

SÁÁ BLAÐIÐ

edru

3. TÖLUBLAÐ • 11. ÁRGANGUR • SEPTEMBER 2012

DJ NATALIE OG FÉLAGAR:

Reif í
Edrúhöllinni
í kvöld

Síða 3

UNG-SÁÁ ER NÝTT FÉLAG UNGS EDRÚFÓLKS Á ÍSLANDI:

Lífið. börnjáar fyrst edru

UNG-SÁÁ er nýtt félag ungs edrúfólks á Íslandi. Félagið stendur fyrir ýmsum uppákomum og hvetur ungt fólk, sem er yngra en 35 ára, til að koma og kynna sér starfsemina og móta hana til framtíðar.



Alkóhólismi í gegnum linsuna

Síða 6

Rjúfum einangrun eldri alkóhólista

Síða 12

KAFFI, KÖKUR OG ROKK & RÓL:



Tilbury og Ghostigital

Síða 5

GUÐJÓN FRÍÐRIKSSON:



Frelsisbarátta alkanna

Síða 12

Rónaganga á morgun

Síða 2

LEIÐARI

Stefnan þarf að vera edrú

Sjálfsgagt kannast margir áfengis- og vímuefnasjúklingar við að hafa selt sér þá hugmynd að það gagnist ekki að leita sér hjálpar því hjálpin hefði ekki dugað einhverjum öðrum. Þetta er náttúrulega bilað viðhorf; jafn bilað og ef krabbameinssjúklingur myndi ekki þiggja meðferð vegna þess að einhver sem hann þekkti hefði ekki fengið bata. Óbilað viðhorf er elta árangurinn og batann; sækjast eftir meðferð vegna þess að hún hefur gagnast og dugað öðrum; elta vonina til lífs en láta ekki vonleysið keyra sig niður.

Eins og áfengis- og vímuefnasjúklingar vita breytist margt þegar þeir ákveða að elta vonina og lífið. Það heitir að vera edrú; þegar óttinn vikur og sektin mótast ekki lengur lífið heldur byggir fólk upp líf á árangri, gleði og samkennd.

Þegar horft er til stefnu heilbrigðis- og velferðaryfirvalda í málefnum áfengis- og vímuefnasjúkra minnir hún því miður fremur á sjónarmið sjúklinga í neyslu en fólks í bata. Þrátt fyrir ótrúlegan árangur Íslendinga í meðferð við áfengis- og vímuefnasýki; þrátt fyrir að hér sé hlutfallslega stærsta samfélag áfengis- og vímuefnasjúklinga í bata í heiminum og þrátt fyrir að varla sé til sá Íslendingur sem ekki þekkir dæmi þess úr eigin fjölskyldu eða vínahópi hvernig veikasta fólk hefur náð að öðlast heilsu og lífshamingju á ný fyrir tilverknað SÁÁ, 12

spora samtaka og annarra þátta sem mynda hina sterka umgjörð utan um þennan sérstaka árangur okkar Íslendinga; þá hefur heilbrigðis- og velferðaryfirvöldum ekki auðnast að elta árangurinn og batann og byggja stefnu sína á honum. Þess í stað þráast þau við að styðja hið öflug samfélag áfengis- og vímuefnasjúklinga í bata til að sækja enn fram; færa bata og bætt lífsgæði til fleiri; styrkja þjónustu við þá sem þurfa á sérstakri hjálp eða meðferð að halda og byggja upp forvarnir fyrir börnin sem eru í mestri hættu; börn alkóhólista.

Í stað þess að elta árangurinn og batann kjósa yfirvöld að dvelja í efanum og úrræðaleysinu. Þegar þeim er boðið upp á lausnir byggðar á nýjustu þekkingu og bestu reynslu; kasta þau fram fullyrðingum um sjúklinga sem vilja ekki bata, efasemdum um að bati sé mögulegur eða fordómum um að sumum sé einfaldlega ekki viðbjargandi. Yfirvöldum fyrir á árum; áður en glæsilegur árangur undanfarinna áratuga kom fram; var ef til vill vorkunn að halda fram slíkum sjónarmiðum. Í dag; þegar öllum ætti að vera ljóst að við höfum öll þau tæki sem þarf; alla þá þekkingu sem þarf og alla hæfni sem þarf til að veita mun fleiri aðgang að bataleið frá áfengis- og vímuefnasýki; þá er það einfaldlega biluð stefna

að elta ekki árangurinn.

En, peningarnir; hvað með peningana? Kosturinn við mótun áfengis- og vímuefnastefnu er að heilbrigðis- og velferðaryfirvöld þurfa ekki að hugsa um kostnað vegna meðferðar og þjónustu við áfengis- og vímuefnasjúklinga eða ofneyslufólk. Í fyrsta lagi vegna þess að í þessum málaflökki þarf samfélagið alltaf að borga á endanum; valið stendur um að borga lítið núna eða miklu meira seinna. Í öðru lagi hafa áfengis- og vímuefnasjúklingar þegar borgað fyrir alla þá þjónustu sem þeir þurfa að halda. Það er lagður sérstakur skattur á veikindi þeirra í formi áfengisgjalds; líklega borga alkóhólistar og það ofneyslufólk sem ástundar heilsuskaðlega drykkju; vel rúmlega 9000 milljónir króna árlega í áfengisgjald.

Það er því bæði rangt og siðlaust af hinu opinbera að þykjast ekki hafa efni á að byggja á glæsilegum árangri undanfarinna ára og efla enn heilbrigðis- og félagsþjónustu við þá um 30 þúsund Íslendinga sem glíma við áfengis- og vímuefnasýki. Við höfum þekkinguna, hæfnina og getuna til að reka hér heilbrigða og edrú stefnu í málefnum þessa fjölmenna hóps – og hópurinn sjálfur hefur þegar lagt til fjármagnid.

Í stað þess að elta árangurinn og batann kjósa yfirvöld að dvelja í efanum og úrræðaleysinu

SÁÁ BLAÐIÐ
edru

ÚTGEFANDI:

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

ÁBYRGÐARMÁÐUR:

Gunnar Smári Egilsson

RITSTJÓRI:

Mikael Torfason

BLAÐAMAÐUR:

Ragnheiður Kristjónsdóttir

LJÓSMYNDIR:

Haraldur Jónasson

UMBROT:

Jón Óskar Hafsteinsson

GUÐJÓN FRÍÐRIKSSON ENDURVEKUR RÓNAGÖNGUNA:

Rónagangan sló í gegn í fyrria

Það vakti mikla lukku þegar sagnfræðingurinn Guðjón Friðriksson bauð upp á svokallaða Rónagöngu í september í fyrria og á morgun klukkan 14 endurtekur hann leikinn. Áhugasamir mæti á Ingólfstorg klukkan tvö og þaðan verður gengið beint að horni Aðalstrætis og Austurstrætis en þar var frægur staður sem kallaður var Svinastían: „Barinn var þrískiptur og stéttaskiptingin mikil en lægstir í virðingarsstigunum voru dónarnir svokallaðir,” útskýrir Guðjón Friðriksson en hann kann margar góðar sögur af Svinastíunni og fleiri krám í kring.

„Þetta var afskaplega heppnuð ferð í fyrria og það voru fjölmargir sem mættu – ætli það hafi ekki verið um 80 manns. Gangan vakti heilmikla athygli og það var sagt víða frá henni í blöðum. Í kjölfarið komu beiðnir frá ýmsum aðilum um að ég myndi endurtaka gönguna,” segir Guðjón sem reiknar með að gangan í ár verði í svipuðum dúr og í fyrria.

„Þetta verður í stórum dráttum svipað þó svo að ég hafi bætt við mig þekkingu um efnið. Hafnarstrætið og Arnarhóllinn eru miðpunkturinn og yfirskriftin á göngunni er Ofdrykkjumenn í Reykjavík fyrr og síðar og aðstæður þeirra. Ég fer yfir sögu þeirra frá því á nitjándu öld og fram á vora daga og þeirra hagi. Þeir áttu nú lengi vel hvergi athvarf, lágu undir bátum og holuðu sér á yfirgefnum stöðum – gjarnan óupphituðum skúrum,” segir Guðjón sem ætlar að leiða okkur í allan sannleika um sögu rónanna í Reykjavík á morgun.

Rónagangan hans Guðjóns vakti lukku í fyrria en þar fer Guðjón yfir sögu rónanna frá nitjándu öld og fram á vora daga.



HVAÐ: Rónaganga

HVAR: Hittumst á Ingólfstorgi

HVENÆR: Á morgun kl. 14

FYRIR HVERN: Allir velkomnir

NÁNAR: www.saa.is

Viðtöl við ráðgjafa SÁÁ

Vakthafandi ráðgjafi svarar í síma 530 7600 en það er númerið sem hringt er í viljir þú óska eftir viðtali við áfengis- og vímuefnaráðgjafa á göngudeild Áfengis- og fjölskyldudeildar SÁÁ. Símatími er alla virka daga frá klukkan níu til fimm. Ekki er nauðsynlegt að panta tíma hjá ráðgjafa fyrirfram heldur er nóg að mæta í Von, Efstaleiti 7, á opnunartíma og óska eftir viðtali. Auk viðtalsþjónustu heldur SÁÁ úti sérstökum síma fyrir unglunga og aðstandendur þeirra. Síminn er ávallt opin og er númerið 824-7666. Efni viðtala unglunga, fullorðinna og aðstandenda er mismunandi og getur verið allt frá því að einstaklingur kemur til að bera undir ráðgjafa eitt afmarkað atriði og til þess að einstaklingur kemur til að fá heildstæða ráðgjöf og aðstoð til að gera varanlegar breytingar á lífstílinum. Allir þeir sem telja sig eiga við vanda að stríða vegna notkunar vímuefna, eða eiga aðstandanda sem á við slíkan vanda, geta leitað til göngudeildar Áfengis- og Fjölskyldudeildar SÁÁ.

Terror Disco og Yamaha munu ríða á vaðið á fyrsta Danz Eleganz kvöldinu.



HVAÐ: Danz Eleganz



HVAR: Von Efstaleiti 7



HVENÆR: Í kvöld frá 22 – 3 og svo mánaðarlega



FYRIR HVERN: Allir velkomnir



NÁNAR: www.saa.is

LJÓSMYND: HARI

Reif í Edrúhöllinni í kvöld

Í Edrúhöllinni í Von verður brjáláð stuð í hverjum mánuði en um er að ræða svokölluð Danz Eleganz kvöld þar sem ungt fólk kemur saman, edrú, og dansar við dynjandi tóna færustu plötusnúða landsins.

Við Sveinbjörn, „Terrordisco“, vorum bæði að spila á Edrúhátíðinni að Laugalandi um verslunarmannahelgina en upplifun mín á þeirri samkomu var öðruvísi en maður á að venjast og töluvert skemmtilegri,“ segir plötusnúðurinn Natalie G. Gunnarsdóttir, sem stendur að svokölluðum Danz Eleganz kvöldum í Edrúhöllinni í Von, Efstaleiti. Hún ríður á vaðið í kvöld klukkan 22 og svo mánaðarlega.

Hugmyndin kviknaði sem sagt á Edrúhátíðinni og segir Natalie að það sé fáránlegt að það sé ekki valmöguleiki að fara á svona reif, eða hvað á að kalla það, sem er þá sett upp sem alvöru skemmtun án áfengis- og vímuefna.

Minnst Templarahallarinnar

„Ég man sjálf eftir Templarahöllinni þar sem fólk kom saman og skemmti sér án áfengis og þar steig ég mín fyrstu skref í skemmtanabransanum fimm ára gömul með afa mínum. Þannig að mín fyrsta upplifun af dansskemmtun var án áfengis. Draumurinn er að sjálfsgöðu að endurvefja gömlu Templarahöllina og það gerist kannski síðar en núna ætlum við allavega að sjá hvort fólk er til í þetta og tékka á eftirspurninni. Góðir hlutir gerast hægt og mér finnst mikilvægt að svona skemmtun sé í boði. Þeir sem ég hef talað við eru mjög spenntir fyrir þessu framtaki og finnst þetta góður valkostur. Mér finnst líka áriðandi að efla félagslíf

innan SÁÁ fyrir ungt fólk og sýna fram á og sanna að það er lang skemmtilegast að skemmta sér á heilbrigðan máta án vímuefna.“



Silkimjúk og smekkvís gleði

Natalie er að vonum mjög spennt fyrir Danz Eleganz í kvöld og lofar góðri skemmtun. „Danz Eleganz verður í boði í hverjum mánuði en í kvöld verðum við fjögur saman: Ég, Shaft, Terrordisco og DJ. Exos. Við munum brúa bil danstónlistarstefnanna frá a til ö nema trans. Ég held að trans verði skilinn eftir heima. Ég verð með silkimjúka blöndu af gamalli hústónlist og teknói. Shaft spilar hústónlist, Exos er vel þekktur teknókóngur Íslands og Terrordisco býður upp á smekkvísa gleði og almennt stuð með því sem hann kys að kalla raðhús,“ segir Natalie í góðum gir fyrir kvöldið.

Í Von ættu allir að geta fundið sér fund við hæfi.

