



Sjúkrahúsið Vogur 30 ára

2. TÖLUBLAÐ • 12. ÁRGANGUR • DESEMBER 2013



Óvissa um
framtíð
Vogs *Síða 5*



Selur
allt fyrir
tindana sjö
Síða 2



Ég átti
alltaf
leið til
baka

Síða 3

Græn og edru JÓL



Solla og Elli á veit-
ingastaðnum Gló
bjóða stórfjölskyld-
unni í græna veislu á
jólunum. Þau hjón-
in njóta þess að lifa
edru lífi saman
og horfa björt
fram á veginn.
Elli er þakklátur
fyrir að hafa hætt
neyslu áður en
hann lenti á Litla-
Hrauni.

*Síða 8***BARNAHJÁLP SÁÁ:**

Sálfræði-
þjónusta
fyrir börn
alkóhólista

*Síða 7***FORSETI ÍSLANDS:**

Vogur:
Tákn
vonar
og betra
lífs

Síða 3

Fólkið
heldur
með
SÁÁ

Síða 12

FRÁ FORMANNI

Við stöndum í þakkarskuld við frumherjana sem byggðu Vog



ÚTGEFANDI:

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

ÁBYRGÐARMÁÐUR:

Arnþór Jónsson

RITSTJÓRI:

Höskuldur Daði Magnússon

BLAÐAMAÐUR:

Dagný Hulda Erlendsdóttir

TENGLIÐUR:

Rúnar Freyr Gíslason

LJÓSMYNDIR:

Haraldur Jónasson

UMBROT:

Páll Svansson

Þann 28. desember næstkomandi verða 30 ár liðin síðan Sjúkrahúsið Vogur var tekið í notkun. Síðan þá hafa yfir 20 þúsund einstaklingar komið í meðferð á Vog, litla 60 rúma sjúkrahúsið okkar með stóra hjartað. Þúsundir Íslendinga, alkóhólistar og aðstandendur þeirra, standa í ævarandi þakkarskuld við frumherjana sem stofnuðu SÁÁ og byggðu Vog með tvær hendur tómar.

SÁÁ hefur byggt og keypt húsnæði undir sína starfsemi án aðkomu ríkis og bæja og lengst af skaffað húsnæðið alveg endurgjaldslaust fyrir kaupendur þjónustunnar. Þannig eru alkóhólistar á Íslandi eini sjúklingahópurinn sem hefur byggt sinn eigin spítala fyrir peninga sem þeir hafa sjálfir safnað saman.

Alkóhólistar eru einnig eini sjúklingahópurinn sem hefur þróað sérstök meðferðarúræði fyrir aðstandendur sína og afkomendur en meðferð og þjónusta SÁÁ fyrir aðstandendur alkóhólista er ófjármögnuð, þ.e.a.s., beinn kostnaður vegna fjölskyldumeðferðar er greiddur af sjálfsaflafé samtakanna. Mikil eftirspurn er eftir þessari þjónustu sem fer



Arnþór Jónsson
skrifar

fram á göngudeildum SÁÁ í Reykjavík og á Akureyri og eftir samkomulagi á öðrum stöðum.

Nú stendur yfir söfnunarátakið Áfram Vogur, þar sem safnað er fyrir byggingu á nýrri álmu við sjúkrahúsið – álmu þar sem verða veikustu sjúklingarnir í sérherbergjum auk þess sem aðstaða vaktar og lyfjavörslu verður endurnýjuð til að uppfylla nútímakröfur um öryggi starfsfólks og sjúklinga. Framkvæmdir hófust í byrjun október og ganga vel. Húsnæðið verður tekið í notkun í maí á næsta ári.

Að þessu sinni höfum við leitað mest til fyrirtækja eftir stuðningi og í stuttu máli fengið framúrskarandi undirtektir hjá litlum og meðalstórum fyrirtækjum. Það er eftirtektarvert að á meðan fjölmargir lífeyrissjóðir og stórfyrirtæki sjá hagnaðarvon í stórfelldum fjárfestingum á sviði heilbrigðisþjónustu, byggir SÁÁ með stuðningi almennings og

SÁÁ hefur byggt og keypt húsnæði undir sína starfsemi án aðkomu ríkis og bæja og lengst af skaffað húsnæðið alveg endurgjaldslaust fyrir kaupendur þjónustunnar.

smærri fyrirtækja, „non profit“ sjúkrastofur undir fárveika sjúklinga sem fá hvergi annars staðar að vera.

Sjúkrahúsrekstur SÁÁ er rekinn með 170 milljóna króna halla á þessu ári og hefur sá halli verið að aukast jafnt og þétt síðustu árin. SÁÁ greiðir sjálft þennan halla með sjálfsaflafé ólíkt öðrum heilbrigðisstofnunum sem sækja árlega í aukafjárlög til að greiða niður sinn hallarekstur. Þannig hefur SÁÁ lagt til lögbundins heilbrigðisreksturs yfir milljarð króna á síðustu 10 árum og enn meira þegar horft er yfir lengra tímabil. Það má því segja að þaðan sem við horfum líti áður nefnd hagnaðarvon lífeyrissjóðanna sérkennilega út.

Um leið og ég, fyrir hönd SÁÁ, óska lesendum gleðilegra jóla og farsældar á nýju ári vil ég þakka öllum fyrirtækjum og einstaklingum sem hafa lagt okkur lið á þessu ári.

Stuðningur ykkar er ómetanlegur fyrir sjúklingana og fjölskyldurnar og starfsfólk og stjórn SÁÁ. Hann er raunverulegt kraftaverk.

Viðtöl við ráðgjafa SÁÁ

Vakthafandi ráðgjafi svarar í síma 530-7600 en það er númerið sem hringt er í vilji fólk óska eftir viðtali við áfengis- og vímuefnaráðgjafa á göngudeild Áfengis- og fjölskyldudeilda SÁÁ. Símatími er alla virka daga frá klukkan níu til fimm. Ekki er nauðsynlegt að panta tíma hjá ráðgjafa fyrirfram heldur er hægt að mæta í Von, Efstaleiti 7, á opnunartíma og óska eftir viðtali.

SÁÁ býður einnig upp á sérstaka simaráðgjöf fyrir unglunga og aðstandendur þeirra. Síminn er ávallt opin og er númerið 824-7666. Efni viðtala unglunga, fullorðinna og aðstandenda er mismunandi og getur verið allt frá því að einstaklingur komi til að bera undir ráðgjafa eitt afmarkað atriði og til þess að fólk komi eftir heildstæðri ráðgjöf og aðstoð til að gera varanlegar breytingar á lífstíl sínum. Allir þeir sem telja sig eiga við vanda að stríða vegna notkunar vímuefna, eða eiga aðstandanda sem á við slíkan vanda að etja, geta leitað til göngudeilda Áfengis- og fjölskyldudeilda SÁÁ.

ÞORSTEINN JAKOBSSON SEGIR FJALLGÖNGUR NÆRA BÆÐI LÍKAMA OG SÁL:

Selur allt fyrir tindana sjö

Leiðsögumaðurinn og fasteignasali Þorsteinn Jakobsson, eða Fjalla-Steini eins og hann er kallaður, ætlar að hefja göngu á tindana sjö í byrjun næsta árs. Þá gengur hann á hæsta tind hveirrar heimsálfu og byrjar verkefnið á Aconcagua í Argentínu sem er 6.980 metra hátt. Slíkir leiðangrar kosta sitt og er Fjalla-Steini nú að selja allar eigur sínar til að fjármagna ævintýrið. „Ég verð orðinn alveg eignalaus á næsta ári og alveg örugglega hamingjusamasti maður í heimi. Þá þarf ég ekki að hafa neinar áhyggjur af veraldlegum hlutum og á nóg af hamingju,“ segir hann léttur í bragði.

Í febrúar og mars er stefnan svo tekin á Kilimanjaro, hæsta tind Afríku. Ef allt gengur að óskum mun verkefnið taka rúmlega ár. Fjalla-Steini hefur alltaf haft brennandi áhuga á útivist og fjallgöngum og fór fyrst á fjöll átta ára gamall þegar hann stofnaði fjallaklúbb með vini sínum, Lárusi Ástvaldssyni, sem síðar varð jarðfræðingur. „Svo var ég í sveit fyrir norðan á sumrin og fór þá á fjöll nær daglega. Ég hef alltaf haft mikla þörf fyrir hreyfingu en tók löng hlé þegar ég var að ala börnin mín upp.“

23 ára gamall fór Fjalla-Steini í meðferð til SÁÁ á Silungapoll sem hann segir hafa gert sér afar gott. „Til að byrja með vann ég ekki mikið í minni edrúmennsku en fyrir sjö árum tók ég mig á og fór að sinna henni betur samhliða því að hella mér út í fjallamenskuna. Eftir að ég byrjaði aftur af krafti í fjallamenskunni hvarf áfengislöngunin alveg.“ Hann segir mikla heilun fólga í fjallgöngum og að þær nærri bæði líkama og sál. „Maður kemst ekki nær sjálfum sér en að stunda útivist og hún hentar mjög vel með edrúmennskunni. Ég tel að margt fólk gæti verið án þunglyndislyfja ef það tæki upp á því stunda útivist og klífa fjöll.“

Fjalla-Steini fer á fjöll nær alla daga ársins og á afrekskránni kennir ýmissa grasa. Árið 2010 gekk hann á 365 fjöll og 2011 voru þau 400. Á þessu ári hefur hann svo gengið á öll bæjarfjöll landsins og ætlar að gefa út bók um þau á næsta ári. Allur ágóði af sölu hennar rennur til Styrktarfélags krabbameinssjúkra barna. Á árum áður gekk hann til að vekja athygli á og safna fyrir starfsemi Ljóssins en henni kynntist hann í gegnum vinkonu sína sem nú er látin. „Ég var í fjögur ár að safna fyrir Ljósið en langaði svo að gera eitthvað fyrir börnin og fór af stað með verkefnið Saman klífum brattann og lét búa til þúsund bauka sem var dreift um allt land. Næsta haust lýkur þessu verkefni með styrktartónleikum þar sem ágóðinn mun sem fyrr renna til SKB.“



Þorsteinn Jakobsson ætlar að ganga á tindana sjö á næsta ári og selur nú allar veraldlegar eigur sínar til að fjármagna leiðangurinn. Hann fer nær daglega á fjöll og suma á daga á fleiri en eitt. Næsta vor sendir hann frá sér bók um öll bæjarfjöll landsins og mun allur ágóðinn renna til Styrktarfélags krabbameinssjúkra barna.

KVEÐJA FRÁ FORSETA ÍSLANDS, ÓLAFI RAGNARI GRÍMSSYNI:



Vogur: Tákn vonar og betra lífs

Við Íslendingar eigum margar stofnanir og njótum fjölbreyttrar starfsemi en fáir staðir ná þeim sessi að verða í hugum þjóðarinnar tákn nýrrar vonar, fyrirheit um betra líf, einstaklingum og fjölskyldum aflvaki sigra í erfiðri glímu.

Vogur er slíkur staður í hugum okkar og hjörtum; samheiti á starfsemi sem í senn hefur rutt brautir og vakið athygli víða um heim; en umfram allt sönnun þess að áfengissýki og neysla eiturlýfja þarf ekki að vera ævarandi böf.

Það eru til aðrar leiðir, aðferðir sem skila árangri og gefa körlum og konum, ungum og eldri trú á að lækningin takist, að hægt sé að losna úr fjötrum fiknarinnar og færa fjölskyldu sinni og vinum lífs- gleði á ný.

Nú fagnar Vogur merkur áfanga og þá ber okkur að þakka fyrir framlag lækna og starfsfólks alls, aðstandendum og stuðningsliði sem eftt hefur árangurinn jafnt og þétt.

Vogur er ekki aðeins stofnun, heldur líka vitnisburður um samtakamátt þúsundanna sem lagt hafa lið hugsjónastarfi í þágu heilbrigðis og hollra lífshátta.

Á þessum tímamótum þakkar íslenska þjóðin af heilum huga hið góða starf.

Meðferð fyrir að- stand- endur

Í fjögurra vikna meðferð fyrir aðstandendur er leitast 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 mánudögum og fimmtudögum frá kl. 18-20 og kostar 8.000 kr.

Fræðsluerindin í meðferðinni eru eftirfarandi:

- Áfengissýki og önnur vímuefnafíkn
- Meðvirkni og hvernig hún breytir fjölskyldunni
- Meðvirkni og hvernig hún breytir einstaklingnum
- Stuðningur sem gerir ástandið verra
- Sjálfsvirðing
- Þróun batans - aðstandandi vs fíkill - gestir velkomnir
- Sameiginlegur bati allra í fjölskyldunni
- Síðasta kvöldið er Al-anon kynning
- Stuðningshópur fyrir aðstandendur eru í boði í framhaldi af 4 vikna meðferðinni.

