

SÁÁ BLAÐIÐ



edru

3. TÖLUBLAÐ | 13. ÁRGANGUR | DESEMBER 2014

Sex sögur úr
kvennameðferð
SÍÐA 10



SÁÁ og skaða-
minnkun
SÍÐA 8



Unglingarnir
á Voggi
SÍÐA 9



Útvörður SÁÁ
á Norðurlandi
SÍÐA 3

Konur, áföll og meðferð

Valgerður Rúnarsdóttir, sérfræðingur
í fíknlækningum á Voggi í viðtali.

SÍÐA 4

FRÁ FORMANNI



Arnþór Jónsson, formaður SÁÁ

SÁÁ BLAÐIÐ 
edru

3. TBL. 2014.

ÚTGEFANDI:

SÁÁ – Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann.

ÁBYRGÐARMADUR:

Arnþór Jónsson

RITSTJÓRI:

Pétur Gunnarsson

LJÓSMYNDIR:

Spessi ef annars er ekki getið

UMBROT:

Helgi Hilmarsson

PRENTUN:

Ísafoldarprentsmiðja



Skráðu þig í SÁÁ

Þinn stuðningur skiptir miklu máli!

SÁÁ — Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann — eru félagssamtök sem starfa að réttindamálum áfengis- og vímuefnasjúklinga og aðstandenda þeirra.

Með því að gerast félagi í SÁÁ styður fólk við alla þætti starfseminnar. Ekki aðeins með greiðslu félagsgjalda heldur með því að láta sig þessa starfsemi varða, fylgjast með henni og taka þátt í uppbyggingu hennar.

Skráðu þig í SÁÁ á heimasíðunni, saa.is.

Félagsgjald er 6000 krónur á ári. Hægt er að greiða með greiðslukorti 500 krónur á mánuði eða meira eða beingreiðslum.

Vertu með í SÁÁ fjölskyldunni.

2014 verður eftirminnilegt og ánægjulegt ár í sögu SÁÁ. Þar er af ýmsu að taka en hæst ber að í byrjun sumars var tekin í notkun viðbygging við Sjúkrahúsið Vog með sex sjúkrastofum fyrir ellefu sjúklinga. Þessi nýja álma er einkum ætluð veikustu sjúklingunum sem leggjast inn á Vog, endurkomufólki sem þarf mikla umönnun og læknisþjónustu og hefur háð langa og erfiða baráttu við hinn skæða sjúkdóm áfengis- og vímuefnafiknar. Með nýju álmunni batnar einnig öll aðstaða hjúkrunarvaktarinnar á Vogu frá því sem áður var og öryggi lyfjageymslu sjúkrhússins er nú í samræmi við það sem best þekktist.

Á þeim 30 árum sem liðin eru frá því Vogur tók til starfa hafa kröfur að mörgu leyti breyst bæði hvað varðar öryggismál, húsakost, aðbúnað starfsfólks og fleira. Nýja álman ber vitni um áherslu samtakanna á að þróa starfsemina í samræmi við nýjar kröfur.

Öflugt bakland

Framkvæmdir við nýbygginguna voru að öllu leyti fjármagnaðar með söfnunarfé samtakanna. Þannig hefur verið unnið að öllum byggingaframkvæmdum á

vegum SÁÁ frá upphafi. Þær eru ríkinu og opinberum aðilum að kostnaðarlausu.

Við treystum á stuðning okkar öfluga baklands til að hrinda í framkvæmd nýjum hugmyndum sem hafa það eitt að markmiði að efla og bæta þá þjónustu og meðferð sem samtökin veita íslenskum áfengis- og vímuefnasjúklingum. Starf SÁÁ frá árinu 1977 á ekki minnstan þátt í því að í þessum efnunum er Ísland í fremstu röð meðal þjóða heims.

Stundum hefur heyrst að alltaf sé sama fólkið á Vogu. Það er ekki rétt. SÁÁ var stofnað í október 1977 og eru því 37 ára gömul samtök. Vogur tók til starfa 1983. Frá þeim tíma hafa um 25 þúsund einstaklingar komið í meðferð til SÁÁ. Sá stóri hópur er settur saman úr alls konar fólki, venjulegum, dæmigerðum Íslendingum. Einungis um 20% af þessum hópi hefur þurft fleiri en þrjár innlagnir á Sjúkrahúsið Vog og aðeins rúm 3% sjúklinga hafa þurft að leggjast þar inn oftari en tíu sinnum.

Það er sérstaklega ánægjulegt að nýbyggingin, sem við tókum í notkun 2014, mun einmitt gagnast best þessum hópi veikustu áfengis- og vímuefnasjúklinga landsins. Það má segja

að sá hópur eigi forgang að ellefu af þeim 65 sjúkrarúmum sem Vogur hefur yfir að ráða. Tilkoma nýju álmunnar er mikilvæg og tímabær úrbót í þjónustu við þessa sjúklinga.

Samtökin standa á traustum grunni

Eins og jafnan eru næg verkefni framundan í starfi SÁÁ á nýju ári. Samtökin voru stofnuð til að útrýma vanþekkingu og fordómum og hafa áhrif á almenningsálitið með fræðslu um eðli sjúkdómsins alkóhólisma – og að starfrækja afvötnunarspítala og endurhæfingarstöðvar fyrir alkóhólisma og aðra vímuefnasjúklinga. Þótt við fögnum því að margt hafi áunnist verður því ekki neitað að betur má ef duga skal. Við nálgumst verkefni framundan minnug þess að við erum ekki bindindisfélag og forðumst hverskonar boð og bönn og sleggjudóma. Við leitum ekki ódýrra patentlausna og þykjumst ekki geta leyst hvers manns vanda en leitum sífellt nýrra leiða til þess að sinna hlutverki okkar enn betur í framtíðinni. Á löngum tíma hefur okkur tekist hjálpa mörgum - en við höfum líka misst marga. Sjálfsgott er enginn sjúkdómur hér á landi sem tekur jafnmörg ungmenni frá okkur eins

og okkar sjúkdómur. Við erum stöðugt minnt á að vandinn sem við er að eiga er raunverulegur og áþreifanlegur

Við sem störfum fyrir SÁÁ horfum hjartstýnt til áramótanna og hlökkum til ársins 2015. Við erum þakklát fyrir að samtökin standa á traustum grunni. SÁÁ er sameign þjóðarinnar og árangurinn af starfinu er mikill og góður á hvaða mælikvarða sem er. Við njótum enn góðs af aðdáunarverðri framsýni og krafti frumherjanna sem stofnuðu samtökin árið 1977. Alkóhólistar á Íslandi og aðstandendur þeirra eiga þess vegna sitt eigið sjúkrahús – sem þeir hafa byggt sjálfir – og samtök okkar hafa í þjónustu sinni úrvalslíð lækna, hjúkrunarfræðinga, sjúkra-liða, ráðgjafa og ritara; heilbrigðisstarfsfólks í fremstu röð á sínu sviði. Sjúkrarekstur samtakanna gengur vel þótt auðvitað megi alltaf gera getur. Samtökin njóta víðtæks stuðnings frá íslenskum almenningi og fyrirtækjum og hið opinbera sýnir skilning á mikilvægi starfseminnar og stendur við bakið á sjúkrarekstri samtanna.

Ég færi lesendum öllum bestu óskir um gleðileg jól og farsælt komandi ár og þakka landsmönnum öflugan stuðning við starfsemi SÁÁ á árinu sem er að líða. ■

Mikilvæg þjónusta á Norðurlandi

Anna Hildur Guðmundsdóttir, áfengisráðgjafi, er Akureyringur og hefur veitt göngudeild SÁÁ forstöðu í sínum heimabæ frá árinu 2008 en hún hefur starfað hjá SÁÁ frá 2005.

SÁÁ hefur rekið göngudeild á Akureyri í 25 ár. Frá 2007 hefur göngudeildin verið í húsnæði samtakanna á Hofsbót 4.

Göngudeildin veitir Norðlendingum fjölbreytta þjónustu. Þangað kemur fólk í eftirfylgni að lokinni meðferð á Vík eða Staðarfelli, og einnig mæta sjúklingar sem eru á leið á Vog þangað í greiningarviðtöl. Anna Hildur segist þessa dagana vera með tíu konur í hóp, sem hittist vikulega, og er þar um að ræða konur sem lokið hafa kvennameðferð á Vík og mæta vikulega í stuðningshóp fyrsta árið eftir kvennameðferðina. Einnig átta karla sem lokið hafa Vikingameðferð á Staðarfelli. Þá eru almennir stuðningshópar fyrir sjúklinga sem lokið hafa dvöl á Vogu án þess að fara í eftirmeðferð og viðtöl fyrir sjúklinga sem biða eftir að komast á Vog. Líka eru í boði viðtöl fyrir aðstandendur sjúklinga og helgarnámskeið um fjölskyldumeðferð eru haldin að hausti og vori.

Stuðningur í heimabyggð

„Það er gífurlega mikilvægt fyrir fólk á þessu svæði að þurfa ekki að sækja þessa þjónustu annað, við þurfum auðvitað að fara suður á Vog en það léttir mikið á félagsþjónustu sveitarfélaga, heilsugæslunni og fjölskyldum á þessu svæði að geta nýtt þetta göngudeildarúræði og gengið þennan stuðning í heimabyggð,“ segir Anna Hildur. „Við erum með mjög góða aðstöðu og það fer vel um okkur og fólk talar um að það sé hlýtt og gott andrúmsloft á deildinni.“

Hún segir að frumkvæði að rekstrinum hafi allt tíð komið frá SÁÁ og samtökin hafa borið mestallan kostnað af þeim sökum hefur iðulega ríkt óvissa um framtíð göngudeildarinnar. Akureyrarbær hefur, eitt sveitarfélag, lagt rekstrinum lið með árlegu framlagi undanfarin ár. Núverandi meirihluti bæjarstjórnar Akureyrar hefur einnig lýst áhuga á viðræðum við SÁÁ um að tryggja reksturinn til framtíðar og munu þær hefjast fljótlega eftir áramót, segir Anna Hildur.

Akureyri styður starfið

Önnur sveitarfélög á Norðurlandi hafa enn ekkert lagt að mörkum til þess að tryggja þessa þjónustu á svæðinu, þótt fólk þaðan nýti sér göngudeildina ekki síður en Akureyringar. „SÁÁ vill vera á Akureyri og þjónusta þetta svæðið og stuðningur sveitarfélaganna skiptir miklu máli en þetta er líka mikilvæg þjónusta fyrir sveitarfélögin. Einn edru einstaklingur sparar mjög mikla peninga fyrir samfélagið.“

Eins og kemur fram í viðtölum hér í blaðinu við konur, sem hafa nýtt sér þjónustu göngudeildarinnar, hefur starfið skilað mjög góðum árangri og sérstaklega hvað varðar eftirfylgni við konur sem lokið hafa kvennameðferð á Vík. Anna Hildur segir að lykillingurinn að því sé meðal annars stöðugleiki í starfsmannahaldi og eins fylgi ákveðin nánd svona lítilli einingu þar sem fólk kynnist vel.

„Þær kynnast mér og deildinni vel. Ég er sjálf búin að fara í



Meðferðarstarf SÁÁ er unnið í þverfaglegum teymum lækna, hjúkrunarfræðinga, sjúkraliða og áfengis- og vímuefnaráðgjafa. Anna Hildur Guðmundsdóttir vinnur við göngudeildina á Akureyri en kemur vikulega á fund með öðru heilbrigðisstarfsfólki SÁÁ þar sem rætt er um starfið fyrir norðan



• • • • •

Það er gífurlega mikilvægt fyrir fólk á þessu svæði að þurfa ekki að sækja þessa þjónustu annað

gegnum þetta sem skiptir ótrúlega miklu máli. Þær ganga að mér visri og eru líka duglegar að nýta sér viðtöl og leggja á sig að koma og ég hef hugsað vel um þær. Ég hef verið flink við að hvetja þær áfram þótt ég segi sjálf frá.“

Kvennameðferðin er ekki það eina sem gengur vel í starfinu á Akureyri því að góður árangur hefur einnig náðst í vikingameðferði fyrir endurkomumenn þar sem nokkrir eru að útskrifast þessar vikurnar eftir að hafa lokið eins árs hópmeðferð á göngudeildinni. ■

Unnið að því að auka sálfræðiþjónustu barna og stytta biðlista

Unnið er að því að fjölga sálfræðingum sem sinna Sálfræðiþjónustu barna hjá SÁÁ. Vætanlega mun því biðlistinn eftir þjónustunni styttest en hann er nú allt að því átta mánuðir.

Tíðinda af þessu er að vænta strax í upphafi nýs árs, að sögn Ásu Margrétar Sigurjónsdóttur, sálfræðings hjá SÁÁ, sem hefur yfirumsjón með þjónustunni.

