

17

Dansar
edru um
hverja helgi



10

Báðar veikar á sama



23

Þægilega dofinn



BLAÐ SAMTAKA ÁHUGAFÓLKS UM ÁFENGIS- OG VÍMUEFNAVANDANN • 3. TÖLUBLAÐ • NÓVEMBER 2011



BLAÐIÐ



KÁRI STEFÁNSSON:

Alkóhólisminn hefur haft mest áhrif

„Þegar ég horfi til baka 62 ára gamall og fer í huganum yfir fjölskyldumeðlimi, vini og vinnufélaga þá er **ALKÓHÓLISMI** sá sjúkdómur sem hefur haft sem mest áhrif á sem stærstan hóp. Hann er gífurlega algengur og hefur feikileg áhrif og alla sem í kringum alkóhólista búa.“

í blaðinu...



22

KVENNAMÉÐFERÐ

Rétt um fjórðungur þeirra sem leita til SÁÁ eru konur en samtökin gera mikið til að reyna að höfða til kvenna því vandi þeirra er talinn ekki minni en karlanna.



24

SJÁLFSMYND ALKANS

Mikilvægt er fyrir alkóhólista að huga vel að bata sínum. Það er ekki nóg að hætta neyslu og hugsa betur um sjálfan sig.



36

BARNSHAFANDI KONUR

Um 30 barnshafandi konur á ári fara í mæðravernd á Landspítalanum vegna þess að þær eru í virkri vímuefnaneyslu eða nýhættar neyslu og flokkast því í áhættuhópi.

LEIÐARI

SÁÁ BÝÐST TIL AÐ VINNA MEÐ STJÓRNVÖLDUM:

Spörum krónuna frekar en aurinn

GUNNAR SMÁRI EGILSSON SKRIFAR

Mikilli almennri neyslu á áfengi og vímuefnum fylgir mikill og almennur skaði í samfélaginu. Þetta tvennt tengist órjúfanlegum böndum. Fólk ætti ekki að láta eigin reynslu blekkja sig í þessu. Þótt sumir geti neytt áfengis og vímuefna án þess að skaða sjálfan sig eða aðra þá mun það aldrei eiga við um alla í samfélaginu. Á meðan neysla þessara efna er almenn mun alltaf stór hópur fólks neyta þeirra í óhófi — og að öllum líkindum standa óhófsneytendurnir fyrir stærstum hluta neyslunnar. Neysla hófsemdarfólks er stórlega ofmetin. Og óhófsneyslunni fylgir mikill skaði; persónulegur harmur, upplausn í fjölskyldum og samfélagslegur kostnaður.

Það er til ýmiss ráð til að halda utan um upplýsingar um þennan skaða — þótt það sé ekki gert. Með því mætti setja markmið um að draga úr skaðanum; auka lífsgæði fólks, styrkja fjölskyldur og draga úr kostnaði samfélagsins. Það er í raun þjóðráð nú þegar við þurfum að spara og fara vel með aurinn.

Menn henda nú gaman af Grikkjum fyrir að hafa ekki skráð allar skuldbindingar ríkissjóðs. Fyrir nokkrum áratugum steyptust Færeyingar í kreppu sökum þess að þeir höfðu ekki skráð erlendar skuldir. En er það eitthvað skárri að halda ekki utan um kostnað samfélagsins vegna áfengis og vímuefnanotkunar og hafa engar ráðagerðir um að lækka þennan kostnað?

Undanfarin ár hafa stjórnvöld dregið saman framlög til aðstoðar við áfengis- og vímuefnasjúklinga í vanda. Með þessu segjast stjórnvöld sig hafa sparað háar upphæðir — hugsanlega 200-250 milljónir króna. Þegar horft er til þess að kostnaðar samfélagsins vegna ofneyslu áfengis og vímuefna er vel yfir 50.000 milljónir króna sést hversu vanhugsuð sú aðgerð er.

Á meðan áfengis- og vímuefnaneysla er almenn í samfélaginu munum við aldrei losna við kostnað samfélagsins vegna neyslunnar. En við getum unnið skipulega að því að draga úr þessum kostnaði. SÁÁ býðst til að vinna með stjórnvöldum að slíkum aðgerðum.

Ellefu skref í átt að góðri áfengisstefnu

Vegna lækkunar kaupmáttar eftir Hrun hefur dregið úr **ÁFENGISNEYSLU**. Og neikvæðar afleiðingar neyslunar hafa að sama skapi minnkað. Það er því mikilvægt að stjórnvöld nýti þennan tíma til að endurskoða og móta nýja áfengisstefnu. Að öðrum kosti er hætt við að neyslan rjúki upp og skaðinn af henni stóraukist um leið og kaupmáttur rís að nýju.

SÁÁ hefur í samvinnu við ýmsa aðila byggt ramma utan um endurskoðun og mótn áfengis- og vímuefnastefnu. Það er von samtakanna að þessi ramma geti haldið utan um löngu tímabæra stefnumótun á þessu sviði. Sem kunnugt er er kostnaður samfélagsins vegna áfengis- og vímuefnaneyslu gríðarlegur — talinn ligga á bilinu 55 til 80 milljarðar árlega. Þessar háu fjárhæðir eru peningaleg birtingarmynd óhamingju, missis og sársauka einstaklinga og fjölskyldna. Það skiptir því miklu máli fyrir samfélagið — bæði peningalega og til að auka lífsgæði borgaranna — að móta skýra stefnu og markvissa áætlun til að halda þessum kostnaði niðri og bæta líðan og heilsu borgaranna.

Fyrsta skrefið: Skilgreiningar

Til að móta skýra áfengis- og vímuefnastefnu þarf fyrst að forma skilgreiningar til að vinna eftir. Ekki er nóg að skilgreina hvað er áfengis- og vímuefnasýki heldur þarf einnig að gefa út svokölluð skadleysismörk; það er hvað talið er að heilbriggt fólk geti drukkið mikið án þess að skaða heilsu sína. Þótt þessi skadleysismörk séu mismunandi eftir löndum og þjóðum; þá eru þau svo til allstadar notuð við mörkun áfengisstefnu. Það er nefnilega ófært að móta slíka stefnu án skadleysis-



ÁFENGISSTEFNA Meta þarf frelsi fólks til að kaupa áfengi og vímuefni í samhengi við þann félagslega skaða sem ofneysla annarra veldur í samfélaginu.

marka. Ef aðeins er stuðst við skilgreiningar á áfengis- og vímuefnasýki verður öll neysla þeirra sem ekki eru með sjúkdóminn holl og góð. En svo er ekki. Talið er að meira en

hellingurinn af fjárhagsskaða þjóðfélagsins komi vegna óhófsdrykkju fólks sem ekki er áfengis- og vímuefnasjúklingar. Þar koma til slysfarir, vinnutap, minni afköst, krabba-

mei og aðrir sjúkdómar o.s.frv. Það er líka nauðsynlegt að fyrir liggja skýr skilgreining á áfengis- og vímuefnasýki. Því þótt það sé almennt viðurkennt að alkóhólismi sé sjúkdómur



ÚTGEFANDI:

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

ÁBYRGÐARMAÐUR:

Gunnar Smári Egilsson.

RITSTJÓRI:

Mikael Torfason.

LJÓSMYNDARAR:

Gunnar Gunnarsson.

PRENTUN OG DREIFING:

Landsprent og Morgunblaðið.

» Molar úr rannsókn Ara Matthíassonar:

- 56% kvenna en 13% karla sem leggjast inn á Vog hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi. 56% kvenna og 48% karla úr hópi sjúklinga hafa orðið fyrir líkamlegu ofbeldi.
- Ómeðhöndlaður alkóhólisti notar heilbrigðisþjónustu tvöfalt meira en tíðkast hjá fólki af sama aldri og kyni. Munurinn hverfur eftir meðferð. Kostnaður heilbrigðiskerfisins vegna þessa er um 1,6 milljarður króna á ári.
- Samkvæmt könnun Lýðheilsustöðvar frá árinu 2007, voru 13,5% íslenskra karla alkóhólistar, bæði virkir og óvirkir, en 5,8% kvenna. Til viðbótar var talið að vímuefnafíklar væru um 1% fólks 15 ára og eldra.
- Fimmtungur fullorðinna Íslendinga, tæplega 40.000 manns, drekka sig í minnisleysi á hverju ári
- 31,8% íslenskra karlmannna og 13,3% kvenna drekka sig full einu sinni í mánuði.
- 11,6% karla og 2,2% kvenna fer á fyllerí einu sinni í viku.
- 11,4% karla og 2,9% kvenna fengu sér afréttara á árinu.
- 11,6% íslenskra karla og 3,3% kvenna teljast virk í skaðlegri drykkju, sem er skilgreind sem fimm drykkir eða meira einu sinni til tvisvar í viku.. Þetta eru 21.293 einstaklingar.
- 9,4% karla og 4% kvenna, 15 ára og eldri, hafa lagst inn á Vog í áfengis- og vímuefna meðferð.

■ 1.354 manns innrituðust á Vog árið 2008. 58,2% þeirra höfðu verið ákærð fyrir ölvun við akstur.

■ Áfengissýki og vímuefnafíkn eru talin eiga hlut í 48% banaslysa í umferðinni og í 28% annarra umferðarslysum. Árlegur kostnaður vegna umferðarslysa af völdum áfengissýki og vímuefnafíklar er metinn á 9.870 milljónir króna í ritgerð Ara Matthíassonar.

■ 70% fanga eru með áfengis- og vímuefnavanda. Þar af töldu 29% sig eiga við vímuefnavanda að stríða.

■ Það eru 0,585% líkur á að karl í áfengis- eða vímuefnavanda sitji í fangelsi. Hjá öðrum körlum eru líkurnar 0,036%. Hjá konum með áfengis- og vímuefnavanda voru líkurnar 0,133% en 0,003% hjá öðrum konum.

■ Þrjár fjórðu af öllum fongum voru undir áhrifum þegar þeir frömu afbrotið sem kom þeim í afplánun. 64% voru ölvaðir en hjá þriðjungu voru önnur efni í spiliinu.

■ 57% fanga höfðu farið í meðferð.

■ 30% fanga afplána refsingu vegna fíkniefnabrota. 17% fanga var í daglegri neyslu áfengis eða vímuefna síðasta hálfu ár fyrir afplánun. 23% fanga sagðist hafa sprautað sig.

■ Talið er að 20% afbrotamanna brjóti af sér óháð neyslu en 80% brjóti af sér vegna drykkju eða vímuefnaneyslu. Ári eftir að áfengis meðferð er lokið fremja brotamenn 80% færri afbrot. Handtökur eru 64% sjaldgæfari meðal þeirra en fyrir meðferð.

■ 46,5% af allri vinnu lögreglu á tímabilinu sem rannsakað var mátti rekja til áfengis- og vímuefnaneyslu. Neyslutengdur kostnaður við löggæslu er á bilinu 2-2,5 milljarðar króna á ári.

■ Sá kostnaður sem leggst á lögreglu, dómstóla og fangelsi landsins vegna áfengis- og vímuefnaneyslu liggur á bilinu 4.416 til 5.469 milljónir króna á ári.

■ 70% af rekstrarkostnaði Barnaverndarstofu er vegna áfengis- og vímuefnasjúkra.

Tóbaksfíkn er nátengd vímuefnafíkn

Flestir sem koma á sjúkrahúsið Vog **REYKJA SÍGARETTUR**.

Þeim fer ört fækkandi og meðal annars vegna þess að í meðferðinni er hvatt til þess að fólk hætti strax. Einnig hvetur starfsfólk SÁÁ fólk sem er heima og í bata að gera hið fyrsta áætlun um að hætta að reykja.

REYKINGAR DREPA

Það hangir mjög vel saman að vera virkur fíkill eða alkóhólisti og vera reykingamanneskja.



„Já, okkar fólk notar tóbak, reykir sigarettur og belgir út vörina,“ segir Valgerður Sverrisdóttir, læknir á Vog, en er um leið þakklát að reykingafólki á Vog fækkar. Fyrir tveim árum voru rúm 80% þeirra sem komu á Vog tóbaksfíklar en nýjustu tölur benda til þess að það hlutfall sé að nálgast 70%.

„Reykingafólki á Íslandi hefur hinsvegar almennt fækkað miklu meira en samkvæmt nýjustu tölum reykja um 14% Íslendinga sem eru eldri en 15 ára,“ segir Valgerður.

Hættu strax

Hvenær er þá best að hætta?

„Sem allra fyrst! Við á Vog og öðrum starfsstöðum SÁÁ mælum eindregið með því að allir hætti að reykja og nota annað tóbak. Það er tilvalinn tími að hætta í meðferðinni sjálfri, á Vog eða í eftir meðferðinni á Vík, Staðarfelli eða göngudeildum. Það er líka góð leið að setja sér markmið í reykbindindi innan ákveðins tíma, til dæmis innan árs. Þá gefst tækifæri

til að finna daginn, sem á að hætta, og vinna markvisst að því að það takist,“ útskýrir Valgerður og bendir á að mikilvægt sé að taka ákvörðunina alvarlega.

„Ekki fara af stað með hugmyndina „að reyna að hætta“ eða „að láta á það reyna“. Ef ákvörðunin er endanleg, verður hætt daginn sem á að hætta. Ef fall verður í tóbakið, þá er mikilvægast af öllu að setja undir eins af stað áætlun um að hætta strax aftur. Líkurnar á að betur gangi næst, eru meiri.“

VALGERÐUR RÚNARSDÓTTIR LÆKNIR
Í dag er fólk sem sækir meðferð hvatt til að hætta að reykja.



NÆR ALLIR UNGIR VÍMUEFNAFÍKLAR ERU LÍKA TÓBAKSFÍKLAR.

Tóbaksvarnir eru vímuvarnir

Til þess að hjálpa sér við tóbaksfíknina má nota ýmsar leiðir. Það eru til lyf sem eru sérstaklega ætluð til þess að hætta að reykja, svokölluð nikótín-lyf og svo eru þau lyfseðilskyldu lyfin Zyban* og Champix*. Þau má nota fyrstu mánuðina og geta svo sannarlega hjálpað.

„Hugarfarið er afar mikilvægt,“ segir Valgerður og gera þarf áætlun sem nær til allra daglegra stunda. Mataræði og hreyfing skipta máli, sjálfs hjálp og umræða og styrking.

Ef svo stórt hlutfall reykingamanna leitar meðferðar á vogi má þá ekki segja að tóbaksvarnir séu í raun vímuvarnir?

„Jú, vissulega. Tóbaksfíkn er nátengd vímuefnafíkn. Nær allir ungir vímuefnafíklar eru líka tóbaksfíklar. Stór hluti þeirra notaði tóbakið fyrst af öllum fíkniefnum. Áfengisfíknin hefur verið á kreiki lengur en sigarettan svo ekki er hægt að kenna henni um áfengisfíknina,“ svarar Valgerður en sigarettan, sem form til að innbyrða tóbakið hratt og í miklum mæli, er í raun nýtt fyrirbrigði, aðeins rúmlega 100 ára. Í nútímanum eru hins vegar þessar fíknir, í tóbak, áfengi og önnur vímuefni, samtvinnað og hafa án efa mikil áhrif hvert á annað, ef litið er til efnafræðinnar og breytinga sem verða í heila við neysluna.

-MT

Sterk tengsl eru á milli áfenisneyslu og krabbameins:

AUKNAR LÍKUR Á BRJÓSTAKRABBAMEINI

Nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á sterk tengsl milli áfengisneyslu og áhættu á krabbameini.

„Tvennskonar rannsóknir tengja áfengi og krabbamein,“ útskýrir Valgerður Sverrisdóttir, læknir á Vog. „Faraldsfræðilegar rannsóknir sýna skammtaháð tengsl milli áfengis og ákveðinna krabbameina. Aukin drykkja eykur líkur á myndun krabbameins.“

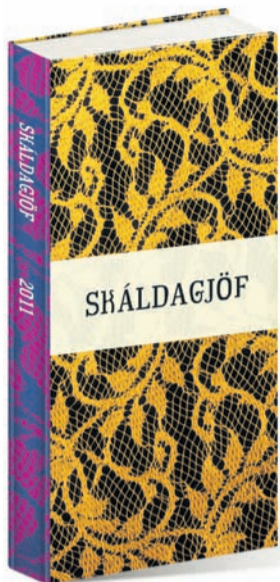
Vélinda, kok og munnur auk lifrinnar, brjóstá og ristils eru öll líffæri sem eru í hættu ef áfengisneysla er framúr hófi mikil.

Lengi hefur eingöngu verið talað um tengsl ofdrykkju og krabbameins en nýbirt rannsókn JAMA (2011) sýnir fram á auknar líkur á brjóstakrabbameini hjá konum sem neyta áfengis í jafnvel hóflegu magni. „Þá erum við að tala um konur sem drukkdu 3-6 drykki á viku og juku líkurnar á brjóstá krabbameini,“ segir Valgerður.



BRJÓSTAKRABBAMEIN

3-6 drykkir á viku auka líkurnar á brjóstakrabbameini svo um munar samkvæmt nýbirttri rannsókn JAMA.



Skáldin í bókinni eru (í aldursröð): Sverrir Norland, Kristín Svava Tómasdóttir, Jón Örn Loðmfjörð, Kristín Eiríksdóttir, Eiríkur Örn Norðdahl, Haukur Már Helgason, Sölvi Björn Sigurðsson, Guðrún Eva Mínervudóttir, Steinar Bragi, Andri Snær Magnason, Sigurbjörg Prastardóttir, Ingunn Snædal, Gerður Kristný, Eiríkur Guðmundsson, Hermann Stefánsson, Kristján Þórður Hrafnsson, Hrafn Jökullsson, Hrafnhildur Hagalín Guðmundsdóttir, Þórdís Gísladóttir, Didda, Jón Kalman Stefánsson, Bragi Ólafsson, Kristín Ómarsdóttir, Ólafur Jóhann Ólafsson, Sjón, Gyrðir Elíasson, Hallgrímur Helgason, Elísabet Jökulsdóttir, Linda Vilhjálmsdóttir, Guðmundur Andri Thorsson, Sveinbjörn I. Baldvínsson, Ísak Harðason, Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson, Anton Helgi Jónsson, Sigfús Bjartmarsson, Einar Már Guðmundsson, Þórunn Valdimarsdóttir, Magna J. Matthíasdóttir, Vigdís Grímsdóttir, Birgir Svan Símónarson, Óskar Árni Óskarsson, Steinunn Sigurðardóttir, Þórarinn Eldjárn, Ólafur Gunnarsson, Sigurður Pálsson, Ólafur Haukur Símónarson, Pétur Gunnarsson, Einar Guðmundsson, Megas, Ragnar Ingi Aðalsteinnsson, Ingbjörg Haraldsdóttir, Sigurður Guðmundsson, Böðvar Guðmundsson, Jóhann Hjálmarsson, Þorsteinn frá Hamri, Njörður P. Njarðvík, Ingimar Erlendur Sigurðsson, Guðbergur Bergsson, Hannes Pétursson, Matthías Johannessen, Vilborg Dagbjartsdóttir, Sigurður A. Magnússon og Kristján Karlsson.

SÁÁ þakkar skáldunum margfalt fyrir stuðninginn. Og hvetur fólk til að taka hvatningu þeirra um að gerast félagi í SÁÁ.

Skáldagjöf handa nýjum félögum

SÁÁ, Samtök áhugafélöks um áfengis- og vímuefnavandann, er fjöldahreyfing. Samtökin samanstanda af áhugasömum félögum sem styrkja samtökin með starfi sínu, áhuga og félagsgjöldum. Án félaga væru engin samtök og engin starfsemi á vegum SÁÁ. Og án SÁÁ væri áfengis- og vímuefnameðferð á Íslandi ekki eins góð og hún er. Án meðferðarstarfs SÁÁ byggju áfengis- og vímuefnasjúklingar á Íslandi við sambærilegar aðstæður og víða í nágrannalöndunum þar sem meðferðin er veik, 12 spora samtökin fámenn og möguleikar áfengis- og vímuefnasjúklinga til bata takmarkaðir.

Þótt félagarnir hafi verið mikilvægir við stofnun SÁÁ og á uppvaxtarárum samtakanna þá eru þeir ekki síður mikilvægir í dag. Það er lífsspursmál fyrir starfsemi SÁÁ að samtökin haldist sem breið fjöldahreyfing. Á henni geta áfengis- og vímuefnasjúklingar byggt baráttu sína fyrir réttindum. En hún veitir líka starfsemi aðhald svo hún miðist sífellt að því að veita sjúklingahópnum eins góða þjónustu og kostur er.

Þú getur lagt þitt að mörkum með því að gerast félagi í SÁÁ. Það kostar aðeins 500 krónur á mánuði. Þeir sem vilja styrkja samtökin enn frekar geta borgað tvöfalt eða þrefalt gjald. Þeir sem ganga til liðs við samtökin fá sent að gjöf ljóðasafnið Skáldagjöf, en í því eru 63 ljóð eftir jafnmörg skáld. Skáldin hafa gefið SÁÁ þessi ljóð til að gefa þau síðan áfram til nýrra félaga.

Þeir sem vilja gerast félagar í SÁÁ geta gert það á vef samtakanna: www.saa.is.

Hver er stefna íslenska ríkisins í **ÁFENGISMÁLUM**? Er engin stefna eða birtist heildstæð hugsun í þeim lögum og reglum sem gilda og tengjast áfengismálum með ýmsum hætti? Og ef það er stefna í gildi, er hún þá að skila viðunandi árangri þegar drykkja og vímuefnaneysla eykst ár frá ári og þeim fjölgar jafnt og þétt sem leita sér meðferðar?

Álfheiður Ingadóttir:

Heilbrigðis-kerfið reki ÁTVR

Þingmennirnir Róbert Marshall, Samfylkingu, og Álfheiður Ingadóttir, VG, hafa bæði haft afskipti af áfengismálum í sínum störfum á Alþingi. Hvernig meta þau stöðuna og hvert vilja þau stefna?

Álfheiður segir að áfengisstefnan sé ágæt eins og hún birtist í þeim fjölmörgu lögum sem tengjast áfengismálum. „Þar á ég við að hér er hátt aldursmark, aðgengi að áfengiskaupum takmarkað, hátt verð og bann við auglýsingum og markaðssetningu áfengis“, segir hún og heldur áfram: „Meðferðarúrræði eru líka þekkt og notuð án fordóma, mönnum að kostnaðarlausu eða kostnaðarlítu. Þjóðin er vel upplýst um skaðsemi áfengis og

afleiðingar ofneyslu fyrir heilsu einstaklinga, líðan fjölskyldna og afleiðingar fyrir samfélagið í heild.“

Hún segir að vandamálið sé að lögunum er ekki fylgt. „Við virðum ekki lögin og reglurnar. Það er sífellt verið að brjóta bann við auglýsingum á áfengi. Engum viðurlögum er beitt. Við horfum framhjá unglíngadrykkju og næturfulleríi um hverja helgi í miðborg Reykjavíkur og látum eins og ekkert sé. Það er misskilnið umburðarlyndi. Hér þarf hugarfarsbreytingu“

Draga úr unglíngadrykkju

„Við megum ekki slaka á vörmunum og takmörkunum. Við eigum að bjóða uppá fjölpættari meðferðarúrræði, sem miðast við hópa sem hafa ólíkar þarfir, herða forvarnir og síðast en ekki síst láta af þessu mis-skilda umburðarlyndi gagnvart ofdrykkju á almannaþæri og ofdrykkju unglínginga. Það skiptir máli að draga úr unglíngadrykkju og seinka fyrstu kynnum af drykkju.“

Álfheiður segist líka telja rétt að breyta skipulagi áfengismála í stjórnkerninu:

„Áfengismál eru nú vistuð hjá þremur ráðuneytum; fjármálaráðuneyti, sem rekur ÁTVR, velferðarráðuneyti, sem annast lýðheilsu, heilbrigðisþjónustu, meðferðarmál, félagsþjónustu og forvarnir; og innanríkisráðuneyti, sem sér um eftirlit, viðurlög varðandi áfengislög og veitingastaði. Ég er talsmaður þess að vista þessi mál í velferðarráðuneyti.“

„Ég er ekki að gera tillögu um að eftirlit lögreglu og dómstóla fari til heilbrigðisyfirvalda“, segir hún en segist margsinns hafa lýst þeirri skoðun að rekur ÁTVR ætti að vera á sviði sérfræðinga í heilbrigðismálum. „Ég er ekki að gagnrýna rektorinn eins og hann er, ÁTVR

hefur að ýmsu leyti tekist vel að vinna gegn markaðssetningu áfengis gagnvart ungu fólki til dæmis en ég held að það væri skilvirkara og lýðheilsusjónarmiðin væru meira í forgrunni.“

Áfengismál sem lýðheilsuátt

Álfheiður segir að í Svíþjóð og í Noregi séu áfengismál öll flokkuð sem lýðheilsuátt. Heilbrigðisyfirvöld þessara landa sjái til dæmis um áfengiseinkasölu.

„Ég held að það yrði skilvirkara að framfylgja áfengisstefnu stjórnvalda með þeim hætti“, segir hún.

Í núverandi kerfi sé of oft horft á áfengissölu sem tekjuöflunarmál fyrir ríkissjóð; „en við vitum að afleiðingar eru gríðarlega útgjaldaaukandi fyrir ríkissjóð; það þekkir heilbrigðisþjónustan.“

Í einu ráðuneyti verði líka hægt að samþætta betur stefnumótun og aðgerðir í áfengismálum og ávana- og fíkniefnamálum, þar á meðal misnotkun læknaþyfa.

„Það þarf að takast á við afleiðingar af ofneyslu og fíkn í heilu lagi. Ég tel að stefna stjórnvalda eigi ekki bara að vera stefna í áfengismálum heldur stefna í áfengis og ávana- og fíkniefnamálum.“



Róbert Marshall:

Það eru ekki allir að fá sér

Róbert Marshall telur að það sé í raun engin stefna í áfengismálum til í landinu: „Við höfum ekki áfengisstefnu en við erum að undirbúa mótnu hennar; ég og fleiri þingmenn úr flestum flokkum“, segir hann.

„Við erum ekki að tala um að banna áfengisdrykkju en það ætti að vera bannað að vera fullur á fjölskylduskemmtunum án þess að það þurfi að fara í lög“, segir hann. „Okkar stefna þarf að taka á öllum þáttum í þessum efnun frá forvörnum til meðferðar ólíkra hópa.“

„Grunnurinn í hugsuninni er að móta samfélag þar sem edrú lífsstíll er raunverulegur valkostur. Það eru nefnilega ekki allir að fá sér.“

Róbert lýsir ástandinu í dag með því að bregða fyrir sig hinni þekktu líkingu um filinn í stofunni sem enginn sér.

„Því miður er það ríkjandi viðhorf í okkar landi að allir eigi að drekka en því eigum við að breyta“, segir hann. „Sú hugsun hefur eyðilaggt mörg líf og sundrad ófáum fjölskyldunum. Ég held að þetta sé ástæðan fyrir því að drykkja eykst jafn mikið og raunber vitni.“

„Tíðindi af fjölgun sprautufíkla og áfengismisnotkun eldri borgara eru nýjustu fréttirnar í þeim efnun. En gömlu fréttirnar eru fjöldafylleríun sem fram fara um allt land allar helgar með tilheyrandi tjóni á fólki og verðmætum.“

„Stór hluti kostnaðar okkar sem samfélags af heilsu- og löggæslu er til kominn vegna neyslu vímuefna“, segir Róbert. „Við þurfum samstillt átak ríkisstjórnar og sveitarfélaga, við þurfum að veita fjármagni í málaflokkinn og við þurfum hugarfarsbreytingu í samfélaginu gagnvart áfengi og öðrum vímuefnum.“

Vandinn

Rannsóknir hafa sýnt að fræðsla um fíkniefni og heilsuskaða þeirra hefur takmörkuð áhrif til að draga úr neyslu ungmenna. Það sem ræður mestu um hvort ungmenni fara snemma að neyta áfengis og vímuefna er verð og aðgengi þeirra að efnum.

Rannsóknir erlendis benda til að veigamesti einstaki huglægi þátturinn sem hefur áhrif á hvort börn byrji snemma neyslu sé hvort þau hafi séð foreldra sína undir áhrifum. Tíðni þess virtist ekki skipta máli; fáein skipti dugðu.

Sú stefna að bjóða upp á meðferð fyrir þá sem eru komnir með sjúkdóminn, fræða börnin, handtaka og dæma fíkniefnasala en verja frelsi allra annarra til neyslu hefur ekki skilað sér í minni vanda. Þótt neysla barna í grunnskólum hafi minnkað hefur áfengis- og vímuefnavandi ungmenna ekki minnkað. Vegna aukinnar neyslu allra aldursþinga hefur vandinn síðan vaxið um allt samfélagið – sem aftur hefur áhrif á afstöðu ungmenna til áfengis og fíkniefna.

Það er ekki rétt að líta svo á að vandi barnanna sé utanaðkomandi ógn – útlend fíkniefni, innrás í gott samfélag – sem við getum hrundið með lögregluáðgerðum eða með því að styrkja varnir barnanna. Vandinn



barnanna er að þau búa í samfélagi þar sem áfengis- og vímuefnaneysla er mikil og vaxandi.

Úrræðin

Byggja þarf upp áfengis- og vímuefnastefnu og beita forvörnum sem miðast að því að fræða og styrkja foreldrahæfni foreldrakynslóðarinnar – sem er móttækileg fyrir fræðslu – og draga með því úr aðgengi ungmenna að áfengi og vímuefnum.

Beina þarf forvörnum að öllum aldursþingum. Draga þarf fram gildi vímulessu upplæðis, vímulessu efri ára, vímulessu meðgöngu. Þótt það sé óendanlega sorglegt að horfa á ungmenni stefna lífi sínu og heilsu í hættu þá dregur áfengis- og vímuefnaneysla lífsgæði annarra hópa ekkert síður niður.

Byggja þarf upp varnir fyrir þrálatum áróðri fyrir lífsgæðum vímunnar.

Beina þarf forvörnum sérstaklega að þeim hópum sem eru í mestri hættu; börnum alkóholista. Byggja þarf upp inngrípsáætlanir og fjölþætt úrræði til hjálpar þeim sem lenda ungir í vanda.

Efla þarf meðferð og tryggja gott aðgengi foreldrakynslóðarinnar að henni. Áfengis- og vímuefnameðferð foreldra er besta hjálp barnanna.