12 sporafundir í Edrúhöllinni

MÁNUDAGUR:

12.05-12.55 AA-fundur (opinn)
19.00-20.00 OA-fundur
(fyrsta mánudag í mánuði)
19.30-20.30 AA-fundur (FÍH deild)

ÞRIÐJUDAGUR:

18.00-19.00 GA-fundur
20.00-21.00 AA-fundur
(kvennafundur)
20.00-21.00 Al-Anon-fundur

MÍÐVIKUDAGUR:

12.05-12.55 AA-fundur
(kvennafundur)
17.05-18.00 LSR-fundur
20.00-21.00 Kjarnakonur SÁÁ

FIMMTUDAGUR:

12.05-12.55 AA-fundur
20.30-21.30 AA-fundur (víkingar)
20.30-21.30 AA-fundur
(pólskur fundur)
20.15-21.15 OA-fundur

FÖSTUDAGUR:

18.00-19.00 AA-fundur
(kvennafundur)
18.00-19.00 LSR-fundur

SUNNUDAGUR

10.30-11.30 AA-fundur (opinn)
16.30-18.00 AA-fundur
(sögufundur)



Valgerður Rúnarsdóttir flytur erindi um þunglyndi í bata í september og í nóvember ræðir hún um gras.

Í HÁDEGINU Á ÞRIÐJUDÖGUM ER VEISLA Í VON:

Fræðsla og góður matur

Síðasta vetur var byrjað að bjóða upp á hollan og góðan mat og hollt og fróðlegt efni um alkóhólisma og meðvirkni í hádeginu á þriðjudögum. Þessi viðburður mæltist vel fyrir og því er ákveðið að halda áfram í vetur. Umfjöllunarefni eru fjölbreytt; foreldrahæfni, þunglyndi, spilafíkn, útivist, AA-samtökin, fitusöfnun, gras og hvaðeina. Fyrirlesarar eru reyndasta fólk SÁÁ; læktnar, ráðgjafar, sálfræðingar og hjúkrunarfræðingar.

Eins og fyrr segir er boðið upp á hollan og næringargóðan mat með fyrirlestrunum. Verðinu er stillt í hóf en efnið hentar öllum; áfengis- og vímuefnasjúklingum í bata, aðstandendum og öllu áhugafólki um mannrækt og gott líf.

DAGSKRÁIN Í HAUST:

11. september

Af hverju er svona mikilvægt að mæta í Von eftir meðferð?

Hörður Oddfríðarson

18. september

Að vera foreldri þegar á reynir

Lárus H. Blöndal

25. september

Þunglyndi í bata

Valgerður Rúnarsdóttir

2. október

Spilafíkn

Ásgrímur Jörundsson

9 október

Útivist er bati

Hjalti Björnsson

16. október

Að vera á varðbergi

Haldóra Jónasdóttir

23. október

Er batinn eins nú og 1977?

Sigurður Gunnsteinsson

30. október

AA og batinn

Gísli Stefánsson

6. nóvember

Fitusöfnun eftir meðferð

Póra Björnsdóttir

13. nóvember

Að eiga Vogsbarn

Hjalti Björnsson

20. nóvember

Bara gras

Valgerður Rúnarsdóttir

27. nóvember

Bati eftir meðferð

Hjalti Björnsson



HVAÐ: Hollt í hádeginu



HVAR: á Vogu



HVENÆR: Þriðjudaga kl.: 12.00



FYRIR HVERN: Alkóhólisma og aðstandendur í bata



NÁNAR: www.saa.is

SÁÁ HEFUR ÞRÓAÐ SÉRTÆKA SÁLFRÆÐIÞJÓNUSTU FYRIR BÖRN ALKÓHÓLISTA SEM GEFIÐ HEFUR GÓÐA RAUN. VERKEFNIÐ ER BRÝNT OG STEFNA SAMTÖKIN Á STÓRSÓKN Í ÞEIM EFNUM. MIKILVÆGT ER AÐ SAMFÉLAGIÐ HORFIST Í AUGU VIÐ AÐ SJÚKDÓMURINN ALKÓHÓLISMI HEFUR MIKIL ÁHRIF Á BÖRN OG UNGLINGA.



Talið er að um 20.000 börn á Íslandi alist upp við alkóhólisma.

Um 20.000 börn alast upp við alkóhólisma á Íslandi

Í Bandaríkjunum er talað um að eitt af hverjum fjórum eða fimm börnum eigi foreldri eða foreldra sem er alkóhólismi og því má gera ráð fyrir að svo sé ástatt um ein 20.000 börn á Íslandi,“ segir Lárus Blöndal, sálfræðingur hjá SÁÁ, en hann ber hitann og þungann af starfi SÁÁ með börnum alkóhólisma.

„Parna úti er stór hópur barna sem glímir við það vandamál að eiga annað eða bæði foreldri í neyslu en SÁÁ leggur mikið upp úr því að koma til móts við þennan hóp,“ segir Lárus en ýmislegt er á döfinni hjá SÁÁ í vetur og má þar nefna aðgerðir sem samtökin settu í gang til að koma til móts við langa biðlist eftir sálfræðimeðferð hjá SÁÁ. Biðlistarnir eru til komnir vegna skilningsleysis hins opinbera en félagar í SÁÁ fjármagna að stórum hluta þessa starfsemi.

„Við hjá SÁÁ viljum sífellt gera betur og í því samhengi höfum við komið upp nýrri þjónustu í formi kynningar á því hvernig við vinnum fyrir foreldra og börn. Þannig leyfum við þeim sem óska eftir þjónustu að taka fyrir þátt í starfinu og stytum biðlistana.“

Sjálfsmynd foreldra

„Draumurinn er að þröskuldurinn sé sem lægstur fyrir krakkana að koma hingað á göngudeildina sjálfa í Von, Efstaleiti,“ segir Lárus og bendir á að í Noregi geti krakkar komið inn án skuldbindinga og þeir þurfa ekki að gefa upp nafn foreldra sinna: „Þetta kallast „drop in“ og við höfum verið að skoða möguleikann á að bjóða upp á eitthvað slíkt. En

eins og staðan er nú þá er hægt að óska eftir þessari þjónustu í gegnum vef samtakanna, www.saa.is, eða með því að hringja í 530 7600.“

„Fyrir foreldra sem eru edru er mikilvægt að axla ábyrgð og endurheimta sjálfsmynd sína sem foreldri, efla foreldrahæfni og vinna úr því sem hefur bjátað á. Við vitum að alkóhólismi hefur áhrif á alla fjölskylduna og það má segja að með þessari sálfræðiþjónustu fyrir börn alkóhólisma séum við að stiga inn á gríðarlega víðfeðmt svið. Sumt er komið vel á veg en annað er á byrjunarstigi,“ segir Lárus.

Leitað að samstarfsaðilum

Páll Þór Jónsson, verkefnastjóri hjá SÁÁ og stjórnarmaður í fjölskyldudeild SÁÁ, tekur undir orð Lárusar um að sviðið sé víðfeðmt. En til mikils er að vinna og að sögn Páls kemur hann að verkefninu sem verkefnastjóri og er hann á höttunum eftir samstarfsaðilum. „Sú þjónusta sem SÁÁ getur boðið fyrir tækjum, sem dæmi, er mun meiri en margir kynnu að halda í fyrstu.

Mörg fyrirtæki eru að missa starfsmenn, bæði vegna eigin alkóhólisma og einnig út af alkóhólisma annarra, jafnvel maka þeirra eða barna. Það eru hreinar línur ef við tökum saman á þessu máli munum við auka lífsgæðin fyrir tugi þúsunda Íslendinga,“ segir Páll.

Mikill vandi barna og unglinga

Helga Óskarsdóttir, áfengis- og vímuefnaráðgjafi hjá fjölskyldudeild SÁÁ, hefur í sínu starfi kynnst því vel hversu mikill vandi steðjar að fjölda barna: „Við í fjölskyldudeildinni erum að vinna með unglungum og foreldrum með fjölskyldumeðferð og foreldrafræðslu og svo höfum við verið að taka á móti 13-14 ára unglungum auk þess sem við tökum virkan þátt í því starfi sem Lárus hefur leitt,“ segir Helga að lokum en mikilvægt er að foreldrar og aðstandendur kynni sér sjúkdóminn vel því rannsóknir hafa sýnt að ein besta forvörnin er að vinna með börn alkóhólisma því sjúkdómurinn virðist oft leggjast á heilar kynslóðir sömu fjölskyldu.



HVAÐ: Sálfræðiþjónusta fyrir börn alkóhólisma



HVAR: Von Efstaleiti 7



HVENÆR: Umsamið



FYRIR HVERN: Börn alkóhólisma



NÁNAR: www.saa.is



Helga Óskarsdóttir og Lárus Blöndal starfa bæði með börnum og unglungum hjá SÁÁ.



Páll Þór Jónsson verkefnastjóri óskar eftir samstarfi við fyrirtækin í landinu.

Sálfræðiþjónusta fyrir börn á aldrinum 8-18 ára

SÁÁ hefur um árabil þróað þjónustu fyrir börn alkóhólisma sem ekki eru sjálf byrjuð áfengis- eða vímuefnaneyslu. Börnin eiga það sameiginlegt að eiga foreldra eða forráðamenn sem eiga við áfengis- eða vímuefnavanda að stríða, hvort sem þau eru virk eða óvirk í neyslunni.

Stór fjöldi barna á Íslandi er í þeirri stöðu að eiga foreldri eða forráðamann í neyslu. Rannsóknir sýna auknar líkur á því að barn sem á foreldri sem hefur leitað hjálpar á Vogu endi sjálft á Vogu. Sálfræðiþjónusta er því bæði hugsuð til að rjúfa einangrun þeirra sem hafa búið við þessar aðstæður og sem forvörn.

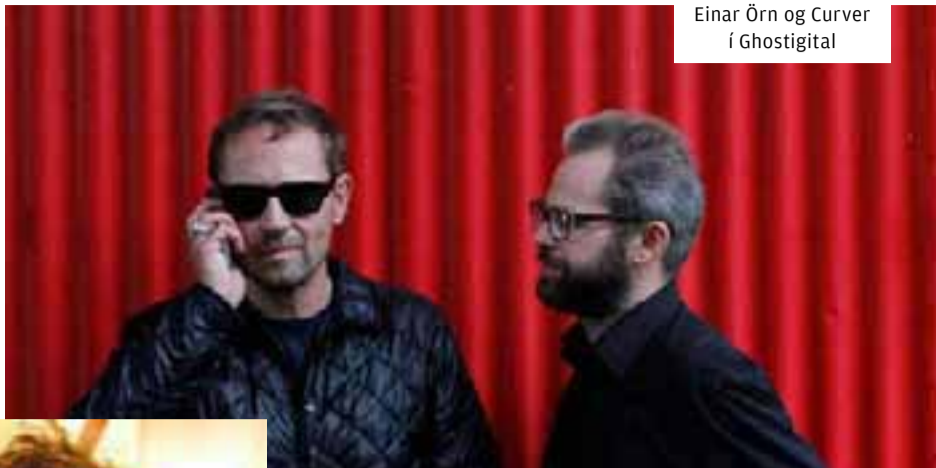
Í viðtölum er farið yfir þætti sem snerta stöðu þeirra svo sem það að vera barn alkóhólisma og helstu afleiðingar þess. Börnunum er hjálpað að skilja betur stöðu sína, fá betri innsýn í eigin styrkleika og átta sig betur á eigin líðan og þörfum.

Gert er ráð fyrir alls átta viðtölum og að foreldrar mæti að minnsta kosti í fyrstu tvö viðtölin með börnum sínum.

Sérstaða viðtalanna felst í sjónrænni vinnu með hjálp tölvu en það gerir þeim auðveldara að tjá sig um erfiða reynslu og tilfinningar.

SÁÁ vill ná til sem flestra og er sífellt að betrumbæta þjónustuna. Stöðugildi sálfræðinga hafa verið aukin til að sinna þessum verkefnum og biðtímar stytta. Hægt er að hringja og panta tíma hjá SÁÁ, Efstaleiti 7 í síma: 530-7600.

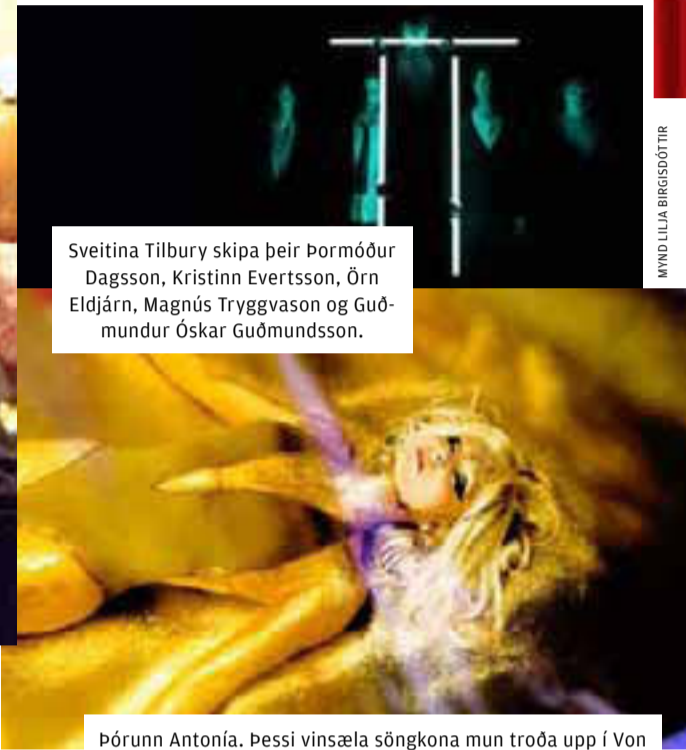
Gústi kokkur Garðarsson ætlar að leggja sig allan fram við að hafa gómsætar kökur með tónlistinni.



