

06

Íslenskar konur hafa aldrei drukkið meira



22

Valgerður læknir: Meðferð án landamæra



08

Handboltahetjan í Fjölsmiðjunni



BLAÐ SAMTAKA ÁHUGAFÓLKS UM ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAVANDANN • 2. TÖLUBLAÐ • OKTÓBER 2009



BLAÐIÐ



SÍFELT FLEIRI ÍSLENDINGAR DREKKA BRENNIVÍN:

KRAKKARNIR SEM BYRJUÐU ALDREI AÐ DREKKA

Í blaðinu...



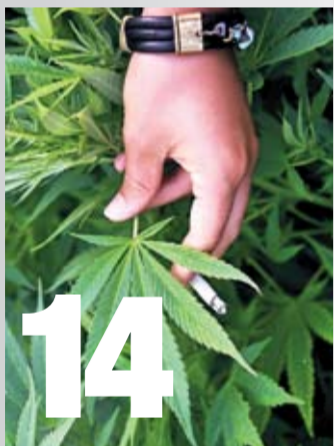
4 ENGAR FÖRNARLAMBSÖGUR Í FÓTBOLTALÍÐI SÁÁ

Fótbólalið SÁÁ er á leið í sjónvarpið í heimildarmynd eftir rithöfundinn Einar Má Guðmundsson. FC SÁÁ hefur verið í toppbaráttunni í allt sumar.



10 AFMÆLISHÁTÍÐ Í SKUGGA NIÐURSKURÐAR

Ef mæta á kröfum ríkisins um niðurskurð verður að spara hátt í hundrad milljónir á sjúkrahúsinu Vogu. Aldrei mikilvægara að mæta á afmælishátíð SÁÁ.



14 ALLT UM VÍMUEFNIN, LÖGLEG OG ÓLÖGLEG

Í SÁÁ blaðinu er ítarleg umfjöllun um öll vímuefni sem íslenskt samfélag berst við. Brennivín, kannabis, sterar, kókaín, amfetamín, E-tólfur, ofskynjunarlyf, læknaðop.

LEIÐARI

ÍSLENDINGAR Hafa AUKIÐ DRYKKJU SVO AÐ VIÐ ERUM KOMIN Í HÓP Þeirra sem DREKKA MEST:



ALDREI MEIRA DRUKKIÐ Á ÍSLANDI

ÞÓRARINN TYRFINGSSON SKRIFAR

Í þeim þrengingum sem nú stöðja að skipta börn og unglingar okkur mestu máli, þegar til lengri tíma er lítið. Hinir sjúku og gömlu eru viðfang dagsins í dag. Ef markað má reynsla annarra eru ungmenni okkar og börn undir miklu álagi þessa stundina og munu verða það næstu misseri. Alagðið mun koma fram í fjölgun og vexti geðsjúkdóma, fíknisjúkdóma og félagslegrri óvirki meðal þeirra ungu, ef ekkert verður að gert. Fíknisjúkdómur er jafn tíðr og algengustu geðsjúkdómur en er þjóðfélaginu miklu dýrari.

Allir heilvita menn ætta því að gera sér grein fyrir því að áfengis- og vímuefnarnir sem beinast að ungu fólki hafa aldrei verið brynni og það vitlausasta sem menn geru væri að draga úr þeim. Unglingadeildin á Vogu og meðferðar- og endurhæfingarheimili sem starfrækt er fyrir unga vímuefnafikla ætla því ekki að koma til greina þegar rætt er um flatan niðurskurð í heilbrigðismálum.

Forvarnarástæða sem beinast að börnum, sem eru í sérstakri áhættu á að fá fíknisjúkdóma eins og börnum áfengis og vímuefnafikla, ætti að auka og setja í forgang.

” **ÁFENGI DREPUR FLEIRI UNGMENNI UNDIR 25 ÁRA ALDRI BEINT OG ÓBEINT EN NOKKUÐ ANNAÐ.**

Fullorðnir Íslendingar ætlu að líta í eigin barm og horfa til þess að þeir hafa aukið áfengisneyslu sína svo mikið á undanförmum árum að við erum kominn í hóp þeirra þjóða sem drekka einna mest áfengi. Áfengi drepur fleiri ungmenni undir 25 ára aldri beint og óbeint en nokkuð annað. Dagdrykkjufolk sem er 40 ára eða eldri er að verða óbærilegur baggi á heilbrigðisþjónustunni og er flutt ósjálfbjarga á Vog og bráðamóttökur sjúkrahúsanna. Áfengis- og vímuefnafíkn er algengari heilbrigðisjúkdómur en þunglyndi og er þjóðinni miklu kostnaðarsamari en elliþög. Mál er að Íslendingar staldri við og endurskoði verðmætamat sitt og forgangsröðun. Flestir ætlu að temja sér bindindi á öll vímuefni og láta þarfr barna sína ganga fyrir öllu öðru. Þeir sem ekki geta það ætla að leita sér aðstoðar. Aldrei hefur legið eins við að foreldrar unglinga væru bindindisfólk á áfengi, vímuefni og tóbak.



HILMAR HELGASON Í PONTU
Hilmar kom frá Freeport 1975 og gerðir sér lítið fyrir og dreif Hendrik "Binna" Berndsen út í meðferð. Hann var síðar, að öðrum ólöstuðum, lykilmáður í stofnun SÁÁ.

Hverjir voru FREEPORTARARNIR?

Aðalmennirnir í að stofna SÁÁ

Í upphafi árs 1975 fóru Íslendingar út á Freeport spítalann í New York til að leita sér lækningar við alkóhólisma. Þessar ferðir slógu fljótt í gegn og var það ekki síst vegna þeirra manna sem síðar áttu eftir að verða aðalmennirnir í að stofna SÁÁ.

Einn þessara manna var Hilmar heitinn Helgason. Hann kom heim til Íslands, frá Freeport, snemma hausts 1975 og gerði sér lítið fyrir og dreif Hendrik Berndsen, kallaður Binna, út í meðferð. Skömmu síðar sendi hann Edwald heitinn Berndsen, kallaður Lilli, út sömuleiðis. Allir voru þessir menn orðnir edru fyrir jóln 1975 og árangur þeirra spurðist út og varð öðrum til fyrirmyndar og eftirlæti.

Hilmar og Binna urðu strax mjög afkastamiklir við að aðstoða fólk við að komast í meðferð á Freeportspítalann og fylgdu þeim gjarnan alla leið út. Þeir fóru hvor um sig tugir ferða strax á árinu 1976 og fylgdu líklega sjálfir um helmingi þeirra 150 sjúklinga sem fóru út til meðferðar áður en SÁÁ var stofnað. Þeir voru síðan aðalmennirnir í að stofna SÁÁ. Þeir komu af stað þjóðarvakningu í áfengismálum og viðhorfsbreytingum til áfengissjúkra sem við búum enn að.

Binna eða Hendrik er nú einn á lífi þeirra þremninganna en engin þeirra þrjú fékk fákaorðuna þótt þeir geru reyndar fátt annað en að hjálpa áfengissjúkum árum saman.



BINNI BERNDSEN Á FUNDI
Hendrik "Binna" Berndsen var orðin edru fyrir júl 1975 og hann og Hilmar komu ásamt öðrum að þjóðarvakningu í áfengismálum og viðhorfsbreytingu sem við búum enn að.



CAGE-SPURNINGALISTINN:

Ertu áfengis-sjúklingur?

Svaraðu spurningunum:

- 1. HEFUR ÞÉR EINHVERN TÍMANN FUNDIST AÐ ÞÚ ÞYRFIR AÐ DRAGA ÚR DRYKKJUNNI? ■ JÁ ■ NEI
- 2. HEFUR FÓLK GERT ÞÉR GRAMT Í GEDI MEÐ ÞVÍ AÐ SETJA ÚT Á DRYKKJU ÞÍNA? ■ JÁ ■ NEI
- 3. HEFUR ÞÉR EINHVERN TÍMANN LIÐIÐ ILLA EÐA HAFT SEKTARKENND VEGNA DRYKKJU ÞINNAR? ■ JÁ ■ NEI
- 4. HEFUR ÞÚ EINHVERN TÍMANN FENGIÐ ÞÉR ÁFENGI AÐ MORGNI TIL AÐ LAGA TAUGAKERFIÐ EÐA LOSA ÞIG VIÐ TÍMBURMENN? ■ JÁ ■ NEI

STIGAGJÖF

■ Tvö já við þessum 4 spurningum staðfesta að áfengissýki er á ferðinni og nákvæmin er talin um 80% en ef svörin eru já við 3 eða 4 spurningum spurningum er nákvæmin nær 100%. Eitt já kallar á frekari athugun en ef þú hefur ekki svarið neinni spurningu játandi getur þú verið röleg(ur) því áfengisneyslan er eðlileg.



■ Spurningalistar geta aldrei orðið eins nákvæmir og viðtal við fagfólk með sérþekkingu. Ef þú ert í einhverjum vafa skaltu því leita til slíkra aðila. Þú getur t.d. farið í viðtal á göngu-deild SÁÁ í Reykjavík eða á Akureyri eða talað við heilsubrúgáskólunni þinn um málið. Síminn hjá SÁÁ er 530 7600.



ARNÞÓR JÓNSSON, varaformaður SÁÁ, varar við niðurskurði á lífsgæðum okkar:

Eins og fiskur í vatni

SAMFÉLAGSÞJÓNUSTA

Samfélagið er hin stóra fjölskylda okkar. Í rau eru allir Jarðarbáur fjölskylda okkar. Það er kanski of stór biti til að kynja enn sem komið er. Samfélagið rekur menntastofnanir og heilbrigðisþjónustu. Allir greiða fyrir þessa samfélagsþjónustu. Við getum með gleði og af örætti greitt kostnað af skólasteri þú við göngum sjálf ekki í skóla. Það er vegna þess að ávinningurinn kemur til okkar síðar og vellíðan fylgir því að hjálpast að. Það er hagur starfandi kynslóða að mennta komandi kynslóðir.

Sama máli gegnir um heilbrigðisþjónustu. Hún er fyrir alla fjölskylduna. Ekki aðeins þá sem eru veikir. Það er hagur samfélagsins að sinna einstaklingum sem verða veikir. Sá sem fæðist hraustr og verður aldrei veikur, er heldi klæddur ávinningur góðrar heilbrigðisþjónustu og menntakerfis. Hann er sönnun þess hvað samfélagið

fær í skiptum fyrir örælti sítt. Samfélag sem lætur veika einstaklinga eina um sinn vanda safnar glóðum elds að höfði sér.

Niðurskurður og stundarbjarlæði

Á tímum kreppu og niðurskurðar vilja sumir skerða mjög framlög til skóla og sjúkrahúsa. Þeir sem sækja ekki skóla og eru hraustir vilja oft fyrst skera niður framlög til skóla og sjúkrahúsa svo persónulegur lífsstíll þeirra og lífsgæði haldist að mestu óbreytt til skamms tíma. Menn virðast furðufljótir að gleyma hvernig lífsgæði eins og hátt menntunartíðni og góð heilsa verður almenningsseign í samfélaginu á löngum tíma.



ARNÞÓR JÓNSSON SKRIFAR

” **SÁ SEM FÆÐIST HRAUSTUR OG VERÐUR ALDREI VEIKUR, ER HOLDI KLÆDDUR ÁVINNINGUR GÓÐRAR HEILBRIGÐISÞJÓNUSTU OG MENNTAKERFIS.**

Þar er ekkert fast í hendi og áratuga uppbygging og árangur getur horfið í einni svipan þannig að næstu kynslóðir verði að endurvinnna á löngum tíma það sem tapast í stundarbjarlæði, örvertingu og eigingirni kynslóða dagsins í dag.

Rétt eins og samfélagið allt er fjölskylda okkar er tími dagsins í dag einnig tími komandi kynslóða. Allt það sem við gerum í dag hefur áhrif inn í framtíðina. Verðmæti eins og menntun og heilbrigði sem kynslóðirnar á undan okkur hafa á óeigin gjarnan hátt byggt upp og fært inn í samfélagið ber okkur að varðveita og efla. Hugum að því að eldri og horfnar kynslóðir bjuggu ekki sjálfar við hátt menntunartíðni og almennt heilbrigði eins og við þekkjum í dag. Á

tímum kreppu og niðurskurðar ættum við síðast af öllu að skerða þessi lífsgæði. Þetta eru lífsgæði komandi kynslóða en ekki okkar eign.

Henda krónum fyrir aura

Í nýlegri könnun um kreppuna kom fram að um þriðjungur þjóðarinnar upplifir skertar tekjur, þ.e. lægri laun eða minni vinnu. Fólk finnst það fréttnæmt. Ekkert hefur verið skrifað um hina tvo þriðju hluta þjóðarinnar sem hingað til hefur þá ekkert látið af hendi rakna. Og nú á að skera niður í skólum og sjúkrahúsum svo við þurfum sjálf að borga sem minnst. Stríðaldur atvinnugaspararar með milljón á mánuði á launum hjá ríkinu tala um ofvaxið ríkisskatt eins og þeir eigi sjálfir ekki hlut að máli. Þannig munum við tala meiru en við spörum. Henda krónum fyrir aura.