Fleiri en 800 börn hafa nýtt sér sálfræðiþjónustuna sem SÁÁ hefur boðið börnum alkóhólisma á aldrinum 8-18 ára frá árinu 2008. Markmiðið er að veita börnum opnun og viðurkenningu á stöðu sinni og aðstæðum í fjölskyldu þar sem áfengis- eða vímuefnavandi er til staðar og hjálpa þeim að skilja

betur aðstæður og aðstoða þau við að greina á milli sjúkdómsins alkóhólisma og manneskjunnar sem þjáist af honum.

Meðferðin sem hvert barn fær felst í átta viðtölum. Yfirleitt innrita foreldrar börnin en nokkuð er um að frumkvæði komi frá öðrum aðstandendum eða fagfólki þegar um er að ræða börn sem eiga foreldra í neyslu.

Sálfræðiþjónustan er að miklu leyti fjármögguð með tekjum SÁÁ af álfasölunni og annarri fjáröflun. Reykjavíkurborg hefur einnig veitt styrk til verkefnisins. Kostnaður við hvert viðtal er 3.000 krónur en aðeins er greitt eitt gjald fyrir systkini.

Umboðsmaður barna gekkst fyrir



Ása Margrét Sigurjónsdóttir, sálfræðingur, hefur umsjón með Sálfræðiþjónustu barna hjá SÁÁ.

ákveðnu mati á þessari þjónustu þegar embættið lét vinna og kynna skýrslu, sem unnin var af „sérfræði-

hóp“ fimm barna. Öll höfðu þau nýtt sálfræðiþjónustuna. Umboðsmaður barna gekkst fyrir þessu

tilraunaverkefni til að leita eftir sjónarmiðum barnanna sjálfra til þess hvernig það er að eiga foreldri sem á við áfengis- og vímuefnavandamál að stríða, hvers konar aðstoð hefur reynst vel og hvaða þjónustu börnin þurfi helst á að halda.

Í skýrslu hópsins kom fram að öll börnin voru sammála um að sú sálfræðiaðstoð og ráðgjöf sem þau fengu frá SÁÁ hafi hjálpað þeim og breytt miklu fyrir þau og veitt þeim styrk. „Fræðslan skipti þar miklu máli og fannst þeim erfitt að hugsa til þess hvernig það hefði verið ef hún hefði ekki komið til,“ segir í skýrslu hópsins. „Alkóhólismi er ekki eitthvað til að skammast sín fyrir. Þessi aðstoð reyndist þeim mikill styrkur.“ ■



Kynjaskipting í meðferð hefur kosti en er líka tvíbent

Valgerður Rúnarsdóttir varð fyrst íslenskra lækna til þess að ljúka prófi í fíknlækningum í Bandaríkjunum og hefur unnið við að lækna íslenska áfengis- og vímuefnasjúklinga á Vogu síðustu fimmtán ár. Í viðtalinu ræðir hún meðal annars um fíknisjúkdóminn, spurninguna hvort karlar og konur eigi að vera saman í meðferð og um tengsl áfalla og fíknar.

Það er umræða í þjóðfélaginu um þörf á að auka kynjaskiptingu í meðferð eða bjóða alveg sérstaka meðferð fyrir konur. Hvernig horfir þú við þér?

Það væri áreiðanlega gott líka. En mér þætti synd að meðhöndla bara annað kynið hér á sjúkrahúsinu Vogu. Það er mikil þörf á því að meðhöndla bæði karla og konur og við litum ekki á þetta sem vandamál heldur verkefni til að sinna áfram og betur. Við höfum lengi verið með Kvennameðferð og Karlameðferðir hjá SÁÁ, sem hefjast á Vogu. Þar eru þó bæði kynin undir sama þaki.

Það má velta fyrir sér mörgu varðandi skiptingu í meðferð, eftir aldri, eftir kyni,

eftir neyslumynstri, eftir starfstéttum. Landið okkar er lítið, við þurfum að sníða stakk eftir vexti og vinna skynsamlega. Hingað á Vog koma bæði kynin, fólk á öllum aldri, öllum starfstéttum, úr alls kyns neyslu. Úrræði hafa þróast til að sinna sumu þessa sérstaklega, eins og unglíngum, konum, endurkomukörnum, eldri körlum, spilafíklum, sprautufíklum á götunni. Almenn er mikið umburðarlyndi, samkennd og skilningur sem fæst með því að hópurinn er svo ólíkur, og flestum finnst þeir geta lært hér af reynslu annarra og gefið gott af sér. Flestir eru í hefðbundnum hlutverkum í samfélaginu, í fjölskyldu, í skóla eða vinnu, en komnir í þrot vegna neyslu.



Ég held að það geti verið til góðs fyrir karla og konur að auka skiptingu milli kynja, kannski fyrr í meðferðinni.

Ásetningur er til bata, en fordómar í umræðu eru stundum á annan veg og gefa annað í skyn. Það getur svo sannarlega spilt fyrir og sett stein í götu þeirra sem sist skyldi. Nægar eru hindranirnar, m.a. til að leita aðstoðar í fyrsta sinn.

Er vont að hafa karla og konur saman í áfengis meðferð?
Það er ekki eitt svar við því. Það fer alveg eftir á hvaða sjónarhóli þú stendur og hvað þú ert að hugsa um. Það getur verið vont í einhverjum tilvikum og við ákveðnar aðstæður og þar á ég sérstaklega við nán tengsl eða nánar samvistir yfir langan tíma í lokuðu umhverfi. Slíkt er erfitt án þess að það sé möguleiki á slæmum og truflandi áhrifum milli karla og kvenna. Á

... það er erfitt að ætla að meðhöndla áfengis- og vímuefnafíkn með því einu að sinna afleiðingum neyslunnar og öðrum sjúkdómum sem hafa versnað vegna hennar.

Vogi er stutt meðferð, meðaltal 10 dagar, mjög skipulögð, með fyrirlestrum, hópmeðferðum og viðtölum. Heilbrigðisstarfsfólk okkar er alltaf til taks og aðgengilegt á vakt sjúkrahússins; áfengis og vímuefnaráðgjafar, hjúkrunarfræðingar, sjúkraliðar og lækningar. Á Vogu hefja konur og karlar meðferðarleiðir, kynskipting og aldurskipting í meðferðinni sjálfri hefst þar en er mun meiri á eftir meðferðarstöðunum, Vík og Staðarfelli, sem er fjögurra vikna meðferð.

Hvernig sérðu fyrir þér að þessi mál þróist?

Ég held að það geti verið til góðs fyrir karla og konur að auka skiptingu milli kynja, kannski fyrir í meðferðinni. Það er lengi hægt að gera betur. Þótt við séum að vanda okkur og gera okkar besta eigum við ekki að hætta að hugsa um betri leiðir. En ég veit ekki hvort þær felist eingöngu í því að auka kynjaskiptingu. Algjör kynjaskipting á Vogu er tvíþent. Á afeitrunartímabili er það almennt ekki trúflandi þótt einstaklingur af öðru kyni sitji einnig í fyrirlestrum eða í hópmeðferð.

Hér á Vogu hefur fólk gott tækifæri til að vera út af fyrir sig. Það á ekki að

þurfa að vera í samskiptum sem það óskar ekki eftir. Það er ekki hægt að hindra samgang ef fólk hefur áhuga á slíku og hér kynnist fólk að sjálfsögðu en það hefur tækifæri til að vera alveg í friði ef það vill. Allt okkar vinnulag miðar að því að hver og einn fái hér frið og tækifæri til að sinna sér og því sem hann kemur hingað út af. Húsreglur eru strangar varðandi samskipti kynja, umgang um sjúkrahúsið og sjúkraherbergin. Tal og undirróður varðandi neyslu og slíkt er heldur ekki liðið vegna þess að skemmir fyrir öðrum.

Það hefur líka ákveðna kosti að hafa meðferðina fyrir fólk báðum kynjum, eins og lífið er.

Óskýr mörk

Það á til dæmis við um marga alkóhólista og fíkla að mörkin sem fólk setur í kringum sjálf sig eru orðin óskýr. Sumir vaða inn fyrir ákveðin mörk hjá öðrum, með yfirgang og frekju, og kunna ekki að virða heilbrigð mörk. Aðrir láta vaða of mikið yfir sín mörk, þekkja ekki hvað er eðlilegt og finnst sjálfsagt að gera það sem einhver annar vill að þau geri. Þetta gerist í samskiptum karla og konu en líka í samskiptum fólks af sama kyni. Við leggjum áherslu á að fólk tileinki sér það í meðferðinni að setja heilbrigð mörk og við leggjum mikið upp úr því að fólk virði aðra sjúklinga. Það er ágætt tækifæri til að byrja á því hér á Vogu. Allt umhverfið vinnur með einstaklingi sem er að reyna að sporna við og setja mörk. Að sumu leyti er eðlilegra og betra að takast á við slíka hluti í umhverfi þar sem bæði kynin eru að einhverju leyti. En að öðru leyti gæti verið gott að kynjaskipta meira.

Hópmeðferðin á Vogu er nú þegar að mestu kynjaskipt. Líka hluti af fyrirlestrunum á Vogu. Þannig hefur það verið í mörg ár.

Á Vík heldur Kvennameðferðin sem byrjar á Vogu áfram. Tveir þriðju þeirra sjúklinga sem fara á Vík eftir dvöl á Vogu eru konur á öllum aldri. Einn þriðji eru karlmenn, 55 ára og eldri. Þeir deila húsnæði og mat með konunum en eru ekki í sama prógrammi; sitja hvorki í sömu hópum né fá sömu verkefni.

Fylgja einhver vandamál því að karlar og konur séu saman, t.d. hér á Vogu?

Sjálfsagt eru einhver vandamál sem fylgja því eins og gengur þar sem konur og karlar eru saman. Verkefnið er að halda áfram að vera meðvituð um það og að láta það ganga og helst betur. Hér á Vogu erum við í fyrsta lagi að sinna afeitrun fyrir konur og karla. Hingað leitar fólk á öllum aldri og í alls konar stöðu. Við snum öllum eins og hvert annað sjúkrahús. Hér er fráhrarfsmeðferð þar sem verið er að koma fólki í lágmarks jafnvægi á fyrstu dögum eftir neyslu. Um það bil þrjú fjórðu allra sjúklinga þurfa afeitrunarmeðferð en fjórðungur er ekki undir áhrifum eða í fráhröfum við komu.

Auk fráhrarfsmeðferðar byrjum við á að veita áfengis- og vímuefnameðferð, þar sem vandamál eru greind og unnið er að áhugahvöt. Fókusinn er á einstaklinginn. Hver og einn fær athygli á sín vandamál.

Það er hér sem hin eiginlega meðferð hefst sem er félags- og sálfræðileg meðferð með ráðgjöf, kennslu og samtölum, meðferð veitt af þverfaglegu teymi heilbrigðisstarfsfólks sem vinnur hjá SÁÁ.

Við höfum sett upp ákveðnar girðingar til að fyrirbyggja vandamál og höfum mjög skýrar reglur um alla umgengni hér, hvort sem það er milli kvenna, milli karla eða

milli karla og kvenna. Það gengur vel enda koma fæstir hér inn með slæman ásetning. Fólk kemur hér inn í vandræðum með sitt líf og við vinnum í samvinnu að því að finna styrkleika þess til að takast á við það. Að sjá fyrir sér bata frá fíknisjúkdómnum er oft mikilvægasti áfanginn á þeirri leið.

Ofbeldi er ekki liðið

Í meðferðinni er ekki liðið neins konar ofbeldi í orðum eða í verki. Fólk er vísað frá eða vísað út ef það er raunin eða ef einhver truflar meðferð annarra hér inni. Það gerist alltaf öðru hvoru og þarf alls ekki að vera vegna árekstra milli karla og konu. Einnig gerist það í okkar litla landi að það geta verið fjölskyldutengsl eða fyrrverandi fjölskyldutengsl milli einstaklinga sem eru á sama tíma í meðferð, þá tökum við strax á því ef annar aðilinn óskar eftir því, og frestum meðferð annars ef mögulegt er.

Fólk er líka misjafnlega vel undirbúið þegar það kemur á Vogu. Sumir eru með á hreinu hvað er að þeim, vilja fá áfengis- og fíkniefnameðferð og allt gengur beint af augum. Aðrir eru búnir að leita lengi að skýringum á því hvað er að og hafa farið í meðferð við ýmsum kvillum til hliðar og leitað lausna í þunglyndis meðferð eða einhverju öðru án þess að taka nokkurn tímann á fyrirferðarmesta vandamáli þeirra, áfengis- og vímuefnavandanum.

Þetta á ekki síst við um margar konur, þær eiga stundum erfitt með að sjá þetta sem aðalvandamál og eru stundum að leita skýringa á neyslunni og þessum vel þekkta sjúkdómi, áfengis- og vímuefnafíkn, í einhverju öðru. Það getur flækt málin mjög mikið og það getur verið erfitt að komast út úr slíku. Þá á ég ekki við að önnur vandamál séu ekki til staðar líka heldur hitt að það er erfitt að ætla að meðhöndla áfengis- og vímuefnafíkn með því að sinna bara afleiðingum neyslunnar eða öðrum sjúkdómum sem hafa versnað vegna neyslunnar.