Einar Örn og Curver í Ghostigital



Sveitina Tilbury skipa þeir Þormóður Dagsón, Kristinn Evertsson, Örn Eldjárn, Magnús Tryggvason og Guðmundur Óskar Guðmundsson.



Þórunn Antonía. Þessi vinsæla söngkona mun troða upp í Von

Meira kaffi, kökur og rokk & ról

Það er kominn nýr kokkur í eldhúsið hjá Kaffi, kökum og rokki & ról og hann heitir Ágúst Garðarsson. Hann er kokkur og lofar þéttri dagskrá, betri kökum og miklu stuði í allan vetur á þriðjudögum.

Veturinn leggst virkilega vel í mig," segir Ágúst Garðarsson sem tekið hefur við keflinu af Arnari Eggerti Thoroddsen sem umboðsmaður tónleikaraðarinnar Kaffi, kökur og rokk & ról. Ágúst, eða Gústi eins og hann er kallaður, tók generalprufu á tónleikahaldið á Edruhátíðinni í Laugalandi í sumar og bauð upp á því líkt magnaða dagskrá sem heldur betur sló öll aðsóknarmet.

„Ég er auðvitað með fíðrildi í maganum," heldur Gústi áfram. „Því það er meira en að segja það að feta í fótspor Arnars Eggerts sem stóð sig með mikilli þryði í fyrra."

Yngri böndum boðið að hita upp

Gústi vill nota tækifærið og bjóða yngri böndum að senda sér línu hafi þau áhuga á að hita upp fyrir stærri númer í vetur. Netfangið hans er gustichef@hotmail.com, en að atvinnu er

Gústi listakokkur. Hann var samt viðloðandi Kaffi, kökur og rokk & ról í sumar og mikill sælkeri þegar kemur að góðri tónlist og kökum.

„Ég mun alveg pottþétt toppa Arnar í kökunum. Í fyrra vorum við mikið með kaffi og hjónabandssælu en ég mun víkka það svo um munar," segir Gústi sem vilar ekki fyrir sér að taka kokkahúfuna með á tónleika.

Tilbury og Ghostigital

Fyrstu tónleikarnir verða haldnir á þriðjudaginn í næstu viku, 11. september, í Edruhöllinni í Von, Efstaleiti 7 og Gústi er þessa dagana að leggja lokahönd á dagskrá haustsins.

„Við erum búin að bóka Ghostigital, Tilbury og Þórunni Antoníu," útskýrir hann og biður fólk að fylgjast með í vínahópi SÁÁ á Facebook og á vef samtakanna, www.saa.is.



HVAÐ: Tónleikar



HVAR: Von Efstaleiti 7



HVENÆR: Öll þriðjudagskvöld (Nema annan þriðjudag hvers mánaðar)



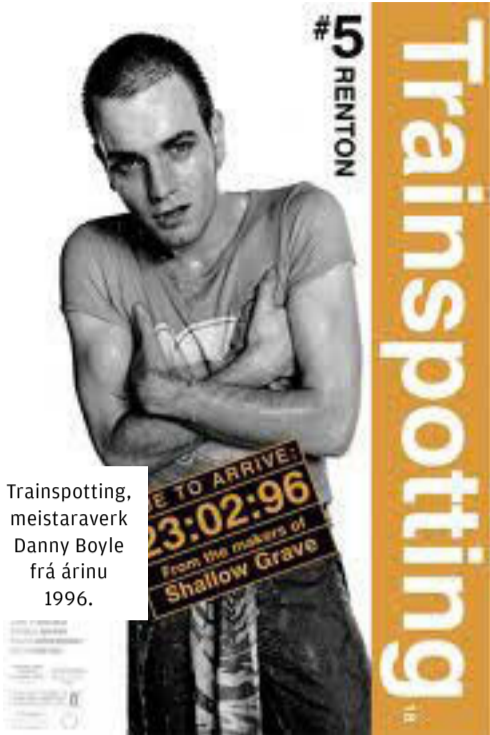
FYRIR HVERN: Allir velkomnir



NÁNAR: www.saa.is

Eftirtaldin fyrirtæki styðja SÁÁ





Trainspotting, meistaraverk Danny Boyle frá árinu 1996.

Í FYRRA HÓFUST SÝNINGAR Á MÁNUDAGSMYNDUM Í VON; KVIKMYNDUM FRÁ ÖLLUM TÍMUM SEM FJALLA UM ÁFENGIS- OG VÍMUEFNASÝKI. ÞESSAR SÝNINGAR ENDUÐU SÍÐAN MEÐ LÍTILLI KVIKMYNDAHÁTIÐ Í BÍÓ PARADÍS; SKEMMD EPLI Í PARADÍS.

Alkóhólismi í gegnum linsuna



Allt sem þú vildir vita um alkóhólisma á 45 mínútum

Vikulegu kynningarfundirnir um alkóhólisma, fyrir aðstandendur, eru alltaf jafn vinsælir en fundirnir eru haldnir alla fimmtudaga klukkan 18. Það eru allir velkomnir en aðaláherslan er á vanda aðstandenda alkóhólisma og fíkla. Þá erum við að tala um hluti eins og meðvirkni og þau úrræði sem eru í boði fyrir aðstandendur. Það eru samt alltaf allir velkomnir og hægt að ganga inn af götunni og sitja fundinn í Eðrúhöllinni í Von, Efstaleiti 7.

Síðasta vetur mæltist Mánudagsbíó vel fyrir í Von, Efstaleiti 7, og í vetur verður framhald á bíóinu. Sýningar hefjast að nýju núna á mánudaginn klukkan 21 og þá verður á dagskrá hin klassíska Trainspotting; meistaraverk Danny Boyle (sem nú er hvað mest dáður fyrir að hafa samið og leikstýrt opunarhátíð ólympíuleikanna). Trainspotting er byggð á sjálfisögulegri bók Irvine Welsh, skosks heróínista sem náði sér út úr fíkninni og varð stjarna við útgáfu Trainspotting (og hefur ekki enn náð að fylgja þeirri bók almennilega eftir.) En Trainspotting gerði ekki bara stjórnun Boyle og Welsh heldur ekki síður Ewan McGregor, sem er frábær í aðalhlutverkinu.

Á eftir Trainspotting koma nokkrar myndir um konur sem kljást við áfengis- og vímuefnafíkn: Anna Hathaway í Rachel Getting Married, Tilda Swinton í Julia og Sandra Bullock í 28 Days. Síðan fylgja fleiri myndir um ýmsar hliðar áfengis- og vímuefnasýki og fáeinar um batann (en það hafa færri myndir verið gerðar um hann).



HVAÐ: Mánudagsbíó



HVAR: Von, Efstaleiti 7



HVENÆR: Mánudagskvöld kl. 21.00



FYRIR HVERN: Allir velkomnir



NÁNAR: www.saa.is



HVAÐ: Kynningarfundur fyrir aðstandendur alkóhólisma



HVAR: Von, Efstaleiti 7



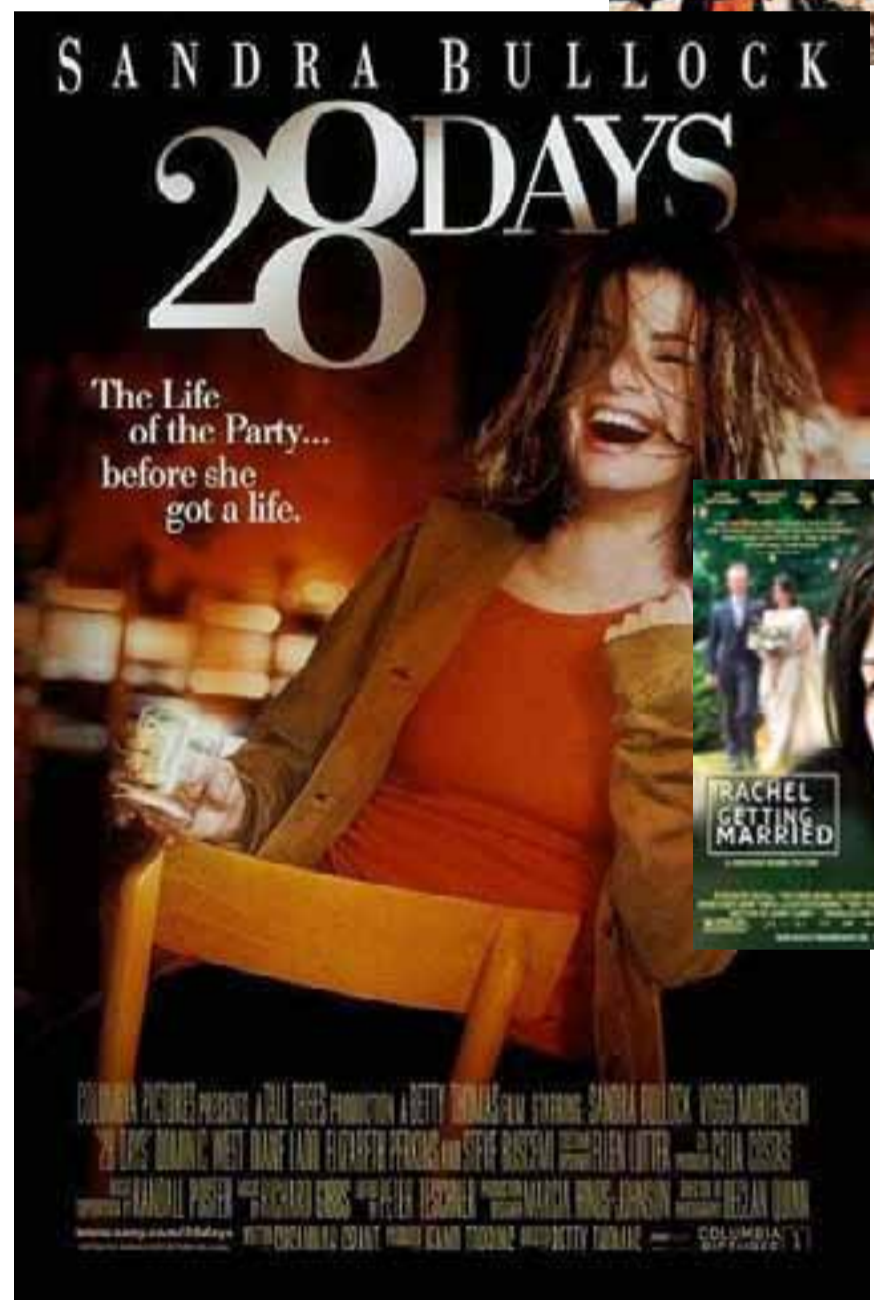
HVENÆR: Fimmtudögum kl. 18



FYRIR HVERN: Allir velkomnir



NÁNAR: www.saa.is



ÓMAR DIÐRIKS OG SVEITASYNIR MEÐ TÓNLEIKA Í VON

Órafmögnuð gleði

„Við vorum að gefa út geisladiskinn Þá áttu líf og boðum tónleika í Eðrúhöllinni í Von 21. september,“ segir Ómar Diðriks, söngvari og gítarleikari, en hann hefur verið út um allt að spila í sumar ásamt félögum sínum.

Meðlimir kvartettsins hans Ómars eru allir gamlir í hettunni og kalla sig Sveitasyni. Þeir hafa verið lengi að en það var ekki fyrr en árið 2009 að þeir byrjuðu að gera markvisst út á eigin

frumsamda tónlist.

„Við spilum raddaða og órafmagnaða tónlist í kántríbúningi og við höfum fengið flottar móttökur. Eg hlakka rosalega til að spila í Von því það er svo gaman að spila fyrir fólk sem kemur til að hlusta því við erum ekki að spila balltónlist. Við erum að reyna að segja eitthvað með lögunum okkar og finnst við hafa ýmislegt fram að færa.“



Meðlimir Ómars Diðriks og Sveitasona eru Ómar Diðriks, Rúnar Þór Guðmundsson, Halldór Halldórsson og Guðmundur Eiríksson.



HVAÐ: Tónleikar



HVAR: Von, Efstaleiti 7



HVENÆR: 21. september kl. 21.00



FYRIR HVERN: Allir velkomnir



NÁNAR: www.saa.is



Kristín, Guðrún og Guðrún Ebba, en á myndina vantar Gunnhildi sem unnið hefur með þeim að stofnun félagsins.

Jafnrétti og þarfir kvenna að leiðarljósi

Guðrún Ebba Ólafsdóttir, Kristín I. Pálsdóttir og Guðrún Kristjánsdóttir eiga það allar sameiginlegt að vera óvirkir alkóhólistar og konur. Þær hafa hver sína lífsskoðun og lífsreynslu en það sem sameinar þær er áhugi á velferð kvenna og því hafa þær stofnað kvenfélag innan SÁÁ sem hefur það markmið að stuðla að jafnrétti og auknum meðferðarúrræðum fyrir konur.

