8 SÁÁ bjargaði lífi mínu

2 Álfurinn til bjargar

12 Ég var enginn alki

BLAÐ SAMTAKA ÁHUGAFÓLKS UM ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAVANDANN • 1. TÖLUBLAÐ • MAÍ 2011

BLAÐIÐ

ÞÓRARINN TYRFINGSSON:

Erum á leið 30 ár aftur í tímann

í blaðinu...

4

30 ÁR AFTUR Í TÍMANN
Þrátt fyrir að Íslendingum hafi verulega fjölgað og sjúklingahópurinn sé að mörgu leiti veikari og þurfi meiri meðferð er haldið áfram að skera niður til meðferðarmála.

10

EINAR MÁR MEÐ HUGVEKJU
Við hjá SÁÁ blaðinu fengum Einar til að skrifa snilldargrein um járnbrautalestir og alkóhólisma. Hann ollir engum vonbrigðum frekar en fyrri daginn.

14

UNGA FÓLKIÐ HVERFUR EKKERT
Frá því unglingadeildin tók til starfa fyrir um ellefu árum hefur náðst mikill árangur á meðal ungs fólks en nýkomum ungra hefur ekki fækkað síðustu ár enda fjölgar Íslendingum.

BLAÐIÐ

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

ÁBYRGÐARMAÐUR:
Þórarinn Tyrfingsson.

RITSTJÓRI:
Mikael Torfason.

LJÓSMYNDARAR:
Gunnar Gunnarsson.

PRENTUN OG DREIFING:
Ísafoldarprentsmiðja.

LEIÐARI

MEIRI NIÐURSKURÐUR TIL ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAMEÐFERÐAR EN ANNARRAR HEILBRIGÐISÞJÓNUSTU:

ER STRÍÐIÐ AÐ TAPAST?

ÞÓRARINN TYRFINGSSON SKRIFAR

Nýleg og hörmuleg dauðsföll áfengis- og vímuefnafíkla og yfirvofandi hætta á aukningu á HIV smiti meðal fíkla minnir okkur óþyrmilega á að áfengis- og vímuefnavandinn er sannarlega mesta mein aldarinnar á Íslandi. Við erum þó í svo mikilli afneitun að allar fréttir um þennan vanda koma okkur á óvart. Við leiðum hjá okkur að 10.2 % allra núlifandi karla á Íslandi sem eru 15 ára og eldri hafa þegar komið á sjúkrahúsið Vog. Þykjumst ekki vita að á síðustu 15 árum létust rúmlega 700 af þeim sem hafa verið á Vogi yngri en 55 ára, þar af voru 108 undir 30 ára. Við könnumst ekkert við að 600 fíklar eru með lifrarbólgu C veiruna í blóði sínu og að 1872 einstaklingar hafa sprautað vímuefnum í æð.

Á SÍÐUSTU 15 ÁRUM LÉTUST RÚMLEGA 700 AF ÞEIM SEM HAFA VERIÐ Á VOGI YNGRI EN 55 ÁRA

ÞJÓÐ Í AFNEITUN Við látum eins og það sé ekki staðreynd að 600 fíklar séu með lifrarbólgu C veiruna í blóði sínu og að 1872 einstaklingar hafi sprautað vímuefnum í æð.

Kjörnir fulltrúar okkar loka augunum, halda fyrir eyrun og draga meira úr opinberum fjárframlögum til áfengis- og vímuefnameðferðar en til annarrar heilbrigðis- og velferðarþjónustu. Við segjum ekki neitt og vonum að við vöknum upp af þessari martröð.

Aldrei hefur verið mikilvægar að styðja við bakið á **SÁÁ**:

SNÚUM VÖRN Í SÓKN OG **KAUPUM ÁLFINN**

„Álfasalan snýst um að unga fólkið okkar fái tækifæri til að fóta sig á ný, eignist betra líf og bjarta framtíð," segir Bjarni Arason, tónlistarmaður og kynningarstjóri álfasölu SÁÁ sem nú er fer í gang í tuttugasta og annað sinn.

Bjarni veit hversu ánægjulegt það er þegar „ungt fólk snýr vörn í sókn og umbreytir lífi sínu til hins betra," eins og hann orðar það sjálfur.

Mikilvægasta fjáröflunarleiðin

Álfasalan skiptir SÁÁ gríðarlega miklu máli og er mikilvægasta fjáröflunarleið samtakanna, sérstaklega nú þegar fjárveitingar hins opinbera hafa verulega dregist saman.

„Við sem þjóð erum svo heppinn að eiga SÁÁ að," segir Bjarni sem hvetur fólk til að kaupa álfinn því annars gæti farið svo að starfsemi SÁÁ skerðist hreinlega.

ÁLFASALAN SNÝST UM AÐ UNGA FÓLKIÐ OKKAR FÁI TÆKIFÆRI TIL AÐ FÓTA SIG Á NÝ

Ekki þarf að hafa mörg orð um efnahagshrunið en það gleymist oft að það hefur haft veruleg áhrif á stöðu margra áfengis- og vímuefnaneytenda. Margir sem áður gátu höndlað líf sitt geta það ekki lengur og margir sem áður voru í jaðri áhættuhópa eru nú komnir í þá miðja.

Unglingadeild í ellefu ár

Almenn vímuefnaneysla á Íslandi fer stöðugt vaxandi og unga fólkið okkar í stórum hluta nýrra neytenda. Vandamálin eru margháttuð og oft skelfileg. SÁÁ hefur nú rekið unglingadeild á Vogi í ellefu ár og hefur skilað mörg hundruð ungmennum aftur út í samfélagið – reiðubúnum að takast á við daglegt líf. Það myndi fela í sér skelfilegar afleiðingar ef SÁÁ þyrfti að skera niður þjónustu við fjórtán til nítján ára ungmenni og samkvæmt Bjarna er róið öllum árum að því að svo verði ekki.

„Álfurinn verður til sölu víðsvegar á landinu og við allar helstu stórverslanir á höfuðborgarsvæðinu, við alla útsölustaði ÁTVR og nýlundan í ár er að N1 hefur gengið til liðs við SÁÁ með myndarlegum hætti og ætlar að bjóða upp á álfinn á sínum bensínstöðvum víðsvegar um landið," segir Bjarni og að lokum má benda á að álfurinn verður einnig til sölu á heimasíðu SÁÁ, www.saa.is.

BJARNI ARASON TÓNLISTARMAÐUR „Við sem þjóð erum svo heppinn að eiga SÁÁ að," segir Bjarni sem hvetur fólk til að kaupa álfinn því annars gæti farið svo að starfsemi SÁÁ skerðist.

SÁÁ ÁLFURINN ÞARFNAST ÞÍN

■ Dagana 19.-22. maí seljum við SÁÁ álfinn. Um árabil hefur álfasalan eflt og stutt við forvarna og unglingastarf 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.

AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

Ég kaupi alltaf Álfinn því ég dáist að því frábæra og óeigingjarna starfi sem unnið hefur verið hjá SÁÁ í gegnum árin. Í öllum fjölskyldum er einhver sem notið hefur aðstoðar samtakanna við að losna undan vímuefnabölinu og náð þannig aftur tökum á sínu lífi. Forvarnarstarf SÁÁ er einnig mjög dýrmætt.

Rósa Guðbjartsdóttir blaðamaður

SÁÁ álfurinn er myndarmaður og hugguleguur í meira lagi. Vel séður og slakur. Enda eru allir að fá sér álf!

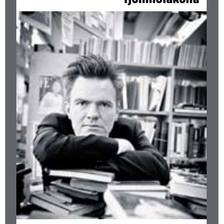
Erpur Eyvindarson rappari

Ég kaupi Álfinn vegna þess að ég vil hjálpa þeim sem eiga í vandræðum. Flest okkar höfum efni á að styrkja þetta máleini og við ættum að gera það, vegna þess að það gerir líf svo margs fólks betra. Ekki bara þeirra sem geta ekki drukkið áfengi heldur kannski fyrst og fremst þeirra sem þurfa að lifa með þeim.

Rúnar Freyr Gíslason leikari

Ötult starf SÁÁ kemur öllu samfélaginu til góða. Að kaupa Álfinn er skemmtileg aðferð til að sýna stuðning sinn í verki.

Ásta Andrésdóttir fjölmiðlakona



Ég kaupi álfinn því samtökin SÁÁ hafa hjálpað fjölda fólks að snúa við blaðinu, byggja sig upp og öðlast nýt líf. Það er ekki lítið mál.

Jónas Sigurðsson tónlistarmaður

Um miðjan mánuðinn tilkynnti **REYKJAVÍKURBORG** á vef sínum að borgin væri að gera nýjan samning við SÁÁ. Þar hafði enginn séð samninginn sem felur í sér niðurskurð úr 20 milljónum í 14 milljónir.

Reykjavíkurborg hættir að greiða fyrir börn alkóhólista

Á árunum 2008-2010 var í gildi samstarfssamningur milli Reykjavíkurborgar og SÁÁ um þjónustu fyrir fjölskyldur áfengis- og vímuefnasjúklinga. Mest af fjárveitingunni fór í sálfræðiþjónustu fyrir börn áfengis- og vímuefnasjúklinga sem sýna einkenni um álag og streitu. Þessi börn eru fæst byrjuð að nota vímuefni og eru á aldrinum 8-14 ára. Þau eru í mestri áhættu allra að eiga í erfiðleikum vegna vímuefna í framtíðinni.

Um miðjan síðasta mánuð lásu forsvarsmenn SÁÁ á vef borgarinnar um nýjan samning sem fæli í sér niðurskurð úr 20 milljónum í 14 milljónir. Þetta er um 30% niðurskurður í krónutölu en um 36% ef miðað er við verðlag í febrúar 2011.

Börnin líklegri til að koma á Vog

„Reykjavíkurborg stöðvaði allar greiðslur til SÁÁ um síðustu áramót og engar greiðslur hafa komið til göngudeildar SÁÁ þetta árið," segir Þórarinn Tyrfingsson, framkvæmdastjóri SÁÁ, en forráðamenn SÁÁ bíða og halda úti þjónustunni alfarið á reikning SÁÁ.

Eins og fyrr segir hefur SÁÁ veitt ungum börnum vímuefnasjúklinga sem sýna einkenni um álag og streitu sérhæfða sálfræðimeðferð sem hefur mikið forvarnargildi. Um tuttugu þúsund Íslendingar hafa þegar verið í áfengis- og vímuefnameðferð hjá SÁÁ og í viðamikilli erfðarannsókn hefur komið fram að börn þessa fólks eru allt að 2,5 til 3,5 sinnum líklegri til að leita sér meðferðar á Vogi síðar á lífsleiðinni.

Meðferð í 30 ár

Í fyrri útgáfum SÁÁ blaðsins höfum við fjallað ýtarlega um þessa einstöku þjónustu við börnin og foreldrana. Þörfin hefur aukist undanfarið og er nú eitt og hálft stöðugildi hjá SÁÁ.

„Velferðarráð Reykjavíkur hefur nú tök á að sýna öðrum sveitarfélögum gott fordæmi og bjarga þessari nauðsynlegu þjónustu," segir Þórarinn því samtökin hafa ekki bolmagn til að halda úti meðferð fyrir fjölskyldur vímuefnasjúklinga á eigin kostnað án þess að skera verulega niður þjónustuna.

SÁÁ hefur starfrækt göngudeild fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga og aðstandendur þeirra í rúm 30 ár í Reykjavík. Þessi forvarnar og meðferðarþjónusta hefur alla tíð verið hluti af heilstæðri þjónustu fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga og aðstandendur þeirra. Í upphafi var þessi göngudeild samvinnuverkefni með Reykjavíkurborg og leysti af hólmi Áfengisdeild Heilsuverndarstöðvar Reykjavíkurborgar. Starfsemin var kostuð af Reykjavíkurborg og SÁÁ fram til ársins 1989 þegar heilbrigðisráðuneytið tók við rekstrarhlut Reykjavíkurborgar vegna lagabreytinga. Heilbrigðisráðuneytið skilgreindi sig frá stórum hluta þessarar þjónustu 2008 og hætti að greiða fyrir þá fjölskyldumeðferð, forvarnarstarf og félagslegan stuðning sem áfengis- og vímuefnasjúklingar höfðu fengið frá þessari göngudeild. Á sama tíma á árinu 2008 gerðu SÁÁ og Reykjavíkurborg með sér samstarfssamning um að halda úti forvörnum og meðferðarþjónustu fyrir þá Reykvíkinga sem þurftu á henni að halda. Þjónustu fyrir börn áfengis- og vímuefnasjúklinga og aðstandendur þeirra. Markmið samningsins var einnig að auka samstarf milli velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar og SÁÁ.

FJÖLSKYLDUSJÚKDÓMUR Oftast er talað um alkóhólisma sem fjölskyldusjúkdóm. Það getur valdið miklu álagi og streitu að búa með virkum fíkli eða alkóhólista. Börn þeirra sem fara á Vog eru allt frá 2,5 sinnum til 3,5 sinnum líklegri til að fara sjálf á Vog síðar í lífinu.

REYKJAVÍKURBORG STÖÐVAÐI ALLAR GREIÐSLUR TIL SÁÁ UM SÍÐUSTU ÁRAMÓT

Skilningsleysi Reykjavíkurborgar

Heildarkostnaður við þá þjónustu sem veitt er á göngudeild SÁÁ í Von við Efstaleiti var rúmar 114 milljónir árið 2010. Þar af var kostnaður vegna reykvískra fjölskyldna og barna 40 milljónir. Rekstrinn er endurskoðaður af Ríkisendurskoðun og undir faglegu eftirliti Landlæknisembættisins.

Nú liggja ný samningsdrög á á borðinu og er um að ræða einhliða niðurstöðu Reykjavíkurborgar.

„Í samningsdrögunum kemur fram algjört skilningsleysi á eðli þjónustunnar sem fyrst og fremst er hugsuð fyrir börn og fjölskyldur þeirra áfengis- og vímuefnasjúklinga sem eru í meðferð hjá SÁÁ," segir Þórarinn og útskýrir að á meðan sjúklingarnir eru í meðferð er haft samband við fjölskyldur þeirra og þeim boðin fjölskyldu- og barnaþjónusta SÁÁ.

Í samningsdrögum Reykjavíkurborgar er ætlast til að fjölskyldur skjólstæðinga SÁÁ fari fyrst í viðtal hjá félagsráðgjafa á Velferðarsviði Reykjavíkurborgar til að fá þar tilvísun á þjónustu SÁÁ. Þetta er ekki gert í þeim anda að kaupa sérhæfða þjónustu SÁÁ heldur er hér verið að skerða þjónustuna hressilega niður og um leið er aðgengi skjólstæðingana torveldað svo um munar.

„Við erum að reyna að semja um þetta," segir Þórarinn að lokum en þegar blaðið fór í prentun var ekki búið að skrifa undir nýjan samning við Reykjavíkurborg og fjölskyldumeðferðin enn rekin á reikning samtakanna. **-MT**

SÉRA KARL V. MATTHÍASSON með hugvekju um álfinn:

KAUPUM ÁLFA!

VÍMUVARNIR

„Hvernig verður eiginlega framtíð drengsins?" Þessi spurning kom af vörum örvinglads föður sem hafði misst son sinn yfir í heim vímuefnanna. „Mun hann deyja, mun hann fjara smám saman út eða kemst hann frá þessu helvíti sem búið er að sundra heimilinu og stúta öllu?" „Já, hvernig björgum við þessum dreng?"

Þegar börn eða unglingar eru komnir í þá stöðu sem hér um ræðir er utanaðkomandi hjálp nauðsynleg. Fyrir unglinginn, foreldrana, systkini hans, afa, ömmu og reyndar allt umhverfið .

SÁÁ hefur á hverju ári staðið að álfasölunni sem hefur þann tilgang að efla og styðja við unga fíkniefnaneytendur. Sá sem kaupir Álfinn stuðlar að því að ungt fólk komist aftur til lífsins á beina braut og geti byrjað upp á nýtt og eignast gott líf.

SÉRA KARL V. MATTHÍASSON SKRIFAR

Starf SÁÁ hefur stuðlað að því að fjölmargir unglingar hafa náð að fóta sig aftur og er það ómetanlegt. Ekki aðeins fyrir viðkomandi ungling, heldur líka fjölskyldu hans og samfélagið allt.

Við skulum ekki gleyma því að núna skiptir þátttaka okkar miklu meira máli en áður þó það hafið auðvitað verið mikilvægt. Samdráttur og niðurskurður hjá hinu opinbera og fyrirtækjum er mikill og þess vegna eru Álfarnir sem við kaupum miklu dýrmætir og mikilvægari í baráttunni fyrir því að kalla börnin okkar aftur heim til okkar og hins góða lífs. Kaupum Álfa og styðjum þannig við hið góða sem byggir upp börn okkar og unglinga.

SÁ SEM KAUPIR ÁLFINN STUÐLAR AÐ ÞVÍ AÐ UNGT FÓLK KOMIST AFTUR TIL LÍFSINS Á BEINA BRAUT OG GETI BYRJAÐ UPP Á NÝTT OG EIGNAST GOTT LÍF

ERUM Á LEIÐ 30 ÁR AFTUR Í TÍMANN

Íslendingum fjölgar, þeir drekka meira og verr, ólöglegi vímuefnamarkaðurinn styrkist og sjúklingarnir sem koma á Vog þurfa enn meiri þjónustu, en stjórnvöld **SKERA NIÐUR FÉ TIL MEÐFERÐARMÁLA**. Nú þegar er það fé sem varið er til SÁÁ komið niður fyrir það sem það var árið 2000.

„Á sama tíma og meðalneysla einstaklinga á áfengi og vímuefnum hefur vaxið, íbúum fjölgað og vandamál tengd áfengisneyslu aukist, hefur hið opinbera dregið úr framlögum sínum til SÁÁ," útskýrir Þórarinn Tyrfingsson, framkvæmdastjóri SÁÁ og yfirlæknir á Vogi.

Tímarnir framundan eru skelfilegir ef ekki næst að auka skilning stjórnvalda á mikilvægi starfseminnar. Þeir sem leita sér hjálpar vegna áfengis- og vímuefnafíknar verða sífellt yngri. Hörðu efnin eru að ná enn fastari fótfestu, sprautusjúklingum fjölgar og sá skaði sem áfengis- og vímuefnasjúklingar valda sjálfum sér og samfélaginu verður meiri.

Samtökin á krossgötum

„Eftir að ríkið hætti að fjármagna ófaglegar meðferðir ævintýramanna hefur þeim fjármunum ekki verið ráðstafað á skárri staði," segir Þórarinn en skemmst er að minnast Byrgisins í því samhengi.

Fyrir rúmum þrjátíu árum kom hugsjónafólk á Íslandi af stað fjöldahreyfingu til baráttu gegn áfengisbölinu. Hreyfingin varð fljótt að öfluðu almannafélagi og í dag hafa ólögleg vímuefni sett mark sitt á samtökin og meðferðarstarf SÁÁ. Á skömmum tíma tókst að gjörbreyta viðhorfi almennings og stjórnvalda til áfengis- og vímuefnasjúklinga og bæta hag þeirra. Nú er komið að öðrum kafla í þeirri barráttu því SÁÁ standa á krossgötum vegna fjárskorts.

„Rekstur SÁÁ er óráðinn og svo gæti farið að Ísland færist rúm 30 ár aftur í tímann," segir Þórarinn en í þá daga var um helmingur þeirra sem innrituðust á geðdeildir áfengissjúklingar.

47 dóu í fyrra

Áfengis- og vímuefnaneysla er algengasti áhættuþátturinn fyrir glötuð góð æviár á Íslandi. Í fyrra dóu 47 manns á Íslandi ótímabærum dauða vegna sjúkdómsins. Í ljósi þess er furðulegt hversu litlum tíma og fjármunum er eytt til beinna forvarna og meðferðar gegn vímuefnavandanum.

Vandamál áfengis- og vímuefnaneyslu einskorðast ekki bara við sjúklinga með heilasjúkdóminn fíkn. Fólk sem notar þessi efni lendir beinlínis í slysum vegna neyslunnar þótt ekki sé um fíkla að ræða. Algengasta dánarorsök þeirra sem eru yngri en 25 ára er áfengisneysla beint eða óbeint. Í þessu samhengi valda löglegu vímuefnin tóbak og áfengi langmestum skaða þó að ólögleg vímuefni og ávanalyf valdi líka miklum líkamlegum skaða og þjóðfélagsvanda.

Fíknisjúkdómar valda víðtæku heilsutjóni og dauða. Áfengis- og vímuefnafíklar slasast oft, fremja sjálfsvíg, nota óhreinar sprautur og verða fyrir ofbeldi. Sjúklingarnir valda öðrum heilsutjóni með ofbeldi, ölvunarakstri og óbeinum reykingum svo dæmi séu tekin.

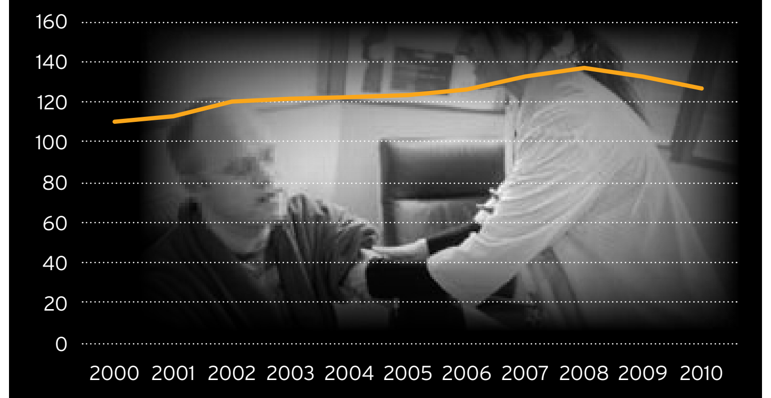
Vandamálið er stórt og ósýnilegi kostnaður samfélagsins gríðarlegur. Fíknisjúkdómar eru heilasjúkdómur og samkvæmt viðurkenndum bandarískum rannsóknum kosta þeir samfélagið jafn mikið heilasjúkdómarnir geðklofi, altzheimers og heilablóðföll samanlagt.

Er stríðið að tapast?

Í ljósi niðurskurðar stjórnvalda má lítið út af bera á stofnunum SÁÁ. Meðferðarstarf á Íslandi er að færast aftur um áratugi og samkvæmt tölum frá OECD eru stjórnvöld búinn að koma Íslandi á tossalista hvað meðferðarmál varðar.

„Er það álitleg framtíðarsýn að alkóhólistar eigi ekki í önnur hús að venda en geðsjúkdómasvið Landspítalans, sem einnig glímir við stjórnlausan niðurskurð?" spyr Þórarinn sem segir að vandamálið í dag sé einnig að erfiðara sé að fanga athygli stjórnvalda sem gefa hryllilegri stöðu í meðferðarmálum ekki gaum. -MT

HEILDARÚTGJÖLD TIL HEILBRIGÐISMÁLA



HEILDARÚTGJÖLD AUKAST EKKI Dregið er úr heildarútgjöldum til heilbrigðismála á Íslandi þrátt fyrir að Íslendingum eldri en 15 hafi fjölgað um 40 þúsund á sama tíma.

FRAMLÖG TIL LSP

SKARPUR NIÐURSKURÐUR HJÁ LANDSPÍTALA Fé til Landspítala nálgast það sem það var 2000 og ef fer sem horfir í niðurskurði til meðferðarmála gæti ástandið hjá Landspítalanum orðið skelfilegt.

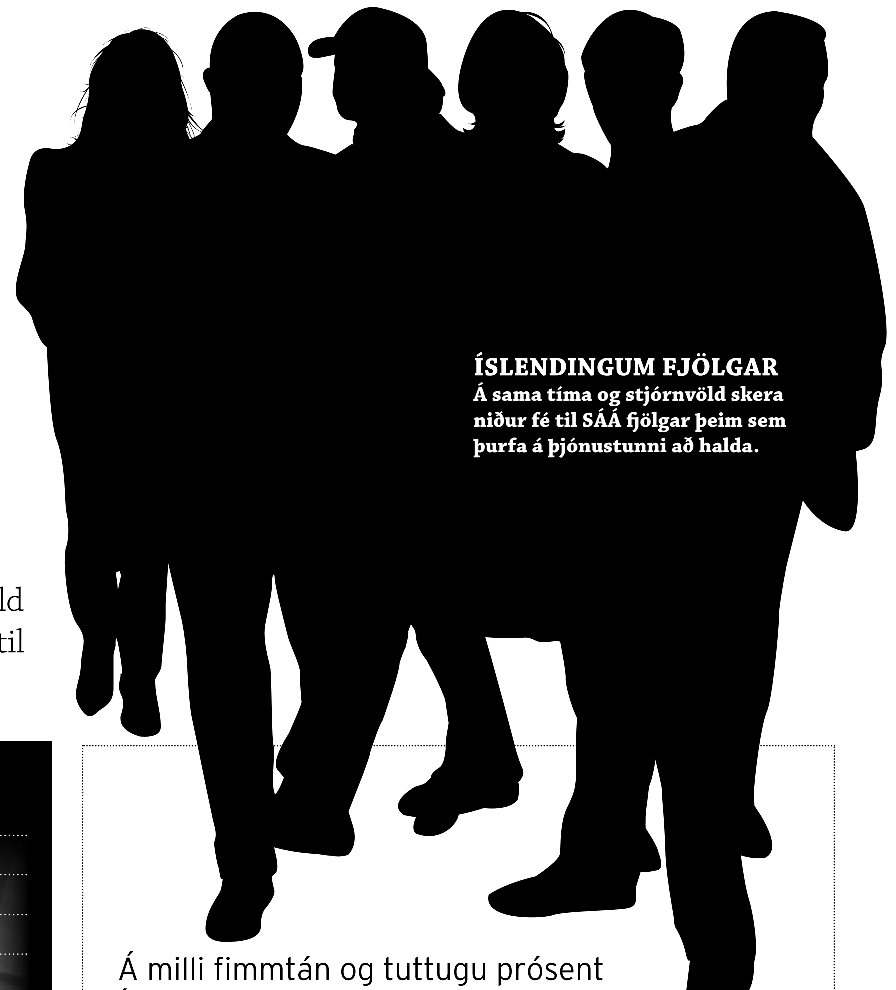
FRAMLÖG TIL SJÚKRAREKSTURS SÁÁ

MINNA FÉ EN ÁRIÐ 2000 Þrátt fyrir að Íslendingum hafi verulega fjölgað og sjúklingahópurinn sé að mörgu leiti veikari og þurfi meiri meðferð er haldið áfram að skera niður til meðferðarmála.

HELMINGUR SJÚKLINGA Á BÓTUM

Starfsemi SÁÁ stendur á tímamótum. Samtökin fá nú hlutfallslega minna fé til áfengis- og vímuefnameðferðar en árið 2000 en vandamálin eru meiri og erfiðari viðfangs. „Einstaklingum yfir 25 ára hefur fjölgað um 40 þúsund síðan 2000," segir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogi, sem tekur á móti yngra fólki en áður og mun fleiri sjúklingar sem koma á Vog eru félagslega óvirkir vegna geð- eða hegðunarvandamála.

Frá 1990 hefur sjúklingahópurinn á Vogi breyst mjög mikið. Það ár voru til dæmis einungis 2% sjúklinga á örorkubótum en þeir eru nú 25%. Í heildina eru 55% sjúklinga á Vogi annað hvort atvinnulausir eða á örorkubótum.



ÍSLENDINGUM FJÖLGAR
Á sama tíma og stjórnvöld skera niður fé til SÁÁ fjölgar þeim sem þurfa á þjónustunni að halda.

Á milli fimmtán og tuttugu prósent Íslendinga eru alkóhólistar:

3 AF HVERJUM 20 UNGLINGUM MUNU FARA Á VOG

Íslendingum fjölgar stöðugt á sama tíma og fjárframlög til SÁÁ minnka og sókn í þjónustuna sem samtökin veita eykst.

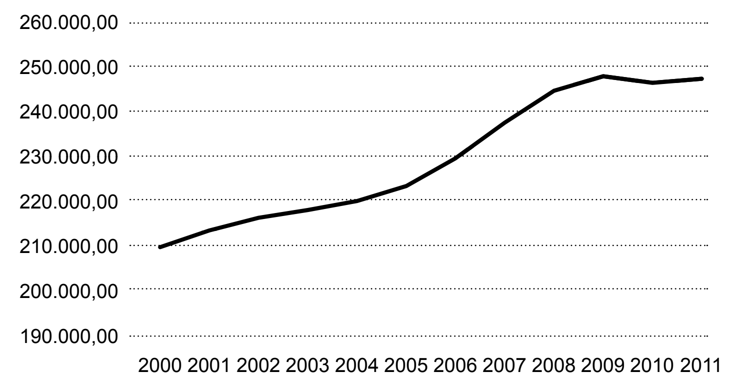
Gagnagrunnur Vogs er einstakur og samkvæmt honum eru um 15-20% líkur á áfengis- og/eða vímuefnasjúkdómum. Viðurkenndar erlendar rannsóknir staðfesta þetta.

Ef nýgengistölur frá Vogi eru skoðaðar nánar kemur í ljóst að líkurnar á því að einstaklingur á Íslandi leiti til sjúkrahússins eru um 15,6% sem merkir að 3 af hverjum 20 Íslendingum munu fara á Vog einhvern tíma á lífsleiðinni.

Að sjálfsögðu eru líkurnar mismunandi eftir aldri og kyni en samkvæmt niðurstöðunum eru 18,6% líkur á því að karlmaður, sem nú er 15 ára, leiti sér meðferðar vegna áfengissýki eða annarrar vímuefnaneyslu. Þegar konur eiga í hlut eru líkurnar 9,6% að þær innritist á Vog.

Sjúklingahópur SÁÁ hefur breyst mikið frá upphafi og sífellt fleiri stórneytendur á önnur vímuefni en áfengi koma á sjúkrahúsið. Samt minnkar áfengisdrykkja ekki en þróaðri ólöglegur vímuefnamarkaður hefur sett mark sitt á starf SÁÁ og íslenskt samfélag.

FJÖLDI ÍSLENDINGA 15 ÁRA OG ELDRI



> **Á SAMA TÍMA OG MEÐALNEYSLA EINSTAKLINGA Á ÁFENGI OG VÍMUEFNUM HEFUR VAXIÐ, ÍBÚUM FJÖLGAÐ OG VANDAMÁL TENGD ÁFENGISNEYSLU AUKIST, HEFUR HIÐ OPINBERA DREGIÐ ÚR FRAMLÖGUM SÍNUM TIL SÁÁ**

GUÐRÚN KRISTJÁNSDÓTTIR hætti að drekka fyrir næstum tólf árum. Þremur árum eftir að hún keypti fyrstu pistlana af *Mikael Torfasyni*. Hann hefur alltaf dreymt um að taka viðtal við sinn gamla ritstjóra á Helgarpóstinum. Þau settust niður og ræddu um konur og brennivín og af hverju þær monta sig ekki af syndum sínum eins og karlarnir.

TÓMIÐ innra með mér fór STÆKKANDI

GUÐRÚN KRISTJÁNSDÓTTIR
Töffarinn sem hætti að drekka fyrir næstum tólf árum.

Guðrún Kristjánsdóttir er ein af þessum kjarnakonum. Hún var ritstjóri á svokölluðum götustrákablöðum (Helgarpóstinum) og framkvæmdastjóri Hafnarfjarðaleikhússins, kynningarstjóri Listahátíðar, stjórnmálafræðingur frá HÍ, blaðamaður og nú situr hún eitt og eitt námskeið í sálgæslufræðum (hluti af meistaranámi við guðfræðideildina). Og hún hætti að drekka fyrir tólf árum. Geri aðrir betur :) Broskall og allt það.

„Jú, jú," segir hún og brosir yfir því hvað ég er alltaf hrifinn af henni. „Ég er búin að vera edrú frá því í blálok síðustu aldar."

Manstu þegar þú keyptir pistlana af mér þegar ég var rétt skriðinn yfir tvítugt? spyr ég því auðvitað er ég bara manneskja og hef stundum alltof mikinn áhuga á sjálfum mér. En Guðrún kinkar bara kolli og glottir án þess að segja neitt. Það höfnuðu mér allir nema hún. Hún ber ábyrgð á því að ég varð blaðamaður. Þar til ég hitti hana hafði enginn haft trú á mér nema ég sjálfur. Og hún er enn sami töffarinn í dag og hún var fyrir fimmtán árum þegar hún reykti og drakk, götublaðaritstjórinn sjálfur.

Að hætta að drekka

Af hverju hættir einhver að drekka? Stundum er sagt að enginn vilji hætta að drekka nema hann eigi vandræðum með það. Ég veit ekkert um það en Guðrún, eða Gunna eins og hún er oft kölluð, segist hafa hætt af því áfengi virkaði ekki lengur fyrir hana.

„Mér leið orðið illa þegar ég drakk, sérstaklega eftir á, í þynnkunni, þegar tilgangsleysið varð algert. Tómið innra með mér fór bara stækkandi," segir hún og útskýrir fyrir mér að undir það síðasta hafi áfengi verið orðið einhverskonar vanvirkt þunglyndismeðal sem gerði bara illt verra.

Guðrún átti líka dóttur sem var tíu ára um það leiti sem hún ákvað að leita sér hjálpar. „Ég man að ég hugsaði með mér að ég gæti ekki gert henni það að þurfa að sitja uppi með mömmu sem væri í sífelldu stríði við eigið þunglyndi. Ég er frekar skapgóð (en þó skapmikil) í grunninn og því átti hin eilífa þynnka ekki vel við mig."

Svo Gunna hætti að drekka. Eins og gengur og gerist. Henni þótti allavega í lagi að prófa það og sjá til hvort það myndi ganga upp. Óþarfi að gera eitthvað meira úr því á þeim tíma. En ákvörðunin var svo frelsandi að eftir sex mánuði var ekki aftur snúið.

Ekki nóg að hætta

„En eins og allir vita sem hætta að drekka þá er það ekki nóg. Þegar þú ert loksins edrú þá fyrst byrjar glíman við sjálfan sig. Ég vildi verða betri manneskja og taka á göllum mínum sem voru mýmargir en um leið halda í margt það góða sem ég hafði fengið í vöggugjöf og rækta það. Það er eilífðarvinna en áformin eru góð."

Gunna er djúpkafari í eðli sínu. Sko, lífið er ekkert einfalt, myndi hún segja þér, því það er margslungið og flókið og í raun ekki hægt að skilja sjálfa sig nema gefa sér tíma til að kafa djúpt og leita. Sem er meðal annars ástæðan fyrir því að Guðrún sækir námskeiðin í sálgæslufræðum og undanfarið hefur hún haft brennandi áhuga á heilsufræðum og allskyns efnafræði því tengdu.

Skömm kvenna

Sko, ég hef oft velt því fyrir mér hvort það sé erfiðara fyrir konu að viðurkenna vanmátt sinn gagnvart áfengi? Það er næstum bara partur af menningu karla og segja grobbnar fylliríssögur en maður heyrir konur sjaldan grobba sig af því að hafa drukkið ótæpilega.

„Eftir því sem ég hef skoðað málin betur er tvennt sem kemur í veg fyrir að konur monti sig af sínum sögum og sinni fortíð. Annars vegar skömmin og svo kannski hégóminn. Auðvitað er þetta tvennt samofið á marga lund og skömmin er eitthvað sem erfitt er að henda reiður á. Sumir fræðimenn segja skömmina svo djúpstæða að fólk taki ekki eftir henni. Hún er svo mikill partur af lífi þeirra, einkum kvenna, að þær taka ekki eftir henni frekar en veggfóðrinu heima hjá sér. Af því að skömmin hefur alltaf verið þarna, jafnvel kynslóð fram af kynslóð. Og hún verður til í því samfélagi sem við búum í hverju sinni og hún mótar okkur. Þannig að þótt margt hafi gerst í jafnréttismálum situr enn margt eftir í vefjakerfi samfélagsins og við eigum langt í land með að hreinsa út djúpstæða skömm kvenna."

Hvað gerði ég rangt?

Gunna útskýrir fyrir mér að hún sé ekki þar með að segja að karlmenn geti ekki verið uppfullir af skömm. Hún er bara öðruvísi og þeir verja sig ekki í hljóði kannski eins og konur. Ég get staðfest það. Ég hef verið veiðihúsi með tuttugu blindfullum körlum þar sem helmingurinn réttir upp hönd og segist hafa farið á Vog. Þeir eru aftur fullir en virðast ekki skammast sín neitt. Við Gunna hlæjum af því en hún segir mér að skömm kvenna geti verið erfiðari viðureignar og því séu þær ekki eins og opnar varðandi drykkjuvandamál.

„Tökum klassískt dæmi um skömm konu sem er nauðgað. Hún situr þá oft uppi með djúpstæða skömm. Hvað gerði ég rangt? Hvað hefði ég átt að gera öðruvísi? Án þess að gera sér grein fyrir því getur hún upplifað sig sem seka. Og ef ekki er unnið með áfallið breytist það í djúpstæða skömm sem verður oft að hinum óútskýrða sársauka sem litar allt hennar líf," segir Guðrún og bætir við að það sé erfitt fyrir konur að stíga fram og segja opinberlega frá nauðgun því þá fær konan gjarnan á sig þann stimpil að vera „konan sem var nauðgað."

Hégóminn og Bakkus

„Og svo er það vitleysan með að konur eigi að fyrirgefa ofbeldismönnunum. Að fyrirgefa þeim þarf ekkert að vera hið rétta. Ég hef rætt þetta við marga presta – en þeir hafa nokkrir verið með mér í sálgæslunáminu – og þeir segja að það standi hvergi í fræðunum að minnimáttar eigi að fyrirgefa meirimáttar. Það sé af og frá. Fórnarlamb nauðgunar þarf fyrst og fremst að leggja áherslu á sig sjálfa. Púnktur. Í þessu samhengi minnti einn samnemandi minn, presturinn, mig á hvert Kristur hefði beint orðum sínum á krossinum Faðir fyrirgef þeim því að þeir vita ekki, hvað þeir gjöra, að hann hafi ekki hrópað þessi orð fyrirgefningarinnar til andstæðinga sinna sem hvorki gátu né vildu taka við þeim."

En hvað áttirðu við fyrr með að það væri ekki bara skömm kvenna heldur hégóminn líka sem héldi aftur af þeim varðandi að viðurkenna vanmátt sinn gagnvart eigin áfengisneyslu?

„Það er bara staðreynd að konur eru oft mjög hræddar við álit annarra út af ástæðunum sem ég hef nefnt. Við getum lokast inni í þessari veröld hégómans og óttans og finnum okkur ekki leið út. Þess vegna eiga konur stundum erfitt með að viðurkenna að hafa tapað í glímunni við Bakkus."

Að lina þjáningar

En af hverju drakkst þú svona illa?

„Ókei," segir Gunna og glottir því það er auðvitað gott og gilt trix í blaðamennsku að spyrja bláeygður, eins og barnið, en hún lætur það eftir mér: „Alkóhólismi á sér margar og flóknar rætur en þó er eitt sem ég hef rekið mig á hvað eftir annað og það er að margir sem eiga erfitt með að vera edrú hafa oftar en ekki lent í einhverju áföllum sem þeim hefur ekki tekist að vinna sig út úr. Þetta getur jafnvel tengst einhverskonar áfallastreituröskun. Það er mjög algengt að fólk sem á að baki mikla erfileika noti áfengi og vímuefni til að lina þjáningar sínar."

Sjálf varð Guðrún fyrir miklu áfalli 22ja ára. Í karllægu samfélagi þess tíma var heldur gert minna úr því áfalli en meira. En samt vita konur að sá sársauki sem hún gekk í gegnum þá verður vart færður í orð.

Sorgin og áfallið

„Ég fæddi andvana barn," segir Guðrún af því æðruleysi sem einkennir þá sem unnið hafa vel og rækilega í sálarlífi sínu. Hún var fullgengin með barnið og hafði verið á leið á fæðingarheimilið full vonar og eftirvæntingar, unga mamman. Fljótlega kom í ljós að drengurinn var dáinn.

„Ég man að það fyrsta sem ég hugsaði var: Guð ef þú ert til þá ertu ekki fyrir mig. Og þannig afgreiddi ég hann. Ég var ekkert sérstaklega trúuð eða í því að iðka trú á þessum árum en það var þarna samt einhver neisti sem slokknaði."

Guðrún gekk í gegnum þetta bara eins og gert var á þeim tíma. Fjölskylda hennar og barnsfaðirinn, og fjölskylda hans, studdu auðvitað við bakið á henni en hún vann ekki úr sársaukanum. Það var ekkert verið að bjóða henni faglega aðstoð og hún var heldur ekki að leita eftir henni.

„Ég fór til Svíþjóðar og eyddi þar sumrinu í félagsskap Nord-djobbara. Þar man ég hvað við áfengi smullum einstaklega vel saman. Mér fannst frábært að deyfa mínar erfiðu og sársaukafullu tilfinningar með brennivíni. Þarna hófst það ástarsamband og ég man það svo ótrúlega vel."

Aftengjast Guði og sjálfri sér

Guðrún útskýrir fyrir mér að auðvitað er lífið ekki það einfalt að hún hefði ekki orðið alkóhólisti ef hún ekki orðið fyrir þessu áfalli. Lífið er auðvitað aldrei án áfalla en þarna hóf hún að þróa sinn alkóhólisma fyrir alvöru.

„Ég losaði mig líka við almættið og fór að gera bara það sem ég vildi. Að aftengja sig Guði, sjálfri sér og jafnvel öðru fólki dró úr sársaukanum."

Áratug síðar var Gunna komin út í horn með sína drykkju. Hún leitaði sér aðstoðar og varð fyrir andlegri vakningu. Fór að rækta sína trú og tók því mjög alvarlega. Hún lagði samt ekki í að snerta á þessu máli. Fannst svo langt um liðið og svo var þetta of sárt til að fara að rifja upp óljósar minningar. Henni hafði líka tekist að aftengja sig svoldið frá sársaukanum og minningunum. Það er ekki óalgengt að okkur takist að þurrka út sársaukafulla reynslu. Þannig erum við manneskjurnar bara.

Ekkert að óttast

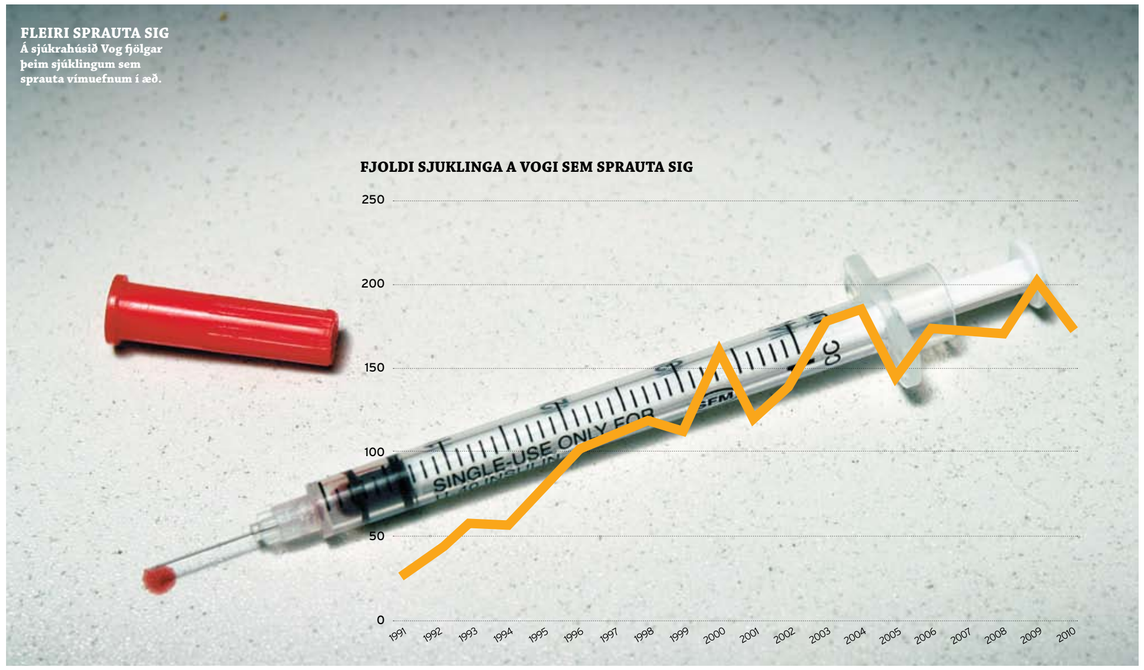
„Ég hélt samt áfram að vinna úr mínu, fyrirgefa og bæta fyrir eigin mistök," segir Gunna sem lagaði til í sínu lífi eftir að hún varð edrú. En hún geymdi þennan sársauka, djúpt inni í sér, og áttaði sig ekki á því fyrr en hún var aftur kominn út í horn.

„Ég var blessunarlega laus við að vilja drekka aftur en ég þurfti að gera þetta upp. Það sköpuðust aðstæður í mínu lífi sem ýttu undir þá vinnu. Ég raðaði þessu í réttar hillur og hætti að snúa þessu á hvolf og finnast ég vera sek. Ég hafði ekki gert neitt rangt. En með því að vinna ekki úr þessu óx sársaukinn innra með mér og varð að skömm, ómeðvitað."

Og það eru þessi djúpu sár sem oft viðhalda sjúkdóminum og gera það að verkum að sumir falli króníst. Séu alltaf detta í það. En Guðrún lítur á sig sem lánsama og hún hefur nýtt öll sín tækifæri til að vinna úr sínum málum. Og það er hin raunverulega batasaga. Töffarar eins og Gunna Kristjáns horfa alltaf í augun á þér og víkja sér ekki undan vandamálum. Hún veit að það er ekkert að óttast. Hún er enn jafn svöl og þegar hún keypti af mér fyrsta pistilinn fyrir fimmtán árum. Ef ekki miklu svalari.

Mikael Torfason

Í fyrra fór að bera á **HIV SMITI** í hópi sprautufíkla á Íslandi. Nú verður að teljast óhætt að fullyrða að um faraldur sé að ræða. Það sem af er ári er vitað um sjö smit á meðal sprautufíkla. Einu raunhæfu viðbrögðin er að koma smituðum einstaklingum í meðferð svo þeir hætti að smita aðra.



FLEIRI SPRAUTA SIG Á sjúkrahúsið Vog fjölgar þeim sjúklingum sem sprauta vímuefnum í æð.

HIV faraldur á Íslandi

Þar til á síðasta ári var það næstum óþekkt að HIV veiran væri að berast á milli sprautufíkla á Íslandi en nú er svo komið að óhætt er að fullyrða að um faraldur sé að ræða. Það sem af er þessu ári er vitað um sjö HIV smit í þessum hópi.

„Ókkur varð það ljóst í fyrra að HIV veiran væri komin inn í hóp þeirra vímuefnafíkla sem eru að sprauta sig í æð," útskýrir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogi, og hann er að vonum brúnaþungur yfir því hversu margir hafi smitast það sem af er þessu ári: „Það stefnir í algert óefni."

Öruggt kynlíf og hreinar nálar

Hvað er hægt að gera til stöðva þessa þróun?

„Öruggasta og besta leiðin er að ná þessum hópi út úr ruglinu og koma þeim í góða vímuefnameðferð," segir Þórarinn og bendir á að auðvitað sé mikilvægt viðhalda almennum árróðri um að stunda öruggt kynlíf og nota hreinar nálar.

Rannsóknir hafa hinsvegar sýnt að á Íslandi hafa fíklar jafn góðan, ef ekki betri, aðgang að hreinum nálum og annars staðar. Svo það er ekki vandamál í sjálfu sér hér á landi og miklu nær að horfa til þess að ná utan um þennan hóp og koma honum í meðferð í stað þess að reyna að forða hinum 300 þúsund sem búa á Íslandi frá smiti.

Koma fíklinum í meðferð

„Skert aðgengi að nálum er ekki ástæða fyrir þessum smitum, " segir Þórarinn og bendir á að fíkill í vímu geti verið skeytingarlaus og hann gæti þess ekki að ná í áhöld þótt aðgengi sé auðvelt. Fíklinum er jafnvel alveg sama um allt annað en vímuna af því að hann er fastur í fíkninni.

Fram til þessa hefur HIV veiran fyrst og fremst borist á milli Íslendinga með kynmökum. Þórarinn bendir á að mikilvægt sé að skima grimmt eftir veirunni í hópi sprautufíkla vegna þess að sjúklingur sem veit að hann er smitaður breytir nær alltaf hegðun sinni og hann passar sig.

„Eina raunhæfa lausnin er samt sem fyrr að koma fíklinum í góða vímuefnameðferð," segir Þórarinn.

-MT

ÖRUGGASTA LEIÐIN ER AÐ NÁ ÞESSUM HÓPI ÚT ÚR RUGLINU OG KOMA ÞEIM Í GÓÐA VÍMUEFNAMEÐFERÐ OG VIÐHALDA ALMENNUM ÁRÓÐRI UM AÐ STUNDA ÖRUGGT KYNLÍF OG NOTA HREINAR NÁLAR.

SJÖ HIV SMIT

HIV faraldurinn sem nú herjar á sprautufíkla á Íslandi er með því alvarlegra sem sést hefur hér á landi. Þetta hófst í fyrra og árið í ár lofar ekki góðu. Þvert á móti.

Ráðstefna um örvandi vímuefnafíkn í Von:

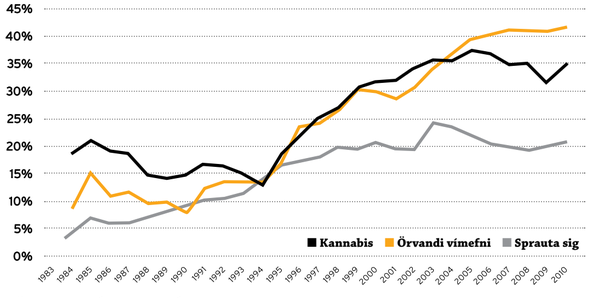
SÁÁ BÆTIR MEÐFERÐINA

Þrátt fyrir erfiða tíma heldur SÁÁ áfram að sækja fram og bæta áfengis- og vímuefnameðferðina. Dagana 9. -10. júní standa samtökin fyrir ráðstefnu í Von, Efstaleiti. Ráðstefnan er haldin í samvinnu við bandarísku stofnunina NIDA (National Institute of Drug Abuse) og verður margt af besta fagfólki víðsvegar af úr heiminum á ráðstefnunni.

„Ráðstefnan er fyrst og fremst um örvandi vímuefnafíkn, amfetamínfíkn, og alvarlegar afleiðingar hennar," segir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogi, en síðustu tvö ár hefur SÁÁ unnið að víðamikilli fíknirannsókn í samvinnu við hina virtu stofnun NIDA. Hjá stofnunum

SÁÁ er mikil áhersla lögð á að meðhöndla það unga fólk sem er verst farið af vímuefnaneyslu. Oft eru það amfetamínfíklar sem sprauta efninu í æð. Þessir sjúklingar eru illa farnir og mjög erfitt að veita þeim góða meðferð. SÁÁ reynir hinsvegar allt sitt til að búa þessu unga fólki viðunandi meðferð og er í samvinnu við besta fagfólkið hér á landi og erlendis.

HLUTFALL VÍMUEFNAFÍKLA Á SJÚKRAHÚSINUVOGI 1983 – 2010



ÖRVANDI VÍMUEFNAFÍKN Fyrir þrjátíu árum hófst amfetamínfaraldur á Íslandi. Í dag er sífellt stærra hlutfall sjúklinga á Vogi örvandi vímuefnafíklar.

AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

Af því að alkóhólismi er fjölskylduþjáð sjúkdómur okkar Íslendinga og kemur okkur öllum við.

Guðmundur Andri Thorsson rithöfundur

Mér eru enn minnisstæð orð finnskrar þjónustustúlku sem ég spurði hvers vegna Finnar væru svona leiðinlegir og strangir þegar kæmi að því að loka börum snemma en um klukkan þrjú virðast allir barir Helsinki læstir og allt rokk úr mönnum. Sú finnska leit á mig í forundran og spurði á móti hvort ég gerði mér ekki grein fyrir því hvað áfengi hefði gert finnsku þjóðinni. Ekki þótti mér það áhugaverð hugleiðing þá stundina. Orðin eru mér hins vegar minnisstæð og oft ættu Íslendingar að velta því fyrir sér hvað áfengi hefur gert íslensku þjóðinni. Í það minnsta skulum við hugleiða það akkúrat þegar við mætum næsta álfasölumanni frá SÁÁ.

Karen Kjartansdóttir fréttakona

Ég kaupi álfinn til að styrkja það mikilvæga starf sem fer fram á unglingadeildinni á Vogi. Allir eiga rétt á öðru tækifæri í lífinu. Álfinn, álfapar eða álfastórfjölskyldu inn á hvert heimili!

Nanna Kristín Magnúsdóttir leikkona

ÚTIDÚR Hljómsveitin Útidúr vakti mikla lukku en hér þenur söngkonan Rakel Mjöll sín fögru raddbönd.

GARÐAR CORTES Garðar söng sig inn í hjörtu fundargesta.

NÝFYNDNA KYNSLÓÐIN Ari Eldjárn er einn af þessum ungu grínistum sem hafa verið að gera allt vitlaust síðustu misseri.Hann mætti í Háskólabíó og hrærði í mannskapnum.

BARÁTTUFUNDUR í Háskólabíó:

Meðferð í kreppu

Afmælisfundur SÁÁ var haldin í Háskólabíói í fyrra. Aldrei fyrr hefur jafn mikill skuggi hvílt á afmælishátíðinni en niðurskurður síðustu ára er farinn að hafa veruleg áhrif á starfsemi SÁÁ. Engu að síður var baráttuandi í fundargestum og starfið heldur áfram. Nú er hinsvegar nauðsynlegt að allir sem láta sig málefnið varða leggi sitt á mörkum og kaupi og selji álfa eins og aldrei áður.

ÖGMUNDUR OG SIGMAR Sigmar Guðmundsson hélt fundinum gangandi og hér bíður hann Ögmund Jónasson velkominn í pontu.

ÞÓRARINN OG BUBBI Bubbi Morthens gefur alltaf eins og hann getur til SÁÁ. Hér eru þeir Þórarinn saman á góðri stundu.

BARÁTTUANDI Í HÁSKÓLABÍÓ Á hverju hausti fögnum við afmæli SÁÁ. Í fyrra var afmælið haldið í skugga niðurskurðar.

KIMBA KIMBA Efnilegasta hljómsveit landsins er án efa Retro Stefsson og þau mættu á fundinn í Háskólabíó og tóku Kimba Kimba ásamt fleiri lögum.

ÞRUSURÆÐUR Gleðin er við völd á afmælisfundinum á hverju ári en það er líka stutt í að gamanið kárni þegar á brattan er að sækja. Sjaldan eða aldrei hefur verið jafn mikilvægt að Íslendingar standið við bakið á SÁÁ.

Verð á flestum fíkniefnum hefur hvorki hækkað né lækkað:

VERÐBÓLGULAUS DÓPMARKAÐUR

Litlar breytingar er að finna á verði á ólöglegum vímuefnum samkvæmt nýjustu verðkönnun SÁÁ. Sjaldgæft er að sjá ekki marktækar verðbreytingar á þessum markaði en nú er lítil sem engin verðbólga í landinu og þar skýringuna að finna.

Gramm af hassi er á um 2.500 krónur, grasið á 3.600, amfetamínið enn í kringum fimm þúsund krónur og kókaínið í fimmtán þúsundum. Epillan kostar samkvæmt verðkönnun SÁÁ 3.000 krónur að meðaltali og Ritalin taflan er á um þúsund kall.

ENGIN VERÐBÓLGA Fíkniefnamarkaðurinn virðist oft dansa í kringum verðbólguna á Íslandi. Hún er lítil sem engin núna og því stendur verð á dópi í stað.

SAMTÖK ÁHUGAFÓLKS UM ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAVANDANN

Aðalfundur SÁÁ

verður haldinn fimmtudaginn 26. maí 2011
kl. 17:00 í Von, 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.

AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

Ég kaupi SÁÁ álfinn vegna þess að ég vil leggja mitt af mörkum til að starfsemin geti gengið sem best áfram. Hjá SÁÁ, sem eru frjáls félagasamtök, er unnið mjög gott starf til hjálpar fólki á öllum aldri sem virkilega þarf á hjálp að halda til að ná aftur fótfestu í lífinu. Um leið vil ég hvetja alla til að gera slíkt hið sama.

Drífa Hjartardóttir bóndi

Ég kaupi álfinn til að stuðla að bættum heimi. Bæði er álfurinn fagur og í mínum huga tákn um viðleitni manna til að hjálpa öðrum. Ef hægt er að borga fyrir slíkt, þá geri ég það.

Eiríkur Guðmundsson rithöfundur

Hvers vegna vilja menn selja mér SÁÁ álfinn? Hversvegna kaupi ég SÁÁ álfinn? Svarið við báðum spurningunum er að ég vil leggja mitt af mörkum til að hjálpa fólki í baráttu þess við ávanabindandi áhrif eiturlyfja í allri mynd. Ég hef oft upplifað þá gleði að sjá fólk sem hafði gjörsamlega sokkið eins langt og hægt er í neyslu fá tækifæri og aðstoð við að takast á við vanda sinn og ná sér fyllilega á strik. Geti ég hjálpað til að slíkt eigi sér stað með því að kaupa SÁÁ álf þá geri ég slíkt með gleði í hjarta. Og oft kaupi ég fleiri en einn.

Hörður Torfason tónlistarmaður

Ég kaupi álfinn til þess að SÁÁ geti hjálpað þeim sem vegna ofneyslu hafa ekki getað horfst í augu við raunverulegt líf, en vilja breyta því. Álfurinn opnar dyrnar að heimi án blekkinga - og þótt hann sé lítill þá varðar hann veginn að frelsi svo ótal, ótal margra. Hann er nefnilega knár þótt hann sé smár og það búa í honum ómældir töfrar!

Vigdís Grímsdóttir rithöfundur

SÁÁ BJARGAÐI LÍFI MÍNU

MARTEINN ÞÓRSSON leikstjóri er bráðum búinn að vera edrú í tvö ár. Fyrir nokkrum árum flutti hann aftur heim frá Kanada. Sína fyrstu kvikmynd gerði hann í Bandaríkjunum og Rúmeníu, og í upphafi árs frumsýndi hann kvikmyndina Rokland við frábærar viðtökur. Hann ræddi listina og brennivínið við *Mikael Torfason*.

MYND: GUNNAR GUNNARSSON

>> **MARTEINN ÞÓRSSON** Í UPPHAFI ÁRS FRUMSÝNDI MARTEINN KVIKMYNDINA ROKLAND VIÐ GÓÐAR VIÐTÖKUR OG HANN ER MEÐ MÖRG JÁRN Í ELDINUM ENDA MIKLU ORKUMEIRI EN HANN HEFUR VERIÐ ÁRUM SAMAN.

„Ég fór í mína fyrstu meðferð á Vogi 2007," segir Marteinn Þórsson leikstjóri þegar hann er beðinn að segja sögu sína af blessuðu brennivíninu. Hann borgaði fyrir meðferðina úr eigin vasa því hann bjó í Torontó þar sem hann hafði gengið í kvikmyndaskóla og unnið flest sín fullorðins ár. Hann hafði verið giftur og gert bíómynd (sem fór í aðalkeppni Sundance kvikmyndahátíðarinnar) og unnið við kvikmyndagerð í Kanada og Bandaríkjunum.

„Ég var alveg búinn á því," heldur Marteinn áfram og segir að Vogur hafi verið einhverskonar endastöð fyrir sig á þeim tíma. Hjónabandið farið í vaskinn og svo framvegis.

Í DAG FINNST MÉR GAMAN AÐ VERA ALKÓHÓLISTI

Vogur frábær

„Ég man að mér fannst æðislegt á Vogi, alveg dásamlegt. Það var eins og ég væri kominn heim. Þetta var furðulegt heimili en ég fann frið frá umheiminum og frið í sálinni. Frið frá Bakkus. Vogur er dásamlegasta stofnun sem hægt er að hugsa sér, þar ríkir svo mikill kærleikur og umhyggja. Og þar er besta kæfa í heimi. Ég fór að sjá að það var möguleiki að lifa lífinu án áfengis, en það hafði ég talið algjört rugl áður. Ekki séns. Ég vildi ekki að nokkur maður tæki frá mér Bakkus, hann var vinur minn, eini vinur minn. En þarna kom glæta. Eftir Vog fór ég í M-höpinn en kláraði ekki, því það voru sumarfrí," útskýrir Marteinn en hann tengdi sig heldur ekki inn í edrúsamfélagið og því varð stutt í fallið.

Næstum tveimur árum síðar fór Marteinn aftur á Vog og fann á ný friðinn sem fylgir því að vera edrú. Pabbi hans, Þór Rúnar Baker, hafði látist úr alkóhólisma nokkrum mánuðum fyrr og það hafði haft djúpstæð áhrif á Marteinn sem ólst upp hjá móður sinni, Guðrúnu Sigursteinsdóttur og fósturpabba sínum, Birni Hauk Pálssyni, í Mosfellsbæ, elstur fjögurra bræðra (einn bræðra Marteins lést í bílslysi).

„Þegar ég fór aftur á Vog vildi ég auðvitað líka vera edrú með konunni sem ég elska," segir Marteinn og á þar við sambýliskonu sína Guðrúnu Evu Mínervudóttur rithöfund. „Í þetta sinn kláraði ég M-höpinn og tengdist edrúsamfélaginu. Fann mig í sporunum, með yndislegu fólki. Ég var auðvitað skíthræddur við þetta samfélag, og reyndar allt edrú fólk, og ég ætlaði ALDREI að ganga í þeirra hóp. En það er eitthvað með þennan blessaða æðri mátt. Maður ræður þessu bara ekki," segir Marteinn í fullkomnu æðruleysi.

Að vera listamaður

Marteinn hafði verið lengi erlendis árið 2005 þegar hann kom heim til að gera sjónvarp fyrir sjónvarpsstöðina Sirkuss, sem var þá óskabarn 365 fjölmiðlasamsteypunnar.

„Ég hafði ekki komið til Íslands lengi og fékk sjokk," segir Marteinn um hvernig það var að koma heim í bullandi góðæri. „Ég fékk vel borgað fyrir að vera með í þessu rugli og um tíma var ég með annan fótinn á Íslandi og hinn í Kanada."

Það var á þessum tíma sem hann las Rokland Hallgríms Helgasonar og sá fyrir sér kvikmynd. Snorri Þórisson, eigandi Pegasus, var hrifinn af sýn Marteins og keypti fyrir hann réttinn. Nú er búið að frumsýna myndina, við góðar viðtökur, en á tímabilinu sem um ræðir fór Marteinn fyrst að íhuga fyrir alvöru að flytja heim aftur.

Og þú yfirgefur fínasta karríer í Kanada?

„Já, þannig. Ég vann sem klippari og treilergerðamaður, fékk mörg verðlaun fyrir þá vinnu en mig langaði að gera kvikmyndir. Var alltof lengi að „play it safe" í stað þess að sleppa bara takinu og leyfa sjálfum mér að vera listamaður. Ég sé ekki eftir því."

Sundance kvikmyndahátíðin

Í janúar 2004 höfðu Marteinn og vinur hans, Jeff Renfroe, klárað bíómynd sem keppti í aðalkeppni Sundance kvikmyndahátíðarinnar. Myndin heitir One Point O og þeir Marteinn og Jeff enduðu á lista Variety yfir heitustu leikstjóranna það árið. Þeir gerðu samning við umboðsskrifstofu í Hollywood en Marteinn var ekki með atvinnuleyfi og endaði því fljótlega aftur í Kandada og samvinna þeirra Jeff gekk ekki til lengdar þótt þeir séu enn mjög góðir vinir.

Marteinn er kanadískur ríkisborgari í dag og enn með verkefni í þróun ásamt félögum sínum vestra. One Point O ferðaðist á fjöldann allan af kvikmyndahátíðum og gekk vel í sölu. Enda „genre-mind-fuckmynd" eins og Marteinn orðar það.

„„Hollywood is just a state of mind," sagði David Cronenberg mér eitt sinn. Maður vinnur bara þar sem manni líður vel og maður telur sig hafa eitthvað að segja sem listamaður," útskýrir Marteinn, ánægður með að vera á Íslandi að gera það sem hann langaði alltaf til að gera: Bíó.