Konur eru líka oftar en karlar með vanda út af lyfjaneyslu og þurfa oft lengri tíma í afeitrun. Á því tímabili finna þær mikinn kvíða og hafa jafnan svefntruflanir. Þeim líður illa og eru viðkvæmar og það þarf að hlúa mjög mikið og vel að þeim á þessum tíma. Það reynum við að gera hér með hjúkrunarvaktinni.

Það þarf ekki áfall til að verða fíkill

Það hefur verið gagnrýnt að ekki sé lögð nægileg áhersla á meðferð við áföllum í meðferðinni hjá SÁÁ, einkum hvað varðar konur. Hvað segirðu um það?

Við vitum að það þarf ekki áfall til að verða áfengis- og vímuefnasjúklingur og það er ekki rétt viðhorf að konur sem koma á Vogu almennt, séu hér út af áfalli. Skýringin á áfengis- og vímuefnafíkn er ekki svo einföld. Hins vegar vitum við að áföll og ýmislegt sem gerist í lífinu getur gert mann viðkvæmari og veikari fyrir því að verða fíkill og alkóhólisti. Áföll og afleiðingar þeirra hafa líka mikil áhrif á það hvernig þróunin verður í sjúkdómnum og hvernig maður tekst á við hann. En það breytir ekki því að við þurfum að hugsa um áfengis- og vímuefnasjúkdóminn sérstaklega og sinna honum. Það er alltaf ástæða til að byrja þar. Stundum er ástæða til að koma fljótt inn með aðra meðferð, til dæmis ef fólk er mjög illa haldið af öðrum geðrænum einkennum. En stundum er það eitthvað sem kemur betur í ljós eftir því sem tíminn líður.

Sumir einstaklingar sem hingað koma þurfa aðstoð vegna áfalla. Það er mikilvægt

Konur, eins og karlar, þurfa að vera ansi kröftugar til að taka þá ákvörðun að koma hingað á Vogu. Þær þurfa líka að vera fylgnar sér til að fá trú á styrkleika sína og halda áfram. Það er einmitt þetta sem einkennir þessar mörg hundruð konur sem koma hingað á hverju ári. Þær eru margar með fjölskyldu og eru að halda utan vel um hlutina; sinna foreldrum, börnum, vera í námi eða vinnu. Þær þurfa oft að leggja mikið á sig til að geta gefið sér tíma til að koma hingað, hugsa málin hér inni og taka ákvörðun um að gera gagngerar breytingar á lífinu til að reyna að komast út úr áfengis- og vímuefnaneyslunni.

Konur geta líka verið ágengar og ofbeldisfullar. Við höfum sett konur út úr húsi fyrir ofbeldi. Hér í meðferðinni er ekki liðið ofbeldi, hvorki af hendi kvenna né karla. Umræðan er stundum eins og þetta séu alltaf aumingjans konur og ljótir karlar. En þetta eru upp til hópa venjulegar konur á sama hátt og þessir nokkur hundruð karlar sem koma hingað eru upp til hópa venjulegir menn. Þetta er fólk sem er í molum út af neyslu og hefur ekkert annað í hyggju en að leita sér aðstoðar og reyna að ná sér.

Ákveðinn hópur ungra kvenna er gríðarlega illa staddur. Þær eru djúpt sokknar í vímuefnaneyslu og í erfiðu umhverfi í slæmum félagsskap. Þær umgangast mest glæpamenn, sem selja vímuefni og eru í miklu braski. Þær eru oft orðnar háðar þessum mönnum og hafa einangrast frá öðrum og eiga oft erfitt með að komast út úr ákveðinni hegðun, standa á eigin fótum og kannast við hvað það er sem þær vilja í raun. Þær þurfa sérstaka aðstoð. Hér á að vera tækifæri til að hjálpa þeim en það gengur ekki alltaf vel. Við getum ekki ráðið yfir hegðun fólks en við gerum okkar besta til að hjálpa fólki með aðhaldi og viðtölum, með því að benda á hegðun og leiðbeina um hvaða kostir eru. Mest um vert er að fá fram áhugahvöt og trú á það að þær geti náð sér. ■



Sem betur fer þá ná flestir sér af áföllum án þess að það verði úr sjúkdómur um aldur og ævi, jafnvel þótt áfallið gangi aldrei úr minni.

að greina hverjir þurfa aðstoð við áfallastreituröskun, sem er sérstakur sjúkdómur, og fylgja því eftir að lokinni meðferð. Sama á við um mörg önnur vandamál sem við skimum líka fyrir hjá fólki og þarf að sinna í framhaldi. En þetta er yfirleitt ekki bráðavandamál í meðferð við áfengis- og vímuefnafíkn.

Við hjá SÁÁ erum ekki með sérstaka áfallameðferð en áfengis- og vímuefnameðferð felur ósjálfrátt í sér heilmikla áfallameðferð. Langflestir sem hingað leita eiga áfallasögu en áfallastreituröskun er sérstakur sjúkdómur og þótt einhver hafi lent í áfalli þýðir það ekki að hann hafi fengið þann sjúkdóm. Sumir sjúklingar eiga mjög mikið og alvarlegt áfall en aðrir minna. Sem betur fer þá ná flestir sér af áföllum án þess að það verði úr sjúkdómur um aldur og ævi, jafnvel þótt áfallið gangi aldrei úr minni.

Litlir sigrar hafa góð áhrif

Í meðferðinni næst oft mikill ávinningur gagnvart fyrri erfiðleikum. Litlir sigrar geta haft mjög góð áhrif og hjálpað fólki að ná sér af ýmsu sem það hefur verið þjakað af; gömlum erjum og sárur sem hefur gengið illa að ná sér frá eða truflað sýn frammávið. Beint og óbeint fer þetta saman. En meðferð við alvöru áfallastreituröskun fer ekki fram á fimm vikum í áfengismeðferð. Þá þarf miklu meira að koma til þótt oft sé hér hafin lyfjameðferð.

Það sem við viljum gera hér er að hjálpa fólki að koma auga á hvernig það getur nýtt sér sína bestu kosti, möguleika og sterkar hliðar til þess að ná sér. „Hvernig getum við getum hjálpað sjúklingnum til að ná sér?“ við erum alltaf að hugsa um það. Hér á Vogu rennur ýmislegt upp fyrir fólki sem það hefur verið blindað á vegna ýmissa varnarháttanna og annarra eðlilegra ástæðna og það verður ákveðið í því að hætta neyslu. Þá förum við að vinna að því að hjálpa fólki að finna sína styrkleika til að geta nýtt þá til að ná sér.

Þessi sjúkdómur okkar, áfengis- og vímuefnafíkn, er ekki einfaldur. Hann getur reyndar verið mjög einfaldur í sinni tærustu mynd en flestir einstaklingar eiga við ýmislegt annað að etja. Langoftast veðja starfsstéttir, sem eru að

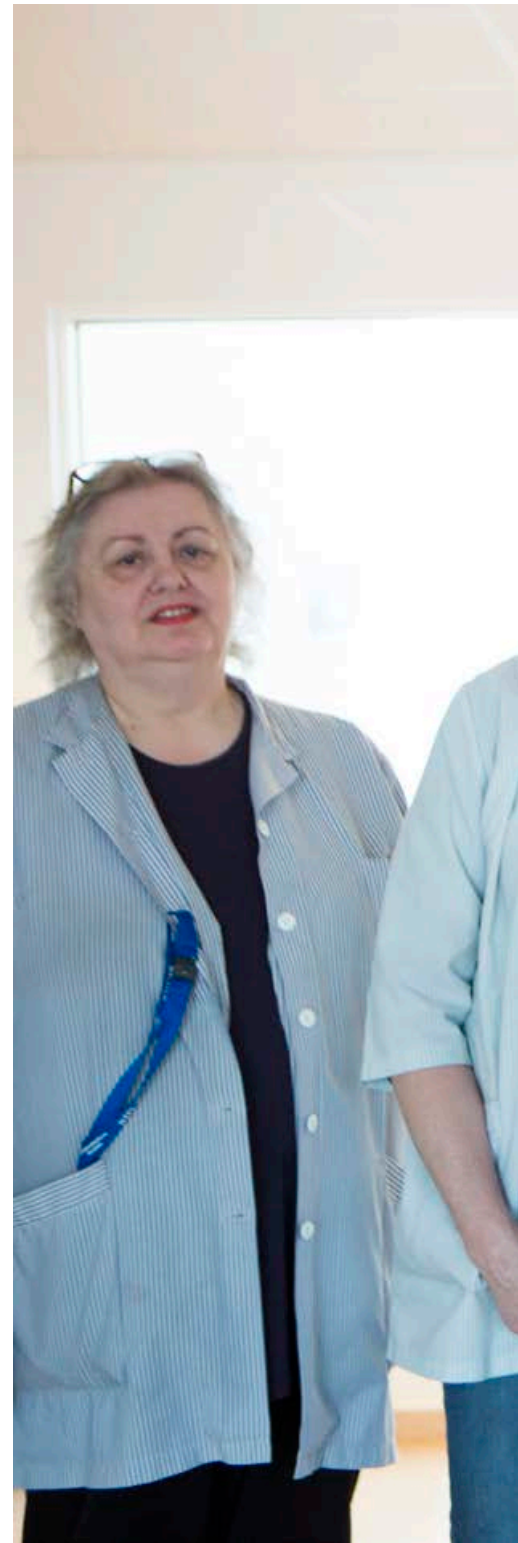
sinna hinum ólíku vandamálum mannsins, á að það sé gott að taka á áfengis- og vímuefnavandanum áður en farið er að snúa sér að öðrum inngrípum. Hvort sem verið er að tala um að fara í erfiða aðgerð eða meðhöndla alvarlega geðsjúkdóma eða vægari geðsjúkdóma eða annað þá skiptir máli að huga jafnframt að fíknisjúkdómnum. Stundum þarf að meðhöndla fleiri en einn sjúkdóm í einu en meðferðir geta verið mismunandi áriðandi. Oftast er mikilvægast að koma að meðferð á áfengis- og vímuefnavandanum fyrst af því að hann ruglar allt sem snýr að geðsjúkdómum og gerir sumum ókleift að taka ábyrgð á bata frá öðrum sjúkdómum og vandamálum.

Stundum erum við bara að minnka skaðann

Ef þetta væri einfalt og við hefðum gott lyf við þessum sjúkdómi værum við auðvitað ánægð. Þótt við höfum lyf við óþjófíðafíkn eru ekki til góð lyf við t.d. amfetamínfíkn eða áfengisfíkn. Þess vegna þarf að nota leiðir eins og meðferðin er. Og þá er bindindi ekki alltaf eina markmiðið þótt það sé örugglega draumur allra okkar sjúklinga. Stundum erum við ekki að gera annað í meðferðinni en að minnka skaðann af neyslunni fyrir einstaklinginn og fyrir fjölskyldu hans, jafnvel þótt það sé ekki öllum stundum frá áfengi og vímuefnum. Varanlegt bindindi getur ekki verið eina útkoman út úr svo flóknum sjúkdómi.

Hvernig er hægt að mæla árangur af meðferðinni öðru vísi en í bindindi?

Við höfum mikið af upplýsingum og mælingum um árangur meðferðarinnar og það er alveg ljóst að meðferð virkar við fíknisjúkdómi. Árangurinn er skammtaháður eins og það er kallað sem þýðir að meiri meðferð skilar meiri árangri. Eftir því sem meðferðin er veitt yfir lengri tíma, þeim mun betri árangur næst. Við vitum að helmingurinn af þeim, sem hafa komið hingað, hafa ekki komið aftur. Ég er ekki að fullyrða að þau öll séu heima í góðum málum, en örugglega stór hluti. Og við vitum að það eru bara 3-4% af öllum okkar sjúklingum sem hafa komið tíu sinnum eða



Valgerður Rúnarsdóttir um batahorfur áfengis- og vímuefnasjúklinga:

Svipaðar horfur og í öðrum langvinnum sjúkdómum

„Þegar um er að ræða sykursýki, háan blóðþrýsting, þunglyndi og margs konar langvinna sjúkdóma aðra, nær hluti sjúklinga góðum árangri við fyrsta inngríp og þarf ekki meir. Sumir þurfa aukna meðferð eins og stærri skammta af blóðþrýstingslyfi eða einhverskonar viðbót eða breytingu á meðferð og þá næst finn árangur.“

Prósenturnar hvað þetta varðar eru svipaðar og hjá áfengis- og vímuefnasjúklingum. Sumir þurfa bara eina meðferð en aðrir þurfa að koma aftur og gera meira til þess að ná betri árangri. Svo eru einhverjir sem eru með skæðan sjúkdóm og illa viðráðanlegan sama hvað er gert.

Auðvitað er mesta þúðrið lagt í þessa veikustu af því að þeir eru veikastir og þurfa mikils við. En jafnframt er mikilvægt að það

séu opnar dyr fyrir þá sem grípa inn í fíknina snemma því að bata líkur eru miklar og góðar.