**GUÐMUNDUR INGI ÞORVALDSSON**

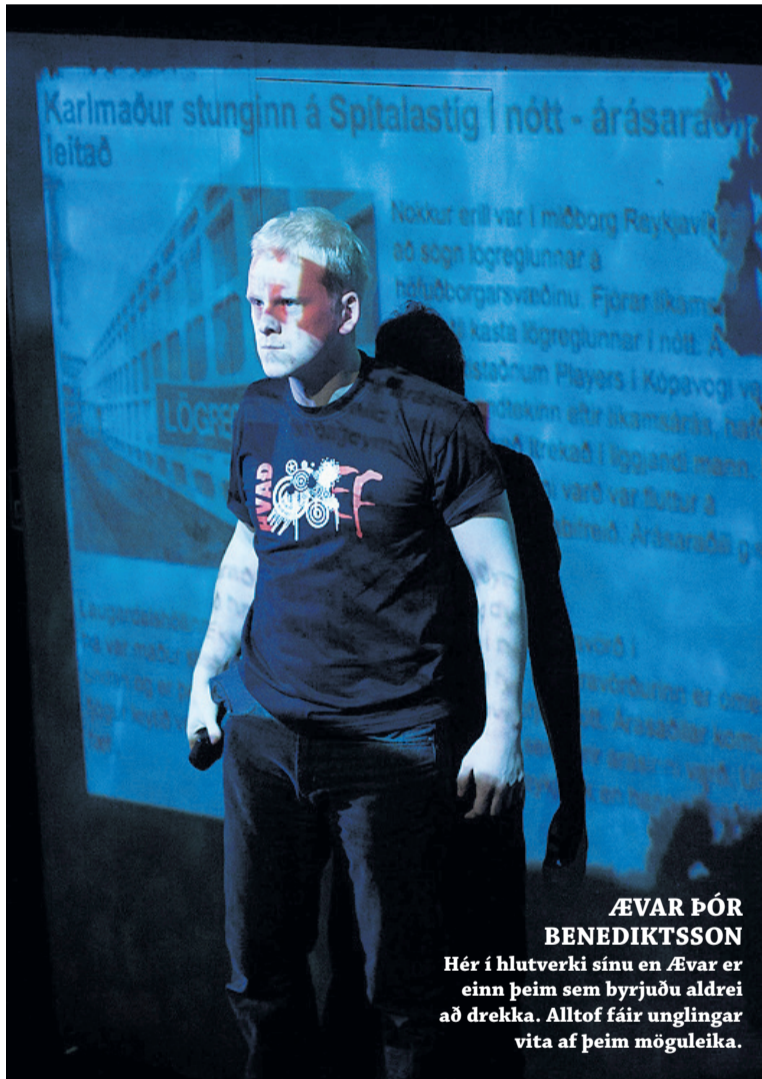
Guðmundur er einnig handritshöfundur verksins ásamt þeim Einari Má og Valgeir Skagfjörð sem semja textana með honum. Þá sér Guðmundur um tónlistina og hefur verið drifkrafturinn á bakvið allt saman ásamt Gunnari Sigurðssyni leikstjóra.

25 þúsund búin að sjá Hvað ef

Eitt vinsælasta leikrit síðustu ára er nokkurskonar forvarnarleikrit sem unnið var í samstarfi við SÁÁ. **GUNNAR SIGURÐSSON** leikstjóri segir hugmyndina hafa kviknað í samræðum á milli þeirra **ÞÓRARINS TYRFINGSSONAR** og nú er sýningin komin í Þjóðleikhúsi og sýnir þar fyrir fullu húsið, bæði fyrir foreldra og börn.

„Hugmyndafræðin var að blanda saman leiklist, forvörnum, skemmtun og fræðslu,“ segir Gunnar Sigurðsson leikstjóri Hvað ef; „ég var kominn með leið á þessum fyllibyttu-forvörnum þar sem einhver kemur og segist hafa verið í edru í tuttugu ár eða hvað það nú er. Svo ég safnaði saman góðu fólki og við förum að vinna.“

Þetta góða fólk eru þau Guðmundur Ingi Þorvaldsson, Ólöf Jara Skagfjörð og Ævar Þór Benediktsson sem öll leika í verkinu. Auk þeirra komu Einar Már Guðmundson, Val-

**ÆVAR ÞÓR BENEDIKTSSON**

Hér í hlutverki sínu en Ævar er einn þeim sem byrjuðu aldrei að drekka. Alltof fáir unglingar víta af þeim möguleika.



OG ALLAR SÖGURNAR SEM ÞARNA ERU SAGÐAR ERU SANNAR OG UPPLÝSINGARNAR KOMA FRÁ ÁBYRGUM STOFNUNUM Á BORD SÁÁ OG LÝÐHEILSUSTÖÐ.

geir Skagfjörð og Einar Már Guðmundsson að undirbúningi verksins en hugmyndin kviknaði í samtali Gunnars og Þórarins Tyrfingssonar um forvarnir.

Fræðsla, skemmtun og engar skammir

„Við lögðum á okkur mikla undirbúningsvinnu,“ útskýrir Gunnar en hópurinn fór í meðferð á Vogu – þó ekki í orðsins fyllstu merkingu heldur sátu þau fyrirlestrana sem eru í boði þar. „Við ræddum líka við fólk í meðferð, fólk sem var á leið í meðferð og fólk sem hafði farið meðferð.“

Og ekki nóg með heldur lagði hópurinn mikla áherslu á að ræða líka við krakkana sjálfa um hvernig þau sæju fyrir sér að forvarnir ættu að vera. „Krákamir sögðu okkur strax að það sem þau sækstust fyrst og fremst eftir væri fræðsla, skemmtun og það væri ekki verið að skammast í þeim.“

Með þessa vinnu að leiðarljósi sauð hópurinn saman sýningu sem hefur heldur betur slegið í gegn. Síðan 2005 hafa 25 þúsund áhorfendur séð sýninguna. Fyrst var hún Hafnarfjarðarleikhúsi en fór þaðan í Borgar-

leikhúsið og átti stutta viðveru í Iðni en er nú komin í Þjóðleikhúsið. Þar á bæ er fólk í skjónum að fá svo ferska sýningu í húsið:

„Við leggjum mikla áherslu á að fá krakkana í leikhúsið svo hægt sé að nota alla töfrana sem þar eru.“

Allt sannar sögur

Hópurinn hefur haft það að leiðarljósi að skólarnir sjálfir séu ekki að greiða fyrir sýningarnar heldur hafa þau náð að starfa með fjölda fyrirtækja. Nú síðast Íslandsbanka en einnig N1, VÍS, World Class og Reykjavíkurborg svo einhver fyrirtæki séu nefnd.

„Og allar sögurnar sem þarna eru sagðar eru sannar og upplýsingarnar koma frá ábyrgum stofnunum á bord SÁÁ og Lýðheilsustöð,“ segir Gunnar en verkið er mjög forvitnilegt og nú er svo komið að það er farið að spyrjast vel út til foreldrana sjálfa og þeir taka vel við sér: „Við erum að sjá hverja sýninguna á fætur annarri þar sem foreldrar fylla húsið.“

Hægt er að nálgast upplýsingar um sýninguna og verkið á <http://www.540floors.com/hvadef/> og Facebook en þar á Hvað ef á þriðja þúsund vini.

Öryggisráðið er nýr samstarfsvettvangur samtaka, félaga og stofnanna:

KALLAÐ EFTIR SKÝRRI STEFNU

Eftir tvö óformlega fundi hafa nokkur samtök, félag og stofnanir sem vinna að málefnum áfengis- og vímuefnasjúklinga ákveðið að festa í sessi samráðs- og hugmyndaðevttvang sem gengið hefur undir vinnuheitinu Öryggisráðið. Markmið hópsins er að byggja upp skilgreiningar á vandanum sem vinna má eftir, kortleggja þörf einstakra hópa fyrir þjónustu og byggja upp aukna samvinnu milli ólíka samtaka og stofnana.

Aðilar að Öryggisráðinu eru nú Barnaverndarstofa, Dýngjan, Fangelsismálastofnun, Fjölsmiðjan, Geðsvið Landspítalans, IOGT, Krýsuvíkursamtökin, Lögreglustjórnin á höfuðborgarsvæðinu, Rauði krossinn, Samhjálp, SÁÁ, Stuðlar, Takmarkið, Vernd og Vímulessu æska. Búast má við að eitthvað fjölgi í hópnum eftir því sem starfið þróast.

Á stofnfundinum, sem ráðgerður er 2. desember næstkomandi, mun verða fjallað skilgreiningu á áfengis- og vímuefnasjúki sem ýta má til greiningar og skilgreiningar á úrræðum. Þá mun einnig verða lög fram drög að þörfum

þeirra einstaklinga sem verst eru settir (til dæmis: sprautufíklar, langtíðir alkóholistar, fólk með alvarlegar geðraskanir og áfengis- og vímuefnavanda) fyrir heilbrigðisþjónustu, félagsleg úrræði og búsetu. Einnig er stefnt að því að meta fjölda þeirra heimila þar sem börn eru í hættu vegna ofneyslu foreldra og greina þau úrræði sem eru í boði og hvernig tryggja má öryggi barnanna betur. Þá mun einnig verða fjallað um þörf ungmenna með áfengis- og vímuefnavanda fyrir félagslega og sálfræðilega styrkingu og önnur úrræði sem geta tekið við eftir að eiginlegri áfengis- og vímuefnameðferð lýkur.

Markmið Öryggisráðsins er að safna saman upplýsingum um vandann, greina þörfina fyrir þjónustu og efna til samstarfs við opinbera aðila um úrræði. Það hefur verið mat allra sem tekið hafa þátt í undirbúningnum að samráðsvettvangur á borð við þennan eigi að vera leiðandi í samfélaginu um mótun stefnu í þessum málaflokki.



ÖRYGGISRÁÐIÐ Fjöldi samtaka, stofnanir og félag sem starfa með og fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga og fjölskyldur þeirra hefur myndað með sér vettvang til skilgreiningar, samvinnu og mótun stefnu um þjónustu við þennan hóp.

Best að sleppa víni við barnaupveldið

ÁFENGISNEYSLA

foreldra er óæskileg þegar uppeldi barna er annars vegar. Áfengisdrykkja foreldra hefur margvísleg andleg áhrif á börnin og getur til dæmis valdið kvíða hjá börnunum.

Áfengisneyslan getur haft þrennskonar áhrif. Foreldrar eru fyrirmyndir barna og því æskilegt að foreldrar séu vímuefnalausir við uppeldið. Börn eiga rétt á því að alast upp í öruggu og vímuefnalausu umhverfi og það getur haft áhrif á öryggi þeirra að búa við áfengis- og vímuefnaneyslu foreldranna. Börnin eiga líka rétt á því að vera ekki innan um ölvað fólk.

„Mín skoðun er sú að það sé best að sleppa alveg áfengis- og vímuefnaneyslu við uppeldi barna. Börnin eiga rétt á því að vera í tilfinningalegu öryggi. Þá gengur ekki að þau séu innan um ölvað fólk því að neysla foreldranna hefur mest áhrif, hún skiptir mjög miklu máli fyrir börnin,“ segir Stefánía Þóra Jónsdóttir, áfengis- og vímuefnaráðgjafi hjá SÁÁ.

Tilfinningalífið í rugling

Þegar foreldrar eru ölvaðir fer tilfinningalífið í rugling, fólk hefur kannski óraunhæfar væntingar og lægri dómgreind, er óskýrt í hugsun og getur orðið þvoglumælt. Börnin geta farið að kvíða helgunum þegar mamma og pabbi fara að drekka og velta fyrir sér hvað gerist þá. Stefánía segir að það hafi mikið að segja hvernig foreldrar koma fram við börnin sín.

„Börn sem alast upp á heimili þar sem áfengi sést ekki á nokkrum manni drekka miklu síður og minna en krakkar sem alast upp á heimili þar sem áfengisdrykkja viðgengst á hverjum degi,“ segir Stefánía og list ekkert á það þegar foreldrar segjast kaupa áfengi handa börnunum frekar en að láta þau redda því úti í bæ.

Áfengisdrykkja eitrar

„Áfengisdrykkja eitrar auðvitað. Þegar við erum farin að tala um áfeng-

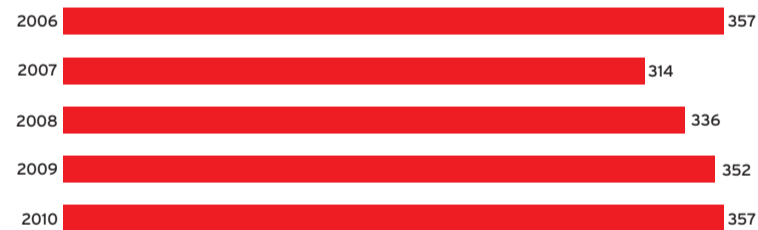


BÖRNIN EIGA RÉTT Á ÞVÍ AÐ VERA Í TILFINNINGALEGU ÖRYGGI.

„Íssýki þá hefur hún áhrif á alla fjölskylduna. Áfengissýkin skekkir myndina í fjölskyldunum. Það sér maður glögglega hér í fjölskyldumeðferðinni. Börnin verða kvíðin fyrir helgunum og vilja jafnvel ekki koma með vini sína heim því þau vita ekki hvort foreldrar eru drukknir eða hvernig ástandið á heimilinu er,“ segir hún.

„Börnin eru ekki spurð hvort þau vilji koma með á ættarmótin, í útilegurnar eða veiðiferðirnar þar sem allt flæðir í áfengi. Þau eru heldur ekki spurð hvernig þau upplifa mömmu og pabba drukkin. Foreldrar virðast oft ekki gera sér grein fyrir ástandi sínu undir áhrifum og þeim breytingum sem börnin sjá,“ segir Stefánía.

KOMUR Í FJÖLSKYLDUMEÐFERÐ



400 BÖRN Síðastliðin þrjú og hálf ári hafa um 400 börn nýtt sér sérhæfða sálfræðipjónustu SÁÁ. Hún er fyrir börn alkóhólista sem miðast við 8-18 ára aldur og að neysla vímuefna sé ekki hafin.

Börn alkóhólista hafa fram að þessu verið týndur hópur og verið lítið í umræðunni:

Bæta þarf réttarstöðu barna á Íslandi

Það eru miklu meiri líkur á að barn alkóhólista þróa sér sjúkdóminn síðar á lífsleiðinni. SÁÁ hefur þróað forvarnarstarf fyrir börn alkóhólista á aldrinum 8-18 ára og hefur síðustu ár boðið upp á sálfræðiviðtöl og ráðgjöf en mætt litlum skilningi frá yfirvöldum.

Lárus Blöndal, sálfræðingur hjá SÁÁ, hefur unnið að fyrrnefndu verkefni en hann segir að ekki megi gleyma þeim þúsundum barna sem þurfa að búa við alkóhólisma á Íslandi: „Norðmenn hafa nú skilgreint þennan hóp barna og áttað sig á því að um ákveðinn hóp sé að ræða sem býr við tilteknar aðstæður og hefur ákveðnar þarfi,“ útskýrir Lárus en í Norðmenn eru að eyða tveimur milljörðum í að fylgja eftir lögum um réttarstöðu barna sem eiga alvarlega veika eða slasaða foreldra. Og undir þau lög falla börn sem eiga foreldra með vímuefnavanda.



LÁRUS BLÖNDAL Hið opinbera á Íslandi verður að gangast við ábyrgð sinni á öllum börnum og sinna þörfum þeirra.

MARKMIÐIÐ ER AÐ FORVARNIR MEÐHÖNDLI VANDAMÁL BARANA FORELDRA SEM LÍÐA ILLA VEGNA ALVARLEGRAR SJÚKDÓMA OG/EÐA ALKÓHÓLISMA.

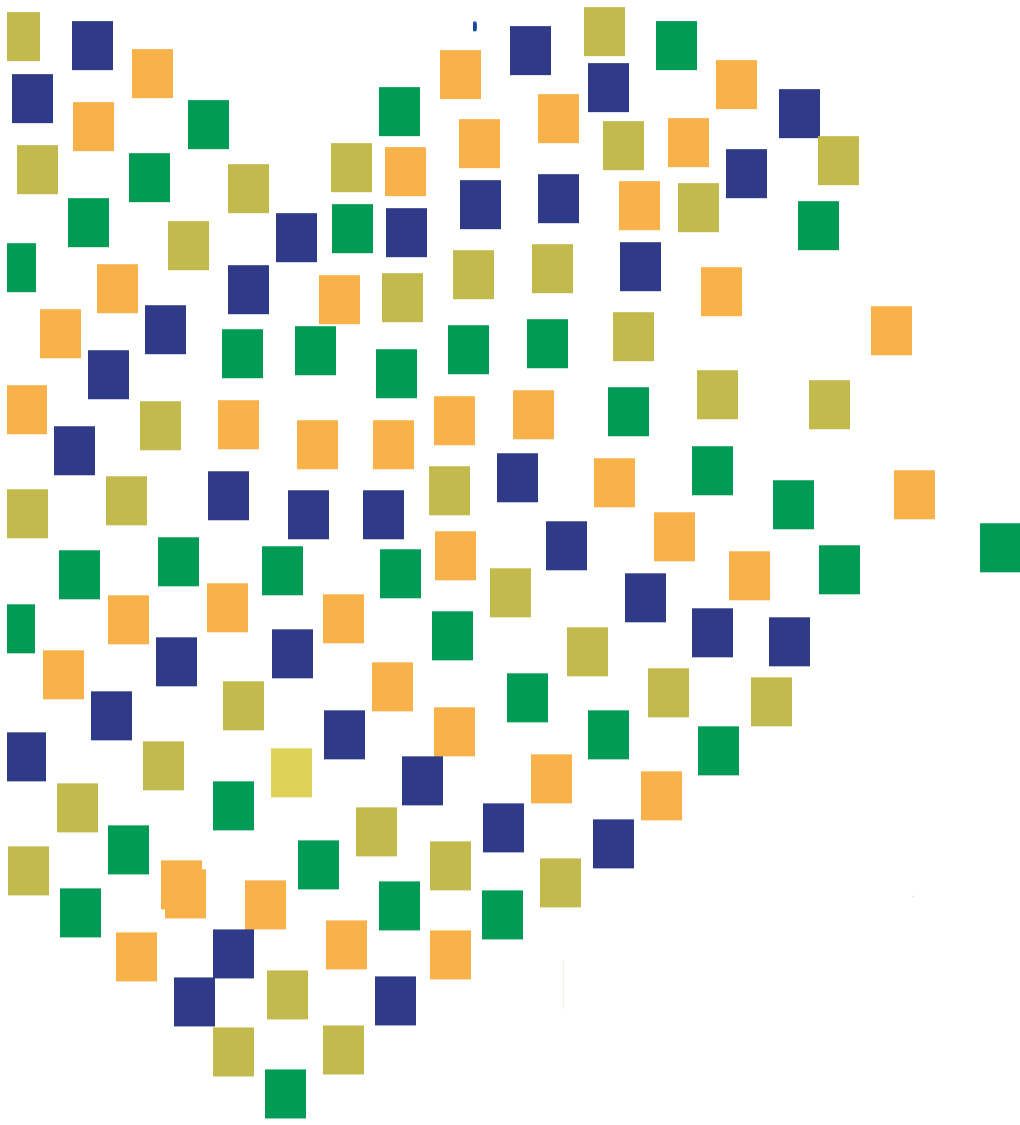
„Velferðarráðuneytið Noregs (Helse- og omsorgsdepartementet) hefur að auki sett á laggirnar þekkingarsetur sem heitir BarnsBeste og á að styrkja eftirfylgd með þessum hópi barna. Þar er t.d. unnið með að safna, setja upp í kerfi þekkingu ásamt því að miðla henni og leiðum til lausna. Markmiðið er að forvarni meðhöndli vandamál barana foreldra sem líða illa vegna alvarlegrar sjúkdóma og/eða alkóhólisma.“



ÁFENGISDRYKKJA OG UPPELDI FARA EKKI SAMAN Börn eiga rétt á því að alast upp í öruggu og vímuefnalausu umhverfi og það getur haft áhrif á öryggi þeirra að búa við áfengis- og vímuefnaneyslu foreldranna.

Hér á landi gengur SÁÁ erfilega að fá hið ríki eða sveitarfélög til samstarfs um að þjónusta börn alkóhólista. Heildarkostnaður við þá þjónustu sem veitt er á göngudeild SÁÁ í Von við Efstaleiti var rúmar 114 milljónir í fyrra. Þar af var kostnaður vegna reykvískra fjölskyldna

og barna 40 milljónir. Reksturinn er endurskoðaður af Ríkisendurskoðun og undir faglegu eftirliti Landlækniseimbættisins. Engu að síður greiðir borgin einungis 16 milljónir samkvæmt nýlegum þjónustusamningi. Félagar í SÁÁ greiða það sem upp á vantar.



SÁLFRÆÐIÞJÓNUSTA SÁÁ
FYRIR

BÖRN ALKÓHÓLISTA

■ Þjónusta fyrir hverja?

- Börn foreldra sem eiga við áfengis- eða vímuefnavanda að stríða.
- Börn á aldrinum 8 til 18 ára.
- Börn sem ekki hafa byrjað neyslu áfengis eða vímuefna.

■ Í hverju felst þjónustan?

- Einstaklingsviðtöl við barnið.
- Viðtöl við barn og foreldra þess.

■ Fjöldi viðtala:

- Miðað er við 8 vikuleg viðtöl.
- Hvert viðtal er 45 mínútur.

■ Hver sér um þjónustuna?

- Sálfræðingar SÁÁ.

■ Hvar fer þjónustan fram?

- Í Von, húsi SÁÁ Efstaleiti 5, Reykjavík.

■ Hvernig er viðtal pantað?

- Hringja í síma SÁÁ 530 76 00.

■ Kostnaður:

- Hvert viðtal kostar 2000 kr.
- Syskini borga aldrei meira en 2000 kr.



Eftirtaldir aðilar styðja SÁÁ



 Alþýðusamband Íslands	 Arion banki	 init	 ÞORBJÖRN Hafnargötu 12 - 240 Grindavík	 K&G ehf. Fremstir í fiski	 réttur Lögfræðingur	 Íslandsspil
 SKÓGRÆKT RÍKISINS	 KOLAPORTIÐ	 ÖBÍ	 félag bókagerðar- manna	 SUBWAY	 IMJ EHF	 VÉLAR & VERKEÐRI
 Landsvirkjun	 LAUNAFL	 mentis cura	 TEITUR Höfnerör Sími 515-2700 www.teitur.is	 JÁKÓ / ISACO VÉLAR OG EFNAVÖRUR EHF 808 277-282 KOPAVOGUR - Sími: 561 1818 565 1744	 HÚSASMÍÐJAN ...ekkert mál	 rue de net
 Faxalóahafnir sf Associated Icelandic Ports	 HS ORKA HF	 inter Medica.	 Café Bleu	 Einhamar Lögfræðingur Sími: 561 1818 565 1744	 Íslandsbanki	 Fjallabyggð

Þegar Sunna var að komast á unglingsár-in þá fór ég að verða vör við erfiðleika. Hún hafði lent í einelti í skóla, átti erfitt í skólanum og greindist með mikinn athyglisbrest. Fljótlega fór hún að hanga með krökkum sem voru meira úti á lífinu og kom ekki heim þegar hún átti að koma. Hún byrjaði að ljúga og smám saman vatt þetta upp á sig," segir Esther Sigurðardóttir, móðir Sunnu Mjöll Magnúsdóttur, 18 ára.

Mæðgurnar Esther og Sunna Mjöll eiga við illvígán sjúkdóm að etja. Esther var 18 ára þegar hún fór í meðferð á Vogu en féll eftir 20 ára edrúmennsku, einmitt þegar Sunna var að komast á erfiðasta aldurinn. Esther lýsir þessum tíma:

„Ég var ekki á góðum stað í lífinu, lenti í vinnuslysi og öðrum áföllum og var líklega með áfallastreituröskun á þessum tíma og svo hef ég glímt við þunglyndi lengi. Ég fékk sterk verkjalyf við verkjum sem hrjáðu mig, síðar féll ég á verkjalyfum og seinna bættist áfengið við. Geta mín til að vera til staðar fyrir börnin minnkaði hægt og rólega og aðbúnaðurinn á heimilinu versnaði. Þetta varð afskaplega sorglegt allt saman," segir hún og bendir á að alkóhólisminn hlífi engum. Öll fjölskyldan hafi orðið fyrir barðinu á veikindum hennar, ekki bara börnin hennar, Sunna og Guðfinnur, heldur öll stórfjölskyldan. „Þetta smitar svo út frá sér," segir hún.

Gaf Sunnu fyrsta sopann

Sunna smakkaði fyrsta áfengisdropann 12 ára. „Hún smakkaði fyrsta sopann hjá mér," segir Esther og verður miður sín við að rifja það upp. „Við vorum í útilegu og ég var að drekka. Ég sagði við Sunnu: Ef þér er kalt þá geturðu farið inn í bíl og fengið þér fullorðinsdjús," rifjar hún upp og Sunna bætir við að mamma hennar hafi þarna verið orðin mjög ölvuð og lyfjuð. Þegar Sunna var svo búinn með breezerinn kom hún aftur til mómmu sinnar og spurði hvort hún mætti fá annan. Smám saman komust mæðgurnar að samkomulagi um að Sunna fengi „appelsínufullorðinsdjús" á laugardögum. Ég smakkaði fyrst áfengi hjá mómmu minni þegar ég var sjálf unglingsur og var búin að heita mér því að gefa ekki barninu mínu fyrsta sopann. Svo gerði ég það sjálf og það á svipuðum aldri og ég var sjálf þegar mamma mín gaf mér stauþ af sérrí til að kenna mér að meta gott vín. Svo versnaði þetta hratt, Sunna hékk utan í rónunum á Hlemmi og var að stela og drekka. Þetta var svo sorglegt allt saman og ömurlega leiðinlegt. Og á meðan var ég í mínum sjúkdómi," segir Esther og Sunna tekur við:

„Mamma keypti alltaf handa mér breezer en eftir ákveðinn tíma ákvað hún að hætta því. Ég varð ótrúlega reið því að á þessum tíma var strax komin spennan á miðvikudögum fyrir því að fá breezerinn á laugardögum. Allt í einu fannst mér það góð hugmynd að tala við stelpu í skólanum sem enginn vildi tala við af því að hún var í veseni. Ég var ofsalega reið út í mómmu og fór að tala við þessa stelpu og segja henni frá því hvað mamma væri vond við mig. Ég fór svo á mitt fyrsta fyllerið þetta kvöld en ég man ekkert eftir því. Strax morguninn eftir fannst mér þetta hafa verið mikið stuð og ákvað að gera þetta aftur næstu helgi og svo hverja helgi eftir það," segir Sunna.

Drekka eða gasa eða reyktja

Sunna var í Hjallaskóla í Kópavogi og var vísað úr skóla eftir slæma hegðun og margendurtekin brot á skólareglum. Hún var ekki í skóla í tvo mánuði. Þegar hún var rekin úr grunnskólanum mætti hún eldnefma á morgnana í bæinn til

Báðar veikar á sama tíma

Mæðgurnar **ESTHER SIGURÐARDÓTTIR** og **SUNNA MJÖLL MAGNÚSDÓTTIR** eru báðar óvirkir alkóhólistar. Esther féll eftir 20 ára edrúmennsku og var farsjúk af alkahólisma í rúm tvö ár. Þær fóru í gegnum erfiðan tíma en eru báðar edrú í dag og fullar bjartsýni.



ÞAÐ TÓK MIG SMÁ TÍMA AÐ VIÐURKENNA AÐ BARNIÐ MITT VÆRI Í RAUN OG VERU ALKÓHÓLISTI.

„Ég þóttist vera útlensk stelpa og hefði týnt foreldrum mínum, ég ætti ekki pening fyrir mat. Alltaf þegar ég komst í það þá byrjaði ég að drekka og áður en ég vissi af því gerðist þetta á hverjum degi. Ég varð alltaf að vera undir áhrifum," útskýrir hún.

Sunna var nokkrum sinnum send í neyðarvistun og á Studla. Hún var líka send í sveit fyrir vestan í gegnum barnaverndarnefnd. Hún var send í sjúkraskólann Ástún og Hvammshús í Kópavogi sem er skóli fyrir krakka sem eiga í erfiðleikum með að aðlagast. Í Hvammshúsi kláraði hún gagnfræðaskólann en sá skóli byggist á vilja og áhuga nemendanna til að læra. Starfið er skapandi og krökkunum í sjálfsvald sett hvað þau læra mikið. Krakkar, sem ekki nýta úrræðið, fá ekki að vera í skólanum því að mjög er setið um pláss í skólanum og aðeins nokkrir krakkar komast að. Esther segir að Félagsþjónusta Kópavogs hafi staðið sig vel gagnvart Sunnu og mörg úræði verið í boði en því miður sé búið að loka Unglinga-

smiðjunni. „Hún var rosalega mikill stuðningur við dóttir mína og úræði til að hjálpa fjölskyldunni í heild," segir hún.

Klingdu bjöllur

Esther lýsir sínu ástandi á þessum tíma og segir að það hafi verið sorglegt. „Ég drakk og notaði verkjalyf. Þetta varði í tvö og hálf ár. Mamma hafði komið reglulega, tekið til og hjálpað mér en á einhverjum tímum þetta bað ég hana að hætta að koma. Einhvers staðar klingdu bjöllur. Mér fannst að ég yrði að leyfa fólk að sjá ástandið eins og það væri, þá fengi ég kannski þá hjálp sem ég þyrfti. Mér fannst svo erfitt að biðja um hjálp. Það var eins og að ég gæti það ekki þó að ég vissi að ég þyrfti hana svo mikið en ég var gjörsamlega lömuð af alkahólisma. Geta mín til að hugsa um börnin var engin, mér fannst svo erfitt að biðja um hjálp og gat það ekki að eigin frumkvæði," segir Esther.

Tilsjónarkona var farin að koma reglulega til Estherar og hún sá



SÍÐUSTU ÁRAMÓT
Nýtt líf fyrir stelpurnar sem eru ánægðar með tilveruna.



Í HEIÐMÖRK Mæðgurnar eru í bata og hafa alltaf staðið saman.



SYSTKYNIN
Guðfinnur og Sunna á góðri stund. Það er alltaf stuð í kringum systkynin.

ástandið. Strax á eftir fylgdi íhlutun frá barnaverndarnefnd, hringt var í fjölskylduna og allt gerðist mjög hratt, fulltrúar barnaverndarnefndar

komu, pabbi barnanna og ættingjar þeirra. „Ég man alltaf þegar Kjell fulltrúi barnaverndarnefndar sagði við mig að hann gæti alveg hjálpað



MÆÐGURNAR
Esther Sigurðar-
dóttir og Sunna
Mjöll Magnúsdóttir
eru báðar óvirkir
alkóhólistar.
Esther hefur nú
verið edrú í nærri
fimm ár og Sunna
í eitt ár og þrjá
mánuði.

AD ER Í BOÐI AÐ
VERA EDRÚ NÚNA,
ALVEG SAMA HVAÐ.

