

KRÝSUVÍKUR LEIÐIN Í 40 ÁR



KRÝSUVÍK

KRÝSUVÍKUR LEIÐIN Í 40 ÁR

 KRÝSUVÍK

Ritstjóri: Dagný Berglind Gísladóttir

Hönnun og umbrot: Aþena Elíasdóttir

Ljósmyndir: Hallur Karls, Saga

Sig, Heiða Helgadóttir, stillur úr
heimildarmyndinni Krýsuvík 2026:

Bjarni Felix Bjarnasson.

Prófarkalestur: Helgi Magnússon

Útgefandi: Krýsuvíkursamtökin

© Krýsuvíkursamtökin 2026

Prentun: Svansprent

Prentað á Íslandi

EFNISYFIRLIT

- 6** Ávarp stjórnarformanns
- 10** Hvernig ég endaði hjá Krýsuvík
- 12** Snorri Welding: Maðurinn, hugsjónin og arfleifðin
- 21** Meðferðin frá byrjun
- 25** Áfallavinna í Krýsuvík
- 30** Kynjaskipting og ný kvennaálma
- 34** Samstarf og sameiginleg sýn á bata
- 38** Að skapa ramma fyrir nýtt líf
- 45** Árangur og von: Batasögur
- 50** Að mæta fólki þar sem það er
- 54** Nám í Krýsuvík 2016
- 56** Eldhúsið: Hjarta Krýsuvíkur
- 60** Nýtt skipulag og áskoranir dagsins í dag
- 62** Lokaorð frá stjórn og fulltrúaráði Krýsuvíkur
- 64** Þakkir til styrktaraðila

ÁVARP STJÓRNARFORMANNS

Höf. Lárus Welding, stjórnarformaður Krýsuvíkur

Fyrstu minningar mínar úr Krýsuvík eru frá því ég var 10 ára gamall og fylgdi pabba, Snorra Welding, um skólann. Hann útskýrði fyrir mér af mikilli ástríðu hvernig þau ætluðu að breyta þessu fokhelda húsi í gríðastað fyrir ungt fólk í fíkniefnavanda. Ég átti erfitt með að sjá það fyrir mér enda húsnæðið mjög illa farið og úrgangur frá svínum og kindum, sem höfðu verið geymd þarna, úti um öll gólf. Krýsuvík varð eftir þetta stór partur af lífi okkar fjölskyldunnar og uppspretta ævintýra. Ég var alinn upp í Breiðholti og hafði lítið verið í sveit en í Krýsuvík fékk ég að kynnast náttúrunni og fékk frelsi til að bralla ýmislegt í tíðum ferðum með pabba.

Ég lærði að keyra bíl á slóðanum hjá starfsmannahúsinu, fékk að fara á hestbak, sjá gömlu refabúin breytast í gróðurhús í höndum Hollendinganna, og biðja bænirnar mínar í kapellunni. En það sem var minnstæðast var að kynnast skjólstæðingunum. Fólk sem hafði upplifað mikla erfiðleika og oft á tíðum bar þess merki en var nú komið í leit að hvíld og bata. Þau tóku mér svo vel, voru hlý og ljúf og tilbúin að gefa af sér í samskiptum við mig sem barn og ungling.

Ég hlustaði nýlega á mjög skemmtilegan og hvetjandi fyrirlestur hjá einum okkar þekktasta íslenska

frumkvöðli, Magnúsi Scheving, þar sem hann kallaði eftir því að sjá meiri ástríðu hjá forystufólki viðskiptalífsins fyrir því að skapa nýjungar. Hann lýsti vel lærdómi sínum af því að skapa Latabæ og þeirri ástríðu sem keyrði hann áfram, sem var að auka heilsu barna. Það sem hann sagði minnti mig á pabba, orkan og metnaðurinn sem hann setti í að byggja upp Krýsuvík kom til af köllun hans að hjálpa öðrum að sigrast á fíknivanda og verða heilbrigðir einstaklingar. Frá upphafi voru líka hjónin Sigurlína Davíðsdóttir og Ragnar Ingi Aðalsteinsson með pabba í starfinu og deildu þessari köllun. Sigurlína, sem er sálfræðingur, hafði nýlega sótt sér menntun í meðferðarfræðum í Bandaríkjunum. Hún hannaði fyrstu meðferðaráætlunina sem varð svo sá grunnur sem alla tíð hefur verið byggt á og Ragnar Ingi tók að sér að fyrstu kennslustundirnar þar sem skjólstæðingar gátu sótt sér grunnám í íslensku og stærðfræði en stefnan var á ávallt meðferð - nám - vinna.

Þegar maður kynnir sér sögu upphafsára Krýsuvíkur sést líka glögg að það þurfti svo sannarlega mjög mikla ástríðu til að keyra verkefnið áfram. Mér sýnist að oft hafi verið lagt af stað inn í rekstrarárin með innan við fjórðung af því fjármagni sem þurfti í raun til að láta reksturinn ganga. Ég fékk svo að

kynnast þessu sjálfur þegar ég tók að mér aukastarf við að sinna bókhaldi Krýsuvíkur á skrifstofunni við Vitastíg og síðan Laugaveg. Það var oft ekki til fyrir launum eða olíu og þá þurftu pabbi og Björgólfur skrifstofustjóri stundum að biðja með að fá sín laun greidd. Þetta var erfitt en bjargaðist samt alltaf einhvern veginn, með sænskum skjólstæðingum, samtali við landlækni, fundi með fjárlaganefnd eða öðrum leiðum af því að Krýsuvík þurfti að vera opin fyrir þá sem þurftu á henni að halda. Þegar pabbi lét af störfum tók Lovísa Christiansen við sem framkvæmdastjóri og með elju og festu var meðferðinni haldið áfram allt til dagsins í dag.

Núna, á 40 ára afmæli Krýsuvíkur, er meðferðin orðin meðal mikilvægustu úrræðum fyrir fólk í flóknum fíknivanda. Meðferðin stendur ennþá á sterkum grunni frumkvöðlanna sem byggðu upp 12 spora meðferð með orðunum, *meðferð - nám - vinna*. Allt frá upphafi hafa verið gerðar batamælingar til að sjá hversu árangursrík meðferðin er og hafa þær mælingar ávallt sýnt að um 50-70% af þeim sem ljúka fullri meðferð eru edrú ári eftir útskrift. Meðferðin hefur svo haldið áfram að þróast í að vera áfallamiðuð. Þau tengsl sem Elías Guðmundsson forstöðumaður hefur komið á í samstarfi okkar við Vörðuna og High Watch í Bandaríkjunum gefa okkur kost á að beita ávallt bestu úrræðunum til að leiða okkar fólk til bata. Öll þessi ár hefur stuðningur frá hinu opinbera verið vaxandi, þó að stundum hafi málaflokkurinn ekki verið í forgangi. Þessi mál sveiflast í umræðunni og eftir pólitískum áherslum en innan ríkisins á Krýsuvík sína bakvarðasveit sem hefur stutt við starfsemina öll þessi ár og án þeirra væri Krýsuvík ekki til í dag.

Frá því að við komum nýju skipulagi á Krýsuvík árið 2023 með 15 manna fulltrúaráði og nýjum

samþykktum, sem gerðu samtökin að félagi til almannaheilla, hefur stefna okkar verið skýr hvað varðar að gera allt sem hægt er til að auka og flýta fyrir aðgengi að meðferð og minnka biðlistann. Við höfum strax handa og söfnuðum fjármunum til að koma öllu plássi Krýsuvíkurskólans í notkun, gátum því opnað kvennadeild árið 2024 og farið úr 20 skjólstæðingum í 30. Við fjölguðum jafnframt samtölum við SÁÁ og Hlaðgerðarkot sem deila sama markmiði um að einstaklingur í fíknivanda komist í meðferð sem fyrst eftir að hann sýnir einarðan vilja til þess. Því miður náði þessi aukning ekki að minnka biðlistann því að eftirspurn eftir að komast í meðferð hefur aukist, að hluta til vegna þess að fólk í fíknivanda fjölgar en einnig vegna þess að fleiri hafa séð árangur og trúa að þau geti náð bata. Starf okkar heldur því áfram af krafti á afmælisárinu þar sem við söfnum nú fjármunum til að fjölga plássum um 10 með því að koma upp áfangageimili. Þá getum við verið með 40 skjólstæðinga í meðferð á hverjum tíma og vonandi komið biðtímanum eftir að komast í meðferð úr þeim allt að 6 mánuðum sem hann er núna, niður í örfáar vikur.

Framtíðarsýn okkar í Krýsuvík er sú, að á 50 ára afmælisárinu höfum við hvert ár haldið áfram að gera okkar besta til að sem flestir nái bata og snúi heilbrigðir til fjölskyldna sinna og samfélagsins. Þetta munum við gera með því að halda áfram að bæta meðferðina okkar með stöðugri þjálfun og endurmenntun ráðgjafa okkar, með því að vera framúrskarandi samstarfsaðili heilbrigðisráðuneytisins og annarra meðferðarstöðva og með því að virkja Krýsuvíkursamfélagið – Krýsvíkingana.

- *Lárus Welding*



Lárus Welding & Elías Guðmundsson í Krýsuvík.
Ljósmynd: Hallur Karl.



HVERNIG ÉG ENDAÐI HJÁ KRÝSUVÍK

Höf. Elías Guðmundsson, forstöðumaður Krýsuvíkur

Frá október 1997 hef ég verið edrú. Sú ganga hefur verið samfelld, en lituð erfiði, þroska og sigrum sem hafa mótað þann mann sem ég er í dag.

Þegar ég fór í meðferð var það ekki með skýra ákvörðun um að hætta að drekka. Frekar var ég kominn í stöðu þar sem leikurinn var einfaldlega búinn. Ég hafði málað mig út í horn á öllum sviðum lífsins. Neyslan var mikil, en ég trúði enn að ég gæti stjórnað henni, minnkað hér, stillt af þar. Á Vogu og Staðarfelli varð mér hins vegar ljóst það sem ég hafði lengi neitað að sjá: ég var ofurseldur Bakkusi og átti ekki séns. Þar tók ég ákvörðunina að hætta alveg.