Sjálfblekking er jafn nauðsynleg lygarannum og vatnið er fiskum. Í sjálfblekkingu kemur lygarinn fram sem hrein og beinn. Fyrir samfélagið er erlitt að koma auga á hver er að ljúga þegar allir eru samfærðir um eigið ágæti. Ef helviti væri til þá hlýtur það að vera staður þar sem hugsanir okkar sjást.

HÖRÐUR J. ODDFERÐSSON segir frá rannsókn SÁÁ á forvörnnum fyrir ungt fólk:

Forvarnarverkefnið FreD



SÁÁ hefur í samvinnu við Lýðheilsustöð komið að rannsóknarverkefninu FreD goes Net, en það er rannsóknarverkefni styrkt af Evrópusambandinu. Það eru alls 18 Evrópulönd sem taka þátt í þessari rannsóknarvinnu og verkefnið tekur um það bil þrjú ár. Markmiðið er að finna ungt fólk á aldrinum 14-21 ára sem er að hefja neyslu á áfengi eða öðrum vímuefnum gripa inn í og bjóða þeim stutt úrræði.

Úrræðið er byggt upp á þann hátt að einstaklingarnir þurfa að leggja mat á sig og það sem þeir eru að gera hverju sinni á reglubundinn hátt, þau fá stutta þjálfun í að vinna með öðrum að lausn verkefnis og síðan er gefinn kostur á opinni umræðu um ákveðin umræðuefni þar sem einstaklingarnir rökstyðja viðhorf sín og annarra, finna jákvæðar og neikvæðar hlíðar á umræðunni og svo framvegis. Úrræði tekur samtals átta klukkustundir og við höfum farið þá leið hér að skipta þessu í 4 x 2 klukkustundir. Í lokin eru lögd fyrir nafnlaus matsblöð sem einstaklingarnir fylla út og eru síðan send út til Þýskalands til vinnslu en verkefnið er styrt frá Þýskalandi. Þetta úrræði er einfalt og einkar hentugt í grunn- og framhaldsskólum og gefur ferri á því að gripa inn í upphaf þróunar á vímuefnaneyslu ungs fólks og stuðlar þar með að minnkandi brottfalli nemenda. Nú þegar hafa Verzlunarskóli Íslands og Barnaverndaryfirvöld í

” **MARKMIÐIÐ ER AÐ FINNA UNGT FÓLK Á ALDRINUM 14-21 ÁRS SEM ER AÐ HEFJA NEYSLU Á ÁFENGI EÐA ÖÐRUM VÍMUEFNUM GRIPA INN Í.**

HÖRÐUR J. ODDFERÐSSON SKRIFAR

Reykjavík prófað þessa þjónustu SÁÁ og fyrir liggur að framhald verður á því. Ísland þarf að skila inn í rannsóknina matsblöðum a.m.k. 100 einstaklinga og nú þegar hafa yfir 50 ungmenni prófað úrræðið.

Rannsóknin miðar að því að athuga hvernig ungrir einstaklingar bregðast við ákveðnum þáttum í fræðslu og verkefnum sem lögd eru fyrir þá. Þá er einnig verið að athuga hvort það verða marktaekar breytingar á viðhorfum ungs fólks til vímuefnaneyslu með svona stuttu inngrípi. Þegar rannsóknarverkefninu lýkur, seint á næsta ári, eigum við enn eitt verkefnið sem við getum notað áfram og þróað eftir aðstæðum á Íslandi hverju sinni og það verður spennandi að sjá hvernig Ísland kemur út í samanburði við hin Evrópulöndin.

FÉLAGSVIST, VÖFFLUR OG KAFFI

■ Annan hvorn laugardag, kl. 20 (nánari upplýsingar á www.saa.is), er spilið félagsvist í Von – hún er til dæmis spilið 19. september og svo kolla af kolla. Húsið opnar sem fyrr segir kl. 20. Allir velkomnir. Félagsstarf SÁÁ selur vöfflur og kaffi í hléi en mæting er oft um 100 manns og eftir vistina er slegið upp í dansleik.



DANSIBALL Á LAUGARDÖGUM

■ Annan hvorn laugardag, strax eftir félagsvistina, kl. 20 er ball í Von. Hljómsveitin Klassik leikur vanalega fyrir dans og spilar músik sem hentar best fyrir samkvæmisdansa. Þetta er kjörin leið fyrir fólki til að komast í smá tjútt án þess að brennivín sé þar nærri. Og þeir sem kunna ekki að dansa geta farið á námskeið.

DANSNÁMSKEIÐ AÚÐAR HARALDS

■ Fyrir þá sem ekki kunna að dansa en vilja fara á bóllin í vetur má benda á að í Von stendur Aúður Haralds fyrir dansnámskeiði á fimmtudögum í allan vetur. Námskeiði hefjast 17. september og áhugasömum er bent á að skrá sig hjá Hauki (gsm 857 9192) eða Lilju (616 7944) en verði fyrir námskeiðið er stíllt í hóf.

MEISTARAEILDIN Í VON

■ Síðustu vetur hefur salurinn í Von verið opin fyrir fótbolda- og handbolta- mendum þegar Meistaradeildin er sýnd. Oft hefur verið góð mæting og gríðarlega góð stemming. Áhugasamir eru hvattir til að mæta hreinlega bara í Elfstaleyti 7 þegar leikir eru og það kostar ekkert inn. Það er alltaf opið á leikjadögum.



KVENNALEIKFIMIN AFTUR Í GANG

■ Kvænaleikfimin hófst á ný miðvikudaginn 2. september og eru allar konur sem sækja Von og þjónustu SÁÁ hvattar til að nýta sér þessa þjónustu: þeim að kostnaðarlausu. Kennar mánudags og miðvikudagmorgna kl. 9 í salnum á fyrstu hæðinni í Elfstaleyti 7. Agnes Amalia Kristjónsdóttir, leikfimi, dans & STOTT PILATES kennari sér um að koma öllum í gott form. Nánari upplýsingar veitir Agnes á netfanginu agnes@centrum.is eða síma 821 5593

Engar fórnarlambssögur í fótboldaliði SÁÁ



FC SÁÁ í sumar hefur knattspyrnuhlíð SÁÁ staðið í toppbarráttu í sínum riðli í utandeildinni.

FÓTBOLTALIÐ SÁÁ

er á leið í sjónvarpið í heimildarmynd eftir rithöfundinn EINAR MÁ GUÐMUNDSSON. Myndin er tilbúinn og var að mestu tekin upp í fyrra. Síðan þá hefur FC SÁÁ aldeilis blómstrað í utandeildinni og staðið í toppbarráttu í allt sumar.

„Nú veltur það bara á sjónvarpinu hvernær hún verður sýnd,“ segir Einar Már Guðmundsson rithöfundur um heimildarmynd sína sem fjallar um fótboldalið SÁÁ. „Þetta er hálfítima mynd og við erum búnir að vera að vinna hana síðan síðasta sumar“ útskýrir skáldið en nú sér fyrir endann á þeirri vinnu.

Sigur í tapleik Myndin heitir Sigur í tapleik og fjallar um menn sem hafa leitað sér hjálpar. Þetta eru SÁÁ menn, eins og Einar Már orðar það sjálfur: „Sögumenn myndarinn lýsa þessu innan frá. Þeir segja frá hjálpinni, lausninni en ekki vandræðunum. Þetta eru ekki fórnarlambssögur þótt harmurinn sé þarna og léttleikinn.“



EINAR MÁR GUÐMUNDSSON Var að klára mynd um fótboldalið SÁÁ. Hún verður sýnd í sjónvarpi allra landsmanna.

Aðalsögumenn myndarinnar eru þjálfarinn Einar Pálmi og markaðurinn Eypör Frimansson. Þeir eiga svipaða sögu en ólíka þó. Einar Pálmi er fæddur 1953 og þótti á sínum tíma undramaður hjá KA á Akureyri. En hann blómstraði ekki fyrr en með FC SÁÁ. Og Eypör var markmaður hjá Skagamönnum á sínum tíma.

Komdu á æfingu Knattspyrnuhlíð SÁÁ, FC SÁÁ, hefur

Þeir segja frá hjálpinni, lausninni en ekki vandræðunum.



FCSAA.BLOGCENTRAL.IS Allar upplýsingar um liðið er að finna á heimasíðu liðsins.

tekið því líkam stakaskiptum síðan Einar Már tók upp myndina sína en tökur fóru að mestu fram í fyrrasumar. Liðið féll um riðil í utandeildinni í fyrsta en hefur nú verið í toppbarráttu í allt sumar. Þvílíkur gangur er á strákunum sem æfa tvisvar í viku og ætla að reyna að gera það áfram í vetur. Fótboldastrákar í meðferð melda sig inn hjá ráðgjöfum á Vogu eða Staðarfelli. Og fyrir aðra er best að fara inn á heimasíðuna, fcsaa.blogcentral.is, og hafa samband beint við þjálfara liðsins, Geir Leó, sem tók við þjálfun-

inni af Einari Pálma. Það er vel tekið á móti öllum sprækum sparkstrákum.

Spakmælamynd Einar Már „Þetta er spakmælamynd. Við tókum upp mikið og ýtarleg samtöl sem ég svo skrifaði niður. Þetta voru tug-ir blaðsíðna. Svo ég skar þær niður og skar svo enn meira niður þar til einungis gullkornin voru eftir“ útskýrir Einar Már, sáttur við afurðina, sem við hin fáum að sjá í Sjónvarpinu von bráðar.

-MT

Um VERSLUNARMANNAHELGINA var haldið á Hlaðir í Hvalfirði:

VEL HEPPNUÐ ÚTÍHÁTÍÐ

JÓHANNA OG GYLFI Vinkona Gylfa, Jóhanna Finnberg Magnúsdóttir, tók lagið með honum.

LISTASMÍDJAN Var haldin að vana og tóku flestir krakkarnir þátt í að skapa listaverk.

EYJÓLFUR OG HAURUR Stóðu sína vakt í eldhúsinu. Þaðu upp á dýrindis rétti sem seldir voru á vægu verði.

KK Á BEINNI LEIÐ Kristján Kristjánsson kom og stóð svo sannarlega fyrir sínu og rúmlega það. KK hefur aldrei verið betri.

LEIKFIMI-DROTNING SÁÁ Agnes Amalia Kristjónsdóttir sér um leikfimina hjá SÁÁ.

BROSTI ÚT AÐ EYRUM Arnþór Jónsson, varaformaður SÁÁ, var að vonum ánægður með hátíðina. Mætingin var góð.

TVEIR FLOTTIR SAMAN Gylfi Egjsson og Geir Ólafsson skáldu í sóðavatni á SÁÁ hátíðinni að Hlöðum. Báðir stýrja þeir við bakið á starfi SÁÁ.

RAPPSKÁLDIÐ POETRIX Ungu kynslóðin var ánægð með sinn mann, Poetrix. Hann er rappari og tekur sjálfan sig alvarlega í því hlutverki.

Blaðamaðurinn GUNNAR SMÁRI EGILSSON ber saman afleiðingar óhefts aðgangs að lánsfé og brennivíni:

Ofneysla lánsfjár og áfengis

FORVARNIR

Undanfarir höfum við heyrt fréttir af ráðgerðum yfirvalda víða um heim til að stemma stígu við vaxandi áfengisneyslu. Í Rússlandi vilja yfirvöld skera upp herðir gegn drykkju sem er orðin svo gegndarlaus að lífslíkur rússneskra karla hafa farið lækandi á undanfönum árum. Í Skotlandi vilja menn banna „happy hour“ og önnur afsláttartilboð og helst tvöfalda verð á öllu áfengi. Í Englandi vilja menn taka aftur upp takmarkaðri opnunartíma öldurhúsa og stórhækka verð á áfengi. Í Evrópusambandinu er nú rætt um að banna allar áfengisauðingarnir. Meira að segja Danir eru farnir að ræða opinátt um kostnað samfélagsins af taumlausri drykkju þjóðarinnar.

Það er ekki bara á Íslandi sem áfengisneysla hefur stórkæmt á undanfönum árum og áratugum, heldur má líta á þessa þróun sem eitt af einu af tímabilum sem nú er hugsanlega að líða undir lok. Það er í raun engin tilviljun að á sama tíma og ríkisstjórnir Vesturlanda eru að ræða hertar reglur um starfsemi fjármálfyrirtækja séu sömu stjórnskiptin að veltu upp aðgerðum til að hefta aðgang á áfengi með þrengri opnunartíma og herra verði.

stjórnskiptin heimild til að grípa inn í starfsemi lánastofnanna sem fara sér óslegja. En svo líða árin og þeir sem lifðu og muna hörmungarnar týnast til feðra sinna. Og nýjar kynslóðir taka að slaka á reglum og kröfum. Smátt og smátt eykst framboðið af lánsfé og eignir stíga í verði. Það telja menn sönnun þess að lánin séu tryggari og lána enn meira. Sem leiðir til enn herra verðs eigna og loks nýttar kollsteypu. Og ný kynslóð lærir sína lextu.

