

14

Lifir lífinu
ávallt edrú



16

Staðarfell 30 ára



22

Ákall til almennings



BLAÐ SAMTAKA ÁHUGAFÓLKS UM ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAVANDANN • 2. TÖLUBLAÐ • OKTÓBER 2010



BLAÐIÐ

STÓRSÓKN SÁÁ

SÁÁ SÆKIR FRAM OG ÓSKAR EFTIR STUÐNINGI ÞÍNUM



EINSTAKAR HERRAVÖRUR

- Rakgel án ilmefna sem tryggir áreynslulausan og öruggan rakstur.
- Rakagefandi andlitskrem sem róar húðina eftir rakstur.
- Ilmefnalaus svitalyktareyðir.

Fæst í næsta apóteki.



ÁN ILM- OG LITAR- EFNA

DECUBAL
KVEÐJUM ÞURRA HÚÐ

í blaðinu...

6

MORFÍN Á NIÐURLEIÐ
Góður árangur hefur náðst í baráttunni við heróín- og morfínfíkn sem var nánast óþekkt á íslenskum meðferðarstofnunum fram til ársins 1998.



FC SÁÁ Í SÓKN

Knattspyrnulið SÁÁ er enn í fullu fjöri og strákarnir unnu ÍR Open í vor, komust í undanúrslit í Bíkarkenninni og stefna á að vinna deildina næsta sumar.

20

MIKLU FÆRRI E-PILLUFÍKLAR

2003 komu 250 E-pillufíklar á sjúkrahúsið Vog. Í fyrr voru þeir aðeins hundrað. Það er mikil breyting frá því árinu áður en þá voru þeir 150.

LEIÐARI

SÁÁ MUN LEGGJA AUKN ÁHERSLU Á MEÐFERÐ FYRIR AÐSTANDENDUR VÍMUEFNASJÚKLINGA:

MEÐVIRKNI ER ALVARLEGUR SJÚKDÓMUR

ÞÓRARINN TYRFINGSSON SKRIFAR

Til er alvarlegur sjúkdómur sem á sér ekkert númer og finnst ekki á alþjóðlegum sjúkdómaskrá. Heilbrigðisráðuneytið íslenska hætti endanlega að borga meðferð þessa sjúkdóms árið 2008. Sjúkdómur þessi leggst þó á fleiri einstaklinga en allir þeir sjúkdómur sem ég þekki. Þennan sjúkdóm köllum við hjá SÁÁ meðvirkni og höfum gert frá árinu 1977.

Sjúkdómur meðvirkinnar leggst á marga af þeim einstaklingum sem búa náð með áfengis- og vímuefnafíkl, einkum börnin, en einnig þá fullorönu. Hann breytir varanlega viðhorf, hugsun og hegðun hins meðvirka einstaklings og framkallar hjá honum slæma líðan og alls konar óvirkni. Margir fullorönr mótudust þannig sem börn og þurfa meðferð. Hann kemur af stað þróun í fjölskyldu hins sjúka fíklis og breytir reglunum þar svofjölskyldan skrumskælist öll. Þar skapast þrjúgandi og slítandi andrúmsloft og uppeldis- skilyrði. Þetta er í heild sinni mikið þjóðarbol.

Á árunum 1975-1990 áttuðu þúsundir heilbrigðisstarfsmanna í Bandaríkjunum sig á þessum vanda þegar þeir voru að hjálpa fjölskyldum áfengis- og vímuefnasjúklinga. Þeir söfnuðu saman reynslu sinni í sjúklíngavinnunni og ræddu málin sín á milli. Þjuggu til hugmyndafræði og hrundu af stað meðferðarúræðum sem virkuðu svo vel og voru svo vinsæl að samtök aðstandenda Al-anon stækkuðu líkt og AA-samtökin í kjölfar meðferðaruppbyggingarinnar fyrir áfengissjúklingana. Þessi meðferð varð til utan háskólanna og rannsóknarsamfélagsins og var hvergi kennd nema á fáeinum meðferðarstofnunum vestra. SÁÁ flutti þessa meðferð hingað til lands 1977 og byggði upp meðferðarþjónustu fyrir aðstandendur og þróaði hana áfram líkt og

KENNSLU- OG RANNSÓKNAR-SAMFÉLAGIÐ ER ÓMEÐVITAÐ UM ÞENNAN VANDA OG KENNIR NEMENDUM SÍNUM EKKERT UM HANN.

áfengis- og vímuefnameðferðina. Sama þróun varð hér og í Bandaríkjunum, Al-non samtökin stækkuðu gríðarlega.

Á seinni árum hefur þekkingin um meðvirkni meðal heilbrigðisstarfsmanna í USA minnkað og merka má átturför. Hér heima er kennslu- og rannsóknarsamfélagið ómeðvitað um þennan vanda og kennir nemendum sínum ekkert um hann. Engar rannsóknir hafa verið gerðar á þessari meðferð og árangri hennar hér heima og nánast engar erlendis.

Þessi þjónusta við aðstandendur er grundvöllur að auknum árangri og betri bata hjá þeim sem í samtökum aðstandenda vinna á grundvelli þeirrar heimspekí eða hugmyndafræði sem kend hefur verið við 12 spor AA-samtakanna. Það mun fækka í slíkum samtökum ef dregið verður úr aðstandandameðferðinni hjá SÁÁ

Ábyrgð SÁÁ er því mikil að varðveita þá reynslu og þekkingu sem meðal starfsmanna þyr og hlúa að eðlilegri framþróun og nýsköpun í meðferðarþjónustu fyrir aðstandendur áfengis- og vímuefnasjúklinga.

Þórarinn Tyrfringsson, yfirlæknir á Vog

Fjögra vikna meðferð SÁÁ býður aðstandendum upp á fjögurra vikna meðferð sem breytt hefur lífi margra fjölskyldna.



ÞJÓNUSTUSKERÐING mun að sjálfsögðu bitna verst á þeim sem minnst mega sín:

Meðferð fyrir aðstandendur

SÁÁ býður aðstandendum upp á 4 vikna meðferð þar sem leitast er við að auka þekkingu þátttakenda á fíknisjúkdómnum, einkennum hans, hvernig hann birtist og hvaða áhrif hann hefur á alla þá sem búa í návígi við hann. Þá er reynt að aðstoða þátttakendur til að hrinda af stað breytingum til bóta innan fjölskyldunnar. Meðferðin er á þrjúdögum og fimmtudögum frá kl. 17:30 til 20:00 og kostar 8.000 kr. Stuðningshópur fyrir aðstandendur eru í boði í framhaldi af 4 vikna meðferðinni. Nánari upplýsingar fást hjá ráðgjöfum SÁÁ í síma 530-7600.

Helgarfjölskyldumeðferð SÁÁ
Helgarfjölskyldumeðferð SÁÁ er útdráttur úr 4 vikna meðferðinni og er fyrst og fremst ætluð fólki sem býr utan Reykjavíkur. Hún er sett á dagskrá Göngudeildanna í Reykjavík eða á Akureyri þegar þörf skapast og kostar 7000 kr.

FRÆDSLUPERINDIN Í MEÐFERÐINI ERU EFTIRFARANDI:

1. Áfengissýki og önnur vímuefnafíkl
2. Meðvirkni og hvernig hún breytir fjölskyldunni
3. Meðvirkni og hvernig hún breytir einstaklingnum
4. Stuðningur sem gerir ástandið verra
5. Sjálfsvirðing
6. Þróun batans - aðstandandi versus fíklil - gestir velkomnir
7. Sameiginlegur bati allra í fjölskyldunni
8. Síðasta kvöldið er Al-anon kynning



www.alanon.is
Upplýsingar um Al-anon fundi er að finna á al-anon.is.

AF HVERJU ERTU FÉLAGI Í SÁÁ?