Það er mikilvægt að vera með hugann við að þetta er sjálfstæður sjúkdómur og það þarf að sinna honum sérstaklega.

Í gegnum tíðina hefur oft verið reynt að meðhöndla áfengissýki með því að meðhöndla einungis afleiðingarnar en það nægir ekki fyrir þennan heilasjúkdóm. Miða þarf að því að fyrirbyggja fall hjá þeim sem til dæmis hefur hætt að drekka eða nota vímuefni.

Það er spurt: Ef manneskjan er hætt af hverju er hún þá ekki bara hætt það sem eftir er ef það er það sem hún vill? Hún fellur, hvers vegna er það?

Það er sjúkdómurinn. Áður en manneskjan fellur er sjúkdómurinn virkastur og sjúklingurinn veikastur af hinni eiginlegu fíkn.

Stóra verkefnið okkar er að



„Áður en manneskjan fellur er sjúkdómurinn virkastur og sjúklingurinn veikastur af hinni eiginlegu fíkn,“ segir Valgerður. „Afleiðingarnar eru óteljandi og stundum hræðilegar, en þessi heilasjúkdómur sem fíknin er – sú bilun að fara að fá sér aftur – er virkastur áður en fallið kemur.“

hjálpa fólki við að reyna að ná undirtökunum svo að það þurfi ekki að komast aftur á þann stað að fara að fá sér aftur. Það getur verið erftitt að sjá það takmark ef maður er flæktur í

ýmis önnur mál. Þess vegna er mikilvægt að hafa það í huga að þetta er sérstakur, sjálfstæður sjúkdómur.

Fólk verður líka hundveikt af neyslunni. En það eru afleiðingar

sjúkdómsins. Afleiðingarnar eru óteljandi og stundum hræðilegar, en þessi heilasjúkdómur sem fíknin er – sú bilun að fara að fá sér aftur – er virkastur áður en fallið kemur. ■



Vaktin á Vogu einn virkan dag um miðjan desember: Sigríður Jónsdóttir, sjúkraliði, Guðrún Guðmundsdóttir, sjúkraliði, Sigrún Stefánsdóttir, hjúkrunarfræðingur, Sesselja Arthúrsdóttir, sjúkraliði, Valgerður Rúnarsdóttir, læknir, Erla Dröfn Kristjánsdóttir, hjúkrunarfræðingur, Helga Þormóðsdóttir, sjúkraliði, Páll Bjarnason, dagskrárstjóri.

oftar. Það er ótrúlega lítið hlutfall en ég held að þetta sé svipað og í öðrum langvinnnum sjúkdómum. Árangur má mæla á margan annan hátt en bindindi, eins og í samskiptahæfni, glæpum, heilsufari, fjölskyldulífi og vinnu. Það eru til slíkir staðlar sem við höfum einnig lagt fyrir okkar sjúklinga á Vogu á tímabilum og gert eftirfylgni á ákveðnum undirhópum í rannsóknarskyni.

Svipaður árangur og í öðrum langvinnnum sjúkdómum

Það að telja dagana sem fólk er allsgáð er auðvitað einn mælikvarði en hann er ansi harðneskjulegur. Samkvæmt honum skilar meðferð við þessum sjúkdómi samt svipuðum árangri og þegar um er að ræða króníska sjúkdóma eins og sykursýki eða of háan blóðþrýsting. Það má búast við að um fjórðungur til þriðjungur þurfi eitt inn grip og haldi bata eftir það. Aðrir sjúklingar þurfa meira, aðlögun, hækkun skammta, viðbótarmeðferð, við háum blóðþrýstingi eins og við áfengis- og vímuefnafíkn.

Ég nefndi að af öllum þeim, sem koma hingað á Vog, hafa sumir ekki hugsað málin vel. Sumir útskrifa sig sjálfir. En af öllum þeim fjölda sem

skráist hér inn fara um 70% út með áætlun um að fara annað hvort á göngudeild SÁÁ eða í eftirmeðferð á Vík eða Staðarfelli. Það er mjög góður árangur.

Það má skoða þetta á margan annan hátt en alltaf er niðurstaðan sú að varðandi þennan sjúkdóm er árangurinn svipaður og þegar um er að ræða aðra, langvinna sjúkdóma. Við vildum kannski einnig gjarnan vita árangur af þunglyndis meðferð eða lungnaþembumeðferð á sjúkrahúsi og hversu viðvarandi og algjör hann er? Við vitum að slíkt mat er dregið af sérhæfðum rannsóknum af afmörkuðum viðmiðunarpunktum og áætlunum frá hliðarupplýsingum og svo er einnig í þessu fagi. Við höfum margar upplýsingar um hvernig árangurinn er, afmarkaðar rannsóknir sem sýna bindindi til margra ára, styttri rannsóknir sem sýna góðan árangur meðferðarinnar til 6 mánaða á einum erfiðasta hópnum, sem eru amfetamín-fíklar. Lýðheilsukannanir segja okkur til um stórt hlutfall sem er í bindindi eftir meðferð o.s.frv.

Það er ekki ástæða til að slá slöku við, heldur hugsa fyrir aukinni þjónustu og meðferðarleiðum fyrir þennan stóra hóp með þann alvarlega sjúkdóm sem fíknjúkdómurinn er. ■



Það að telja dagana sem fólk er allsgáð er auðvitað einn mælikvarði en hann er ansi harðneskjulegur.

Sérgrein sem fæst við heilasjúkdóm

„Fíknlækningar eru frekar ný sérgrein í lækisfræði,“ segir Valgerður Rúnarsdóttir, sem varð fyrst íslenskra lækna til þess að ljúka viðurkenndu sérfræðiprófi í fíknlækningum í Bandaríkjunum.

„Það eru nokkrir áratugir síðan það var ljóst hvað lægi að baki þessum sjúkdómi og í dag er talað um þetta upphátt og opinberlega sem sjúkdóm í heilanum. Við lækna getum fengið mjög miklar upplýsingar um hvað veldur, hvaða breytingar verða hjá sjúklingi og hvaða áhrif þær hafa.

Fíknlækningar eru þverfagleg undirsérgrein við aðrar sérgreinar í lækisfræði; til dæmis geta geðlækna, lyflækna, heimilislækna eða fleiri sérfræðingar tekið

fíknlækningar sem undirsérgrein. Aðalsérgrein mín er almennar lyflækningar en fíknlækningar undirsérgrein.

Rúmlega 3.000 lækna í Bandaríkjunum hafa lokið því prófi sem ég er með.

Þetta er ný sérgrein og metnaðarfull og það er lögð mikil áhersla á endurmenntun og réttindum er viðhaldið með sérstökum prófum sem er haldið utan um samkvæmt ákveðnu kerfi. Það er skemmtilegt að taka þátt í því og þegar ég kemst í tæri við aðra lækna sem eru að sinna því sama þá líður mér mjög vel að hafa tækifæri til að vinna við á þessu sviði og taka þátt í að keyra þetta starf áfram hér á Íslandi eins og SÁÁ hefur borið gæfu til að gera. Það er yndislegt að vera þátttakandi í því. ■

Skaðaminnkunaraðgerðir SÁÁ þær viðamestu í landinu

Um 100 einstaklingar eru í ævilangri viðhaldsmeðferð vegna óþímufiknar með vikulegri lyfjagjöf, sem hefur verið rekin á vegum SÁÁ frá árinu 1999. Árum saman hafa allir sjúklingar sem leggjast inn Vogu og hafa sprautað sig með fíkniefnum verið skimaðir við lífrabólgu C og HIV sýkingum. 30-50 tilfelli af lífrabólgu C hafa greinst á Vogu árlega. Þetta eru dæmi um skaðaminnkandi nálgun í starfi SÁÁ. Þriðja dæmið er endurinnlagnir langtenginna áfengis- og vímuefnasjúklinga, oft fólks sem er á götunni.

Skaðaminnkun er orð sem hefur sett mikinn svip á um umræður um vímuefnavarnir hér á landi síðustu misseri. Í viðtali við Þórarín Tyrtingsson, forstöðulækni á Vogu, var hann spurður hvor og þá hvernig skaðaminnkun væri þáttur í starfsemi SÁÁ.

Þórarinn bendir á að áfengis- og vímuefnavarnir séu viðtækt viðfangsefni. Lengi hafi slíkum aðgerðum verið skipt í tvo flokka, meðferð og forvarnir. Aldrei hafi þó verið fyllilega skýrt hvar mörkin liggja. Margt í forvörnum feli í sér meðferð á áhættuþáttum. Eins feli meðferð iðulega í sér forvarnir, til dæmis þegar sjúkdómur er greindur og meðhöndlaður snemma. Með því er dregið úr þeim skaða sem sjúkdómurinn veldur. Síðustu ár hefur hugtakið skaðaminnkun bæst í hugtakaflóru áfengis- og vímuefna. Nú er flokkað í forvarnir, meðferð og skaðaminnkun en greinarmunurinn er að miklu leyti jafnóljós og áður.

„Skaðaminnkunarmræðan er táknræn fyrir ákveðna áherslu í vímuefnavörnum og tengist þeirri umræðu, sem fer vaxandi, að meðhöndla eigi fólk sem notar ólögleg vímuefni sem sjúklinga sem eigi að fá þjónustu innan heilbrigðiskerfisins, frekar en sem afbrotamenn, sem þurfi að hafa upp á og refsá,“ segir Þórarinn. Slíkar áherslur eru augljóslega í fullu samræmi við markmið SÁÁ og starfsemi þessara samtaka áfengis- og vímuefnasjúklinga allt frá upphafi.

Viðhaldsmeðferð, skimun, endurinnlagnir

Þegar að er gáð eru veigamiklir þættir í starfsemi Sjúkrahússins Vogs líka dæmigerðar skaðaminnkunaraðgerðir, og líklega þær umfangsmestu sem unnið er að í anda þeirrar hugmyndafræði hér á landi. Þar er einkum um að ræða viðhaldsmeðferð við óþímufíkn, skimanir vegna lífrabólgu C og HIV sýkinga, og endurinnlagnir langt genginna vímuefna- og áfengissjúklinga.

Afleiðingar lífrabólgu C hafa komið fram af auknum þunga í þjóðfélaginu á síðustu 10-15 árum. SÁÁ hefur skimað fyrir sjúkdómnum hjá öllum þeim sem leggjast inn á Vog og hafa sprautað sig í æð. Að jafnaði hafa verið greind 30-50 ný tilfelli af lífrabólgu C á Vogu á hverju ári. Einnig er skimað fyrir HIV en ný HIV tilfelli meðal sprautufíkla eru mun fátíðari en áður og greinist innan við eitt slíkt á ári.

Flestir smitast á fyrsta ári í neyslu

„Þeir sem smitast af lífrabólgu C eru langflestir búnir að sprauta sig í skamman tíma, innan við ár,“ segir Þórarinn og segir þá ályktun byggða á skýrslum um þær skimanir sem gerðar hafa verið á Vogu. „Það má segja að skimun sé skaðaminnkunaraðgerð, sem stuðlar að því að lífrabólga C greinist snemma. Skimunin dregur þannig úr útbreiðslu sjúkdómsins í samfélaginu og áhrifum hans á líf sjúklingsins, auk þess að halda niðri kostnaði við heilbrigðisþjónustu.“

„Með því að greina og meðhöndla lífrabólgu C snemma er komið í veg fyrir lífrarsjúkdóm, alvarleg veikindi, sem koma fram hjá um 20% þeirra sem smitast og geta kallað á lífrarskipti. Lífrabólga C er helsta ástæða fyrir lífrarskiptum í Evrópu. Þegar þeir sem sýkjast eru meðhöndlaðir hætta þeir að smita aðra. Vitneskja um smit breytir líka atferli

fólks. Flestallir, sem vita að þeir eru smitaðir, gæta varúðar, deila ekki sprautunálum með öðrum og raka sig ekki með sömu áhöldum og aðrir. Þetta felur í sér mikla vörn gegn frekari útbreiðslu sjúkdómsins og alvarlegum afleiðingum hans.

Viðbrögð við faraldri án framlags stjórnvalda

Aldrei hefur fengist fjárveiting frá stjórnvöldum til að greiða fyrir þessa skimun á Vogu. Þjónustusamningurinn milli ríkisins og SÁÁ um sjúkra- rekstur samtakanna var gerður áður en samtökin ákváðu að ráðast í skimun af ótta við yfirvofandi lífrabólguafaraldur. Þótt langt sé um liðið hefur enn ekki samist um að taka þennan kostnað inn í rekstrargrunninn sem samningur ríkisins og SÁÁ er byggður á.