Víð sem stöndum að stofnun þessa félags höfum fundið þörf til að hittast og ræða einhverskonar réttindabaráttu- og hagsmunafélag til að hjálpa konum að sættast við alkóhólismann og afleiðingarnar með ákveðinni reisu," segir Guðrún Ebba Ólafsdóttir, sem ásamt þeim Guðrúnu Kristjánsdóttur og Kristínu Pálsdóttur, standa að stofnun Kvenfélags SÁÁ.

Ofbeldi, skömm og sektarkennd

„Nú er bara tíminn til að gera þetta," heldur Guðrún Ebba áfram en henni finnst vera mikil vakning meðal kvenna og vilja þær nýta þann kraft.

„Það sem mér hefur fundist vanta í umræðuna um konur og alkóhólisma er ofbeldi. Þegar konur koma í meðferð finnst mér mega beina sérstakri athygli að því, en rannsóknir sína að mjög margar konur hafa orðið fyrir ofbeldi," segir Guðrún Ebba sem sjálf varð fyrir kynferðislegu ofbeldi og telur það hafa hjálpað sér mikið í sínum bata að opna fyrir þá umræðu. „Einn tilgangur kvenfélagsins er að opna þessa umræðu; spyrja konur beint þegar þær koma í meðferð hvort það sé ofbeldissaga og hjálpa þeim að fjarlægja skömmina og sektarkenndina sem því fylgir. Þessar konur verða að vita að þær hafa stuðninginn hvort sem þær eru tilbúnar að taka á því strax eða ekki. Konur eru oft í mörg ár að reyna að fyrirgefa sjálfum sér jafnvel þótt þær hafi ekki gert neitt af sér," segir Guðrún Ebba sem kaus að koma fram opinberlega með sína sögu, en ítrekar að það þurfi ekki allar konur að gera:

„Í mínu tilvikinu var pabbi minn þekktur maður og ég sagði sögu mína bæði til að létta á mér og öðrum þolendum hans. Það hafa margar konur sagt; „ég vil ekki ganga í

gegnum það sama og Guðrún Ebba en mig langar í þetta frelsi sem hún hefur öðlast." Það fæst kannski ekki án einhvers sársauka en hægt er að lina sársaukann með því að tala saman – það er fyrsta skrefið og þar kemur þetta félag inn í myndina. Ég sé líka fyrir mér að kvenfélagið yrði milligönguáðili við Drekaflóð og Stígamót, þannig að það sé samstarf þarna á milli. Þannig mætti hafa meiri heildræna sýn."

Jafnrétti í fyrirrúmi

Kristín Pálsdóttir hefur komið að stofnun kvenfélagsins ásamt þeim Guðrúnu Ebbu og Guðrúnu Kristjánsdóttur. Kristín ólst upp með fjórum bræðrum og hefur því í raun haft áhuga á jafnréttismálum frá því að hún man eftir sér. Hennar barátta hófst á að ná því fram að bræðurnir tækju jafn mikinn þátt í heimilisstörfum og hún en í dag hefur hún mikinn áhuga á starfi SÁÁ. Kristín hefur verið félagi í samtökunum síðustu fimm ár og sem áhugamannskjú um jafnréttismál fannst henni lítil vitund um þennan málaflokk innan samtakanna og hún telur að kvenfélag sé góður grundvöllur fyrir breytingu þar á:

„Þegar farið var af stað með samræðukvöld um alkóhólisma í Von tók ég til dæmis eftir því að konur voru í algerum minnihluta þeirra sem

komu þar fram. Ég greip því tækifærið og talaði aðeins um jafnréttismál á samræðukvöldi um konur og alkóhólisma. Ég tók saman upplýsingar af heimasíðu SÁÁ og skoðaði kynjahlutföll í ýmsum

þáttum starfseminnar. Þá komst ég til dæmis að því að engin jafnréttisáætlun er til hjá félaginu og að lítið er verið að vinna beint að framgangi jafnréttismála," útskýrir Kristín.

Allir taki þátt

„Jafnréttismál hjá svona stórum samtökum þurfa að sjálfsögðu að vera í lagi," segir Kristín ennfremur og bendir á að jafnrétti sé ekki bara eitthvað sem kemst á si svona. Það þarf að vinna að því markvisst með fræðslu á framkvæmdaáætlun.

„Við þurfum að horfast í augu við stöðuna og þegar við mótum stefnuna er mikilvægt að sem flestir komi að gerð hennar en að hún sé ekki í höndum útvalinna kvenna. Allir þurfa að taka þátt til að hún virki. Það er kallað kynjablanda þegar fólk afneitar því að það þurfi að vinna að jafnrétti," segir Kristín og vitnar í söguna af stúlkunni sem skrifaði Guði bréf og spurði: „Kæri Guð. Eru strákar betri en stelpur? Ég veit að þú ert einn af þeim, en viltu reyna að vera sanngjarn." Það fylgir sögunni oft að þessi stúlka hafði ekki lært neina kynjafræði.

Tímabær ákvörðun

Guðrún Kristjánsdóttir kemur að kvenfélaginu full áhuga en hún sá um að skipuleggja fundaröð SÁÁ síðastliðinn vetur undir yfirskriftinni Konur og alkóhólismi. Á fundunum segir Guðrún að það hafi glögglega komið fram að konur eru að mörgu leyti að glíma við önnur vandamál en karlar eftir að hafa tekið á fíkn sinni. Hún segir því löngu tímabært að konur stofni

sérstakt kvenfélag með jafnréttisáherslum utan um hagsmunum sína innan SÁÁ.

„Meðferðin við alkóhólisma hér á landi er til fyrirmyndar," segir Guðrún og bætir því við að það sé framhaldið sem þurfi nánari skoðun: „Getum við með einhverjum hætti stýtt leið kvenna inn í góðan bata, jú eða bara inn í meðferð til að byrja með, og aukið þannig lífsgæði kvenna?"

Allar velkomnar

Guðrún segist hafa veitt því athygli fyrir nokkurum árum að það var eins og konur hefðu minna úthald í 12 spora samtökum en karlar – eins og eitthvað vantaði í bataferil þeirra:

„Konur koma oft margbrotnar inn í meðferð. Þær sem virðast hafa náð mestum og bestum árangri eru þær sem hafa leitað til fagfólks samhliða 12 spora starfi. Þessu viljum við meðal annars miðla auk þess sem við viljum leggja mikla áherslu á jafnréttismál innan SÁÁ. Við bjóðum allar konur velkomnar, bæði þær sem hafa verið að glíma við fíknir og líka þær sem hafa verið að takast á við meðvirkni, sem og allar áhugakonur um áfengis- og vímuefnavandann á Íslandi," segir Guðrún en þessa dagana eru stofnendur kvenfélagsins á fullu í grunnvinnu fyrir stofnun félagsins. „Við munum meðal annars efna til reglulegra funda, fyrirlestra, skemmtana og jafnvel hugleiðslufunda og standa með SÁÁ í öflugum félagsstarfi þeirra. En kannski síst af öllu ætlum við að standa í bakstri eins og kvenfélaga hefur verið síður í mörg ár. Það mun mæta afgangi."

Guðrún Ebba er tveggja barna móðir, grunn-skólakennari og annar höfundur bókarinnar Ekki líta undan. Hún var um árábil í forystu Kennara-sambands Íslands og hefur verið edrú í tæp níu ár.

Guðrún starfar sem blaðamaður, hún er stjórn-málafræðingur að mennt og hefur stundað nám í sálsgæslufræðum við guðfræðideild HÍ. Guðrún hefur verið án áfengis í hart-nær þrettán ár.

Kristín hefur haft áhuga á jafnréttismálum síðan hún man eftir sér. Hún er menntuð í bókmenntum, tungumálum og ritstjórnarfræðum og starfar sem þýðandi. Kristín hætti að drekka fyrir fimm árum.



HVAÐ: Kvenfélag SÁÁ



HVAR: Von, Efstaleiti 7



HVENÆR: 27. september, kl. 20.30



FYRIR HVERN: Konur



NÁNAR: www.saa.is



Lífið byrjar fyrst þegar

UNG-SÁÁ er nýtt félag ungs edrúfólks á Íslandi. Félagið stendur fyrir ýmsum uppákomum og hvetur ungt fólk, sem er yngra en 35 ára, til að koma og kynna sér starfsemina og móta hana til framtíðar.

Í fyrra stóðum við í UNG-SÁÁ fyrir frábærri skiðaferð, river-rafting, tónleikum og uppstandi og mörgu öðru," segir Helena Hrund, nemi við HR og formaður UNG-SÁÁ, en stjórn félagsins hittist aðra hvora viku í Edrúhöllinni í Von, Efstaleiti, og það eru allir velkomnir á fundina. Þá er oft boðið upp á kökur og auðvitað kaffi og tekið þátt í skipuleggja félagslíf ungs edrúfólks.

Skemmtilegt að vera edrú

„Það er mikilvægt að halda uppi félagslífi ungs edrúfólks," segir Helena en meðlimum félagsins hefur fjölgað jafnt og þétt. Hópurinn er ánægður með veturinn í fyrra og þarf auðvitað á nýjum félögum að halda til að geta gert enn betur í vetur. „Það er gaman að taka þátt og efla félagslífið og að taka á móti ungu fólki sem er að koma úr meðferð og sýna því að það er ótrúlega skemmtilegt að vera edrú," heldur Helena áfram.

Því fleiri því betra

Nú er hópurinn farinn að hittast aftur eftir sumarfrí og er með ýmislegt á þróunum: „Við erum að setja upp gróft plan fyrir árið og meðal þess sem okkur langar að gera er að setja á stofn UNG-SÁÁ á Akureyri og vera í samstarfi við þau

þegar kemur að félagslífi ungs edrú fólks. Svo munum við vera með allavega tvo viðburði hérna í Von og einnig stefnum við á einhverja ferð fyrir áramótin, en ferðirnar í fyrra heppnuðust mjög vel og það var góð þátttaka," segir Helena sem bendir áhugasömum á að hafa samband í gegnum Facebook eða að hringja í SÁÁ.

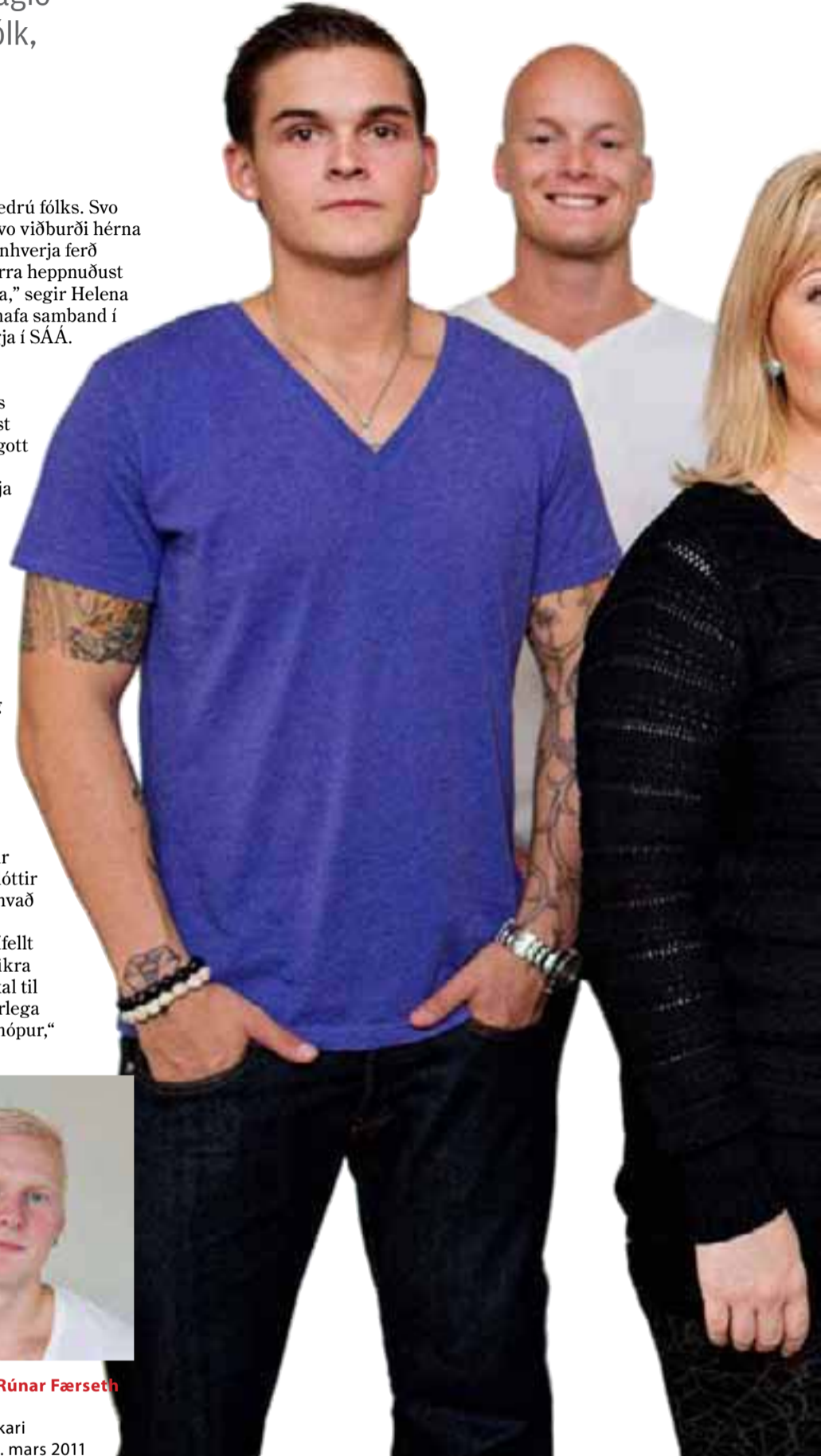
Jafningjar

Að sögn Helenu og hennar fólks getur verið erfitt að fóta sig fyrst eftir að fólk verður edrú. Þá er gott að koma og hengja sig á þá sem lengur hafa stundað þennan nýja lífstíl.