Nánari upplýsingar fást hjá ráðgjöfum SÁÁ í síma 530-7600.

Ég átti alltaf leið til baka

Hilda Jana Gísladóttir sjónvarpskona hefur vakið athygli fyrir störf sín á sjónvarpsstöðinni N4. Hún rasaði út snemma á lífsleiðinni en náði tökum á lífi sínu með hjálp SÁÁ. Hún segir mikilvægt að ná sem fyrst til krakka sem eru í neyslu - því lengur sem fólk sé í rugli, þeim mun meira skaðist það.

SÁÁ eru fyrir mér eins og ósýnilegt öryggisnet, rétt eins og foreldrar manns. Maður þarf ekki alltaf á þeim að halda en það er öryggi fólgið í því að vita af þeim," segir sjónvarpskonan Hilda Jana Gísladóttir.

Hilda Jana er landsmönnum að góðu kunn en hún hefur starfað bæði sem fréttamaður á RÚV og Stöð 2 en síðustu ár hefur hún tekið þátt í að byggja upp sjónvarpsstöðina N4. Sú stöð hefur smám saman náð góðri fótfestu fyrir norðan en um leið laðað að sér forvitna áhorfendur um allt land.

„Við höfum reynt að gera venjulegt sjónvarp fyrir venjulegt fólk. Það má alveg líka,“ segir Hilda Jana, hógværdin uppmáluð.

Hilda Jana var ein þeirra sem rasaði út snemma á lífsleiðinni og kann hún SÁÁ miklar þakkir fyrir þá hjálp sem henni var veitt til að koma sér á beinu brautina. „Ég fór hratt upp og hratt niður aftur. Ég þurfti mikið á SÁÁ að halda á þeim tíma og fór inn og út úr meðferð í eitt ár. Ég var á Vogu og á Vík og gerðst meira að segja svo fræg að vera í síðasta hollinu á Vífilsstöðum. Það hefur oft verið gagnrýnt að fólk

þetta snýst ekki um hvað þú gerir heldur hversu ungur þú kemst út úr því aftur.



geti komist aftur og aftur í meðferð en það var afar mikilvægt fyrir mig að geta gert það. Ég átti alltaf leið til baka.“

Hún kveðst telja að það hafi unnið með sér hversu ung hún var. „Af því ég var ung var auðvelt að koma strax til baka. Ég fáttaði það ekki þá en tíminn var algert lyklatríði. Fólkíð sem var með manni í rugli, því lengur sem það var í ruglinu, þeim mun meira skaðast það. Þeir sem hafa náð sér upp voru þeir sem gátu hætt sem allra fyrst. Og því fyrr, því betra. Þetta snýst ekki um hvað þú gerir heldur hversu ungur þú kemst út úr því aftur.“

Hilda Jana segir enn fremur að þetta sé algjört lyklatríði í meðferðarstarfi. „Ef einhver fókus ætti að vera þá er það að ná krökkum strax. Þá eiga þau séns.“

Aðspurð segist Hilda Jana ekki vera virk í starfi SÁÁ í dag en myndi þó ekki hika við að nýta sér starf samtakanna ef á þyrfti að halda. Hún segir að afar mikilvægt sé að SÁÁ hafi aðstöðu á Akureyri en starfið mætti vera meira úti á landi. Nálægðin skipti nefnilega máli.

Fyrstu árin eftir meðferð var hún þó mjög virk. „Já, endalaust. Lífið snerist um að vera edrú fyrstu árin. Ég þurfti að gera það þannig. Þetta var bara eins og allar byltingar eru, svo finnur maður jafnvægi og rölegheit. Þá var ég fyrst og fremst óvirk. Í dag er það ákveðin forsenda fyrir því sem ég er en vegna þess að ég hætti hef ég tækifæri til að vera fullt annað. Það er leið sem ég hef valið og ég fylgi henni ennþá. Lífið er gott.“

FJÖLSKYLDURÁÐGJÖF SÁÁ:

Helga Óskarsdóttir er ráðgjafi hjá Fjölskylduráðgjöf SÁÁ í Von. Hún segir mikilvægt að fræða og styðja við bakið á aðstandendum áfengis- og vímuefnasjúklinga. „Þetta er sérstakur sjúkdómur sem þarf sérstaka meðferð og eitt helsta einkenni hans er stjórnsleysi.“
Ljósmynd/Hari



Merki um styrk að leita sér hjálpar

Hjá Fjölskylduráðgjöf SÁÁ í Von í Efstaleiti er aðstandendum áfengis- og vímuefnasjúklinga veitt fræðsla og stuðningur. Aðstandendur verða oft meðvirkir og gleyma að huga að sjálfum sér og því er mikilvægt fyrir þá skilja sjúkdóminn alkóhólisma. Ráðgjafi segir að ef neysla annarra skyggi á lífið sé ástæða til að koma í viðtal.

Þegar fólk leggst inn á Vog gefur það upplýsingar um sína aðstandendur og ráðgjafar SÁÁ hafa þá samband og bjóða þeim fræðslu. Í mörgum tilfellum leita aðstandendur þó til SÁÁ þrátt fyrir að sá sjúki hafi ekki viðurkennt vanda sinn. „Ef neysla annarra fer að skyggja á lífið þá er ástæða til að koma í viðtal,“ segir Helga Óskars-

dóttir, ráðgjafi hjá Fjölskylduráðgjöf SÁÁ. Hún segir mörgum aðstandendum þykja fyrstu skrefin þung þegar leitað er eftir hjálp. „Oft finnst fólki erfitt að viðurkenna að það ráði ekki við vandann,“ segir hún. Helga segir þó mikilvægt að hafa í huga að það sé merki um styrk að leita sér hjálpar. Í tilfalli alkóhólisma gildi ekki það viðhorf að gefast aldrei upp og halda bara áfram. Það sé einmitt gott að viðurkenna vanmátt sinn og fá hjálp.

Stjórnsleysi einkennir fíknisjúkdóma

Helga segir megin markmið Fjölskylduráðgjafarinnar að fræða aðstandendur og veita þeim stuðning. „Okkur finnst mjög mikilvægt að fá fjölskyldurnar hingað og segja þeim hvernig sjúkdómurinn er svo þær geti verið styðjandi við þann veika og jafnframt hlúð að sjálfum sér. Þetta er sérstakur sjúkdómur sem þarf sérstaka meðferð. Eitt helsta einkenni fíknisjúkdóma er stjórnsleysi. Fólk í neyslu missir stjórn á neyslunni og hegðuninni og samskiptin fara í rugl.“ Aðstandendur reyni oft að ráðleggja sjúklingnum um hvað eigi að gera en það hafi engin áhrif því stjórnsleysið sé svo mikið.

Helga segir algengt að aðstandendur noti sömu aðferðir við vandamál tengd alkóhólisma og við önnur vandamál, eins og að þrifa upp eftir partíin og borga skuldirnar þó það eigi bara að vera í þetta eina sinn. „Með þessu móti sér sá sjúki ekki afleiðingar neyslunnar. Fólk telur sig vera að hjálpa en er í rauninni að viðhalda ástandinu.“ Hinn sjúki þurfi að fá að reka sig á og borga skuldir sínar og í langan tíma sé fólk kannski búið að segja fíkinum hvað hann eigi að gera og haldi stundum að hann leggi sig fram við að svekkja það.

Framkoma fjölskyldunnar hefur áhrif

Í Von er boðið upp á fjölskyldunámskeið sem standa í fjórar vikur og eru tvö kvöld í viku og segir Helga það oft góða byrjun að fjölskyldan leiti sér aðstoðar og læri hvernig meðlimir hennar geti haft áhrif á þann sjúka til dæmis með því að tala við hann á annan hátt. „Fjölskyldan verður glaðari og þá kemur oft löngunin hjá þeim sjúka að gera eitthvað í sínum málum.

Oft finnst aðstandendum erfitt að viðurkenna að þeir ráði ekki við vandann.

Oft eru aðstandendur búnir að hafa það á tilfinningunni að ekki sé á þá hlustað og það getur haft neikvæð áhrif því fólk skilur sjúkdóminn ekki. Það er mikilvægt að sleppa tókunum og varpa ábyrgðinni yfir á alkóhólismann og spyrja hvað hann hyggist gera en ekki alltaf að leysa vandamálin fyrir hann.“

Fólk týnt í meðvirkni

Meðvirkni er algeng meðal aðstandenda áfengis- og vímuefnasjúklinga og segir Helga ýmis líkamleg einkenni geta fylgt henni, eins og vöðvabólga, höfuðverkur, bakverkur og meltingartruflanir. Þá séu andleg einkenni eins og kvíði, þunglyndi, reiði og vonleysi einnig algeng. Þessi einkenni koma vegna streitunnar sem fjölskyldan býr við. Sá meðvirki sé alltaf mjög upptekinn af öðrum og telji sig vita hvernig öðrum líður og jafnvel hvernig aðrir hugsa. Fólk sé svo upptekið af öðrum að það sjálft tynist og viti jafnvel ekki hvað það vilji fá út úr lífinu og sé alltaf á vaktinni að passa upp á aðra og gleymi sjálfu sér.

EDRÚ QUIZ HJÁ UNG-SÁÁ

Ung-SÁÁ er félagsskapur fólks, 35 ára og yngri, sem vill skemmta sér edrú. Mánaðarlega er haldið edrú quiz, spurningakeppni þar sem tveir og tveir eru saman í liði. Að sögn Sigmundar Einars Jónssonar er alltaf fenginn þjóðþekktur einstaklingur til að vera spyrill. „Núna í desember ætlar Sigga Klíngenberg að sjá um að spyrja og tónlistarmáðurinn Steinar spilar tónlist. Svo eru alltaf flottir vinningar í boði,“ segir hann. Í mars eða apríl ár hvert er farið í skíðaferð á Siglufjörð og síðast fóru 50 manns. Ung-SÁÁ hópurinn fer einnig saman í bíó, Bláa lónið og á næstunni er fyrirhugað að bjóða upp á matreiðslukynningar, danskennslu og jafnvel kennslu í date-tækni og daðri.



Annar hvern fimmtudag heldur Ung-SÁÁ stjórnarfundir í Von í Efstaleiti og eru allir velkomnir. „Við erum alltaf að taka inn nýtt fólk og það eru allir velkomnir að starfa með okkur og hjá okkur eru allir jafnir.“

Sigmundur segir félagsstarfið sérstaklega vel henta þeim sem hafa einangrað sig frá gömlu neyslufélögunum og vilja skemmta sér edrú. Sjálfur fór hann í meðferð á Vog í október 2010 en datt í það stuttu seinna. „Þá fór ég strax til SÁÁ og fékk hjálp til að halda áfram á beinu brautinni. Þar var haldið rosalega vel utan um edrúmenskuna mína.“

Nánari upplýsingar um

UNG-SÁÁ

má nálgast

á Facebook-síðunni

Ung-SÁÁ og netfangið er

ungsa@gmail.com



Ef fram fer sem horfir, verður tap SÁÁ vegna Vogs í ár 180 milljónir. Óvissa ríkir um framtíð spítalans og hefur starfsfólki verið fækkað og þjónusta skert. Tæplega þrjú hundruð manns eru nú á biðlista eftir lækni meðferð þar. Yfirlæknir Vogs leggur áherslu á að álag á aðrar heilbrigðisstofnanir muni aukast þegar þjónusta á Vogu sé skert. Hagkvæmast sé að áfengissjúkt fólk fái viðeigandi lækni meðferð í stað þess að vera ómeðhöndlað hjá lögreglunni, á bráðamóttöku eða á öðrum sjúkrahúsum.



Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogu, hefur þungar áhyggjur af þeim afleiðingum sem niðurskurður í heilbrigðiskerfinu hefur á starfsemi á Vogu. Í ár stefnir í að á milli 2.100 til 2.200 sjúklingar leggjast þar inn en ríkið greiðir aðeins fyrir 1.700 manns. SÁÁ greiðir mismuninn. Ljósmyndir/Hari

Óvissa um framtíð Vogs



Niðurskurður á árunum eftir hrun hefur bitnað á starfsemi Vogs og ríkir mikil óvissa um hvernig henni verður hagað í framtíðinni. Að sögn Þórarins Tyrfingssonar, yfirlæknis á Vogu, hefur þjónusta við sjúklinga verið skert á þessu ári og starfsfólki fækkað. „Þegar þessu rekstrarári lýkur borgar SÁÁ um 180 milljónir með þjónustunni sem veitt er á Vogu. Það mun hafast með því að draga úr þjónustu en það er alveg ljóst að við getum ekki staðið undir slíkum halla áfram næstu árin. Framhaldið er í algjörrri óvissu og enginn veit hvernig þetta mun fara,“ segir hann.

SÁÁ greiðir sjálf fyrir hluta sjúklinganna

Ríkið greiðir fyrir 1.700 innlagnir á Vogu á ári þó þörfin sé mun meiri og segir Þórarinn stefna í að á milli 2.100 og 2.200 innlagnir verði á árinu og greiðir SÁÁ fyrir heilbrigðisþjónustu þess hóps sem ríkið greiðir ekki fyrir. „Það hagar þannig til að við erum í samfélagi þar sem allir sem eru með sjúkdóm eiga að fá lækni meðferð sem greidd er úr sameiginlegum sjóðum landsmanna. Alkóhólismi er viðurkenndur sjúkdómur hér á landi og hefur verið lengi. Ríkinu ber því að veita þessum sjúklingum meðferð eins og öðrum,“ segir hann. Þó innlagnir Vogs hefðu aðeins verið 1.700 í ár myndi hallinn samt vera 100 milljónir. „Þetta bil þarf að brúa, það er ekki nóg að við fækum sjúklingum.“

Biðlistar lengjast

Að sögn Þórarins voru rúmlega 100 manns á biðlista á hverjum tíma fyrstu árin eftir hrun en fjöldinn fór upp í hundruð og fimmtíu til tvö hundruð fyrir einu og hálfu ári síðan. „Núna síðla sumars fór fjöldinn upp í tæplega þrjú hundruð en svo langur hefur listinn ekki verið síðasta áratug,“ segir hann.

Þórarinn segir mjög erfitt að velja fólk til innlagnar af svo löngum biðlista þó reynt

sé að sinna þeim veikustu eins fljótt og mögulegt er. „Það er kallað inn af listanum eftir ákveðnum reglum. Við eigum í samstarfi við Lögregluna í Reykjavík og tökum við fólk í bráðainnlögn sem lögreglan telur að sé mjög illa á sig komið á götunni. Við eigum einnig í samvinnu við geðdeild og bráðamóttöku á Landspítala og ýmsar aðrar heilbrigðisstofnanir og þær mælast til þess að ákveðnir einstaklingar hafi forgang.“

Vandinn hverfur ekki

Þórarinn segir mikilvægt að hafa í huga að Vogur sé hluti af íslenska heilbrigðiskerfinu og að margar aðrar heilbrigðisstofnanir treysti á starfsemi hans og að þegar þjónustan á Vogu minnki bitni það á öðrum stofnunum sem áfengissjúklingar muni leita til.

Við hjá SÁÁ berum ekki ein ábyrgð á því að þessi þjónusta verði í boði.

„Það er hagkvæmast að hver sjúklingur sé á sínum bás og þá á ég við að þeir sjúklingar sem þurfa á bráðþjónustu að halda séu á bráðamóttöku, þeir sem þurfa í skurðaðgerðir séu á skurðdeild og áfengissjúklingar í áfengis meðferð en ekki öfugt,“ segir Þórarinn og leggur áherslu á að þó Vogu yrði lokað losni samfélagið ekki við áfengissjúklinga því þeir muni leita annað. „Áfengissjúkt fólk verður þá ómeðhöndlað hjá lögreglunni, á bráðamóttöku og inni á almennum deildum þar sem það mun kalla á útgjöld sem hægt væri að sleppa við væri þetta fólk á réttum stað – á stofnun fyrir fólk með áfengis- og vímuefnavanda.“

Að mati Þórarins skiptir miklu máli að fara skynsamlega með það fé sem til er þegar kreppir að og peninga vanti til heilbrigðisþjónustunnar þannig að sparnaður náist fyrir samfélagið í heild. „Þetta er hægt að reikna út með ýmsum hætti en það liggur í augum uppi að um leið og illa farinn áfengissjúklingur fer inn á Vog sparast peningar við að hafa viðkomandi þar. Það er ódýrara að hafa slíkt fólk á Vogu því utan Vogs stofnar það til útgjalda fyrir þjóðfélagið sem er fimm til sjö sinnum meiri en daggjaldið á Vogu er. Það er hægt að eyða alveg ótrúlega

miklum peningum og sjá lítinn árangur ef þeim er eytt á rangan hátt þegar kemur að áfengis- og vímuefnafíklum.“

Byggðu sitt sjúkrahús sjálf

Vogur var fyrst tekinn í notkun fyrir nákvæmlega þrjátíu árum og var byggður fyrir fé sem SÁÁ safnaði meðal almennings. Þar dvelur fólk í tíu daga og er þar rými fyrir sextíu sjúklinga. „SÁÁ hefur byggt þessi hús yfir starfsemi af eigin rammleik og fengið til þess lítinn styrk frá opinberum aðilum og engan núna í nokkuð langan tíma.“ Þórarinn segir ýmis dæmi um að sjúklingahópar hafi tekið sig til og byggt spítala, eins og berklasjúklingar hafi gert á sínum tíma. Sjúklingasamtök nú til dags séu þó flest í pólitískum málum og stuðningi við sjúklinga og aðstandendur. Þau leggi yfirleitt ekki beinharða peninga í skurðaðgerðir eða lækni meðferðir fyrir sína sjúklinga eða byggja sína eigin spítala. „Við höfum gert hvort tveggja en ríkið staðið við sitt og borgað fyrir meðferð hjá 1.700 sjúklingum á ári þó það sé ekki nóg.“

Fólk treystir á Vog

Um níu prósent allra lifandi Íslendinga á aldrinum 16 til 64 ára hafa einhvern tíma á ævinni leitað á Vog. Að sögn Þórarins treystir fólk á að þjónusta Vogs standi til boða í framtíðinni fyrir þá sem hana þurfa. „Það er ljóst að þeir fjármunir sem við fáum núna duga ekki fyrir þeirri þjónustu sem við veitum. Ef ekki verða gerðar breytingar þurfum við að skerða þjónustuna verulega en höfum ekki enn tekið ákvörðun um það hvernig þeim verður háttað.“ SÁÁ sé búið að eiga í samstarfi við heilbrigðisráðuneytið í 36 ár og muni ekki grípa til neinna ráðstafana nema í samráði við yfirvöld. „Vegna hallareksturs hefur óvissa um starfsemi á Vogu aldrei verið meiri og við vitum ekki hvaða í ósköpunum fólk ætlar sér að gera. Það er verið að fást við margan annan vanda í samfélaginu eins og til dæmis biluð röntgentæki á Landspítala og skuldaniðurfærslur. Fólk hefur ekki skundrað augunum hingað og það er óljóst hvaða afleiðingar það mun hafa í för með sér. Við hjá SÁÁ berum ekki ein ábyrgð á því að þessi þjónusta verði í boði.“

Kók og appelsín er jóladrykkurinn



Hjónin Valgerður og Jakob eru eigendur Hornsins sem er einn elsti veitingastaðurinn í miðbæ Reykjavíkur. Valgerður fór í meðferð árið 1980 og segja þau edrú lífvernið eiga stóran þátt í velgengni Hornsins. Valgerður og Jakob drekka alltaf kók og appelsín á jólnum því áður fyrr var alkóhól í malti og fólki ráðlagt að drekka það ekki eftir meðferð.

Valgerður Jóhannsdóttir hefur rekið veitingastaðinn Hornið í 34 ár ásamt manni sínum, Jakobi Magnússyni. Börnin þeirra þrjú starfa líka á staðnum. Með Valgerði á myndinni eru tvö þeirra, Hlynur Sólvi og Ólöf. Ljósmynd/Hari

Jakob Magnússon og Valgerður Jóhannsdóttir opnuðu Hornið árið 1979 og voru þá fáir veitingastaðir í milli verðflokki í miðbæ Reykjavíkur. Þar voru nokkrir hamborgarastaðir og svo mjög finir eins og Grillið og Hótel Holt. Þau hjónin hafa helgað starfsævi sína rekstri Hornsins sem þeim finnst alltaf jafn skemmtilegur. Börnin þeirra þrjú starfa þar líka. Elsti sonurinn sér um reksturinn með föður sínum, dóttirin er matreiðslumeistari og yngsti sonurinn þjónar til borðs, ásamt því að stunda tónlistarnám. Fyrir rúmlega þrjátíu árum fór Valgerður í meðferð hjá SÁÁ á Silungapoll. Á sama tíma hætti Jakob allri neyslu áfengis og kveðst Valgerður einstaklega heppinn með manninn sinn en hún þurfti aldrei að biðja hann um að hætta.

Silungapollur barn síns tíma

Valgerður segir aðstöðuna á Silungapoll hafa verið allt aðra en fólk kynnist á Vog í dag. „Þarna voru engin rúm eins og stólarnir komu héðan og þaðan.“



Jakob og Valgerður eru afar samhent. Ljósmynd/Hari

Það var einn læknir og ein hjúkrunarkona og ráðgjafarnir voru ekki menntaðir, heldur fólk sem hafði sjálf farið í meðferð og kom og hjálpaði okkur hinum.“ segir hún. Þrátt fyrir það hafi henni líðið vel þar og meðferðin gert mikið gagn. „Maður var svo glaður að komast undir þessar hendur og fá að læra hvað maður þarf að gera til að líða vel. Ég hellti mér út í þetta og eignaðist algjörlega nýtt líf.“ segir hún.

Á þessum tíma var Valgerður með yngstu konum sem farið höfðu í meðferð á Íslandi en hún var 28 ára. Flestar konurnar sem voru í meðferð á sama tíma voru mun eldri. Hún segir viðhorfið í samfélaginu hafa verið annað gagnvart alkóhólisma þá en í dag og að honum hafi oft fylgt mikil skömm. Sjálf lét Valgerður það þó ekki hafa áhrif á sig. Þegar fólk frétti að hún hefði farið í meðferð voru nokkrir sem höfðu orð á því við hana að hún hefði nú ekkert drukkið svo mikið. „Tengdamamma sagði mér að gera það sem ég teldi að væri mér fyrir bestu og mér þótti mjög vænt um það.“ segir hún.

Vinirnir fóru

Þegar Valgerður kom úr meðferðinni hurfu vinirnir sem hún hafði neytt áfengis með og segir hún það hafa verið erfitt í fyrstu. „Ég var svolítið mikið ein en svo vandist það og ég eignaðist nýja vini innan SÁÁ. Það er yndislegt að lifa lífinu án vímugjafa og ég er SÁÁ ævinlega þakklát. Ég veit ekki hvar ég væri án alls þess sem ég hef notið hjá þeim.“ Síðan Valgerður fór fyrst í meðferð hefur hún farið á þrjú fjölskyldunámskeið hjá SÁÁ og kíkja þau hjónin reglulega á viðburði í Von, húsi SÁÁ við Efstaleiti.

Í fyrstu þegar Valgerður var að glíma við edrúmennskuna leið henni ekki alltaf vel þó hún væri að gera það allt sem henni var ráðlagt. „Þá kynntist ég meðvirkniþrógrammi og er búin að vera glöð síðan. Ég er mjög heppin að maðurinn minn hafi fylgt mér þessa leið og við ræðum alltaf málin þangað til við komumst til botns í þeim. Reyndar erum við nú yfirleitt sammála.“ segir hún og brosir til Jakobs.

Þegar Valgerður fór í meðferð voru þau hjónin búin að eignast elsta soninn. Árin eftir meðferðina fæddust svo hin börnin tvö. „Þá varð svolítið mikill hraði á lífinu hjá okkur og það kom upp hræðslutilfinning hjá mér og mér fór að líða illa og ég ákvað því að fara í meðferð þó ég væri ekki byrjuð aftur að drekka. Ég vildi ekki hleypa hættunni heim.“ Í það sinn fór hún á Vog og svo á Staðarfell. „Þar náði ég úr mér skjálftanum. Ég var hrædd um að eitthvað kæmi fyrir en auðvitað kom ekkert fyrir og það hefur gengið vel hjá okkur.“ Jakob bætir við að algengt sé að fólk fari tvisvar til þrisvar sinnum í meðferð. Valgerður tekur undir það og segir að þegar líða fer frá fyrstu meðferðinni sé gott

að leita sér fræðslu. „Það eru alltaf að koma nýjar kenningar og margir fróðlegir fyrirlestrar í boði sem gagnlegt er að hlusta á.“

Camembert og sniglar alltaf vinsælir

Veitingastaðir í miðbæ Reykjavíkur koma og fara en Hornið hefur fyrir löngu unnið sér fastan sess enda hefur það lítið breyst á þeim 34 árum sem liðið eru frá því það opnaði. Valgerður og Jakob bjuggu í Danmörku þar sem hún lærði hárgreiðslu en hann vann á ítölskum veitingastað. Þau dreymdi um að opna slíkan í Reykjavík þegar þau flyttu heim og létu slag standa og eru enn að og segja reksturinn ekki aðeins vinnu heldur líka áhugamál sitt. Í gegnum árin hafa þau kynnst mikið af fólki sem snæðir reglulega á Horninu og núna er þriðja kynslóð viðskiptavina farin að mæta. „Það eru þá barnabörn þeirra sem sótt hafa staðinn frá byrjun.“ segir Valgerður.