„Þessi kostnaður hefur ávallt verið greiddur af söfnunarfé,“ segir Þórarinn. „SÁÁ hefur alla tíð notað þá fjármuni sem samtökin safna til að bæta í þjónustu við sjúklingsana og gera hana betri og nýtskulegri en annars hefði orðið í þeirri von að samtökunum takist að vinna stjórnvöld á sitt band.“

Eins og fyrr sagði var ákvörðun um skimun viðbrögð SÁÁ við yfirvofandi faraldri lífrabólgu eftir mikla fjölgun sprautufíkla hér á landi. Þórarinn segir að um líkt leyti hafi SÁÁ farið að tala um það, fyrst íslenskra stofnana, að nálar og sprautur þyrftu að vera aðgengilegar ókeypis eða við lágu verði, helst í apótekum.

„Þeir, sem eru byrja að sprauta sig með fíkniefnum, sækja sér nálar í apótekum. Mestu skiptir að hafa þetta aðgengilegt á vísun stað allan sólarhringinn,“ segir Þórarinn. „Aðgengi var orðið ágætt meðan apótek voru opin allan sólarhringinn en þannig er það ekki lengur. Það er áreiðanlega ágæt viðbót að dreifa nálam úr bíl eins og Rauði krossinn hefur verið að gera í Reykjavík.“

100 manns í ævilangri lyfjameðferð við óþímufíkn

Viðhaldsmeðferð fyrir óþímufíkla hófst árið 1999 á Vogu. Heróin er útbreiddasta óþímufíknin víða erlendis en þótt það hafi aldrei skotið rótum hér á landi hefur misnotkun óþímufíknar verið útbreidd. Ýmis sterk verkjalyf hafa verið misnotuð í stað heróíns og er contalgín þekktast þeirra efna úr umræðunni.

„Þetta er gott dæmi um skaðaminnkandi meðferð. Með viðhaldsmeðferð hætta menn að sprauta sig í æð og fá staðinn buprenorphin sem er viðurkennt lyf við óþímufíkn sem ekki er hægt að misnota, þótt það sé vissulega vímuefni. Þessi meðferð er hvergi í boði í landinu nema hér hjá SÁÁ. Þeim sem nýta sér viðhaldsmeðferðina hefur smám saman fjölgað og það eru um 100 manns í dag. SÁÁ hefur greitt lyfjakostnaðinn enda hefur hann ekki í þeim grunni sem samningur samtakanna við ríkið byggist á,“ segir Þórarinn.

Líkt og skimunina ákvað SÁÁ að veita viðhaldsmeðferðina á eigin kostnað þegar samtökin stóðu frammi fyrir grafalvarlegu ástandandi hjá ákveðnum hópi sjúklinga.

„Batahorfur þessa fólks voru mjög slæmar,“ segir Þórarinn. „Dauðsföll af völdum yfirskammta var gríðarlegt vandamál og ástandið mjög hættulegt. Með viðhaldsmeðferðinni gjörbreyttust batahorfurnar. Það var hægt að meðhöndla fólk með

lyfjum og koma við endurhæfingu. Vegna þess varð fólk virkara félagslega, gat tekið þátt í uppeldi barna sinna, fór út á vinnumarkaðinn eða í skóla, lét meðhöndla aðra sjúkdóma, eins og lífrabólgu C, og kom þannig í veg fyrir frekara heilsutjón. Batahorfurnar eru allt aðrir í dag en þær voru á þessum tíma. Þar að auki er hættan á að fólk úr þessum hópi deyi, jafnvel þótt það detti í það, mun minni en ef það væri ekki í lyfjameðferð.“

Endurinnlagnir mesta skaðaminnkunin

Þriðja stóra skaðaminnkunaraðgerðin sem er liður í starfseminni á Vogu er endurinnlagnir langt genginna vímuefnafíkla og áfengissjúklinga en margir úr þeim hópi eru á götunni.

„SÁÁ var fyrsti aðilinn hér á landi sem vildi leggja inn langt gengna vímuefnafíkla án þess að þeir þyrftu að skuldbinda sig í áframhaldandi meðferð eða bindindi,“ segir Þórarinn.

„Þetta er kannski mesta skaðaminnkunaraðgerðin, að sinna fólkinu, sem er verst á sig komið og greina hjá því kvilla, sýkingar og og sjúkdóma. Margir eru hissa á þessu og tala um að það sé verið að leggja hér inn sama fólk á aftur og aftur. En þetta er skaðaminnkun fyrst og fremst og áhrifamesta skaðaminnkunin er sú að afeitra fólk og skoða hversu mikinn vilja það hefur til að fara í meðferð og hvort það treystir sér til að stefna að varanlegu bindindi. Við höfum viljað taka til okkar fólk, sem þannig er ástatt um, að minnsta kosti einu sinni á ári og gefa því nýtt tækifæri vegna þess að það er svo er breytilegt hvað fólk hefur mikinn kjark.“ ■



Sinnur öllum en ólögráða unglingar eru ekki okkar markhópur

Frá því Vogur tók til starfa 1983 hafa 3700 sjúklingar yngri en 19 ára verið innritaðir á sjúkrahúsið. Langflest voru þau 18-19 ára en fimm einstaklingar hafa lagst inn á Vog 13 ára gamlir. Sérstök unglinda-deild tók til starfa við sjúkrahúsið árið 2000 og var hún liður í þjóðaráttaki sem var gert vegna gríðarlegs vímuefnavanda unglinda á þeim tíma.



Mér finnst þessi tengsl oft sett fram með neikvæðum formerkjum, eins og vinátta unglinda og sérstaklega kynlíf þeirra sé öðruvísi og ljótara en ástarlíf annarra. Ég er ekki sannfærður um það.

Við höfum aldrei talið börn og unglinga, sem ekki eru lögráða, okkar aðalmarkhóp,” segir Þórarinn Tyrfingsson, forstöðulæknir á Vog.

Umræðuefnið er unglinda-deildin á Vog sem hefur starfað í bráðum 15 ár. Þórarinn segir að deildin hafi frá upphafi verið ætluð 18-19 ára unglingum, fyrst og fremst. Það er sá aldurshópur sem stofnanir barnaverndarkerfisins eru hættar að sinna og á ekki í önnur hús að venda.

Aldrei biðlistar fyrir unglinda og engum vísað frá

„Þegar við settum upp unglindameðferðina var hins vegar ákveðið að taka inn alla unglinda sem vildu komast í meðferð hjá okkur, ef barnaverndarnefndir og foreldrar óskuðu eftir því, en Vogur er sjúkrahús og ólíkur stofnunum barnaverndar að því leyti að á Vog er fólk ekki svipt frelsi. Það getur yfirgefið staðinn án þess að starfsmenn reyni að koma í veg fyrir slíkt með þvingunum.“

Þórarinn segir að aldrei hafi verið biðlisti á unglinda-deildina á Vog.

„Ég tel að menn hafi vanmetið þann þátt sem unglinda-deildin á Vog á í því að það hefur dregið úr vímuefnaneyslu unglinda síðustu ár. Við tókum þá ákvörðun strax árið 2000 að hér yrðu engir biðlistar fyrir 19 ára og yngri. Viðbrögð allra voru þau að segja við mig: ‘Þú getur aldrei úrtýmt biðlistum, það er ekki hægt að metta svona þörf, þetta er eins og fátækrahjálpi.’ En annað hefur komið í ljós og eftir að við gerðum þetta hefur innritunum á unglinda-deildina fækkað stöðugt.“

Breiðist út líkt og smitsjúkdómur

„Margir vilja eigna sér þennan bata. Ég held að við eigum okkar þátt í honum þótt fleira hafi komið til. Það sem gerðist árið 2000 var að þjóðfélagið horfði í augu við það hversu illa árgangar unglinda, sem voru fæddir 1980-1984, voru að fara út úr vímuefnum á árunum eftir 1995. Það varð þjóðarvakning og gert þjóðaráttaki í upplýsingum og

skólamálu. Enginn getur einn eignað sér þennan árangur sem hefur náðst, það er ekki sanngjarnt.“

„Hugsunin hjá okkur með því að útrýma biðlistanum var sú að fíkniefnaneysla breiðist oft út um samfélagið á svipaðan hátt og smitsjúkdómur. Þeir sem eru að nota vímuefni hafa áhrif á umhverfið og smita út frá sér, verða eins og ástfangnir af vímuefnunum, tala vel um þau og vilja fá aðra til að prófa þau með sér. Við höfum séð þetta gerast í einstökum hverfum og sveitarfélögum og alltaf talið gríðarlega mikla forvörn í því að taka þá sem eru í vanda út úr umhverfinu og til meðferðar eins fljótt og hægt er svo að nálgast vandann úti í samfélaginu á annan hátt, til dæmis í gegnum foreldrana og með skipulögðum forvörnum.“

Fimm af 3.700 unglingum yngri en 14 ára

„Frá því Vogur tók til starfa árið 1983 hafa komið til okkar 3.700 manns, 19 ára og yngri. Langflest eru þau 18-19 ára en það er okkar helsti markhópur á unglinda-deildinni og á ekki í önnur hús að venda af því að stofnanir barnaverndarstofu sinna þeim ekki lengur. Um 800 af þessum 3.700 manns voru yngri en 17 ára, en 300 yngri en 16 ára. Það er ekki óalgengt að þessi börn hafi byrjað að nota vímuefni 13-14 ára. Fæst byrja yngri en það, þótt til séu dæmi um 11-12 ára. Frá upphafi hafa komið til okkar fimm einstaklingar sem eru yngri en 14 ára. Allir voru þeir 13 ára; þrjár stúlkur og tveir piltar, fædd frá 1983-2000. Á þessu ári hefur enginn yngri en 14 ára komið til okkar.“

Eiga 13-14 ára börn heima á stofnun eins og Vog? Eru þau búin að þróa með sér áfengis- og vímuefnasjúkdóm?

Það þarf að greina það, þess vegna koma þau hingað og það er vel hægt að greina það ef um það er að ræða. Þegar svo er, þá erum við með allt annað í höndunum en einhverja unglindadrykkju sem er tímabundin og bagleg vegna þess að fólk er ekki lögráða

eða ekki nægilega þroskað til að nota áfengi. Þá erum við að tala um langvinnan, erfiðan sjúkdóm. Honum fylgir oft mikið af endurkomum hingað inn.“

Liggur á að verða fullorðin

Það heyrir gagnrýnt að unglingar komi hingað, kynnist vondu fólki, sem þeir ættu ekki að umganast og séu hálfu verri eftir að þeir eru útskrifaðir?

„Þetta er gagnrýni sem allar stofnanir sem eru með unglinda hafa þurft að sæta. En hinn raunverulegi vandi er ekki oft ræddur en hann er sá að oft liggur unglingunum svo ofboðslega á að verða fullorðin. Það geta orðið svo mikil brögð að því að þetta komi fram í miklum hegðunarvandamálum. Hjá ungum stúlkum birtist það kannski átakanlegast í því að þær sækja í sér miklu eldri karlmenn og vilja ekki vera með jafnöldrum sínum heldur fara upp um 3-4 aldursflokka. Eins er það með strákana. Sumir vilja meina að þetta vandamál hafi einhverjar stofnanir búið til, SÁÁ eða heimili Barnaverndarstofu eða einhverjir skólar. Eflaust er það til að menn kynnist fólki á slíkum stofnunum, sem ekki er heppilegt að kynnast, en oftast er það svo að menn fagna vel hverjir öðrum þegar þeir koma hingað vegna þess að menn þekkjast og sú vinátta og þau tengsl eru alls ekki öll af hinu neikvæða. Þessi börn hjálpa hvert öðru, forða hvert öðru frá slysum og það tekst milli þeirra vinátta sem getur haldið þótt þau fari hvert í sína áttina.

Mér finnst þessi tengsl oft sett fram með neikvæðum formerkjum, eins og vinátta unglinda og sérstaklega kynlíf þeirra sé öðruvísi og ljótara en ástarlíf annarra. Ég er ekki sannfærður um það. Í samskiptum fólks, sem er í vímuefnaneyslu, er auðvitað til ofbeldi og kynbundið ofbeldi en það er líka til í samböndum annars fólks. Auðvitað má færa rök fyrir því að oftast sé kynbundið ofbeldi í sambandi þegar neysla er mikil. En það er ekki alltaf uppi á tengingnum. Þegar fólk er að taka saman í vímuefnaneyslu

myndast yfirleitt með því sama væntumþykja og umhyggja og með öðru fólki. Það er ekkert flóknara það en því miður er fólk oft fordómafullt gagnvart þessu og býr til ljótara myndir og slíkt er auðvitað líka til.“

Ásakanir fyrir neðan allar hellur

Það hefur verið staðhæft í fjölmiðlum af talskonu Rótarinnar að stúlka hafi selt sig á unglinda-deildinni hjá ykkur á Vog. Hvað segirðu um það?