„Margir halda að allt sé svo ómurlegt þegar þeir hætta að drekka en það er alls ekki þannig. Hér „bondum“ við öll við það að vera edrú og við eigum öll heima hérna og svo erum við öll mjög skemmtileg," útskýrir Sigrún Emma Björnsdóttir, ein úr hópnum, og þau hin taka undir það.

„Það skapast einhver einkennilegur andi, það er enginn yfir neinn hafinn. Það er alveg sama hvað fólk hefur gert í fortíðinni, öll samskipti eru á jafningja grundvelli," segir Sigurþór Jónsson og Eva Árnadóttir ítrekar að þau vilji sýna fram á hvað það sé frábært að vera edrú:

„UNG-SÁÁ er nýtt félag og sífellt að þróa starfið og við erum að fikra okkur áfram með hvernig ná skal til unga fólksins, en þetta er gríðarlega skemmtilegt, enda frábær vinahópur," segir Eva.



HVAÐ: UNG-SÁÁ

HVAR: Von, Efstaleiti 7

HVENÆR: 20.00 annað hvert þriðjudagskvöld

FYRIR HVERN: Fyrir ungt fólk (undir 35 ára)

NÁNAR: www.saa.is



NAFN: Björgvin Pétur Sigurðarson
ALDUR: 22
STARF: Hönnuður hjá Morgunblaðinu
EDRÚDAGUR: 15. ágúst 2011



NAFN: Eva Árnadóttir
ALDUR: 27
STARF: Nemi
EDRÚDAGUR: 9. desember 2003



NAFN: Haukur Rúnar Færseth
ALDUR: 23
STARF: Handflakari
EDRÚDAGUR: 4. mars 2011

MARÍA LOFTSDÓTTIR, SJÚKRALIÐI Á VOGI, HELDUR MÁLVERKASÝNINGU TIL STYRKAR SÁÁ:

Málaði myndir af edrúblómum

María Loftsdóttir, sjúkraliði á Vogu, opnar myndlistarsýningu í Von, Efstaleiti 7, í byrjun október. Þar mun María sýna afrakstur hugmyndar sem fæddist á Vogu: „Þannig er að sumir sjúklinganna gefa okkur

blóm þegar þeir fara eða færa okkur blóm á edrúdaginn sinn. Ég byrjaði að skissa upp sum þessara blóma og taka myndir af þeim og út frá því þróaðist þessi málverkasýning sem ég kalla Batablómnið ykkar," segir María sem hefur starfað ein tuttugu ár á Vogu.

„Það er skemmtilegt að vinna á Vogu en jafnframt krefjandi og því er mjög gott að geta farið í eitthvað annað, málað og gleymt stað og stund. Í svona starfi þarf maður að vera í jafnvægi og það hjálpar mér að mála enda bæta litir mann og svo er þetta mjög gaman," heldur María áfram en allur ágóði vegna sölu á myndunum

rennur óskertur til SÁÁ.

María er enginn nýgræðingur þegar kemur að málverkasýningu en fyrir tveimur árum hélt hún sýningu sem nefndist frá Konu til kvenna og vakti mikla lukku. Þá sýndi hún einar 400 myndir sem hún hengdi upp á trampólín og þær seldust eins og heitar lummur.

„Þá seldust myndir fyrir tæpa milljón og allur ágóðinn rann í styrktarsjóð SÁÁ. Í þetta sinn verð ég með 35 vatnslitamyndir í allskyns stærðum sem ég læt ramma inn og geri svoltið flottar," segir María með pensilinn í hendi.



Blóm eru efst á baugi hjá Maríu.



HVAÐ: Málverkasýning

HVAR: Von, Efstaleiti 7

HVENÆR: 6. október frá kl. 14–18

FYRIR HVERN: Allir velkomnir

NÁNAR: www.saa.is

Maður verður edrú



NAFN: Bjarni Bjarkason
ALDUR: 30
STARF: Gullsmíðanemi
EDRÚDAGUR: 20. ágúst 2010



NAFN: Sigrún Emma Björnsdóttir
ALDUR: 27
STARF: Verkefnastjóri hjá Vodafone
EDRÚDAGUR: 12. apríl 2012



NAFN: Helena Hrund
ALDUR: 26
STARF: Nemi við HR
EDRÚDAGUR: 20. september 2005



NAFN: Sigurpór Jónsson
ALDUR: 30
STARF: Golfkennari
EDRÚDAGUR: 27. mars 2012

LEIÐSÖGUMAÐURINN MARGRÉT ÁRNADÓTTIR:

Planar edrú-göngu um Alpana

„Á næsta ári eru liðin 20 ár síðan ég byrjaði í gönguferðum erlendis og ég hef lengi hugsað um það að taka edrúfólk í Alpana. Fólk vill kannski ekki endilega fara til Benedorm þar sem eru bara barir og ströndin og

sem er nærandi fyrir bæði líkama og sál,“ segir Margrét Árnadóttir leiðsögumaður sem hefur ákveðinn stað í Þýskalandi í huga og er farin að plana ferðina í samstarfi við SÁÁ og Úrval Útsýn. „Við stefnum á að fara að ári í göngu- og dekurferð og gista á Hotel Oberstdorf sem er 700 fermetra spa-hótel með sundi og gufum. Þetta er dásamlegur staður og umhverfið er ofboðslega fallegt. Þarna eru gönguleiðir við hæfi flestra og fólk þarf ekki að fá sjokk yfir því að þetta séu Alparnir því það er búið að leggja mikið í að gera góða göngustíga svo þetta er mun auðveldara en það lítur út fyrir að vera.“



Gönguleiðirnar eru við hæfi flestra.



Magga hefur farið í gönguferðir erlendis í hartnær 20 ár.



HVAÐ: Gönguferð



HVAR: Þýsku Ölpunum



HVENÆR: Haustið 2013



FYRIR HVERN: Allir velkomnir



NÁNAR: www.saa.is í Ölpunum er svo fallegt umhverfi

SÁÁ VERÐA 35 ÁRA Í OKTÓBER:



Í fyrra kom Mugison og spilaði og söng fyrir gesti en það er hefð fyrir miklu stuði og skemmtilegheitum á baráttufundinum í Háskólabíói.

Baráttufundur fyrir mannréttindum

Í haust eru 35 ár síðan samtökin SÁÁ voru stofnuð með glæsilegum fundi í Háskólabíói. Þessi upphafsfundur var merkur um margt; mál-efnið var ekki aðeins mikilvægt og brýnt heldur voru þess fá dæmi eða nokkur að tekist hefði að byggja upp jafn breiða samstöðu meðal þjóðarinnar um mannúðarmál. Bíóið var fullsetið og ljóst var að þeim sem höfðu undirbúið stofnun SÁÁ hafði tekist

ætlunarverkið; allar götur síðan hefur SÁÁ notið mikils stuðnings alls þorra þjóðarinnar.

Fljótlega skapaðist sú hefð að halda upp á stofnun SÁÁ með fundi og samkomu í Háskólabíói fyrsta miðvikudag októbermánaðar. Sum árin hefur verið lögð áhersla á kröfur sjúklingahópsins um viðunandi sjúkrahjónustu en önnur ár hefur verið lögð meiri áhersla á að fagna þeim árangri sem hefur náðst.

Í ár verður haldinn baráttufundur fyrir mannréttindum áfengis- og vímuefnasjúklinga í Háskólabíói miðvikudaginn 3. október. Lögð verður áhersla á draga fram þann árangur sem Íslendingar hafa náð með þeirri þjónustu sem sjúklingahópurinn hefur barist fyrir að fá og dregið upp í hverju barátta næstu missera verður fólgin.

En sem fyrr munum við nota tæki-

færið til að skemmta okkur og fagna á baráttufundinum. Áætla má að frá því að SÁÁ voru stofnuð hafi byggst héraðslega upp samfélag um 10-12 þúsund alkóhólista í bata. Það er náttúrulega einstakt; hvergi í heiminum eru hlutfallslega fleiri sem náð hafa bata frá þessum lífshættulega sjúkdómi. Þessi fjöldi hefur ekki aðeins bætt eigið líf og lífsgæði fjölskyldna sinna; haft jákvæð áhrif á samfélagið og dregið úr kostnaði og harmi; heldur gerir þessi mikli fjöldi alkóhólista í bata það auðveldara fyrir þá sem á eftir koma að ná í og viðhalda bata. Og þessi mikli fjöldi ætti að auðvelda baráttuna fyrir bættri þjónustu fyrir þennan hóp, fyrir jöfnum réttindum við aðra landsmenn og til að tryggja þeim sjúklingum sem enn hafa ekki fengið nægjanlega góð úrræði betri þjónustu, virðingu og réttindi.



Gunnar Smári Egilsson flytur ávarp en á bak við hann stendur karlakór.



HVAÐ: Afmælisfundur SÁÁ

HVAR: Háskólabíói

HVENÆR: 3. október

FYRIR HVERN: Allir velkomnir

NÁNAR: www.saa.is

MIÐVIKUDAGSKVÖLDIN Í EDRÚHÖLLINNI Í VON, EFSTALEITI 7, Hafa verið vinsæl:

Samtal um alkóhólisma

Samtal um alkóhólisma hafa verið í Von, húsi SÁÁ við Efstaleiti 7, á miðvikudagskvöldum undanfarin misseri. Þar hefur verið efnt til samtals um alkóhólisma og Guð, bókmenntir, frægð, konur, karlmennsku, fanga, matarfiðni, sjálfsmorð og sorg. Á þessum kvöldum hefur skapast frá-

bær og vinalegur andi; umræður hafa verið gefandi og einlæggar og þótt ekki sé stefnt að sameiginlegri niðurstöðu þá hafa gestir yfirleitt farið glaðir heim; ánægðir með að hafa eytt kvöldinu í áhugavert spjall í góðra vina hópi.

Síðastliðið vor lauk samtalinu á fjórum kvöldum þar sem rætt var um alkóhólisma og konur út frá ýmsum sjónarhornum. Fyrsta samtal haustsins verður líka um alkóhólisma og konur í tilefni af fyrirhugaðri stofnun kvenfélags SÁÁ; félags sem ætlar er að halda utan um þau mál innan samtakanna sem snúa sérstaklega að konum og þau sem konur vilja setja á dagskrá.

Þetta samtal um alkóhólisma og konur verður 19. september og hefst klukkan 20.15.

Óttar Guðmundsson er einn þeirra sem hefur komið og tekið þátt í Samtali um alkóhólisma á síðustu misserum en erindi hans var vinsælt og í beinni á EdruTV á www.saa.is en mikilvægt er að fylgjast vel með heimasíðu samtakanna.



HVAÐ: Samtal um alkóhólisma

HVAR: Von, Efstaleiti 7

HVENÆR: Miðvikudagskvöld kl. 20.15

FYRIR HVERN: Allir velkomnir

NÁNAR: www.saa.is

Fjölskyldumeðferð getur gert kraftaverk

SÁÁ býður upp á vinsæla fjölskyldumeðferð sem er opin fyrir alla aðstandendur alkóhólísta og fíkla. Helga Óskarsdóttir, dagskrárstjóri fjölskyldudeildar SÁÁ, segir aðalvandamál aðstandanda vera meðvirkni.

