

11

Rótari Stones
með workshop
á Íslandi



12

Þakklát fyrir að eiga
seinni hálfleikinn eftir



05

Stærsti sigurinn að
viðurkenna ósigur



BLAÐ SAMTAKA ÁHUGAFÓLKS UM ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAVANDANN • 1. TÖLUBLAÐ • MAÍ 2009



BLAÐIÐ

Ungmennni í U-hóp SÁÁ: >> 04

**FÁ BATA MEÐ ÞVÍ AÐ
HJÁLPA HVERT ÖÐRU**



í blaðinu...



KÓKAÍNFAKALDUR Á ÍSLANDI

Kókaínið kom til Reykjavíkur á árunum 1998-2000 og aldrei hefur verið meira af því en árið 2008. Enda vilja sumir meina að góðærið undanfarin ár geti vel kallast kókaingóðærið.



HJÚKKURNAR Á VOGI

Það er hvergi betra að vera en á Vog. Allavega ef þú átt erindi þangað. Sem Mikael Torfason átti. Hann fór og hitti hjúkrunarfræðingana og sjúkraliðana. Fólkið á gólfinu.



BÖRN ALKA Í MEIRI HÆTTU

Það eru meiri líkur á að börn alkóhólista berjist sjálf við sjúkdóminn síðar meir. Meðal annars þess vegna býður SÁÁ upp á sálfræðipjónustu fyrir börn alkóhólista.



LEIÐARI

HVAÐ ER SÉRSTAKT VIÐ ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAMÉÐFERÐINA Á ÍSLANDI

VOGUR 25 ÁRA

ÞÓRARINN TYRFINGSSON SKRIFAR

Á Íslandi hafa hlutfallslega miklu fleiri farið í áfengis- og vímuefnameðferð en í öðrum löndum. Ástæðan fyrir því er meðferðarstarf SÁÁ sem byggt er upp í kring um afeitrunarsjúkrahúsið Vog í Reykjavík. Á sjúkrahúsið Vog koma flestir Íslendingar sem eiga við alvarlegan áfengis- og vímuefnavanda fyrir eða síðar. Í lok ársins 2008 höfðu 4,0% núlifandi kvenna og 9,5% núlifandi karla á Íslandi verið innritaðir á Sjúkrahúsið. Má áætla að þangað komið um helmingur þeirra sem þurfa á meðferð að halda meðan aðrar þjóðir ná að veita 10-15% áfengis- og vímuefnasjúklinga nauðsynlega meðferð.

Vogur er 25 ára um þessar mundir og býr Íslenskum áfengis- og vímuefnasjúklingum og fjölskyldum þeirra meira öryggi og von en annars staðar er að finna. Hann er fjöreggið sem SÁÁ fólkið heldur á í hendinni og þarf að varðveita. Á Vog koma karlar og kerlingar, stelpur og strákar afar og ömmur og krakkar. Þar eiga skjól þeir sem verst eru farnir og ágötuna komnir og kannabisfíklarnir ungu. Þar spóka sig stundum á göngunum löggur,



Á VOG KOMA KARLAR OG KERLINGAR, STELPUR OG STRÁKAR, AFAR OG ÖMMUR OG KRAKKAR.“

lögfræðingar, alþingismenn og læknar. Þar verður vonin til í brjóstum þeirra sem henni höfðu tapað og þar fá menn uppljómun og andlega vakningu til nýrra átaka og sigra.

Vogurinn er eitt af þjóðargersemum okkar sem þarf að varðveita og hlúa sérstaklega að í komandi kreppu og erfiðleikum.

SVIPMYNDIR ÚR FÉLAGSSTARFI SÁÁ:

Afmælisfundur SÁÁ



SKYTTURNAR ÞRJÁR Forsætisráðherrann fyrrverandi, Geir Haarde, hélt ræðu í Háskólabíói. Hún vakti lukku. Hér gengur hann með Þórarinn Tyrfingsson, formann SÁÁ, á sína hægri hönd og Ara Matthíasson, fyrrverandi framkvæmdastjóra, á sína vinstri.



FUNDASTJÓRINN Jón Gnarr stýrði fundinum og náði salnum strax í upphafi og hélt allan afmælisfund SÁÁ.



FULLUR SALUR Stóri salurinn í Háskólabíói var fullur að vanda.



KÓNGURINN MEÐ SÁÁ Bubbi Morthens mætti með hljómsveit í Háskólabíói og tók nokkur af sínum bestu lögum.



TVEIR STERKIR Fjöltnir tattú og Elías Guðmundsson mætti og kíktu á dagskránni í Háskólabíói.



PÁLL ÓSKAR Árið í fyrra var ár Páls Óskars og að sjálfsgöðu mætti hann og heillaði gesti upp úr skónum.



KYNNTU FÉLAGSSTARF SÁÁ Lilja Sveinsdóttir, Torfi Geirmundsson og Eyjólfur Jónsson kynntu félagsstarf SÁÁ.

MYNDIR: SAAS



ÚTGEFANDI:

SÁÁ - Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann
Efstaleiti 7, 103 Reykjavík.
Sími: 530 7600

ÁBYRGÐARMAÐUR:

Þórarinn Tyrfingsson.

RITSTJÓRI:

Mikael Torfason.

UMBROT OG HÖNNUN:

Janus Sigurjónsson,
janus@goggur.is.

LJÓSMYNDARI:

Gunnar Gunnarsson.

PRENTUN OG DREIFING:

Ísafoldarprentsmiðja.

SÉRSTAKAR ÞAKKIR:

Fréttablaðið.

Við erum mörg

MEÐFERÐARSTARF

Í vímuefnaneyslunni verður einstaklingurinn einmanna. Víman tilheyrir honum einum. Hann einn finnur vímunu. Fólki í kringum hann finnur ekki vímunu sem hann upplifir. Og þó margir komi saman til að drekka eða neyta annarra vímuefna breytir það engu um þessa tilfinningu. Þegar víman tekur yfir meðvitundina lokast einstaklingurinn af með sjálfum sér. Hæfileiki hans til að skilja umhverfi sitt og finna til með öðrum dofnar og getur jafnvel horfið með öllu. Fólki snýr að lokum baki við hinum vímaða einstaklingi. Hann verður því ekki aðeins einmanna heldur líka einn síns liðs.

Í vímu fer fólk auðveldlega að vorkenna sjálfum sér. Þessi

píslarvættistilfinning vakir með okkur öllum en verður oft stjórnlauis í vímu. Og jafnvel í hápunktum þeirrar uppgerðargleði sem við þekkjum frá vímuðu samfélagi okkar er píslarvættistilfinningin undirliggjandi grunnur sem við komumst ekki í burtu frá. Þessi tilfinning verður á endanum eins og sjúkdómur sem berst á milli fólks í rífrildum um hver eigi mesta meðaumkun skilið.

Eftir stutta eða langa neyslu verður heilinn í vímuefnaneytanda eins og vitlaust formateraður tölvudiskur. Til að vinda ofan af ruglinu er best að einstaklingurinn hætti neyslu vímuefna.

ARNÞÓR JÓNSSON, varaformaður SÁÁ, veit sem er að saman leysum við vanda einstaklings sem misst hefur stjórn á lífi sínu.

En það getur orðið erfitt þegar heilinn hefur verið forritaður til leysa úr sínum eigin vanda með því að kalla eftir vímuefnum og meiri vímu. Þess vegna þarf hinn bilaði heili leiðbeiningu og aðstoð svo hann verði smátt og smátt rétt formateraður. Sú hjálp kemur frá fólkinu sem eru náungar okkar. Saman leysum við vandann. Og við erum mörg.

Líf margra í húfi

Áfengissýki- og vímuefnafíkn er alvarlegur sjúkdómur. Og vandinn er stór og líf margra ungra karla og kvenna í húfi. Það liggur mikið við að vímuefnasjúklingar og aðstandendur þeirra notfæri sér kunnáttu og þekkingu sem fagfólk hefur. Það er einnig mjög mikilvægt fyrir alla að vita að til er meðferð við vímuefnafíkn sem dugar vel.

EFTIR STUTTA EÐA LANGA NEYSLU VERÐUR HEILINN Í VÍMUEFNANEYTANDA EINS OG VITLAUST FORMATERAÐUR TÖLVUDISKUR.“

ARNÞÓR JÓNSSON
SKRIFAR

HVER OG EINN SKIPTIR MÁLI



AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

Ég kaupi álfinn á hverju ári og stundum reyndar fleiri en einn.

Ástæðan er sú að ég vil styrkja þetta góða starf hjá SÁÁ sem snýr að ungu fólki. Ég þekki það sjálfur að vera í vandræðum vegna þessa sjúkdóms og ég veit að því fyrir sem fólk leitar sér aðstoðar, því betra. Í dag breiða kannabisskógur úr sér í kerfisbundinni ræktun og skútur sigla drekkhláðnar dópi til landsins. Afleiðingarnar eru alvarlegar, ekki sist fyrir ungt fólk, og ég legg mitt af mörkum til að minnka skaðann með því að kaupa álfinn.



SIGMAR GUÐMUNDSSON
FRÉTTAMAÐUR



Mér finnst sjálfsgat að kaupa álfinn. Ég hef persónulega orðið vitni að því hvað ótult og óeigingjarnt starf SÁÁ hefur hjálpað gifurlega mörgum sem eru að fást við þennan sjúkdóm sem heitir alkóhólismi. Og þar að auki finnst mér svo þörf umræðan sem sprettur upp í kringum söluna á álfinum. Ég trúi að það sé að koma upp kynslóð Íslendinga sem veit og skilur að alkóhólismi er sjúkdómur en ekki aumingjaskapur. Það er stór munur á því að vera sjúklingur og að vera aumingi og alkóhólistar eru ekki aumingjar.

PÁLL ÓSKAR HJÁLMTÝSSON
TÓNLISTARMAÐUR

Ég kaupi álfinn vegna þess að ég veit hversu mikið og mikilvægt starf SÁÁ á fyrir höndum. Og auðvitað líka vegna alls þess sem þessi kraftaverkasamtök hafa áorkað. Í ljósi þess að fíknir eru mesta böll mannsins eru SÁÁ helstu þjóðþrífarsamtök samtímans.

Þar fyrir utan höfum við álfurinn alltaf náð sérlega góð augnsambandi, þar sem hann hlvír ofan á tölvunni minni og gónir glottandi á mig daginn út og inn. Frábær félagsskapur þar.

GUÐRÚN KRISTJÁNSDÓTTIR,
KYNNINGARSTJÓRI
LISTAHÁTIÐAR Í REYKJAVÍK



ÞJÓNUSTA SÁÁ ÖLLUM OPIN
Foreldrar unglunga á Vogu eru boðaðir í viðtal við áfengis- og vímuefnaráðgjafa og lækni á meðan á dvölinni stendur. Mikið er lagt upp úr því að fræða foreldra og veita þeim stuðning.

Þjónusta SÁÁ við foreldra unglunga með fíknisjúkdóma

SVERRIR JÓNSSON læknir bendir meðal annars á opna tíma fyrir foreldra alla þriðjudaga kl. 18.15 á Vogu.

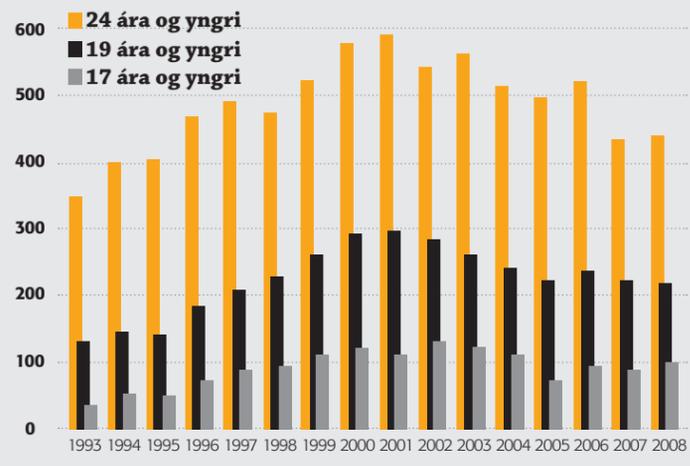
UNGLINGAR

Frá því að SÁÁ hóf meðferð fyrir áfengis- og aðra vímuefnasjúklinga, hafa unglingar verið í meðferð hjá SÁÁ. Fjöldi ungs fólks í meðferð hefur aukist og á árunum fyrir síðustu aldamót varð tölverð aukning ungs fólks í meðferð, sjá graf.

Fíknisjúkdómar eru þess eðlis að áhrif þeirra á nánustu ættingja eru mikil. Foreldrar eru þannig oft í mikilli vanlíðan meðan börn þeirra eru í neyslu fíkniefna og einkenni eins og sjálfsásökun, reiði, meðvirkni og fl. eru algeng.

Unglingadeild var sett á laggirnar á Sjúkrahúsinu Vogu í ársbyrjun ársins 2000.

FJÖLDI UNGS FÓLKS Á SJÚKRAHÚSINU VOGI 1983-2008



Haft samband við foreldra samdægurs

Unglingur telst sá í meðferð á Vogu, sem er 19 ára eða yngri og eiga þeir kost á því að taka sína meðferð á Vogu á unglíngadeildinni.

Fljótlega eftir að unglíngameðferðin var gerð að einu sérmeðferðarúrræða SÁÁ var farið að huga að auknum samskiptum við foreldra ungs fólks í meðferð.

Þegar ólögráða unglíngar leggjast inn á Vogerhaft samband við foreldra samdægurs. Einnig er haft samband við alla foreldra þeirra unglíngar sem koma á unglíngadeildina.



FJÖLDI UNGS FÓLKS Í MEÐFERÐ HEFUR AUKIST“

Foreldrar eiga góðan aðgang að ráðgjöfum unglíngadeildarinnar í gegn um síma.

Foreldrar unglíngar á Vogu eru boðaðir í viðtal við áfengis- og vímuefnaráðgjafa og lækni á meðan á dvölinni stendur. Í þessum viðtölum er farið yfir vanda unglínganna. Mjög mikilvægt er að fá upplýsingar frá foreldrum og ekki síður er nauðsynlegt að upplýsa foreldra um fíknisjúkdóminn og gang mála í meðferð.

Fræðsla og stuðningur fyrir foreldra

Foreldrafræðsla hefur einnig verið á Vogu frá árinu 2000. Alla þriðjudaga kl. 18:15 er foreldrafræðsla á Vogu og sjá áfengis- og vímuefnaráðgjafar og læknar um fræðsluna.

Fræðsluerindin eru eftirfarandi:

1. Vímuefnin sem unglíngar nota og áhrif þeirra.
2. Bataþróun hjá unglíngum og íhlutun.



SVERRIR JÓNSSON
SKRIFAR

3. Vímuefnameðferð unglíngar.
4. Vandi foreldra og þjónusta SÁÁ. Göngudeild.
5. Endurhæfing SÁÁ, eftirmeðrðarheimilin.

Eftir fræðsluerindin eru síðan stuðningshópar fyrir foreldra og aðra aðstandendur. Í þessum hópum getur fólk fengið upplýsingar, uppörvun og stuðning og spjallað saman. Áfengis- og vímuefnaráðgjafi situr fundina og stýrir þeim eftir þörfum. Foreldrafræðslan og stuðningshóparnir eru opnir fundir fyrir alla þá foreldra sem vilja koma og fræðast og vinna í þessum vandamálum.

Foreldrar ungs fólks (undir 25 ára aldri), sem eru á meðferðarstofnunum SÁÁ, eru hvattir til að koma á fundina. Þessir fundir eru einnig opnir öðrum foreldrum, sem eiga unglíngar í vanda, þó unglíngurinn hafi ekki komið í meðferð, eða sé búinn með meðferð.

Rúm 80% þeirra sem koma á Vog er **REYKINGAFÓLK**:

Fólk í bata hvatt til að hætta að reykja

Hér á árum áður var fólk í meðferð hvatt til að hætta ekki að reykja. Það myndi valda því of miklu álagi. Í dag hefur mikil breyting orðið þar á og jafnvel talað um að reykíngarnar sjálfar séu nátengdar alkóhólisma og fíkn. Fólk í meðferð er því hvatt til að hætta að reykja.

„Við hvetjum fólk í meðferð til að hætta að reykja,“ segir Valgerður Rúnarsdóttir, læknir á Vogu, og sumir hætta strax því SÁÁ hefur auðið mjög á fræðslu um reykíngar og níkótínfíkn í meðferðinni.

Aðeins átta af hverjum hundrað sem sækja meðferð á Vog hafa aldrei reykt. Yfir átta af hverjum tíu í meðferð er reykíngafólk. En samkvæmt Valgerði er mjög áhrifaríkt að nota bataþrógrammið til að hætta að reykja.

„Og ég vil sérstaklega hvetja fólk sem er heima og í bata að hætta að reykja,“ segir Valgerður og er mikið niðri fyrir. „Of stór hluti okkar fólks reykir. Það er að deyja úr reykíngum og það sem meira er, síðustu 20 ár af ævi reykíngamanns eru erfðari en annarra. Reykíngamanneskjan er veikari.“

Það má færa sterk rök fyrir því að það séu meiri líkur en minni að Íslendingur sem reykir sé einnig alkóhólisti. Sjö af hverjum hundrað Íslendingum hafa þegar farið á Vog. Sautján af hverjum hundrað



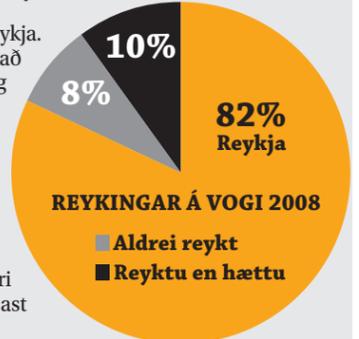
VALGERÐUR RÚNARSDÓTTIR
LÆKNIR

Íslendingum reykja. Gera má ráð fyrir að jafnstór hópur og hefur farið á Vog hafi ekki farið og sé enn að glíma við Bakkus. Sem merkir einfaldlega að ef þú ert háð eða háður níkótíni eru meiri líkur á því að þú sért einnig að berjast við aðra fíkn.

„Níkótínfíkn er alvöru fíkn,“ segir Valgerður og hefur áhyggjur af því að þeir sem reykja ennþá eftir meðferð þurfi einfaldlega meiri meðferð. „Það hangir mjög vel saman að vera virkur fíkill eða alkóhólisti og vera reykíngamanneskja.“

líkur á því að þú sért einnig að berjast við aðra fíkn.

REYKINGAR DREPA
Það hangir mjög vel saman að vera virkur fíkill eða alkóhólisti og vera reykíngamanneskja.



REYKINGAR Á VOGI 2008

■ Aldrei reykt
■ Reyktu en hætту

-MT



U-HÓPURINN

Algengustu ástæðurnar fyrir falli er gamli vinahópurinn. Þess vegna er svo mikilvægt að koma í U-hópurinn og fá tækifæri til að tala við aðra krakka á svipuðu reiki.

MYND: GUNNAR GUNNARSSON

Eá bata við að hjálpa hvert öðru

MAÐUR EIGNAST MARGA GÓÐA VINI Í GEGNUM U-HÓPINN.

U-HÓPURINN hjá SÁÁ hefur verið starfræktur í núverandi mynd síðan 1996. Þar geta allir unglingar sem vilja vera edrú fengið fræðslu, hjálp og frábæran félagsskap. Krakkarnir í U-hópnum eru ánægð með starfið og áhugasamir unglingar geta hringt í síma 824-7666 á degi sem nóttu.

„Þetta er galopið úrræði og opið öllum,“ segir Hörður Oddfríðarson, dagskrárstjóri göngudeildar, um U-hópurinn sem hittist í Von, Efstaleiti 7, á mánudögum og miðvikudögum.

„Unga fólk getur bara labbað inn af götunni. Eina skilyrðið fyrir að fá að vera með er að viðkomandi ungmenni vilji vera edrú. Þetta er ekki flóknara en það.“

Krakkarnir í hópnum eru flestir sammála um að erfitt væri að meika það án félagsskaparins. Og það er mikið gert fyrir krakkana annað en að fræða þau um alkóhólisma og fíkn. Í vetur fóru þrjú ráðgjafar með 45 krakka í snjóbrettaferð. Þetta átti að vera tveggja daga ferð á Siglufjörð en hópurinn varð veðurtepptur og var í þrjú daga í húrrandi stuði, bláedrú.

Fundur á hverjum degi

U-hópurinn hittist sem fyrr segir

tvísvar í viku. Þar fá krakkarnir fræðslu og leiðbeiningar. Margir þeirra sækja aðra tölfrögu fundi, jafnvel á hverjum degi og segja það hjálpa líka.

„Maður eignast marga góða vini í gegnum U-hópin,“ sagði ein sautján ára sem blaðamaður ræddi við. Það er alkóhólismi í fjölskyldunni hennar og stundum er þetta mjög erfitt. En hún er búin að vera edrú síðan um áramót og stendur sig vel.

Annar, 21 árs, sagði blaðamanni að mjög mikilvægt væri að kynna öðrum krökkum sem væru edrú. „Algengustu ástæðurnar fyrir falli eru gamli vinahópurinn. Þess vegna er svo mikilvægt að koma í U-hópin og fá tækifæri til að tala við aðra krakka á svipuðu reki. Það er líka nauðsynlegt að hjálpa öðrum. Þannig nær maður bata. Með því að gefa af sér og taka þátt í starfinu.“

Krakkarnir eru sammála um að

það sé ógeðslega gaman í U-hópnum og minnst snjóbrettaferðarinnar með blik í augum.

Geta tekið með sér vin

U-hópurinn er opinn og algengt að krakkarnir taki með sér vin sem kynnist þannig starfinu. Það er ekki nauðsynlegt að hafa verið á Vogu til að fara í U-hópin. Sumir krakkanna hafa auðvitað farið á Vog og getur U-hópurinn verið hluti af eftir meðferð.

„Það er mikið af mjög skapandi einstaklingum í þessum hópi,“ útskýrir Hörður og bætir við að oft sé mjög framkvæmdaglaðir fólk hjá þeim. „Þarna eru krakkar sem hafa lokast inni vegna neyslu en eru oft með frábærar hugmyndir og eru mjög framkvæmdaglaðir. Um leið og þeir verða edrú og ná að koma hugmyndum sínum í jákvæðan farveg gerast góðir hlutir.“

Um síðustu jóla héldu krakkarnir til dæmis jólahlaðborð í Von þar sem þeir elduðu matinn sjálfir og buðu sínum fjölskyldum að njóta góðrar kvöldstundar. Það þótti mjög vel heppnað hjá krökkunum og maturinn og andinn frábær.

Síminn opinn allan sólarhringinn

Veturinn sem leið var mjög góður hvað unglingastarfið varðaði. Mæting var með þvílíkum ágætum og hópurinn sterkur í allan vetur. Starfið sem krakkarnir sinna er fjölbreytt og skemmtilegt. Auk félagsstarfsins fara þau líka og halda fundi á Staðarfelli og Vík og taka þátt í ýmsu starfi SÁÁ.

Að lokum má geta þessa að unglingasími SÁÁ, 824-7666, er opinn allan sólarhringinn. Þar er hægt að fá upplýsingar og leiðbeiningar um þjónustu SÁÁ við börn og unglinga og foreldra þeirra. -MT



AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

Vegna þess að ég vil styðja við unga fólk og leggja góðu málefni líð. Ég þekki til starfsemi SÁÁ og veit að þar starfar fólk af miklum heilindum. Svona fjármögnun, eins og sala á álfnum, skiptir samtökum miklu máli. Á tímum sem þessum er líka nauðsynlegt að við þjöppum okkur saman um það sem skiptir mestu máli. Og það skiptir svo sannarlega máli að við hlúum að unga fólkunni okkar. Þess vegna kaupir ég álfinn.

HANNES STEINDÓRSSON
FASTEIGNASALI



Ég hef alltaf keypt álfinn. Einfaldlega vegna þess að mér finnst það starf sem SÁÁ vinnur vera frábært. Og að kaupa álfinn er mjög góð leið til að styrkja starfið. Kannski eina leiðin fyrir flest venjulegt fólk. Vegna þess að starf SÁÁ er þarft og þar gerast kraftaverkin. Mér finnst þetta bara eitthvað svo augljóst og hef þannig séð ekkert hugsað mikið um af hverju ég kaupir álfinn. Það er sjálfsagt í mínum huga. Þessi sjúkdómur getur haft áhrif á heilu fjölskyldurnar og gott að vita af SÁÁ og starfi þeirra.

EVA DÖGG SIGURGEIRSDÓTTIR
MARKAÐSSTJÓRI

Alkóhólismi er ömurlegur sjúkdómur sem leggur líf fólks og heilu fjölskyldurnar í rúst. SÁÁ hefur unnið frábært starf í yfir 30 ár við að hjálpa fólki að

byggja sig upp og ná föfustu í lífinu eftir að hafa barist við alkóhólisma. Þetta þekki ég af eigin raun. Því fyrr sem gripid er inn í vandann því betra og þess vegna er starfsemi unglingadeildar SÁÁ afar mikilvæg og dýrmæt. Þess vegna kaupir ég álfinn.

BIRNA ÍRIS JÓNSDÓTTIR
FORRITARI

Ég kaupir alltaf nokkra álfa og ástæðan er einföld; ég vil styrkja SÁÁ í orði og á borði. SÁÁ eru ein mikilvægustu samtök landsins.

Þetta segi ég af því að ég hef sjálfur gengið í gegnum batferðir sem SÁÁ rekur af miklum myndarskap. Ég hef líka séð hvað áfengi og fíkniefni geta gert fólk. Vímuefni skaða bæði andlega og líkamlega og geta hreinlega tekið líf fólks. Hvet því alla til að kaupa nokkra álfa og styðja starf SÁÁ.

SIGFÚS SIGURDSSON
HANDBOLTAMAÐUR

AÐALFUNDUR SÁÁ

verður haldinn miðvikudaginn
30. maí kl. 17 í Efstaleiti 7.

Dagskrá fundarins er:

- Skýrsla stjórnar um framkvæmdir og starfsemi samtakanna á liðnu starfsári.
- Gjaldkeri leggur fram endurskoðaða reikninga til umræðu og samþykktar.
- Lagabreytingar ef fyrir liggja tillögur um þær.
- Kosning stjórnar, varastjórnar, endurskoðenda og varaendurskoðenda.
- Tekin ákvörðun um félagsgjöld.
- Önnur mál.

SVIPMYNDIR ÚR FÉLAGSSTARFI SÁÁ:

Vorfagnaður SÁÁ var haldinn í Von í byrjun maí



SKEMMTU SÉR VEL
Hilmar Kristensson, félagsmálaröðull SÁÁ, og kona hans Sigrún.

TVEIR SNILLINGAR
Geir Ólafsson sló í gegn. Hér er hann á mynd með goðsögninni Árna Ísleifs tónlistarmanni með meiru.

Að viðurkenna Ósigur minn er stærsti sigur lífs míns

HRAFNHILDUR HAFSTEINSDÓTTIR er konan hans **Bubba**. Bara svo það sé afgreitt. Hún varð fegurðardrottning Íslands. Hún er klár ung kona. Verkefnastjóri MBA námsins í Háskólanum í Reykjavík. Hún er í fæðingarorlofi út árið. Ári eftir að hún fæddist var SÁÁ stofnað. Hrafnhildur fór á Vog fyrir nokkrum árum. Á dögnum settist hún niður með *Mikael Torfasyni* og ræddi batann.

„Þegar ég fór inn á Vog upplifði ég algjöra uppgjöf,“ segir Hrafnhildur Hafsteinsdóttir, verkefnastjóri MBA námsins í Háskólanum í Reykjavík, og bætir því við að henni hafi fundist hún sigruð. „En að viðurkenna ósigur minn er stærsti sigur lífs míns.“

Hrafnhildur er í fæðingarorlofi en fyrir tæpum þremur mánuðum kom Dögun París í heiminn sem er fyrsta barn þeirra Bubba Morthens en fyrir á Hrafnhildur Isabellu, fjögurra ára, og Bubbi á þrjú börn frá fyrra hjónabandi. Hörð, 19 ára, Grétu, 16 ára og Brynjar sem er 11 ára. Það er því oft mikið fjör í sveitinni við Meðalfellsvatn þar sem þau búa.

„Það er yndislegt að vera með börnin í Kjósinni og tengjast náttúrunni,“ útskýrir Hrafnhildur. „Það gerist eitthvað innra með þeim og manni sjálfum. Og nú er að koma sumar og þá er gaman því gestir reka inn nefið en veturinn er langur á köflum.“

Nýtur þess að vera til í núinu

Hrafnhildur og Bubbi fluttu í Kjósina í maí í fyrra. Húsið þeirra er í raun á æskulóðum Bubba þar sem hann eyddi sumrunum þegar hann var strákur. Foreldrar hans byggðu þarna bústað í kringum 1950 og því eru ræktin og trén í kringum nýja húsið gróin og falleg. Þótt Hrafnhildur unni sér vel í kyrrðinni í Kjósinni verður hún alltaf borgarstelpa.

„Ég er alin upp í Laugarnes- hverfinu og flutti seinna á Seltjarnarnesið,“ segir hún. „Það er yndislegt að búa í sveitinni en ég elska líka borgina. Ég vinn í Háskólanum í Reykjavík og fjölskyldan og margir vinir búa í bænum. Ég keyri því daglega á milli en lít á það þannig að ég fái það besta af hvoru veggja og reyni að nýta tímann í bílnum vel þessar 40 mínútur sem tekur að keyra. Það sem mér finnst mikilvægt er að vera jákvæð og einblína á kostina, ekki gallana.“

Eftir að Hrafnhildur varð edruð lifir hún meira í núinu en áður:

„Ég var alltaf að biða eftir einhverju, hlakka til einhvers og gleymdi oft að vera þakklát fyrir andartakið sem er í raun svo dýrmætt því það er það eina sem við höfum. Í dag er ég óendanlega þakklát fyrir alla litlu hlutina sem gera lífið svo stórkostlegt. Að fá stelpurnar mínar upp í rúm á morgnana, drekka nýmalað kaffi, finna lyktina af nýslegnu grasi... allt þetta er svo yndislegt. Litlu andartökin með börnunum og fjölskyldunni eru það sem skiptir öllu máli.“

12 sporin eru fyrir alla

„Á Vogu opnuðust augu mín fyrir að þetta er sjúkdómur,“ útskýrir Hrafnhildur en fram að því hafði hún ekki skilið af hverju hún gat ekki hætt sjálf. „Það er auðvitað til fólk sem hefur ekki skilning á því að alkóhólismi er sjúkdómur en ég hef séð mikla breytingu á viðhorfi fólks á undanförmum árum. Það er ekki síst fræðslustarfi SÁÁ að þakka að fordómur í garð alkóhólista hafa minnkað.“

Hrafnhildur þurfti að einhverju leyti að takast á við eigin fordóma. Og þó mest að átta sig á því að hún stóð ekki ein. Tugþúsundir Íslendinga glíma við þennan sjúkdóm og það

HRAFNHILDUR HAFSTEINSDÓTTIR

Ég hef öðlast kjark til að ræða um alkóhólisma. Það er nauðsynlegt því halda þarf umræðunni á lofti og vekja fólk til umhugsunar. Alkóhólismi er ekki sjúkdómur sem fólk þarf að skammast sín fyrir, að mati Hrafnhildar.



MYND: ATLI MÁR HAFSTEINSSON

Á VOGI OPNUÐUST AUGU MÍN FYRIR AÐ ÞETTA ER SJÚKDÓMUR.“

hjálpaði Hrafnhildi að sætta sig við sjúkdóminn að sjá að fullt af fólki lifði góðu lífi með honum.

„Maður lifir með sjúkdóminum en læknast aldrei. 12 spora kerfið hefur hjálpað mér að takast á við

sjúkdóminum og lifa með honum,“ útskýrir Hrafnhildur.

„Og það sem mér þykir einna merkilegast er að 12 spora kerfið getur nýst mörgu fólki í neyð. Vinkona mín var að ganga í gegnum

skilnað sem tók verulega á og hún fór í gegnum sporin. Þetta er útbreitt kerfi sem virkar mjög vel fyrir fólk sem þarf að halda, ekki eingöngu fólk með fíkn, heldur líka einstaklinga sem misst hafa tókin. Við eigum öll okkar vandamál og verðum að muna að við stöndum ekki ein, það er til fólk í sömu stöðu og maður sjálfur þótt maður upplifi

” Í DAG ER ÉG ÓENDANLEGA ÞAKKLÁT FYRIR ALLA LITLU HLUTINA SEM GERA LÍFIÐ SVO STÓRKOSTLEGT.“

það oft ekki á augnablikinu sem allt virðist svart.“

Alkóhólismi er fjölskyldusjúkdómur

Hrafnhildur lítur á alkóhólisma sem fjölskyldusjúkdóm. Hann hefur áhrif á allt þitt líf og fólk í kringum þig.

„Ég hef heyrt alkóhólisma líkt við hvirfilbyl og finnst það ágætis samlíking. Alkóhólistinn stendur í miðju hvirfilbylsins þar sem er blankalogn en í kringum hann eru rjúkandi rústir. Að fara í meðferð er aðeins byrjunin. Eftir meðferð tekur við mikil vinna í sjálfum sér. Þetta hefur ekki bara verið vegur upp á við heldur hlykkjóttur, kræklóttur stígur en með því að vinna 12 spörin og vinna í sjálfum sér fær maður ríkulega uppskeru,“ segir Hrafnhildur og brosir framan í litlu Dögun París.

Er alkóhólismi í fjölskyldunni þinni?

„Já, eins og í mörgum fjölskyldum á Íslandi,“ segir Hrafnhildur en hún trúir því að sjúkdómur hennar sé meðal annars arfgengur.

„Foreldrar mínir eru bæði mikið reglufólk og ég fékk frábært uppeldi en ég trúir því að ég hafi fæðst með sjúkdóminum. Auðvitað þróaði ég hann með mér en ég hef alltaf haft ákveðna bresti sem margir með þennan sjúkdóm glíma við.“

Spyr hvorki um stétt né stöðu

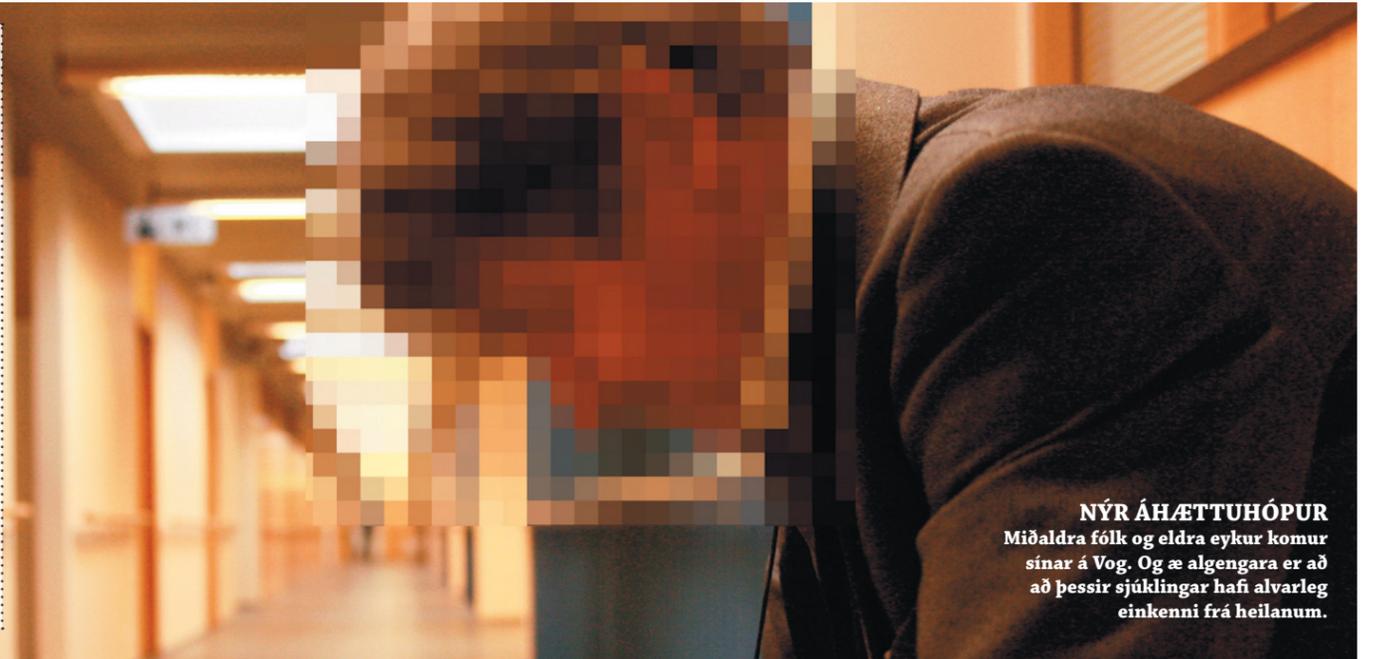
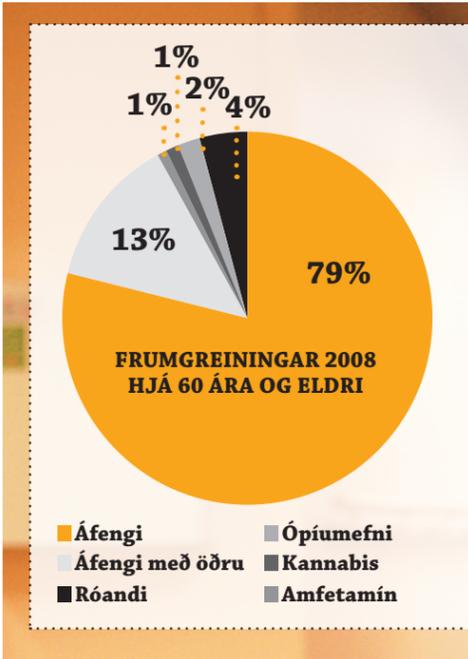
Hrafnhildur er stundum spurð að því af hverju hún – svona myndarleg og vel gefin kona – sé alkóhólísta. Hún menntaði sig í Malasíu og á Nýja-Sjálandi. Og þegar hún fór í meðferð á sínum tíma átti hún bíl og íbúð og var í góðri vinnu.

„Þetta kom mínum nánustu auðvitað ekkert á óvart og fólki sem þekkti til en mörgum út á við fannst ég ekki alveg passa inn í þá mynd sem þeir höfðu af alkóhólísta. En sjúkdómurinn spyr hvorki um stétt né stöðu.“

Hrafnhildur segist hafa öðlast kjark með tímanum til að ræða opinskátt um alkóhólisma og segir mikilvægt halda umræðunni á lofti, fræða og vekja fólk til umhugsunar og vonandi hjálpar umræðan þeim sem þurfa að leita sér hjálpar. Alkóhólismi er ekki sjúkdómur sem fólk þarf að skammast sín fyrir og fleiri og fleiri öðlast skilning á honum, að mati Hrafnhildar.

Það hefur margt breyst í lífi Hrafnhildar. Hún hefur öðlast nýtt líf eftir að hún leitaði sér hjálpar:

„Ég er óendanlega þakklát fyrir hvern dag. Auðvitað mæti ég erfiðleikum en í dag er ég fær um að takast á við þau mörgu krefjandi verkefni sem biða mín. Ég einblíni á það jákvæða sem er svo óendanlega margt og minni mig daglega á hvaðan ég er að koma og hvert ég vil stefna. Með því að gefast upp og leita mér hjálpar fékk ég lífið til baka.“



NÝR ÁHÆTTUÓPUR
Miðaldra fólk og eldra eykur komur sínar á Vog. Og æ algengara er að þessir sjúklingar hafi alvarleg einkenni frá heilanum.

Eldra fólki fjölga á Vog

Drykkja er langt frá því að vera bara unglingavandamál. Hún snertir alla aldurshópa. Á síðustu misserum hefur nýr hópur aukið komur sínar á Vog. Það er **MIÐALDRA OG ELÐRA FÓLK**. Nú er svo komið að það horfir til vandræða. Drykkja eldra fólks hefur almennt slæm áhrif á heilsuna og æ algengara er að hún valdi alvarlegum heilasjúkdómi sem kallast Wernickes.

Meðan augu almennings hafa beinst að ungum vímuefnaneytendum og vandamálum þeirra hafa eldri borgarar á Íslandi laumast til að auka drykkju sína svo að til vandræða horfir.

Á sjúkrahúsið Vog kemur nú stöðugt fleira fullorðið fólk með alvarleg einkenni vegna daglegrar notkunar áfengis. Drykkjan gerir alla langvinna sjúkdóma sem þetta fólk er með verri. Eins og til dæmis hjarta- og lungnasjúkdóma. Verst eru þó áhrif drykkjunnar á heilastarfsemina. Æ algengara er að miðaldra og eldra fólk, sem leitar sér hjálpar á Vog, hafi alvarleg einkenni frá heilanum. Jafnvel byrjandi einkenni um Wernickes-heilasjúkdóm.

Áfengi skaðar heilann

Dagleg áfengisneysla getur valdið verulegum skemmdum á taugakerfinu, einkum heilanum.

Hættan er mest hjá fólki sem komið er á miðjan aldur eða eldra. Þessi áhrif geta komið fram sem breytingar á tilfinningaviðbrögðum einstaklingsins og persónuleika hans og einnig sem breytingar á viðhorfum hans, hæfileikum til að læra nýja hluti og minni.

Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vog, hefur miklar áhyggjur af þessari þróun. Hann veit sem er að áfengi hefur margvísleg og flókin áhrif á heilafurumurnar. Þannig breytir áfengið til dæmis boðefnabúskap heilans.

„Vannæring og alvarlegir lifrarsjúkdómar sem fylgja drykkjunni geta einnig framkallað einkenni frá heilanum,“ útskýrir Þórarinn en bendir á að reynslan hafi sýnt að fólk getur jafnað sig oft merkilega vel ef það fer í bindindi og þeir einstaklingar sem voru komnir með alvarleg viðvörðunareinkenni frá heilanum geta fengið góða starfsgetu að nýju leiti þeir sér hjálpar.

Truflun á heilastarfsemi yngra fólks

Lengi vel eða allt fram til 1980 var sú venja ríkjandi þegar fjallað var um áhrif áfengis á heilann að haldið var á lofti varanlegum heilaskemmdum

Wernickes heilasjúkdómur

(Wernick's encephalopathy)

■ Wernickes er alvarlegur heilasjúkdómur sem herjar með vaxandi þunga á miðaldra Íslendinga sem drekka áfengi daglega. Þessum sjúkdómi var fyrst lýst í lok níjándu aldar (um 1881). Þegar fólk veikist af þessum sjúkdómi fyrst eru veikindin bráð, alvarleg og jafnvel lífshættuleg. Batinn lætur oft á sér standa og fylgikvilli bráðu veikindanna getur orðið viðvarandi heilabilun sem einkennist fyrst og fremst af minnstruflunum.

■ Ástæða fyrir sjúkdómnum er thiamínskortur sem verður vegna daglegrar áfengisdrykkju. Maður þarf um 1 mg af thiamíni á dag. Í lífrinni er geymdur varaforði sem dugur í 3-4 vikur. Það sem setur dagdrykkjufólk í sérstaka hættu að fá þennan heilasjúkdóm er lélegt næringarástand og slæm nýting á þeim vítamínum sem í boði eru. Það dugur lítið að taka B-vítamíntöflur þegar drukkið er daglega því thiamín kemst illa inn í blóðið á meðan drukkið er og í 6-8 vikur eftir að drykkju er hætt. Þeir sem eru komnir yfir miðjan aldur eru í sérstaklega mikilli hættu.

Það sem oftast hrindir síðan af stað bráða Wernickes-heilasjúkdómi hjá dagdrykkjumönnum sem þjást af thiamínskorti er aukið álag eða aukin efnaskipti líkamans. Aukið álag eða efnaskipti verða þegar áfengissjúklingar fara í alvarleg fráhröf, fá sýkingar eða slasast.

■ Sjúklingur með Wernickes-heilasjúkdóm verður ruglaður og man lítið, augun fara að tina eða niða og sjúklingurinn getur jafnvel orðið rangeygur og óstöðugur á fótunum. Aðeins í 30% tilvika sjúkdómsins eru öll þessi einkenni til staðar. Vera þarf á varðbergi ef til staðar eru eitt eða tvö af þessum einkennum. Ef sjúklingur fær ekki thiamín í sprautum verður bati lítill og jafnvel hætta á dauða. Batinn sem kemur verður á fyrstu 3 mánuðunum. Um 20% sjúklinga fá góðan bata en um 25% fá lítinn sem engan bata.

”**Á SJÚKRAHÚSIÐ VOG KEMUR NÚ VAXANDI FJÖLDI FULLORÐINS FÓLK MEÐ ALVARLEG EINKENNI VEGNA DAGLEGRAR NOTKUNAR ÁFENGIS.**“

sem koma venjulega ekki fram hjá ungum áfengissjúklingum fyrr en eftir áratuga drykkju samfara vannæringu og vösbúð. Lítið var fjallað um aðrar vægari truflanir á heilastarfseminni hjá ungu drykkjusjúklingunum.

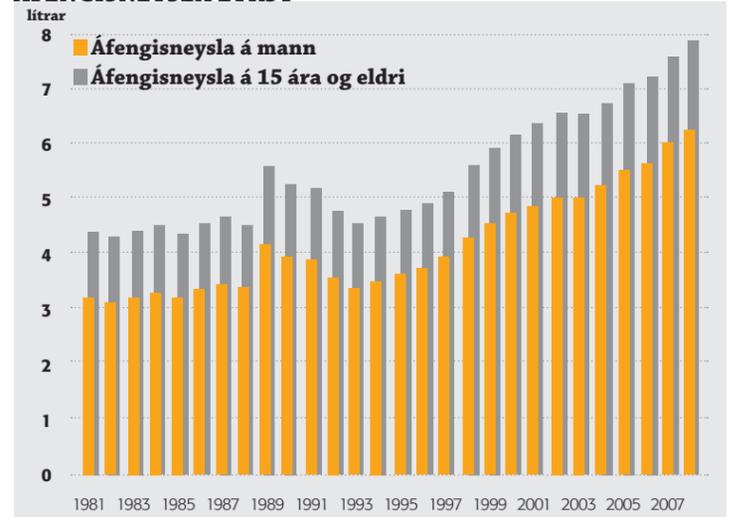
Í dag vita menn að heilaskemmdir eru mjög algengar og valda verulegum vandræðum. Þær geta

jafnvel stuðlað að því að fólk sem hafi ákveðið að hætta að drekka byrji áfengisneyslu að nýju án þess að vilja það.

Hér á árum áður var lítið talað um hversu miðaldra fólk og eldra þólfir illa daglega áfengisneyslu. Óhófleg áfengisneysla veldur mismiklum skemmdum á heilanum sem geta verið allt frá vægum breytingum sem geta gengið til baka í verulega rýrnun og skemmdir á taugavefnum. Einkennin geta að sama skapi verið allt frá vægum starfrænum truflunum í elliglöp á lokastigi.

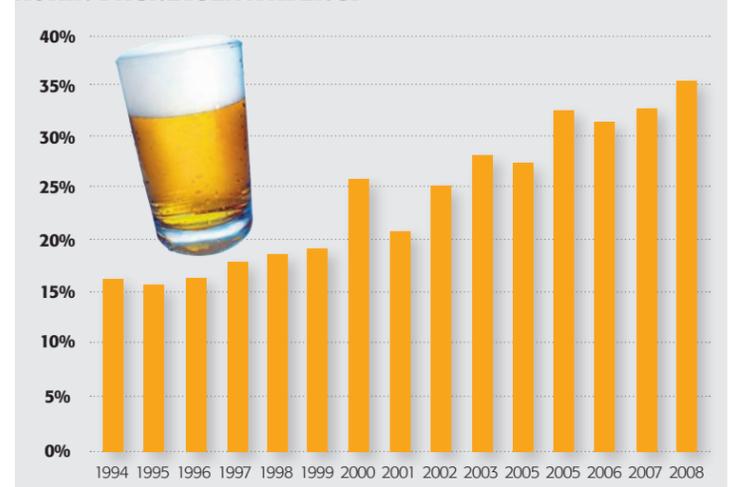
Heilaskemmdir verða oftast í réttu hlutfalli við hversu lengi og mikið er drukkið. Þær eru þó mjög persónubundnar og hjá tveimur sjúklingum með álíka drykkjusögu og bakgrunn getur annar verið með miklar heilaskemmdir meðan hinn sýnir engin merki um slíkt.

ÁFENGISNEYSLA EYKST



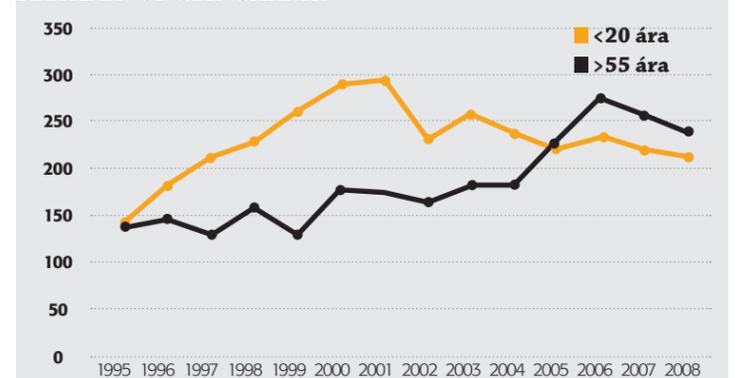
Áfengisneysla Íslendinga hefur aukist jafnt og þétt í gegnum árin. Meðal annars með auknu aðengi að áfengi og bætari fjárhag fjölskyldnanna í landinu.

AUKIN DAGNEYSLA Á ÁFENGI



Eins og sést á þessari mynd hefur hlutfall dagdrykkjufólks á Vog aukist jafnt og þétt. Nú er svo komið að 35% sjúklinga er dagdrykkjufólk. Þetta hlutfall var nærri 15% fyrir fimmtán árum.

FLEIRI EN UNGLINGARNIR



Á síðustu árum hefur komum eldra fólks fjölgað svo á Vog að í nokkur ár hefur elsti hópurinn verið stærri en sá yngsti.

Wernickes-heilasjúkdómurinn

Wernickes-heilasjúkdómurinn er alvarlegur heilasjúkdómur sem herjar með sífellt vaxandi þunga á miðaldra Íslendinga sem neita áfengis daglega. Sjúkdómurinn er lífshættulegur og veikindin eru bráð og alvarleg. Bati af Wernickes-heilasjúkdómnum lætur oft á sér standa og fylgikvilli bráðra veikinda getur verið viðvarandi heilabilun (sjá nánar kassa hér á síðunni).

Sífelld fleiri eldri borgarar sækja

meðferð á Vog. Aukningin er jöfn og stöðug. Eins og sjá má á línuritinu hér á síðunni eru komur eldra fólks á Vog orðnar fleiri en unglínganna.

„Dagdrykkja Íslendinga sem eru eldri en 40 ára er hratt vaxandi vandamál og á eftir að skapa ómæld útgjöld í félags- og heilbrigðisþjónustunni á komandi árum ef ekki verður gripið til viðeigandi forvarnaáðgerða og meðferðar,“ segir Þórarinn Tyrfingsson.

-MT



AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

Frá því að ég man eftir mér hef ég keypt álfinn til styrktar SÁÁ, meira að segja löngu áður en ég sjálf ákvað að hætta að drekka.



Ástæðan er afar einföld; það er gríðarlega nauðsynlegt að efla starfsemi á við SÁÁ, því sú starfsemi bjargar lífum. Þetta er stofnun sem ég þekki vel til og góða reynslu af og hún er ofboðslega mikilvæg í samfélaginu. Við Íslendingar getum verið stoltir af því að vera svona framfarlega á merinni þegar kemur að meðferðarúrlausnum, en víða erlendis komast ekki nema þeir ríkustu í meðferð. Svo eru álfarnir líka svo mikil krútt og smellpassa bæði ofan á tölvuskjáinn og á mælaborðið í bílnum.

RAGNHEIÐUR M. KRISTÍONSDÓTTIR, BLAÐAMAÐUR



Ég tel að alkóhólismi sé bæði einn skæðasti og hættulegasti sjúkdómur sem herjar á okkur mannfólkið. Við á Íslandi erum svo heppin að hafa gott aðgengi að meðferð, það gott að við tökum það eiginlega sem sjálf-sagðan hlut. Ef einhverntíman hefur verið þörf fyrir stuðning almennings við það frábæra starf sem SÁÁ innir af höndum þá er það núna. Á tímum sem þessum stækka akkílesarhælar fólks og verða auðveldara skotmark fyrir Bakkus. Og þar sem þessi sjúkdómur snertir beint eða óbeint flest öll heimili í landinu vil ég leggja mitt af mörkum til að gera það kleift að hér verði áfram öflugt meðferðar og eftir meðferðar starf. Þess vegna kaupir ég álfinn.

SÓLVEIG EIRÍKSDÓTTIR, MATARHÖNNUÐUR

Fátt, ef nokkuð, er þurrkuðum fyllibyttum sem komnar eru fyrir vind í endalausri baráttunni við Bakkus mikilvægara en að rétta þeim sem enn eru týndir fávíðri fíknarinnar hjálparhönd. Þess vegna kaupir ég álf. Hverjum einasta alka á að renna blóðið til skyldunnar og gera slíkt hið sama. Við sem höfum þegið gistingu og hjálp á Vogu vitum hversu mikilvægt starf er unnið þar og í raun er kraftaverk hversu vel tekst til miðað við hversu naumt ríkið skammtar stofnunninni fé. Tóta Tyrfrings munar því um hverja krónu og þess vegna verða álfarnir að seljast eins og heitar lummur. Kaupiði því tvo álfa. Eða þrjá.



ÞÓRARINN ÞÓRARINSSON, BLAÐAMAÐUR

Kókaín- og amfetamínfaraldur

AMFETAMÍN kom hingað til lands fyrir rúmum 25 árum. Í kjölfarið bjuggust fagaðilar við að kókaínið myndi hefja innreið sína. Enda kókaínfaraldur staðreynd vestan hafs. **KÓKAÍNIÐ** kom á endanum, næstum tuttugu árum síðar og náði hámarki í fyrra.

Kókaínið kom til Reykjavíkur á árunum 1998-2000 og aldrei hefur verið meira af því en árið 2008.

Þótt kannabisfíkn hafi aukist og valdið verulegum breytingum á sjúklingsáhópnun á Vogu er þó tilkoma og aukning amfetamínfíknar mun alvarlegri. Faraldur ólöglegar amfetamínneyslu sem svipaði til amfetamínfíknar í Svíþjóð hófst á Íslandi 1983. Síðan þá hefur örvandi vímuefnaneysla vaxið stöðugt þegar á heildina er litið og tók stórt stökk um leið og E-pillan kom til Íslands árið 1996.

UM 30% ÖRVANDI VÍMUEFNAFÍKLA FÁ LIFRARBÓLGU C OG RÚMLEGA HELMINGUR SPRAUTAR EFNUNUM Í ÆÐ.

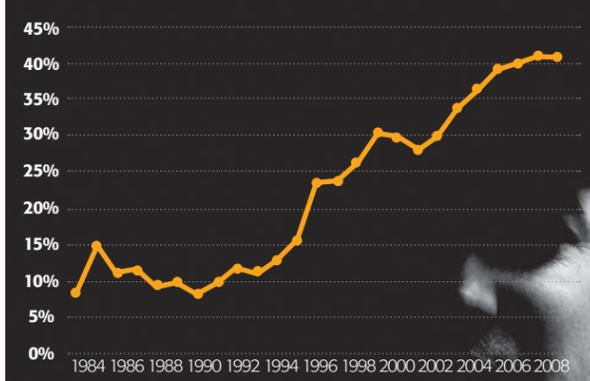
Örvandi vímuefnafíkn hefur hlutfallslega aukist úr 10% í 30% á síðustu 20 árum og síðustu árin verið aðalvandi fólks á aldrinum 20-30 ára. Um 70% þeirra greinist með örvandi vímuefnafíkn af einhverju tagi. Það sem einkennir neysluvenjur fíklanna er að efnin er notuð í stórum skömmtum, í túrum og þau eru sögin í nef eða þeim sprautað í æð. Um 30% örvandi vímuefnafíkla fá lifrabólgu C og rúmlega helmingur sprautar efnunum í æð.

Á árinu 1998 kom kókaín fyrst að einhverju gagni til Íslands og blandaðist og bættist við þann örvandi vímuefnavanda sem fyrir var. Kókaínneyslan hefur aldrei verið meiri en á árinu 2008.



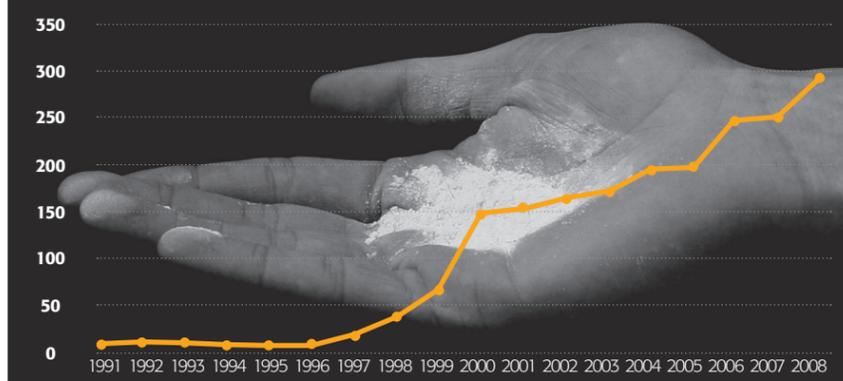
KÓKAÍN Í GÓÐÆRINU
Í fyrra náði kókaín hæstu hæðum. Ungir íslenskir karlmenn sitja í fangelsum á Íslandi og víða um heim vegna tilrauna til smygls. Sífellt fleiri koma á Vog, háðir kókaíni, en sjúkrahúsið hefur ártugareynslu af amfetamínfaraldri sem hófst fyrir næstum 30 árum.

ÖRVANDI VÍMUEFNAFÍKLUM EJÖLGAR



Örvandi vímuefnafíklum hefur fjölgað á Vogu. Nú er svo komið að allt upp undir fjórtíu prósent þeirra sem koma á Vog eru háðir amfetamíni, kókaíni eða öðrum örvandi vímuefnum.

GÍFURLEG EJÖLGUN KÓKAÍNEÍKLA



Eins og sést á grafinu margfaldadist fjöldi kókaíneíkla um og í kringum aldamótin. Fjöldinn hefur náð hæstu hæðum og fíknin er alvarleg.

KANNABISFÍKN er mesti hamingjubani og heilsuspillir hina ungu:

Yfir hundrað nýjir ungir kannabisfíklar á ári

Á síðustu 10 árum hafa orðið til og leitað sér meðferðar hjá SÁÁ 2.559 nýir kannabisfíklar. 2.041 þeirra voru 25 ára eða yngri og 1.267 voru 19 ára eða yngri. Á hverju ári koma því yfir hundrað nýir kannabisfíklar á Vog sem eru 19 ára eða yngri.

Í umræðunni um kannabisefnin gleymist allt of oft að þeir sem nota kannabisefni á Íslandi eru unglíngar og ungt fólk. Reynsla SÁÁ af umræðunni um til að mynda lögleiðingu er að slík umræða eykur kannabisneysluna. Hún beinlínis ógnar velferð unglíngar á Íslandi.

Kannabisfíkn er grafalvarlegt mál sem ræða þarf umbúðalaust. Það þýðir ekkert fyrir ábyrga aðila að beita fyrir sig afneitun, átakafælni eða háttvísi þegar rætt er um hugsanlega lögleiðingu á kannabis. Staðreyndirnar tala sínu máli. Embættismenn og háskólamenn þurfa að veita og meta þær staðreyndir sem liggja fyrir um vandan sem stafar af kannabisfíkn á Íslandi.

Árið 1998 komu, svo dæmi sé tekið, um 100 nýir kannabisfíklar sem voru 19 ára eða yngri á sjúkrahúsið Vog. Við komuna voru 42 krakkar líka háðir örvandi vímuefnum. 22 ungmenni hafa ekki komið til SÁÁ síðan.

Hinir, næstum 80 krakkar, hafa komið aftur og margir þeirra sem ekki voru háðir örvandi vímuefnum við fyrstu komu hafa ánetjast þeim og er nú vitað að minnst kosti 70 krakkar af þessum upprunalegu hundrað urðu örvandi vímuefnafíklar á síðustu 10 árum. Kannabisfíkn er alvarlegur og þrálátur heilásjúkdómur og af þessum rúmlega hundrað unglíngum sem

KANNABISEÍKLUM EJÖLGAR



Þeim fjölga ört kannabisfíklunum á Vogu og nú er svo komið að næstum 40% þeirra sem koma á Vog eru háð kannabis. Hlutfallið er nærri því að vera helmingi hærra þegar einungis er horft til krakka undir títugum.

komu á Vog í fyrsta sinni fyrir rúmum 10 árum og voru yngri en 20 ára hafa 39 sprautað vímuefnum í æð og 29 hafa gert það reglulega í einhvernum tíma. 14 þessara krakka hafa fengið lifrabólgu C.

Alkóhólistar eru skemmi

Það er hvergi betra að vera en á **VOGI**. Allavega ef þú átt erindi þangað. Sem *Mikael Torfason* átti. Hann fór og hitti hjúkrunarfræðingana og sjúkraliðana. Fólkið á gólfinu. Yndislegu manneskjurnar sem taka á móti þér fagnandi, hjúkra þér og hjálpa þér að ná bata. Það er allir velkomnir á Vog. Ef þeir eiga erindi. Og því fyrr sem þú bankar upp á því betra.

„Þetta er fyrst og fremst skemmtilegt starf,“ segir Erla Svava Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur á Vog. Hún hefur unnið á sjúkrahúsinu í átta ár en þegar hún var ráðin, eftir stutt viðtal í gegnum síma, vissi hún ekki einu sinni hvar Vogur var. Hélt það væri einhvers staðar upp í sveit en ekki uppi á Höfða.

„Það er ofboðslega skemmtilegt að vinna hérna,“ staðfestir Klara Stefánsdóttir hjúkrunarfræðingur. Hún er búin að vinna þarna í eitt ár. Vann áður á bráðamóttöku en er ógurlega ánægð á Vog.

„Alkóhólistar eru mjög skemmtilegt fólk,“ bætir Fríður Garðarsdóttir við. Hún hefur unnið á Vog í 12 ár og er oftast vongóð og bjartsýn fyrir hönd sjúklinganna.

Gunnar L. Friðriksson sjúkraliði er sammála Fríði. Hann drekkur ekki, og hefur ekki gert í mörg ár, en byrjaði að vinna á Vog fyrir sjö árum. Hann man eftir einum sjúklingi sem skildi ekki af hverju það stóð „Engin von“ aftan á sloppnum sem hann var í.

„Hann var lesblindur. Það stóð „Eign Vogs“ en ekki „Engin von.“

Og fyrst við erum að tala um sloppa; af hverju eru sjúklingarnir í sloppum?

„Þetta er sjúkrahús,“ svarar Erla og Gunnar bætir því við að allir séu jafnir á Vog: „Hér er fólk á náttfötum eins og sjúklingar eru jafnan þegar þeir dvelja á sjúkrahúsi.“

Aldrei vonlaust

„Þetta er mjög gefandi starf,“ útskýrir hjúkrunarforstjórinn, Þóra Björnsdóttir, sem starfað hefur á Vog síðan árið 1995. „Á þessum tíu dögum sem sjúklingar dvelja hérna á Vog sjáum við mikla breytingu.“

„Það er mjög gaman að sjá þá sem eru kannski hvað neikvæðastir labba héðan út eins og blóm,“ útskýrir Fríður.

Klara bætir við: „Það er ótrúlegt að sjá sjúklinga, kannski vonlausa og gjörsamlega niðurbrotna, lífna við hérna inni. Á örfáum dögum birtist tilhlökkun og von í andlitinu á þeim.“

„Og jafnvel þau allra neikvæðustu fara að heilsa og taka vel á móti nýjum sjúklingum,“ segir Erla og Gunnar botnar:

„Það er mikill kærleikur í húsinu.“ En fyllist þið aldrei vonleysi þegar kannski sami sjúklingurinn kemur aftur og aftur?

„Jú, jú,“ játar Fríður og Erla segir að þau sjái auðvitað aldrei aftur það fólk nær þessu í fyrstu atrennu. Það fólk kemur ekkert aftur á Vog.

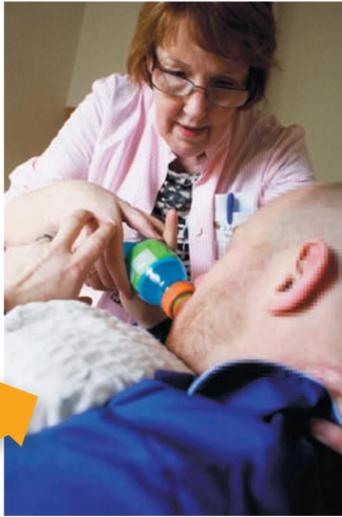
„Einn ráðgjafinn hérna var á sínum tíma vonlaust tilfelli en vinnur hérna í dag,“ segir Gunnar og stelpurnar eru sammála honum um hvað það sé frábært að sjá ráðgjafann í dag, edrú og flottan.

„Ég hef séð langt leidda heróín-fíkla ná þessu,“ segir Erla vongóð.

„En síðan eru þeir auðvitað til sem fara aldrei í meðferð. Leita sér aldrei hjálpar,“ segir Klara. „Því miður.“

Byrjaði að sprauta sig 13 ára

Og eins ótrúlegt og það hljómar lendir starfsfólkið á Vog aldrei í ofbeldi eða slíku. Oft er sterk taug á milli ofbeldis og skemmdarverka og notkunar á áfengi og fíkniefnum.



VON Á VOGI

„Það er ótrúlegt að sjá sjúklinga kannski vonlausa og gjörsamlega niðurbrotna lífna við hérna inni. Á örfáum dögum birtist tilhlökkun og von í andlitinu á þeim.“



ELDRA FÓLK

Í dag er tölverð aukning á komu eldra fólks á Vog. Það er þá að koma í fyrsta sinn og verður ekki fyrir þarðinu á sjúkdóminum fyrr en seint á lífsleiðinni.

En á Vog er viðmótið þannig og kærleikurinn að í raun er meira um ofbeldi á öldrunardeildum spítalanna en á Vog.

En takið þið eftir einhverjum breytingum, nýlega, á neysluvenjum eða hvaða hópar það eru sem koma í meðferð?

„Upp á síðkastið hefur mér fundist svolítið um að alkar sem hafi verið edrú mjög lengi séu að falla,“ segir Erla en þau eru sammála um að það séu ýmis trend í þessu komi í bylgjum. Stundum er mikið af þessu eitt misserið og meira af hinu næsta misseri. Í dag færast til dæmis mjög í aukana að rígfullorðið fólk komi á Vog mjög seint á lífsleiðinni.

„Brennivínið var alltaf aðalvandamálið. En það hefur breyst mikið,“ segir Fríður.

Í dag er yngra fólkið í blandaðri neyslu. Það er ekki bara brennivínið. Á djammínu í miðbæ Reykjavíkur er brennivínið notað með harðari efnun, bæði kókaíni, amfetamíni og svo kannabisefnum; hassi og marjúana.

„Það er ein inni núna sem byrjaði að sprauta sig 13 ára,“ segir Erla og



„ÞAÐ ER EIN INNI NÚNA SEM BYRJAÐI AÐ SPRAUTA SIG 13 ÁRA.“

þau hin eru sammála um að dópi flæði um allt.

Gunnar: „Í dag heyrir maður aldrei um að það sé vandamál að verða sér úti um fíkniefni. Bara eitt símtal eða sms. Jafnvel krakkar sem koma frá smábæjum úti á landi hafa aldrei lent í neinum vandræðum með að útvega sér efni.“

Erla: „Þegar það var verið að stöðva rekstur þessara kannabisverksmiðja á dögum heyrði maður varla í neinum sem teldi erfiðara að útvega sér efni.“

Hér á árum áður gat myndast þurrð á dópmarkaðinum. En í dag er eins og framboðið sé endalaust. Sama hversu stórir fíkniefnafundir eru í fjölmiðlunum, alltaf er nóg af dópi á götunum.

Grilla á sér heilann með grasi

En er einhver munur á fíkn, brennivíni eða dópi?

„Þessi efni virka öll á sömu stöðina í heilanum,“ segir Klara en þau benda á að fráhvörfin séu vissulega mismunandi.

„Það gleymist oft að áfengisfráhvörfinu eru hvað lífshættulegust,“ segir Fríður og Erla staðfestir það og bendir á að fráhvörfum geti að auki fylgt miklar ofskynjanir.

„Og oft veit fólk ekki hvað er að gerast,“ segir Erla. „Ef fólk tekur inn ofskynjunaryf veit það að það er með ofskynjanir en með delerium



SJÚKRAHÚSIÐ VOGUR

„Fólk verður oftast mjög hissa og þakklátt þegar það kemur hingað inn og áttar sig á hvað við veitum góða þjónustu,“ segir Erla Svava Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur.

tremens vegna drykkju hefur viðkomandi ekki hugmynd um hvað er að gerast. Það getur haft skelfilegar afleiðingar.“

„Ef áfengi væri að koma á markaðinn núna yrði það bannað,“ segir Klara og bætir því við að henni þyki líka hræðilegt hvað kannabisefni séu vinsæl hjá ungu fólki. „Það er kannabisfaraldur. Og það er eins og krakkarnir haldi að notkun á grasi, marjúana, sé ekki fíkniefnaneysla.“

Fríður: „Því er haldið að börnum, úr ýmsum áttum, að kannabisneysla sé í lagi.“

„Og þessir krakkar grilla á sér heilann á ótrúlega skömmum tíma. Finna varla herbergið sitt. Muna ekki neitt,“ segir Erla og Klara bendir á að krakkar verði fljótt háðir kannabis. Sérstaklega ef þeir eru mjög ungir.

Betra að koma fyrr en seinna
Það sem gerir Vog að mjög sérstöku sjúkrahúsi er öll fræðslan og upplýsingarnar sem sjúklingarnir fá til að læra að lífa með sjúkdómnum. „Margir halda að þetta sé einhver haleljúga-söfnuður en svo er ekki,“ segir Klara en á Vog eru engar trúarlegar predikanir þótt æðri máttur sé undirstaðan í hinum ýmsu tólf spora samtökum. Vogur er fyrst og fremst og síðast sjúkrahús.

„Fólk verður oftast mjög hissa og þakklátt þegar það kemur hingað inn og áttar sig á hvað við veitum góða þjónustu,“ segir Erla en Íslendingar búa við ótrúlegan lúxus að hafa meðferðarstöð eins og Vog sem allir hafa aðgang að.

„Það er betra að fólk komi á Vog fyrr en seinna,“ segir hjúkrunarforstjórinn, Þóra, og bætir við að það

Antilegt fólk



HJÚKKURNAR Á VOGI

Frá Vinstri: Margrét Huld Einarsdóttir hjúkrunarfræðinemi, Þórhildur Þorgeirsdóttir hjúkrunarfræðinemi, Þóra Björnsdóttir hjúkrunarforstjóri, Sigríður Óladóttir sjúkraliði, Sesselja Arthúrsdóttir sjúkraliði, Guðrún Guðmundsdóttir hjúkrunarfræðingur, Erla Svava Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur, María Loftsdóttir sjúkraliði, Klara Stefánsdóttir hjúkrunarfræðingur.



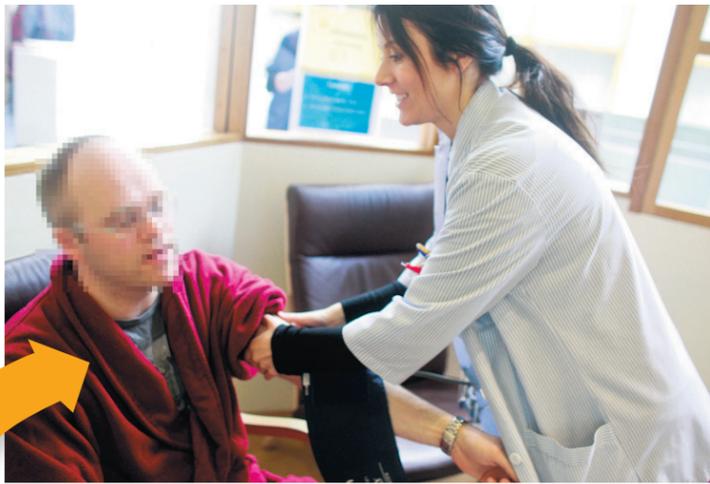
Á MORGUNFUND,

„Á þessum tíu dögum sem sjúklingar dvelja hérna á Vogu sjáum við mikla breytingu,“ segir hjúkrunarforstjórinn á Vogu, Þóra Björnsdóttir.



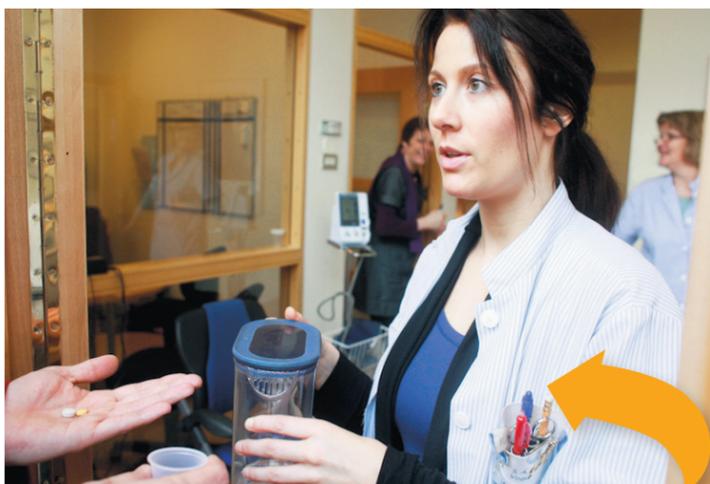
Á VAKTINNI

Á Vogu er öllum sýnd mikil virðing og svara sjúklingarnir í sömu mynt.



BLÓÐPRÝSTINGURINN MÆLDUR

Ein lífshættulegustu fráhvörfinu eru fráhvörf vegna ofdrykkju.



AÐ SINNA SJÚKLINGUNUM

„Það er ofboðslega skemmtilgt að vinna hérna,“ segir Klara Stefánsdóttir hjúkrunarfræðingur. Hún er búin að vinna í eitt ár á Vogu.

En launin, eru þau talin í krónum eða þakklæti?

Þau brosa góðlátlega. Erla verður fyrir svörum:

„Maður áttar sig á því þegar maður

rekt á fólk, sem hefur verið á Vogu, með börnunum sínum niðri í bæ eða í Kringlunni, að maður er ekkert að hjálpa bara einum alka heldur heilli fjölskyldu.“ Látum það vera lokaorð.

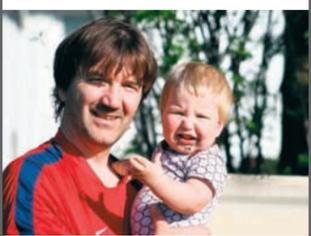


AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

Ég kaupi álfinn til að styrkja ein mikilvægustu grasrótar-samtök landsins, SÁÁ. Samtökin hafa síðan 1977 hjálpað mörgum að losna úr viðjum áfengis og vímuefna og leikið mikilvægt hlutverk í að eyða fordómum í samfélaginu gagnvart þeim sem leita sér aðstoðar. Öll þekkjum við einhvern sem notið hefur aðstoðar SÁÁ við að yfirvinna fíknina. SÁÁ þarf fjármagn til að viðhalda og bæta þjónustuna. Stuðningur okkar við samtökin getur gert útslagið um það hvort veikir einstaklingur fái þá meðferð og stuðning sem hann/hún þarf til að geta orðið aftur fullgildur þátttakandi í samfélaginu. Kaupum því öll álfinn!



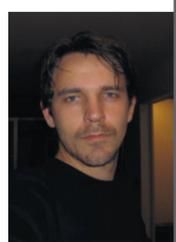
LILJA MÓSESDÓTTIR
ALÞINGISKONA



Ég kaupi álfinn vegna þess að ég veit að því fé sem ég læt af hendi til SÁÁ og annarra meðferðarstofnanna er vel varið. Þær fáu krónur sem ég læt frá mér fæ ég margfalt til baka. Því fleiri sem fá hjálp og hættu alveg eða tímabundið neyslu áfengis og annara vímuefna, því betra. Glæpum fækkar, skemmdaverkum og slysum. Kaupum álfinn.

VALDIMAR BIRGISSON
MARKAÐSSTJÓRI

SÁÁ hefur sinnt ótrúlega mikilvægu starfi. Starfi sem skilar sér í sameinuðum fjölskyldum, foreldrum sem geta sofíð að nýju í þeirri vissu að börnin þeirra séu hólpín, ungu fólk sem eignast framtíð að nýju, hjá mæðrum sem geta sinnt börnunum sínum og feðrum sem færir eru um að eiga fjölskyldu. Og oftast en ekki bjargar starf SÁÁ mannlífum. SÁÁ stuðla að því að vonin vakni aftur í brjosti þeirra sem áður sáu enga leið en til þess að gera það þurfa þau á stuðningi okkar að halda. Ég kaupi álfinn því að ég vil styðja við þetta ómetanlega starf.



ÞORLEIFUR ARNARSSON
LEIKSTJÓRI

Ég kaupi SÁÁ-álfinn þótt ég trúi ekki á álfa – ég trúi á SÁÁ og það starf sem þar er unnið. Fjölskyldu-meðferðin er mér sérstaklega hugleikin, enda ekki langt síðan ég kynntist henni á eigin skinni.



ELÍN G. RAGNARSDÓTTIR
FRAMKVÆMDASTJÓRI



ALLIR Í SLOPP Á VOGI

Á Vogu eru sjúklingar og á sjúkrahúsum eru þeir á slopp og í náttfötum. Það myndar að auki þá stemningu, á meðal sjúklinga, að þeir séu allir jafnir.

sé eins með þennan sjúkdóm og aðra „því fyrir sem fólk kemur og leitar sér hjálpar því betra. Og það er í fínu lagi að koma aftur. Alkóhólismi er krónískur sjúkdómur og við reynum alltaf að skilja vel við fólk svo það komi aftur.“

Allri fjölskyldunni bjargað

Alkóhólismi snertir nær alla Íslendinga. Starfsfólkið á Vogu er engin undantekning. Fyrir þeim er þetta ekki bara vinna. Þau eru ekki öll alkóhólistar en þau vita um hvað sjúkdómurinn snýst. Vita að hann er fjölskyldusjúkdómur.

„Það eru nær allir sem vinna hérna aðstandendur með einum eða öðrum hætti,“ segir Erla.

„Við erum mjög meðvirkur hópur,“ bætir Klara við og þau hlæja.

„Í raun er það mjög algengt að

EF ÁFENGI VÆRI AÐ KOMA Á MARKAÐINN NÚNA YRÐI ÞAÐ BANNAÐ.“

hjúkrunarfræðingar yfir höfuð, hvar sem þeir vinna, séu uppkomin börn alkóhólista,“ útskýrir Erla en á þessu hafa verið gerðar rannsóknir. „Meðvirkt fólkendar oft í umönnunarsörfum.“ Þau benda samt á að fólk brenni mjög fljótt upp í þessu starfi ef það vinnur ekki í meðvirkninni. Og Gunnar segir að það sé auðvitað til fullt af fólkum sem geti ekki hugsað sér að vinna svona vinnu en þau sem vinna á Vogu elska starfið.

„Nei, á Vog fer ég aldrei! Fyrr hætti ég að drekka...!“

VALGERÐUR RÚNARSDÓTTIR læknir hvetur fólk til að leita til ráðgjafa SÁÁ eða læknis eða taka skimunarpróf á heimasíðu SÁÁ.

ÁFENGISSÝKI

Fyrirsögnin hljómar kunnuglega, ekki satt? Margir sem til okkar koma á Vog, lýsa einmitt þessu viðhorfi sínu sem þeir höfðu einhvern tíma.

Hvernig stendur á því að einmitt þeir sem helst þyrftu að leita sér aðstoðar, hafa stundum slíka fordóma?

„Það eina sem þarf, er að vera nógu ákveðinn... hafa þein í nefinu... láta þetta ekki eftir sér.“

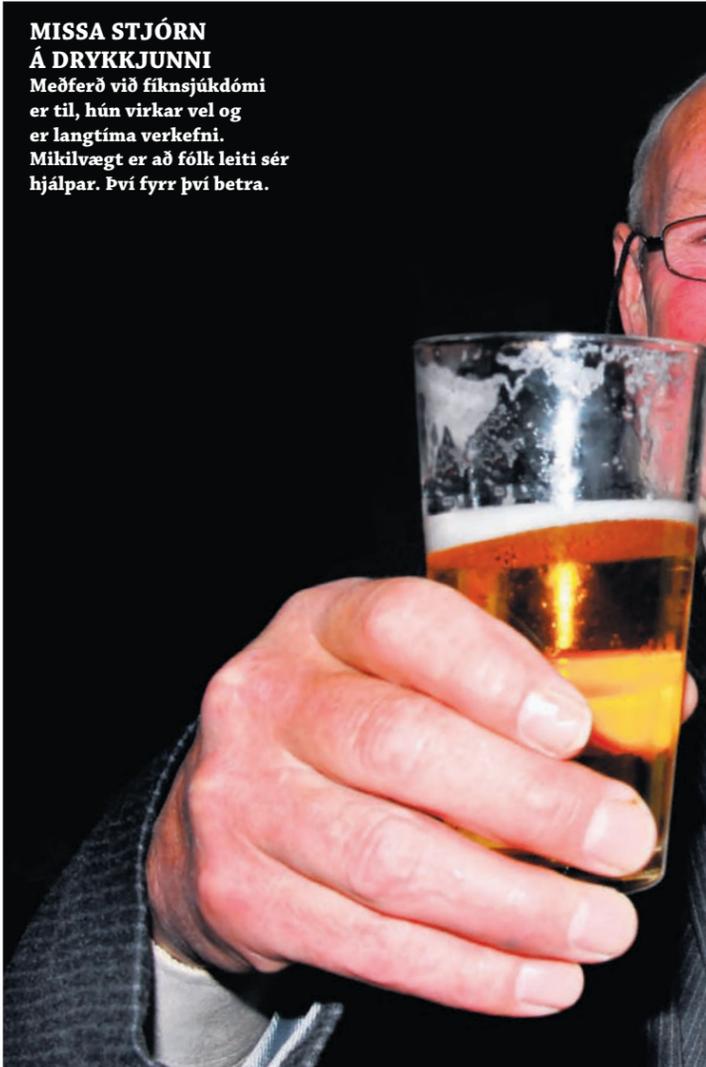
Fíkn sterkari en skynsemi og rök

Jú, víst er það, að það hjálpar að vera ákveðinn og harður við sig, en ... ef það væri nóg, þá hefðum við lítinn vanda af fíknisjúkdómnum. Það eru nefnilega einmitt þeir sem eru áfengis eða vímuefnasjúkir, sem hafa endurtekið verið harðir við sig, tekið ótal ákvarðanir um að breyta, minnka drykkju/neyslu, hafa hana sjaldnar eða jafnvel að hætta. Þeir hafa jafnan góð tök á ýmsu öðru í lífinu, skóla, vinnu, fjölskyldu... en drykkjan/neyslan er ekki eins og þeir vildu hafa hana.

Það er merki um fíknisjúkdóm. Annars hefðu þeir nú þegar breytt neyslunni eins og þeir vildu helst hafa hana eða jafnvel hætt. Ef það væri einfalt og sneri eingöngu að skynsemi og viljastyrk. En það er bara ekki svo. Þeir sem ekki geta haft neysluna eins og skynsemi þeirra og vilji segir til um, eru líklegir til að hafa fíknisjúkdóm. Enda vitum við að sá sjúkdómur stafar af breytingum sem hafa orðið í heila einstaklingsins, á byggingu og starfsemi ákveðinna svæða þar, og hefur m.a. áhrif á hegðun og dómgreind. Fíkn þróast og verður sterkari en skynsemi og rök, hjá þeim sem veikir eru af fíknisjúkdómi.

MISSA STJÓRN Á DRYKKJUNNI

Meðferð við fíknisjúkdómi er til, hún virkar vel og er langtíma verkefni. Mikilvægt er að fólk leiti sér hjálpar. Því fyrr því betra.



Hafa samband við ráðgjafa eða lækni

Meðferð við fíknisjúkdómi er til, hún virkar vel og er langtíma verkefni.

Þess vegna er það merkilegt að vilja gera allt annað en að leita sér aðstoðar við einmitt honum. Margir sem eyða árum í að reyna að stjórna



VALGERÐUR RÚNARSDÓTTIR SKRIFAR

ÞAD HJÁLPAR AÐ VERA ÁKVEÐINN OG HARÐUR

VIÐ SIG, EN ... EF ÞAD VÆRI NÓG, ÞÁ HEFÐUM VIÐ LÍTINN VANDA AF FÍKNSJÚKDÓMNUM.“

drykkjunni/neyslunni, sýna fram á að hún sé „undir stjórn...“; velta þessu fyrir sér og hafa mikið fyrir að sýna fram á að vandinn sé ekki til staðar, eða drykkjan sé afleiðing af öðru, meðan eðlilegast hefði verið að viðkomandi væri löngu hættur miðað við vandræðin eða vanlína sem drykkjan/neyslan hefur valdið. Það skaðar ekki að skoða málið ef slíkar vangaveltur um vanda... eða ekki vanda.. eru til staðar.

Skimunarpróf á heimasíðu SÁÁ gefa vísbendingu, viðtal við ráðgjafa í göngudeild getur verið hjálplegt, heimilislæknir eða sem aðrir læknar geta greint vandann.

Gangi þér vel

Endurkomur og endurkomumenn

VOGUR

Alkóhólismi er krónískur heilásjúkdómur. Það er eðli krónískra sjúkdóma, að hann getur tekið sig upp aftur og fólk slær niður.

Margir halda að alkóhólistar þurfi oft og meiri meðferð en aðrir sjúklingar með króníska sjúkdóma. Það er misskilningur. Alkóhólistar þurfa minni meðferð og miklu ódýrari meðferð en þeir sem eru haldnir öðrum viðvarandi sjúkdómum.

Ekki alltaf sama fólkíð á Vog! Meira en helmingur þeirra rúmlega 19.000 Íslendinga sem komið hafa í meðferð á Vog hafa aðeins þurft að koma einu sinni og 80% þessara einstaklinga hafa komið þrisvar eða sjaldnar. Þetta fólk hefur flest náð varanlegum árangri og lifir vonandi góðu lífi. Þessar tölur segja mest um árangur meðferðar, því viðbúið er að sjúklingur sem fengið hefur rétta sjúkdómsgreiningu og fellur aftur, hann kemur aftur og þarf að fara aftur í meðferð fyrr eða síðar.

Við erum oft spurð; hvort þetta sé ekki alltaf sama fólkíð sem er að koma inn á Vog. Það er af og frá. Þegar innlagnartölur eru skoðaðar nánar kemur í ljós að það eru ekki nema tæplega 4% af þessum 19.000 einstaklingum sem hafa komið í meðferð á Vog oft en 10 sinnum. Vissulega er þessi hópur áberandi og

GUÐBJÖRN BJÖRNSSON læknir bendir á að alkóhólistar þurfa minni og ódýrari meðferð en aðrir sem haldnir eru viðvarandi sjúkdómum.



SJÚKLINGUR Á VOGI Þegar innlagnartölur eru skoðaðar nánar kemur í ljós að það eru ekki nema tæplega 4% af þessum 19.000 einstaklingum sem hafa komið í meðferð á Vog oft en 10 sinnum.

stundum fyrirferðamikill en ekki er hann stór miðað við allan fjöldann sem nær árangri.

Einn algengasti króníski sjúkdómurinn

Það kemur fyrir að sjúklingar koma inn á Vog og hafa ekki tekið ákvörðun um að hætta neyslu. Mörgum snýst

hugur í meðferðinni, taka vel við sér og gengur vel. Svo er líka fólk sem er lagt inn vegna þess að það er orðið fávæikt af drykkjuskap og þarf læknaaðstoð og hjúkrun. Sumir koma inn nær dauða en lífi. Þá er ekki spurt við innlagn hvort það ætli að hætta að drekka, stundum snýst málið um að líkna sjúkum og



GUÐBJÖRN BJÖRNSSON SKRIFAR

GAGNAGRUNNUR Á SJÚKRAHÚSINU VOGI

- Fjöldi innritana 1977-2008 58.305
- Fjöldi einstaklinga 19.986, 5.719 konur og 19.267 karlar.

særðum. Þegar jafnvægi er náð, er svo reynt að koma meðferðinni að. Við sjáum stundum að þessi hópur nær varanlegum árangri eftir margar meðferðir og þetta er ekki alltaf sama fólkíð. Þessi hlutfallslega litli hópur endurkomufólks er stöðugt að breytast, sumir ná góðum árangri og aðrir bæstast í hópinn. Stærð hópsins er aftur á móti nokkuð stöðugur.

Alkóhólismi er einn af algengustu krónísku sjúkdómum í veröldinni og ekki eru Íslendingar eftirbátar. Við skulum hafa það í huga að 9,4% karla og 4,0% kvenna eldri en 16 ára hafa komið á sjúkrahúsið Vog í meðferð og langflestir þeirra náð frábærum árangri.

Útíhátíð SÁÁ á sama tíma í ár:

Verzlunarmannahelgi að Hlöðum

Hér eru myndir frá Hlöðum 2008 en þar var haldin útíhátíð SÁÁ um Verzlunarmannahelgina. Í ár verður sama fyrirkomulag á hátíðinni og hún verður haldin á sama stað, Hlöðum í Hvalfirði.



FÉLAGAR Í ELDHÚSI Vinirnir Jónas Hallgrímsson og Eyjólfur Jónsson.



LEIKIR OG STUÐ Hér eru krakkarnir í leikjum og líkar það vel.



TJALDBÚÐIRNAR Þar myndaðist hörkustemming án áfnengis.



BLÁSÍÐ Í BLÖÐRUR Það var alltaf nóg að gera fyrir börn á öllum aldri.



LISTA-SMÍÐJA BARNA Árlegur viðburður á útíhátíð SÁÁ er listasmíða barna.



ÞJÓNUSTA FYRIR BÖRNIN
Samkvæmt tölum frá Vogu eru miklar líkur á að barn sem á foreldri sem leitað hefur hjálpar á Vogu endi á Vogu sömuleiðis.

Börn alkóhólista í aukinni áhættu

Rannsóknir sýna auknar líkur á að barn sem á foreldri sem leitað hefur hjálpar á Vogu endi á Vogu sömuleiðis.

SÁÁ hefur hafið forvarnarstarf fyrir börn alkóhólista á aldrinum 8-18 ára og býður nú upp á sálfræðiviðtöl fyrir þau.

„Í rúmt ár höfum við rekið sálfræðiþjónustu SÁÁ,“ segir Lárus Blöndal, sálfræðingur hjá SÁÁ, um þjónustuna. „Við göngum út frá því að börnin séu sjálf ekki byrjuð í neyslu. En þessi þjónusta er góð nýjung. Við byrjum smátt og veitum viðtöl fyrir hádegi einn dag í viku. Smám saman höfum við

Það fylgir því mikið álag að vera **BARN ALKÓHÓLISTA**. Svo benda allar tölur til þess að barn alkóhólista sé mun líklegra til að greinast með sjúkdóminn en aðrir. Þess vegna hefur SÁÁ hrint af stað miklu forvarnarstarfi sem miðar að því að ná til barna alka. Bæði til að veita þeim stuðning og aðstoð og viðurkenningu. En líka sem forvörn. Því fróðari sem börnin eru því betur í stakk búin eru þau til að taka afstöðu til eigin neyslu síðar meir.

aukið við þjónustuna og nú erum við alla virka daga,“ heldur Lárus áfram en alls hafa 150 börn komið í viðtöl.

Viðurkenningin mikilvæg
Þjónustan er auðsött. Foreldrar,

forráðamenn eða stofnanir hafa samband við móttökuritarar í Von í síma 530 7600 og fá tíma fyrir barnið. Áætlað er að hvert barn fái sex til átta einstaklingsviðtöl og er gjaldi fyrir þetta stillt mjög í hót, eða 1.000 krónur skiptið.

„Aðsóknin hefur farið langt framúr björtustu vonum,“ segir Lárus og segir að vegna þessa sé því miður nokkurra vikna bið eftir viðtali nema um bráðamál sé að ræða.

Hver eru helstu markmið þjónustunnar?

„Þegar barn kemur í viðtal fær

það staðfestingu og viðurkenningu á því að það að vera barn alkóhólista hefur haft afleiðingar fyrir barnið. Að auki er með viðtalinu rofin ákveðin einangrun þeirra sem hafa búið við þessar aðstæður,“ segir Lárus en að hans mati er viðurkenningin mjög mikilvæg. „Þetta



LÁRUS BLÖNDAL

„Það ætlar sér enginn að verða alkóhólisti. Og við þekkjum öll hetjulega baráttu foreldra sem kljást við þennan öftuga fíknisjúkdóm.“

skiptir máli bæði í nútíð og framtíð. Við leggjum áherslu á að hjálpa barninu að skilja betur stöðu sína og helstu afleiðingar hennar.“

Þá er einnig mikilvægt, að sögn Lárusar, að barnið fái hjálp til að skilja betur stöðu foreldra sinna og þann vanda sem þeir eiga við að stríða.



ÞEGAR BARN KEMUR Í VIÐTAL FÆR ÞAÐ STAÐFESTINGU OG VIÐURKENNINGU Á ÞVÍ AÐ ÞAÐ AÐ VERA BARN ALKÓHÓLISTA HEFUR HAFT AFLEIÐINGAR FYRIR BARNIÐ.“

BATI stendur fyrir svokölluðum 12 spora „speaker“-ráðstefnum í Von:

Gamli rötari Stones væntanlegur

Í fyrrahaust stóð líknarfélagið Bati fyrir árlegri 12 spora „speaker“-ráðstefnu í félagsheimili SÁÁ Von í Efstaleiti. Viðtökurnar voru svo góðar í fyrra að þegar mest lét voru hátt í 400 manns í húsinu. Það var setið á öllum göngum, uppi á svölum og stemningin rosaleg.

„Þetta var alveg frábært í fyrra og verður vonandi aftur í ár,“ segir Elías Guðmundsson,

ELÍAS GUÐMUNDSSON
Formaðurinn vonast eftir jafngóðri mætingu aftur í haust.



formaður líknarfélagsins Bata. „Við reynum að hafa þetta ókeypis og vonum að það gangi aftur upp í ár.“

Ræðumennirnir, eða „speaker“-arnir eins og þeir kallast, gista bara á heimilum Elíasar og félaga. Þannig að það er ekkert verið að brúðla heldur er félagið rekið af mikilli hugsjón.

„Við áætluum að halda ráðstefnuna í ár síðustu helgina í september,“ segir Elías og er ánægður með aðstæður í Von. „Það er frábær aðstæða þarna og allt til alls.“

Nú þegar er

búið að bóka mjög vinsæla nunnur sem kemur í haust og verið að ganga frá fleiri ræðumönnum. Í fyrra sló einmitt önnur nunna í gegn auk Hollywood-leikarans Hectors sem þótti alveg geggjaður.

„Flestir sem koma eru frá Los Angeles. Það er svona mekka þessara „speaker“-funda og við höfum verið mjög heppin með fólk,“ segir Elías en margir þessara ræðumanna hafa leyft XA-radíó, FM 88,5, að útvarpa ræðunum og er óhætt að mæla með því fyrir áhugasama að hlusta nánar á útvarpsstöðina.

Næsta ráðstefna er sem fyrr segir síðustu helgina í september. En í lok júní, byrjun júlí, er væntanlegur til landsins Mickey nokkur Bush. Hann sló í gegn á fyrstu „speaker“-



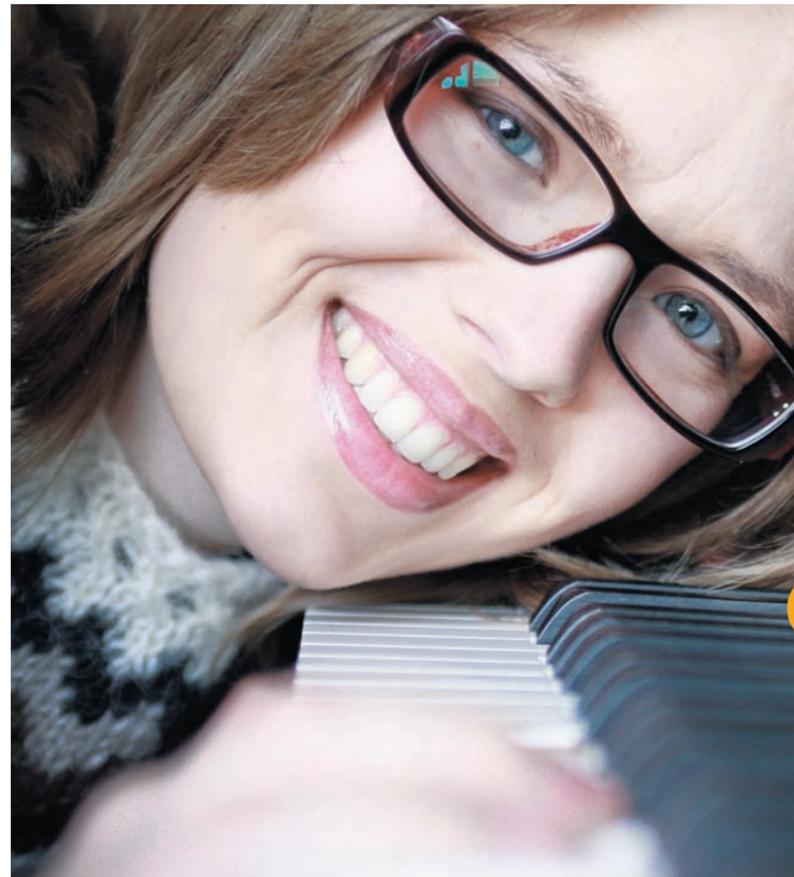
HÓPURINN Á BAK VIÐ RÁÐSTEFNUNA Það er meira en að segja það að koma saman ókeypis ráðstefnu. En með mikill samheldni og góðu sjálfbodaliðastarfi er það hægt. Hér er hópurinn sem stóð á bak við ráðstefnuna í fyrra.

ráðstefnunni sem haldin var á Íslandi og ræðum hans hefur verið útvarpað á XA-radíó. Mickey ætlar að halda „workshop“ hér á landi sem verður nánar auglýst síðar. „Ég heyrði að Mickey ætlaði að vera í

Englandi í sumar og hafði samband við hann um að koma við hjá okkur. Honum leist svona líka vel á það,“ segir Elías en Mickey þessi Bush er gamall rötari hjá Rolling Stones og ótrúlega skemmtilegur fýr.

Snilld að vera edrú

Í góðærinu voru það Björgólfur Guðmundsson og Jóhannes í Bónus sem héldu uppi merkjum þess að vera edrú. Þá áttu allir alvöru karlar að hætta að drekka og meika það feitt í business. Í dag er okkur alveg sama um peninga og leitum inn á við og náum bata. Auðvitað hlýtur svarið við því hvernig við förum að því að liggja hjá **KONUNUM**. Mikael Torfason hafði samband við nokkrar flottar konur sem unnu ekki í happadrætti heldur unnu í sjálfum sér og vita sem er að það er eiginlega hálf kjánalegt að deyfa sig fyrir lífinu.



LINDA VILHJÁLMSDÓTTIR, rithöfundur:

Þakklát fyrir að eiga seinni hálfleikinn eftir

„Ég hélt mér myndi leiðast voða mikið við að hætta að drekka,“ segir Linda Vilhjálmsdóttir rithöfundur, „svo ég keypti mér allskonar föndur- og prjónadót. En ég náði bara að prjóna eina peysu. Það var nóg annað að gera.“

Þetta var fyrir tæpum níu árum. Síðan þá hefur viðhorf Lindu til lífsins tekið 360 gráðu snúning. Hún er líka sannfærð um að hún væri lengur í lífenda tölu ef hún hefði ekki hætt.

„Og það var fleira sem kom mér á óvart. Til dæmis uppgötvaði ég að mér finnst ekkert sérstaklega gaman að fótbolta þegar bjórinn fylgir ekki með. Ég er svo til hætt að fara á völlinn og horfi í mesta lagi á úrslitaleikinn í heimsmeistarakeppninni,“ segir Linda og hlær og bætir því við að það sé líka allt annað og skemmtilegra líf að ferðast án áfengis. „Maður er ekki lengur bundinn við barinn.“

„Ég hef verið að þvælast til mið-austurlanda síðustu ár með Jóhönnu Kristjónsdóttur. Þetta eru frábærar ferðir og í haust fer ég í síðustu ferðina með henni því hún er að hætta.“

Linda býr í miðbænum. Í sömu íbúðinni. Hún er ennþá rithöfundur og á

sama manninn. Það breyttist ekki mikið á yfirborðinu við að hætta að drekka. Eða, jú, hún fékk sér bíl. Þorði aldrei að fá sér bíl áður og vildi mikið frekar nota peninginn í annað. Það sem breyttist mest var afstaðan til lífsins. Hún er til dæmis byrjuð í líkamsrækt og bjóst aldrei við því að fara að eyða peningum, tíma og orku í svoliðis puð.

„Ég hef líka minna þol fyrir drykkju annarra. Ég finn það. Án þess að ég vilji setja mig á háan hest þá finnst mér ég sjá betur og betur hvað íslenskt samfélag er alkóhólískt,“ segir Linda en hún býr við Laugaveg og fær því drykkjuna beint í æð.

„Ég verð alltaf jafn hissa þegar ég kem út á Laugaveginna á kvöldin um helgar og lendi á útihátíðinni sem stendur þar allt árið um kring. Ég er svo sjálfhverf að ég gleymi því alltaf að partið er ekki búið þó að ég hafi kosið að yfirgefa svæðið,“ heldur Linda áfram og glottir.

„Annars er voða erfitt að útskýra fyrir fólki hvað það var mikill léttir að taka þessa ákvörðun. Það erfitt að koma því í gegn til allra þeirra sem þora ekki að sleppa takinu á glasinu. Fólksins sem heldur að fjörið fari úr lífinu ef það hættir að drekka. Það er ekki þannig. Og þetta er miklu léttara svona. Það er miklu auðveldara að lifa lífinu án áfengis en með því,“ segir Linda og bætir því að hún sé þakklát fyrir að eiga seinni hálfleik lífsins eftir, alsgáð. „Ég á alla möguleika á góðu lífi og innihaldsríku,“ segir Linda að lokum.



”ÉG VERÐ ALLTAF JAFN-HISSA ÞEGAR ÉG KEM ÚT Á LAUGAVEGINN Á KVÖLDIN UM HELGAR OG LENDI Á ÚTIHÁTÍÐINI SEM STENDUR ÞAR ALLT ÁRIÐ UM KRING.“

Aðgengi að sykri og áfengi

SAMFÉLAGSMÁL

Nú, þegar heilbrigðisráðherra er að gæla við skatt á sykri til að megra landsmenn, er vert að hafa í huga að fituna má upprunalega rekja til andstöðu skattsins – opinberrar niðurgreiðslu. Vandinn liggur í moldinni í miðvesturríkjum Bandaríkjanna. Þar liggur Biblíubeltið og þótt íbúum dreifbýlisins fækki jafnt og þétt eru þeir enn mikilvæg atkvæði. Svo mikilvæg að beingreiðslur til bónda í Kansas og Iowa eru margfaldar á við það sem meðalbóndi Evrópusambandsins getur látið sig dreyma um. Munurinn á landbúnaðarstærðum þessara svæði liggur þó ekki síður í því að í Evrópu eru bændur styrktir til að viðhalda hefðbundnum búhátum, framleiða í hófi og halda með því uppi verði og gæðum – á meðan beingreiðslur í miðvesturríkjum Bandaríkjanna hvetja til aukinnar framleiðni og minni gæða og leiða til einhæfni í framleiðslu

og lifnaðarhátum. Nú er lítið annað framleitt í þessum sveitum en maís og sojabauur. Þetta óheyrilegt magn af niðurgreiddum maís og soja hefur umbreytt matarkosti Bandaríkjamanna. Þessi offramleiðsla hefur svo mikið afl að henni tókst meira að segja að breyta uppskriftinni á Coca Cola. Það er ekki lengur sykri í Coke heldur kornsíróp, af því sírópið er niðurgreitt og ódýrara. Þar sem Coke sparar tvo þriðju á að nota kornsíróp í staðinn fyrir sykri – og sírópið er 95 prósent af innihaldinu – niðurgreiða bandarískir skattgreiðendur í raun gosdrykki ofan í heimsbyggðina. Vegna þessa fjárausturs hefur óhollustan hægt og bitandi unnið samkeppnina við ávaxtasafa og mjólk – jafnvel vatn – einkum meðal þeirra sem þurfa að horfa í aurinn. Þess vegna hefur offita orðið merki fátæktar á Vesturlöndum. Hún er vandi fólks sem vegna lítilla auraráða verður að láta sér lynda það fæði sem ríkið greiðir niður – og ríkið hefur einbeitt sér að því að greiða niður

óhollustu á borð við Coca Cola og Pepsi.

Ríkisstyrkt farsótt

En ekki bara Coke og Pepsi. Það er talið að sojabauur megi finna í um 60 prósent af öllum vörum í bandarískum súpermarkaði og maís í um 75 prósent. Samt eru maís og sojabauur óvanalegur kostur á borði flestra Bandaríkjamanna. Í stað þess að setja þessar afurðir beint á markað eru þær brotnar niður í sterkju, síróp og aðrar grunneindir og þessi efni síðan notuð í matvæli og skepnufóður. Vegna meðgjafar frá skattgreiðendum eru þetta lang ódýrustu hitaeiningarnar á markaðnum og eru því aðalhræfni matvælaíðnaðarins sem hefur tekið að gerbreyta vestrænum matarvenjum á síðustu örfáu áratugum. Þessar niðurgreiðslur og matvælaíðnaðurinn, sem byggir á þeim, hefur ekki aðeins gerbreytt matseðli Vesturlandabúa heldur gert offitu að nokkurs konar farsótt í okkar heimshluta.

GUNNAR SMÁRI EGILSSON rifjar upp sögu bindindishreyfingarinnar í kjölfar nýrra hugmynda um að skattleggja sykri.

Og þar sem þessi farsótt er styrkt af bandarísku ríkisstjórninni er ef til vill ekki svo róttækt fyrir íslensk stjórnvöld að setja á skatta til að vegna á móti niðurgreiðslunum, þó ekki væri til annars en að draga aðeins úr fitun þjóðarinnar.

Svæsnasta fylliri sögunnar

En hvers vegna að ræða þetta í blaði Samtaka áhugasamra um áfengisvandann?

Í fyrsta lagi vegna þess að þessi sama mold í Kansas og Iowa leiddi til eins svæsnasta fylleris sögunar og gat af sér bindindishreyfinguna og síðar bannárin. Og kannski AA-samtökin í kjölfar ósigurs templara þegar banninu hafði verið aflétt.

Landnám hvíta mannsins í miðvesturríkjunum hófst nokkrum áratugum fyrir lagningu járnbrauta. Vandandi landnema á þessu fátæka frjósama svæði, þar sem svört moldin var 30, 40 metra djúp, var að koma afurðum á markað. Fyrir tíma kælingar og járnbrauta hefði mjólkín súrnað, osturinn myglað,

kornið þránað og eplin skemmt á leið á markað. Eini möguleikinn til að flytja þessa frjósami til neytenda var að brugga brennivín. Brennivínið skemmdist ekki á lagernum og þoldi flutninginn. Og þegar aukin framleiðsla lækkaði verð stækkaði bara markaðurinn. Fleiri gátu verið fullir oftar. Og þar sem lítil takmörk voru á frjósami moldarinnar í miðvesturríkjunum gátu bændur þar einfaldlega aukið framleiðsluna til að bæta sér upp lægra verð á markaði. Og það leiddi til enn lægra verðs. Sem jók enn á fylleríð.

Allt þetta brennivín helltist yfir samfélag í upplausn. Þetta var samfélag fólks sem hafði flúið bágindi heima fyrir, siglt yfir Atlantshafið og byrjað nýtt líf í nýju og ókunnugu landi sem var langt utan félagslegt aðhalds ættar og heimasamfélags. Aukin aðgangur að áfengi í formi lægra verðs dró þetta unga og ómótaða samfélag á heljarinnar fylleri. Áfengisneyslan í Bandaríkjunum á þessum tímavarsvo taumlaus að það er ekki fyrr en á allra



ÞÓRUNN GRÉTA SIGURÐARDÓTTIR, tónsmíðanemi:

Að vera edrú er ekki eins og að vinna í happdrætti

„Líf mitt breyttist, jú. En að vera edrú er ekki eins og að vinna í happdrætti,“ segir Þórunn Gréta Sigurðardóttir, tónsmíðanemi við Listaháskóla Íslands. Hún kennir líka á píanó og hefur þegar lokið burtfararprófi frá Tónlistarskólanum í Reykjavík.

„Ég vaknaði miklu frekar til lífsins. Tók hæg en örugg skref. Og í dag sé ég að þegar ég var virk var ég sífellt að berjast við sjúkdóminn. En þegar ég gafst upp hætti ég að upplifa þetta sem styrjöld. Ég á ekki lengur í þessari baráttu,“ útskýrir Þórunn.

Á einhverjum tímapunkti velti Þórunn því fyrir sér hvort hún hefði í raun átt við áfengisvanda að stríða eða hvort hún hafi bara verið ung og vitlaus. Hún er tuttugu og átta ára í dag og hefur verið edrú í tæp fimm ár. Það er undir öllum kringumstæðum miklu betra, en það kemur henni alltaf á óvart hvað fólk finnst það skrytið:

„Efeinhver mætir í veislu og drekkur ekki kaffi vill fólk ekki fá að vita af hverju viðkomandi drekki ekki kaffi. En ef einhver sér óvart að maður er að drekka sóðavatn telur fólk sig hafa heimtingu á að vita af hverju,“ segir Þórunn kímín.

Þórunn er að austan,

frá Fellabæ, og lauk stúdentsprófi frá Menntaskólanum á Egilsstöðum. Hún á tvö yngri systkin. Systir hennar er þremur árum yngri og litli hálfbróðir hennar er bara tveggja. Svo á hún kærasta og kann að lifa lífinu. Það hefur ekkert breyst.

„Ég hef alltaf haft brennandi áhuga á tónlist og fer mikið á tónleika, bæði klassík og rokk og popp,“ segir Þórunn og viðurkennir að það sé auðvitað þægilegra að vera alltaf í standi til þess að vera á bíl. Sérstaklega ef það er partí í Hafnarfirði eða hún verður syfjuð og vill fara heim að sofa.

„Það er eitt af því sem hefur breyst. Í dag svara ég líkamanum og bregst við ef ég er þreytt. Það er mikið frelsi fólgið í að finnst maður ekki vera að missa ef neinu þótt maður fari heim klukkan tvö. Ég fer bara heim ef ég er syfjuð.“

Þórunn hefur lært margt eftir að hún varð edrú. Ekki bara á góðu tímunum heldur líka á þeim erfiðu. Fyrir tveimur árum missti hún föður sinn, sem varð bráðkvaddur, og þá var hún fær um að vera til staðar fyrir fjölskylduna og ganga í gegnum sorgarferlið ódeyfð. Fyrir það er hún ólýsanlega þakklát.

„Edrúmenskan gengur ekki út á að líða alltaf ofsalega vel. Við ákveðnar aðstæður er bara eðlilegt að líða illa. Ég fæ engan afslátt af lífinu þótt ég sé óvirkur alkóhólísti,“ segir Þórunn að lokum.

EF EINHVER MÆTIR Í VEISLU OG DREKKUR EKKI KAFFI VILL FÓLK EKKI FÁ AÐ VITA AF HVERJU VIÐKOMANDI DREKKI EKKI KAFFI. EN EF EINHVER SÉR ÓVART AÐ MAÐUR ER AÐ DREKKA SÓÐAVATN TELUR FÓLK SIG HAVA HEIMTINGU Á AÐ VITA AF HVERJU.“

KOLBRÚN DRÖFN RAGNARSDÓTTIR sölumaður:

Var að koma af Hvannadalshnjúk

„Það er náttúrulega algjör snilld að vera edrú,“ segir Kolbrún Dröfn Ragnarsdóttir, sölukona hjá Mogganum, en hún hætti að drekka fyrir sjö árum. „Það breyttist eiginlega allt í mínu lífi. Bæði líkamleg heilsa og andleg og heilbrigði fjölskyldunnar.“

Fyrstu árin var Kolbrún svo upp með sér að hún vildi helst að allir sem hún þekkti hættu að drekka. En svo róaðist hún. Sætti sig við að kannski er alveg til fólk sem kann að fara með áfengi. Frábært hjá þeim. Hún Kolla er bara ekki í þeim hópi.

„Partíð er langt frá því að vera búid þegar maður hættir að drekka. Nú er ég fyrst fær um að gera það sem ég vil. Áður náði ég ekki að klára það sem ég byrjaði á,“ heldur Kolbrún áfram en hún var að koma af Hvannadalshnjúk 9. maí. Þangað fór hún með vinum sínum á vegum Veggsports. Og í sumar ætla hún og krakkarnir hennar að ganga Fimmvörðuhálsinn.

„Mesta breytingin er auðvitað að innan. Þótt ég hafi ekki verið búin að missa allt leið mér mjög illa. Ég var búin að missa allt innra með mér. En í dag er einhvern veginn bjart fram undan. Jafnvel þótt það séu erfiðir tímar, kreppa og allt það, er ég bjartsýn vegna þess að mér líður vel.“

JAFNVEL ÞÓTT ÞAÐ SÉU ERFIÐIR TÍMAR, KREPPA OG ALLT ÞAÐ, ER ÉG BJARTSÝN VEGNA ÞESS AÐ MÉR LÍÐUR VEL.“

Fyrst eftir að Kolbrún hætti að drekka leið henni skelfilega. Hún hafði hætt sjálf, án hjálpar, og var að farast úr vanlíðan. Hún hvetur fólk sem er í þeim sporum að leita sér hjálpar sem fyrst. Því fyrr því betra.

Það er alkóhólismi í fjölskyldu Kolbrúnar, eins og svo mörgum íslenskum fjölskyldum. „Mesta breytingin er samt hversu margir eru edrú í fjölskyldunni í dag. Það er alveg ótrúlega gaman að sjá og upplifa þá breytingu,“ segir Kolbrún að lokum og er rokin út í sumarið.



MYNDIR: GUNNAR GUNNARSSON

BINDINDISMENN LITU Á OFDRYKKJU SEM SAMFÉLAGSLEGT MEIN EN AA MENN TÖLDU HANA VANDA EINSTAKLINGSINS.“

síðustu árum sem þjóðum Vesturlanda hefur tekist að slá út 150 ára gömul met Bandaríkjamanna í drykkju per kjaft.

Bill hittir Bob

Það var úr þessum jarðvegi sem bindindishreyfingin spratt. Stórum hópi fólks ofbauð ólifnaðurinn og sór þess í vitna viðurvist að smakka ekki framar áfengi. Og saman vildi þetta fólk bjarga samfélagi sínu með því að banna öðru fólk að drekka áfengi. Og við getum rétt ímyndað okkur hversu taumlaust þetta fyllerí hefur verið; því bindindisfólkinu tókst ætlunarverk sitt og bruggun, sala og neysla áfengis var bönnuð með lögum árið 1919. Og bannið hélt í 14 ár. Þá var mönnum orðið ljóst að það útrýmdi ekki drykkju og leysti ekki drykkjuvandamál fólks – og myndi líklega aldrei gera það.

Banninu var aflétt 1933. Ári síðar heimsótti Ebby Thacher gamlan drykkjufélaga sinn, Bill Wilson, og

sagði honum frá Oxford-hreyfingunni og hvernig sér hafði tekist að halda sér frá flöskunni með aðstoð hennar. Næsta ár hiti Bill lækninn Bob Smith og AA-samtökin urðu til.

Ég veit ekki hvort það hefur verið sérstaklega rannsakað hvort ósigur bindindishreyfingarinnar svo skömmu áður hafi haft áhrif á afstöðu stofnenda AA til samfélagslegs áróðurs. Það er alla vega ljóst að AA varð að sumu leyti næstum algjör andstaða bindindishreyfingarinnar. Bindindismenn litu á ofdrykkju sem samfélagslegt mein en AA menn töldu hana vanda einstaklingsins. Bindindismenn reyndu með fortölum og upplýsingum að hafa áhrif á hegðun og gildismat samfélagsins en AA-menn nánast bönnuðu það með öllu.

Ofneyslan einkamál

Það er enginn mælikvarði sem slær út árangur. Bindindishreyfingin tapaði sínu stóra baráttumáli og árangur milljóna AA-félaga leiddi til þess að sjónarmið og afstaða samtakanna

hafa yfirskyggt áfengismál. Það er nú almennt ríkjandi afstaða að ofneysla áfengis og fíkniefna sé einkanlegt mál – í mesta lagi fjölskyldumál. Af þessum sökum hefur aðgengi að áfengi á Íslandi verið jafnt og þétt auðveldað á undanföllum 30 árum. Þótt afleyðingin sé augljós – stóruaugin drykkja – þá hafa stjórnmöld lituð svo á að ekki sé rétt að fást við afleiðingar drykkjunnar með félagslegum eða

FARALDUR

Það er ekki annað að heyra en vangaveltur heilbrigðisráðherra hafi fallið í ágætan jarðveg. Það þarf ekki annað en að ganga um stórmarkaðina og sjá hverskyns vara fær mesta hilluplássið, til að átta sig á að samfélag okkar er á alvarlegum villigötum.



Samfélagslegum aðferðum. Ágætt dæmi um þetta er amfetamín drifid næturlíf í miðbæ Reykjavíkur sem yfirvöld hafa stutt með ráðum og dáð mörg undanfarin ár.

Undantekningin á þessum – sem í raun er sönnunin – er vilji til að sporna við drykkju barna og unglinga. Við erum tilbúin að beita félagslegum tækjum til hjálpar þeim sem við teljum ekki hafa fullþroska dómgreind.

En viljum ekki nota þessa tæki til að hjálpa þeim sem við teljum að eigi að vita betur.

Samfélag á villigötum

Og þá komum við að sykur-skattinum hér í upphafi. Það er ekki annað að heyra en vangaveltur heilbrigðisráðherra hafi fallið í ágætan jarðveg. Það þarf ekki annað en að ganga um



GUNNAR SMÁRI EGILSSON SKRIFAR

stórmarkaðina og sjá hverskyns vara fær mesta hilluplássið, til að átta sig á að samfélag okkar er á alvarlegum villigötum. Til að sporna við fótum er náttúrulega mikilvægast að breyta sjálfum sér. En það væri fráleitt að leita ekki og beita samfélagslega tækja til að verjast offitu-faraldrinum.

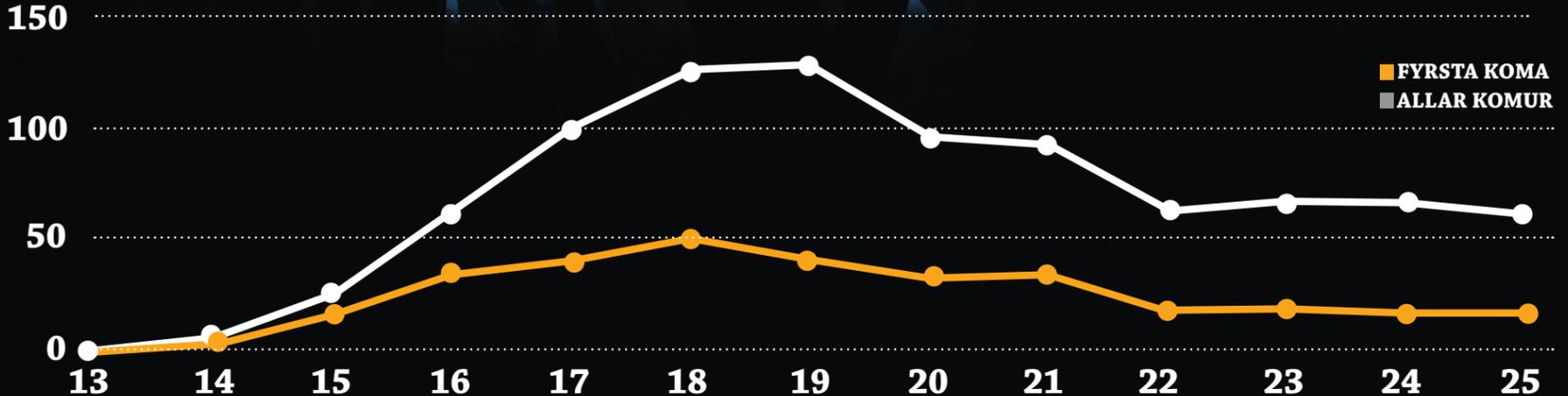
Og á meðan við erum að því ættum við að dusta rykið af sögu bindindishreyfingarinnar og finna þar einhver tæki til að berjast með samfélagslegum aðferðum við faraldur ofdrykkju og fíkniefna-neyslu. Það má vera að það sé alveg jafnt heimskulegt að berjast á samfélagslegum grunni með vopnum hins einkanlega; eins og það er arfavitlaust að beita félagslegum úrtölum á það einkanlega.

Partý '82 kynslóðarinnar

ÍSLANDSMET Í MEÐFERÐ

Það var mikið áfall fyrir heilbrigðis- og menntakerfið þegar frægar rannsóknir á vímuefnaneyslu þessa árgangar voru birtar 1998 og á árunum í kring. Niðurstöðurnar voru sláandi og segja má að árgangurinn hafi hrint af stað miklu forvarnarátaki sem í raun stendur enn.

Á HVAÐA ALDRI KOMU ÞEIR SEM ERU FÆDDIR 1982



ÁRGANGUR 1982 er mjög sérstakur hvað áfengi og vímuefni varðar. Þetta er árgangurinn sem segja má að hafi hrint af stað áttakinu um fíkniefnalaust Ísland. Þetta er líka fyrsti árgangurinn sem varð ekki sjálfráða 16 ára og krakkarnir af þessum árgangi skilja hvorki upp né niður í af hverju þeir eru verstir.

Þeir sem eru fæddir 1982 eru nokkuð sérstakir í huga þeirra sem stunda áfengis- og vímuefnamedferð og forvarnir. Þetta er fólkið sem notaði mest af vímuefnum í 10. bekk grunnskóla ef marka má rannsóknir. Allir sem á eftir komu urðu nánast englar. Segja má að fólkið sem fætt var 1982 hafi hrint af stað áttakinu um vímulaut Ísland og lagt grundvöllinn að góðum árangri í forvörnum á morgun hátt. 5,4% þiltanna komu í meðferð á Vog áður en þeir urðu tvítugir og eiga þeir piltar Íslandsmetið enn.

„Ég hef ekki hugmynd um af hverju þetta er svona,“ segir Ásmundur Einar Davíðsson, nýkjörinn þingmaður vinstri-grænna, um árgang

1982, hans eigin árgang. Ási, eins og hann er kallaður, er yngsti þingmaður Íslendinga.

Georg í Sprengjuhöllinni

Bassaleikarinn í Sprengjuhöllinni, Georg Kári Hilmarrson, er fæddur á því alræmda herrans ári 1982. Hann segir þetta hafa verið flæktan tíma. Fyrir hann allavega.

„Það var auðvitað björstemning í Brit-poppinu sem allir hlustuðu á. Oasis-bræður í ölaði að slást við Robbie Williams,“ segir Georg en hann hætti að drekka fyrir tveimur árum.

Jafnaldra hans, Elsa María Jakobsdóttir, dagskrárgerðarkona í Kastljósi, ólst upp á Húsavík og fannst sinn árgangur ekkert vera verri en aðrir



ÁSMUNDUR EINAR DAVÍÐSSON ÞINGMAÐUR
Hefur ekki minnstu hugmynd um af hverju hans árgangur hefur vanið komur sínar á Vog fremur öðrum árgöngum.

þeir í skólanum þegar hún var unglingur. „En þetta er auðvitað fyrsti árgangurinn sem varð ekki sjálfráða 16 ára,“ segir hún. „Það er það eina sem ég get séð sérstakt við þennan árgang. Manni leið alltaf eins og maður mætti ekki neitt. Kannski tengist þetta því.“

Kannabisfíkn algengust

Á þessu ári verður þetta fólk 27 ára og samkvæmt upplýsingum úr gagnagrunninum á Vogu hafa 8,7% strákanna og 4,5% stelpnanna verið á Vogu.



GEORG KÁRI HILMARSSON TÓNLISTARMAÐUR
Hætti sjálfur að drekka fyrir tveimur árum og man eftir Oasis bræðrum og allri bjórdrýkkjunni sem tengdist Brit-poppinu.

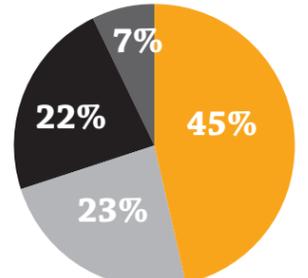
Kannabisfíkn kemur flestum í meðferð. 6,2% strákanna af árgangi 1982 hafa greinst kannabisfíklar við komuna á Vog. „Það sem vekur athygli og er mikið fagnaðarefni er hversu fáir af árgangi 1982 hafa látist fyrir aldur fram af þeim sem hafa verið á Vog,“ segir Þórarinn Tyrtingsson, yfirlæknir á Vogu, um árgerð 1982. -MT

KANNBISFÍKN ALGENGUST

Af þeim sem komið hafa á Vog, af árgangi 1982, er algengasta fíknin kannabisfíkn.



ELSA MARÍA JAKOBSDÓTTIR DAGSKRÁRGERÐARKONA
Fannst miklu frekar eins og hún tilheyrði árganginum sem aldrei mátti eitt eða neitt. Enda fyrsti árgangurinn sem varð ekki sjálfráða 16 ára.



■ Kannabis ■ Áfengi
■ Áfengi með öðru ■ Amfetamín

ALLS HAFNA 8,7% STRÁKANA OG 4,5% STELPNANNA VERIÐ Á VOGU.

Á mánudags- og miðvikudagsmorgnum kennir **AGNES AMALÍA** leikfimi í Von:

Ókeypis leikfimi fyrir konur

„Við erum búin að vera með þessa þjónustu í heilt ár,“ segir Agnes Amalía Kristjónsdóttir en hún kennir konum leikfimi kl. 9 á mánudags- og miðvikudagsmorgnum í Von, Efstaleyti 7, og mun gera í sumar og næsta haust.

„Allar konur sem sækja þjónustu SÁÁ, hvort sem er í Von eða á Vogu, eru velkomnar. Og þetta er ókeypis,“ segir Agnes sem varð sjálf edrú fyrir fimmtán árum og segir það hafa hjálpað sér mjög að stunda heilbriggt lífferni og líkamsrækt.

„Hvað mig varðar þá hélt það í hendur að rækta mig andlega og líkamlega. Ef ég hreyfi mig þá líður mér betur og ég sef betur og ég hef meira sjálfstraust,“ heldur Agnes áfram en hún reynir að hafa tímana



AGNES AMALÍA KRISTJÓNSDÓTTIR í sumar og haust geta konur sem sækja þjónustu SÁÁ mætt í leikfimi sér að kostnaðarlausu.

blandaða. Bæði dans og leikfimi og STOTT PILATES.

Agnes hefur kennt dans og leikfimi í yfir tuttugu ár. Í dag starfar

hún sem kennari hjá Dansrækt JSB og er að auki söngkona. Hún er meðal annars að syngja í nunnukórnum í Söngvaseið þessi misserin. Henni

finnst svo mikilvægt að konur hætti ekki að leika sér.

„Ég reyni fyrst og síðast að hafa gaman í tímunum hjá okkur. Þeir eru fyrir allar konur, á öllum aldri. Það er eftir engu að bíða, bara drífa sig. Sjálf reyni ég að vera dugleg við að prófa nýja hluti. Ég fer út að hlaupa og hef sótt hugleiðslunámskeið og fór meira að segja á Bollywood-námskeið um daginn. Það var mjög gaman,“ segir Agnes.

Leikfimin er mikið sótt af konum af göngudeild SÁÁ og er eins og fyrr segir fyrir konur á öllum aldri. Það þarf ekkert að boða komu sína, bara mæta í þægilegum klæðnaði og íþróttaskóm. Nánari upplýsingar er hægt að fá hjá Agnesi á netfanginu agnes@centrum.is.

HVER OG EINN SKIPTIR MÁLI



SÁÁ álfurinn þarfnast þín

Dagana 20. – 24. maí er SÁÁ álfurinn til sölu. Um árabíl hefur álfasalan eftir og stutt við forvarna og unglíngastarf SÁÁ. Um leið og Íslendingar eru hvattir til að kaupa álfinn þá má benda áhugasömum á heimasíðu SÁÁ vilji þeir taka þátt í að selja álfinn. Slóðin er www.saa.is en nú ríður á fólk fylki sér á bakvið samtökin.

HVER OG EINN SKIPTIR MÁLI



AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

Ég kaupí álfinn til þess að styrkja það góða starf sem SÁA hefur byggt upp í gegnum árin. Sérstaklega finnst mér mikilvægt forvarnarstarfið og hvernig samtökin þrýsta á stjórnvöld til að taka þann þátt alvarlega. Einnig er athyglisvert að áfengis meðferð er ókeypis á Íslandi auk þeirrar aðstoðar sem aðstandendur geta nýtt sér.

RUT HERMANNSDÓTTIR BLAÐAMAÐUR

Maður kaupir álfinn að sjálfsögðu á hverju ári. Þetta er mjög gott málefni og ekki nema sjálfsagt að styrkja SÁA og starfsemina. Maður hugsar alltaf hlýtt til þessara samtaka. Þau vinna vel að þessum málum allt árið um kring. Og ekki veitir af stuðningi landsmanna til að efla starfið enn frekar. Maður tekur að sjálfsögðu þátt í því og lætur ekki sitt eftir liggja.

BJARNI ARASON SÖNGVARI

Hræðist ekki kreppuna

Margir búast við því að allt fari til fjandans í kreppunni. Svo er ekki endilega. Blankheit eiga að þýða skert aðgengi að áfengi og fíkniefnum. Fólk á minni peninga og hefur því síður efni á því að djamma og djúsa. **ÞÓRARINN TYRFINGSSON** er allavega bjartsýnn og á frekar von á því að heldur dragi úr drykkju í samfélaginu.



ÞÓRARINN TYRFINGSSON, YFIRLÆKNIR Á VOGI
„Í Kreppunni ætti aðgengi fólks að vímuefnum að minnka. Fólk hefur minni peninga á milli handanna, er ekki eins mikið á ferðinni, fer ekki í utanlandsferðirnar og er vonandi bara meira heima við,” segir Þórarinn bjartsýnn á minnkandi neyslu vímuefna í samfélaginu.

MYND: GUNNAR GUNNARSSON

„Það sem einkenndi góðærið var að áfengisneysla þjóðfélagsins var í nokkuð réttu hlutfalli við efnahaginn,” útskýrir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vog, en öll gögn benda til þess að því meiri peninga sem fólk hefur á milli handanna, þeim mun meira drekkur það.

Áfengisneysla jókst jafnt og þétt á síðustu árum. Fólk hafði meiri frítíma og drykkja var hluti af því að hafa það gott. Íslendingar drukkun meiri bjór og vín. En nú gæti orðið breyting þar á að mati Þórarins:

„Í kreppunni ætti aðgengi fólks að vímuefnum að minnka. Fólk hefur minni peninga á milli handanna, er ekki eins mikið á ferðinni, fer ekki í utanlandsferðirnar og er vonandi bara meira heima við,” segir Þórarinn og bendir á að rannsóknir sýni að það sé samasemmerki á milli minna aðgengis og minni neyslu. „Samantæki að við erum á móti því að áfengi fari inn í verðslanir og á móti auglýsingum. Af því að það myndi auka neysluna,” bætir Þórarinn við.

Kókaingóðærið

Því hefur stundum verið fleygt að góðæri síðustu ára hafi einkennt af hraða og stórkallalátum. Að síðustu ár hafi verið ár kampavíns og kókaíns. Þórarinn vill nú ekkert kenna góðærið í sjálfu sér við kókaín en bendir á að þau hjá SÁA hafi beðið komu kókaínsins síðan 1981. Þá sóttu þau ráðstefnu til Bandaríkjanna, meðal annars til New York, og þar var kókaínið faraldur. En kókaínið kom svo ekkert til Íslands. Ekki fyrr en árið 2000.

„Kókaín náði toppnum á síðasta ári,” segir Þórarinn. „Það kom til Reykjavíkur um aldamótin og hefur verið hér síðan.”

Á örfáum árum fjórtánfölduðust komur kókaínfíkla á Vog. Á Íslandi er hópurinn mjög blandaður en í Bandaríkjunum var þetta í fyrstu mest fólk í fastri vinnu. Þórarinn segir að það sé að vissu leyti myta að þetta sé fyrst og síðast mjög ríkt fólk sem sé í þessu. Það fólk sem komi á Vog vegna kókaínfíklar sé oft mjög illa stætt fjárhagslega og býið að fara mjög illa með sig. Í Bandaríkjunum varð kókaínið fljótt að faraldri meðal fátækra, sbr. krakkreykingar.

„Við höfum fengið einstaka menn sem hafa haft eitthvað á milli handanna og bara dottið í þetta upp úr þritugu kannski. Og þeir koma hingað inn alveg í öngum sínum. Alveg stjórnláusir í svona neyslu,” segir Þórarinn en svona menn eru ekki endilega mjög áberandi og erfitt að átta sig á hversu djúpt sokknir þeir eru. En neyslunni fylgja gífurleg fjáruútlát og leiðin á botninn er hröð.

En þeir sem mest eru í kókaíni eru ungrir fíkniefnasalar. Þeir hafa efni á neyslunni með því að vinna fyrir sér í vímuefnaheiminum. Hvort heldur sem þeir eru að selja eða flytja inn fíkniefni.

Unglingar og atvinnulausir

En þótt Þórarinn Tyrfingsson sé bjartsýnn á að heildarneysla Íslendinga minnki í kreppu eru ákveðnir áhættuhópar sem fylgjast þarf vel með. Þetta geta verið nýir hópar eða eldri. Nýr hópur gæti til dæmis verið fólk sem verður skyndilega atvinnulaust.

„Þetta er fólk sem hafði áður peninga á milli handanna. Gat gert sér dagamun, farið utan, út að skemmta sér og svo framvegis. Hvernig mun það taka þessu? Er það í hættu að fara að nota meira áfengi? Kannski fer það að drekka eitt heima hjá sér og skapa þannig vandamál,” segir Þórarinn en bendir á að þetta sé ekki vitað.

Það er til lítið af gögnum um reynslu heils samfélags af því að fara svona á hliðina. Þegar heilt þjóðfélag verður fyrir svona gríðarlega mikilli breytingu hvað efnahagsstöðu varðar, í einu hendingskasti.

En það er samt hópur, sem vitað er að sé í ákveðinni hættu í svona ástandi. Það eru unglingarnir. Þórarinn bendir á að þau á Vog hafi séð það í sinni meðferð að unglingar eru mjög viðkvæmir fyrir breytingum. Til dæmis búferlaflutningum og flutningi á milli grunnskóla. Á vissu aldurskeiði geta svona sviptingar valdið róti í þjóðfélaginu og auknu álagi á unglunga. Einnig geta skilnaðir skipt unglunga á viðkvæmum aldri mjög miklu máli.

„Við svona aðstæður getur maður séð fyrir marga þætti sem gætu reynt á unglunga,” segir Þórarinn og bendir á að hann sé ekki beint áhyggjufullur akkurat núna þegar ástandið er verst. „En þegar hagur fólks vænkast aftur, peningarnir fara að koma, gætum við lent í því, þegar til lengri tíma er litið, að við verðum með mikinn hóp

af ungu fólki sem verður í áhættu.“ Þannig að eftir 3-4 ár jafnvel væri hægt að sjá fyrir sér að við fengjum skorpu af ungu fólki í meðferð. Einnig hefur það sýnt sig að börn fólks sem hefur farið í meðferð eru í sérstökum áhættuhópi.

Lægð um mitt sumar

Þórarinn bendir einnig á að fólk sem hafi verið áður á Vog sé í áhættuhópi. Það er mikil streita í samfélaginu og því sé hættu á að fólk sem hafi verið edrú lengi falli. „Okkar fólk gæti þurft meiri þjónustu,” útskýrir Þórarinn.

Einnig má búast við því að í kreppunni verði meiri ásókn í ódýrari fíkniefni. Þar eru lyfin toppurinn. Þau eru ódýrust. Morfín og Rítalín svona dæmi séu tekin. Nú þegar eru þess merki að verulega hafi þrengrt að kókaíni og amfetamíni á markaðinum. Kókaín er mjög dýrt og amfetamín hefur hækkað í verði.

„Annars var ég nú að vona að það dytti botninn úr þessari neyslu núna. Að maður fyndi bara góða og verulega lægð upp úr miðju sumri,” segir Þórarinn og sýnist sem fólk sé rólegra. „Fólk er meira heima hjá sér og nýtur samvista við fjölskylduna.”

Enda er það svo, að mati Þórarins, að þótt ástandið sé slæmt hafi undirstöðurnar í samfélaginu ekki brugðist. Heilbrigðiskerfið hefur ekki hikstað í þessum efnahagslegu hamförum sem dunið hafa á þjóðinni. Skólar og leikskólar hiksta ekki heldur. Grundvallarstrúkturinn í þjóðfélaginu er ekkert að bila.

„Það kreppir að en strúktúr samfélagsins heldur ennþá. En Guð hjálpi okkur ef hann fer að klinka. Þá erum við í vondum málum. En nú er ekkert sem bendir til annars en að þetta haldi og þá er ég bjartsýnn á framhaldið,” segir Þórarinn.

Fólk þjappar sér um SÁA

Þórarinn hefur ástæðu til að vera bjartsýnn. Að hans mati eru Íslendingar fólk stundarinnar. Við erum stemningsfólk. Tókum góðærið með trompi en nú er kreppa og Þórarinn vonar að við filum hana vel. Þjóppum okkur saman.

„Maður finnur að fólk er að þjappa sér saman um þessi samtök,” segir Þórarinn.

„Um leið og maður heyrir fólk tala um að það eigi minni peninga er auðveldara að fá fólk í sjálfbodaliðastörf. Maður finnur að fólk er að þjappa sér saman um samtökin og talar um að það þurfi að styðja við þau.”

SÁA hefur líka sett sér skýr markmið um að láta bága fjárhagsstöðu sjúklinga ekki koma í veg fyrir að þeir fari í meðferð. Það er búið að koma upp sérstökum styrktarsjóði til að mæta aukinni gjaldtöku.

„Svo erum við í samstarfi við Reykjavíkurborg um að koma til móts við það fólk sem býr á götunni. Það mun verða eitt af okkar meginverkefnum,” segir Þórarinn og ítrekar einnig að í tengslum við unga fólk sé SÁA í samstarfi við Reykjavíkurborg og félagsmálaráðuneytið.

Þórarinn er ekki hræddur við upplausn í samfélaginu þótt hér ríki kreppa. Hann hefur meiri áhyggjur af því hvað gerist þegar peningarnir koma aftur. Allar slíkar breytingar þýða auknið aðgengi. Þá er voðinn vís. En í kreppunni vonar Þórarinn að fólk sé ekki eins mikið á rambi.

„Og þótt einhver detti í það heima hjá sér þarf það ekki að vera eins mikið stjórnsleysi og á tjaldstæði eða í útlöndum. Ég er á því að það hægist um núna. Ég vona það innilega,” segir Þórarinn að lokum.

-MT



FYRIRLESTUR

Á AKUREYRI Um 200 manns komu á opnun á nýju húsnæði að Hofsbót 4 á Akureyri.

Göngudeildin á Akureyri

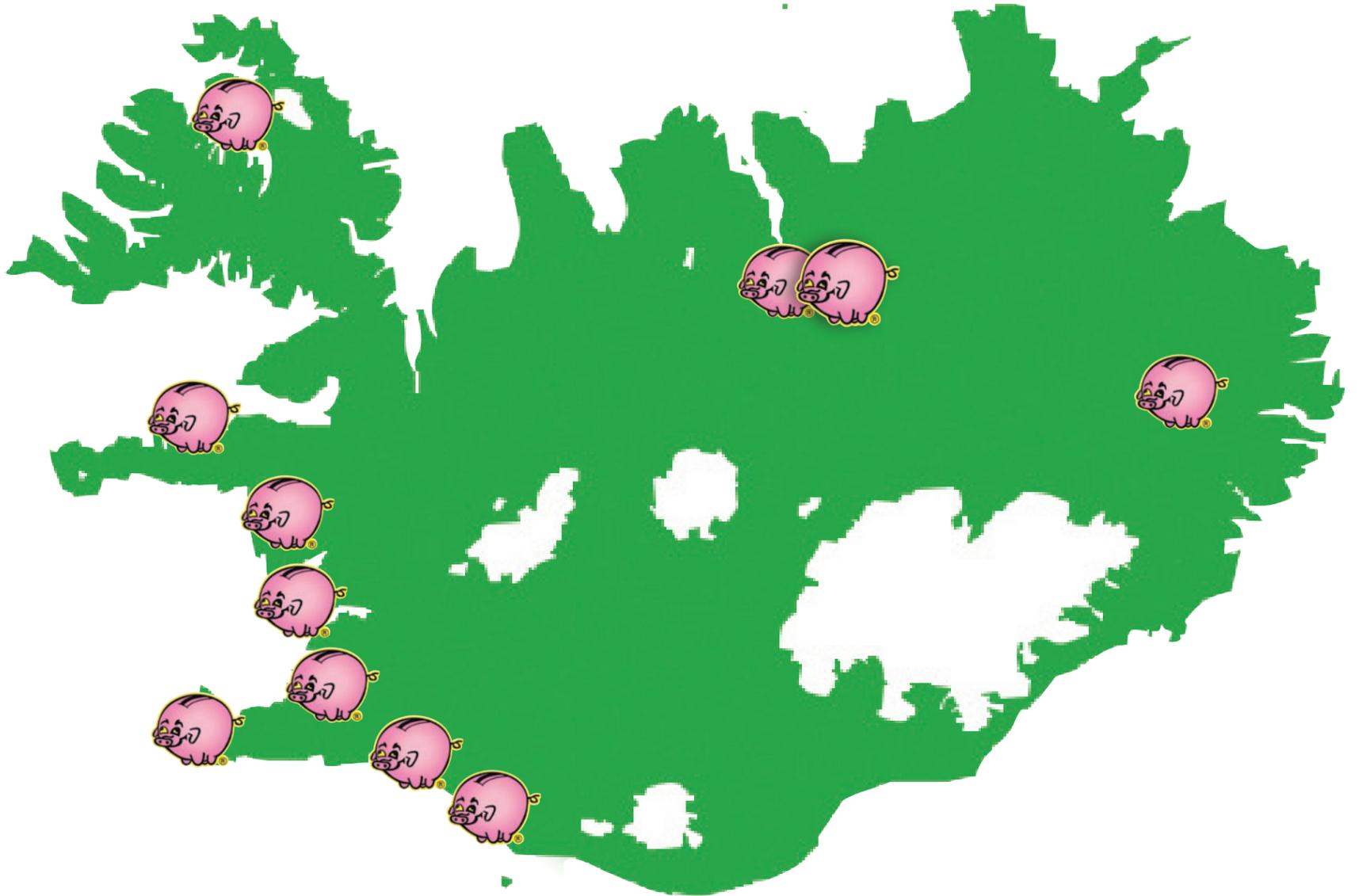
Í fyrra var tekið í notkun nýtt húsnæði fyrir göngudeild SÁA á Akureyri. SÁA hefur rekið göngudeild á Akureyri í meira en tíu ár en starfsemin hafði verið á hrakhólum með húsnæði. Deildin er í dag rekin að Hofsbót 4. Starfsmaður göngudeildarinnar á Akureyri sinnir einnig fólki á Húsavík og Sauðárkróki. Mikil aðsókn er í þjónustu göngudeildarinnar á Akureyri.

Forvarnir mikilvægar

Forvarnastarf göngudeilda beinist í sífellt meira mæli að börnum sjúklinga, börnum þeirra sem hafa farið í meðferð, en rannsókir sýna að þau eru í mestri hættu að ánetjast áfengi og öðrum vímuefnum. Nauðsynlegt er að þjónusta þetta unga fólk sérstaklega. Vonandi fær SÁA tækifæri til þess halda því starfi áfram.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Birgjum okkur upp í Bónus



SAMA VÖRUVERÐ UM ALLT LAND

Bónus verslanir á Íslandi

- **Reykjavík** Kringlunni, Kjörgarði, Holtagörðum, Skútuvogi 13, Hallveigarstíg 1, Faxafeni 14, Spönginni Grafarvogi, Hraunbæ 121, Lóuhólum 2, Fiskisloð á Granda
- Ný Bónus verslun á Korputorgi**
- **Kópavogur** Smiðjuvegi 2, Smáratorgi, Ögurhvarfi 3
- **Hafnafjörður** Tjarnarvöllum 15, Helluhrauni 18

- **Mosfellsbær** Þverholt 2
- **Garðabær** Kauptúni 1
- **Reykjanesbær** Fitjar
- **Hveragerði** Sunnumörk
- **Selfoss** Austurvegur
- **Egilsstaðir** Miðvangur
- **Akureyri** Langholt & Kjarnagata
- **Ísafjörður** Ljónið, Skeið
- **Stykkishólmur** Borgarbraut
- **Borganes** Digranesgata
- **Akranes** Smiðjuvöllum



BÓNUS BÝÐUR BETUR

Upplýsingar um afgreiðslutíma verslana Bónus: 588 8699