„Þetta er auðvitað mikið þekkingarleysi. Hérna á Vog er starfsfólk á vakt allan sólarhringinn. Þú mátt ekki fara inn á herbergi annars sjúklings, það er bannað og er brottrekstrarsök. Það gefur augaleið að hér má ekki vera samgangur milli karla og kvenna milli herbergja. Við erum með fólk á vakt allan sólarhringinn sem er að gæta að því að þessum agareglum sé fylgt. Hér ganga ráðgjafar með full réttindi vaktir allan sólarhringinn og það eru líka hjúkrunarfræðingar með full réttindi á vakt allan sólarhringinn fyrir utan viðveru starfsfólks allan daginn og fram að miðnætti. Ef eitthvað kemur upp á þá verðum við fljótt vör við það.“

Það er fráleitt að ég haldi að það hafi aldrei farið fram neitt milli karla og konu á Vog sem ekki átti að fara fram en í hlut hafa þá oftast átt fullráða einstaklingar. Það er eitt að segja að fólk hafi verið í ástaratlotum hér eða hafi haft með sér kynmök og að það hafi farið fram hjá okkur. Það er fráleitt að ég haldi að slíkt hafi ekki komið fyrir hér á Vog en við segjum fólki í fyrirlesturum að það sé áhættumesta kynlíf sem hægt er að stunda á Íslandi. En hér er verið að tala um að verið sé að stunda skipulagt vændi og sölu á kynlífi. Það er algjör misskilningur að þetta sé að ske hjá ungum stúlkum sem eru að koma hingað inn. Það mundi aldrei líðast. Það er mikil gæsla hérna. Ef þetta mundi henda mundum við ekki treysta okkur til að hafa viðkomandi hér áfram, slíkt er brottrekstrarsök. Slíkar fullyrðingar um SÁÁ og sjúklinga okkar í fjölmiðlum eru bara fyrir neðan allar hellur.“



Markmið

Markmið sem samtökin vinna að koma fram í 2. grein laga þeirra: „Tilgangur Samtaka áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann er:

- ❖ Að útrýma vanþekkingu og fordómum á áfengisvandamálinu og hafa áhrif á almenningsálitið með fræðslu um eðli sjúkdómsins alkóhólisma.
- ❖ Að starfrækja afvötnunar- og endurhæfingarstöðvar fyrir alkóhólisma og aðra vímuefnamissnotendur.
- ❖ Að starfrækja göngudeildarþjónustu fyrir alkóhólisma og aðra vímuefnamissnotendur.

Að starfrækja fræðslu og meðferð fyrir aðstandendur alkóhólisma og annarra vímuefnamissnotenda.

- ❖ Að vinna að fræðslu og fyrirbyggjandi aðgerðum sem og endurhæfingu hinna sjúku.
- ❖ Að styrkja til sérmenntunar starfsfólk til ofangreindrar starfsemi, svo og til annarra starfa málefningu viðkomandi.
- ❖ Að skipuleggja sjálfbodaliðastörf og afla fjár til reksturs samtakanna.

❖ Að afla og koma á framfæri til almennings upplýsingum um eðli og umfang þess vanda sem stafar af notkun áfengis og annarra vímuefna.

❖ Að leita samvinnu við og styrkja þá starfsemi, sem berst raunhæft við áfengis- og vímuefnavandann.

Framangreindum tilgangi hyggst félagið ná með því að sameina leika sem lærða til baráttu, sem byggð er á þekkingu. SÁÁ sem slíkt er ekki bindindisfélag og vill forðast boð og bönn og hverskonar sleggjudóma.“



Það voru talsverð tímamót og talsverður áfangi að útskrifast úr kvennameðferðinni því að það þarf að hafa fyrir þessu, segir Sif Gunnlaugsdóttir.

Aðhaldið og stuðningurinn skiptir svo miklu

Einn mesti kosturinn við kvennameðferðina er þetta aðhald eftir sjálfa meðferðina,” segir Sif Gunnlaugsdóttir, sem hefur verið edru frá því hún fór í kvennameðferð á Vík árið 1999.

Þetta var í febrúar og ég var búin að fá nóg, ég var búin að hugsa um það að hætta í einhvern tíma og loksins þegar maður fattar hvað er að, sér maður að það hefði verið gott að fara fyrr. En ég fór sem sagt á Vog og í kvennameðferð á Vík í framhaldinu og var þá 32 ára. Eftir meðferðina tóku svo við stuðningsgrúppur á göngudeildinni í 12 mánuði, fyrstu þrjá mánuðina tvisvar í viku og síðan einu sinni í viku. Þetta meðferðarform hentaði mér gífurlega vel og aðhaldið eftir dvölinu á Vík, hópmeðferðin og það að hitta hinar, sem eru í sömu sporum, hjálpaði mér við við að ganga í gegnum þennan tíma og læra allt sem maður þurfti að læra.“

Mætti í útskrift fyrstu árin

Þegar fólk hefur lokið árs eftirfylgni eftir meðferðina er haldin útskriftarathöfn og

þangað koma meðal annars þeir sem hafa áður staðið í sömu sporum.

„Mér fannst það vera talsverð tímamót og ákveðinn áfangi af því að það þarf að hafa fyrir þessu. Það var haldin smáuútskriftarveisla og það fylgdi því góð stemmning. Það kom fullt af konum, sem höfðu verið í kvennameðferðinni áður, til að samgleðjast. Eftir að ég kláraði Kvennameðferðina kom ég alltaf í útskriftir fyrstu árin, fékk kökur og kaffi og hitti hinar.“

Eitthvað sem hentar öllum

Sif segist hafa tekið eftir umræðu í blöðunum síðustu vikur og mánuði um konur og meðferð og efasemdir um að konur og karlar séu samtímis á Vog. Hún segist lítið hafa um það að segja annað en að það hafi ekki verið neitt mál fyrir sig að vera á Vog og Vík þótt þar

hafi verið karlmenn á sama tíma. Samkvæmt sinni reynslu sé gott fólk að vinna frábært starf hjá SÁÁ.

„Ég veit ekki meira um þetta en ég hef lesið í blöðunum en ég held að þessar konur sem hafa verið að gagnrýna þetta mest hafi ekki farið í kvennameðferð sjálfar. Auðvitað erum við ólíkar og með misjafnan bakgrunn og aðstæður en það er eitthvað í þessu programmi sem hentaði okkur öllum. Síðast en ekki síst er það aðhaldið og stuðningurinn, það að mæta alltaf, eins og ég gerði, einu sinni í viku í eitt ár. Það breytist heilmargt við að ganga í gegnum þetta, í rauninni allt, en aðallega maður sjálfur og þá til betri vegar. Maður sér hlutina í öðru ljósi. Ég lífi mjög góðu lífi í dag, er vel stemmd og er alltaf í næstbesta girnum, maður verður að eiga þann besta eftir þangað til í ellinni.“ ■



Ég var komin í þrot

Það eru að verða sextán ár síðan Sigrún Halldórsdóttir, hjúkrunarfræðingur og deildarstjóri, kom fjölskyldu sinni á óvart með því að leita aðstoðar hjá SÁÁ og fara í áfengismeðferð. Hún var komin í þrot.

Ég fékk nóg af sjálfri mér, fannst ég vera komin í þrot og leitaði aðstoðar," segir Sigrún Halldórsdóttir, skurðhjúkrunarfræðingur, um aðdraganda þess að hún fór í meðferð. 2. janúar verða sextán ár frá því hún fór inn á Vog. „Mér leið illa og fannst ég ekki ráða við þetta og vera öll í hnút," segir Sigrún. „Ég var farin að skammast mín og fannst drykkjan klæða mjög illa, þótt oft hafi verið fjör. Ég var í góðri vinnu, hef unnið sem skurðhjúkrunarfræðingur í 40 ár og var deildarstjóri á þeim tíma og þótt ég hafi djúsað þegar ég var ekki að vinna stóð ég mína plikt og var mikil hetja að eigin álití.“

Fólkið mitt var undrandi
„Fólkið mitt var undrandi á



Er ekki kvennameðferð? Ég veit ekki betur; ég var í kvenna-grúppu strax á Vog og áfram á Vík.

mér; sumum fannst ég eiga að fara aðra leið en ég tók þessa ákvörðun og hún var ekki auðveld. Ég fór þessa týpísku leið; var á Vog í 10-11 daga og fór svo í kvennameðferð á Vík. Ég sé ekki eftir því og fannst að það hafi algjörlega bjargað mér. Fyrst leið mér oft illa og svaf illa en hékk í þessu og gerði það sem mér var sagt. Ég er hlýðin stúlka. Þetta er talsverður pakki að fara í gegnum. Það var oft gaman hjá okkur stelpunum. Mér fannst við eiga flestallar samleið, vorum með börn og skömmuna yfir því að þurfa að

viðurkenna að við vorum ekki alveg heilar og svo margt annað. Við vorum þrjár sem fylgdumst að og tvær okkar hittast enn.

Þannig að ég er bæði ánægð og þakklát fyrir kvennameðferðina á Vík og er ekki þar hrifin af þessari umræðu sem hefur verið í þjóðfélaginu um þörf á kvennameðferð. Er ekki kvennameðferð? Ég veit ekki betur; ég var í kvenna-grúppu strax á Vog og og áfram á Vík. Auðvitað er kannski eitthvað sem má betrumbæta, það er aldrei svo að það sé ekki hægt. Ég veit ekki hvort eitthvað hefur

breyst en á þessum tíma var ekkert mál að vera í morgunmat eða í hléum innan um einhverja karla. Þeir voru ekki og eru ekki í sjálfri meðferðinni og því sem máli skiptir.

Einfaldara og auðveldara
Ég mundi ekki vilja þurfa vera í karlagrúppu í meðferð. Mórallinn breytist svo þegar karlarnir eru með, það kemur einhver spenna eða tilgerð í hópinn. Ég sækir hins vegar blandaða fundi í dag, þar sem eru mest karlar og mér finnst þeir yndislegir og gott að heyra hvernig þeir eru

að upplifa og takast á við þennan sjúkdóm. En í sjálfri meðferðinni er best að grúppurnar séu kynjaskiptar.

Mér finnst afskaplega gott að vera án áfengis; það er alveg frábært. Það verður svo margt einfaldara og auðveldara, til dæmis bara það að fara í boð og vera á bílnum. Ég finn hvenær ég vil fara og þá fer ég, er pottþétt og veit hvað ég sagði og gerði. Ég fyllest oft svo miklu öryggi og þakklæti fyrir þessa litlu og einföldu hluti sem eru afleiðing þess að vera án áfengis. ■

2. janúar verða sextán ár frá því Sigrún Halldórsdóttir fór á Vog og síðan í kvennameðferð SÁÁ á Vík.



Eitt skaltu vita, inn á Vog fer ég aldrei

Brynhildur var hætt í kórnum á Siglufirði því hún vissi ekki hvort hún yrði í sönghæfu ástandi á æfingum á þriðjudagskvöldum. Hún mætti aftur á söngæfingar eftir kvennameðferð á Vík og er búin að vera edru og virkur þátttakandi í lífinu síðustu fimmtán árin.

Mín saga er örugglega svipuð sögum annarra kvenna," segir Brynhildur Baldursdóttir á Siglufirði. „Ég hafði verið að þróa þetta með mér frá því að ég var unglingur. Tveimur árum áður en ég fór í meðferð benti maðurinn minn mér á að ég væri líklega alkóhólisti og ég horði á hann og sagði: Það er líklega rétt hjá þér en eitt skaltu vita: Inn á Vog fer ég aldrei. Svo kom að þeim tímamarki í október 1999, að ég var komin í þrot með allt. Ég hafði þá verið slæm í 4-5 ár, orðin óvirk í félagslífi og næsta skref var líklega að missa vinnuna. Það var erfiðast að taka ákvörðun um að leita eftir hjálp en svo hafði ég loks samband við góða vinkonu í Reykjavík sem leiðbeindi mér til trúnaðarkonu SÁÁ á Siglufirði og þá var þetta komið. Ég kom á Vog 6. nóvember 1999 og held að það sé gáfulegasta ákvörðun sem ég hef tekið að þiggja meðferð hjá SÁÁ.

Ég var auðvitað hrædd og vissi ekki alveg í hvað ég var komin þegar ég mætti á staðinn. Þetta var erfitt en samt ekki. Ég hafði fengið ábendingar um að ég mundi fá „mini-alka komplexa og mér auðnaðist að gefast upp fyrir þessu. „

Auðnaðist að gefast upp

„Það var nýlega farið að bjóða sérstaka kvennameðferð á þessum tíma og ég hefði ekki viljað hafa það öðruvísi. Mér hlýnar ennþá alltaf um hjartaræturnar þegar ég keyri um Vesturlandsveginn framhjá Vík. Mín upplifun af þessu öllu var svo jákvæð og góð og ég kynntist svo frábæru fólki, bæði starfsfólki og meðferðarfélögum. Við sumu hef ég haft samband alla tíð síðan.

Ég fékk bara jákvæð viðbrögð þegar ég kom út úr meðferð og yfirleitt klapp á bakið. Það beið mín fjölskylda, heimili og vinna þannig að ég tel mig hafa verið mjög vel settu hvað það varðar. Ég hafði til

til dæmis verið hætt að treysta mér til að syngja í kvennakór af því að ég vissi ekkert í hvernig ástandi ég yrði á æfingum klukkan hálfniú á þriðjudagskvöldi og ákvað að það væri best að hætta. En ég tók upp þráðinn og komst inn í lífið aftur og er búin að vera virkur þátttakandi í lífinu síðan og hef eiginlega verið á bleiku skýi síðan 1999.»