HVAÐ ER U HÓPURINN? U hópurinn er hópur sem hittist á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum í Efstaleiti. Í hópnum er fólk sem er að byrja að vera edrú og líka þeir sem eru lengra komnir. Í hópnum er talað um það hvernig gengur, hvernig hægt sé að bæta sig og svo framvegis. Sunna segir að hópurinn sé fullur af yndislegum félagskap sem hafi hjálpað mörgum að fóta sig eftir meðferð. Á Vogu hefur að auki verið starfrækt sérstök unglingsdeild í ellefu ár og hefur þjónusta við unga fíkla stórþatnað. Biðlistar hurfu og unglingsur sem leitar til SÁÁ fær aðstoð strax. Foreldrar og unglingsur geta hringt í neyðarsíma unga fólksins 824-7666 á degi sem nóttu.

mér ef ég bara leyfði honum að gera það. Á þessu augnabliki gerðist einhvað og ég fann vonarneista. Hægt og rólega fór ég að koma til baka," segir hún og bætir við að hún eigi samheldna fjölskyldu, góða vini og fimm frábær systkini sem hafi verið til staðar fyrir sig.

„Elsta systir mín tók að sér að leiða mig áfram í gegnum mörg málsem upp komu og þurftu úrlausnar við, ég lærði mikið af henni. Ég er heppin með fjölskyldu, hún er eins og allar fjölskyldur, langt frá því að vera fullkomin og er yndislega litrík," heldur hún áfram.

Esther var svo langt leidd af alkóhólisma og aðbúnaðurinn inni á heimilinu var slæmur að hún gat ekki hugsað um börnin. Sunna fór því til pabba síns og Guðfinnur til

góðs fólks vestur í bæ. Þessi tími var Guðfinni syni mínum mjög erfíður og aðskilnaðurinn var ofboðslega sár fyrir bæði mig og hann. Hann var hjá rosalega góðu fólki sem studdu vel við bakið á honum og auðvelduðu honum þennan tíma og ég er þeim alltaf ólýsanlega þakklát. Við erum í góðu sambandi við þau. Minn nýi edrúdagur er 22. desember 2006," segir Esther og lýsir því að hún hafi ekki farið í meðferð hjá SÁÁ heldur í gegnum Landspítalann á Teiga. Hún hafi verið hjá SÁÁ 1984 og unnið lengi innan tólf spora samtaka. Hún hafi hinsvegar verið svo niðurbrotin þegar þarna var komið að sér hafi þótt erfitt að koma aftur til SÁÁ.

„Það er svo erfitt að viðurkenna sig sigraðan," segir hún.

Strax að drekka aftur...

Esther var í rúman mánuð í meðferð á Teigum svo á og Endurhæfingu á gigtarsviði á Reykjalandi í 8 vikur og Sunna fór samtímis í meðferð á Stuðla. Krakkarnir voru ekki hjá Esther í sex mánuði en hún fékk að tala við strákinn sinn í síma einu sinni í viku og mátti hitta hann einu sinni í mánuði. Sunnu gekk vel í meðferðinni á Stuðlum og var þar þegar hún ferdist. Þegar hún kom af Stuðlum reyndi Esther að tengja hana inn í UngSÁÁ og þar kynntist Sunna krökkum sem voru í sömu sporum og hún.

„Þegar kom út af Stuðlum var ég edrú í eina viku og fór svo að drekka upp á dag aftur. Ef ég var ekki að drekka þá var það af því að mér var hreinlega ekki hleypt út heima. Þá reyndi ég oft að ljúga mig niður til bestu vinkonu minnar og sagði svo vinkonu minni að ég þyrfti aðeins að fara út að hitta vini mína. Þetta var mín leið til að komast út ef ég var í straffi. Þegar ég var sextán ára var mamma búin að tala svo mikið um að ég væri í miklum áhættuhóp út af alkóhólismanum og sagði mér frá U hópnum hjá SÁÁ sem hún sagði að væri fyrir aðstandendur. Á þessum tíma var ég inni í dópista rottuholunum að nota, ég sá ekkert athugunarvert við ástand mitt," lýsir Sunna.



SUNNA
„Það er ekki kvöl og pína að vera edrú í dag, það snýst ekki allt um að vera undir einhverskonar áhrifum.“



ESTHER
„Þegar Sunna var að komast á unglingsárin þá fór ég að verða vör við erfiðleika.“

Gerðum hvað sem var

Í þeirri trú að U hópurinn væri fyrir aðstandendur alkóhólisma mætti Sunna á sinn fyrsta fund hjá hópnum. Til að byrja með fannst henni þetta fáránlegt og dramatískt. Krakkarnir sögðu frá sinni neyslu en þegar kom að Sunnu þá sagðist hún bara hafa komið vegna foreldra sinna. Þegar hún var spurð hvort hún ætti ekki sjálf við einhvern vanda að stríða þá þverneitaði hún því. Krakkarnir hvöttu hana samt til að koma með sér á tólf spora fundi og fyrir einhverja ástæðu kom ég aftur og aftur," segir Sunna.

Sunna tók þátt í U hópnum og var edrú í átján mánuði. Eftir sextán mánaða edrúmennsku fór hún einhverra hluta vegna að tala aftur mikið við fólk sem hún hafði verið með í neyslunni. Það leiddi til þess að hún hætti að gera prógrammið sitt, hætti að mæta í skólann og fór að selja sér þá hugmynd að þetta hafi ekki verið svona slæmt. Hún hafði aldrei verið mikið í kannabisreykingum en nú tók svoleiðis tímabil við. „Við vorum tvö mikið saman og gerðum hvað sem var til að redda okkur. Aldrei ætlaði ég að detta í það á þessari stundu en þegar engar varnar eru þá hefur alkóhólisminn öll völd," útskýrir hún.

Feluleikur gagnvart mömmu

Sunna var allt að eitt ár í neyslunni að þessu sinni. Við tók mikill feluleikur gagnvart mömmu hennar. Hún fór á fundi þar sem vinir mömmu hennar voru en var samt alltaf undir áhrifum inni á fundunum og Esther grunaði ekki neitt. „Ég ætlaði mörgum sinnum að verða edrú en viljinn var ekki nógu sterkur. Eitt kvöld lá ég í fóstur-stellingu uppi í rúmi hjá mömmu og sagði henni að ég væri dottin í það. Við fórum saman á fund og ég datt aftur í það. Svona gekk þetta í nokkra mánuði en svo tók við þriggja til fjögurra mánaða edrútímabil. Svo í júní 2010 þá deyri en vinkona mín út af stórum skammti. Ég lofaði sjálfri mér að vera edrú til að virða minningu hennar en fór svo í útilugu með vinkonu mínum á Hólmarvík og ákvað að detta í það en ætlaði að hafa stjórn á þessu rifjar Sunna upp.

„Krakkarnir voru að drekka á bílnum og mig langaði í einn bjór, það var ekki flóknara en það. Ég var þarna yfir helgina, búin að drekka svo að ég man lítið sem ekkert eftir helginni. Svo komum við í bæinn. Ég hringdi í mömmu og laug að henni að við ætludum að vera að lengur á tjaldsvæðinu til að geta farið og fengið pening til þess að kaupa meira áfengi," útskýrir hún.

Þessi vika sem á eftir fylgdi var „ein mesta geðveiki sem ég hef lifað," segir Sunna. „Ég var úti á pöbbunum að biðja gamla menn að kaupa ofan í mig áfengi og redda mér að reykja. Mamma vinkonu minnar er mikill alkóhólismi og var inni á spítala á því hún hafði tekið of stóran skammt. Ég rústaði íbúðinni hennar til að leita að

lyfjunum sem hún óverðsáði út af. Svona var þessi tími, það leið ekki ein mínúta þar sem ég var alveg edrú.“

Á góðum stað

Eftir útilöguna fór Sunna á tólf spora fund og ætlaði inn á Vog en stoltið „var aðeins of mikið." Hún segist hafa verið á niðurtúr í eina viku eftir fyllerið með „endalausum hausverk, ógleði og ranghugmyndir. Mér leið ömurlega. Ég sat í svitabaði allan daginn," segir hún. Þegar Sunna hafði verið edrú í nokkra daga fóru mæðgurnar saman í sumarbústað og þar leið Sunnu mjög illa. Löngunin í vímu stóð í nokkrar vikur en hún stóðst freistinguna og byrjaði aftur á tólf spora vinnu.

Mæðgurnar eru nú á góðum stað í lífinu og gengur vel að vera edrú. Esther hefur nú verið edrú í næstum fimm ár og Sunna hefur nú verið edrú í eitt ár og þrjá mánuði. Báðar standa þær sig vel. Esther er í hlutastarfi og Sunna vinnur við umönnun aldraðra. Sunna tekur þátt í starfi Ung SÁÁ og nýtur þess að vinna, sofa, sækja fundi og hafa gaman af lífinu og stefnir á það að fara að læra félagsfræði næsta ár. Þær hafa góða vini í kringum sig og fengið mikinn stuðning. Esther segist hafa þegið alla hjálp sem henni hafi boðist og auðvitað verið upptekin af því framan af að ná bata sjálf.

Frjálsar frá áfengi

Sunna segist lítið hugsa um það liðna. Þetta hafi verið „hálf glataður tími" en í dag sé þetta að baki. „Það er ekki kvöl og pína að vera edrú í dag, það snýst ekki allt um að vera undir einhverskonar áhrifum. Ég get gengið í gegnum vonda og góða hluti í dag og ég þarf ekki að nota, það var ekki valkostur áður fyrr. En það er í boði að vera edrú núna, alveg sama hvað," segir Sunna.

„Það tók mig smá tíma að viðurkenna að barnið mitt væri í raun og veru alkóhólismi því að ég vildi ekki að hún væri það og trúði varla að hún væri með þennan sjúkdóm. Hún er 18 ára og það hafa orðið miklar og góðar breytingar. Þetta hefur gengið rosalega vel og það hefur verið gaman að fylgjast með henni. Nú eru að verða fimm ár síðan ég kom aftur inn og einhvern veginn hefur lífið farið hægt og rólega í þennan hversdagslega gir. Ég hef náð mér nokkuð vel og svo gerist lífið bara og það er svo frábært að hafa góð tæki og tól eins og 12 sporin eru til að takast á við það sem við mætum á lífsleiðinni," segir Esther.

„Maður heldur áfram að lifa einn dag í einu. Við erum ekki læknaðar af alkóhólismanum en öllu máli skiptir að viðhalda þeim árangri og bata sem við höfum náð, öðruvísi náum við ekki árangri til að lifa hamingjusömu lífi," segja mæðgurnar að lokum.

MYNDIR: Gunnar Gunnarsson
TEXTI: Guðrún Helga Sigurðardóttir

TILLAGA AÐ SAMSTARFI SVEITARFÉLAGA:

Áfengisstefna sveitafélagana

Í kjölfar bæjarstjóraráðstefnu um áfengis- og vímuefnamál hefur **SÁÁ** lagt til ramma að samstarfi 21 sveitarfélags í nágrenni Reykjavíkur um markvissa stefnu í þessum málum. Þar býður SÁÁ sig fram sem vettvang til samræmingar og samstarfs, upplýsingaöflunar og eftirfylgni.

Hugmyndin að baki samstarfi þessara sveitarfélaga er að nýta betur fé og mannafla með því að samræma áfengis- og vímuefnastefnuna og skerpa á framkvæmd. Með því að nota SÁÁ sem miðstöð má flytja með auðveldari hætti reynslu milli sveitarfélagana, ráðast í verkefni sem eru einstaka sveitarfélögum ofvaxin og þróa úrræði hraðar og lengra en ella væri mögulegt. Að baki liggur vilji til að gera betur í þessum málaflokk; styrkja samfélögin og bæta líf fjölskyldnanna sem þar búa.

Áfengisstefna

Í samningum er gengið út frá því að sveitarfélögin móti í sameiningu áfengisstefnu sem byggir á eftirfarandi:

Grunnskilgreiningar: Skaðleysismörk: Til að tryggja árangur stefnunnar er mikilvægt að grunnskilgreiningar á vandanum séu skýr. Fyrsta skrefið er leggja fram raunhæfa leiðbeiningu um skaðleysismörk áfengisneyslu. Þetta hefur verið gert í svo til öllum löndum í nágrenni við okkur. Ef neysla einstaklinganna er innan þessara marka er óþarfi að amast yfir henni. Hún skaðar ekki einstaklinginn og ólíklega fjölskyldu hans eða samfélag. Þessi mörk er mismunandi eftir kynjum og aldri. Áfengi skaðar unglinga, ungt fólk og aldrað meira en fullþroska og miðaldra fólk — og konur meira en karla. Konur á barneignaraldri sem vilja eignast börn, vanferar konur og konur með börn á brjósti ættu ekki að drekka. Til að undirbyggja þessar ráðleggingar þyrftu upplýsingar um áhrif áfengis á heilastarfsemi og aðra líkamsstarfsemi að vera aðgengilegar og þeim þarf að halda að fólki ekki síður en upplýsingum um skaðsemi efna í mat og öðrum neysluvörum.

Grunnskilgreiningar: Óhófsneysla: Þótt kostnaður samfélagsins vegna hvers áfengis- og vímuefnasjúklings sé mun hærra en vegna hvers óhófsneytanda eru óhófsneytendur hins vegar mun fleiri og því samanlagður kostnaður vegna þeirra síst minni en áfengis- og vímuefnasjúklinganna. Kostnaður samfélagsins liggur í minni afköstum, meiri veikindum, fleiri slysum, ofbeldisverkum og afbrotum. Aðferðir til að draga úr óhófsneyslu eru þekktar og reyndar. Hækkun verðs og takmörkun aðgengis virkar best gagnvart yngri neytendum en fræðsla og áróður gagnvart þeim sem eldri eru. Mikilvægt er að hindra að of stutt sé á milli veitingastaða og annarra útsöluastaða, þar sem sannað er að slíkt stigmagnar svæðisbundinn vanda. Aukinn ábyrgð rekstraraðila (bannað að selja ölvuðum áfengi),

minna þol samfélagsins (bann við ölvun og/eða áfengisneyslu á almannaferi) og núll-umburðarlyndi (0% áfengismagn í blóði ökmanna) hafa dregið úr neikvæðum áhrifum áfengis á samfélög. Viðspyrna gegn óhófsneyslu skilar sér líka ef rétt er á spilmur haldið; bann við neyslu og/eða ölvun á barna- og fjölskylduskemmtunum (bæjarhátíðir fram til kl. 22, íþróttaleikir) og hvatning (áfengislausar ferðingur, áfengislausar fjölskylduskemmtanir).

Grunnskilgreiningar: Áfengis- og vímuefnasýki: Áfengis- og vímuefnasýki er lækisfræðileg skilgreining. Þetta er langvarandi, ólækandi sjúkdómur sem einkennist, eins og aðrir slíkir, á föllum og afturbata. Þótt hægt sé að benda á ættar- og fjölskyldufylgni þá getur í raun hver sem er þróað með sér þennan sjúkdóm. Hjá sumum gerist það hægt en hjá öðrum hratt. Á meðan áfengis- og vímuefnaneysla er almenn í samfélaginu er óhjákvæmilegt að sífellt bætist í hóp þessara sjúklinga. Það er því rangt að ganga út frá því að þessi sjúkdómur sé einskona sjálfskaparviti. Þegar fólk hefur þróað með sér þennan sjúkdóm getur það ekki snúið aftur til hófsemisneyslu. Það má því ekki rugla saman viðbrögðum samfélagsins við þeim sem stunda sem óhófsneyslu og þeim sem eru haldnir áfengis- og vímuefnasýki. Á meðan félagslegar aðgerðir geta dempað neyslu óhófsneytenda er algjört bindindi grunnforsenda fyrir bata áfengis- og vímuefnasjúklinga. Það er óþarfi að halda bindindiskröfu að óhófsneytandanum og gagnslaut að beita félagslegum þvingunum á áfengis- og vímuefnasjúklinginn.

Réttur barna á vímulasu uppeldi: Óhófsneysla og neysla áfengis- og vímuefnasjúklinga hefur ekki aðeins áhrif á viðkomandi einstaklinga heldur fjölskyldur þeirra og samfélag. Það er skylda samfélagsins að vernda börn fyrir afleiðingum þessarar neyslu. Börn sem alast upp við mikla áfengis- og vímuefnaneyslu bera öll sömu einkenni og börn sem alast upp við annars konar ofbeldi. Það er því skylda samfélagsins að verja rétt barna til vímulaus uppeldis, grípa inn í ef grunur leikur á að börnin búi við óþolandi aðstæður og tryggja úrlausnir sem aðstoðar fjölskyldurnar við að búa vel að börnum sínum.

Réttur sjúklinga á viðeigandi meðferð: Þar sem velferð áfengis- og vímuefnasjúklinga byggir á því að þeir hafi aðgang að réttri meðferð við sjúkdómi sínum og taki ábyrgð á honum sjálfir; er mikilvægt að tekið sé tillit til þessa sjúkdóms í heilbrigðis- og velferðarkerfinu.

Það er skylda þeirra sem sinna málafnum áfengis- og vímuefnasjúklunga að beina þeim í rétta meðferð. Það er forsenda þess að þessir einstaklingar komist til heilsu. En það er líka samfélagslega hagkvæmt þar sem röng greining og röng meðferð á áfengis- og vímuefnasjúklingum í heilbrigðis- og velferðarkerfinu er mjög kostnaðarsöm. Nægir þar að benda á lyfjanotkun við einkennum áfengis- og vímuefnasýki á borð við þunglyndi og kvíða, álag á bráðamóttökur sjúkráhusanna og félagsleg úrræði sem virka ekki vegna áfengis- og vímuefnaneyslu viðkomandi.

Réttur hófdrykkjumannsins: Við mörkun áfengisstefnu er mikilvægt að skilgreina á réttan hátt, rétt hófdrykkjufólks til að neyta og njóta áfengis. Hófdrykkja er neysla án vímu eða ölvunar og það er ekki markmið að draga úr slíkri drykkju. Markmiðið er að draga úr áhrifum óhófsneyslu, ölvunar og vímu á einstaklinga og samfélag. En þar sem áfengi er ekki eins og hver önnur neysluvara — og neysla þess hefur vel þekkt og augljós neikvæð áhrif á einstaklinga og samfélag — er ekki óeðlilegt að hófdrykkjufólk gangist undir skerðingu á frelsi sínu til neyslu ef það eflir almannahag. Það gera til dæmis öikumenn þegar þeir beygja sig undir hámarks- hraða, þótt þeir telji sig ráða við akstur á meiri hraða. Þótt hófdrykkjufólk sé fjölmennari hópur en óhófsneytendur og áfengis- og vímuefnaneytendur þá er hagur hófdrykkjufólks af veikri áfengisstefnu minni en skaðinn sem hún veldur hinum hópnum. Og hagur hófdrykkjufólks af óheftum aðgangi að áfengi er líka minni en sá samfélagslegi skaði sem leggst á þennan hóp vegna aukinnar drykkju hinna hópanna. Það er því bæði rétt úr frá bróðurþeli sem hagsmunum að hófdrykkjufólk taki tillit til þeirra sem gengur verr að lifa við frjálshlyndi í áfengismálum.

Hagsmunir í áfengis- og vímuefnamálum: Íslendingar eru svo heppnir að hér er ekki umtalsverð áfengisframleiðsla og því ekki eins ríkir peningalegir hagsmunir sem vega upp á móti þeim skaða og kostnaði sem áfengis- og vímuefnaneysla veldur í samfélaginu. Hjá þjóðum sem hafa miklar útflutningstekjur af áfengissölu geta þessir hagsmunir ruglað myndina og gert stjórnvöldum erfitt um vik með að marka stefnuna út frá almannahag. Hérlandis eru peningalegir hagsmunir af óhófsneyslu svo litlir að það tekur vart að nefna þá í samhengi við þann gríðarlega kostnað sem leggst á samfélagið vegna hennar. Hagsmunaaðilar hafa reynt að magna upp þessa hagsmuni með því að



draga veltu ferðamannaþjónustu inn í umræðuna. Það stenst ekki skoðun. Ef einhver hefur ferðast til Íslands til að njóta ódýrarr vímu þá hefur hann snúið fljótt aftur. Slíkir ferðamenn leita blessunarlega til annarra landa og eru sjaldnast auðfúsugestir. Þeir ferðamenn sem Íslendingar hafa sóst eftir gera engar kröfur um taumlaust næsturlíf fram

undir morgun. Þeir vilja þvert á móti svefnfríð og næði á nóttinni. Það eru nær einvörðungu innfæddir sem fara með ófriði um miðbæ Reykjavíkur og tjaldstæði og gisti-staði út á landi.

Mælaborð: Til að reka áfengisstefnu byggða á góðum skilgreiningum og skýrum markmiðum þarf



” **STARFSMENN SKÓLA EIGA AÐ GETA FRÆTT NEMENDUR UM SKAÐSEMI ÁFENGIS-VÍMUEFNA OG NAUÐSYNLEGT ER AÐ SKÝRA VERKFERLA UM HVERNIG BRUGÐIST SKULI VIÐ ÞEGAR UPP KOMA VÍMUEFNAMÁL.**

að safna upplýsingum svo hægt sé að fylgjast með árangri og leiðréttu og aðlaga stefnuna. Fylgjast þarf með breytingum á almennri neyslu í mismunandi hópum en einnig safna saman upplýsingum frá lögreglu, bráðamóttöku, meðferðarstöðum og fleirum til að byggja upp mælaborð sem sýnir vel kostnað samfélagsins af áfengis- og

vímuefnaneyslu og árangur af því að draga úr þeim kostnaði. Í slíku mælaborði þarf bæði að vera upplýsingar sem þegar eru til en einnig upplýsingar sem aflað er með könnunum. Að hluta til má nota útgjöld sem sveitarfélögin verja þegar til slíkra kannanna. Með samtakamætti 21 sveitarfélag má jafnvel freista þess að lækka þann kostnað

eða fá meiri þjónustu með útboðum eða þá með því að setja á stofn litla einingu sem getur sinnt slíkum könnunum.

Menntun starfsfólks

Í samningnum er gert ráð fyrir að sveitarfélögin efla menntun og vitund starfsmanna sinna um áfengis- og vímuefnamál. Markmiðið er að

ólíkar starfsstéttir starfi eftir sömu grunnviðmiðum varðandi áfengis- og vímuefnamál í öllum sveitarfélögum til að úrræði og lausnir skili sem bestum árangri:

Forvarnarfulltrúar: Flest sveitarfélögin hafa þegar ráðið forvarnarfulltrúa til starfa eða ígildi þeirra. Það er þó nokkuð misjafnt milli sveitarfélaga hvar í skipuriti starfseminnar þeir eru staðsettir. Þar sem þetta eru lykilmál til að þessi samningur nái að hafa viðtæk og góð áhrif þarf að ganga út frá því í samningnum að forvarnarfulltrúar séu til staðar í sveitarfélögum (hlutastarf í þeim minni) og að forvarnarfulltrúarnir hafi umboð til að byggja upp verkefni og samstöðu þvert á stofnanir sveitarfélagana. Til að slíkt verði gifturíkt þarf að byggja upp hæfni og menntun þessara starfsmanna. Gert er ráð fyrir að SÁÁ taki að sér að byggja bæði upp samráðsvettvang fyrir forvarnarfulltrúana og eins kennsluþrógröm svo þeir geti styrkt sig og eflt. Námið snýr að fræðslu um áfengis- og vímuefnasjúkdóminum, áhrif hans á einstaklinginn, fjölskyldu og börn og samfélagið; inngríp og úrlausnir gagnvart þeim sem þurfa hjálpar við; tæki til að stemma stigum við neikvæðum afleiðingum óhófsneyslu á samfélagið og aðferðir til að byggja upp félagsstarf án ölvunar eða vímu.

Starfsfólk velferðarsviða: Samningurinn nær yfir dagsnámskeið fyrir alla starfsmenn velferðarsviða sveitarfélagana um áfengis- og vímuefnafíkn og hvernig afleiðingar hennar geta birst starfsmönnum. Þeim starfsmönnum sem hafa sérhæft sig í félagslegri aðstoð við áfengis- og vímuefnasjúklinga verður boðið upp á lengra námskeið. Markmiðið er að með tímanum mótist námskefni sem geri starf velferðarsviðanna með þennan hóp markvissara og hagkvæmara.

Kennarar og skólastjórnendur ungmenna: Starfsmenn skóla eiga að geta frætt nemendur um skaðsemi áfengis- vímuefna og nauðsynlegt er að skýra verkferla um hvernig brugðist skuli við þegar upp koma vímuefnamál. Kennurum og skólastjórnendum í framhaldsskóla og efri bekkjum grunnskóla verður boðið upp á námskeið um áfengis- og vímuefnavanda ungmenna. Greint verður á milli þeirra sem eiga við ofneysluvanda að eta og þeirra sem eru áfengis- og vímuefnasjúkir; bent verður á hjálpartæki til að átta sig á vandanum og leiðir til að kljást við hann. Fjallað verður um mismunandi vímuefni, áhrif þeirra og birtingarmyndir.

Leikskóla- og grunnskólakennarar og skólastjórnendur barna: Leikskóla- og grunnskólakennurum, skólastjórnendum og öðrum starfsmönnum skólakerfisins verður boðið upp á námskeið um áhrif ofneyslu áfengis og vímuefna á fjölskylduna og börnin. Fjallað verður um einkenni álags vegna ofneyslu eða áfengis- og vímuefnasýki á börn og með hvaða hætti kennarar geta gripið inn í.

Heilbrigðisstarfsfólk, lögreglumenn o.fl.: Boðið verður upp á námskeið fyrir starfsfólk heilsgæslunnar, löggæslunnar og fleiri stétta um áfengis- og vímuefnavandann. Þetta fólk er ekki starfsmenn sveitarfélaganna en það er engu að síður mikilvægt að það geti áttað sig á birtingarmyndum áfengis- og vímuefnavandans og viti af þeim úrræðum og lausnum sem samningurinn ætlar sér að byggja upp.

Inngrips- og forvarnaráætlun

Á undanförmum árum hefur náðst góður árangur í að draga úr almennri áfengisdrykkju í efri bekkjum grunnskóla. Eðlileg næstu skref er að færa þennan árangur í yngri bekki framhaldsskóla — en lítið hefur dregið úr áfengis- og vímuefnanotkun þar þrátt fyrir minni neyslu í grunnskóla — og reyna að ná utan um þann hóp barna sem byrjar drykkju og vímuefnanotkun ung, en kannanir sína að lítið hefur dregið úr neyslu þess hóps þrátt fyrir minni neyslu almenn. Það er því mikilvægt að beita ekki aðeins almennum aðgerðum heldur einnig sértækum aðgerðum til að ná utan um þá krakka sem þurfa mest á aðstoð að halda.

Grunnskólar: Unnið verði að innleiðingu inngripsáætlunar í grunnskólum með skólastjórnendum. Hún miðar að því að finna þá krakka sem eiga í vanda og beina þeim og foreldrum þeirra í rétt úrræði. Fræða þarf skólastjórnendur um rétt viðbrögð og samtalsaðferðir en ekki síður að gefa þeim möguleika á að vísa börnunum og foreldrum þeirra til fagaðila, sem geta metið stöðuna og lagt til úrlausnir. Skólastjórnendur eiga ekki síður í vanda með að leysa þessi mál en aðrir vinnuveitendur eða aðstandendur áfengis- og vímuefnasjúklinga. Það er mikilvægt að byggja upp mildari úrræði fyrir börn og fjölskyldur þeirra áður en kemur að afskiptum barnaverndaryfirvalda.

SÁÁ mun byggja upp úrræði fyrir ungmenni sem eiga við áfengis- og vímuefnavanda, en sem ekki hafa enn þróað með sér áfengis- og vímuefnasýki. Það byggist á fjölskyldumeðferð og raunhæfuma markmiðum til að hemja neysluna — í það minnsta tímabundið — ásamt hópviðtölum og einkaviðtölum við sálfræðinga, félagsráðgjafa og áfengisráðgjafa.

SÁÁ mun einnig þróa í samstarfi við skólanna átak foreldra barna í 10. bekk til að freista þess að byggja upp samstöðu meðal þeirra til að standa gegn áfengis- og vímuefnaneyslu barnanna sumarið milli grunnskólanna og framhaldsskóla og í fyrstu bekkjum framhaldsskóla.

Framhaldsskólar: Unnið verður að innleiðingu sambærilegrar inngripsáætlunar í framhaldsskólum og í grunnskólum. Í kjölfar inngripanna verður sumum ungmennanna beint í áfengis- og vímuefnameðferð samhliða fjölskyldumeðferð en önnur munu fara í nýtt prógram fyrir ungmenni sem eiga við áfengis- og vímuefnavanda en hafa ekki þróað með sér sjúkdóm. Talið er að allt að 60 prósent ungmenna á framhaldsskólaaldri skaði heilsu sína með áfengis- og vímuefnaneyslu en innan við 5 prósent ungmennanna eru áfengis- og vímuefnasjúklingar. Áfram verður byggt undir foreldrastarf og foreldrum boðið upp á fræðslu og stuðning.

Íþrótt- og æskulýðsfélög: Forsvarsmönnum íþrótt- og æskulýðsfélaga verður boðið upp á fræðslu um áfengis- og vímuefnavanda ungmenna og þeim kynnt inngripsáætlanir skólanna. Meginreglan verður sú að skólarnir stjórni inngripi gagnvart sínum nemendum og þá hugsanlega eftir ábendingar frá forsvarsmönnum íþrótt- og æskulýðsfélaga. Ef ungmennin sækja ekki skóla geta forvarnarfulltrúar tekið við ábendingum frá íþrótt- og æskulýðsfélögum.

Framhald á næstu síðu

DANSA EDRÚ Á HVERJUM DEGI

MÓEIÐUR ÚNA ÁRMANNSDÓTTIR

hætti að drekka um síðustu áramót og hefur nú verið edrú í rúma tíu mánuði. „Mér finnst ég rosalega heppin að hafa gefist upp þegar ég var 17 ára gömul,“ segir hún.

Móeiður Úna Ármannsdóttir er 18 ára vesturbæingur, alin upp hjá móður sinni. Mikil vímuefnaneysla var á heimilinu enda móðirin alkóhólisti. Um svipað leyti og Úna var að fermast prófaði hún að drekka áfengi í fyrsta skipti og segir að þá hafi öll vanlíðan, stress, áhyggjur og ótti horfið eins og döggi fyrir sólu. „Mér fannst það yndislegt og hugsaði með mér að þetta ætlaði ég að gera sem oftast,“ byrjar Úna að segja frá reynslu sinni.

Til að byrja með var áfengisdrykkja bara á laugardagskvöldum en allir hinir dagarirnir í vikunni fóru í að tala um hve gaman hefði verið eða hvað Úna og vinir hennar ætluðu að drekka næstu helgi. „Líf mitt var strax farið að snúast um það að drekka. Ég var alltaf að hlaupa frá mömmu minni. Ef mamma reyndi að finna að neyslunni við mig þá sagði ég henni að skipta sér ekki af því, hún væri sjálf alkóhólisti og fíkill,“ útskýrir Úna.