Jakob segir fólk kunna vel að meta að það séu ekki gerðar miklar breytingar á Horninu og að það sé að mörgu leyti eins og í upphafi. „Fólki þykir gott að vita að hverju það gengur. Það eru svo hraðar breytingar alls staðar.“ Nokkrir réttir, eins og djúpsteiktur Camembert-ostur og sniglar hafa verið á matseðlinum frá upphafi og njóta alltaf mikilla vinsælda.

Reglusemi og gott starfsfólk lykillinn

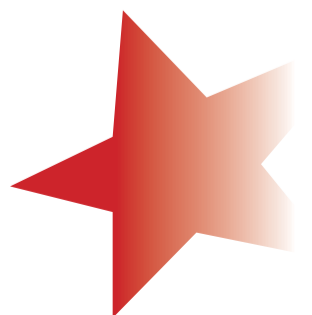
Þegar Hornið var opnað var ekki til pepperóni á Íslandi og fékk Jakob kjötiðnaðarmann í lið með sér til hanna það og framleiða. „Á þessum tíma var spaghetti eina pasta sem þekktist hér á landi. Við vorum með lasagne á matseðlinum og þurftum að útskýra fyrir fólki hvað það væri. Þetta var svo nýtt fyrir fólk.“ segir Jakob.

Þegar sótt var um leyfi fyrir opnun Hornsins á sínum tíma var gerð athugasemd við að ekki væru neinar gardínur fyrir gluggum og að fólk sæti ekki í sérstökum básum heldur væru borð á við og dreif um allt gólf. Það þótti líka furðulegt að vera ekki með gólfteppi. Allt slapp þetta þó og leyfið fékkst.

Þau hjónin eru sammála um að einn lykillinn að því að reka veitingastað svo farsælega árum saman sé að hafa gott starfsfólk. „Við höfum haft margt einstaklega skemmtilegt og duglegt fólk hjá okkur. Sumir fara í burtu í langan tíma en koma svo aftur að vinna á Horninu og það þykir okkur alltaf vænt um.“ segir Jakob. Þau eru líka sammála um að edrú lífvernið hafi hjálpað til við velgengni Hornsins. „Við værum ekki búin að eiga þennan stað í öll þessi ár ef það hefði ekki orðið breyting á okkar lífi á sínum tíma. Það er ég viss um.“ segir Valgerður.

Appelsín og kók um jólin

Á árum áður var alkóhól í malti og því var alkóhólustum ráðlagt að drekka það ekki. Því tóku Valgerður og Jakob upp þann sið að blanda saman kóki og appelsíni um jólin og hafa það sem jólaöl. Þó ekkert alkóhól sé í malti í dag hafa þau haldið sig við gamla síðinn. „Okkar börn eru alin upp við kók og appelsín og þekja ekkert annað. Þetta er mjög friskandi og góður drykkur. Svona eru síðirnir misjafnir hjá fólki.“ segja þau hjónin.



HJÁ BARNAHJÁLP SÁÁ Í VON ER BÖRNUM Á ALDRINUM 8 TIL 18 ÁRA VEITT SÁLFRÆÐIÞJÓNUSTA VEGNA ÁFENGIS- EÐA VÍMUEFNANEYSLU AÐSTANDENDA:

Sálfræðiþjónusta fyrir börn alkóhólista

Börn eru mismunandi eins og þau eru mörg og bregðast við aðstæðum sínum á mismunandi hátt. Eins er stuðningsnet þeirra mis þétt. Það eru þó ákveðin einkenni sem geta verið sameiginleg með börnum sem eru aðstandendur áfengis- eða vímuefnasjúklinga, eins og til dæmis skömm, sektarkennd, reiði, höfnunartilfinning, depurð, kvíði og neikvæð sjálfsmynd. Þetta eru börn sem búa við álag og oft mikla óvissu og upplifa oft mikið óöryggi vegna aðstæðna sinna,“ segir Ása Margrét Sigurjónsdóttir, sálfræðingur hjá Barnahjálpi SÁÁ. Þar gefst börnum á aldrinum átta til átján ára kostur á sálfræðiþjónustu vegna áfengis- eða vímuefnaneyslu foreldra eða annarra náinna fjölskyldumeðlima.

Að sögn Ásu Margrétar felst þjónusta Barnahjálparinnar fyrst og fremst í fræðslu, forvörn og stuðningi. „Rannsóknir sýna að börn alkóhólista eru í ákveðnum áhættuhópi. Það er aukin áhætta að þau geti þróað með sér alkóhólisma eins og foreldrar þeirra, bæði vegna þeirra aðstæðna sem þau alast upp við og erfðabátta.“ Ása segir þær aðstæður geta komið upp að börn kenni sjálfum sér um neyslu foreldra sinna og þá komi upp sektarkennd. „Börn telja stundum að það sé eitthvað í þeirra fari eða eitthvað sem þau hafa gert af sér sem sé þess valdandi foreldrar þeirra drekki. Fræðslan felst meðal annars í því að fyrirbyggja slíkt.



Rannsóknir sýna að aukin áhætta er á að börn alkóhólista geti þróað með sér alkóhólisma líkt eins og foreldrar þeirra, bæði vegna erfðabátta og aðstæðna í umhverfi þeirra.

Að sögn Ásu Margrétar Sæmundsdóttur, sálfræðings hjá Barnahjálpi SÁÁ, er aukin áhætta á að börn alkóhólista geti þróað með sér alkóhólisma, bæði vegna þeirra aðstæðna sem þau alast upp við og erfðabátta. Ljósmynd/Hari.

Félagsvist og dans í Von

Annað hvert laugardagskvöld stendur SÁÁ fyrir félagsvist og dansi í Von. Félagsvistin hefst klukkan 20 og svo er dansinn stiginn frá klukkan 22. „Hingað kemur frábær hópur fólks sem vill spila og dansa án áfengis og vímuefna. Það er alltaf góð mæting fólks á breiðu aldursbili,“ segir Metta Íris Kristjánsdóttir. Nú í haust var boðið upp á dansnámskeið hjá Auði Haralds í Von. „Það er mjög gaman að læra að dansa og góð og skemmtileg hreyfing. Bæði hjón og einhleypir mæta og alltaf hægt að finna dansfélaga.“



Ýmsir skemmtilegir viðburðir eru yfir árið og heldur hópurinn þrettán-dagleið 4. janúar og árlega er haldið þorablót. Barnajólaball SÁÁ verður haldið í dag, föstudaginn 27. desember klukkan 15, og sjá Metta Íris og fleiri félagar um skipulagningu þess.

Metta Íris fór í meðferð fyrir rúmum 12 árum og varð edru í fyrstu tilraun. „Með góðum stuðningi SÁÁ og ekki síður fjölskyldu minnar og félaga hefur gengið vel að taka einn dag í einu. Það gefur mér mjög mikið að vera í þessum félagskap og að geta tekið þátt í

félagsstarfinu eins og félagsvistinni og dansinum. Við sem skipuleggjum viðburðina gerum það í sjálfböðavinnu og af mikilli alúð því við eigum SÁÁ okkar lífgjöf að þakka. Það er ekkert flóknara en það.“

Stuðningur með SÁÁ-lykli Atlantsolíu

Hægt er að styðja Barnahjálpi SÁÁ í hvert sinn þegar bensín er tekið með sérstökum lykli frá Atlantsolíu. Með því að verða sér úti um SÁÁ-lykilinn og dæla hjá Atlantsolíu fara tvær krónur af hverj-

um lítra til Barnahjálpar SÁÁ. Lyklinum fylgja auk þess ýmsir fríðindi og afsláttarkjör. Fólki sem þegar á lykli frá Atlantsolíu getur breytt honum í SÁÁ-lykil á heimasíðu Atlantsolíu.

AFMÆLISVEISLA
Í VON 28. DESEMBER KL. 15-17
SJÚKRAHÚSIÐ VOGUR 30 ÁRA



Opið hús í Von, Efstaletti 7.

PÁLL ÓSKAR OG MONIKA ABENDROTH
HLJÓMSKÁLAKVINTETTINN
LJÓSMYNDASÝNING

KAFFI OG KÖKUR



Græn og áfengislaus jól



Elli og Solla hafa verið par í 11 ár og reka saman veitingastaðinn Gló. Þau hafa hollustuna í öndvegi og halda jólaboð á hverju aðfangadagskvöldi þar sem boðið er upp grænt hlaðborð og humar sem þeirra nánustu kunna vel að meta. Á árum áður átti Elli við vímuefnavanda að etja en fór í meðferð og varð edrú í fyrstu tilraun. Í dag er hann þakklátur fyrir að hafa borið gæfu til að hætta neyslu áður en hann lenti á Litla-Hrauni. Þau Solla njóta þess hvern dag að lifa edrú lífi saman.

Elías Guðmundsson og Sólveig Eiríksdóttir, eða Elli og Solla á Gló, opnuðu fyrsta Gló veitingastaðinn árið 2007 en síðan hafa sammála um að undanfarið hafi átt sér stað vakning hér á landi þegar kemur að hollu mataræði, uppruna fæðunnar og hreyfingu. „Hörðustu bjúgnavigin eru að falla og fólk sem lætur eins því finnst mataræði ekki skipta neinu máli, það er farið að laumast í eitthvað grænt,“ segir Solla og brosir. Elli

bætir við að þau finni mikinn mun á jóla-vertíðinni á Gló. „Áður fyrr varð rólegt hjá okkur strax í lok nóvember en núna er mikið að gera allan desember og alveg brjálað á milli jóla og nýárs svo fólk hættir ekkert í hollustunni yfir jólin,“ segir hann.

Solla er grænmetisæta en Elli fær sér stundum kjöt. „Ég hef nú aldrei verið brjálaður í kjöt en fæ mér einstaka sinnum þegar mig langar til en við eldum aldrei kjöt heima,“ segir hann. Solla á tvær dætur og tvö barnabörn og Elli eina dóttur. Dæturnar eru aldar upp við hollustufæði og kunna vel að meta það. Báðar dætur Solla voru grænmetisætur eins og móðirin en svo kom Elli annarri þeirra upp á að borða kjöt. Aðspurð hver viðbrögð hennar voru svarar Solla hlæjandi að það hafi verið í góðu lagi. Elli flýtir sér að bæta við að það hafi verið alveg óvart.

Græn og edrú jól

Síðustu tíu árin hafa Elli og Solla boðið foreldrum sínum, börnum og barnabörnum til sín á aðfangadagskvöld. Þá er boðið upp á grænt hlaðborð og Elli bakar humar í ofninum og segja þau kjöttólkið í fjölskyldunni kunna vel að meta humarinn og finnst hann sá besti sem þau hafa smakkað. „Svo gerum við alltaf kartöflusalat sem hefur fylgt ætt-

inni minni. Salatið og humarinn er það eina sem við höfum alltaf árlega. Grænu réttirnir eru mismunandi ár frá ári. Þetta eru ekki mjög fastar hefðir hjá okkur,“ segir Solla. Með matnum drekka sumir jurtagos eða sparísódavatn en aðrir malt og appelsín og hlakkar Elli sérstaklega mikið til þess að drekka jólaölið í ár.

Elli segist vera mikill nammigrís og í samstarfi við vini sína flytja þau inn til landsins súkkulaði-kanil möndlur sem er jólanammið þeirra á hverju ári. „Þetta var fánlegt hérna á Íslandi í góðærinu en datt svo út en við höfðum upp á þessu og flytjum sjálf inn fyrir jólin, sko nokkra kassa en ekki gáma,“ segir hann og hlær.

Solla og Elli halda alltaf áfengislaus jól og hafa kosið að haga sínu fjölskyldulífi á þann hátt. Bæði eru þau alin upp við áfengislaus jól og segjast glöð að hafa haldið þeim síð með sínum fjölskyldum.