Hlýtur að mega lagfæra eitthvað

„Ég tek þessa umræðu um meðferð hjá SÁÁ og konur svolítið inn á mig vegna þess að ég var mjög ánægð með meðferðina hjá SÁÁ. Ég hef ekki sett mig mikið inn í þetta og það hlýtur að mega lagfæra eitthvað þarna eins og annars staðar en ég gat ekki séð að eitthvað slæmt væri í gangi, öðru nær, mér sýndist allt virka mjög vel og ekki síst það að ungir væru í samskiptum við eldri. Það er erfitt að ætla að forðast það að ungir



„Maðurinn minn fór líka í meðferð árið 2007 þannig að við erum bæði edru, sem skiptir öllu máli í okkar lífi," segir Brynhildur.

krakkar séu í samskiptum við þá sem eldri eru og ég er ekki viss um að það sé ástæða til, nema síður sé. En þar sem er hópur þar er misjafnt fólk, það á við alls staðar. ■

Ég tek þessa umræðu svolítið inn á mig vegna þess að ég var í meðferð hjá SÁÁ og var mjög ánægð.

Var orðin sannkölluð léttvinsbelja

Bjórinn var ekki orðinn löglegur þegar Kristín Sigurjónsdóttir hætti að drekka en það var nóg til af honum þegar hún féll á níu ára edrúafmælinu. Þá var líka komið léttvín í kössum og Kristín komst fljótt upp á lagið með að eiga svoleiðis í ísskápnum. Árin liðu og hana fór að langa til að verða edrú aftur. Þá fór hún í Kvennameðferð og síðan í eftirfylgni á göngudeildinni á Akureyri.



Ljósmynd/Jón Steinar Ragnarsson.

Ég hætti fyrst að drekka 1988 og það gekk mjög vel þangað til ég hélt upp á níu ára edrúafmælið mitt með því að detta í það. Þá hafði ég mjög lítið eða ekkert farið á fundi í tvö ár.

Eftir það drakk ég í fimm ár; fyrstu fjögur árin gekk ágætlega en það fjaraði smám saman undan þessu og síðasta árið var ég orðin léttvinsbelja í orðsins fyllstu merkingu. Þegar ég hætti á sínum tíma var hvorki bjór né léttvín svona aðgengilegt en þarna var ég búin að uppgötva þessar fínu beljur sem fóru svona vel í ísskáp og þegar ég komst upp á lag með þær þá fjaraði fljótt undan og í lokin leið mér mjög illa.

Þá ákvað ég að fara í meðferð. Ég tók fyrst þessa venjulegu daga á Voggi og setti stefnuna strax á að gera hlutina eins og átti að gera þá, og fara í kvennameðferð og taka svo ár í eftirfylgni.

Ætlaði mér að verða edrú
Ég hafði farið áður í meðferð og vissi þess vegna hvað ég var að fara út í og var strax ákveðin í að gera þetta vel og eyða ekki lengri tíma í þetta bull, ég vissi hvernig lífið var þeim megin. Ég ætlaði mér að verða edrú og lagði strax hart að mér.

Það var yndislegt að koma þarna

inn, ég fór með því hugarfari að verða ofan á í þessari baráttu og hlusta ekki eftir neinu neikvæðu. Ég var búin að vera edrú ansi lengi áður og ég var komin þarna inn til þess að verða edrú aftur.

Það hafði margt breyst frá því ég kom fyrst á Vog 1988 og þarna var mikið af ungu fólki og svo við sem erum orðin eldri og í alls kyns ásigkomulagi. En ég held að í sjálfu sér hafi krakkarnir þurft á okkur að halda og þau hafa gott af því að umgangast okkur sem erum eldri og þroskaðri. Mér fannst yndislegt að koma þarna inn og vera þarna.

Það er veikt fólk á Voggi

Og varðandi þessa gagnrýni á SÁÁ að konur séu að verða fyrir einhverju í meðferð, þá hef ég aldrei orðið vör við slíkt og ég held að þetta lýsi frekar þeim sem eru að segja þetta frekar en nokkru öðru. Það er auðvitað alltaf hætta á að eitthvað komi upp á alls staðar í þjóðfélaginu, ekki síst hjá þeim sem eru í neyslu, en ég held að þeir sem eru í neyslu finni ekki öruggari stað til að vera á en Vog. En sumir alkóhólistar eru hræðilega veikir og illa farnir þegar þeir koma inn á Vog eftir mikla neyslu.

Ég sá ekkert ljós og fór ekki á neitt bleikt ský, það var ekki þannig sem batinn kom til mín. Ég fór bara eftir því sem ráðgjafarnir ráðlögðu

mér þótt mér þætti þetta leiðinlegt og ég þyrfti að hafa fyrir því. Þetta tekur tíma. Það var ekki fyrir en eftir tvö ár sem mér fór að finnast þetta gaman, og finna hvað það var mikið himinn og haf á milli þess að vera edrú og ekki edrú.

Ók til Akureyrar í hverri viku í öllum veðrum

Þar sem ég bý á Siglufirði var þetta svolítið mál eftir að ég var komin heim að fara í eftirfylgni inn á Akureyri í hverri viku. En fjarlægðin skiptir ekki máli ef maður ætlar sér þetta og ég var alveg ákveðin í því að verða edrú og lagði mig alla í þetta. Þótt ég sé hafi þurft að keyra alla leið inn á Akureyri í öllum veðrum, þá skipti það sköpum fyrir mig. Við vorum tvær frá Fjallabyggð sem fórum þetta í samfloti. Ég fann hvað þetta var ómetanlegt fyrir mig sumarið þegar ég var búin að vera edrú í rúmt hálf ár þegar ég missti barnabarnið mitt; hann sofnaði bara, eins og hálfis árs gamall.

Þá þakkaði ég fyrir að vera komin í lag og þetta áfall studdi mig í því sem ég var að gera því á þeim tíma sá ég fyrst almennilega tilgang með því að vera edrú og geta verið til staðar bæði fyrir folkið mitt og sjálfa mig. Ég er þakklát fyrir að geta farið ódeyfð í gegnum þetta tímabil. En vegna þessa fékk ég að taka eitt og hálf ár í eftirfylgni, áður

en ég sleppti takinu af Önnu Hildi., svo ég gæti náð mér almennilega áður en ég útskrifaðist.

Erum að ná góðum árangri

Þetta er alveg stórkostlegt að eiga kost á þessari meðferð, bæði kvennameðferðinni á Vík og svo þjónustunni í eftirfylgninni. Ég er rosalega þakklát fyrir göngudeildina á Akureyri, hún skiptir alveg gríðarlega miklu máli. Og ég veit að við erum að ná góðum árangri hjá Önnu Hildi hérna fyrir norðan, ég fann það líka og heyrði þegar ég fór í grúppuna fyrir sunnan. Kannski er það þessi nánd sem kemur af því að við erum færri og erum saman allan tímann. Ég veit að ég er ekki ein um að líta svo á, við erum talsvert mörg hér fyrir norðan sem vorum að fara í gegnum meðferðina á sama tíma og erum enn edrú.

Um það leyti sem ég varð edrú var ég að skilja eftir 30 ára hjónaband og voru það erfið spor. En með edrúlífinu er þetta allt að koma. Búinn að vera góður tími frá meðferð 2011 er þetta allt að koma og ég er að gera góða hluti. Ég dreif mig meðal annars í ljósmyndanam og er búin að taka þátt í nokkrum ljósmyndasýningum.

Það var ein ákvörðun sem ég tók eftir að vera búin að umgangast Önnu Hildi. Ég hef aldrei viljað vera sýnileg sem óvirkur alkóhólisti og hef bara viljað vera fyrir sjálfa mig. En tók ákvörðun um það að ef ég gæti miðlað einhverju af því sem mér hefur hlotnast hjá SÁÁ og verið sýnileg þá ætlaði ég að gera það. Þess vegna fór ég í þetta viðtal. ■



Þetta tekur tíma. Það var ekki fyrir en eftir tvö ár sem mér fór að finnast þetta gaman.

Ung SÁÁ með uppistand, brettaferð, spilakvöld og margt fleira



Þau eru um helmingur stjórnar Ung SÁÁ: Páll Gísli Jónsson, Sigmundur Einar Jónsson, Bjarni Sigurgeirsson, Haukur Færseth, varaformaður, og Eva Árnadóttir, formaður.

Ung SÁÁ eru tekin til starfa á ný og er stjórnin nú að blása lífi í félagsstarfið undir stjórn formannsins Evu Árnadóttur. Ung SÁÁ eru félagsskapur fyrir fólk yngra en 35 ára og er markmiðið að vera með að minnsta kosti eina skemmtun í hverjum mánuði, venjulega klukkan átta á sunnu-

dagskvöldum. Fyrsta skemmtun vetrarins var uppistandskvöld þar sem Ari Eldjárn og Björn Bragi fylltu salinn í Von Efstaleiti og fengu frábærar undirtektir. Einnig var haldið spilakvöld 28. desember, eftir að þetta blað fór í prentun. Hápunktur vetrarstarfsins verður brettaferð

sem verið er að undirbúa og stendur til að fara síðar í vetur. Allar upptökur Ung SÁÁ eru auglýstar á samnefndri Facebook-síðu þar sem um 1500 manns fylgjast með. „Við fáum rosalega mikið út úr þessu sjálf,” segir Eva. „Bæði bata, og það að kynnast fólki og vera fyrirmyndir.”

Gleðin við að drekka var horfin

Áður en Hafdís Helga fór í kvennameðferð hjá SÁÁ í nóvember 2010 var hún búin að reyna að ná tökum á drykkjunni í tvö ár en tókst ekki að hætta sjálf. Hún vissi að hún þyrfti hjálp en hafði mestar áhyggjur af umtali og álitni annarra. „Það er ein besta ákvörðun sem ég hef tekið að fara á Vog og Vík,“ segir hún.

Fíknin þróaðist smám saman úr því að það var gaman að fá sér í glas og eiga notalegar stundir yfir í það að ég fór að nota áfengi sem slökun og svefnmeðal. Það var mikið álag á mér á þessum árum og það var ekki fyrr en andlega heilsan fór að gefa sig með tilheyrandi svima og kvíðaköstum að ég staldraði við og ákvað að gera eitthvað í mínum málum.“

Hafdís Helga Þorvaldsdóttir var dæmigerð íslensk kona á fertugsaldri, með eiginmann og þrjú börn og í fullri vinnu og námi þegar hún fór í meðferð á Vog og Kvennameðferð á Vík haustið 2010. Hún spjallaði við okkur í gegnum tölvupóst og Facebook frá Noregi þar sem hún er núna búsett.

Var að missa tókin í tvö ár „Ég skýldi mér lengi vel að bak við það að ég hafði búið í Danmörku fyrir 20 árum og að þar hefði ég lært að drekka léttvín. Það væri eðlilegt og menningarlegt að vera alltaf að sula í víni við öll tækifæri. Það er ótrúlegt hvað maður getur talið

hausnum trú um mikið bull ef viljnin er nógu sterkur. Lengi vel gekk þetta alveg ágætlega hjá mér þó að ég færi yfir strikið á mannamótum inn á milli. En síðustu tvö árin áður en ég fór í meðferð fann ég að ég var að missa tókin. Gleðin við að drekka var horfin og ég notaði vín eingöngu til að fá slökun og deyfingu og fannst best að sitja ein og hafa það notalegt með rauðvín og bók eða horfa á sjónvarpið.

Erfitt að stoppa eftir 1-2 glös

Ég prófaði nokkrum sinnum að hætta bara sjálf að drekka en það var erfitt. Allsstaðar voru freistingar og yfirleitt vín í boði þar sem komið var saman. Ég átti líka erfitt með að standast það að eiga rauðvín heima til að sötra á til að ná slökun og líða vel. Svo átti ég oft erfitt með að stoppa eftir eitt til tvö glös. Það var ekki fyrr en ég fór inn á Vog að ég uppgvötaði hvað áfengi stjórnaði miklu í mínu lífi og til þess að ná tökum á því aftur væri lyklatríði að vinna í því hætta að drekka.

Það er frábær fræðsla á Vog og

yndislegt fólk sem vinnur þar. Ég lærði alltaf og uppgvötaði eitthvað nýtt á hverjum fyrirlestri sem ég fór á og fékk betri skilning á minni líðan og veikindum.

Fyrst var ég með fordóma og fannst ég yfir marga hafin þarna inni. Ég væri þarna bara til að ná áttum og tökum á mínu lífi. Ég væri föst í vitahring og vana með mína áfengisneyslu vegna mikils andlegs álags vegna persónulegra áfalla í æsku.