Fyrstu árin edrú voru þau erfiðustu í lífi mínu. Ég var hræddur, kvíðinn og ráðvilltur. Þótt drykkjan væri hætt, lifði óttinn áfram innra með mér. Það er einmitt þetta sem margir upplifa, að fíknin hverfur ekki með neyslunni einni saman. Maður þarf að mæta sjálfum sér. Einn daginn var ég orðinn úrkula vonar. Ég fór á 12 spora fund og hitti þar gamlan meðferðarfélag. Hann brosti, með þetta bata-bros sem ég átti erfitt með að þola á þeim tíma. Hann sá vanlíðan mína og sagði einfaldlega: „Núna er ég sponsorinn þinn. Við byrjum á morgun.“ Þetta var eitt stærsta inngrip í líf mitt. Ég hafði aldrei áður haft kjark til að biðja um hjál. En

þarna var mér rétt hjálparhönd.

Við fórum saman í sporavinnuna og lífið tók að breytast. Tilgangur kom inn í lífið. Gleðin fylgdi. Ég helgaði mig 12 spora starfi og starfaði meðal annars í sex ár á meðferðargangi Litla-Hrauns, eitt það mest gefandi sem ég hef gert. Þar lærði ég eina af mikilvægustu lexíum lífs míns: að fólk sem meiðir hefur sjálft verið meitt.

Árið 2018 urðu önnur mikil straumhvörf í mínu lífi. Ég fór til Nashville á vinnustofu sem byggir á djúpri innri vinnu og skoðun á áfallasögu. Fram að þeim tíma hafði ég ekki litið á mig sem einstakling með áfallasögu. En þarna sá ég skýrt hvernig upplifanir í æsku höfðu mótað viðhorf mitt til lífsins. Smávægileg frávik snemma á lífsleiðinni höfðu með tímanum orðið að djúpum skurðum. Eftir þessa reynslu sat ég betur í sjálfum mér. Ég gat sett mörk. Ég gat sýnt sjálfum mér meiri mildi. Í sömu ferð heimsótti ég eina elstu 12 spora meðferðarstöð heims, High Watch. Þar kviknaði hugsun sem hafði lengi legið undir niðri: hvort ég ætti sjálfur að starfa í meðferð.

Skömmu síðar var hringt í mig og ég var spurður hvort ég hefði áhuga á starfi forstöðumanns Krýsuvíkur. Stundum virðast tilviljanir raðast upp með ákveðnum hætti og eftir áratugi í eigin fyrirtækjarekstri tók ég við Krýsuvík.

Ferðalag hetjunnar
Saga mín er ekki einstök. Hún endurspeglar ferli sem sálfræðingurinn Carl Jung lýsti sem sjálfsmótun; ferð inn á við, þar sem einstaklingurinn mætir sjálfum sér. Þessi ganga hefst oft þegar innri tómlleiki verður of sterkur til að hægt sé að flýja hann. Gamla myndir um sjálf þyrja að brotna niður. Það sem fylgir er oft kallað „myrka nótt sálarinnar“, tímabil þar sem maður stendur frammi fyrir eigin skugga. Þessi mæting er sársaukafull, en nauðsynleg. Í kjölfarið getur komið eitt-hvað nýtt: samþætting, skilningur og dýpri tenging við sjálfan sig.

*Þessi ferð er möguleg.
En hún krefst hugrekksis.*

Ramminn sem heldur utan um ferðina

Hlutverk Krýsuvíkur er ekki að ganga ferðina fyrir fólk, heldur að skapa öruggan ramma þar sem hún getur átt sér stað. Fjörutíu ára reynsla hefur kennt okkur að traust verður ekki til á einni nóttu. Það byggist á stöðugleika, fagmennsku og mannlegri nærveru. Skjólstæðingar þurfa að vita að það sem þeir bera með sér; skömm, sársauki og ótti, mætir skilningi og virðingu. Þar hefst bataferlið.

Ég dáist að elju skjólstæðinga okkar og hugrekki þeirra til að hefjast handa. Það eru þeir sem taka fyrstu skrefin. Þeir sem mæta sársaukanum. Þeir sem velja að ganga þessa leið. Enginn getur gengið hana fyrir annan því hún er persónuleg og einstök hverjum og einum.

Á síðustu árum hefur verið lögð aukin áhersla á faglega þróun starfseminnar og alþjóðlegt samstarf. Með tengingum við leiðandi meðferðarstöðvar erlendis höfum við fengið aðgang að nýjustu þekkingu og aðferðum, sem við samþættum inn í starfið í Krýsuvík. En kjarninn er sá sami: trúin á að bati sé mögulegur fyrir alla.

Fjörutíu ár eru ekki aðeins tala. Þau eru safn af augnablikum þar sem einstaklingar tóku þá ákvörðun að biðja um hjálp. Augnablik þar sem fólk valdi að lifa lífi sínu á annan hátt. Hetjurnar eru ekki kerfin eða stofnanirnar. Hetjurnar eru fólk sem gengur inn um dyrnar og vinnur vinnuna.

Von mín er sú að Krýsuvík haldi áfram að vera sá staður þar sem þessi ferð getur hafist.

Næstu fjörutíu árin.

- Elías Guðmundsson

SNORRI WELDING: MAÐURINN, HUGSJÓNIN OG ARFLEIFÐIN

Höf. Ragnar Ingi Aðalsteinsson

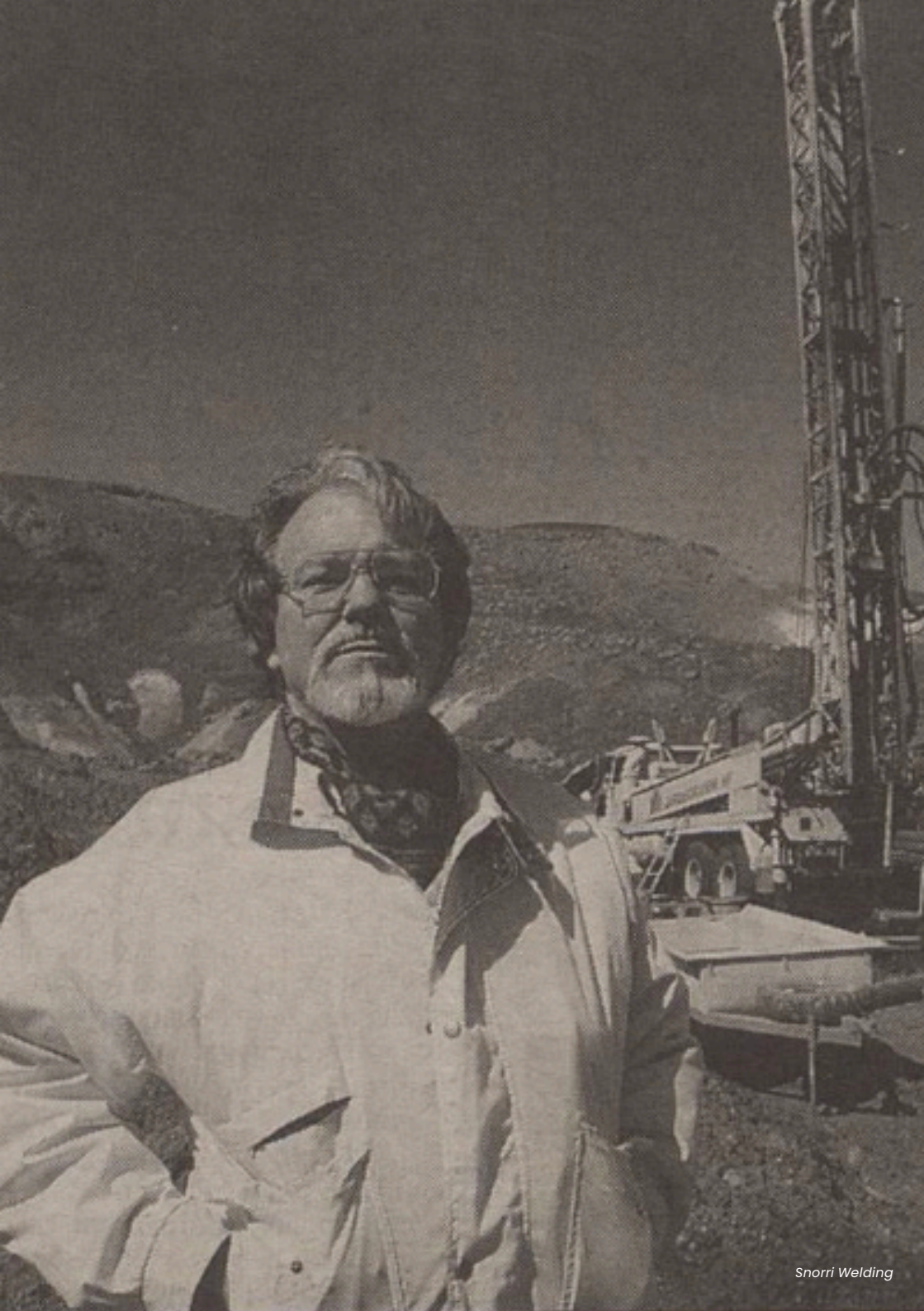
Snorri Welding, vinur minn og félagi til margra ára, lést í desember 2025. Hann var orðinn heilsutæpur og í síðasta skipti sem ég hitti hann var hann svolítið utan við sig og þreytulegur en þegar ég fór að ræða við hann sást fljótlega í gamla, góða Snorra. Það sem einkenndi hann framfar öðru var góðlátleg kímni, einstakur hæfileiki til að sjá alltaf betri hliðarnar á hverju sem upp kom og geislandi bjartsýni. Snorra fylgdi ótrúlegur viljastyrkur og orka sem engar hindranir gátu bugað.