Ég stýð SÁÁ vegna þess að mér er mjög annst um þessi samttök sem hafa hjálpað nokkrum fjölskyldumeðlimum sem flestir eru virkir eða óvirkir alkar. Sjálf hef ég ekki þurft að fara í meðferð, en það eru ekki allir það heppnir að standast bakkusjúfölinn og sem betur fer er SÁÁ og fólkið á bakvið samtökin sem er fúst að veita vinnjarnlega hjálparhönd. Og hver veit nema fjandinn náppi mann þegar lífið lætur illa? Þá er gott að eiga góða að.

Þórhildur Þórarinsdóttir
nemi



Fyrir tæpum átta árum tók ég min fyrstu skref í áttina að stórbættu lífi innan veggja SÁÁ. Á þessum tíma hafa margir vinir og starfsfélagar sótt sér aðstoð og bata til SÁÁ, þess vegna er ég félagi í samtökunum.

Sigtryggur Ari Jóhannsson
ljósmyndari

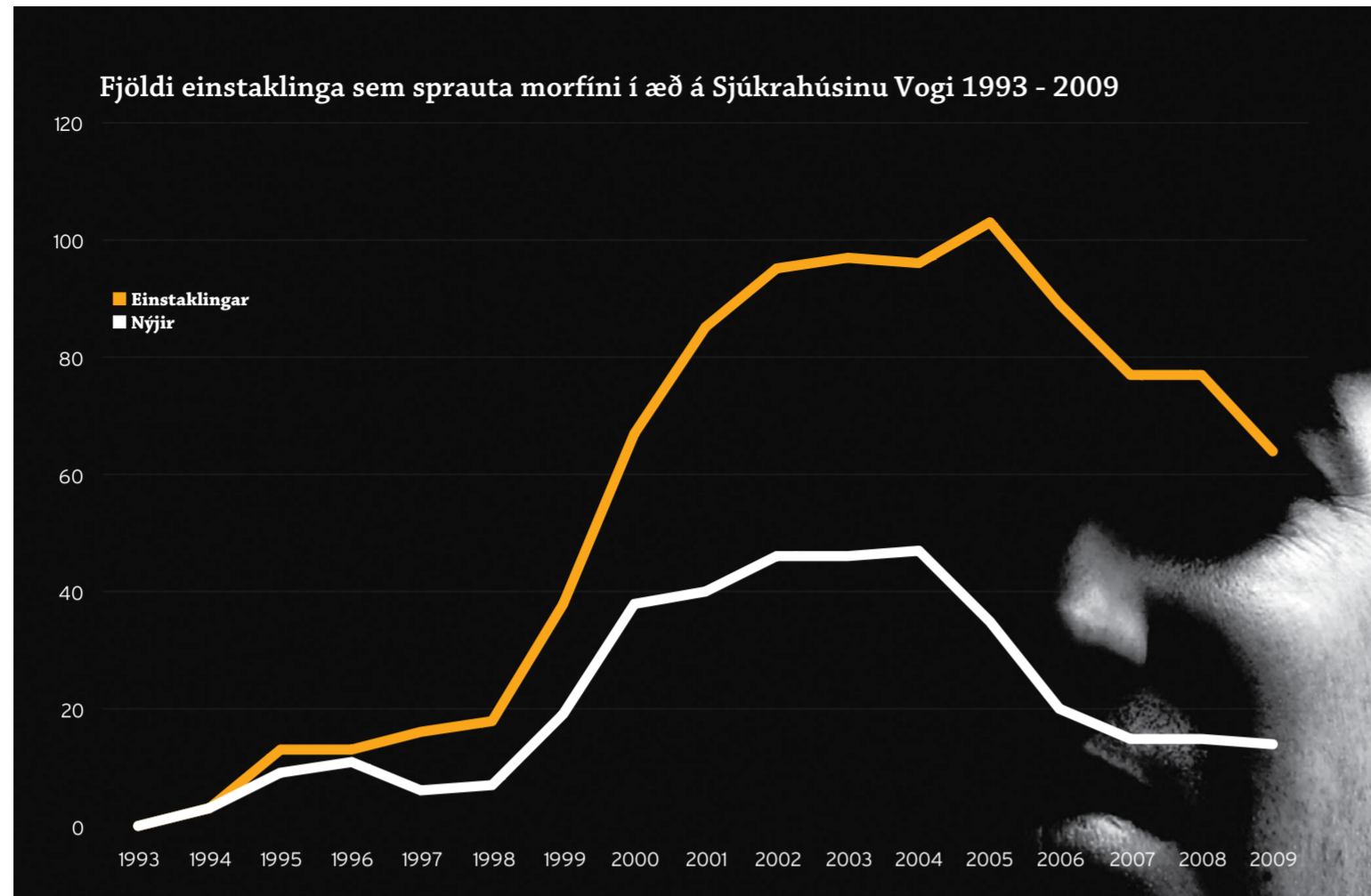


SÁÁ bjargaði auðvitað lífi mínu. Ég fór á Vog og í eftir meðferð á göngudeildinni í Von. Meðferðarþrógrammið sem ég kynntist hjá SÁÁ gerir þá kröfu er manuppbyggjandi og gerir einstaklinginn að betri einstaklingi. Maður verður nýtur og betri þjóðfélagsþegn. Í því felst líka samfélagsleg ábyrgð og ég tel að húa verði vel að SÁÁ, þess vegna er ég félagi. Það er ekki sjálfsgætt að hafa aðgang að Vog og allri meðferðinni sem SÁÁ býður upp á.

Torfi Geirmundsson
rakari

Gakktu í SÁÁ
Það kostar aðeins fimm hundruð krónur á mánuði að vera félagi í SÁÁ. Farðu inn á heimasíðu samtakanna, www.saa.is, eða hafðu samband við skrifstofur SÁÁ í Von. Efstaleiti 7, sími 530 7600.

Góður árangur í baráttunni við **HERÓÍN- OG MORFÍNFIKN** sem var nánast óþekkt á íslenskum meðferðarstofnunum fram til ársins 1998. Árangurinn má rekja til herts eftirlits með læknum og viðhaldsmeðferð fyrir sprautufíkla.



Heróín- og morfínfíkn á niðurleið

Heróín- og morfínfíkn var nær óþekkt á íslenskum meðferðarstofnunum fram til ársins 1998. En árið 1999 birtust allt í einu sjúklingar á Vogu sem voru að sprauta morfíni í æð. Þessum sjúklingum fjölgaði fram til ársins 2005 og úr varð mikill og alvarlegur vandi.

„Um 200 ungrir einstaklingar voru að leysa upp morfínforðatöflur sem ætlaðar voru krabbameins- og verkjaskjúklingum utan sjúkrahúsa,“ útskýrir Þórarinn Tyrtingsson, yfirlæknir á Vogu. „Þeir náðu morfíni úr töflunum og sprautuðu sig með því í æð og nokkrir dóu.“

Flestir þeirra sem dóu voru fyrir illa veikir sprautufíklar sem höfðu notað amfetamín og kókain til að sprauta sig lengi.



SPRAUTUFÍKLAR
„Þeir náðu morfíni úr töflunum og sprautuðu sig með því í æð og nokkrir dóu.“

viðurkennd og góð læknisfræði að nota slíkar töflur til að hjálpa sprautufíklum sem voru háðir morfíni eða heróíni. „Þegar þessi vandi varð mönnum ljós var aðhald frá Landlæknis-

HERÓÍN OG MORFÍNFIKN VAR NÆR ÓÞEKKT Á ÍSLENSKUM MEÐFERÐARSTOFNUM FRAM TIL ÁRSINS 1998

ur ár er stórgóður og athyglisverður,“ segir Þórarinn.

Nú er það ritalínið
Nú virðist það sama uppi á teningnum hvað ritalínavandann varðar. Þar stöndum við nú frammi fyrir miklum vanda.