Róandi í jarðarförinni

Þegar mæðgurnar voru komnar með nóg hvor af annarri árið 2008 varð Móeiður að flytja til pabba síns sem var að læra í Danmörku. „Ég man að á leiðinni út leið mér mjög illa að vera að fara frá öllum og hugsaði með mér að nú ætlaði ég að breyta til, ekki gera neina vitleysu og vera góð við pabba og konuna hans, standa mig í skólanum og reyna að gera það besta úr þessu. Ég var búin að rústa öllu í Reykjavík, enginn af vinum mínum þoldi mig. Ég var búin að skíta upp á bak,“ segir hún.

Eftir smá tíma í Danmörku var Móeiður Úna búin að koma sér fyrir og læra nokkur orð á dönsku og þá byrjaði hún að drekka aftur. Hún var farin að reykja mikið gras og drakk í bland við það. Segist sjaldan hafa verið heima hjá pabba sínum heldur gist út um allan bæ, sjaldan mætt í skólann og hangið bara með krökkunum að gera allskyns vitleysu. Árið 2009 dó mamma hennar eftir að hafa tekið of stóran skammt. Pabbi Únu, fjölskyldan hans og Úna fluttu aftur til Íslands og þá til Ólafsfjarðar þar sem pabbi Únu fékk vinnu.

„Ég hugsaði með mér að nú væri þetta búíð. Ef mamma væri dáin út af fíkniefnum þá ætlaði ég að hætta en ég gat það ekki. Ég var komin á fylleri áður en jarðarförin fór fram. Ég var í þvítíkri vanlíðan og reyndi að hlaupa burtu frá því með því að reykja og drekka. Í jarðarförinni hjá mömmu fékk ég róandi lyf svo ég gæti fúnker að þar kynntist ég róandi lyfjum og fór að nýta misnota þau,“ segir hún.

Flutti aftur í bæinn

Hún lýsir mikilli vanlíðan, ótta og vonleysi. „Mér gekk ekki neitt,

Framhald á næstu síðu



**MÉR FINNST
FRÁBÆRT AÐ GETA
MIDLAD REYNSLU
MINNI ÁFRAM OG
HJÁLPAÐ ÖÐRUM.**

MÓEIÐUR ÚNA ÁRMANNSDÓTTIR

„Ég gef allt mitt í það að halda mér edrú og gera programmið því að ég vil ekki fara að drekka aftur. Vonandi verð ég aldrei aftur eins og ég var.“





”**VIÐ FÁUM TÆKIFÆRI
TIL ÞESS AÐ LIFA
LÍFINU EINS OG ALLIR
HINIR NEMA ÁN ÁFENGIS
OG HUGBREYTANDI EFNA.**

gat ekki vaknað á morgnana og kunnir ekkert og vissi ekkert hvað ég átti að gera. Ég var send til geðlæknis sem átti að aðstoða mig en var þá sett á róandi. Á þessum tíma hafði kvíðinn í mér stigmagnast og ég var farin að fá kvíðaköst. Þannig hélt þetta áfram. Ég flutti svo til Akureyrar og í desember 2010 flutti ég til Reykjavíkur. Ég var þá hætt í skólanum og flutti til bróður míns í bænum. Ég ætlaði enn og aftur að reyna að hætta og gera eitthvað við líf mitt, reyna að láta mér líða betur,” útskýrir hún.

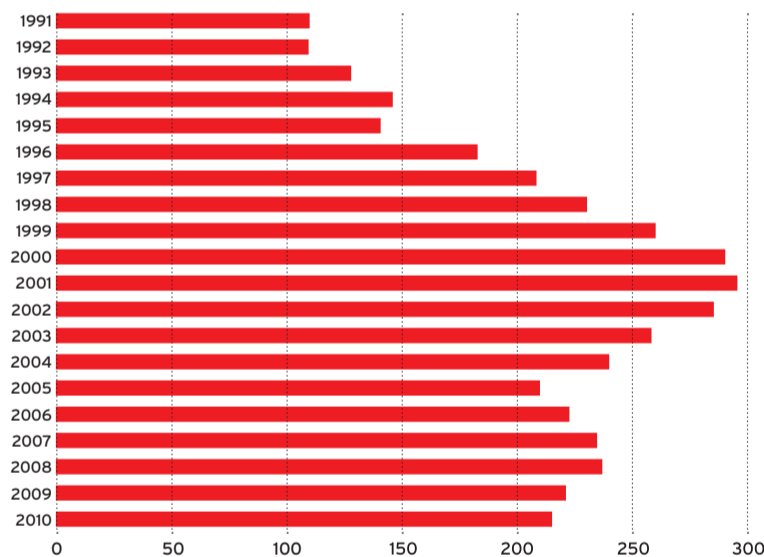
Móeiður Úna fékk vinnu og var í henni út mars með slugsu. Um síðustu áramót gerði hún sig fína, fékk sér fullt af áfengi og ætlaði á mikið djamm. Hún var komin í partí þar sem allir voru að drekka áfengi eða fá sér vímuefni.

„Í þessum kringumstæðum hefði mér átt að líða vel, þarna átti ég ekki að þurfa að laumast inn á það eða út til að fá mér eina jónu heldur átti ég að geta gert það sem ég vildi en þá fékk ég kvíðaköst og fékk á tilfinninguna að ég ætti eftir að deyja. Mér leið ömurlega. Strákur sem ég hafði verið í miklu sambandi við var á staðnum og sagði mér að ég þyrfti að gera eitthvað í mínum málum. Ég ákvað að kíkja á tólf spora fund,” segir Móeiður Úna.

Kláraði djammid

Hún segist yfirleitt hafa trompast gegnum tíðina þegar einhver hafi nefnt við sig að kíkja í meðferð eða á fund, enginn skyldi segja sér hvort hún ætti við vandamál að stríða eða ekki því hún hefði fulla stjórn. „Það var ekki satt, ég hef reynt svo oft að hætta. Ég ákvað samt að klára þetta djamm. Daginn eftir fór ég svo á tólf spora fund og var hrædd, ældi og

FJÖLDI UNGRA EINSTAKLINGA Á SJÚKRAHÚSINU VOGI 1991-2009



MEIRA ÞARF TIL AÐ FÆKKA UNGLINGUM Í VANDA Vogur hefur rekið sérstaka unglingsdeild á Vog síðan 2000 og hér má sjá hvernig fjöldi sjúklinga hefur verið að ná jafnvægi síðustu ár. 232 einstaklingar yngri en 19 ára komu á Vog í fyrra.

skalf og skammaðist mín mikið. Um leið var svo mikill hroki í mér. Þegar fólk bauð mig velkomna fannst mér fáránlegt að einhver væri svo ánægður að sjá mig að ánægjan skini úr augunum,” segir Úna frá byrjuninni á sinni tólf spora vinnu.

Hún tengdi við nánast allt sem fram kom á tólf spora fundinum og fannst það „fáránlega skrítið,” eins og hún orðar það. Eftir fundinn vissi hún að hún þyrfti að prufa þetta, gæti ekki lifað svona lengur og gekk að einni stelpu á staðnum og það hana að vera sponsorinn sinn. „Mér fannst verðugt að prufa eitthvað áður en ég færi út í alvarlegri hugleiðingar eins og að taka mitt eigið líf,” útskýrir hún og segist smám saman hafa farið að skilja út á hvað þetta gengi og hvað þyrfti að gera til að halda sér edru. Edrútíminn lengdist hægt og rólega. „Eftir viku fannst mér skrítið að vera ennþá edru en svona hélt þetta áfram, ég hélt áfram að stunda þennan lífsstíl og héra er ég rúmlega tíu mánuðum seinna og enn edru.“

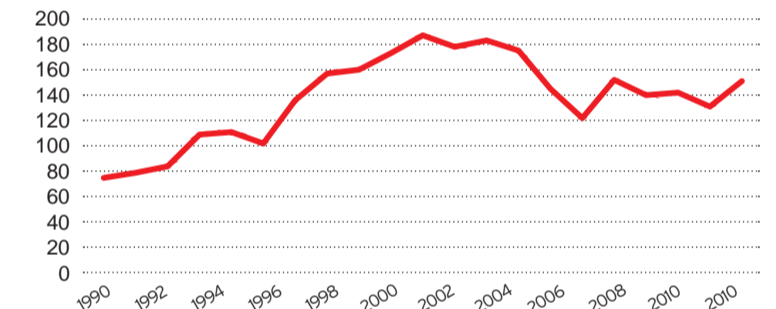
Proskast og lært mikið
Móeiður Úna vinnur í leikskóla frá

nú til fimm á daginn og er að læra förðun í skólanum frá sjö til ellefu á kvöldin. Áður fyrr gat hún ekki staðið upp úr rúminu á morgnana. Hún segist hafa þroskast og lært heimikið frá því að hún hætti að drekka og nota róandi lyf. Hún á gott samband við pabba sinn og konuna hans í dag og finnst gaman að vera með fjölskyldunni, á góða vini sem standa með henni, fer á fundi til að segja frá reynslu sinni og sponсар stelpur. „Mér finnst frábært að geta miðlað reynslu minni áfram og hjálpað öðrum,” segir hún.

Þótt Móeiður Úna hafi verið í eiturlyfjum þá segist hún alltaf hafa drukkið mikið. Það hafi verið sama hvort hún hafi farið á kaffihús til að fá sér einn bjór með stelpunum eða hvítvínsglas í fjölskyldubóði, hún hafi aldrei getað hætt.

„Ég drakk einn bjór og var ákveðin í að fá mér bara einn en samt byrjaði hausinn að selja mér þá hugmynd að fá mér fleiri og svo allt í einu var ég slefandi niðri í bæ og vissi ekki neitt. Eftir hvert einasta fylleri hugsaði ég aldrei meir. Þetta var svo mikil niðurlægning og ég var ekki ég sjálf. En ég var samt oft komin á fylleri seinna

FJÖLDI NÝKOMUFOÐLS SEM ER YNGRA EN 20 ÁRA Á SJÚKRAHÚSIÐ VOG 1990-2010



NÝKOMUM FÆKKAR EKKI Frá því unglingsdeildin tók til starfa fyrir um ellefu árum hefur náðst mikill árangur á meðal ungs fólks en nýkomum ungra hefur ekki fækkað síðustu ár enda fjólgar Íslendingum.

um daginn eða daginn eftir. Það er svo fljótt að snjó á yfir atburðina og vanlíðanina eftir síðasta fylleri,” segir hún.

Rosalega heppin

Vanlíðanin var mikil, lífið erfitt og þungt og mikil uppgjöf í gangi þegar Móeiður Úna tók þá ákvörðun að fara í tólf spora vinnu. Hún segist hafa fundið að hún yrði að grípa til einhverra ráðstafana áður en „eitthvað virkilega slæmt gerist og þá prufar maður hvaða hjálp sem er í boði,” útskýrir hún. Þegar uppgjöfin og vanlíðan var orðin nógu mikil, var ég tilbúin í að gera allt sem ég gæti. „En það er auðvitað vonin sem kemur líka inn þegar maður gefst upp. Maður vonar virkilega að maður geti þetta,” segir hún og kveðst hafa hitt marga krakka sem séu ekki búin að prufa nóg, ástandið sé ekki orðið nógu slæmt fyrir þau.

„Mér finnst ég rosalega heppin að hafa gefist upp þegar ég var 17 ára gömul. Það er ekkert rosalega algengt að fólk geri það svo ungt,” segir hún og segist aldrei hafa prófað spítt, kókaín eða e-töflur, mjög líklega af því að mamma sín hafi verið í þessum efnunum og dáði. „Ég held að það sé bara ég. Kvíðinn í mér gerði það að verkum að ég þyrfti eitthvað róandi til að slaka á,” segir hún.

Vil þetta ekki lengur

„Ég fer niður í bæ að dansa um hverja helgi, hristi á mér rassinn og það er rosalega skemmtilegt. Við fáum tækifæri til þess að lifa lífinu

eins og allir hinir nema án áfengis og hugbreytandi efna,” segir hún og bætir við að hún sé spennt fyrir nýja ungmenna starfinu UngSÁÁ þó að hún komist aldrei á viðburðina því að hún sé alltaf að vinna og í skólanum.

„Við erum búin að halda nokkra viðburði og ætlum að hafa þá fleiri. Þeir sem koma á fundi hjá okkur sjá kannski að við erum létt og gætu haldið að við tækjum þetta ekki alvarlega en innst inni er okkur dauðans alvara. Þetta er ekkert grín. Um leið og fundurinn byrjar þá hlusta ég og tek þátt. Ég gef allt mitt í það að halda mér edru og gera prógrammið því að ég vil ekki fara að drekka aftur. Vonandi verð ég aldrei aftur eins og ég var. En maður tekur einn dag í einu og gefur eins mikið og maður getur gefið,” segir hún.

Móeiður Úna lýsir þeirri von sinni að hitta krakka í neyslu og reyna að ná til þeirra, spjalla við þau og reyna að gefa þeim vonina sem mér var gefin þegar ég kom fyrst inn. „Mig langar í alvöru að taka þessa unglings og hjálpa þeim allan daginn þangað til þau ná þessu en maður verður að vilja þetta sjálfur til að það geti orðið breyting. Ég ætla að halda áfram að fara á fundi, fara með fundi á stofnanir og tala við ungt fólk sem er að leita sér að hjálp og reyna að gera allt sem ég get til að hjálpa þeim. Ég vann tólf spora kerfið og lífi samkvæmt því” segir hún.

MYNDIR: Gunnar Gunnarsson
TEXTI: Guðrún Helga Sigurðardóttir



Eftirtaldir aðilar styðja SÁÁ



Aðalfagmenn ehf
 Aðalpartasalan
 Akstur og löndun ehf
 Albína verslun
 Alur blikksmiðja ehf
 Antikhúsið
 Antikmunir sf
 Apótek Vesturlands ehf
 ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns
 ASK Arkitektar ehf
 Á Guðmundsson
 Álnavörubúðin, Hveragerði
 Árbæjarapótek ehf
 Árni Helgason ehf
 Árni í Teigi GK 1
 Árni Reynisson ehf
 Ásbjörn Ólafsson ehf
 Ásklif ehf
 B. Jensen ehf
 BabySam, Smáralind
 Bako Ísberg ehf
 Batik ehf
 Berti G ÍS-161
 Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf
 Biobú ehf, lífrænar mjólkurvörur
 Bílamálun Egilsstöðum ehf
 Bílamálunin Varmi ehf
Bílasala Guðfinns, Guðfinnur bíl fyrir þig
 Bílaverkstæði Auðunn Ásberg ehf
 Blikkform ehf
 Blikksmiðjan Vík ehf
 Blikksmiðurinn hf
 Bókaútgáfan Leifur Eiríkss ehf
Bókhalds- og tölvubjónustan sf
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf
Bókhaldsþjónusta Gunnars ehf
 Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
 BSRB
 Búaðföng, Hvolsvelli
 Café Konditori, Grensásvegi 26
 Danica sjávarafurðir ehf
 Denni SH-52
 DMM Lausnir ehf

Dún- og fiður ehf
Efling stéttarfélag
 Eignamiðlun
 Eignaumsjón hf
 Eldhús sælkerans ehf
 Ernst & Young hf
 Eskifjörður
 Eskja hf
 Eyrir fjárfestingafélag ehf
 Ferill ehf, verkfræðistofa
 Félagsbústaðir hf
 Fiskmarkaðurinn veitingahús
 Fiskvinnslan Kambur ehf
 Fínpússning ehf
 Fjölbrautaskóli Suðurlands
 Flotgölf ehf
 Flúgger
 Flúðir
 Flúrlampar ehf
 Framhaldsskólinn í Austur - Skaftafellsýslu
 Frár ehf
Frostfiskur ehf
 Fræðslumiðstöð Vestfjarða
 G.K. Viðgerði ehf
 Garðabær
 Garðasteinn ehf
 Garðmenn ehf
 GB Tjónaviðgerðir ehf
 Gissur og Pálmi ehf, byggingafélag
 Grímsneshreppur og Grafningshreppur
Grís og flesk ehf
 Gröfütækni ehf
 GT Tækni ehf
 Guðjón Gíslason ehf
 Guðjónó - vistvæn prentsmiðja
 Gufuhlíð ehf
 Gullberg hf
 Gunnar Eggertsson hf
Gylfi Guðjónsson, ökukennari, sími 6960042
 Gæðabakstur ehf
 Hafgæði sf
 Hafkalk ehf
 Hagabakarí

Hagtak hf
 Halldór Jónsson ehf
 Hamraborg ehf
 Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur
 Háspenna ehf
 Heilbrigðisstofnunin Sauðárkróki
 Herra-fataverslun Birgis ehf
 Héraðsbókasafn Rangæinga
 Hitastýring hf, raftækjavinnustofa
 Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf
 Hjá Maddý ehf
 Hjálpræðisherinn á Íslandi
 Hókus Pókus ehf
 Hóll ehf
 Hótel Blönduós
 Hótel Djúpvavík ehf
 Hótel Framnes
 Hraðfrystihús Hellissands hf
 Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf
 Hreysti ehf
 Hrunamannahreppur
 Huginn ehf
 Hugsmiðjan ehf
 Húsalagnir ehf
 Hússtjórnarskóli Reykjavíkur
 Hveravellir www.hveravellir.is
Höfoakaffi ehf
Iceland Congress s: 552 9500
Iceland Seafood ehf
Iðnvélar ehf
Inter Medica ehf
ITA-Iceland Travel assistance, www.ita.is
 Ísafoldarprentsmiðja ehf
 Ísfélag Vestmannaeyja hf
 Ísfugl ehf
 Ísgát ehf
Íslandsbanki hf - útibú 0526
 Íslandspóstur hf
 Íslensk erfðagreining
 Íslensku Vigtarráðgjafarnir ehf
 Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf
Íþróttasamband Suðurnesja
 J. S. Gunnarsson hf

**ÞORGERÐUR VALA
GUÐMUNDSDÓTTIR**

„Ég veit að það myndi ekki leysa neitt fyrir mig að vera í neyslu. Ég er og verð alltaf með þennan sjúkdóm og þarf að taka ábyrgð á því.“

VARÐ ÁSTEFANGIN AF KANNABIS

ÞORGERÐUR VALA GUÐMUNDSDÓTTIR kynntist ung kannabis og var í dagneyslu á kannabis með nokkrum hléum þar til hún fór í meðferð í byrjun þessa árs. Gerða hefur nú verið edrú í rúma níu mánuði og er hamingjusöm og ánægð með líf sitt.

Þorgerður Vala Guðmundsdóttir, sem oft er kölluð Gerða, er aðeins 19 ára en hefur samt mikla lífsreynslu að baki. Gerða ólst upp á Seljarnarnesi og byrjaði þar 12 ára að smakka áfengi með vinkonum sínum, fyrstar í sínum árgangi. Vinkonurnar fíktuðu við bæði sigarettur og áfengi en 13-14 ára byrjuðu þær að drekka meira og voru fljótlega farnar að detta í það um hverja helgi, báða dagana.

„Þegar ég var 15 ára kynntist ég kannabis og varð fljótlega ástfangin af því. Þegar ég var svo komin í menntaskóla kynntist ég amfetamíni. Ég var í dagneyslu á kannabis og þannig gekk þetta í tvö ár, ég var í skóla og samtímis í dagneyslu. 16 ára byrjaði ég í MS og þá kynntist ég ritalíni, kókaíni og slíkum efnum. Ég var samt áfram í dagneyslu á kannabis og það breyttist ekki mikið. Neyslan magnaðist hinsvegar með tímanum og sama gildi um örvandi efnin, þau fóru smám saman

að verða fastur liður,“ útskýrir Gerða. Einhvers staðar á leiðinni var Gerða orðin fíkill. „Ég veit ekki hvernær það gerðist, ég tók ekki eftir því“ segir hún.

Fíknin tók yfir

Gerða var 17 ára þegar foreldrar hennar uppgötvuðu neysluna og þá hætti hún að reykja kannabis í mánuð en fór á sama tíma að taka örvandi lyf sem ekki sáust í prófunum. Þannig faldi hún neysluna fyrir foreldrum sínum. „Mér fannst ég vera edrú en það var misskilningur. Þetta entist í mánuð. Ég lenti svo á spítala eftir að hafa verið á fylleríu. Ég hafði slitið krossband í hnénu og gat ekki labbað og mátti ekki drekka og þá var ég edrú um tíma. Ég notaði gas og sveppi og e-pillur reglulega auk þess sem kannabisneyslan hélt áfram,“ segir hún.

Nokkrum sinnum hugsaði hún með sér að þetta væri komið gott og hún gæti ekki meira. Hún ætlaði að hætta. „Ég tók þá nokkurra daga pásu en byrjaði svo aftur eða fíknin

tók yfir og ég náði ekki að hætta. Vinkona mín fór inn á Vog í ágúst 2010 og ég ætlaði að hætta með henni en hugsaði alltaf með mér að ég þyrfti ekki á hjálp að halda. Hún hringdi mikið í mig meðan hún var inni og sagði að ég ætti heima þarna. Daginn áður en hún kom út var ég ekki enn hætt,“ útskýrir hún.

Hafði klúðrað öllu

Gerða hafði gert margar árangurslitar tilraunir til að hætta í neyslu þegar hún fór inn á Vog í fyrrihaust og þá í fulla meðferð. „Ég tók ekki þátt í prógramminu heldur svaf bara mikið til að byrja með og var þunglynd og kvíðin,“ rifjar hún upp. Eftir að hafa verið edrú í þrjár vikur datt hún aftur í það, byrjaði á áfengi og var komin í fíkniefnin áður en vikan var liðin. Eftir þetta magnaðist neyslan mikið, hún varð ýktari en áður og komst hratt niður á sinn botn. „Ég var gjör-samlega búin á líkama og sál. Ég var alltaf á leiðinni í meðferð og ætlaði að hætta en hélt svo alltaf áfram í neyslunni aftur og aftur. Ég var meira



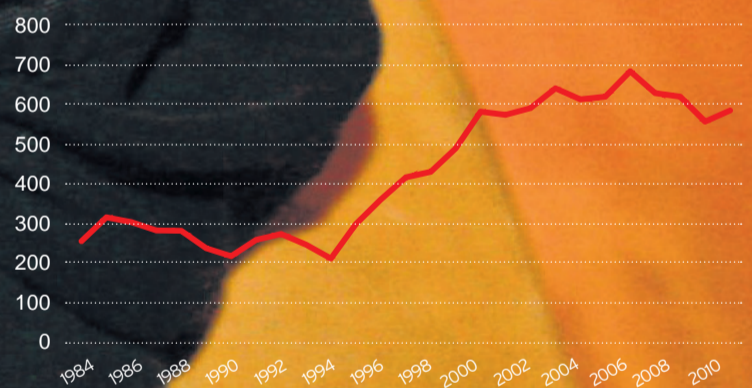
UNGT EDRÚ FÓLK

Ung SÁÁ er ný deild innan SÁÁ sem á að standa fyrir félagslífi fyrir ungt fólk. Ung SÁÁ hefur þegar verið með tvo viðburði; opnunarkvöld þar sem Bubbi Morthens og Smári Tarfur spiluðu og Ari Eldjárn var með uppistand. Á seinni viðburðinum var svo bingó með flottum vinningum. Framundan er ferðalag í nóvember þar sem gist verður á Hótel Geysi.

” ÉG LÆKNAST
ALDREI EN MEÐ
RÉTTUM AÐFERÐUM
GET ÉG HALDIÐ
SJÚKDÓMNUM Í SKEFJUM.

» **KANNABISFÍKLUM FÆKKAR EKKI**
2009 sáum við smá samdrátt í komu kannabisfíkla á Vog en í fyrra náði þeir aftur fyrra hlutfalli og eru nú um 35% sjúklinga á Vog háðir kannabis. Þessi þróun hófst fyrir um 10 - 15 árum.

FJÖLDI KANNABISFÍKLA Á SJÚKRAHÚSINU VOGI 1984-2010



í hörðum efnum á þessum tíma en kannabisneyslan var samt gegnumgangandi.“

Í janúar á þessu ári fór Gerða aftur inn á Vog og var þá orðin alveg tilfinningadofin, fann hvorki gleði né sorg. Hún vissi að hún gat ekki haldið áfram í neyslu. „Ég vissi allan tímann að ég var alkóhólisti og fíkill en ég var ekki tilbúin. Ég þurfti einhvern veginn að hafa þá hugsun að ég myndi aldrei gera þetta aftur, samt var sú hugsun að ég myndi aldrei drekka of stór fyrir mig. Ég þurfti bara að hugsa um einn dag í einu og geri það enn í dag. Ég fór í heila meðferð á Vog og fór svo í eftir meðferð í Vík. Þar tók ég fullan þátt í meðferðinni. Ég var hrædd við sjálfa mig í neyslu því að ég var búin að ganga svo fram af sjálfri mér. Eftir þetta fór ég á áfangahæimili og sótti fundi tvisvar til þrjár á dag og gerði allt sem mér var sagt að gera enda var ég þarna búin að klúðra skólanum, hafði verið rekin úr vinnunni og foreldrar mínir voru ekkert rosalega hrifnir af mér,“ segir hún.

Skilaboðin röng

Víða í samfélaginu eru þau skilaboð til ungs fólks að kannabis sé ekki ávanabindandi eða hættulegt. Þetta segir Gerða rangt. Kannabis var „mitt aðal-efni gegnum alla mína neyslu. Í bíómyndum sér maður fólki hafa gaman, hlæja og fá sér að borða en þegar ég var komin djúpt í kannabisneyslu gat ég ekki borðað nema undir áhrifum. Ég gat ekki sofið nema undir áhrifum og ég gat ekki farið í Kringluna eða verið í kringum annað fólk nema þá helst undir áhrifum. Ég var búin að einangra mig alveg,“ segir hún.

Gerða upplifði að líkamlegu fráhvörfin væru ekki svo áberandi eftir kannabisreykingar. „Maður fær bara svitaköst en svo eru tilfinningalegu sveiflurnar að gera út af við mann, félagsfælnin og þunglyndið. Það er ógeðslega erfitt að komast út úr þessu því að fráhvörfin og fíknin í efnin draga mann alltaf inn aftur. Ég gat ekki hætt því að þá fór mér að líða illa.“

Stendur sig vel

Gerða var djúpt sokkin þegar henni

tókst að hætta. Hún rifjar upp að sjálfsmýndin hafi ekki verið upp á marga fiska. Hún segist ekki hafa getað stoppað því hún hafi verið andlega háð vímunni og því hafi hún þurft að fara í meðferð. „Ég hafði ekkert álit á sjálfri mér. Ég var búin að stela og gera ýmislegt til að fjármagna neysluna. Það brýtur mann niður. Ég mætti alltaf illa í skólann og mætti frekar í skólan ef ég var undir áhrifum en hádegishléin fóru þá í að redda og gera eitthvað,“ segir hún.

Gerða hefur nú verið edru í rúmlega níu mánuði. Hún býr í áfangahúsi þar sem hún er með séríbúð og er virk í ungliðahreyfingunni Ung SÁÁ sem áður hét Ungt fólk í SÁÁ. Ung SÁÁ á að standa vörð um hagsmuni ungs fólks í SÁÁ og búa til félagslíf og umhverfi fyrir fólk sem er að koma úr meðferð og veit ekki í hvorn fótinn það á að stíga. Hún segir að mörgum finnst lífið búið þegar þeir verða edru, sér hafi fundist það líka en Ung SÁÁ eigi að sýna að það sé gaman að vera edru.

„Allir vinir mínir drukku og ég

þurfti að eignast nýtt líf. Líf mitt hefur nú gjörbreytt. Þetta er lengsti tíminn sem ég hef verið edru og ég er búin að gera rosalega mikið á þessum tíma. Allt sem ég geri ég fyrir aðra því að það er það sem heldur mér edru. Ég prófaði fyrst að gera ekki neitt, sótti bara einstaka fundi, var áfram í sambandi við gömlu félagana og var ekki tilbúin til að breyta neinu. En svo fann ég að það hjálpar mér meira en ég hjálpa öðrum að starfa fyrir SÁÁ innan samtakanna,“ segir Gerða.

Leysir ekkert

Töluvert er um kannabis í samfélaginu og jákvæð mynd gefin af kannabisreykingum á netinu og í fjölmiðlum. Gerða segist hafa sótt í slakandi áhrifin. Þeir sem reyki kannabis séu bara heima og geri ekkert af sér á meðan. Henni finnst fólk ekki horfa nógu alvarlega á kannabis. Margir berjast fyrir því að löggleiða kannabis og sjálf hafi hún verið með áróður um hvað kannabis sé skaðlaus. En enginn vilji löggleiða kannabis fyrir réttu ástæðurnar. Þeir sem vilji það séu bara að

hugsa um sjálfa sig og sína neyslu. Gerða lýsir eftir auknum forvörnum. „Ég held að forvarnir séu mesta vörnin,“ segir hún. Gerða er hamingjusöm og ánægð í dag. „Lífið er gott. Ég hef það rosalega fint. Ég er í skóla og er að gera eitthvað við líf mitt. Auðvitað koma hæðir og lægðir hjá mér eins og öðrum en ég sé samt framtíð fyrir höndum. Málið er að hafa rétta fólkið kringum sig. Ég hef komist í gegnum allskonar hraðahindranir, verið í edrumennsku, á spítala og í jarðarför og hef komist í gegnum það allt edru. Það er þess virði eftir á. Ég veit að það myndi ekki leysa neitt fyrir mig að vera í neyslu. Ég er og verð alltaf með þennan sjúkdóm og þarf að taka ábyrgð á því. Mér var sagt af ráðgjafa þegar ég kom aftur inn á Vog alveg niðurbrotin að eitt af megineinkennum alkóhólisma sé að falla aftur og aftur. Ég læknast aldrei en með réttum aðferðum get ég haldið sjúkdómnum í skefjum,“ segir hún.

MYNDIR: Gunnar Gunnarsson

TEXTI: Guðrún Helga Sigurðardóttir

**Vandinn**

Telja má að um 60-65 þúsund Íslendingar neyti áfengis- og vímuefna í óhöfi og skaði með því eigin heilsu og valdi samfélagslegum skaða. Af þessum hópi má ætla að rúmlega 20 þúsund séu áfengis- og vímuefnasjúklingar. Áætlað hefur verið að neysla þessa hóps kosti samfélagið um 55-80 milljarða króna árlega.

Óhöfneysla í fjölskyldum hefur mikil neikvæð áhrif á börn. Erlendar rannsóknir sýna að sá einstaki félagslegi þáttur sem hefur mest áhrif á hvort börn byrji neyslu snemma er hvort þau hafi séð foreldra sína undir áhrifum. Virkar aðgerðir til að draga úr neyslu foreldra kynslóðarinnar eru því virkar vímuefnavarnir gagnvart börnunum.

Fjöldi rannsókna sýnir að gríðarlegir fjármunir tapast vegna óhöfneyslu fólks sem er á virkum atvinnuþátttökualdri. Þótt vandi annarra hópa kunni að vera sárari eða meira áberandi er fjárhagslegur ávinningur samfélagsins mestur af því að beita forvörnum gagnvart þessum hópi og beina þeim í meðferð sem hennar þurfa við.

Úrræðin

Gæta þarf að rétti fólks á atvinnumarkaði vegna áfengis- og vímuefnasýki og laga þau réttindi að þeirri þekkingu sem við höfum á sjúkdómnum, hvernig hann þróast og hvaða áhrif hann hefur á fjölskyldur og aðstandendur alkóhólistans.

Byggja þarf upp úrræði til að styrkja foreldrahæfni fólks í áfengis- og vímuefnavanda til að draga úr fjölskyldulægni sjúkdómsins.

Styrkja þarf meðferðarúrræði svo takast meigi að aðlaga meðferðina mismunandi hópum og breytingum í vímuefnaneyslu og samfélagsgerð.

Byggja þarf upp með fyrirtækjum og stéttarfélagum virkt inngrípskerfi til að stytta þann tíma sem fólk glímir við áfengis- og vímuefnasýki án þess að leita sér meðferðar.

Móta þarf stefnu til að draga úr óhöfneyslu í samfélaginu til að minnka fjárhagslegan skaða af henni og draga úr álagi á börn og fjölskyldur.



VÍK Á KJALARNESI Þar voru um tíma eingöngu konur í eftirmeðferð en nú eru þar líka karlar eldri en 55 ára.

Aðeins rétt um fjórðungur þeirra sem leita til SÁÁ eru konur. Samt er vandi kvenna ekki minni og samtökin eru meðvituð um að ná þarf til stórs hóps kvenna sem á í vanda vegna áfengis- og vímuefnasýki. Meðal annars er rekin sértök **KVENNAMEÐFERÐ** og þar byggja konurnar sig upp aftur en oft eru meiri fordómar í garð vímuefnasjúkra kvenna en karla.

Fordómar í garð kvenna meiri

Kvennameðferð SÁÁ var hrundið af stað árið 1995 og hefur skilað gríðarlega góðum árangri. Meðferðin er algjörlega sniðin að þörfum kvenna sem eiga við áfengis- og vímuefnavanda að stríða.

Undirbúningur fyrir meðferðina hófst árið 1994 þegar ljóst var að mikil þörf væri á sérstöku meðferðarúrræði fyrir konur. Stefanía Þóra Jónsdóttir, ráðgjafi á göngudeild, segir að til þess hafi legið margar ástæður.

„Fordómar í garð vímuefnasjúkra kvenna eru mun meiri en í garð karla og þær fá oft lítinn stuðning að heiman,“ segir Stefanía. „Megináherslan er því lögð á að byggja upp sjálfstraust kvennanna og skapa samhentan hóp sem þjappar sér saman í meðferðinni og áfram þegar meðferð lýkur. Þá er líka mikilvægt að virkja þátttöku aðstandenda, sérstaklega eiginmanna og kærasta, þannig að þeir viti hverju þeir eigi von á eftir að konan lýkur meðferð.“

Konur í neyslu oft félagslega einangraðar

Kvennameðferðin hefst inni á Vog, þar sem konurnar dvelja í tíu til fimmtán daga, og heldur áfram á Vík þar sem þær dveljast í fjórar vikur. Eftir dvölinna á Vík tekur við hópmeðferð á göngudeildunum í Reykjavík og á Akureyri. Þar er unnið áfram að markmiðunum sem á undan eru nefnd, en vaxandi áhersla lögð á að konurnar verði virkar félagslega og hópstarfið sé skemmtilegt og upplifgandi.

Á tímabili dvöldust eingöngu konur á Vík, en nýting hússins var ekki nægjanlega góð, þannig að nú eru karlmenn eldri en 55 ára líka sendir í eftirmeðferð á Vík.

„Það hefur komið ágætlega út og virðist henta báðum hópum vel,“ segir Stefanía.

„Í kvennameðferðinni eru markmiðin mjög skýr og felast ekki síst í að rjúfa einangrun kvennanna. Þær eru oft félagslega einangraðar í neyslunni og eiga á hættu að einangrast enn meira eftir meðferð. Mikil er lagt upp úr því að skapa vinsamlegt umhverfi og aðstæður sem gera þeim kleift að vinna úr alvarlegum áföllum sem þær hafa orðið fyrir á lífsleiðinni. Þá er þeim kennt að takast á við löngun í vímuefni og bregðast við fíkninni.“

Miklir fordómar kvenna í eigin garð

Stefanía er ein ljögurra ráðgjafa á göngudeildinni í Von, en eftirmeðferð á göngudeild stendur í heilt ár.



STEFANÍA ÞÓRA JÓNSDÓTTIR
Stefanía, ráðgjafi á göngudeild, tekur á móti konum úr kvennameðferð sem fá eftirfylgni í heilt ár á göngudeildinni.

”**FORDÓMAR Í GARÐ VÍMUEFNASJÚKRA KVENNA ERU MUN MEIRI EN Í GARÐ KARLA.**“

„Konunum er skipt í hópa og vinnan heldur áfram þar sem frá var horfið á Vík. Vandamálin sem konurnar eru að glíma við eru margvísleg og við gerum það sem í okkar valdi stendur til að styrkja þær og hvetja til dáða. Margar eru í erfiðri stöðu, félagslega og fjárhagslega, og kvíða framtíðinni. Við hjálpum þeim að tjá sig um það sem veldur kvíða og vanlíðan, bendum á lausnir og svo má ekki gleyma lækningamætti hósins sjálfs, því konurnar finna styrk hver í annarri.“

Hörður J. Oddfríðarson, einnig ráðgjafi á göngudeild, er komin til okkar og segir aðspurður að 6.500 konur hafi farið gegnum kvennameðferð frá upphafi. Hlutfall kvenna sem leiti sér aðstoðar hjá SÁÁ hafi verið kringum 25% undanfarin ár, en fari hækkandi. Sérstaklega hafi yngri konum fjölgað, en eldri konur hafi meiri fordóma gagnvart eigin neyslu og séu ragari við að leita sér hjálpar.

Aldrei hitt karlmann sem komst ekki í meðferð vegna barnanna

„Það er hægt að spyrja sig af hverju færri konur koma í meðferð en karlar, því það ekkert sem bendir til þess að vandi kvenna sé minni. Ein af ástæð-

unum er líklega aðstaða kvennanna. Á þeim sextán árum sem ég hef unnið hér hef ég aldrei hitt karlmann sem kemst ekki í meðferð vegna barnanna sinna. Við erum stundum að aðstoða konur í langan tíma á göngudeild af því þær komast ekki frá börnunum. Konur hafa líka annarskonar ábyrgðartilfinningu en karlar og fordómar þeirra í eigin garð eru meiri. Þær eru meira í felum með neysluna og seinni til að leita sér hjálpar. Það er líka hugsanleg ástæða þess að utan frá sé virðast konur ekki eiga við jafn mikinn vímuefnavanda að etja og karlmenn, þó ekkert renni stóðum undir það. Sem betur fer hefur þetta breyst og konum sem leita sér hjálpar fjölgað jafnt og þétt.

Mín tilfinning er líka sú að konur fái síður stuðning frá mökum sínum, kannski af þeirri einföldu ástæðu að enginn maki er til staðar. Margar þeirra eru frásildar eða eiga maka eða kærasta í neyslu. Makar drykkju-sjúkra kvenna virðast gefast upp og láta sig hverfa, meðan karlar eiga í flestum tilfellum stuðning maka vísan. Á fyrirlestrum fyrir aðstandendur kvenna í kvennameðferð eru makar eða unnustar sjaldséðir, en foreldrar og börn hinsvegar dugleg að mæta.“

Kvennameðferðin alltaf í þróun

Hörður og Stefanía segja tölur benda til þess að árangur kvenna eftir kvennameðferð sé betri en kvenna sem nýti sér önnur úrræði.

„Annað úrræði fyrir konur er til dæmis göngudeildarmeðferð, en það er í raun ekki sambærilegt, þar sem innlög er alltaf mun árangursríkari,“ segir Hörður.

Stefanía segir kvennameðferðina í stöðugri þróun og markmiðið sé alltaf að gera enn betur.

„Konur sem fóru í kvennameðferð fyrir nokkrum árum myndu ekki þekkja allt sem meðferðin býður upp á í dag. Tímarnir breytast og meðferð þarf alltaf að vera í takt við tímann þó grunnurinn sé sá sami. Verkefni sem konurnar glíma við eru margvísleg og í sumum tilfellum önnur en fyrir áratug. Nýir starfsmenn koma svo með nýjungar inn í meðferðina, að ógleymdum konunum sjálfum.“

Gaman að sjá konurnar styrkjast og blómstra

Kvennameðferðir eru þekktar erlendis, meðal annars í Skandinavíu, Bretlandi og Bandaríkjunum, og á Betty Ford og Hazelden hefur verið

boðið upp á markvissa kvennameðferð í áratugi. Þó ýmislegt í kvennameðferð SÁÁ sé sótt til annarra landa er meðferðin þó fyrst og fremst löguð að íslenskum aðstæðum.

„Við vonum að meiri umræða um alkóhólisma leiði til minni fordóma. Það eykur líkur á að fólk gangist fyrir við eigin alkóhólisma og leiti sér hjálpar. Konur eiga oft langa sögu hjá heimilislækni eða öðrum læknum vegna ýmissa kvilla sem hefði mátt leysa miklu fyrir ef þær hefðu komið strax í meðferð. Þær tengja ekki endilega þunglyndi og kvíða misnotkun áfengis eða vímuefna og þegja jafnvel um neysluna í lengstu lög. Þær eru því oft illa farnar þegar þær koma loksins í meðferð og þurfa sumar að byggja sig upp frá grunni. Við gerum allt sem í okkar valdi stendur til að hjálpa þeim að öðlast sjálfsvirðingu og byggja upp sjálfstraust og styrk. Konurnar eiga mikið hrós skilið því þær sýna ótrúlegan kjark. Það er frábært að fylgjast með hvernig þær styrkjast og breytast og blómstra sem aldrei fyrir.“

MYNDIR: Gunnar Gunnarsson
TEXTI: Edda Jóhannsdóttir

ÞÆGILEGA DOFINN

ÞRÁINN BERTELSSON er rithöfundur og alþingismaður og alkóhólismi. Hann datt í það í sumar og settist niður með *Péttri Gunnarssyni* blaðamanni og deildi með honum reynslu sinni. Hvurs lags sjúkdómur er þetta eiginlega? Alkóhólismi? Fallið og edrúlífið og Vogur og Staðarfell?

ÞRÁINN BERTELSSON

„Reynslan hefur kennt okkur að það eru til leiðir til að halda þessum sjúkdómi í skefjum en flestir sem takast á við hann munu falla.“

Þráinn Bertelsson, rithöfundur, alþingismaður og alkóhólismi, datt í það í sumar. Hann var staddur í Færeyjum þegar hann - eins og ekkert væri sjálfsgaðara - lagði frá sér sódatvatnsglas og teygði sig í glas með freyðivíni sem stóð á bakka í veislusal þar sem hann og fleiri norrænir þingmenn voru að ræða saman um sjávarútvegsmál.

Þrjár meðferðir og edrúlíf í yfir 26 af síðustu 27 árum komu ekki að neinu gagni þegar freyðivínið hafði ratað niður meltingarveg alkóhólismans. Þráinn var fallinn og sjúkdómurinn tók völdin.

Þann rúma sólarhring sem Þráinn eyddi í minnisleysi uppi á hótellherbergi voru vinir hans uppteknir við að grípa inn í atburðarásina og koma honum til hjálpar. Sá björgunarleiðangur bar þann árangur að Þráinn náði flugvélinni heim á réttum tíma og við komu til Reykjavíkur beið hans rúm á Vog. Eftir afeitrun á sjúkrastöðinni fór hann í eftir meðferð á Vík.

„Ef allt hefði farið á versta veg þá væri ég ennþá blindfullur í Færeyjum, annað eins hefur nú gerst,“ segir Þráinn. „Það eina skritna við þetta fall er að ég skyldi komast svona auðveldlega og skynsamlega frá því.“

Sagan affalli Þráins Bertelssonar er býsna lík sögum margra úr hópi þeirra mörg hundruð alkóhólisma sem leggjast inn á Vog árlega. Það sem skilur að er að Þráinn Bertelsson er búinn að skrifa bók heitir sem Fallið og kom út á dögunum. Í bókinni segir hann söguna af því hvað gerðist úti í Færeyjum og því sem á eftir fór. Hann fléttar inn í reynslusögu sína sögbrot frá samferðarmönnum, - öðrum alkóhólismum og aðstandendum.

Þráinn settist niður með blaðamanni og um bókina sem dregur nafn sitt af einu megineinkenni alkóhólismans og heitir einfaldlega Fallið.

Fallið er megineinkenni á alkóhólisma

„Reynslan hefur kennt okkur að það

eru til leiðir til að halda þessum sjúkdómi í skefjum en flestir sem takast á við hann munu falla.

Smám saman hefur þróast sú þekking innan SÁÁ og meðal alkóhólisma að höfudeinkennið á þessum sjúkdómi okkar er fallið. Það er að alkóhólismi hefur tilhneigingu til að falla. Hann er alltaf í hættu, hann losnar aldrei við sjúkdóminn, hann er alltaf til staðar og hættan er sú að sjúkdómurinn vakni til lífs - af svefni - og taki yfir stjórnina á lífinu vegna þess að það er líka höfudeinkenni alkóhólismans að sjúkdómurinn tekur yfir stjórn á lífi sjúklingsins.

Virkur alkóhólismi er sá sem ekki stjórnar lífi sínu heldur stjórnast lífið af neyslunni. Það er allt í fína fyrir fólk að drekka, svo lengi sem það hefur fullkomna stjórn á lífi sínu; fólk sem drekkur bara það sem því finnst passlegt og umhverfinu finnst mjög máttlegt.

Þá er ekki ein einasta ástæða til að ímynda sér að alkóhólismi sé á ferðinni. Það er fyrst þegar alkóhólismi vaknar og grípur um höfuðið og segir þennan fjanda geri ég aldrei aftur. Þá er hætt á ferðum svo framarlega sem hann geri það svo aftur.

Einhvern tímann las ég það að hugsanlega væru það 5% af þeim sem fara í meðferð sem næðu því lífa edrú upp frá því án þess að falla. Ég kann ekki sönnur á þessu en mér finnst þetta svolítið há tala, 5%. Ég trúir varla að þetta séu svo margir.

Skömmin við að falla

Ég fór í meðferð 1984 og upplifði það að ég „fattaði“ hvaða sjúkdómur þjáði mig og taldi að ég væri búinn að læra hvað ég þyrfti að gera til að losna við hann.

Áður hafði ég drukkið í fullkominni vanþekkingu og var eiginlega sannfærður um það að drekka væri bara hluti af lífinu. Fólk drykki bara mismunandi mikið og þannig væri það.

Þegar ég féll í fyrsta sinn - þá skammaðist ég mín. Ég hef aldrei

upplifað aðra eins skömm. Þá fyrst leið mér eins og fifli.

Ég skammaðist mín gagnvart SÁÁ, ég skammaðist mín gagnvart öllu því fólki sem ég hafði hitt í AA-samtökunum. Ég skammaðist mín gagnvart fjölskyldu minni og ég skammaðist mín endalaust gagnvart sjálfum mér: „Hvílíkur fátíðingur getur þú verið.“

Af hverju skammaðist ég mín svona? Jú, vegna þess að ég hafði farið í meðferð hjá SÁÁ og ég hafði tekið þátt í starfsemi AA-samtakanna. Þetta tvennt fannst mér að ætti að nægja öllu fólki með normalgreind til að vera edrú.



EF ALLT HEFÐI FARIÐ Á VERSTA VEG ÞÁ VÆRI ÉG ENNÞÁ BLINDFULLUR Í FÆREYJUM.

Það hafði enginn undirbúið mig undir það að fallið væri mjög líklegur hluti af þeirri jöfnu sem ég var hluti af. Svo féll ég aftur, svo varð ég edrú og svo féll ég aftur.

Leiðin að fallinu

Það er erfitt fyrir alkóhólismann sjálfan að átta sig á því hvenær hann er á fallbraut, þótt það sé kannski augljóst þegar litið er um öxl. Aðstandendur greina hvenær alkóhólismi er á fallbraut oft miklu fyrr heldur en alkóhólismi sjálfur. Það er einfalt ráð - eins og svo oft í lífinu - að hlusta á hvað fólkíð í kringum mann er að segja.

En þetta er mjög skritinn sjúkdómur. Hann er mjög viðráðanlegur og þarf ekkert að há manni svo fremi sem maður setur ekki ákveðin efni, sem maður er fíkinni í, inn í líkamann. Það á nú ekki að vera óyfistiganlegt vandamál en þá kemur fíkinni, sem aldrei sefur, til sögunnar. Þessi stöðuga freisting eða þörf eða löngun í að vera „þægilega dofinn“ eins og ég kallaði það að hætti Pink Floyd [eftir laginu Comfortably Numb].

Til að alkóhólismi sé edrú þá þarf hann að gera það sem ég kalla að viðhalda fúsleikanum.

Sú aðferð sem virkar fyrir flesta eru AA samtökin; samneyti við aðra fíkla og upprifjun á ástandinu, hvað það var hræðilegt að vera á valdi fíknarinnar, hvað maður gerði til að sleppa og hvernig manni líður að vera frjálst.

En það eru fleiri leiðir. Góður vinur minn hefur verið edrú áratugum saman af því að hann lofaði Maríu guðsmóður því að drekka ekki framar. Ég veit líka um fólk sem notar hugleiðslu og jóga. Ég þekki ekki þessar leiðir. Ég þekki bara leið AA-samtakanna af eigin reynslu og það er kannski fyrsta einkennið á fall-

búinn að vera edrú svona lengi“ og ég mun aldrei gera það.

Eini edrútmínn, sem ég mæli, er hversu lengi ég er búinn að vera edrú samtals síðan ég fór í meðferð í fyrsta skipti og hversu lengi ég er búinn að drekka. Það finnst mér vera hinn rétti mælikvarði vegna þess, að af þeim dögum sem að guð sendir manni, þá eru þeir dýrmætir, sem maður fær að vera edrú. Hinum er illa ráðstafað. Svo að ég tel saman dagana sem mér tekst að vera edrú.

Á AA fundum geta menn stært sig af löngum edrú tíma en á AA fundum tók ég eftir því að það voru fleiri - eins og ég - sem skömmuðust sín fyrir að hafa fallið; leið illa út af því og skömmuðust sín fyrir að tala um það. Þá finnst

mér eðlilegt að vekja máls á þessu. Ég skammast mín ekkert fyrir að vera alkóhólismi. Ég átta mig á að ég er í fallhættu. Ég skammast mín ekkert fyrir að falla. Ég reyni að læra af því og ef einhver annar getur lært af þessari reynslu minni og sparað sér þessar kvalir, - þá fínt.

Ég er orðinn gamall stríðsmaður og er búinn að vera lengi í einhverju listatengdu vesení. Mér finnst ekki gaman að kalla mig listamann vegna þess að mér finnst listamaður vera einhver titill sem annað fólk eigi að velja þér. En síðan ég skrifaði bernskusögu mína hef ég valið þá leið að gera sjálfan mig að miðpunkt, - stúdera sjálfan mig. Og ég er að vona að þessi bók sé lokapunkturinn í því ferli því satt að segja þá finnst mér nógu komið að beina smásjánni sífellt svona miskunnarlaust að sjálfum mér. Ég sjálfur hef verið það viðfangsefni, sem ég hef notað til að leita að sannleikanum, og núna langar mig bara til að líta upp úr nafnanum af sjálfum mér, skoða alla heimsins dýrð og velja mér viðfangsefni samkvæmt því.

MYNDIR: Gunnar Gunnarsson
TEXTI: Pétur Gunnarsson

Að reka sinn bata sjálfur

BJÖRN KARLSSON
Í dag segja menn frá því að barnið sé á Vogu því það sé alltaf að drekka og dópa og halda svo áfram að drekka gosið og úða í sig rjómatertunni.

Mikilvægt er fyrir alkóhólista að huga vel að bata sínum. Það er ekki nóg að hætta neyslu og hugsa betur um sjálfan sig. Við alkóhólistar erum líka hópur og sem slíkur þurfum við að standa saman og vinna bug á ekki aðeins eigin fordómum heldur einnig fordómum annarra. **BJÖRN KARLSSON** ráðgjafi hefur verið edrú í 20 ár og vinnur hjá SÁÁ.

Sjálfsvirðing er ekki nógu öflug eða stöðug hjá alkóhólistum í stjórnsýsi. Við það að hætta að drekka eða dópa nær alkóhólistinn stjórn á sér og þá yfirleitt styrkist sjálfsvirðing og sjálfsmyndin verður öflugri," segir Björn Karlsson, áfengis- og vímuefnaráðgjafi hjá SÁÁ.

Í meðferðarstarfinu er alltaf verið að nota hugtakið sjálfsvirðing. Björn segir að það sé hluti af bataferlinu að huga að sjálfsvirðingunni og sjálfsmyndinni. Alkóhólistinn er andlegur, líkamlegur og félagslegur sjúkdómur, hann er andlegur en komi niður á manni líkamlega og félagslega. „Auðvitað getur sjálfsmynd og sjálfsvirðing verið misjöfn frá degi til dags eftir því hvernig manni gengur," segir Björn.

Byrja á félagslega þættinum
Þeir sem fara á Vog byrja á því að glíma við félagslega þætti sjúkdómsins, samskipti við foreldra, fjölskyldu,

maka, vinnuveitendur og skóla. Björn segir að félagslegir erfiðleikar fái menn oft til að tengja erfiðleikana við neysluna og leita sér aðstoðar á Vogu. Félagslegi hluti sjúkdómsins hefur rekið þá á Vog og í framhaldinu fara þeir að glíma við þennan félagslega hluta.

„Aðalatriðið og það sem gerir sjúkdóminn sérstakan er að alkóhólisti verður að hafa frumkvæði að bata sínum. Þegar fólk til dæmis fótbrotnar þá sér lækni og læknunguna. Það gerist ekki hér. Alkóhólistinn krefur alla um að vera í sjálfsvinnu. Alkóhólistinn er krónískur sjúkdómur sem gerir það að verkum að alkóhólistinn þarf alltaf að rækta sína sjálfsmynd og vinna að bata sínum á hverjum degi. Það gerir alkóhólistann sérstakan sjúkdóm," segir hann.

Sjúkdómur eða aumingjaskapur

Viðhorfin í þjóðfélaginu eru, að mati Björns, gjarnan þau að alkóhólistar séu bara aumingjar. Alkóhólistar eru gjarnan spurðir af hverju þeir drekki

ekki bara minna. En öllu máli skiptir hvort litid er á þetta sem sjúkdóm eða aumingjaskap, bæði í samfélaginu og ekki síst hjá alkóhólistanum sjálfum. Aðalmálið að sögn Björns er að líta á alkóhólistann sem sjúkdóm. „Mikilvægt er að sjúklingarnir reki bata sinn á hverjum degi og haldi alltaf áfram í þeirri vinnu. Það verður aldrei til neinn albatí vegna þess að sjúkdómurinn er krónískur," segir hann.

Björn fór í meðferð 1983 og var edrú í eitt ár. Hann fór svo aftur í meðferð 1993. Hann segir að viðhorfin í þjóðfélaginu hafi breyst mikið síðustu 20 árin. Fyrir rúmum 20 árum hafi hann viljað segja flestum að hann væri alkóhólisti en þó ekki öllum. Í þá daga hafi meðferð verið feimnismál þar sem fjölskyldurnar komu saman, slegið hafi á þögn ef spurt hafi verið eftir alkóhólistanum og svarið hvíslað. „Í dag segja menn frá því að barnið sé á Vogu því það sé alltaf að drekka og dópa og halda svo áfram að drekka gosið og úða í sig rjómatertunni," segir hann.

Í samfloti við aðra alkóhólista

Alkóhólistinn nær yfirleitt ekki bata nema í samfloti með öðrum alkóhólistum. „Annars myndi maður hringja í þá og segja þeim að hætta að drekka. Allir alkóhólistar hafa reynt þúsund sinnum að hætta en geta það ekki nema í félagsskap við aðra alkóhólista," heldur hann áfram.

Öllum alkóhólistum er mikilvægt að gangast við sjúkdóminum, koma út úr skápnum jafnvel og vita að það er þroskaður edrústi sem hefur sterka sjálfsmynd og skilur að alkóhólistar eru minnihlutahópur sem verða að standa vörð um réttindi sín í samfélaginu.

„Andlegi hlutinn knýr mann áfram að vinna að bata sínum. Allir alkóhólistar hafa reynt þúsund sinnum að hætta að drekka og dópa. Leyndarmálið virðist vera þegar alkóhólistar eru komnir á ákveðið stig þá geta þeir það ekki nema í samfloti við aðra alkóhólista," segir hann.

MYNDIR: Gunnar Gunnarsson

TEXTI: Guðrún Helga Sigurðardóttir

Bakjarlar SÁÁ eru ábyrg fyrirtæki:

AFKÖST AUKAST UM 70% EFTIR MEÐFERÐ

Á 100 manna vinnustað eru að meðaltali 8 virkir alkóhólistar sem þarfnast meðferðar. Að auki eru á svo stórum vinnustað 17 aðrir sem drekka of mikið og ættu að draga úr drykkju til að bæta eigin heilsu og auka lífsgæði fjölskyldu sinnar.

„Starfsmaður sem nær bata frá áfengis- og vímuefnafíkn eykur afköst sín um 70 prósent að meðaltali eftir meðferð," segir Hörður J. Oddfríðarson, dagskrárstjóri göngudeildar SÁÁ, en það er alltaf ódýrara fyrir fyrirtæki að kosta meðferð starfsmanns en að reka hann og þjálfa upp nýjan starfskraft. Til að byggja upp virk tengsl við atvinnu-



lífið hefur SÁÁ því ákveðið að bjóða fyrirtækjum að gerast Bakjarlar SÁÁ. Í því felst að fyrirtæki greiði árlega 25, 50, 100 eða 250 þúsund krónur til samtakanna. Stærstu fyrirtækin geta greitt meira; 500 þúsund eða 1 milljón króna. Gegn þessum greiðslum mun SÁÁ bjóða fyrirtækjunum upp á fræðslu til starfsmannastjóra og allra þeirra sem hafa mannaforráð í fyrirtækjunum um viðbrögð við áfengis- og vímuefnavanda starfsmanna. SÁÁ mun aðstoða fyrirtækin við að innleiða inn-gripsáætlun sem hægt er að setja í gang þegar grunur leikur á að áfengis- eða vímuefnavandi þjaki starfsmann. Fjölskyldu viðkomandi væri á sama tíma boðið upp á fjölskyldumeðferð.



HÖRÐUR J. ODDFRÍÐARSON

Til að byggja upp virk tengsl við atvinnulífið hefur SÁÁ því ákveðið að bjóða fyrirtækjum að gerast Bakjarlar SÁÁ.

KÁRI STEFÁNSSON, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, telur að heilinn sé lykillinn að því að geta skilið fíknina og fundið lækningu við henni. Ef hann horfir yfir farinn veg finnst honum alkóhólismi vera sá sjúkdómur sem hefur haft hvað mest áhrif fjölskyldu, vini og vinnufélaga í sínu lífi.

HEILINN ER LYKILLINN

Fíknin er einn af þeim þáttum sem heilinn notar til að stýra mönnum gegnum lífið. Þegar lítið er á stóran hóp af fólki þá spilar fíknin stóra rullu í lífi sumra, litla rullu í lífi annarra og allt þar á milli. Þar sem fíknin spilar stórt hlutverk í daglegu lífi er fólk í áhættu. Þetta fólk hefur tilhneigingu til að ánetjast til dæmis alkóhólí, lyfjum, tóbaki eða vinnu. Aðgengi að alkóhólí er auðvelt og því hættu á því að þeir sem hafa til þess meðfædda tilhneigingu festist í alkóhólneyslu.

„Þegar ég horfi til baka 62 ára gamall og fer í huganum yfir fjölskyldu-meðlimi, vini og vinnufélaga þá er alkóhólismi sá sjúkdómur sem hefur haft sem mest áhrif á sem stærstan hóp. Hann er gífurlega algengur og hefur feikileg áhrif og alla sem í kringum alkóhólísta búa,“ segir Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar.

Alkóhólismi er heilasjúkdómur

Kári hlaut þjálfun í taugalæknisfræði og taugameinafræði og sá þá mikið af sjúklíngum sem glímdu við ýmsar afleiðingar alkóhólisma. Hann segir að eitt af því sem menn geri sér ekki grein fyrir sé að alkóhól geti valdið vefrænum óafturkræfum skemmdum á heila. Mikil neysla á alkóhólí geti valdið skemmdum í miðjunni á litla heila sem geri að verkum að göngulag fólks breytist og það fari að labba eins og það sé með tunnu milli fótanna. Annað vandamál einkennist af því að menn verði ruglaðir, eigi erfitt með augnahreyfingar og séu óstöðugir á fótum. Ef þeir fá ekki B1 vítamín fljótlega geti svo endað með því að þeir glati skammtímaminni. Þriðja vandamálinu hafi upphaflega verið lýst í ítölskum vındrykkjumönnum og markist af því að menn verði hömlulausir og eigi í vandræðum með gang vegna skemmdar á svæðinu sem tengi saman heilahvelin. Enn eitt vandamálið sé svo það þegar drykkjumenn geti sig hvergi hrært um tíma.

„Alkóhól, eða etanol sem slíkt, er toxískt fyrir taugakerfið en þau áhrif á taugakerfið sem við þekkjum best eru skammvinn og markast af því að menn verða drukknir,“ segir Kári.

Umhverfi og arfgengi

Fíkn tengist að mörgu leyti öðrum sjúkdómum. Talað er um að ýmist arfgengir þættir eða umhverfisþættir leiði til þess að menn fái sjúkdóma. Kári segir að talað sé um „nature versus nurture“ og lítið sé á þetta sem tvennt aðskilið. Menn deili hinsvegar oft um hvort vegi þyngra, arfgengi eða umhverfisþættir. Tóbaksfíknin sé gott dæmi um hve erfitt sé að skilja þarna á milli. Um 95 prósent þeirra sem fá lungnakrabbá á Íslandi hafi reykt í áratugi og því sé lungnakrabbinn einvörðungu umhverfisjúkdómur.

„Nú höfum við fundið stökkbreytingar sem gera að verkum að það er líklegra að menn ánetjast tóbaki og hafi þá arfgenga tilhneigingu til að leita í umhverfi sem veldur sjúkdómnum. Hvar liggja þá mörkin milli „nature og nurture?“ spyr Kári og svarar um hæl. „Þau eru ekki til. Ég er handviss um að þessi tengsl milli arfgenga tilhneiginga til að leita í umhverfi sem veldur fíkninni spila meiriháttar rullu í því hvernig umhverfið stuðlar að sjúkdómnum. Þessi fíkn sem stjórnað hegðun okkar og varðar leiðina sem við förum hefur áhrif miklu víðar en menn hafa velt fyrir sér þegar þeir tala um venjuleg meðferðarúrræði við fíkn,“ segir hann.

Kári telur að heilinn sé lykillinn að því að skilja fíknina og finna lækninguna við henni. „Ég er handviss um að við komum ekki til með að skilja



KÁRI STEFÁNSSON „Manni virðist sem stjórnvöld líti svo á að leiðin til betra lífs í þessu samfélagi liggja í gegnum holur sem eru boraðar í gegnum fjöll.“

til fullnustu eðli sjúkdóma fyrr en við höfum fundið út hvernig heilinn virkar, hvernig stendur á því að hann leiðir suma til þess að drekka lengi og í óhófi og aðra ekki,“ segir hann og bætir við að einstaklingurinn sé í raun ekkert annað en heilinn. „Heilinn er lykillinn að öllu í okkur, hann er í raun og veru við. Alkóhólisminn er að því leyti erfið fíkn að hann hefur mikil áhrif á svo margt, hann er lykillinn að stórum fjölda umferðarslysa, hann er lykillinn að stórum hundradshluta ofbeldisverka og upphafið að margskonar óhamingju í samskiptum fólks. Hann hefur feikilega mikil áhrif á okkur sem einstaklinga, fjölskyldu og samfélag. Og síðan er þrátt fyrir allt þetta sala á alkóhólí stór tekjulind fyrir hið opinbera. Mér finnst það skringileg aðferð hjá hinu opinbera til að afla tekna,“ segir hann.

Geta blundað án einkenna

Allir sjúkdómar hafa sitt eðli og svo einkenni sem fylgja þeim. Sjúkdómarnir geta blundað með fólki án einkenna. Þegar alkóhólísta hættir að drekka þá er stundum sagt að þar með sé búið að lækna hann en aðrir telja það víðs fjarri. Tólf spora samtök telja að einstaklingar sem hafa einhvern tímann misnotað alkóhól komi

aldrei til með að ná sér. Kári segir að ákveðin líffræðileg ástæða sé til að aðhyllast þá kenningu. Hún byggir á því að ákveðin ferli innan heilans séu endurstíllt eftir að einstaklingurinn er búin að leita sér fróunar í lyfjum og alkóhólí og þá sé búið að breyta stillingunni þannig að fólki finnst það aldrei vera „normalt“ aftur fyrr en það sé búið að fá sér sopa af víni eða öðru fíkniefni sem haldi því gangandi. Sumir haldi því fram að erfitt sé að ná eðlilegri núllstillingu þegar menn hafi fiktad í þessum ferlum. Hvort það sé rétt kveðst Kári ekki vita en segir ljóst að þeir sem hafi mikla tilhneigingu til að misnota alkóhól virðist afar líklegir til að gera það aftur eftir ár og áratugi.

Íslensk erfðagreining vinnur nú að umfangsmiklum rannsóknum á fíkn. Verið er að rannsaka tengsl erfða og tóbaksfíknar, erfða og heróíns, morfíns og alkóhólisma. Kári segir að kannski verði auðveldara að takast á við fíknina á kerfisbundinn hátt þegar skilningur á henni liggja fyrir. Þegar stökkbreytingar, sem hafi áhrif á mannlegt eðli, finnast í erfðamenginu þá hafi fundist lífnefnafræðilegur ferill sem sé úr lagi. Stökkbreytingarnar valdi áhættu með því að hafa áhrif á slíka ferla. Um leið og fundist hefur

lífnefnafræðilegur ferill úr lagi þá sé sá möguleiki fyrir hendi að koma honum í lag aftur. Upplýsingarnar megi nýta sér til að ná tökum á sjúkdómum.

„Ef manni tekst að komast áleiðis í því að varpa ljósi á fíkn þá kemst maður nær því að skilja hvernig heilinn virkar. Það er ótrúlegt að vita til þess að árið 2011 höfum við ekki hugmynd um hvernig heilinn býr til hugsun, hvernig hann býr til tilfinningar. Samt eru hugsun og tilfinningar þeir eiginleikar mannsins sem skilgreina manninn sem dýrategund og skilgreina okkur sem einstaklinga. Við höfum ekki hugmynd um hvernig heilinn gerir þetta. Það er tiltölulega nýverið að samfélaginu finnst í lagi að við reynum að finna þetta út,“ segir Kári og minnir á að erfðamengið hafi mest áhrif á einstaklingana frá getnaði til grafar. Því sé full ástæða til að rannsaka það, ekki síst ef það gæti hjálpað mannum að takast á við fíknisjúkdóma eins og alkóhólisma.

Fíknirnar náskyldar

Verið er að skrifa vísindagrein sem byggir á rannsókn á stökkbreytingum í erfðamenginu sem hafa áhrif á líkamspunga einstaklinga. Spurt var hvort stökkbreytingarnar hefðu áhrif

“**FÍKNIN ER MIKLU SAMOFNARI ÞVÍ SEM VIÐ HÖFUM LITIÐ Á SEM HLUTA AF EÐLILEGU LÍFI EN MENN GERA SÉR GREIN FYRIR.**

á sigarettureykingar, alkóhólisma eða aðra fíkn eins og ofát. Niðurstaðan er sú að meirihlutinn af þessum stökkbreytingum hefur töluverð áhrif. Át sem leiðir til offitu er til dæmis náskýlt annarri fíkn eins og alkóhólisma. „Fíknin er miklu samofnari því sem við höfum lítið á sem hluta af eðlilegu lífi en menn gera sér grein fyrir. Alkóhólismi sem leiðir til þess að fólk drekkur alkóhól er mjög samofinn og skyldur tilhneigingunni til þess að þynjast og fitna. Þessir sjúkdómur eru líkir öðrum sjúkdómum í eðli sínu, hvernig þeir erfast, hvaða lífrænu ferlar búa þar að baki á grundvelli þess hvaða líffæri það er sem er með hina upphaflegu skemmd og það líffæri er heilinn,“ segir hann.

Þegar komið er út á enda fíknarinnar er komið út í stjórnleysi að sögn Kára en þó ekki þannig að einstaklingurinn beri ekki ábyrgð á því sem hann gerir. Þetta sé ekki „einhvers konar genetískur determinismi, ákveðinn af erfðum okkar“. „Við erum þeir sem við erum. Við berum ábyrgð á því hver við erum. Við erum það sem við erum að miklu leyti vegna þess hvernig við völdum okkur foreldra. Við erum að miklu leyti sett saman á grundvelli upplýsinga sem liggja í erfðamengi okkar. Sum okkar fæddust með breytanleika sem gerir að verkum að við höfum tilhneigingu til að drekka of mikið, drekka of oft og meiða okkur sjálf og umhverfi okkar með því að drekka alkóhól. Það þýðir hinsvegar ekki að við berum ekki á því ábyrgð. Við gerum það svo sannarlega og verðum að takast á við það,“ segir hann og vonast til þess að þekkingin sem sprettur upp úr erfðarannsóknunum verði til þess að auðveldara verði að takast á við alkóhólisma. Beita megi annars konar aðferðum og áhrifameiri til að hjálpa einstaklingum og samfélaginu að takast á við sjúkdóminn.

Alþýðuhallir umfram skóla og spítala

Niðurskurður í skólakerfi og heilbrigðiskerfi kemur til umræðu. Kári telur að ekki eigi að skera niður í skólum og heilbrigðiskerfi þó að syrti í álinn og fjárhagsleg áföll verði í samfélaginu. Hann rifjar upp að skorið sé niður hjá Landspítalanum um 690 milljónir og Vogur meðferðarstofnun SÁÁ sé í fjársvælti, en Hörpu hafi verið útveg aðar 730 milljónir til viðbótar. Grafið sé undan skólakerfi og heilbrigðiskerfi. Honum finnst forgangsröðunin skringileg og samfélagið ruglað því að „á sama tíma getum við fjármagnað starfsemi alþýðuhalla út um allan völl,“ segir hann.

Kári telur að gott skólakerfi sé lykillinn að því að hjálpa ungu fólki að takast á við lífið. „Við erum ekki að fjármagna skólakerfið og hlúa að því eins og við þurfum. Sem samfélag sendum við skritin skilaboð þegar við byrjum á því að skera þar niður. Erfitt er fyrir samfélag að vinna sig út úr kreppu án þess að hafa gott heilbrigðiskerfi og þar erum við að skera niður núna. Manni virðist sem stjórnvöld líti svo á að leiðin til betra lífs í þessu samfélagi liggja í gegnum holur sem eru boraðar í gegnum fjöll,“ segir Kári Stefánsson að lokum.



Vandinn

Yfir 10 prósent þeirra sem eru á komast á efri ár hafa leitað á Vog einhvern tíma á lífsleiðinni. Sjöundi hver karl og tólfth hver kona sem nær ellilífeyrisaldri hefur því þegar fengið greiningu sem áfengissjúklingur.

Þessu til viðbótar þróa margir með sér sjúkdóminn eftir að þeir ljúka starfsæfni. Líkamsstarfsemi hægist með aldrinum og líkaminn á erfðara með að hreinsa út eiturfæni. Neysla sem áður var innan skaðleysismarka getur því orðið skaðleg þegar fólk eldist. Talið er að um þriðjungur þeirra sem glíma við áfengis- og lyfjavanda á ellilífeyrisaldri hafi þróað með sér sjúkdóminn á efri árum.

Fyrir fáum árum var áfengis- og lyfjavandi aldraðra mun minni. Þá voru eldri kynslóðirnar bindindissamari og lyfjanotkun var minni. Heilbrigðiskerfið er illa búið undir þessar breytingar.

Stór hópur aldraðra eyðir æfivöldinu í lyfjamóki eða áfengisvímu, einangrar sig og nýtur lakari lífs- gæða. Áfengisvandi dregur lífsgæði aldraðra mun meira

niður en yngra fólks. Þegar andleg og líkamleg geta minnkar með aldrinum getur lyfja- eða áfengis- neysla hraðað mjög hrörnun og bjargarleysi.

Úrræðin

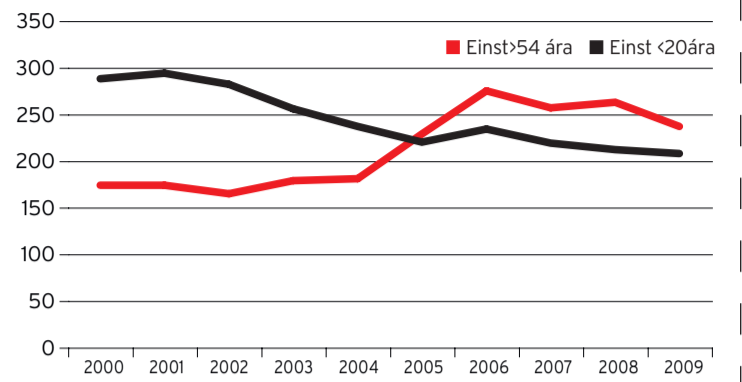
Vandi vegna áfengis- og lyfjavanda aldraðra verður ekki leystur á einni stofnun. Aldraður maður í áfengisvanda getur þurft mikla þjónustu, en þegar hann hefur náð tókum á neyslu sinni minnkar þörfin stórlega. Með því að byggja upp samstarf milli stofnanna og samtaka má því bæði halda kostnaði niðri og auka stórlega lífsgæði aldraðra í vanda.

Efna þarf til vitundarvakningar um áfengis- og lyfjavanda aldraðra og berjast gegn tvöföldum fordómum: Fordómum gegn áfengis- og vímuefnasýki og fordómum gegn öldruðum.

Efla þarf menntun heilbrigðisstétta um áfengis- og vímuefnafíkn svo öldruðum sem glíma við áfengis- og lyfjavanda sé beint í rétt úrræði.

Stofna þarf til forvarna gegn drykkju og lyfjaneyslu á efri árum – benda á kosti vímulauss æfivölds.

FJÖLDI ÞEIRRA SEM ERU YNGRI EN 25 ÁRA OG Á SJÚKRAHÚSIÐ VOG 2000-2009



FLEIRI EN UNGLINGARNIR

Á síðustu árum hefur komum eldra fólks fjölgað svo á Vog að í nokkur ár hefur elsti hópurinn verið stærri en sá yngsti.

Eldra fólk í felum með drykkju sína

Sýnileg fjölgun hefur verið á eldra fólk í meðferð vegna áfengisdrykkju hjá SÁÁ. SIGURÐUR GUNNSTEINSSON, dagskrárstjóri hjá SÁÁ, telur að um 4.-5.000 Íslendingar á aldrinum 65-85 ára eigi við áfengis- og lyfjavanda að stríða.



SIGURÐUR GUNNSTEINSSON
„Drykkjunnin fylgir oft aðrir sjúkdómar, til dæmis blóðþrýstingsvandamál, stoðskerfisvandamál, kvíði og þunglyndi.“

Stór bresk rannsókn, sem birtist í byrjun þessa árs sýnir að áfengisdrykkja eldra fólks er falið vandamál í Bretlandi. Fólk sem er í vandræðum með áfengis- og lyfjaneyslu, hefur ekki verið greint rétt og því ekki fengið rétta meðferð. Á Íslandi eru um 30 þúsund einstaklingar á aldrinum 65-85 ára. Miðað við tölur um áfengisvanda í þessum aldurshópi hjá öðrum þjóðum má reikna með að um 4-5.000 eldri einstaklingar eigi við drykkjuvanda og misnotkun á lyfjum að stríða hér á landi.

„Við erum að fá mjög lítinn hluta af þessum hópi til meðferðar enn sem komið er þó að það sé alltaf að aukast. Aukningin er sýnileg frá árinu 2004, sérstaklega varðandi eldri karlmenn en konur líka. En betur má ef duga skal,“ segir Sigurður Gunnsteinsson, dagskrárstjóri hjá SÁÁ.

Hlutfall eldri kvenna sem koma í áfengis meðferð er minni en karlanna. Sigurður segir að konunum fjölgi þó stöðugt. Nú sé „baby boom“ kynslóðin að fullorðna og þeir einstaklingar, sem hafi verið áður í meðferð hjá SÁÁ, séu að eldast. Þeir hafi ekki allir náð árangri. Þá sé SÁÁ að fá inn nýjan hóp af fullorðna fólk í fyrsta skipti. Ástæður þess geti verið ýmsar, til dæmis starfslok, veikindi og makamissir.

Afneitun samfélagsins

„Við höfum líka haft áhyggjur af því að þegar þetta fólk leitast til lækna eða heilsugæslustöðva með kvilla eða slysbá er oft ýmislegt á bak við það, til dæmis neysla og röng notkun á róandi lyfjum, svefnlyfjum og áfengisneyslu ofan í það sem verður þess valdandi að slyshætta eykst en þetta er ekki greint rétt. Fólk er sent heim aftur með lausnir sem taka ekki á lykilverdanum, drykkjunnin,“ segir Sigurður.

Viðhorf í þjóðfélaginu er gjarnan þannig að eldra fólk megji drekka áfengi og að fólk eigi ekki að skipta sér af því af því að það hafi skilað sínu til samfélagsins. Sigurður telur að þarna sé ákveðin afneitun í gangi. Augunum sé lokað fyrir vandanum

þar til neyslan fer að koma verulega við kvikuna á ástvinum. Margir standi úrræðalausir andspænis þessu.

„Oft er mikil afneitun hjá viðkomandi aðilum og í fjölskyldum, þessu fylgir skömm. Fólk er alið upp í þjóðfélagsmynd sem er ekki til lengur og leit kannski á áfengi öðrum augum en yngra fólk gerir í dag. Það á minningu um rónann í götunni og á ekki samleið með honum. Þetta vandamál er því vandmeðfarið og vandgreint, sérþekkingu þarf í það,“ segir hann.

SÁÁ hefur bæði þekkingu og getu til að takast á þennan vanda eldra fólks. Sigurður segir að þar sé fyrst og fremst verið að hugsa um lífsgæði fólksins. Neysla komi í veg fyrir að viðkomandi geti sinnt skuldbindingum

sínum og skyldum, eins og til dæmis að fara í heimsóknir til skyldmenna eða taka á móti barnabörnum sínum. Við þessar aðstæður sé hægt að bæta lífsgæði fólksins mikið með því að koma fólkinu í skjól, upplýsa það og taka neysluna burt í meðferð.

Hugsam vel um okkar fólk

„Fullorðin fólk er seinna til með alla hluti. Það þarf lengri afeitrun ef vandinn er þess eðlis. Drykkjunnin fylgja oft aðrir sjúkdómar, til dæmis blóðþrýstingsvandamál, stoðskerfisvandamál, kvíða og þunglyndi. Langvarandi neysla getur orsakað hugarfarslegar truflanir og annað sem gerir fólk erfitt fyrir að ná áttum og fólk þarfnast meiri hjúkrunar. Síðan getur fólk þurft vistun. Það þarfn-

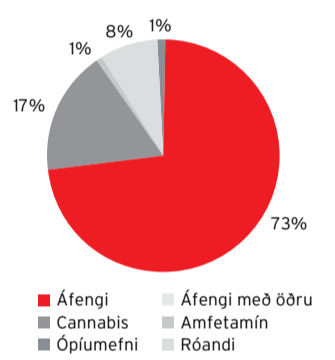
ast hjúkrunar og daglegs eftirlits út af veikindum sínum,“ útskýrir hann.

SÁÁ er mjög vel í stakk búið til að sinna áfengisvanda eldra fólks en þarf þá meiri samvinnu við aðra sem koma að málefnum aldraðra, til dæmis öldrunardeildir. „Margir þurfa að leggjast á þessa sveif og nota þá þekkingu sem til er. Það kostar alltaf eitthvað en það er ekki hægt að setja verðmiði á það. Ef hægt er að auka lífsgæði einstaklinga sem hafa unnið mikið gegnum ævina og lagt til samfélagsins þá eiga þeir það inni. Við eigum að hugsa vel um okkar fólk,“ segir Sigurður Gunnsteinsson að lokum.

MYNDIR: Gunnar Gunnarsson

TEXTI: Guðrún Helga Sigurðardóttir

FRUMGREININGAR 2009 HJÁ 60 ÁRA OG ELDRI



ÁFENGI AÐALVANDINN
Eldra fólk er fyrst og fremst að berjast við áfengissýki en í öðrum aldurshópum er algengara að sjúklingar séu að berjast við áfengi með öðrum vímuefnum.

Wernickes heilasjúkdómur (Wernick's encephalopathy)

Wernickes er alvarlegur heilasjúkdómur sem herjar með vaxandi þunga á miðaldra og eldri Íslendinga sem drekka áfengi daglega. Þessum sjúkdómi var fyrst lýst í lok níttjándu aldar (um 1881). Þegar fólk veikir af þessum sjúkdómi fyrst eru veikindin bráð, alvarleg og jafnvel lífshættuleg. Batinn lætur oft á sér standa og fylgikvilli bráðu veikindanna getur orðið viðvarandi heilabilun sem einkennist fyrst og fremst af minnsturflunum.

Ástæða fyrir sjúkdómnum er thiamínskortur sem verður vegna daglegrar áfengisdrykkju. Maður þarf um 1 mg af thiamíni á dag. Í lífrinni er geymdur varaforði sem dugur í 3-4 vikur. Það sem setur dagdrykkjufólk í sérstaka hættu að fá þennan heilasjúkdóm er lélegt næringarástand og slæm nýting á þeim vítamínum sem í boði eru. Það dugur lítið að taka B-vítamíntöflur þegar drukkið er daglega því thiamín kemst illa inn í blóðið á meðan drukkið er og í 6-8 vikur eftir að drykkju er hætt. Þeir sem eru komnir yfir miðjan aldur eru í sérstaklega mikilli hættu. Það sem oftast hrindir síðan af stað bráða Wernickes-heilasjúkdómi hjá dagdrykkjumönnum sem þjást af thiamínskorti er aukid álag eða aukin efnaskipti líkamans. Aukið álag eða efnaskipti verða þegar áfengissjúklingar fara í alvarleg fráhvörf, fá sýkingar eða slasast.

Sjúklingur með Wernickes-heilasjúkdóm verður ruglaður og man lítið, augun fara að tina eða ríða og sjúklingurinn getur jafnvel orðið rangeygur og óstöðugur á fótunum. Aðeins í 30% tilvika sjúkdómsins eru öll þessi einkenni til staðar. Vera þarf á varðbergi ef til staðar eru eitt eða tvö af þessum einkennum. Ef sjúklingur fær ekki thiamín í sprautum verður bati lífll og jafnvel hætta á dauða. Batinn sem kemur verður á fyrstu 3 mánuðunum. Um 20% sjúklinga fá góðan bata en um 25% fá lítinn sem engan bata.

GUNNHILDUR BRAGADÓTTIR
Gunnhildur hefur verið
edru í átta ár og nýtur
lífsins sem aldrei fyrr.



Í bataferlinu var hrokinn mér erfiðastur

GUNNHILDUR BRAGADÓTTIR verður sjötug í byrjun desember. Hún er komin á ellilaun, en hefur orku á við unglings og vinnur enn það sem til fellur, svo sem við þrif og umönnun.

Gunnhildur Bragadóttir er óvirkur alkohólisti. Hún fór í meðferð 62 ára gömul. Lífshlaupið hefur oft verið Gunnhildi erfitt, hún á þrjú börn, Braga, Kristján og Vöku, en Vöku kallar hún alltaf sólargeislann. Bragi er fjölskyldumaður og vinnur við grafíska hönnun, Kristján er öryrki, en hann greindist með geðklofa 32 ára, og Vaka er mongólití, eða með það sem oft er kallað Down Syndrome. Barnabörnin eru tvö og eitt langömmubarn.

Gunnhildur er fædd og uppalin á Akureyri og finnst enginn staður á jörðinni jafnast á við heimabæinn fagra við Eyjafjörð. Hún er sjúkraliði að mennt og hefur í gegnum árin unnið margvísleg störf í hjúkrun fyrir utan sjálfbodastarf í málefnum fatlaðra og þroskaheftra.

Áhyggjulaus æska á Akureyri
Gunnhildur minnst æskunnar með gleði. Hún var tápmikil stelpa og alltaf í góðu skapi.

„Ég er miðbarn af sex og ólst upp á kærleiksrfku heimili,“ segir Gunnhildur. „Æskan einkenndist af gleði og áhyggjuleysi, ég er félagslynd að edlisfari og átti auðvelt með að kynna fólk, jafnt ungum sem öldnum. Ég var orkumikill krakki og unglings, passaði börn og fór í sendiferðir og fannst lífið eitt allsherjar ævintýri.“

Þegar Gunnhildur var 17 ára, þá nýbúin að kynna verðandi eiginmanni og föður drengjanna, smakkaði hún áfengi í fyrsta skipti.

„Ég drakk óblandaðan vodka og steindó,“ segir hún og brosir. „Það var þó ekki drykkjumynstur sem ég til-einkaði mér á þessum tíma. Ég hafði óskaplega gaman af að dansa, og hef reyndar enn, en eftir að ég gifti mig fórum við hjónin oft á böll og þá fékk

ég mér gjarnan í glas. Ég varð hinsvegar aldrei mjög drukkin því ég fór varla af dansgólfinu. Ég hafði engan tíma til að drekka.“

Drykkjan jókst þegar sonurinn greindist með geðklofa

Árið 1975, þegar Gunnhildur var í sjúkraliðanáminu, voru þær skólasystur duglegar að fara út að skemmta sér saman. „Ég held við höfum farið út um hverja helgi og það hélt reyndar áfram eftir að námi lauk. Orkan fór þó öll í dansinn. Ég hefði trúlega drukkið meira ef ég hefði dansað minna,“ segir Gunnhildur og minnst þess að hafa skammtað sér pening til að drekka fyrir. „Ég bað vinkonu mína að geyma veskið og skammta mér peninga. Trúlega hef ég gert mér grein fyrir því löngu áður en ég fór að drekka að ráði að ég var í hættu.“

Gunnhildur skildi við eiginmann sinn eftir fjögurra ára hjónaband og

missa barnið sitt. Drengurinn minn hvarf inn í sjúkdóminn og jafnvel þó hann sé yndislegur maður í dag er hann ekki drengurinn sem ég lagði af stað með. Þetta skilur fólk ekki nema hafa reynt það sjálf. Sársaukinn er ólýsanlegur.“

Nýtt drykkjumynstur í Reykjavík

Þegar báðir synir Gunnhildar voru fluttir til Reykjavíkur fylgdu þær Vaka fljótlega í kjölfarið.

Gunnhildur hafði aukið drykkjuna jafnt og þétt og drykkjumynstrið breyttist þegar hún kom suður.

„Í Reykjavík fór ég á barina, en það hafði ég ekki gert á Akureyri. Þar þekktu mig svo margir að ég drakk á bak við gardínurnar. Hérna fyrir sunnan var ég stundum á þvælingi á kvöldin og fram á nótt og þá var Vaka ein heima á meðan. Hún klagði í bróður sinn, sem hótaði að taka

þá að verða sextug, og hélt áfram í fulla meðferð.“

„Ég skemmti mér konunglega á Vog, ég er auðvitað von allavega veiku fólki og fannst dvölin skemmtileg. Ég lauk meðferðinni á Vík, þó ekki í kvennamedferð sem var ekki hafin þá. Ég var edru í hálf ár eftir þetta og átti eftir að fara í þrjár meðferðir í viðbót áður en ég náði árangri. Mér fannst þetta einfaldlega svo leiðinlegt. Ég tengdist ekki inn í AA, þekkti fáa og leiddist í Reykjavík. Mér fannst ég vodalega ein. Ég mætti á fundi um leið og þeir byrjuðu og var fyrsta manneskja út. Þetta hafði ekkert með aldur að gera, ég var bara ekki móttækileg.“

Næst fór Gunnhildur í meðferð á Teig og var aftur edru í hálf ár, síðan á Vog og Vík, með sama árangri. Fjórdu meðferðina tók hún á Teigi árið 2003.

Móðir Theresa

„Áður en ég fór í fjórðu meðferðina hringdi ég í eldri son minn og sagði honum að ég vildi ekki lifa lengur. Ég hafði hringt í hann áður og hótað sjálfsvígi en hann hafði alltaf sagt að ég gæti ekki svipt mig lífi þar sem ég ætti tvö fötluð börn. Ég sagði honum þarna að það skipti ekki lengur máli. Börnin höfðu aldrei snúið við mér bakinu, en elsti sonurinn var orðinn leiður á mér og þegar hann fór með mig á Teig sagði hann við ráðgjafann að nú vildi hann fá mömmu sína aftur. Þessa sem ól hann upp á Akureyri og sofnaði hlæjandi og vaknaði hlæjandi.“

Gunnhildur brosir þegar hún rifjar upp þessa fjórðu meðferð, en ráðgjafarnir á Teigi kölluðu hana móður Theresa.

„Það einkenndi reyndar allar mínar meðferðir að ég var alltaf að hjálpa hinum. Kannski vegna þess

að ég hef unnið svo lengi í hjúkrun að það er mér eðlilegt að sinna öðrum frekar en sjálfri mér.“

Erfiður sjúklingur á Teigi

Gunnhildur var ekki auðveldasti sjúklingurinn á Teigi og reyndi oft verulega á þolrif ráðgjafanna.

„Ég var óþekk, vildi ekki lesa AA-bókina og var með kjaft við ráðgjafana og lækinn. Kvöldið áður en ég átti að útskrifast lenti ég í rimmu við einn ráðgjafann sem fór að tala um að ég gæti ekki orðið edru nema trúa á guð. Það fauk í mig og ég svaraði honum fullum hálsi að mín fjölskylda hefði komist til æðstu metorða án guðs. Með það rauk ég út og skellti hurðinni. Þá spurði hann rólegur hinumegin við hurðina: „En hvar ert þú stödd núna, frú mín góð?“ Ég held að þessi setning hafi vakið mig. Á AA-fundi sama kvöld kom maður í pontu sem hafði verið með mér á Vog árið 2000. Þá átti hann margar meðferðir að baki, hafði verið í dópi frá unglingsárunum og háð harða baráttu við fíknina. Svo stendur hann þarna, hamingjusamur með glampa í augunum. Ég hallaði mér að konunni við hliðina á mér og sagði: „Ég ætla að verða eins og þessi maður og hlusta á það sem hann segir til að vita hvað ég á að gera.“ Og það var nákvæmlega það sem ég gerði. Hann sagði hafa farið niður í Héðinshús, beðið um hjálp og strax verið úthlutað trúnaðarmanni. Ég gerði það sama, fór í Héðinshúsið á kvennafund og fékk trúnaðarkonu. Það var byrjunin á batunum.“

Enn að vinna úr sársauka og reiði

Gunnhildur var 62 ára þegar hún lauk fjórðu meðferðinni og flutti þá inn á Dyngjuna.

Framhald á næstu síðu

”VINNAN MÍN Í AA HEFUR FALIST Í AÐ AFKLÆÐAST HERKLÆÐUNUM OG LEYFA FÓLKI AÐ SJÁ AÐ BAK VIÐ BRYNJUNA ER KONA SEM FINNUR TIL.

var ein með börnin þar til strákarnir fóru að heiman. Þegar hún var rúmlega fimmteg veiktist sonur hennar, Kristján.

„Mig hafði lengi grunað að Kristján væri með sama sjúkdóm og pabbi hans, sem var með geðklofa, og það reyndist rétt. Kristján flutti aftur heim til mín og ég fór að drekka bjór á kvöldin til að geta sofnað. Í tíu ár drakk ég á hverju kvöldi, ekki sist til að deyfa tilfinningarnar, en sársaukinn vegna veikinda Kristjáns var mér óbærilegur. Að eiga barn sem veikist á geði er svölftið svipað og að

hana af mér. Ég hafði alltaf verið sterk kona og haft stjórn á hlutunum og gat ekki horft í augu við að ég hefði misst stjórn á áfengisneyslunni. Það var örugglega ástæðan fyrir því að ég hélt svona lengi áfram, jafnvel þó drykkjan væri farin að hafa áhrif á allt mitt líf. Elsti sonur minn sagðist ekki hafa gert sér grein fyrir hversu mikið ég drykki og heimitaði að ég færi í meðferð. Annars tæki hann Vöku. Þá ákvað ég að leita mér hjálpar.“

Fjórar meðferðir

Gunnhildur fór inn á Vog árið 2000,



GUNNHILDUR OG VAKA
Hér eru mæðgurnar en Gunnhildur kallar dóttur sína alltaf sólargeislann.

„Ég hafði verið þar áður, en var rekinn þaðan af því ég féll. Í þetta skipti var ég á Dyngjunni í ár og vil meina að þar hafi ég tekið 1. sporið. Að ráði sonar míns fór ég ekki strax að vinna, en það hafði ég gert eftir hinna meðferðirnar. Í þetta skipti vann ég ekkert í hálf ár og nánast flutti inn í Gula húsið. Ég byrjaði á að fara með trúnaðarkonunni minni í gegnum sporin. Við unnum þau hratt og kannski ekki mjög djúpt, ég held ég hefði ekki þolað það. Í 4. sporinu tók ég til dæmis bara efsta lagið af sársaukanum. Ég er búin að fara fjórum sinnum kerfisbundið í gegnum sporin og hef alltaf uppgötvað eitthvað nýtt og farið dýpra og dýpra. Samt er ég enn að vinna í sársaukanum og reiðinni, því reiðin hefur reynst mér erfið.“

Fannst gott að tala við prest um reiðina

Gunnhildi var ráðlagt í fyrri meðferðinni á Teigi að hafa samband við séra Birgi Ásgeirsson, prest á Kleppi, en hann er nú prestur í Hallgrímskirkju.

„Birgir er sérfræður í áfengis meðferð og ég valdi að fara til hans inn á Klepp vegna þess að sonur minn hafði verið á Kleppi,“ segir Gunnhildur.

„Mig langaði að ræða við Birgi um geðklofann og sársaukann sem fylgir því að eiga börn sem eru veik á geði. Síðan hef ég oft hitt Birgi og við ræðum meðal annars um reiðina, sem gýs alltaf upp hjá mér öðru hvoru.“

Birgir segir að ég hafi gengið svo lengi á reiðinni að ég hafi ekki kunnað neitt annað. Reiðin hafi verið mér drifkraftur og þess vegna hafi ég getað gert allt sem ég gerði, til dæmis í málefnum fatlaðra og geðsjúkra. Það hefur gert mér mjög gott að ræða við Birgi.“

Bak við brynjuna er kona sem finnur til

Gunnhildur segir að hrokinn hafi

staðið henni mest fyrir þrifum í bataferlinu.

„Ég vildi ekki viðurkenna að ég væri aumingi, í vonlausri stöðu, ég þessi flotta kona.“

Leistu þá á alkóhólisma sem aumingjaskap?

Gunnhildur hlær. „Já, svo sannarlega. Það var ekki fyrr en ég var búin að fara fjórum sinnum í gegnum sporin, sem ég skildi að það skipti engu máli hversu miklu ég hefði afrekað, hver ég væri eða hvernig ævi ég hefði lifað. Það sem skipti máli væri að leggja allt á borðið og horfast í augu við sjálfan sig. Horfast í augu við að alkóhólismi er sjúkdómur. Í mínum augum er hann mjög hættulegur geðsjúkdómur. Ég skildi samt ekki fyrr en eftir tvö ár í samtökunum að alkóhólismi er ekki bara andlegur og félagslegur sjúkdómur, heldur einnig líkamlegur. Ég hef horft á eftir mörgum AA-félögum yfir móðuna miklu á þeim átta árum sem ég hef verið edrú, og líka horft á marga falla. Það er alltaf jafn sárt.“

Í dag er Gunnhildur mjög virk í AA-samtökunum og fer yfirleitt á fimm fundi í viku að minnsta kosti. Hún hefur náð undraverðum árangri og er mörgum fyrirmynd.

„Batinn kemur hægt og rólega og minn bati hefur mikið með það að gera að ég horfðist í augu við hrokann og gerði mér far um að losa mig við hann.“

Ég hef oft sagt stelpunum í AA frá því að þegar ég kom inn í samtök-in leið mér eins og ég væri í brynju frá hvíflí til ilja. Ég var búin að loka svo á sársaukann að það var enginn aðgangur að manneskjunni bak við grímuna. Vinnan mín í AA hefur falist í að afklæðast herklæðunum og leyfa fólki að sjá að bak við brynjuna er kona sem finnur til. Ég er hörkutól og græt sjaldan, en nú má fólk allveg sjá að ég er tilfinningavera sem finnur oft til.“



Hvætur eldra fólk til að leita sér hjálpar

Gunnhildur segir það ekkert algilt að hún sé aldursforseti á AA-fundum. „Ég er oft elst á kvennafundum, en til dæmis í Flórídadeildinni hafa komið inn eldri menn, bæði menn sem hafa verið edrú lengi og aðrir nýkomnir úr meðferð. Ég mæti alltaf á fundi í Flórídadeildinni og hef verið eins og amma krakkanna þar. Ég vildi samt gjarnan sjá fleira eldra fólk í AA, ekki síst eldra fólk sem er að koma úr meðferð.“

Heldurðu að eldra fólk veigri sér við að fara í meðferð?

„Já, ég held að í sumum tilfellum þyki eldra fólk ekki taka því að breyta um lífstíl. Fordómarnir eru trúlega meiri hjá þessari kynslóð, sem var alin upp við standa upprétt hvað sem gengi á. Þetta er kynslóð sem lítur gjarnan á alkóhólisma sem aumingjagang. Þarna er skömmin yfir að

hafa ekki stjórn á eigin lífi mjög fyrirferðarmikil. Ég hef áhyggjur af eldra fólki sem býr við félagslega einangrun og drekkur til að komast í gegnum daginn. Það er líka stundum þannig að hjón drekka saman, í sumum tilfellum er annaðhvort hjónanna virkur alkóhólisti og hitt gefst upp, sér enga leið út og finnst jafnvel illskárra að drekka með makanum. Tölur sýna þó að eldra fólk leitar í auknum mæli í meðferð. Það er jákvætt og gott til þess að hugsa að eldri alkóhólistar geti horft fram á fallett ævikvöld. Það er aldrei of seint að hætta,“ segir Gunnhildur. „Við þurfum að taka vel á móti þessu fólki svo það átti sig á að tímabili einmanaleikans er lokið. Eldra fólk sem á við áfengisvanda að etja og les þetta getur treyst því að í AA verður tekið vel á móti því og að því er velkomið að ganga með okkur þessa göngu í átina að ljósinu.“

ÉG VAR ÓÞEKK, VILDI EKKI LESA AA-BÓKINA OG VAR MEÐ KJAFT VIÐ RÁÐGJAFANA OG LÆKNINN.

Þakklát og sátt við guð og menn

Gunnhildur er hamingjusöm í dag og full þakklætis. „Lífið er gott þó auðvitað komi stundum slæmir dagar. Í fyrra átti ég mjög erfitt þegar systir mín lést, en lífið heldur áfram. Stundum á þessum átta árum hef mér fundist að ég færi þrjú skref áfram og ýmist eitt eða tvö afturábak. Aðalatriðið er þó að ég er að sættast við þessa konu sem ég var svo reið út í. Í dag líður mér vel, ég er aftur orðin glaða stelpa hans pabba og sonur minn hefur fengið aftur mömmuna sem hann bað um. Hann sagði reyndar þegar ég kom úr fjórðu meðferðinni, ákveðin í að nú tækist þetta, að þá hafi hann vitað að ég yrði edrú. Ef mamma ætlað sér eitthvað þá gerir hún það, sagði hann. Nú horfi ég til framtíðar með bjartsýni og eftirvæntingu. Mikilvægast er þó kannski sambandið við sólargeislann, sem hefur mannþætandi áhrif á alla í kringum sig. Hún er al-sæl með mömmu sína og við eigum yndislegar stundir saman.“

Mér finnst gott að vera gömul og komin á sléttan sjó, í sátt við guð og menn,“ segir Gunnhildur og brosir geislandi brosi. „Nákvæmlega eins og sonur minn þarf að taka lyfin sín til að halda sínum sjúkdómi niðri, eru AA-fundirnir lyfið við mínum sjúkdómi. Þar rétti ég af kúrsinn.“

MYNDIR: Gunnar Gunnarsson
TEXTI: Edda Jóhannsdóttir

Vandinn

Á meðan áfengis- og vímuefnaneysla er almenn í samfélaginu mun stór hópur fólks þróa með sér áfengis- og vímuefnasýki. Vanalegt er að miða við að 15 til 20 prósent allra glími við sjúkdóminn einhvern tíma æfningar. Af þessum stóra hópi verða alltaf einhverjir sem ekki ná bata.

Í sumum tilfellum getur ástæðan verið andleg eða líkamleg vangeta, sem stafar að öðru en fíknisjúkdómnum sjálfum. Í öðrum tilfellum getur áfengis- og vímuefnaneyslan skaðað sjúklinginn svo mjög að batahorfur eru lítlar.

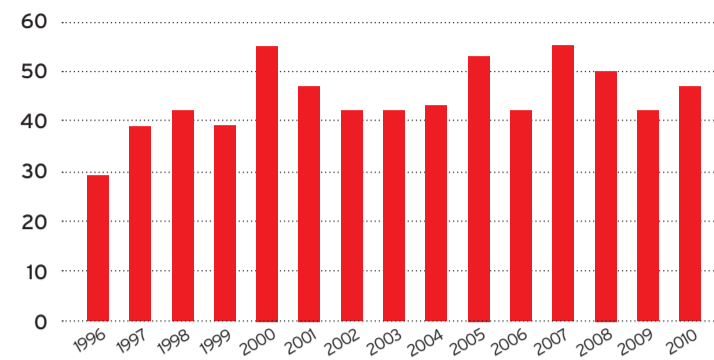
Langtleiddir áfengis- og vímuefnasjúklingar og áfengis- og vímuefnasjúklingar með alvarlegar geðraskanir eru áberandi í bæjarlífinu; einkum í miðbæ Reykjavíkur. Sumt af því er heimilislaust eða býr við afleitan kost. Það hefur ekki komið sér þessar aðstæður – aðstæðurnar eru ekki afleiðingar lífsstíls-ákvörðunar – heldur er þetta fólk í vanda vegna vanmeðhöndlaðs sjúkdóms.

**Úrræðin**

Tryggja þarf langtíleiddum áfengis- og vímuefnasjúklingum úrræði sem miða að því að auka lífsgæði þeirra eins og kostur er og búa þeim aðstæður svo þeir geti haldið reisu. Taka þarf mið af því að margir í þessum hópi hafa lítlar varnir gegn fíknivökum og geta því illa haldið sér edru í miðbæ Reykjavíkur, þar sem fíknivakar eru á hverju horni.

Þótt óraunhæft geti verið að margt fólk úr þessum hópi nái bata í gegnum varanlegt bindindi á það að vera markmið að lengja þann tíma sem það er án áfengis og vímuefna, sem oft er forsenda þess að fólkinu takist að byggja upp og rækta tengsl við sína nánustu. Endurskoða þarf aðbúnað í glistiskýlum, fangageymslum og í öðrum skammtímaúrræðum, bæta heilbrigðisþjónustu á þessum stöðum og tengja þá betur við afeitrunarspítala og áfengis- og vímuefnamedferð. Gæta þarf að heilsugæslu og aðhlyningu þeirra sem ekki eru móttækilegir fyrir meðferð.

Gæta þarf sérstaklega að félagslegum stuðningi við fólk sem glímir við alvarlegar geðraskanir samhliða miklum áfengis- og vímuefnavanda.

ÓTÍMABÆR DAUÐSFÖLL Á HVERJU ÁRI ÚR SJÚKLINGAHOPI SÁÁ 1996-2009**47 DÓU Í FYRRA**

Þrátt fyrir skert framlög sjást ekki merki um að Landspítalinn, Vogur eða bráðamóttaka annarra sjúkrahúsa og lögreglan séu að gefa eftir. Starfsfólk þar hefur tekið á sig aukasnúning því mikið veikir áfengis- og vímuefnafíklar eiga mikið undir bráðþjónustu. Oft er um líf og dauða að tefla. Ótímabær dauðsföll meðal áfengis- og vímuefnafíkla er góður mælikvarði á hvernig þessar stofnanir ganga. Ef eitthvað er að fara úrskeldis ætti ótímabærum dauðsföllum að fjölga en þegar ótímabær dauðsföll á árinu 2010 úr gagnagrunninum á Vogu eru skoðuð kemur úr ljós að ótímabær dauðsföll hjá fíklum sem eru yngri en 55 ára eru nokkru færri en árin 2006 og 2007. Fjöldi dauðfall 2010 er nákvæmlega á meðaltali síðustu 10 ára.

VÆRI EKKI BETRA AÐ BÚA ÞESSUM LANGT LEIDDU AÐSTÖÐU NÆR HJÁLPINNI EN EKKI BARA GISTINGU? SPYR ÞÓRARINN OG SEGIR AÐ BETRA VÆRI AÐ BJÓÐA ÞESSU FÓLK UPP Á BETRI AÐSTÆÐUR FJARRI MIÐBÆNUM. HELST ÞAR SEM HÆGT SÉ AÐ VEITA ÞEIM AÐHLYNINGU.

**LANGT LEIDDIR**

Þetta eru um 100 konur og 200 karlmenn og þriðjungur af þeim hópi berst við mjög alvarleg geðræn vandamál sem koma í veg fyrir að þeir geti nýtt sér hefðbundna meðferð.

Um 400 eru mjög langt leiddir

Á meðal **ÁFENGIS- OG VÍMUEFNASJÚKLINGA** eru sumir svo langt leiddir að þeir þurfi sérstök úrræði. SÁÁ setur spurningarmerki við glistiskýli niðri í bæ og vill frekar fá tækifæri til að búa hinum langt leiddu aðstöðu frá miðbænum, nær þeirri sérfræðiþjónustu sem SÁÁ getur veitt.

Um 600 núlifandi Íslendinga hafa komið 10 sinnum eða oftar á Vog. Talið er að um helmingurinn af þeim sé edru, í bata, en hinn helmingurinn flokkast undir mjög langt leidda áfengis- og vímuefnasjúklinga. Þetta eru um 100 konur og 200 karlmenn og þriðjungur af þeim hópi berst við mjög alvarleg geðræn vandamál sem koma í veg fyrir að þeir geti nýtt sér hefðbundna meðferð.

20 manna sambýli

Innan þess hóps sem SÁÁ getur þjónustað eru nokkrir tugir sem hafa verið lengi í fangelsum og ekki náð að fóta sig eftir það, samkvæmt Þórnari Tyrtingssyni, yfirlækni á Vogu, „síðan eru það þeir sem eru orðnir

fullorðnir og eru farnir að tapa heilsu og eiga mjög erfitt.“

Hjá SÁÁ er nú þegar unnið mikið með hópi langt leiddra. Samtökin reka Vin sem er sambýli fyrir karla sem eru að fóta sig aftur eftir langvarandi neyslu. Þar búa um 20 manns en að auki eru 80 aðrir í viðhaldsmeðferð. Svo er það hópurinn sem enn er úti í neyslu og samtökin reyna að sinna eftir bestu getu.

Koma langt leiddum úr miðbænum

Þú hefur gagnrýnt glistiskýlin niðri í bæ?

„Já,“ segir Þórarinn og segist ósáttur við glistiskýlin niðri í bæ. „Væri ekki betra að búa þessum langt leiddu að-

stöðu nær hjálpinni en ekki bara gistingu?“ spyr Þórarinn og segir að betra væri að bjóða þessu fólk upp á betri aðstæður fjarri miðbænum. Helst þar sem hægt sé að veita þeim aðhlyningu. „Það er erfitt og langvinnt fyrir þessa langt leiddu að ná bata. Ef hægt væri að hlúa að þeim fjarri miðbænum og nær hjálpinni myndi betri árangur nást. Ef þau dyttu í það þá væri ekkert í stöðinni en að afeitra aftur og hleypa aftur inn á eitthvað svona heimili sem rekið væri nær þjónustunni,“ segir Þórarinn og bætir við að lokum að erfitt sé að halda sig frá vímuefnum og að í raun sé markvist verið að halda efnunum að þeim langt leiddu með því að hafa þetta fólk niðri í miðbæ.

Víkingameðferð SÁÁ er mörgum Íslendingum vel kunn:

EIN MEÐFERÐ EKKI NÓG FYRIR LANGT LEIDDA

Víkingameðferðin svokallaða er meðferð fyrir endurkomukarla. Meðferðin er sniðin að þörfum þeirra karlmanna sem ekki hafa náð nægilega góðum árangri þrátt fyrir að hafa farið nokkrum sinnum í fulla áfengis- eða vímuefnamedferð.

Reykja má upphaf víkingameðferðar til þess að árið 1986 kom í ljós í tölum á Vogu að á hverju ári komu um 400 sjúklingar sem höfðu verið tvisvar sinnum eða oftar í meðferð. Þeir fjórðu voru karlar og þurfti

Árið 1987 var byrjað á þessari meðferð, sem er nokkuð viðamikil og mjög skipulögð. Endurkomukarlar geta nú fengið meðferð sem tekur allt frá nokkrum dögum á Vogu upp í eitt ár á Staðarfelli. Á sama hátt er hægt að bjóða körlunum, hvaðan sem þeir koma af landinu, upp á viðamikla þjónustu á göngudeild með dvöl í sambýli.

Víkingameðferðin hefur með tímanum verið aðlöguð þeim sjúklingahóp sem komið hefur í meðferðina seinni árin. Meðferðin kemur nú sérstaklega til móts við þá sem eru á aldrinum 30-40 ára og eru háðir örvandi vímuefnum og sprautu sig jafnvel í æð.

Að lokinni dvöl á Staðarfelli sækja sjúklingar síðan göngudeild á Akureyri eða í Reykjavík tvisvar sinnum í viku í þrjá mánuði en síðan einu sinni í mánuði í níu mánuði, eða í eitt ár samtals.

ÁFENGIÐ VAR AÐ SUNN

Edda Jóhannsdóttir blaðamaður tók hús á **SNJÓLAUGU BENEDIKTSDÓTTUR**, sem er alltaf kölluð Dódó og manni hennar **GUÐNA BJÖRNSSYNI** en þau eru bæði óvirkir alkóhólistar. Öll fjölskyldan veit að þessi sjúkdómur er fjölskyldusjúkdómur og eiga þau ekki í neinum vandræðum með að ræða hann af miklu æðruleysi.

Hjónin Snjólaug Benediktsdóttir og Guðni Björnsson eru óvirkir alkóhólistar og hafa verið í fjölda ára. Þau eiga þrjú uppkomin börn, Ásmundu Sigbjörnsdóttur, 41 árs, Guðrúnu Fjólú Guðnadóttur, 38 ára, og Björn Guðnason, 32 ára. Barnabörmin eru sjö. Björn var fimm ára þegar foreldrar hans hættu drykkju og man ekki mikið frá drykkjuárum foreldranna, en dæturnar þurftu að þola afleiðingar alkóhólismans þegar þær voru börn og unglingar. Þær hafa aldrei drukkið. Björn, sem er þroskaþjálfari að mennt, er giftur og á eitt barn. Hann smakkaði áfengi um tíma, en er hættur. Hann býr með fjölskyldu sinni í Svíþjóð.

Blaðamaður fær hlýjar móttökur á fallegu heimili Dódóar og Guðna. Dætur þeirra eru mættar og það ríkir góður andi við borðstofuborðið. Kaffi, súkkulaðihnallþóru og beyttum rjóma eru gerð góð skil meðan málin eru rædd af rósemi. Það er líka slegið á létta strengi og mikið hlegið. Þannig hefur heimilisblærinn ekki alltaf verið í þessari fjölskyldu.

Dódó og Guðni kynntust og byrjuðu að drekka 13 ára gömul. Þau komu bæði frá alkóhólískum heimilum. Þau voru þó ekki saman þegar þau drukku áfengi í fyrsta skipti.

Fædd alkóhólistar

„Ég og fjórar vinkonur mínar keyptum okkur pela saman og ég endaði á lögreglustöðinni. Ég man ekkert eftir þessu kvöldi, vaknaði bara við að pabbi var kominn að sækja mig,“ segir Dódó og er sannfærð um að hún sé fæddur alkóhólisti. „Ég byrjaði strax að drekka illa, drakk alltaf mest og verst.“

Guðni drakk líka í fyrsta skipti þegar hann var 13 ára, en hann segist hafa verið heillaður af áfengisneyslu miklu fyrr.

„Þegar ég var krakki fannst mér drukknir menn svakalega töff. Ég var í sveit og

sótti í sveitaböllin þó ég kæmist ekki inn. Þegar áflog brutust út var ég gjörsamlega heillaður. Mér þóttu þessir drukknir menn svo flottir að ég ætlaði að verða alveg eins og þeir. Það gekk alveg eftir, ég drakk strax alkóhólískt og varð alltaf dauðadrukinn. Ég fór svo ungur á sjóinn og þá var drukkið í landlegum og eiginlega bara við hvert tækifæri,“ segir Guðni, en bætir þó við að hann hafi aldrei verið mikill áflogahundur.

Allt í lagi að drekka með börnin

Guðni flutti utan með foreldrum sínum þegar hann var 17 ára og þá kynntist Dódó föður Mundu. Þegar Guðni kom frá útlöndum fóru hann og Dódó að vera saman aftur og byrjuðu að búa innan við tvítugt. Þau voru í mikilli neyslu, með Mundu á öðru ári og Fjólú nýfædda.

Aðspurð hvort þau hafi ekki haft áhyggjur af áhrifum áfengisneyslunnar á börnin neita þau því.

„Okkur þótti þetta bara eðlilegt,“ segir Guðni. „Þar sem við komum bæði frá alkóhólískum heimilum lá beint við að stofna þannig heimili sjálf. Við þekktum ekkert annað. Meðvitundin um að drykkjan hefði slæm áhrif á börnin kom ekki fyrr en

löngu seinna, þegar við vorum hætt að drekka.“

Allt úr böndunum um helgar

Árin liðu hjá fjölskyldunni og ástandið versnaði sífellt. Helgarnar ein kenndust af drykkju og enduðu oft með ósköpum.

„Eina helgina, þegar allt fór úr böndunum, var ég sóttur af lögreglu og færður í fangaklefa,“ segir Guðni. „Það sáu náttúrulega allir nema ég að eitthvað mikið var að og mér var boðið að tala við prest.“

EKKI SVO LÖNGU EFTIR SAMTALIÐ VIÐ PRESTINN HÆTTI GUÐNI AÐ DREKKA. ÞAÐ HAFÐI HVORKI MEÐ PRESTINN AÐ GERA EÐA AÐ HONUM HEFÐI SKILIST AÐ HANN VÆRI ALKI.

„Það var einfaldlega vegna þess að ég réð ekki við ástandið,“ segir Guðni, sem fór ekki í meðferð heldur flutti nánast út af heimilinu. „Ég reyndi að vera sem mest í burtu, svaf jafnvel í bílnum og ætlaði að koma mér einhversstaðar fyrir og taka börnin með mér.“

Fór í AA til að læra að lifa

Þetta hafði þau áhrif á Dódó að hún fór að hugsa sinn gang.

„Ég var farin að drekka á hverju kvöldi og það gekk mikið á eina helgina. Þá hringdi ég í vin minn og hann leiddi mig inn í AA-samtök. Þetta var um áramótin 1984/85. Krakkarnir voru 4., 11., og 14 ára. Ég fór svo inn á Vog 12. febrúar 1985 og fannst ótrúlega gaman á Vog, þó allir þar væru aumingjar að mínu mati,“ segir Dódó og hlær.

Hún fór ekki í eftir meðferð, en stundaði fundi og var edru í tólf og hálf ár.

„Það tók mig nokkra mánuði að átta mig á að ég væri alkóhólisti, en ég átti mjög erfitt með að líta á það sem sjúkdóm,“ segir Dódó, og Guðni tekur undir það.

Hann fór að stunda AA-fundi eftir að Dódó kom úr meðferð, og segist hafa stutt hana heilshugar, en hann hafi verið hálf dofinn og ekki skilið að hann var alkóhólisti fyrr en eftir níu mánuði í AA-samtökunum.

„Mér fannst meira að ég og aðrir þarna þyrftum staðfestu í lífið og kannski leiðsögn, svona til að læra að vera til.“

Blekkning, sýndarmennska, óheidarleiki og afneitun

Guðni og Dódó urðu mjög virk í AA-samtökunum og fóru á allt að fimm fundi í viku, oft saman, og fannst það gott, en Dódó stundaði líka kvennafundi.

Þau eru sammála um að alkóhólismi sé allt annað og meira en bara drykkjan sjálf.

„Alkinn er ekkert skárri þessa daga sem hann er edru. Það sem fór verst með mig var að það var aldrei heil brú í neinu sem ég gerði,“ segir Guðni. „Ég fór til dæmis einu sinni í banka til að fá lán, og bankastjórinn sagði mér að því miður væru engir peningar til. Ég opnaði hurðina fram á biðstofuna, fulla af fólki, og kallaði yfir hópinn að allir gætu farið heim. Það væru engir peningar til. Sneri mér svo að banka-stjóranum og spurði hvort það væri ekki rétt skilið hjá mér.“

Dódó hristir höfuðið og undir-



SNJÓLAUG
Féll eftir tólf og hálf ár,
en náði sér á strik aftur.

GUÐNI
Skildi að hann
var alkóhólisti
eftir níu mánuði í
AA-samtökunum.

stríkar að alkar séu þó einhverra hluta vegna snillingar í að breiða yfir ástandið og blekkja umhverfið.

„Já,“ segir Guðni. „Það er vægt til orða tekið. Síðustu árin í neyslunni gekk leikritið okkar út á að vera með mikil umsvif. Við rákum á tímabili fjögur fyrirtæki, ég var með bílasölu,

dráttarbilapjónustu og bílaverkstæði, við rákum gjafavörverslun á Laugaveginum og keyrðum um á sitt hvorum jeppanum. Við keyptum hús í Lundunum í Garðabæ og meðan á öllu þessu stóð lauk ég námi við Iðnskólann. Þetta er náttúrulega geggjun. Lif okkar einkennd-

ist af óheidarleika, sýndarmennsku og afneitun. Svo hrundi spilaborgin. Þegar ég var orðinn edru og ætlaði að koma inn á nýjum forsendum trúði ekki nokkur maður á það. Alkóhólistar verða að sanna sig til að öðlast trúverðugleika og það getur tekið langan tíma.“

Eftirtaldir aðilar styðja SÁÁ



Jarðböðin við Mývatn
Jökulsárlón ehf
Kaupfélag Skagfirðinga
Kemi ehf www.kemi.is
Kerfi fyrirtækjajónusta ehf
Kjaran ehf
Knastás ehf
KOM almannatengsl
Kompan ehf
Krappi ehf, byggingaverktakar
Kríunes ehf
K-Tak ehf
Kvenfélag Stafholtstungna
L & S verktakar ehf
Lagnalagerinn ehf
Landsnet hf
Leigulistinn ehf
Léttfeti ehf - Sendibílar
Litir og föndur, www.litirogfundur.is
Loðnuvinnslan hf
Loftstokkahreinsun.is
Logey ehf
Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu
Löndun ehf
Mannvit ehf
Manus ehf
Marás ehf
Maritech ehf
Marver ehf
MD vélar ehf
Medulla ehf
Meindýravarnir Firingar ehf
Menam
Menntaskólinn við Sund
Miðlarinn ehf
Mjólnir, vörubílstjórafélag
Móðir Náttúra ehf
Myndlistaskólinn á Akureyri
Nýherji hf
Nýi ökuskólinn ehf, www.meiraprof.is
Nýja Kaffibrennslan
O Jakobsson ehf Dalvík
Ostabúðin

Ó. Johnson & Kaaber - Sælkeradreifing

Páll Helgi ehf
Pixel prentþjónusta www.pixel.is
Pípulagnajónusta Bjarna Fannberg
Jónassonar ehf
Prentsmiðjan Nes ehf
Purity Herbs snyrtivörur ehf
Rafbogi ehf
Rafbreidd ehf
Rafeyri ehf
Rafsvið sf

Raftækniþjónusta Trausta ehf

Reykjanesbær
Reykjavíkur Apótek
Reykjavíkurborg
Rolf Johansen & Co ehf
Samhentir - umbúðalausnir ehf
Samherji hf
Scannar á Íslandi ehf
Sérefni ehf

SFR stéttarfélag í almannajónustu

SH hönnun ehf
Silfursmári ehf
Síldarvinnslan hf, útgerð
Sjálfstæðisflokkurinn
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Sjúkraþjálfun Önnu Katrínar ehf
Skógræktarfélag Hafnarfjarðar
Skólavefurinn.is
Skýlið
Slippurinn Akureyri ehf

Smiðsafi ehf

Smíðaverk ehf
Smur-, bón- og dekkjajónustan sf
Sólark-Arkitektar
Sólskógar ehf
Sportbarinn
Sport-Tæki ehf
Steypustöðin ehf
Steypustöðin Hvammstanga ehf
Stólpi gámar ehf
Stúdíó Dan ehf
Sveitarfélagið Ölfus
Sytra ehf

Sýslumaðurinn á Ísafirði**Sægreifinn við Geirsgötu**

Söluturninn Smári
Tandur hf
Tannlæknafélag Íslands
Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar
Tannlæknastofa Barkar Thoroddsen
Tannlæknastofa Hafsteins Ingvarssonar
Tannlæknastofa Ólafs Páls Jónssonar
Timberland, Kringlunni
Tjörneshreppur
Topphúsið, fataverslun
Tónheimar ehf

Tölvu- og tækniþjónustan ehf

Umbúðamiðlun ehf
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf
Útgerðarfélagið Sæfari ehf
V.P.vélaverkstæði ehf
V.R.

Vagnar og þjónusta hf

Varma & vélaverk
VÁ VEST, félag um vímuefnaforvarnir
Veitingahúsið Brekka www.brekkahrisey.is
Verkalýðsfélagið Hlíf
Verkfræðistofan Hamraborg sf
Verslunarmannafélag Suðurnesja
Verslunartækni ehf
Vestmannaeyjabær
Vestri hf - Oddi
Vélaleiga Halldórs G. Baldurssonar ehf
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf
Vélasalan ehf
Vélsmiðja Sandgerðis ehf
Vélvirkinn sf
Vignir G. Jónsson hf
Villi Valli ehf
Vísir hf
Vogar
Vöruval ehf
Wurth á Íslandi ehf
Yndisauki ehf
Þín verslun ehf
Örn Kjærnested

Háði harða baráttu við lyfjamisnotkun

KATRÍN GERÐUR JÚLIUSDÓTTIR er óvirkur alkóhólisti. Hún neytti ekki áfengis að neinu ráði, en var djúpt sokkin í lyfjaneyslu og á ákveðnu tímabili í lífi sínu vildi hún helst ekki lifa lengur. Nú er hún hamingjusamari en nokkru sinni og nýtur lífsins til fulls. Katrín á þrjú börn og sex barnabörn.