En raunin er sú að áfengis-sýki spyr ekki um stétt né stöðu og einkennin og líðanin eru svipuð hjá okkur öllum sem erum haldin henni og hún er til í mörgum útgáfum. Manneskja þarf alls ekki að vera full alla daga til að vera haldin áfengis-sýki. Þannig var það í mínu tilfalli. Hver og einn finnur sinn botn og hann er misdjúpur.

Nauðsynlegt að fara á Vík

Það var líka algjörlega nauðsynlegt fyrir mig að fara á Vík í kvennameðferð og mér fannst gott að vera þar. Þar fór mesta vinnan í sjálfri mér fram og ég

fékk tækifæri til að kryfja ýmislegt með hjálp yndislegra ráðgjafa og það voru engin utanaðkomandi áreiði. Það var tækifæri sem ég ég aldrei haft áður.

Persónulega finnst mér nauðsynlegt að vera með kvennameðferð eins og er á Vík. Ég hefði alls ekki viljað vera með karlmönnum í grúppuvinnu. Kynin eru ólík að eðlisfari og áherslupættir ólíkir í batanum, að mínu mati. Ég er

sannfærð um að það hefði truflað mig í mínum bata ef það hefði verið kynja-blöndun.



Ljósmynd úr einkasafni.

„Ég er sannfærð um að það hefði truflað mig í mínum bata ef það hefði verið kynja-blöndun.“

Við eigum svo margt sameiginlegt

Esther hélt að vond líðan væri öll vegna geðhvarfa og þunglyndis. Eftir viðtal við ráðgjafa SÁÁ tók hún nýja stefnu og fór í kvennameðferð á Vík fyrir rúmum tveimur árum.

Ég ætla ekki að lýsa því hvað lífið er allt öðruvísi í dag en það var áður en ég fór í meðferð,“ segir Esther G. Byström Arnardóttir, á Húsavík. Hún fór í kvennameðferð á Vík fyrir tveimur og hálfu ári og hefur verið edru síðan. „Ég hef alltaf átt við vandamál að stríða í sambandi við áfengisdrykkju en er greind með geðhvörf og þunglyndi og kenndi því alltaf um hvernig mér leið. Ég gekk í gegnum heilt helvíti síðasta árið fyrir meðferð af því að ég taldi að mitt vandamál væri ekki drykkja. Mér leið rosalega illa. Ég var stanslaust hjá geðlækni og var að fá hann til að breyta lyfjagjöf en í raun var drykkjan vandamálið. Eftir að ég hætti að drekka er ég allt önnur og fæ ekki sveiflur eins og áður,“ segir Esther

Ráðgjafaviðtal frá Akureyri

„Á þessum tíma stundaði ég Setrið, sem er góður staður fyrir fólk með geðraskanir; var niðurbrotin, og í miklu þunglyndi og fannst ég búin að leggja allt of mikið á öll börnin mín, og sérstaklega dætur mínar. Sem búa hjá mér Anna Hildur, ráðgjafi SÁÁ á Akureyri, kom nokkrum sinnum á Húsavík með viðtöl um þetta leyti, og ég ákvað að fara til hennar. Ég

gat samt ekki séð að drykkjan væri vandamál, þannig lagað, og hélt að alkóhólisti væri einhver sem drekkur á hverjum degi. En eftir viðtalið ákvað ég að skoða þetta betur og fara á Vog. Við Anna Hildur ákvaðum daginn með góðum fyrirvara af því ég vildi vera á Vog yfir Mærudagana, en það er mikil hátíð sem haldin er á sumrin á Húsavík. Ég hafði alltaf verið blindfull á þeim tíma.“

Nú eru bæði karlar og konur á Vog, var það vandamál?

„Ég hef heyrt þá umræðu sem hefur verið um konur og karla á Vog og það var ekki vandamál á þeim tíma sem ég var þar; það var rólegur tími og það var ekkert rugl í gangi. Ég fór í kvennagrúppu eftir fyrstu dagana á og við tengdumst vel. Það voru sérstakir fundir fyrir okkur og þangað komu konur sem voru búnar að edru lengi. Ég ákvað svo að fara í kvennameðferð á Vík til að fá meiri fræðslu og staðfestingu á að ég þyrfti á þessu að halda. Ég sé ekki eftir því og kynntist fleira góðu fólk og frábærum ráðgjöfum. Efir því sem við hittumst oftast í grúppunni á Vík og unnum fleiri verkefni varð vinnan meira gefandi og maður gat tengt sig við hinar og



„Það er nauðsynlegt og gott að finna að maður er ekki einn í heiminum þegar maður er að fást við þetta.“

opnað augun fyrir því hvernig staðan var í raun og veru og hvernig ég hafði notað áfengi sem hækju. Ég gat alltaf tengt við hinar í sambandi við ýmis vandamál. Hegðunarmynstur í neyslu og álit á okkur sjálfum vegna neyslunnar er eitt af því sem við eigum sameiginlegt. Það er nauðsynlegt og gott að finna að maður er ekki einn í heiminum þegar maður er að fást við þetta. ■



Ljósmynd/Heiðar Kristjánsson

200 komu á dansnámskeið hjá Skemmtiklúbb SÁÁ

„Það hefur aldrei verið jafnmikill kraftur í þessu,“ segir Hilmar Kristensson, forsprakki og formaður Skemmtiklúbbs SÁÁ, um félagsstarfið.

Klúbburinn var stofnaður í haust. Hann hefur staðið fyrir danskennslu á námskeiðum sem haldin voru nokkra sunnudaga. Alls sóttu um 200 manns námskeiðin. Um var að ræða grunnnámskeið og framhaldsnámskeið í salsadönskum og námskeið sem heitir Verðum dansfær þar sem kennt var tjútt, djæf og fleiri dansar.

Dansleikir eru haldnir á laugardagskvöldum aðra hverja viku og annan hvorn föstudag spilakvöld þar sem spiluð er vist. Dansæfingar eru alla miðvikudaga.



Hilmar leggur áherslu á að allir séu velkomnir í starfið sem fer allt fram í Von, húsi SÁÁ í Efstaleiti

7 nema Nýársfagnaðurinn sem haldinn verður að kvöldi nýársdags en vegna mikillar aðsóknar

þurfti að færa hann í Haukahúsið í Hafnarfirði. Skemmtiklúbbur SÁÁ miðlar

öllum upplýsingum um viðburði og starfsemi á sérstakri Facebook-síðu.

Baráttufundur SÁÁ í Háskólabíói



Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra, var sérstakur gestur baráttufundarins og ávarpaði samkomuna.



Um 800 manns komu saman á baráttufundi SÁÁ í Háskólabíói miðvikudaginn 8. október sl. og fögnuðu um leið 37 ára afmæli samtakanna. Fundurinn bar yfirskriftina Treystum baklandið en söfnun með sömu yfirskrift hófst sama kvöld.



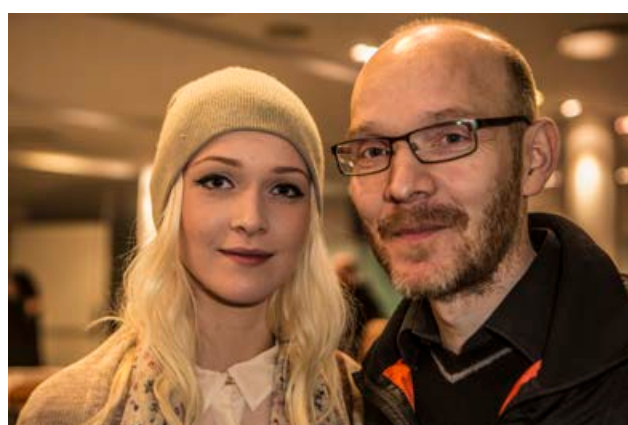
Þórarinn Tyrfinngsson, forstöðulæknir á Vogu, tók til máls á baráttufundinum.



Ampþór Jónsson, formaður SÁÁ, veitti Sigurði Gunnsteinssyni, ráðgjafa, viðurkenningu fyrir mikið og óeigingjarnt starf í þágu samtakanna.



Björgvin Halldórsson tók lagið ásamt Föstbræðrum.



Velunnar SÁÁ fjölmenntu á baráttufundinn.

Við þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning



REYKJAVÍK
 Arkitektar Laugavegi 164 ehf
 ASK Arkitektar ehf
 Á.T.V.R
 Árbæjarapótek ehf
 Bílaumboðið Askja ehf
 Danica sjávarafurðir ehf
 DGJ Málningarþjónusta ehf
 Efling stéttarfélag
 Fastus ehf
 Faxaflóahafnir sf
 Fróðhús
 Gjögur hf
 Halldór Jónsson ehf
 Herrafataverslun Birgis ehf
 Hússtjórnarskóli Reykjavíkur
 Iceland Seafood ehf
 Íslandsbanki hf, útibú 526
 Íslandspóstur hf
 Íslensk endurskoðun ehf
 Íslenska Gámafélagið ehf
 J. S. Gunnarsson hf
 Kolibri ehf
 Landsnet hf
 Landssamband lögreglumanna
 Loftstokkahreinsun ehf
 Logos slf
 Matthías ehf
 Nýi ökuskólinn ehf
 Orkuvirki ehf
 Ó.Johnson & Kaaber ehf
 Rafsvið sf
 Raförninn ehf
 Samtök starfsmanna
 fjármálafyrirtækja, SSF

Spöng ehf
 Stilling hf
 Suzuki-bílar hf
 Tanngo ehf
 TBLSHOP Ísland ehf
 Tölvar ehf
 Umslag ehf
 Verðbréfaskráning Íslands hf
 Vernd, fangahjálp
 Verslunartækni ehf

KÓPAVOGUR
 ALARK arkitektar ehf
 Litlaprent ehf
 Rafis ehf
 Á Guðmundsson ehf
 Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf
 Vaki fiskeldiskerfi hf

GARÐABÆR
 Garðabær
 Vörumerking ehf

HAFNARFJÖRÐUR
 Héðinn Schindler lyftur hf
 Rafrún ehf
 Spennubreytar
 Umbúðamiðlun ehf

ÁLFTANES
 Eldvarnarþjónustan ehf

REYKJANESBÆR
 DMM Lausnir ehf
 Íslenska félagið ehf - Ice Group

Nesraf ehf
 Reykjanesbær
 Verslunarmannafélag
 Suðurnesja
 Verkalýðs- og sjómannafélag
 Keflavíkur
 Suðurflug ehf

GRINDAVÍK
 Marver ehf
 Vísir hf
 Þorbjörn hf

MOSFELLSBÆR
 G.K. Viðgerðir ehf
 Laxnes ehf
 Nýja bílasmiðjan hf

BORGARNES
 Tannlæknastofa Hilmis ehf

REYKHOLT BORGARFIRÐI
 Garðyrkjustöðin Varmalandi

HELLISSANDUR
 Breiðavík ehf

REYKHÓLAHREPPUR
 Guðjón Gunnarsson

BOLUNGARVÍK
 Bolungarvíkurkaupstaður

PINGEYRI
 Sveitasæla ehf

SÚÐAVÍK
 VÁ VEST, félag um vímuefna-
 forvarnir

NORÐURFJÖRÐUR
 Hótel Djúpavík ehf

HVAMMSTANGI
 Steypustöðin Hvammstanga ehf
 Villi Valli ehf

SAUÐÁRKRÓKUR
 Kaupfélag Skagfirðinga

SIGLUFJÖRÐUR
 Fjallabyggð

AKUREYRI
 Ísgát ehf
 Pípulagnaþj. Bjarni
 Fannberg Jónasson ehf
 Tannlæknastofa Árna Páls
 Halldórssonar

GRÍMSEY
 Sæbjörg ehf

EGILSSTAÐIR
 Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf

SEYÐISFJÖRÐUR
 Gullberg ehf

ESKIFJÖRÐUR
 Fjarðaprif ehf

NESKAUPSTAÐUR
 Síldarvinnslan hf

HÖFN Í HORNAFIRÐI
 Jökulsárlón ehf
 Vélsmiðjan Foss ehf

SELFOS
 Ræktunarsamband
 Flóa og Skeiða
 Samtök sunnlenskra
 sveitafélaga
 Flóahreppur
 Grís og flex ehf

HVERAGERÐI
 Eldhestar ehf

HVOLSVÖLLUR
 Bu.is ehf
 Héraðsbókasafn Rangæinga

KIRKJUBÆJARKLAUSTUR
 Ferðaþjónustan Efri-Vík ehf

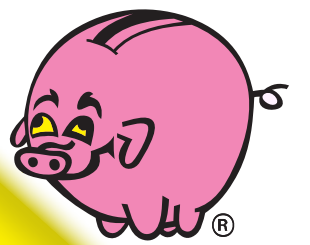
VESTMANNAEYJAR
 Frár ehf
 Ísfélag Vestmannaeyja hf
 Langa ehf
 Nethamar ehf
 Tvisturinn ehf
 Vinnslustöðin hf
 Bessi ehf



ÍSFÉLAG
VESTMANNAEYJA HF.



BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



SPÁRÁÐU MEÐ BÓNUS



Sama vöruverð um land allt

 **BONUS** **EKKERT BRUÐL**

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •