

4

Að rjúfa
erfleikakeðju



15 Safnar ölkum



10 Börn alkóhólista



BLAÐ SAMTAKA ÁHUGAFÓLKS UM ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAVANDANN • 3. TÖLUBLAÐ • DESEMBER 2010



BLAÐIÐ



ELÍSABET JÖKULSDÓTTIR:
**DÓTTIRIN,
MAMMAN
OG AMMAN**

BDF ●●●●
Beiersdorf

FEÐURÐ 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 fingerðu steinefnarþúðri
- 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

07
06
04
03
02

teint - Longlasting

06 04 03 02

Daniela notar Ideal Finish Mousse farða nr. 04 Sand og Extension Nanodefinition maskara.

í blaðinu...



6

MEÐVIRKNI ER FJÖLSKYLDUSJÚKDÓMUR

Meðvirkni er lærð hegðun, fjölskyldu-, sjúkdómur“, sem erfist milli kynslóða. Fjölskyldumeðlimirnir læra hegðunina hver af öðrum.



12

FJÖLSKYLDU-MEÐFERÐ SÁÁ

SÁÁ hefur byggt upp alhliða meðferðarþjónustu fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga og aðstandendur þeirra sem býður upp á marga valkosti.



18

AL-ANON

Al-anon samtökin á Íslandi voru stofnuð í nóvember 1972. Þau byggja á þeirri hugsun að alkóhólismi sé fjölskyldusjúkdómur og það er ekki bara alkinn sem er sjúkur.



ÚTGEFANDI:

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

ÁBYRGÐARMADUR:

Þórarinn Tyrfingsson.

RITSTJÓRI:

Mikael Torfason.

LJÓSMYNDARAR:

Gunnar Gunnarsson.

PRENTUN OG DREIFING:

Ísafoldarprentsmiðja.

LEIÐARI

ÁFENGI OG VÍMUEFNI SPILLA MARGRI JÓLAHÁTÍÐINI:

HUGSUM TIL JÓLANNA

ÞÓRARINN TYRFINGSSON SKRIFAR

Þegar einn úr fjölskyldunni veikist af áfengis- eða vímuefnafikni reynir mjög á hina sem í fjölskyldunni eru. Allir þurfa því fræðslu og margir verða svo illa haldnir að þeir þurfa meðferð. Þess vegna tölum við hjá SÁÁ um að áfengis- og vímuefnafikni sé fjölskyldusjúkdómur. Mikid vantar upp á að fólk sem í slíku lendir geri sér þetta nægjanlega ljóst og hugi að meðferð fyrir sjálfa sig og börnin. Hjá ráðamönnum er nánast engin skilningur á þessu í verki og ekki fæst fjármagn til slíkrar fræðslu eða meðferðar. Hér er því mikid verk að vinna fyrir SÁÁ-fólk og þá sem vilja leggja þessu máli lið.

Í þrjú desember 2010 erum við flest farin að hugsa til Jólanna. Þessarar miklu fjölskylduhátíðar sem getur gefid okkur svo mikla gleði og hamingju í dimmasta skammdeginu ef allt er eðlilegt. Öll vitum við þó að áfengi- og önnur vímuefni spilla margri jólahátíðinni og skapa ótta og sorg í litlum og stórum hjörtum. Okkur er því holt að hugleiða hversu mikil ábyrgð okkar er hvar í þjóðfélaginu sem við stöndum þegar kemur að þessum málum. Stjórn mála- og embættismönnum er holt að muna að ábyrgð þeirra er fyrst og fremst sú að hugsa um velferð og heilsu þegnanna einkum þeirra yngstu.

” **VIÐ HJÁ SÁÁ HVETJUM ALLA SEM Á ÞUREA AÐ HALDA AÐ LEITA SÉR AÐSTOÐAR NÚ UM JÓL OG ÁRAMÓT.**

Gera allt sem í þeirra valdi stendur til að draga úr áfengis- og vímuefnaneyslu um hátíðarnar. Nú er ekki tími til að koma með frumvörp sem eru á móti forvörnum eins og um lækkaðan áfengisþækkun, sölu áfengis í almennum verslunum og lækka áfengisverðið. Það er heldur ekki tími til að draga úr útgjöldum til áfengisvarna eða meðferðar.

Við sem stöndum að SÁÁ og erum félagar þurfum líka að gera okkur grein fyrir þeirri miklu ábyrgð sem felst í því að viðhalda þeim árangri sem samþökin okkar hafa náð. Hafa í huga hversu margir hafa fengið lífið sitt aftur fyrir tilstilli samtakanna. Sjá að þeir sem ekki bjargast út fíkn sinni ungir glatast. Muna eftir því að þarna úti eru enn „glataðir“ synir og dætur sem vonandi komast í meðferð sem fyrst. Börn þeirra og foreldrar munu bíða þeirra um jólin og vonandi halda þeir enn í vonina að einhverju fyrir tilstilli SÁÁ.

Þórarinn Tyrfingsson

Við erum sífellt að bæta þjónustuna í **VON**, Efstaleiti 7, en þar er auðvitað starfandi göngudeild, auk þess sem húsið hýsir allskonar félagsstarf og hina ýmsu tólf spora fundi. Nýjasta nýtt í Von eru þurrir miðvikudagar og sögufundir á sunnudögum.



ÞURRIR MIÐVIKUDAGAR
Á miðvikudagskvöldum er efnt til samtals um alkóhólisma í Von. Þetta er nýjung og áhugasömum er bent á að fylgjast með heimasíðu samtakanna.

Þurrir dagar í Von

Alla miðvikudaga í vetur höfum við boðið upp á fjölbreytta dagskrá á miðvikudagskvöldum. Rithöfundarnir Einar Már Guðmundsson, Ólafur Gunnarson og Árni Bergmann hófu „Þurru miðvikudagskvöldin“ með samtali um alkóhólisma og bókmenntir.

KK hélt einnig tónleika og efnt var til samtals um alkóhólisma og efnahagsmál þar sem Guðmundur Ólafsson hagfræðingur, Margrét Pála Ólafsdóttir leikskólakennari og Gunnar Sigurðsson leikstjóri veltu upp spurningum sem kvikna af samspili efnahagsmála, viðskipta og alkóhólisma.

Guð, konur og brennivín

Þá höfum við efnt til samtals um Guð og bata við alkóhólisma þar sem Reynir Harðarson, sálfræðingur og formaður Vantrúar og þýðandi bókarinnar Ranghugmyndin um guð eftir Richard Dawkins og Davíð Þór Jónsson guðfræðingur, skemmtikraftur og álitgjafi höfðu framsögu.

Strákarnir eru ekki þeir einu sem spá í búsið og við endfum til samtals um konur, alkóhólisma og bókmenntir þar sem skáldkonurnar Auður Jónsdóttir, Elísabet Jökulsdóttir og Linda Vilhjálmisdóttir veltu fyrir sér ýmsum snertifötum þessara fyrirbrigða.

Svo var það samtal um alkóhólisma og oflitu þar sem Þórarinn Tyrfingsson, yfirleiknir á Vogu, Jónas Kristjánsson, fyrverandi ritstjóri og Tryggvi Helgason, barnalæknir, ræddu saman málin og við gesti í salnum og Illugi Jökulsson hélt fyrirlestur um sögulegar fyllybittur.

Áhugasamir verða að fylgjast með heimasíðu samtakanna, www.saa.is, en ráðgjafi er að miðvikudagskvöldin verði fastur punktur í tilverunni.



WWW.SAA.IS

Mikilvægt er að fylgjast með heimasíðu samtakanna varðandi fjölbreytta dagskrá í Von.

32.000 komur á göngudeild SÁÁ

Dagskráin í Von er fjölbreytt eins og sést í dálkinum hér á síðunni. Þetta blað er helgað meðvirkni og aðstandendum og gott að minna á síma samtakanna 530 7600 en í Von er mikid og gott göngudeildarstarf og boðið upp á viðtöl fyrir bæði alkóhólisma og aðstandendur.

Í göngudeildina í Reykjavík eru um 25.000 komur árlega, en í göngudeild á Akureyri eru um 7000 komur. Því eru samanlagt um 32.000 komur í göngudeildir SÁÁ árlega.

SÁÁ hefur byggt upp alhliða meðferðarþjónustu fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga og aðstandendur þeirra sem býður upp á marga valkosti. Sjúkrastofnanir SÁÁ vinna saman sem ein heild og bjóða

Fastir fundir í Efstaleiti

Mánudagar
12:05 Opinn AA-fundur
19:30 FÍH deild

Þriðjudagar
20:00 Al-Anon

Miðvikudagar
18:05 SOS
19:15 GA fundur

Fimmudagar
20:30 Víkingar
20:30 Pólskur fundur
20:30 OA fundur

Föstudagar
18:00 Kvinnafundur

Sunnudagar
10:30 Opinn AA-fundur
16:30 Sögufundur

sjúklingunum mismunandi meðferð eftir því hver meðferðarþörf þeirra er og hvaða tækifæri sjúklingar hafa. Þannig getur meðferðin verið allt frá stuttu inngrípi á göngudeild upp í að vera viðamikill meðferð á Sjúkrahusinu Vogu og öðru hvoru endurhæfingarheimilinu í eitt ár með göngudeildarstuðningi og dvöl á sambýli annan einn tíma.

Sögufundir á sunnudögum

Einn af nýjustu fundunum í Von er sögufundur (speaker-fundur). Stofoað var til þessa fundar í sam-

vinnu félaga úr ýmsum fjölmönnum AA-deildum er fundurinn á sunnudagseftirmiðdögum klukkan 16:30 í Von. Fyrsti fundurinn var sunnudaginn, 21. nóvember.

Þetta er skemmtilegur fundur. Það er lesið upp úr AA-bókinni og svo segja tveir félagar segja sögu sína í tíu mínútur hver og þá er hlé. Kaffi og spjall og svo stigur aðalsögumaður í þótt og hefur til umræða 45 mínútur. Allir AA-félagar eru hvattir til að mæta og eiga góðan eftirmiðdag í Von.

TAKTU PRÓFIÐ

20 spurningar

1. Þegirðu til að forðast riffríði?
 JÁ NEI
 2. Hefurðu áhyggjur af því hvað öðrum finnst um þig?
 JÁ NEI
 3. Hefurðu búið með manneskju sem hefur átt við áfengis- eða vímuefnavanda?
 JÁ NEI
 4. Hefurðu búið með einhverjum sem hefur lamið þig eða gert líð úr þér?
 JÁ NEI
 5. Eru skoðanir annarra mikilvægari en þínar eigin?
 JÁ NEI
 6. Áttu erfitt með aðlagast breytingum heima fyrir eða á vinnustaðnum?
 JÁ NEI
 7. Finnurðu fyrir höfnun þegar máki eða náinn fjölskyldumeðlimur eyðir tíma með vinum?
 JÁ NEI
 8. Efastu um hæfileika þín til að vera það sem þú vilt?
 JÁ NEI
 9. Áttu auðvelt með að tjá tilfinningar þínar?
 JÁ NEI
 10. Hefur þér liðið eins og þú sért ekki nóg?
 JÁ NEI
 11. Liður þér eins og vondri manneskju þegar þú gerir mistök?
 JÁ NEI
 12. Áttu erfitt með að taka hrósi eða þigga gjafir?
 JÁ NEI
 13. Skamastu þín ef makinn eða börnin gera mistök?
 JÁ NEI
 14. Heldurðu að þitt fólk muni sökkva dýpra ef þú hættir að reyna svona mikið?
 JÁ NEI
 15. Óskarðu þess oft að einhver kæmi og hjálpaði þér?
 JÁ NEI
 16. Áttu erfitt með að standa með sjálfum þér gagnvart valdi, yfirmaður, lögregla osríf?
 JÁ NEI
 17. Ertu ekki viss hvar þú ert stödd/staddur eða hvert þú stefnir?
 JÁ NEI
 18. Áttu erfitt með að segja nei ef einhver biður þig um hjálp?
 JÁ NEI
 19. Finnst þér erfitt að biðja um hjálp?
 JÁ NEI
 20. Ertu með svo marga á bolta á lofti að þú ráðir varla við þetta lengur?
 JÁ NEI
- STIGAGJÖF:**
Ef þú tengir við þrjú af þessum einkennum hér að ofan og er óhamingju-sörn(samur) í ástarsambandi þá er gott að minna á að staða þín er ekki vonlaus. Það er hjálp að finna hjá Al-anon, Coda eða SÁÁ. Farðu á netið og lestu þig til um meðvirkni og teygðu þig eftir hjálpinni.
- Athugaðu málið: www.al-anon.is, www.coda.is, www.saa.is

HELGA BIRKISDÓTTIR er aðstandandi:
Maður biður fallega, öskrar og hótar - án árangurs

Þessi stanslaus kvíðahnútur í maganum. Áhyggjur af drykkjunni, afleiðingum hennar, fjármálunum, fjölskyldunni, almenningsálitinu. Skömmin hellist yfir. Hvað ætli fólk haldi eiginlega um mig? Af hverju tekst mér ekki að fá hann til að drekka minna? Tel glösin og yggli brún. Bið fallega, öskra og hóta. Reyni allt, en án árangurs. Fjármálin í rugli einn ganginn enn. Hvenær tekur þetta enda? Fel drykkjuna og stjórnað í öllu og öllum, sérstaklega alkóhólistanum. Einangrunin kemur smátt og smátt, minnka samskipti við vini. Ekki



HELGA „Það er alltaf von og draumar geta svo sannarlega ræst.“

lengur gaman að bjóða fólki heim eða fara út að skemmta sér. Bakkus farinn að stjórna öllu okkar lífi. Dreymir um líf sem ekki stjórnast af áfengi. Andvökunætur. Afköstin lítil og hugurinn á sífellu iði. Samskiptin brengluð. Allar tilfinningar frýstar og málin ekki rædd fyrir en allt springur í loft upp í uppsafnadrí reiði. Farin að vorkenna mér, aumingja ég að vera í þessum aðstæðum. En loksins virðist botninn fundinn. Hringja og panta pláss á Vogli. Böðin er erfið en vonin vaknar. Það er alltaf von og draumar geta svo sannarlega ræst.



ÁSDÍS „Ef það væri til landslið aðstandenda væri ég í því!“

ÁRDÍS ÞÓRÐARDÓTTIR er aðstandandi:
Bleikur fíll í stofunni

Ég hef reynt af þremur kynsióðum alkóhólisma. Það ekki skortur á þessum elskum í minni fjölskrúðugu, fjölmennu, fallegu fjölskyldu. Svo er ég umkringd aðstandendum líka. Þeim fjölga mjög ölkunum og aðstandendum í lífinu mínu eftir því sem skilningi mínum og bata fleygir fram. Ég fæ þannig meira en nóg tækifæri til að aga sjálfa mig innanum allt þetta góða fólk. Ég hef lifað með bleikan fíll í stofunni mest allt lífið mitt. Ef það væri til landslið aðstandenda væri ég í því!!!! Mér skolaði fyrst á fjölskyldunámskeið hjá SÁÁ fyrir rúmum þremur áratugum. Þá gat ég merkt við og sagt við alla sem heyra vildu að ég væri búin að fara á námskeið. Ég hefði lært að alkóhólismi

er fjölskyldusjúkdómur og að það væri ekkert að mér. Afneitunin var hnausþykk. Eftir námskeið númer tvö opnaðist glufa inni kollinn á mér. Það væri fræðilegur möguleiki að ég hefði orðið fyrir töluvert miklum áhrifum af drykkju annarra, sem vert væri að skoða. Í kjölfar þess gerðist ég KJARNAKONA. Er nú búin að fara á þriðja námskeiðið og er alltaf að læra og þroskast. Ég hef komist að því að mér er hollast að halda mig á minni þúfu. Passa mín mörk. Bera ábyrgð á mér. Nú er ég að verða sátt við mig eins og ég er. Ég er óendanlega þakklát SÁÁ og kem til með að stöðja samtökin til æviloka. Þar er verið að lyfta grettistaki. Þar er von, kraftur, gleði, ljós og líf.