Rök aðhalds og takmarkanna Rökin fyrir því að takmarkaða og samfélagsleg og fyrirtækja á lánsfé eru ekki þau að



GUNNAR SMÁRI EGILSSON SKRIFAR

engum sé treystandi til að lifa við takmarkalaust lánsfé. Rökin eru þau að nógu margir fari flatt á frelsinu, og skaðinn sem þeir valda sjálfum sér og öðrum sé nægur, svo þeir sem telja sig traustsins verða fallast á að beygja sig undir takmörkun á sínu eigin frelsi. Svo virðist sem það þurfi meiri háttar áföll í samfélaginu til að stór hluti fólks – jafnvel meirihluti – fallist á ákveðna skerðingu eigin valfrélsis til að forða öðru fólki og samfélaginu frá skakkaðföllum. Og þegar áhrifin af áfallinu fara út dregur úr þessum fólki og smátt og smátt vikja hin félagslegu rök fyrir kröfu einstaklingsins um frelsi til ákvarðana um eigið líf. Við þekkjum þessar kröfur úr umræðunni um áfengismál. Þar hafa smátt og smátt orðið ofan á þau sjónarmið að þeir heilbrigðu og sterku þurfi ekki að beygja sig undir þörf hinna óþroskuðu og veiku fyrir aðhald og takmarkanir. Réttur manns til að kaupa rauðvín með steikinni er í þessum rökum rétt hærri en þörf annarra fyrir áminningu um að áfengi sé ekki eins og hver önnur neysluvara. Í Bandaríkjunum stilla menn umræðunni um byssu- eign upp með þessum hætti. Réttur þess sem á en notar ekki byssu er rétt hærri en þörf fórnarlamba þeirra sem nota byssur fyrir takmörkun á byssu- eign. Þetta eru rök sem meta meir rétt þeirra sem þurfa ekki vernd en þörf þeirra sem eru hjálparþurfi.

Niðurstaðan alltaf sú sama Það eru til fjölmörg dæmi úr sögunni um hvernig samfélag hafa dregið úr aðhaldi á áfengisneyslu og alltaf fengist sömu ómöglegu niðurstöðna. Oftast hafa efnahagsleg rök legið að baki. Stýðja þurfti við bakið á bændum sem seldu brugghúsum korn eða veitingamönnum í miðbæjum. Niðurstaðan verður alltaf sú að kostnaður samfélagsins af aukinni neyslu er margfaltur á við mögulegan ávinning þeirra sem hagnast af aukinni sölu áfengis. Það er við slíku ástandi sem stjórnskiptin í flestum nágranalöndum okkar eru að bregðast þessi misserir. Þau vilja takmarka aðgang á áfengi til að lækka óheyrilegan kostnað samfélagsins af áfengisneyslu. Á Íslandi vilja stjórnskiptin hins vegar spara með því að takmarka aðgang fólks að áfengisnefðerð.

Gunnar Smári Egilsson

MEIRA AÐ SEGJA DANIR ERU FARNIR AÐ RÆÐA OPINSKÁTT UM KOSTNAÐ SAMFÉLAGSINS AF TAUMLAUSRI DRYKKJU ÞJÓÐARINNAR.

TVEGGJA DAGA RÁÐSTEFNA SÁÁ

ALLIR VELKOMNIR!

Dagskrá föstudagsins 9. október:

- „Aftur til upphafsins með nýjar upplýsingar og þekkingu“ Starfsfólk SÁÁ fjallar um nýja þekkingu og nýjungar í meðferðinni.
- 9.00-12.00
- Afeltrun og byrjun áfengis- og vímuefnamefðerðar
- Sálran eða geðræn endurhæfing og uppbygging á Staðarfelli og Vik
- Vaxandi dagleg áfengisneysla fólks sem komið er yfir miðjan aldur

13.00-17.00

- Sjúkdómur áfengis- og vímuefnafiknar
- Fjölskyldusjúkdómur áfengis- og vímuefnafiknar
- Starf áfengis- og vímuefnaráðgjafans
- Viðhaldsmeðferð við heróín- og morfinfíkn
- Ný öflug meðferð í búsétturráðinu í Vin

Föstudag og laugardag, 9. og 10. október í Von, Efstaleiti 7.

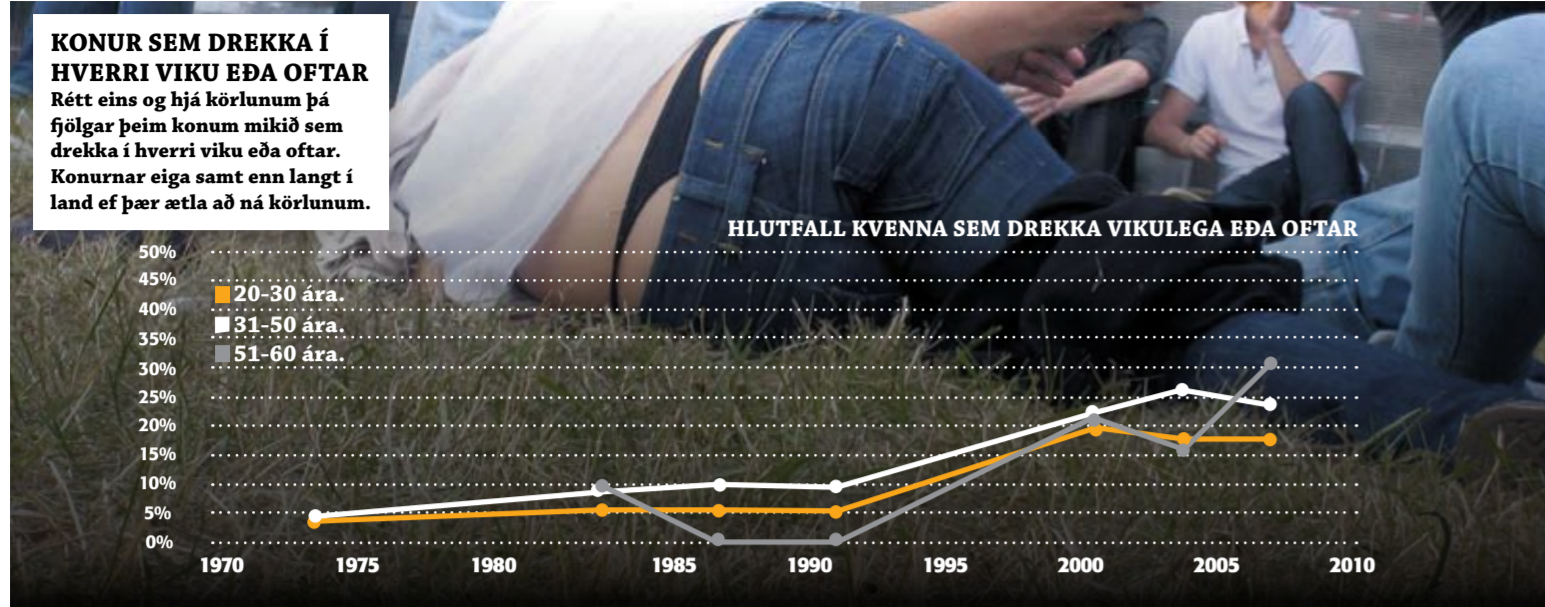
Dagskrá laugardagsins 10. október:

- „Horft til framtíðar í erfíðum aðstæðum“ Vímuefnin og unga fólkið.
- Erindi og umræður.**
- 9.00-12.00
- Forvarnir á Íslandi: Hvað hefur áunnist og hver er staðan miðað við önnur lönd
- Rafn M. Jónsson, framkvæmdastjóri áfengis- og vímuefna Lífshélsustöðvar
- Áfengis- og vímuefnamefðerðin fyrir unga fólkið á sjúkrahúsinu Vogu
- Sverrir Jónsson læknir
- Kannabisefni og kannabisfíkn
- Þóririnn Týrlingsson læknir

13.00-16.00

- Þroski, þroskaágangur og geðskanir hjá ungu fólki í áfengis- og vímuefnavanda
- Ingunn Hansdóttir, doktor í sálfræði
- Hvað á að gera þegar vímuefnaneysla unglinga verður vandamáli? Íhlutun og foreldrafraeðsla
- Hljótt Björnsson og Helga Óskarsdóttir áfengis- og vímuefnaráðgjafar





Íslenskar konur drekka meira

Fyrir 35 árum drukku ÍSLENSKAR KONUR mun minna en þær gera í dag. Til að mynda drakk um þriðjungur kvenna milli þrítugs og fimmtugs alls ekki. Það hlutfall er að nálgast í fimm af hundrad. Þetta eru konurnar sem eru mömmur. Nútímakonur sem vinna úti og eru jafnréttispenkjandi. Líka þegar það kemur að brennivíni. Þær eiga samt enn langt í land með að ná körlunum, pöbbumunum.

„Konur eru sá hópur sem er að auka neysluna hvað mest í Evrópu“, segir Rafn M. Jónsson, verkefnisstjóri áfengis- og vímuefna hjá Lýðheilsustöð, en tölurnar sem Rafn og félagar hjá Lýðheilsustöð tóku saman í vor segja frá ótrúlegri þróun. „Áfengi er eitt af því sem veldur hvað mestum skaða í Evrópu í dag og neyslan eykst“, heldur Rafn áfram en vonast þó til að neyslan minnki nú þegar dregst saman í efnahagslífi þjóðarinnar. „Þróunin hefur auðvitað verið þannig að árið 1980 voru seldir rúmir 4 alkohólítrar á hvern Íslending en það hlutfall er að nálgast 8 lítra í dag.“



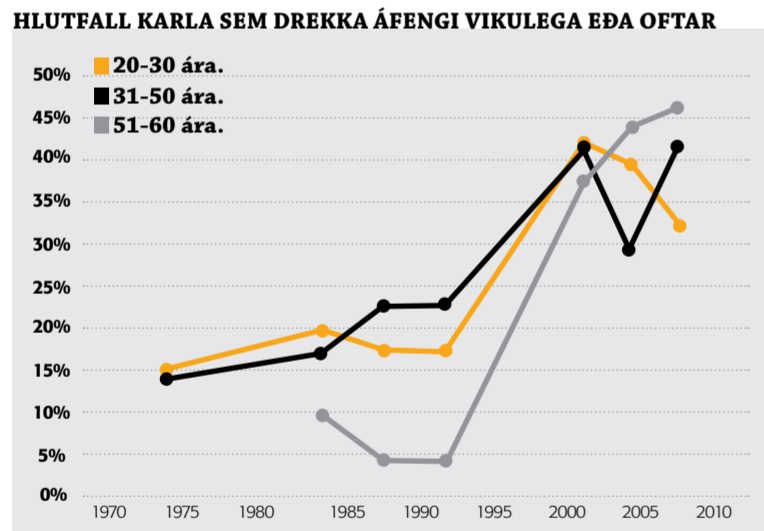
DREKKA MEIRA OG MEIRA
Konur og karlar á Íslandi drekka meira í dag en í gær.

drekka hafa karlarnir aukði drykkjuna. Fyrir 35 árum drakk rúmlega 1 af hverjum 10 körlum á milli þrítugs og fimmtugs oftar en einu sinni í viku. Þetta hlutfall er orðið þannig að ann-

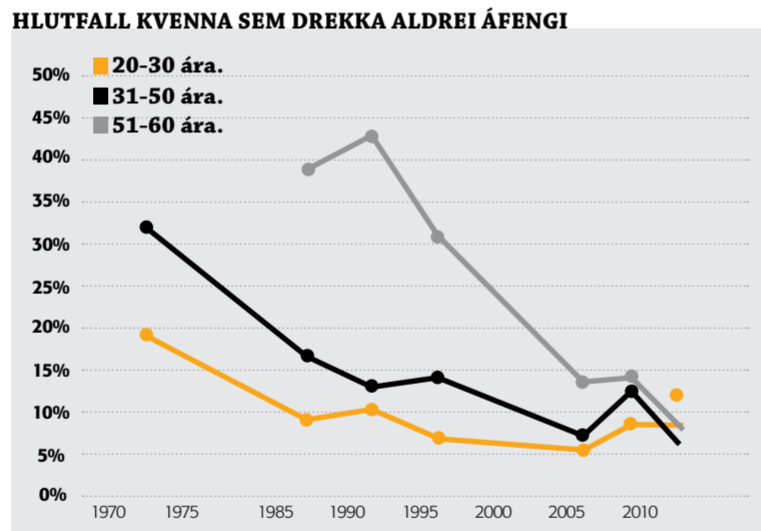
ar hver þabbi á Íslandi sem er á þessum aldri drekkur oftar en einu sinni í viku. „Sumir segja að þróunin hér á landi sé í átt til betri drykkjavenja“, segir Rafn og bendir á að drykkja með mat hafi aukist mikið. „En á sama tíma og áfengisneysla á virkum dögum hefur aukist – vin með mat eða bjór með fótbolta – þá hefur helgardrykkjan ekkert batnað. Í raun hafa virku dagarnir bara bæst ofan á fylli neyslu.“

Færra bindindisfólks
Körlum í hópi bindindismanna hefur einnig fækkað. Um svo mikið sem helming. Sem er í raun áhyggjuefni því eins og Rafn segir sjálfur þá ættu flestir að sleppa því að drekka.

„En það er staðreynd að við á Íslandi erum með tiltölulega lágt hlutfall bindindisfólks hérna. Lægra hlutfall en til dæmis Norðmenn og Svíar“, segir Rafn. En hvað kemur til, af hverju fækka bindindiskonum úr þriðjungi þjóðarinnar í færri en 10% á þrem áratugum? „Það eru auðvitað bara getgátur en einhverjir segja að karlmarkaðurinn hafi verið mikið til mettaður og því hafi markaðssetning á drykkjum eins og Breezer aðallega horft til ungra kvenna. Svo spilar aukði aðgengi og aukði jafnrétti eflaust stóra rullu“, segir Rafn um þá breytingu að íslenskum konum í hópi bindindisfólks hefur fækkað ótrúlega mikið síðustu áratugi. -MT



KARLAR SEM DREKKA VIKULEGA EÐA OFTAR Sífellt fleiri karlar drekka í hverri viku eða oftar. Þróunin er ískýggileg og ekki sér fyrir endann á henni. Þó gæti farið að með minnkandi efnahag minnki drykkjan.



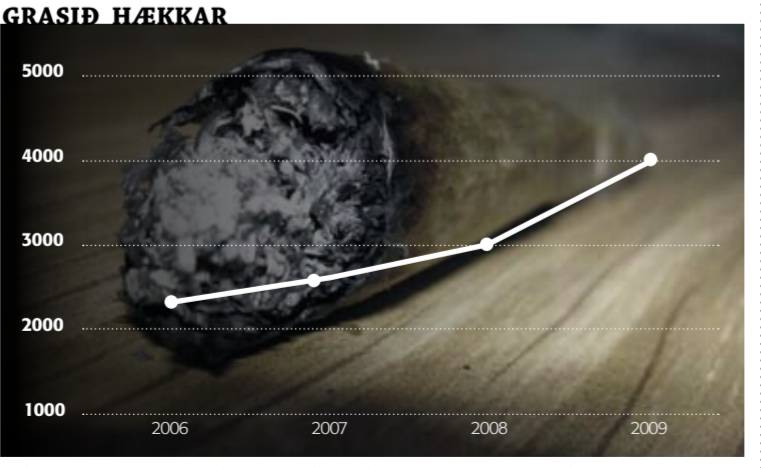
KONUR SEM DREKKA ALDREI Hér árum áður valdi stór hópur íslenskra kvenna að drekka ekki áfengi. Í dag minnkar þetta hlutfall með ári hverju. Tölurnar á þessari síðu eru fengnar frá Lýðheilsustöð.

Verð á grasi (marjúúana) hefur tvöfaldast í verði á tveimur árum:

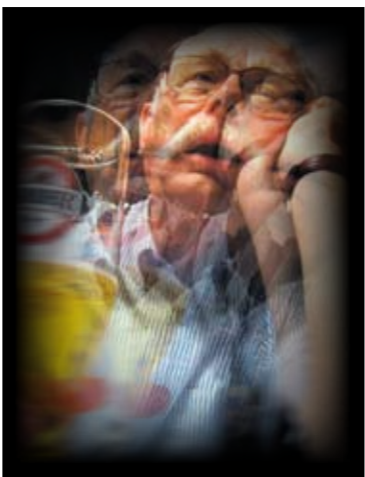
Rítalín og gras hækkar í kreppunni

Á þeim þremur árum sem íslenskt gras hefur verið fyrirferðarmikið á ólöglega vímuefnamarkaðinum á Íslandi hefur það tvöfaldast í verði. Í upphafi árs 2006 var verðið, samkvæmt verðkönnun SÁÁ, á gramminu um 2000 krónur. Nú er verðið komið í um og yfir 4000 krónur grammíð. Hjá SÁÁ er haldin góð skráning yfir verð á ólöglegum vímuefnum og neysluvenjur fíkla. Breytingin í kreppunni er sú að landsmenn hafa minna á milli handanna og eyða því ekki eins miklu í vímuefni. Það dregur úr meira úr neyslu ungs fólks en þeirra sem eldri eru og hafa meira á milli handanna ef marka má Vísendingar frá Vogu. „Það hefur verið meira um eldra fólk á Vogu og nýgengi ólöglegrar

vímuefnaneyslu meðal þeirra yngri hefur minnkað“, segir Þórarinn Tyrfingsson, yfirleknir á Vogu, en á sama tíma hefur ásókn í rítalín aukist og verð á töflunni hækkað verulega og er nú um 600-700 krónur hver tafla. Lögreglan halddagði mikið magn af amfetamíni síðastliðið haust og lokaði kannabisöknum í vor. Í kjölfar þess mátti búast við minna magni af þessum efnum á markaðnum og að verð á kannabis og amfetamíni mundi hækka. Þetta hefur gengið eftir verðið á amfetamíni er nú aftur komið í jafnvægi og hefur hækkað um 1000 krónur á síðustu 10 mánuðum og er nú um 5000 krónur. Og eins og fyrr segir hafa kannabisefni í formi grass eða marjúúana hækkað verulega á síðustu mánuðum og er nú rúmar 4000 krónur grammíð.



Síðan 2006 hefur mikið framboð verið á íslensku grasi. Það framboð fer minnkandi og verðið hækkar. Í raun er hægt að tala um 100% verðhækkun á þremur árum.



SVARAÐU TWEAK-SPURNINGALISTANUM.

Drekkurðu of mikið?

Nafnið TWEAK er þannig komið til að T visar til enska orðsins „Tolerance“ í fyrstu spurningunni, W til „Worried“ í annarri spurningu, E til „Eye opener“ í þeirri þriðju, A til „Amnesia“ í fjórðu og K til „Cut down“ í fimmtu spurningunni. Þetta skímanarpróf er einkum ætlað konum og þá sérstaklega barnshafandi konum.

Svaraðu spurningunum:

- GETUR ÞÚ DRUKKID 5 DRYKKI EÐA FLEIRI ÁN ÞESS AÐ SOFNA EÐA DEYJA ÁFENGISDAUDA?**
(5 drykkir eru 5 barskammtar, sjússar, af sterku áfengi eða 5 vinglós eða 5 björglós, 0,4 lítrar)
 JÁ NEI
- HEFUR NÁINN VINUR EÐA ÆTTINGI LÝST YFIR ÁHYGGJUM EÐA KVARTAD VEGNA DRYKKJU ÞINNAR SÍÐAST-LIÐIÐ ÁR?**
 JÁ NEI
- HEFUR ÞÚ EINHVERN TÍMA FENGID ÞÉR ÁFENGI AÐ MORGNI TIL AÐ RÓA TAUGARNAR EÐA DRAGA ÚR TIMBURMÖNNUM?**
 JÁ NEI
- HEFUR ÆTTINGI EÐA VINUR EINHVERN TÍMA SAGT ÞÉR FRÁ EINHVERJU SEM ÞÚ HEFUR SAGT EÐA GERT DRUKKIN EN MANNST EKKI EFTIR?**
 JÁ NEI
- FINNST ÞÉR STUNDUM AÐ ÞÚ ÞURFIR AÐ DRAGA ÚR ÁFENGISNEYSLU ÞINNI?**
 JÁ NEI

STIGAGJÖF

- Hæst er hægt að fá sjö stig á TWEAK þar sem jákvætt svar við fyrstu tveimur spurningunum gefur tvö stig en jákvætt svar við síðustu þremur gefur eitt stig.
- Tvö stig eða fleiri benda til áfengisvanda sem kallar á frekari greiningu og eftir því sem stigin eru fleiri því meiri er vandinn. Þá er best að hafa samband við ráðgjafa SÁÁ í síma 530 7600.

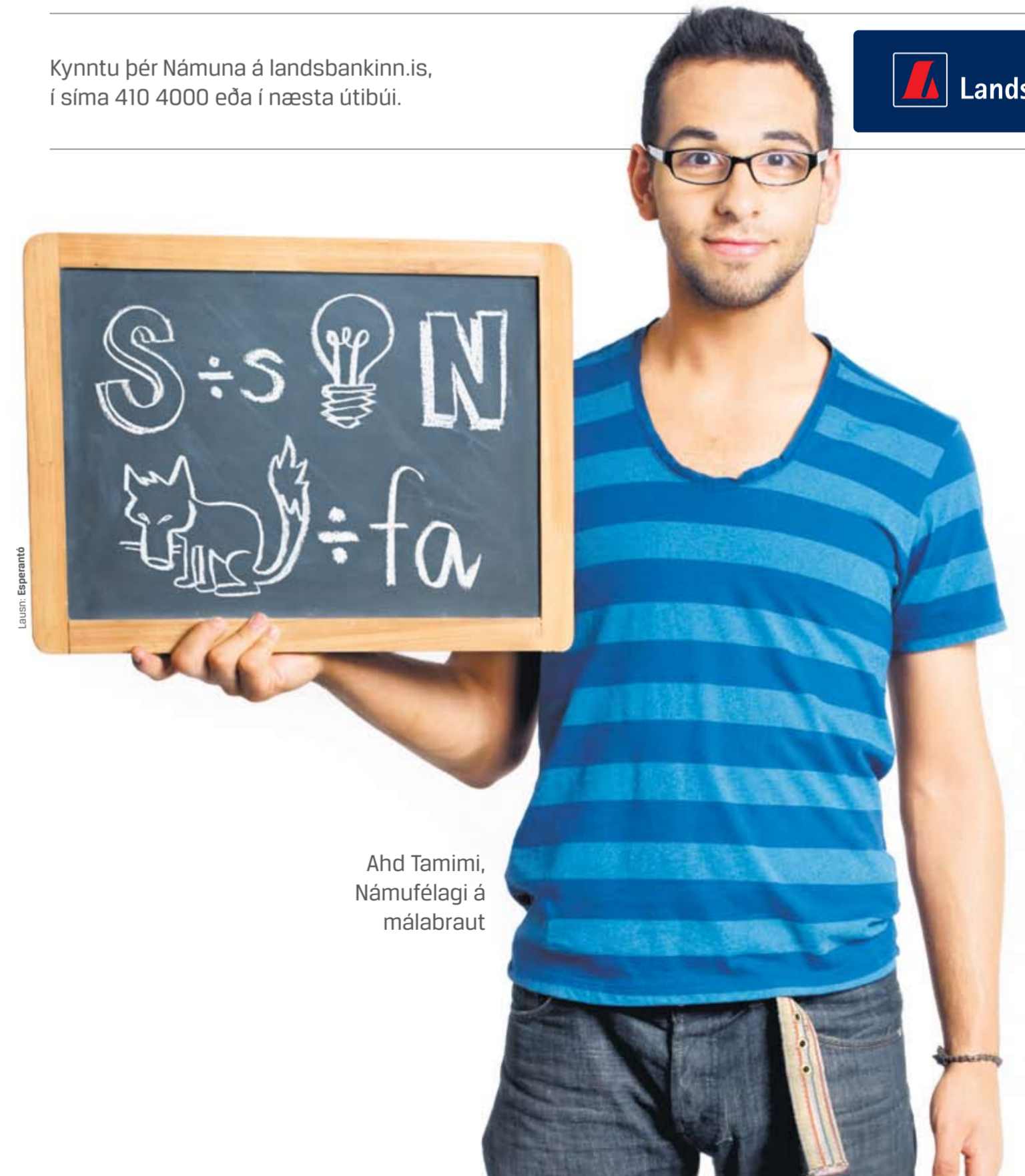
Spurningalistar geta hins vegar aldrei orðið eins nákvæmir og víðtal við fagfólk með sérþekkingu. Ef þú ert í einhverjum vafa skaltu því leita til slíkra aðila. Þú getur t.d. farið í viðtal á göngudeild SÁÁ í Reykjavík eða á Akureyri eða talað við heilsugæslulækinn þínum um málið.

Það er leikur að læra með námunni

Aukakrónur fyrir Námufélaga

Náman leggur námsmönnum lið með því að bjóða hagstæðari kjör, betri yfirsýn yfir fjármálin, 2 fyrir 1 í bió*, 150 frjár færslur á ári, Námu A-kort með Aukakrónusöfnun auk fjölda annarra friðinda.

Kynntu þér Námuna á landsbankinn.is, í síma 410 4000 eða í næsta útibúi.



Ahd Tamimi, Námufélagi á málabraut

Allir eiga rétt á námi við sitt hæfi

Rafvirkinn og handboltahetjan **ÞORBJÖRN JENSSON** hóf störf sem forstöðumaður Fjölsmiðjunnar fyrir átta árum. Síðan þá hafa hundruð krakka á aldrinum 16-24 ára komist til manns hjá Tobba. Enda situr Þorbjörn ekki á skoðunum sínum og lítur á krakkana sem jafningja sína. Hann er ekkert betri en þau og veit að jákvæð hvatning og samstarf við ungmenni er lykillinn að ótrúlegum árangri Fjölsmiðjunnar.

