

8

Gleðin  
allsgáð



3

Alkóhólismi og konur



4

Edrú feðgar



BLAÐ SAMTAKA ÁHUGAFÓLKS UM ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAVANDANN • 1. TÖLUBLAÐ • MAÍ 2012



# BLAÐIÐ

**Álfasala  
SÁÁ hafin**



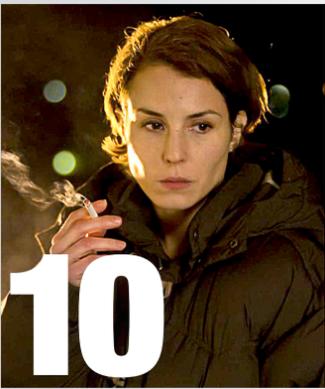
## í blaðinu...



6

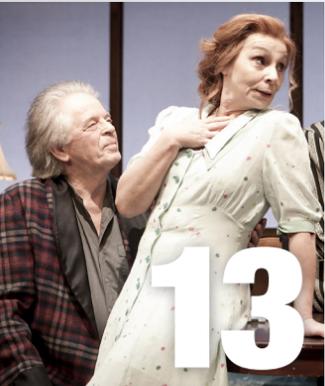
## FJÖLSKYLDULÆGNI

Það eru 42,78% líkur á að sonur foreldris sem farið hefur á Vog lendi sjálfur í sjúklingahópnum en hjá dætrum eru líkurnar 22,08%.



## SKEMMD EPLI

SÁÁ og Bíó paradís standa fyrir kvikmyndahátíð í maí og sýna verðlaumyndir sem allar eiga það sameiginlegt að tengjast sjúkdóminum.



13

## DAGLEIÐIN LANGA

Í byrjun júní verður Þjóðleikhúsið með styrktarsýningar á Dagleiðinni löngu. Allur ágóðinn rennur til samtakanna.



## ÚTGEFANDI:

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

## ÁBYRGÐARMAÐUR:

Gunnar Smári Egilsson.

## RITSTJÓRI:

Mikael Torfason.

## LJÓSMYNDARAR:

Gunnar Gunnarsson.

## DREIFING:

Fréttablaðið.

## LEIÐARI

SÁÁ SAFNAR FYRIR STARFSEMI BARN- OG FJÖLSKYLDUDEILDAR:

## Álfurinn fyrir börn og fjölskyldur

GUNNAR SMÁRI EGILSSON SKRIFAR

Í ár er salan á Álfnum tileinkuð starfsemi barna- og fjölskyldudeildar SÁÁ. Þeir fjármunir sem safnast munu verða notið til að byggja upp úrræði til að styrkja fjölskyldur sem eru í vanda vegna áfengis- og vímuefna.

Fyrir stuttu voru birtar niðurstöður rannsókna á ættartengslum sjúklunga sem höfðu lagst inn á Vog frá upphafi. Rannsóknin sýndi gríðarlega fjölskyldulægni áfengis- og vímuefnasýki. Það er því eðlilegt að SÁÁ aðlagði starfsemi sína að þessum niðurstöðum. Uppbygging barna- og fjölskyldudeildar er mikilsvert skref í þá átt.

Það hefur lengi verið vitað að áfengis- og vímuefnasýki leikur sumar ættir einkar illa. Það hefur líka lengi verið vitað að því fylgir mikið álag að alast upp í alkóhólískri fjölskyldu og það hefur mikil og langvarandi áhrif á heilsu barnanna. Þá hefur það líka lengi verið ljóst að þegar einn

fjölskyldumeðlimur verður áfengis- eða vímuefnasjúkur þá dregur það niður lífsgæði annarra í fjölskyldunni og hefur áhrif á heilsu þeirra. Nýjar rannsóknir hafa síðan staðfest þessi áhrif áfengis- og vímuefnasýki á fjölskyldur.

Það er hlutverk barna- og fjölskyldudeildar að móta úrræði til að styrkja fjölskyldur sem hafa laskast vegna áfengis- og vímuefnaneyslu — og ekki síst börnin, sem eiga ekki að þjást vegna veikinda foreldra sinna.

Það er trú SÁÁ að starf barna- og fjölskyldudeildar eigi eftir að verða ein af meginstöðum þjónustu SÁÁ við áfengis- og vímuefnasjúkinga í framtíðinni.

SÁÁ óskar eftir stuðningi almennings við þetta verkefni. Hingað til hefur sala á Álfnum staðið undir uppbyggingu fjölskyldu-, unglunga- og barnameðferðar SÁÁ. Það er von okkar að þessi stuðningur haldi áfram og samtökunum takist með honum að efla enn frekar þjónustu sína við börn og fjölskyldur í vanda.

ÁLFASALA SÁÁ; mikilsverðasta fjáröflunin síðan 1990:

## Álfurinn byggði upp unglunga deildina

**BARNA- OG FJÖLSKYLDUDEILD Í VON**  
Meginverkefnisálfurinn er nú að byggja upp sérstaka barna- og fjölskyldudeild sem styðja mun við endurreisn fjölskyldna sem eru í vanda vegna áfengis- og vímuefnasýki.



Álfurinn er mikilsverðasti þátturinn í fjáröflun SÁÁ. Frá því að sala á honum hófst árið 1990 hafa hreinar tekjur samtakanna vegna hans verið um 430 milljónir króna. Þessir fjármunir hafa staðið til dæmis undir uppbyggingu unglungadeildarinnar að Vog, starfsemi fjölskyldumeðferðarinnar og gert SÁÁ fært að þróa úrræði fyrir börn alkóhólísta, ungmenni og fjölskyldur.

SÁÁ rekur spítalann Vog, meðferðina á Vík og Staðarfelli og göngu- og fjölskylduþjónustu í Efstaleiti og á Akureyri með þjónustusamningum við Sjúkratryggingar Íslands. Þessir samningar standa þó aðeins undir hluta af rekstrinum. Mismunurinn er greiddur af tekjum samtakanna frá Íslandsspili, félagsgjöldum og öðrum fjáröflunum

— og þar er álfasalan mikilvægust.

## Bygging ungmennadeildar

Án álfasölu hefði SÁÁ ekki getað mótad starfsemi sína að breyttum þörfum sjúklungahópsins. Samningarnir við ríkið miðast í raun við stöðuna eins og hún var fyrir einum eða tveimur áratugum. Eigin tekjur samtakanna eru því lykillinn að því að SÁÁ hefur tekist að byggja upp fjölbætta og góða meðferð fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga.

Þetta sést glöggst þegar lítið er yfir

söguna. Í fyrstu var boðið upp á aðeins eina tegund meðferðar. Þegar í ljós kom að hún dugði ekki öllum var bætt við meðferð fyrir endurkomufólk, svokölluð vikingameðferð. Frá því

álfasalan hófst 1990 hefur verið stofnað til sérstakrar kvennameðferðar og um síðustu aldamót var byggð ungmennadeild við Vog og sérstök unglungameðferð mótuð. Það hefði ekki verið mögulegt nema vegna góðs stuðnings almennings í gegnum álfasölu.

## Uppbygging barna- og fjölskyldudeildar

Að undanfögnu hefur komið í ljós að félagsleg staða ungs fólks sem kemur úr meðferð hjá SÁÁ er mun lakari en var á fyrr á árum. Til að mæta þessu þarf stóratök. Þá hefur líka komið í ljós í nýlegum rannsóknum SÁÁ hversu mikil fjölskyldulægni er í áfengis- og vímuefnasýki. Þetta kallar á breytt vinnubrögð og mun meiri áherslu á starf með fjölskyldum og stuðningi við unga foreldra.

Þetta verða meginverkefni Álfans á næstunni; að byggja upp sérstaka barna- og fjölskyldudeild sem styðja mun við endurreisn fjölskyldna sem eru í vanda vegna áfengis- og vímuefnasýki.



**AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?**

„Ég kaupi álfinn til að styrkja SÁÁ að sjálfsögðu. SÁÁ hefur bjargað ótrúlega mörgum og ég kaupi álfinn til að styrkja þetta frábæra málefni sem hefur bjargað Íslendingum, ungunum sem öldnum, frá þessum sjúkdómi. Mér þykir vænt um álfinn og SÁÁ og mér þykir vænt um að þeir séu til.“



**Ellen Kristjánsdóttir söngkona**



„Álfurinn er mikilvægur hlekkur í að styðja við samtök sem eru lífsnauðsynleg á Íslandi, það er ekki flóknara en það. Það hefur komið mér á óvart hvað áfengissjúklingar eru hátt hlutfall þjóðarinnar. Alkóhólismi er eitt stærsta heilbrigðisvandamál í hinum vestræna heimi. Mér finnst þetta starf stórmerkilegt og lífsnauðsynlegt til að bjarga mannlífum.“

**Steingerður Kristjánsdóttir, verkefnastjóri hjá skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar**

„Ég hef keypt álfinn í áraraðir og kaupir hann eingöngu til að styrkja þessi samtök sem eru ein af þeim merkilegri sem hefur verið komið á stofn hér á landi til að hjálpa fólki í vanda. Alltaf eru keyptir fleiri álfar en einn og fleiri en tveir því að mér finnst SÁÁ vinna svo góð verk og hafa gert það svo lengi með svo góðum árangri.“



**Hreiðar Hermannsson, framkvæmdastjóri Sandfells**



„Af því að það á að nota fjármunina sem fást í að efla aðstöðuna við unga fólkid samkvæmt því sem mér var sagt þegar ég keypti álfinn núna síðast. Ég hef keypt álfinn frá upphafi og seldi fleiri þúsund álfa í gamla daga. Ég styð allt sem eflir þetta starf hjá SÁÁ sama hvaða nafni það nefnist.“

**Kristín Snæfells Arnþórsdóttir, framkvæmdastjóri í Öflun**

**Ung einstæð móðir sem kemur úr áfengis- og vímuefnamedferð þarf stuðning til að geta bæði sinnt bata sínum og foreldraskyldum.**

Konur sem glíma við alkóhólisma ætla að ná vopnum sínum enda upplifa þær oft valdleysi og litla stjórn yfir eigin lífi. **GUÐRÚN KRISTJÁNSDÓTTIR** skipuleggur fundaröð um konur og alkóhólisma. Hún segir að starfsemi SÁÁ sé karllæg og í skoðun sé að stofna sérstakan kvennahóp innan samtakanna.

# Konur nái vopnum sínum

SÁÁ eru lifandi samtök sem eru í sífældri endurskoðun og nú síðustu vikur hefur staðið yfir fundaröðin Samtal um alkóhólisma og konur í Von, Efstaleiti 7, en mikilvægt er að samtökin og samfélagið allt geri sér grein fyrir því hvernig sjúkdómurinn alkóhólismi leggst á konur. Til dæmis er talið er að meirihluti kvenna sem á við alkóhólisma að stríða hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi og stór hluti annarskonar ofbeldi eða áföllum. Til samanturðar er talið að allt að minna en helmingur karla sem glímur við alkóhólisma hafi orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi. Vissulega er margt sem samneinar kynin í sjúkdóminum en einnig margt sem skilur að.

**Ræða ofbeldi og völd**

Næsta fundarkvöld er í kvöld, 9. maí, og ber fundurinn yfirkristina Ofbeldi, misnotkun, sár reynsla og leiðin til bata. Þar mun Þórarinn Tyrtingsson meðal annars koma fram og ræða ofbeldi og alkóhólisma, en einnig þær Guðrún Ebba Ólafsdóttir, höfundur bókarinnar Ekki líta undan og Sigríður Björnsdóttir, stofnandi Blátt áfram.

Eftir viku, miðvikudagskvöldið 23. maí, verður svo fjallað um konur og fjölskyldulægni sjúkdómsins. Dr. Sólveig Anna Bóasdóttir, dósent í guðfræðilegri siðfræði, mun þá tala um fyrirgefninguna og setja hana í valdasamhengi.

„Ef valdajafnvægið hefur ekki breyst og er eins og þegar ofbeldið fór fram þá er ekki um að ræða fyrirgefningu nema þau valdahlutföll breytist. Sá sem er valdaminni og brotið hefur verið á, á ekki að fyrirgefa þeim valdameiri sem er áfram í þeirri stöðu að vera valdameiri. Ég tek þetta inn í Nýja testamentið og er með dæmi. Þegar Jesú hangir á krossinum þá fyrirgefur hann ekki heldur segir að fadir á himnum muni fyrirgefa ykkur. Þar af leiðandi er boðskapurinn á þá lund að létta þeirri kvöð af fórnarlömbum að þau verði að fyrirgefa í þeirri stöðu þar sem enginn hefur beðið um fyrirgefningu og valdastaðan er óbreytt. Þar sem aldrei hefur orðið nein sátt eða breyting þá þurfi menn ekki að fyrirgefa. Siðferðilegi boðskapurinn er þar af leiðandi að hjálpendur eigi ekki að knýja á um að fórnarlömb fyrirgefi,“ segir Sólveig Anna.

**Karllæg gildi eru sterk**

Guðrún Kristjánsdóttir blaðamaður heldur utan um fundarröðina um konur og alkóhólisma og hún telur að konur séu mjög líklega í allt annarri stöðu en karlar í samfélaginu þegar kemur að alkóhólisma. Þær hafi minni völd en karlarnir og fyrir þeim þá eru karllæg gildi mjög sterk innan þessa geira á Íslandi.

„Ég er engin sérfræðingur í alkóhólisma en fróðleikssvampur í eðli mínu og ástæðan fyrir því að mig langar til að skoða þetta er sú að ég hef tekið eftir að konur sem koma út úr meðferð þurfa oft á mikilli sérhæfðri hjálpi



**ALKÓHÓLISMI OG KONUR** Síðustu tvö miðvikudagskvöld, og í kvöld og á miðvikudagskvöld í næstu viku verður Samtal um alkóhólisma og konur í Von, Efstaleiti. Hér eru þær Kristín I. Pálsdóttir, Guðrún Kristjánsdóttir, Helga Jósepsdóttir, Gunnhildur Bragadóttir og Stefania Ágústsdóttir sem allar láta sig þennan málaflök varða.

MYND: GUNNAR GUNNARSSON

að halda til að geta lifað heilbrigðu og góðu lífi. Auðvitað hafa þær kannski alltaf þurft á henni að halda en nú eru komnir svo margir sérfræðingar sem geta hjálpað með góðum árangri. Þetta eru sérfræðingar sem hafa meðal annars faglega þekkingu á áfallastreituröskun, kvíðaröskun, þunglyndi eða öðrum hliðar- eða rötardamálum sem virðast einnig hrjá margar konur sem fara í meðferð við áfengisvandamálum,“ segir Guðrún.

**Vanræksla ein af rötunum**

Guðrún bendir líka á að vanræksla sé talin ein af mörgum rötum fíknisjúkdóma og vanræksla flokkast í dag sem ofbeldi. Flestir sem alast upp við alkóhólisma eða í fíkniumhverfi hafa búið við vanrækslu og þar með ofbeldi. Nú er líka vitað að sá sem einu sinni hefur orðið fyrir ofbeldi eða áfalli sé líklegri til að verða aftur fyrir slíku á lífsleiðinni. Og þar sem konur eru almennt valdaminni eða vanmáttugri en karlmenn í samfélaginu séu þær alltaf í verri stöðu og því útsettari fyrir allskonar ofbeldi en karlar. Guðrún segir að saga kvenna sem hafa verið að drekka sé því oft mikil áfalla- og ofbeldissaga, bæði líkamleg og andleg, sem þurfi mörg ár til að vinda ofan af. En kannski megi stytta leiðina verulega með því að opna umræðuna upp á gátt.

