástæðan fyrir því að ég kaupi Álfinn er sú að þetta litla kríli (þ.e. það sem hann stendur fyrir) hefur bjargað fleiri mannlífum en Súpermann!! Allt starf SÁÁ er og hefur verið til fyrirmyndar, hugsjónastarf sem hefur hjálpað fleirum til heilsu og betra lífs en Íslendingar geta ímyndað sér. Álfurinn höfðar líka einstaklega vel til mín af því ég elska svona lítill krútt og hef alltaf verið sérlega veik fyrir öllu smágrófu!“

Edda Björgvinsdóttir
leikkona



„Ég kaupi Álfinn vegna þess að ég veit að afraksturinn nýtist beint til að bæta líf mjög margra. Ekki bara þeirra sem hafa orðið áfengi eða öðrum fíkniefnum að bráð, heldur líka barnanna þeirra, foreldra, maka og annarra sem standa þeim nærri. Þú ættir líka að kaupa Álfinn – það hjálpar fólki!“

Páll Magnússon
útvarpsstjóri



„Til að hjálpa þeim sem hjálpuðu mér þegar ég þurfti á hjálp að halda til að halda áfram að hjálpa þeim sem eru hjálparþurfi. Fattaru?“

Þráinn Bertelsson
ríthöfundur



„Ég hef alltaf verið veik fyrir álfum. Þegar ég var lítil sagði amma mín mér oft sögur af góðum álfum sem væru í hólum, við sumarþústaðinn hennar. Ég lá heilu dagana uppi á hólum til að reyna að sjá þá eða í versta falli að heyra samræður þeirra. Þrátt fyrir þrautseigju mína sá ég ekkert né heyrði. Ég tek því SÁÁ álfnum fagnandi. Hann gerir góðverk, eins og álfarnir í hólum hennar ömmu, og hver veit nema hann vísi mér réttu leiðina, einn daginn, að vinum sínum í hólunum.“

Arna Schram
formaður Bláðamannafélags Íslands



„Ég kaupi Álfinn af því að um 86% Íslendinga telja sig þekkja einhvern sem myndi þurfa leita á náðir SÁÁ en samt er þessi þarfa stofnun fjársvelt. Einnhverjir innan ríkistjórnar Íslands hljóta að teljast til þessara 86%: virkir, óvirkir eða meðvirkir. Þar til ríkistjórn Íslands fellur og viðurkennir (vonandi) vanda sinn, vinnum við skattborgarar gegn meðvirkinni - með því að kaupa Álf!“

Kolfína Baldvinsdóttir



www.akureyri.is
Akureyri
OLL LÍFSINS GÆÐI



actavis
hagur í heilsu



Faxaflóahafnir sf
Associated
Icelandic
Ports



Íslandsspil



Skinney - Þinganes hf



Lóa - Linda



SVEINBJÖRN
VERKTAKI SIGURÐSSON?



FJÖLHÖNNUN ehf
Verkfræðistofa
Stórhöfði 27 • 110 Reykjavík
Sími: 525-0300 • Fax: 525-0309



REYKJALUNDUR
Plastiönáður
Rör - Lagnaefni - Weholite - Tankar - Brunna

GLITNIR

Pípulagnir
Benna Jóns ehf.
8400 - 700
421 - 7519

ÍSTAK

olis

Pizzeria RIZZO



Granítismiðjan

AFLTAK EHF.

Völuteigur 1 · 270 Mosfellsbær

Villi Valli ehf

Hvammstangabraut 33
530 Hvammstanga

- Frúin hlær í betri bíl -



spron
- fyrir allt sem þú ert

VFA

Fyrir 40 árum, eða árið 1967, birtist kafli um alkóhólisma eftir nóbelskálidið Halldór Laxness. Þennan kafli má finna í bókinni Íslendingaspjall og er forvitnilegt innlegg. Laxness gerir sér fulla grein fyrir því að hér er um sjúkdóm að ræða og grafalvarlegur sem slíkur. Óvarlegt er að ætla kaflann lýsandi fyrir skoðanir sem þá voru við lýði – fremur að þarna hafi Halldór verið á undan sinni samtíð eins og í ýmsu öðru. Þó hlýtur þessi kafli að teljast stórskemmtileg og fróðleg aldarfarslýsing.

Íslendingar þjást af sjúkdómi sem er verri en húngursneyð

Þó óhugsandi sé að íslendingur verði hungurmorð af þeim sökum einum að hann er rithöfundur eða ætlar sér að verða það, þá er annar sjúkdómur síst betri sem íslendingar eru reiðubúnir að deya úr hvernær sem færi gefst, og sennilega ganga fleiri íslendingar fyrir ætternisstapa af hans völdum fyrir aldur fram en nokkurs annars sjúkdóms ef grant er skoðað, og þá hlutfallslega rithöfundar sem aðrir; en þetta er alkóhólismi.

Ónormalt heilsuleysi er varla til á Íslandi nú á dögum, nema drykkjuæði; aðrir sjúkdómar verstir fyrir þá sem hafa þá, og ekki alment þjóðarból; *enfin*, úr einhverju verða menn að hrökkva uppaf. Þetta dagfarsprúða fólk sem unaðsamlegt er að samneyta algáðu, býr við slíka þjökun af þessu meini, að varla er sú fjölskylda til í landinu sem eigi ekki um sárt að binda út af því; stundum með fullkomnu niðurbroti heilla ættmennahópa. Og vankunnátta í meðferð alkóhóls er talin bein orsök flestra glæpa sem framdir eru í landinu og máli skífta. Læknar hafa sagt mér að við þessu allsherjarmeini íslendinga sé samt einginn brúklegur læknir á Íslandi, þaðanefsíður sérfræðingur í því; og heilbrigðisstjórnin hlær að þeirri uppástungu að sjúkdómurinn verði rannsakaður vísindalega í von um að komist verði fyrir hann, semþó hefur verið gert við aðra íslenska þjóðarsjúkdóma einsog sulluveiki holdsveiki og berklaiveiki: fyrst voru þeir rannsakaðir, síðan útrýmt. Drykkjuæði er þeim mun erfiðara viðfangs en aðrir sjúkdómar að það er snertur af sjálfsmorði, eða réttara sagt útrás sjálfsmorðsfýsnar, og þarafleiddandi háð vilja einstaklingsins, þarsem þrjá hina fyrnefndu þjóðarsjúkdóma feingu menn óforvarandis og án sjálfskaparvita.

Ég hef horft á fjölda góðra dreingja tærast upp og láta líf sakir alkóhólisma, og þarameðal voru vitaskuld einnig rithöfundar: en á minni tíð er mér ókunnugt um að nokkur íslendingur hafi soltið til muna, og áreiðanlega einginn rithöfundur nema Uggi Greipsson á unglingsárum, enda þurfti hann að fara til Kaupmannahafnar að öðlast þessa reynslu; og þarðauki er hann skáldsögupersóna.

Um tvö skáld á nitjándu öld er oft látið í veðri vaka að þau hafi orðið húngurmorð í Reykjavík, Brynjólfur Kúld og Sigurður Breiðfjörð, en það kvað vera hægt að sanna að báðir hafi dáðið úr alkóhólisma. Ljúflingur íslenskrar þjóðarsálar, skáldið Jónas Hallgrímsson, dó einnig úr afleiðingum alkóhólisma í Kaupmannahöfn: fótbrotið aði í ölvímu og hljóp ilt í brotið.

Áfeingisnotkun á Íslandi er reyndar samkvæmt alþjóðlegum vísitölum einhver hin lægsta í Evrópu miðað við almenna neyslu. Hinsvegar bera íslendingar áfeingi allra manna verst, þá skortir „þrek“, eða kanski aðeins almenna mannsiði til



áfeingisneyslu á við verulegar drykkjuþjóðir, og verða miður sín til líkams og sálar af tiltölulega litlum skamti þessa væga eiturs. Í Reykjavík sjást til dæmis fleiri menn drykkjubrjálaðir á almannaferi en í mestum vínborgum álfunnar, en í slíkum borgum er hægt að eiga heima ævilangt án þess að sjá nokkru sinni drukkinn mann. Rólegir *three bottle men* sem hvorki dettur af né drýpur, einsog hjá einglendingum, væru óhugsandi á Íslandi. *)

Sumir halda að alkóhólismi íslendinga sé einhverskonar líffræðileg og sálfræðileg andmæli gegn því gegndarlausu mjólkurþambi, meira en í nokkru öðru landi, sem viðgeingst á Íslandi nú á dögum. Rétt er það, í Frakklandi er „*buveur de lait*“ skammaryrði sem menn eiga vígt um einsog „mjólki þinn“ var á Íslandi til forna; þó er athyglisvert að vísitala sýnir að frakkar upp og ofan, sem aldrei sjá mjólk eftir að þeir koma af brjósti, drekka árlega átta sinnum meira áfeingismagn en íslendingar, þannig að ef íslendingur fær sér eitt stauþ af brennivíni drekkur fransmaður átta á sama tíma. Ef íslendingar neyttu áfeingis í líkingu við frakka, mundi íslenska þjóðin líða undir lok í einni kynslóð.

Soltnar listamannanýlendur einsog í „ríkum“ þjóðfélögum, þarameðal í París og New York, þekkjum við ekki, íslendingar, -- af þeirri einföldu ástæðu að hjá okkur tíðkast ekki fátæktarbæli í einni né

neinni atvinnustétt, og þarafleiddandi ekki heldur hjá listamönnum og rithöfundum. Í velferðarríki einsog okkar eru ekki lítillækkaðir burgeisar, bóhemar, heldur eru rithöfundar og listamenn á Íslandi í efnalegu tilliti samskonar smáborgarar og allur obbin af þjóðfélaginu. Það lítið hér var á árum af bóhemstíl, mestmegnis innfluttum úr Kaupmannahöfn, þá hefur hann einhvernvegin farið forgörðum í borg einsog Reykjavík þar sem 80% fjölskyldna eiga hýbýli sín, 4.-5. hver maður ekur bíl, þriðji hver hefur síma, meðalhitastig í húsum manna meiren 20 gráður C árið um í kríng og rafmagnsneysla önnur hæsta í Evrópu.

Þegar blaðamenn í Stokkhólmi spurðu mig fréttu á dögum af þesskonar krám á Íslandi þar sem skáld gætu drepið tímenn með tóbaksreykingum og bastofuhjali yfir bolla af kaffi eða glasi af öli, varð ég að viðurkenna að ég þekti aungvan slíkan stað í Reykjavík, enda liði íslenskum rithöfundum yfirleitt betur heima hjá sér sem smáborgurum*) en kúldrast á knæpum daginn í gegn einsog lítillækkaðir borgarar í París. Kaffihúsarómantik er handa þeim sem fá vont kaffi heima hjá sér eða ekkert, og búa við raka og fúa.

Kaflinn sem um ræðir er í „Íslendingaspjalli“ eftir Halldór Laxness og birtist hér með góðfúslegu leyfi Eddu útgáfu.

*) Á fáum dögum um þessi áramót, 1966-1967, þeas. Um jólin, meðan ég er að setja saman þetta kver, berast tíðindi um tólf morð og sjálfsmorð framín í drykkjuæði í þessum litla bæ Reykjavík, sem mestmegnis samanstendur af vænu og dagfarsprúðu fólki nýfluttu hingað ofan úr sveitum; að íslenskri mannúðarvenju rötgróinni þegja dagblöðin um slík mál að svo miklu leyti sem unt er, til að móðga ekki aðstandendur. Heimildir mínar eru prentaðar frá sagnir lögreglunnar.

*) „Smáborgari“, sem reyndar er hvítleidd dönskulett, þýðir annars á íslensku bjargálnamaður.

Afstæður árangur meðferða

Eftir **Ara Matthíasson** framkvæmdastjóra Félags- og útbreiðslusviðs SÁÁ

Þegar mæla á árangur í meðferð og forvörnum er oft hætt á að menn lendi á villigötum. Þannig höfum við séð herferðir í forvarnamálum sem standa á hæpnunum grunni fræðanna.

Áberandi fjarvera lækna og annarra heilbrigðisstarfsmanna vekur sérstaka athygli þegar nýlegar forvarnaherferðir eru skoðaðar. Þar koma fram velviljaðir áhugamenn, móta stefnu og aðferðafræði, túlka upplýsingar og stýra herferðunum. Nú þurfa menn auðvitað að gera upp við sig hvort fiknsjúkdómar séu af læknisfræðilegum toga eða hvort hér sé um félagslegan hlut að ræða? Eða jafnvel syndsamlega hegðan sem best sé að laga á trúarlegum grunn? Í mínum huga er þessu auðsvarað og hef ég nokkuð fyrir mér í því svo sem alþjóðlega viðurkennda þekkingu og álit Alþjóða Heilbrigðisstofnunarinnar sem skilgreinir þennan sjúkdóm. Því skil ég ekki hversu oft er gengið fram hjá SÁÁ í forvarnastarfi fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga því á 30 árum hefur skapast innan fyrirtækisins og samtakanna mikil þekking á sjúkdómnum og á henni ætti að byggjast stefnumótun í forvarnamálum.

Hæpinn „sparnaður“

Áfengissjúklingar eiga rétt á að fá heilbrigðisþjónustu við sjúkdómi sínum og íslenska ríkinu er skylt að veita slíka heilbrigðisþjónustu til handa áfengissjúklingum á sama hátt og við öðrum sjúkdómum. Þetta getur ríkið gert annað hvort á eigin stofnunum eða með því að fela verkefnið öðrum. Þessir einkaaðilar verða þó að uppfylla sambærileg skilyrði og heilbrigðisstofnanir ríkisins. Þegar einkaaðilarnir geta framkvæmt þessa þjónustu jafn vel eða betur en ríkið og á sambærilegu eða betra verði en ríkið er eðlilegt að þeim sé falin þessi starfsemi. Slíkt kallast ráðdeild í rekstri. Þannig er skynsamlegt af ríkinu að fela SÁÁ rekstur meðferðarþjónustu fyrir sig þar sem gæði þjónustunnar sem er veitt er með því besta sem gerist á heimsvísu. Og kostnaðurinn er langt undir því sem ríkið gæti sjálft boðið. Aðrir meðferðaraðilar íslenskir hafa reynt að vera samkeppnisfærir við SÁÁ en ekki tekist nema að slá af eðlilegum faglegum kröfum og/eða að ekki sé farið að heilbrigðislögum. Af þeim sökum ættu þeir auðvitað ekki að koma til greina sem veitandi heilbrigðisþjónustu fyrir ríkið. En menn vilja setja kíkinn fyrir blinda augað í sparnaðarskyni. Sá sparnaður er auðvitað enginn þegar til lengri tíma er litið því ekki hefur tekist að sýna fram á mælanlegan árangur við meðferð þessara aðila sem réttlætir að slakað sé á öllum faglegum og lagalegum kröfum.

Ef allsherjargóði ásatrúarmanna myndi nú kynna þá ætlun að sett væri á stofn áfengis meðferð þar sem blandað væri saman 12 spora kerfinu og trú á góðar vættir myndu margir reka upp stór augu. Goðinn myndi þá fullvissa menn um að einungis væri lesið upp úr Hávamálum og Snorra Eddu að morgni og blótað eftir kvöldmat og að faglegu hliðinni kæmi lækni sem reyndar væri í fullri vinnu annars staðar. Þá myndu menn auðvitað krefjast þess að ef rekstrarleyfi ætti að fást yrði að fara að



Ara Matthíasson.

heilbrigðislögum, bæði hvað varðar faglega ábyrgð og stjórnskipulega uppbyggingu. Einnig væri hætt við því að sérstaklega væri fylgst með árangri þessarar meðferðar þó ásatrúarmenn hafi frá því að þetta land byggðist verið þekktir af því að hugsa sérstaklega vel um lítilmagnann. Líklegast væri þó að ekkert opinbert rekstrarfé fengist til svona starfsemi. Samt eru sambærilegar meðferðarstofnanir reknar á Íslandi fyrir opinbert fé.

Vafasamar kannanir

Skaðinn af forvarnastefnu sem skilar litlu sem engu felst í soun á fjármunum og mannaúði sem nýta mætti á árangursríkari hátt. Og kannski það sem verra er: Tilfinning er gefin fyrir því að árangur náist þar sem enginn er. Það hlýtur að vera markmið forvarna í áfengis- og vímuefnamálum að koma í veg fyrir neyslu hjá áhættuhópum svo sem börnum með það að markmiði að þau þrói ekki með sér sjúkdóm eða lendi í vandræðum vegna neyslu. Besti mælikvarðinn væri þá að skoða innlagnir þessa hóps til meðferðar. Sú mæling sem notuð hefur verið að kanna neyslu með spurningum í grunnskóla dugur ekki nema að hluta til og varhugavert er að draga of miklar ályktanir af slíkum rannsóknum. Sérstaklega þegar inni í rannsóknarhópnum sitja hagsmunaaðilar sem hafa áhrif á hvað er birt af niðurstöðum og hvað ekki. Hagsmunaaðilar koma einnig að gerð spurninga og tölfraðilegar niðurstöður eru ekki aðgengilegar fyrir þá sem vilja kanna aðferðafræðina og gæði rannsóknarinnar.

Vandasamt að meta árangur

Þegar skoða á árangur af meðferð er algengt að krafa sé gerð um sýnilegan og mælanlegan árangur. Þetta er vegna þess að hið opinbera hefur ríka eftirlitsskyldu með úthlutun almannafrjá og skal einnig tryggja að farið sé að lögum í starfsemi. Þannig koma að því eftirliti landlæknir

sem hefur eftirlit með starfi og starfsaðstöðu heilbrigðisstétta og ríkisendurskoðun sem er ætlað að skoða meðferð fjármuna og að góðum reikningskilaaðferðum sé fylgt. Þegar kemur að mati á árangri meðferðarinnar vandast aftur á móti málið því þá þarf að velja mælistiku sem hæfir viðfanginu. Þeir sem leita sér meðferðar eru nefnilega ekki einsleitir hópur og taka þarf tillit til þess hvers eðlis vandamálið er. Og það getur verið af ólíkum toga.

Villandi málflutningur

Áhersla á árangursmælingar er jákvæð ef þær mega verða til þess að að beina starfsemi og fjármunum í rétta átt. Hættan liggur hins vegar í því ef mælingar eru notaðar á rangan hátt, niðurstöður eru oftúlkaðar, spurningar eru hannaðar til að fá ákveðna niðurstöðu sem hentar þeim sem greiðir fyrir rannsóknina eða mælikvarðarnir eru rangir. Það er því gríðarlega mikilvægt að aðferðafræðin sé ljós og gagnsæ á sama tíma og frumgögn fái þegar leggja á mat á gæði rannsóknarinnar. Slembiúrtök gefa ekki rétta mynd af hefðbundinni starfsemi vegna þess að ekki er um einsleitann hóp að ræða og óhæft er að alhæfa út frá slíkum rannsóknum. Dæmi um slíkt gæti verið þegar rekstraraðili unglíngameðferðar talar um að sú meðferð sem ekki ná árangri eftir 1-2 skipti sé gölluð. Skoðum þetta nánar. Þessi fullyrðing getur virst sanngjörn og jafnframt hafið upp viðkomandi meðferðaraðila. Eða hvað? Hjá viðkomandi er verið að meðhöndla einstaklinga sem aðallega eru á aldrinum 16-18 ára. Þeir sem til meðferðar koma eru oft 5-6 mánuði í vistinni í senn. Þannig er ekki mikill möguleiki á að sami einstaklingurinn komi oft en tvisvar á tveggja ára tímabili ef hann hefur dvalið hálf ár í senn. Það er líka merkilegt að kaupandi þjónustunnar lítur ekki á úrræðið sem meðferð á meðan rekstraraðilinn talar um góðan meðferðarárangur.

Öllum slíkum fullyrðingum ber því að taka með verulegum fyrirvara. Sérstaklega þegar litið er til þess að sjúkdómur áfengis- og vímuefnafíknar er krónískur og sjúklingar því aldrei fullkomlega læknaðir.

Árangur SÁÁ umtalsverður

Árangur mætti kannski frekar meta í því hversu vel þeir lifa með sjúkdómi sínum og hvort þeir halda bindindi. Ekki er til neinn einn ákveðinn mælikvarði á hvenær meðferð hafi heppnast og hversu langt verði að vera liðið frá meðferð til að sjúklinga megi stimpla með slíkum gæðastimpli. Ef líta á til árangurs hjá SÁÁ má nefna að um helmingur af þeim tæplega 19.000 einstaklingum sem komið hafa inn á Vog, sjúkrahús samtakanna, hafa einungis komið einu sinni og um 80% hafa komið þrisvar eða sjaldnar. Þessi árangur er frábær hvort sem litið er til þess að um krónískan sjúkdóm er að ræða eða þeirrar staðreyndar að inni í þessari tölu eru allir sjúklingarnir, óháð þyngd sjúkdóms þeirra og batahorfum.

Það er líka mikilvægt að muna að allir þeir sem veikjast af sjúkdómi áfengis- og vímuefnafíknar eru velkomnir hjá SÁÁ, hvort sem þeir eru að koma í fyrsta sinn eða hið tíunda.



„Ég kom eins og álfur út úr hól í sambandi við Álfinn góða og fannst auðvitað að við ættum þar af leiðandi samleið. Ég kaupi Álfinn því mér er bæði skylda ljúf og ánægja að sýna SÁÁ samstöðu í þeirra mikla og áriðandi starfi. „In bocca al lupo“ með áframhaldið.“

Kristján Jóhannsson
hetjutenör



„Næg ástæða til að kaupa Álfinn er að vita að hann gefur fólki möguleika á að vinna á því böli sem áfengissýki er. Það þekja allir Íslendingar einhvern sem hefur farið í meðferð – eða einhvern sem ætti klárlega að gera það.“

Logi Bergmann Eidsösson
sjónvarpsmaður



„Ég kaupi Álfinn til að sýna í örlitlu þakklæti fyrir það mikla starf sem SÁÁ vinnur við þröngan kost. Álfurinn sjálfur minnr skemmtilega á þá manngæsku sem starfsemi samtakanna byggir á.“

Ari Edwald
forstjóri



„Ég kaupi Álfinn af því ég er sjálfur hálfgerður álfur inn við beinið – sem og margir af mínum bestu vinum. Við álfarnir viljum halda þessu í fjölskyldunni og styðjum álfastefnuna af fullum krafti. Það veit Guð að mikið er af tröllum og óvættum í veröldinni um þessar mundir og því eru álfafólkið kærkomin sending til okkar. Starfið sem álfurinn innir af hendi er göfugt og gott ... og ef hann sinnir því ekki þá sé ég engan í fljótu bragði sem tekur það að sér. Tökum vel á móti álfum... kaupu hann.. leigðu hann.. Gefðu honum kraft og gefðu honum kaffi...ef það má?“

Björgvin Halldórsson
söngvari



„Ég kaupi Álfinn þar sem ég hef upplifað það góða starf sem SÁÁ vinnur á eigin skinni. Þetta eru skemmtilegar fíggurur sem hafa hver sinn karakter og lífga uppá tilveruna. SÁÁ eru samtök sem hafa unnið ótrúlegt starf sem hófst með nokkrum bjartsýnismönnum sem lögðu allt undir. Ég hef fengið að fylgjast með því frá upphafi hvernig SÁÁ byggir upp fólk sem hefur verið slegið niður af Bakkusi. Og ég verð að leggja eitthvað til í þeirri baráttu. Það minnr mig líka á álfinn í sjálfum mér, einn dag í einu.“

Hilmar Hansson
stangveiðifrömuður

Að brjóta á bak aftur félagslega einangrun



Bubbi Morthens, Rúnar Júlíusson, Engilbert Jensen, Gunnar Þórðarson og Kristján Kristjánsson (KK) leika saman á afmælisfundi SÁÁ í október 2003.



Kjarnakonur í sólarlandaferð á Kanaríeyjum árið 2005.



Frá útihátíð SÁÁ að Staðarfelli.



Frá útihátíð SÁÁ að Hlökkum í Hvalfirði 2006.



Frá ráðstefnu Félags áfengisráðgjafa (FÁR) 2005.



Hendrik Berndsen (Binni), Þórarinn Tyrfinngsson og Ragnar Aðalsteinsson á Bessastöðum 2003.

„SÁÁ – Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann – eru að verða þrítug,“ segir Ari Matthíasson framkvæmdastjóri hjá SÁÁ sem hér stiklar á stóru – fjallar um mikilvægi félagsstarfsins í því sem varðar meginmarkmið samtakanna og umfang.

Aðalmarkmið samtakanna er að sjá til þess að alkóhólistar, vímuefnafíklar og aðstandendur þeirra eigi ávallt vól á bestu fánlegri sjúkrameðferð og endurhæfingu. Til þess að ná þessu markmiði þurfa samtökin að vera stór og öflug svo mark sé á okkur tekið og þá fást einnig tekjur af félagsgjöldum sem renna til meðferðarstarfsins. Uppbygging félagsins er með

þeim hætti að alltaf er tryggt að félagsmenn eiga greiðan aðgang að upplýsingum og geta haft bein áhrif á stjórnun félagsins í gegn um aðalfund. Þar geta allir haft sömu áhrif og hver félagsmaður fer með eitt atkvæði. Þessi lýðræðislega uppbygging hefur tryggt okkur velfarnað í þrjátíu ár og skapað mikil verðmæti í eignum, en það sem mest er um vert er að

19.000 Íslendingar hafa komið til okkar í meðferð og stór meirihluti hlotið bata með gríðarlegum þjóðfélagslegum ávinningi og auknum lífsgæðum fyrir sig og sína.

Að skemmta sér án áfengis

Félagsstarf SÁÁ snýst einnig um að skapa heilbrigða umgjörð utan um afþreyingu og skemmtanir. Margar skemmtanir sem fólk sækir eru tengdar neyslu og oft eru þar einstaklingar bæði undir áhrifum af áfengi og vímuefnum. Þar kemur einnig til lífsmynstur og félagslegur þrýstingur á að taka þátt í neyslunni. Þeir sem hafa lent

í vanda vegna áfengis- og vímuefnaneyslu eru oft félagslega einangraðir vegna þess að bata þeirra er hættu búin með slíku skemmtanahaldi og oft eru þessar skemmtanir þær einu sem í boði eru. Algang ástæða fyrir falli er skortur á afþreyingu og leiði sem kallar á áhættu hegðun s.s. að fara á skemmtanir með vímuðu fólki. Eins kunna margir þessara einstaklinga ekki að skemmta sér án áfengis og hafa skerta félagslega hæfni.

Hið margháttaða félagsstarf sem unnið er innan SÁÁ miðar að því að til staðar sé raunverulegur valkostur um skemmtanir fyrir þá sem vilja skemmta sér án áfengis



Frá tónleikum Bubba Morthens í Von.



Frá tónleikum Bubba í Von.



Myndasmiðja Tolla að HIðdum í Hvalfirði 2006.



Fyrsta skóflustunga Vonar í Efstaleiti. Þórarinn Tyrfingsson, Binni blómasali, Jóhannes Jónsson, Björgólfur Guðmundsson og Sigurður Snævar.



Tónlistarmenn styðja upphaf álfasölu SÁÁ.

og vímuefna. Það er sérstaklega mikilvægt fyrir nýliða (þá sem nýlega hafa lokið meðferð).

Umfangsmikið félagsstarf

Þannig hafa tæplega 900 manns sótt viðburði á vegum Félags- og útbreiðslusviðs á mánuði það sem af er ári. Félagsstarf SÁÁ er að auki með fjölda annarra uppákoma svo sem árshátíð, þrettándagleði, jólaball, þorrlótt, vorhátíð og útihátíð.

SÁÁ heldur úti starfi sem heitir „Ungt fólk í SÁÁ“. Það felst í því skapa félagslega aðstöðu fyrir ungt fólk upp að 25 ára aldri sem lokið hefur meðferð. Haldnir eru

hópfundir í göngudeild SÁÁ með ráðgjafa tvisvar í viku þar sem félagsstarf hópsins er skipulagt. Með tilkomu unglíngadeildarinnar að Vogu er enn mikilvægara að geta boðið uppá félagslega aðstöðu að meðferð lokinni sem sniðin er að þörfum unga fólksins.

Í Von eru þegar starfandi nokkrar AA-deildir: Víkingar, Alanon og OA-deild. Mikill vilji er á að auka þetta starf og hafa m.a. komið upp óskir um að stofnsetja deild á sunnudagsmorgnum.

Í nýja húsinu okkar Von er góð aðstaða til tónleikahalds og samkoma og þar er einnig rekið kaffihús af Te & Kaffi sem

þegar er orðið vinsælt meðal félagsmanna. Opið er virka daga hjá Te & Kaffi til 22:30.

Að ofansögðu er ljóst að leitast er við hjá SÁÁ að mæta þörfum sem flestra fyrir vímulausar skemmtanir um leið og félagsmenn eru hvattir til þess að taka þátt í lýðræðislegu félagi sem sannarlega vinnur að mikilsverðum almannahagsmunum.

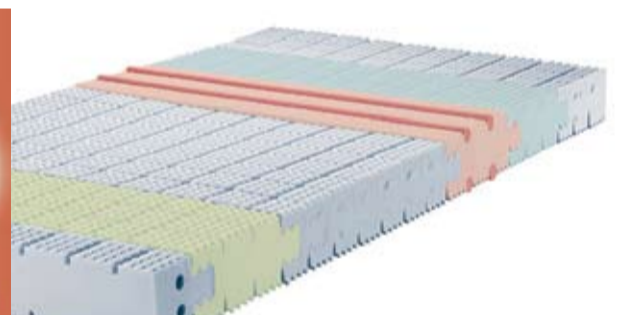
Meðfylgjandi eru nokkrar myndir úr miklum myndabanka SÁÁ sem gefa örlitla hugmynd um það umfangsmikla félagsstarf sem fram fer á vegum samtakanna. Myndirnar eru frá ýmsum tímum – þrjátíu ára sögu SÁÁ.



Góðan dag!

Við gerum okkur grein fyrir því að góður svefn er ein mikilvægasta forsenda vellíðunar og góðrar heilsu. *Lattoflex* hefur verið í fararbroddi í þróun heilsurúma í hálfu öld. Við kynnum því með stolti *Winx 300* heilsurúmin frá *Lattoflex* sem fullyrða má að eigi sér enga hliðstæðu á almennum markaði, en *Winx 300* hefur fengið viðurkenningu *Aktion Gesunder Rücken (AGR)* í Þýskalandi.

Winx 300 heilsurúmin sóma sér vel í fallegum og vönduðum svefnherbergishúsgögnum frá *Zack*.



Winx heilsurúmin uppfylla fjögur skilyrði sem eru forsenda rétts stuðnings við bak og þess að vakna endurnærð og úthvöld:

- *Winx* bætir blóðflæði með vöðvaslakandi örhreyfingum. Sérhannaðir vængir virkja eðlilegar hreyfingar í svefni og skila hreyfiorkunni mjúklega til líkamans ólíkt mörgum öðrum rúmum sem draga í sig orkuna.

- Axla- og mjaðmasvæði eru mýkri til að halda bakinu beinu og losa spennu. Þrískipt fjöðrunarkerfi stuðlar að endurnærandi svefni. *Winx* vængirnir veita líkamanum breytilegan stuðning óháð þyngd.

- Álagspunktur eru hverfandi vegna vængjanna sem *Lattoflex* hefur próað ásamt *Evo* dýnunum sem eru hannaðar með tilliti til lögunar líkamans.

- Rúmin eru að auki stillanleg undir baki og öxlum eftir breytilegum þörfum hvers og eins, og þau fást með slakandi nuddkerfi.



Fjárfestu í betri líðan!

Undanfarin ár hafa heilbrigðisstofnanir og fagaðilar tekið í notkun sérþróuð dýnukerfi frá Eirbergi sem byggja á *Micro-Stimulation-System*, en *MiS* var lagt til grundvallar við hönnun *Winx* heilsurúmana frá *Lattoflex*. Sýnt er að *MiS* hefur mjög góð áhrif á líkamann og gæði svefnsins. Skoðuðu www.eirberg.is til að fá nánari upplýsingar eða heimsóttu okkur í gulu húsin Stórhöfða 25.

 **lattoflex**
BEDSYSTEM
Ný hugsun í heilsurúmum...

Eirberg 

Stórhöfða 25 • 110 Reykjavík • sími 569 3100 • www.eirberg.is