Playstation og píanó

Við það að hætta að drekka hefur lífsstíllinn líka breyst gríðarlega:

„Ég afkasta miklu meira. Ég er með nokkur verkefni í gangi, mörg handrit. Ég er mikið heima hjá mér með konunni minni og kettinum," segir Marteinn sem hefur öðlast nýtt líf við að losna við blessað brennivínið. „Mér finnst gaman að vakna snemma á morgnana og fara í ræktina og sund. Við förum mikið út á land og skrifum í bústað sem við höfum fengið lánaðan. Við förum í leikhús og bíó, lesum mikið af bókum og förum stundum á tónleika."

Svo viðurkennir Marteinn brosandi aðra fíkn, svokallaða Playstation fíkn, sem hann er að vinna í að losna við. Hann er líka mikill kokkur og ólatur við að elda fyrir vini og kunningja.

„Ég elska fjölskylduna mína og hef aftur náð að tengja við mömmu, fósturpabba og bræður mína yndislegu," segir Marteinn aðspurður um hvað gefi lífinu gildi. „Ég hef líka gaman af því að veiða og hlakka til að fara seint í sumar, norður í Kolku og Hjaltadalsá að veiða sjóbirting með fjölskyldunni. Eva gaf mér píanó sem ég stefni á að læra einhvern tíma að spila á, svona þegar ég kemst yfir Playstation fíknina."

Hann drakk bara mikið

Lífið hefur verið mikið ferðalag hjá Marteini Þórssyni. Hann byrjaði sjálfur að drekka sextán ára og fannst það ekki gott þótt hann hafi fljótlega komist upp á lagið með það.

„Fyrsta alvöru fylleríið mitt var á árshátíð Lúðrasveitar Verkalýðsins og þau urðu ansi mörg áður en yfir lauk. Áfengi var geðlyf fyrir mér, ég öðlaðist frið við að drekka, losnaði við minnimáttarkennd, þunglyndi og feimni. Ég lærði að elska Bakkus meira en allt annað en ég bar þetta ágætlega (þrátt fyrir mörg slæm fylleri) þangað til uppúr þrítugu. Ég fékk hreinlega nóg og ég var orðinn mjög mjög slæmur undir það síðasta og bara gafst upp, en það tók nokkrar tilraunir eins og ég hef sagt þér. Tvö föll og ég vona innilega að ég falli aldrei aftur. Ég er ekki búinn að vera edrú nema í tæplega 2 ár."

Það þyrfti fleiri síður til að fara yfir feril Marteins. Hann menntaði sig í Ryerson University og starfaði lengi í Kanada eins og fyrr segir. Hann vann einnig við gerð Sigla himinfley eitt sumarið og átti viðkomu í gamla góða Dagsljósi Sjónvarpsins og framleiddi og þróaði fréttaskýringarþáttinn Kompás með Jóhannesi Kr. Kristjánssyni, en þeir félagar hlutu Edduna fyrir þáttinn árið 2006.

Honum er minnistætt að hafa látið blóðfóður sinn gera sig gjaldþrota sumarið 1993. Karlinn var þá nýbúinn að kaupa Kjörbúð Péturs á horni Laugavegs og Skólavörðustígs (þar sem nú er pöbbinn Kofi Tómasar frænda).

VOGUR ER DÁSAMLEGASTA STOFNUN SEM HÆGT ER AÐ HUGSA SÉR.

„Ég hafði ekki hugmynd um að pabbi væri alkóhólisti á þessum tíma. Hann drakk bara mikið," segir Marteinn án nokkurrar beiskju.

Fræðsla um alkóhólisma

Sjálfur vissi Marteinn lengi ekki hvað það var að vera alkóhólisti og honum finnst skorta á fræðslu hvað varðar ungt fólk og sjúkdóminn.

„Þetta er nefnilega sjúkdómur," segir Marteinn og mikilvægt að Íslendingar geri sér grein fyrir því: „Alveg frá barnaskóla og upp úr. Enn þann dag í dag laumumst við mikið með þennan sjúkdóm, alkóhólisma."

Marteini datt til dæmis ekki í hug að hann væri alki af því að honum gekk vel í skóla og vinnu og bara í lífinu almennt.

„Alkar voru í mínum huga fólk sem var í ræsinu og/eða á geðdeildum. Þegar ég var í Kanada, þar sem ég byrjaði að drekka daglega, þá drakk ég bara eins og aðrir Kanadamenn. Maður fór og fékk sér bjór eftir vinnu, fékk áfengi í öllum partíum, enda snérust öll vinnupartí um áfengi. Það var auðvitað fullt af ölkum í kring (þar á meðal ég) en þarna var samt enginn einasti alkóhólisti."

Þakklátur reynslunni

Margir alkóhólistar ná síðan aldrei að kynnast batanum frá sjúkdómnum. Pabbi Marteins var drykkjumaður þar til hann lést fyrir rúmum tveimur árum. Hann fór þó á Silungapoll í afvötnun nokkrum sinnum.

„Hann fann aldrei friðinn sem fylgir sannri edrúmennsku en hann hef ég fundið. Ég elska að vera edrú, ég elska að finna hjartað slá í takt við lífið sjálft. Það gerist eitthvað stórkostlegt þegar maður losnar við bölið, því þetta er böl fyrir alkóhólista. Við erum öðruvísi en annað fólk. Í dag finnst mér gaman að vera alkóhólisti og mér finnst gaman að taka þátt í starfi SÁÁ og tólf spora samtökum almennt. Ég hefði ekki viljað missa af þessu. Þetta er alveg stórkostlegt líf ef maður losnar við áfengið. Ég get ekki þakkað nógu oft né nógu mikið fyrir SÁÁ og það starf sem er unnið á Vogi. Það bjargaði lífi mínu."

Þú saknar ekki Bakkusar?

„Nei. En ég er þakklátur fyrir reynsluna sem Bakkus fylgdi. Í mínu starfi er það eitthvað sem nýtist óendanlega," segir Marteinn og bætir því við að lokum að maður verði svo að geta horft kómískum augum á lífið: „Þau eru svo mörg höggin en þau mýkjast ef maður getur brosað að því hvað þetta er allt saman skrýtið."

-MT

HAMINGJAN Í GRÍMSEY Sambýliskona Marteins er Guðrún Eva Mínervudóttir rithöfundur.

FÓSTURPABBI OG BRÆÐUR Marteinn ólst upp ásamt þrem bræðrum, mömmu sinni og fósturpabba, honum Birni Hauki Pálssyni.

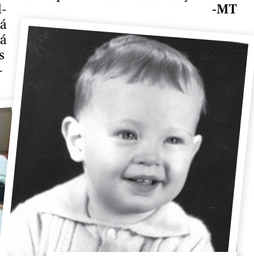
MARTEINN OG PABBI Þór Rúnar, pabbi Marteins, lést úr alkóhólisma fyrir rúmum tveimur árum. Hann náði aldrei bata.

TÖKUDAGAR Hér er Marteinn við tökur á Roklandi, sinni nýjustu kvikmynd.

Á GLÖÐUM DEGI Það er auðvitað allt annað líf að vera án áfengis. Hér eru bræðurnir Matti, Jói og Palli að syngja fyrir mömmu, Guðrúnu Sigursteinsdóttur.

ROKLAND Bíómyndin fékk góðar viðtökur.

ÁSTRÍÐAN Marteinn og vinur hans Jeff (með skeggið) við tökur á One Point O en hún fór alla leið í aðalkeppni Sundance kvikmyndhátíðarinnar.



LITLI KÚTUR Marteinn ólst upp í Mosfellsbæ og hér er hann sakleysið uppmálað.

MEIRA UM JÁRNBRAUTARLESTIR

EINAR MÁR GUÐMUNDSSON

rithöfundur er að senda frá sér nýja bók sem heitir Bankastræti núll. Við hjá SÁÁ blaðinu fengum hann til að lofa okkur að birta kafla úr bókinni sem á mikið erindi við okkur öll.

ENGAR JÁRNBRAUTARLESTIR „Ég átti járnbrautarlest þegar ég var strákur og gat gleymt mér yfir henni tímunum saman og af því að það eru engar járnbrautarlestir á Íslandi var það sérstök upplifun að koma fyrst í járnbrautarlest.“

ALKÓHÓLISMI

Ég var eitt sinn beðinn um að velta fyrir mér samgöngumálum en er enginn sérfræðingur í þeim. Ég reyndi að komast inn í hliðargötur en var allt í einu kominn á bólakaf í umferðina. Skellinöðrur þutu hjá, ótal bílar flautuðu. Mig dreymdi að ég lenti í árekstri. Ég held að þetta sé ekki svo vitlaust. Maður á alltaf að vera að velta fyrir sér einhverju sem maður hefur ekki vit á, því maður veit miklu meira en maður heldur og hefur vit á fleiru en maður veit, bara einsog skýin koma saman og það fer að rigna. Menn verða bara að passa sig að það rigni ekki upp í nefið á þeim. Ég gat hafið mál mitt á því að þegar ég var unglingur hélt ég mikið upp á hljómsveit sem hét Traffic með Steve Winwood og félögum. Traffic eru löngu hættir en tónlist þeirra eldist vel. Því má slá föstu að tónlist eldist betur en bílar. Ég segi það með fullri virðingu fyrir fornbílum.

Sko, þarna var strax kominn punktur. Um leið mundi ég eftir því að Halldór Laxness hafði sagt að við værum bílatrúar. Við trúum á bílinn, hann er einsog skurðgoð. Maður á flottum bíl er flottur maður. Að minnsta kosti trúir hann því sjálfur. Fjármálafurstarnir lyftu þessu á hærra plan og fengu sér flugvélar, enda bílaeign allt of almenn til að undirstrika sérstöðu þeirra. Sjálfur var Halldór Laxness hrifinn af bílum. Hann átti lengi eina Jagúarinn á Íslandi og er fræg sagan af því þegar Halldór ók á móti vörubílnum á Vesturlandsveginum sem þá var svo þröngur að þeir gátu ekki mæst og Jagúarinn valt út af. Hélt nú vörubílstjórinn að Halldór Laxness væri allur og sá fyrir sér að þetta yrði það eina sem halda myndi minningu hans á lofti, það er vörubílstjórans. En viti menn, Halldór Laxness skríður út úr bílnum og segir við vörubílstjórann: „Get ég gert nokkuð fleira fyrir yður?“ Önnur bílasaga um Halldór Laxness er sú að bíll hans – ég veit ekki hvort það var Jagúarinn - hafi eitt sinn bilað við umferðarljós. Þegar hann ekur ekki yfir á grænu ljósi byrjar óþolinmóð kona að flauta fyrir aftan hann. Þannig standa leikar um skamma hríð uns Halldór stígur út úr bílnum og segir við konuna: „Frú mín góð, ef þér gerið við bílinn minn skal ég liggja á flautunni fyrir yður.“

Nú er það svo að við getum bölvað bílum í sand og ösku en það breytir ekki þeirri staðreynd að bíllinn er stórkostlegt tæki, ekki síst á landi einsog Íslandi. Hann er einsog hestur á hjólum, gerir lítið úr fjarlægðum og á því sinn þátt í því að halda dreifbýlu landi í byggð. Sjálfur tók ég bílpróf mjög seint, svo almenningssamgöngur voru lengi minn ferðamáti. Ég var 38 ára þegar ég tók bílpróf. Í fyrsta ökutímanum ók ég frá heimili mínu í Grafarvoginum og yfir í Hafnarfjörð til að sækja annan nemanda. Það var ungur strákur, krúnurakaður með eyrnalokka. Hann leit á mig og sagði: „Hva´ misstir þú prófið?“ Ég á því ákaflega auðvelt með að sætta mig við bíllausan dag, og raunar alls kyns daga, það er eiginlega hver dagur orðinn laus við eitthvað eða helgaður einhverju. Þannig var þetta víst líka á miðöldum. Það er engu að síður mikið frelsi að geta keyrt og í sjálfu sér gaman að hafa orðið unglingur tvisvar, því auðvitað breyttist ég aftur í ungling við það að fá bílpróf.

En þá að járnbrautarlestum. Á Íslandi eru engar járnbrautarlestir en það sem lásuð Hvítu bókina munið eftir sögunni af Majakovskí og konunni í járnbrautarlestinni. Hún horfði á hann smeyk og Majakovskí sagði: „Frú mín góð, þér þurfið ekki að hafa neinar áhyggjur. Ég er ekki maður. Ég er ský í buxum,“ og skildi um leið að hann var kominn með nafn á ljóðabók. Um leið rifjaði ég upp þegar sígaunakonan gaf tíu ára gömlum syni sínum brjóst í járnbrautarlest í Svíþjóð. Drengurinn saug af áfergju, ýtti svo brjóstinu frá, hallaði sér aftur, ropaði og kveikti sér í sígarettu. Ég hefði alveg eins átt að hugsa til Hrefnu gömlu, út af sígaunastráknum og sígarettunni. Hrefna gamla bjó í hálfgerðum skúr niðri við sjóinn þegar ég var strákur. Nú er þar gámahöfn og þess sjást engin merki að Hrefna gamla hafi gengið þar um. Hún var með grásprengt hár sem óx í allar áttir og þeir voru til sem sögðust hafa séð hana fljúga á priki. Sumir voru hræddir við hana, meira að segja

EINAR MÁR GUÐMUNDSSON
SKRIFAR

borgaryfirvöld, en ekki við strákarnir því hún var mjög góð við okkur þegar við komum niður í fjöru til að leika okkur í skipsflökunum. Jú, auðvitað voru einhverjir smeykir en það voru bara þeir sem þekktu hana ekki og létu þjóðsögur stjórna ótta sínum. Hún bað okkur stundum að fara fyrir sig í sendiferðir og kaupa fyrir sig mjólk, brauð og matarkex, alltaf það sama. Hún var með nokkrar hænur og ef hún fór sjálf út í búð fóru þær með henni. Hrefna þakkaði okkur innilega fyrir sendiferðirnar og ef hún var sérdeilis rausnarleg gaf hún okkur mjólkurglas og sígarettu. Á meðan við reyktum talaði hún um borgarstjórana sem stjórnað höfðu borginni. Henni fannst Bjarni Benediktsson bestur. Á meðan hann stjórnaði þurfti hún ekki að eiga von á sendiboðum frá yfirvöldum en nú var kominn nýr borgarstjóri og hann vildi láta rífa kofann hennar og byggja stærri höfn. Eftir það var ekki friður fyrir sendiboðunum og Hrefna tók á móti þeim með haglabyssu og sígarettu í munnvikinu, alveg einsog konurnar sem maður sá stundum í bíómyndum, en gagnstætt þeim var Hrefna yfirbuguð og sögðu sumir að hún hefði flutt út fyrir bæinn, upp í fjall, þar sem hún lifði á sauðfé og grösum einsog útlagarnir, aðrir að hún væri á geðspítalanum og enn aðrir að hún hefði flúið í annan bæ og byggt sér kofa því hún þurfti að vera nálægt sjónum af því að hún hét Hrefna og breytti sér stundum í hafmeyju og synti um höfin.

> **DRENGURINN SAUG AF ÁFERGJU, ÝTTI SVO BRJÓSTINU FRÁ, HALLAÐI SÉR AFTUR, ROPAÐI OG KVEIKTI SÉR Í SÍGARETTU.**

Hrefna steig aldrei upp í járnbrautarlest en ég man ekki hvar ég heyrði fyrst söguna um óvirka alkóhólistann sem mætti á fundi og talaði alltaf um járnbrautarlestir. Ég veit ekki hvað hann sagði um járnbrautarlestir. Það fylgdi ekki sögunni en sumum af félögum hans fannst hann svo leiðinlegur að þeir yfirgáfu fundinn og mættu ekki aftur. Þeir duttu jafnvel í það og kenndu manninum sem talaði um járnbrautarlestir um ófarir sínar. Sumir voru lengi úti á galeiðunni, í fimm ár, tíu ár, jafnvel fimmtán, en þegar þeir sem komu aftur komu var maðurinn þarna enn og enn að tala um járnbrautarlestir. Ég held að óvirkum alkóhólistum sé sögð þessi saga til að kenna okkur auðmýkt, að við eigum ekki að dæma og gagnrýna, heldur sé þroskinn fólginn í því að hlusta, jafnvel á tóma vitleysu. Mér finnst þessi járnbrautarsaga mjög góð, ekki síst vegna þess hvað ég er sjálfur hrifinn af járnbrautarlestum. Ég átti járnbrautarlest þegar ég var strákur og gat gleymt mér yfir henni tímunum saman og af því að það eru engar járnbrautarlestir á Íslandi var það sérstök upplifun að koma fyrst í járnbrautarlest. Ég elskaði að sitja við gluggann, bruna í gegnum bæi og borgir, þjóta framhjá ökrum, kýr á beit, sveitabæir, endalaus viðátta og himinn, síðan skógar, jarðgöng og eftir að áfengi var orðið minn fasti förunautur naut ég þess að sitja við glugga og drekka bjór og láta landslagið líða hjá. Stundum las ég eða fletti pappírum eða lenti í samræðum við þann sem sat á móti mér. Stundum varð hálfgert partí í kringum mig. Ég fór með ljóð, sagði sögur og hafði virkilega gaman af lífinu. Svo kom líka fyrir að ég gleymdi pappírum og einhvern tíma fór ég út á vitlausri stöð. Eftir að ég hætti að drekka kveið ég fyrir að fara í lest. Hvernig kæmist ég hjá því að vera með í partíinu? Þegar ég leit yfir lestina sá ég að það var enginn að drekka. Það var ekkert partí. Þetta var bara ég, bara í hausnum á mér.