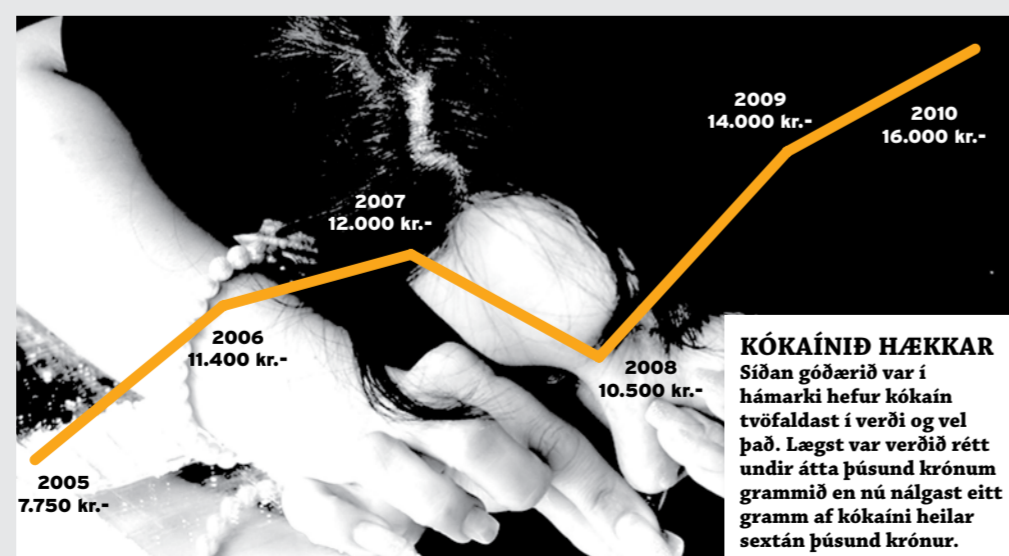
„Í fyrsta lagi er það óvarleg og mikil sala og ávisun ritalíns. Í öðru lagi telja fáeinir geðlæknar og heimilislæknar að það sé viðurkennd og góð læknisfræði að nota slíkar töflur til að hjálpa örvandi vímuefnafíklum,“ segir Þórarinn og óskar eftir sömu viðhaldsmeðferð fyrir sprautufíkla sem eru háðir heróíni eða morfíni. Hvort tveggja þetta hefur gjörbreytt ástandinu og árangurinn undanfarnir fjög-

embættinu aukði. Á sama tíma kom til ný meðferð SÁÁ svokölluð viðhaldsmeðferð fyrir sprautufíkla sem eru háðir heróíni eða morfíni. Hvort tveggja þetta hefur gjörbreytt ástandinu og árangurinn undanfarnir fjög-

Verð á flestum **FÍKNIEFNUM** er hærra nú en fyrir fimm árum:

Kókaínið hækkar í kreppunni

Á síðustu fimm árum hefur kókaín tvöfaldað í verði. Lægst var verðið rétt tæpar átt þúsund krónur á grammíð en í dag selst gramm af kókaíni á allt að 16 þúsund krónur, samkvæmt verkönnun SÁÁ. Verð á ritalíni helst einnig hátt. Í fyrsta lagi ritalín tafla fimm hundruð krónur en í dag fer hún á 1.250 krónur. Það má telja ótrúleg hækkan en eftirspurnin virðist mikil eftir ritalíni. Grammið af amfetamíni er á rúmar fimm þúsund krónur og hefur verðið á því verðbilinu síðustu ár. Hjá SÁÁ er haldin góð skráning yfir verð á öllum 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. Verð á kannabís lækkaði aðeins nú eftir verslunarmannahelgi. Grammið af hassi og grasi var komið vel yfir þrjú þúsund krónur en í dag er gótuverð á hassi um 2.500 krónur en grasið rétt um 3.000.



KÓKAÍNÍÐ HÆKKAR
Síðan góðærið var í hámarki hefur kókaín tvöfaldað í verði og vel það. Lægst var verðið rétt undir átta þúsund krónur grammíð en nú nálgast eitt gramm af kókaíni heilar sextán þúsund krónur.

Eftirtaldir aðilar styðja SÁÁ



- | | | |
|--|--|---|
| Actavis | Gæðafæði ehf | Nýi ökuskólinn hf |
| AFL Starfsgreinafélag Austurlands | Haraldur Sigurðsson | Nýja bílasmiðjan hf |
| Afttak ehf | Henson Sports Europe á Ísl ehf | Pylsuvagninn Selfossi ehf |
| Alþjóðsamband Íslands | Herrafataverslun Birgis ehf | Rafbogi ehf |
| AP varahlutir ehf | HGK ehf | Rafstjórn ehf |
| Ari Oddsson ehf | Hitastýring hf | Reykjanesbær |
| Árni Reynisson ehf | Hitaveita Egilsstaða og Fella | Rolf Johansen & Co ehf |
| Ásbjörn Ólafsson ehf | Hornabrauð ehf | Samiön.samband iðnfélaga |
| Áskliif ehf | Hótel Djúpvík ehf | Samskip hf |
| Bernharð Laxdal ehf | HS Orka hf | Selecta fyrirtækjajónusta ehf / Innes ehf. |
| Bessi hf | Hveragerðiskirkja | Sena |
| Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf | Hyggir ehf endurskoðunarstofa | Setberg, bókaútgáfa |
| Bílasala Guðfinns ehf | Ísafjarðarbær | Seyðisfjarðarkaupstaður |
| BJ endurskoðunarstofa ehf | Ísafoldarprentsmiðja ehf | Síldarvinnslan hf |
| Blendi ehf | Ísfugl ehf | Sjómannafélag Ólafsfjarðar |
| Bókaútgáfan Leifur Eiríks ehf | Íslandsspil sf | Skinney - Þinganes hf |
| Bókhaldsstofan ehf | Íslensk endurskoðun ehf | Sport-Tæki ehf |
| Bókhaldsþjónusta Gunnars ehf | Íslensk erfðagreining ehf | Spýtan ehf |
| Bónus | Ísloft blíkk- og stálsmiðja ehf | Starfsgreinasamband Íslands |
| Breiðvík ehf | Ísold ehf | Suzuki-bílar hf |
| Búaðföng ehf | Kaupfélag Skagfirðinga | Tandur hf |
| DK Hugbúnaður ehf | KG Fiskverkun ehf | Tannlæknastofa Hilmis ehf |
| E.S.vinnuvélar ehf | Kjarnafæði hf | Teiknistofan Óðinstorgi sf |
| Eignamiðlunin ehf | KOM almannatengsl, Borgartún 20 | Teitur Jónasson ehf |
| Evrópulög ehf | Kompan ehf | Tölvu- og tækniþjónustan ehf |
| Faglagir ehf | Kælismiðjan Frost ehf | Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf |
| Faxafloahafnir | Lagnalagerinn ehf | Valhöll ehf. Fasteignasala |
| Ferskur ehf | Landsnet hf | Veioðafærþjónustan ehf |
| Félagsbústaðir hf | Leturprent ehf | Verkalýðsfélagið Hlíf |
| Fitjavík ehf | LH-tækni ehf (Ice Consult.) | Verslunarfélagið Ábót ehf |
| Fjallabak ehf | Malbikunarstöð Hlaðbær-Colas | Verslunarmannafélag Reykjavíku |
| Fjöruborðið | Marás, vélar ehf | Verslunarmannafélag Suðurnesja |
| Frostfiskur ehf | Matfugl ehf | Vélsmiðjan Foss ehf |
| Garðabær | Medulla ehf | Villi Valli ehf |
| Garri ehf | Nínukot ehf | Þjónustustofan ehf |
| GT Tækni ehf | Nobex ehf | Þorbjörn Fiskanes hf |
| Gunnar Eggertsson hf | Nordic eMarketing ehf | |
| Gylfi Guðjónsson, ökukennari | | |

ÞESSI SJÚKDOMUR ER ÓTRÚLEGA ÁHUGAVERÐUR OG FÓLKID SEM BERST VIÐ HANN MARGBROTID



SÓKN FYRIR UNGA FÓLKID

JÓNAS HAUKUR EINARSSON
Nýi sálfræðingurinn á Vogli hefur alltaf haft brennandi áhuga á fíkn og fíkniröskun.

ÁSA MARGRÉT SIGURJÓNSDÓTTIR
Rannsóknir hafa sýnt að börn sem eiga foreldra sem eiga við áfengis- og vímuefnavandamál að stríða eru mun líklegri til að leita aðstoðar hjá SÁÁ síðar á lífsleiðinni.