SIGRÍÐUR ARNARSDÓTTIR er aðstandandi:
Að rjúfa erfleikakeðju

Stór hluti þjóðarinnar var á „fylleril“ í gróðaæðinu og komst upp með það vegna þess hve margir voru meðvirkir með fíklunum. Og nú situr stór hópur uppi með skuldir og sviðna jörð eftir óregluna. Það á vel við núna að taka 12 spora kerfið á þetta. Viðurkenna vanmátt okkar, mæta á fundi, gera upp skuldir, tala saman og rækta okkur svo við getum þroskast og dafnað. Sjálf á ég Al Anon og 12 spora kerfinu mikið að þakka. Lífið hefði getað orðið svo erfitt en draumar mínir hafa allir ræst og lífið hefur verið mér og mínum gott. Það er mikið að þakka 12 sporakerfinu, SÁÁ og Al Anon. Erfleikar sem ég upplifði t.d. í bernsku tengjast alkóhólisma og þetta hefði getað svert lífið og undið upp á sig. En á krossgötum lífsins voru þessi þörfu samtök og merku fundir. Ég er svo óendanlega þakklát.

Ög í starfi mínu sem fjölmíðla-kona hef ég líka kynnst fólki sem óðlaðist hreinlega nýtt líf þegar það fór að mæta á aðstandendafundi, tala í pontu og vinna spörin. Ein hætti að stama, ein sagðist hafa farið að yngjast og hætti að eldast langt um aldur fram, önnur losnaði út úr félagslegri einangrun. Og svo eru það allir sem hafa náð að rjúfa erfleikakeðju og ala nú upp börn sem þurfa ekkert að lida fyrir alkóhólisma eða meðvirkni.



SIRRY „Sjálf á ég Al Anon og 12 spora kerfinu mikið að þakka!“

ARNÞÓR JÓNSSON tónlistarmaður spáir í andlega vakningu:

Að rétta af kúrsinn

HEIÐARLEIKI

Samfélagið hefur í gegnum árpúsundir þróað aðferð til að þekkja þá sem svíkjast um og eru óheiðarlegir. Svikarar geta nefnilega skaðað samfélagið. Á jafnlöngum tíma hefur heili einstaklingsins þróað aðferð til þekkja eiganda sinn til að trúa á góða eiginleika sína og góðan ásetning. Þótt hann sé svíkill og óheiðarlegur. Slíkir menn líta út fyrir að vera einlægir og virka oft traustvekjandi, þó þeir hafi ekkert gott í hyggju. Samfélagið á erfitt með að stoppa af slíka einstaklinga í tæka tíð. Maðurinn þarfnast þess að vera heiðarlegur á öllum sviðum lífs síns - í vinnu sinni, á heimili, með börn-



ARNÞÓR JÓNSSON SKRIFAR

unum, með foreldrum, í sambúð sinni með annari manneskju. Það er það sem margir kalla andlega vakningu. Auðvelt er að finna á eigin skinni hvenær við byrjum að vera óheiðarleg í lífi okkar og starfi. Við mun-



ANDLEG VAKNING Við berum sjálf ábyrgðina því að lagfæra vandann.

um finna til óyndis, verða kvíðin og áhyggjufull. Við munum vantreysta fólki og trúfast af kringumstæðum

okkar. Og við munum vita að við berum sjálf ábyrgðina því að lagfæra vandann.

Söfnum jólagjöfum fyrir Jóláaðstoðina



Starfsfólk Íslandsbanka safnar gjöfum fyrir Jóláaðstoð Hjálparstarfs kirkjunnar, Mæðrastyrksnefndar, Rauða krossins í Reykjavík og Hjálpraðishersins.

Vertu með! Þú getur komið með þína gjöf í útibú okkar og við komum henni til skila svo allir geti haldið gleðileg jól.

MEÐVIRKNI ER LÆRD HEGÐUN, FJÖLSKYLDU, SJÚKDÓMUR, SEM ERFIST MILLI KYNSLÓÐA. FJÖLSKYLDUMEÐLIMIRNIR LÆRA HEGÐUNINA HVER AF ÖÐRUM, BÖRN AF FORELDNUM, SYSTKINUM, O.S.FR.V. OG ENDURTAKA HEGÐUNINA Í EIGIN FJÖLSKYLDUM OG SAMBÖNDUM

MEÐVIRKNI ER FJÖLSKYLDU-SJÚKDÓMUR

ÍRIS ERLINGSDÓTTIR hefur lengi svarað erfiðum spurningum á Eyjunninni undir heitinu Ísafold. Þar kemur hún ósjaldan inn á meðvirkni en Íris hefur lengi haft mikinn áhuga á þessum sjúkdómi. Hún settist niður og skrifaði fyrir okkur hjá SÁÁ grein um sína upplifun á meðvirkni.

Meðvirkni er hugrænt – tilfinninga- og hegðunarferlislegt – ástand sem hamlar færni einstaklingsins til að eiga heilbrigð sambönd við aðra. Meðvirkni er lærd hegðun, fjölskyldu, „sjúkdómur“, sem erfist milli kynslóða. Fjölskyldumeðlimirnir læra hegðunina hver af öðrum, börn af foreldrum, systkinum, o.s.fr.v. og endurtaka hegðunina í eigin fjölskyldum og samböndum.

Orðið „meðvirk/ur“ var fyrst notað til að lýsa einstaklingum sem nota sambönd við aðra sem aðal uppsprettu eigin sjálfsmyndar og sjálfs-mats. Á áttunda áratugnum var fyrst farið að taka á meðvirkni sem sjálfstæðu meðferðaraterfi, en í meðferð áfengis- og eituryfjasjúklinga hafði komið í ljós að aðstandendur þessara einstaklinga þróðu með sér, til að takast á við líf með fiklinum, ákveðið hegðunarmynstur sem ekki gat talist heilbriggt. Ekki eru allir sérfræðingar á einu máli um meðvirkni og meðferð hennar. (Í DSM-IV handbók sérfræðinga á sviði geðheilsu er talað um „Dependent Personality Disorder“) Hvort kalla eigi meðvirkni „sjúkdóm“ er umdeilanlegt, en þó er víst að um er að ræða hegðunarmynstur sem yfirleitt hefur neikvæð áhrif á hinn meðvirka og hans nánustu.

Sambandafikni

Meðvirkni er líka kölluð „sambandafikni“ því meðvirkir einstaklingar stofna oft til tilfinningalega einhlíða sambanda, þar sem þeir eru misnotaðir, andlega og/ eða líkamlega. Hugtakið meðvirkni varð fyrst vel þekkt meðal almennings þegar út kom bók bandaríska rithöfundarins Melody Beattie, Codependent No More, þar sem hún fjallaði um áráttu meðvirka til að sækja í sambönd við alkohólísta eða aðra sem eiga við fiknivandamál að stríða. Samkvæmt hennar skilgreiningu sækir hinn meðvirkri eigin hamingju til annars einstaklings; sambandið verður uppspretta hamingju hins meðvirka og hann verður hellekninn af þörf til að stjórna hegðun og umhverfi hins einstaklingsins.

Hverja hrjáir meðvirkni?

Allir sem eru í nánu sambandi – makar, foreldrar, systkini, vinir og vinnufélagar – við alkohólísta eða aðra virka fíkla eiga á hættu að verða meðvirkir. Meðvirkni er ekki takmörkuð við fjölskyldur alkohólísta eða fíkla; hvaða „vanvirka“ (dysfunctional) fjölskylda sem er getur skapað meðvirkni meðal meðlimanna.

Hvað er vanvirk fjölskylda og hvernig skapar hún meðvirkni?

Í vanvirri fjölskyldu þjást fjölskyldumeðlimir af hræðslu, reiði, særindum eða skömm og venjulega eru þessar tilfinningar afleiðingar af hegðun/vandamálum annarra fjölskyldumeðlima. Þessum tilfinningum er afneitað eða látið eins og þær séu ekki til og innan fjölskyldunnar er mikilli orku varið í að halda leyndu vandamálunum sem liggja þeim til grundvallar:

■ *Fikni fjölskyldumeðlims eða – meðlima, svo sem í eituryf, áfengi, fjárhættuspil, peninga, vinnu, mat, sambönd og/ eða kynlíf.*

■ *Líkamleg, andleg, kynferðisleg misnotkun.*

■ *Langvarandi veikindi innan fjölskyldunnar.*

Vanvirkar fjölskyldur viðurkenna ekki tilvist vandamála. Þær hvorki tala um þau né horfast í augu við þau. Fjölskyldumeðlimir læra því að bæla niður tilfinningar sínar og hunsu eigin þarfir. Þeir þróa með sér hegðunarmynstur sem hjálpa þeim að afneita eða forðast erfiðar tilfinningar.

Fólk úr vanvirkum fjölskyldum glímur oft við takmarkaða sjálfsvitund og heftan tilfinningalegan þroska. Athyglin er öll á fjölskyldumeðliminum sem er fíkill eða sjúkur og meðvirkur fjölskyldumeðlimirnir fórna eigin þörfum til að sjá um að þörfum hans

ALKÓHÓLISMI ER OKKAR ÞJÓÐARSJÚKDÓMUR

sé mætt. (Eðlileg umönnun annarra fellur ekki undir meðvirkni).

Hvernig lýsir meðvirk hegðun sér?

Meðvirkir einstaklingar hafa oft lélegt sjálfsálit og leita að hverju sem er utan þeirra sjálfra til að láta sér líða betur. Þeim finnst erfið að „vera þeir sjálfir“ Sumir leita á náðir áfengis eða annarra lyfja og verða sjálfir fiklar. Aðrir þróa með sér áráttur eins og óhöflega vinnusemi, peningaeyðslu eða kæruleysislega kynferðishegðun. Margir meðvirkir einstaklingar leita í ástarsambönd og eru „ómögulegir“ nema þeir séu í samböndum; þeim finnst þeim sjálfir vera ófullkomnir og líta því á aðra sem uppsprettu eigin hamingju.

Meðvirkir meina vel. Þeir reyna að annast þann sem á í erfiðleikunum, en umönnun þeirra verður að áráttu. Meðvirkir fara oft í hlutverk „þisl-arvottarins“ og verða að eins konar „velgjörðamanni“ hinna þurfaði. Eiginkonan lýgur upp afsakanir fyrir eiginmanninn; foreldri afsakar slæma hegðun unglings eða kemur í veg fyrir á annan hátt að barn þurfi ekki að taka afleiðingum af afbrotahegðun.

Vandamálið er að þessar endurteknú björgunaraðgerðir leyfa hinum þurfaði einstaklingi að halda áfram rólinu á sjálfsýðingarábrautinni. Þeir verða jafnvel enn háðari þessari óheilbrigðu umönnun „velgjörðamannsins“ sem fær ánægju út úr „vel heppnuðum“ björgunaraðgerðum og honum líður vel að einhver skuli þurfa svo á honum að halda. Þegar þessi umönnun verður að áráttu verður hinn meðvirkri fangi ástandsins. Hann á engra kosta vól, en er ófær um að losna úr vítharng hegðunarinnar. Meðvirkir einstaklingar líta á

NOKKUR HEGÐUNAREINKENNI MEÐVIRKRA EINSTAKLINGA

■ Ábyrgðartaka á hegðun annarra

■ Eiga erfitt með að bera kennsl á tilfinningar (t.d. mistaka meðaumur eða hrifningu fyrir ást); hafa tilhneigingu til að „elska“ fólk sem þeir geta vorkennt og „bjargað.“

■ Hafa tilhneigingu til að gera alltaf meira en hægt er með sanngirni að ætlast til að þeir, eða nokkrir aðrir, geri.

■ Verða sárir þegar aðrir taka ekki eftir eða „verðlauna“ þá ekki fyrir viðleitni þeirra.

■ Óheilbrigð þörf fyrir (ástar)sambönd. Hinn meðvirkri gerir næstum hvað sem er til að vera í eða viðhalda sambandi, tilfinningin að vera yfirgefinn eða einn er óþolandi.

■ Övenju mikil þörf fyrir viðurkenningu annarra og að allir séu sáttir við mann, en finnst samt óþægilegt að þiggja viðurkenninguna, hrós eða gjafir.

■ Lélegt sjálfsmat, gerir lítið úr sjálfum sér, afneitar eigin líðan og fær sektartilfinningu þegar hann stendur fast á sínu eða lætur til sín taka.

■ Metur eigin skoðanir og tilfinningar minna en annarra og óttast að láta eigin álit í ljós.

■ Sterk þörf til að stjórna öðrum – fólk og aðstæðum.

■ Á erfitt með að biðja aðra um hjálp við að mæta eigin þörfum.

■ Skortur á trausti – á sjálfum sér og öðrum.

■ Eiga erfitt með að laga sig að breytingum.

■ Vita ekki hvernig á að setja mörk; leyfa t.d. samböndum að verða nán of fljótt.

■ Langvarandi reiði.

■ Segja ósatt ef sannleikurinn gæti valdið óþægindum.

■ Eiga í erfiðleikum með tjáskipti.

■ Eiga erfitt með að taka ákvarðanir.

sjálfa sig bæði í senn sem fórnarlömb og björgunarmenn og laðast gjarna í ástar- og vinasamböndum að sama hegðunarmunstrinu og því sem ölli meðvirkninni til að byrja með.

Að losna úr viðjum meðvirkni

Fyrstu skrefin í þá átt að breyta óheilbrigðri hegðun eru að viðurkenna tilvist hennar og að vilja gera breytingu. Mikilvægt er að allir skilji hvað um er að ræða og að þeir leiti sér aðstoðar og fræðslu varðandi fikniferlið og hvaða áhrif það hefur á persónuleg sambönd þeirra. Til að breyta ástandinu þarf fjölskyldan að ganga í gegnum miklar breytingar og langt tilfinningalegt þroskaferli. Hvers konar „reddara“ hegðun sem leyfir eða auðveldar að greina þær frá staðreyndum, gera sér grein fyrir að þessi hrærigrautar verður að læra að segja „nei“; að læra að það er hægt að elska sína nánustu án þess að láta allt eftir þeim og að læra að treysta á sig sjálfa. Smátt og smátt uppgötvur einstaklingurinn raunverulegt frelsi, ást og sálarró í eigin bata frá meðvirkninni.

Hinn meðvirkri verður að læra að þekkja eigin tilfinningar og þarfir. Þetta getur þýtt að hinn meðvirkri verður að læra að segja „nei“; að læra að það er hægt að elska sína nánustu án þess að láta allt eftir þeim og að læra að treysta á sig sjálfa. Smátt og smátt uppgötvur einstaklingurinn raunverulegt frelsi, ást og sálarró í eigin bata frá meðvirkninni.