Við höfðum þekkt í nokkur ár gegnum sameiginlegt verkefni sem felst í því að læra að lifa hamingjusömu lífi og gera sjálfan sig að betri manni. Þar var Snorri svo sannarlega betri en enginn. Hann hafði til að bera sterka trúarsannfæringu og var óspar á að deila með okkur hinum sinni sýn á lífið og tilveruna. Við urðum góðir kunningjar og ræddum oft saman. Snorri var ræðinn og hugmyndaríkur og skemmtilega fundvís á alls kyns athyglisverð sjónarhorn.

Það var svo einhvern tíma á níunda áratugnum, líklega 1984 eða 5, sem Snorri kom að máli við mig og víðraði hugmynd sína um að stofna meðferðarheimili. Ég þekkti manninn og vissi að hann var ekki vanur að fleipra eða gaspra þegar þessi mál voru til umræðu. Ég hafði oft fundið inn á hvað vímuefnavandinn var honum hugleikinn og hvað vilji hans til að leita þar lausna

var brennandi. Ég settist því niður með honum og spurði hverju hann væri að velta fyrir sér. „Jú“, svaraði hann. „Ég vil að við kaupum Krýsuvíkurskólann, gerum hann upp og setjum þar upp meðferðarheimili fyrir unglinga sem eru í fíkniefnavanda. Þetta er frábær staður, hæfilega langt frá þéttbýlinu, stórt hús og upphaflega vel byggt og býður upp á alls kyns möguleika til að sinna þessu verkefni vel.“

Ég viðurkenni að ég kiptist aðeins við. Hugmyndin var stór og verkefnið yfirþyrmandi viðamikið. Ég spurði út í framkvæmdina og var efins framan af en Snorri var með svör við öllu. Hann rakti fyrir mér í tiltölulega fáum orðum hvernig við færum að þessu. Snorri hafði ótrúlegan hæfileika til að sannfæra viðmælanda sinn. Hann var skýr í máli og forðaðist allar málalengingar, var með allt á hreinu hvað varðaði framkvæmdina og eftir nokkrar mínútur var ég sannfærður. Auðvitað. Við kaupum bara Krýsuvíkurskólann (við áttum ekki krónu, hvorugur okkar), gerum húsið upp (við vorum báðir í fullu starfi við annað og vissum ekkert um húsaviðgerðir) og setjum upp meðferðarheimili (hvorugur okkar hafði neina sérþekkingu á slíkum rekstri). „Þetta getur ekki mistekist,“ sagði Snorri. „Þetta er gott málefni og almættið stendur með okkur. Það er mikilvægast.“ Trúarsannfæring hans var óbifanleg og stóð á traustum grunni eins og Látrabjargið.



Fljótlega kom í ljós að ég var ekki sá eini sem hafði heillast af hugmynd Snorra og útfærslu hennar. Hann hafði fengið til liðs við sig hóp af fólki sem, eins og ég, hafði heillast af hugmyndinni og geislandi bjartsýni hans og var tilbúið til að stökkva með honum út í þetta ævintýri. Nokkrum mánuðum seinna fór ég niður í fjármálaráðuneytið og skrifaði fyrir hönd nýstofnaðra Krýsuvíkursamtaka undir kaupsamning. Þar með var húsið komið í okkar eigu.

Sú ganga sem hófst í framhaldi af þessu bjartsýniskasti Snorra vinar míns var löng og ströng og afar skrautleg. Það gekk mikið á. Samt er ótrúlegt hvað minningarnar eru hugljúfar. Snorri stýrði verkinu. Hann var alls staðar viðstaddur, alltaf tilbúinn að grípa inn í og leysa mál, alltaf ljómandi hamingjusamur, fullur af þakklæti og velvild. Og verkið þokaðist áfram. Minnisstætt er fyrsta sumarið þegar allar helgar fóru í það að keyra glerbrotum út úr nýfengna húsinu okkar. Við urðum okkur úti um nokkrar hjólbörur og skóflur og svo hófst vinnan. Sjálfboðar, allir sem gátu gefið sér tíma, mættu um helgar í Krýsuvík og stýrðu hjólbörum fullum af rúðubrotum út á hól fyrir austan húsið. Framtakssamir spennulosunarspekúlantar höfðu mөлvað hverja einustu rúðu í húsinu sér til yndisauka. Grjóthnullungarnir lágu inni á gólfunum. Við fórum hringinn í kring um húsið og í ljós kom að verkið var samviskusamlega unnið, ekki ein einasta rúða var heil. Snorri brosti. „Þetta gæti verið verra,“ sagði hann. Og svo reyndist vera. Verkfræðingur í hópnum útskýrði fyrir okkur að ef rúðurnar hefðu ekki verið brotnar hefði allt innan veggja eyðilagst af fúa. Lengst af hafði loftað þar mjög vel í gegn og það bjargaði húsinu.

Það tók nokkur ár að koma húsinu í íbúðarhæft ástand. Í millitíðinni fengum við aðstöðu í starfsmannahúsi

sem stendur skammt frá skólahúsinu. Þangað komu okkar fyrstu skjólstæðingar og fengu meðferð eins og við höfðum vit og krafta til. Ég hef ekki tölur um árangur af starfinu þar þessi fyrstu ár en við gerðum okkar besta og það var allt lagt í að rækta með vistmönnum trú, von og kærleika og hvergi gefið eftir með það.

Strax í upphafi, þegar framkvæmdir voru enn á umræðustigi, kom fram skýlaus og ákveðin krafa um það frá Snorra að í húsinu yrði vistleg og sæmilega stór kapella. Þegar betur var að gáð kom í ljós að bakherbergi á neðri hæðinni féll ljómandi vel að hugmyndum hans. Á tímabili, áður en við festum kaup á húsinu, höfðu þar verið geymd svín og þeim hafði meðal annars verið valin staður þar sem við sáum fyrir okkur að kapellan yrði. Var nú hafist handa við að þrifa þar allt og pússa og svo fór að kapellan var það fyrsta sem kláraðist af húsnæðinu. Snorri fylgdi því líka vel eftir og gekk fram í því að verkið væri vel unnið og allt væri glansandi hreint. „Húsbóndinn á heimilinu þarf að hafa eitthvert athvarf,“ sagði hann og málið var í höfn.

Svo var flutt inn í húsið, reksturinn var fyrr en varði kominn í farveg og meðferðin farin að rúlla. Ráðgjafar voru ráðnir og vistmenn komu og fóru. Breyting varð á framkvæmdinni miðað við upphaflegu hugmyndina. Í stað þess að hýsa þarna börn og unglinga var ákveðið að taka inn fíkniefnaneytendur sem hafði mistekist að ná sér gegnum hefðbundna meðferð. Snorri var vakinn og sofinn yfir Krýsuvík, var mikið þar sjálfur og sinnti hinum ýmsu verkefnum. Skrifstofa var sett upp í Reykjavík og þaðan var framkvæmdum stjórnað. Draumurinn rættist, meðferðin varð að veruleika. Sú saga verður ekki rakin nánar hér. Saga Krýsuvíkursamtakanna er saga ljúfra sigra í hetjulegri baráttu við



Feðgarnir Snorri & Lárus Welding. Ljósmynd: Hallur Karls.

algjört ofurefli, baráttu sem leidd var af hlíðhollum máttarvöldum í gegnum einn mann, Snorra Welding.

Snorri var fyrsti framkvæmdastjóri Krýsuvíkursamtakanna og því sinnti hann alla tíð meðan hann var viðloðandi samtökin. Um tíma var hann líka formaður. Hann var mikill óperuaðdáandi og hafði fallega söngrodd, söng oft og lék af list með óperukórnum en þar fyrir utan gaf hann samtökunum allan sinn tíma og alla sína orku. Þegar árin liðu þreyttist hann og að lokum dró hann sig í hlé og þær Sigurlína Davíðsdóttir og Lovísa Christiansen tóku við rekstrinum. Fjármálin tóku sinn toll af Snorra. Hann var stundum einum of bjartsýnn þegar kom að peningamálum. Fyrir honum vakti, fyrst og fremst, að hjálpa sem flestum í baráttunni við alkóhólismann. Honum

fannst, þegar kom að því hvort hægt væri að bjarga mannlífum, að peningarnir væru auka-atrði, þeir voru að minnsta kosti alls ekki í forgangi þegar að herti í slagnum við fíkniefnadjöfulinn.

Nú er Snorri farinn yfir móðuna miklu. Síðustu árin fór lítið fyrir honum. Hann dró sig í hlé, lét lítið fara fyrir sér. Stundum kom hann út í Krýsuvík og horfði þar á draum sinn orðinn að veruleika. Þar er nú rekin sannkölluð fyrirmyndarmeðferð. Þangað koma brotnar sálir með útslokknad lífsþrek og brostnar vonir og fara þaðan aftur með reist höfuð og blík í auga. Á bak við þetta stórvirki er fyrst og fremst einn maður.

Hann hét Snorri Welding.

Skora á fólk að styðja starf Krýsuvíkursamtakanna

– segir Leifur Leópoldsson sem nú hefur lokið áheitaöngungu sinni

LEIFUR Leópoldsson er nú kominn til borgarinnar eftir þrjátíu og þriggja daga gönguferð yfir hálandi Íslands, þar sem hann gekk yfir 600 km leið, frá Reyðarfirði í austri og vestur að Arnarstapa á Snæfellsnesi. Leifur er orðinn stálsleginn, að eigin sögn; úthvöldur eftir að hafa dvalið á Snæfellsásmótinu yfir helgina.

„Maður kann vissulega vel að meta þægindin heima eftir volkið og nýtur þess að sofa í hlýju rúmi. En friður, ró og fábrotið líf hafa líka sína kosti. Það er afskaplega uppbyggjandi að vera einn í ákveðinn tíma og koma reglu á hugsanir sínar. Mannsköpan er ekki sköpuð til að búa eins þétt og gerist í borginni og ég trúi því að allir streita nútímannsins skapist m.a. af þéttbýlinu“ sagði Leifur.