JÓNAS HAUKUR EINARSSON SÁLFRÆÐINGUR:

HJÁLPUM FJÖLSKYLDUM UNGLINGANNA



„Ég hef lengi haft óbilandi áhuga á fíkn og fíkniröskun,” segir Jónas Haukur Einarsson, einn af nýlegri starfskröftum SÁÁ, aðspurður um af hverju hann sé að vinna á Vogli. „Ég kem líka til með að vera með viðveru í Von en ég er sálfræðingur að mennt,” heldur Jónas áfram en hann hefur unnið mikið á geðeildum með námi og á sumrin. „Auðvitað spila vinirnir líka inn í,” segir Jónas ennfremur og brosir. „Þeir hafa sumir hverjir þurft að leita aðstoðar hjá SÁÁ, svona eins og gengur og gerist. Þessi sjúkdómur er ótrúlega áhuga-verður og fólkid sem berst við hann marg-

brotið. Það er eitt af því sem vakti hjá mér forvitni.”

Styrkja unglingsstarf SÁÁ
Jónas er alltaf kallaður Haukur, en hann klárar BA í sálfræði frá Háskóla Íslands og lauk framhaldsnámi í Danmörku. Kærastan hans, Katrín Ella, er í sálfræði í háskólanum, en Haukur á tveir stelpur, 6 og 7 ára sem ganga í Vesturbjarkjarskóla.

Starfið hjá SÁÁ er í sífelldri sókn og er Haukur partur af þeirri sókn. Hann starfar fyrst og fremst með unglingunum sem leita aðstoðar hjá SÁÁ.

„Unglingastarf SÁÁ er mjög veigamikil og gott, þótt það sé ekkert endilega áberandi í umræðunni. En það er alltaf hægt að gera betur og núna erum við að styrkja unglingsstarfið enn frekar, meðal annars með því að ráða tvo nýja sálfræðinga, þar á meðal mig.”

Fjölskylda unglingsins mikilvæg
SÁÁ hefur stundað ítarlegar rannsóknir og

safnað miklum upplýsingum um meðferðarstarfið frá upphafi. Samkvæmt Hauki er verið að nýta þessar rannsóknir til að styrkja og bæta unglingsstarfið.

„Pannig að það er ekkert verið að ráða sálfræðinga bara til að ráða sálfræðinga?”
„Nei, viðbótin núna er gerð með því markmiði meðal annars að hjálpa fjölskyldum unglingana en það hefur sýnt sig að því meiri þjónusta er við fjölskyldu unglingsins því líklegri er að betur tangi hjá honum.”

Einnig er SÁÁ að blása til sóknar hvað varðar forvarnir og fræðslu. „Einnig er mjög áhugavert prógram fyrir börn alkóhólista en rannsóknir hafa sýnt að þessi hópur sé mun líklegri til að leita til þjónustu SÁÁ í framtíðinni.”

Viljinn til að hjálpa
Þrátt fyrir ungan aldur og þá staðreynd að hann er nýtskrifaður þá hefur hann óvenju mikla reynslu af starfi með unglingum. Með námi starfaði hann sem stuðningsaðili

fyrir ungt fólk sem var að koma úr neyslu. Áhugi hans hefur lengi verið mikill á því að starfa með unglingum.

„Mér finnst það mjög gefandi að starfa með ungu fólki og það er ansi krefjandi og mjög frábrugðið því að starfa með fullorðnum.”

Þú hlýtur að hafa brennandi áhuga á fólki almennt, er það ekki?
„Jú, á unglingsárunum fór ég hafa brennandi áhuga á öllu sem tengdist fíkn og fíkniröskun. Ég las allar þær bækur sem ég komst yfir og horfði á heimildarmyndir,” útskýrir Haukur og segir erfitt að útskýra nákvæmlega hvaðan þessi áhugi komi.

„En eftir því sem maður sér meira og kynnir sér þetta betur þá sér maður hversu mikil áhrif þessi sjúkdómur hefur. Fíkn og fíkniröskun eyðileggur líf fólks. Það hefur þau áhrif á mig að ég vil reyna að hjálpa fólki á takast á við sjúkdóminn og öllu því sem honum fylgir.”

Látum það vera lokaorð Hauks.

JÓNAS HAUKUR EINARSSON og ÁSA MARGRÉT SIGURJÓNSDÓTTIR eru nýbyrjuð að vinna hjá SÁÁ. Þau eru báðir sálfræðingar og liður í sókn SÁÁ fyrir unga fólkid okkar. Jónas Haukur starfar með unglingunum en Ása Margrét vinnur með börnum alkóhólista en rannsóknir hafa sýnt að börn alkóhólista eru líklegri til að leita til SÁÁ í framtíðinni. Mikael Torfason settist niður með þeim í sittthvorum lagi og ræddi um starfið hjá SÁÁ.

ÁSA MARGRÉT SIGURJÓNSDÓTTIR SÁLFRÆÐINGUR:

BÖRN ALKÓHÓLISTA Í MEIRI HÆTTU



„Í mínum huga er SÁÁ með öflugasta meðferðaræði á Íslandi í dag og í raun ekki til betri staður til að fá góða innsýn í meðferðargeirann,” segir Ása Margrét Sigurjónsdóttir um ástæðuna fyrir því af hverju hún vildi fara að vinna hjá SÁÁ eftir útskriftina frá Háskólanum í Ar-ósum.

„Mér finnst ég hafa dottið í lukkupottinn að hafa fengið vinnu hjá SÁÁ,” heldur Ása áfram. „Ég hef mikinn áhuga á meðferðarmálum og í gegnum tíðina hef ég verið að vinna mikið með börnum og unglingum, bæði í félagsmiðstöðvum, inni í skólum og á öðrum sviðum.”

Karlinn hópstjóri á Stuðlum

Ása er tuttugu og átta ára Breiðhýltingur, uppallinn í Fellunum, og býr í dag með Sigurði Garðari Flosasyni, hópstjóra á Stuðlum, í Breiðhóltinu ásamt 9 mánaða strák sem heitir Markús Flosi Blöndal Sigurðsson.

Hópstjóri á Stuðlum, sálfræðingur hjá SÁÁ?
„Jú, Sigurður er hópstjóri þar. Við höfum bæði mikinn áhuga á meðferðarmálum og ræðum oft framtíðardrauma okkar í þeim efnum,” segir Ása en þau reyna samt að taka vinnuna ekki með heim. „Við erum líka bæði sálfræðimenn-ur þannig að umræðurnar heima geta verið ansi skemmtilegar. Svo fylgir því líka mikill og góður stuðningur að við séum að vinna að svipuðum mállefnum.”

Börn alkóhólista

Ása er fyrst og fremst að vinna við frumkvöðla- starf SÁÁ í að ná til barna sem koma úr alkóhól- istafjölskyldum. Rannsóknir hafa sýnt að börn sem eiga foreldra sem eiga við áfengis- og vímu- efnavandamál að stríða eru mun líklegri til að leita aðstoðar hjá SÁÁ síðar á lífsleiðinni.

„Hingad koma börn á aldrinum átta til átján ára. Þau það sameiginlegt að eiga fjölskyldu- meðlimi sem barist hafa við alkóhólisma. Lásur Blöndal sálfræðingur hefur þróað þessa viðtals- meðferð sem er unnin að mestu leyti á tölvu en börnin koma vikulega ásamt foreldrum sínum í átta skipti,” útskýrir Ása en forvarnir hvað þenn- an hóp varðar eru ótrúlega mikilvægur. Viðtalsmeðferðin byggist fyrst og

fremst á því að fræða og upp- lýsa börn alkóhólista um þennan illvíglega sjúkdóm. „Fyrir utan fræðsluna er mikil- vægt að börnin viti að þau eru ekki einu börnin sem eiga foreldra með þennan sjúkdóm. Foreldrarirnir taka þátt með því að styðja börnin sín í því að það sé í lagi að tala um hlutina og að þau vilji að þeim líði vel.”

Fjölskyldusjúkdómur

Ása segir mjög mikilvægt að foreldrar barna sem koma frá fjölskyldum með áfengis- og vímuefnavanda hlúti að börnum

sínum með ástúð og umhyggju, geri börnum sínum grein fyrir afleiðingum og áhrifum alkó- hólismans.

„Ég tel að það sé mjög mikilvægur þáttur í for- varnarstarfi að foreldrar sem eiga neyslusögu að baki fræði börnin sín um þennan sjúkdóm til að sporna því að þau fari sömu leið. Leggi áherslu á að þetta er fjölskyldusjúkdómur og börn alkóhól- ista þurfa sérstaklega að vera á varðbergi þegar þau eldast og hafa það í huga þegar þau taka af- stöðu til þess að byrja drekka eða ekki,” segir Ása sem spennit fyrir verkefnum framundan.

Virðing og traust

„Meðferðin sem SÁÁ býður upp á er einmitt mjög hentug fyrir fjölskyldu þar sem alkóhól- ismi er til staðar þar sem meðferðin byggist á að fræða og upplýsa börnin um alkóhólisma og þar af leiðandi er hún góð forvörn fyrir því að barn- ið fari sömu leið og foreldri eða foreldrar,” segir Ása. Það er ljóst að enginn ætlar að verða alkó- hólísti, en margir verða það. Það er líka ljóst allir vilja vera góðir foreldrar, en þegar fólk er haldið alvarlegum sjúkdómi eins og alkóhólisma og eru virkir í neyslu sinni, þá er oft mjög erfitt sinna foreldrahlutverkinu eins og til stóð. Við slíkar aðstæður er öll fjölskyldan undir miklu álagi, ekki síst börnin. Traust, virðing, og það að tala um tilfinningalegu líðan sína eru hluti af þeim þáttum sem unnið er með í viðtölunum.

„Annars tel ég mig vera ansi heppna að SÁÁ valdi mig til starfa og ég er verulega spennit að takast á við verkefnið framundan,” segir Ása að lokum.

ÞETTA ER FJÖLSKYLDUSJÚKDOMUR OG BÖRN ALKÓHÓLISTA ÞURFA SÉRSTAKLEGA AÐ VERA Á VARÐBERGI

UPPÁHALDSHEIMILDARMYNDIR JÓNASAR:

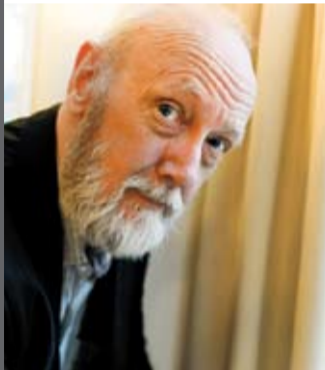


AF HVERJU ERTU FÉLAGI Í SÁÁ?



Ég hef allt frá stofnun SÁÁ borðið mikinn hlýgu til samtakanna...

Hilmar Kristensson leigubílstjóri



Ég á þessum samtökum líf mitt að launa. Afborgun af þeirri þakkarskuld felst í því að styðja SÁÁ til að bjarga fleirum.

Þráinn Bertelsson alþingismaður



Ég er félagi því ég vil leggja góðum málistað líð. SÁÁ hefur stutt við bakíð á fólk í vanda...

Ingunn Hansdóttir sálfræðingur

Gakktu í SÁÁ

Það kostar aðeins fimm hundruð krónur á mánuði að vera félagi í SÁÁ.

KNATTSPYRNULIÐ SÁÁ er enn í fullu fjöri og strákarnir unnu ÍR Open í vor, komust í undanúrslit í Bíkarakkeppninni og stefna á að vinna deildina næsta sumar.



Fallegasti varmannabekkurinn

Frá vinstri: Björn Róbert, Eður, Bjarni, Hafliði, Heiðar, Ari, Vilhjálmur, Magni og Björn Óskar.

Fleiri á völlinn en bara konurnar

„Þetta gekk nokkuð vel í sumar,“ segir Geir Leó Guðmundsson, þjálfari FC SÁÁ, um árangur knattspyrnu-liðsins á löndu sumri.



Geir fær verðlaun Á lokahófinu 2009 tók Geir þjálfari við bikar fyrir frábrænar árangur með liðið.

Fyrsta sumarið erfitt „Yfirleitt æfum við tvisvar í viku. Við vorum með fjötandi tíma á þriðjudögum, miðvikudögum og fimmtudögum á gervigráinu fyrir aftan Kórinn en þetta hefur spilað svona eftir því hvenær leikirnir eru.“

Geir Leó hefur verið í liðinu öll þrjú árin sem það hefur verið starfrækt. Hann tók við sem þjálfari á Einari sem var eftirminnilegur í heimildarmynd Einars Más Guðmundssonar um fót-boltalið SÁÁ.

„Okkur gekk sértaklega vel fyrsta árið okkar. Eitt stíg og markatalan í... já... allavega góðum minus,“ segir Geir Leó og hlær en hann meiddist á hné um mitt fyrsta sumarið og gat lítið spilað þótt hann tæki þátt í æfingum.

Ná í gullið og batann Í fyrsta fór liðið alla leið í úrslitakeppnina og núna spiluðu strákarnir um bronsið.

Hvað er mest virði við að vera í FC SÁÁ?

„Það er auðvitað sjá stráka braggest sem eru búnir að vera basla í mörg ár og eru að ná finum bata. Hérna eru fullt af strákum í finum og flott-



Mestu framfarirnar Björn Óskar fékk verðlaun á lokahófinu í fyrra fyrir Mestu framfarirnar.



Nýjir búningar og leikmenn Nýja búningasettið frumsýnt ásamt því að Geir þjálfari (til vinstri) kynnti til sögunnar tvo nýja leikmenn, þá Heiðar fyrir miðju og Robba til hægr.

ÞETTA ER ALLT Á UPPLIÐ HJÁ OKKUR



Töflufundur Geir þjálfari brýnir leikkerfið fyrir sínum mönnum rétt fyrir úrslitaleik ÍR Open.



Sigurveggar Hér eru strákarnir okkar nýbúnir að vinna ÍR Open 2010 og að rífa úr stolti.

um bata. Að vera þáttakandi í þessu er mikils virði. Það er finn stígandi í þessu hjá okkur, mikill metnaður og menn ætla sér að ná í gullið!

8 af hverjum 10 sem koma á Vog eru REYKINGAMENN. Þessu verður að breyta en alkóhólistar og fíklar, virkir sem óvirkir, eru langstærsti hópur reykingamanna á Íslandi.

Alltof margir alkóhólistar reykja

Það hafa orðið stórkostlegar breytingar á Íslandi síðustu áratugina og sífellt fækkar þeim sem reykja Neyslustýring með lagasetningum um heft aðgengi eins og herra verð, reyklausa svæði, tóbakskaupa aldur og auglýsingabann hefur haft sín áhrif.

Alkóhólistar og fíklar

Þeir eru fjölmargir sem hafa reyktt en getað hætt. Meðal þeirra sem koma á Vog til meðferðar er það þó undantekning. Virkir alkóhólistar og aðrir fíklar reykja langflestir tóbak.

VALGERÐUR RÚNARSDÓTTIR

„Þetta er grafalvarlegt mál,“ segir Valgerður Rúnarsdóttir, lækni á Vog. „Alkóhólistar og aðrir fíklar deyja um aldur fram vegna reykinga. Allsgáðir eða ekki. Áratugir af heilsubrestri hjá marga þeirra einnig vegna reykingatengdra sjúkdóma í lungum, hjarta, æðakerfi auk krabbameina ýmissa.“

Hættu að reykja

Tóbaksfíkn eða níkótínfíkn er alvarlegur fíknisjúkdómur sem fyrir þá sem ekki ná að hætta reykingum hefur lífshættulegar afleiðingar. Margar leiðir eru til að hætta. Þeir sem ekki geta hætt þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir, þurfa meiri meðferð við fíknisjúkdómnum. Mikill fjöldi alkóhólistar og annarra fíkla sem eru að ná eða hafa náð bata frá



VIRKIR ALKÓHÓLISTAR OG AÐRIR FÍKLAR REYKJA LANGFLESTIR TÓBAK.