MARGIR MEÐVIRKIR EINSTAKLINGAR LEITA Í ÁSTARSAMBÖND OG ERU „ÓMÖGULEGIR“ NEMA ÞEIR SÉU Í SAMBÖNDUM

Frelsi frá meðvirkni

Á sumum sviðum og í samböndum mínum við ákveðna einstaklinga er ég enn meðvirk, en nú er ég betur í stakk búin til að þekkja hegðunina og gera mér grein fyrir hvenær nauðsynlegt er að draga línunna í sandinn.

Ég tel mig sjálfa ekki hafa í raun lifað með sjálfstæður, frjáls einstaklingur fyrir en ég gerði mér grein fyrir hve gífurlega meðvirkni stjórnaði allri minni hegðun.

Mikilvægast hefur verið að öðlast frelsi frá sektarkennd og kvíða, þess-



ÍRIS ERLINGSDÓTTIR SKRIFAR

um lamandi „fljóttandi“ kvíða eða ótta við allt og ekkert. Þar hafa hjálpað mér „cognitive“ meðferðaraðferðir, þar sem maður lærir að þekkja betara“ hegðun sem leyfir eða auðveldar að greina þær frá staðreyndum, gera sér grein fyrir að þessi hrærigrautar verður að læra að segja „nei“; að læra að það er hægt að elska sína nánustu án þess að láta allt eftir þeim og að læra að treysta á sig sjálfa. Smátt og smátt uppgötvur einstaklingurinn raunverulegt frelsi, ást og sálarró í eigin bata frá meðvirkninni.

MARGIR MEÐVIRKIR EINSTAKLINGAR LEITA Í ÁSTARSAMBÖND OG ERU „ÓMÖGULEGIR“ NEMA ÞEIR SÉU Í SAMBÖNDUM

ekki auðvelt að segja, nú ætla ég að hætta að vera ástfangin af X, en maður þarf ekki að láta tilfinninguna taka yfir líf manns.

Á sumum sviðum og í samböndum mínum við ákveðna einstaklinga er ég enn meðvirk, en nú er ég betur í stakk búin til að þekkja hegðunina og gera mér grein fyrir hvenær nauðsynlegt er að draga línunna í sandinn.

Áhrif meðvirkni á þjóðfélagið

Ég hef áður greint frá þeirri skoðun minni hér að mér finnst Ísland

TAKTU PRÓFIÐ

Ertu meðvirk(ur)?

- Áttu erfitt með að vita hvernig þér líður?
 JÁ NEI
- Gerirðu lítið úr eigin tilfinningum eða breytir eða afneitar hvernig þér líður?
 JÁ NEI
- Sérðu sjálfa(n) þig sem óeigingjarna manneskju sem er mjög hugað um velferð annarra?
 JÁ NEI
- Áttu erfitt með að taka ákvarðanir?
 JÁ NEI
- Dæmirðu það sem þú hugsar, segir eða gerir, sem „ekki nógu gott“?
 JÁ NEI
- Ferðu hjá þér þegar þú færð viðurkenningu, hrós eða gjafir?
 JÁ NEI
- Biðurðu aðra um að mæta þínum þörfum eða löngunum?
 JÁ NEI
- Meturðu skoðanir annara á þínum hugsunum, tilfinningum eða hegðun meira en þínar eigin?
 JÁ NEI
- Finnst þér þú vera eiga skilið ást og virðingu?
 JÁ NEI
- Segistu eiga skilið ást og virðingu, en telur þér í einrúmi trú um „að þú sért ekki með nógu gott sjálftraust nema þegar ég er með þér“.
 JÁ NEI
- Gerirðu málamílanir með eigin gildi og heiðarleika til að forðast höfnun eða reiði frá öðrum?
 JÁ NEI
- Ertu viðkvæm(ur) fyrir því hvernig öðrum líður og líður þér kannski alveg eins?
 JÁ NEI
- Ertu mjög trygg(ur) og dvelur í aðstæðum sem geta skaðað þig of lengi?
 JÁ NEI
- Finnst þér skoðanir annarra og tilfinningar þeirra merkilegri en þínar eigin og óttastu að tjá þína eigin skoðun eða tilfinningar?
 JÁ NEI
- Ýtirðu til hlíðar þínum hugðarefnum og áhugamálum til að þóknast öðrum?
 JÁ NEI
- Þyggurðu kynlíf þegar þú þarft ást?
 JÁ NEI
- Trúirðu því að fólk geti ekki séð um sig sjáft?
 JÁ NEI
- Reynirðu að áhrif á það sem aðrir hugsa eða hvernig þeim líður í raun og veru?
 JÁ NEI
- Fyllistu gremju þegar fólk vill ekki þiggja hjálp frá þér?
 JÁ NEI
- Biðurðu góð ráð án þess að vera beðin um þau?
 JÁ NEI
- Þvingarðu gjafir og greiða upp á þá sem þú elskar?
 JÁ NEI
- Notarðu kynlíf til að fá samþykki eða viðurkenningu?
 JÁ NEI
- Þarftu að finnst eins og fólk þarfnist þín til að geta átt í sambandi?
 JÁ NEI

BIRGITTA JÓNSDÓTTIR er aðstandandi:

Hin mikla gjöf meðvirkinnar

Ég er þeirri gæfu gædd að hafa fengið meðvirkni í vöggugjöf. Meðvirkni er nefnilega ekki alsæl. Vel þróuð meðvirkni þroskar bráðanæmni á hugsanir og tilfinningar annars fólks.

Það er notalegt að heyrja í ókunnu fólki lýsa mér og mínum innstu afbökðu hugsunum í vægdarlausri einræðu einlægninnar á fundum fyrir mína líka. Ég hef þróað skyggigáfu vegna nauðsynlegrar kunnáttu í að lesa andrúmsloftið í kringum óút-reiknanlegar skapbrigðasveiflur örлагаalkanna í lífi mínu. Ég hef fengið að vera ósýnileg, hetja og svartur sauður samkvæmt skilgreiningu al-anon fræðinga um uppkomin börn alkóhólísta.



BIRGITTA „Ég hef fengið að vera ósýnileg, hetja og svartur sauður“

En það er gott að vera kameljón í vinnunni minni og geta sett sig í aðstæður annarra.

Meðvirkni sem slík er í sjálfu sér háð sömu einkennum og aðrar fíknir. Eini munurinn á henni og alkóhólisma er að í stað þess að vera með ofnæmiseinkenni gagnvart brennivíni þá hefur meðvirklingurinn ofnæmiseinkenni gagnvart alkóhólístum.

MARÍA „Sjálft á ég Al Anon og 12 spora kerfinu mikið að þakka!“



MARÍA SVEINSDÓTTIR er aðstandandi:

Að rjúfa erfíleikakeðju

Meðvirkni í mínum huga er að vorkenna, finna til og þjóna fíkinum eða alkóhólístanum. Setja þig sjálfa í 10. sæti, hann í fyrsta. Ef þú gerir það ekki færðu samviskubít og því segirðu aldrei neitt, reynir að fela vandamálið.

Sem aðstandandi er stundum erfitt að gera sér grein fyrir því að þú sért í þessu hlutverki. Þér finnst þú vera að hjálpa og gera þínar skyldur gagnvart þínum nánasta. Það er erfitt að soga ekki inn í vorkunina sem alkóhólístin finnur fyrir og taka ábyrgð á öllum hans gjörðum. Það er hlutverk aðstandanda að taka ábyrgð, fela og helst þegja. Við sem aðstandendur erum oft edru og horfum uppá og heyrum ýmislegt miður þegar alkóhólístin er í drykkju.

Í raun ætti að vera til inn-lagnardeild fyrir aðstandendur, svona eins og Vogur er fyrir alkóhólísta. Við aðstandendurnir erum nefnilega oft veikari en alkóhólístin vegna þess að við erum alltaf edru og munum allt á meðan hann man aðeins hluta. Þegar alkóhólístin fer í meðferð og kemur svo heim þá biður veiki aðstandandinn eftir honum tilbúinn í

hlutverkið og veit ekki hvernig hann á að taka á því þegar alkóhólístin ætlar að taka ábyrgð á sér sjálfur og breyta til. Eflaust fyrir marga alkahólísta er mjög auðvelt að falla þegar veikur aðstandandi er til staðar.

Til að komast út úr þessum víthring sem aðstandandi er best að kynna sér sjúkdóminn. Skoða Al-anon eða námskeið SÁÁ. Augu mín opnuðust þegar ég fór að skoða þessi mál. Ég áttaði mig á því að það að alast upp með virkum alkóhólísta gerðu hugmyndir mínar um lífið og tilveruna bjagaða. Og ég var ekki ein um það, sem var léttir. En ég get allveg viðurkennt það að fyrstu skrefin voru gríðarlega erfíð.

Í dag geri ég mér fulla grein fyrir því hvað er að vera virkur aðstandandi og hvernig þú getur verið „óvirkur“ aðstandandi. Ég er algjörlega hætt að vorkenna, taka ábyrgð og fela hlutina. Meðvirkni er virkilega óþægileg og vont hlutverk og ég hvet alla sem eru í þessum sporum að kynna sér fræðin til að komast út úr þessu.

GUÐRÚN FJÓLA GUÐNADÓTTIR er aðstandandi:

Ekkert tiltökumál að fara með mömmu að sækja pabba á löggustöðina

Það er svo skrytið. Ég áttaði mig ekki á því að það væri vandamál á heimilinu fyrr en mamma og pabbi hættu að drekka. Ég, barnið, hélt í sakleysi mínu að svona væri þetta á öllum heimilum. Mamma og pabbi full þegar þau langaði. Mamma svona kvöldþytta og pabbi túra-bytta. Mér fannst ekkert tiltökumál að fara með mömmu á sunnudegi eða mánudegi að sækja pabba á löggustöðina. Fannst þetta frekar spennandi. Það var ekki fyrr en eina nóttina, ég þá 11 ára, að mamma vekur mig og rekur mig út að redda sér sigarettum.. Ég, hlýðna stelpan, skýst á fætur, stekkt út og fer að húsi þar sem ég vissi að fólk reykti. Þegar ég bankaði að dyrum varð manningu mikið brugðið og fór svo með mér til baka heim til að sjá aðstæður. Þarna áttaði ég mig að svona ætti þetta ekki að vera.

Aðrir í fasta svefni meðan mamma var að staupa sig og pabbi eitthverstaðar úti.

Fjótlega eftir þetta hætti pabbi að drekka, eða um áramótin 1985/86. Mamma fylgdi á eftir og hætti í febrúar 1986. Þarna áttaði ég mig á því að mynstrið hjá

okkur hafði ekki verið eðlilegt. Núna var farið í sunnudagsbiltúra -hali! Hvað var það? Og sest og tal að saman við kvöldmatarborðið. Skrítið en skemmtilegt.

Í dag eru foreldrar mínir búnir að vera edru í 100 ár (finnst mér). Og ég sjálf tók þá ákvörðum að drekka ekki áfengi. Ætlaði ekki að bjóða mínum börnum upp á það sem ég hafði fengið í nesti frá foreldrum mínum. Í dag standa þau sig eins og hetjur, eru langflottust og bestu foreldrar sem ég get hugsað mér. Í neyslu var þetta allt annað fólk. Þau eru líka flottustu amma og afi og gera allt fyrir barnabörnin sín. Gera svo margt fyrir þau sem ég fékk ekki sem barn. Ég elska þau út af lífinu einsog þau eru í dag.

LÁRA STEFÁNSDÓTTIR er aðstandandi:

Aðstandandi alkans þarf að gera eins og í flugvélum – setja súrefnisgrímuna fyrst á sig

Hvað er að heima hjá ykkur? Þessa spurningu heyrði ég oft þegar verið var að fást við einstakling með áfengis-sýki á heimilinu. Spurninguna um hvað var að okkur hin- um fyrst einhver var áfengissjúklingur. Eins og hegðun okkar, framkoma eða fas gerði það að verkum að ein- hver yrði svo yfirbugaður að hann yrði alkóhólísti. Sem betur fer lærði ég að það vorum ekki við hin sem stuð- uðum að því að einhver ætti í vanda með áfengi eða vímuefni. Það var hins vegar okkar ábyrgð að leggjast ekki í meðvirkni sem varnaði því að alkóhólístin tækist á við sjúkdóm sinn, fengi meðferð við honum og gæti notið möguleika sinna í lífinu. Fjölmargir makar, börn og foreldrar vita því miður ekki betur. Brotna undan sjálf- ásökunum og trú á því að þeir hafi sjálfir gert eitthvað rangt. Foreldrar sem vilja stuðla að því að barnið þeirra fái viðeigandi meðferð missa kjarkinn við að hlusta á aðra sem eru fjallvissir um að það sé hægt að kenna þeim um að börnin séu í vímuefnum.

Engum er greiði gerður með því að kenna öðrum um alkóhólisma, hvort sem sjúkdómurinn er ættlægur, líklegri á einum stað en öðrum. Ef ná á árangri þarf að ráðast að rótum vandans þar sem hann er. Aðstand-

endur þurfa einfaldlega að gera eins og í flug- vélum, setja fyrst súrefnisgrímuna á sig og reyna síðan að aðstoða aðra. Aðstandandi sem er bug- aður af sjálfásökun eða skómm gagnvart öðrum er máttlítil þegar fást þarf við alkóhólísta, sem er listamaður að fela stöðuna eins og hún er og getur oft ekki horfst í augu við eigin gerðir og afleiðingar þeirra. Virkir alkóhólístar eru afskaplega þreytandi og erfitt fólk að búa við, óvirkur alkóhólísti getur hinsvegar verið skemmtilegur, gefandi og upp- byggilegur fyrir umhverfi sitt. Virkur alkóhólísti er aldrei það sem hann er vegna þess að einhver í fjölskyldunni er ekki fullkominn. Ef það er eitthvað ráð sem ég gæti gefið þeim sem þurfa að búa við þennan óskemmtilega sjúkdóm eins og ég hef þurft að gera þá er það fyrst og fremst að styrkja sjálfan sig og tryggja að ekki sé verið að viðhalda sjálf- dómi vegna þess að viðkomandi skammtast sín fyrir alkóhólístanum eða sjálfásökunar um að eitthvað sem gert var eða ekki gert sé ástæða þess sem er. Alkóhólismi er ekki sjúkdómur sem er öðrum að kenna.



LÁRA „Alkóhólismi er ekki sjúkdómur sem er öðrum að kenna.“

MYND: ÓSÍLA KRISTINSSON



SÚSANNA „Það sem skiptir máli er að afla sér þekkingar á sjúkdómnum.“

SÚSANNA SVAVARSDÓTTIR er aðstandandi:

Eitthvað í kviku alkóhólístanum sem heillar mig

Það er ekki til neitt eitt svar við spurningunni um það hvernig sé að vera gift alkóhólísta. Einfaldlega vegna þess að það eru engir tveir alkóhólístar eins - þótt vissulega séu einkennin alltaf hin sömu. Ég hef verið gift alkóhólísta sem hafði enga stjórn á öðrum þáttum lífs síns, eins og fjármálum og kvennamálum. Alkó- hólísta sem lagði sig allan fram um að næra aðrar fíknir, eins og eitur- lyfja-, kynlífs- og spílafrkn og alkó- hólísta sem er frekar leiðnilegur með víni, en alltaf ljúfur eins og dúfa og með alla aðra þætti lífsins í lagi. Ég hef líka verið gift manni sem er ekki alkóhólísti - og það var hreint ekki vandræðalaust.

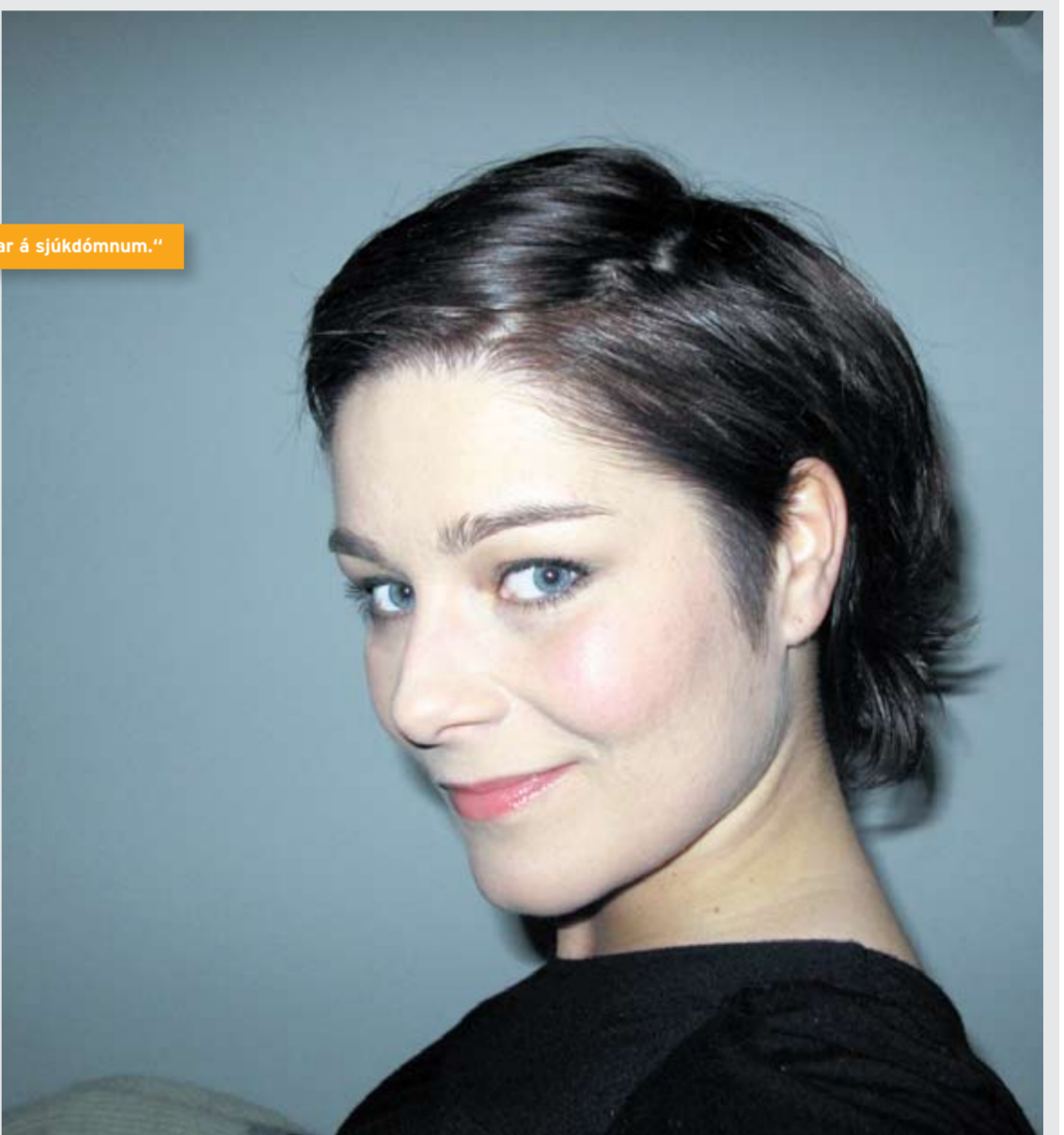
Ég hef aldrei séð að valið snúist um að vera gift alkóhólísta eða non- alkóhólísta. Ég hef verið gift mönnum sem heilla mig. Þegar svo erfíðleik- arnir hafa látið á sér kræla og stóru vandamálin koma í ljós, er þetta alltaf spurning um hvaða vandamál maður vill lífa við og hvort hægt sé að leysa þau í sameiningu. Líf án alhólísta, hvort sem hann er virkur eða óvirkur, er ekki laust við vandamál. Það eru bara einhver önnur vandamál sem þarf að takast á við.

Þegar ég er spurð hvers vegna ég nái mér alltaf í menn sem eiga í basli með brennivíni, get ég aðeins svar- að: Það er eitthvað í sambandi við þeirra opnu kviku og varnarleysi sem heillar mig, gerir þá mennskari en þá menn sem virðast heilbrigðir. Ég finn í þeim samhljóm.

Það er gjarnan talað um hjóna- band með alhólísta sem neikvætt og vont og sársaukafullt - en það er allur gangur á því. Það sem skiptir hins vegar máli er að afla sér þekkingar á sjúkdómnum og sinni eigin meðvirkni til að geta betur tekið á við lífið, hvort sem maður lífir við virkan eða óvirkan alhólíshima.



GUÐRÚN FJÓLA „Í dag eru foreldrar mínir flottustu og bestu foreldrar í heimi.“



EVA HRÖNN HAFSTEINSDÓTTIR er aðstandandi:

Í hvernig ástandi verður mamma og hver ældi í eldhúsvaskinn?

Vonir og vonbrigði, óvissa, ótti og óryggi eru ein- kunnarorð æskuminninga minna. Hver dagur var fullur af spurningafloði á borð við: Hvað gerist nú? Í hvernig ástandi verður mamma þegar ég kem heim úr skól- anum? Hvaða fólk er þetta? Hver ældi í eldhúsvaskinn og hver á að þrifa það? Í hvernig skapi verður mamma þegar hún vaknar? Hvar er ég og hvenær förum við heim? Hvar er mamma? Fæ ég kvöldmat, o.s.frv.

Ég þurfti alltaf að vera meðvitúð og í viðbragðs- stöðu til að bregðast við misjöfnu ástandi. Þar af leiðandi lærði ég snemma að það var ekki óhætt að treysta. Ómeðvitað en af mikilli sjálfsbjargarhvöt byggði ég mér því sterkan varnarmúr og varnarkerfi, sem meðal annars. Fólst í ákveðinni hegðun: Að óskra og vera ógnandi, vera íklædd brynju til að vera ekki auðsærð -, segja hnyttin og kaldhæðin orð sem felldu óvininn og vera svo snögg að koma mér í burtu ef ég

skynjaði hættu. Þessi hegðun bjargaði án efa sálár- heill míni í æsku og hélt „hættulegu“ fólki frá mér, en því miður varð þessi hegðun mitt eina þryggi og hélt þar af leiðandi áfram að hafa áhrif inn í fullorð- insárin.

Ég hef oft verið talin erfíð í skapi og köld eins og stálkona, en fáir vita hvernig mér líður og hvernig ég er í raun og veru, því þá á ég á hættu að vera særð.

En þökk sé sporavinnunni í al-anon þá er styrkur hins úrelta varnarkerfis að veikjast og ég er að læra hvaða viðhorf og viðbrögð tilheyrja fortíðinni og mega missa sín og í staðinn er ég að fá að tileinka mér ný viðhorf. Einn dag í einu lærði ég að treysta mínum æðri maetti og sjálfri mér. Þegar það er orðið eðlilegt þá mun ég læra að treysta öðrum, þeim sem eru trausts- ins verðir. Þökk sé al-anon og öðrum 12 spora sam- tökum.



LÁRUS BLÖNDAL SÁLFRÆÐINGUR
Eins og svo margir aðrir hefur Lárus kikið aðeins í kringum sig og prófað að búa í Þýskalandi og á Kanarí eyjum auk þess sem hann eyddi sex árum í Noregi. Í dag býr hann í Reykjavík.

LÁRUS BLÖNDAL sálfræðingur vinnur með börnum alkóhólista hjá SÁÁ. Hann hefur þróað þjónustu við börnin þar sem hann notar sjónræna nálgun með notkun tölvu. Börn alkóhólista eru í mestum áhættuhópi en Lárus drekkur sjálfur ekki áfengi enda var pabbi hans alkóhólisti.

Börn alkóhólista

„Ef aðstæður eru fyrir hendi þá er aldrei of snemmt að tala við börn um áfengisvanda foreldra,” segir Lárus Blöndal, sálfræðingur hjá SÁÁ, hefur starfað hjá SÁÁ, en hann hefur haft umsjón með umsvifamiklu forvarnarstarfi sem miðar að því að ná til barna sem eru í hvað mestri hættu; barna alkóhólista.

Þannig að ef ég er alkóhólisti og með ungling heima þá er ekki seinna vænna en setjast niður og ræða mál-in?

„Eins og ég segi þá er það aldrei of snemmt. En tökum dæmi um vel upplýsta og skynsama foreldra þar sem faðirinn hefur nýlega greinst með alvarlegan hjartasjúkdóm. Þau eiga soninn Jón sem er 15 ára. Líkurnar fyrir því að Jón fái hjartasjúkdóm þegar hann eldist eru meiri heldur en vinir hans sem eiga foreldra sem eru ekki með þennan sjúkdóm. Rétt og skynsamleg viðbrögð foreldranna væru m.a. að ræða við Jón um veikindi föðurins, upplýsa hann um sjúkdóminn og hvernig best sé að bregðast við honum. Þau myndu sannilegast endurskoða sitt eigið líf m.t.t. mataræðis og hreyfingar en faðirinn yrði væntanlega þrátt fyrir það áfram undir eftirliti lækna. Á sama tíma og foreldrarinn eru góð fyrirmynd fyrir Jón, skapast góðar fyrirbyggjandi aðstæður fyrir hann,” útskýrir Lárus og bendir á að sama eigi við ef pabbinn í dæminu greinist með alkóhólisma.

Áfengi og börn

„Samtalið um sjúkdóminn verður alltaf að vera í takt við aldur barns-ins,” heldur Lárus áfram og hans

” **VANDI PABBA HAFÐI ÖRUGGLEGA PAU ÁHRIF AÐ ÉG BYRJAÐI SEINT AÐ BRAGÐA ÁFENGI**



MEÐ DÓTTUR SINNI
Hér er Lárus með dóttur sinni, Lísu, á námsárunum í Bergen. Lísa er elst af börnunum hans, fædd 1982.

skoðanir einskorðast ekkert við foreldra sem eru alkóhólistar þótt hann starfi fyrst og síðast með þeirra börnum hjá SÁÁ.

„Könnun á hugsunum barna á aldrinum 5 til 10 ára um áfengisnotkun fullorðinna leiðir m.a. í ljós að þau vita mikið um neysluna og afleiðingar hennar. Það er líka vitad að fjölmörg börn kvíðir fyrir ætluðum ánægjulegum stundum fjölskyldunnar eins og sumarbrústaðferðum vegna drykkju hinna fullorðnu. Hingað til hefur lítið verið lítið til upplifana og reynslu barna í tengslum við áfengisneyslu fullorðinna.

Samkvæmt Lárusi er mikilvægt fyrir alla foreldra að skoða vel eigin viðhorf, framkomu og hegðun, þar með talið eigin áfengisdrykkju, ef fólk á annað borð drekkur.

Barn alkóhólisti

Lárus á sjálfur þrjú börn og hann hætti að drekka fyrir tæplega þrettán árum.

„Ég er svo lánsamur að hafa ekki átt við áfengisvanda að stríða. Mig langaði til að lifa heilbrigðu vímu-lausu lífi og vera góð fyrirmynd barnanna minna,” segir Lárus en sjálfur ólst hann upp í Kópavogi í fimm systkina hópi. Hann flutti



VIÐ FOSSINN GLANNA
Hér er Lárus ásamt Stefáni Andra og Kristínu Lovísu, yngri börnunum. Þau eru fædd '91 og '92 en myndin er tekin 2006.

ungur að heiman, átján ára, og bjó um tíma í Þýskalandi, sex ár í Noregi og eitt ár á Kanarí. Í dag býr hann í Reykjavík.

Og ertu kannski sjálfur barn alkóhólisti?

„Já. Pabbi minn heitinn var alkóhólisti. Hann dó þegar ég var unglingur. Því miður kynntist ég honum lítið og hiti hann mjög sjaldan. Foreldrar mínir skildu þegar ég var þrjú ára og var mamma þá ein með fimm börn sem hún átti á sex árum,” segir Lárus en móðir hans eignaðist eina tvenna tvíbura og tvö stök börn á milli þeirra. „Vandi pabba hafði örugglega þau áhrif að ég byrjaði seint að bragða áfengi, geroði lítið af því og að ég hatti alfarið að drekka án þess að hafa átt á vandræðum með áfengi.”

” **SAMTÖK EINS OG SÁÁ ÞURFA ALLTAF AÐ VERA Á TÁNUM Í BARÁTTU FYRIR EIGIN TILVIST**

SÁÁ faglegt, ögrandi, krefjandi

Lárus útskrifaðist sem grafískur hönnuður úr Myndlista- og handíðaskóla Íslands 1972. Hann fór til frekara náms í Köln í Þýskalandi en endaði svo í öldungadeild Menntaskólans við Hamrahlíð og þaðan í Háskóla Íslands. Þar tók hann fyrsta árið í sálfræði en kláraði í Noregi, útskrifaðist cand psych 1988. Hann hefur starfað sem sálfræðingur hjá SÁÁ og Kristínu Lovísu, Félagsþjónustunni, með einhverfum, Leikskólum Reykjavíkur og nú hjá SÁÁ. Af hverju SÁÁ? „Það er einkum tvær ástæður. -MT

Alkóhólisminn er alvarlegur sjúkdómur, flókin og viðtækur þannig að starfsumhverfið hér hjá SÁÁ er faglega ögrandi, krefjandi og spennandi en ekki síst gefandi, ekki síst vinnan með börnum alkóhólista. Í öðru lagi eru SÁÁ öflug og heillandi baráttusamtök verðugs málstaðar, með merkilega sögu og góðan meðferðarárangur. Samtök eins og SÁÁ þurfa alltaf að vera á tánum í baráttu fyrir eigin tilvist og þar með í stöðugri endurskoðun. Afleiðingar kristallast í jákvæðum, dýnamískum og uppbyggilegu starfsumhverfi SÁÁ,” segir Lárus að lokum.

Gjafakort sem hægt er að nota hvar sem er

Finnur þú ekki réttu gjöfina? Gjafakort Arion banka hentar við öll tækifæri.

Hægt er að nota gjafakortið við kaup á vöru og þjónustu hvar sem er. Þú velur fjárhæðina, þiggjandinn velur gjöfina. Einfaldara getur það ekki verið.

Gjafakortið fæst í öllum útibúum Arion banka.



 Arion banki

Fjölskyldumeðferð **SÁÁ**

SÁÁ hefur byggt upp alhliða **MEÐFERÐARÞJÓNUSTU** fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga og aðstandendur þeirra sem býður upp á marga valkosti. Endilega kynnið ykkur starfið á heimasíðu samtakanna, www.saa.is, eða hjá ráðgjöfum SÁÁ í síma 530-7600.



Aðstandendum fíknisjúkra er fyrst og fremst sinnt í göngudeild-um SÁÁ með viðtölum og sérstakri Fjölskyldumeðferð. Fjölskyldumeðferðin tekur fjórar vikur en að auki geta aðstandendur nýtt sér vikulegan stuðningshóp.

4 vikna meðferð fyrir aðstandendur

Í 4 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 þriðjudögum og fimmtudögum frá kl. 17:30 til 20:00 og kostar 8.000 kr.

Fræðsluerindin í meðferðinni eru eftirfarandi:

1. Áfengissýki og önnur vímuefnafíkn
2. Meðvirki og hvernig hún breytir fjölskyldunni
3. Meðvirki og hvernig hún breytir einstaklingnum
4. Stuðningur sem gerir ástandið verra
5. Sjálfsvirðing
6. Þróun batans – aðstandandi vs fíkl – gestir velkomnir
7. Sameiginlegur bati allra í fjölskyldunni
8. 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.

Helgarfjölskyldumeðferð SÁÁ

Helgarfjölskyldumeðferð SÁÁ er úrráttur 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.

Batahelgi – Bati & ófullkominn bati

Batahelgin fer fram á laugardegi og sunnudegi kl. 09:00 - 16:00 og kostar 7000 kr.

Skilyrði fyrir þátttöku í Batahelginni er að þátttakendur hafi verið alsáðir og virkir í AA-samtökum í minnst þrjá mánuði. Ekkert mælir gegn því að hjón (fólk í sambúð) komi saman á Batahelgina, enda verða þau ekki saman í hóp.

Markmið Batahelgarinnar er að auka skilning þátttakenda á bata við alkóhólisma og hjálpa þeim til að glöggva sig á hvar þeir eru staddir í þróun hans. Í kjölfarið ætlu þátttakendur að skilja betur en áður, hvaða verkefnum þeir standa frammi fyrir og vera hæfari til að setja sér markmið og fylgja þeim eftir.

Batahelgin er reglulega á dagskrá Göngudeildanna í Reykjavík og á Akureyri.

Hvað er meðvirkni?

Hvað þýðir orðið meðvirkni og hvaðan er það komið. Til að skilja **SJÚKDÓMINN** er mikilvægt að við vitum um hvað er að ræða. Meðvirkni er ekki bara hvað sem er. Meðvirkni er sjúkdómur sem leggst að aðstandendur fíkla.

Meðvirkni er flókinn sjúkdómur sem erfið er að skilja. Upphaf hans má rekja til þess að eðlilegur einstaklingur lendir í sambýli við fíkl sem getur verið mislangt genginn í fíkn sinni. Af stað fer þróun án þess að nokkur geri sér grein fyrir hvað í vændum er. Fíkn fíklisins vernar alla jafnan og álagið á aðstandandann fer vaxandi og oftast verður það til þess að aðstandandinn veikist. Veikindin meðvirka einstaklingsins verða mis mikil og nokkuð mismunandi.

Mikilvægt að skilja hugtakið

Fólkíð sem stundaði áfengis og vímuefnalækingar í Bandaríkjunum áttaði sig smám saman á þessum sjúkdómi aðstandandans og bjó sér til hugmyndir um hann og fór að skilgreina ný hugtök og nota ný orð um hann og einkenni hans. Það bjó sér til tungumál til að lýsa meðvirkni sjúkdóminum og ræða um lausn á honum eða meðferð.

Grundvöllur faglegar eða vitrænar umræðu um meðvirkni er að nota hugtök sem eru vel skilgreind og kunn þeim sem um málið fjalla. Mikilvægast er þó að gera sér vel grein fyrir eðli meðvirkinnar og koma sér saman um hvað hugtakið meðvirkni þýðir eða á að merkja.

Gengisfall hugtaka

Meðvirkum einstaklingum sem náð hafa bata og öllum þeim sem vinna við áfengis- og vímuefnalækingar þykir mjög vænt um hugtakið meðvirkni. Þeir vilja líka að hugtakið sé varðveitt og ekki eyðilagt eins og oft gerist í hraða opins samfélags auglýsinga og slagorða. Dæmi um hugtök sem þannig hafa verið eyðilögð með því að þenja þau út og láta merkja nær allt eru hugtökin þunglyndi og áfall.

Það er því full ástæða til að gefa sér dálitinn tíma til að kynna sér sögu hugtakans og merkingu þess áður en menn demba sér af fitonskrafti í að ná bata í gegnum meðferð eða 12 spora samtök. Þau sem síðan ætla í 12. spora vinnu, eða meðhöndla aðstandendur, þurfa líka að standa klár á hugtakinu áður en þau greina allt og alla meðvirkni.

EINA MEÐFERÐIN SEM ÞETTA FÓLK FÉKK Í FYRSTU VAR AÐ FYLGJAST MEÐ AA FUNDUM

Co-alkóhólistar og Para-alkóhólistar

Hugtakið er notað um þá sem búa náði með einhvers konar fíkl og fá álagsveikindi. Það er að segja löng návist við fíkl veldur álagi sem smám saman gerir einstaklinginn óvirkan, óhamingjusaman eða veikan.

Á árunum 1950-1970 gerði meðferðarsamfélagið, sem fékkst fyrst og fremst við áfengisjúklinga, sér grein fyrir því að fjölskyldu áfengisjúklingans leið illa og að ekki var um sjálskaparviti að ræða. Mest áhersla var lögð á makann í fyrstu með það að markmiði að gera inngrip í vandann auðveldari. Seinna gerðu menn sér grein fyrir því að makanum leið oft

ekkert betur en áfengisjúklingnum og hann þurfti sér meðferð.

Í upphafi tölðu menn um Co-alkóhólista (Co-Alcoholic) og áttu þá einungis við maka áfengisjúklinga og til urðu samtök þeirra, Al-anon. Síðan varð mönnum ljóst að aðrir úr fjölskyldunni gátu líka verið veikir svo sem eins og foreldrar og systkini. Seinna beindist athyglin að börnunum í fjölskyldunni farið var að taka um fullorðin börn fíkla sem enn voru meðvirk og þau stofnuðu sín eigin 12 spora samtök. Þetta fólk var um tíma kallað para-alkóhólistar (Para-Alcoholic).

Varðveitum hugtakið meðvirkni

Eina meðferðin sem þetta fólk fékk í fyrstu var að fylgjast með AA fundum og tala um mál-in við fólk sem var á slíkum fundum. AA fundir voru þá oft haldnir á heimilum eða að heimilin urðu að frama-haldsfundum.

Skipulögð meðferð fyrir áfengis vímuefnasjúklinga hófst á meðferðarstofnunum í Minnesota sem gerðu engan mun á vímuefnafíknun og töluðu um „chemical dependency“. Orðið Co-alkóhólisti, „codependency“, merkti í raun meðfíkl.

Hér á Íslandi höfum við þytt orðið sem meðvirkni. Það hugtak getur verið villandi ef óvarlega er farið. Þannig hafa margir þanið hugtakið út og sjá meðvirkni í öllum hornum; í fyrirtækjum, í aðstandendum allra sjúklinga og jafnvel öllum sínum aðstandendum. Þetta ber að varast og betra er að varðveita hugtakið sem okkur er svo kært og láta það ná einungis um ástvinu fíkla sem veikjast alvarlega.

FJÖLSKYLDA

■ Skipulögð meðferð fyrir áfengis vímuefnasjúklinga hófst á meðferðarstofnunum í Minnesota sem gerðu engan mun á vímuefnafíknun og töluðu um „chemical dependency“. Orðið Co-alkóhólisti, „codependency“, merkti í raun meðfíkl.



HUGTAKIÐ ER NOTAÐ UM ÞÁ SEM BÚA NÁIÐ MEÐ EINHVERS KONAR FÍKLI OG FÁ ÁLAGSVEIKINDI. ÞAÐ ER AÐ SEGJA LÖNG NÁVIST VIÐ FÍKIL VELDUR ÁLAGI SEM SMÁM SAMAN GERIR EINSTAKLINGINN ÓVIRKAN, ÓHAMINGJUSAMAN EÐA VEIKAN.



ÞANNIG GETA AÐSTANDENDUR FENGIÐ ALVARLEGAR KVÍÐARASKANIR, ÞUNGLYNDI OG PERSÓNULEIKARASKANIR

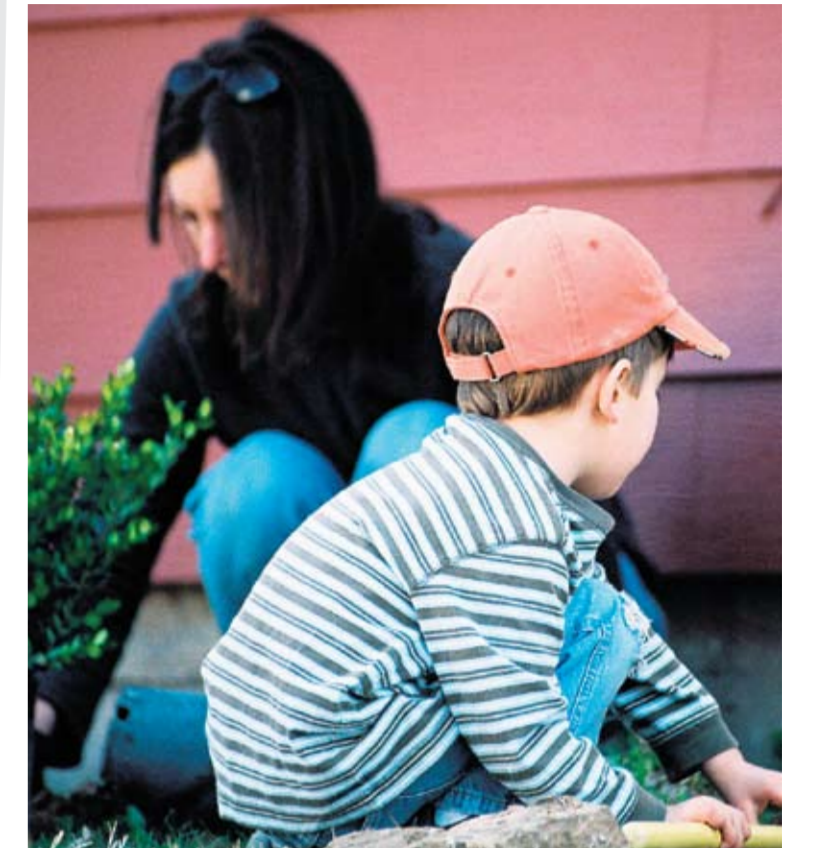
Hjálparhellan, hetjan, þóknarinn

Þeim fullorðnu í fjölskyldunni hefur verið lýst með því að skipta þeim í sjó sjálfan kagerði sem bera nöfn sem lýsa þeim ágætlega: Hjálparhellan, stuðningsmaðurinn, meinhornið bandamaðurinn, hetjan, línudansarinn og þóknarinn. Ef litid er til barnanna er sama uppi á teningnum og talað er um fjórar persónugerðir: Fjölskylduhetjan, svartí sauðurinn, trúðurinn og týnda barnið.

Margir meðvirkir einstaklingar sjá sig ekki einungis í einni dæmigerðri persónuleikagerð heldur finnst að þeir séu í mismunandi hlutverkum eftir aðstoðum.

Í batanum hefur það mikla þýðingu fyrir hinn meðvirka að finna sína persónugerð. Það auðveldar honum að sjá sjálfan sig og eignast aukna innisyn. Í framhaldinu verður betra fyrir hann að sjá hvaða hugsunarháttur, hegðun og viðhorf eru honum til trafala og hverju hann þarf að breyta.

Hvað er **MEÐVIRKNI**? Hvað einkennir hinn meðvirka einstakling og hvernig breytist hann? Það er mikilvægt fyrir okkur að skilja hlutverkin sem meðvirkir taka að sér í fjölskyldunni.



Einkenni meðvirkra einstaklinga

Þegar lýsa á breytingum á meðvirkum einstaklingi sem lifir með virkum fíkl er venjan að gera það á tvo vegu. Í fyrsta lagi út frá þeim fastmótudu hlutverkum sem einstaklingurinn tekur að sér í fjölskyldunni. Í öðru lagi út frá persónulegu þróunarferli sem tekur til líkamlegrar og andlegrar heilsu og félagslegrar virkni.

Ef við litum fyrst til þróunar á andlegri heilsu má segja að góðir eiginleikar einstaklingsins og umhyggja hans fyrir fíklunum þróist yfir í sjúklega áráttu sem jafnvel fer að virka ófugt og hjálpa fíklunum að halda neyslunni áfram (Enabling). Hinn meðvirki sýnir af sér sívaxandi stjórnsemi sem ekki er alltaf augljós („laumstjórnandi öðrum háður“) um leið og hann fylgist örventingu og finnst að hann hafi algjörlega brugðist sem ástvinur. Sjálfmynd hans verður neikvæð og stundum óljós og sjálfsvirðing lág. Hann lifir við stöðuga streitu og lága sjálfsvirðingu sem getur af sér sívaxandi kvíða þunglyndi og sektarkennd. Hann getur í raun farið að uppfylla ýmis skilyrði geðgreininga þó hann sé í reynd ekki með neinn geðsjúkdóm. Hvaða verður uppi á teningnum í þessu efni fer eftir persónuleika hans og aldri. Þannig geta aðstandendur fengið alvarlegar kvíðaraskanir, þunglyndi og persónuleikaraskanir.

Líkamleg og andleg einkenni

Líkamlega býr hinn meðvirki við stöðuga streitu og fær þess vegna steritúsjúkdóma eins og maga- og ristilvandamál, vöðvabólgu og síþreytu. Félagslega einangrast hann og verður óvirkir vegna hegðunarvanda og slæmrar geðheilsu. Í batanum þarf því

FRAMHALD Á NÆSTU OPNU



Í fyrstu má segja að meðvirkni sé eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum. Það á sér stað þróun í fjölskyldu fikilsins sem þróast yfir í sjúkdóminn MEÐVIRKNI.

Þróun meðvirku fjölskyldunnar

EINSTAKLINGARNIR TALA EKKI SAMAN UM VANDANN

Að greina meðvirkni

Það getur verið erfitt að greina MEÐVIRKNI og SÁÁ skilgreindir meðvirkni á mjög ákveðinn hátt. Okkar hlutverk er að vinna með fjölskyldum fíkla, aðstandendum alkohólستا.

Í dag fer mikið af fólki beint til 12 spora samtaka vegna ýmiskonar álags og slæmrar líðan sem það er ekkert í sjálfu sér að gerina mikið og fær góða bót. Ekki er ætlunin að trulla þetta fólk eða mæla gegn slíku með þessari umfjöllun. Þeir sem ætla að setja upp sérstaka þjónustu eða meðferð fyrir meðvirkt fólk verða þó að vinna markvist og skipulega annars fer allt úr böndunum. Fyrsta skrefið í því er að skilgreina vel sjúkdóminn sem er verið að meðhöndla og skilja eðli hans. Til að verða meðvirkur verður einstaklingur að hafa búið náið með virkum fíkli í langan tíma. Nábyli við aðra sjúklinga og fólk með hegðunarvanda ýmis konar getur líka haft mikil og slæm áhrif á það fólk og valdið þeim veikindum. Það fólk er þó ekki meðvirkt í skilningi SÁÁ og ekki viðfang samtakanna. Með því er á engan hátt gert lítið úr vanda þess eða því haldið fram að það megi ekki fara í 12 spora-samtök eða þurfi ekki meðferð. Það er bara ekki meðvirkt samkvæmt hugmyndum SÁÁ.



Eðli veikindanna

Ekki verða allir veikir sem búa með fíklum en sumum fer að líða illa eða fá hegðunarvanda og njóta sín engan veginn. Þeir smám saman veikjast og þó að þeir komist frá fíklinum halda þeir áfram að vera veikir og njóta sín ekki. Sjúkdómurinn hefur eignast sitt eigið líf og býr í hinum meðvirka einstaklingi.

Hvert er eðli veikindanna og hvað er þessum einstaklingum sameiginlegt? Vegna álagsins í fjölskyldunni og samskiptareglana sem þar gilda hafa þeir fengið fastmótuð viðhorf, hugsunarhátt og hegðun sem er eðli veikindanna og viðheldur þeim. Viðhorfin sem einstaklingarnir fá gagnvart sjálfum sér, þeim áfengissjúka, öðru fólki og veröldinni eru áþekkt en ekki alltaf eins eða þau sömu. Hugsunarhátt-

AFLEIÐINGIN ERU VANRÆKSLA Á SJÁLFAUM SÉR

urinn og hegðunin mótast líka með svipuðum hætti en hugsunarvillurnar og viðhorfsbrengrunin er mismunandi eftir einstaklingum.

Það sem sameinar fólk

Dæmigerð viðhorf sem fólk fær eru þau að enginn megi verða reiður eða að það megi sjálft alls ekki gera mistök. Ef slíkt hendir er það agalegt, skelfilegt eða óásættanlegt. Önnur fastmótuð viðhorf eru viðhorf til sjálfs sín og alkohólístans. Dæmigerður hugsunarháttur sem fólk fær er að allt er málað sterk-

um litum og alhæfingarnar eru alsráðandi. Hugsunin um sjálfan sig verður óvirkileg og neikvæð. Sjálfsásökun vegna hegðunar fikilsins og ábyrgð á henni og fíkn hans verður yfirþyrmandi. Hegðunin verður fastmótuð og fas hans reiða manns, uppúrðarlita manns eða hans óörugga manns einkennir þann meðvirka. Í kjölfar alls þessa kemur stöðug streita og ýmis konar vanlíðan og lágt sjálfsmat. Það sem þessu fólki er sameiginlegt er svipuð lífsreynsla sem hefur myndað vaxandi álag og veikindi. Þegar fólkið fer að tala saman þekkir það tilfinningar, viðhorf og hugsunarhátt hvers annars. Hið innra er sjúkdómurinn eins en hið ytra meikar hann ekki sens og einstaklingarnir eru eins ólíkir og þeir eru margir. Einstaklingarnir eiga eitthvað sameiginlegt sem aðrir eiga erfitt með að skilja.

Sjúkleg ábyrgð

Aðaleinkenni þessa fólks er að því finnst það bera sjúklega ábyrgð á hegðun hugsunarhátt og tilfinningum fullorðinnar manneskju. Það er óumfjájanlegt að illa fari. Í kjölfar þess koma fullt af einkennum þar sem fólk er að reyna að stjórna tilfinningum, hegðun og hugsunarætti fullorðins einstaklings sem auðvita er ekki hægt. Afleiðingin eru vanræksla á sjálfum sér, vaxandi tilfinningaþróing, reiði, kvíði, sektarkennd og örvaenting. Nauðsynlegt er að greina hvort um er að ræða meðvirkni sem byrjar á barnsaldri eða seinna á ævinni. Eðlismunur er á þessu tvennu og meðferð nokkuð mismunandi.

Þegar einn úr fjölskyldunni veikist er það markað í erfðum okkar hvað við gerum. Við göngum fram fyrir skjöldu, tökum byrgðar af hinum veika og vinnum vinnuna hans. Í flestum tilvikum er þetta rétt og gagnast vel. Þegar einhver veika af fíkn í fjölskyldu okkar bregðumst við eins við og setjum af stað þróun sem ekki sér fyrir endann á. Við getum skipt þessari þróun í fjögur stig og kallað afneitun, stjórnum, einangrun og upplausn. Auðvitað er hægt að notað miklu fleiri stig til að lýsa þróuninni. Aðalatriðið hér er að gera sér grein fyrir að verið er að lýsa mjög flókinni þróun og þá dugar ekki að verða bókstafstrúar.

Líður ekki vel en heldur ekki illa

Fyrsta stigið einkennist af því að allir í fjölskyldunni trúá því ekki upp á ástvin sinn að hann sé að veikjast af þessum skammarlega sjúkdómi sem almennilegt fólk fær ekki. Þeir réttlæta gjörðir fikilsins í huga sér og hylma yfir með honum og fela. Hjálpa honum til að halda andlitinu um leið og þeir reyna með vaxandi ákafa að stjórna hegðun hans og líðan. Hér líður öllum nokkuð vel og telja sig ráða við aðstæður. Næsta stig köllum við stjórnumarstig. Það einkennist af því að vandinn er vidurkennur að hluta en ekki utan fjölskyldunnar og reynt er að fela hann fyrir öðrum. Hver og einn einstaklingur er upptekinn við að reyna á sinn hátt að lækna fíklinn með því að hafa áhrif á hegðun hans og líðan. Einstaklingarnir tala ekki saman um vandann og hafa enga heilæða áætlun um lausn hans og leita sér ekki aðstoðar. Fíklinn elur með framkomu sinni og orðum á ósamheldni og rífrildi meðal ástvina sinna. Allt er í hnútt og allir vissir um að þeir hafi rétt fyrir sér og halda einu sinni sjálfs-trausti. Þeim líður ekki vel en heldur ekki illa. Oft fer fíklinn í meðferð á þessu stigi og ástvinirnir gera sér óraunhæfar væntingar um batann.

Einangrun og upplausn

Þriðja stigið er einangrun og það versta því að allar stjórnumaraðgerðir og tilraunir hafa brugðist og fíklinn heldur áfram að vera virkur. Einstaklingunum í fjölskyldunni finnst að þeir hafi brugðist og séu þess vegna misheppnaðir. Vaxandi félagsleg einangrun kemur til sögunnar, tengsl mæla við vini rófna og börnin bjóða fáum heim. Sameiginleg áhugamál eru vanrækt og samverustundum fækkar. Tilfinningaleg einangrun heldur innreið sína í fjölskylduna þar sem einstaklingarnir draga sig í hlé og gefa ekki öðrum hlutdeild í lífi sínu og tilfinningum. Ástæðan er augljós; ef tilfinningar brjótast fram hefur það alvarlegar afleiðingar í för með sér og oftast að fíklinn fer í neyslu. Á þessu stigi býr fólk við vaxandi vanlíðan og óhamingju. Fjórða og síðasta stig þróunarinnar er upplausn í fjölskyldunni og hún hættir í raun að vera til sem slík. Náttúran sér um að fólk komist úr óþolandi einangrunarstigi. Smám saman hætta einstaklingar fjölskyldunnar að einblína á fíklinn og finna sér annan farveg í lífinu. Makinn snýr sér að verkefnum utan fjölskyldunnar og börnin koma sér burt og mynda sína eigin fjölskyldu. Einstaklingarnir aftengjast fíklinum svo mikið tilfinningalega að furðu stætt.

Ekki tala um „vandamálið“

Líta má á þróun í fjölskyldum fíkla á annan hátt. Sjá að smám saman myndast samskiptareglur sem einstaklingarnir fara eftir. Reglurnar verða sífellt meira áberandi og einstaklingarnir fara sífellt nákvæmar eftir þeim. Claudia Black var með þeim fyrstu að benda á þetta og talaði um reglurnar þrjá. Ekki tala, ekki treysta og ekki finna til. Robert Subby og aðrir töluðu um fleiri reglur eins og þær sem hér koma á eftir: 1. Það á ekki að tala um vandamál og alls ekki „vandamálið“. 2. Það á ekki að bera tilfinninga sínar á torg. 3. Samskipti eru óbein, helst í gegnum þriðja aðila 4. Vertu sterkur, góður, fullkomin og hafðu rétt fyrir þér. 5. Gerðu okkur stolt af þér. 6. Vertu ekki sjálfselskur eða eingingarn. 7. Gerðu eins og ég segi en ekki eins og ég geri. 8. Það er ekki æskilegt að bregða á leik og vera of ærslafullur. 9. Við skulum ekki ýfa öldurnar

Í batanum er mjög mikilvægt fyrir fjölskylduna að brjóta upp þessar reglur og koma á sameiginlegum fundi þar sem leyfilegt er að tala um hegðun fikilsins og önnur viðkvæm mál.

Hvaða MEÐFERÐ þarf meðvirkur einstaklingur? Hvernig nær maður bata? Einstaklingur sem er mikið veikur þarf meðferð, minna veikir geta hugsanlega snúið sér beint til tólf spora samtaka.

Meðferð við meðvirkni

Þegar búið er að greina meðvirkni og ganga úr skugga um að vanamál hins meðvirka einstaklings stafar ekki af neinu öðru er hægt að snúa sér að því að leysa málið. Flestir þeir sem eru meðvirkir þurfa að fá sérstaka meðferð. Sumir sem eru minna veikir geta þó snúið sér beint til 12 spora samtaka og náð góðum bata.

Meðferðin þarf að vera viðtæk og taka á öllum þáttum einstaklingsins. Hún byrjar þó alltaf á því að hinn meðvirkni fær það mikla innsýn í vandann að hann sér hversu mikilvægt það er fyrir hann að gera breytingar á sínu lífi.

Hætta að stjórna neyslu fikils

Það eru víðtöl, fyrirlestrar og hópfundir sem færa hinum meðvirka innsýn í að ástvinur hans er fíklil og hvers eðlis fíkn hann er. Næsta stig er að sjá hvernig fíkn ástvinnar hefur haft áhrif á alla fjölskylduna og hinn meðvirka sérstaklega. Þarna er fræðsla mikilvæg en hópfundirnir hafa eflaust mesta lækningsgættinn á þessu stigi. Þar fá hinir meðvirku vaxandi innsýn í sína eigin hegðun, tilfinningar, hugsunarhátt og viðhorf. Næsta og nauðsynlegasta skref í átt að bata er að stöðva alla hegðun

sem miðar að því að stjórna neyslu eða forða fíklinum frá falli. Ekkert er stöðugri sálárþróing og vanlíðan ekki almennilega fyrir en sú hegðun er stöðvuð. Um leið og þetta er gert þarf hinn meðvirki einstaklingur að ná jafnvægi og góðri líðan. Læra að fást við streitu, leiða og slæmar tilfinningar á eðlilegan hátt.

Langtíma verkefni

Þriðja og síðasta stigið í batanum er að snúa sér að því að greina

ósveigjanleg og óraunhæf viðhorf, hugsunarhátt og hegðun sem veldur stöðugri sálárþróing og vanlíðan og breyta þeim. Þetta er langtíma verkefni sem tekur mörg ár. Fyrir þá sem fá sjúkdóminn á fullorðinsárum dugar hugræn atferlisméðferð vel ásamt fræðslu. Fyrir þá sem fá sjúkdóminn á barnsaldri dugar hugræn atferlisméðferð ekki nema að hluta. Þar þarf að vinna á annan hátt með tilfinningamálin og áfallastreituna.



GUÐRÚN EVA MÍNERVERUDÓTTIR
Maður smitast auðveldlega af áfengissýki, þó svo maður innbyrði litíð sem ekkert af áfengi sjálfur.

GUÐRÚN EVA MÍNERVERUDÓTTIR safnar ölkum:

Við þurfum svo mikinn spíritus

Ég safna ölkum. Af fjölskyldu minni og vinnu eru alkar í meirihluta, flestir edrú. Sem betur fer. Að leggja ást á alka sem ekki er edrú er seigfljóandi martröð sem ætlað engan endi að taka. Skuggamyndir rugla mann stöðugt í ríminu, ekkert er eins og það sýnist. Djöflar og dárar ganga lausir í nákvæmri eftirmynd ástvinnar. Maður er með tárúm af söknuði eftir manneskju sem þykist vera á svæðinu en hefur í raun skilið líkama sinn eftir á meðan hún ranglar um í annarri vidd sem ég hef engan aðgang að.

VIÐ AÐSTANDENDUR ERUM JAFN SJÁLFSMIÐUÐ OG HIN DRYKKJUSJÚKU

Jafn rugluð og þær

Við aðstandendur erum jafn sjálfsmiðuð og hin drykkjusjúku; við höldum að píslir þeirra séu okkur að kenna. Ég var búin að ganga til geðlæknis árum saman þegar hann upprann við það að ég hefði ekki beinlínis mín sök að litla systir mín væri dýrandi fíklil á götunni. Fram að því ímyndaði ég mér að ég hefði verið svo yfirþyrmandi þægt barn að hún hefði gefist upp á að keppa við mig og neyðst til að gefa skít í allt. Ég sem sagt vorkennid sjálfri mér (fyrir að hafa klúðrað lífi hennar svona gersamlega) í stað þess að vorkenna henni fyrir að vera með þennan skaðræðisjúkdóm. Nú þegar hún og ástækkar mórur okkar eru báðar orðnar edrú AA konur (sem hægt er að stóla á og leggja sig fram um að hjálpa öðrum að fóta sig á beinu brautinni) gufa skuggamyndirnar upp. Ég sit uppi með sjálfa mig og þarf að horfast í augu við að ég var öröpin hér um bil jafn rugluð og þær.

Mikinn spíritus

Hvað segir þetta um mig? Að ég sé klíkuð af meðvirkni og alltaf að leita að fólki til að „bjarga“? Sú held ég sé ekki endilega raunin. Það rann upp fyrir mér ljós þegar ég hefði eina dásamlega orðheppna vinkonu mína segja: Við alkar, edrú erum svo fyndin, við þurfum svo mikinn spíritus. Ég starði á hana og allt í einu meikaði líf mitt meiri sens. Auðvitað laðast ég að ölkum og binst þeim vinátuböndum. Ég á það sameiginlegt með þeim flestum að þrífast best með annan fótinn í andlega veruleikanum (sem mér finnst eiginlega vera hinn sanni veruleiki). Ég þarf líka endalaust mikið andlegt föður. Ég þarf svo mikinn spíritus.

Maður smitast

Það sama var uppi á teningunum þegar minn heitelskaði sambylismaður glimdi við sín veikindi. Ég hélt mínu striki og lét sem þetta hefði ekkert mikil áhrif



AD ALAST UPP VIÐ DRYKKJU „Ég var gegnsýrð af meðvirkni og þeirri hegðun sem því fylgir.“

ALKÓHÓLISMI er fjölskyldusjúkdómur:

Láttu það stoppa hjá mér

Ég var alin upp við alkóhólisma þar sem faðir minn og hálfbróðir eru alkóhólistar. Við bróðir minn erum sammæðra. Hann og pabbi minn hafa aldrei þolað hvorn annan og það hefur lítað allt heimilislíf, samskipti í fjölskyldunni og viðhorf mín til fósturforeldra yfirleitt. Þegar ég síðan eignaðist barn sjálf og varð einstæð móðir var ég harðákvæðin í því að sonur minn skyldi aldrei þurfa að upplifa það sem ég og bróðir minn ólumst upp við. Ég ól hann upp ein langt fram á unglingsárin hans og gætti hans vel fyrir drykkju annarra. Ég var treg til að leyfa honum að gista hjá vinum sínum, bauð þeim frekar að koma til okkar og gista og var mjög nákvæm í því hvar hann væri svo hann myndi ekki þurfa að upplifa drykkju og vanlíðan vegna drykkju annarra. Það sem ég áttaði mig engan veginn á er að alkóhólismi er fjölskyldusjúkdómur og ég var gegnsýrð af meðvirkni og þeirri hegðun sem því fylgir: að þora ekki að segja hug sinn, lesa stöðugt í svipbrögðum og látbragð annarra, láta

Birt með góðfúslegu leyfi Al-anon á Íslandi, www.al-anon.is, al-anon@al-anon.is.

Al-Anon fjölskyldueldirnar eru samtökættingja og vina alkóhólisma sem deila reynslu sinni, styrk og vonum svo þeir megi leysa sameiginlega vandamál sín. „Við trúum að alkóhólismi sé fjölskyldusjúkdómur og að breytt viðhorf geti stuðlað að bata,“ stendur á heimasíðu samtakanna og eins og í AA er nafnleynin mikilvæg þannig að Al-anon félagar koma ekki fram undir nafni í viðtölum í fjölmiðlum.

Reynslusporin tólf Samkvæmt heimasíðu samtakanna hafa Al-Anon samtökin aðeins einn tilgang; að hjálpa fjölskyldum alkóhólisma. Samtökin bjóða upp á fundi um allt land og þau nota tólf spor AA samtakanna til að ná bata. Eins og AA þá eru samtökin óháð trúarbrögðum, stjórnmálaflökkum, félagsamtökum og hvers kyns stofnunum. Al-anon flokkast undir svokölluð tólf sporasamtök.

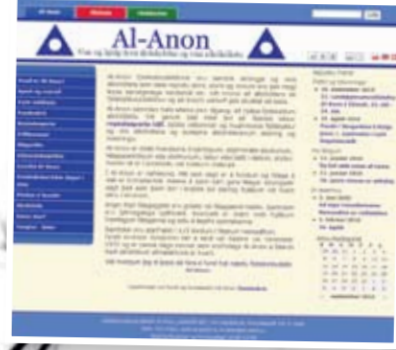
„Í Al-Anon er nafnleyn. Allt sem sagt er á fundum og félaga á milli er trúnaðarmál. Aðeins á þann hátt geta félagar óþvingaðir sagt það sem þeim býr í brjósti því þannig hjálpuð við hvert öðru í Al-Anon,“ segir á heimasíðu samtakanna.

69 ára gömul samtök Al-anon samtökin eru starfrækt í yfir eitt hundrad löndum. Þau voru stofnuð upp fyrir 69 árum en fyrsti fundurinn á Íslandi var haldinn í nóvember 1972. Eins og almennt í öllum tólf sporasamtökum eru engin félagsgjöld og engin félagskrá. Svona samtök eru rekin með frjálsu framlögum og sölu á lesefni samtakanna en þónokkuð að lesefni er til á íslensku um fjölskyldusjúkdóminn alkóhólisma.

AL-ANON SAMTÖKIN á Íslandi voru stofnuð í nóvember 1972. Þau byggja á þeirri hugsun að alkóhólismi sé fjölskyldusjúkdómur og það er ekki bara alkinn sem er sjúkur. Fundaskrá Al-anon má finna á heimasíðu samtakanna, www.al-anon.is.

Ættingjar og vinir alkóhólisma

FYRSTI FUNDURINN Á ÍSLANDI VAR HALDINN Í NÓVEMBER 1972



HEIMASÍÐA AL-ANON Al-anon samtökin hafa þann tilgang að hjálpa ættingjum og vinum alkóhólisma. Auðvelt er að nálgast allar upplýsingar um samtökin á heimasíðunni þeirra, www.al-anon.is.

Af heimasíðu Al-anon:

Er Al-Anon fyrir þig?

- Hefur þú áhyggjur af drykkju einhvers?
- Átt þú í fjárhagsvanda vegna drykkju annarra?
- Segir þú ósatt til að fela drykkju einhvers?
- Kennir þú slæmum félagskap um hegðun þess sem drekkur?
- Reynir þú að þefa eftir áfengislykt svo lítið beri á?
- Leitast þú að földu áfengi?
- Hræðist þú að koma einhverjum í uppnám því það gæti leitt til drykkju?
- Hefur hegðun þess sem drekkur valdið þér skömm eða sárindum?
- Líða frídagar og samverustundir fyrir drykkju?
- Sækist þú stöðugt eftir hrósi eða viðurkenningu og efast þú um eigið ágæti?
- Óttast þú gagnrýni?
- Þekkir þú takmörk þín?
- Finnst þér þú þurfa að vera fullkomin/n?
- Átt þú auðveldara með að bera umhyggju fyrir öðrum en sjálfri/um þér?
- Einangrar þú þig frá öðrum?
- Verður þér órótt í viðurvist ráðamanna og reiðs fólks?
- Átt þú erfitt með að vera í nánú sambandi?
- Ruglar þú saman vorkunnsemi og ást í sambandi þínu við þann sem drakk eða drekkur?
- Laðast þú að og sækist eftir fólki sem er oft stjórnaust?
- Heldur þú dauðahaldi í sambönd af því að þú hræðist einveru?
- Vantreystrir þú oft eigin tilfinningum og þeim tilfinningum sem aðrir láta í ljósi?
- Átt þú erfitt með að tjá tilfinningar þínar?
- Heldur þú að drykkja foreldris hafi haft áhrif á þig?
- Hefur þú hugleitt að hringja í lögreglu eftir hjálp vegna ótta við ofbeldi?
- Hefur þú setið í bíl þar sem okumaðurinn var drukkinn?
- Finnst þér þú vera misheppnaður einstaklingur vegna þess að þér tekst ekki að stjórna drykkju annarra?
- Heldur þú að önnur vandamál leysist ef drykkjan hættir?
- Hótar þú að skaða þig til að hræða þann sem drekkur?
- Finnurðu stöðugt fyrir reiði, ráðaleysi og deparu?

Þessar spurningar eru byggðar á S-17, Al-Anon er það fyrir þig? og S-25, Óist þú upp við drykkjuvandamál? Birt með góðfúslegu leyfi Al-Anon Inc ©



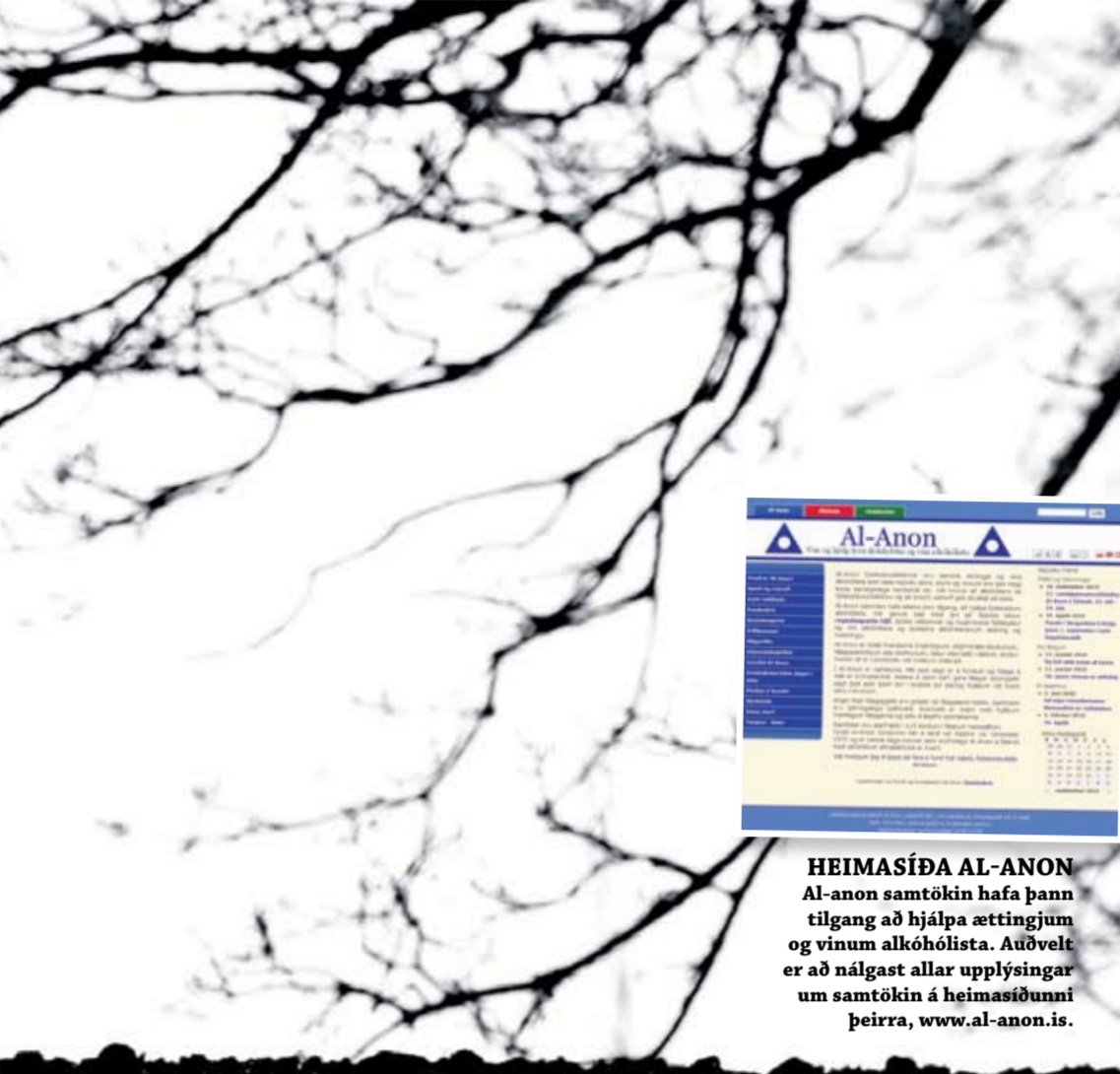
Að eignast nýja og betri FORTÍÐ:

Ég hef ekki misst af neinu

Ég var alin upp við alkóhólisma og 6 ára gömul var ég send í sveit til vandalausra yfir sumarið. Ég var í sveit á sumrin frá 6-15 ára aldri og fór yfirleitt daginn eftir skólasliti og kom rétt fyrir skólabyrjun. Ég fór aldrei á sumarmámskeið eins og skólasýslginn mín, aldrei í skátábúðir, aldrei í unglingsvinnu. Ég eignaðist barn 21 ára gömul og var ein með son minn lengst af. Ég upplifði aldrei að fara í búðina á fóstudegg með magni og barni og spá í hvað við ættum að hafa í matinn eða gera skemmtilegt um helgina eða í fríinu. Ég þurfti altítt að bera allt inn sjálf, þrifa, elda og allt sem því tilheyrir að reka heimili, ég upplifði aldrei að koma heim og einhver væri búinn að gera þessa hluti. Ég upplifði aldrei sameiginlegar útleigur hjóna/para með börn og buru, í mesta lagi einhverjar vinkonuferðir með börnin. Ég grét yfir því sem ég „fékk ekki“ að upplifa og mig langaði svo í. Með vinnu minni í Al-Anon hef ég gert mér grein fyrir því að ég hef ekki misst af neinu, ég hef bara fengið annað í staðinn. Ég upplifði margar góðar stundir í sveitinni og lærdi að njóta náttúrunnar og lesa í umhverfið. Ég var heppin að lenda hjá

góðu fólki í sveitinni og þar var ég laus við drykkjuvandamálin heima hjá mér. Ég var heppin að geta séð fyrir mér og syni mínum og þurfa ekki að upplifa erfitt heimilislíf. Oftast gerði ég það sem mig langaði til, varð ekki að búa við drykkju eða erfðeikleika annarra, ég á góðar vinkonur og við gerðum oft skemmtilega hluti saman. Ég var og er fullfarer um að reka heimili og þarf ekki hjálp til þess. Það er yndislegt að deila lífi sínu með ástvinum en það er ekkert eitt rétt í því og allt annað „mistök“. Ég er að læra að horfa öðrum augum á líf mitt og fortíðina, nú leita ég að og rifja upp skemmtilega hluti sem ég hef upplifað og skipti því inn í stað þess sem mér fannst að ég „ætti“ að fá að upplifa en fékk ekki. Það getur enginn upplifað allt hér í lífinu og það sem skiptir máli er að sættast við fortíðina, halda í góðu minningarnar en leppa hinu. Þetta hefur Al-Anon kennt mér... ÉG HEF EKKI MISST AF NEINU.

Birt með góðfúslegu leyfi Al-anon á Íslandi, www.al-anon.is, al-anon@al-anon.is.



Al-anon eru tólf spora samtök og nota 12 spor AA samtakanna:

Reynslusporin 12

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gegn áfengi og að okkur var orðið um megn að stjórna eigin lífi.
2. Við fórum að trúa að máttur, okkur æðri, gæti gert okkur andlega heil að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að láta vilja okkar og líf lúta handleiðslu guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum.
4. Við gerðum óttalaust nákvæman síðferðislegan lista yfir skapgerðareinkenndi okkar.
5. Við viðurkenndum afdráttarlaust fyrir guði, sjálfum okkur og öðrum einstaklingi yfirsjónir okkar.
6. Við vorum þess alvín að láta guð fjarlægja alla okkar skapgerðarbesti.
7. Við báðum guð í auðmýkt að fjarlægja bestina.
8. Við gerðum lista yfir alla þá sem við höfðum skaðað og urðum fús til að bæta fyrir brot okkar.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliðalaust, þar sem því var við komið, svo fremi það særdi engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar okkur skjátlaðist, viðurkenndum við það undanbraugðalaust.
11. Við leitumst við, með bæn og hugleiðslu, að styrkja vitundarsamband okkar við guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum aðeins um þekkingu á því sem hann ætlar okkur og styrk til að framkvæma það.
12. Við fundum að sá árangur sem náðist, með hjálp reynslusporanna, var andleg vakning og þess vegna reyndum við að flytja öðrum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

Fundaskrá Al-anon

- sunnudagur**
10:00 Hrísholt 8, Selfoss.
11:00 Tjarnagata 20, Reykjavík.
20:00 Safnaðarheimili Víðalínskirkju, Garðabæ.
21:00 Héðingsgata 1-3, Reykjavík.
- mánudagur**
12:07 Héðingsgata 1-3, Reykjavík.
20:00 Furuvellir 10, Egilsstaðir.
20:00 Eyrargata 5, Ísafjörður (nýliðafundur 19.30).
20:00 Héðingsgata 1-3, Reykjavík.
20:30 Kirkjubær, Húsavík.
20:30 Aðalgata 32, efri hæð, hús Rauða krossins, Siglufjörður.
21:00 Safnaðarheimili Lágafellskirkju, Mosfellsbæ.
21:00 Kirkja óháða safnaðarins (kjalari), Reykjavík (nýliðafundur 20.00).
- þriðjudagur**
12:07 Héðingsgata 1-3, Reykjavík.
18:00 Strandgata 21, Akureyri.
19:30 Héðingsgata 1-3, Reykjavík (Karladeild; nýliðafundur karla 18:30).
20:00 Suðurgata 10B, Akranes.
20:00 Borgartún 1, kaffistofa Samhjálpur, Reykjavík (kvennadeldi).
20:00 Von (SÁ) Efstaleiti, Reykjavík.
20:00 Safnaðarheimili Ingjaldrshólskirkju, Snæfellsbær.
20:30 Blöndubýggð 1, AA-húsið, Blönduós.
20:30 Heimagata 24, Vestmannaeyjar (nýliðafundur 20:00)
21:00 Árbæjarkirkja (að neðan), við Rofabæ, Reykjavík (nýliðafundur 20:00)
21:00 Hrísholt 8, Selfoss.
- miðvikudagur**
20:00 Strandgata 21A, Akureyri.
20:00 Kirkjumiðstöðin, Eskifjörður.
20:00 Rauða kross húsið, Höfn Hornafirði.
21:00 Héðingsgata 1-3, Reykjavík (nýliðafundur 20:00).
21:00 Héðingsgata 1-3, Reykjavík (Alateen unglingsfundur).
21:00 Nesirkirja, Reykjavík.
- fimmtudagur**
12:07 Héðingsgata 1-3, Reykjavík.
18:00 Safnaðarheimili Aðventkirkjunnar, Ingólfstr. 19, Reykjavík.
21:00 Áskirkja, Vesturbúrú (að neðanverðu), Reykjavík (nýliðafundur 20:00).
21:00 Héðingsgata 1-3, Reykjavík (kvennadeldi).
- föstudagur**
18:00 Safnaðarheimili Víðalínskirkju, Garðabæ (hugleiðslufundur).
20:00 Grafarvogskirkja, Reykjavík.
- laugardagur**
10:00 Héðingsgata 1-3, Reykjavík.
11:00 Suðurgata 10B, Akranes.
11:30 Tjarnargata 20, Reykjavík (Karladeild).
13:00 Langhóltskirkja, Reykjavík.
14:00 Kaplahraun 1, Hafnarfjörður.



Ertu að hjálpa þeim sem þurfa hjálp eða viltu að fólk þurfi hjálp?

1. Finnst þér særandi, niðrandi eða móðgandi ef einhver sem þú elskar segist ekki þurfa á þinni hjálp að halda?
 JÁ NEI
2. Á síðust tólf mánuðum hefur einhver rifist við þig, beðið þig eða hækk að róminn, til að fá þig til að hætta að hjálpa sér?
 JÁ NEI
3. Ef þú ættir næga peninga og barnið þitt, systkini eða foreldri sem væri fíkill í áfengi eða fíkniefni, fjárhættuspil eða bara eyðslu, bæði þig um halda sér uppi (borga fyrir brýnustu nauðsynjar einsog mat, fót og reikninga), myndirðu gera það?
 JÁ NEI
4. Þegar einhver deilir með þér vandamál, hvort sem það er fjölskylduvandamál eða ástamál, og er ekki að biðja þig um hjálp, biðstu samt til að aðstoða eða gefurðu ráð, óumbeðin?
 JÁ NEI
5. Ef þú skoðar sambönd þín við annað fólk, ertu umkringdur(f) fólki sem þarf á þér að halda?
 JÁ NEI
6. Stendurðu þig að því að afsaka fólkíð sem stendur þér næst?
 JÁ NEI
7. Ef einhver sem þú elskar á í vandræðum vegna neyslu, tilfinninga, eyðslu eða spilafíknar, forðastu að nefna það við viðkomandi?
 JÁ NEI
8. Miðast sjálfsvirðing þín út frá því hversu mikið einhver þarfnast þín?
 JÁ NEI
9. Minnirðu fólk á hvar það væri statt án þín?
 JÁ NEI

STIGAGJÖF:
A. Ef þú hefur sagt svarað einhverri af spurningunum hér fyrir ofan játandi þá er gott að fara í meiri sjálfskoðun til að athuga hvort þú ert raunverulega meðvirk(ur).
B. Ef þú svarar þriðjungu spurninga játandi er mjög líklegt að þú eigir í vandræðum vegna eigin meðvirkni. Heyrðu í vini sem þú treystir og lýstu fyrir honum hvernig þér líður. Skoðuðu einnig bækur um meðvirkni og hikaðu ekki við að leita til ráðgjafa SÁÁ eða prófaðu að fara á fund hjá Coda eða Al-anon.
C. Ef þú svarar meira en fimm spurningum játandi er mjög líklegt að þú sért meðvirk(ur). Prófaðu að fara á fundi hjá tólf spora samtökum sem hafa með meðvirkni að gera.
Athugaðu málið: www.al-anon.is, www.coda.is, www.saa.is

Nafnlausir meðvirkjar



CODA, eða Co-Dependents-Anonymous, eru tólf spora samtök sem kalla sig Nafnlausir meðvirkja á íslensku. Á heimasíðu þeirra, www.coda.is, er að finna mikið af upplýsingum um samtökin og þar einnig hægt að nálgast heila bók um sjúkdóminn meðvirkni.

CoDA-samtökin, Nafnlausir meðvirkjar, voru stofnuð í Bandaríkjunum árið 1986. Samkvæmt heimasíðu samtakanna á Íslandi er þetta félagsskapur karla og kvenna sem vilja þróa heilbrigði sambönd. „Einnu skilyrði til aðildar er löngun í heilbrigði og fullnægjandi sambönd“, segir á www.coda.is en starfið fer fram á fundum og er notast við tólf spora kerfið. CoDA-samtökin eru sem fyrr segir tólf spora samtök sem hafa hjálpað mörgum að ná bata frá meðvirkni.

Einkenni: Atferlismynstur og einkenni meðvirkni

- Afneitun:
- Ég á erfitt með að gera mér grein fyrir því hvernig mér líður.
 - Ég geri lítið úr, breytti eða afneita því hvernig mér líður.
 - Mér finnst ég algjörlega óeigingjarn og einarðlega helgaður vel ferð annara.

- LÍTIL SJÁLFSVIRÐING:**
- Ég á erfitt með að taka ákvarðanir.
 - Ég dæmi allt sem ég hugsa, segi og geri harðlega og finnst það aldrei nógu gott.
 - Ég fer hjá mér þegar ég fæ viðurkenningu, hrós eða gjafir.
 - Ég bið aðra ekki um að mæta þörfum mínum eða þrám.
 - Ég tek álit annara á hugsunum mínum, tilfinningum og hegðun fram yfir mitt eigið.
 - Mér finnst ég ekki vera manneskja sem hægt er að elska og virða.

- UNDANLÁTSEMI:**
- Ég breyti gildum mínum og heilindum til þess að forðast höfnun eða reiði annara.
 - Ég er næmur fyrir því hvernig öðrum líður og mér líður eins og þeim.
 - Ég er fram úr hófi trúr fólk og kem mér því ekki nógu fljótt úr skaðlegum aðstæðum.
 - Ég met skoðanir og tilfinningar annara meir en mínar eigin og er hræddur við að láta álit mitt í ljós ef ég er ósammála einhverju.
 - Ég set áhugamáli mín og tímstundir til hlíðar til þess að gera það sem aðrir vilja.
 - Ég sætti mig við kynlíf þegar ég vil ást.

- STJÓRNSEMI:**
- Mér finnst annað fólk ófært um að sjá um sig sjálf.
 - Ég reyni að sannfæra aðra um það hvað þeim „á“ að finnast og hvernig þeim líður í „raun og veru“.
 - Ég fyllist gremju þegar aðrir leyfa mér ekki að hjálpa sér.
 - Ég gef öðrum ráð og leiðbeiningar óspurður.
 - Ég helli gjöfum og greiðum yfir þá sem mér þykir vænt um.

- Ég nota kynlíf til þess að dölást viðurkenningu.
- Fólk verður að þurfa á mér að halda til þess að ég geti átt í sambandi við það.

Á www.coda.is er að finna mikið af fróðleik um samtökin:

12 Loforð CoDA

- Mér finnst ég loksins vera hluti af einhverju. Tótleikinn og einmana-leikinn hverfur.
- Óttinn stjórnar mér ekki lengur. Ég kemst yfir hann og tileinka mér hugrekki, heilindi og sjálfsvirðingu í öllu sem ég tek mér fyrir hendur.
- Ég kynnist nýju frelsi.
- Ég sleppi tókunum af áhyggjum, sektarkennd og eftirsjá vegna fortíðar minnar og nútíðar. Ég er nógu meðvitund/ður til að endurtaka ekki það sem miður fór.
- Ég kynnist nýjum kærleika og sátt við mig og aðra. Mér finnst ég raunverulega verðug/ur ástar, kærleiksrik/ ur og elskuð/aður.
- Ég læri að finnast ég vera jafningi annarra. Ný, sem og endurnýjuð sambönd mín, eru öll við jafningja mína.
- Ég get þróað og viðhaldið heilbrigðum og kærleiksrikum samböndum. Þörfin til að stjórna öðrum hverfur þegar ég læri að treysta þeim sem eru traustsins verðir.
- Ég læri að það er mögulegt að breytast til hins betra – að verða kærleiksrikari, nánari öðrum og að geta veitt stuðning.
- Ég geri mér grein fyrir að ég er einstök og dýrmæt sköpun.
- Ég þarf ekki lengur að treysta eingöngu á aðra til að finnast ég einhverj virði.
- Ég treysti leiðsögn sem ég fæ frá mínum „Æðri Mætti“ og fer að trú á eigin getu.
- Ég dölást smám saman æðruleysi, styrk og andlegan þroska í daglegu lífi mínu.



WWW.CODA.IS
Tólf spora samtökin eru með þrýðilega heimasíðu þar sem hægt er að nálgast heila bók um sjúkdóminn.

Fundaskrá CoDA

- Mánudagur**
12:00 Háteigsvegur 7, Reykjavík
20:00 Karlaelid, Héðinsgata 1-3, Reykjavík
21:00 AA húsið, Suðurgata 10B, Akranesi
19:30 Keflavíkurkirkju, Kirkjulundi, Keflavík
21:00 Héðinsgata 1-3 Reykjavík
- Þriðjudagur**
12:05 Kvinnadelid, Héðinsgata 1-3, Reykjavík
21:00 Héðinsgata 1-3, Reykjavík
- Miðvikudagur**
12:05 Héðinsgata 1-3, Reykjavík
20:00 Skjólíð, Gunnlaugsgrata 21, Borgarnesi
- Fimmtudagur**
17:30 Gula húsið, Tjarnargötu 20, Reykjavík
19:30 Hofsbót 4, SÁÁ salnum, 600 Akureyri
20:00 AA húsinu, Digranesvegi 12, Kópavogi
- Föstudagur**
12:05 Héðinsgata 1-3, Reykjavík
19:30 Keflavíkurkirkju, Kirkjulundi, Keflavík
21:00 Kvinnadelid, Héðinsgata 1-3, Reykjavík
- Laugardagur**
11:00 Hafnarfjarðarkirkja Safnaðarheimili (bakatí)
- Sunnudagur**
13:00 Héðinsgata 1-3, Reykjavík



www.coda.is

Eftirtaldir aðilar styðja SÁÁ



- | | | | |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| Actavis hf. | Hitastýring hf | N1 hf. | SM Kvótaping ehf. |
| Aðalskoðun hf. | Hitaveita Egilsstaða og Fella | Nínukot ehf | Sportacademian ehf. |
| Ásbjörn Ólafsson ehf | Hótel Djúpvík ehf | Nobex ehf | Sportís |
| Bernharð Laxdal ehf | HS Orka hf | Nordic eMarketing ehf | Sport-Tæki ehf |
| Bifreiðaverkstæði Stimpill ehf | Hyggir ehf endurskoðunarstofa | Nýi ökuskólinn hf | Starfsgréinasamband Íslands |
| Blendi ehf | Ísfugl ehf | Pylsuvagninn Selfossi ehf | Stórkaup ehf. |
| Bókauktáfan Leifur Eiríksson ehf | Íslandsspil sf | Rafbogi ehf | Suzuki-bílar hf |
| Bókhaldsstofan ehf | Íslensk erfðagreining ehf | Rafmúli ehf. | Sveitarfélagið Garður |
| Breiðvík ehf | Kaupfélag Skagfirðinga | Rafstjórn ehf | Tandur hf |
| Búaðföng ehf | Kjarnafæði hf | Ragnar og Ásgeir ehf. | Teiknistofan Óinastorgi sf |
| DK Hugbúnaður ehf | KOM almannatengsl | Reiknistofa fiskmarkaða hf | Tölvu- og tækniþjónustan ehf |
| Eignamiðlunin ehf | Kompan ehf | Reykjanesbær | Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf |
| Evrópulög ehf | Kælmíðjan Frost ehf | Rolf Johansen & Co ehf | Valhöll ehf. Fasteignasala |
| Ferskur ehf | Lagnalagerinn ehf | Sameinaði lífeyrissjóðurinn | Veiðafæraþjónustan ehf |
| Félagsbústaðir hf | Landsbankinn | Samhentir -Kassagerð ehf. | Verkalýðstélagið Hlíf |
| Framtak-Bloss ehf. | Landsnet hf | Samiön,samband iðnfélaga | Verzlunarfélagið Ábót ehf |
| Frostfiskur ehf | Leturprent ehf | Samskip hf | Verzlunarmannafélag Reykjavíkur |
| Fróðhús ehf | LH-tækni ehf (Ice Consult.) | Sena | Verzlunarmannafélag Suðurnesja |
| Gardabær | Malbikunarstöð Hlaðbær-Colas | Setberg,bókauktáfa | Vélasalan ehf. |
| GT Tækni ehf | Marás, vélar ehf | Seyðisfjarðarkaupstaður | Vélsmiðjan Foss ehf |
| Gylfi Guðjónsson, ökukennari | Matflugl ehf | Sildarvinnslan hf | Vignir G. Jónsson hf. |
| Gæðafæði ehf | Medulla ehf | Sjómannafélag Ólafsfjarðar | Þorbjörn Fiskanes hf |
| Henson Sports Europe á Íslandi ehf | Mjólkursalsalan MS | Skinney - Þinganes hf | |

MEGA LAB eif TOTAL 3M PLUM IDEkemi INTERFLON NOVADAN

meiri snjó, meiri snjó, meiri...

Gleðileg jól og farsælt komandi ár
þökkum góðar viðtökur á árinu sem er að líða

Kemi ehf. • Sími: 544 5466 • www.kemi.is • kemi@kemi.is

Nýtt!

Nicorette® Whitemint

Dregið getur úr mislitun tanna þegar reykingum er hætt



Nicorette® Whitemint, mjúkt með mintubragði

nicorette
whitemint
nicotin

Nicorette® nikótínlyf eru fáanleg án lyfseðils og eru notuð til að draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum þegar reykingum er hætt eða þegar dregið er úr þeim. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagskammtur nikótínlyfjatyggigúmmis er 24 stk. Til að ná sem bestum árangri skal fylgja leiðbeiningum í fylgiseðli. Leitið til læknis eða lyfjafraeðings ef þörf er á frekari upplýsingum um lyfin. Þeir sem fengið hafa ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, nýlegt hjartaáfall, óstöðuga versnandi hjartaöng, alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða nýlegt heilablóðfall eiga ekki að nota Nicorette. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette. Pungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatún 2, 210 Garðabæ.