Aðspurður um ástæðu þess að hann lagði í þessa göngu sagði hann að sér hefði þótt þarft að styðja Krýsuvíkursamtökin og eins hefði gangan haft mikið gildi fyrir hann sjálfan. „Ég átti fastlega von

á því að Krýsuvíkursamtökin settu að geta haft eitthvað gagn af göngunni og treysti þjóðinni til að styðja starf þeirra“ sagði Leifur.

„Erfiðasti hluti göngunnar voru fyrstu dagarnir, en ég lærði líka mikið af erfðleikunum. Ég hef þó nokkuð gert af því að ganga á fjöll. Ég er alinn upp í sveit og fór fótgangandi í skólann. Síðan hef ég æft göngu frá 13 ára aldri og hef haldið mér í mjög góðri þjálfun. Þegar ég var í Garðyrkju skólunum í Hveragerði gekk ég líka oft milli Hveragerðis og Reykjavíkur.

Ég treysti því að fólk líti ekki svo á að söfnuninni sé lokið þó gangan sé á enda og skora á fólk

að styðja starf Krýsuvíkursamtakanna“ sagði Leifur að lokum.

Að sögn Snorra Welding hjó Krýsuvíkursamtökin hafa safnað um 3 milljónir króna fram til þessa. Verið er að hringja til fyrir tækja um land allt með beiðni um styrk til að ljúka fyrsta áfangi skólahússins í Krýsuvík og leggja í það hitaveitu. Sagði Snorri undir tektir mjög velviljaðar og hefði föll reitt af hendi frá 2-3 þúsund krónum og upp í 20 þúsund.

„Við reiknum með að okkur takist að ljúka fyrsta áfangi hússins í haust en þá er undir stjórnvöldum komið að veita leyfi fyrir rekstrinum og þrjár kennarastöður sem þyrfti að koma inn á fjárlög. Húsið verður að minnsta kosti nýtt til námskeiðahalds fyrir unglinga, foreldra og fullorðin börn alkóhólísta, en til að koma á fót meðferðarstofnun og skólahaldi þurfum við stuðning ríkisins“ sagði Snorri.



Snorri Welding bendir á gróðurhús þar sem fr...

ast lengra. Til þess uð og söfnunin gendi Snorri Welding h tókunum. Ílagar úr Fornbílunú hringinn til sty

Unnið af kærleika

... (text continues) ...



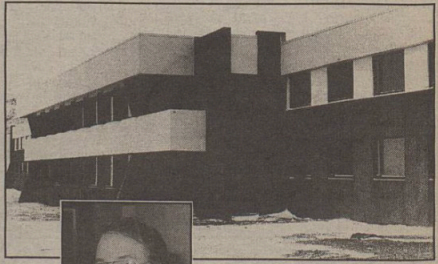
MORGUNBLAÐIÐ, 2011.

KRÝSUVÍKURSAMTÖKIN

Þörfin á meðferðar-úrræðum aldrei meiri segir Snorri Welding framkvæmdastjóri

„STÓR HÓPUR ungmenna á aldrinum 16-25 ára er í mjög alvarlegum vanda vegna vímuefnaneyslu sinnar og er líf margra þeirra í bráðri hættu ef ekkert er gert þeim til bjargar. Margir þessara einstaklinga gera tilraunir til að svýpta sig lífi, annað hvort með ofneyslu eða á annan hátt. Margir standa áfrot á alvarlegu stigi svo sem þjófnaði, innbrot, ofbeldi, dreifingu og sölu fíkniefna auk vándis með höllum kynjum til að fjármagna neyslu sína,“ segir Snorri

annast þessi mál standa gjörmenlega ráðbrota frammi fyrir þeim vanda, sem vímuefnaneyslan hefur valdið og er mjög nauðsynlegt að stjórnvaldamenn og embættismenn sem þessi mál varðar, vakni og taki á þessum málum af alvöru og festu, í stað áferðurtekinnna leiða um kannanir á eðli og umfangi vandans, sem hafa verið einu úrræðin til þessa,“ segir Snorri og heldur áfram. „Sá vandi sem við blasir er í stuttu máli sá að þeir vímuefnaneytendur sem verst eru staddir eru í mikilli blandaðri neyslu og margir



Morgunblaðið/Kr. Ben.



Skólahúsið í Krýsuvík
Á undanförunum tveimur árum hefur tekist að endurbæta og gera varan-

og nemur kosstandanda hun gegnum árin.

Margir í þessir að þiggja a neyslu og ná s eru fánlegir til um brýstingi fr sínu nánasta ur gert einhverjar sér, með hljó sem eru fyrir SÁÁ, Sogn, St Vífilsstaðir, gö við sáfræðingi síbústu langtími

Ekkert þessa að þörftum vistu um það eru fl um þessi mál ha Krýsuvíkurs að eittu háttu

” um og á i kor kor sag san F aka unu úr ...
Vik Krý ...
19. des. sl. skóla vígð ví þess afhentu Kristinsson fr ávísun með fyrirtækisins

Kynnist mörgu góðu fólki

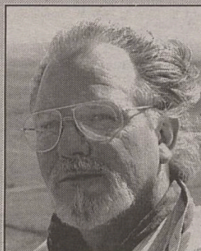
Ægir Már Kásson, DV, Suðurnesjómur

Borun nýrrar borholu í Krýsuvík er nýlökjó og ljóst þykir að sú kraftmikla hola muni tryggja framfærarkoðlum fyrir starfsemi í Krýsuvík nastu árin.

„Forsendan fyrir því að við getum starfað og lifað í Krýsuvík getum“

Maður dagsins

rekjó áfram Krýsuvíkurskólann sem vist- og meðferðarheimili er að við getum virkjað hér háhitann sem nóg er af. Haft nægilega orku bæði til að hita upp skólann og fyrir aðra starfsemi við erum með hér, eins og lífræna rækt í gömlu refahúsinum sem við erum að breyta í gróðurhús. Einnig að geta



Snorri Welding.

nýtt orkuna til að hafa sundlaug og heita potta sem eru nauðsynlegur þáttur í endurbæfingu fólks sem oft og töfum er komið með hörnunarsjúkdómá eftir mikla vimu-

efnanotkun,” segir Snorri Welding sem verð hefur framkvæmdastjóri Krýsuvíkursamtakanna síðan 1987.

Snorri segir að starfið sé mjög erfið en gefandi. Í samtökunum eru um sjö þúsund félagar.

„Forritandi við starfið eru að 66 kynnist mörgu góðu fólki. Þetta er fólk sem leggur þeygilega mikið af mörkum í þjóðfélaginu og hefur upp til hópa næma tilfinningu fyrir náunga sínum og umhverfi.“

Tónlist er mikið áhugamál hjá Snorra. Hann er í ork íslensku óperunnar og var einn af stofnendum hennar. Hann hefur einnig mikinn áhuga á uppbyggingu á sviði meðferðarmála.

Kona Snorra er Ásta Sigríður Láraudóttir, sérkennari við lestrarnámsháskóla Kennaraháskóla Íslands. Þau eiga tvö börn, Auði Kristínu 21 árs og Lárus 18 ára.

ameiðt verður grænmeti.

Krýsuvíkursamtökin: Safnast vel

Við höfum stefnt að því að safna 3.000 krónum á hvern kílómetra látið að því liggja að verði stöðvun nnnrennsli aura muni hlaupið ekki nast lengra. Til þessa hefur þó ekki mið og söfnunin gengið ágætlega.“ Þi Snorri Welding hjá Krýsuvíkursamtökunum.

félagar úr Fornbílaklúbbi Íslands á nú hringinn til styrktar samtökunum en á móti þeim hjóla unglingar félagsmiðstöðvum í Reykjavík. Að

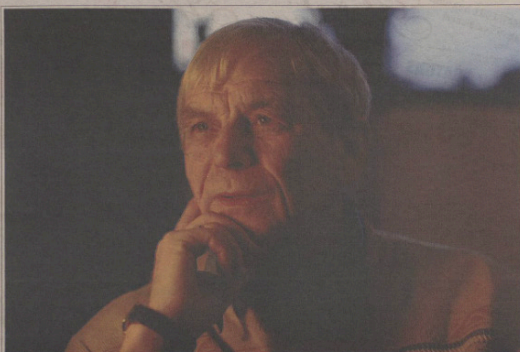


þjóðkapellinn í Krýsuvíkurskólana hafiðlegu athöfn. Í tilefni þess P. Jónsson og Gísur á G.S.S. h.f., samtökunum framlagi 125 starfsmanna þar sem hver starfsmaður

Við afhendingu áheits frá starfsfólki G.G.S., en Ásta Láraudóttir, varformaður Krýsuvíkursamtakanna tekur við ávisun frá fulltrúa starfsfólksins, Jónasi P. Jónssyni. Talið i.v.: Snorri Welding, Ragnar I. Adalsteinsson, Ásta Láraudóttir, Erlíkur G. Ragnarsson og Jónas P. Jónsson.

SUNNDAGUR 18. DESEMBER 1994

MORGUNBLAÐ



Stakkaskipti í Krýsuvík.

Morgunblaðið/Dark.

STAKKASKIPTI Í KRÝSUVÍK



Stakkaskipti í Krýsuvík. Þetta er einn af mörgum ástæðum fyrir hvernig þetta er haldið áfram.



Stakkaskipti í Krýsuvík. Þetta er einn af mörgum ástæðum fyrir hvernig þetta er haldið áfram.

Í Krýsuvík er Guðmundur Steinsón að leggja síðustu hönd á leikrit sitt Stakkaskipti, sem byrjað verður að tefa í Þjóðleikhúsinu í lok janúar. Í því eru símu persónur sem í hinum vinsæla Stundarfrófi, nú 15 árum síðar í breyttu samfélagi. Elin Pálmadóttir heimsótti hann og heimilisfólk í Krýsuvíkurskólana, þangað sem Guðmundur kom vegna nútímaunglingans í leikritinu til að leita eftir skilningi á vanda eturlyfjaneytandans, og hefur nú í fjórar vikur dvalið þar í samvistum við heimafólk.