Í Von má sækja fjögurra vikna fjölskyldumeðferð sem sniðin er að þörfum þeirra sem eru aðstandendur alkóhólísta og fíkla. Það er Helga Óskarsdóttir, dagskrárstjóri fjölskyldudeildar SÁÁ, sem heldur utan um meðferðina sem stendur í fjórar vikur í senn:

„Við hittumst í átta skipti á mánudags- og fimmtudagskvöldum frá 18 til 20.30. Við byrjum á fyrirlestri, gerum svo smá hlé og svo er hópvinna á eftir. Einnig bjóðum við nokkrum snum á vetri upp á helgarnámsskeið frá níu til hálfimm en þau eru aðallega hugsuð fyrir þá sem eiga heima úti á landi og það fer eftir eftirspurn hversu oft þau standa til boða,“ segir Helga

Bleiki fillinn

Markmiðið með þessari meðferð segir Helga vera að fræða fjölskyldur og aðstandendur alkóhólísta sem standa gjarnan bjargarlausir frammi fyrir þessum sjúkdómi. „Við fræðum fjölskyldumeðlimi og aðstandendur um áhrif fíknisjúkdóms á þeirra eigin líðan og samskipti því jafnvægið ríðlast og fer allt úr skorðum þegar fíknisjúkdómur fer af stað,“ segir Helga og tekur það fram að fólk noti gjarnan aðferðir á fíkilinn sem virka á önnur vandamál en fíkn-

isjúkdóminn. „Það eru óskráðar reglur að rugga ekki bátum, ekki tala um bleika fílinn í stofunni og þetta eru skilaboð sem allir fá í kringum þennan sjúkdóm. Börn fara oft ung að bera alltof mikla ábyrgð og ljúga fyrir alkóhólístann. Aðstandendur nota gjarnan aðferðir sem virka á önnur vandamál en ekki fíknisjúkdóm, það snýst í höndunum á þeim og hjálpar alkóhólístanum í fíkninni. Fólk áttar sig ekki á því að alkóhólístinn þarf að taka ábyrgð á drykkjunni og afleiðingum hennar en ef það er alltaf verið að taka til eftir hann áttar hann sig ekki á stöðunni.“

Meðvirkni og skömm

Hver sem er getur leitað til fjölskyldudeildar SÁÁ en þau spor reynast mörgum þung því algengt er að aðstandendur séu meðvirkir með alkóhólístanum. „Fólk getur komið og pantað viðtal eða komið inn af götunni og rætt við ráðgjafa á vakt. Þjónustan er fyrir alla þá sem hafa orðið fyrir áhrifum af fíknisjúkdómi sama hvort veiki einstaklingurinn er edru eða í neyslu. En það er oft erfitt fyrir fólk að leita sér hjálpar og aðstandandinn er hræddur um að með því að mæta á staðinn sé hann að lýsa því yfir að vandamál sé til staðar. Fólk leggur stundum



Helga segir eftirspurnina mjög mikla, námskeiðin eru vel sótt og hafa gefið góða raun.



HVAÐ: Fjölskyldunámskeið



HVAR: Von, Efstaleiti 7



HVENÆR: Mánudags- og fimmtudagskvöld frá 18–20.30



FYRIR HVERN: Fjölskyldur og aðstandendur alkóhólísta og fíkla



NÁNAR: www.saa.is

langt í burtu af ötta við að sjást af öðrum og opinbera vandamálið og oft er erfðasta skrefið að takast á við vandann og gera eitthvað enda stendur meðvirknin oft í veginum. Meðvirkni er aðalmálið og á námskeiðinu förum við yfir það af hverju þeim líður eins og þeim

líður og hvað þau geta gert í því. Það er ótrúlegt að sjá breytinguna á fólki á meðan námskeiðinu stendur – það er eins og kraftaverk. Þau kannski sitja samanrekin í byrjun og treysta engum en fara svo að slaka á spennunni, tjá sig og jafnvel hlæja,“ segir Helga.

AFMÆLISRÁÐSTEFNA SÁÁ:

Hvað gagnast sjúklingunum best?

Í tengslum við 35 ára afmæli SÁÁ verður haldin ráðstefna um meðferð við áfengis- og vímuefnafíkn og þarfir þessa sjúklingahóps fyrir heilbrigðis- og félagsþjónustu.

SÁÁ hefur haldið fjölmargar ráðstefnur á undanförunum árum og boðið hingað til lands flestu af því fólki sem stendur fremst í rannsóknunum á fíknisjúkdómum og í meðferð við þeim. Í tengslum við afmælis- og baráttufund SÁÁ í fyrra var efnt til innlendar ráðstefnu og verður það gert aftur í ár. Markmiðið er að gera slíkar innlendar ráðstefnur um áfengis- og vímuefnasýki og fjölþættar þarfir þessa sjúklingahóps að árlegum viðburði.

Ráðstefnan verður haldin dagana 1. til 3. október. Fyrsta daginn verður áhersla lögð á sjúkrameðferð og lítið til þarfa mismunandi hópa; ungmenna, aldraðra, sprautufíkla, sjúklinga með flókinn geðrænan vanda auk áfengis- og vímuefnafíknar, langt leiddra alkóhólísta og svo framvegis. Á öðrum degi ráðstefunnar verður horft til þarfa sjúklingahópsins fyrir endurhæfingu og ýmis félagsleg úrræði; búsetuúrræði, félagslegan stuðning á batatímanum, stuðning við fanga og fjölskyldur þeirra. Á lokadegi ráðstefunnar verður fjallað um þörf á samvinnu milli ólíkra stofnana til að þessi sjúklingahópur fái þá þjónustu sem honum best hentar þar sem hann leitar eftir aðstoð eða hjálp.

Að undanförunni hefir SÁÁ efnt til samtals við flesta þá aðila sem koma að meðferð og þjónustu við áfengis- og vímuefnasjúklinga. Markmiðið er að fá sem flesta af þeim aðilum til að taka þátt í að byggja upp þessa árlegu ráðstefnu sem vettvang til að miðla nýjustu þekkingu og efna til samtals um hvernig þjónusta megi þennan sjúklingahóp sem best.



Í tengslum við 35 ára afmæli SÁÁ verður haldin ráðstefna um meðferð við áfengis- og vímuefnafíkn og þarfir þessa sjúklingahóps fyrir heilbrigðis- og félagsþjónustu. Hér eru hjúkrunarfræðingarnir á Vogu en hjá SÁÁ hefur í gegnum áratugina myndast ómæld reynsla við vinnu með fíknisjúkdómum.



HVAÐ: Afmælisráðstefna SÁÁ



HVAR: Von, Efstaleiti 7



HVENÆR: 1.-3. október



FYRIR HVERN: Allir velkomnir



NÁNAR: www.saa.is

MÁLFUNÐARÖÐ UM MANNRÉTTINDI:

Eyðum fordómum

Á mánudögum í október mun SÁÁ efna til málfunda um mannréttindi minnihlutahópa. Markmiðið er að draga saman reynslu ólíkra minnihlutahópa af baráttu; fatlaðra, geðfatlaðra, þroskaheftra, áfengis- og vímuefnasjúkra, samkynhneigðra, kvenna, innflytjenda og miklu fleiri. Rætt verður um sameiginlega hagsmuni þessara hópa af mannréttindabaráttu; hvað einn hópur getur lært af árangri næsta; hvaða aðferðir hafa skilað mestum árangri og hverjar minni.

Málfundur um mannréttindi verða haldnir í Von, húsi SÁÁ við Efstaleiti 7; fundirnir verða í hádegjunni og verður boðið upp á léttan málsverð. Á hverjum fundi verða tvö til þrjú inngangserindi en að þeim loknum verður efnt til samtals milli gesta.

Það er von stjórnar SÁÁ að þessi fundaröð byggji upp tengsl milli ólíkra minnihlutahópa um sameiginleg baráttumál sín um mannvirðingu og eyðingu fordóma; jöfn réttindi og sanngirni í samfélaginu.



HVAÐ: Málfundaröð



HVAR: Von, Efstaleiti 7



HVENÆR: Mánudaga í hádegjunni



FYRIR HVERN: Allir velkomnir



NÁNAR: www.saa.is

Rjúfum einangrun eldri alkóhólista

Morgunkaffi fyrir eldri alkóhólista í Edrúhöllinni í Von er nýjung sem boðið verður upp í vetur. Þetta byrjar allt um miðjan september og það er enginn annar en ráðgjafinn góðkenni, Sigurður Gunnsteinsson, sem heldur utan þessa nýju morgunverðarfundu.

Þetta er hugmynd sem er búin að vera lengi í deiglu, það er að segja að koma upp félagslegri aðstöðu fyrir eldri alkóhólista,“ segir Sigurður Gunnsteinsson, ráðgjafi hjá SÁÁ, um svokallað Morgunkaffi í Von, alla virka daga klukkan átta. Þangað boðar hann eldra fólk í kaffi og morgunverð og gott spjall.

Félagsleg einangrun

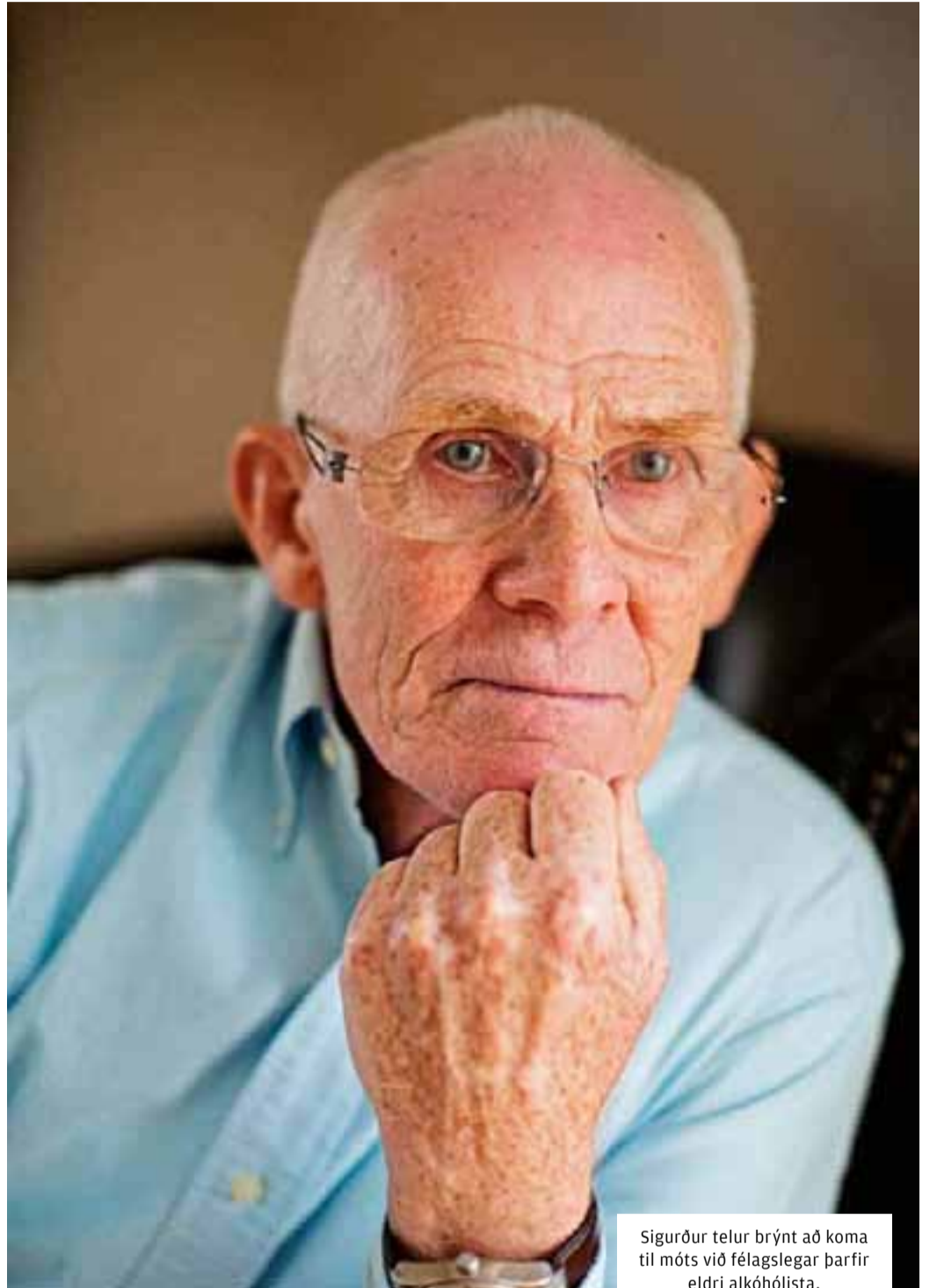
„Margt af þessu fólki er að koma úr félagslegri einangrun sem það var í í drykkjunni og við viljum rjúfa einangrunina. Stefnan er sú að fólk geti hist og drukkið saman morgunkaffi – eigi góða stund saman. Svo er alltaf möguleiki á því að gera eitthvað skemmtilegt saman á staðnum, kynna það sem er í boði fyrir hópinn og slíkt. Þetta er alveg nýtt og við vonumst til að þetta mælist vel fyrir,“ útskýrir Sigurður sem stefnir á að hrinda áttakinu úr vör um miðjan september.

Sigurður hefur starfað hjá samtökunum allt frá byrjun árið 1978. Síðustu fimm árin hefur hann starfað á Vogu sem fræðslustjóri yfir ráðgjafakennslunni en í nóvember í fyrra minnkaði hann starfshlutfall sitt. Hann er samt enn á Vogu að vinna við handleiðslu og kennslu enda á hann erfitt með að slíta sig frá þessu gefandi starfi.

Þjóðin að eldast

Sigurður segir hóp eldri alkóhólista vera ört stækkandi og telur mikilvægt að koma á mótis við þarfir hans:

„Sumt af þessu fólki er sest í helgan stein og hefur kannski ekki planað hvernig það ætla að eyða deginum eftir starfslok og þá er gott að hafa stað til að hittast og fá ráð og hugmyndir. Við stefnum á að hafa þessa fundi daglega því þá getur fólk lagt af stað út í daginn með ákveðna hugvekju, en til að byrja með verður þetta líklegast fjórum sinnum í viku, það fer allt eftir aðsókn. Það á eftir að koma í



Sigurður telur brýnt að koma til móts við félagslega þarfir eldri alkóhólista.

GUNNAR SMÁRI EGILSSON MEÐ ÞRIGGJA KVÖLDA NÁMSKEIÐ

Námskeið um frelslisbaráttu alkóhólista

Gunnar Smári Egilsson, formaður SÁÁ, heldur þriggja kvöldna námskeið um sögu vímuefnaneyslu og ofneyslu og hvernig samfélög hafa brugðist við vandanum; rekur sögu fyrstu samtaka áfengis- og vímuefnasjúklinga og hvernig þau háðu baráttu fyrir réttindum sjúklingahópsins. Hann fer í gegnum sigra og ósigra baráttunnar, rekur helstu rök fyrir baráttunni og á hverju hún hefur strandað. Þá rekur Gunnar Smári einnig sögu opinberrar áfengisstefnu stjórnvalda á ýmsum tíma; ræðir áhrif áfengis- og vímuefnasýki á menningu okkar og listir og dregur upp mynd af stöðu mála.

Námskeiðið er ætlað öllu áhugafólki um sögu, menningu og mennsku. Alkóhólismi er áhugaverður sjúkdómur og með því að skoða sögu hans og átök um skilning á honum má kynnast manningu betur; sögu hans, menningu og mannúð. Námskeiðið er ekki síður áhugavert fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga og aðstandendur þeirra; enda mikilvægt fyrir fólk að þekkja til sögu og baráttu þess hóps sem það tilheyrir. Þó skal tekið fram að þetta námskeið er til fróðleiks og menntunar og mun ekki gagnast neinum til meðferðar.

Námskeiðið fer fram á þremur kvöldum: Mánudeginum 17. september, miðvikudeginum 19. september og lýkur mánudaginn 24. september. Það hefst öll kvöldin klukkan 20.15 og lýkur um klukkan 22.00. Námskeiðsgjald fyrir öll kvöldin er 5.000 krónur.



HVAÐ: Morgunkaffi

HVAR: Von, Efstaleiti 7

HVENÆR: klukkan 8 virka daga

FYRIR HVERN: Fyrir óvirka alkóhólista 55 ára og eldri.

NÁNAR: www.saa.is

ljós hversu mikil þörfin er og verður, en okkar von er að þetta virki jafnvel og meðferð okkar fyrir aldraða hefur gert,“ segir Sigurður en árið 2004 setti SÁÁ upp sérstakt meðferðarúræði á Vík fyrir karla eldri en 55 ára. Sú meðferð hefur reynst mjög vel, en þörfum kvenna hafði verið mætt frá 1995 með kvennameðferðinni. „Það er ljóst að allir aldurshópar

þurfa úrræði sem uppfylla þeirra þarfir. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á þessum málaflokk, þjóðin er að eldast og svo eru þetta margir hverjir jafnaldrar mínir,“ segir Sigurður sem ætla að mæta strax um miðjan september í morgunkaffi í Edrúhöllinni í Von og biður fólk að fylgjast með á vefsíðu samtakanna, eða á Facebook.

ÞÓRARINN TYRFINGSSON MEÐ ÞRIGGJA KVÖLDA NÁMSKEIÐ:

Námskeið um þekkingu á alkóhólisma

Þórarinn Tyrfringsson, yfirlæknir á Vogu, heldur þriggja kvöldna námskeið um alkóhólisma í október. Á námskeiðinu mun hann rekja sögu sjúkdómshugtaksins og lækningar við alkóhólisma, hvernig meðferð við sjúkdómnum byggðist upp, hann rekur nýjustu rannsóknir um sjúkdóminn og hvernig þær hafa ýmist styrkt fyrri hugmyndir eða dregið fram þörf á að bæta meðferðina og auka þjónustuna við sjúklingana.

Það þarf ekki að kynna Þórarin; hann hefur starfað með alkóhólismum stærstan hluta síns starfsferils, verið farsæll yfirlæknir hjá SÁÁ og var einnig formaður samtakanna í 23 ár. Enginn Íslendingur hefur sinnt jafn

mörgum áfengis- og vímuefnasjúklingum og fáir fylgst jafn vel með uppbyggingu þekkingar á orsökum sjúkdómsins eða þróun meðferðar við honum.

Námskeiðið er ætlað öllu áhugafólki um sögu og mennsku. Alkóhólisminn er svo áhugaverður sjúkdómur að með því að skoða hann má kynnast bæði manningu betur; sögu hans og menningu. Námskeiðið er ekki síður áhugavert fyrir áfengis- og vímuefnasjúklinga og aðstandendur þeirra. Þó skal tekið fram að þetta námskeið er til fróðleiks og menntunar og mun ekki gagnast neinum til meðferðar.

Námskeiðið fer fram á þremur kvöldum:

Mánudeginum 15. október, fimmtudeginum 18. október og lýkur mánudaginn 22. október. Það hefst öll kvöldin klukkan 20.15 og lýkur um klukkan 22.00. Námskeiðsgjald fyrir öll kvöldin er 5.000 krónur.



HVAÐ: Námskeið um alkóhólisma

HVAR: Von, Efstaleiti 7

HVENÆR: Hefst 15. september

FYRIR HVERN: Allir velkomnir

NÁNAR: www.saa.is



HVAÐ: Námskeið um alkóhólisma

HVAR: Von, Efstaleiti 7

HVENÆR: Hefst 17. september

FYRIR HVERN: Allir velkomnir

NÁNAR: www.saa.is

BRIMRÚN VILBERGSDÓTTIR ER BYRJUÐ AÐ PÚSSA DANSSKÓNA FYRIR DANSINN HJÁ SÁÁ:



Brimrún ásamt eiginmanni sínum, Jóni Hjartarsyni rakara, en þau hjónin hafa mætt reglulega í dansinn síðustu þrjú árin.

Dansiball annað kvöld í Von

Aðra hvora helgi er ball fyrir allar kynslóðir í Eðrúhöllinni í Von, Efstaleiti 7, en á undan er gefið í félagsvist.

„Við reynum alltaf að mæta,“ segir Brímrun Vilbergsdóttir en hún og maðurinn hennar, Jón Hjartarson, keyra ofan af Akranesi til að mæta í dansinn:

„Það sem dregur okkur á ball er frábær félagskapur og yndislegt fólk með hlýtt og gott viðmót,“ útskýrir Brímrun. „Mér finnst alltaf skemmti-

legast þegar Klassík spilar því þá er maður komin með 100% dansmúsík.“

Brimrún og Jón hafa saknað dansins í sumar: „Þetta er búið að vera alltof löng bið – tveir mánuðir í pásu en dansinn byrjar aftur á morgun og við hlökkum mikið til. Dansskórnir eru klárir og þússaðir og dressið er í startholunum því auðvitað klæðir maður sig upp.“

Dansinn einn og sér er spennandi en eins og fyrr segir þá Brímrun hvað spennust fyrir félagskapnum:

„Það eru allir velkomnir í dansinn. Fólk sem stendur að þessu er svo frábært að það laðar alla að, manni líður eins og maður sé kominn heim. Það er yndislegt að koma á stað þar sem allir eru edrú og allir eru skemmtilegir og ég get sagt það að fólk sem hefur snúið til baka úr óreglu er skemmtilegasta fólk sem hægt er að vera nálægt; glatt og kátt og finnst svo gaman að vera til,“ segir Brímrun.



Hjónin Haukur Jónsson, kokkur hjá Landhelgisgæslunni, og Lilja Sveinsdóttir afgreiðslukona, mæta alltaf í dansinn.



HVAÐ: Félagsvist



HVAR: Von, Efstaleiti 7



HVENÆR: Annan hvern laugardag kl. 20 (sama kvöld og dansinn)



FYRIR HVERN: Allir velkomnir



NÁNAR: www.saa.is



HVAÐ: Dans



HVAR: Von, Efstaleiti 7



HVENÆR: Annan hvern laugardag kl. 22. 30



FYRIR HVERN: Allir velkomnir



NÁNAR: www.saa.is

BATAHELGARNAR SVOKÖLLUÐU ERU ALLTAF VINSÆLAR:

Allt í lagi að klappa sér á bakið

„Batanámskeiðið er ætlað fólki sem er búið að vera edrú í þrjú mánuði eða meira og hefur verið virkt í AA-samtökunum,“ segir Hörður Oddfríðarson, dagskrárstjóri göngu- deildar SÁÁ, en námskeiðin eru haldin yfir helgi í Von í Efstaleitinu og er ætlað að hjálpa alkóhólistanum að glöggva sig á því hvar hann er staddur í bataferlinu.

„Það er mjög gott fyrir fólk að geta litið yfir farinn veg, séð hverju hefur verið lokið, hvaða verk liggja fyrir og gera áætlun um hvernig unnið verður úr þeim verkefnum.

Það geta komið fram ákveðin einkenni hjá einstaklingum sem geta truflað þá í bata og þau þarf að skoða og svo er líka tilvalið að skoða þær breytingar sem hafa orðið til góðs, en alkóhólistar og fíklar gera oft lítið af því að klappa sér á öxlina fyrir það sem þeir hafa gert gott.“

Námskeiðið samanstendur af sex fyrirlesturum og í kjölfar hvers fyrirlesturs fylgir hópvinna og að námskeiðinu loknu býðst hverjum og einum viðtal við ráðgjafa. Fjallað er um fallvarnir og hvernig fólk hefur

brugðist við vanda og hvort betur mætti bregðast við aðstæðum.

Hörður segir svona námskeið gagnast fólki mjög vel ef það hefur áhuga á að viðhalda bata sínum: „Það er mjög gott fyrir fólk að fara í svona vinnu til að fullvissa sig um að það sé á réttri leið í bata. Það koma upp vandamál hjá öllum sem fólk leysir á mismunandi hátt og það er lærdómsríkt

að fara yfir það hvernig maður leysir úr vanda og svo er gott að geta horft yfir sviðið og segja sjálfum sér að maður sé á réttri leið.“



HVAÐ: Batanámskeið



HVAR: Von, Efstaleiti 7



HVENÆR: 17.-18. nóvember



FYRIR HVERN: Fyrir alkóhólista sem hafa verið edrú í meira en þrjú mánuði



NÁNAR: www.saa.is

Hörður segir alkóhólista og fíkla ekki gera nóg af því að klappa sér á öxlina fyrir það sem þeir hafa gert gott og mælir með að fólk mæti á batanámskeið.



ÞÓRARINN TYRFINGSSON, YFIRLÆKNIR Á VOGI, SEGIR MIKILVÆGAST FYRIR FORELDRA OG AÐSTANDENDUR AÐ AFLA SÉR ÞEKINGAR SÉ UNGMENNI Í NEYSLU. ÞAÐ ER ALLTAF VON OG MARGT HÆGT AÐ GERA ÞÓTT UNGLINGURINN NEITI AÐ FARA Í MEÐFERÐ.



Þegar unglingar eru í neyslu þá er það því miður oft þannig að þeir vilja ekki hætta þegar við viljum að þeir geri það.

Foreldrafundur á Vogu

Á þriðjudögum klukkan 18.15 er foreldrafundur á Vogu. Allir foreldrar sem eiga börn í vanda vegna neyslu áfengis- og vímuefna eru velkomnir á þennan fund. Bæði þeir foreldrar sem eiga unglunga sem hafa verið í meðferð hjá SÁÁ en einnig þeir foreldrar sem hafa grun um að unglingurinn sé í neyslu. Foreldrafraeðslan byggist á fyrirlestrum um þau vímuefni sem unglingar nota og áhrif þeirra, bataþróun hjá unglungum og íhlutun, vímuefnameðferð unglunga, vanda foreldra og þjónustu SÁÁ, göngudeild og endurhæfingu SÁÁ og eftir meðferðarheimilin. Í kjölfar fræðslunnar er í boði að vera í stuðningshópi.