„Upphaflega var Fjölsmiðjan tilrauna-verkefni,“ útskýrir Þorbjörn Jensen, forstöðumaður Fjölsmiðjunnar, sem er í raun einhverskonar iðnaðarsmiðja fyrir ungt fólk á aldrinum 16-24 ára. „En við komumst fljótlega að því að það var ótrúlega stór hópur þarna úti sem þarf á þessari þjónustu að halda.“

Þorbjörn Jensson, eða Tobbi, þrúfast varla kynningar. Handboltahetja og landsliðsþjálfari með meiru. Stór og sterkur maður með stærðarinnar hendur og sjaldséð yfirvaraskegg. Þorbjörn er hvorki kennari né uppeldisfræðingur. Hann starfaði sem rafvirkur á Landspítalanum og stóð á krossgötum sem þjálfari þegar hann sá auglýsingu í blaði. Það var verið að óska eftir mannesku til að sjá um vinnu- og starfsþing ungs fólks. Tobbi sötti um ásamt 33 öðrum og hann fékk starfið.

„Þetta var árið 2001 og síðan þá hef ég starfað með þessu unga fólki. Alveg frábær tími sem hefur gefið mér mjög margt,“ útskýrir Þorbjörn en krakkarnir hafa líka grætt mikið á forstöðumanninum. Góður árangur fjölsmiðjunnar mælist í 80%. Átta af hverjum tíu sem gerast nemar hjá Fjölsmiðjunni snúa aftur í framhaldsskólana eða fara og sjá fyrir sér á vinnumarkaðinum.

Gert að danskri fyrirmynd
Fyrirmynd Fjölsmiðjunnar er dönsk. En Þorbjörn þá fljótlega, eftir ferð út til Danmerkur, að það var ekki hægt að apa allt upp eftir Dönum. Vinnu-

mending Íslendinga er allt önnur en hjá frændum okkar. „Enda eru tekjur okkar fjórfalt hærra en á sambærilegum vinnustað í Danmörku,“ útskýrir Þorbjörn sem hefur verið iðinn við að útvega Fjölsmiðjunni og nemunum þar verkefni. „Við rekum bónstöð, tölvu og pökkunardeild, rafmagnsdeild, trésmiðju, handverksdeild og erum að auki með þrjú óleg mótuneyti.“

” MARKHÓPUR OKKAR ERU KRAKKARNIR SEM ERU EKKI AÐ KLÁRA SIG AF Í SKÓLA.“

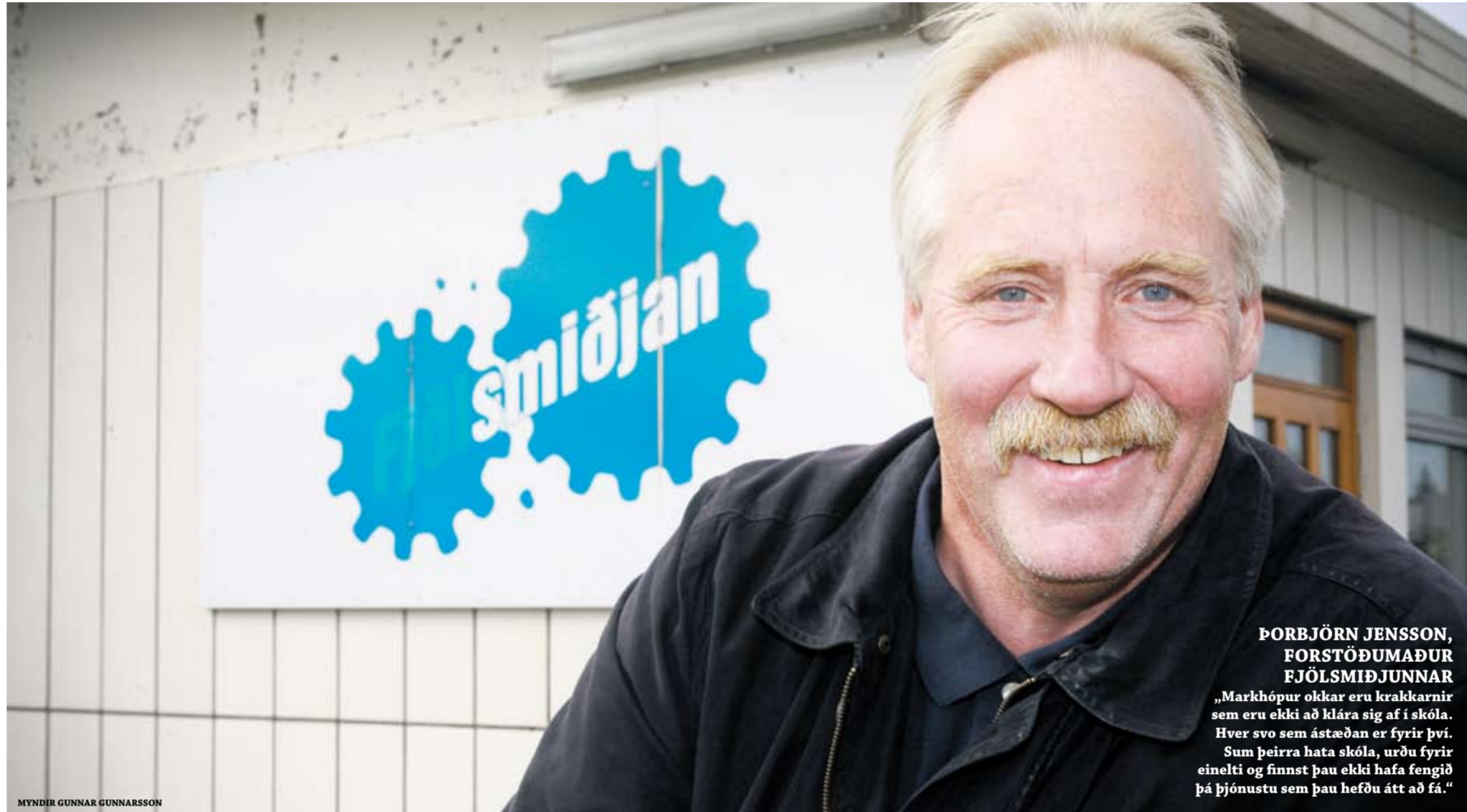
Fjölsmiðjan er í samstarfi við ýmis fyrirtæki og stofnanir. Til dæmis hefur trésmiðjan sett saman hús fyrir Byko og slika aðila og tölvu- og rafmagnsdeildirnar taka bæði í sundur tölvur fyrir Sorpu, því tölvu-úrgangur þarf að flokka, auk þess sem Fjölsmiðjan gerir upp gamlar tölvur og rafmagnstæki sem er selt í Góða hirðinum. Það er margt í býgerð í nýju húsnæði sem Fjölsmiðjan flytur í síðar í haust. Húsnæðið er miklu stærra en bíðlistar eftir plássi hjá Þorbirni fara oft upp í 40-50 krakka.

Gæti tekið á mót 100 krökkum
Fyrsta verkefni Fjölsmiðjunnar var

að innrétta húsnæðið sem Þorbjörn fann undir starfseminum. Hann réði smíð og tók nokkra nema inn. Svo fjölgaði þeim jafnt og þétt eftir því sem starfsemin jókst. „Mest hafa verið 78 nemar hjá okkur en yfirleitt er fjöldinn í kringum 60. Í nýju húsnæði vonumst við til þess að geta haft allt upp undir 100 nema hjá okkur. Þá þyrftum við í fyrsta lagi að hafa næg verkefni fyrir krakkana og kannski bæta við okkur tveim til þrem starfsmönnum,“ segir Þorbjörn sem hefur náð miklum árangri ásamt sínu samstarfsfólki í Fjölsmiðjunni.

80% nema við Fjölsmiðjuna fara í frekara nám eða út á vinnumarkaðinn eftir að hafa komið í Fjölsmiðjunna. 20% þurfa lengri tíma, fara aftur í meðferð eða þurfa önnur úrræði. En flestir þeir sem fara í Fjölsmiðjunna koma í gegnum Vinnuálastofnun eða félagsþjónustu sveitarfélaganna.

Sumir krakkar hata skóla
„Markhópur okkar eru krakkarnir sem eru ekki að klára sig af í skóla. Hver svo sem ástæðan er fyrir því. Sum þeirra hata skóla, urðu fyrir einelti og finnst þau ekki hafa fengið þá þjónustu sem þau hefðu átt að fá. Og þau ætla kannski aldrei aftur í skóla. Aldrei. En það viðhorf breytir því við að margir þessara krakka hafa alveg ótrúlega mikla hæfileika, listræna hæfileika, tónlistarhæfileika eða eitthvað sem skólakerfið hefur ekki og virðist ekki geta sinnt af neinum krafti.“



MYNDR GUNNAR GUNNARSSON

ÞORBJÖRN JENSSON, FORSTÖÐUMAÐUR FJÖLSMIÐJUNNAR
„Markhópur okkar eru krakkarnir sem eru ekki að klára sig af í skóla. Hver svo sem ástæðan er fyrir því. Sum þeirra hata skóla, urðu fyrir einelti og finnst þau ekki hafa fengið þá þjónustu sem þau hefðu átt að fá.“

„Í landslögum segir að allir eigi að fá nám við sitt hæfi. Og eftir að ég byrjaði að starfa við þetta þá hef ég bara litið á Fjölsmiðjuna sem eitt af því sem á að vera í boði hér á landi,“ segir Þorbjörn en hópurinn sem kemur til hans skiptast í þrennt:

1. **Krakkar sem hata skóla, hafa lent í einelti og eru hugsanlega tölvufíklar.**

2. **Brothvarfsnemarnir. Þeir sem hafa flosnað upp úr hefðbundnum skólum.**

3. **Krakkar sem eru að ná sér eftir áfengis- eða fíkniefnaneyslu.**

Síðastnefndi hópurinn þarf oft mikla hjálpa. Sumir krakkanna eru að falla og Þorbjörn segir að vel sé fylgst með því. „En fyrir mér skiptir þá engu hvort einhver fari einu sinni, þrisvar eða tuttugu sinnum í meðferð. Ef þú ert góður eftir tutu-gu skiptir þá er það bara svoléiðis. Punktur.“

Vera vinur krakkana
Eitt af erfiðari verkefnum Fjölsmiðjunnar er að hjálpa krökkum sem eru orðnir tölvufíklar. Það getur reynst drjúgt og oft eru foreldrar af meðvirkir og kóa jafnvel með tölvunotkun krakkanna.

„Sjálfum hefur mér reynst best að vera ekki að skipa neitt fyrir heldur koma á samstarfi á milli þín og unglingsins. Það er nefnilega langbest að krakkinn setji sjálfum sér mörk hvað varðar tölvunotkun. Hvað finnst honum sjálfum skymsamlegt,“ segir Þorbjörn og kannast vel við það úr þjálfun í handbolthanum að þótt þú sért þjálfarinna þá er algjör óþarfi að haga sér og eins og einræðisherra.

„Best er ef maður nær öllum með sér í lið þannig að það náist samtáða og samvinna,“ útskýrir Þorbjörn. „Mér hefur fundist best að mæta krökkunum á jafnréttisgrundvelli. Það virkar vel að maður sé vinur þeirra og þáttakandi í öllu sem þau eru að gera.“

Mömmustrákarnir erfiðir
Einu hefur Þorbjörn tekið eftir sem hefur komið honum á óvart og það er hversu háðir drengir eru móður sinni. „Það er mjög algengt nú til dags

að strákar séu aldrið upp af mömmu sinni. Og þeir strákar verða oft mjög háðir henni. Maður hefur heyrt í strákum sem hafa ætlað að taka sig taki og finna vinnu. Svo spur ég viku síðar hverjig gangi: „Ah, mamma er ekki búinn að finna neitt enþþá,“ svara þeir.“

Þessu er ekki eins farið með stelpurnar. Þorbjörn segir þær oft miklu duglegri við að redna sér vinnu og öðru slíku. Enda eru færri stelpur sem sækja í Fjölsmiðjuna en strákar.

„Þeir búa líka lengur heima hjá mömmu. Og þær meina oft vel en mættu hafa í huga að dekstra drengina ekki svona mikið. Því oft er það meira að segja þannig strákarnir kunna þeim litlar þakkir fyrir og eru með ólíkindum dónalægir við mömmu sína. Eg hef rætt það við ófáa stráka hérna hjá mér.“

Þjartsýnn á framtíðina
En hvað finnst þér mega fara betur í grunnskólunum, ef þú mættir bara nefna eitthvað eitt?

„Heimánám. Eg er algerlega í móti heimánámi. Að mínu mati á allt nám að fara fram í skólanum. Til að geta sinnt heimánámi þarf aðstoð heima fyrir. Hana fá ekki allir og hjá þeim krökkum hefst feluleikur. Barnið verður strax í upphafi skólagöngunnar sérfræðingur í afsökunum. Barnið lærir að ljúga. Svo þegar komið er upp í elstu bekkina í gagnfræðadeild vandanálin orðin nær óyfírstagileg,“ segir Þorbjörn.

Honum finnst ekki ólíklegt að brothvarf úr skólunum aukist í haust vegna almennra blankheita. Margir foreldrar muni hreinlega ekki hafa efni á því að styðja við bakið á krökkunum sínum. Og hvert fara krakkarnir þá þegar lítil vinnu er kannski að hafa? „Við reynum að taka á móti þeim sem við getum tekið á móti. En það er mikilvægt þegar svona árar að allt kerfið sé virkt. Hvort sem það eru við, starfsemi SÁÁ, félagsmiðstöðv-

arnar, félagsþjónustan, Hitt húsi og svo framvegis.“

En ertu þjartsýnn á framtíð Fjölsmiðjunnar?