Þetta er einn af mörgum ástæðum fyrir hvernig þetta er haldið áfram. Þetta er einn af mörgum ástæðum fyrir hvernig þetta er haldið áfram. Þetta er einn af mörgum ástæðum fyrir hvernig þetta er haldið áfram.

Þetta er einn af mörgum ástæðum fyrir hvernig þetta er haldið áfram. Þetta er einn af mörgum ástæðum fyrir hvernig þetta er haldið áfram. Þetta er einn af mörgum ástæðum fyrir hvernig þetta er haldið áfram.

Þetta er einn af mörgum ástæðum fyrir hvernig þetta er haldið áfram. Þetta er einn af mörgum ástæðum fyrir hvernig þetta er haldið áfram. Þetta er einn af mörgum ástæðum fyrir hvernig þetta er haldið áfram.

da me 19: ko Si 20 H: it ad i br þa Le Va á I jöl vni og í f fra ar ley

Meðferð, skóli, vinna

— markmið Krýsvíkursamtakanna í hnotskurn

Húsnæði Krýsvíkurskóla var búið að vera vandræðamál í kerfinu mjög lengi. Upprunalega var skólinn ætlaður sem heimavistarskóli fyrir börn, sem af ýmsum félagslegum ástæðum gætu ekki nýtt sér það skólakerfi sem væri fyrir hendi í þeirra heimabýggðum. Skólinn átti að vera rekinn í samvinnu við sveitarfélagin á Suðurnesjum. Hins vegar stóðust ekki kostnaðaráætlanir og ekki voru allar samfélags- og staðsetningu byggingarinnar. Byggingarfræmðingurinn var því hett í niðjum klíðum og stöð byggingin að í nokkur ár.

Þá var það sem Krýsvíkursamtökin komu inn í myndina. Þau ræddu við nefnd, sem skipuð hafði verið af yfirvöldum til að ákveða hvað átti að gera við Krýsvíkurskóla. Húsnæðið var auglýst til sölu og samtökin gerðu tilbúið að það. Nefndin tók við Krýsvíkursamtökunum yfir selt húsið og fjötléga nýðst samt komulag við menntamálaráðuneytið og sveitarstjórnir á Suðurnesjum um kaup á húsinu. Það var síðan Svein Hermannsson þáverandi menntamálaráðgjafi sem afhenti samtökunum afsal fyrir húsinu árið 1986 og greiddi Krýsvíkursamtökum 7,2 milljónir fyrir það.

Húsið var þá í mikilli niðurbúið, allar rútur brotnar og búið að stela öllum ofnum úr byggingunni. Þar að auki var búið að ræna öllum sjálfbeikjum úr gluggunum. Það voru svo sannarlega ekki unglingar sem stóðu að þessum þjófnaði og ófrelleg að fallbornt meini skuli leggst svona lágt. En samtökin tóku til óspiltra mállana og allt síðasta ár var unnið að endurbótum á húsinu. Það var allt gerlað upp á nýtt, málað bæði að utan og innan og þar að auki þurfti að leggja í dýra framkvæmd að gera við þok byggingarinnar.

Nemendur bæði á grunnskóla- og fræðingsskólalædri

Nú er einnig búið að innrétta kapellu í Krýsvíkurskóla og séra Sigurður Guðmundson settur biskup vígði hana 19. desember síðastliðinn. Kristín lífsviðhorf eru mikilvægur þáttur í starfsemi samtakanna og er lögð mikil upp úr því að einstaklingar notefri sér mikið benningarinnar.

Hugmyndir Krýsvíkursamtakanna um skólann er að hann verði heimavistarskóli fyrir vefnæneytendur á aldrinum 14-20 ára. Þannig er ljóst að þeir nemendur sem koma til með að stunda nám í skólanum verða bæði á grunnskólalædri og fræðingsskólalædri. Af þeim sökum m.a. telja samtökin collegt að Krýsvíkurskóli verði rekinn sem einkaskóli.

Gert er ráð fyrir því að hámarksfjöldi nemenda í hnotskurninni verði 18. Dvalartími hvers nemanda er hugsanur 1 skólár hið minnsta og gæti farið upp í 2 skólár. Gert er ráð fyrir 9 mánaða skóla.

Krýsvíkursamtökin telja nauðsynlegt að gera ráð fyrir 10 kennslustundum að jafnaði á hvern nemanda eða samtals 180 kennslustundum á viku. Það samsvarar því að ráða þurfi 6 kennara til skólans, auk skóla-

stjóra. Skólinn mun hafa samstarf við aðrar menntastofnanir, einstaklinga og fjárfingur í hverju einstökum tilviki. Hér er um að ræða stofnanir eins og skóla Unglingaheimilis ríkisins, Dalbrautar skóla, og ráðgjafar- og sálfræðingastofnu í fræðslu- og sálfræðingastofnu, og jafnframt framhaldsskóla í Reykjanessund og í Reykjavík.

En hverjir eru þeir unglingar sem þurfa á slíku aðstoð að halda og er þetta stór hópur? Krýsvíkursamtökin telja að það sé þó nokkur hópur og mun stærri en flestir geri sér grein fyrir. Því fasa þeir í könnun Einarar Gylfa Jónssonar sálfræðings, og núverandi forstöðumanns Unglingaheimilis ríkisins, sem hann gerði árið 1986 fyrir unglingsfélög Félagsmálastofnunar Reykjavíkarborgar. Einar náði sambandi við 86 einstaklinga og niðurstöður könnunarinnar voru birtar í maí árið 1987.

Ófögur mynd í skýrslu Félagsmálastofnunar

Pessi könnun dregur upp ótrúa

mynd af fjölskylduástandum þeirra unglinga sem eiga eða hafa átt við vinnufánadaga að eiga. Meirihluti unglinga hefur ekki alíst upp með bótum kynforeldrum, aðeins brot af þeim sem veru eru staðir hjá í heimabótum, vinnufánadagi meirihluti þeirra á vandaðum sem teljast eiga við vandamál að eiga, þar sem upplýsingar fengust um vandamál systkina virtust þau vera fjölbreytileg, einkum vekur athygli að 63,3% einstaklinganna eiga systkina, sem einnig teljast eiga við áfengis- og/eða vinnufánadaga að eiga. Mikil vandamál virðast vera í samskiptum fjölskyldnanna og skólaskilgreidda bent á að tapur hellingur unglinganna er og telur búa við vanrækslu heima fyrir og tapur fjölbreytni fyrir við ófrelldi. Tæpir 70 heildarhópsins eru taldir vera í slæmum eða engum tengslum við fjölskyldur sínar.

Í könnuninni kemur einnig fram að meirihluti unglinganna, sem könnuðir náði til, hætt áður en skyldunám lauk. Rúmlega hellingur þeirra sem ekki lúku skyldunám hættu í 8. bekk. Líjós

kemur einnig að 81,9% hópsins eiga við námserfðleika að eiga. Tæpir 26 eru sagðir eiga í félagslegum erfiðleikum í skóla og rúmur hellingur er sagður eiga í heðgunarerfiðleikum.

Það eru þrjú þættir í markmiðum Krýsvíkursamtakanna sem skera þau frá öðrum meðferðarsamtökum; þessir þættir eru meðferð, skóli og vinna. Þurfaðinn í þessu er skólastarfríð og er stefnan að einstaklingar líkji grunnskólalædri. Ekki er stefnan hjá samtökunum að sjá sjálf um fyrstu meðferð eða aðeintur einstaklinga. Það veru of dýrt og sjúkrahúsin eru vel í stakk bún að sjá um þann þátt. Krýsvíkursamtökin myndu síðan taka við þessum unglungum eftir þessa áfæintur, en það er fyrst þá sem hin raunverulega meðferð samtakanna getur hafist.

Einstaklingurinn ber ábyrgð á sjálfum sér

Meðferð í Krýsvík verður byggð á þeirri trú að skjólstæðingarnir geti lifað án vinnulegna og

lært að njóta hufleika sínna; ser þeir geti tekið ábyrgð á sjálfum sér, vaxið og þroskað og myndað starfbar tengsl við umheiminn.

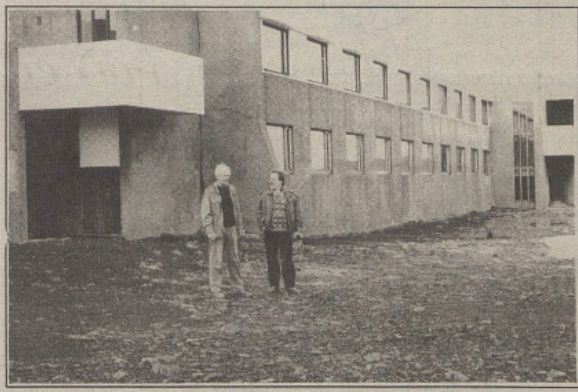
Hluti verk meðferðarinnar verður að hjálpa skjólstæðingunum að ná tveim langtimamarkmiðum: a) Að lifa án vinnulegna og b) að bætja líf sitt. Þetta sparnar að skjólstæðingum álla ævi einstaklingins, og meðferðin verður aldrei annað en upphaf þess sem vonandi verður stöðug viðleitni til að lifa vinnulegna og hamingjusömu lífi. Þó er hægt í meðferðinni að meta nokkra áfangana á þessari leið. Ef eftirfarandi skammtimarkmiðum er náð, bendir það til nokkurs árangurs á leiðinni að langtimamarkmiðunum.

Fyrsta markmið er að hjálpa skjólstæðingunum til að vörðkoma skjóðum sínum og einkenni hans. Ámeintur er óánægjanlegur hluti skjóðsömu ástandi um varnaráferðum, sem gera skjóldingnum ókleit að sjá raunverulega stöðu sína og áfæintur er hennar. Fyrsta aðgerðin verður að beinast að því að hjálpa skjóldingunum að sjá vinnulegna stöðu sína í réttu ljósi og að sköðu hver áhrif hún hefur á persónuleika sína. Þetta verður gert með ýmsum konum fræðslu og viðtalstækni.

Vörðkenning á vandamálinu er fyrsta skrefið, en hún er ekki nóg, síðan þarf að finna hvern til að gera fleira. Næsta markmið er að hjálpa skjóldingunum til að skilja að þeir þarfnast hjálpar og síðan að gera sér grein fyrir því að þeir geti náð bata. Þeir þurfa að skilja og setta sig við að þeir gangi með ólíknanandi sjúkdóm, en í stað þess að horfast stöðugt gegn þessari staðreynd geti þeir valið að lifa með sjúkdómnum á jökvaðan hátt. Samstaða með öðrum sem eins er áttast fyrir og eru á sömu leið er einnig lykilatriði.

Þriðja markmið er að hjálpa skjóldingunum til að sjá hvað það er sem hver og einn þarf að breytja hjá sjálfum sér til að geta lifað með vandamun á jökvaðan hátt. Skjóldingunum er með ýmsum aðferðum hjálpað til að skóla tilfinningar sínar, afstöðu, gildismat, hegðun og tilfinningasambönd, og til að ákveða hvernig þeir einstakur af þessum þættum er þeim hettulegur, og því leyti að þeir getu trúast í hjá lífa vinnulegna lífi. Þess atriði á þetta sjálfsmat að fela í sér mat á eiginleikum og hæfileikum sem hægt er að nýta sér á leiðinni til bata.

Til að ná bata verða skjóldingarnir að gera fleira en að skilja vandamála sína og meta hann. Fjórða markmið er að hjálpa þeim til að færa þennan skilning yfir í framkvæmdir; þ.e. að breytja lífsháttum sínum. Til þessa þarf róttásta ákvörðun um að breytja til; að bætja neikvæða hegðun; að vera ábyrgur gerðu sinni; að stefna að einlægni og heildarleika; að bætja samskiptin við fólk; að taka á neikvæðum tilfinningum á jökvaðan hátt; að gera raunhæfar áætlanir og ákveða að framlygja þeim. Viðleitni til að gera slíkar breytingar er mikilvæg, bæði í meðferðinni og í framtíðinni til að koma í veg fyrir fóll. Einnig stuðlar hún að þroska einstaklingins í vörðasta skilningi þessa orðs. AP



Fyri framan skólalúsið. T.v. er Bragi Þórðarson staðarvæðingur og Snorri Welding, starfsmaður Krýsvíkursamtakanna.

Mynd: AP



Snorri Welding bendir á gróðurhús þar sem framleitt verður grænmeti.



*Dr. Sigurlína Davíðsdóttir.
Ljósmynd Heiða Helgadóttir.*

MEÐFERÐIN FRÁ BYRJUN

Höf. Dr. Sigurlína Davíðsdóttir

Meðferð í Krýsuvík hófst 1989 með því að nokkrir húsnæðislausir einstaklingar með fíknivanda voru teknir í hús og hlynnt að þeim. Í fyrstu fór meðferðin fram í gamla starfsmannahúsinu í Krýsuvík, sem Hafnarfjarðarbær átti og veitti okkur góðfúslega leyfi til að nota. Það var í lélegu ástandi og við löppuðum upp á íbúð í einni álmunni og notuðum hana. Síðar, eða árið 1995, var meðferðin flutt í skólahúsið þar sem hún er enn, en í örsámum skrefum.

Eftir mikla uppstokkun í starfi samtakanna árið 1998, tókum við Lovísa Christiansen við stjórninni á aðalfundi. Lovísa tók að sér framkvæmdastjórnina og fjármálin og ég tók að mér að halda utan um meðferðina. Staðan var mjög erfið þegar við tókum við, skuldahallinn gríðarlegur, starfsfólkið orðið langþreytt og fór. Við tókum því við tómu húsi og byggðum meðferðina smám saman upp eftir bestu getu ásamt því að ýta áfram viðgerðum á húsinu og borga niður skuldir með því að taka sænska útigangsmenn í meðferð með samvinnu við Stokkhólmskommúnu.

Allt meðferðarstarfið var endurskoðað. Þorgeir Ólason var fyrsti ráðgjafinn sem við Lovísa réðum til starfa og hann var þarna orðinn forstöðumaður meðferðarinnar með þrjá meðferðarhópa. Við vorum á þeim tíma orðin sannfærð um að besta undirstaðan fyrir vímuefnarmeðferð væru sporin tólf. Við notuðum þann grunn frá upphafi, en Þorgeir tók þetta skrefi framár. Undir hans stjórn var búinn til meðferðargrunnur með viðeigandi

spurningum fyrir hvert spor, sem skjólstaðingum var ætlað að svara. Að auki var tekið mið af aðferðum úr meðferð sem heitir Aggression Replacement Therapy (ART). Meðferðinni var skipt niður í blokkir sem voru auðkenndar með ákveðnum lit og ákveðið viðfangsefni í lágmarkstímalengd fyrir hverja blokk. Skjólstaðingarnir fengu armbönd í þeim lit sem við átti og áttu að auðkenna sig með þeim. Sem dæmi var fyrsta blokkin í rauðum lit. Þegar nýr skjólstaðingur kom í hús, fékk hann eða hún rautt armband og viðfangsefni fyrstu fimm viknanna. Þau fólust í að svara ýmsum spurningum, sumum fyrir rannsóknir okkar og eftirfylgd, en flestum fyrir sjálfsvinnu í fyrsta sporinu. Sporavinnunni var aðeins deilt með ráðgjafa skjólstaðingsins, en allar almennar umræður fóru fram á hópfundum.

Ákveðnar hegðunarreglur í húsi gilda fyrir hvern lit og einnig ákveðin umbun. Ekki var hægt að flytjast sjálfkrafa á næsta þrep eftir fimm vikur, heldur átti ráðgjafi þá að meta, hvort skjólstaðingurinn hefði tileinkað sér viðfangsefni sitt til fulls. Ef ekki, gat þurft að fresta tilfærslunni um viku meðan unnið væri í viðkomandi spori af meiri þunga. Þessar ákvarðanir voru teknar á vikulegum starfsmannafundi þar sem aðrir ráðgjafar deildu reynslu sinni af viðkomandi skjólstaðingi og skoðunum sínum á því, hvort talið væri að hann eða hún hefði það sem til þyrfti til að færast upp á næsta þrep. Umbunin, sem fylgdi tilfærslu um þrep, fólst í auknum bæjarleyfum (engin slík á

fyrstu fimm vikunum), auknu aðgengi að eigin síma (ekkert slíkt á fyrstu fimm vikunum, aðeins hússíminn), leyfi til að bjóða gestum inn í herbergið sitt (engar slíkar heimsóknir leyfðar á fyrstu fimm vikunum) og fleira. Ef ráðgjafahópurinn ákvað að skjólstæðingurinn hefði tileinkað sér fyrsta sporið að gagni, fékk hann grátt armband í stað þess rauða, aukna umbun og viðfangsefni annars og þriðja sporsins. Þessar blokkir urðu alls sjö, þær voru mislangar og tóku alls yfir sex mánuði. Skjólstæðingar gátu beðið um að vera lengur.

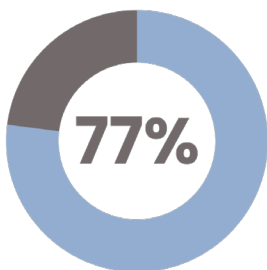
Ákveðið var að hafa ekki fleiri en sjö manns í hverjum meðferðarhópi og að hver og einn ætti að vera í viðtali við ráðgjafa sinn í hverri viku, ásamt styttra spjalli öðru hverju ef þörf krefði. Í þessum viðtölum átti að fara yfir sporavinnuna og annað sem viðkæmi batanum. Fljótlega varð ljóst að þessi umgerð skipti algerlega sköpum fyrir framgang meðferðarinnar. Ábyrgðin á framgangnum var að mestu í höndum skjólstæðingsins en ekki starfsfólksins. Umbunarhvatar skiluðu

sér mjög vel. Utanumhald og agi í húsi batnaði verulega.

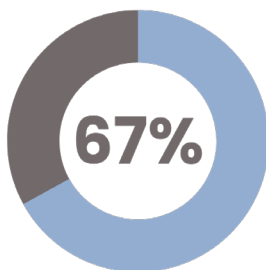
Eitt og annað kom í ljós þegar meðferðin var orðin svona djúprist. Meðal þess sem fannst var, hve margir áttu við áfallastreituröskun að stríða. Þá voru áfallaráðgjafar fengnir til að vera í Krýsuvík ákveðna vikudaga. Þeir sem vildu þiggja slíka meðferð gáfu sig fram við ráðgjafa sinn eða fengu ábendingu frá ráðgjafanum að þetta stæði þeim til boða. Áfallaráðgjafarnir tóku síðan viðkomandi í viðtöl í nokkrar vikur. Þetta hefur gefist mjög vel og undanfarið hefur þessi þjónusta verið aukin.

Síðasta þrepíð í meðferðinni var tileinkað undirbúningi að brottför. Farið var í gegnum mál skjólstæðingsins. Voru óafgreidd dómsmál? Þá fór ráðgjafi með skjólstæðingi í gegnum þau mál og var með í viðræðum við dómara ef við átti eða til að leysa málið á annan hátt. Hvernig stóðu fjármálin? Ráðgjafi fór með skjólstæðingi í að gera áætlun um að semja um skuldir og framkvæma hana. Hvernig stóðu húsnæðismál? Ráðgjafi fór

Árangursmat 2021–2024 Edrútími frá upphafi meðferðar



Edrú í 1 ár



Edrú í 2 ár

með skjólstæðingi í að finna húsnæði, helst á áfangenheimili eða öðrum stað með góðum stuðningi á fyrstu skrefum í allsgáðu lífi utan stofnunar. Var komin góð tenging við fjölskylduna? Hluti af sporavinnunni hafði falist í því að koma á friði innan fjölskyldunnar, oft eftir áralangar róstur. Þetta var styrkt á síðasta þrepi. Var komin góð rótfesta í AA? Á síðustu vikum meðferðarinnar var það meðal viðfangsefna skjólstæðings að finna sér deild nálægt tilvonandi íverustað og mæta þar á fundi í bæjarleyfunum. Reyndar átti góður hluti meðferðarinnar að fara fram í bæjarleyfum til undirbúnings fyrir brottförina. Hver skjólstæðingur var búinn að fara vandlega í gegnum spörin tólf í meðferðinni, en samt var nauðsynlegt að finna trúnaðarmann eða trúnaðarkonu til að taka við handleiðslunni þegar út var komið. Það val átti að hafa farið fram áður en að brottför kæmi. Hvað með áhugamál? Þetta er spurning um það, hvað á að taka við af neyslunni. Ef fólk finnur sér ekki eitthvað skemmtilegt til að

gera, er Bakkus alltaf nálægur til að leysa það mál.

Reynt hefur verið að byggja meðferðarstarfið á gögnum. Gert hefur verið innra mat á starfinu, kostnaðar-ábatagreining og árangursmat á 5 ára fresti frá því árið 2000. Einnig hefur verið byggt á gagnagrundi sem settur er upp á fyrstu vikum meðferðarinnar. Þessi gögn hafa veitt okkur mikilvægar upplýsingar til að byggja starfið á. Ráðgjafar hafa leitast við að afla sér viðeigandi menntunar til starfsins og ýtt hefur verið undir framhaldsmentun eins og kostur hefur verið. Allt þetta og margt annað hefur leitt til þess að samkvæmt nýjustu árangursmatstólum eru 77% skjólstæðinga enn allsgáð eftir ár frá útskrift og 67% tveimur árum frá útskrift. Þetta eru athyglisverðar tölur sem gefa til kynna að við vorum á réttari leið frá upphafi og erum alltaf að gera betur. Það eru góðar fréttir fyrir skjólstæðinga okkar og aðstandendur þeirra.

- Dr. Sigurlína
Davíðsdóttir

Árangursmat 2021–2024

Bæting á vinnufærni & menntun



45%

Aukning á vinnufærni



33%

**Fara frá grunnskóla á
hærra menntunarstig**



*Vagna Magnúsdóttir.
Ljósmynd: Saga Sig.*

ÁFALLAVINNA Í KRÝSUVÍK

Á síðustu árum hefur aukin áhersla verið lögð á áfallamiðaða nálgun í meðferð fíknivanda. Í Krýsuvík er sú vinna orðin mikilvægur hluti af heildrænni meðferð, þar sem unnið er með söguna á bak við vandann, ekki aðeins einkenni hans. Vagnbjörg Magnúsdóttir, áfalla- og fíknifræðingur hjá Vörðunni, kemur að þessari vinnu hjá Krýsuvík með markvissum hætti.

Einlæg löngun til að hjálpa öðrum

Leið Vögnu, eins og hún er kölluð, inn í starfið var ekki aðeins fagleg heldur einnig persónuleg. Eftir að hafa sjálf fengið mikilvægan stuðning á erfiðum tíma í lífi sínu kviknaði hjá henni köllun til að standa með öðrum sem væru að glíma við einhvers konar vanlíðan.

Eftir að áhugi kviknaði á fíknifræðum fór Vagna í meistaranám við meðferðarstofnunina Hazelden Betty Ford Foundation í Minnesota, þar sem hún sameinaði nám og starfsþjálfun. „Ég var í skóla á kvöldin og vann á meðferðarstöðinni á daginn. Þetta var mjög krefjandi, en líka ótrúlega gefandi.“

Eftir heimkomu bætti hún við sig meistaranámi í heilbrigðisvísindum með áherslu á sálræn áföll og ofbeldi: „Ég fann að ég gat ekki unnið með fíknivanda án þess að skoða hvað lægi þar að baki. Fyrir mér er fíkn oft afleiðing, ekki röt vandans.“

Áfallameðferð sem hluti af heild

Í Krýsuvík kemur Vagna inn á ákveðnum tímapunkti í meðferðinni, þegar skjólstaðingar hafa náð ákveðnum stöðugleika og lokið grunn meðferðarvinnu sem er góður undirbúningur fyrir það sem

kemur næst. „Þau þurfa fyrst að lenda, kynnast umhverfinu, rútínunni og sjálfum sér í þessu nýja samhengi. Svo kem ég inn á seinni hluta meðferðarinnar.“

Áfallavinnan fer fram í hópum, yfir nokkra daga, í því sem hún lýsir sem „intensive“ vinnu byggðri á reynslu-meðferð (experiential therapy). „Við vinnum ekki bara með orð og huga. Við vinnum með líkamann, tilfinningar og skynfærin fá að njóta sín. Þetta er mjög lífandi ferli; við notum tónlist, hreyfingu, hlutverkavinnu, alls konar aðferðir sem hjálpa fólki að nálgast sjálf sig á annan hátt.“ Hún líkir ferlinu frekar við ævintýri en hefðbundna meðferð. „Þetta er ekki þungt allan tímann. Það er líka leikur, sköpun og forvitni. Það skiptir máli, því margir sem koma í meðferð hafa slæma reynslu úr skólakerfinu og treysta illa því sem minnir á það. Því þurfi að skapa rými sem sé í miklu flæði og er lífandi, hlýtt og styðjandi.“

Tengsl áfalla og fíknar

Að mati Vögnu er tengingin á milli áfalla og fíknar skýr; þó hún birtist með ólíkum hætti: „Það er alltaf eitthvað sem hrindir ferlinu af stað. Einhver tilfinningaleg vanlíðan, eitthvað sem fólk er að reyna að deyfa eða takast á við. Fíknin verður leið til að lifa af.“ Hún leggur áherslu á að margir sem koma í meðferð eigi sameiginlega reynslu af erfiðum uppvexti: „Margir hafa upplifað einhvers konar erfiðleika í æsku, hvort sem það er heima, í skóla eða í félagslegum samskiptum. Við vinnum mikið með það hvernig það var að vera barn og hvernig sú reynsla hefur mótað

Það hvernig þú upplifir sjálfa/n þig og hugsar um þig í dag. "

Meðferðin felst í að skoða áföll og erfiða reynslu í æsku og möguleg áhrif þess á andlegt og líkamlegt heilsufar síðar á ævinni. Við sköpum rými með reynslumeðferðarnálgun sem gefur þeim nýjan skilning á sögu sinni. Markmið meðferðarinnar er að auka þol fyrir erfiðum tilfinningum, að læra vera með sjálfum sér, sýna sjálfum sér samkennd og mildi og eignast bjargráð til þess að takast á við daglegt líf í bata frá fíknivanda.

Að finna til með sjálfum sér

„Mjög margir sem ég hittí í meðferðarstarfi halda að það sé eitthvað að þeim.“ Vagna talar um að eitt það mikilvægasta sem gerist í áfallavinnunni sé að fólk fari í fyrsta sinn að finna til með sjálfu sér; „Það er mikill munur á því að vorkenna sér og að finna til með sér,“ segir hún. „Þegar einstaklingur sér hversu erfitt það var sem hann/hún gekk í gegnum, verður oft til nýr sjálfsskilningur og sjálfssamkennd. Þá færast fókussinn frá skömm og sjálfsásökun yfir í mildi, ábyrgð og raunverulegan bata.“

„Þegar þau fara að skilja sína sögu, þá kemur oft þessi léttir. Auðvitað fór þetta svona.“ Hún gerir greinarmun á því að vorkenna sér og að finna til með sér. „Að finna til með sér leiðir til sjálfssamkenndar og heilunar. Að sjá sjálfan sig sem barn og skilja aðstæður sínar, það breytir öllu. Það skapar samkennd með sjálfum sér og oft líka með öðrum.“

Það sem gerist er stundum handan orða

Áhrifin af þessari vinnu eru ekki alltaf auðvelt að setja í orð. „Fólk lýsir oft tilfinningu um að eitthvað losni. Að það myndist rými. Það er eins og það komi

léttir sem erfitt er að útskýra.“ Hún segir að hópavinnan hafi þar mikið að segja. „Í hópi magnast allt. Fólk speglar sig hvert í öðru og vinnur ekki bara með sína eigin reynslu heldur líka í gegnum aðra. Það er ótrúlega kraftmikið.“

Þróun, fagmennska og opinn hugur

Vagna sér skýra þróun í starfinu í Krýsuvík á undanfórnum árum. Að hennar mati er opinn hugur einn helsti styrkleiki starfsfólksins: „Það sem einkennir Krýsuvík er þessi vilji til að læra, prófa og þróast. Það er ekki ein stíf leið, heldur stöðug leit að því sem virkar best.“

Hún bendir á að mikil uppbygging hafi átt sér stað á síðustu árum, ekki síst í gegnum aukna tengingu við alþjóðlegt fagumhverfi og símenntun starfsfólks.

„Það sem hefur verið gert á undanfórnum árum er í rauninni mjög sérstakt í íslensku samhengi. Það er verið að sækja þekkingu út fyrir landsteinana, byggja upp faglegt starf og starfsfólk og stjórnendur alltaf tilbúnir að horfa á sig sjálf og spyrja: hvernig getum við gert þetta enn betur?“

Að hennar mati er þetta lykilaatriði í góðri meðferð. „Fíknivandi er flókinn og við þurfum að mæta honum frá fleiri hliðum. Þessi auðmýkt og vilji til að þróast skiptir miklu máli, að við séum ekki föst í einni nálgun, heldur nýtum það besta sem við vitum hverju sinni.“

„Það er ekkert að þér“

Ef Vagna ætti að draga eitt atriði fram sem hún vildi að fleiri myndu skilja, væri það þetta: „Það er ekkert að þér sem manneskju. En þú gætir verið með afleiðingar af því sem þú hefur upplifað.“ Og þar, segir hún, hefst bataferlið.

FÍKNIVANDI

The diagram shows an iceberg with a dark green top section and a white bottom section. The top section is labeled 'SÉÐ' and 'ÓSÉÐ'. The bottom section is divided into several layers, each labeled with a concept: 'FÍKNIVANDI', 'ÁFALLASAGA', 'ÁFALLASTREITA', 'EINMANALEIKI', 'OFBELDISSAGA', 'ANDLEGT LÍKAMLEGT KYNFERÐISLEGT', 'GEÐHEILBRIGÐISVANDI', and 'FÁTÆKT'. Each label is connected to its corresponding part of the iceberg by a thin white line.