áfengi og öðrum vímuefnum, nota reynslu sína og þekkingu úr meðferð og bata ástundun, til þess að ná bata frá tóbaksfíkninni jafnframt. Það er



REYKINGAR Á SJÚKRAHÚSINU VOGI 2009 Eins og sést þá reykja flestir sjúklingar sem koma á Vog en í fyrra náði talan yfir þá sem höfðu reyktt en hætt hæstu hæðum en alls 14% höfðu reyktt en voru hætt þegar til meðferðar kom.

Á Fuglabarnum

SMÁSAGA

Ég var að ganga Skúlagötuna um daginn og heyrði á tal tveggja manna. Annar sagði: -Blessaðir fuglarnir, ja, þeir mega þakka fyrir að hafa hvorki brennivín né bjór.

Það kom í ljós að öklra fuglanna er í Heimakletti. Það hefði maður svo sem mátt vita. Snemma morguns mæta þeir, Lundinn og Skarfurinn, og sjáka við síðasta Geirfuglinum sem veit ekki að hann er dauður og sefur þar á bekk. Geirfuglinn er svörgulslegur útlits og nótandi af þynku.

ÓLAFUR GUNNARSSON rithöfundur lánaði okkur hjá SÁÁ þessa frábræru smásögu sem á erindi við okkur öll.

hefur ekki sést. Ég fór í bindindi eins og þið vissuð, en það var ekki alveg að gera sig. Mér leið illa. Þeir kalla það að vera á krepptum hnefanum. Ég féll og lenti á þriggja vikna grenjandi túr. Ég brá mér í meðferð og nú er þetta allt annað líf. Eins og þið vissuð þá var allur gljáinn farinn af vængjunum hjá mér. Hrafninn sýnir þeim vængina sína, sorglega farna af sukki.



Ólafur Gunnarsson



Ertu félagi í SÁÁ?

LEGGÐU ÞITT AÐ MÖRKUM

SÁÁ eru samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann. Aðalmarkmið samtakanna er að sjá til þess að alkóhólistar, vímuefnafíklar og aðstandendur þeirra eigi ávallt vöð á bestu fánalegri sjúkrameðferð og endurhæfingu. Samtökin vinna einnig að forvörnum. Opinberir aðilar kosta um tvo þriðju af starfsemi samtakanna, en einn þriðji er fjármagnaður af samtökunum sjálfum. Þó að starfsemi beinist fyrst og fremst að alkóhólistum, vímuefnafíklum og aðstandendum þeirra, njóta miklu fleiri þjónustunnar beint eða óbeint.

Nú verðum við að standa saman og safna nýjum félögum.

Við áfengis- og vímuefnasjúklingar erum ótrúlega heppin að eiga okkur samtök sem berjast fyrir hagsmunum okkar. Samtök sem aldrei hafa gleymt því að þarna úti er enn mikið af fólki sem er að þjást. Við erum líka þakklát fyrir allt sem þessi samtök hafa gert fyrir aðstandendur okkar og börn.

Við munum vel frumkvöðlanna og kjark þeirra þegar þeir komu fram og réðust gegn forðomum og höfðu betur. Við erum þakklát þeim þúsundum sem lagt hafa hönd á plóginn. Gáfu vinnu, fjármuni og töluðu máli okkar. Sumir þeirra gátu ekki bjargað sjálfum sér en lögðu þó allt sitt til hjálpa öðrum.

Nú þurfa þessi samtök svo sannarlega á okkur að halda. Ljóst er að framlög úr opinberum sjóðum munu ekki nægja til baráttunnar næstu 2-3 árin. Ef ekkert verður að gert er hættu á að all samtakanna minnki og jafnvel svo að ekki gróí um heilt.

Það er því lífsnauðsynlegt samtökunum að við gerum okkur öll grein fyrir þessu og því að nú er komið að okkur að gefa til baka og standa vörð um það sem áunnist hefur. Hjálpa samtökunum okkar SÁÁ að lifa af næstu 3-5 árin. Við þurfum að berjast innan samtakanna fyrir málstaðinn, fá til liðs við okkur nýja kröftuga félagi. Vekja með unga fólkinu þakklæti til samtakanna og trúmennsku við hin góða málstað þeirra.

Hjálpin mun ekki koma að utan. Hún kemur frá þér lesandi góður. SÁÁ þarf á þér að halda.

Þórarinn Tyrflingsson

Gakktu í SÁÁ

Það kostar aðeins fimm hundruð krónur á mánuði að vera félagi í SÁÁ. Farðu inn á heimasíðu samtakanna, www.saa.is, eða hafðu samband við skrifstofur SÁÁ í Von Efstaleiti 7, sími 530 7600. (Sá sem óskar inngöngu í samtökin skal koma á framfæri inntökubeiðni á skrifstofu samtakanna eða á vefsetri www.saa.is. Telst viðkomandi félagi í samtökunum 7 sólahringum eftir að inntökubeiðni berst samtökunum. Í heild er árgjaldið 6.000 krónur og hægt að skipta greiðslunum niður á kreditkort.)



SAMTÖK ÁHUGAFÓLKS
UM ÁFENGIS- OG
VÍMUEFNAVANDANN





LINDU PÉTURSDÓTTUR

þarf vart að kynna fyrir Íslendingum. Þessi hörkukona sigraði heiminn ung og stofnaði Baðhúsið aðeins 24 ára gömul. Í dag horfir hún yfir farinn veg sátt í hjarta og bjartsýn um framtíðina. Linda settist niður og deildi með okkur sögu sinni.

Í myndatöku fyrir Baðhúsið Kristín, vinkona Lindu, tók þessa mynd á milli á meðan ljósmyndarar stilltu upp ljósum og slíku fyrir myndtöku á vegum baðhússins í sumar.

ÉG HEF MIKINN ÁHUGA Á VELLÍÐAN, ANDLEGGRI SEM LÍKAMLEGGRI

Lifa lífinu edrú

„Ég lagði af stað í átt að edrúlfli árið 1996, þá 26 ára,“ segir Linda Pétursdóttir í einlægri aðspurð um hvenær hún hafi fengið nóg ákveði að breyta algerlega um lífstíl. „Fyrst náði ég 3 árum edrú, fell svo en í dag er ég búin að vera edrú í á niunda ár. Ég vona að mér blesst að halda áfram á sömu braut, einn dag í einu.“

Lindu þarf vart að kynna fyrir þjóðinni. Hún sigraði heiminn ung sem alheimsfegurðardrottning en í dag er hún fyrst og fremst þekkt sem viðskiptakona. Hún á og rekur baðhúsið og hefur gert síðan hún var 24 ára.

Stofna fyrirtæki 24 ára

Var ekki erfitt að stofna fyrirtæki 24 ára? Vissurðu hvað þú varst að gera?

„Jú, það er var erfitt og nei ég hafði ekki hugmynd þá hvað ég var að gera. Sjálfsagt hefði ég aldrei lagt af stað á þessum tímupunkti í mínu lífi ef mig hefði órað fyrir vinnunni sem fylgir því að eiga og reka fyrirtæki,“ segir Linda og getur ekki annað en brosað yfir hversu mikið vatn hefur runnið til sjávar síðar.

Á þessum tímupunkti í lífi Lindu var hún á tímamótum. Hún hafði starfað sem fyrirseta úti í heimi – eftir Miss World tímabilið – og var nú komin heim og vantaði alvöru vinnu. Hún þekkti til spa-meningar í Asu og þaðan kom hugmyndin að Baðhúsinu.

” ÁFENGI STÝRIR LÍFI MARGRA OG ÞAÐ ÞYKIR MÉR SORGLEGT

Frábær ár í Kanada

„Ég stofnaði Baðhúsið 1994 og svo fór ég frá því í nokkur ár á meðan ég bjó erlendis en nú er ég komin aftur af fullum krafti,“ segir Linda en Baðhúsið er á siglingu og í dag starfa 40 manns hjá Lindu.