Meðferð góður leikur

Á sínum yngri árum var Elli í mikilli vímuefnaneyslu en fór í meðferð og hætti fyrir 16 árum, þá 26 ára. Hann kveðst hafa verið svokallaður nútíma alkóhólisti sem byrjar í drykkju og fer fljótlega í fíkniefni. „Ég var

alltaf mikill prinsippmaður og ætlaði að mennta mig en aldrei að taka fíkniefni inn í mitt líf. Svo leiddi eitt af öðru og ég var í neyslu í sex ár,“ segir hann.

Elli fór í meðferð og kveðst heppinn að hafa orðið edrú í fyrstu tilraun. „Ég fór ekki í meðferð vegna þess að mér leið svo illa í neyslunni heldur af því mér fannst það góður leikur í stöðunni. Ég var kominn út í horn og fannst fint að nota þetta meðferðarkort. Í meðferðinni varð ég svo fyrir vakningu og sá að alkóhólisminn átti mig og að allt sem ég gerði tengdist honum,“ segir hann. Elli segir edrúmenskuna þó ekki hafa verið upp á marga fiska til að byrja með. „Ég var með nýliðaruglið í nokkur ár. Hugarfarslega var ég edrú en ennþá fastur í sjálfsvorkunn og biturð og fannst ég eiga að fá miklu meiri verðlaun fyrir að vera að taka á mínu lífi en vildi ekki taka ábyrgð á því. Alkóhólíska hugsunin var föst í hausnum.“

Taka lífinu eins og það er

Eftir að hafa verið edrú í fjögur ár kveðst hann hafa verið óvinsælli í vinnu en þegar hann var í sem mestri neyslu. „Þetta er mjög kómískt svona eftir á en hugarfið var mjög brenglað eftir alla neysluna,“ segir hann. Svo fór hann að vinna í sínum málum og þá fór að ganga betur.

Það er um 70 prósent endurkomutíðni á Litla-Hraun. Í dag er ég óendanlega þakklátur fyrir að hafa ekki náð þangað inn.

betur hvað hann var í mikilli neyslu. „Það fléttast ofan af afneituninni með hverju árinu. Ég var heppinn að lenda ekki á Litla-Hrauns hringekjunni,“ segir Elli og bætir við til útskýringar að algengt sé að menn í sömu stöðu og hann var í þá fremji glæpi, fari í fangelsi og kynnist þar fleiri glæpamönnum og þeir ali hver annan upp og haldi áfram saman á glæpabrautinni. „Það er um 70 prósent endurkomutíðni á Litla-Hraun. Í dag er ég óendanlega þakklátur fyrir að hafa ekki náð þangað inn. Ég var mjög nálægt því og þetta var bara tímaspursmál. Sem betur fer hætti ég áður. Það var gríðarlega mikið gæfuspor að hafa stigið út úr neyslunni áður.“

Hráfæðis heimshornafلاك

Í ár og í fyrra var Solla valin besti hráfæðiskokkur í heimi og ferðast því töluvert til Bandaríkjana þar sem hún er með sýnikennslu og fræðslu. Í þeim ferðum hafa þau hjónin kynnst mikið af fólki sem neytir eingöngu hollustumataræðis og drekkur þess vegna ekki áfengi. „Þetta fólk hugsar gríðarlega mikið um næringuna og drekkur ekki áfengi því það er svo óhollt. Það bústar sig frekar upp af rosa næringaríkum og stundum skritnum hráefnum. Þetta eru stórskemmtilegir nördar sem finna til dæmis eitthvað rosa heilsusamlegt duft í Amazon-frumskóginum sem gerir mann skýrari og skemmtilegri. Þetta er svona harðkjarnalið og ákveður að sleppa áfengi vegna lífsstílsins en ekki alkóhólisma,“ segir Solla.

Þau kunna vel við að í partíum í Bandaríkjunum með þessum hópi fólks sé enginn að spá í því hvort þau drekki áfengi eða ekki. „Fólki finnst bara eðlilegt að við látum áfengi vera af því við ástundum þennan lífsstíl og þetta þykir bara sjálfsgagt. Fólk í þessum hópi er búið að átta sig á því að áfengi skaðar heilsuna og ýtir undir ýmsa sjúkdóma. Við föllum eins og flís við rass þarna. Það er virkilega gaman að hafa dregist inn í svona skemmtilegan félagskap vegna þess heil-

brigða lífsstíls sem við ástundum í okkar vinnu,“ segir Solla.

Tæland næsta haust

Elli og Solla eru alltaf með mörg járn í eldinum og ætla næsta haust að bjóða upp á ferð til Tælands á vegum Bændaferða. Í ferðunum geta ferðalangar valið um að vera í detox-heilsumedferð og borða einungis næringarríka þeytinga eða að einbeita sér að heilsufæði og nuddi. Þeir sem það vilja geta svo leyft sér steik og slökun á hverjum degi, allt eftir því hvað hentar hverjum og einum. „Það góða við Tæland er að allur matur er svo ferskur þar og því auðvelt að halda sér í hollustunni. Hitinn dregur úr manni sykurlöngunina og tælskur matur kallar að sama skapi ekki eins mikið á sykur,“ segir Elli. Þau eru nýkomin frá Tælandi þar sem Elli var í þríþrautaræfingabúðum og dvaldi á hóteli sem sérhæfir sig í þríþrautarþjálfun og Solla kíkti í heimsókn í lok dvalarinnar. Solla er þó ekki á því að skella sér í þríþraut, heldur ætlar hún að halda sig við það að standa á haus. „Ég finn að maður stirðnar með aldrinum en ég var mikið íþróttum þegar ég var ung. Það hjálpar mér mikið að fara í jóga til að halda liðleikanum og orkunni. Ég hef aðeins verið að daðra við ræktina en finn að mér líður best í jóga.“

Rólegheit í Kjós

Solla og Elli vinna mikið og þykir gott að fara úr borginni um helgar og dvelja þá í húsinu sínu í Kjós. Þar hefur myndast skemmtilegt samfélag og ríkir þar góður andi meðal nágrannanna. Elli segir þau fá mikið út úr því að slaka á í sveitinni. Þau vinna stundum lítillaga í tölvunni en taki það annars rólega. „Það er voða stutt að fara þangað og svoltið eins og að vera í úthverfi. Við bjuggum einu sinni í Grafarholti og þetta er ekkert mikið lengra í burtu frá miðborginni.“

Gló veitingastaðirnir eru nú orðnir þrír talsins og telja Solla og Elli mikla vakningu varðandi hollustu á Íslandi þessa dagana og segja hörðustu bjúgnavigin vera að falla. Þau ferðast mikið til Bandaríkjana þar sem þau hafa kynnst skemmtilegum hópi fólks sem neytir eingöngu hollustu og sleppir því alfarið áfengi. „Við föllum eins og flís við rass þarna.“ Ljósmynd/Hari

Það urðu miklar breytingar og ég sá hann bókstaflega byrja að blómstra.

Solla kynntist Ella fyrst á þessum árum þó þau hafi ekki orðið þar strax og segist hún hafa séð gríðarlegan mun á honum eftir að hann fór að vinna í andlegu hliðinni. „Það urðu miklar breytingar og ég sá hann bókstaflega byrja að blómstra,“ segir Solla og viðurkennir að þá hafi hún fyrst orðið skotin í honum.

Sjálfur segist Elli varla þekkja þann mann sem hann var áður og ekki ná neinni tengingu við það líf sem hann lifði þá. „Í dag lifi ég allt öðru lífi og er tilbúinn að taka ábyrgð á öllu sem gerist í mínu lífi, líka því sem mér finnst ég ekki eiga skilið en gerist samt sem áður. Við getum tekið afleiðingar hrunsins sem dæmi en það var mikið undir hjá okkur og við töpuðum miklu. Við tókum bara höggið og fórum svo af stað aftur en biðum aldrei eftir að ríkið kæmi með einhverjar lausnir. Við bara tókum stöðuna þá og unnum út frá henni. Ég tengi það sterklega við edrúmennskuna – að vera tilbúinn að taka ábyrgð á lífinu eins og það er en ekki eins og ég vil að það sé.“

Litla-Hrauns hringekjan

Þegar Elli var í neyslu taldi hann sjálfum sér trú um að hún væri tiltölulega lítil. Eftir því sem árin líða segist hann sjá betur og

Föstudaginn 27. desember kl 15:00

Barnajólaball



KÖKUR, GOS, KAFFI OG FLEIRA Í BOÐI!

Dansað verður í kringum jólatréð og heyrst hefur að jólasveinninn ætli að líta inn með glaðning handa börnunum.



Barnajólaball SÁÁ er haldið í VON, Efstaleiti 7. Aðgangseyrir fyrir fullorðna kr 1.000,- Fritt fyrir börn.



5 leiðir

Meðferðarúrræði og aðstoð SÁÁ eru margbreytileg en þó má greina fimm meginleiðir sem standa sjúklingum til boða að lokinni dvöl á Vogu.

FYRSTI

möguleikinn er að fólk fari til síns heima að lokinni stuttri dvöl á Vogu og fái eftir það óskipulagðan stuðning frá göngudeild eftir þörfum.



ANNAR

valkostur er fyrir þá sem búsettir eru á Reykjavíkursvæðinu, eru eldri en 25 ára og búa við nógu góðar félagslegar aðstæður og líkamlega heilsu. Þessir einstaklingar fá meðferð á göngudeildinni í Von fjögur kvöld í viku fyrstu fjórar vikurnar en síðan einu sinni í viku næstu þrjá mánuðina.



KÖRLUM

stendur til boða að fara á Staðarfell og þeim sem eru 50 ára og eldri í Vík til fjögurra vikna endurhæfingar og þiggja að þeirri dvöl lokinni stuðning frá göngudeild í tvo til þrjá mánuði.



KONUM

stendur til boða að fara í sérstaka fjögurra vikna kvemma-meðferð í Vík að lokinni dvöl á Vogu. Eftir það fá þær stuðning á göngudeild í eitt ár.



ENDURKOMU-KÖRLUM

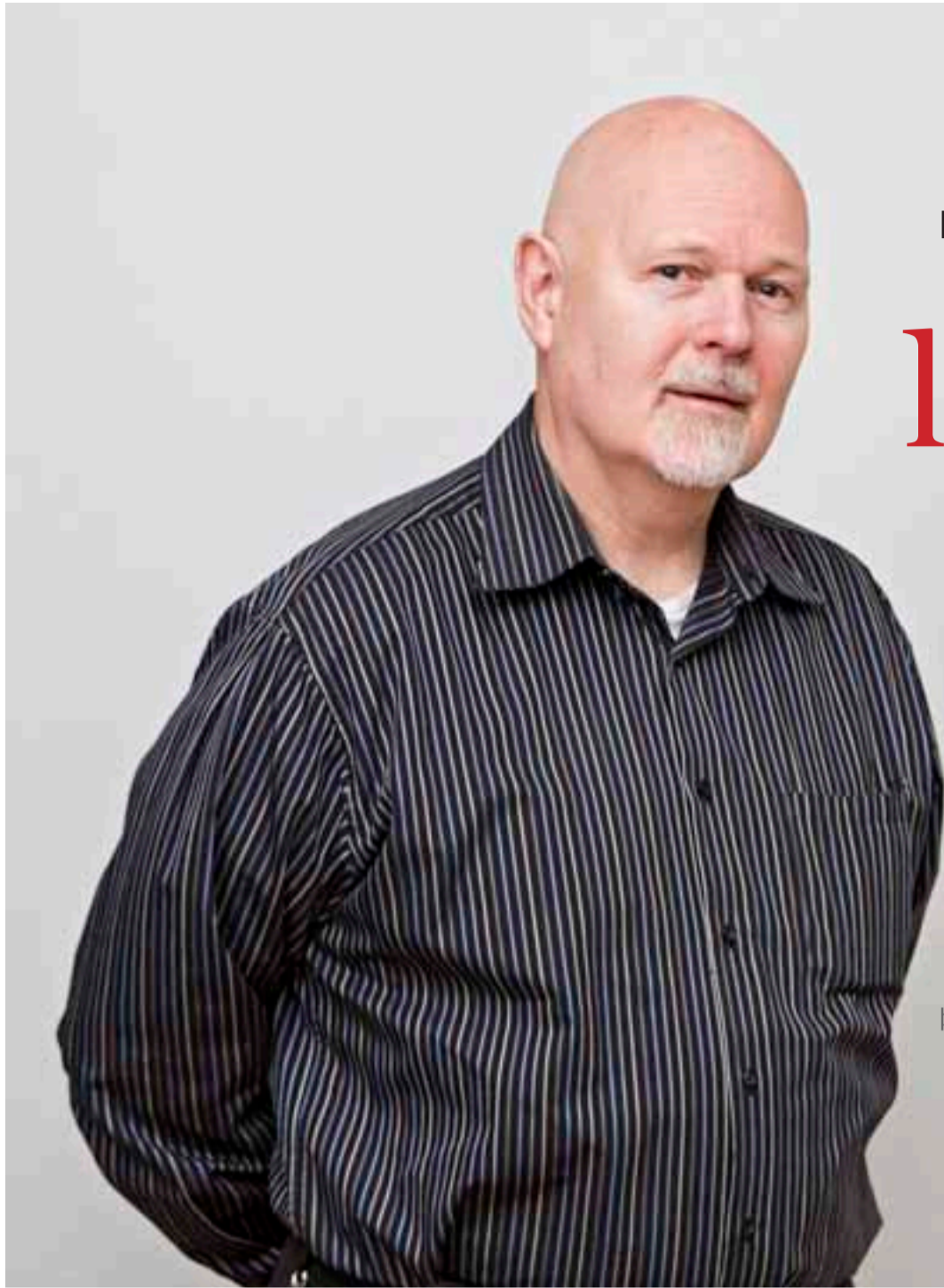
stendur til boða sérstök Víkingameðferð í fjórar vikur á Staðarfalli og síðan stuðningi á göngudeild í eitt ár.



Í Von, húsi SÁÁ, starfar hópur reynds fagfólks og er þeim sem telja sig þurfa á ráðgjöf að halda velkomið að hafa samband. Þar er einnig boðið upp á ýmis konar félagsstarf og fræðslu og þjónustu við aðstandendur.

Eftirtaldin fyrirtæki styðja SÁÁ





Tíminn læknar margt

Gísli Stefánsson hefur starfað sem áfengis- og vímuefnaráðgjafi í yfir 30 ár og lengst af hjá SÁÁ. Sjálfur var hann í óreglu í tólf ár en leitaði sér aðstoðar hjá SÁÁ um þrítugt og náði bata. Í fyrstu hafði hann þó ekki mikla trú á lífi án áfengis en varð fyrir opinberun í meðferðinni og fór eftir þeim ráðleggingum sem hann fékk og segir sólina í sínu lífi hafa komið upp á þeim tíma.

Gísli Stefánsson, áfengis- og vímuefnaráðgjafi hjá SÁÁ fór sjálfur í meðferð fyrir rúmlega þrjátíu árum og segir hana hafa verið meiriháttar opinberun fyrir sig. Til að ná bata segir hann mikilvægt að fólk fari eftir þeim ráðleggingum sem það fær. „Það er ekki að gott fólk telji sér trú um að ef það láti sterka drykki vera og drekki bara bjór að þá verði allt í lagi.“
Ljósmynd/Hari

Eftir að hafa verið frá áfengi í eitt ár, árið 1982, var Gísli Stefánssyni boðið að starfa sem áfengis- og vímuefnaráðgjafi hjá SÁÁ. Síðan þá hefur hann lengst af unnið hjá SÁÁ, en einnig með skandinavíska alkóhólista á Fitjum á Kjalarnesi, auk starfa við áfengis- og vímuefnaráðgjöf í Svíþjóð í nokkur ár. Nú starfar hann hjá SÁÁ í Von í Efstaleiti.

Eiginkonan tók fyrsta skrefið

Gísli var í óreglu frá átján ára aldri og um þrítugsaldurinn var hann kominn í þrot með sitt líf. „Síðustu árin voru mjög erfið. Ég frétti af stofnun SÁÁ árið 1977 og hugsaði lengi um það hvort ég ætti að leita til þangað en það var ekki fyrir en bestí vinur minn leitaði til þeirra árið 1980 að ég ákvað að slá til. Ég sá á vini mínum hvað meðferðin gerði honum gott og hvernig líf hans gekk miklu betur. Ég varð svolítið öfundsjúkur út í hann. Áður hafði konan mín leitað til SÁÁ sem aðstandandi svo það var hún sem tók fyrsta skrefið. Nokkrum mánuðum síðar fór ég svo í meðferð á Silungapoll. Þá var Vogur ekki kominn til sögunnar,“ segir Gísli sem á þessum tíma hafði ekki mikla trú á lífi án áfengis en ákvað þó að prófa meðferð. Löngunin til að hætta neyslu áfengis kom svo í meðferðinni sem var meiriháttar opinberun fyrir Gísli og hafði þau áhrif að líf hans breyttist gjörsamlega. „Mér var sagt hvað ég gæti gert til að laga líf mitt og fór eftir þeim ráðleggingum sem ég fékk og hefur gengið vel síðan. Það má segja að sólin hafi komið upp hjá mér þarna um þrítugt.“ Í fyrstu hafði Gísli ekki mikla trú á því að meðferðin myndi hjálpa þó raunin hafi orðið önnur.

Botna á grynnra vatni

Á árunum 1974 til 1975 varð þjóðarvakning á Íslandi gagnvart áfengisvanda og margir sem tjáðu sig opinberlega um að hafa leitað sér hjálpar við áfengissýki. Gísli segir SÁÁ hafa breytt viðhorfi almennings til áfengisvandans. „Það er ekki lengur þessi skómm sem var til staðar hér á árum áður. Vakningin hefur haldið við og fleytt SÁÁ áfram og orðið til þess að það hefur átt farsælan feril sem stofnun og fyrirtæki.“

Þegar Gísli leitaði sér hjálpar á sínum tíma var hann kominn í þrot eins og áður segir og búinn að ná botninum. Hann telur þó að með tímanum hafi SÁÁ tekist að lyfta þessum botni þannig að í mörgum tilvikum botni fólk á grynnra vatni í dag en áður og leiti sér hjálpar fyrr.

Breyttur vandi

Fyrir nokkrum áratugum var nær óþekkt hér á landi að fólk í vímuefnaneyslu sprautaði sig og segir Gísli jafnvel fólk undir tvítugu sem hiki ekki við taka upp nálina og sprauta sig. „Vandinn er breyttur og meira um ungt fólk í vímuefnaneyslu. Algennt er að ungt fólk byrji að drekka áfengi, fari svo í kannabisefnin. Eftir það tekur við neysla á örvandi vímuefnunum og fólk sprautar sig jafnvel með ritalíni og fer svo út í óþíumneyslu,“ segir Gísli og bætir við að kannabisneysla á Íslandi hafi aukist um 300 prósent á árunum 1995 til 2011. „Áfengisneysla á Íslandi hefur einnig aukist mikið og svo bætist við það allur fjöldinn sem notar ólögleg efni og lyf svo sjúkdómurinn lifir góðu lífi.“

Á Íslandi eru um 12.000 manns sem náð hafa bata af áfengissýki og telur Gísli að sá árangur sé að mörgu leyti SÁÁ að þakka. „Það er talað um að í sambandi við áfengi þá eigi um 15 til 20 prósent þeirra sem þess neyta við vanda að stríða. Þetta er því stór hópur og jafnvel tugir þúsunda hér á landi,“ segir hann.

Margþætt starf í Von

Í Von, húsi SÁÁ við Efstaleiti í Reykjavík, fer fram margþætt starfsemi. Sumir þeirra sjúklinga sem ljúka dvöl á Vogu leggjast inn í áframhaldandi meðferð á Vik og Staðarfell en þeir sem það gera ekki fara í meðferð hjá göngudeildinni í Von. „Þá er fólk í fjórar vikur í daglegri meðferð, hluta úr degi. Síðan erum við með stuðningshópa fyrir fólk sem er að koma af Vogu eða strandar í sínum bata.“ Í Von er einnig veitt eftirfylgni eftir dvöl á Vik og Staðarfalli. „Við erum líka með fallvarnarmeðferð fyrir karla sem hafa áður farið í meðferð en ekki náð fullum bata, svokallaða víkingameðferð. Þeir eru herna í eftirfylgni í eitt ár.“

Fyrirtækjapjónusta SÁÁ

Fyrir um það bil ári stofnaði SÁÁ fyrirtækjapjónustu og sinnir Gísli því verkefni. Í fyrirtækjapjónustunni felst að SÁÁ aðstoðar fyrirtæki við gerð stefnu varðandi áfengis- og vímuefnamál. „Ef um skimanir er að ræða, leiðbeinum við í sambandi við það. Við fræðum einnig yfirmenn um það hvernig skuli framkvæma iðlutun ef starfsmaður er í vanda. Þá er viðkomandi einstaklingur sendur til mín í viðtal og ég tek við málinu og hjálpa viðkomandi í meðferð eða á annan hátt.“

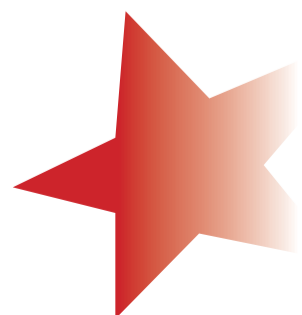
Bati er líkamlegur, andlegur og félagslegur

Fólk sem er að koma í meðferð í fyrsta sinn getur hringt til SÁÁ og lagt inn beiðni en fyrir það fólk sem hefur áður farið í meðferð og gengur ekki nógu vel mælir Gísli með því að fara í viðtal við ráðgjafa og fara yfir málin. „Oft er það niðurstaðan að leggjast aftur inn. Stundum er hægt að veita fólk aðstoð með viðtölum eða innngripi hér á göngudeildinni.“

Að sögn Gísla er bati flókið fyrirbæri þar sem margt spili inn í. „Bati er líkamlegur og tíminn læknar margt. Hann er líka andlegur og félagslegur og því er mikilvægt að vera í samneyti með öðrum sem eru á sömu leið og maður sjálfur.“ Hann segir skipta höfuðmáli að fólk með áfengissýki fái upplýsingar og fræðslu um sjúkdóminn og batann og þýðist þá leiðsögn sem það fær. „Það er ekki gott að fólk telji sér trú um að ef það láti sterka drykki vera og drekki bara bjór að þá verði allt í lagi. Það eru ákveðin lögmál sem við vitum að fólk verður að fylgja og ákveðnar reglur. Ragnar Ingi Aðalsteinsson sem vann hjá okkur á sínum tíma samdi ljóð sem lýsir þessu vel:

*Líkamleg skilyrði
leyfa mér hvorki
lausung né hroka.
Ég er alkóhólisti
til æviloka.*

Áfengisneysla á Íslandi hefur aukist mikið og svo bætist við allur fjöldinn sem notar ólögleg efni og lyf svo sjúkdómurinn lifir góðu lífi.



Fólkið heldur með SÁÁ

Vogur fagnar 30 ára afmæli sínu á morgun, laugardag. Haldið verður upp á daginn í Von frá klukkan 15 til 17 og eru allir velkomnir. Arnþór Jónsson formaður og Rúnar Freyr Gíslason samskiptafulltrúi hafa báðir farið í meðferð og stoltir helga þeir starfskrafta sína SÁÁ.

Arnþór Jónsson, formaður SÁÁ, og Rúnar Freyr Gíslason, samskiptafulltrúi samtakanna, hafa báðir farið í meðferð og starfað ótullega innan samtakanna síðan. Blaðamaður hitti þá í Von, húsi SÁÁ, til að ræða um 30 ára afmæli Vogs og margt fleira. Nú stendur yfir undirbúningur afmælisveislunnar enda eru þeir báðir mjög ánægðir með afmælisbarnið, spítalann Vog, sem byggður var fyrir söfnunarfé og fyrst opnaður 28. desember 1983. Veislan verður hófleg en skemmtileg og haldin í Von á laugardaginn og vonast Arnþór og Rúnar til að sem flestir mæti, bæði fólk sem var meðal þeirra fyrstu sem fóru í meðferð á Vog og þau sem hafa nýlökð meðferð og allir þar á milli og aðstandendur. „Páll Óskar og Mónica koma fram, Hjómskálakvintettinn verður með lúðrablastur og bumbuslátt og það verður mikið fjór. Auk þess verður opnuð sýning á ljósmyndum með myndum úr sögu SÁÁ og Vogs sem Spessi ljósmyndari hefur haft umsjón með,“ segir Rúnar. Einnig verður haldinn opinn stjórnarfundur og eru

bæði núverandi og fyrrverandi stjórnarmenn hvattir til að mæta. Rúnar segir um að gera ef einhver vill halda ræðu afmælisbarninu til heilla, að hafa samband og láta setja sig á mælendalista.

Yndislegt líf eftir meðferð

Arnþór og Rúnar starfa báðir í Von, húsi SÁÁ, í Efstaleiti þar sem þeir vinna mikið með fólki sem er komið í bata og er margt skemmtilegt á dagskránni þar í viku hverri. „Stundum heldur fólk að það eigi aldrei eftir að hlæja aftur eða hafa gaman eftir að það er komið út af Vog. Fólk er fast í því að eina skemmtunin sé fólgin í því að fá sér en við viljum sýna að það er svo sannarlega ekki þannig,“ segir Rúnar. Arnþór bætir við að alkóhólistar hafi margir hverjir vanið sig á að leysa flest sín persónulegu vandamál og samskiptafækjur undir áhrifum og að öll skemmtun sé tengd því að neyta vímugjafa. „Þegar víman er svo tekin út úr jöfnunni þarf fólk að læra að haga lífi sínu í nýjan hátt,“ segir hann.

Hjá SÁÁ er boðið upp á fjölbreytt félagsstarf svo sem bíósýningar, fundi, fyrirlestra, spilakvöld og dans, edru spurningakeppnir, skíðaferðir og margt fleira. Rúnar segir að það sé algengt þegar ungt fólk er nýkomið úr meðferð að það kunni ekki að skemmta sér án vímugjafa. Áður en hann fór sjálfur í meðferð hafi hann verið búinn að ákveða að fólkið hjá SÁÁ væri einhvers konar söfnuður sem hann gæti aldrei tengst. „Það var viss þröskuldur fyrir mig. Svo fór ég að kynna mér málið og sá að það er alls konar fólk sem er alkóhólistar. Það hjálpaði mér og lækkaði þrösk-

uldinn. Ég vissi ekki að alkóhólistar væru bara venjulegt fólk sem gerir fullt af flottum hlutum á degi hverjum og er alls ekki númer eitt, tvö og þrjú alkóhólistar. Alkóhólisti í bata þýðir að viðkomandi hefur tekið sig í gegn, hætt neyslu vímuefna og er að reyna að vera betri manneskja á hverjum degi.“

Heilahræringur og Nóbelsverðlaun

Ekki er langt síðan alkóhólistar á Íslandi voru meðhöndlaðir á Kleppi með klakaböðum og raflostmeðferð og voru sumir stofnendur SÁÁ í þeim hópi. Í Bandaríkjunum voru AA-samtökin stofnuð árið 1934 og þá var þegar farið að tala um alkóhólisma sem sjálfstæðan sjúkdóm. Arnþór segir skrytið til þess að hugsa að árið 1949, meira en 10 árum eftir stofnun AA, hafi Antóni Egas Moniz fengið Nóbelsverðlaun í læknisfræði fyrir að þróa svokallaða lopotomíu sem meðferð við geðsjúkdómum, til að mynda alkóhólisma. Aðferðin byggðist á því að farið var með þrjón inn í augntóftir fólks og hrært í framheila þess með honum. „Fólk róaðist vist við

Þetta er eins og í gamla daga þegar hrekkjusvínin í hverfinu komu og tóku yfir leikvöllinn.

þetta en sem betur fer virkar samtalsmeðferðin og sú stefna að vera edru og ná áttum í samfélagi með öðrum miklu betur en lopotomían. Sem betur fer varð Antóni, gaurinn með þrjóninn, atvinnulaus,“ segir Arnþór og hlær, og leggur áherslu á hversu stutt sé síðan ástandið var svona. „Við Rúnar vorum stálheppnir með nútímalegu og kærleiksríku meðferðina sem við fengum.“

Fordómar gagnvart síkomufólki

Þó alkóhólismi sé sjálfstæður sjúkdóm-

ur sem allir geta fengið má enn finna fyrir fordómum segja þeir Arnþór og Rúnar þá sérstaklega beinast að þeim sem hvað veikastir séu. „Það er stöðugt verið að spyrja hvers vegna við tökum við sama fólkinu í meðferð aftur og aftur og af hverju þetta fólk nái ekki varanlegum árangri. Endurkomufólkið hefur upp til hópa fæðst inn í óbærilegar félagslegar aðstæður og alist upp við mikið óöryggi, kvíða, ótta og jafnvel ofbeldi. Svo eru aðrir sem hafa jafnvel skaðast í slysum eða eru með alls kyns tvígreind vandamál. Þetta er okkar veikasta fólk og við tökum alltaf á móti þeim. Það mun ekki breytast. Við þurfum að þróa betri aðferðir til að bæta lífsgæði þessa fólks,“ segir Arnþór.

Afmælisbarnið stækkar

Nú standa yfir framkvæmdir við stækkun Vogs þar sem komið verður upp betri aðstöðu fyrir veikasta fólkið. Áætlað er að byggingin og nauðsynleg tæki kosti um 200 milljónir og hefur þegar verið safnað fyrir stórum hluta kostnaðarins og biðla þeir félagar til almennings og fyrirtækja um að styrkja framtakið. „Einstaklingar og litil og meðalstór fyrirtæki hafa stutt okkur dyggilega en það er vissulega þröngt á þingi á þessum almennu söfnunarsvæðum þegar ríkisreknar stofnanir hafa lagt undir sig leikvöllinn og safna þar fjármunum hver fyrir hinn í samkeppni við frjáls félagasamtök. Þetta er eins og í gamla daga þegar hrekkjusvínin í hverfinu komu og tóku yfir leikvöllinn og leiktækin og boltann,“ segir Arnþór. Áætlað er að viðbygging Vogs verði tekin í notkun í maí á næsta ári og verður lokahnykkur söfnunarinnar vonandi í skemmtiþætti í sjónvarpi og nánar auglýstur þegar nær dregur.

Þeir félagar finna þó fyrir miklum velvilja í samfélaginu og nefna sem dæmi að álfa-salan ár hvert sé gríðarlega mikilvæg fjáröflunarleið fyrir SÁÁ. „Flestir þekkja einhvern sem hefur fengið aðstoð hjá SÁÁ og við tökum öllum opnum örmum. Það eru tíu til tólf þúsund manns í langtíma bata núna. Á 36 árum hafa samtökin byggt upp traust hjá almenningi. Við finnum að fólkið heldur með okkur og við höldum svo sannarlega með því,“ segir Rúnar.

Arnþór Jónsson og Rúnar Freyr Gíslason starfa báðir í Von, húsi SÁÁ við Efstaleiti. Þar er fjölbreytt dagskrá í hverri viku. Ljósmynd/Hari

Viltu á Vog?

Fólk sem vill leggja inn beiðni um að innritast á Vog getur hringt í síma 530-7600. Á vef SÁÁ er hægt að taka sjálfspróf sem geta upplýst fólk frekar og gefið visbendingar. Ef niðurstöðurnar benda til þess að fólk eigi við áfengisvanda að stríða þarf það að grípa til aðgerða. Hægt er að reyna að draga úr drykkjunni en ef það tekst ekki strax er ráðlegt að tala við ráðgjafa hjá SÁÁ. Sé niðurstaðan að viðkomandi sé alkóhólisti þarf að hætta allri drykkju og það er ekki auðvelt. Sími á Göngudeild SÁÁ er 530-7600, hægt er að panta viðtal alla virka daga.

Sjálfsprófið má nálgast á vef SÁÁ <http://www.saa.is/islenski-vefurinn/leidbeiningar/sjalfsprof/>

Á MEÐFERÐARHEIMILINU VÍK Á KJALARNESI ER Í BOÐI SÉRSTÖK MEÐFERÐ FYRIR KONUR:

Kvennameðferð á Kjalarnesi

Halldóra Jónasdóttir, dagskrárstjóri Víkur, segir ýmis sértæk mál sem þær þurfi að kljást við og að enn sé það þannig að þær beri mesta ábyrgð á börnum sínum og að þeirra áfengis- eða vímuefnavandamál séu litin öðrum augum en karla. Sjálf ákvað Halldóra að hætta að drekka eftir að hafa sótt námskeið fyrir aðstandendur alkóhólísta.



Á Vík dvelur fólk í 28 daga eftir meðferð á Vogu. Þar er hvorki internet, sjónvarp né farsímar og segir Halldóra Jónasdóttir, dagskrárstjóri Víkur, það skapa góðar aðstæður fyrir fólk til að gefa sér tíma til að hugsa um hvað sé mikilvægast að gera í stöðunni. Ljósmynd/Hari

Á meðferðarheimilinu Vík á Kjalarnesi fer fram endurhæfing sjúklinga sem koma af Vogu. Þar er boðið upp á sér- sniðna meðferð fyrir konur á öllum aldri. Einnig dvelja þar karlar, 55 ára og eldri, en þeirra meðferðarstarf er aðskilið frá kvenna- dagskránni. Að sögn Halldóru Jónasdóttur, áfengis- og vímuefnaráðgjafa og dagskrár- stjóra á Vík, koma oft upp sértæk mál sem konur þurfa að takast á við í meðferð. „Þær eru ennþá meira ábyrgar fyrir börnum sínum og það er lítið öðruvísi á drykkju þeirra en karlanna. Þær eru dæmdar harðar en þeir. Svo koma oft upp viðkvæmari mál, til dæmis í sambandi við börn og fjölskyldu og þeim fylgja sektarkennd og skömm sem þær þurfa að takast á við. Hér fá þær rými fyrir sín mál,“ segir Halldóra.

Hugsa málin í næði

Fólk dvelur á Vík samfleytt í 28 daga og aðeins einu sinni á því tímabili fá aðstand- endur að kíkja í heimsókn. Að sögn Hall-

dóru er fólk tekið út úr sínu daglega amstri á Vík þar sem hvorki er notað sjónvarp, internet né farsímar. „Hérna dvelja 32 í einu og það er einn kortasími. Það skapar mjög góðar aðstæður svo fólk geti gefið sér tíma til að hugsa um hvað er mikilvægast fyrir það að gera í stöðunni. Úti í samfélaginu er svo margt sem fólk getur gleymt sér í. Við leggjum áherslu á að fólk fái þessa yfirsýn í næði.“ Eftir dvölinna á Vík tekur svo við endurhæfing á göngudeild í Von í heilt ár.

Konum sem hafa verið í með- ferð á Vík og náð þeim áfanga að vera edru í eitt ár eða lengur gefst kostur á vikudvöl á Vík og er hún hugsuð sem nokkurs konar verðlaunavika sem þær geta veitt sér til að fagna góðum árangri og í leiðinni rifjað upp fræðin og aðferð- irnar til að hafa í fersku minni. Halldóra segir vikudvölinna hafa verið vinsæla og fimm konur hafa nýtt sér hana á undan-

förnum þremur mánuðum. „Í vikudvölinni eru þær fullir þátttakendur í dagskránni hjá okkur og fara á fyrirlestrana og fá rými fyrir sig til að sjá hversu vel gengur.“

Notalegur andi

Að sögn Halldóru er notalegur andi ríkjandi á Vík og róleg stemning. Dagamunur sé á liðan fólks í meðferð og reynt að taka fullt tillit til þess. „Heilmikil dagskrá og fræðsla er á Vík yfir daginn, fyrirlestrar og hóp- fundir. En á kvöldin er setið hér og þrjónað og spjallað og kenna konurnar hver annarri og margar fara heim með peysur, húfur og annað sem þær hafa gert hér. Við leggjum líka mikið upp úr því að fólk fari út að ganga. Hreyfingin hjálpar við að losa um streitu og spennu.“

Þykir öðruvísi að drekka ekki

Sjálf ákvað Halldóra að hætta að drekka fyrir 27 árum eftir að hafa sótt fjölskyld-

unámskeið hjá SÁÁ en eiginmaður hennar er alkóhólísti. Þátttakendum á námskeiðinu var ráðlagt að drekka ekki á meðan á því stæði. Eftir það tók Halldóra þá ákvörðun að hætta alfarið að drekka áfengi og fann til mikils léttis við þá ákvörðun. Ári síðar fór eiginmaðurinn svo í meðferð. Eftir að hún hætti að drekka var hún oft spurð hvort hún hefði hætt vegna eiginmannsins og hvort hún mætti nú ekki fá sér smá áfengi. „Ég fann að það var komið öðruvísi fram við mig vegna þess að ég drakk ekki. Það þótti skrítið að taka þessa ákvörðun en vera ekki alkóhólísti. Í gegnum árin hefur þetta komið upp aftur og aftur og ég stundum spurð hvort ég megi ekki drekka áfengi því ég vinni hjá SÁÁ. Ég man eftir því að frænka mín spurði mig einhvern tíma eftir skemmtun sem maðurinn minn hafði ekki komist með á, hvort að ég hefði ekki notað tækifærið og fengið mér í glas. Svólitið eins og það sé óhugsandi að einhver taki þessa ákvörðun ótilneyddur.“

Hér fá
þær rými
fyrir sín
mál.