HVAÐ: Foreldrafraeðsla



HVAR: Vogur, Stórhöfða 45



HVENÆR: Þriðjudagar kl: 18.15



FYRIR HVERN: Foreldra ungmenna í vanda



NÁNAR: www.saa.is

Inngrip í vanda unglunga

Þegar unglingar eru í neyslu þá er það því miður oft þannig að þeir vilja ekki hætta þegar við viljum að þeir geri það," segir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogu, og bætir því við að það eigi jú við fleiri en bara unglunga. „En varðandi unglungana er þetta spurning um inngrip og íhlutun. Það þarf að hafa vit fyrir ungmenninu og reyna að koma því í meðferð. Þetta er auðvitað snúið ef unglingurinn neitar.“

Þórarinn segir að þá sé mikilvægast fyrir foreldra

og aðstandendur að leita sér upplýsinga. Það fólk sem skapar umhverfi unglingsins hefur mest áhrif en það eru aðstandendur, ættingjar og vinir: „Það þarf

að upplýsa þetta fólk um vanda fikilsins, hvernig fikillinn hefur áhrif á allt umhverfi sitt og fá aðstandendur til að bregðast öðruvísi við unglungnum og hans vanda.“

Fullt af fræðslu

„Þegar koma þarf unglungi í meðferð er oft spurt; hvað getið þið gert? En það er mjög erfitt fyrir þá sem að meðferð standa að gera nokkuð fyrr en að þeir sem standa unglungum næst koma að málinu. Það þurfa allir að átta sig á því hvernig bregðast skal við og því er fræðslan svona mikilvæg. Það er hægt að fá hana í fjölskyldumeðferðinni og unglingameðferðinni og það er hægt að koma til SÁÁ og fá þessa fræðslu án nokkurra skilyrða. En þetta hefst allt á því að fólk leitar sér upplýsinga og fræðslu, fer að sjá vandann í nýju ljósi og það mun leiða til þess að aðstandendur munu hegða sér öðruvísi við unglinginn sem leiðir á endanum til þess að hann fer í meðferð.“

Þetta hefst á endanum

Tölur um meðferð unglunga gefa góða raun en erfiðara er að meta árangurinn af svona inngripsstarfi. „Það er helst hægt að meta það frá því hvað fólk segir við mann. Aðstandendur sem nýta sér þessa fræðslu og úrræði segja okkur að þeim fari að líða miklu betur sem er mikill ávinningur útaf fyrir sig og við erum þess fullviss að þetta flýtir fyrir því að unglingurinn fer í meðferð. Ef þeir fullorðnu taka þátt í starfinu, koma á fjölskyldunámskeið, kynningafundinn, foreldrafraeðsluna og í foreldrahópna þá hefst þetta á nokkrum misserum. Það er ekki rétt að ekkert sé hægt að gera ef unglingurinn vill ekki fara í meðferð, það er oft lítið hægt að gera við fikilinn í bili, en þeir sem standa honum næst geta fræðst, breytt viðhorfum sínum og hegðun. Stefnan er auðvitað sú að koma honum í meðferð og með því að bregðast svona við þá náum við þeim markmiðum.“



Þórarinn segir það mikilvægt að aðstandendur fræðist, breyti viðhorfum sínum og hegðun því það ýti á að unglingurinn fari í meðferð.

★ Vetrardagskráin komin á fullan skrið

Starfsemi Göngu- og fjölskyldudeildar SÁÁ í Von og á Akureyri er nú komin á fullan skrið eftir sumarlokunir. Vetrardagskráin er með svipuðu sniði og síðastliðinn vetur. Úrræði í göngu- og fjölskyldudeildum SÁÁ eru mismunandi og hægt að skipta

þeim upp á ýmsa vegu. Almennt má skipta þeim upp í þjónustu við alkóhólista og fíkla annars vegar og þjónustu við aðstandendur alkóhólista og fíkla hins vegar. Þau úrræði sem nú eru rekin í deildunum eru:

VIÐTÖL

- viðtöl við áfengis- og vímuefnaráðgjafa
- viðtöl við fjölskylduráðgjafa
- viðtöl við lækni - fyrir báða hópa
- viðtal við sálfræðing - fyrir báða hópa, en sérstaklega börn alkóhólista.



Anna Hildur Guðmundsdóttir, deildarstjóri göngu- deildar SÁÁ á Akureyri. Þar er vetrardagskráin komin á fullan skrið eins og reyndar í Reykjavík.

Auk þess reka göngudeildirnar hina ýmsu stuðningshópa við alkóhólista og fíkla og fjölskyldur þeirra. Sem dæmi má nefna Heldrimannaklúbb þeirra karla sem hafa verið í meðferð á Vík, Staðarfells hópinn, Grettistakið (í samvinnu við Reykjavíkurborg),

Helgarmeðferðir, Unglingameðferð, Fjölskyldumeðferð og svo mætti lengi fram telja. Nánari upplýsingar um meðferðarstarfið er hægt að finna á heimasíðu samtakanna www.saa.is og síminn hjá SÁÁ er 530 7600.

Eftirtaldir aðilar styðja SÁÁ

7.is ehf	Falleg gólf ehf - parketþjónusta	Hafkalk ehf	Kirkjugarðar Reykjavíkur	Rarik ohf	Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar
About Fish Íslandi ehf	Fangelsismálastofnun ríkisins	Hagtak hf	Kjaran ehf	Reiknistofa fiskmarkaða hf	Tannlæknastofa Hafsteins Ingvarssonar
Aðalfagmenn ehf	Ferðaþjónustan Efri-Vík ehf	Halldór Jónsson ehf	Kjarnafæði hf	Reykjanesbær	Tannsmíðastofan sf
Akstur og löndun ehf	Ferskar kjötvörur hf	Hamraborg ehf	Kompan ehf	Réttingaverk ehf	Tannvernd ehf
Albína verslun	Fiskmark ehf	Héðinn Schindler lyftur hf	K-Tak ehf	Rue de Net Reykjavík ehf	TG raf ehf
Alur blikksmiðja ehf	Fiskmarkaður Bolungarv. og Suðureyrar ehf	Héraðsbókasafn Rangæinga	Kvenfélag Stafholtstungna	Ræktunarsamband Flóa og Skeiða	Topp Útlit ehf
Alþrif ehf	Fiskmarkaðurinn ehf	Hitastýring hf	Kynning og markaður - KOM ehf	Samhentir - umbúðalausnir ehf	Tréver sf
Arkitektar Laugavegi 164 ehf	Finpússning ehf	Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf	Landsbúnaðarháskóli Íslands	Set ehf	Tvisturinn ehf
ASK Arkitektar ehf	Fjarðarþrif ehf	Hjá Guðjóni ehf	Landsbankinn hf	Seyðisfjarðarkaupstaður	Umbúðamiðlun ehf
Árbæjarapótek ehf	Fjölbautarskóli Suðurlands	Hótel Djúpvík ehf	Landsnet hf	Sérefni ehf	Úranus ehf
Árni Helgason ehf	Flóahreppur	Hraðfrystihús Hellissands hf	Landsamband lögreglumanna	SH hönnun ehf	Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf
Árvirkinn ehf	Flúðasveppir	Hugsmiðjan ehf	Langa ehf	Síldarvinnslan hf	Útherji ehf
Ásbjörn Ólafsson ehf	Framhaldsskólinn í A-Skaftafellssýslu	Húnaþing vestra	Launafl ehf	Sjálfsbjörg landssamb fatlaðra	Vaki fiskeldiskerfi hf
B.J. vinnuvélar ehf	Frár ehf	Húsalandnir ehf	Laxnes ehf	Sjávariðjan Rifi hf	Vatnsverk-Guðjón og Árni ehf
Berti G ehf	Frostfiskur ehf	Hústjórnarskóli Reykjavíkur	Löndun ehf	Sjómannafélag Ólafsfjarðar	VÁ VEST,fél um vímuefnaforvarn
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf	Fróðhús	Hveragerðiskirkja	Löndun ehf	Skýlið ehf	Veitingastaðurinn Fljótið ehf
Bilamálunin Varmi ehf	G.Á.verktakar sf	Hveravallafélagið ehf	Marás ehf	Sorpsamlag Þingeyinga ehf	Verkalýðsfélagið Hlíf
Bliki bílamálun / réttingar ehf	G.K. Viðgerðir ehf	lðnvélar ehf	Marver ehf	Sólskógar ehf	Verkfræðistofan Hamraborg sf
Blikksmiðja Reykjavíkur	Garðabær	lmit ehf	Mitt bakari ehf	Spennubreytar	Vernd,fangahjál
Borgarbyggð	Garðasteinn ehf	Ímynd ehf	Múr og menn ehf	Sportbarinn	Verlunarmannafélag Suðurnesja
Bókhalddsstofan Stykkishólmi ehf	Geislataekni ehf,Laser-þjónustan	Ísfélag Vestmannaeyja hf	Múrarmeistarafélag Reykjavíkur	Sprettur - þróun og stjórnun ehf	Verslunartækni ehf,Reykjavík
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf	Gistiheimilið Bjarmalandi ehf	Ísgát ehf	Nanna ehf	Spöng ehf	Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf
Breiðavík ehf	Glaðheimar - Hótel Blönduós	Íslandsbanki hf,útibú 526	Nesraf ehf	Stölpí-gámar ehf	Vélsmiðjan Foss ehf
Bu.is ehf	Grímsnes & Grafningshreppur	Íslandspóstur hf	Nýi ökuskólinn ehf	Suðurflug ehf	Viðskiptaþjónusta Akraness ehf
DGJ Málningarþjónusta ehf	Grímsnes ehf	Íslensk endurskoðun ehf	Orkuvirki ehf	Sveitasæla ehf	Vignir G. Jónsson hf
dk hugbúnaður ehf	Gróðrastöðin Réttarhóll	Íslenska félagið ehf - Ice Group	Pípulagnaþj. Bjarna Fannberg Jónsson ehf	Sýslumaðurinn á Ísafirði	Villi Valli ehf
DMM Lausnir ehf	GT Tækni ehf	J. S. Gunnarsson hf	Púst ehf	Sæbjörg ehf	Vísir hf
Dún og fiður ehf	Guðjón Gíslason ehf	Jón Ásbjörnsson hf	Rafbreidd ehf	Söðulsholt ehf	Yndisauki ehf
Eldvarnarþjónustan ehf	Guðjón Gunnarsson	Jónatan Sigtryggsson	Rafgeisli Tómas R. Zoega ehf	Söluturninn Smári	Þorbjörn hf
Ernst & Young ehf	Gufuhlið ehf	Jökulsárlón ehf	Rafsvið sf	Tandur hf	Þorlákskirkja
Eskja hf	Gullberg ehf	Kaupfélag Skagfirðinga	Rannsóknarþjónustan Sýni ehf	Tanngo ehf	Þorsteinn Bergmann ehf
Fagsmiði ehf	Hafgæði sf	Kemi ehf			Þrír Grænir Ostar ehf

Flóridana ENGIFER

Nýtt

Í 1 lítra af Floridana Engifer er safi úr
150 g af fersku engifer
eða um 20 cm af engiferrót

Nýr og öflugur safi með eplum, vínberjum, gylltu kiwi, lime og engifer hefur bæst í hóp Floridana safi. Bragðið er kröftugt og hressandi og hefur frískandi áhrif. Engifer hefur verið notað sem lækningajurt í þúsundir ára og inniheldur meðal annars kalíum, magnesíum, kalk, zink, fosfór, C-vítamín og andoxunarefni.

Engifer er talið:

- Áhrifaríkt gegn kvefi
- Bæta meltingu
- Hafa forvarnarmátt gegn ýmsum tegundum krabbameina

SKRÁÐU ÞIG!

Ný námskeið að hefjast

Komdu í hóp með þeim sem ná árangri. Þjálfun Dale Carnegie vísar þér leiðina til að njóta þín betur á meðal fólks, hafa góð áhrif á aðra og til að nýta hæfileika þína til fullnustu, hvort sem er í starfi eða í einkalífi. Á hverjum degi heyrir þú af fólki sem skarar fram úr í athafnalífinu, í stjórnsýslu, íþróttum, fjölmiðlum og á sviði menningar og lista. Þetta fólk er í hópi þeirra 20.000 Íslendinga sem hafa sótt þjálfun Dale Carnegie.

//KOMDU Í ÓKEYPIS KYNNINGARTÍMA MIÐVIKUDAGINN 12. SEPTEMBER

FULLORÐNIR KL. 20:00

UNGT FÓLK 16-25 ÁRA KL. 20:00

UNGT FÓLK 10-15 ÁRA KL. 19:00

Komdu í Ármúla 11 og upplifðu Dale Carnegie á 60 mínútum.



Skannuðu kóðann
og skráðu þig í hvelli

555 70 80

Hringdu núna
eða skráðu þig á

www.dale.is

Ég var alltaf með fordóma gagnvart Dale en þar sem Dale Carnegie hélt sitt fyrsta námskeið árið 1912 gat ekki verið um einhverja tískubólu, eins og fótanuddtæki, að ræða. Það er öllum hollt að bregða sér út fyrir þægindarammann og gera eitthvað nýtt, hugsaði ég í fyrsta tímanum. Fordómar eru að sjálfsgöngu fáfræði og eftir námskeiðið varð Dale nýi besti vinur minn. Skóli er stundum ekki góður staður til að læra en námskeiðin afla þátttakendum verkfæra sem nýtast vel í leik og starfi. Mannbætandi ferðalag með mikilli sjálfskoðun og styrkingu á hinum ýmsu sviðum og ávinningurinn þess vegna þekking og færni í að tækla þetta hlaðborð sem lífið er. Þú lærir að njóta.

Andrea Róberts
forstöðumaður mannaúðssviðs Tals



//HVERJIR ERU ÞÍNIR STYRKLEIKAR?

- Sjálfstraust
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Hæfni í tjáskiptum
- Leiðtogahæfni
- Stjórn á streitu

Taktu styrkleikaprófið á www.dale.is/styrkleikar

//FYRIR HVERJA ER DALE CARNEGIE?

Fyrir alla sem vilja:

- Ná fram því besta í fari sínu og verða sterkari leiðtogar
- Takast á við flóknar áskoranir
- Fleiri og betri hugmyndir
- Byggja upp traust sambönd
- Koma fyrir af fagmennsku
- Vera virkir á fundum
- Stjórna eigin lífi og taka ákvarðanir