Hvað varstu að gera erlendis? „Ég fór í meðferð á Hazelden í Minnisóta, í Bandaríkjunum, í febrúar 2002,“ svarar Linda jafn og opin og hreinskílin og hún hefur alltaf verið. „Þaðan fór ég til Vancouver í Kanada þar sem ég bjó í fjögur ár. Það var algjörlega frábær tími í mínu lífi, ég bjó á dásamlega fallegum stað, fór í nám og lærði grafíska hönnun.“

Bjóstú ekki á eyju? „Jú, ég bjó á pínulítilli eyju, það voru aðeins átján hús á eyjunni. Barna gekk ég um á vaðstígvélum flesta daga og notaði bát til að komast á milli staða. Þegar ég keypti í matinn, uppi á landi, keyrði ég kostinn heim að húsinu mínu í hjólbörum. Besta vinkona mín barna var háskólaprófessor komin á eftirlaun, enda á áttæðisaldri. Við náðum svo vel saman. Svo synti ég í sjónum með hundunum mínum. Þetta líf hentaði mér afskaplega vel,“ segir Linda en það sem fólk veit ekki um hana er að hún er mikill einfari og því sækir þessi tími hennar í Kanada oft á hana.

Flutti heim með dótturina

„Ég hafði engin plön um að flytja aftur heim, því mér leið svo yndislega vel í Vancouver, en ákvað nú samt að koma heim til að ala Ísabellu upp hér. Og sé ekki eftir því,“ segir Linda en Ísabella fæddist 2005 og þær búa saman ásamt henni Stjörnu, sem er eins árs enskur cocker spaniel.

Hvaðan kemur þessi hundaáhugi? „Ég bara veit það ekki. Ég hef alltaf elskað dýr og sér í lagi hunda. Fékk minn fyrsta hund 10 ára göm-



Með Ísabellu í Flatey „Ég hafði engin plön um að flytja aftur heim, því mér leið svo yndislega vel í Vancouver, en ákvað nú samt að koma heim til að ala Ísabellu upp hér.“ Og sé ekki eftir því.“



Lokakvöld Herra Alheims Eftir að Linda varð edrú hefur hún oft dæmt í keppnum erlendis.



Ásamt Sunnu og Mána „Hundur er hluti af minni fjölskyldu og verða sjálfsagt alltaf. Þetta eru bestu vinir sem hægt er að óska sér.“

” ÉG BJÓ Á PÍNULÍTILLI EYJU, GEKK UM Í VAÐSTÍGVÉLUM FLESTA DAGA OG NOTAÐI BÁT TIL AÐ KOMAST Á MILLI STAÐA

sig í forgang en það sé oft erfitt. En konur verða að huga að eigin heilsu til að geta til dæmis gefið meira af sér til barna eða þeirra sem þurfa á ást og umhyggju að halda.

Heilbrigð líf

Aðspurð um hvað Lindu finnst um drygkjúvenjur Íslendinga í dag segir hún: „Óff, ekki smart.“ Henni finnst ótrúlegt, eftir að hafa lifað án áfengis í öll þessi ár, hvað margir eru enn fastir í sama lífsmunstrinu. „Áfengi stýrir lífi margra og það þykir mér

sorglegt. Svo allt þetta vínsnobb, mér finnst það oft ógurlega hjákátlegt.

Finnst þér vera samhengi á milli þess að lifa lífinu edrú og sinna heilsunni?

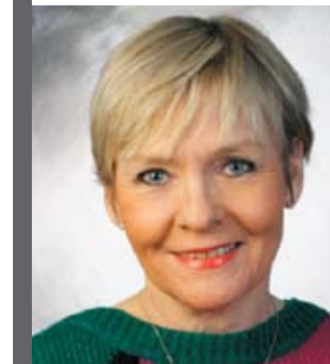
„Með því að lifa lífinu edrú ertu strax að bæta heilsuna til muna. Ég held að þetta haldist í hendur hjá mörgum, að lifa heilbrigðu lífi, á allan hátt. Það er erfitt að sinna heilsunni drukkin,“ segir Linda og bætir við að lokum: „Lifið hefur upp á svo miklu meira að bjóða, án áfengis.“ -MT

AF HVERJU ERTU FÉLAGI Í SÁÁ?



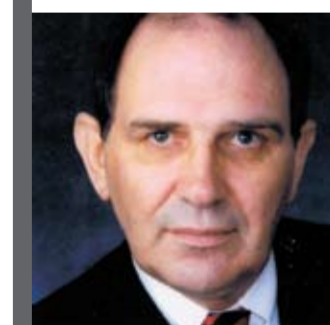
Brennivínið er skaðvaldur, raunverulegur, eins klisjulega og það kann að hljóma. Í gegnum SÁÁ og AA hefur lífum verið bjargað, raunverulega, en það er nákvæmlega ekkert klisjukennt við það. Þess vegna er ég félagi í SÁÁ.

Arnar Eggert Thorodsen blaðamaður



Það var ævintýri að taka þátt í stofnun SÁÁ, allir vildu vera með, taka þátt, ókunnugt fólk varð að vinum, sumir ævilangt, samkennd var ríkjandi og landsmenn sáu feður, mæður, börn og vini ganga um hamingjusamt og vildu deilda reynslu sinni fyrir aðra sem voru í neyslu. Það sækir engin um beðni í meðferð sem er „heilbrigður“ það gera veikir alkóhólistar og í kringum hverja manneskju eru margir einstaklingar sem þjáast líka. Ég hef fengið að njóta þess bæði fyrir mig og mína. Þess vegna er ég félagi SÁÁ.

Rósa Ólafsdóttir þjónustufulltrúi



Vegna þess að SÁÁ hefur sennilega bjargað fleiri mannlífum en Slysavarnafélagið. Samtökin vinna ómetanlegt starf sem meta þer að verðleik- um. Áfengisvandamál snerta okkur öll. Því á hver einasta fjölskylda í landinu SÁÁ skuld að gjalda í einni eða annarri mynd. Þess vegna skiptir máli að sem flestir styðji samtökin með því að gerast félagar og stuðla þannig að öflugra starfi landi og lýð til heilla.

Eidur Svanberg Guðnason sendiherra

Gakktu í SÁÁ

Það kostar aðeins fimm hundruð krónur á mánuði að vera félagi í SÁÁ. Farðu inn á heimasíðu samtakanna, www.saa.is, eða hafðu samband við skrifstofur SÁÁ í Von Efstaleiti 7, sími 530 7600.

Í fyrra kom um hundrað einstaklingar á Vog vegna **E-PILLUFÍKNAR**. Eins sorglegt og það kann að hljóma verður það að teljast sigur. Árið þar á undan voru þeir yfir 150 og árið 2003 yfir 250. Mikili vatn er runnið til sjávar þá og gleðilegt að fylgjast með fækkun E-pillufíkla.



E-PILLUR Á ÚTLEIÐ
„E-pilluneytendur urðu seinna amfetamínfíklar.“

Miklu færri E-pillufíklar

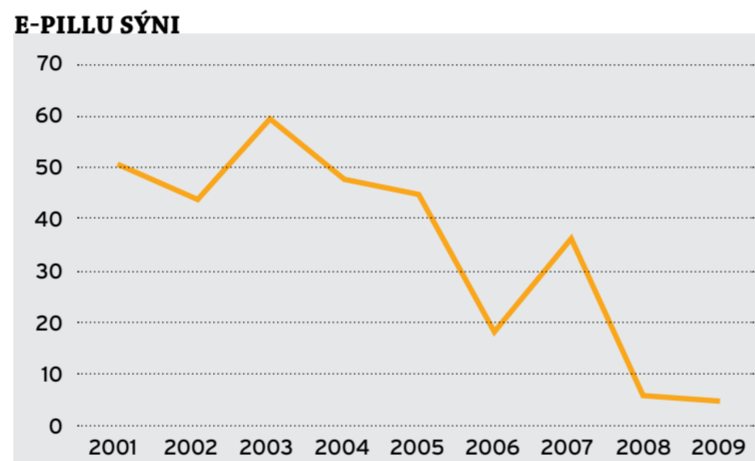
E-pillan kom fyrst til Íslands í miklum mæli 1995 og árið eftir leituðu um 70 einstaklingar sér meðferðar á sjúkrahúsið Vog vegna reglulegrar neyslu, eða fíknar, í þetta efni. Ljóst var að efnið var komið til að vera. Fjöldi E-pillufíkla sem leituðu sér meðferðar náðu hámarki 2003 en það ár leituðu 260 einstaklingar sér meðferðar.