„Já, mjög. Þetta er eitt af þeim úrræðum sem verður að vera fyrir hendi. Þarna er hópur sem við, sem

samfélag, höfum ekki sinnt nógu vel til þessa. Og nú er kominn önnur Fjölsmiðja á Akureyri og þetta á bara eftir að aukast. Það er miklu dýrara fyrir samfélagið að þessir krakkar ná ekki að fóta sig. Þess vegna er mjög þjartsýnn á framtíð Fjölsmiðjunnar.“ -MT



SMÍÐANEMINN OG RAFVIRKINN Hér eru þeir Þór og Þorbjörn að ræða saman. Þorbjörn er auðvitað lærður rafvirkur og vann um tíma sem slíkur hjá Landspítalanum. Sú menntun nýtist honum vel í starfi sínu hjá Fjölsmiðjunni. Sem og auðvitað reynsla hans og menntun sem handboltaplálfari.



TÖLVURNAR MIKILVÆGAR
Hér bogra Arnar, Þorbjörn og Júlíus yfir tölvu. Eitt af smíðugu verkefnum í Fjölsmiðjunni er að gera við og setja saman raftæki og tölvur. Í viðgerðar tölvur fara svo ókeypis stýrikerfi og forrit (til dæmis Linux) og tölvurnar eru svo seldar hjá Góða hirðinum.



ÁTTA DUGNAÐARFORKAR Frá vinstri: Jóhann, Daniel, Helgi, Þorbjörn, Elvar, Frey, Eðvarð og Arnar. Samstarf er lyklatríði hvað Þorbjörn Jensson varðar. Það á við um allt. Hvort heldur sem er samstarf foreldra og ungmenna, kennara og ungmenna, þjálfara og leikmanna. Samstarf og samvinna í stað einræðistilburða.



SKORIÐ NIÐUR GRÆNMETIÐ Íris er ein af þeim sem nýtur góðs af góðu starfi Þorbjörns í Fjölsmiðjunni.



NÁM ER VINNA Og ófugl. Jónas og Brynjar vita það báðir. Bæði nám og vinna þarf heldur ekkert að vera leiðinlegt. Nemarnir í Fjölsmiðjunni vita það.



TEKIÐ Á ÞEIM STÓRA Kristján og Anton starfa á trésmíðaverkstæðinu. Sambærilegur vinnustaður og Fjölsmiðjan í Danmörku tekur einungis inn einn fjórða af tekjunum sem þeir félagar taka inn. Geri aðrir betur!



NÓG AÐ GERA Hér sinna Jón Páll og Sólveig verkefnum sínum. Þorbjörn hefur verið iðinn við að finna ólíklegustu verkefni handa nemunum sínum. Það er í raun einn af lykjunum í velgengni Fjölsmiðjunnar.



FLOTT HÖNNUN Hluti af því sem hannað er og saumað í hönnunardeild Fjölsmiðjunnar.



ÞRIF OG BÓNSTÖÐ Halldór og Þorbjörn við glansandi hreina Toyotu. Fjölsmiðjan er með góða þvottastöð fyrir bíla.



GLÆSILEGT MÖTUNEYTI Krakkarnir fá heitan mat og fineri. Taka þátt í að elda og skapa í flottu eldhúsinu. Hér eru þeir Jóhann, Anton, Sigurður, Jónas og Brynjar.



HÖNNUNARDEILDIN VINSÆL Stefan og Hildur ræða málin inni á hönnunardeildinni. Starfsemi Fjölsmiðjunnar er eins og nafnið gefur til kynna fjölbreytt.

AFMÆLISHÁTÍÐ Í SKUGGA NIÐURSKURÐAR



WORKSHOP Í VON

Síðustu helgina í september stóð líknarfélagið Bati að 12 spora ráðstefnu í Von, Efstaleiti. Þegar mest lét voru um 350 manns í húsinu og að sögn Elfasar Guðmundssonar var ráðstefnan einsaklega vel heppnuð. Ræðumenn (speakerar) voru þau Jonathan S, Theresa F og Larry T. Þau síðastnefndu eru talin með betri ræðumönnum í Bandaríkjunum og var Theresa að ljúka þriggja vikna ferðalagi um Bandaríkin. Næsta ráðstefna verður í Von að ári nema annað verði auglýst.



KRÍSUFUNDIR Í VON

Undanfarna þriðjudaga hefur SÁÁ haldið fundi í Von um hvernig bregðast eigi við niðurskurð til meðferðarmála á Íslandi. Nú sem aldrei fyrr er mikilvægt að alkóhólístar og aðstandendur þeirra standi saman. Á myndinni brýnir Þórarinn sitt fólk til góðra verka á fundi sem haldinn var 15. september í Von. Áhugasamir fylgji með á heimasíðu SÁÁ, www.saa.is.



ÓSSUR HJA HEIÐURSMÖNNUM

Annar hvern fimmtudag í hádegjunni á Vogu hittast Heiðursmenn. Það er félagskapur karla og fyrr á árinu heimsóttu utanríkisráðherra, Óssur Skarphéðinsson, okkar menn. Kjarnakonur hittast svo í Von, Efstaleiti 7, á miðvikudögum kl. 20. Áhugasamir karlar og áhugasamar konur geta fundið nánari upplýsingar á heimasíðu SÁÁ.

GAKKTU Í SÁÁ

Nú sem aldrei fyrr er mikilvægt að alkóhólístar, vinir þeirra og aðstandendur gangi í SÁÁ. Samtök áhugasamra áfengis- og vímuefnavandann. Auðvelt er að ganga í samtökin á vef SÁÁ, www.saa.is. Félagsgjaldið er aðeins 4.000 krónur á ári. Þá er einnig hægt að styðja við styrktarsjóð SÁÁ á heimasíðu samtakanna. Styrktarsjóðnum er ætlað að hjálpa fátaekum alkóhólístum til að greiða sinn hluta í áfengis- og vímuefnameðferð.

Ef mæta á kröfum ríkisins um niðurskurð verður að spara hátt í hundrað milljónir á sjúkrahúsinu Vogu. Það gæti leitt af sér hruni í meðferðarkerfi SÁÁ með ófyrirsjáanlegum afleiðingum fyrir samfélagið og nokkur hundruð milljóna kostnaðarauka fyrir heilbrigðiskerfið. ÞÓRARINN TYRFINGSSON, formaður SÁÁ, er uggandi yfir þróuninni og bendir á að samfélagið spari á öðrum stöðum með því að eyða peningum í meðferð.

„Með fyrirhuguðum sparnaði á Vogu blasir við algjört hrun á núverandi þjónustu við áfengis- og vímuefnasjúklinga.“ útskýrir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogu og formaður SÁÁ. Hann er ómyrkur í máli í aðdraganda afmælisfundar SÁÁ sem haldinn verður í Háskólabíói miðvikudaginn 7. Október kl. 20.

Árið 2009 greiðir SÁÁ 17-18% af kostnaði sjúkrahúss Vogs. Það eru um 100 milljónir. Í nýrri rekstraráætlun er gert ráð fyrir að rekstrarframlag ríkisins verði skorið niður um 6,7% frá sem nú er. Það þýðir á mannamáli að ef samtökin SÁÁ eigi að lifa af, þá verður að ná fram 70-100 milljóna sparnaði á Vogu árið 2010.

Hugsum um unga fólkið okkar

„Ef alvara væri í því að ná þessum sparnaði fram þyrftum við að gripa til örþrifaðra eins og að loka unglingadeild og hætta að taka á móti sjúklingum 19 ára og yngri.“ útskýrir Þórarinn og bendir á að nágðanna þjóðir okkar sem lent hafa í svipuðum vandamálum vara okkur eindregið við að draga úr þessari þjónustu.

Flestir þeir sem leita sér meðferðar í fyrsta sinn og koma á sjúkrahúsið Vog eru á aldrinum 18-22 ára. Allir eru sammála um að í því ástandi sem við búum við þessa dagana er ungu fólki hættara en nokkru sinni fyrr að fá fíknisjúkdóma og ýmis geðræn vandamál.

Stöndum vörð um áfengis meðferð á Íslandi

Sjúkrahúsið Vogur hefur þegar orðið fyrir miklu tekjutapi. Framlög fyrirtækja til bráðþjónustunnar á Vogu féllu niður í lok síðasta árs. Þessi framlög námu um 22 milljónir á ári á árunum 2006-2008. Dreigið hefur úr öðrum fjárfestum og styrkjum. Ríkið dró einhliða og án rökstuðnings úr framlögum um 3,4% á árinu 2009.

„Fjárramlög til sjúkrahússins Vogs hafa verið óbreytt frá árinu 2000. Á sama tíma hefur Íslendingum fjölgað, sprautufíklar orðið eldri og veikari og fullorðið dagdrykkjufólk sótt í sívaxandi mæli á sjúkrahúsið,“ segir Þórarinn.

Tölurnar sem hér er rætt um tengjast ekki öðrum rekstri SÁÁ, eins og samþyllanna og alls félagsstarfs SÁÁ. Enda er mikilvægt nú að standa vörð um áfengis meðferð



VEL HEPPNUÐ AFMÆLISHÁTÍÐ í fyrsta var Jón Gnarr fundarstjóri, Páll Óskar og Bubbi tróðu upp ásamt fleiri góðum listamönnum. Það verður sko gaman í Háskólabíói miðvikudaginn 7. Október kl. 20. Sjaldan hefur verið mikilvægara að fólki komi og standi með SÁÁ og Vogu.

fólk sótt í sívaxandi mæli á sjúkrahúsið,“ segir Þórarinn.

Tölurnar sem hér er rætt um tengjast ekki öðrum rekstri SÁÁ, eins og samþyllanna og alls félagsstarfs SÁÁ. Enda er mikilvægt nú að standa vörð um áfengis meðferð



ÞÓRARINN TYRFINGSSON YFIRLÆKNIR „Ef alvara væri í því að ná þessum sparnaði fram þyrftum við að gripa til örþrifaðra eins og að loka unglingadeild og hætta að taka á móti sjúklingum 19 ára og yngri.“

landinu. Hún á undir högg að sækja og ef ekki tekst að halda starfsemi SÁÁ á Vogu í svipuðu horfi og nú er, hefur það ófyrirsjáanlegar afleiðingar fyrir veikuðu áfengis- og vímuefnasjúklingana og þjóðfélagið í heild.

Það borgar sig að eyða peningum í meðferð

Veikustu áfengis- og vímuefnasjúklingarnir eru þeir sem þurfa mest á sjúkrahúsinu Vogu að halda. Niðurskurður mun bitna harðast á þeim og fjölskyldum þeirra. Þessir sjúklingar læknast ekki af sjálfu sér og munu leita á önnur sjúkrahús en Vog og skapa þar helmingi meiri kostnað en ef þeir hefðu fengið að fara á Vog. Auk þess mundi annar eins kostnaður falla á sjúklinginn sjálfan, fjölskyldu hans og ríkissjóð vegna aukinnar löggæslu, vinnutaps og félagslegrar aðstoðar.



U-HÓPURINN HITTIST Í VON Á mánuðögum og miðvikudögum kl. 18 hittast ungir krakkar í Von

þærán félagskap. Krakkarnir í U-hópnum eru ánægð með starfið og áhugasamir unglíngar geta hringt í síma 824-7666 á degi sem nóttu.

„Það mæta svona 15-25 krakkar á hvern fund,“ útskýrir Karl og segir það frábera mætingu.

Síðan U-hópurinn tók til starfa hefur nokkur breyting orðið á neyslumynstri ungs fólks. Í dag gerist það sjaldnar að ungt fólk drekki eingöngu áfengi. Neyslan er einnig mikil á ólögleg vímuefni, sérstaklega kannabis.

„Sumt ungt fólk í dag kallar það edrúmennsku að nota ekki ólögleg vímuefni,“ útskýrir Karl. „Enda er það þannig að bjór er að manni finnst mest auglýsta varan í fjölmörgum og því ekki að undrast að unga fólki sé í vafa.“



Eftirtaldir aðilar styðja SÁÁ

Aftak ehf

Aka ehf

Akureyrarbær

Alþýðusamband Íslands

Antíkmunir

AP varahlutir ehf

Ari Oddsson ehf

Arkitektar Skógarhlíð

Arnheiður Kristinsdóttir tannsmíðastofa

Áfengis og tóbaksverslun ríkisins

Áltak ehf

Árni Reynisson ehf

Ásbjörn Ólafsson ehf

Ásklíf ehf

B.K. flutningar ehf

Bakarameisterinn ehf

Baktur ehf tannlæknaþj. Sigurjóns Ben

Baltík ehf

Bernharð Laxdal ehf

Bessi hf

Bifreiðastöð Þórðar P. Þórðarsonar ehf

Bifreiðaverkstæði Stimpill ehf

Bilasala Guðfinns ehf

BJ endurskoðunarstofa ehf

Bláa lónið hf

Blendi ehf

Bókaútgáfan Leifur Eiríksson ehf

Bókhaldsstofan ehf

Breiðavík ehf

Búadóttir ehf

DK hugbúnaður ehf

DS lausnir ehf

Dún og fíður ehf

E.S. vinnuvélar ehf

Edda útgáfa hf

Eignamiðlun ehf

Elfa ehf

Elkem Ísland ehf

EVH verktakar ehf

Evrópulög ehf

Ferskur ehf

Félag iðn- og tæknigreina

Félag íslenskra bifreiðaeigenda

Félagsbúið Mófellsstöðum

Félagsbústaðir hf

Fitjavík ehf

Fjallabak ehf

Fjöruborðið

Format lausnir

Fríkirkjan Vegurinn

Frostfiskur ehf

Frumkönnun ehf

Garðabær

Garri ehf

Góa Linda ehf

GT tækni ehf

Gunnar Eggertsson hf

Gylfi Guðjónsson ökokennari

Gæðafæði ehf

Hafgæði sf

Hagtak hf

Hamborgarábúlla Tómasar

Haraldur Sigurðsson

Hitastýring hf

Hitaveita Egilsstaða og Fella

Hornabrauð ehf

Hótel Djúpavík ehf

HS orka hf

Húnaping vestra

Húsanes ehf

Húsasmíðjan hf

Hveragerðiskirkja

Hyggir ehf endurskoðunarstofa Iceland Congress / Hlíðar ehf

Ísafjarðarbær

Ísfélag Vestmannaeyja hf

Ísfugl ehf

Íslandsspil sf

Íslensk endurskoðun ehf

Íslensk erfðagreining ehf

Ísloft blíkk- og stálsmiðja ehf

Jónatan Sigtryggsson

Café Amour

Kaupfélag Skagfirðinga

KG fiskverkun ehf

Kjarnafæði hf

Kjósarhreppur

KOM almannatengsl

Kvenfélag Öxfirðinga

Lagnalagerinn ehf

Leturprent ehf

LH tækni ehf

Lindi ehf

Línuborun ehf

Löggarður ehf

Malbikunarstöð Hlaðbær Colas

Marás vélar ehf

Medulla ehf

Mentor ehf

Mýrdalshreppur

Nínukot ehf

Nordic eMarketing ehf

Nýi Ökuskólinn hf

Nýja bílasmíðjan hf

Ó. Johnson & Kaaber ehf

Promens Dalvík ehf

Pústhjónustan AS ehf

Pylisuvagninn Selfossi

Rafhogi ehf

Rafstjórn ehf

Reiknistofa fiskmarkaða hf Reykjanesbær

Rolf Johansen & Co ehf

Ræktunarsamband Flóa og Skeiða ehf

Samvirgni ehf

Sena ehf

Setberg ehf bókaútgáfa

Seyðisfjardarkaupstaður

Sigfús Vilhjálmsson

Síldarvinnslan hf

Sjómannafélag Ólafsfjarðar

Skinney - Þinganes hf

Skólavefurinn ehf

Státurhús KVH ehf

Smur-, bón og dekkþjónustan sf

Sorpa bs

Sport-Tæki ehf

Spýtan ehf

Starfsgreinasamband Íslands

Suzuki bílar hf

Sveinbjörn Sigurðsson ehf

Sveitafélagið Garður

Sveitafélagið Skagafjörður

Tandur hf

Teitur Jónsson ehf

Tölvu- og tæknipjónustan ehf

Útfararstofa kirkjugarðanna ehf

Valhöll ehf fasteignasala

Verkalýðsfélagið Hlíf

Verkfræðistofan VIK ehf

Verzlunarfélagið Ábót ehf

Verzlunarmannafélag Reykjavíkur

Verzlunarmannafélag Suðurnesja

Vélsmiðjan Foss ehf

Víðhald og nýsmíði ehf

Þingeyjasveit

Þorbjörn Fiskanes hf

Þvegillinn ehf

ÆCO ehf

Það er líka hægt að drekka ekki

Sífelmt færri Íslendingar velja að byrja ekki að drekka. En það þótti einu sinni sjálfsagt. Að byrja ekki að drekka. Í dag munum við eftir Árna Johnsen og Ómari Ragnarssyni og kannski Ragnhildi Steinunni en annars þekkjum við voða fáa sem ekki drekka áfengi og hafa aldrei gert. Við hjá SÁÁ blaðinu höfðum samband við nokkra Íslendinga sem hafa aldrei smakkað áfengi.

NANNA GUÐBERGS
TÓK UNG ÞÁ ÁKVÖRÐUN AÐ
ÁFENGI VÆRI EKKI FYRIR SIG:

Forréttindi að hafa aldrei drukkið

„Ég tók þessa ákvörðun sem unglingur. Þegar vinir og vinkonur voru að byrja að drekka. Þá sá ég fljótlega að mig langaði ekki að verða drukkin. Vildi ekki gera hluti sem ég myndi sjá eftir og fannst þetta ekki vera fyrir mig.“ útskýrir Nanna.



Þegar hún safþakkar áfengum drykk í dag þá spyr fólk: „Hvæner hættirðu?“ Það þykir henni myndid. Þegar hún var unglingur var þó meiri þrýstingur um að hún fengi sér í glas.

„Vinirnir þrýstu svolítið á mann til að byrja með en gáfust fljótt upp á því,“ segir Nanna og bætir við að ákvörðun hennar um að drekka ekki hafi ekki verið vegna þess að hún hafi átt svo slæmar minningar um áfengi sem barn. Þabbi hennar, sem hefur um árabíl starf að sem meðferðarráðgjafi í Ameríku, hætta að drekka þegar hún var mjög ung og Nanna ólst ekki upp við mikla áfengisneyslu.

Fannst þér þú verða félagslega einangruð sem unglingur við það að drekka ekki?

„Nei, alls ekki. Ég byrjaði meira að segja ung að sækja skemmtistaðina. Var rétt um sextán ára gömul og dansaði og skemmti mér. Áfengið heillað mig bara ekki,“ segir Nanna en um svipað leyti fór hún einnig ytra til að starfa sem fyrirsæta. Í þeim bransa var oft mikill þrýstingur en Nanna stóð alltaf föst á sínu og afþakkaði pent.

„Það eru forréttindi að hafa aldrei drukkið. Ég hef stundað íþróttir síðan ég var krakki og gerinn. Auðvitað er þægilegt að eiga heilbriggt líf og drekka ekki. Ég verð aldrei þunn og börnin mín vita varla hvað full manneskja er,“ segir Nanna og bendir á að fullt af fólk

velji að drekka ekki og ítrekar einnig að hún beri mikla virðingu fyrir því fólk sem hefur ekki átt samleið með áfengi og tekist að losa sig við það úr sínu lífi.

Nanna segist laus við alla forðoma gagnvart áfengi og er hún bjó um sex ára skeið í Þýskalandi ásamt Oliver eiginmanni sínum upplífi hún aðra umgengni við áfengi og aðrar drykkjuvenjur en hún hafði áður þekkt.

„Ég hef þegar notað þá reynslu mína, með góðum árangri, til að leiðbeina elstu dóttur okkar sem er á átjándra ári. Á heimilinu er talað mjög opin-skátt um áfengi, hvaða mismunandi áhrifum tegundir þess geti náð fram og hvernig hægt sé að nota það höflega til ánægju-aka. Við munum klárlega halda þessari stefnu um fræðslu inn á heimilinu þegar yngri dætur okkar vaxa úr grasi,“ segir Nanna.

„Dóttir vinkonu minnar heyrði einu sinni að ég hefði aldrei drukkið og fannst það svo fluttur valkostur að hún valdi að drekka ekki,“ segir Nanna að lokum.

**FÓTBOLTASTRÁKARNIR
GARPUR OG JÖKULL**
TÓKU STÓRA
ÁKVÖRÐUN
MJÖG UNGIR:

Aldrei að drekka, reykja eða vera með stelpum

„Við tókum meðvitaða ákvörðun 10 eða tólf ára,“ útskýrir Garpur Elisabetarson Ingason um ástæðu þess að þeir tvíburar hafi aldrei drukkið áfengi.

„Í okkar huga voru stelpur líka það hryllilegasta sem til var í heiminum og við ákváðum að drekka aldrei né reykja eða vera með stelpum,“ botnar bróðir hans, Jökull.

„Og var þetta ekkert erfitt?“
„Nei, alls ekki“ svarar Garpur sem er heldur frakkari af þeim bræðrum. Hann er nýbyrjaður að æfa aftur fótbolta eftir veikindi og æfir hann með KF. Jökull bróðir spilar með Víkingi og er að fara í meistaranám í stærðfræði við HF í haust.

„Við vorum auðvitað ekki einu mennirnir sem völdu að drekka ekki framan af. Sumir vinanna fylgdu fordæmi okkar en byrjuðu svo seinna að drekka. Kannski um átján ára eða eitthvað svoléiðis,“ bætir Jökull við.

Og þeir gáfu eftir með að vera aldrei með stelpum. Það auðveldaði restina.

Veðmál hver gæti helli þá fulla

Þeir bræður eru orðnir 25 ára núna og sjá ekki eftir að hafa aldrei drukkið. Garpur starfar í símaveri Vodafone og kann því vel. Hann er drullufeginn að hafa aldrei þurft að stúta landaflösku á ískóliu föstudagskvöldi og fela áfengislyktina fyrir mömmu sinni og pabba.

„Þetta var heldur aldrei neinn rembingur hjá okkur. Við vorum fótboltaörðar og höfðum



GARPUR OG JÖKULL
Það er auðvitað mikið buið að reyna að fá okkur bræður til að drekka. Í Kvennó var alltaf veðmál í gangi um hver væri fyrstur til að hella okkur fulla.

um engan áhuga á að drekka eða reykja,“ útskýrir Garpur og bætir því að í fjölskyldunni sé alkóhólismi og það hafi hjálpað honum að halda bindindinu.

„Við tókum líka loforð af hver öðrum að ef annar okkar kæmi að hinum að drekka þá mætti hinn kyla eins og fast í andlitið og hann gæti. Ég var ákveðinn að ég skyldi taka gott tilhlaup og rota Garp ef hann byrjaði að drekka.“

Og þeir sjá ekki eftir neinu. Jökull segir meira að segja að ef hann langi einhvern tíma til að drekka þá mundi hann bara gera það. Hann hefur bara engan áhuga á því.

„Það er auðvitað mikið buið að reyna að fá okkur bræður til að drekka. Í Kvennó var alltaf veðmál í gangi um hver væri fyrstur til að hella okkur fulla,“ segir Garpur.

Auðveldara að drekka ekki

„Við misstum ekki af neinu. Ég stundaði skemmtanalífó jafn grímt og versta fyllibytta á sínum tíma,“ segir Garpur og bróðir hans samsinnir því þótt hann segist sjálfur hafa verið örlítið feimnari.

„Það breytti engu hvort við drykkjum eða ekki,“ útskýrir Jökull.

„Ég fæ margar ræður frá fullu fólkum um hvað

ég sé frábær að drekka ekki. Fólk er voðalega stolt af því að maður drekki ekki. Sérstaklega þegar það er fullt sjálft,“ segir Garpur og hlær. „En ég get sagt í fullri einlægni að það er miklu auðveldara að drekka ekki en að drekka. Maður þarf nefnilega að drekka til að drekka og það er meira vesen.“

„Ég myndi gera þetta nákvæmlega eins,“ botnar Jökull.



JÓHANNA GUÐRÚN SEGIR
ÞAÐ ALDREI HAFI KOMIÐ TIL GREINA AÐ DREKKA:

Það þótti skrítið að drekka ekki í Rússlandi

„Þetta æxlaðist bara svona. Ég tók aldrei neina ákvörðun um að drekka ekki,“ útskýrir Jóhanna Guðrún um ástæðu þess að hún hafi aldrei drukkið áfengi.

Jóhanna var ungbyrjuð að gera allt aðra hluti en sínir jafnaldrar. Hún er ákveðin ung kona, átján að verða níttján, og þegar vinir hennar og jafnaldrar voru að byrja að drekka var hún upptekin við að vinna að söngferlinum.

En fannst þér þú vera félagslega einangruð sem unglingur?

„Nei. Ég hef alltaf átt mikið af góðum vinum og tók þátt í öllu því sem þeir voru að gera. Þannig að þetta hefur ekki aftrað mér í einu né neinu,“ segir Jóhanna og bætir því við að henni finnst stundum fullmikill fyllerismenning hér á landi. Fólk sé mjög upptekið af þessu og til að mynda fórum afstað kjaftaögur um að hún hafi verið að

ÞETTA ER HELDUR EKKERT STÓRMÁL. ANNAÐ HVORT FÍLAR MAÐUR AÐ DREKKA EÐA EKKI.

„Mér fannst þetta ekki eiga við mig,“ segir hún en viðurkennir að sumum finnst skrítið að hún drekki ekki. „Þetta þótti sérstaklega skrítið í Rússlandi. En í Bandaríkjunum til dæmis er það ekkert tiltökumál að snerta ekki áfengi.“

drekkja í Rússlandi þegar hún hélt á rauðum orkudrykk í vönglasi. „Mér finnst ekkert að því að fólk drekki. Það er ekki mitt mál. Og flestir segja að það sé gott hjá mér að sleppa því. Þetta er heldur ekkert stórmál. Annað hvort fílar maður að drekka eða ekki,“ útskýrir Jóhanna og bætir því við að það sé svo auðvelt að drekka ekki. Hún hefur aldrei litið á þetta sem einhverja kvöð. „Ég hef bara aldrei prófað og er ekkert forvitin um hvernig það er að drekka áfengi.“

Ertu dópisti?