Sjálf ákvað Halldóra að hætta að drekka fyrir 27 árum eftir að hafa sótt fjölskyld-

Meðferðardagskrá í Von

Mánudagur

09:00 Kvennahópur 1
09:15 M-hópur
11:00 Stuðningshópur
16:00 Kvennahópur 1
17:00 Stuðningshópur
aðstandenda
17:00 U-hópur
18:00 Spilahópur
18:00 Fjölskyldumeðferð
18:30 Stuðningshópur

Þriðjudagur

09:15 M-hópur
11:00 Stuðningshópur
11:00 Heldrimenn
16:00 Staðarfallshópur
17:00 Víkingahópur 1
18:30 Stuðningshópur

Miðvikudagur

09:15 M-hópur

10:00 Kvennahópur 2

11:00 Stuðningshópur
16:30 Kvennahópur 2
17:00 Víkingahópur 2
17:00 U-hópur
18:00 Kynningarfundur
18:30 Stuðningshópur

Fimmtudagur

09:00 Kvennahópur 1
09:15 M-hópur
11:00 Stuðningshópur
16:00 Kvennahópur 1
18:00 Fjölskyldumeðferð
18:30 Stuðningshópur

Föstudagur

09:15 M-hópur
11:00 Stuðningshópur
14:00 M-hópur eftirfylgni
18:30 Stuðningshópur



VOGUR HEFUR VERIÐ ÞUNGAMIÐJAN Í STARFI SÁÁ Í 30 ÁR OG BYRJA FLESTIR SÍNA MEÐFERÐ ÞAR:

Fyrsta sérhannaða húsið fyrir vímuefnameðferð í heiminum

Vogur var fyrsti spítalinn í heiminum sem byggður var frá grunni sem staður fyrir vímuefnameðferð. Fjármögnun byggingarinnar var gríðarmikið verkefni og lögðust allir á eitt - almenn-ingur, fyrirtæki og verk-lýðsforystan svo byggingin yrði að veruleika.

Önnun Vogs árið 1983 var markaði tímamót í sögu SÁÁ. Bygging hans var sérstaklega merkileg fyrir þær sakir að í fyrsta sinn í heiminum var spítali fyrir áfengis- og vímuefnameðferð byggður frá grunni og því ekki eftir neinni fyrirmynd.

SÁÁ var stofnað árið 1977 og á fyrsta starfsárinu var opnuð afvötnunarstöð í Reykjadal í Mosfellssveit. Þá voru sumarþúðir á vegum Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra þar aðeins á sumrin svo húsið stóð autt yfir vetrartímam. Um sumarið þegar börnin voru væntanleg í Reykjadal voru sjúklingarnir fluttir í Langholts-skóla þar sem afvötnunarstöðin var rekin yfir sumarið. Árið 1979 var húsnæði að Silungapólli leigt af borginni og afvötnunarstöð SÁÁ flutt þangað og var þá hægt að reka starfseminu á sama stað allt árið og þótti það stór áfangi og festi SÁÁ enn betur í sessi. Afvötnunarstöðin var svo á Silungapólli þar til Vogur opnaði árið 1983.

Fjármögnun Vogs var gríðarmikið verkefni og dugði ekkert minna en þjóðaráttak og voru almenn-ingur, fyrirtæki og verk-lýðsforystan dyggir stuðningsaðilar. Frú Vigdís Finnbogadóttir forseti tók svo fyrstu skóflustunguna að Vogu þann 14. ágúst 1982 við hátíðlega athöfn. Húsnæðið var alls 2000 fermetrar að stærð og rúmaði 60 sjúklinga og var formlega tekið í notkun 28. desember 1983 og þann sama dag fluttu þangað 30 sjúklingar frá Silungapólli.

Efnt var til verðlaunasamkeppi um nafn á nýja spítalann og bárust á áttunda þúsund tillögur. Þar af voru 48 sem sendu inn nafnið Vogur og varð það fyrir valinu, meðal annars vegna staðsetningar spítalans og hversu erfitt er að snúa út úr því nafni. Annars bárust ýmsar tillögur sem að öllum líkindum voru settar fram meira í gríni en alvöru. Sem dæmi má nefna Alkóhólur, Afturhvarf, Botnsskáli, Bláa blómið, Fríhöfn og Þurrkhöllin.

Með árunum urðu breytingar á neyslu sjúklinga Vogs og aldurs-samsetningu hópsins sem öllu því að nauðsynlegt þótti að endurhanna hluta hússins og byggja álmu fyrir yngsta fólkið og var sérstök unglíngadeild opnuð árið 2000.

Næsta vor mun Vogur svo stækka enn frekar þegar tekin verður í notkun viðbygging sem hýsa mun veikustu sjúklingana auk þess sem þar verður stórbætt aðstaða fyrir starfsfólk.



Álfurinn var í fyrsta sinn boðinn til kaups vorið 1990. Síðan hefur álfasalan verið mikilvægasta fjárfunarleidd SÁÁ. Þessir fjárfunir hafa staðið til dæmis undir uppbyggingu unglíngadeildar að Vogu, starfsemi fjölskyldumeðferðar og gert SÁÁ fært að þróa úrræði fyrir börn alkóhólísta, ungmenni og fjölskyldur.



Fyrsta skóflustunga að meðferðarheimilinu Vík tekin 27. apríl 1991. Þar er nú í boði sérhæfð meðferð fyrir konur og eldri karla.



Vogur opnaði fyrir þrjátíu árum við Grafarvog. Núna er byggð þar allt í kring. Fyrsta daginn fluttu þangað 30 sjúklingar frá Silungapólli. Efnt var til samkeppni um nafn á spítalann og bárust á áttunda þúsund tillögur.



Upphaf álfasölu SÁÁ 1990.



Frá útihátíð SÁÁ að Sogni árið 1983.



Búið um rúm á Silungapólli en þar var afeitrunarstöð SÁÁ fyrir tíma Vogs.

Skóflustunga tekin að viðbyggingu á Vogu. Þar munu veikustu sjúklingarnir dvelja auk þess sem aðstaða fyrir starfsfólk mun batna til muna. Áætlað er að viðbyggingin verði tekin í notkun næsta vor.



Áður en Von var tekin í notkun var göngu-deildarþjónusta SÁÁ í Síðumúla 3 til 5.



Félagsfundur í göngudeildinni í Síðumúla árið 1982.



Vogur í byggingu 1983. Fjármögnun hans var gríðarmikið verkefni og dugði ekkert minna en þjóðaráttak. Almenn-ingur, fyrirtæki og verk-lýðsforystan voru dyggir stuðningsaðilar.

SÖFNUN FYRIR VOG

Bætt aðstaða á Vogu



Bygging nýrrar álmu á Vogu stendur nú yfir. Álman verður að öllum líkindum tekin í notkun í vor. Með tilkomu hennar batnar aðstaða til að sinna þeim sjúklingum sem hvað veikastir eru auk þess sem aðstaða starfsfólks batnar til muna. Söfnunin Áfram Vogur stendur nú yfir og eru allir hvattir til að leggja henni lið.

Sjúkrahúsið Vogur opnaði fyrst 28. desember 1983 og fagnar því þrítugsafmæli sínu á næstunni. Á þessum þremur áratugum hefur starfsemin tekið ýmsum breytingum og er því verið að byggja nýja álmu við Vog sem hýsa mun elstu og veikustu sjúklingana auk þess sem þar verður stórbætt aðstaða fyrir starfsfólk Vogs. Að sögn Þóru Björnsdóttur, hjúkrunarforstjóra á Vogu, mun nýja álman hafa mikla þýðingu fyrir starfseminna þar. „Í nýju álmunni verður

meira næði fyrir eldra og veikara fólkið í afeitrun fyrstu dagana í meðferð. Þar verða eins og tveggja manna herbergi með sér sturtu og salerni auk þess sem mun meira rými verður fyrir hjúkrunarfólk til að sinna sjúklingum sínum. Hægt verður að ganga hringinn í kringum hvert rúm og veita þannig aðhlyningu inni í herberginu,” segir hún. Í nýju álmunni verður jafnframt aðstaða til hópastarfs fyrir þessa sjúklinga.

Núna eru um hundrað manns í viðhaldsmeðferð á Vogu en hún er ætluð óþímufíklum sem koma á göngudeildina þar sem þeir fá reglulega afhent lyf og kemur nýja álman til með að bæta aðstöðu til þeirrar lyfjagjafar stórlega. „Síðast en ekki síst verður gjörbreytt vinnuaðstaða fyrir allt starfsfólk Vogs og þá sérstaklega hjúkrunarvaktina. Lyfjaherbergi og vaktsvæði verður stækkað svo við hlökkum öll mikið til,” segir Þóra. Framkvæmdirnar ganga vel og stefnt að því að taka nýju álmuna í notkun næsta vor.

Áfram Vogur

Núna stendur yfir landsöfnunin Áfram Vogur til styrktar Sjúkrahúsinu Vogu og er hægt að leggja söfnuninni lið með því að hringja í eftirfarandi símanúmer:

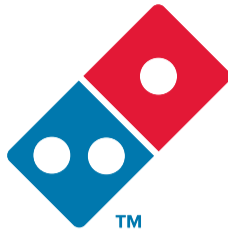
903-1001 fyrir 1000 kr. styrk

903-1003 fyrir 3000 kr. styrk

903-1005 fyrir 5000 kr. styrk

Við þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning

Reykjavík	Spöng ehf	Álftanes	Jónatan Sigtryggsson	Sauðárkrókur	Höfn í Hornafirði
ASK Arkitektar ehf	Tanngo ehf	Eldvarnarþjónustan ehf		Kaupfélag Skagfirðinga	Jökulsárlón ehf
Danica sjávarafurðir ehf	Tannvernd ehf	Reykjanesbær	Hellissandur	Siglufjörður	Selfoss
DGJ Málningarþjónusta ehf	TBLSHOP Ísland ehf	DMM Lausnir ehf	Breiðavík ehf	Fjallabyggð	Guðmundur Tyrfingsson ehf
Efling stéttarfélag	Tölvar ehf	Verslunarmannafélag Suðurnesja	Reykhólahreppur	Akureyri	Hveragerði
Eignaumsjón hf	Verðbréfaskráning Íslands hf	Sparri ehf	Guðjón Gunnarsson	Tannlæknastofa	Eldhestar ehf
Faxaflóahafnir sf	Vernd, fangahjálpi	Verkalýðs- og sjómannafélag	Bolungarvík	Árna Páls Halldórssonar	Hveragerðiskirkja
Gjögur hf	Kópavogur	Keflavík	Bolungarvíkurkaupstaður	Viðskiptahúsið ehf	Þorlákshöfn
Halldór Jónsson ehf	Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf	Grindavík	Súðavík	Dalvík	Fiskmark ehf
Hitastýring hf	Iðnvélar ehf	Söluturninn Víkurbraut 62	VÁ VEST,fél um vímuefnaförvarn	Miðlarinn ehf	Hvolsvöllur
Hústjórnarskóli Reykjavíkur	Rafbreidd ehf	Visir hf	Flateyri	Húsavík	Bu.is ehf
Init ehf	SH hönnun ehf	Mosfellsbær	Sytra ehf	Vermir sf	Héraðsbókasafn Rangæinga
Íslandsbanki hf, útibú 526	Garðabær	Laxnes ehf	Suðureyri	Egilsstaðir	Vestmannaeyjar
Suðurlandsbraut 14	Kompan ehf	Nonni litli ehf	Berti G ehf	Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf	Frár ehf
Íslandsóstur hf	Úranus ehf	Akranes	Tálknafjörður	Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf	Ísfélag Vestmannaeyja hf
Íslensk endurskoðun ehf	Hafnarfjörður	Verkalýðsfélag Akranes	Gistiheimilið Bjarmalandi ehf	Neskaupstaður	Langa ehf
Knattspyrnusamband Íslands	Bókhaldsstofan ehf	Reykholt Borgarfirði	Tálknafjarðarhreppur	Síldarvinnslan hf	
Landsnet hf	Ferskiskur ehf	Garðyrkjustöðin Varmalandi	Norðurfjörður		
Landssamband lögreglumanna	Hvalur hf	Stykkishólmur	Hótel Djúpvík ehf		
Nýi ökuskólinn ehf	Múr og menn ehf	Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf			
Rafstjórn ehf	Verkalýðsfélagið Hlíf				
Rafsvið sf					
Rarik ehf					
Réttingaverk ehf					
Sprettur - þróun og stjórnun ehf					



TVENNU TILBOÐ

ÞÚ SÆKIR PIZZU OG STÓRAN SKAMMT AF BRAUÐSTÖNGUM,
OSTAGOTT EÐA KANILGOTT OG FÆRÐ AÐRA PIZZU
SÖMU STÆRÐAR AÐ AUKI.



VIÐ NOTUM EINGÖNGU 100% ÍSLENSKAN OST!

📞 SÍMI 58 12345 📱 DOMINO'S APP 🌐 WWW.DOMINOS.IS