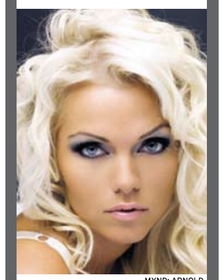
Það er líka þetta undarlega bræðralag okkar alkóhólistanna, hvernig við hittum hver annan og finnum. Það gerum við bæði allsgáðir og drukknir. Ég fer allt í einu að horfa í huganum yfir samkomu sem haldin var í Hamborg í Þýskalandi árið 1997. Tugir höfunda og útgefenda og blaðamanna frá öllum Norðurlöndum og Þýskalandi voru samankomnir í hátíðarsal hótels. Mikil dagskrá var í gangi um alla borg. Höfundar þeyttust á milli sala, lásu úr verkum sínum og svöruðu spurningum. Svo héldu gestgjafar veislu og veisluhöld hófust með hefðbundnum hætti en þegar líða tók á kvöldið hópuðust þeir saman sem hneigðust að áfengi. Þeir sem ekki hneigðust að áfengi kvöddu og fóru að sofa en við hinir drykkfelldu urðum eftir. Fyrst afgreiddum við þá sem fóru að sofa sem aula og bættum við að þeir gætu auðvitað heldur ekkert skrifað. Á yfirborðinu spaug en alvaran eða vörnin leynist undir niðri. Þegar líða tók á nóttina vorum við aðeins þrír eftir, ég, einn danskur höfundur og einn finnskur. En við vorum þaðmálgefnir og skemmtilegir að barþjónninn, sem var frá Kanada, hóf að drekka með okkur. Segir ekki meira af drykkju okkar, sem stóð langt fram eftir nóttu, nema næsta morgun þegar ég vaknaði rölti ég út mjög timburaður. Þegar ég kem til baka sé ég hvar Daninn gengur burt með ferðatöskur sínar. Ég horfði á eftir honum og man að ég hugsaði: Ég hef aldrei séð jafn einmanalegan baksvip. Það var einsog ótal fjöll hvíldu á herðum hans. Það leið ekki langur tími þar til þessi maður var dáinn úr sjúkdómnum, langt um aldur fram. Samt lét hann eftir sig margar og merkar bækur.

Ég hitti líka Íslending þarna úti. Hann hafði búið í Hamborg í mörg ár. Honum hafði vegnað vel, bæði skrifað bækur og sett upp leikrit, samt fannst honum enginn kunna að meta sig. Á myndum var hann ímynd hins unga myndarlega manns, íhugul augu og heiðrikt bjart andlit, en þarna þegar ég hitti hann hafði hann blásið út og var allur þrútinn og þungur. Við mæltum okkur mót niðri í bæ og settumst inn á bar sem var frægur fyrir að einhverjir frægir höfðu drukkið þar. Höfundurinn ungi drakk mikið og sagði að enginn heima á Íslandi skildi hann og að hugmyndir hans myndu alltaf falla í grýttan jarðveg. Mér fannst þetta mjög skrýtið því ég vissi ekki betur en að hann hefði fengið alla þá athygli sem hægt var að fá og hafði aldrei orðið var við að nokkur einasti maður hefði nokkurn skapaðan hlut á móti honum. Ég sá hvernig gremjan og biturleikinn höfðu grafið um sig í sál hans og ekki einu sinni bjórinn virtist slá á þessi fyrirbæri. Samt var augljóst að hann drakk mikinn bjór og honum leið illa þegar hann var að drekka bjórinn og eflaust enn verr þegar hann var ekki að drekka bjórinn. Bara að hann hefði getað hlustað á einhvern leiðinlegan mann tala um járnbrautarlestir og haldið sér glöðum og hressum með hjálp annarra en því miður, það liðu ekki nema eitt eða tvö ár og þá sá ég dánartilkynningu þessa hæfileikapilts.

AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

Ég á svolítið skemmtilega sögu af álfinum. Einu sinni þegar dóttir mín var nokkurra vikna gömul fór ég út í búð og hún sofnaði á leiðinni. Ég ætladi bara rétt að skjótast inn og tímdi ekki að vekja hana. Fyrir utan búðina voru álfasölumenn og þeir buðust til að líta eftir henni á meðan ég skaust inn. Þeir báðu ekki um neitt í staðinn en þegar ég kom til baka keypti ég að sjálfsögðu álf af þeim. Ég hugsa alltaf um þessa góðmennsku þegar ég sé álfinn til sölu og hika ekki við að fjárfesta í fólki sem vill láta gott af sér leiða og hjálpa öðrum.

Lilja Katrín Gunnarsdóttir leikkona



MYND: ARNOLD

Það er mér ánægjulegt að styrkja þetta góða málefni þar sem áfengis og vímuefnavandamálið á íslandi fer því miður stækkandi, og þar sem fjárframlög til SÁÁ hafa dregist saman á síðustu árum í kreppunni þurfum öll að taka höndum saman og gera okkar besta í að hlúa að þessum mikilvæga þætti í okkar samfélagi. Kaupum Álfinn! ;)

Ásdís Rán fyrirsæta

Ég kaupi SÁÁ-álfinn því hann bjargar bæði mannslífum og heilu fjölskyldunum. Það er sannarlega rammgöldróttur álfur sem getur töfrað fram slík kraftaverk, ómetanleg fjárfesting fyrir íslenskt samfélg og allt fólkið í því, fjárfesting sem kostar nánast ekkert miðað við allt sem hún skilar okkur.

Auður Jónsdóttir rithöfundur

Ég kaupi alltaf álfinn. Lífið er rússnesk rúlletta, hvað varðar genin sem okkur er úthlutað. Við erum öll sama dýrið, sum fædd án viðnáms gegn fíkn. Einstein sagði að samhyggð væri sterkasta hlið mannsins. Hjálpumst að!

Þórunn Erlu-Valdimarsdóttir rithöfundur

Eftirtaldir aðilar styðja SÁÁ

Alþýðusamband Íslands
AB-varahlutir
Actavis hf.
Aflvís ehf.
Akureyrarbær
AP varahlutir ehf.
Ari Oddsson ehf.
Arion-banki hf.
Arkitektar Skógarhlíð ehf.
Árni Reynisson ehf.
Ásbjörn Ólafsson ehf.
Barkasuða Guðmundar ehf.
Bernharð Laxdal ehf.
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf.
BJ endurskoðunarstofa ehf.
Blendi ehf.
Bókaútgáfan Leifur Eiríkss ehf.
Bókhaldsstofan ehf.
Breiðavík ehf.
Búaðföng ehf.
Byr-sparisjóður
DK Hugbúnaður ehf.
DS lausnir ehf.
Efnamóttakan hf.
Egersund Ísland ehf.
Eignamiðlunin ehf.
Esjan - Gæðafæði
Evrópulög ehf.
Faxaflóahafnir
Ferskur ehf.
Félagsbústaðir hf.
Fitjavík ehf.
Fjallabak ehf.
Framtak-Blossi ehf.
Fróðhús ehf.
Garðabær
Garri ehf.
Gjögur ehf.
GT Tækni ehf.
Gullberg ehf.
Gunnar Eggertsson hf.
Gúmmísteypa Þ. Lárusson
Gylfi Guðjónsson, ökukennari
Hagkaup
Herrafataverslun Birgis ehf.
Hitastýring hf.
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Hótel Djúpavík ehf.
HS Orka hf.
Húsanes ehf.
Hyggir ehf endurskoðunarstofa
Ísfélag Vestmannaeyja hf.
Ísfugl ehf.
Íslandsbanki
Íslandsspil sf.
Íslensk erfðagreining ehf.
Íslenska gámafélagið ehf.
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
J.Guðmundsson ehf. heildsala
Karl k. Karlsson ehf.
Krónan- matvöruverlsun
Kaupfélag Skagfirðinga
Kemi ehf.
KG Fiskverkun ehf.
Kjarnafæði hf.
Klaki Stálsmiðja ehf.
KOM ehf. -almannatengsl
Kompan ehf.
Lagnalagerinn ehf.
Landsnet hf.
Leturprent ehf.
LH-tækni ehf (Ice Consult.)
Lyfja hf. Lágmúla
Lyfjaver ehf.
Lýsi hf.
Malbikunarstöð Hlaðbær-Colas hf.
Marás, vélar ehf.
Marel ehf.
Matfugl ehf.
Medulla ehf.
Mjókursamsalan hf.
Myllan ehf.
N1 hf.
Nínukot ehf.
Nobex ehf.
Nordic eMarketing ehf.
Nýi ökuskólinn hf.
Oddi hf.
Pústþjónusta ÁS ehf.
Pylsuvagninn Selfossi ehf.
Rafbogi ehf.
Rafmúli ehf.
Rafstjórn ehf.
Reiknistofa fiskmarkaða hf.
Reykjanesbær
Rolf Johansen & Co ehf
Samhentir-Kassagerð ehf.
Samskip hf
Selecta fyrirtækjaþjónusta ehf / Innnes ehf
Sena ehf.
Setberg,bókaútgáfa
Seyðisfjarðarkaupstaður
Síldarvinnslan hf
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Skinney - Þinganes hf
SM kvótaþing ehf.
Sportakademian ehf.
Sportís ehf.
Sport-Tæki ehf.
Starfsgreinasamband Íslands
Stórkaup ehf.
Sveitarfélagið Garður
Tandur hf
Tannlæknastofa Hilmis ehf
Teiknistofan Óðinstorgi sf
Tobis ehf.
Trefjar ehf.
Tölvu- og tækniþjónustan ehf
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf
Veiðafæraþjónustan ehf
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verslunarfélagið Ábót ehf
Verslunarmannafélag Reykjavíku
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Vélasalan ehf.
Vélsmiðjan Foss ehf
Vignir G. Jónsson hf.
Vistor hf
Vísir hf.
Þorbjörn Fiskanes hf

ÉG VAR **ENGINN ALKI**

EDDA JÓHANNSDÓTTIR blaðamaður átti ekki í neinum vandræðum með áfengi og hún var alls enginn alki þegar hún fór á Vog. Hún var bara illa fyrir kölluð, en síðan hafa árin liðið og edrúlífið leikið við hana. Það er ekkert eins gott og að vera í bata frá alkóhólisma.

EDDA JÓHANNSDÓTTIR Það er til líf eftir að tappinn hefur verið settur í flöskuna og Edda er sko aldeilis í stuði hvar sem hún kemur. Hún saknar þess ekki að drekka áfengi.

„Ég fór í meðferð á Vog í lok ágúst 2003 en ég var samt enginn alki. Ég var „illa fyrirkölluð" og drakk óþarflega mikið af því mér leið ekki vel," segir Edda Jóhannsdóttir blaðamaður þar sem hún situr í sólinni á Kanarí-eyjum. Hún er í langþráðu frí og rifjar upp að það hafi ekki einu sinni hvarflað að henni í fyrstu að fara í fulla meðferð.

„Ég ætlaði bara að róa liðið sem var farið að hafa nokkrar áhyggjur," segir Edda og glottir, en „liðið" eru börnin hennar fjögur (og nú á hún meira að segja sjö undursamleg barnabörn). „Á Vogi gerði ég mér svo grein fyrir því að full meðferð væri málið. Á Vík sá ég loksins þessa drykkju mína í réttu ljósi. Ég drakk á kvöldin, píndi mig í vinnuna á morgnana uppfull af fögrum fyrirheitum um að drekka ekki þann daginn, og var svo komin í bjórinn um leið og vinnu sleppti. Það voru efndirnar."

„Þú ferð ekki að keyra svona full"

Edda fæddist á Akureyri en ólst upp í Reykjavík. Hún lætur aldrei líða að taka það fram að hún eigi ættir að rekja til Þingeyjasýslu eða að unglingsárunum hafi hún eytt í Svíþjóð. Hún var í tuttugu ár á Mogganum og hefur líka verið blaðamaður á Fréttablaðinu og Eyjunni. Nú er hún frílans og kann að lifa lífinu edrú.

„Mér finnst ég vera frjáls og ég dansa og syng innan um fólk. Ég saknaði drykkjunnar aldrei. Ég hef lent í að vera á hátíðum úti á landi og þegar ég tek upp bíllyklana og segist ætla að fara hefur fólk elt mig út á plan til að stoppa mig: „Við sáum alveg hvernig þú lést þarna inni – þú ferð ekki að keyra svona full!" Mér finnst auðvitað bráðfyndið þegar þetta gerist og er jafnframt stolt yfir að geta „sleppt fram af mér beislinu" án áfengis. En svo verð ég líka döpur yfir því að fólk geri þetta ráð fyrir að glatt fólk sé undir áhrifum áfengis."

Vanmáttur og vanlíðan

„Ég er ein af þeim sem þróuðu með sér alkóhólisma," segir Edda en hún drakk ekki „alkóhólískt" fyrr en upp úr fertugu. „Þá var drykkjan ekki tengd skemmtun lengur heldur var hún flótti frá tilfinningum. Helst vildi ég vera ein með kerti við geislaspilarann, velta mér upp úr vemmilegri tónlist og grenja eigin vanmátt og vanlíðan. Diskarnarnir mínir síðan þá eru allir ónýtir af kertavaxi og tárum."

Er erfiðara fyrir konur að viðurkenna alkóhólisma fyrir sjálfri sér og öðrum?

„Alkóhólismi er meira feimnismál fyrir konur en karla held ég," segir Edda og bætir viða ð konur gerir oft gríðarlegar kröfur til sjálfra sín og eiga erfitt með að viðurkenna að þær hafi misst stjórn á eigin lífi.

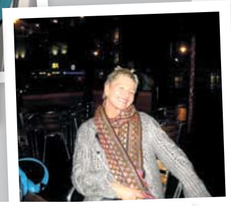
Alkóhólismi er fjölskyldusjúkdómur

Stundum er talað um gardínubyttur og Edda kannast við það hugtak.

„Það er mikið um að konur frá fertugu og upp úr drekki óhóflega en þá í laumi," segir hún. „Þær sem eiga fjölskyldur reyna að blekkja fjölskylduna, og tekst oft vel upp. Alkóhólismi er fjölskyldusjúkdómur og útilokað að fjölskyldan finni ekki fyrir sorg og vanlíðan vegna alkans, sem beitir þó öllum brögðum til að leyna drykkjunni. Alki í neyslu er nánast eins og sjónhverfingamaður, ótrúlegur blekkingameistari og oft með tvö kerfi í gangi þegar hann drekkur. Hann drekkur sem sagt mjög þent með fjölskyldu og vinum, en er með aukaskammt einhversstaðar falinn sem hann laumast í reglulega. Stundum vita aðstandendur af aukabirgðunum, stundum ekki. Þeir verða þá mjög hissa þegar alkinn er orðinn óskufullur og að sama skapi leiðinlegur. Á endanum getur alkinn auðvitað ekki falið eitt né neitt."

TVÍBURARNIR Edda á líka tvíburastrákana Pál Ragnar og Jóhann Óskar en þeir eru fæddir 1975.

FALLEGU DÆTURNAR Hér er Edda með stelpunum sínum þeim Önnu Lilju og Höllu Vilborgu en þær eru mjög nánar, enda varla ár á milli stelpnanna.



Á GÓÐUM DEGI Edda telur að alkóhólismi geti stundum verið meira feimnismál fyrir konur en karla.

> **Á ÍSLANDI ER ALKÓHÓLISMI ÞJÓÐARBÖL**

Fólk er almennt edrú í flugvélum

En var ekkert erfitt að vera allt í einu edrú á miðjum aldri?

