



VERKIN TALA Ný viðbygging við sjúkrahúsið Vog er risin en vinna við hana hófst síðastliðið haust. Hún var eingöngu fjármögnuð með gjafa- og sófnunarfé. | 6



GLÖÐ OG FRJÁLS Gunný fór í fyrstu meðferðina 17 ára. Líf hennar hefur mikið batnað eftir að hún varð edrú. | 14

ÁLFURINN Í 25 ÁR

Árleg álfasala SÁÁ fer nú af stað í 25. skipti. Hilmar Kristensson hefur safnað álfunum frá upphafi og á þá alla. | 9



MEÐFERÐIN BREYTTI ÖLLU Jóhann Ásmundsson, bassaleikari Mezzoforte, vaknaði til lífsins á ný eftir meðferð fyrir 23 árum. | 10

SÁÁ BLAÐIÐ

EDRÚ

MIÐVIKUDAGUR 7. MAÍ 2014

Kaupum
álfinn
fyrir unga
fólkið



Álfasala SÁÁ
hefst í dag

Álfasalan er stærsta og mikilvægasta fjáröflun SÁÁ. Í ár er álfurinn seldur í 25. sinn.



Af hverju kaupir þú álfinn?



ÞORGERÐUR KATRÍN

„Allir vita hve gott er að finna hlýju og stuðning. Álfurinn er gott tækifæri fyrir þá sem þurfa á því að halda.“



HEIÐA ÓLAFSDÓTTIR

„Ég vil taka þátt í að styrkja hið frábæra starf sem SÁÁ vinnur. Við þekkjum öll einhvern sem hefur þurft að nýta sér það. Áfram SÁÁ!“



AUÐUNN BLÖNDAL

„Til að styrkja gott og verðugt málefni.“



Álfurinn fyrir unga fólk



Arnþór Jónsson, formaður SÁÁ.

Það þarf heilt þorp til að ala upp barn. Þannig varðar vímuefnaneysla ungs fólks landsmenn alla. Fyrir þjóðfélagið í heild sinni er það dýrmætur ávinningur þegar hópurinn sem leitar til unglíngadeildar SÁÁ hættir vímuefnaneyslu og heldur áfram að mennta sig til að verða virkir og skapandi þátttakendur í samfélaginu.

Þegar allri tilfinningasemi er sleppt í umræðu um vímuefnaneyslu ungmenna eða vímuefnaneyslu yfirleitt, blasir við eftirfarandi staðreynd:

Misnotkun áfengis og vímuefna er alvarlegt heilbrigðisvandamál sem hrjáir einstaklinga á öllum aldri sem búa við mis-

jafnt heilsufar og félagslega stöðu. Neyslan er alþjóðlegt vandamál sem stjórnvöld hvarvetna í heiminum leggja áherslu á að berjast gegn. Hún veldur einstaklingum, fjölskyldum og samfélögum skaða og tengist margvislegri glæpastarfsemi, heilsubresti og félagslegum vandamálum.

Árleg fjárhagsleg byrði Íslendinga af neyslu áfengis og vímuefna er milli 50-80 milljarðar. Sá baggi sem er þungstur fyrir samfélagið í krónutölu er kostnaður sem felst í framleiðslutapi vegna þeirra ofneytenda sem falla frá fyrir aldur fram vegna sjúkdóma, slysa eða ofbeldis sem og hinna sem vegna sjúkdóms síns verða óvinnufærir um lengri eða skemmri tíma.

Sjö fyrir einn

Rannsóknir á arðsemi fjárfestinga í baráttu við ofneyslu vímuefna sýna að meðferð er arðbærasta fjárfestingin, mun arðbærari en lögregluágerðir, félagsleg úrræði og forvarnaherferðir.

Fyrir hverja krónu sem sett er í meðferð við þessum sjúkdómi koma rúmlega sjö krónur til baka til samfélagsins. Þar af skila rúmlega tvær krónur sér til baka strax á fyrsta árinu.

25 ár og „still going strong“

Eins og undanfarin ár er álfurinn tileinkaður unga fólkinu og mun allt söfnunarfé renna til rekstrar unglíngadeildar okkar á sjúkrahúsinu Vog. Álfasalan er stærsta og mikilvægasta fjáröflun SÁÁ og hefur staðið yfir óslitið í 25 ár. Afrakstur hennar hefur skapað mikil verðmæti sem má sjá í húsakosti SÁÁ og þjónustu við unga einstaklinga og aðstandendur þeirra.

Hér er ekki tjaldad til einnar nætur. Hér er engu lofað sem ekki er hægt að standa við. SÁÁ lætur verkin tala og þau birtast okkur efnislega sem öflugt þekkingarsamfélag og raunhæf þjónusta í húsnæði sem samtökin hafa byggt í krafti sjálfboðaliðavinnu og fjárafana á löngum tíma.

Fyrir hönd SÁÁ og allra þeirra sem hafa notið góðs af þjónustu samtakanna þakka ég stuðninginn í gegnum árin. Og við álfinn segi ég: „Til hamingju með 25 ára afmælið. Megir þú lifa lengi enn!“

Arnþór Jónsson, formaður SÁÁ



Útgefandi SÁÁ - samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann. Efstaleiti 7 103 Reykjavík. s. 530-7600

Ábyrgðarmaður Arnþór Jónsson

Ritstjórn Rúnar Freyr Gíslason

Blaðamenn Elín Albertsdóttir, Lilja Björk Hauksdóttir, Ragnheiður Tryggvadóttir, Sólveig Gísladóttir, Starri Freyr Jónsson, Þórdís Lilja Gunnarsdóttir og Vera Einarsdóttir

Forsíðumynd Ásgeir Ásgeirsson

Umbrot 365 miðlar

Fá von og trú á framtíðina

● **Um 2.200 sjúklingar eru lagðir inn á Vog árlega. Þeim verður fækkað í 1.800 á þessu ári vegna fjárskorts. Helmingur þeirra sem koma í meðferð hefur aðeins komið einu sinni. Ánægjulegur árangur, segir Valgerður Rúnarsdóttir læknir.**

Valgerður Rúnarsdóttir, læknir á Vog, segir óásættanlegt að ekki sé hægt að taka við öllum þeim sjúklingum sem þurfa nauðsynlega á meðferð að halda vegna fíknar sinnar. Nú þurfi að fækka innlögnum vegna fjárskorts. „Það er ákaflega dýrt fyrir samfélagið,“ segir hún. „Við byrjuðum að draga úr innlögnum seint á síðasta ári en á undanförunum árum höfum við meðhöndlað um 2.200 sjúklinga á ári. Á þessu ári förum við niður í 1.800 innlagnir sem er fækkun um 500 manns,“ útskýrir Valgerður.

Alvarlegar afleiðingar

Árlega koma 600 sjúklingar í meðferð í fyrsta skipti á Vog. Valgerður segir að þótt svo virðist sem mjög margir komi í meðferð séu samt miklu fleiri sem þurfi á henni að halda. Þetta er algengur sjúkdómur og afleiðingar hans koma niður á mörgum sviðum þjóðfélagsins. Fíkni sjúkdómar eru mjög kostnaðarsamir í heilbrigðiskerfinu. Fyrir þjóðfélagið margborgar sig að sinna þessum sjúklingum. Þar fyrir utan eru öll vandamálin sem skapast á heimilum fíkla. Aðgengi að meðferð hjá SÁÁ hefur verið gott hingað til en þyrfti að vera enn meira til að sinna þeirri þörf sem er til staðar. Það er þess vegna afar slæmt þegar við drögum úr þjónustu okkar og getur haft slæm áhrif í heilbrigðiskerfinu almennt,“ segir Valgerður.

Aukinn kostnaður

„Samtökin sjálf hafa borgað með hverri meðferð auk þess að halda utan um reksturinn og húsnæðið. Sú heilbrigðisþjónusta sem veitt er á Vog hefur að hluta til verið greidd með sjálfsaflafé sem er orðinn stór hluti af ráðstöfunarfé samtakanna. Það er óábyrgt að halda því áfram og safna skuldum til að bæta upp fjármuni sem ættu að koma frá hinu opinbera. Til að halda



Valgerður Rúnarsdóttir, læknir hjá SÁÁ, segir ánægjulegt að hjálpa fólki úr vítahring drykkju og neyslu.

MYND/PJETUR

uppi þeirri þjónustu og því aðgengi sem verið hefur þarf aukið framlag ríkisins í þjónustusamning við SÁÁ,“ greinir Valgerður frá. „Mikil kostnaðaraukning hefur orðið undanfarin ár en engar hækkningar hafa komið frá ríkinu. Mér finnst virkilega erfitt að geta ekki tekið við öllum þeim sjúklingum sem þurfa á okkar hjálp að halda. Sömu leiðis hef ég áhyggjur af löngum biðlistum en það er ekki skynsamlegt að láta fólk bíða lengi eftir meðferð. Það er mjög slæmt að hafa slíka hindrun ef einstaklingur er tilbúinn að breyta lífi sínu.“

Betri aðstaða

Ný viðbótarálima hefur risið við Vog sem greidd hefur verið með gjafafé frá fyrirtækjum og einstaklingum. Valgerður segir að nýja álman muni auka gæði þjónustunnar fyrir veikustu sjúklingana. „Við hlökkum mikið til að taka þessa nýbyggingu í notkun því þá breytast mjög aðstæður til batnaðar. Spítalinn á Vog var byggður árið 1984 og kominn tími á ýmsar endurbætur,“ segir Valgerður, sem hefur starfað á Vog í fjórtán ár.

Góður árangur

„Mér hefur alltaf þótt þessi vinna skemmtileg. Hér gerist gríðarlega margt jákvætt og sjúklingar fá heilmikla von og trú á framtíðina. Það er ákaflega þakklátt starf sem er unnið á Vog. Margir sem leita hingað hafa staðið sig vel í lífinu að öllu leyti fyrir utan það sem snýr að drykkjuskap og neyslu. Það er ánægjulegt að hjálpa fólki að komast úr þeim vítahring.“

Valgerður segir að sjúklingarnir séu á mismunandi aldri. „Fáir eru mjög ungir en þó höfum við fengið 14 ára sjúklinga en það er einstakt. Langflestir sem koma í fyrsta skipti eru í kringum tvítugt. Þessi sjúkdómur kemur fram snemma á lífsleiðinni en þó eru alltaf einhverjir af eldri kynslóðum sem koma í fyrsta skipti. Um helmingur þeirra sem koma í meðferð standast hana og þurfa aldrei að koma aftur. Þetta er langvinnur sjúkdómur og þess vegna er þetta mjög góður árangur. Um 70% þeirra sem koma hingað fara síðan í framhaldsúræði, á göngu-eild eða í eftir meðferð á Vík eða Staðarfalli. Okkar takmark er að fólk fari í áframhaldandi meðferð til að ná sem bestum árangri.“



Helga Óskarsdóttir, dagskrárstjóri Fjölskyldudeildar SÁÁ, og synir hennar Óskar og Finnbjörn Finnbjörnsson hafa öll notið góðs af starfi SÁÁ.

MYND/DANIEL

Betri samskipti eftir meðferð

● Samskipti í fjölskyldum alkóhólista og fíkla eru óheilbrigð. Sjúklingurinn kennir fjölskyldumeðlimum um neysluna og ástand sitt og þeir reyna að bjarga öllu sem viðheldur neyslunni. Hjá Fjölskyldudeild SÁÁ geta aðstandendur fengið aðstoð.

Helga Óskarsdóttir, dagskrárstjóri Fjölskyldudeildar SÁÁ, hefur aldrei drukkið áfengi sjálf. Þegar eldri drengurinn hennar, Óskar Finnbjörnsson, fór í meðferð 23 ára gamall árið 1994 og sá yngri, Finnbjörn Finnbjörnsson, fjórum árum síðar, þá 17 ára, fannst henni hún sjálf hafa brugðist. „Það var enginn í minni nánustu fjölskyldu á uppvaxtarárum mínum sem drakk. Báðir strákarnir mínir fóru hins vegar þessa leið og ég, eins og mjög margir aðstandendur, kenndi sjálfri mér um. Þegar fíknisjúkdómar koma upp verða persónuleikabreytingar á sjúklingnum. Viðhorf hans og hugsunarháttur breytist og hann fer að kenna öðrum um allt sem miður fer, það er aldrei neitt neyslunni að kenna. Fíkillinn eða alkóhólistinn segir oft að vandinn sem hann finni fyrir sé aðstandandanum að kenna og aðstandandinn tekur allt inn á sig því hann veit ekki betur. Allar þessar breytingar á alkóhólistanum eru það sem ruglar samskiptin í fjölskyldunni og aðstandandinn fer jafnvel að trúá að þetta sé honum að kenna. Það er meðvirkni, allir sem hafa orðið fyrir áhrifum af neyslu einhvers annars geta orðið meðvirkir.“

Hélt að ekkert væri að hjá sér

Þegar sjúklingur fer inn á Vog gefur hann upp nafn aðstandanda sem hann vill að verði haft samband við. Viðkomandi er boðið að koma á kynningarfund þar sem farið er yfir starfsemi SÁÁ, hvað er í boði fyrir sjúklinga og aðstandendur. Þessi kynning er opin fyrir alla og kostar ekkert. Þegar Óskar fór í meðferð var Helga boðin þessi þjónusta hjá SÁÁ. Hún fór á kynningarfund og í fjölskyldumeðferð. Eftir nokkur ár í Al-Anon hóf hún störf hjá SÁÁ. „Ég hélt að ég væri bara að fara að hjálpa honum að hætta að drekka, hélt ekki að það væri neitt að hjá mér.“ Óskar segist hafa verið búinn að bregðast sínum nánustu mjög oft og verið með stanslaust samviskubit yfir því hvernig hann hagaði sér. „Ég var búinn að missa stjórn á eigin lífi, hvort sem það

sneri að drykkjunni eða bara almennt að taka ábyrgð á sjálfum mér. Ég var atvinnulaus, skuldugur upp fyrir haus og það eina sem hafði deytt vanlíðanina, drykkjan, var hætt að virka. Á þessum tíma voru tveir af bestu vinum mínum báðir orðnir edru og ég fékk vænt spark í rassinn frá þeim líka. Það var sennilega vendipunkturinn í því að ég ákvað að hringja upp á Vog og panta í meðferð.“

Stolt af strákunum

Bæði Finnbjörn og Óskar hafa aðeins þurft að fara í meðferð einu sinni. „Ég er ótrúlega þakklát fyrir strákana og stolt af þeim. Ég hef fengið leyfi til að tala um það í viðtölum og meðferðum hvernig var hjá þeim og hvernig þeir náðu bata til að gefa foreldrum von,“ segir Helga.