E-pilla = helsæla
Með tilkomu E-pillufíknarinnar jókst hættu á skyndidauða og alvarlegum eitrunum af völdum vímuefna. Efnið sem er í E-pillu getur valdið eitrun, eða óeðlilegum lyfjaviðbrögðum hjá næmum einstaklingum. Þekktur er dauðaskammtur efnisins líkt og hjá amfetamíni en auk þess hefur verið frá því greint í virtum læknafræðisritum erlendis að við vissar aðstæður geti E-pillan, eða helsæla eins og hún er oft kölluð, valdið dauða í tilföllum litlum skömmtum. Dauðsföll af völdum E-pillu eru fátöl miðað við þann mikla fjölda unglunga sem

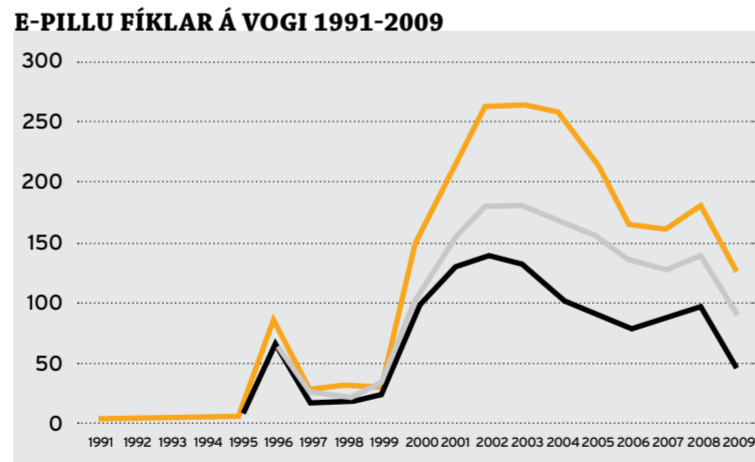
MEÐ E-PILLUNNI VAR KOMIN NÝR GLUGGI EÐA LEIÐ INN Í HINA HÆTTULEGU AMFETAMÍNFIKN. SANNAÐ ÞYKIR AÐ MIKIL E-PILLUNEYSLA GETUR VALDIÐ STURLUNAREINKENNUM, VITSMUNASKERÐINGU OG LANGVINNUM KVÍÐA OG ÞUNGLYNDISEINKENNUM

neytt hefur efnisins, en eru samt sem áður óútreiknanleg og hörmuleg. Greint hefur verið frá meira en 100 slíkum dauðsföllum í nágrennalöndum okkar.
Urðu amfetamínfíklar
„Aðalvandinn hér heima var þó sá að nær allir reglulegir E-pilluneytendur urðu seinna amfetamínfíklar,“ segir Þórarinn Tyrfingsson yfirlæknir á Vog. „Með E-pillunni var komin nýr gluggi eða leið inn í hina hættulegu amfetamínfíkn. Sannað þykir að mik-

il E-pilluneysla getur valdið sturlunareinkennum, vitmunaskerðingu og langvinnum kvíða og þunglyndiseinkennum.“
Það er því mikili gleðiefni að stöðugt hefur dregið úr þessari fíkn og E-pillusýnum sem lögreglan sendi Rannsóknarstofu háskólans í lyfjafræði síðustu tvö árin voru bara 6 og 5. 2009 komu innan við 100 einstaklingar á Vog sem greindust með e-pillufíkn. Mörgum kann að þykja það alltof margt en ástandið lagaðist mikilið á síðasta ári.



Það er mikili gleðiefni að í fyrra sendi lögreglan Rannsóknarstofu Háskólans í lyfjafræði aðeins 6 E-pillu sýni.



E-pillu neysla hefur dregist mikilið saman síðustu ár samkvæmt innritunartölum frá sjúkrahúsinu Vog.

KANNABISNEYSLAN Á UNDAHVALDI Í FYRSTA SINN Í 15 ÁR

Kannabisfíklum fækka á sjúkrahúsinu á Vog tölulega og hlutfallslega árið 2009. Reyndar hefur kannabisfíklum og fólki yngra en 20 ára fækkað undanfarin 4 ár á sjúkrahúsinu Vog. Nýju kannabisfíklarnir hafa heildur ekki verið færri í 11 ár.

hægt að horfa fram hjá góðum árangri tollgæslunnar og fíkniefnalögreglunnar. Tölulegar upplýsingar frá Rannsóknarstofu háskólans í lyfjafræðisýna okkur líka svo ekki verður um villst að styrkleiki kannabis efna hefur minnkað frá árinu 2004. Styrkleiki þess hass á markaðnum er



ekki svipur hjóagæðastyrkur heimaræktaðs grass eru undir 4%. Full ástæða er að vekja athygli á því mikla forvarnarstarfi sem þarna er

verið að vinna og hefur í för með sér að unglíngum er nú minni hættu búin að verða kannabisfíkn að bráð.

Á síðasta ári hjálpaði hrúnið til en ekki er

VERSLUNARMANNAHELGIN 2010. SÁÁ stendur fyrir ótal atburðum og félagslífið er virkt. Síðustu Verslunarmannahelgar höfum við haft aðstöðu að Hlöðum í Hvalfirði. Þar er ágætis tjaldstæði, sundlaug og félagsheimili. Gulli litli sér um staðinn og var ánægður að fá vímuefnalaus hattið í sína sveit. Ungir sem aldnir skemmtu sér alla helgina.



FJÖR Á UNGLINGASVÆÐINU
Allir aldurshópar skemmtu sér saman um Verslunarmannahelgina án áfengis.



KOPRA SKEMMTI
Hljómsveitin Kopra tróð upp í félagsheimilinu að hlöðum en aðstaðan er öll til fyrirmyndar.

Fjör að Hlöðum í Hvalfirði



HÖRET Á SKEMMTIATRÍÐI
Þótt veðrið væri frábert er alltaf spennandi að fá að sitja í sal og hlusta á tónlist.



LISTASMÍÐJA FYRIR BÖRN
Í tjaldi fyrir utan félagsheimilið framleiddu börnin hin ýmsu listaverk.



KVÖLDVAKA
Það var margt um manninn að Hlöðum í Hvalfirði um Verslunarmannahelgina.



HJÓNIN ÞÓRARINN OG HILDUR
Þórarinn Tyrfingsson og Hildur Björnsdóttir létu sig ekki vanta í sólina í Hvalfirði.

EKKI SNÚA BAKI VIÐ VANDANUM
Drekkurðu oft eða mikilið í einu? Á virkum dögum sem helgum? Alein/n sem í félagskap? Ef svo er, þá er kominn tími til að snúa við blaðinu.

LÝDHEILSUSTÖÐ
- LITÓ HEIL

BDF ●●●●
Beiersdorf

FEGURÐ SEM HRÍFUR

NIVEA

NÝTT
IDEAL FINISH
mousse
FULLKOMNUN Í FÖRÐUN



NJÓTTU IDEAL FINISH – NÚ EINNIG
MEÐ LÉTTRI ÁFERÐ Í FROÐUFORMI

FYRSTI FROÐUKENNDI FARÐINN SEM FULLKOMNAR
HÚÐ ÞÍNA FRÁ NIVEA IDEAL FINISH:

- Froða, með léttari áferð og fíngerðu steinefnapúðri
- Jafnar og felur litamun og misfellur í húðinni
- Sameinar flauelsmjúka, matta, léttu og loftkennda áferð

Einnig fyrir jafna og matta áferð:
Ideal Finish fljótandi farði í 5 litatönnum.

www.NIVEA.com

NÝTT