„Það er ótrúlega gott að vera edrú en þegar ég kom úr meðferð fannst mér lífið búið. Hvað átti ég nú að gera? Það var ekki hægt að fara í útilegur, hvað þá utanlandsferðir, án þess að drekka áfengi. Ég bjóst ekki við því að geta farið út að borða með vinum eða dansa. Neibb. Allt hljómaði þetta ömurlega ef ekki var hægt að taka tappa úr flösku," útskýrir Edda á Kanarí.

Þú ert nú á djammi í útlöndum núna svo þetta hefur aldeilis breyst.

„Já. Nú veit ég að fólk er almennt bláedrú í flugvélum," segir Edda og hlær. „Allt þetta sem var drykkjutengt hjá mér er það ekki hjá venjulegu fólki. Ég segi „venjulegu" því ölkum finnst þeir oft vera á skjön við „venjulegt" fólk þótt þeir séu edrú."

Eitthvað að lokum?

„Alkóhólismi er grafalvarlegt mál og fleiri sem látast úr alkóhólisma en nokkrum öðrum sjúkdómi. Á Íslandi er alkóhólismi þjóðarböl og mikilvægara nú en nokkru sinni að fá alkana í meðferð og byggja þá upp."

-MT

AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

Ég keypti fyrsta álfinn minn af fallegri unglingsstúlku í vorsólinni niðri við Tjörn fyrir tíu árum síðan. Það var í fyrsta sinn sem ég upplifði vorið á sama hátt og ég hafði gert sem barn - með öll skilningarvitin glaðvakandi - og ég var andaktug yfir fegurð náttúrunnar og lífsins dag eftir dag þetta vor og sumar. Álfurinn minnir mig aftur og aftur á þetta kraftaverk og ég kaupi hann með þakklæti í sinni því ég veit að hann gefur öðrum sama stórkostlega tækifæri og mér var gefið til að hleypa birtunni aftur inn í líf sitt.

Linda Vilhjálmsdóttir rithöfundur

Alkóhólismi er sjúkdómur sem snertir flestar fjölskyldur á landinu, beint eða óbeint. Fólk skilur stundum ekki að alkóhólistanum er ekki sjálfrátt og er veikur og oftar en ekki endar líf alkóhólista með dauða. SÁÁ vinnur óflugt og þarft starf til hjálpar alkóhólistum og aðstandendum þeirra. Persónulega finnst mér algerlega óásættanlegt að niðurskurður til stofnunarinnar skuli verða á árinu 30-40%. Að kaupa álfinn er það minnsta sem maður getur gert.

Hlín Einarsdóttir ritstjóri

Ég kaupi alltaf Álfinn. Fyrir mér er hann stuðningur við ungt fólk sem lendir í vanda. Hann er þetta lítilræði sem hægt er að leggja að mörkum en skiptir samt svo miklu máli. Ber hann stolt á öxlinni á ári hverju. Ég held að það fylgi honum gæfa.

Guðrún Ögmundsdóttir fyrrverandi alþingiskona

Þó maður haldi að lífið sé einfalt og að þeir sem hjálpi sér sjálfir komist óskaddaðir í mark, er það því miður ekki alveg þannig. Lífið vefst fyrir mörgum og það þótt Lýðheilsustöð hafi gefið út Geðorðin 10 sem gott er að fara eftir – svona ef maður nennir ekki gamla biblíudótinu. Hvort sem manni líkar betur eða verr kemur fólkið sem fer út af sporinu manni við. Þess vegna kaupi ég Álfinn. Ég kaupi hann af því að ef ég sjálfur væri í utanvegaakstri vildi ég að þeir á beinu brautinni myndu kaupa hann og styrja SÁÁ, sem svo sannarlega þarf á aurunum að halda, sem aldrei fyrr.

Dr. Gunni tónlistarmaður

GUNNAR SMÁRI EGILSSON blaðamaður lítur yfir farinn veg hvað varðar starfsemi SÁÁ og spáir í framtíðina. Starfsemi SÁÁ er ekki sjálfgefin og okkur ber því ekki aðeins að vernda og verja árangur SÁÁ heldur einnig að viðhalda því sem SÁÁ er.

Glasið er hálffullt – og líka hálftómt

ALKÓHÓLISMI ER SJÚKDÓMUR Fyrir starf SÁÁ síðastliðin 33 ár hafa aðstæður alkóhólista og aðstandenda þeirra gerbreyst.

SÁÁ

Á 33 árum hefur SÁÁ gert kraftaverk. Samtökin fengu samfélagið til að viðurkenna alkóhólisma sem sjúkdóm og að gangast við ábyrgð sinni í að veita þessum sjúklingahópi viðeigandi meðferð. Samtökin byggðu sjálf upp trausta bráðadeild og öflugt meðferðarstarf. Samtökin þróuðu áfram meðferðarstarfið og aðlöguðu það nýjum hópum með sérstakar þarfir; endurkomusjúklingum, konum og unglingum, svo dæmi séu tekin. Samtökin hafa haldið á lofti réttindabaráttu alkóhólista og sótt á hið opinbera að það verji fjármunum til heilbrigðis- og félagsþjónustu alkóhólista og aðstandenda þeirra.

Fyrir starf SÁÁ síðastliðin 33 ár hafa aðstæður alkóhólista og aðstandenda þeirra gerbreyst. Þrátt fyrir að enn finnist fordómar viðurkennir allur meginþorri landsmanna að alkóhólismi er sjúkdómur, að alkóhólistar eigi rétt á meðferð við sjúkdómi sínum og að slík meðferð skili ekki aðeins sjúklingnum sjálfum og aðstandendum hans lífsgæðum, heldur sé meðferðin bæði blessunarrík og hagkvæm fyrir samfélagið sjálft.

Þegar við horfum 33 ár aftur í tímann blasir við okkur önnur mynd og dekkri. Og þangað viljum við ekki aftur snúa.

Við getum verið stolt af þessum árangri. Umbreytingin er svo mikil og áhrif hennar hafa fært svo mörgum mikla blessun að okkur er fyllilega heimilt að líkja árangrinum við kraftaverk.

En við eigum ekki að horfa yfir farinn veg til að fyllast stolti. Við eigum að horfa á árangur undangenginn áratuga til að sækja kjark til þess að halda áfram að vinna að málefnum alkóhólista og aðstandenda þeirra. Um leið og við sjáum að glasið er hálffullt af góðum árangri áttum við okkur á að glasið er líka hálftómt. Það er enn nægt rými til gera meira og gera betur.

Einstök samtök

SÁÁ er ekki einstakt í þeim skilningi að það sé betra en önnur fyrirbrigði. Það er einstakt fyrir þær sakir að önnur fyrirbrigði geta ekki svo auðveldlega tekið yfir hlutverk SÁÁ. Okkur ber því ekki aðeins að vernda og verja árangur SÁÁ heldur einnig að viðhalda því sem SÁÁ er.

Öll vitum við að SÁÁ mun aldrei koma í stað AA-hreyfingarinnar. En AA mun heldur aldrei koma í stað SÁÁ. Að fenginni slæmri reynslu banna erfðavenjur AA samtökunum að reka starfsemi á borð við þá sem SÁÁ heldur uppi. Hugmyndir og vonir frumkvöðla AA stóðu til að takast mætti að byggja upp fyrirkomulag svipað og við höfum notið á Íslandi síðustu áratugi. Að til hliðar við AA byggju alkóhólistar að heilbrigðisþjónustu sem væri ekki rekin af AA heldur innblásin af hugmyndum AA.

Af þessum sökum er óendanlega mikilvægt að SÁÁ verði áfram fjöldahreyfing alkóhólista, aðstandenda og annarra áhugamanna um áfengis- og vímuefnavandann. Það er ekki nóg að hér sé rekin afvötnun og meðferð við alkóhólisma. Það er nauðsynlegt að hún sé rekin af breiðri og virkri fjöldahreyfingu sem er ekki aðeins fært að halda utan um rekstur heilbrigðisstofnana heldur að halda uppi réttindabaráttu alkóhólista og aðstandenda þeirra og styðja við og efla þá hugmynd að alkóhólisminn

GUNNAR SMÁRI EGILSSON SKRIFAR

sé ekki aðeins líkamlegur heilasjúkdómur heldur líka félagslegt mein; ekki aðeins sálræn veiki heldur einnig andlegur vandi.

Þvert á kvíar

Það er alls ekki gefið í blessuðum nútímanum að svona breið sýn á alkóhólismann og afleiðingar hans, alkóhólistann og umhverfi hans; fái að dafna og þroskast. Þvert á móti viljum við í nútímanum fást við hluti í þröngum kvíum. Og við í SÁÁ þekkjum vel hvernig mismunandi hugmyndahópar vilja tjóðra hugmyndir um alkóhólismann á sína bása.

Það er algengt að læknar horfi á vanda alkóhólista sem lífeðlisfræðilegan og leiti aðferða til að fínstilla boðefnabúskap heilans með lyfjum. Eins að sálfræðingar vilji kenna alkóhólistanum aðferðir til að breyta hugsun til að forðast tilteknar aðstæður. Eða þá að kafa fyrir rót vandans í sálarlífi fortíðar til að breyta hegðun í dag. Eins að félagsráðgjafar vilji bæta stöðu alkóhólistans með því að auka tekjur hans eða bæta húsakost. Eins að trúarhreyfingar vilji endurfæða alkóhólistann til nýs lífs. Eins að stjórnmálamenn vilji helst senda alkóhólistann á sjó eða í vist hjá góðhjörtuðum presti norður í landi.

Alkóhólistar eru þakklátir öllum þessu fólki fyrir áhugann, innsýnina og lausnirnar. Það er hins vegar trú okkar í SÁÁ að ekkert af þessu dugi eitt og sér og það sé alkóhólistum lífsnauðsyn – og það ber að skilja það orð bókstaflega – að haldið sé áfram að bjóða meðferð sem sækir jafnt til allra þessara hugmynda og nýti það sem best reynist. Að í meðferð sé tekið á móti alkóhólistanum sem þeirri persónu sem hann er; manni með líkama jafnt sem sál, félagsveru sem þarfnast öryggis jafnt sem tilgangs og markmiðs.

Verkefni spretta af þörf

Yfir tuttugu þúsund manns hafa nýtt sér afvötnunarþjónustu SÁÁ síðustu áratugi. Á hverju ári bætast um 600 manns í þennan hóp. Starfsfólk SÁÁ kynnist því vel vanda alkóhólista og félagið er ágætlega í stakk búið til að meta hvar skóinn kreppir á hverjum tíma.

Starfsfólk SÁÁ skynjar vel nauðsyn þess að fetað verði frá braut nauðarvistunar ungmenna í vímuefnavanda – sem hefur verið meginstefna hins opinbera – og meiri áherslu lögð á búsetuúrræði annars vegar og göngudeildarstarf hins vegar. SÁÁ vill taka þátt í mótun nýrrar stefnu gagnvart vanda yngstu sjúklinganna og axla þar meiri ábyrgð.

Starfsfólk SÁÁ skynjar vaxandi vanda vegna áfengisneyslu meðal elstu borgaranna. SÁÁ vill móta sérstök úrræði fyrir þennan hóp; bæði búsetuúrræði og eins að þróa sérstaka meðferð svipað og samtökin hafa áður gert gagnvart konum, unglingum og endurkomumönnum.

SÁÁ vill efla réttindabaráttu alkóhólista; krefjast þess að þessi sjúklingahópur sitji við sama borð og fólk sem þjáist af sjúkdómum sem hafa verið viðurkenndir um lengri tíma. Þetta á við um kostnaðarþátttöku sjúklinga og framlög úr lífeyrissjóðum og frá tryggingarfélögum en eins rétt vímuefnasjúklinga sem sæta refsingum til að fá viðeigandi heilbrigðisþjónustu og búa við skilyrði sem hæfa sjúkdómi þeirra. SÁÁ hafnar því að hið opinbera fjármagni starfsemi veikra félaga eða einstaklinga án faglegrar getu og ætli þeim að sinna heilbrigðiseða félagsþjónustu alkóhólista eða aðstandenda þeirra. SÁÁ býðst til að byggja upp fjölþættari starfsemi innan sinna vévanda til að lyfta þjónustu gagnvart alkóhólistum upp úr því fari sem henni hefur verið leyft að drapast í of lengi.

Skilum glasinu jafn fullu – og jafn tómu

Svona má lengi telja upp verkefni, sem eru ekki aðeins brýn heldur þörf. Með því að efla SÁÁ, kaupa álfinn, gaga í samtökin og taka þátt í starfsemi þeirra, getum við ráðist í þessi verk. Þannig skilum við til baka því sem við tókum við af þeim sem á undan gengu. Og þeir sem eftir koma geta að sama skapi sótt innblástur og kjark í okkar verk.

> **YFIR TUTTUGU ÞÚSUND MANNS HAFA NÝTT SÉR AFVÖTNUNARÞJÓNUSTU SÁÁ**

Því jafnvel þótt okkur tækist að framkvæma annað kraftaverk getum við verið þess fullviss að glasið verður ennþá hálftómt þegar næsta kynslóð tekur við.

Ef við sjáum aðeins hálffullt glas er hins vegar hætta á að það tæmist einn daginn. Það má ekki gerast á okkar vakt.

Mikil sprenging varð á **VOGI** þegar unglingadeildin opnaði fyrir ellefu árum. Nú hafa nýkomur yngstu sjúklinganna hinsvegar náð ákveðnu jafnvægi. Meðferð þeirra tekur þó breytingum því sífellt fleiri kannabisneytendur koma Vog og þurfa mikla og góða meðferð á sama tíma og hið opinbera sker niður fjárframlög til SÁÁ.

Unga fólkið hverfur ekkert í niðurskurði

Á Vogi hefur verið starfrækt sérstök unglingadeild í ellefu ár og hefur þjónusta við unga fíkniefna stórbatnað. Biðlistar hurfu og unglingur sem leitar til SÁÁ fær aðstoð strax. Foreldrar og unglingar geta hringt í neyðarsíma unga fólksins 824-7666 á degi sem nóttu.

Eins og sést á línuritunum þá varð sprenging á sjúkrahúsinu Vogi fyrst eftir að unglingadeildin opnaði árið 2000 en síðan hafa innritanir náð jafnvægi.

Árangur góður

Árangur SÁÁ er fyrst og fremst mælduur í færri endurinnlögnum unglinga. Þeim hefur fækkað og ætla má að hópur þeirra sem nota mikið af vímuefnum hafi minnkað á síðustu árum og það smitar út frá sér.

Hinsvegar er starfsemin enn veruleg og í fyrra komu 232 unglingar undir 19 ára í fyrsta sinn á Vog. Það er alltof mikið og í raun ótrúlegt að hugsa til þess að á sama tíma og starfsemi unglingadeildar sé svona mikil sé hið opinbera að skerða framlög til SÁÁ.

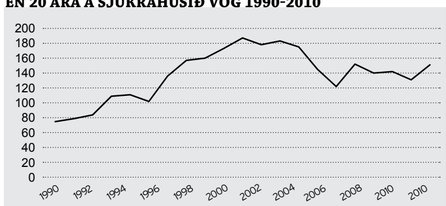
Óhætt er að fullyrða að meðferðarstarf á Íslandi standi á tímamótum og nú sem aldrei fyrr sé álfasala SÁÁ mikilvæg.

Fjöldinn að ná jafnvægi

Þegar litið er yfir tímabilið í heild má sjá, að allt frá 1980 og fram til ársins 2002 fjölgar unglingunum stöðugt bæði tölulega og hlutfallslega í sjúklingahópnum á Vogi. Síðustu 7 ár hefur unglingunum hinsvegar fækkað og fór hópurinn marktækt og stöðugt minnkandi. Eftir bankahrun og nýja stöðu á Íslandi virðist fjöldi sjúklinga hafa náð jafnvægi. Sjúklingahópurinn er samt að breytast og sjaldnast er um hreina áfengissjúklinga að ræða eins og á árum áður. Unga fólkið er oft háð kannabis og örvandi vímuefnum. Samkvæmt tölum er örvandi vímuefnafíklum enn að fjölga og ekki sér fyrir endan á því en sá hópur þarf meiri meðferð en ekki minni.