Svaraðu spurningunum:

1. HEFURÐU EINHVERN TÍMA NOTAD LYF (DÓP) AF EINHVERRI ANNARRI ÁSTÆÐU EN VEGNA HEFÐBUNDNAR LYFJAGJAFAR?

■ JÁ ■ NEI

2. HEFURÐU EINHVERN TÍMA MISNOTAD LYF (LÆKNADÓP)?

■ JÁ ■ NEI

3. NOTARÐU MEIRA EN EITT FÍKNI-EFNI Í EINU?

■ JÁ ■ NEI

4. NOTARÐU FÍKNI-EFNI OFTAR EN EINU SINNI Í VIKU?

■ JÁ ■ NEI



Þær 20 spurningar sem hér birtast geta hjálpað þér að skoða nánar hvort þú sért háður eða háð fíkniefnum. **DAST PRÓFIÐ** eða Drug Abuse (DAST) Assessment spyr ekkert út í áfengisneyslu. Það gerir CAGE prófið hinsvegar og það er einnig í þessu blaði.

6. HEFURÐU FENGID BLAKKÁT EDA FLASSBAKK VEGNA FÍKNI-EFNANEYSLU?

■ JÁ ■ NEI

7. LÍÐUR ÞÉR EINHVERN TÍMA ILLA VEGNA EIGIN DÓPNEYSLU?

■ JÁ ■ NEI

8. HAGA FÉLAGAR, FORELDRAR EDA MAKI LÝST YFIR ÁHYGGJUM EDA KVART- AÐ YFIR NEYSLUNNI?

■ JÁ ■ NEI

9. HEFUR DÓPNEYSLAN EINHVERN TÍMA VALDIÐ VANDRÆÐUM Á MILLI ÞÍN OG FÉLAGANNA EDA ÞÍN OG ÞINNA NÁN- USTU?

■ JÁ ■ NEI

10. HEFURÐU MISST EINHVERJA VINI AF ÞVÍ AD ÞÚ NOT- AR DÓP?

■ JÁ ■ NEI

11. HEFURÐU VANRÆKT SKYLD- UR ÞÍNAR, FJÖLSKYLDUNA, SKÓLANN EDA VINNUNA, VEGNA FÍKNI-EFNANEYSLU?

■ JÁ ■ NEI

12. HEFURÐU LENT Í VAND- RÆÐUM Í SKÓLANUM EDA VINNUNNI VEGNA DÓPNEYSLU?

■ JÁ ■ NEI

13. HEFURÐU MISST VINNU VEGNA FÍKNI-EFNANEYSLU?

■ JÁ ■ NEI



15. HEFURÐU TEKID ÞÁTT Í ÓLÖGLEGU ATHÆFI Í ÞEIM TILGANGI AD ÚTVEGA FÍKNI-EFNI?

■ JÁ ■ NEI

16. HEFURÐU VERID HANDTEKINN FYR- IR AD VERA MEÐ EDA NEYTA FÍKNI- EFNA?

■ JÁ ■ NEI

17. HEFURÐU UPPLIFAD FRÁHVÖRF (VEIKINDI) VID ÞAD AD HÆTTA AD NOTADÓP?

■ JÁ ■ NEI

18. HEFURÐU ÁTT VID SJÚKDÓMA AD STRÍÐA (MINNISLEYSI, LYFRABÖLGU, BLÆÐINGAR, SKJÁLFTA OSFRV) VEGNA DÓPNEYSLU ÞINNAR?

■ JÁ ■ NEI

19. HEFURÐU LEITAD HJÁLPAR VEGNA FÍKNI-EFNANEYSLU?

■ JÁ ■ NEI

20. HEFURÐU FARID Í MEDFERÐ?

■ JÁ ■ NEI

STIGAGJÖF

1-5 JÁ

Þú ert á góðri leið með að verða dópisti

■ Þú ert með ákveðin einkenni sem benda til þess að þú misnotir fíkniefni. Nú er auðvelt að taka fyrstu skrefin til að breyta hegðun sinni og losa sig við dópíð. Gott getur verið að leyta til SÁÁ eða ræða við foreldra eða námsráðgjafa.

6-10 JÁ

Þú ert á hraðri leið með að verða dópisti

■ Í raun áttu við fíkniefnavanda að stríða og ættir að hafa samband við ráðgjafa SÁÁ í síma 530 7600 en einnig er hægt að hringja því leita til slíkra aðila. Þú getur t.d. farið í víðtal á göngudeild SÁÁ í Reykjavík eða á Akureyri eða talað við heilsugæslulækninn þinn um málið. *Síminn hjá SÁÁ er 530 7600.*



11-20 JÁ

Þú ert dópisti

■ Svörin gefa til kynna að þú sért fíkill. Dóp- neyslan er búin að koma þér í vandræði. Hringdu í síma 824 7666 og komdu þér í meðferð. Þú nennir þessu ekki lengur. Fullt af fólk hefur verið á nákvæmlega sama stað og þú og náð fullum bata.

Spurningalisti geta aldrei orðið eins nákvæmir og víðtal við fagfólk með sérþekkingu. Ef þú ert í einhverjum vafa skaltu því leita til slíkra aðila. Þú getur t.d. farið í víðtal á göngudeild SÁÁ í Reykjavík eða á Akureyri eða talað við heilsugæslulækninn þinn um málið. *Síminn hjá SÁÁ er 530 7600.*



ÍSLAND

Bati án landamæra

„Ég kynntist Recovery Without Borders í gegnum Jake Epperly, stofnanda samtakana,“ segir Valgerður Rúnarsdóttir, lækni á Vogu, um ástæðu þess að hún fór til Nepal til að aðstoða hugsjónamanninn Suyash við að þurrka upp alkahólista og fíkla í Katmandu. Jake þessi Epperly hefur svo árum skiptir verið góðvinur SÁÁ og Þórarins Tyrfinngssonar, yfirlæknis á Vogu, og hefur margt komið til Íslands. Samtök hans (<http://www.recovery-without-borders.org>) starfa að meðferðarmátum víða um heim.



Á GÖTU Í KATMANDU Rauði depillinn á enni Valgerðar er eftir gúru sem vildi endilega merkja hana þegar hún var á göngu um götur borgarinnar.

kynnst þessu fólki. Bæði hún og samferðarfólk hennar tóku út eins peninga og þau gátu úr hraðbönkunum í Katmandu og skildu allt eftir í höndum Suyash. Hver þúsundkall fer langt í Nepal og neyðin er mikil. „Þau eru heppin með húsnæði,“ útskýrir Valgerður en The Recovering Group er í góðu húsnæði í ágætis hverfi í Katmandu. „Fínir nágrannar og margir þeirra lækna sem þekka sjúkdóminn og vandamálin sem honum tengjast.“

Batinn fólst í að hjálpa öðrum
Samtökin Recovery Without Borders styrkja þrennskonar meðferðarstöðvar í höfuðborg Nepal, Katmandu. Fyrst ber að nefna meðferðarheimilið sem fyrverandi götustrákurinn Suyash stofnaði og heitir The Recovering Group. Svo eru þar tvö heimili fyrir konur, annað er meðferðarheimili, hitt göngudeild.

Varla til meðferð fyrir konur
Í Katmandu styrkir Recovery Without Borders einnig göngudeild og meðferðarheimili fyrir konur. En í Nepal er mjög erfitt að fá konur til að fara í meðferð. Ef kona viðurkennir fíkn sína á hún ekki afturkæmt til fjölskyldu sinnar. Þessu er ólíkt farið hjá strákunum sem njóta meira umbráðar og þótt vissulega sé lítið niður á fíkla og alkahólista af báðum kynjum.

„Vandamálið er mikið á meðal kvenna í Nepal,“ segir Valgerður. „Atvinnuleysi meðal kvenna er 90% í landi sem telur 30 milljón manns. Og meðferð fyrir konur er varla til í landinu.“

Recovery Without Borders er í nánú samstarfi við Suyash og nepalskar konur sem starfa í sjálfböðlastarfi við að reka göngudeild og meðferð fyrir konur. Það var Valgerði mikið ánægjuefni að geta lagt sitt á vogaskálarnar svo betur gangi að hjálpa konum að ná bata.

Heimildarmynd um Suyash
Það er gaman að geta þess að kvikmyndagerðarmaðurinn Heimir Sverrisson vinnur nú að gerð heimildarmyndar um Suyash. Myndin heitir Keep Coming Back og er frumsýning hennar áætluð vorið 2010. Heimir heillaðist af sögu Suyash sem hann frétti fyrst af í gegnum Valgerði og ferðalag hennar til Katmandu.

EF KONA VIÐURKENNIR FÍKN SÍNA Á HÚN EKKI AFTURKÆMT TIL FJÖLSKYLDU SINNAR.

Gefandi að geta hjálpað
„Það væri gaman að geta gert meira í framtíðinni,“ útskýrir Valgerður og viðurkennir að þetta hafi kostað skilðinginn. Dýrt flug og mikið ferðalag en fyrirhafnarinnar virði. Og rúmlega það.

„Það var bæði gaman og gefandi að geta farið þarna út og hjálpað til. Vandamálin eru stór og ég sá það bara á göngu minni um bæinn að þarna eru mjög margir í vandræðum með fíkn sína í áfengi eða önnur vímuefni.“

Eitt stórt vandamál í Nepal er til dæmis að kannabis vex villt, eins og arfi, um allt. Það veldur miklum vandræðum í landinu og kemur mörgum á glapstigi.

Þeim sem vilja kynna sér starfið í Nepal frekar er bent á heimasíðu samtakana Bati án landamæra, <http://www.recovery-without-borders.org>.

VALGERÐUR RÚNARSDÓTTIR, lækni á Vogu, ferðaðist alla leið til Nepal og tók þátt í verkefni samtakanna Recovery Without Borders, eða Bati án landamæra. Þar hitti hún fyrrum götustrákinn og fíkilinn Suyash sem stofnaði meðferðarheimili í Katmandu. Með þrautseigju og dugnaði reynir hann að þurrka upp alkahólista í Nepal. Valgerður segir alkana ytra ekkert öðruvísi en alkana hér heima. *Mikael Torfason* settist niður með henni og fékk að heyra ferðasöguna.

VALGERÐUR OG SUYASH
Slagorðin allt í kringum þau fékk Suyash hjá vinum sínum í NA (Nafnláusir fíklar eða Narcotics Anonymous) sem hann kynntist á Netinu. Suyash borðar eina máltíð á dag og eyðir öllum sínum peningum í meðferðarheimilið sem hann stofnaði sjálfur.

NÁMSTEFNA FYRIR FAGFÓLK
Hér eru Valgerður og Suyash ásamt fagfólki eftir vel heppnaðan fyrirlestur Valgerðar fyrir fagfólk í Katmandu.



TROÐIÐ Í RÚTURNAR
Það var engu líkara en rúturnar væru ekki í rétttri stærð.

GÖNGUDEILD FYRIR KONUR
Dristi er göngudeild ætluð konum í Katmandu. Erfitt er að fá konur í meðferð í Nepal vegna fordóma.



VERSLUN Í NEPAL
Hér er hefðbundin matvörubúð.



FYRIRLESTUR UM ALKAHÓLISMA
Valgerður hélt fyrirlestur á Katmandu og hér var einum að ljúka.



KONUR Í BATA Hér er Valgerður ásamt konum sem náð hafa bata frá alkahólisma og starfsfólki meðferðarheimilisins.

MEÐFERÐAHEIMILIÐ TRG
Valgerður, Suyash, starfsmenn, sjúklingar og sjálfböðaliðar.



VASKAÐ UPP EFTIR MATINN
Á vatnsdunkinum stendur: No Free Lunch. Þannig hafa þeir það hjá TRG í Katmandu.

ÓTRÚLEG FEGURÐ
Himalaya fjöllin í allri sinni dýrð að morgni dags í Nepal.

NEPAL



SVEFNAÐSTAÐAN Í TRG
Sjúklingarnir sofa í kójum en starfsmennirnir sofa oft á gólfinu dögum, vikum og mánuðum saman.

TÓBAKSAUGLÝSING
Langt inni í sveitum Nepal er verið að auglýsa tóbak á sjoppum þrátt fyrir gifurlaga fátækt.

ALLT SJÁLFBÖÐALIÐAR
Valgerður ásamt hópi sjálfböðaliða fyrir utan Jyoti meðferðarheimili fyrir konur.



SJÚKLINGARNIR ELDA SJÁLFEIR
Hæðegismatur í TRG meðferðarstöðinni.



FRUMRVÖÐULLINN SUYASH
Með ótrúlegu harðfýgli hefur Suyash tekist að byggja upp meðferðarstöð í Katmandu. Íslendingar hafa lagt sitt af mörkum með sérfræðipækkingu en fyrr og síðast er það hugsjónamennska Suyash sem keyrir starfseminna áfram.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

20 ára
BÓNUS
1989 - 2009



**Verslanir Bónus tóbakslausar
í meira en tuttugu ár.
Forvarnir í allra þágu**

BÓNUS BÝÐUR BETUR