„Við viljum fókusera á að konur nái

„Maður veltir því óneitanlega fyrir sér hvort ofnotkun á orði eins og vanmáttur, nema þar sem það virkilega á við, geti hindrað að konur, sem til dæmis hafa lengi búið við ofbeldi samfélagsins, nái tókum á eigin lífi?“

Hún bendir á að Bandaríkjamenn, sem eru manna duglegastir við að stofna 12 spora samtök og miklir sérfræðingar í fíknifræðum, séu í mörgum tilfellum farnir að hvetja konur til að tala um vald sitt fremur en valdaleysi eða vanmátt og þær séu fremur hvattar að finna eigin kraft eða „power“.

„Það hlýtur allavega að segja okkur eitthvað ef önnur hver kona á Íslandi sem berst við alkóhólisma þarf að leita á náðir fíknifræðinga, sálfræðinga og/ eða sérfræðinga í áfallafræðum.“

Guðrún segir að reynslan sýni að þessir sérfræðingar nái oft miklum árangri og konurnar finni fyrir nýrri tegund af frelsi og góðum bata. Sjálf hefur Guðrún rekist á rannsóknir sem bendi til þess að konur sem koma úr mikilli drykkju og erfðri reynslu og eigi fjölskyldusögu um alkóhólisma séu að koma undan þeirri reynslu eins og konur úr stríði.

„Þær eru svo margbrotnar. Lífssaga þeirra ber í sér afleiðingar sem líkjað því að þær hafi verið þátttakendur í stríði. Ég er ekki að segja að þetta eigi ekki við hjá mörgum karlmönnum líka en konur eru almennt miklu valdaminni en karlar á mörgum sviðum og því eru afleiðingarnar oft skæðari,“ segir Guðrún og telur að áfallafræðin séu „merkileg fræði sem eiga eftir að koma betur inn í lausnir við áfengisvandann í framtíðinni og eru þegar farin að hafa áhrif.“

**Mikilvægast að hlusta**

Bandaríska meðferðar- og menntastofnunin Hazelden er nokkurs konar mekka fíknifræðanna í heiminum í dag. Margir hafa sótt þangað góða menntun og eru nú að miðla af þekkingu sinni. Guðrún bendir líka á margar góðar bækur sem sú stofnun hefur gefið út sem fólk ætti að kynna sér. Hún telur að betur þurfi að opna fyrir þessi málefni.

„Meðferðin hér á landi er mjög fin og það er kannski mikilvægast af öllu að verða edrú til að geta tekist á við önnur vandamál í lífinu,“ segir hún og lýsir eftir að hér á landi verði þróuð góð blanda af 12 spora vinnu og framhaldsvinnu með fagfólki.

„Okkur langar að miðla því áfram sem við höfum séð skila bestum árangri og benda á leiðir. Það er líka mikilvægt að meðferðaraðilar miðli öllum árangursríkum leiðum sem í boði eru. Því eitt getum við vonandi öll verið sammála um en það er að leita uppi bestu lausnirnar við áfengis- og fíknivandamálum. Þar hefur SÁÁ verið í fararbroddi og við viljum að svo verði áfram. Við vitum að það er margt að gerast og viljum heyra hvað við getum gert betur. Svo sjáum við til hvort til efni sé til að stofna kvennahóp innan SÁÁ sem myndi safna saman upplýsingum og berjast fyrir því að allt verði kvenvænna,“ segir hún.

„En aðalmálið er að hlusta og miðla því að það er svo margt að gott að gerast og miklar framfarir.“

-ghs

**Samtal um alkóhólisma og konur**

Í kvöld 9. maí kl. 20 verður rætt um ofbeldi, misnotkun, sára reynslu og leiðina til bata í Von, Efstaleiti 7. Í næstu viku, miðvikudagskvöldið 23. maí á sama tíma, verður svo fjallað um konur og fjölskyldulægni alkóhólismans. Báðir fundir eru opnir bæði konum og körlum og að sjálfsögðu sýnum við beint frá fundunum á EdrúTV á [www.saa.is](http://www.saa.is).

einhvern veginn vopnum sínum. Til þess þarf bæði djúpa vinnu og góða þekkingu. Alkóhólismi endurspeglar ekkert annað en muninn á kynjunum í hverju samfélagi fyrir sig. Þetta er erfíður og sársaukafullur sjúkdómur og því er brýnt að vanda framhaldið. Svo heyrir ég gjarnan á konum að þeim finnst alkóhólisminn skömm og þær hafa mikla sektarkennd. Þetta er nauðsynlegt að horfa blákalt á og uppræta. Konur eiga ekki að þurfa að skammast sín fyrir þennan sjúkdóm,“ heldur hún áfram.

**Eins og úr stríði**

Guðrún elskar SÁÁ og segir samtökin bókstaflega hafa bjargað lífi sínu. Hún segist hafa náð vopnum sínum mjög fljótt en veitt því snemma athygli að svo virtist sem konur hefðu almennt minna úthald í 12 spora samtökum en karlar, eins og eitthvað vantaði inn í bataferilinn.



**Börn sem hafa alist upp við mikla áfengis- og vímuefnaneyslu foreldra þurfa aðstoð við að glíma við þau áhrif sem það hefur á sjálfsmynd barnsins og viðhorf.**

Feðgarnir **HERBERT GUÐMUNDSSON** og **GUÐMUNDUR HERBERTSSON** eru báðir óvirkir alkóhólistar. Þeir koma úr fjölskyldu þar sem alkóhólismi er algengur sjúkdómur. Herbert hefur verið edrú síðan 2007. Guðmundur var átján ára þegar hann fékk nóg og fór í meðferð.

# Allt verður gott

Herbert Guðmundsson, sá landsþekkti tónlistarmaður, var kominn í þrot í júlí 2007 og fór í meðferð. Hann hafði verið í sterkri neyslu á brennivíni, kannabis og kókaíni og „gafst upp með báðum“ eins og hann orðar það. „Ég fór að hlusta á XA-Radíó, 88,5, og tengja við það sem þeir voru að segja. Í lok júní hringdi ég upp á Vog og pantaði pláss. Ég frestaði því örliðið að fara því ég var ekki alveg tilbúinn en ég fór inn 1. júlí og var tíu daga á Vog. Það bjargaði lífi mínu.“

Meðferðin bjargaði lífi Herberts, hann segir að þar hafi hann tekið 90 gráðu beygju til hins betra, „bæði andlega, líkamlega, tónlistarlega og samskiptalega. Ég fór inn á Vog og svo strax á tólf spora fundi. Ég fór ekki í framhaldsmeðferð sem er svolítið sérstakt eftir svona sterka neyslu. Sá sem hefur verið aðaldílerinn minn í dópinu var orðinn edrú. Hann sat á fundinum og það geislaði af honum heilbrigðið og jákvæðnin. Hann kom til mín eftir fundinn og leiddi mig síðan í gegnumsporin. Hann var algjörlega búinn að snúa við blaðinu,“ segir Herbert.

## Meira úr öllu

Herbert hefur verið edrú í fimm ár. Hann er að byrja á sinni fjórðu plötu eftir að hann varð edrú. Hann gaf út plötu fyrir síðustu jól, fyrir jólin í fyrra og fyrir jólin í hittifyrra. „Það verður meira úr öllu. Áður fór tíminn í neysluna og ruglið, að keyra og ná í eða bíða eftir mönnum með ósömann. Nú hefur maður tíma til að gera ýmislegt gott. Ég hef verið í líkamsrækt í þrjú ár. Ég er hjá einkaþjálfara sem gjörbreytti mínu lífi. Ég hef lést um tólf kíló og er að byggjast allur upp. Þetta er nýtt líf og það er allt SÁÁ og tólf spora vinnunni að þakka,“ segir



**ÞETTA ER NÝTT LÍF OG ÞAÐ ER ALLT SÁÁ OG TÓLF SPORA VINNUNNI AÐ ÞAKKA.**

ólst upp á alkóhólisku heimili og var fljótur að leita í spennu. Ég fann fyrir spennufíkn þegar ég var yngri og gerði hluti sem ég átti ekki að gera. Ég var að kveikja í, stela og gera ýmislegt sem krakkar á mínum aldri eiga ekki að gera,“ útskýrir Guðmundur. Hann smakkaði áfengi fyrst um tólf, þrettán ára aldurinn. Fyrsta skiptið varð hann drukkinn af tveimur til þremur gúlsopum og leið stórkostlega.

„Ég gat sagt allt og var ekki lokaður í neinni skel. Svo ældi ég náttúrulega strax eftir fyrsta bjórinn og það varð ekki meira úr því fyrr en seinna meira. Síðar fór ég að fíka við kannabisefni en ég hélt áfram að fíka samhliða áfengi. Kannabisneyslan var fljót að breytast í dagneyslu. Ég man vel eftir þegar þetta gerðist. Mér leið eins og það væri að koma ský hægt og rólega yfir hausinn á mér. Ég fann þetta gerast og var hræddur. Samt hélt ég áfram. Það er það sem er svo leiðinlegt við þetta. Þegar ég fékk kannabis fannst mér sjálfið mitt vera að hverfa hægt og rólega. Svo var ég kominn að þeim tímupunkti að vera alveg sama,“ segir hann.

## Til að friða foreldrana

Kannabisneyslan þróaðist út í harðari efni eins og amfetamín. Guðmundur fór fyrst í meðferð árið 2008 til að friða foreldra sína. „Ég var búinn að vera í neyslu með góðum félaga mínum og hann langaði að hætta. Ég fór

Herbert sem sjálfur átti föður sem var alkóhólismi.

„Maður áttaði sig ekki á þessu fyrr en maður fór að upplifa og skilja sjúkdóminn og taka sporin sín. Þá fór maður til baka í gegnum líf sitt. Fólk áttaði sig ekki á því að þetta væri sjúkdómur. Mikil hefur verið um alkóhólisma í minni ætt, bæði fólk sem fann lausn og ekki,“ segir Herbert og telur alkóhólismann örugglega hafa mótað sig. „Maður var strax öðruvísi en annað fólk, eirðarlaus og gramur, óánægður með það sem maður fékk og vildi alltaf eitthvað betra. Í dag þarf ég ofsalega lítið, miklu minna en í denn. Nú er ég sáttur með að hafa húsaskjól og í mig og á,“ segir hann.

## Alkóhólískt heimili

Herbert á sjö börn, þar af sex stráka. Yngsti sonur hans, Guðmundur, þróaði ungur með sér alkóhólisma. „Ég



**FEÐGARNIR HERBERT GUÐMUNDSSON OG GUÐMUNDUR HERBERTSSON** „Með því að vera í programmi dempar maður sjúkdóminn og því verður að halda áfram því ég trúi því að þá verði allt gott,“ segir Guðmundur.

með honum í meðferðina. Mér líkaði vel á Vog og vissi að ég þurfti á meðferðinni að halda. Ég kláraði hana en tveimur dögum seinna fór í bíó. Í myndinni var verið aðreykja kannabis, maður fékk löngunina og fékk sér að reykja. Eftir þessa fyrstu meðferð ágerðist alkóhólisminn. Ég fór meira út í amfetamíni á daginn og tók róandi og örvandi töflur á kvöldin. Ég tók allt sem mér var boðið og vissi að kom mér í vímu. Þetta var einn hrærigrautur af rugli,“ segir Guðmundur.

Hann lýsir því hvað hann hafi verið í harðri og mikilli neyslu á stuttum tíma þó að sér hafi fundist það langur tími. „Ég var alltaf að þjást, þetta var aldrei gaman. Maður var alltaf að fá sér til að fá sér. Í lok ágúst 2010 var ég kominn með upp í kok af þessu og vissi að ég ætlaði í meðferð. Ég var búinn að taka þessa ákvörðun og hafði aldrei tekið svona ákvörðun áður. Ég vissi að ég var að fara á Vog og fór í enn meira rugl en á endanum fór ég inn. Í byrjun var ég aðallega að friða alla aðra en innst inni að laga sjálfa mig því mér leið svo illa. Smám saman fór ég að vakna tillífsins og það fór að síast inn sem var sagt um sjúkdóminn.“

## Upp og niður

Guðmundur var tíu daga á Vog og ákvað svo að fara í framhaldsmeðferð á Staðarfelli. Þar var hann í tæpan mánuð og segist hafa lært mikið um það hvernig sjúkdómurinn virkar, líffræðilega og andlega. Af Staðarfelli útskrifaðist hann með plagg um að hann væri með sjúkdóminn alkóhólisma.

Guðmundur kom út haustið 2010 og byrjaði strax að sækja fundi daglega, stundum tvisvar á dag. Edrúmennskan hefur gengið upp og niður og hann hefur upplifað góðan og slæman tíma. „Þetta er eins og í neyslunni, maður flýr ekki sjálfan sig. Með því að vera í programmi dempar maður sjúkdóminn og því verður að halda áfram því ég trúi því að þá verði allt gott. Ef maður heldur áfram í programminu þá verður edrú til æviloka,“ segir Guðmundur.

Herbert faðir hans varð fyrir andlegri reynslu og eignaðist trú á guð og æðri mátt fyrir nokkrum árum. Það segir hann að hafi hjálpað sér mikið. Honum finnst gefandi að fara á stofnunar og tala um reynslu sína. „Þetta er gjörbreytt líf. Óttinn og kvíðinn hverfur, í staðinn kemur hamingja, gleði og frelsi.“



„Það verður meira úr öllu. Áður fór tíminn í neysluna og ruglið, að keyra og ná í eða bíða eftir mönnum með ósömann. Nú hefur maður tíma til að gera ýmislegt gott. Ég hef verið í líkamsrækt í þrjú ár. Ég er hjá einkaþjálfara sem gjörbreytti mínu lífi. Ég hef lést um tólf kíló og er að byggjast allur upp. Þetta er nýtt líf og það er allt SÁÁ og tólf spora vinnunni að þakka.“

Kannabisfíklum ekki að fækka:

## Kannabisfaraldurinn á Íslandi

Eins og sést á grafinu hér til hliðar er kannabisfíklum í sjúklingahópnum á Vog ekkert að fækka. „Síðasta stórbýltingin í vímuefnamálum á Íslandi verð á árun-

um 1996 til 2000. Þá jókst bæði amfetamínneysla, eþillneysla og svo auðvitað kannabisneysla,“ segir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vog, en þessu fylgdi líka

mikil ásókn af ungu fólki í meðferð og þótt mikið hafi unnist við að stöðva þróunina er enn langt í land að við náum að snúa henni við.

**AÐAL VÍMUEFNAFÍKNIN HJÁ 19 ÁRA OG YNGRI Á SJÚKRAHÚSINU VOGI 2011**



10 ÁSTÆÐUR FYRIR ÞVÍ AÐ ÞÚ GETTIR AÐ KAUPA ALFINN

**3**

Fyrir fjölskylduna

SÁÁ • 2012

AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

„SÁÁ hefur hjálpað mörgum og stutt við margar fjölskyldur. Ég vil styrkja það sem þeir eru að gera og ekki síst það sem starfsemi Von hefur verið að vinna; fjölskylduráðgjöf og stuðning eftir meðferð. Ég líf svo á að það sé mikilvægt að hjálpa SÁÁ að reka starfið.“



**Drifa Alfreðsdóttir prjónakona**



„Það er ekkert gaman að vera einn álfur út úr hól. Það er miklu skemmtilegra þegar það eru fleiri álfar saman. Þess vegna kaupí

égálfinn þegar ég sé hann. Því fleiri álfar því meira gagn.“

LJÓSMYND: BALDUR BRAGASON

**Einar Örn Benediktsson, borgarfulltrúi og tónlistarmaður**

„Ég kaupí álfinn af því að mér finnst nauðsynlegt að styrkja SÁÁ. Það eru svo margir sem þurfa á þessari aðstoð að halda. Allir vilja komast inn hjá SÁÁ en komast kannski ekki því ekki er nægt fjármagn.“

**Erna Sigrún Erlendsdóttir verslunarmaður**



„Af hverju styrkir maður góð málefni? Af því að þau eru þess verðug og ekki veitir af að sinna þessum málaflökki vel og

styrkja forvarnir. Forvarnirnar kosta þjóðfélagið mun minna en drykkjan. Þeim mun fleiri sem eru edrú, þeim mun hagstæðara er það fyrir þjóðfélagið. Ég hef orðið mest vör við áfengisneyslu í hestamennskunni en sem betur fer er það að þurrkast út.“

**Björk Jakobsdóttir leikkona**

„Ég álfa mig upp í þeirri von að féð nýtist til góðs. Álfur er innri maður.“

**Gerður Kristný rithöfundur**



Ungir foreldrar sem hafa alist upp við alkóhólisma þurfa aðstoð við að efla foreldrahæfni sína.

# Brotist úr viðjum

**SÓLEY KRISTJÁNSDÓTTIR** er alin upp í fjölskyldu þar sem annað foreldri hennar er alkóhólisti og hún byrjaði sjálf að drekka fimmtán ára. Hún beygði af þegar hún var boðin velkomin í meðferð á Vog. Henni fannst hún ekki eiga skilið skilninginn og ljúfleikann sem mætti henni.

MYND: GUNNAR GUNNARSSON

„Annað foreldri mitt er alkóhólisti. Allt var frekar eðlilegt þegar ég var lítil enda veit maður ekki þegar maður er lítill hvornig hlutirnir eiga að vera öðruvísi en þeir eru. Alkóhólisminn fer svo að hafa áhrif á líf mitt þegar ég er orðin aðeins eldri, sérstaklega á unglingsárunum,“ segir Sóley Kristjánsdóttir, 33ja ára aðstandandi alkóhólista.

Það tók Sóleyju langan tíma að átta sig á að uppleði í alkóhólískum aðstæðum hefði haft áhrif á líf hennar. Fjölskyldan hafði farið á námskeið hjá SÁÁ um fjölskyldusjúkdóminn alkóhólisma þegar hún var 17 ára, enþá fór alkinn í meðferð hjá SÁÁ. Henni fannst það ekki koma sér við, alkinn á heimilinu ætti bara að taka á sínum málum, hætta að vera hálfvitni og þá yrði allt í lagi.

„Ég hugsaði að allir ættu við sín vandamál að stríða. Mér fannst alkóhólistinn vera fáviti þegar ég fór út í heiminn á þessum tíma en hann var náttúrulega bara veikur. Ég vissi ekki einu sinni hvað alkóhólismi var,“ útskýrir Sóley.

**Leið hræðilega illa**

Það var svo haustið 2001, þegar hún var 23ja ára, sem hún leitaði sér sjálf aðstoðar vegna mikillar vanlíðan.

Fljótlega rann upp fyrir henni að líðanin tengdist því að hún hefði alist upp í alkóhólísku umhverfi og að það hefði haft neikvæð áhrif á líf hennar.

„Þarna heyrði ég í fyrsta skipti aðra lýsa og segja frá sömu upplifun og reynslu og ég hafði. Ég vissi ekki að aðrir hefðu upplifað það sama og ég eða að öðrum leið eins og mér. Ég vissi ekki að það var líka allt í rugli heima hjá öðrum en út á við var látid líta út fyrir að allt væri í himnalagi,“ segir Sóley.

**Leitaði sér aðstoðar**

Sjálf drakk Sóley áfengi og reykti kannabis. Hún fór sjálfri meðferð hjá SÁÁ og fór þá á Vog. Hún hafði áður verið edrú en dottid í það og ekki náð sér á strik eftir það. Henni var því bent á að fara inn á Vog í þetta skipti.

„Mér fannst það fátíð hugmynd, það væri bara fyrir rosalega veikt fólk. Mér fannst það dramatísk og alvarleg ákvörðun að fara inn á Vog og var ekki hrifin af hugmyndinni en ákvað að hringja og pantast pláss eftir hvatningu. Mér var afskaplega vel tekið. Á þessum tíma var ég á þeim stað í lífinu að þaðað einhver skyldi segja „vertu svo hjartanlega velkomin“ gerði

það að verkum að ég hreinlega brotnaði saman við að finna að einhver gæti verið svona mjúkur og góður við mig,“ segir hún.

**Fór í eftirmeðferð**

Á Vog fól Sóley góða og þarfa fræðslu. Eftir nokkra daga varð henni ljóst að sérfræðingarnir á Vog gætu hjálpa henni og að ráðgjafarnir þar vissu hvað þeir væru að tala um. Eftir Vog var Sóleyju ráðlagt að fara í fjögurra vikna eftirmeðferð fyrir konur á Vík. Hún ætlaði bara að vera á Vog í tíu daga, fara svo heim aftur, redda sér vinnu, laga fjárhaginn og verða nýtur þjóðfélagsþegn. Henni var hins vegar bent á að batalíkurnar myndu aukast verulega færi hún í kvennameðferðina þannig að hún gerði það og sér alls ekki eftir því.

Sóley hafði drukkidi áfengi og reykt kannabis frá fimmtán ára aldri með edrúttímabilum inn á milli. „Ég keyrði mig í kaf í síðasta skipti, hætti að mæta í vinnuna, lokaði á marga í kringum mig og fór meðal annars til útlanda þar sem ég gat verið alveg hömlulaus,“ segir hún og kveðst hafa verið komin með alvarlegar sjálfsvígshugsanir því að hún hafi ekki viljað vera á þessum stað sem hún hafi verið á.

**Þakklát**

Sóley segist vera þakklát og ánægð með fjölskyldu sína í dag og ánægð með reynsluna sem hún hefur fengið. „Ef ég hefði eitthvað um það að segja þá myndi ég ekki breyta neinu. Þetta hafa verið bæði erfiðir og góðir tímar eins og væntanlega er hjá flestum. Ég heffengið tækifæri til að kynna andlega leið í gegnum tólf spora kerfinu, fengidæmifæri til að æfa mig í að vera heildarleg gagnvart sjálfri mér og öðrum, sýna kærleik og taka á móti kærleik, vera einlæg, hlusta á aðra og deila reynslu minni. Það eru forréttindi,“ segir hún.

Breytingin er mikil finnst Sóleyju, henni finnst hún hafa styrkt sig á öllum sviðum lífs síns. Hún var áður mikið inni sér, „lítill mús“ með sterkar skoðanir sem ekki þorði að láta heyra neitt í sér. Hún var hrædd við annað fólk, efaðist um sjálfa sig, skammaðist sín jafnvel fyrir fjölskyldu sína og jafnvel fyrir hönd annarra.

„Ég er þakklát fyrir aðvið brutum keðjuna í fjölskyldu okkar, fyrir að SÁÁ bjóði upp á meðferð og fræðslu um alkóhólisma og að nálgunin sé að þetta sé sjúkdómur en ekki fávítaskapur,“ segir hún og bætir við, „það verður alltaf allt í lagi, þannig er það.“

Íslenskar konur hafa aldrei drukkidi meira:

## Um 30% sjúklingana á Vog eru konur

„Þegar við byrjuðum í þessu starfi voru fáar konur sem leituðu sér meðferðar,“ segir Þórarinn Tyrfinngsson, yfirleknir á Vog, en þróunin varð samt sú að á næstu áratugum sóttu fleiri konur meðferð hjá SÁÁ og í dag er hlutfall kvenna í sjúklingahópnum á Vog um 30% og hefur hlutfallið haldist stöðugt. „Maður hefði átt von á að hlutfur kvenna myndi aukast áfram. Þetta kemur á óvart.“

Samkvæmt öllum rannsóknum drekka konur sífellt meira. Á Íslandi hefur hlutfall kvenna sem drekkur vikulega eða oftar margfallast á örfáum árum. 1990 drukku aðeins 10% íslenskra kvenna vikulega eða



**FÆRRI KONUR DREKKA ALDREI** Eins og sést á þessu grafi sem byggir á rannsóknum Lýðheilsustöðvar drekka sífellt færri konur aldrei og er þetta þróun sem hófst upp úr 1990.

oftar en í dag, samkvæmt ýtarlegri rannsókn Lýðheilsustöðvar, er þetta hlutfall komið yfir 30% í aldurshópi kvenna á barn-eignaraldri.

„Konur eru orðnir meiri neytendur á áfengi og maður hefur það á tilfinningunni að þær hafi ekki skilað sér inn í meðferðina eins og þyrfti. Kannski eignum við eftir að upplifa bylgu kvenna í meðferð,“ segir Þórarinn en samkvæmt fyrrnefndri könnun Lýðheilsustöðvar kom í ljós að hlutfall þeirra kvenna sem ekki drekka hefur farið úr að vera vel yfir 30% í hópi kvenna á barn-eignaraldri í nærri 5%. Íslenskar konur hafa því aldrei drukkidi meira.



Foreldrar ungmenna í hættulegri áfengis- og vímuefnaneyslu þurfa stuðning og aðstoð.



**ALKÓHÓLISMI ER FJÖLSKYLDUSJÚKDÓMUR**  
Það hefur löngum verið á almannavitorði hér á landi að alkóhólismi – líkt og margir aðrir sjúkdómar – leggist misjafnlega þungt á fjölskyldur.

MYND: GUNNAR GUNNARSSON

Rannsókn SÁÁ og Íslenskrar erfðagreiningar á FJÖLSKYLDULÆGNI alkóhólisma:

# 42,78% líkur á að sonur sjúklings á Voggi fari í meðferð

„Þarna fáum við staðfestingu á því sem við höldum, en fjölskyldulægnin er jafnvel enn meiri en mig hafði grunað,” segir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Voggi, um niðurstöður viðamikillar rannsóknar sem SÁÁ stóð fyrir ásamt Íslenskrari erfðagreiningu og bandarískum vísindamönnum á fjölskyldulægni alkóhólisma: „Maður hefur aldrei séð þetta svona sterkt fyrr.”

Rannsóknin byggðist annars vegar á upplýsingum um þann hóp 19.000 sjúklings sem hefur leggst inn á Vog sýðustu þrjátíu ár og hins vegar á ættfræðiupplýsingum Íslenskrar erfðagreiningar. Á grundvelli þessara gagna voru fjölskyldutengsl sjúklingsa könnuð allt aftur í fimmta ættlið.

Fjallað hefur verið um niðurstöður rannsóknarinnar í bandaríska vísindatímaritinu Annals of the New York Academy of Sciences. Auk Þórarins eru höfundar greinarinnar þau Þorgeir E. Þorgeirsson, Frank Geller, Valgerður Rúnarsdóttir, Ingunn Hansdóttir, Gyða Björnsdóttir, Anna K. Wiste, Guðrún A. Jónsdóttir, Hreinn Stefánsson, Jeffrey R. Gulcher, Högni Óskarsson, Daniel Guðbjartsson og Kári Stefánsson.

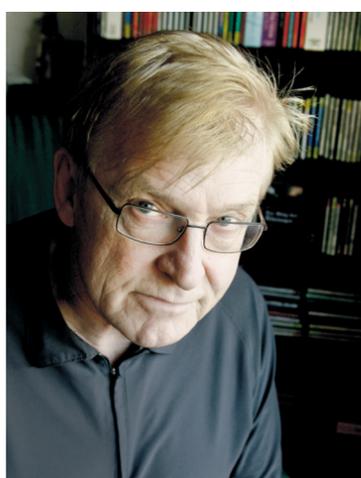
„Fjölskyldulægni þýðir að sjúkdómurinn eltir ákveðnar fjölskyldur,” útskýrir Þórarinn.

## Ekki bara alþýðuspeki

Það hefur löngum verið á almannavitorði hér á landi að alkóhólismi – líkt og margir aðrir sjúkdómar – leggst misjafnlega þungt á fjölskyldur. Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að þar er ekki bara um alþýðuspeki að ræða heldur vísindalegar staðreyndir.

Niðurstöðurnar eru sláandi. Út frá þeim má álykta að það séu 42,78% líkur á að drengur sem á móður, föður eða systkini, sem hefur leitað sér meðferðar á Voggi, muni sjálfur þurfa á innlögnum sjúkrahúsi að halda einhvern tímann á lífsleiðinni. Fyrir stúlkur eru líkurnar 22,08%.

Fyrir venjulegan Íslending, sem



**ÞÓRARINN TYRFINGSSON**  
„Miðað við aðra króníska sjúkdóma eins og til dæmis krabbamein er fjölskyldulægnin gríðarlega há. Ég held ég megi segja að það sé mjög sjaldgæft að sjá tölur upp á 2,3 í fyrsta lið,” segir Þórarinn.

ekki á þessa ættarsögu, eru líkurnar á að þurfa að sækja sér meðferð við alkóhólisma inn á Vog einhvern tímann á lífsleiðinni 18,6% fyrir drengi en 9,6% fyrir stúlku.

„Miðað við aðra króníska sjúkdóma eins og til dæmis krabbamein er fjölskyldulægnin gríðarlega há. Ég held ég megi segja að það sé mjög sjaldgæft að sjá tölur upp á 2,3 í fyrsta lið,” segir Þórarinn.

„Niðurstöðurnar sýna okkur hins vegar líka að þetta er arfgengt - og mun meira arfgengt en menn héldu,” segir hann.

Þótt fjölskyldulægnin sé meiri en menn hefðu getað látið sér detta í hug og rannsóknin veiti mikilvæg svör og vísbendingar er ekki búíð að leysa gátuna um áhrif erfða og umhverfis á áfengis- og vímuefnafikn segir Þórarinn en fjölskyldulægni er eitt og erfðir annað.

## Fjölskyldulægni alkóhólisma

Súlan lengst til vinstri sýnir fjölskyldulægni fyrir ættingja í fyrsta lið, þ.e. foreldra og systkini. Næsta súla sýnir skyldleika í annan lið, og sú lengst til hægri í fimmta lið. Almennt eru 18,6% líkur á að drengur en 9,6% líkur á að stúlka hér á landi eigi eftir að leggjast inn á Vog á lífsleiðinni. Með því að margfalda þær tölur með fjölskyldulægnisstuðlinum sést hvernig sjúkdómurinn leggst í ættir. Þá sést að sonur sjúklings á Voggi á 42,78% líkur á að lenda sjálfur í sjúklingahópnum en dóttir 22,08% líkur. Ef afi eða amma drengs var á Voggi en hvorki faðir né móðir eru líkurnar 27,9%. Fyrir karlkynsættlinga sjúklings á Voggi í fimmta ættlið eru líkurnar 20,46%.



„Það eru til fullt af breytilegum þáttum í gengamenginu sem auka áhættuna á að menn verði fíklar.”

Þar spili inn í fjölmargir erfðabættir. Þess sé ekki að vænta að einhver ein rannsókn svari slíkum spurningum í eitt skipti fyrir öll.

## Óvenjulega mikil fjölskyldulægni

Grafið sem birt er hér til hliðar sýnir hvernig fjölskyldulægnin birtist í sérstökum stuðli sem notaður er við útreikninga á fjölskyldulægni sjúkdóma (relative risk, RR). Hæsta súlan sýnir stuðulinn 2,3 fyrir fyrsta lið, þ.e. foreldra eða systkini, og hinar súlurnar frá öðrum til fimmta liðar. Eftir því sem skyldleikinn minnkar lækka tölurnar og súlurnar til marks um minnkandi fylgni. Í fimmta lið er talan 1,1 til marks um það að ákveðin fylgni sé enn til staðar fimm ættliðum frá sameiginlegum forföðum eða formóður.

Sú lína sem hægt er að draga milli stöplanna í ritinu eftir því sem skyldleikinn verður minni og fjölskyldulægnin mælist veikari styður enn frekar við þá tölkun niðurstaðanna að um arfgengan sjúkdóm sé að ræða, að sögn Þórarins.

„Stöplariðið lítur út eins og það gerir þegar um arfgenga sjúkdóma er að ræða,” segir hann. Erfðabættirnir sem hafa áhrif á alkóhólisma og fíkn séu hins vegar áreiðanlega mjög margir og margir þeirra séu fágætir.

## Kallar á nýtt úrræði

Hvaða þýðingu hafa þessar niðurstöður; hvaða viðbrögð kalla þær á?

„Þetta þýðir að við höfum fundið áhættuhóp, fólk sem hefur ríka ættarsögu,” segir Þórarinn. „Ef foreldrar hafa þurft að meðferð að halda nýverið þá hlýtur barnið að vera í sérstökum áhættuhóp.”

„Vegna þess hvað þetta er rosaleg fjölskyldulægni erum við knúin til að bregðast við á rökréttan hátt,” segir Þórarinn, „og vinna með þá sem eru með mikla fjölskyldusögu og eru á ákveðnum aldri. Við þurfum að fara inn í þann hóp og ledrétta með sálfræðilegri aðstoð áhættuþætti, sem við teljum vera til staðar, eins og tilfinningaleg vandamál eða hegðunvandamál.”

SÁÁ hefur þegar þróað sérstakt úrræði til að nálgast þennan hóp. Þórarinn segir að þegar fram í sækir þurfi síðan að rannsaka þann árangur sem úrræðið skilar.

## Kynjamunur og áhættuhegðun

Hvaða skýringar eru á þeim gríðarlega kynjamun sem kemur fram í niðurstöðunum eins og sagt var frá að ofan varðandi mismunandi líkur kynjanna á því að þróa með sér áfengis- og vímuefnafikn?

„Það hefur í raun enginn skýringu á því,” segir Þórarinn. „Sumir segja að skýringin gæti verið sú að við eigum eftir að fá inn eitthvað af kvennavandamálinu. En við höfum búíð við svipað mynstur í því í nokkurn tíma og þá hefði bilið átt að minnka meira en það hefur gert. Ég held að þetta sé og verði að vissu leyti kynbundið. Það sé ákveðinn munur á konum og körlum sem er líffræðilegur og gerir það að verkum að konur eru oft gætnari heldur en karlar.”

Hann bendir á að sá kynjamunur hafi verið í umræðunni hérlendis um hrúnadansinn á síðasta áratug og ýmislegt fleira: „Ég held að það sé hluti af áhættunni á að þróa með sér fíkn að vera ekki nægilega gættinn og leita út á við, sem er líka kostur í mannlegum arfi en galli í þessu tilvik.”

Það er gömul saga og ný að karlmenn taki meiri áhættu en konur; þeir hafi verið landkönnuðir, stríðsmenn og veiðimenn. Rannsóknir sýni aftur og aftur að karlar séu í meiri slyshættu en konur. „Ég held að þetta skýri hlutina að einhverju leyti,” segir Þórarinn.

Fjölskyldulægnin kom einnig gríðarlega sterk fram fyrir fíknir í kannabis, amfetamín og deyfilyf. Þórarinn segir hins vegar að þar sé um að ræða smærri sjúklingahóp í hverju tilviki sem leitað hafi til sjúkrahússins á skemmri tíma. Þótt fjölskyldulægnin sé mikil í þeim tilvikum, meiri en hvað varðar áfengisfíkn, kunni reikniliðað að breytast fyrir hann er tímar líða. Því sé ekki rétt að draga of sterkar ályktanir af niðurstöðunum hvað það varðar.



Fyrir fjölskylduna SÁÁ • 2012

AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?

„Ég þekki marga sem eiga við alkóhólisma að stríða og þar á meðal er ég sjálfur. Ég geri mér í hugarlund að það sé rík þörf á þeim stuðningi sem fæst í gegnum sölnu á álfinum því að ég veit að það skortir peninga inn í starfsemi SÁÁ. Við verðum því að treysta á almenning enda örugglega allir sem þekkja einhverjum sem þarf á þessari hjálp að halda. Þetta fjármagn er til styrktar góðu málefni.“



Óli Stefán Flóventsson, knattspyrnuþjálfari og netagerðarmaður á Hornafirði



„Ég tel að það sem SÁÁ er að gera sé mjög mikilvægt. Þetta eru samtök sem hjálpa mörgum til betra lífs. Þau hjálpa mörgum að

takast á við líf sitt og bresti þannig að mér finnst það skipta miklu máli. Full þörf er á því að samtökin lífi góðu lífi og geti unnið að þeim góðu málum sem þau gera. Með því að kaupa álfinn vil ég stuðla að þessu.“

Séra Agnes M. Sigurðardóttir, verðandi biskup Íslands

„SÁÁ vinnur gott starf í þágu þess fólks sem glímur við áfengisvandann og því kaupir ég álfinn. Ég tel að með faglegri meðferð á vegum SÁÁ aukist líkur á að þau okkar sem glíma við áfengisvandann geti lífað sem heilbrigðustu og innihaldsríkustu lífi sem hefur jákvæð áhrif á nánasta umhverfi okkar, fjölskyldu og vini.“



Jóhanna Magnúsdóttir, starfsmaður AD Travel



„Af því ég vil styðja við þessa starfsemi sem er í þágu þjóðarinnar allrar. Þetta er afar mikilvægt starf til að koma fólki aftur á fæturna og hjálpa því að takast á við sín vandamál. Flestar stofnanir eru fjársvelta og þurfa að reida sig á aukafjármagn frá almenningi.“

Sóley Kristjánsdóttir, vörumerkjastjóri hjá Ölgerðinni

Ungmenni sem koma úr meðferð þurfa öfluga endurhæfingu og virknipjálfun svo þau nái sem fyrst að fóta sig í samfélaginu.

ICELAND EXPRESS og SÁÁ hafa gert með sér samstarfssamning sem er yfirgripsmesti samstarfssamningur sem samtökin hafa við fyrirtæki, að sögn Gunnars Smára Egilsonar, formanns SÁÁ. Iceland Express styður ungar fjölskyldur, unga foreldra sem eru að koma úr áfengis- og vímuefnamedferð.

# Ferðaálfurinn seldur í vélum Iceland Express í sumar

Iceland Express og SÁÁ hafa gert samstarfssamning um átak til stuðnings fjölskylda ungra foreldra sem eru að koma úr áfengis- og vímuefnamedferð. Starfsfólk Iceland Express mun selja sérstakan álf, Ferðaálfinn, í öllum vélum flugfélagsins í allt sumar. Andvirði hans mun renna til barna- og fjölskyldudeildar SÁÁ, þar sem það nýtist til að byggja upp stuðningskerfi fyrir fjölskyldur ungra áfengis- og vímuefnasjúklinga.

„Þegar við leitum um að verðugu verkefni til að styðja ákváðum við fljótlega að einbeita okkur að fjölskyldumálum,“ segir Alfa Lára Guðmundsdóttir, markaðsstjóri Iceland Express. „Og þegar við kynntum okkur vanda fjölskyldna ungra áfengis- og vímuefnasjúklinga sáum við strax að það væri verðugt verkefni.“

## Fjölskylduvænt flugfélag

Alfa Lára segir Iceland Express samheldinn vinnustað og því vilji starfsfólkið taka að sér söfnunarverkefni þannig að sem flestir starfsmanna komi að því; vinni að því eins og ein stór fjölskylda. Iceland Express sé líka fjölskylduvænt flugfélag, enda er stærsti hópur viðskiptavinanna á foreldraaldrinum. Það fari því vel á því að stóra átak félagsins á þessu ári snúi að því að styrkja fjölskyldur sem þurfa aðstoð.

„Okkur langar til að leggja þessum fjölskyldum lið til að hjálpa foreldrunum að ná bata en ekki síður svo að börnin líði ekki að óþörfu vegna veikinda foreldranna,“ segir Alfa Lára.

Með samkomulaginu mun SÁÁ byggja upp stuðningskerfi fyrir unga foreldra sem eru að koma úr meðferð. Það mun bæði felast í uppeldisfræðslu og -þjálfun og uppbyggingu stuðningsforeldrakerfis til að auðvelda ungum einstæðum foreldrum til að sinna bata sínum.

„Þar sem mikil fjölskyldulægni er í áfengis- og vímuefnasjúki eru margir þeirra ungu foreldra sem koma úr meðferð einnig börn alkóhólisma,“ segir Gunnar Smári Egilsson, formaður SÁÁ. „Þeir geta því ekki alltaf hallað sér að reynslunni eða sótt til eigin uppvaxtar heldur þurfa þeir ef til vill enn meiri örvun og hvatningu en aðrir til að sinna velforeldraskyldum sínum.“



FERÐAÁLFUR SÁÁ Flugfreyjur og -þjónar Iceland Express munu selja Ferðaálf SÁÁ í allt sumar til stuðnings ungu fjölskyldum sem eiga í vanda vegna áfengis- og vímuefnasjúki.

MYND: GUNNAR GUNNARSSON

## Stuðningurinn mikilvægur

Gunnar Smári segir einnig mikilvægt að ungi foreldrar fái svigrúm til að sinna bata sínum frá alvarlegum og lífshættulegum sjúkdómi. Sumir foreldrar fái hjálf til þess frá sínum fjölskyldum en aðrir búi ekki svo vel. SÁÁ vilji því byggja upp stuðningskerfi fyrir

þessa foreldra svo þeir geti fengið aðstoð við uppeldið.

„Þetta samstarf SÁÁ við Iceland Express er yfirgripsmesti samstarfssamningur sem samtökin hafa við fyrirtæki og við berum miklar vonir til hans,“ segir Gunnar Smári. „Stuðningur almennings og fyrirtækja hefur

alltaf verið baráttu áfengis- og vímuefnasjúklinga mikilvægur. Án þessa stuðnings myndi okkur ekki takast að byggja upp ný úrræði og mæta þörfum sjúklinganna. Við vonum að hugarþel og röskleiki starfsfólks Iceland Express verði öðrum til fyrirmyndar.“

Álfurinn er til sölu í öllum bílum Hreyfils:

# Hreyfill kemur Álfinum til þín

Í ár munu flestir leigubílstjórar Hreyfils bjóða farþegum sínum Álfinn til kaups. Með þessu styðja bílstjórnarnir við uppbyggingu barna- og fjölskyldudeildar SÁÁ.

„Dygg aðstoð Hreyfils og bílstjórnanna er okkur mjög mikilvæg og við erum þeim þakklát fyrir dugnaðinn og hlýjan hug,“ segir Gunnar Smári Egilsson, formaður SÁÁ.

Að sögn Gunnars er aðalvandinn við álfasölnu að ná til fólks. „Vandinn er ekki að það skorti upp á vilja fólks til að styðja SÁÁ. Vandinn



HREYFILL „Dygg aðstoð Hreyfils og bílstjórnanna er okkur mjög mikilvæg og við erum þeim þakklát fyrir dugnaðinn og hlýjan hug.“

er að ná til fólks svo það geti sýnt þennan vilja sinn í verki. Þáttaka bílstjórnanna á Hreyfli við sölnu er því mikilvæg og mikilsverð,“ segir Gunnar.

„Glæsilegt starf SÁÁ á undanförnum áratugum hefur ekki farið framhá neinum. Það hefur verið dregið áfram af öflugum stuðningi almennings og það er ánægjulegt að við hjá Hreyfli getum orðið til þess að þessi samvinna almennings og SÁÁ haldi áfram,“ segir Sæmundur Kr. Sigurlaugsson, framkvæmdastjóri Hreyfils.



Álfurinn á N1:

## Kaupum álf

Álfasölnufólk SÁÁ verður úti um allan bæ, allt land og alla borg næstu daga og biðjum við fólk að taka vel á móti sölnufólki. Einnig verður hægt að kaupa álfa á bensínstöðvum N1 og víðar. Við hjá SÁÁ erum þakklát öllum þann stuðning sem þau sýna samtökunum en hægt er að gerast félagi í SÁÁ í gegnum heimasíðu samtakana, www.saa.is.

**M**argrét Pála Ólafsdóttir, fræðslustjóri Hjallamiðstöðvarinnar, er óvirkur alkóhólismi er fjölskyldusjúkdómur og alkóhólisminn er í hennar fjölskyldu. „Ég hefði getað séð það sem unglíngur að áfengisdrykkja væri eitthvað sem ekki færi mér vel. En ég hugsaði þvert á móti með mér að svona væri að verða full-orðinn, þetta er það sem ég verð að gera til þess,“ byrjar Magga Pála eins og hún oftast er kölluð.

„Ég drakk áfengi og var lengi að þróa sjúkdóminn með mér. Sem ung kona var þetta fyrst og fremst helgardrykkja sem var lengi vel tengd við skemmtanir og stöku sinni í miðri viku. Smátt og smátt fóru varnirnar að falla og ég byrjaði líka að drekka í miðri viku,“ útskýrir hún.

#### Gat ekki lengur selt hugmyndina

„Ég fór að sötra bjór seinni partinn og fór æ fyrir að fá mér í glas um helgar. Síðasta árið mitt drakk ég nánast á hverjum degi þegar ég var komin heim úr vinnunni. Ég hefði aldrei misst úr vinnu sama hvað það hefði kostað. En ég taldi mér trú um að meðan ég gæti unnið, staðið mína plikt og væri ekki búin að rústa öllu í kringum mig, væri þetta allt í finu lagi. Ég mætti í vinnuna og konan mín fór ekki frá mér, ég átti fjölskyldu og allt leit vel út á yfirborðinu. Ég taldi mér þess vegna trú um að svona væri bara líf mitt. Ég gat ekki séð að ég væri að eyðileggja neitt í kringum mig eins og alkóhólistar gera. Ég taldi mig því bara vera í góðum málum,“ heldur hún áfram.

Magga Pála var þó byrjuð að finna fyrir þunglyndi undir lok drykkju-tímabilsins. Hún segist hafa farið að skynja æ oftast að hún gæti ekki lengur selt sjálfri sér þá hugmynd að það væri ekki eitthvað að drykkjunni. Hinsvegar hafi tilhugsunin um að gera eitthvað í ástandinu verið óbærileg. „Ég vissi að drykkjan var of mikil en það var helst hún sem gladdi,“ segir hún um sálar-tetrið.

#### Skilningsaugnablikið rann upp

Í huga sér á Magga Pála innrammaðar myndir af sjálfri sér síðustu vikurnar í drykkju og rifjar upp að hún hafi farið yfir strikið ein jólin þar sem dóttir sín og barnabörnin hafi verið hjá sér og konu sinni. Hún rifjar líka upp minningu frá svipuðum tíma þar sem hún leit fram á veginn og hugsaði um líf sitt og þróun þess, hvernig hún ætlaði að lifa næstu tíu árin, hvort hún ætlaði að drekka á hverju kvöldi, stundum mikið, stundum minna og rífa sig upp á morgnana með verkjatöflum eins og hún hafði verið að gera.

„Allt í einu þyrmdi yfir mig og skilningsaugnablikið rann upp. Það ásamt því að hafa misboðið dóttur minni og barnabörnum um jólin gerði það að verkum að ég hringdi sjálf á Vog í byrjun mars 2001 og bað um hjálp. Það var lífgjöfin mín. En það má segja að dóttir mín og barnabörn hafi helst ýtt við mér, ég áttaði mig á því að ég myndi ekki halda þeim lengi með þessu áfram-

haldi,“ segir hún og kveðst hafa verið búin að afneita vandanum ansi lengi.

#### Allir reyktu og drukku

Magga Pála er alin upp norður í landi. Á þeim tíma drukku konur ekki en karlar skvettu í sig við ákveðin tækifæri. Þegar systkini hennar voru orðin eldri og fjölskyldan flutti á mölina breyttist lífið. Allir voru farnir að nota áfengi nema mamma hennar sem hafði óbeitt á víni og tóbaki enda alin upp á bindindisheimili.

„Allir aðrir í kringum mig reyktu og drukku. Ég sagði frá því á opnum fundi hjá SÁÁ að ég hefði aldrei þolað áfengi og tóbak þegar ég var unglíngur en síðan kom að því að ég yrði að verða full-orðin og til að ná því marki fannst mér ég verða að læra að drekka kaffi, reykja, sofa hjá og drekka brennivín. Þetta var allt saman fyrirkviðanlegt,“ segir hún.

Unga konan Magga Pála taldi sig verða að tileinka sér allt fernt til að verða fullorðin og gekk í verkið. Nokkrum áratugum síðar horfir hún allt öðruvísi á hlutina. „Í dag er ég náttúrulega búin að taka til í lífi mínu. Ég hvorki reyki, drekk kaffi né áfengi og bý með konu minni. Það hefur verið löng og mikil tiltekt að vinna úr því sem ég hélt að ég þyrfti að gera til að verða full-orðin,“ segir hún.

#### Lífsgæðin margfölduðust

Magga Pála er nú búin að vera edrú í rúm ellefu ár. Þegar hún horfir til baka segir hún að dóttir sín hafi aldrei þolað að sjá sig drukka. „Hún þoldi ekki þetta endalausa sull á mér síðustu árin. Hún þoldi ekki hvernig ég gat aldrei verið allsgáð og ánægð. Ég veit að hún fær ennþá martraðir um að ég sé byrjuð að drekka aftur. Við höfum rætt það heiðarlega mæðgurnar að ég hefði aldrei náð að halda sambandi við hana og eignast þann stóra hlut í barnabörnunum sem ég á ef ég hefði haldið áfram að drekka. Aldrei,“ segir hún.

Lilja Sigurðardóttir, kona Möggu Pálu, hafði mikið umburðarlyndi með henni og fannst ástandið ekkert svo slæmt á þeim tíma sem hún valdi að hætta að drekka „en auðvitað sá hún síðan mjög fljótt breytinguna sem varð á mér og lífi okkar. Lífsgæði okkar margfölduðust. Ég er enn í dag að þakka þær stórkostlegu gjafir sem mér hefur hlotnast eftir að ég varð allsgáð,“ heldur hún áfram.

#### Fingurinn á foreldraslagæðinni

Börn súpa alltaf seyðið af alkóhólisma foreldranna. Börnin gjörþekkjá foreldra sína og virka eins og nákvæmur mælir á hegðun þeirra. Ekki þarf mikið áfengi til að ákveðnar breytingar eigi sér stað á persónuleikanum. Breytingunum fylgir eitthvað ókunnglegt sem börnin þekkjá ekki og stjórnlaysi sem þau óttast. Börn þjást þar sem drykkja er í gangi, bæði vegna persónuleikabreytinganna og stjórnlaysisins sem drykkjan leiðir af sér. Oft þróa börnin með sér meðvirkni. Magga Pála segir að börnin séu með „fingurinn á slagæð foreldranna og bíði í skelfingu eftir því hvort foreldrarir séu farnir að drekka áfengi eða ekki. Mörg þeirra fara í verndunarhlutverk gagnvart þeim sem drekka en flest þeirra hata áfengi. Í ein-



hverjum tilvikum fer þetta þó að verða framtíðarmynstur sem þau sjá fyrir sér, að svona sé lífið,“ segir hún.

„Ég held að það gerist annað af tvennu. Börn þróa mikla meðvirkni gagnvart áfengi, nota jafnvel ekki áfengi sjálf en eru líkleg til að finna einhvern sem notar áfengi eða er á ann-

an hátt með stjórnlausa framkomu. Það getur verið mataríkn, vinnufíkn eða önnur stjórnlaus hegðun. Eða þá að þau á einhverjum tímamarki einhenda sér í drykkju til að deyfa kvölina sem fylgir meðvirkninni og leika sig mjög grátt. Ég held að það sé ekki mikið milli þessara öfga,“ segir Magga Pála, „en fyrst og fremst er það stjórnlaysið og óvissan og óttinn við þá hálfókunnugu manneskju sem leynist í flöskunni sem skapar tilfinningalegar truflanir fyrir börn.“

#### Betur heilt en gróíð

Áfengisdrykkja foreldra getur haft margvísleg áhrif á börnin. Líkur eru á að þau þrói með sér fíknihæðun og hún er þroskahamlandi. Börnin staðnæmast í þroska og allur þeirra tilfinningaþroski verður litaður af þessari erfiðu reynslu sem áfengis- og vímuefnaneysla

foreldranna er. „Þetta er heilt en gróíð,“ segir Magga Pála. „Það verður brot í persónuþroska þeirra. Þótt það megi græða brotin í framtíðinni þá er allt betra heilt en vel gróíð. Svo er rétt að muna að það þarf ekki alltaf mikla drykkju til að óstjórn og persónuleikabreyting verði á foreldrunum. Þessi breyting sem leynist í flöskunni þarf ekki að vera svo gríðarleg til að börn skilji það. Í rauninni ætti fólk ekki að vera að sýsla mikið með börn þegar það er í glasi,“ segir hún.

Hamingja uppalenda felst í því að sleppa áfengisglasi með sama hætti og enginn vill að tannlæknirinn sé með rauðvinsflöskuna við höndina eða bílstjórinn með kokkteilsglasid við akstur. „Við viljum heldur ekki að foreldrar með uppeldisábyrgð séu með glasið í hendinni,“ segir Magga Pála og bendir á að foreldrar geti ekki ráðið því hvernig foreldrar þeir voru



Brynja dóttir Möggu Pálu með mömmu sinni.



Unga konan Magga Pála byrjuð að reykja.



Glaðar mæðgur meðan allt leikur í lyndi.





# Gleði sálarinnar að vera allsgáð

**MARGRÉT PÁLA ÓLAFSDÓTTIR**, eða Magga Pála eins og við þekkjum hana flest, hefur nýlega haldið upp á afmæli. Hún hefur verið allsgáð í 11 ár. „Það er hamingjan, gleði sálarinnar,“ segir hún fagnandi um það að vera edrú í viðtali sem Guðrún Helga Sigurðardóttir tók fyrir okkur á SÁÁ blaðinu.

MYND: GUNNAR GUNNARSSON

en þeir geti ráðið því hvernig foreldrar þeir eru í dag. Allir alkóhólistar verði að vinna úr sektarkenndinni en hún hjálpi ekki.

## Heiðarleiki er langbestur

„Gagnvart barninu er heiðarleiki langlangbestur. Það er mikilvægt að tala um áfengi og útskýra fyrir börnunum hvernig áfengið hafi verið vandamálið,“ segir Magga Pála. Hún mælir með því að fást við einn dag í einu eftir meðferðina og einhenda sér strax í batavinnu. Tólf spora vinnan sé haldreipið til að feta sig út í daginn en það taki tíma að fá börn og aðra í fjölskyldunni til að treysta drykkjumanninum að nýju. Það gerist ekki á einum degi.

„Við skulum vera viðbúin því að fyrstu mánuðina séu tortrygnisaugu á okkur en þetta snýst um að vinna batavinnuna sína, vera í lagi einn dag í einu og sættast við fortíðina. Við getum ekki



breytt hvernig við vorum, bara hvernig við erum. Með því ráða hvernig við erum aukum við líkurnar á því að við getum ráðið því hvernig við verðum,“ segir hún.

## Fundurinn er meðalið

Magga Pála bendir á að tengsl foreldra

og barns séu með þeim hætti að betra sé að fara saman gegnum erfiðleikana sem koma í batanum en að láta börnin frá sér. „Foreldrarnir verða alltaf margfalt betri fyrir barnið fyrstu mánuðina í bata en þeir voru síðustu mánuðina í neyslu. Hafi barnið ekki verið tekið

## MARGRÉT PÁLA ÓLAFSDÓTTIR, STOFNANDI HJALLASTEFNUNNAR

„Það er sannleikurinn sem gerir okkur öll frjáls. Ung börn eiga líka rétt á sannleikanum og frelsi,“ segir hún.

## Sannleikurinn gefur frelsi

Barnabörnin hennar vita að hún ætli ekki framfarir að drekka vín og áfengi. „Það síast inn með allri þeirra þekkingu á lífi mínu. Ef barnið skilur mælt mál þá á maður að tala við það. Börn skilja og skynja miklu meira en við höldum. Þeim mun opnari og hreinskilnari sem við erum og tölum við börn á máli sem þau skilja þeim mun betur gengur þeim að vinna úr málunum. Ég trúi hvorki á leyndarmál né lokaðar dyr,“ segir hún. „Það er sannleikurinn sem gerir okkur öll frjáls. Ung börn eiga líka rétt á sannleikanum og því frelsi sem hann gefur.“

Íslendingar eru að mati Möggu Pálu margir hverjir hræsnarar sem upphelja drykkju, bæði samkvæmisdrykkju og léttu drykkju, reglubundna helgar- og kvölddrykkju og göfuga hana með fallegum ímyndum. Svo skilji þeir ekkert í þeim sem drekki sig á botninn eða fari í harðari efni. Þetta byrji allt með fyrsta glasinu.

„Þegar ég segi hræsnarar þá meina ég að við samþykjum að neyslan sé rétt og góð og göfug en fordæmum og förum gegn afleiðingum hennar hjá þeim sem fara illa út úr neyslunni. Af hverju spyrjum við ekki sjálf okkur af hverju við þurfum að ölva okkur einu sinni í mánuði, vikulega eða daglega til að fara í gegnum lífið? Af hverju teljum við okkur þurfa á því að halda? Ég býð eftir þeim degi að þessar spurningar vakni á sama hátt og núna spyrjum við hvað sé að, af hverju menn komist ekki í gegnum lífið án þess að reykja. Af hverju spyrjum við ekki hvað er að ef helgin er ekki góð, ef ekki er kippur af bjór í ísskápnum eða ekki er farið út að djamma með vinunum. Það er samþykkt að það megi ölva sig að ákveðnu marki og þá er það gott og göfugt en það má ekki vera of mikið.“

## Umræðan loftar út

Ein hliðin á misrétti kynjanna á sér birtingarmynd í áfengisvandinum því að konur sem heild ná hápunkt í drykkju seinna en karlar. Magga Pála segir að karlar séu oft í samfélagsmálum á undan konum í þróun og hér sé það raunin. Konur séu komnar þangað sem karlarnir voru áður en framtíðin sé án efa minni neysla. Vonandi eru margir karlar búnir að sjá ljósið og það kemur að því að neysla kvenna muni minnka líka, bara síðar.

Þessu til viðbótar er hið þekktu misréttismál þeirra sem eiga undir högg að sækja. „Allir hópar sem búa á einhvern hátt við minni rétt í samfélaginu er hættara við ofneyslu af einhverju tagi. Ég er ekki að leggja svertingja í Harlem að jöfnu við íslenskar konur í dag en ofneysla er þekkt einkenni þar sem þjóðfélagshópur hefur lakari sjálfsmynd og misrétti er fyrir hendi. Mælingar sýna að stúlkur og konur hafa veikari sjálfsmynd og þá er hættara við að áfengisvandinn verði viðvarandi hjá konum,“ segir Magga Pála sem hvetur til þess að ræða málin opin-skátt til að skilja það hvað er í gangi og drepa alla drauga.

„Opinská umræða opnar dymar og loftar út. Hún gengur frá öllum draugum dauðum og það er SÁÁ að gera í sínu starfi fyrir utan það að hjálpa fólki beint og vera tilbúið þegar einhver réttir upp höndina,“ segir hún.

Ómetanlegt starf hefur verið unnið gegn áfengisvandinum en Magga Pála vill sjá meiri vitundarvakningu og viðurneiningu á því að vart sé til sú fjölskylda á Íslandi sem tengist ekki ofneysluvandinum á einhvern hátt, þar sem einhver fjölskyldumeðlimur eigi við alkóhólisma eða neysluvandamál að stríða. Vesturlandabúar eru stöðugt í ofneyslu, hvort sem það er á áfengi, mat, fjármagni eða gæðum jarðar. Og svo koma afleiðingar og „þá lyfta margir grettistaki og gera stórkostlega hluti en við þurfum hugarfarsbreytingu til að fara lengra.“

## MAGGA PÁLA MEÐ DÓTTUR SINNI OG BARNABÖRNUM

Brynja dóttir Möggu Pálu og barnabörnin í aldursröð Móey Pála, Agnar Ingi og Lilja Björk.

meðan á neyslunni stóð þá fer maður í gegnum bataferlið með barninu,“ segir hún og mælir með því að ræða opin-skátt við börnin og segja þeim frá sjúkdómnum í skýrum orðum.

„Það er ekkert að því að segja við barnið: Ég var veik og ég verð veik ef ég drekk vín. Sumir verða ekki veikir af víni en mjög margir eru eins og ég. Ég þarf að fara á fundinn minn með öllum hinum sem þola ekki vín því að fundurinn er meðalið mitt. Núna ætla ég alltaf að vera frísk fyrir þig en ég var veik og ég þarf að fara á fundinn minn til að minna mig á að drekka ekki,“ segir Magga Pála.



Öflug fjölskyldumeðferð er lykillinn að bata ungmenna sem glíma við áfengis- og vímuefnasýki.

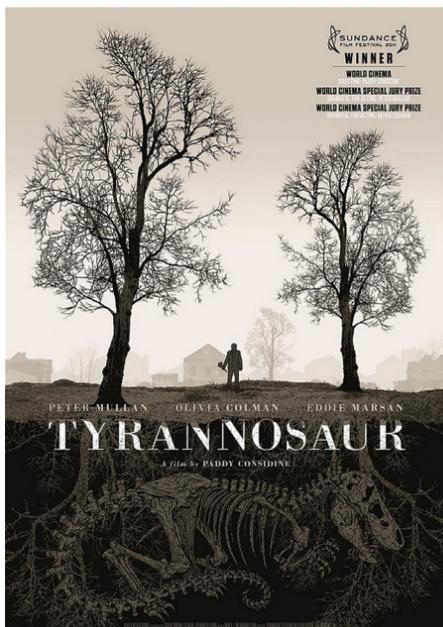
Dagana 24.-29. maí næstkomandi stendur Bíó Paradís að **KVIKMYNDAHÁTÍÐ** í samvinnu við SÁÁ. Dagskráin verður nánar kynnt á vef samtakanna, [www.saa.is](http://www.saa.is), og hægt verður að nálgast miða á Midi.is.

# Skemmd epli í Bíó Paradís

-kvikmyndahátíð í samvinnu við SÁÁ í Bíó Paradís 24.-29. maí 2012

Pema kvikmyndahátíðarinnar „Skemmd epli“ sem fram fer í Bíó Paradís dagana 24.-29. maí, er fólk í baráttu við bresti sína á einn eða annan hátt. Sýndar verða fjórar nýjar og nýlegar

kvikmyndir sem vakið hafa mikla athygli á undanförunum misserum. Þrjár koma frá Norðurlöndunum en opnunarmyndin og sú allra nýjasta, kemur frá Bretlandi.



Opnunarmynd hátíðarinnar:

## TYRANNOSAUR

🇬🇧 Bretland, 2011.

■ Leikstjóri:

Paddy Considine.

■ Aðalhlutverk:

Peter Mullan, Olivia Colman.

Þessi magnaða og afar áhrifamikla mynd segir af ekklinum Jósefsem er atvinnulaus og þjakaður af ofbeldishneigð og reiði sem er að leggja líf hans í rúst. Hann þráir ekkert heitar en að breyta lífi sínu en sér ekki hvernig. Jósef kynnist Hönnu sem starfar í búð sem rekin er á vegum hjálparsamtaka í hverfinu. Með þeim takast góð kynni og Jósef byrjar að eygja von um að geta breytt lífi sínu til betri vegar. Hanna virðist heilbrigð og kærleiksrík kona sem iðkar trú sína og vill öllum vel en hún býr yfir þrúgandi leyndarmáli sem gæti orðið til að draga Jósef aftur til fyrri háttá.

Tyrannosaur er fyrsta mynd hans kunna breska leikara Paddy Considine (Last Resort, 24hr Party People, In America) og hefur hlotið hátt á þriðja tug verðlauna víða um heim, þar á meðal á Sundance hátíðinni, BAFTA verðlauninum, og British Independent Film Awards. Með aðalhlutverkin fara Peter Mullan og Olivia Colman, sem bæði hafa verið marglofuð og verðlaunuð fyrir frammistöðu sína í myndinni.



Frumskýning á Íslandi:

## APPLAUSE

🇩🇰 Danmörk, 2009.

■ Leikstjóri:

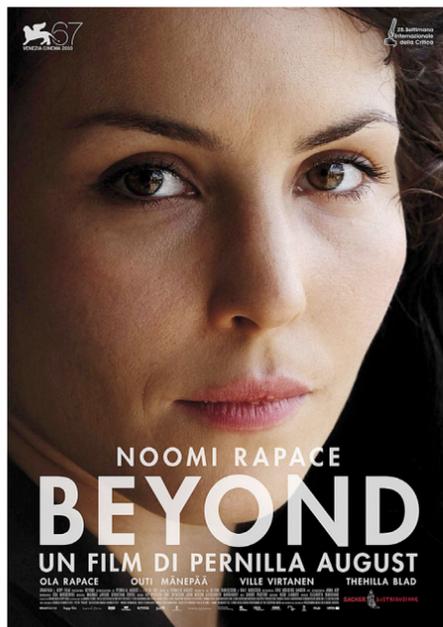
Martin Pieter Zandvlieta.

■ Aðalhlutverk:

Paprika Steen, Michael Falch.

Ósköpin öll hafa gengið á í lífi hinnar virtu leikkonu Thea Barfoed, meðal annars skilnaður og forræðississir yfir börnunum. Thea þráir að segja skilið við fortíðina, ná tökum í lífi sínu og fá drengina sína til sín aftur. Hún notar persónutöfra sína og útsmogna kænsku til að sannfæra fyrverandi mann sinn um að hún sé tilbúin að takast á við móðurhlutverkið, en því miður hefur hún ekki náð að sannfæra sjálfa sig. Djöflarnir innra herja fast á Theu sem glímur bæði við krefjandi starf og fortíðardrauga. Bæði hún og fjölskylda hennar vita sem er að hún er primadonna sem kann betur að standa á sviðinu og láta ljós sitt skína en glíma við hversdagslega tilveru.

Hin frábæra leikkona Paprika Steen fer með aðalhlutverkið í þessari ágengu og margverðlaunuðu mynd. Í myndinni eru meðal annars notaðir bútar úr uppsetningu á leikritinu Who's Afraid of Virginia Woolf sem Steen lék aðalhlutverkið í fyrir fáeinum árum við geysigóðar undirtektir.



Kvikmyndaverðlaun Norðurlandaráðs:

## SVINALÁNGORNA

🇸🇪 Svíþjóð, 2010.

■ Leikstjóri:

Pernilla August.

■ Aðalhlutverk:

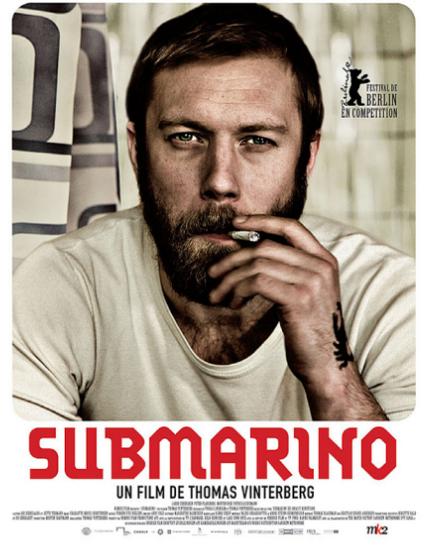
Noomi Rapace, Ola Rapace.

Morgun einn rétt fyrir jól fær Leena (34) símtal frá sjúkrá-húsi í bænum sem hún ólst upp í. Henni er sagt að móðir hennar sé að deyja. Fréttirnar verða til þess að unga konan fer til að hitta móður sína í fyrsta sinn frá því hún varð fullorðin. Leena hefur barist til að losna við sorgina vegna glataðrar, myrkrar æsku sinnar. Hún neyðist nú til að takast á við fortíðina til að halda lífinu áfram.

Svínastían er fyrsta myndin sem sænska verðlaunaleikkonan Pernilla August leikstýrir. Myndin er byggð á metsölu-bókinni „Svínalångorna“ eftir Susanna Alakoski. Myndin var heimsfrumsýnd á gagnrýnendaviku í Feneyjum 2010 þar sem hún hlaut Audience-Critics Week verðlaunin og UNESCO-Hope verðlaunin. Myndin hefur síðan hlotið mörg önnur eftirsótt verðlaun eins og NDR Best Feature Film í Lübeck and þrenn Guldbagge verðlaun fyrir bestu leikstjórn, bestu leikkonu í aukahlutverki (Outi Mäenpää frá Finnlandi) og bestu klippingu (Ása Mossberg). Um 650.000 manns sáu myndina í Skandínávíu (nær 400.000 í Svíþjóð) og var hún ein metsölu-mynda Nordisk Film í Skandínávíu eftir Millenium-þrífleikinn. Myndin hlaut jafnframt Kvikmyndaverðlaun Norðurlandaráðs 2011 og var sýnd í Bíó Paradís það haust við gríðarlegar vinsældir.



Après **FESTEN**, le nouveau choc de Thomas Vinterberg



Leikstjóri Festen:

## SUBMARINO

🇩🇰 Danmörk, 2010.

■ Leikstjóri:

Tomas Vinterberg.

■ Aðalhlutverk:

Jakob Cedergren, Peter Plaugborg.

Submarinoer saga tveggja aðskildra drengja, sem bera merki dapurlegrar æsku. Þeir voru aðskildir á unga aldri þegar sorglegur atburður sundraði fjölskyldunni. Þegar myndin gerist er líf Nick gegnsýrt af áfengisneyslu og ofbeldi, en bróðir hans er einstæður faðir sem reynist erfitt að veita syni sínum betra líf af því að hann er fikill. Leiðir þeirra skarast og það kemur til óumflýjanlegs uppgjörs.

Í Submarino snýr Thomas Vinterberg aftur til þeirrar einföldu kvikmyndagerðar sem einkenndi fyrstu verk hans eins og Veisluna (Festen) sem hann varð frægur fyrir. Leikstjórnin var heillaður af því sterka raunsæi sem kemur fram í skáldsögu Jonas T. Bengtsson um sektarkennd foreldra og sókkti sér í reynsluheim aðalpersónanna tveggja, Nick (Jakob Cedergren) sem er félagslega einangraður, og bróður hans (Peter Plaugborg), sem er fíkniefnaneytandi og faðir lítills drengs sem heitir Martin.

Submarinohlaut Kvikmyndaverðlaun Norðurlandaráðs 2010 og auk þess fjölda verðlauna á kvikmyndaverðlaunum Dönsku kvikmyndaakadémiunnar (Robert Awards) sem og verðlaun danska gagnrýnenda (Bodil Awards). Hún var sýnd í Bíó Paradís haustið 2010 við afar finar undirtektir.







**Fullorðið fólk sem ólst upp við alkóhólisma þarf aðstoð við að glíma við afleiðingar þess og til að verða betri foreldrar.**

**ÁRDÍS ÞÓRÐARDÓTTIR**  
Aðstandandi í bata: „Mér finnst ég vera á réttri leið og það er ótrúlega góð tilfinning.“



Ekki er skortur á alkóhólistum í kringum **ÁRDÍSI ÞÓRÐARDÓTTUR**. Þeir eru allsstaðar enda er í dag talað um að fimmti hver einstaklingur sem tekur fyrsta glasið þrói með sér sjúkdóminn. Árdís hefur unnið að sínum bata sem aðstandandi í tíu ár.

# Alkóhólistar eru venjulegt fólk

„Þegar ég heyrði fyrst talað um að drykkja væri sjúkdómur hafði ég staðið í þeirri trú að þetta væri bara aumingjaskapur. Nú veit ég að þetta er ágengur sjúkdómur og veit satt að segja ekki hvenær verður farið að tala um faraldur í þessu samhengi,“ segir Árdís Þórðardóttir og lýsir því að á hennar heimili hafi buið þrjár kynslóðir alkóhólísta.

„Pabbi minn sem var yndislegur maður misnotaði áfengi en á þeim tíma voru alkóhólistar varla til, svo mikil breyting hefur orðið. Að vera uppkomið barn setti mark sitt á mig. Ég get sagt sem dæmi að ég var ekki gömul þegar ég bað pabba ítrekað að hætta að drekka. Hann sagðialtá já en stóð ekki við það og þá fannst mér að mér hefði mistekist. Ég sé núna eftir á að ég brást við með því til dæmis að verðaofvirk í íþróttum og skaraði þar fram úr í ýmsum greinum. Toppurinn á mínum ferli varð þegar ég var Íslandsmeistari á skíðum í fjóldamörg ár. En það hvarflaði aldrei að pabba mínum elskulegum að mögulega væri hann veikur af alkóhólisma og að hægt

væri að ná bata af sjúkdómnum,“ útskýrir Árdís.

Um tvítugt kynntist hún svo efnilegum, fallegum og góðum manni. Þau fóru bæði í nám í Háskóla Íslands og luku svo framhaldsnámi í Bandaríkjunum. Allt gekk vel. Þau voru gift í 34 ár og gerðu frábæra hluti saman, flottastir eru synir þeirra tveir. Maðurinn þróaði snemma með sér alkóhólisma en áttaði sig ekki fyrr en seint og um síðir og náði ekki tökum á batanum svo leiðir skildu. Þriðja kynslóðin er svo sonur þeirra frábæri, sem fór að reykja hass og breyttist þá á undraskómmum tíma í svartnættið eins og Árdís orðar það. Hún segir að hann sé brokkgengur í bata og hafi ekki enn sætt sig við sjúkdóminn en hún er viss um að hann náifyrir eða síðar tökum á sínum veikindum.

## Algjör afneitan

Um áratugur er síðan Árdís fór að átta sig á hve alvarleg áhrif alkóhólisminn hefur haft á hana sjálfa. Hún fór fyrst á fjölskyldunámskeið hjá SÁÁ fyrir 30 árum því hún vissi að maðurinn

hennar fór illa með áfengi og henni leið ekki vel með það. „Ég drattaðist á námskeiðið til að geta merkt við að ég væri búin að fara á námskeið og það væri ekkert að mér. Mín afneitan var algjör, ég sá það seinna, en á námskeiðinu lærði ég að alkóhólismi er sjúkdómur og náði að skilja það,“ segir hún.

Næstu tvo áratugina jókst svo vanlíðan hennar og hún var orðin mjög einangruð. Öll samskipti voru yfirborðskennd. „Ég hafði lítið samband við fólk og var eiginlega hætt að umgangast foreldra mína og systkini. Ég var alltaf að flýta mér, löngu hætt að sjá sólna, fuglana og blómin. Ég ættdi bara áfram og stóð mig fínt. En undir niðri varmikil vanlíðan. Ég fór svo á fjölskyldunámskeið númer tvö hjá SÁÁ og lærði þar að alkóhólismi væri ekki bara sjúkdómur, hann væri fjölskyldusjúkdómur,“ segir Árdís og kveðst í framhaldinu hafa kynnt sér tólf spora starf og hitt konu sem hafi heillað sig. Af henni geislaði gleði, ánægja, kærleikur og vellíðan. „Ég vildi verða eins og þessi kona,“ segir hún.



**Í KJÖLFARIÐ FÓR ÉG Á TÓLF SPORA FUND OG Í FRAMHALDINU BYRJAÐI ÉG AÐ SETJA MÍNA BATAGÖNGU Í FORGANG.**

## Líkamleg álagseinkenni

Árdís fór ekki strax á tólf spora fundi. „Ég uppgötvaði seinna að stjórnssemi mín var orðin svo mikil aðég gat ekki sleppt augunum af mínu nánast umhverfi í eina klukkustund á viku. Ég var farin að finna fyrir líkamlegum álagseinkennum. Eina nóttina vaknaði ég og náði varla andanum. Mér fannst ég vera að deyja en sem betur fer náði öndunin að verða eðlileg á ný. Áttaði mig þarna á að ég þyfti að gera eitthvað í málinu. Í kjölfarið fór ég á tólf spora fund og í framhaldinu byrjaði ég að setja mína batagöngu í forgang,“ segir hún og lýsir því hve þungu fargi hafi verið af sér létt þegar hún las í ráðstefnu samþykktu lesefni að hún hefði ekki komið sjúkdómnum af stað, geti ekki stjórnað honum og heldur ekki læknað hann.

„Smám saman hef ég komist að því að það eina sem ég get gert er að aga sjálfa mig, halda mér á minni torfu, sleppa tökumum og leyfa öðrum að lifa. Ég er að ná þessu að minnsta kosti öðru hvoru. Mér leið stundum eins og ég væri í auganu á fellibylnum en sú tilfinning kemur sjaldnar og sjaldnar. Á þessari batagöngu hef ég líka kynnst Kjarnakonum SÁÁ og þær hjálpuðu mér að brjótast út úr einangruninni, fara að umgangast annað fólk og æfa mig í að setja sjálfri mér mörk, svo og öðrum og átta mig á því að hægt segja nei fallega. Öll samskipti hafa batnað mikið og ég fer sjaldnar inn í þetta fár. Ég reyni bara að hafa líf mitt einfalt og lifa í jafnvægi einn dag í einu. Mér finnst ég vera á réttri leið og það er ótrúlega góð tilfinning,“ segir Árdís.

Börn alkólísta í áhættuhópi:

## Gleymum ekki börnunum

Í dag er vitað að börn alkóhólísta eru í miklum áhættuhópi um að þróa með sér sjúkdóminn síðar á lífsleiðinni. SÁÁ hefur þróað forvarnarstarf fyrir börn alkóhólísta á aldrinum 8-18 ára og hefur síðustu ár verið boðið upp á sálfræðiviðtöl og ráðgjöf. Áhugasamir geta nálgast ýtarlegri upplýsingar á hjá samötkunum en þetta verkefni hefur mætt furðu litlum skilningi yfirvalda.

Lárus Blöndal, sálfræðingur hjá SÁÁ, hefur farið fyrir verkefnum og hann þreytist ekki að benda á að ekki megi gleyma þeim þúsundum barna sem þurfa



**LÁRUS BLÖNDAL**  
Sálfræðingur hjá SÁÁ.

að búa við alkóhólisma á Íslandi. Í Noregi hafa yfirvöld skilgreint þennan hóp barna og gefið þeim sömu réttarstöðu og barna sem eiga alvarlega veika eða slasaða foreldra.

Enn fær SÁÁ aðeins lítinn hluta af kostnaði við þessa sjálfsögðu þjónustu við börn alkóhólísta greidda af hálfu yfirvalda á Íslandi. Félagar í samtökunum greiða með þjónustunni sem og safnanir á borð við álfasöluna sem nú fer í hönd. Mikilvægt er að samfélagið átti sig á að alkóhólismi er fjölskyldusjúkdómur og hægt að hefja forvarnir mun fyrr.

Alkóhólismi er fjölskyldusjúkdómur:

## Meðferð fyrir aðstandendur

SÁÁ hefur í áratugi boðið upp á svokallaða fjölskyldumeðferð. Meðferðin sjálf tekur um fjórar vikur og leitast er við að auka þekkingu þátttakenda á fíknisjúkdómum, einkennum þeirra og hvaða áhrif fjölskyldusjúkdómurinn alkóhólismi hefur á alla þá sem búa í návígi við hann. Þá er reynt að aðstoða þátttakendur til að hrinda af stað breytingum til bóta innan fjölskyldunnar.

Meðferðin er á þriðjudögum og fimmtudögum frá kl. 17:30 til 20:00 og kostar 8.000 kr. Stuðningshópur fyrir aðstandendur eru í boði í framhaldi af 4 vikna meðferðinni. Nánari upplýsingar



**MEÐVIRKNI** Hægt er að nálgast upplýsingar um fjölskyldunámskeið SÁÁ á vef samtakanna, [www.saa.is](http://www.saa.is). Fást hjá ráðgjöfum SÁÁ í síma 530-7600. Fólki á landsbyggðinni er bent á helgarfjölskyldumeðferð SÁÁ.



**Fyrir fjölskylduna**  
SÁÁ • 2012

**AF HVERJU KAUPIR ÞÚ ÁLFINN?**

„Ég kaupi hann af því að það er svo mikill akóhólismi á Íslandi að mér finnst þurfa að styðja vel við bakið á SÁÁ. Þessi sjúkdómur snertir hverja einustu fjölskyldu og því finnst mér ástæða til að styrkja þetta málefni.“



**Jóhanna Vigdís Arnardóttir leikkona**



„Mér þykir mjög vænt um það starf sem SÁÁ hefur viðhaft frá því það var stofnað. Það hefur skipt máli fyrir mig persónulega og þess vegna kaupi ég álfinn.“

**Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir, bæjarfulltrúi í Hafnarfirði**



„Ég kaupi álfinn til að leggja frábæru starfi líð. SÁÁ hefur um alllangt skeið unnið íslensku samfélagi ómetanlegt gagn með starfi sínu. Það ber að þakka.“



**Kristján Þór Júlíusson alþingismaður**



„Það er ósköp einfalt. Ég hef séð hvað SÁÁ hefur getað hjálpað mörgum af þeim samferðamönnum mínum sem hafa ratað í vanda. Og í raun gefið þeim nýjan aðgang að lífinu.“

**Sigurður Svavarsson bókaútgefandi**



„Starf SÁÁ er algjörlega ómetanlegt og það minnsta sem ég get gert er að kaupa einn lítinn álf. Ég á bæði vini og aðstandendur sem hafa fengið hjálp hjá SÁÁ og vil leggja mitt af mörkum til að enn fleiri fái hjálp.“



**Erla Hlynisdóttir fréttakona**

**Öflugt félagslíf meðal ungmenna sem eru ekki í neyslu er bæði góð forvörn og dregur úr hættu á föllum.**

Þjóðleikhúsið hefur gefið SÁÁ þrjár sýningar á verki Eugene O'Neill, **DAGLEIÐINNI LÖNGU**. Fyrsta sýning er sunnudaginn 3. júní, önnur sýning miðvikudaginn 6. júní og sú síðasta fimmtudaginn 7. júní. Miðaverðið rennur óskipt til Barna- og fjölskyldudeildar SÁÁ og verður hægt að kaupa miða í Von, Efstaleiti 7, eða í síma 530 7600.



**DAGLEIÐIN LANGA**  
Sagan gerist fyrir 100 árum og segir frá dramatísku lífi fjölskyldu sem er þrúguð af alkóhólisma og áhrifum hans.

# Styrktarsýning á Dagleiðinni löngu í Þjóðleikhúsinu

Illugi Jökulsson rithöfundur fékk að skyggast inn í fjölskyldulíf rithöfundarins Eugene O'Neill þegar hann þýddi leikritið Dagleiðin langa sem sýnt er í Þjóðleikhúsinu. Við þá vinnu segist hann fyrst og fremst hafa hugsað um „hvað þetta væri einstaklega ógæfusa samt fólk allt, þessi grey. Þetta var fjölskylda í heljargreipum allrar mögulegrar óhamingju sem við getum áttað okkur á nú að stafaði ekki síst af því að allt var þetta fólk upp til hópa svæsnir fíklar bæði á brennivín, efni og óhamingju þannig að ég var aðallega að hugsa um hvað var óskaplega lítið gaman hjá þessu fólk. Það var mesta furða að það skyldi takast að gera úr því svona skemmtilegt leikrit“, segir Illugi Jökulsson.



**FJÖLSKYLDUSAGA**  
Nóbelsverðlaunahöfundurinn Eugene O'Neill hefur aldrei farið í launkofa með að hann lýsir í leikritinu sinni eigin fjölskyldu.

magnaðasta fjölskyldudrama 20. aldarinnar. Verkið er að einhverju leyti sjálfsævisögulegt og skrifaði Eugene O'Neill það rétt fyrir eða í

**Fjölskyldan er þrúguð**  
Dagleiðin langa er eitt frægasta og

## Hver var O'Neill?

Eugene O'Neill lifði á árunum 1888 til 1953 og er talinn „fremsta leikskáld Bandaríkjanna. O'Neill er eina bandaríska leikskáldið sem hefur fengið Nóbelsverðlaunin í bókmenntum og þau fékk hann árið 1936. Í verkum sínum tókst hann á við stórar spurningar um manninn og tilvist hans og sýndi innsæi og ríka tilfinningu fyrirhina harmræna lífinu. Honum tókst að móta nútímalegt og framsækigt leikhús.“ segir í leikskrá Dagleiðinnar löngu. Eugene O'Neill skrifaði Dagleiðina löngu árið 1941. Verkið var ekki frumflutt fyrir en að honum látnum árið 1956 og þá á Dramaten í Stokkhólm.



upphafi síðari heimsstyrjaldarinnar. Það var hinsvegar ekki frumflutt fyrir en nokkrum árum eftir andlát hans, eða árið 1956. Dagleiðin langa gerist á miklum átakadegi í lífi Tyrone-fjölskyldunnar, hjóna og tveggja uppkominnna sona þeirra. Fjölskyldan er þrúguð af ægivaldi föðurins og áfengissýki og lyfjaneysla varpa dimmum skugga á öll samskipti. Í fjölskyldunni eru fjórar skemmdar manneskjur sem standa máttvana gagnvart erfiðum aðstæðum kunna engin ráð betri en að ásaka hver aðra og brjóta hver aðra niður á milli þess sem þær tjá ást sína og umhyggju.

Illugi Jökulsson þýddi leikritið og skrifar kynningu á höfundinum í leikskrá. Hann telur að leikritið gefi raunsanna mynd af áfengisdrykkju og áhrifum hennar á fjölskylduna. „Höfundurinn fór ekkert í felur með það að þetta var nánast eins og svipmynd af degi í lífi hans eigin fjölskyldu. Það var ekkert farið í felur með það. Í alla staði var sagt frá raunverulegum atburðum og aðstæðum í lífi þessafólks þannig að þetta er raunsæi eins og það gerist allra naktast“, segir Illugi.

**Vildi biða í áratugi**  
O'Neill vildi að leikritið væri lokað inni í nokkra áratugi því að honum fannst

## Dagleiðin langa

Þjóðleikhúsið hefur af raunarskap sínum gefið SÁÁ þrjár sýningar á meistaraverki Eugene O'Neill, Dagleiðin langa. Fyrsta sýningin er sunnudaginn 3. júní, sú næsta miðvikudaginn 6. júní og sú síðasta fimmtudaginn 7. júní.



Leikritið fjallar fjölskyldu sem er þrjúguð af alkóhólisma. Sagan gerist á miklum átakadegi í lífi Tyrone-

fjölskyldunnar, hjóna og tveggja uppkominnna sona þeirra. Fjölskyldan er þrúguð af ægivaldi fjölskylduföðurins, og áfengissýki og lyfjaneysla varpa dimmum skuggum á öll samskipti. Fjórar skemmdar manneskjur sem standa máttvana gagnvart erfiðum aðstæðum kunna engin ráð betri en að ásaka hver aðra og brjóta hver aðra niður á milli þess sem þær tjá ást sína og umhyggju. Bandaríska fíknirannsóknastofnunin, NIDA, hefur notað kaffa úr þessu verki til að opna augu heilbrigðisstétta fyrir því hvernig alkóhólismi getur birst á mismunandi hátt og hversu illa hann leikur fjölskyldur. Leikritið er því bæði meistaraleg list en líka ótrúlega glögg mynd af sjúkdóminum og birtingarmyndum hans.

Uppfærsla Þórhildar Þorleifsdóttur og frábær frammistaða leikaranna; Arnar Jónssonar, Guðrúnar Gísladóttur, Hilmis Snæ Guðnasonar og Atla Rafns Sigurðssonar, gera þessa sýningu að einni betsu leiksýningu ársins.

Miðaverð er kr. 4.300 og rennur það óskipt til Barna- og fjölskyldudeildar SÁÁ. Hægt er kaupa miða í Von, húsi SÁÁ við Efstaleiti eða í gegnum síma 5307600 (miðarnir verða þá afhentir við dyrnar á sýningardeg).  
Þetta er einstakt tækifæri fyrir áhugasókn um áfengis- og vímuefnavandann til að kynnst einu besta listaverki sem fjallar um sjúkdóminn og styrkja SÁÁ í leiðinni.

Miðvikudaginn 30. maí verður í Von Samtal um alkóhólisma í Dagleiðinni löngu og þar mun Þórhildur ræða um leikritið, Illugi Jökulsson um höfundinn og hans alkóhólisma og Valgerður Rúnaradóttir um alkóhólisma persónanna.

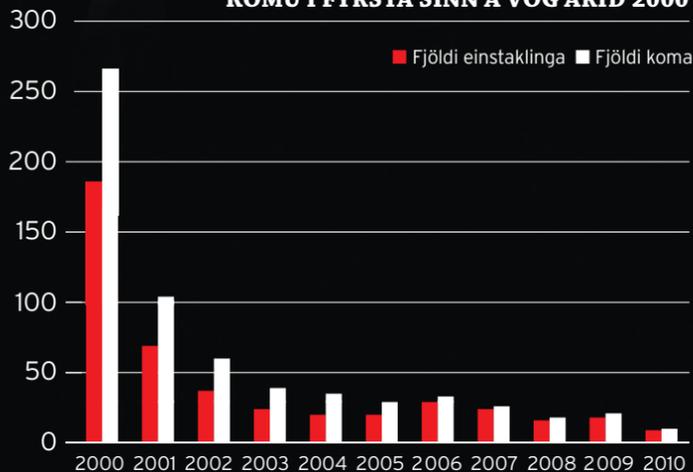
efniviðurinn of viðkvæmur. Leikritið var skrifað á þeim tíma þegar lítið var vitað um orsakir alkóhólisma og fíkla og það talið bera vott um persónulegar veigli að hafa fallið fyrir brennivíni og dópi. Það var því viðkvæmt mál að svipta hulunni af eigin fjölskyldulífi. Þrátt fyrir að hann vildi að þetta yrði ekki birt strax þá var hann ekki fela að þetta fjallaði um hans eigin familíu og að hann væri sjálfur ein persónan í leikritinu“, segir hann.

Illuga fannst skemmtilegt að vinna við þýðinguna. Hann segir að leikritið hafi verið langt en styttað í heilmikið. Þetta sé „hörkustykki“ sem gaman hafi verið að þýða. Hann segist ekki hafa hugsað í þessu þá kenningu sína að margir geti verið fíknir í óhamingju en „ég er ekki frá því að það geti verið raunin“, segir hann og bendir á að umræðan sé mun opnari nú en um það leyti sem leikritið á að gerast fyrir 100 árum, nánar tiltekið í ágúst 1912. Leikritið var skrifað árið 1942 og hann segir að allt hafi gerbreyst varðandi alkóhólisma og fjölskylduna, bæði hvað megi tala um og hvað menn skilji en samt sem áður sé alltaf feluleikur og óhamingja í kringum alkóhólisma. Leikritið haldi sínu gildi þrátt fyrir þessar breytingar. Það verði ekki fyrir en eftir kannski 200 ár sem þroskinn og skilningurinn í samfélaginu hafi náð því stigi að Dagleiðin langa eigi ekki lengur erindi til fólks.



Áfengis- og vímuefnavandi ungmennis er forgangsverkefni fjölskyldunnar og hún þarf bæði stuðning og reynd úrræði til að ráða við það.

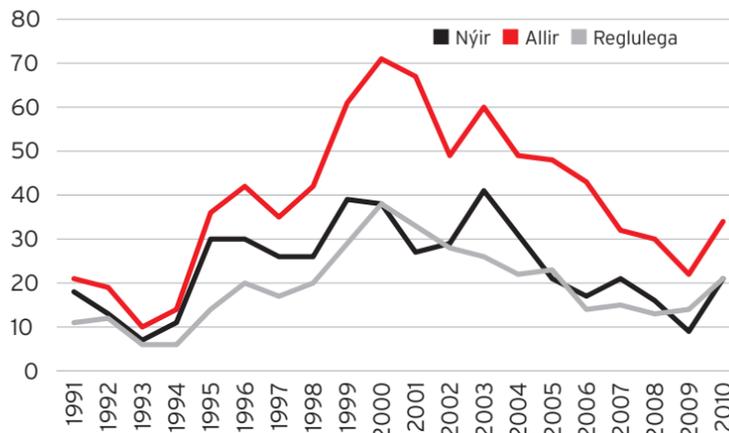
### ENDURKOMUR UNGLINGANNA SEM KOMU Í FYRSTA SINN Á VOG ÁRIÐ 2000



Síðusta áratug og vel rúmlega það hefur orðið sprenging í áfengis- og vímuefnaneyslu Íslendinga. **UNGA FÓLKIÐ** hefur ekki farið varhluta af því og um aldarmótin horfði til ófremdarástands. SÁÁ brást skjótt við og með hjálp álfasöfnunar og dyggs stuðnings frá félögum í samtökunum var stofnuð sérstök unglingsdeild sem þegar hefur sannað gildi sitt.

# Mikill árangur SÁÁ með unga fólknið

### FJÖLDI EINSTAKLINGA SEM ERU 19 ÁRA OG YNGRI OG KOMU Á VOG OG HÖFÐU SPRAUTAÐ VÍMUEFNUM Í ÆÐ 1991-2011



### MIKILL ÁRANGUR MEÐ UNGT FÓLK Rétt fyrir aldamótin varð sprenging í neyslu ólöglegra vímuefna á Íslandi og kom sú sprenging sérstaklega niður á unglungum á aldrinum 14-18 ára.

deildin á Vogu hafi þegar sannað gildið sitt. Ef lítið er til endurkomu unglunga á Vog sýna tölur svo ekki verður um villst að mikill árangur hefur náðst. Árið 2000 komu á þriðja hundrad ungmenna undir tvítugu á Vog, árið eftir komu næstum hundrad af þeim aftur. Ári þar á eftir um 50

og svo hefur þeim fækkað jafnt og þétt sem þurfa að koma aftur á Vog en alkóhólismi er þrálátur sjúkdómur sem þarf að sinna alla ævi. Svo má benda á að eftir að Unglingadeildin var stofnuð fyrir tólf árum hafa ekkert af þessum krökkum sem komu á Vog látist.



### Edru TV

Á vef samtakanna, [www.saa.is](http://www.saa.is), höfum við síðustu mánuði verið að þróa beinar útsendingar frá viðburðum á vegum SÁÁ. Til dæmis höfum við sýnt beint frá Hólt í hádeginu á þriðjudögum og Samtölum um alkóhólisma og ýmislegt á miðvikudagskvöldum. Eftir að beinni útsendingu líkur eru upptökurnar aðgengilegar á vefnum.



### 400 langt leiddir fíklar

Um 400 manns skipa hóp sem má kalla langt leidda fíkla. SÁÁ hefur sett spurningamerki við gistiskýli niðri í bæ og vill búa hinum langt leiddu aðstöðu fjarri miðbænum, nær þeirri þjónustu sem SÁÁ getur veitt. Læknar á Vogu hafa miklar áhyggjur af þessum hópi en sífellt fleiri fylgikvillar örvandi vímuefnaneyslu hafa verið að koma í ljós og HIV-veiran hefur látið á sér kræla í hópnum.



### Um 50 manns deyja á ári

Ástandið hvað varðar dauðsföll úr sjúklingahópi SÁÁ var verst í kringum aldamótin. Þó deyja enn um 50 manns á ári og hefur það haldist stöðugt. Sömu vandræði eru víðsvegar um heiminn og hafa Bandaríkjamenn nýlega farið að horfast í augu við að dauðsföll vegna morfínsfana hafa tekið fram úr dauðsföllum vegna umferðarslysa í mörgum fylkjum. Við á Íslandi þökkum fyrir að morfínsfaraldurinn hér á landi er í stöðnun en dauðsföll tengd örvandi vímuefnaneyslu, sem er veruleg hér á landi, eru þannig að fólk deyr seinna.

Mikið hefur breyst síðustu fimmtán ár hvað varðar neyslu ungmenna á vímuefnum. Kannabis hefur tekið við af áfengi sem aðalfríkniefni ungs fólks. Helmingur stúlkna sem kemur á Vog reykir kannabis daglega og hjá drengjum er hlutfallið þannig að um tveir þriðju þeirra reykja daglega. Undir 10% krakkanna drekka á hverjum degi.

Rétt fyrir aldamótin varð sprenging í neyslu ólöglegra vímuefna á Íslandi og kom sú sprenging sérstaklega niður á unglungum á aldrinum 14-18 ára. Reynsla SÁÁ hefur sýnt að vímuefnavandi unglunga er jafn alvarlegur og þrálátur og hjá þeim eldri.

### Yngra fólk og erfiðara

„Sjúklingahópurinn hefur breyst mikið,“ útskýrir Þórarinn Tyrtingsson, yfirlæknir á Vogu, en samkvæmt honum þá hefur fækkað í ákveðnum sjúklingahópi síðustu áratugi og sá hópur eru karlmenn á aldrinum 25-40 ára. Oft er það talið vera sá hópur sem býr við bestu félagslegu aðstæðurnar og bestu heilsuna.

„Sjúklingahópurinn í heild er því erfiðari því framfarir okkar í meðferðinni sjálfri hefur aukið getu okkar til að sinna vandamálinu á styttri tíma og betur,“ heldur Þórarinn áfram og bendir á að fyrrnefndur hópur karla fer oft beint á göngudeild og þarf ekki á langri meðferð að halda. „Í dag erum við að sinna yngra fólk og svo miklu eldra fólk og það er vissulega þyngra.“

Í ljósi þessa þarf það unga fólk sem nú kemur til meðferðar oft meiri úrræði þegar út í lífið er komið. SÁÁ starfrækir sérstaka eftir meðferð fyrir ungt fólk og hæggt er að nálgast allar upplýsingar um það starf á vef samtakanna, [www.saa.is](http://www.saa.is).

### Unglingadeildin sannað gildi sitt

Einn af hverjum tíu unglungum sem koma á Vog hafa sprautað sig og í raun situr þjóðin uppi með mikinn og langvinnan vímuefnavanda hjá ungu fólkni þótt mikið hafi verið bætt með betri meðferð fyrir ungt fólk.

Í raun má segja að Unglinga-

það er fólk þarna úti með þennan króníska vanda sem hverfur ekkert þótt fólk eldist.

„Þetta er fólk sem getur þurft verkjalaf og fær svefntruflanir eins og aðrir. Það fær þunglyndiseinkenni og kvíðaeinkenni en það þarf að meðhöndla slíkt öðruvísi hjá alkóhólistum.“

Falinn vandi eldra fólks:

## 12% karla á elliheimilum alkóhólistar

Um 12% þeirra karla sem nú eru á leið á elliheimili hafa komið á Vog og samkvæmt læknunum á Vogu þá fara þessir menn öðruvísi með lyf og slíkt.

„Við verðum að horfast í augu við staðreyndirnar eins og þær eru,“ segir Þórarinn Tyrtingsson, yfirlæknir á Vogu, því þessar upplýsingar segja okkur að

### ELDRA FÓLKI FJÖLGAR Á VOGI

Á síðustu árum hefur eldra og miðaldra fólk fjölgað mjög á Vogu og er þessi hópur í dag orðinn stærri en unga fólknið í sjúklingahópnum.





**Bestu forvarnirnar eru styrking fjölskyldna sem hafa laskast vegna áfengis- eða vímuefnaneyslu.**

**SÉRA SOLVEIG LÁRA GUÐMUNDSDÓTTIR**, prestur á Möðruvöllum, þekkir alkóhólisma bæði úr eigin fjölskyldu og ekki síður starfi úr sínu því að hún vinnur við sál gæslu alla daga. Þar kemur alkóhólismi oft við sögu og sömuleiðis fíknir af ýmsu tagi.

# Lykilatriði að tala um líðan sína

„Alkóhólismi er í öllum fjölskyldum,“ segir séra Solveig Lára, prestur á Möðruvöllum, en hún þekkir alkóhólisma vel, bæði úr eigin fjölskyldu og í starfi sínu sem sóknarprestur.

Vandi fólks er af mörgum toga. Þegar fólk leitir til Solveigar út af hjónabandsferðleikum þá segir hún að oft sé ástæða til að skoða barnæskuna, ekki síst ef fólk eigi erfitt með að tjá sig eða sýna tilfinningar.

„Oft kemur í ljós þegar farið er að skoða barnæskuna að fólk hefur búið við alkóhólisma alla bernsku sína og það mótar samskiptin þegar kemur fram á fullorðinsár. Öryggi og ótti við að sýna tilfinningar er meðal þess sem einkennir þau sem hafa alist upp við alkóhólisma,“ útskýrir hún.

## Lyft grettistaki

Solveig Lára er fædd árið 1956. Á árunum milli 1960 og 1970 var áfengi meðhöndlað öðruvísi en það er í dag. Þegar hún lítur til baka þá finnst henni að áfengi hafi stundum verið misnotað án þess að það væri skilgreint sem vandamál. Í dag telur hún að fólk hafi opnari augu og sjái betur þegar einhver á í erfiðleikum með fíkn sína. Þarna telur hún að SÁÁ hafi unnið vel og í rauninni lyft grettistaki við að opna augu fólks fyrir sjúkdómnum alkóhólisma.

Solveig Lára segir að augu fólks hafi farið að opnast þegar Silungapollur var opnaður en Íslendingar voru þá að byrja að fara í meðferð. „Það var nýtt í þá daga. Um þetta leyti var byrjað að tala um alkóhólisma sem sjúkdóm. Karlarnir fóru yfirleitt á Freeport en konurnar á Silungapoll. Þetta var svolítið kynjaskipt í þá daga. Það var viðurkenndara að karlarnir mættu drekka meðan konurnar voru að laumupokast með þetta,“ segir hún.

## Styrkleikamerki

Möguleikarnir fyrir fólk til að fara í áfengis meðferð og á tólf spora fundi hafa aukist í seinni tíð að mati Solveigar Lára. Fólk sækir fundi þó að það fari ekki beint í meðferð. „Þetta er opnara og ekki eins mikil skömm og áður. Nú þykir ekki eins mikil skömm að því að fara í meðferð eins og áður var. Það þykir ekki skömm að hætta að drekka eða fara á tólf spora fundi heldur þvert á móti þykir það sýna

**SÉRA SOLVEIG LÁRA GUÐMUNDSDÓTTIR Á MÖÐRUVÖLLUM**  
„Til að geta skapað barninu öryggi í uppeldinu þá verðum við að vinna með okkur sjálf.“



styrkleikamerki. Hugarfarið hefur gjörbreytt að þessu leyti,“ segir hún.

Fíkniefnaneysla er að mati Solveigar Lára erfiðari viðfangs en áfengisfíknog telur hún að ástæðan sé sú að þau sem fari út í eiturlyfjaneyslu eigi ekki eins afturkvæmt og þau sem eru í áfengisneyslu. Fíkniefnin hafa meiri og varanlegri skemmdir í för með sér. „Hinsvegar finnst mér virðingin fyrir þeim sem fara í meðferð vera sú sama. Við virðum þau mikils sem fara í meðferð í dag og það er ótrúlega flott öll sú vinna sem unnin

er með fólki.“ Fíknir af öllu tagi eru algengar í samfélaginu og þær eru viðfangsefni sál gæslunnar alla daga, líka matarfíkn og spilafíkn. „Úrræðin eru sem betur fer betri en þau voru. Þau sem berjast við matarfíkn eða spilafíkn eiga auðveldara með að blekkja maka sinn og þau sem í kringum þau eru og vefja inn í lygavef, en þegar um áfengis- eða eiturlyfjafíkn er að ræða,“ segir hún.

## Sjálfsmyndin í rusli

Alkóhólistinn stjórnar öllum í kring-

um sig beint eða óbeint. Solveig Lára segir að allt á heimilinu standi og falli með hegðun hans. „Öll hegðun alkóhólistans hefur áhrif á fjölskyldumeðlimi, maka og börn. Börnin búa við mikið óöryggi og sjálfsmyndin fer í rusl þegar þau vita aldrei hvað bíður þeirra þegar heim er komið. Félaglega einangrast þau því þau geta ekki boðið öðrum heim til sín vegna óöryggisins. Svo eru skapsveiflur og annað sem tengist neyslunni sem gerir þetta svo erfitt.

Í meðferð og starfi með alkóhól-

istum er mikilvægt að vinna með fjölskyldurnar. Þegar alkóhólistinn fer í meðferð og fjölskyldan verður eftir í hegðunarmynstrinu sem hefur skapast í neyslunni þá kemur ójafnvægi í fjölskylduna og enginn veit hvernig hann á að haga sér þegar nýtt ástand hefur skapast. Þetta hefur gríðarleg áhrif á alla fjölskyldumeðlimi, hvort sem það eru ung börn, unglingar eða börn sem eru farin að heiman, að ekki sé talað um foreldra, afa og ömmur og aðrar kynslóðir. „Þetta hefur allsstaðar áhrif,“ segir Solveig Lára.

## Opna augu fólks

Allir í fjölskyldunni verða að opna augu sín fyrir ástandinu, leita sér hjálpar, tala saman og tala um líðan sína. „Það er lykillinn að allri úrvinnslu tilfinninga. Það er lykillinn að því að geta lifað við svona ástand þannig að líðan fólks innan heimilisins stjórnað ekki af því hvort alkóhólistinn sé að drekka eða ekki. Fjölskyldan þarf að hjúpa sig vernd gagnvart því að láta aðra stjórna líðan sinni. Fjölskyldan þarf að koma sér út úr meðvirkniástandinu. Þetta er vítahringur sem þarf að komast út úr og hjálpa fólki að opna augu sín svo að það sjái leið út úr þessari líðan. Það er afar mikilvægt,“ segir hún.

Hvað litlu börnin varðar þá er mikil ábyrgð á herðum þess foreldris sem ekki er í neyslu að skapa börnunum öryggi. Ef hjónin eru með mjög lítil börn og annað foreldrið er alkóhólísti þá er mikilvægt að sá eða sú sem ekki er í neyslu vinni með sjálf sig til að geta unnið með öryggi barnanna. „Það er það mikilvægasta. Eins og stundum er sagt í flugvélunum; settu grímuna fyrst á sjálfa þig og aðstoðuðu svo barnið. Til að geta skapað barninu öryggi í uppeldinu þá verðum við að vinna með okkur sjálf.“

Solveig Lára þjónaði sem prestur í Reykjavík og á Seltjarnarnesi í sautján ár og hefur nú verið prestur úti á landi í tólf ár. Hún segir að alkóhólismi sé allsstaðar en lítil reynsla sé komin á það hvaða áhrif kreppan hafi. Það á sjálfsagt eftir að koma í ljós þegar frá líður en nú er of snemmt að leggja mót á það hvaða áhrif kreppan hefur haft á þessi mál. -gfs

# Eftirtaldir aðilar styðja SÁÁ



Líkamsræktin Bjarg ehf  
Íslensk erfðagreining  
Skinney - Þinganes ehf  
Bókhaldsstofan

Kirkjugarðar Reykjavíkur  
F.Í.B.  
Flúðafiskur  
B.J. Vinnuvélar ehf

Kristbjörg Elí ehf  
Topp Útlit ehf  
Ísaga ehf  
Spölur ehf

# Eftirtaldir aðilar styðja SÁÁ



Raförnninn ehf

Reykjanesbær

Rue de Net  
Reykjavík ehf

Samhentir - umbúðalausnir ehf

Samherji hf

Samhjálp

Samkaup hf

Samvirkni ehf

Securitas hf

Sérefni ehf

Sérverk ehf

Síldarvinnslan hf, útgerð

Sjálfsbjörg, landssamband  
fatlaðra

Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Skarta ehf

Skýlið

Smur-, bón-og dekkþjónustan sf

Snóker- og Poolstofan ehf

SORPA

Sólark-Arkitektar,

Sólskógar ehf

Sprettur

Spöng ehf

Stekkur ehf

Steypustöðin  
Hvammstanga ehf

Stilling hf

Stólpi gámar ehf

Sytra ehf

Sægreifinn við Geirsgötu

Söðulsholt ehf

Söluturninn

Söluturninn Smári

Tannlæknast Einars Magnúss ehf

Tannlæknastofa Árna Páls  
Halldórssonar

Tannlæknastofa Hafsteins  
Ingvarssonar

Tálknafljarðarhreppur

Tryggingamiðstöðin

Umbúðamiðlun ehf

Útfararstofa  
Kirkjugarðanna ehf

V.R.

Vaki fiskeldiskerfi hf

Varma & vélaverk

VÁ Vesthópurinn,  
vímuefnaforvarnir á Vestfjörðum

Veitingahúsið Perlan ehf

Veitingastaðurinn Menam

Verkalýðsfélag Akraness

Verkalýðsfélagið Hlíf

Verkfræðistofan  
Hamraborg sf

Vermir sf

Vernd, fangahjálp

Verslunarmannafélag  
Suðurnesja

Verslunartækni ehf

Vélasalan ehf

Vélsmiðja og ílaverkstæði ehf

Vélsmiðjan Foss ehf

Vignir G. Jónsson hf

Vilhjálmsson sf

Villi Valli ehf

Vinnslustöðin hf

Víkurbúðin ehf

Víkurráf ehf

Vísir hf

Vísir, félag skipstjórnarmanna  
á Suðurnesjum

Vörukaup ehf

Þorbjörn hf

Þrír Frakkar hjá Úlfari, veitingahús

Ölgerðin Egill Skallagrímsson ehf