Meðferð Finnbjörns gekk vel enda hafði hann ákveðið fyrir fram að fylgja öllum fyrirmælum. „Ég var galoppinn fyrir hjálpinni. Fyrstu árin eftir meðferð upplifði ég sársjaldan fíkn og ekkert síðustu ár,“ segir Finnbjörn sem fór í meðferð fyrir sextán árum. „Þótt ég hafi verið ungur, aðeins sautján ára, hafði ég enga stjórn þegar ég drakk áfengi, endaði fyrir rest alltaf í „blackout“ og ég hafði verið að nota kannabis flesta daga vikunnar í yfir ár. Samt sem áður myndi ég segja að ástæðan hafi fyrst og fremst verið eins konar forvörn hjá mér. Ég hafði sem barn og unglíngur séð mikið af fullorðnu fólki í kringum mig meðhöndla áfengi mjög illa og fannst ég stefna sömu leið. Það ýtti undir ákvörðunina þegar ég eignaðist lítinn frænda því ég vildi að hann sæi mig sem jákvæða fyrirmynd þegar kæmi að áfengi. Bróðir minn hafði farið í meðferð fjórum árum áður, gengið vel og hans vegna sá ég meðferðina sem jákvæðan kost.“

Engin slæm áhrif af meðferð

Helga segir samskiptin hjá fjölskyldunni hafa breyst eftir að synirnir fóru í með-

ferð, þau séu miklu heilbrigðari nú. „Ég hef þroskast mikið á að fara í gegnum þessa reynslu. Nú tölum við saman hreint út sem ekki er gert í meðvirkni. Þá er alltaf verið að passa upp á að öllum líði vel og fólk segir já þegar það vill segja nei.“

Óskar segist ekki sjá nokkur slæm áhrif af því að hafa farið í meðferð. „Þetta hefur bara verið til bóta fyrir mitt líf. Ég hef alltaf verið ánægður og stoltur yfir því að hafa farið í meðferð og aldrei nokkurn tímann skammast mín fyrir að vera alkóhólisti.“ Finnbjörn tekur undir þetta og segir það helst trufla aðra að hann drekki ekki. „Það virðist trufla fólk ef ég er sá eini sem er ekki að drekka til dæmis á vinnusamkomum. Því finnst ég félagsskítur eða óþægilegt að ég sé sá eini sem man allt daginn eftir. Það spyr furðulegra spurninga þegar þau heyra að ég hafi farið í meðferð eins og til dæmis: „ertu þá frelsaður?“, „bíddu, hvernig skemmtir þú þér þá?“, „þú varst svo ungur, af hverju prófarðu ekki aftur núna?“ eða „ertu hættur að reykja líka? Viltu þá ekki bara gerast munkur fyrst þú ert alveg hættur að lifa lífinu?“. Það lætur eins og ég sé ekki heill nema að ég geti drukkið áfengi og það sé að reyna, óumbeðið, að „hjálpa“ mér.“

Aðstandendur oft óöruggir

Fjölskyldudeild SÁÁ aðstoðar fjölskyldur alkóhólista og fíkla. Boðið er upp á viðtöl og fjölskyldumeðferð þar sem fólk er frætt um meðvirkni og hvað hægt sé að gera til að fá bata og betri líðan frá meðvirkni. „Aðstandendur eru oft óöruggir og halda að þeir séu að segja eitthvað rangt. Það er mikill kvíði og vanlíðan sem fylgir því að vera í tengslum við alkóhólista eða fíkil. Þetta hefur samt ekkert með aðstandendur að gera, þetta snýst um fíkilinn eða alkóhólistann og persónuleika hans og umhverfi. Foreldrar vilja að sjálfsögðu allt fyrir barnið sitt gera þegar það er í vanda eða með sjúkdóm. Það virkar þó ekki þannig þegar þessi

„Það var enginn í minni nánustu fjölskyldu á uppvaxtarárum mínum sem drakk. Báðir strákarnir mínir fóru hins vegar þessa leið og ég, eins og mjög margir aðstandendur, kenndi sjálfri mér um.“

sjúkdómur á í hlut, þá gerir fólk bara illt verra með því að reyna að bjarga öllu og taka ábyrgð af alkóhólistanum eða fíklinum. Hann sér þá ekki hvernig staðan er á sjálfum sér. Aðstandandinn verður meðvirkur og lætur þann sjúka stjórna því hvernig honum líður. Þess vegna er svo mikilvægt að aðstandendur fái líka aðstoð í til dæmis Al-Anon,“ segir Helga.

Björt framtíð

Al-Anon er byggt á sama grunni og AA-samtökin. „Í AA er viðurkenndur vanmáttur fyrir áfenginu en í Al-Anon er vanmáttur gagnvart neyslu einhvers annars viðurkenndur. Það verður svo hluti af lífsstíl fólks að vera í Al-Anon, félagarnir þar verða eins og fjölskylda manns og þar á maður athvarf það sem eftir er,“ segir Helga.

Lífið eftir meðferð hjá bræðrunum hefur verið gott og framtíðin er björt. „Lífið gerist hjá manni og ég hef fengið að upplifa margt bæði gott og slæmt en verkfærin sem ég fékk í meðferð og sú hjálpmið sem ég hef fengið hjá öðrum alkóhólistum hefur gert það að verkum að ég er enn þá edru frá minni fyrstu og einu meðferð. Ég á mjög gott samband við mína nánustu og það er alveg ótrúlega góð tilfinning að börnin mín hafi aldrei þurft að þola mig sem virkan alkóhólista,“ segir Óskar. Finnbjörn bætir því við að hann trúi að framtíð hvers og eins verði eins og viðkomandi ákveður. „Þannig að mín framtíð verður fullkomin,“ segir hann og brosir.

● VISSIR ÞÚ?

Að hófleg drykkja er skilgreind á eftirfarandi hátt:**Karlar (20-65 ára)**

Tveir drykkir eða minna á dag að jafnaði.
Aldrei meira en fimm drykkir í hvert sinn.
Samanlagt fjórtán drykkir á viku eða minna.

Konur (og karlar eldri en 65 ára):

Einn drykkur eða minna á dag að jafnaði.
Aldrei meira en fjórir drykkir í senn.
Samanlagt minna en sjö drykkir á viku.

● VISSIR ÞÚ?

Að neysla kannabifna leiðir til margvíslegra breytinga í útliti og hegðun barns. Ef þig grunar að barn þitt hafi nýlega neytt kannabifna ættir þú að skoða eftirfarandi:

- virðist barnið svima og eiga erfitt með gang?
- virkar barnið kjánalegt og flissar út af engu?
- er það mjög rauðeygt og jafnvel með blóðhlaupin augu?
- er það mjög þurrt í munnum?
- á barnið erfitt með að muna það sem verið var að segja við það?
- er barnið óeðlilega syfjað?

Foreldrar ættu að fylgjast með einkennum eins og einangrun, þunglyndi, ábyrgðarleysi, árársarhneigð og minnkandi tengslum við fjölskyldu og vini. Þá er rétt að vera á varðbergi gagnvart verra gengi í skóla og námi, minnkandi áhuga á tómtundum og breytingum á matar- og svefnvenjum. Rétt er að hafa það í huga að þessi einkenni geta átt rót sína að rekja til annarra vandamála en fíkniefnaneyslu.

Áfengismisnotkun er ekki einkamál



„Það er mikill léttir þegar einhver er edrú um hátiðir, þá þarf maður ekki að stressa sig.“ Þetta voru orð 16 ára stúlku sem rætt var við í útvarpinu í fyrradag en hún á föður sem er alkóhólisti. Hún, ásamt nokkrum öðrum börnum alkóhólistista á aldrinum 14-18

ára, tók þátt í sérfræðingahópi sem Umboðsmaður barna setti á fót í þeim tilgangi að draga fram sjónarmið barnanna og hvað brýnt væri að gera til að bæta stöðu þeirra.

Það var margt í viðtalinu við þessa 16 ára stúlku sem snart mig og vakti mig til umhugsunar og sömuleiðis skilaboð sérfræðingahóps barnanna til fagfólks og fjölskyldna sem byrja á þessum orðum: „Við erum ekki vandamálið, en við glímum við það...“

Það er skelfilegt hlutskipti fyrir börn að búa við stöðugt óryggi og óvissu á heimili sínu, að vita ekki hvað að þeim snýr frá degi til dags af hálfu sinna nánustu af því að Bakkus gerir sig heimakominn og getur umturnað fjölskyldulífinu fyrirvaralaust, hvenær sem er. „Þegar fólk er drukkið þá er það ekki það sjálft eins og það er þegar maður þekkir það...“ Þessi orð viðmælanda RÚV segja mikið um vandann sem snýr að börnum alkóhólistista og þau þurfa að glíma við. Börn hafa óendanlega mikla þolinmæði gagnvart foreldrum sínum og þykir vænt um þá, nánast sama hvað á dynur. Það er því sorglegt til þess að vita að fjöldi fullorðins fólks sem hefur ákveðið að eignast börn og þykir að sjálfögðu vænna um þau en allt annað, skuli missa stjórnina á áfengisneyslu sinni og skaða með því bæði sig og börnin gegn betri vitund og vilja.

Áfengismisnotkun er ekki einkamál þess sem drekkur. Samfélagið í heild ber mikið tjón af ofneyslu áfengis og fíkniefna og fórnarlömbin eru mörg og líða oft mikið. Talið er að yfir tuttugu þúsund íslensk börn eigi foreldra eða aðra aðstandendur sem glíma við alkóhólistisma eða fíknivanda. Þessi börn eiga betra skilið.

Það ríður á miklu að sporna við misnotkun áfengis. Börn og ungmenni þurfa góðar fyrirmyndir og við fullorðna fólki verðum að axla okkar ábyrgð. Enginn vill verða Bakkusi að bráð og missa þannig stjórn á lífi sínu. Við þurfum með virkum forvörnum að fyrirbyggja áfengismisnotkun og við þurfum að tryggja góða aðstoð og þjónustu við þá sem misnota áfengi eða þurfa að fást við afleiðingar þess í daglegu lífi vegna sinna nánustu. SÁÁ hefur í gegnum tíðina hjálpað mörgum, bæði til þess að sigrast á fíkninni og eins með stuðningi við aðstandendur.

Ég hvet landsmenn til þess að taka vel á móti sölumönnum álfsins í fjáröflunarátaki SÁÁ sem nú er að hefjast. Álfasalan er mikilvægasta fjáröflun SÁÁ og ágóðin af henni hefur til dæmis staðið undir uppbyggingu unglíngadeildarinnar að Vog, starfsemi fjölskyldumeðferðarinnar og gert SÁÁ fært að þróa úrræði fyrir börn alkóhólistista, ungmenni og fjölskyldur.

Kristján Þór Júlíusson
heilbrigðisráðherra

Dóttir mín mun ekki sjá mig drekka, ef Guð lofar

● Sigmundur Einar Jónsson hefur verið edrú í fjögur ár. Hann var háður amfetamíni og áfengi og fór tvítugur inn á Vog. Í dag stundar hann nám við ráðgjafaskóla SÁÁ og ræktar sambandið við dóttur sína.

Æskuvínir mínir eru flestir með BA og master í hinu og þessu í dag, svona „venjulegt fólk“, en ég hef aldrei tengt mig við það. Þeir keyptu sér allir kippu fyrir fyrsta fyllerið, ég keypti mér tvær. Það gerðist eitthvað hjá mér í fyrsta skiptið sem ég drakk sem þeir upplifðu ekki,“ segir Sigmundur Einar Jónsson.

Sigmundur er í starfsnámi á Vog í ráðgjafaskóla SÁÁ. Hann er tuttugu og fimm ára og hefur verið edrú í fjögur ár. Sigmundur Einar fór á fyrsta fyllerið þegar hann byrjaði í framhaldsskóla og leiddist út í eiturlyfjantökun.

„Frá fyrsta sopa sögðu allir að ég drykki bæði hratt og illa. Mér fannst bragðið ágætt en það voru áhrifin sem ég sóttist eftir og ég leitaði strax uppi öll skólaböll sem ég komst á þótt þau væru ekki í mínum skóla. Ég breytti um vinarhóp, fór að hanga með fólki sem reykti og byrjaði sjálfur að reykja. Ég fór að drekka á fimmtudögum á svokölluðum björkvöldum, sem hálfpartinn eru haldin í samstarfi við skólann. Mér fannst ég alltaf þurfa að vera alls staðar, á djamminu, annars væri ég að missa af einhverju,“ segir Sigmundur.

Alltaf í „blackout“

Drykkjan tók sinn toll af mætingu Sigmundar í skólann. Hann hætti í skólanum eftir tvö ár en þá var hann farinn að drekka allar helgar. Þá var hann einnig farinn að nota örvandi efni og segir neysluna hafa þróast hratt til hins verra.

„Ég er þannig drykkjamaður að ég fer alltaf í „blackout“, æli alltaf og geri alltaf einhverja skandala. Þegar ég kynntist amfetamíni varð það strax mitt aðalefni því þá hætti það vesen. Mér fannst ég því hafa fundið lausnina. Þegar maður er farinn að blanda saman áfengisdrykkju og lyfjum, örvandi eða róandi, fara hlutirnir hins vegar hratt niður á við. Ég gat ekki hugsað mér daginn án þess að vera undir áhrifum einhverra efna og var í daglegri neyslu amfetamíns á árunum 2008 til 2010.“

Rekinn fyrir að stela

Sigmundur fór að vinna eftir að hann hætti í skólanum. Hann átti kærustu og bjó með henni á Stúdentagörðum. Um tíma var hann í tveimur störfum, á bensinstöð og á bar. Hann vann oft í heilan sólarhring og hélt sér gangandi á efnun.

„Ég var alltaf undir áhrifum í vinnunni. Stundum vann ég frá hádegi til miðnætis á bensinstöðinni og mætti svo strax í vinnuna á skemmtistaðnum og vann til morguns. Ég bara áætlaði sirka hvað ég þyrfti mikið af efnun til að halda mér gangandi og keypti það síðan. Svo hætti ég reyndar sem barþjónn því ég ætlaði að hætta að drekka. Ég var samt mættur fullur á barinn þremur dögum seinna.“

„Í ágúst 2010 komst upp að ég var að stela í vinnunni og þá gerðust hlutirnir hratt. Ég missti vinnuna, kærustuna og



Sigmundur Einar Jónsson varð háður áfengi og fíkniefnum á unglingsárum. Hann starfar á Vog í dag og hjálpar öðrum með því að deila reynslu sinni.

MYND/PJETUR

íbúðina allt á einu bretti og endaði heima hjá mómmu og pabba. Næstu vikurnar keyrði ég allt í kaf. Hinn 7. október 2010 fór ég inn á Vog.“

Allt í klessu á fjórum dögum

Sigmundur var inni á Vog í tíu daga. Hann segist ekki hafa farið í meðferð með réttu hugarfari. Hann hafi ekki ætlað að hætta að drekka heldur einungis að losa sig við fíkniefnin. „Ég fór á göngudeildina bara fyrir mómmu og pabba,“ segir hann. Hann var tvítugur og stuttu eftir að hann kom úr meðferð ákvað hann að fá sér einn bjór með vinkonu sinni.

„Það var miðvikudaginn 11. nóvember og mér tókst að drekka bara einn bjór. Þá sagði hausinn á mér að drykkjan væri greinilega ekkert vandamál og kvöldið eftir datt ég í það. Á föstudeginum notaði ég fíkniefni aftur og á laugardegnum var ég kominn í sama farið. Ég klessukeyrði allt á fjórum dögum! Þá gerði ég mér grein fyrir að ég væri algjörlega vanmáttugur gagnvart áfengi og fíkniefnum. Ég hafði ekki roð við þeim.“

Edrú síðan 14. nóvember 2010

Sigmar leitaði til SÁÁ og gekk í stuðningshóp. Hann fór aftur inn í göngudeildarhópinn sinn og leitaði ráða hjá þeim sem voru edrú. „Ég kundi ekki að vera edrú sjálfur. Ég spurði því fólk hvað hefði virkað hjá þeim. Mér var ráðlagt að gera

upp fortíðina og trú á æðri mátt og það virkaði,“ segir Sigmundur. Hann hafi verið heppinn að eiga stuðning fjölskyldunnar vísan og fá tækifæri til að bæta fyrir brot sín.

„Ég er enn að því í dag. Ég geri það með því að vera edrú í kringum foreldra mína en ég bý hjá þeim núna. Ég hef alltaf átt þeirra stuðning.“

Víti til varnaðar

„Ég á þrjú systkini og ekkert þeirra drekkur. Þau gengu í gegnum öll ósköpin með mér og ég held að það hafi mótað þau. Aðstandendur dragast inn í allt þótt maður geri sér ekki grein fyrir því. Maður sér bara sjálfan sig og hvað maður á bág. Maður sér ekki að litli bróðir manns þarf kannski að draga mann dauðan eftir klósettugólfu. Ég stal líka af foreldrum mínum ítreakað og bróðir minn hefur borgað ótal leigubíla, án þess að vita af því. Þetta verð ég alla ævi að bæta fyrir. Það er ekki nóg að segja bara „fyrirgefðu“. Ég þarf að sýna það í framkvæmd,“ segir Sigmundur og horfir björtum augum á framtíðina, staðráðinn í að standa sig.

„Ég á litla stelpu í dag. Hún er þriggja ára en ég vissi ekki um tilvist hennar fyrr en hún var orðin eins og hálfis árs. Það var ákveðið þroskaferli að ganga í gegnum – að fedra barn. En hún er hjá mér aðra hverja helgi í dag og ég get verið pabbi hennar. Hún hefur ekki séð mig drekka og mun ekki gera það, ef Guð lofar.“

Af hverju kaupir þú álfinn?



BENEDIKT VALSSON

„Til að styðja við fjári gott málefni! Álfurinn er líka svo töff. Góður í bilgluggann og samsvarar sér vel.“



NÍELS THIBAUD GIRERD

„Ég kaupi álfinn því í svona litlu þjóðfélagi þurfum við að standa saman og hjálpa hvert öðru upp þegar við föllum.“



BJÖRN BRAGI ARNARSSON

„Ég hef alltaf keypt álfinn því ég vil styðja þessi frábæru samtök sem hafa hjálpað svo óteljandi mörgum íslenskum fjölskyldum.“



KATRÍN JAKOBSDÓTTIR

„Ég kaupi álfinn til að styðja við gott starf SÁÁ en langflestir Íslendingar hafa kynnst því með einhverjum hætti.“

Fór ellefu ára á fyrsta fylleríð

● **Baldvin Jónsson var ellefu ára þegar hann varð sér úti um kryppling af íslensku brennivíni. Áfengisvíman náði honum strax.**

„Ég kem frá yndislegu heimili,“ segir Baldvin, sem hefur lent í þrætu við félagsfræðinga um að það sé félagslega ómögulegt að verða alkóhólisti svo ungur, komandi frá góðu heimili.

„Heima skorti mig aldrei neitt og þar voru góð samskipti, ást og hlýja. Ég var hins vegar orkumikill og duglegur að koma mér í vandræði og hefði örugglega verið greindur ofvirkur í dag,“ segir Baldvin um æskuárin.

Hugmyndin um krypplinginn kviknaði hjá Baldvini og tveimur bekkjarbræðrum hans sem allir voru nánir vinir frá átta ára aldri.

„Ég man eftir ofsalegri spennu við að taka tappann af flöskunni og fyrstu sopunum sem ollu hita-tilfinningu í kroppnum. Annað man ég óljóst enda bjó ég til ótal tröllasögur um fylleríð okkar vinanna svo að lygi og sannleikur runnu saman í eitt.“

Ellefu ára gamall upplifði Baldvin áfengisvímuna sterkt.

„Ég fann strax fyrir verulegri slökun og frelsi til að vera ég sjálfur. Allt varð frábært og félagslegur ótti og óþægindi hurfu. Það má lýsa þessu þannig að fram að fyrsta fylleríðinu hafi líf mitt verið fint en eftir fylleríð hafi mér þótt það vera glatað og að nú yrði allt stórkostlegt.“

Skakkur í skólanum

Eftir fyrstu kynni við Bakkus snerist allt hjá Baldvini um að endurtaka leikinn og komast í vímu.

„Foreldrar mínir gerðu sér fljótt grein fyrir að eitthvað bját-aði á og sendu mig í sveit næstu sex sumur. Það tel ég að hafi skipt sköpum þegar kom að því að hætta neyslunni snemma; að koma frá heimili þar sem ég hafði viðmið um hvað væri edlilegt og að vera kippt burtu úr söllum á viðkvæmum aldri til yndislegrar fjölskyldu sem hafði sannarlega góð áhrif á mig.“

Þegar haustaði og Baldvin sneri heim í höfuðstaðinn fóru helgarnar í drykkjuskap á Hallærisplaninu og á lokaári grunnskólans prófaði hann kannabísefni.

„Kannabis var „góð“ leið til að komast upp með mikla neyslu án þess að tekið væri eftir því. Í þá daga var kerfið illa upplýst og

hægt að vera skakkur í skólanum án þess að vekja grun.“

Leitaði að vondum félagsskap

Eftir grunnskóla sneri Baldvin sér að hörðum fíkniefnum og leiddist út í glæpi til að fjármagna neysluna.

„Liðan í slíku ástandi er tryllingur. Allt gengur út á að viðhalda neyslunni og áhyggjur um að eiga ekki nóg. Maður vakir dögum saman og þorir ekki að sofna nema að hafa tryggt sér efni við rúmstokkinn að morgni. Undirbyggandi er stöðugur ótti við fráhvörf og það að takast á við lífið óvimaður,“ útskýrir Baldvin um ástandið síðustu tvö árin sem voru samfelld neysla og fyllerí.

„Mamma og pabbi reyndu lengi að halda sambandi við mig. Það er ríkt í foreldrum að vilja skella skuldinni á slæman félagsskap en það átti ekki við í mínu tilviki. Ég átti góða æskuvini en leitaði sjálfur uppi félagsskap sem endurspegladi hver ég var. Í báðum ættum finnst alkóhólismi og ég hef aldrei efast um erfðapáttinn því frá fyrstu sopunum mínum tók áfengið yfir.“

Ofurseldur fíkninni kom Baldvin sjaldan heim og lenti þá oftast í rifrildi við foreldra sína sem reyndu að síða hann til og skilja hvað hefði farið úrskeiðis.

„Mömmu leið sérstaklega illa út af þessu og reyndi að finna ástæður til að kenna sjálfri sér um. Sem foreldri skil ég nú hvað þetta hefur verið þeim erfitt.“

Samviskubit vegna mömmu

Síðustu misserin sem Baldvin var í neyslu fékk móðir hans heilaæxli og var lögð inn á sjúkrahús til meðferðar í níu mánuði.

„Þegar pabbi lét mig vita hvað mamma var veik var mín eina hugsun hvort ég mætti þá eiga bílinn hennar. Mamma lá á sjúkrahúsi í í sirka níu mánuði. Ég heimsótti hana held ég ekki nema tvisvar og þá í bæði skiptin að kröfu föður míns gegn því að fá lánaðan bílinn hennar. Ég man að ég sat og horfði á hana og fannst óþægilegt að vera þar og finna ekkert gagnvart henni. Samt sat



Baldvin Jónsson starfar sem sölustjóri á Fréttatímanum. Hann segist hafa prófað allt sem bauðst í fíkniefnum en aðallega neytt áfengis, amfetamíns og kannabísefna. „Fyrstu árin voru tryllingsleg skemmtun sem hentaði vel mínum yfirspennna karakter en síðustu tvö árin runnu saman í einn og sama ómerkilega og slæma daginn.“

MYND/DANIEL

„Ég hafði litið á meðferðina sem hvíldarinnlögn, eins og svo margir aðrir, en á fimmtu viku innlagnar helltist yfir mig samviskubit vegna mömmu. Þá skynjaði ég að eitthvað stórkostlega mikið væri að mér að vera svona kaldur og frosinn vegna konunnar sem ól mig í þennan heim og hafði alla tíð elskað mig og annast. Margir vildu tengja það við neyslu á amfetamíni en ég kenni kannabísefnum um. Engin efni höfðu jafn víðtæk neikvæð áhrif á mig. Þau slökkva hratt á öllum áhuga og hjá krökkum sem reykja kannabis má sjá hraðar og miklar félagslegar breytingar.“

vegna konunnar sem ól mig í þennan heim og hafði alla tíð elskað mig og annast. Margir vildu tengja það við neyslu á amfetamíni en ég kenni kannabísefnum um. Engin efni höfðu jafn víðtæk neikvæð áhrif á mig. Þau slökkva hratt á öllum áhuga og hjá krökkum sem reykja kannabis má sjá hraðar og miklar félagslegar breytingar.“

Fyrirgefningin mikilvæg

Baldvin var nítján ára þegar rann af honum víman.

„Samviskubitíð, sem ég fann fyrir í fyrsta skipti árum saman, varð til þess að ég ákvað að verða edru og gefa lífinu séns. Ég fór á 12 spora fundi og varð skotinn í stelpu í meðferðinni. Þótt ekki sé mælt með ástarsamböndum á milli einstaklinga í meðferð hafði samband okkar mikil áhrif á að ég drykki ekki, sérstaklega fyrstu mánuðina,“ segir Baldvin um sambandið sem stóð slittrótt í fjögur ár.

Allar götur síðan hefur Baldvin hvorki drukkið né neytt eiturlyfja. „Ég varð strax virkur í félagsstarfi SÁÁ og sleit öll samskipti við dópfélaga frá árunum á undan. Ég kynntist nýju fólki í nýju umhverfi og uppgötvaði að það var hellings gaman að vera til allsgáður.“

Móðir Baldvins lifði í tólf góð

ár eftir að hann kom úr meðferð og æskuvinirnir sem deildu með honum krypplingnum völdu báðir rétta veginn þótt annar hefði fylgt Baldvini í óreglu um tíma.

„Sá vinur hafði mikil áhrif á að ég var sendur í meðferð. Hann óttadist um líf mitt og greindi fjölskyldu minni í einlægni frá ástandi mínu. Hann reyndist mér vinur í raun þótt ég hafi verið brjálaður út í hann þegar þetta gerðist.“

Baldvin er þakklátur fyrir tímanna sem hann fékk með móður sinni eftir að hann varð edru og tækifæri til að bæta fyrir hegðun sína.

„Við sem höfum verið í neyslu eigum svo marga skugga. Því hefur mikið að segja að geta bætt fyrir fortíðina og biðjast fyrirgefningar í gegnum 12 spora leiðina. Við verðum að gera upp fortíðina og bæta fyrir brot okkar því við viljum geta gengið um sem frjálsir einstaklingar.“

Í dag eru 24 ár liðin síðan Baldvin varð edru.

„Ég á gott líf, er hamingjusamlega giftur, tveggja barna faðir og hef ríka þörf til að taka þátt í samfélaginu og bera ábyrgð. Ég fer með 12 spora fundi á stofnanir og reyni af mætti að hafa góð áhrif því ég veit að skuld mín verður aldrei að fullu greidd.“



Sami hópur fyrir framan við nýbygginguna en hann tók fyrstu skóflustunguna fyrir rétt rúmu hálfu ári. Byggingin er eingöngu fjármögnuð með frjálsum framlögum og verður tekin í notkun nú í maí.

MYND/PJETUR

SÁÁ lætur verkin tala

● Fyrsta skóflustungan að nýrri viðbyggingu við sjúkrahúsið Vog var tekin í október á síðasta ári. Nýja byggingin mun nútímavæða alla þjónustu að sögn formanns SÁÁ en byggingin er eingöngu fjármögnuð með gjafa- og söfnunarfé. Rífandi gangur er í framkvæmdinni.

„Verkið gengur glimrandi vel. Við reiknum með að taka húsið í notkun 11. maí næstkomandi en fyrsta skóflustungan var tekin í október í fyrra. SÁÁ lætur sannarlega verkin tala,“ segir Arnþór Jónsson, formaður SÁÁ.

Nýbyggingin er rúmlega 400 fermetrar að stærð og í henni verða sex sjúkrastofur. Arnþór segir bygginguna mikla viðbót við þjónustuna. Það hafi mikið að segja að geta boðið upp á einstaklingsstofur.

„Það getur verið snúið þegar tveir til fjórir sjúklingar deila stofu, sérstaklega ef sjúklingar eru mjög veikir. Þarna verður sem sagt sérstök álma fyrir þá sem leggjast mikið veikir inn á spítalann og þurfa mikla aðhlyningu,“ segir Arnþór.

„Með nýrri byggingu erum við einnig að nútímavæða vaktina hjá okkur. Við bætum aðstöðu og aðbúnað sjúkraliða og hjúkrunarfræðinga en hér er auðvitað vakt allan sólarhringinn. Einnig verður sérútbúin aðstaða til sýnatöku, sem ekki var áður. Við fáum einnig lyfjageymslu með flokkun og afgreiðslu samkvæmt nútímastöðlum. Við höfum alla tíð verið fagleg í öllu sem við gerum en viljum stöðugt vera að bæta okkur,“ segir Arnþór.

Fjármögnun nýbyggingarinnar byggist eingöngu á frjálsum fram-

“ Við söfnum fyrir öllu sem við gerum og njótum mikils stuðnings bæði fyrirtækja og einstaklinga. Þetta er, að ég held, eina uppbyggingin sem er í gangi í heilbrigðiskerfinu í dag og hún er í boði SÁÁ og fólksins í landinu!

lögum. Það hefur þó ekki staðið framkvæmdinni fyrir þrifum nema síður sé.

„Við erum einfaldlega í skýjunum með þetta en allar áætlanir hafa staðist,“ segir Arnþór. „Við byggðum upphaflega spítalann líka fyrir söfnunarfé árið 1983 sem og meðferðarheimilið Vík á Kjalarnesi. Bættum svo við aðstöðu fyrir unglunga á Vogu og byggðum einnig göngudeild og skrifstofur niðri í Efstaleiti. Við söfnum fyrir öllu sem við gerum og njótum mikils stuðnings bæði fyrirtækja og einstaklinga. Þetta er, að ég held, eina uppbyggingin sem er í gangi í heilbrigðiskerfinu í dag og hún er í boði SÁÁ og fólksins í landinu!“



Fyrsta skóflustungan var tekin af hjúkrunarfræðingum á vakt, með sérútbúinni skóflu í október síðastliðnum.

MYND/SÁÁ

Vertu með í símasöfnun SÁÁ til styrktar sjúkrahúsinu Vogu.

Áfram Vogur – Hringdu núna í síma:

903-1001 (1.000 króna stuðningur)

903-1003 (3.000 króna stuðningur)

903-1005 (5.000 króna stuðningur)

Ekki skilja við mig, mamma mín

● Frá sextán ára aldri réði Bakkus ríkjum í lífi Önnu Jónu Ármanns-dóttur og rændi hana barnungum syni. Anna Jóna hefur nú verið edrú í 32 ár og þakkar SÁÁ fyrir að endurheimta líf sitt og soninn.

„Ekkert edruáfmæli hefur verið jafn stórt og sex mánaða afmælið, þegar ég fékk barnungan son minn aftur. Vonin um að fá litla drenginn til mín varð öllu yfirsterkari. Ég óttaðist að deyja ef ég fengi hann ekki til mín því ég hafði áður gefið hann frá mér og vissi að ég gæti ekki lifað án hans.“

Þetta segir Anna Jóna Ármannsdóttir sem drakk fyrsta vínsopann sextán ára, eftir að hafa beðið í óþreyju eftir að verða nógu gömul til þess að geta byrjað að drekka áfengi.

Nýorðin sautján ára eignaðist Anna Jóna son sinn og hafði sterkar skoðanir á því hvernig mamma hún vildi verða.

„Á sama tíma var ég ung, hress og skemmtanaglöd og fjarlægðist skjótt gildin sem ég vildi í heiðri hafa. Hegðun mín og karakter tóku stakkaskiptum í drykkjunni og þegar lífið kallaði á mig hafði Bakkus ávallt yfirhöndina. Ég vildi losna undan ábyrgð móðurhlutverksins og komst að þeirri niðurstöðu að best væri að ég léti drenginn frá mér. Ég átti líka kærasta á þessum tíma en var ekki heil í því sambandi heldur, því Bakkus hafði forgang.“

Anna Jóna gaf drenginn sinn þegar hann tæpra fjögurra ára. Þá vildi hún hefja nýtt líf í Danmörku, þar sem bjórinn fékkst.

„Mér er minnisstæð togstreitan við Bakkus kvöldið sem ég setti strákinn minn frá mér. Þá var í fyrsta sinn orðað við mig að allt væri það neyslunni að kenna. Snáðinn minn litli hlustaði á, hélt fast í mig og sagði grátandi: „Gerðu það, mamma. Hættu að drekka. Ekki skilja við mig, mamma mín.“ Ég hafði áður sagt honum að ég vildi skilja við kærastann því ég elskaði hann ekki lengur og barnið tók því sem svo að ég væri líka að skilja við sig og því hætt að elska það.“

Önnu Jónu setur hljóða en heldur svo áfram: „Orð barnsins krömdu hjarta mitt og það þyrmdi yfir mig hvað þetta var rétt hjá honum en svo tók við tilhugsunin um bjórinn og hún hafði vinninginn.“

Kvöl, myrkur og eftirsjá

Í tæpt ár lifði Anna Jóna á götum Kaupmannahafnar, eða allt þar til foreldrar hennar komu út og vildu að hún kæmi heim.

„Mér leið aldrei vel í áfengisvímunni og þegar rann af mér á kvöldin kom myrkrið, kvölin, eftirsjáin og sektarkenndin. Þá var betra að drekka meira til að deyfa sársaukann. Ég taldi mér trú um að drengurinn hefði það betra hjá foreldrum sem brygðust honum ekki eins og ég hafði alltaf gert, því neyslan hafði forgang í lífi mínu og eyðilagði allt fyrir mér.“

Í Kaupmannahöfn fékk Anna Jóna heimssókn frá systur sinni.

„Systir mín var hreinskilin við mig og sagði mig vera alkóhólista. Hvað ég hataði hana fyrir það. En sannleikurinn fer inn í hjartað og vinnur sitt verk. Ég leitaði upplýsinga um aðstoð við alkóhólista en í AA-samtökunum voru eingöngu gamlir karlar og mér fannst ég ekki eiga athvarf þar.“

Anna Jóna viðurkendi fyrir foreldrum sínum að hún væri alkóhólisti og þarfnadist hjálpar.

„Mamma og pabbi voru tilbúin að gera allt til að koma mér á réttan kjöl, finna mér

íbúð og vinnu og styðja mig í að fá barnið aftur. Sjálf vildi ég allt til þess gera og þráði barnið. Ég gat ekki sætt mig við að verða róni en tapaði jafnharðan fyrir Bakkusi.“

Komin aftur heim til Vestmannaeyja hafði Anna Jóna heiðarlegan vilja til að snúa baki við Bakkusi en strax fyrsta kvöldið drakk hún í laumi.

„Ég hafði sex mánuði til að sýna fram á að ég gæti staðið mig og eftir hálf tölva fékk ég strákinn til mín um helgar. Ég var orðin rólegri og hætt að elta partíin en drakk áfram í laumi og átti í ört vaxandi baráttu. Ég vissi ekki á kvöldin hvort ég myndi vakna edrú eða full. Hefði einhver bankað upp á með víNFLösku var stríðið við Bakkus tapað.“

Drengurinn tekinn

Þegar Anna Jóna kom heim til Íslands árið 1980 var búið að stofna SÁÁ. Áður höfðu engin úrræði verið til staðar fyrir fólk sem vildi hætta að drekka.

„Á vertíð til Eyja komu nokkrir sem farið höfðu í meðferð en fallið aftur. Þeir sögðu mér frá ungu fólki sem hafði hætt að drekka í meðferðum SÁÁ og það gaf mér von. Ég var svo gjörsamlega vanmáttug en þráði að losna út.“

Barnaverndarnefnd og lögregla höfðu tíð afskipti af Önnu Jónu í móðurhlutverkinu. Hún átti til að týnast dögum saman, þrátt fyrir að hafa rétt ætlað að skreppa í bíó.

„Þegar drengurinn minn varð sjö ára var ákveðið að taka hann af mér. Þá ákváðu foreldrar mínir og systir að standa með Barnaverndarnefnd. Þau töldu sig hafa gert allt í sínu valdi og gefið mér öll tækifæri sem hægt var til að verða edrú. Því þyrfti að bjarga drengnum frá mér. Ég vældi út enn einn fund hjá Barnaverndarnefnd til að útskýra hvernig ég ætlaði að takast á við vandamál sonarins. Strákurinn var þá hættur að mæta í skólann en fór í staðinn niður í bæ að brjóta rúður,“ segir Anna Jóna, sem þá var of skert til að skilja orsökina.

„Ég gat ómögulega skilið að hegðun hans væri afleiðing af drykkjunni minni og hugsaði bara: „Greyið ég. Ofan á allt á ég líka vandræðabarn.““

Bænheyrð á ögurstundu

Mikilvægasti fundur Önnu Jónu hjá Barnaverndarnefnd átti að hefjast klukkan tvö.

„Hálf tvö bankar á dyrnar kunningi með víNFLösku og spyr hvort hann megi fá sér í glas. Ég útskýrði af allri minni skynsemi að fundurinn væri mitt síðasta tækifæri og því mætti ég alls, alls ekki drekka. Það ætti að taka barnið mitt af mér. Það skildi maðurinn vel og lagði til að hann biði mín heima hjá mér og ég fengi mér í glas eftir fundinn.“

Við tillögu mannsins brustu allar varnir Önnu Jónu.

„Ég óttaðist að hann yrði búinn með flöskuna þegar ég kæmi til baka og hellti með hraði í glas. Síðan flýtti ég mér að drekka áður en ég skipti um skoðun og drakk grátandi í tíu daga. Ég gat ekki horfst í augu við tilveruna né látið renna af mér og vitaskuld fór ég ekki á fundinn hjá Barnaverndarnefnd.“

Að tíu daga fylleríi liðnu fór Anna Jóna á fund foreldra sinna. Þar var sonur hennar staddur.



Anna Jóna Ármannsdóttir var ómenntuð þegar hún kom úr meðferð og fékk vinnu hjá Álverinu í Straumsvík. Þar hefur hún unnið í tuttugu ár og varð fyrsta konan til að verða verkstjóri í kerskála. MYND/DANIEL

„Ég óttaðist að hann yrði búinn með flöskuna þegar ég kæmi til baka og hellti með hraði í glas. Síðan flýtti ég mér að drekka áður en ég skipti um skoðun og drakk grátandi í tíu daga. Ég gat ekki horfst í augu við tilveruna né látið renna af mér og vitaskuld fór ég ekki á fundinn hjá Barnaverndarnefnd.“

„Foreldrar mínir vildu alltaf allt fyrir mig gera en nú bara grétu þau í uppgjöf. Ég skynjaði að þau ættu ekki fleiri lausnir og þeirra uppgjöf gerði mína uppgjöf ofsalega. Ég bað um að fá drenginn minn heim en hann þorði ekki með mér því hann vissi að Barnaverndarnefnd kæmi og sækti sig. Ég hafði kennt honum að Barnaverndarnefnd væri óvinur. Ég kenndi drengnum mínum ranga afstöðu til lífsins og breytti sjálf rangt. Ég gat ekki skilið að eini óvinur minn væri Bakkus.“

Heim frá foreldrum sínum kom Anna Jóna niðurbrotin.

„Í salu minni varð algjört brot. Ég öskraði eftir hjálpi og himininn og lít á það sem gjöf og bænheyrn að ég fylltist fullvissu um að ég fengi hjálpi og myndi hætta að drekka fyrir fullt og allt.“

Anna Jóna hélt áfram að drekka þar til hún komst í meðferð hjá SÁÁ á Silungapólli og Staðarfélli.

„Eftir meðferðina samdi ég um annað tækifæri til að fá son minn, ef ég gæti verið edrú í hálf tölva. Heimaer er lítill bær þar sem allir þekkja alla og auðvitað hafði enginn trú á mér, hvorki Barnaverndarnefnd, lögreglan né mamma sem varð mér reið fyrir að gefa drengnum innihaldslausar grillur um enn eina skyndilausnina.“

Móðurástin sigraði að lokum

Anna Jóna fékk son sinn heim eftir að hafa lokið áfengis meðferð. Þau hafa verið samferða síðan og sonurinn að verða fertugur.

„Drengurinn var átta ára þegar ég fékk hann aftur heim. Mér var sama þótt lífið yrði hundleiðinlegt án víns; ég bara varð að fá hann aftur. Áfengið hafði verið sterkaera en móðurástin en hún var stöðugt að verki og sigraði að lokum.“

Anna Jóna segist ekki hafa átt neina von fyrr en SÁÁ hóf meðferðir sínar.

„Allt í lífinu á ég SÁÁ að þakka. Laus við áfengið flutti ég til Hafnarfjarðar þar sem enginn þekkti mig sem rónann í Vestmannaeyjum. Ég var bara móðir með barn og samfélagið gerði heilbrigðar kröfur um að ég sinni uppeldi þess. Í Eyjum hafði alltaf verið talað við foreldra mína eða systur þegar eitthvað kom upp á í skólanum. Ábyrgð á barninu var því hinn þátturinn sem hjálpaði mér að verða heil á ný.“

Um þessar mundir eru liðin 32 ár síðan Anna Jóna lauk meðferð hjá SÁÁ.

„Mig langar aldrei í áfengi og hefur ekki langað síðan í meðferðinni. Bakkus rændi mig öllu; því að ég gæti hugsað um barnið mitt og komið vel fram við foreldra mína. Þá er gott að geta beðið fyrirgefningar, vera fyrirgefið og viðurkenna hver maður er. Þá tók langan tíma að ávinna traust barnsins míns á ný. Það var orðið svo sjálfala og erfitt fyrir drenginn að eignast allt í einu foreldri sem hugsaði um hann. Lengi lifði hann í ótta um að einhver byði mér vín og ég félli fyrir Bakkusi og tók alls þrjú ár að meðtaka að ég væri endanlega hætt að drekka og myndi ekki svíkja hann aftur.“



„Fólk spekuleraði mikið í álfinum, sérstaklega hvað leyndist í hattinum. Við fengum margar sögur af því hvernig fólk nýtti fræin, en þeim var sáð bæði í potta og úti í náttúrunni. Þannig má segja að við höfum verið að rækta bæði mannsálir og landið með sölu á álfinum,“ segir Theódór.

MYND/VILHELM

Ræktuðu bæði land og mannsálir

● Theódór Halldórsson var framkvæmdastjóri SÁÁ þegar fyrsti álfurinn leit dagsins ljós á vormánuðum 1990. Hann hefur sjálfur brugðið sér í hlutverk álfsins og segir álfasöluna hafa margvíslega þýðingu fyrir starfsemi SÁÁ.

„Fyrsti álfurinn var með sérstökum hatti en í honum voru bæði birki- og lúpínufræ. Álfurinn var síðan seldur undir kjörorðinu: „Kaupið álf og síðið sjálf“,“ segir Theódór, sem gegndi stöðu framkvæmdastjóra SÁÁ á árunum 1990 til 2003. „Hugmyndin að álfinum kom frá Grétari heitnum Bergmann en hann var mikill SÁÁ-maður sem starfaði fyrir samtökin á þessum tíma. Ætlunin var að safna fé með merkjasölu og Grétari datt í hug að gaman væri að vera með skemmtilega fígúru á borð við álfinn,“ lýsir Theódór. Ákveðið var að fara í samstarf við Landgræðsluna og þaðan kom hugmyndin að því að setja fræ í hatt álfsins. Tengingin við Landgræðsluna er ekki augljós en Theódór taldi samstarfið að öllum líkindum hafa komið til vegna þess að Sveinn Runólfsson landgræðslustjóri var og er enn mikill stuðningsmaður SÁÁ.

Land og sál

Theódór segir álfinn hafa vakið verðskuldaða athygli. „Fólk spekuleraði mikið í álfinum, sérstaklega hvað leyndist í hattinum. Við fengum margar sögur af því hvernig fólk nýtti fræin, en þeim var sáð bæði í potta og úti í náttúrunni. Þannig má segja að við höfum verið að

rækta bæði mannsálir og landið með sölu á álfinum,“ segir Theódór glettinn.

Álfurinn var keyptur frá Hollandi og nokkurt havarí sem fylgdi því. „Við þurftum að senda fræin út til Hollands og þar vann her manna að því að setja fræin í hattana,“ lýsir Theódór en þetta var í eina sinn sem slíkur glaðningur leyndist í álfinum.

„Síðan þetta var hafa 24 álfar til viðbótar litið dagsins ljós og hver og einn ólíkur þeim næsta,“ segir Theódór. Hann segir útlit álfsins stundum hafa miðast við visst þema. „En annars er þetta bara léttur, brosmildur álfur sem á að koma öllum í gott skap sem horfast í augu við hann,“ segir hann hlæjandi.

Álfahátíðir og dansleikir

Almenningur tók sölufólki álfsins vel strax frá fyrsta degi enda þótti málefnið verðugt. „Ég held að fyrsta árið hafi selst í kringum tuttugu þúsund álfar,“ segir Theódór en ýmislegt var gert til að kynna álfinn fyrir landanum. „Það var farin gróðursetningarferð upp á Nesjavelli þar sem gróðursett voru tré og dreift birkifræjum,“ segir hann en í gegnum tíðina hefur margt verið brallað til að halda merkjum álfsins á lofti. „Til dæmis

voru settir upp tónleikar, haldnar álfahátíðir og dansleikir. Þá var til álfabúningur í mannstærð og ég lenti oft í því sjálfur að þurfa að skella mér í búninginn og skemmta krökkum sem SÁÁ-álfurinn,“ segir Theódór og hlær að minningunni.

Mikilvægir sjálfboðaliðar

Framar vonum gekk að byggja upp sölukerfi álfsins um land allt. „Margir aðilar komu fram og óskuðu eftir að styðja SÁÁ með því að hjálpa til við söluna en álfasalan byggðist á sjálfboðaliðastarfi,“ segir Theódór.

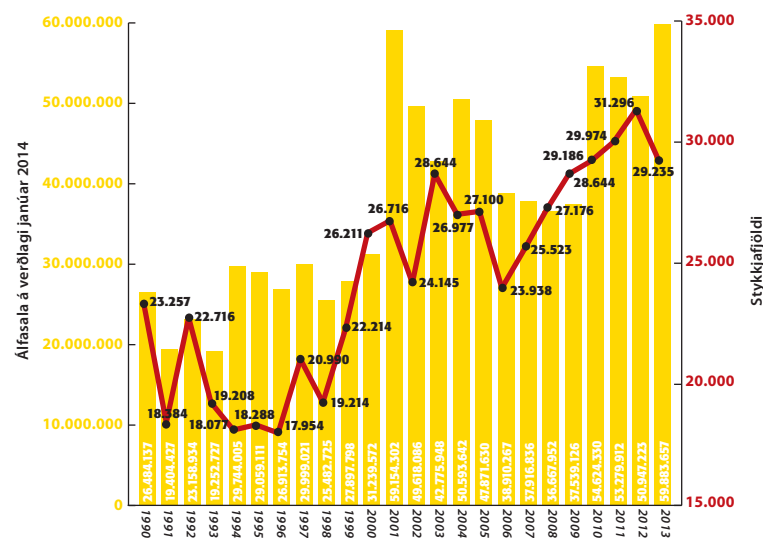
Sumir lögðu mikið á sig í álfasölunni. „Sauðburður stendur oft hátt þegar álfasalan fer fram. Ég man eftir því fyrsta árið að Eyjólfur Ragnar Eyjólfsson heitinn í Húnavatnssýslu greip á það ráð að aka heim á alla bæi í sýslunni að selja álfinn þar sem bændur komust ekki frá sjálfir,“ segir Theódór og bendir á að álfasalan sé fastur liður í lífi afar margra sjálfboðaliða á hverju vori.

Hjálpar til við uppbyggingu

Mikilvægi álfasölu er mikið fyrir SÁÁ. „Hún hefur gildi á tvennan hátt: annars vegar að vekja athygli á starfsemi SÁÁ, fyrir hvað hún stendur og fyrir

Álfasala 1990-2013

Seldur fjöldi og ágóði á verðlagi janúar 2014



Álfurinn stendur undir fjölmörgum þáttum í þjónustu SÁÁ. Hann borgar meðal annars fyrir sálfræðiþjónustu og allar rannsóknir á borð við HIV-skimun og lifrabólgukskimun sem sprautufiklar eru settir í við komuna á SÁÁ.

hverja hún er. Hins vegar er álfasalan fjárhagslega mikilvæg en peningarnir úr söfnuninni hafa runnið til uppbyggingar SÁÁ. Til dæmis til að koma upp sértækri meðferð fyrir einstaka hópa, til að efla aðstöðu, byggja upp húsnæði og kaupa tæki og tól,“ segir Theódór, sem hefur ekki sagt skilið við SÁÁ, enda er hann enn í framkvæmdastjórn samtakanna og formaður byggingarnefndar þeirra.

„Nú stýri ég til dæmis viðbyggingu við sjúkrahúsið Vog sem mun klárast 11. maí, sömu helgi og álfasalan fer fram,“ lýsir hann en allur kostnaður við bygginguna er greiddur með sjálfsaflafé samtakanna. „Það verður sannarlega gleðihátíð þegar viðbyggingunni lýkur en hún mun koma í afar góðar þarfir,“ segir hann og hvetur fólk til að taka vel á móti álfasölufólki á næstunni.

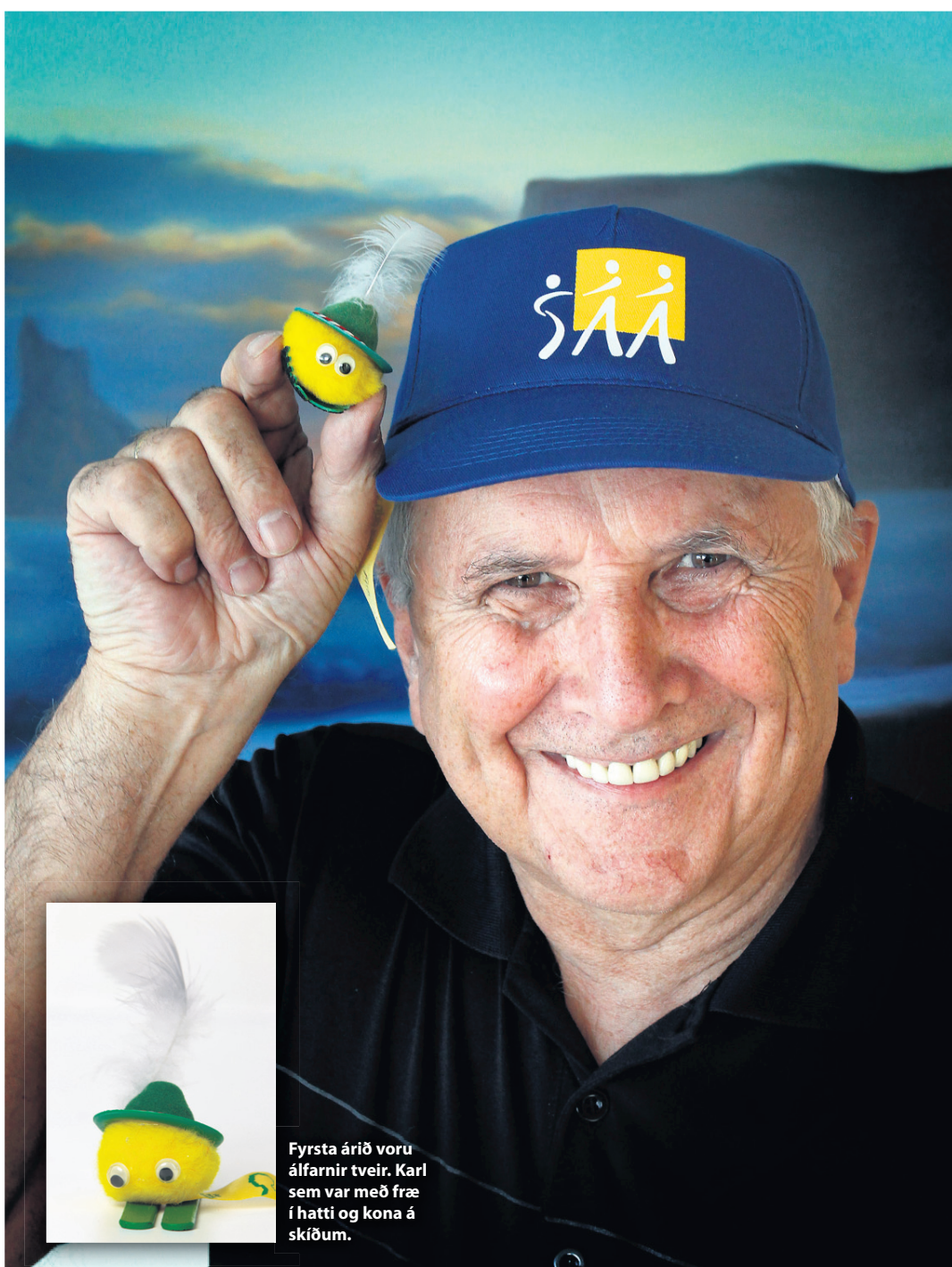


SÁÁ-Álfurinn í 25 ár

● SÁÁ-álfurinn stendur á tímamótum og er 25 ára í ár. Hin árlega álfasala hefst í dag og vonast menn til að salan gangi vel á afmælisári enda verðug verkefni fram undan. Hilmar Kristensson hefur safnað álfunum frá upphafi.

- Fyrsti SÁÁ-álfurinn leit dagsins ljós árið 1990. Þeir voru reyndar tveir; karl með fjöður í grænum hatti og kona með sams konar hatt á skíðum.
- Í hatti karlsins voru bæði birki- og lúpínufrae og var hann seldur undir kjörorðinu „Kaupið álf og sáid sjálf“.
- Grétar Bergmann heitinn átti hugmyndina að álfinum. Hann var mikill SÁÁ-maður og starfaði fyrir samtökin á upphafsárum.
- Fyrsta árið var ákveðið að fara í samstarf við Landgræðsluna og þaðan kom hugmyndin að því að hafa fræ í hatti álfsins. Samstarfið kom líklega til af því að Sveinn Runólfsson landgræðslustjóri var og er enn mikill stuðningsmaður SÁÁ.
- Fræin voru gróðursett víða en þetta var í fyrsta og eina skipti sem álfinum fylgdu fræ.
- Álfarnir eru nú orðnir 25 og er hver um sig einstakur. Stundum taka þeir mið af ákveðnu þema en aðallega er um að ræða léttan og brosmildan álf sem á að koma þeim sem horfast í augu við hann í gott skap.
- Álfurinn í ár minnir á hirðfífl með doppótta dúskahúfu. Starfsfólk SÁÁ valdi úr um það bil tuttugu tillögum og kaus svo á milli fimm gerða. Dúskálfurinn hlaut flest atkvæði.
- Markmið álfasölnunnar er tvíþætt. Henni er annars vegar ætlað að vekja athygli á starfsemi SÁÁ og hins vegar að vera fjáröflun en ágóðinn rennur til uppbyggingar

- SÁÁ. Ágóði sölnunnar hefur meðal annars verið notaður til að bæta aðstöðu, byggja upp húsnæði og kaupa tæki og tól.
- Hin árlega álfasala hefst í dag og stendur til 11. maí. Einstaklingar og félagasamtök selja álfinn um allt land og eru góð söluaun í boði. Alengt er að íþróttafélög og skólar taki að sér að selja álfinn og safna í leiðinni fyrir skóla- eða íþróttafélagum. Þeir sem kaupa álfinn eru því að styrkja fleira en eitt málefni.
- Álfurinn kostar 2.000 krónur. Söluaunin eru 400 krónur eða tuttugu prósent. Í ár hafa fjölmörg íþróttafélög tekið að sér að selja álfinn. Má þar nefna Hauka, FH, Breiðablik, Fram, Gróttu, KR, Ármann, Val, Aftureldingu, Stjórnuuna, Leikni og Fjölni. Þá eru fjölmargir skólar með, en alls hafa 1.200 sölumenn boðið fram krafta sína.
- Álfurinn verður fáanlegur um allt land. Bæði verður gengið í hús og selt fyrir utan verslanir og aðra fjölfarna staði.
- Söluþolki hefur í gegnum tíðina verið mjög vel tekið. Í upphafi seldust rúmlega tuttugu þúsund álfar en í fyrra voru þeir hátt í þrjátíu þúsund. Nú á 25 ára afmæli álfsins vonast menn til að gera enn betur enda verðug verkefni fram undan. Álfurinn er fyrir unga fólk og rennur ágóðinn af sölu hans í þjónustu fyrir ungt fólk og fjölskyldur þess, sem ekki er fjármögnuð af hinu opinbera.



Hilmar Kristensson hefur umsjón með álfasölnunni en 1.200 sölumenn um allt land hafa boðið fram krafta sína í ár. Hér er hann með fyrsta álfinn sem leit dagsins ljós árið 1990. Í hatti hans voru bæði birki- og lúpínufrae. Hilmar hefur unnið fyrir SÁÁ um margra ára skeið og á alla álfana.



„Maður vaknaði til lífsins og varð þátttakandi í því á ný“ segir Jóhann Ásmundsson, bassaleikari Mezzoforte.

MYND/PJETUR

Krafturinn og gleðin komu aftur

● Á yfirborðinu virtist Jóhanni Ásmundssyni, bassaleikara Mezzoforte, ganga allt í haginn. Hljómsveitin ferðaðist um allan heim og hélt tónleika við góðar undirtektir. Á sama tíma ágerðist drykkja hans sem endaði með því að hann fór í meðferð árið 1991.

Hljómsveitin Mezzoforte náði miklum vinsældum víða um heim árið 1983 með laginu Garden Party. Í kjölfarið urðu miklar breytingar í lífi hljómsveitarmeðlima sem fluttu til Englands. Næstu árin einkenndust af tónleikaferðum víða um heim og á þessu tímabili ágerðist drykkja Jóhanns Ásmundssonar, bassaleikara hljómsveitarinnar. Hann fór í meðferð árið 1991, þá þrítugur að aldri, en segist hafa verið dagdrykkjumaður nokkur ár fyrir þann tíma. „Ég byrjaði að fikta við áfengi um þrettán ára aldurinn. Árin fyrir 1991 einkenndust af dagdrykkju og svo var komið að nokkrir kollegar mínir komu að máli við mig og bentu mér á þennan möguleika; að fara í meðferð.“

Alkóhólisminn er að sögn Jóhanns gríðarlega erfiður sjúkdómur sem hefur áhrif á alla þætti í lífi fólks og aðstandendur þeirra. „Á þessum árum ferðudumst við mikið um heiminn og vorum á stöðugum tónleikaferðum. Þetta var auðvitað starf okkar á þessum tíma og það var orðið mjög erfitt að standa í þessu, að vera drekkandi daglega og stunda stífa spilamennsku á endalausum tónleikaferðalögum. Ég var stöðugt að reyna að gera það sem mér bar að gera með hljómsveitinni og standa mína plikt en maður var ekki alltaf að standa sig vel.“

Hafði fordóma

Jóhann fór inn á Vog árið 1991 og við tók tíu daga meðferð. Eftir að henni lauk tók við önnur fjögurra vikna eftirmeðferð í Hveragerði en þar hafði SÁÁ aðstoðu áður en Vík tók til starfa. „Þetta voru gríðarleg viðbrigði fyrir mig á þessum tíma. Ég þekkti sjálfur sjúkdóminn ekki neitt og hafði raunar bara fordóma gagnvart honum.“

Hann segir meðferðina þó hafa gengið vel, þrátt fyrir allt. „Auðvitað var ég í þannig ástandi þegar ég kom inn að þetta reyndist mér ekki auðvelt í upphafi. Mér leið ekki vel í fyrstu en fékk þó góða ráðgjöf og aðhlyningu frá ráðgjöfum og starfsfólki. Upphaflega ætlaði ég að klára þessa tíu daga og halda svo bara áfram með líf mitt og drekka á þann hátt sem ég óskaði mér. En ég lærði fljótt að það var ekki raunhæfur möguleiki og þáði því í staðinn ráð hjá þessu góða fólki.“

Eftir að meðferðinni lauk og Jóhann hóf nýtt líf án áfengis þurfti hann eins og aðrir í hans sporum að takast á við nýjar og krefjandi áskoranir. „Mér gekk eðlilega betur að takast á við lífið eftir meðferðina. Ég tók þó ekki þá ráðgjöf sem mér var gefin; að forðast tónlistarbransann. Þar er maður oft að spila um helgar og seint á

kvöldin. Ég ákvað nú samt að gera það enda er spilamennskan starf mitt. Það var auðvitað mikil áskorun en það hjálpaði mikið til að ég átt góða félagi í hljómsveitinni sem hjálpuðu mér. Sjálfsagt hefði ég aldrei getað þetta án þeirra hjálpar. Ég gekk líka í 12 spora samtökin eftir ráðleggingar ráðgjafa SÁÁ.“

Aldrei liðið betur

Miklar breytingar urðu á lífi Jóhanns að eigin sögn. „Meðferðin breytti öllu fyrir mig. Maður vaknaði til lífsins og varð þátttakandi í því á ný. Krafturinn kom aftur og gleðin jókst á ný. Svo þegar maður þroskaðist smátt og smátt eftir því sem tíminn leið náði ég meira andlegu jafnvægi. Þá fóru líka hlutir, sem áður virtust vera óyfistíganlegar, að vera auðveldari í framkvæmd.“

Jóhann hefur nú lifað án áfengis í tæp 23 ár og hefur aldrei liðið betur. „Það tók náttúrulega tíma að byggja upp traust hjá fjölskyldu og vinum og annað sem maður hafði brotið niður á þessum tíma sem maður var í óreglu. Þær breytingar komu þó smátt og smátt. Það að vera laus við áfengi breytir lífinu óendanlega mikið og lífið batnar með hverju árinu sem líður.“

” Meðferðin breytti öllu fyrir mig. Maður vaknaði til lífsins og varð þátttakandi í því á ný. Krafturinn kom aftur og gleðin jókst á ný. Svo þegar maður þroskaðist smátt og smátt eftir því sem tíminn leið náði ég meira andlegu jafnvægi. Þá fóru líka hlutir, sem áður virtust vera óyfistíganlegar, að vera auðveldari í framkvæmd.“

Af hverju kaupir þú álfinn?



GUÐMUNDUR PÁLSSON

„Af því að með því styrki ég starf sem getur bjargað mannlífum.“



LOGI BERGMANN

„Ég held að Íslenskt samfélag án SÁÁ sé ekki heillandi tilhugsun.“



JÓN JÓNSSON

„Því það er gott að geta hjálpað þeim sem hafa ákveðið að hjálpa sér...“



SAGA GARDARSDÓTTIR

„Ég kaupir álfinn því það er bannað og ómannúðlegt að versla með dverga.“

Ólýsanleg tilfinning að vinna leik

● Félagstarf SÁÁ skipar stóran sess í lífi margra sem tengdir eru samtökunum. Knattspyrnufélag SÁÁ hefur starfað samfleytt síðan í febrúar á síðasta ári en saga þess er mun lengri. „Knattspyrna hefur verið ríkjandi íþrótt innan SÁÁ í gegnum tíðina,“ segir Davíð Kristján Guðmundsson, þjálfari og leikmaður Knattspyrnufélags SÁÁ. Fótboltinn hefur hjálpað mörgum við að halda sér edru.

„Ég heyrði einhvern tímann sögu af því að lið samtakanna fyrir mörgum árum hefði verið samsett af eintómum goðsögnum. Knattspyrnufélagið var endurvakið árið 2007 og starfaði til 2011 en þá vorum við með stóran hóp af strákum sem fylgdust að. Ég þurfti sjálfur að fara aftur í gegnum SÁÁ-kerfið fyrir tæpum tveimur áður og þá saknaði ég fótboltans. Ég fór því til Rúnars Freys Gíslasonar, samskiptafultrúa SÁÁ, og spurði hvort það væri ekki vilji til að keyra fótboltann í gang aftur. Hann var til í það og nú er þetta hópur af strákum að tengjast í gegnum boltann.“

Samstíga í edrúmennskunni

Davíð segir einhver óútskýrð tengsl vera á milli einstaklinga sem glíma við sameiginlegt vandamál hvort sem það er áfengi, matarfékn eða meðvirkni. Þegar þeir deila vandamálinu með öðrum komi upp væntumþykja og þakklæti og einhver tilfinning sem erfitt sé að setja orð á. Hann langar til að halda knattspyrnunni í SÁÁ gangandi því hún hafi hjálpað honum sjálfum mikið. „Mér fannst það mjög gott að vita af því að ég kæmist á æfingu á ákveðnum tíma í hverri viku. Að hitta hópinn, ræða málin, fá útrás og vera samstíga í edrúmennskunni. Þetta er ekkert endilega bundið við fótbolta, það má gera þetta líka með körfubolta og hverju sem áhugi er fyrir. SÁÁ stendur þétt við bakið á fólki og vill hafa gott utanumhald. Þetta er fjölskyldusjúkdómur og það getur verið jafn einangrandi að vera aðstandandi. Þeir eru því velkomnir á æfingar til okkar sem og aðrir sem tengjast sjúkdómnum.“

Ólíkir en samt eins og bræður

Knattspyrnufélag SÁÁ tekur þátt í utandeildinni en auk þess fara strákarnir stundum saman á fundi og hittast utan fótboltans. „Flest liðin í utandeildinni eru samsett af vinahópum. Það verður hins vegar til skemmtileg dýnamík þegar ólíkir aðilar koma saman sem hafa það eitt sameiginlegt að hafa glímt við áfengis- og/eða vímuefnafíkn. Að vinna leik með þessum strákum



Knattspyrnufélag SÁÁ var endurvakið árið 2007. Þá starfaði liðið í nokkur ár og hópurinn var sterkur.



Davíð Kristján Guðmundsson, þjálfari og leikmaður Knattspyrnufélags SÁÁ, spár hér í spilin á æfingu ásamt liðsmönnum sínum.

Knattspyrnufélag SÁÁ vann utandeildina árið 1994.



„Mér fannst það mjög gott að vita af því að ég kæmist á æfingu á ákveðnum tíma í hverri viku. Að hitta hópinn, ræða málin, fá útrás og vera samstíga í edrúmennskunni.“

Langar að vera fyrirmynd

Davíð er spilandi þjálfari SÁÁ-liðsins en auk þess er hann stjórnarformaður utandeildarinnar. „Þegar við mætum í leiki erum við yfirleitt litla liðið og það er ákveðin yfirlýsing fólgin í því að spila undir nafni SÁÁ. Ég var nú búinn að lofa sjálfum mér að fara ekki í stjórn þegar ég var beðinn um það. Ég hafði nóg á minni könnu en þegar á hólminn var komið fann ég að mig langaði

að vera fyrirmynd fyrir aðra sem farið hafa þessa leið. Mér fannst því borðleggjandi að vera virkur í starfi utandeildarinnar. Þegar fólk er að vinna í því að fá bata frá alkóhólisma þá þarf það að vinna með fólki. Það er gott að fá að batna saman og þess vegna ætlum við í Knattspyrnufélagi SÁÁ að selja álfinn saman. Okkur langar til að gefa til baka með því að selja álfinn og vera fyrirmynd í því verkefni.“

er ólýsanleg tilfinning. Það er svo mikill sigur fyrir okkur. Við erum eins og bræður, við höfum sama markmið og erum að reyna að bjarga lífi okkar og koma okkur út úr eldgömlu hegðunarmynstri. Að vera á vellinum með þessum „snillingavitleysingum“ er alveg æðislegt,“ segir Davíð og hlær.

Allir geta komið á æfingar hjá Knattspyrnufélagi SÁÁ óháð kyni og aldri. „Aldursbilið hjá okkur

núna er breitt, yngstu strákarnir eru um það bil sextán ára gamlir og svo eru menn hér allt upp í rúmlega fertugt. Formið á mönnum er misjafnt, sumir eru í dúndurformi en aðrir í arfaslöku. Það er gaman að fylgjast með þeim sem koma í lélegu formi og sjá þá svo blómstra eftir smá tíma.“ Konur eru líka velkomnar á æfingar en ekkert kvennalið keppir á vegum félagsins.

Vonum að skilaboðin lifi

● Á árinu 2013 kom umboðsmaður barna, í samstarfi við SÁÁ, á fót sérfræðihópi barna sem eiga foreldra sem glíma við áfengis- og vímuefnavanda. Markmiðið var að ná fram sjónarmiðum þessara barna og fá þau til að miðla af reynslu sinni.

„Mig hafði lengi langað að búa til sérfræðihóp barna sem byggir yfir einhverri sameiginlegri reynslu,“ segir Margrét María Sigurðardóttir, umboðsmaður barna. „Við höfðum samband við SÁÁ sem hafði uppi á strákum og stelpum á aldrinum 14 til 18 ára,“ lýsir Margrét en hópurinn hittist reglulega frá október í fyrra og fram á vorið.

Margrét segir ofneyslu áfengis- og vímuefna mikil vandamál sem snerti líf margra barna. „Áætlað er að það séu yfir 20.000 börn á Íslandi sem alast upp við alkóhólisma. Oft ríkir mikil þöggum um neyslu innan veggja heimilisins og eru börn alkóhólista því falinn hópur. Þessi börn upplifa gjarnan mikla skömm og halda að þau ein búi við slíkt vandamál,“ segir Margrét. Markmiðið með sérfræðihópnum var að heyra frá krökkunum sjálfum hvernig það er að eiga foreldri sem á við áfengis- og vímuefnavandamál að stríða, hvers konar aðstoð hafi reynst þeim vel og hvaða þjónustu þurfi helst að bæta.

Sálfræðiþjónusta brýn

Krakkarnir fimm í sérfræðihópnum áttu það sameiginlegt að hafa allir fengið þjónustu sálfræðinga hjá SÁÁ. „Ítrekað kom upp í samræðum þeirra hve sálfræðiþjónustan hefði gefið þeim mikið,“ segir Margrét en einnig töldu þeir afar nauðsynlegt fyrir börn alkóhólista að geta talað við einhvern sem þau treysta. „Sérfræðihópurinn taldi brýnt að þau börn sem ekki hafi slíkan stuðning í nærumhverfinu hafi aðgang að fagfólki á borð við skólasálfræðing,“ segir Margrét og hafi krakkarnir bent á að auka þyrfti framboð og aðgang að slíku fagfólki. Umboðsmaður barna hefur bent á það að börn ættu að geta sótt sér þjónustu sálfræðinga sjálf og að eigin frumkvæði. Samþykki foreldra ætti því ekki að vera skilyrði fyrir því að sálfræðingur megi ræða við börn. Þetta er í samræmi við almennar athugasemdir Barnaréttarnefndar Sameinuðu þjóðanna um 12. gr. Barnasáttmálans.

Fræðsla skiptir sköpum

Öll voru börnin sammála um að sú sálfræðiaðstoð og ráðgjöf sem þau fengu frá SÁÁ hefði hjálpað þeim og breytt miklu fyrir þau. „Fræðslan skipti þar miklu máli og fannst þeim erfitt að hugsa til þess hvernig það hefði verið ef hún hefði ekki komið til,“ segir Margrét en í kjölfar fræðslunnar hafi þau áttað sig á því að mun fleiri glími við alkóhólisma en þau héldu. „Þau töldu að þörfin fyrir frekari fræðslu til alkóhólista og aðstandenda þeirra væri bráðnauðsynleg. Til dæmis töldu þau að vel gerður bækl-ingur sem höfðar til breiðs aldurshóps gæti skilað miklu því þannig gæti skapast vitneskja um hvar megi leita eftir hjálp.“

Skilaboð til fagmanna og foreldra

Margrét segir vinnuna með sérfræðihópnum hafa verið mjög lærdómsríka og skemmtilegt að sjá þá stefnu sem krakkarnir tóku. „Í vinnu þeirra mynduðust skilaboð annars vegar til foreldra og hins vegar til fagfólks um hvað það er að búa við alkóhólisma,“ segir Margrét en ætlunin er að senda þessi skilaboð í alla skóla og á heilsugæslustöðvar. „Við vonum að þessi skilaboð muni lifa og nýtast því fagfólki sem starfar með börnum, fjölskyldum þeirra barna sem búa við alkóhólisma sem og öðrum í samfélaginu.“

Hittu ráðherra

Sérfræðihópurinn taldi mikilvægt að skilaboðum hans yrði komið á framfæri við ráðamenn. Einn lokapunktur í starfi sérfræðihópsins var að halda fund með tveimur ráðherrum, þeim Eygló Harðardóttur, félags- og húsnæðismálaráðherra, og Kristjáni Þór Júlíussyni heilbrigðisráðherra í apríl. Þar afhentu börnin ráðherrunum skilaboðin. „Ráðherrarnir voru afar ánægðir með framtakið,“ segir Margrét og vonar að það verði til að vekja athygli þeirra á vandanum sem stöðjar að börnum alkóhólista og hvað megi gera til að hjálpa þeim gegnum erfiða reynslu.



Margrét María Sigurðardóttir, umboðsmaður barna, telur að tilraunaverkefnið með sérfræðihóp barna hafi tekist afar vel. MYND/PIETUR

● HUGMYNDIR UMBODSMANNS BARNNA AÐ ÚRBÓTUM

Auka fræðslu um áfengis- og vímuefnavanda til barna og fullorðinna, til dæmis í skólum. Slík fræðsla má ekki einungis miða við neyslu ungmenna heldur þarf hún einnig að ná til þess hvað sé hægt að gera ef einhver nákominn á við vandamál að stríða.

Hafa upplýsingar um áfengis- og vímuefnavanda og þá aðstoð sem er í boði aðgengilegar fyrir börn og fjölskyldur þeirra.

Hvetja fjölskyldur og fagfólk til þess að ræða við börn sem búa við alkóhólisma og veita þeim upplýsingar um vandann, í samræmi við aldur þeirra og þroska.

Efla þjónustu og aðstoð við börn alkóhólista, til dæmis á vegum SÁÁ.

Sjá til þess að þjónusta og aðstoð við börn alkóhólista sé til staðar úti um allt land, þannig að börnum sé ekki mismunað eftir búsetu.

Tryggja að nægileg meðferðarúrræði séu tiltæk fyrir þá sem glíma við áfengis- og vímuefnavanda, þannig að þeir geti fengið aðstoð án tafar.

Tryggja stuðning við börn alkóhólista á meðan foreldrar eru í meðferð.

Ánægja meðal barna og foreldra

Öll börnin í sérfræðihópi umboðsmanns barna höfðu sótt þjónustu sálfræðinga hjá SÁÁ. „Umboðsmaður barna sóttist eftir samstarfi við SÁÁ í þessu verkefni og við sáum um að finna börnin í hópinn,“ segir Ása Margrét Sigurjónsdóttir, sálfræðingur hjá SÁÁ.

Vel gekk að fá krakka í hópinn, sem fundaði sjö sinnum á nokkurra mánaða tímabili. „Ég sat alla fundi þeirra en það þótti betra að hafa sálfræðing við staddan þar sem málefnið er viðkvæmt og upp gátu komið erfið umræðuefni,“ segir Ása en börnin höfðu kost á fundum með sálfræðingi meðan á vinnunni stóð og einnig í kjölfar hennar.

„Ekki var þörf á því enda reyndust fundirnir mjög uppbyggjandi fyrir krakkana sem fundu fyrir miklum stuðningi frá jafningjum sínum sem voru í svipuðum sporum,“ lýsir Ása. Hún segir frábært hve ánægðir bæði krakkarnir og foreldrar þeirra voru með framtakið.

Niðurstaðan af vinnu sérfræðihópsins er afar jákvæð að mati Ásu. „Skilaboðin sem krakkarnir sömdu til fagaðila og fjölskyldu virka mjög sterkt og vonandi munu þau nýtast öðrum krökkum sem eru í svipaðri stöðu.“



Ása Margrét Sigurjónsdóttir er sálfræðingur hjá SÁÁ og sat alla fundi sérfræðihóps barna. MYND/DANIEL

● SKILABOÐ FRÁ BÖRNUM ALKÓHÓLISTA TIL FJÖLSKYLDU

Við erum börn, ekki setja ábyrgðina á okkur.

Ekki vera í afneitun, það gerir engum gott.

Ekki fela ástandið, talið um það.

Hátíðir og frí valda oft kvíða.

Við finnum fyrir óryggi þegar fólk í kringum okkur drekkur áfengi eða notar önnur fíkniefni.

Það hjálpar okkur ekki að talað sé illa um foreldri okkar.

Við viljum ekki lenda á milli foreldra.

Það er gott að alkóhólistinn fari í meðferð en það er erfitt að takast á við langa fjarveru foreldris.

Þegar við viljum tala um vandann er nauðsynlegt að hlusta og sýna skilning.

Við viljum eiga öruggan samastað.

● SKILABOÐ FRÁ BÖRNUM ALKÓHÓLISTA TIL FAGFÓLKS

Við erum ekki vandamálið en við glímum við það.

Góð fræðsla getur minnkað fordóma gagnvart alkóhólisma.

Við búum við alls konar aðstæður.

Við teljum að jafningjafraeðsla og reynslusögur virki vel á börn í forvarnaskyni.

Verið vakandi fyrir þeim vanda sem getur fylgt því að vera barn alkóhólista.

Alkóhólisma fylgja oft alvarlegar geðraskanir.

Þegar alkóhólistinn vill leita sér hjálpar þarf sú hjálp að vera til staðar núna.

Við þurfum aðstoð til að styrkja sjálfsmynd okkar.

Allir eiga rétt á því að fá þjónustu óháð því hvar þeir búa.

Alkóhólismi er meira vandamál en fólk heldur, samt er lítið talað um hann.

Gott að finna að maður er ekki einn

Ungmennin sem skipuðu sérfræðihóp barna telja að fólk mætti vera upplýstara um alkóhólisma og það sem honum fylgir. Þau hafa sent út skilaboð til fagfólks og fjölskyldu sem verða aðgengileg í skólum og á heilsugæslustöðvum.

„Ég tel mig heppna að hafa fengið að taka þátt í þessu verkefni,“ segir stúlka úr sérfræðihóp barna. „Það var gott að hitta aðra í svipuðum sporum og finna að maður er ekki einn. Vonandi verður vinnan til góðs fyrir fleiri en það þurfa allir að vera upplýstari um þessi mál, bæði almenningur og ráðamenn. Það eykur skilning og minnkar fordóma.“

Sérfræðihópur barna sem eiga foreldra sem glíma við áfengis- og vímuefnavanda var settur á fót síðastliðið haust og skilaði niðurstöðum sínum fyrir páska. Fimm ungmenni á aldrinum 14 til 18 ára sem höfðu sótt ráðgjafarþjónustu hjá SÁÁ mynduðu hópinn og hittust þau sjö sinnum frá október í fyrra og fram á vor. Útkoman var skilaboð frá börnum alkóhólisma til fagfólks og fjölskyldu sem þau kynntu fyrir Eygló Harðardóttur, félags- og húsnæðismálaráðherra, og Kristjáni Þór Júlíussyni, ráðherra heilbrigðismála, fyrir páska. Skilaboðin munu framvegis verða aðgengileg á heilsugæslustöðvum, í skólum og víðar.

Ungmennin hittust hjá umboðsmanni barna með ráðgjafa frá SÁÁ. Ólíkar aðferðir voru

notaðar til að skapa umræðu og ná fram aðalatriðum sem síðar urðu að umræddum skilaboðum.

„Ráðherrarnir tóku okkur mjög vel og sýndu okkur mikinn skilning,“ segir drengur úr hópnum.

Markmið vinnunnar var að ná fram sjónarmiðum barna og vekja athygli á stöðu þeirra. Meðal skilaboða þeirra til ráðamanna var að þau telja góða fræðslu geta minnkað fordóma, eins að jafningjafræðsla og reynslusögur virki vel á börn í forvarnarskyni. Þá lögðu þau áherslu á að allir ættu rétt á sömu þjónustu, óháð búsetu svo dæmi séu nefnd.

Ungmennin í hópnum höfðu öll sótt ráðgjafarþjónustu SÁÁ og voru þau sem blaðamaður ræddi við afar ánægð með þá þjónustu. „Þar fengum við upplýsingar um sjúkdóminn og ýmsar útskýringar sem hjálpa til við að skilja. Eins var okkur hjálpað að takast á við erfiðar tilfinningar.“

Bæði börnin sem rætt var við sögðu alkóhólisma foreldris hafa haft mikil áhrif á þau. Þau lögðu áherslu á mikilvægi þess að eiga öruggan samastað og að fá stuðning hjá öðrum fjölskyldumeðlimum og vinum.



Ungmenninum var vel tekið af ráðherranum Kristjáni Þór Júlíussyni og Eygló Harðardóttur. „Þau sýndu okkur mikinn skilning,“ segir drengur úr hópnum. NORDICPHOTOS/GETTY

” Gott að opna umræðuna við sína nánustu.

” Pabbi er bara edrú þegar hann er að vinna.

” Stundum skilja vinir ekki alveg.

” Góð þjónusta en langir biðlistar.

” Erfiðara að eiga móður sem er alkóhólismi en pabba.

” Ég er elstur og þarf að passa upp á litla bróður minn.

” Börn fá oft ekki að vita af þeirri þjónustu sem er í boði.

” Ég veit aldrei hvernig andrúmsloftið er þegar ég kem heim.

Hægt að rjúfa vítahringinn

● SÁÁ hefur veitt börnum alkóhólisma sálfræðiþjónustu í fjölda ára. Starfsemin er rekin fyrir sjálfsaflafé en leitað hefur verið eftir stuðningi frá hinu opinbera.

„Alkóhólismi er fjölskyldusjúkdómur sem hefur mikil og neikvæð áhrif á börnin okkar sem þurfa að alast upp í návígi við sjúkdóminn og stundum við hreint óbærilegar aðstæður,“ segir Arnþór Jónsson, formaður SÁÁ.

SÁÁ leggur sitt af mörkum til að aðstoða börn alkóhólisma með því að bjóða upp á sálfræðiþjónustu fyrir þau. „Þetta höfum við gert fyrir eigin reikning á eftir ár,“ lýsir Arnþór.

Hugurinn og viljinn til að gera vel er mikill og fyrir aðeins einu ári sinntu þrjár sálfræðingar þessari þjónustu. Vegna fjárskorts hefur þurft að fækka þeim niður í einn. „Við þessa fækkun hefur biðlisti lengst verulega en mikil eftirspurn er eftir þessari þjónustu,“ segir Arnþór.

Engin svör frá ráðherra

„Við teljum að ríkið hafi lagaskyldu til að veita börnum þessa þjónustu en því miður hefur hið opinbera ekki komið að rekstri hennar,“ segir Arnþór, sem telur að ekki þurfi að kosta miklu til viðbótar svo hægt sé að sinna þjónustunni vel. Hann hefur ítrekað sent erindi til velferðar- og félagsmálaráðuneytisins, sem hefur þessa lagaskyldu, en engin svör fengið.

Fjölskyldulægur sjúkdómur

Sálfræðiþjónusta SÁÁ við börn hefur þróast og vaxið í gegnum árin en sýnt hefur verið fram á með rann-

sóknum að sjúkdómurinn liggur í fjölskyldum. „SÁÁ og Íslensk erfðagreining fengu á sínum tíma háan styrk frá Evrópusambandinu til að rannsaka fjölskyldulægni sjúkdómsins. Við lásum saman gagnagrunna okkar og Íslendingabók og þá blasti þessi niðurstaða við.“

Rangar leiðir farnar

Arnþór segir hið opinbera oft bregðast rangt við vandunum. „Með vissu árabili, eins og til að fríða samvisku stjórnáráðmanna, er peningum dælt í skammtímaverkefni, oft í nafni forvarna. Því miður skila þær herferðir oftast litlum árangri. Það situr yfirleitt lítið eftir þegar peningarnir klárast og átakið er búið,“ segir Arnþór sem telur að lítið samráð sé haft við fagaðila þegar kemur að forvörnum. „Við þurfum að hjálpa þessum börnum að rjúfa fjölskylduvítahringinn. Það er áþreifanleg og varanleg forvörn.“

Þarf að rjúfa vítahringinn

„Börn sem alast upp á heimili þar sem er mikil neysla áfengis- og vímuefna finna strax fyrir ótta og öryggisleysi og sektarkennd. Þessar tilfinningar og viðhorf fara þau með inn í lífið sitt og eru berskjölduð og fyrir fram illa stödd í samfélagi þar sem vímuefnaneysla er almenn og viðurkennd eins og hjá okkur. Við þurfum að hjálpa þessum börnum svo þau eigi sömu möguleika og hinir,“ segir Arnþór.



Arnþór Jónsson, formaður SÁÁ, segir að með fækkun sálfræðinga SÁÁ hafi biðlisti barna lengst til muna. Til að standa vel að verkefninu þurfi hið opinbera að koma að því. MYND/DANIEL

Glöð og frjáls einn dag í einu

Barnæska Gunnýjar Gunnlaugsdóttur einkenndist af ástundun íþróttar og stórum draumum. Um unglingsaldurinn fór að síga á ógæfuhliðina og sautján ára gömul fór hún í sína fyrstu meðferð. Í dag stundar hún háskólanám, þjálfa fótbolta og horfir björtum augum til framtíðarinnar.

Það var fátt sem benti til þess að Gunný Gunnlaugsdóttir myndi ánetjast áfengi og eiturfjögum þegar hún ólst upp í Vestmannaeyjum. Hún var að eigin sögn ákaflega þægilegt og duglegt barn sem stundaði íþróttir og átti sér stóra drauma og háleit markmið fyrir lífið. „Það var gott að alast upp í Vestmannaeyjum. Ég var næst yngst í fjögurra systkina hópi og æfði fótbolta og dans með góðum árangri. Ég fyrirleit áfengi og tók mjög ung þá ákvörðun að neyta aldrei áfengis.“

Þær fyrirætlanir breyttust þegar hún komst á unglingsaldurinn og árið 1999, þá nýorðin fimmtán ára gömul, byrjaði hún að neyta áfengis. „Ég byrjaði strax að drekka mjög stíft og var komin í þetta helgarmynstur þar sem helgin fór fljótlega að lengjast. Ég drakk mig yfirleitt til óminnis og gat með engu móti haft stjórn á gjörðum mínum.“ Tveimur mánuðum síðar hún farin að reykja kannabis til þess að reyna að minnka drykkjuna. Þegar hún var á lokaári í grunnskóla hafði hún náð að draga úr drykkjunni og henni tókst að klára grunnskólann að mestu áfallalaust.

Illa á sig komin

„Eftir grunnskóla varð hins vegar mikil breyting á lífi mínu. Eins og flestir jafnaldrar mínir skræði ég mig í menntaskóla en mánuði síðar kom verkfall og ég mætti ekkert aftur. Á þessum tímavörðum hafði ég sagt skilið við áfengið en var farin að neyta eiturfjögla daglega.“

Gunný var ekki nema sautján ára gömul þegar hún fór í fyrstu meðferðina en árið á undan einkenndist af mikilli eiturfjögla-neyslu. „Á þeim tíma trúði ég að allt yrði betra eftir meðferðina. Ég gerði mér hins vegar enga grein fyrir eðli sjúkdómsins og var ekki tilbúin að gera neitt til þess að breyta hlutunum. Þegar þarna var komið við sögu var ég orðin frekar illa á mig komin, vannærð, svefnlaus og persónubreytingin orðin mikil. Sjálf var ég stöðugt öng og uppstökkt og fannst öll tilmæli fjölskyldunnar hljóma sem stjórnsemi og fannst hún gera fullmikið úr vandræðum mínum.“



„Það að breytast og breyta viðhorfum sínum krefst mikillar vinnu og oft tók þetta mjög á andlega,“ segir Gunný Gunnlaugsdóttir.

MYND/STEFÁN

Þegar Gunný var 22 ára gömul tók hún þá ákvörðun að reyna að koma lífi sínu í lag eina ferðina enn. Hún flutti til föður síns sem bjó í Grindavík. „Þá taldi ég mér trú um að ég gæti lært að drekka eins og síðuð kona. Það má segja að það hafi verið upphafið að endinum. Lífið fór að vera ansi óþægilegt því það er ekkert verra fyrir alkóhólisma en að vera þurr og án lausnar. Þetta ævintýri mitt tók sex mánuði þangað til ég náði algjörru uppgjöf.“ Gunný fór þrisvar sinnum inn á Vog og einu sinni kláraði hún fulla meðferð hjá SÁÁ. „Ég varð síðan edruð þegar ég var 23 ára. Ég fór reyndar ekki í meðferð í það skiptið heldur notaði ég þær lausnir

og úrræði sem ég hafði kynnst í fyrri meðferðum. Síðan vissi ég hvert ætti að leita til að ná langvarandi bata frá alkóhólisma.“

Erfitt andlega

Fyrstu mánuðirnir án áfengis og eiturfjögla voru mjög misjafnir að sögn Gunnýjar. „Ég þurfti að læra að lifa lífinu algjörlega upp á nýtt og það edruð. Það að breytast og breyta viðhorfum sínum krefst mikillar vinnu og oft tók þetta mjög á andlega. Samskiptin byrjuðu þó fljótlega að lagast til hins betra. Ég sá til dæmis aldrei hvað foreldrar mínir voru alltaf tilbúnir til að vaða eld og brennistein til þess eins að hjálpa mér og

er ég ótrúlega lánsöm að eiga svona yndislega fjölskyldu.“

Í dag stundar Gunný nám í íþróttarfræði við Háskólann í Reykjavík auk þess að þjálfa yngri flokka kvenna í knattspyrnu hjá Stjörnunni. „Ég klára annað árið mitt í vor og eftir útskrift stefni ég á mastersnám í íþróttasálfræði. Hvað framtíðin ber í skauti sér er ekki gott að segja en ég plana yfirleitt ekki lengra en ár fram í tímann. Næst á dagskrá hjá mér er að fara í gott og langt jólafrí í desember þar sem ég ætla að heimsækja vinkonu mína til Los Angeles. Þar fyrir utan vonast ég til að halda áfram að vera edruð og lifa hamingjusöm, glöð og frjáls einn dag í einu.“

Vissir þú?

- Að hægt er að hringja og panta sértæka sálfræðipjónustu fyrir börn alkóhólisma hjá SÁÁ, Efstaleiti 7, í síma 530-7600.
- Að sagan um að alltaf sé sama fólk á Vog er goðsögn. Um 24 þúsund einstaklingar hafa lagst inn á Vog.
- Að 20 prósent fólks drekka 88 prósent alls áfengismagnsins. Þetta eru áfengis- og vímuefnasjúklingar og annað ofdrykkjufólk.

Sölufólk óskast!

Hin árlega álfasala SÁÁ fer fram dagana 7 - 11. maí. SÁÁ auglýsir eftir sölufólki. Góð sölulaun eru í boði fyrir bæði einstaklinga og félagasamtök. Áhugasamir hafið samband við Hilmar í síma 824-7646 eða senda póst á hilmar@saa.is eða thorkell@saa.is



Álfurinn bjargar mannlífum

Rúnar Freyr Gíslason, samskiptafultrúi SÁÁ, segir meðferð margborga sig og njóta jafnt einstaklingar, fjölskyldur og samfélag góðs af henni.

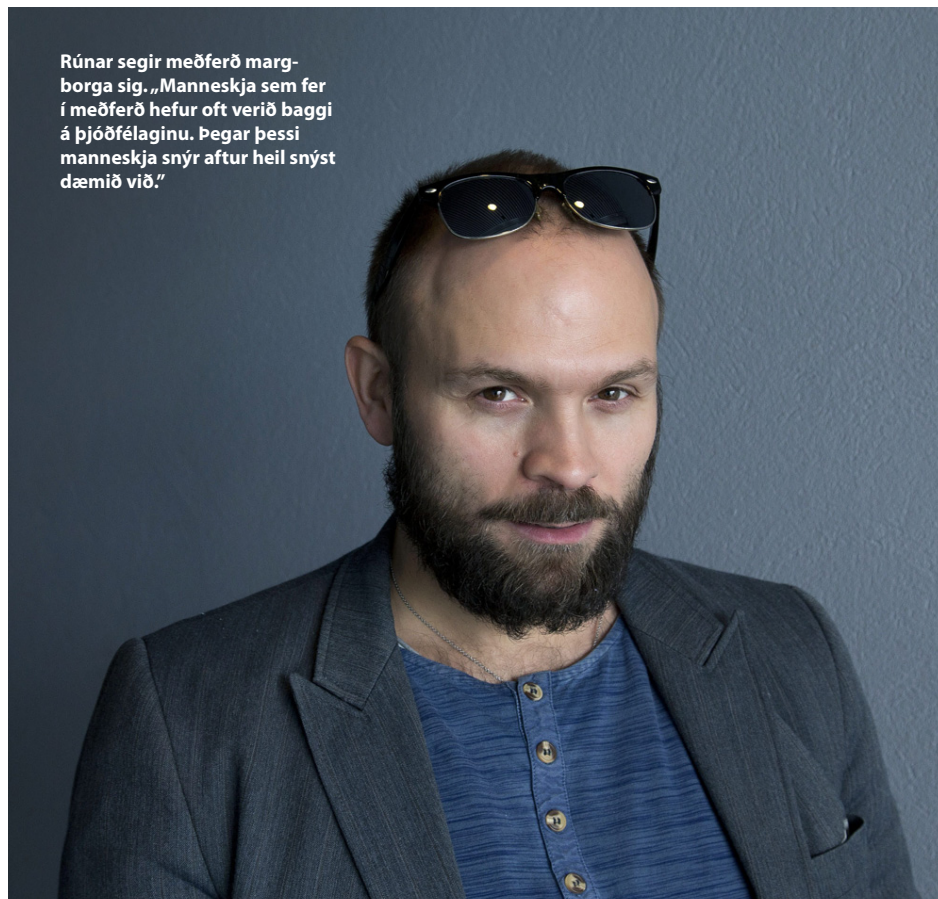
„Manneskja sem fer í meðferð hefur oft verið baggi á þjóðfélaginu og tekið sinn toll af félagslega kerfinu, heilbrigðiskerfinu og löggæslukerfinu – að ekki sé nú talað um vinnutapið sem hlýst af sjúkdómnum. Þegar þessi manneskja snýr aftur heil og byrjar að gefa til samfélagsins snýst dæmið við. Rökin fyrir meðferð eru því ekki bara mannúðleg. Þetta er ekki bara mjúkt mál heldur snýst um beinharða peninga. Í augum flestra er þetta bara einfalt reikningsdæmi,“ segir Rúnar Freyr.

Hann segir að því miður vanti töluvert upp á að yfirvöld styðji nægilega vel við bakið á samtökunum. „Því hefur SÁÁ alltaf treyst á að fólk í landinu geri sér grein fyrir mikilvægi starfseminnar. Sem betur fer erum við heppin og njótum mikils velvilja. Fólk um allt land fylkist að baki okkur, kaupir álfinn og sýnir þannig stuðning sinn í verki.“

Sjúkdómurinn snertir líka marga. „Það vita allir að alkóhólismi er ekki bara bundinn við sjúklinginn sjálfan. Hann hefur ótrúlega víða anga og fara börn og fjölskyldur sjúklinga ekki varhluta af honum. Það er hins vegar alveg magnað að sjá hvernig heilu fjölskyldurnar reisast við þegar rétt og vel er tekið á málum,“ segir Rúnar.

Álfasalan er stærsta og mikilvægasta fjáröflun SÁÁ. „Við treystum algerlega á þetta og ég hvet alla sem vettlingi geta valdið til að taka sölufólki okkar vel og kaupa álfinn, því álfurinn bjargar mannlífum.“

Rúnar segir meðferð margborga sig. „Manneskja sem fer í meðferð hefur oft verið baggi á þjóðfélaginu. Þegar þessi manneskja snýr aftur heil snýst dæmið við.“



FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Reykjavík

ASK Arkitektar ehf Geirsgötu 9
 7.is ehf Urriðakvísl 15
 Arkitektar Laugavegi 164 ehf Laugavegi 164, 2 hæð
 Árbæjarapótek ehf Hraunbæ 115
 Bandalag starfsm ríkis og bæja Grettisgötu 89
 Danica sjávarafurðir ehf Suðurgötu 10
 DGJ Málningsþjónusta ehf Krummahólum 2
 Efling stéttarfélag Sætúni 1
 Eignaumsjón hf Suðurlandsbraut 30
 F.Í.B Borgartúni 33
 Faxaflóahafnir sf Tryggvagata 17
 Ferill ehf,verkfræðistofa Mörkinni 1
 Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga Suðurlandsbraut 22
 Fróðhús Stórhöfða 15
 Fylgifyskur ehf Suðurlandsbraut 10
 Herrafataverslun Birgis ehf Fákafeni 11
 Húsalagnir ehf Gylfaflöt 20
 Hússtjórnarskóli Reykjavíkur Sólvallagötu 12
 Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11
 Iceland Seafood ehf Köllunarklettsvegi 2
 Íslensk endurskoðun ehf Bogahlíð 4
 Íslenska Gámafélagið ehf Gufunesi
 Kirkjugarðar Reykjavíkur Vesturhlíð 8
 Landsnet hf Gylfaflöt 9
 Landssamband lögreglumanna Grettisgötu 89
 Loftstokkahreinsun ehf Garðhúsum 6
 Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu Hverfisgötu 115
 Matthías ehf Vesturföld 40
 Nýi ökuskólinn ehf Klettagörðum 11
 Ósal ehf Tangarhöfða 4
 Rafstjórn ehf Stangarhyl 1a
 Rafsvið sf Þorláksgæisla 100
 Rarik ohf Dverghöfði 2
 Rétttingaverk ehf Hamarshöfða 10
 Samhjálp Stangarhyl 3a
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja,SSF Nethylur 2 e
 Álfrheimar 74
 Sportbarinn
 Sprettur - þróun og stjórnun ehf Laugavegi 26, 3. hæð
 Spöng ehf Bæjarflöt 15
 Suzuki-bílar hf Skeifunni 17
 Tanngo ehf Vegmúla 2
 Tannvernd ehf Vinlandsleið 16
 TBLSHOP Ísland ehf Kringlunni 4-12
 Tölvar ehf Síðumúli 1
 Vernd,fangahjálp Laugateigi 19
 Verslunartækni ehf,Reykjavík Draghálsi 4
 Yndisauki ehf Vatnagörðum 6
 Þrír Grænir Ostar ehf Skólavörðustíg 8

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf Dalvegi 18
 Alur blikksmiðja ehf Smiðjuvegi 58
 Á Guðmundsson ehf Bæjarlind 8-10
 Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf Akralind 9
 Blikksmiðjan Vík ehf Skemmuvegi 42
 Guðjón Gíslason ehf Ennishvarf 15b
 Iðnvélar ehf Smiðjuvegi 44
 Litlaprent ehf Skemmuvegi 4
 Rafbreidd ehf Akralind 6
 Vaki fiskeldiskerfi hf Akralind 4

Garðabær

Garðabær Garðatorgi 7
 Samhentir - kassagerð ehf Suðurhrauni 4

Hafnarfjörður

Ferskfiskur ehf Bæjarhrauni 8
 Fjörukráin ehf - Hótel Víking Strandgata 55
 Hagtak hf Fjarðargötu 13-15
 Hvalur hf Reykjavíkurvegi 48
 Múr og menn ehf Heiðvangi 10
 Spennubreytar Trönuhraun 5
 Verkalýðsfélagið Hlíf Reykjavíkurvegi 64

Álftanes

Eldvarnarþjónustan ehf Sjávangötu 13

Reykjanesbær

Reykjanesbær Tjarnargötu 12
 Verslunarmannafélag Suðurnesja Vatnsnesvegi 14
 Suðurflug ehf Bygging 787,
 Keflavíkurflugv. Fitjabraut 30
 Sparri ehf

Grindavík

Einhamar Seafood ehf Verbraut 3a
 Marver ehf Stafholti
 Vísir hf Hafnargötu 16

Mosfellsbær

Laxnes ehf Laxnesi
 Nonni litli ehf Þverholt 8
 Sæbúð ehf Furubýggð 21

Borgarnes

Vatnsverk-Guðjón og Árni ehf Egilsgötu 17
 Söðulsholt ehf Söðulsholti

Reykholt Borgarfirði

Garðyrkjustöðin Varmalandi Reykholtssdal

Stykkishólmur

Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf Aðalgötu 20
 Stykkishólmsbær Hafnargötu 3

Hellissandur

Breiðavík ehf Háarífi 53 Rífi

Búðardalur

Dalabyggð Miðbraut 11

Reykhólahreppur

Guðjón Gunnarsson Hellisbraut 18

Ísafjörður

Ráðgjafa- og nuddsetrið ehf Sindragötu 7

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður Aðalstræti 12

Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf Bugatúni 8

Pingeyri

Sveitasæla ehf Núpi

Norðurfjörður

Hótel Djúpvík ehf Djúpvík

Hvammstangi

Steypustöðin Hvammstanga ehf Melavegi 2
 Villi Valli ehf Bakkatúni 2

Sauðárkrókur

Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1

Siglufjörður

Fjallabyggð Gránugötu 24

Akureyri

Pípulagnaþi. Bjarna Fannberg Jónasson ehf Melateigi 31
 Samvirkni ehf Hafnarstræti 97
 Sólskógar ehf bt: Katrín Ásgrímsdóttir Kjarnaskógi
 Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar við Mýrarveg
 Viðskiptahúsið ehf Pósthólf 73

Olafsfjörður

Sjómannafélag Ólafsfjarðar Brekkugata 9

Egilsstaðir

Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf Miðvangi 2-4
 Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Einhleypingi 1

Eskifjörður

Fjarðaprif ehf Strandgötu 46

Neskaupstaður

Sildarvinnslan hf Hafnarbraut 6

Höfn í Hornafirði

Jökulsárlón ehf Reynivöllum 3

Selfoss

Pylsuvagninn Selfossi Berghólum 15
 Flóahreppur Pingborg

Hveragerði

Eldhestar ehf Völlum

Þorlákshöfn

Fiskmark ehf Hafnarskeiði 21

Hvolsvöllur

Bu.is ehf Stórolfsvelli
 Eldstó ehf Austurvegi 2
 Héraðsbókasafn Rangæinga Vallarbraut 16

Vík

B.V.T. ehf Ránarbraut 1

Kirkjubæjarklaustur

Ferðaþjónustan Efri-Vík ehf Efri-Vík

Vestmannaeyjar

Frár ehf Hásteinsvegi 49
 Bessi ehf Box 7
 Langa ehf Eiðisvegi 5
 Rannsóknarþj Vestmannaeyjum ehf Strandvegi 50
 Tvisturinn ehf Faxastíg 36



Til góðra verka



Alþýðusamband Íslands



WWW.KFC.IS



ÁLFASALA SÁÁ HEFST Í DAG

Álfasalan er stærsta og mikilvægasta fjáröflun SÁÁ. Í ár eru 25 ár síðan álfasalan hófst.

Á hverju ári hefur þjóðin sýnt hug sinn í verki og styrkt þá sem eiga við áfengis- og vímuefnavandamál að stríða og vilja öðlast nýtt og betra líf.

Við hvetjum alla landsmenn til að taka sökufólki okkar vel.

Kaupum Álfinn!