Katrín Gerður Júlíusdóttir er alltaf kölluð Kata. Hún ólst upp við áfengi á sínu æskuheimili en vissi samt ekkert um alkóhólisma þar sem drykkjunni fylgdi enginn merkimiði. Þegar hún giftist alkóhólista var hún engu nær um sjúkdóminn né tengdi eigin veikindi við drykkju eiginmannsins. Hún þekkti ekki heldur orðið meðvirkni eða þýðingu þess, hvað þá að henni dytti í hug að hún yrði sjálf alkóhólisti vegna lyfjaneyslu.

Þyngdist um 30 kíló á geðlyfjunum

„Mína neyklusögu má rekja til þess að ég giftist manni sem er alkóhólisti,“ segir Kata, en undirstrikar þó að ekki sé hægt að varpa ábyrgð á eigin lífi yfir á aðra.

„Hann var mjög veikur og allar verstu hliðar alkóhólistmans blöstu við mér. Ég áttaði mig ekki á hvað var að gerast, en ég var orðin meðvirk og bullandi veik, bæði andlega og líkamlega. Þetta komst á það stig að ég gat varla hugsað um börnin.“

Kata varð fjórum sinnum ófrísk með stuttu millibili, missti fóstur í fyrsta skiptið, eignaðist síðan dóttur sem var eins árs þegar hún eignaðist dreng og þegar hann var rúmlega árs gamall missti hún aftur fóstur.

„Þetta var ofboðslega erfitt,“ segir Kata. „Ég var alltaf með höfuðverk,

slæma vöðvabólgu og það var einhvern veginn allt að mér, líkamlega og andlega. Ég ákvað að leita til geðlæknis og hann lagði mig inn á geðdeild þar sem ég fékk geðlyf og róandi. Á örskömmum tíma þyngdist ég um 30 kíló, leit hræðilega út, og því fylgdi líka mikil vanlíðan. Þegar ég fór heim af geðdeildinni leit ég út eins og risastór múmía.“

Í lyfjavímu allan sólarhringinn
Kata segist ekki hafa haft hugmynd um hvað raunverulega var að, hún þekkti sem fyrr segir ekki alkóhólisma og vissi ekkert um SÁÁ eða AA.

„Ég upplifði samt í hjónabandinu sama vanmáttinn og ég hafði fundið fyrir þegar ég var barn. Á endanum gafst ég upp og skildi við manninn. Þá voru börnin þriggja og fjögurra ára gömul. Það er kannski einkennilegt, en eftir skilnaðinn hellti ég mér út í lyfjaneyslu. Mér leið svo illa að ég gat ekki unnið mig út úr neinu og langaði mest að deyja. Til að deyfa mig tók ég lyf út í eitt, svefnlyf, róandi og bara allt sem ég náði í. Ég var í lyfjavímu allan sólarhringinn og var farin að nota ólögleg fíkniefni eins og kannabis og amfetamín. Þetta var heilt helvíti.“

Kata segir nánustu ættingja hafa séð hvernig var komið fyrir henni, en hún þrætti fyrir að nokkuð væri að.

„Varnirnar eru svo sterkar að fólk getur ekkert gert. Þetta bitnaði auðvitað á börnunum, sem fóru



KATRÍN GERÐUR JÚLIUSDÓTTIR

Fór ekki úr rúminu svo vikum skipti og tók inn tugi tafna á sólarhring.

til mömmu og pabba, og dóttir mín ólst að mestu leyti upp hjá þeim. Sonur minn var hinsvegar alltaf hjá mér. Eftir að pabbi þeirra fór í meðferð árið 1983 voru þau stundum hjá honum.“

Þurfti áfengismeðferð – ekki innlögn á Klepp

Kata segist hafa verið algjörlega heillum horfin eftir skilnaðinn og þegar hún var hætt að geta sofð



ÞEGAR ÉG FÓR HEIM AF GEÐDEILDINNI LEIT ÉG ÚT EINS OG RISASTÓR MÚMÍA.

flutti hún inn á heimili móður sinnar í nokkra daga.

„Ég grét látaust og hafði ekki sofnið í marga sólarhringa. Mamma fékk róandi lyf hjá lækni og mokaði þeim í mig, en ekkert dugði, ég svaf ekki og bara grét áfram og var á endanum lögð inn á Klepp. Þar leist mér hreint ekki á blikuna, sjúklingarnir voru ógnvekjandi og ég var skelfingu lostin. Þegar við sátum þarna inni á einhverri skrifstofu, að biða eftir lækni sem ætlaði að sprauta mig niður, kom hjúkrunarkona inn til okkar. Hún horfði á mig og sagði að ég ætti ekkert erindi á Klepp, ég væri alkóhólisti og ætti að snúa mér að SÁÁ. Ég mótmælti að sjálfsögðu og sagði henni að ég væri geðveik, en hún stóð föst á sínu. Þá allt í einu kviknaði ljós innra með mér sem ég hafði aldrei upplifað áður. Ég hafði verið svo lengi í myrkrinu, en þarna fannst mér í fyrsta skipti að ég ætti von.“

Kata segist ekki alveg vita hvað gerðist nema að hún hafi staðið upp og gengið út af Kleppi á sokkaleistunum.

„Þegar ég leit til baka fannst mér ég sjá sjálfa mig standa í dyrunum. Mér krossbrá og hugsaði: „Er þetta ég? Það getur ekki verið, ég þekki ekki þessa konu.“

Meðferðin leyndarmál vegna fordóma

Þarna á sokkaleistunum steig Kata fyrstu sporin í áttina að SÁÁ. Hún átti frænda sem hafði farið í meðferð og setti sig í samband við hann. Frændinn hringdi strax í SÁÁ og fékk pláss fyrir hana á Silungapólli. „Það var mikið leyndarmál á þessum tíma að ég væri að fara í meðferð, fordómarnir voru svo miklir. Þegar ég kom inn á Silungapóll fann ég samt fyrir ólýsanlegum létti og gleði yfir að vera þá ekki geðveik eftir allt saman. Loksins fannst mér ég eiga von um nýja framtíð og að ég gæti orðið heilbrigður, hamingjusamur einstaklingur.“

Kata var í mánuð á Silungapólli, þar sem hún var tröppuð niður. Eftir það fór hún á Sogn í fjórar vikur, þar sem hún lauk meðferðinni.

„Ég var ofboðslega veik í meðferðinni og í heilt ár á eftir, en ég vissi hvað ég var að glíma við. Ég tókst á við fráhröfnin, einn dag í einu, og get ekki lýst með nokkrum orðum hvað ég er þakklát fyrir þessa meðferð.“

Taugaáfall í kjölfar harmleiks í fjölskyldunni

Kata var eðru í mörg ár eftir þetta. Hún kynntist svo manni sem hún fór að búa með og eignaðist með hon-

Stór hluti fólks, sem er í vímuefnaneyslu, á við **GEÐRÆN VANDAMÁL** að stríða. Stundum er fólk með tvígreiningar og þá þarf oft að meðhöndla sjúkdómana samhliða. Alkóhólismi greinist hjá um 55 prósentum þeirra sem eru með geðhvörf og 45 prósentum þeirra sem eru með geðklofa. Þetta fólk veikist gjarnan ungt og er oft komið í neyslu samfara því að greinast.

Margir eru með tvo sjúkdóma samtímis

Algengt er að þeir sem eru með áfengissýki þjáist af ýmsum geðröskunum og ófugt. Kjartan J. Kjartansson, yfirlæknir á fíknigeðdeild Landspítalans, telur að alkóhólismi sé mjög algengur hjá þeim sem eru með alvarlega sjúkdóma á borð við geðhvörf og geðklofa, eða um 55 prósent þeirra sem eru með geðhvörf og 45 prósent þeirra sem eru með geðklofa. Þetta fólk veikist gjarnan ungt og er oft komið í neyslu samfara því að greinast. Vandasamt getur verið að greina hvað er hvað.

Leita í vímuefni

Margar ástæður eru taldar fyrir því að vímuefnaneysla og alvarlegir geðsjúkdómar fara saman. Kjartan segir að þetta fólk sé oft utangarðs í æsku, eigi í vandræðum í skóla og félagslífi út af veikindunum og einangri sig gjarnan, hafi jafnvel dottið út úr skóla. Þessir einstaklingar leiti í það að meðhöndla vanlíðanina með því að nota áfengi eða kannabis og þá sé stutt að fara í örvandi efni. Þeir sem eru í neyslu taka öllum vel sem koma nýir inn.

„Erfitt er að sjá hvað kemur á undan, hænna eða eggid. Meiri líkur eru á því að þeir sem eru í kannabisneyslu veikist af geðklofa þannig að þetta fer líka í hina áttina. Efnin geta framkallað þessi veikindi, sem annars hefðu kannski ekki komið fram eða hefðu ekki komið fram fyrir en síðar. Vímuefnaneysla veldur ákveðnu álagi á heilann,“ útskýrir Kjartan.

Aðrar geðraskanir hrjá gjarnan líka þá sem eru með alkóhólisma, til dæmis félagsfærni og ADHD. Þessar geðraskanir koma yfirleitt fram á barns- eða unglingsaldri. Talið er að um þriðjungur þeirra sem eru með þunglyndi og kvíða séu líka með neysluvanda. Þetta fólk segir Kjartan að sé í aukinni hættu. Ef einstaklingur, sem er með ADHD, er ómeðhöndlaður þá er hann líklegri til að fara í neyslu en ekki. Þetta fólk dettur gjarnan út úr skóla, rekst illa í vinnu og því skiptir máli að meðhöndla sjúkdóminn áður en einstaklingarnir leiðast út í vímuefnaneyslu. Yfirleitt er það gert strax á barnsaldri þegar einstaklingarnir lenda í vandræðum, greinast í skóla og fara í lyfjameðferð eða aðra meðferð.

Aðrir sjúkdómar undirliggjandi

Við meðhöndlun fíknisjúkdóma kemur gjarnan í ljós að aðrir sjúkdómar geta verið undirliggjandi og hafi jafnvel verið það um langan



MARKMIÐIÐ ER AÐ HÆTTA NEYSLU ALFARIÐ EN ÞAD GENGUR EKKI ALLTAF EFTIR. SEM BETUR FER NÁ SUMIR ÁRANGRI EN SVO GETUR ÞAD BREYST, MENN GETA FALLIÐ OG ÞÁ ÞURFUM VIÐ AÐ TAKA Á ÞVI.

tíma. Kjartan nefnir að ýmis vandamál komi fram þegar fólk sem hefur byrjað snemma á unglingsárum í vímuefnaneyslu og verið kannski í neyslu í áratug áður en það nær tökum á fíkninni. Þetta getur verið þunglyndi, kvíðaröskun og ADHD svo að dæmi séu nefnd. Áfallastreituröskun er líka algeng, sérstaklega hjá konum. Í ljós kemur að þær hafa lent í nauðgunum eða kynferðislegri misnotkun og átraskanir geta líka verið fyrir hendi. Þessu þarf að sinna sérstaklega.

„Þessir sjúkdómar geta verið undirliggjandi og hafa ekki komist að því að líf viðkomandi hefur verið svo gegnsýrt af neyslunni. Þetta er líka alltaf spurning hvað er fíkn. Fólk er í neyslu til að slá á einkennin af því að því líður illa. Þetta getur orðið víthringur. Maður spyr ekki af hverju kviknar í, maður slekkur bara eldinn,“ segir Kjartan.

Minnka skaðann

Sumir hafa greinst með tvo sjúkdóma og þá getur þurft að meðhöndla þessa sjúkdóma samhliða. „Oft getur þetta verið þannig að það er meðhöndlað á einum sjúkdómi og svo öðrum en betra getur verið að meðhöndla þá samtímis og samþætta meðferðina, sérstaklega þegar um alvarlegar geðraskanir er að



KJARTAN J. KJARTANSSON
Yfirlæknir á fíknigeðdeild Landspítalans: „Við þurfum að sýna meiri þolinmæði og skilning þegar fólk er með tvo erfiða sjúkdóma samtímis.“

ræða. Þessir einstaklingar þurfa oft meðferð í langan tíma og sumum þarf að fylgja árum saman, sérstaklega þeim sem eru með sjúkdóm sem bara er haldið niðri, til dæmis geðhvörf eða geðklofa. Ekki er hægt að útskrifa þessa sjúklinga og segja að allt sé búið eftir nokkra mánuði,“ segir Kjartan.

Hann talar líka um að minnka skaðann eins og hægt er í þeim tilfellum þar sem sjúklingurinn er ekki tilbúinn til að hætta vímuefnaneyslu. „Það er einn vandinn og þá þarf að meðhöndla það. Við þurfum þá að reyna að finna úrræði til að minnka skaðann eins og hægt er. Þetta er flókið, stundum þarf að hafa þrepaskipta meðferð og taka þá meðferð sem hentar viðkomandi á því stigi sem hann er. Markmiðið er að hætta neyslu alfarið en það gengur ekki alltaf eftir. Sem betur fer ná sumir árangri en svo getur það breyst, menn geta fallið og þá þurfum við að taka á því.“

Erfitt getur verið að meðhöndla fólk með tvo alvarlega sjúkdóma. Flestum þykir nóg að vera með einn

sjúkdóm, hvað þá að þurfa að fást við tvo alvarlega sjúkdóma. „Maður nokkur sagði við mig að hann væri með tvo alvarlega sjúkdóma, þunglyndi og alkóhólisma, sem báðir gætu dregið sig til dauða. Það lýsir þessari stöðu vel,“ segir Kjartan.

Góðar batahorfur

Árangur þarf að meta hverju sinni, spurningin er hvað er lækning og hvað telst árangur. Meðferðarmarkmiðið er alltaf að ná bættri heilsu, edrúmennsku eða edrútímabilum, færri versnunum, færri innlögnum, meiri færni. Kjartan segir að oft sé það langhlaup að þessum árangri. Það geti tekið margar meðferðir og innlagningar, ótal inngrip áður en árangurinn komi í ljós. Og meðferðin fer ekki bara fram á fíknigeðdeild Landspítalans heldur líka á öðrum legudeildum geðsviðs LSH, göngudeildum, samfélagslækningateymi hjá SÁÁ og fleiri aðilum.

Ekki er vitað hversu stór hópurinn er sem hefur bæði alkóhólisma og geðraskanir. Kjartan segir að það sé líka skilgreiningaratriði. Fólk með

geðklofa og geðhvörf hafi tiltölulega góðar batahorfur ef það taki lyfin sín, jafnvel þó að það hafi verið í neysluvanda. Einstaklingar með vægari geðraskanir eins og persónuleikaraskanir geta verið erfiðari ef þeir ná ekki utan um sína neyslu. Þetta er þó afar persónubundið og fer algjörlega eftir einstaklingunum. Alltaf er einhver hópur fólks sem leggst endurtekið inn og nær ekki árangri og þá segir Kjartan að það þurfi að reyna aðrar meðferðarnálganir.

„Þetta eru flókin mál og engin einföld lausn á þessu. Við þurfum að sýna meiri þolinmæði og skilning þegar fólk er með tvo erfiða sjúkdóma samtímis. Þetta fólk getur þurft viðvarandi meðferð í langan tíma. Alltaf er verið að þróa ný úrræði fyrir þennan hóp og þá að þetta fólk fari ekki bara í fíknimeðferð og meðferð við sinni geðröskun heldur að það fái samþætta meðferð við hvoru tveggja,“ segir hann.

MYNDIR: Gunnar Gunnarsson

TEXTI: Guðrún Helga Sigurðardóttir

HJÚKKURNAR
Á VOGI „Velunnari
samtakanna, sem ekki
vill láta nafns síns
getið, hefur gefið SÁÁ
50 milljónir króna
sem stofnframlag í
byggingarsjóð fyrir
öldrunarálfu við Vog.“



Réttindabarátta er hörð lífsbaráttu

Tímarnir hafa ekki aðeins fært okkur kreppu og efnahagshrun heldur líka breytingar í **SJÚKLINGAHÓPNUM Á VOGI**. Sumt má rekja til Hrunsins og afleiðinga þess en sumt til þess að þjóðin er að eldast og kynslóðirnar að breytast. Það ríður á að félagar í SÁÁ verji réttindi áfengis- og vímuefnasjúklinga á þessum tímum og berjast fyrir hagsmunum þeirra sem ólíklegir eru til að verja sig sjálfir.

„Það verður að segjast eins og er að þegar stjórnmalameinn reyna að komast í gegnum niðurskurð með því að vekja upp sem minnst almenn mótmæli og tapa sem fæstum atkvæðum; að þá eiga sprautufklar og langtleiddir alkóhólistar ekki von á góðu,“ segir Gunnar Smári Egilsson, formaður SÁÁ. „Þetta er ekki fólk sem er líklegt að leggjast í mótmælagöngur eða berja bumbur. Það á sér ekki málgögn, blogggar ekki og er ekki fengið til að skreyta framboðslista flokkanna. Þegar velferðin er sett á uppboð fyrir hagsmunahópanna, þar sem sá fær mest sem hæst hefur eða sá sem er best tengdur, er ekki líklegt að áttak verði gert til að bæta hag sprautufikla eða langtleiddra alkóhólista.“

Réttur barnanna

Gunnar Smári nefnir fleiri hópa sem eiga sér ekki málsvara. „Það er sterkur vilji í samfélaginu til að bjarga börnum og ungmönnum frá skaðlegum áhrifum áfengis og vímuefna. Við viljum fræða þau um skaðsemina svo þau fresti því að nota efnin. En hvaða börn eru það sem skadast mest af áfengis- og vímuefnaneyslu. Það eru börnin á heimilum þeirra foreldra sem eru í mikilli neyslu. Þrátt fyrir að þetta ætti öllum að vera augljóst; er dregið úr möguleikum foreldranna að ná bata með meðferð. Sú skoðun er enn of ríkjandi að neysla þeirra og sjúkdómur sé sjálfskaparviti. En frá sjónarhóli barnsins skiptir það engu máli. Staða barnsins er ekki sjálfskaparviti. Og jafnvel þótt fólk vilji halda í slíkar ranghugmyndir um stöðu foreldranna; þá ættum við

samt að virða rétt barnsins og gera allt sem í okkar valdi stendur til að foreldrarinnir nái bata.“

Góður niðurskurður og slæmur

Gunnar Smári segir niðurskurðartíma geta verið góða. Þeir knýja á um að við mótum stefnu. Það sé ekki endilega slæmt að vakna upp við að það sé ekki hægt að gera allt fyrir alla. Og enn síður að vera þröngvæð til þess að fara vel með fé. „En til að nýta svona tíma til góðrar verka verðum við að hafa afl til endurskoða stefnuna,“ segir Gunnar Smári. „Ef stefnan er ekki endurmetin gerum við aðeins minna af því sama. Og þetta sama er þá ríkisvaldið eins og það var á Íslandi árið 2007. Það fyrirbrigði var ekki bara ósjálfbært heldur líka ósannjarnt og óréttlátt. Það var byggt upp af löngun stjórnmálamanna til að kaupa atkvæði sem flestra — ekki á skyldum samfélagsins til að styðja þá sem standa höllum fæti. Þegar þetta gamla kerfi er síðan skorið niður rennur minna fé til ýmissa grunnþátta velferðarkerfisins en reyndin var áður en bólan þandist út. Í tilfalli SÁÁ erum við komin aftur fyrir síðustu aldamót.“

Hópar á vergangi

Hann segir ákveðna hópa geta lent á vergangi milli kerfa eða stofnana —

eins og fólk gat lent á milli hreppa á öldum áður. Dæmi um þetta er atvinnulaust ungt fólk með litla starfsreynslu, takmarkaða menntun og sem glímur við áfengis- og vímuefnavanda. Þetta er það fólk sem er í mestri hættu við að verða fórnarlömb kreppunnar. Það er í mun meiri hættu en húskapendur, svo dæmi sé tekið.

Því lengri tíma sem þessi ungmenni eru án atvinnu eða utan skóla því ólíklegri er að þau nái að verða virkir þátttakendur í samfélaginu. Þrátt fyrir að brýnt sé að aðstoða þennan hóp er innbyggð tregða í kerfinu. Þótt grunnvandinn geti verið áfengis- og vímuefnasýki vill heilbrigðiskerfið skilgreina sig frá félagslegri endurhæfingu sem hópurinn þarf á að halda. Og þar sem um heilbrigðisvanda er að ræða fellur hópurinn ekki að virkni-úrræðum eða þá hann hefur ekki rétt til slíkra úrræða vegna lítillar atvinnuþátttöku. Það getur síðan tekið mánuði, misseri og ár að fá þessi kerfi til semja um nýtanleg úrræði fyrir þennan hóp.

„Það er skrítið til þess að hugsa að þetta þurfi að vera svona svo svifaseint í örsamfélaginu okkar,“ segir Gunnar Smári. „Ég býst við að fólk upp á Vog þekki persónulega helminginn af þeim krökkum sem eru í mestum vanda. Með örilitlum stuðningi gæti það byrjað að vinna markvisst að því að styrkja krakkana og aðstoða þá við að fóta sig. Það vill stundum gleymast að til hliðar við raunveruleika stjórnsýslunnar er veröld sem er samsett úr fólki, persónulegum samböndum, reynslu og trausti. Ef fólk vill byggja upp



GUNNAR SMÁRI EGILSSON
„Við sem höfum sjálf glímt við þennan sjúkdóm, og höfum reynslu af honum í fjölskyldum okkar, vitum að það er skylda okkar að halda þessari baráttu uppi.“

mennskt samfélag er gott að byggja á slíkum þáttum.“

Rausnarleg gjöf til aldraðra

Annar hópur sem nauðsynlegt er að byggja upp úrræði fyrir eru aldraðir sem eiga við áfengis- eða lyfjavanda. Síðustu misseri hefur öldruðum sem leita á Vog fjölgað mjög. Þetta var fyrirsjáanleg þróun. Þjóðin eldist og alkóhólistarnir líka. Einn af hverjum tíu sem eru að komast á eftirlaunaaldur hafa komið á Vog einu sinni eða oftar. Þær kynslóðir sem eru að ljúka starfsáfinni í dag nota áfengi miklu meira en eldri kynslóðir. Stóru neyslukynslóðirnar munu flytja áfengisvandann með sér yfir á efri árin. Þá hefur lyfjanoftkun stórukist og röng notkun lyfja er óhjákvæmilegur fylgifiskur hennar. Það er því fyrirséð að þörf eldri borgara fyrir áfengismeðferð og aðstoð vegna rangra notkunar lyfja mun stórukast á næstu misserum — og vandinn er þegar farinn að hrannast upp.

„Starfsfólkið á Vog finnur á eigin skinni þörfina á að mæta þessum hópi. Það reynir sitt besta, en því miður er Vogur ekki byggður til að sinna fólki með takmarkaða hreyfingu eða fólki með marga aðra sjúkdóma,“ segir Gunnar Smári. „Velunnari samtakanna, sem ekki vill láta nafns síns getið, hefur gefið SÁÁ 50 milljónir króna sem stofnframlag í byggingarsjóð fyrir öldrunarálfu við Vog. Vonandi verður þessi gjöf til þess að stjórnvöld bregðist við þessum vanda fyrr en ella. Þau verða að bregðast við á endanum — því vandinn mun ekki hverfa, aðeins vaxa. Það fellst heldur enginn sparnaður í því að bíða — því kostnaðurinn við að sinna þessu fólki mun aðeins leggjast á önnur sjúkrahús og hjúkrunarheimili.“

Réttindabaráttu er lífsbaráttu

Gunnar Smári bendir á að þessi hópur, aldraðir í áfengis- eða lyfjavanda, eigi sér heldur engan málsvara. Þetta er hópur sem þarf að glíma við tvöfalda fordóma í samfélaginu; fordóma gagnvart öldruðum og fordóma gagnvart áfengis- og vímuefnafólki.

„Það er hlutverk SÁÁ að vera málsvari fyrir þennan hóp og aðra sem ólíklegt er að stígi fram og verji sig,“ segir Gunnar Smári. „Og þar sem SÁÁ er ekkert nema félagarnir er það hlutverk félaga í SÁÁ að taka þetta að sér. Við sem höfum sjálf glímt við þennan sjúkdóm, og höfum reynslu af honum í fjölskyldum okkar, vitum að það er skylda okkar að halda þessari baráttu uppi. Við getum sjálf fallið og misst tök á sjúkdóminum, við eigum sjálf eftir að eldast og börnin okkar geta lent í vanda. Þessi baráttu er því ekki aðeins huglæg fyrir okkur. Baráttu fyrir réttindum og hag áfengis- og vímuefnasjúklinga, baráttan gegn fordómum gagnvart saklausu fólki og baráttu fyrir því að okkar fólk fái að lifa með reisu og af virðingu er lífsbaráttu fyrir okkur alkóhólistana.“



Bakhjarlar SÁÁ

SAMSTARFSFYRIRTÆKI SÁÁ



» Fyrirtækin veita fjárstuðning, SÁÁ veitir stuðning við starfsmenn í vanda, fræðslu og innleiðingu virkra áfengis- og vímuevarna í starfsmannastefnuna.



» Rannsóknir sýna að það borgar sig alltaf fyrir fyrirtæki að aðstoða fólk í áfengis- og vímuefnavanda að leita sér hjálpar. Það er ódýrara en að reka viðkomandi og þjálfa nýtt fólk í starfið. Allra dýrast er að gera ekki neitt og hafa veikan mann í vinnu.



» Að meðaltali aukast afköst manna um 70 prósent eftir áfengis- og vímuefnaþferð.



» 25 prósent fullorðins fólks drekkur svo mikið að það skaðar heilsu sína, setur sig og aðra í hættu eða skerðir lífsgæði sín. Þetta fólk ætti að draga úr neyslunni.



» 10 prósent fullorðinna glímur við áfengis- og vímuefnafíkn og þarf að leita sér hjálpar.



» Þar sem áfengis- og vímuefnafíkn fer ekki manngreiningarálit geta stjórnendur gert ráð fyrir að sambærileg hlutföll eigi við um starfsmenn flestra fyrirtækja.

ÖLL FYRIRTÆKI GETA FUNDIÐ ÞREP VIÐ SITT HÆFI; ÞÁ ÞJÓNUSU SEM ÞEIM HENTAR OG ÞANN STUÐNING SEM ÞEIR VILJA VEITA.

A

» **50 þús kr. á ári.** Styrksins getið í öllum SÁÁ-blöðum, ársriti og á saa.is. Starfsmannastjóra boðið á fyrirlestur um áfengis- og vímuefnasýki og viðbrögð fyrirtækja við vanda starfsmanna. Starfsmenn fyrirtækisins fá viðtal við ráðgjafa án endurgjalds. Fyrirtækjaráðgjafi til ráðgjafar.

B

» **100 þús kr. á ári.** Styrksins getið í öllum SÁÁ-blöðum, ársriti og á saa.is. Starfsmannastjóra boðið á fyrirlestur um áfengis- og vímuefnasýki og viðbrögð fyrirtækja við vanda starfsmanna. Starfsmenn fyrirtækisins fá viðtal við ráðgjafa án endurgjalds. Fyrirtækjaráðgjafi til ráðgjafar.

C

» **250 þús kr. á ári.** Styrksins getið í öllum SÁÁ-blöðum, ársriti og á saa.is. Fyrirlestur á starfsstöðvum fyrirtækisins um alkahólisma sem fjölskyldu-sjúkdóm. Starfsmannastjóra boðið á fyrirlestur um áfengis- og vímuefnasýki og viðbrögð fyrirtækja við vanda starfsmanna. Starfsmenn fyrirtækisins fá viðtal við ráðgjafa án endurgjalds. Starfsmannastjórar geta ráðfært sig sérstakan fyrirtækjaráðgjafa hvenær sem er.

D

» **500 þús kr. á ári.** Styrksins getið í öllum SÁÁ-blöðum, ársriti og á saa.is. Fyrirlestrar á starfsstöðvum fyrirtækisins um alkahólisma sem fjölskyldusjúkdóm. Starfsmannastjóra boðið á fyrirlestur um áfengis- og vímuefnasýki og viðbrögð fyrirtækja við vanda starfsmanna. Unnið með starfsmannastjóra / mannauðsstjóra að viðbragðsáætlun. Starfsmenn fyrirtækisins fá viðtal við ráðgjafa án endurgjalds. Starfsmanna-stjórar geta ráðfært sig við sérstakan fyrirtækjaráðgjafa hvenær sem er. Styrksins getið á skyldi á Voggi og í Efstaleiti.

E

» **1 m. kr. á ári.** Styrksins getið í öllum SÁÁ-blöðum, ársriti og á saa.is. Fyrirlestrar á starfsstöðvum fyrirtækisins um alkahólisma sem fjölskyldusjúkdóm. Starfsmannastjóra boðið á fyrirlestur um áfengis- og vímuefnasýki og viðbrögð fyrirtækja við vanda starfsmanna. Unnið með starfsmannastjóra / mannauðsstjóra að viðbragðsáætlun. Starfsmenn fyrirtækisins fá viðtal við ráðgjafa án endurgjalds. Starfsmenn fyrirtækisins og fjölskyldur þeirra geta sótt fjögurra vikna fjölskyldu-meðferð án endurgjalds. Starfsmannastjórar geta ráðfært sig við sérstak-an fyrirtækjaráðgjafa hvenær sem er. Styrksins getið á skyldi á Voggi og í Efstaleiti.



Myndskreyting: Kristján Þór / FIT / dagsverk.is

Yfir 10.000 áhorfendur

Íslandsbanki er aðalstyrktaraðili **Hvað ef?** skemmtifræðslu og býður grunnskólanemum á sýningar í vetur.

Yfir **10.000 manns**, unglingar, foreldrar og kennarar, hafa séð uppstands- og skemmtifræðslusýninguna **Hvað ef?** í Þjóðleikhúsinu frá haustinu 2010. Um 20.000 manns hafa séð sýninguna frá upphafi, en hún hóf feril sinn í Hafnarfjarðarleikhúsinu haustið 2005.

Hvað ef? hefur hlotið fádæma góðar viðtökur og lof áhorfenda og þeirra sem vinna við forvarnir og fræðslu. Með húmorinn og einlægnina að vopni er opnuð umræða um raunveruleika ungmenna á Íslandi og fjallað um mál eins og vímuefni, áfengi, kynferðisofbeldi, ölvunarakstur, einelti og foreldravandamál.

Íslandsbanki óskar aðstandendum verkefnisins til hamingju með frábæran árangur. Við erum stolt af að tengjast þessu glæsilega verkefni.

„Ein áhrifamesta forvarnarfræðsla sem ég hef upplifað. Frábær rússibani og nemendur tala um atriðin lengi á eftir.“

Stefán Helgi

„Þetta var geðveikt leikrit ...!“

Guðrún

„Þetta var mjög skemmtilegt og held að allavegana ég hafi lært eitthvað á þessu :)“

Magdalena



islandsbanki@islandsbanki.is
www.islandsbanki.is
Sími 440 4000


Íslandsbanki