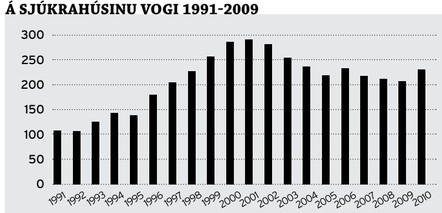
KANNABISFÍKLUM FÆKKAR EKKI 2009 sáum við smá samdrátt í komu kannabisfíkla á Vog en í fyrra náði þeir aftur fyrra hlutfalli og eru nú um 35% sjúklinga á Vogi háðir kannabis. Þessi þróun hófst fyrir um 10 - 15 árum.

FJÖLDI NÝKOMUFÓLKS SEM ER YNGRA EN 20 ÁRA Á SJÚKRAHÚSIÐ VOG 1990-2010



NÝKOMUM FÆKKAR EKKI Frá því unglingadeildin tók til starfa fyrir um ellefu árum hefur náðst mikill árangur á meðal ungs fólks en nýkomum ungra hefur ekki fækkað síðustu ár enda fjölgar Íslendingum.

FJÖLDI UNGRA EINSTAKLINGA Á SJÚKRAHÚSINU VOGI 1991-2009



FJÖLDINN AÐ NÁ JAFNVÆGI Vogur hefur rekið sérstaka unglingadeild á Vogi síðan 2000 og hér má sjá hvernig fjöldi sjúklinga hefur verið að ná jafnvægi síðustu ár. 232 einstaklingar yngri en 19 ára komu á Vog í fyrra.

Ótímabærum dauðsföllum meðal áfengis- og vímuefnafíkla fjölgaði ekki 2010:

47 ÓTÍMABÆR DAUÐSFÖLL Í FYRRA

Ef ótímabær dauðsföll á árinu 2010 úr gagnagrunninum á Vogi eru skoðuð kemur úr ljós að ótímabær dauðsföll hjá fíklum sem eru yngri en 55 ára eru nokkru færri en árin 2006 og 2007. Fjöldi dauðsfall 2010 er nákvæmlega á meðaltali síðustu 10 ára.

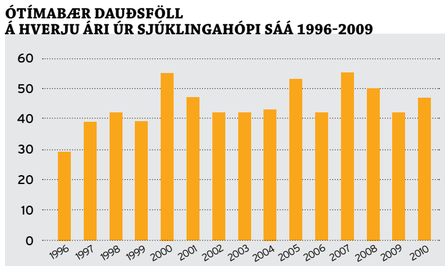
„47 ótímabær dauðsföll á árinu eru vitaskuld allt of mörg," segir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogi, þótt hann telji að lita verði á þessar niðurstöður sem góðar fréttir miðað við aðstæður.

Þrátt fyrir skert framlög sjást ekki merki um að Landspítalinn, Vogur eða bráðamóttaka annarra sjúkrahúsa og lögreglan séu að gefa eftir. Starfsfólk þar hefur tekið á sig aukasnúning.

Mikið veikir áfengis- og vímuefnafíklar eiga mikið undir bráðaþjónustu sjúkrahúsanna, löggæslunni og sjúkraflutningum. Oft er um líf og dauða að tefla. Ótímabær dauðsföll meðal áfengis- og vímuefnafíkla er góður mælikvarði á hvernig bráðamóttaka sjúkrahúsanna, áfengis- og vímuefnameðferðin, löggæslan og sjúkraflutningar ganga á höfuðborgarsvæðinu. Ef eitthvað er að fara úrskeiðis ætti ótímabærum dauðsföllum að fjölga.

GÓÐAR FRÉTTIR Þrátt fyrir að 47 ótímabær dauðsföll sé alltof mikið má þakka starfsfólki heilbrigðisstofnana að staðan sé ekki verri í skugga niðurskurðar.

ÓTÍMABÆR DAUÐSFÖLL Á HVERJU ÁRI ÚR SJÚKLINGAHÓPI SÁÁ 1996-2009



ENGIN AUKNING Ótímabær dauðsföll meðal áfengis- og vímuefnafíkla eru á meðaltali síðustu tíu ára.

AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

Ég kaupi SÁÁ álfinn fyrst og fremst vegna þess að ég veit að hið góða starf sem þar er unnið hefur hjálpað fjölda fólks sem glímt hefur við þann erfiða sjúkdóm sem alkóhólismi er. Vandamál tengd áfengis- og fíkniefnaneyslu eru eitt af meinum samfélagsins og flestar fjölskyldur í landinu þekkja afleiðingar þess. SÁÁ álfurinn hefur í gegnum tíðina verið einn af helstu fjármögnunarpóstum starfsins og því tel ég það skyldu allra Íslendinga að kaupa álfinn. Svo er hann líka bara svo töff!!!!

Breki Logason blaðamaður

Ég kaupi álfinn til að styðja hið einstaka starf SÁÁ með ungu fólki sem hefur bjargað ófáum mannslífum. Vegna SÁÁ og álfsins búum við í betra samfélagi. Hvet alla til að kaupa álfa í ár!

Jóhanna Vilhjálmsdóttir fjölmiðlakona

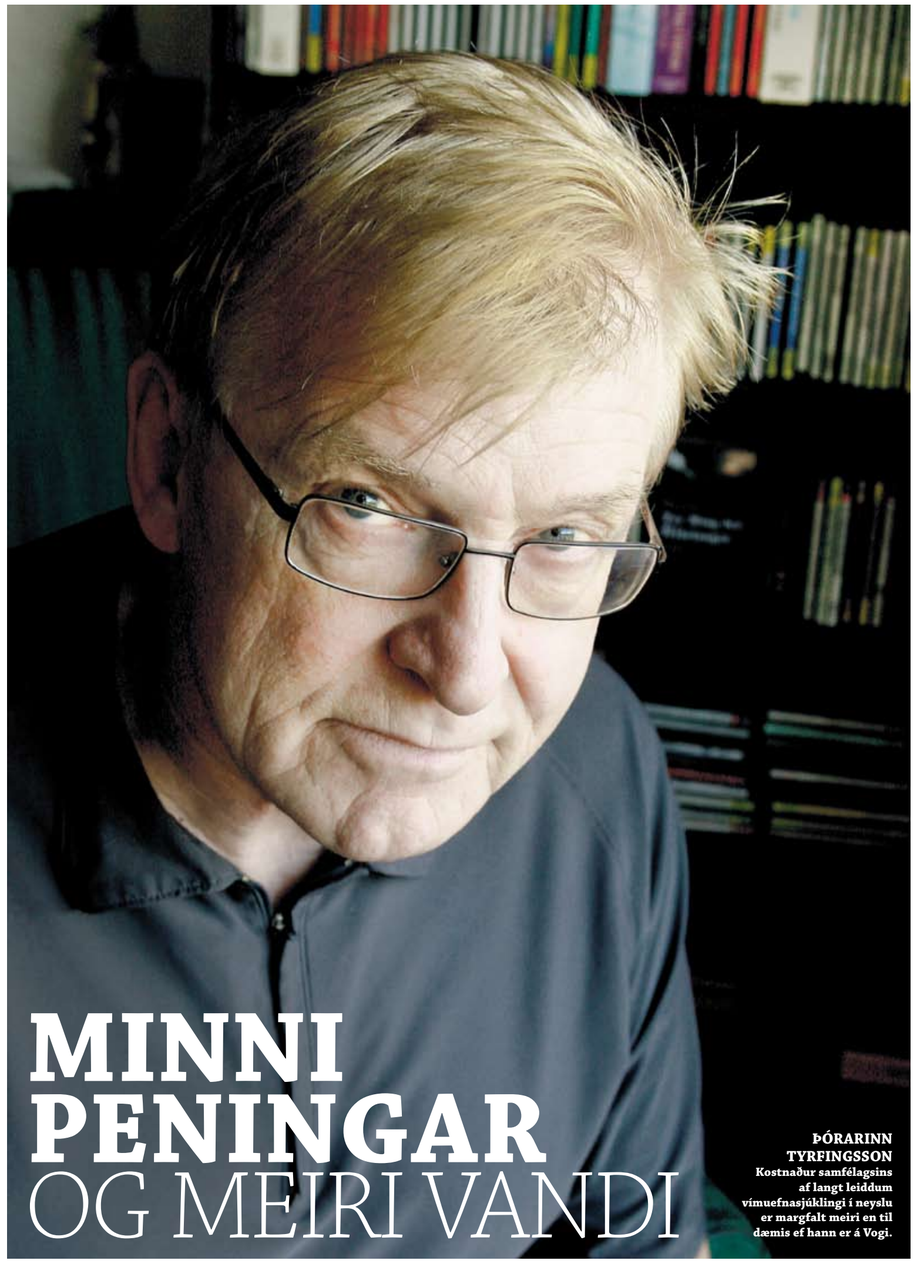
Af því ég trúi á álfa sem hið góða og dularfulla í mannveskjunni, takk, og svo vil ég styrkja SÁÁ sem eru kraftaverkasamtök.

Elísabet Jökulsdóttir skáldkona

Allt geri ég með gleði fyrir SÁÁ; kaupi álfinn, skrifa í blaðið, tala á fundi ... bara það sem ég er beðin um hverju sinni. Það er einfaldlega vegna þess að SÁÁ sagði já við mig þegar ég þurfti á hjálp að halda og það færði mér nýtt líf. Alls staðar er fólk sem þarf hjálp SÁÁ til að finna sjálft sig aftur og til að SÁÁ geti hjálpað því, þurfa aðrir að hjálpa SÁÁ. Þess vegna þurfum við öll að kaupa álfinn :)

Margrét Pála Ólafsdóttir leikskólastýra

Það er þyngra hljóðið í **ÞÓRARNI TYRFINGSSYNI**, yfirlækni á Vogi, nú en oft áður, enda er stjórnvöldum að takast að sparka meðferðarstarfi á Íslandi aftur um áratug. Og þeim mun takast það nema SÁÁ nái að spyrna við fótunum og fá alla sem vettlingi geta valdið til að kaupa álfinn og þrýsta á stjórnmálamennina okkar til að eyðileggja ekki það góða meðferðarstarf sem er við lýði á Íslandi.



MINNI PENINGAR OG MEIRI VANDI

ÞÓRARINN TYRFINGSSON
Kostnaður samfélagsins af langt leiddum vímuefnasjúklingi í neyslu er margfalt meiri en til dæmis ef hann er á Vogi.

„Það horfir ekki beinlínis vel hjá okkur svona almennt séð," segir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogi, um ástandið hjá SÁÁ en hann er einni formaður samtakanna.

„Hjá SÁÁ erum við annars vegar að horfa fram á minni peninga og hinsvegar stærri vanda. Þetta lítur ekki vel út hvað áfengis- og vímuefnavandann varðar. Vandinn er meiri en áður því áfengisneysla á hvert mannsbarn á Íslandi hefur aukist, lyfjaneysla sömuleiðis og margt af þessum lyfjum eru ávanabindandi, í raun ekkert annað en fíkniefni. Það er svo ekki á það bætandi að ólöglegi vímuefnamarkaðurinn verður sífellt sterkari og þróaðri."

Fjárframlög aftur um tíu ár

Þórarinn bendir einnig á þá staðreynd Íslendingum hefur fjölgað. Á síðustu tíu árum hefur fólki yfir fimmtán ára fjölgað um 40 þúsund. Þetta er hópurinn sem leitar í þjónustu SÁÁ þannig að mengið sem stofnanir og starfsfólk SÁÁ er að fást við hefur stækkað svo um munar.

„Á sama tíma og þessi fjölgun á sér stað þá erum við að horfa á minni fjárframlög frá opinberum aðilum. Fjárframlög til okkar stofnana eru komin niður í það sem þau voru árið 2000 ef við framreiknum þau framlög miðað við verðþróun í landinu. Þetta er ekki samanburðarhæft við til dæmis Landspítalann, eða önnur heilbrigðismál, því þar hefur niðurskurður ekki verið jafn grófur og til meðferðamála."

Þórarni er mikið niðri fyrir enda er erfitt berjast við stærri vanda með minni fjármunum.

Sölumenn dauðans

Kostnaður samfélagsins af langt leiddum vímuefnasjúklingi í neyslu er margfalt meiri en til dæmis ef hann er á Vogi. Þetta staðfestir fjöldinn allur af erlendum rannsóknum og oft er talað um að um 1% almennings dragi til sín allt að 30-40% af kostnaði við heilbrigðiskerfið. Og þetta eina prósent eru langt leiddir áfengis- og vímuefnasjúklingar í neyslu.

„Tannhjól ólöglega vímuefnamarkaðarins eru þessir einstaklingar sem eru mikið háðir fíkniefnum og sprauta þeim í æð," útskýrir Þórarinn. „Þessir einstaklingar selja kannabis, LSD eða epillur til að eiga fyrir sínum skammti. Stórsali á markaðinum notar þessa aðila til að selja fyrir sig og þetta eru hinir svokölluðu sölumenn dauðans. Þetta eru nær alltaf ungir menn sem lifa ekki lengi og fá borgað í vímuefnum. Þeir sjá aldrei peninga, bara dóp."

Og það eru þessir einstaklinga sem eru þjóðfélaginu gífurlega dýrir. „Auðvitað á að einbeita sér að þessum mönnum og reyna að ná þeim úr neyslu og koma þeim í meðferð. En vandamálið er að þeir eru svo veikir og þurfa miklu meiri og lengri stuðning en við getum veitt þeim með núverandi kerfi," segir Þórarinn.

Sjöfalt dýrara en á Vogi

Veikustu vímuefnasjúklingarnir á Íslandi kosta samfélagið mikið þegar þeir eru ekki á Vogi. Peningunum sem eytt er í Vog og stofnanir SÁÁ er vel varið.

„Meðferð fyrir svona langt leiddan fíkil á Vogi er kannski að kosta á milli tíu og tuttugu þúsund krónur á dag, en utan Vogs kostar sjúklinguinn allt sjö sinnum meira. Því þessir einstaklingar eru tíðir gestir á bráðadeildum vegna ýmissa sýkinga og allavega sjúkdóma. Fyrir utan auðvitað þeir halda lögreglunni við efnið, auka umsvif vímuefnamarkaðarins og taka þátt í afbrotum," segir Þórarinn og bætir við að hér sé hann ekki að tala um áhrifin sem séu ekki metinn með peningum. Þá áhrifin á þá sem standa þessu fólki næst, hvort sem það séu börn, foreldrar eða ættingjar sem skaðast vegna neyslu þessa einstaklinga.

Samkvæmt fyrrnefndum erlendum rannsóknum notar ákveðinn hluti af fíklum sjúkrahúsþjónustu miklu meira en venjulegur sjúklingur. Þórarinn kannast við það því yfirleitt er fólk ekki oft lagt inn á sjúkrahús. Jafnvel krabbameinssjúklingur þarf ekki á langlegu að halda en fíklar sem sífelld að lenda í slysum og fá ólíklegustu sýkingar lenda oft í lögum innlögnum sem eru gífurlega kostnaðarsamar.

FJÁRFRAMLÖG TIL OKKAR STOFNANA ERU KOMIN NIÐUR Í ÞAÐ SEM ÞAU VORU ÁRIÐ 2000

Björfrumvarp og forvarnir

„Það getur tekið á að fást við stjórnvöld," segir Þórarinn í ljósi þeirrar staðreyndar að hið opinbera hefur minnkað fjárframlög til SÁÁ þrátt fyrir að vandinn aukist. „Stjórnvöld hafa heldur ekki sinnt skynsamlegri forvarnarfræðslu til að draga úr neyslu áfengis og vímuefna."

Dæmi?

„Jú, til dæmis er stefnan í áfengismálum úr öllum takti. Skemmst er að minnast frumvarpsins sem kom fram á þingi skömmu eftir hrun, björfrumvarpið svokallaða. En í sjálfu sér er alvarlegast að horfa á lyfjastefnu stjórnvalda og hvernig stjórnvöld taka á mestu vímuefnaneytendunum.

Ólöglegir vímuefnaneytendur eru veikir, þetta eru sjúklingar sem þurfa á hjálp að halda, en samkvæmt hinu opinbera eru þeir skilgreindir sem afbrotamenn og þeir settir í fangelsi," segir Þórarinn að lokum.

BDF
Beiersdorf
NIVEA
100 ÁRA
HÚÐUMÖNNUN
ALLA ÆVI
KREMIÐ SEM TREYST HEFUR VERIÐ
FYRIR HÚÐUMÖNNUN Í 100 ÁR
NIVEA
Creme