SÉÐ

ÓSÉÐ

ÁFALLASAGA

ÁFALLASTREITA

EINMANALEIKI

OFBELDISSAGA

ANDLEGT
LÍKAMLEGT
KYNFERÐISLEGT

GEÐHEILBRIGÐISVANDI

FÁTÆKT

KYNJASKIPTING OG NÝ KVENNAÁLMA

Höf. Dagný Berglind Gísladóttir, stjórnarmaður

Árið 2024 markaði tímamót í sögu Krýsuvíkur þegar ný kvennaálma var tekin í notkun og stigið var skýrt skref í átt að aukinni kynjaskiptingu í meðferðinni. Sú þróun endurspeglar breyttan skilning á fíknivanda og bataferli og þá staðreynd að ein og sama nálgun hentar ekki öllum.

Á síðustu árum hefur aukin þekking, bæði hérlendis og erlendis, varpað ljósi á mikilvægi þess að meðferð taki mið af reynslu, bakgrunni og aðstæðum einstaklinga. Þar hefur kyn orðið sífellt mikilvægari þáttur.

Af hverju kynjaskipting skiptir máli

Í fíknimeðferð er unnið með viðkvæm og djúpstæð málafni: áföll, skömm, sjálfsmynd og tengsl. Í slíku ferli skiptir öryggi lykilmáli. Fyrir marga getur það haft afgerandi áhrif að fá að vinna þessa vinnu í umhverfi þar sem þeir upplifa sig örugga og ótruflaða.

Rannsóknir og reynsla benda til þess að kynjaskipt meðferð geti aukið þetta öryggi, sérstaklega fyrir konur. Í blönduðum hópum getur skapast flókið samspil sem dregur athyglina frá eigin bata, og jafnvel endurtekið mynstur úr fyrri reynslu. Í sumum tilvikum hefur einnig verið bent á að konur geti upplifað óöryggi eða áreitni í slíkum aðstæðum, sem getur haft áhrif á meðferðarferlið.

Þá sýnir alþjóðleg reynsla að meðferð, sem er sérstaklega sniðin að kyni og aðstæðum einstaklings, getur aukið líkur á árangri og dýpri úrvinnslu.

Kynjaskipting er því ekki aðeins skipulagsatriði, heldur einnig meðvituð ákvörðun um að skapa aðstæður þar sem einstaklingar geta mætt sjálfum sér af meiri einlægni og öryggi.

Sérþarfir kvenna í bata

Á undanförnum árum hefur orðið æ skýrara að fíknivandi kvenna er oft samofinn áfallasögu. Rannsóknir benda til þess að mjög hátt hlutfall kvenna í fíknimeðferð hafi upplifað líkamlegt eða kynferðislegt ofbeldi á lífsleiðinni, og að þessi reynsla hafi djúpstæð áhrif á líðan þeirra og hegðun.

Í ljósi þessa er sífellt meiri áhersla lögð á áfallameðvitaða nálgun í meðferð kvenna. Slík nálgun byggir á því að öryggi sé grunnforsenda bata og að meðferðin fari fram í rými þar sem einstaklingurinn upplifir virðingu, traust og stjórn á eigin ferli.

Þessi skilningur hefur einnig áhrif á það hvernig meðferð er uppbyggð. Lögð er áhersla á: valdeflingu frekar en skömm, tengsl og stuðning frekar en einangrun, heildræna nálgun þar sem unnið er með bæði fíkn og undirliggjandi áföll samtímis. Þannig er ekki aðeins verið að takast á við einkenni vandans, heldur rót hans.

Ný kvennaálma: hugmyndafræði og framkvæmd

Með opnun nýrrar kvennaálmur árið 2024 hefur Krýsuvík brugðist við þessari þróun með markvissum hætti. Álman skapar sérstakt rými fyrir konur innan



Ný kvennaálma í framkvæmd.

meðferðarheimilisins, þar sem þær geta unnið saman í öruggu og styðjandi umhverfi.

Þar gefst konum tækifæri til að mynda tengsl á eigin forsendum, deila reynslu og vinna með viðkvæm málefni án þess að þurfa að taka eins mikið tillit til samskipta sem geta verið flókin á þessu stigi bataferlisins.

Samtímis þessu er kvennaálman hluti af stærri heild, samfélagi Krýsuvíkur, þar sem sameiginleg gildi, rúttína og meðferð flæða áfram. Þannig skapast jafnvægi milli sértæks rýmis og samveru í stærra samfélagi.

Opnun álmunnar hefur einnig gert kleift að fjölga meðferðarrýmum og stytta biðlista, sem hefur verið brýnt verkefni í ljósi aukinnar eftirspurnar eftir meðferð. Af þessu leiðir að fleiri einstaklingar fá aðstoð og að hún er betur sniðin að þörfum þeirra.

Skref í takt við tímann

Þróunin í Krýsuvík er hluti af stærri breytingu í meðferðarumhverfi fíknivanda, þar sem sífellt meiri áhersla er lögð á áfallamiðaða, heildræna og kynjamiðaða nálgun. Sérfræðingar hafa bent á að meðferð sem vinnur samtímis með fíkn og áföll og tekur mið af kynbundinni reynslu, sé lykill að árangri.

Með opnun kvennaálmunnar og aukinni kynjaskiptingu hefur Krýsuvík stigið mikilvægt skref í þessa átt. Breytingin endurspeglar vilja til að þróast með þekkingu og reynslu og til að skapa umhverfi þar sem hver einstaklingur fær raunverulegt tækifæri til bata.

Í því felst einföld en djúp sannfæring: að bataferli sé persónulegt, viðkvæmt og einstakt og að það kalli á rými þar sem öryggi, virðing og skilningur eru framar öðru.



Breytt var áður ónýttri neðri hæð Krýsuvíkur í nýju Kvennaálmuna árið 2024.



Kvennaálma fyrir framkvæmdir.



Kvennaálma tilbún



Kvennaálma tilbún



Kvennaálma tilbún



GÓÐ ÁKVÖRÐUN

 **Kristall**

ÞAÐ ER EKKI
"HVAÐ ER AÐ ÞÉR!"
HELDUR
"HVAÐ KOM FYRIR!"



Starfsfólk Krýsuvíkur í heimsókn hjá High Watch.



Yfirlitsmynd af High Watch Recovery Center í Connecticut.

SAMSTARF OG SAMEIGINLEG SÝN Á BATA

Viðtal við John West, stjórnarformann High Watch

High Watch Recovery Center í Connecticut er ein elsta og virtasta 12 spora meðferðarstöð heims. Á síðustu árum hefur myndast náið samband milli High Watch og Krýsuvíkur, þar sem starfsfólk Krýsuvíkur hefur sótt þangað þekkingu og innblástur. High Watch hefur í raun gegnt hlutverki „stóra bróður“ fyrir Krýsuvík, þar sem þau hafa deilt með okkar starfsfólki dýrmætri þekkingu og reynslu sem hefur haft áhrif á þróun meðferðarstarfsins í Krýsuvík.

Hvað gerir High Watch meðferðarstöðina sérstaka?

„High Watch var stofnuð árið 1939 og er þar með fyrsta 12 spora meðferðarsetur heims. Það sem aðgreinir High Watch í dag er hvernig við samþættum gagnreynda, klíníska fíknimeðferð og tímalausan andlegan grunn 12 sporanna. Hér er ekki valið á milli vísinda og andlegrar nálgunar, heldur unnið með hvort tveggja í senn.“

Hvernig hefur meðferðar-nálgunin þróast á sama tíma og hún heldur tryggð við 12 sporin?

„Grunnurinn hefur ekki breyst og það er meðvitað. Það sem hefur þróast

er skilningur okkar á því hvað styður einstaklinga í þessari vinnu. Við vitum núna miklu meira um taugalíffræði fíknar, áföll og samhliða vanda. Þess vegna höfum við bætt við nýjum aðferðum eins og áfallamiðaðri meðferð, líkamsmiðaðri vinnu og öðrum nálgunum. Þetta kemur ekki í stað 12 sporanna, heldur gerir fólki kleift að vinna þau af meiri dýpt. Klínísk og andleg vinna eru góð samblanda.“

Hvaða hlutverki gegnir umhverfið í bataferlinu?

„Hún er afar mikilvæg. Umhverfið sjálft er hluti af meðferðinni, líkt og í Krýsuvík. Þegar einstaklingur er fjarlægður úr álagi daglegs lífs, er nær náttúrunni og í róandi umhverfi byrjar taugakerfið að jafna sig. Öryggi er forsenda bata og það er bæði tengslalegt og umhverfislegt. Að vera í náttúrunni, fá rými til að anda og íhuga, hefur djúp áhrif á líðan og opnar fyrir breytingar.“

Hvernig hefur samstarfið við Krýsuvík litið út í framkvæmd?

„Starfsfólk Krýsuvíkur hefur komið á High Watch í heimsóknir og kennslu. Það er magnað að sitja með fagfólki úr

öðru landi og uppgötva að við erum að spyrja okkur sjálf sömu spurninga um mannlegan sársauka og hvernig við getum gert enn betur og lært af hvort öðru.“

Hvað finnst þér standa upp úr í nálgun Krýsuvíkur?

„Skuldbindingin gagnvart einstaklingnum. Góð meðferð snýst ekki um tölur, heldur um einn einstakling í einu sem finnur leiðina tilbaka til sjálfs síns. Sú nálgun er mjög skýr í Krýsuvík. Umhverfið sjálft er einnig sérstakt, íslensk náttúra í algjörru kyrrð skapar góðar aðstæður fyrir bata.“

Hvað geta meðferðarstaðir í mismunandi löndum lært hvort af öðrum?

„Meira en við höldum. Fíkn er mannlegt fyrirbæri sem þekkir engin landamæri. Fólk með fíknivanda deilir sömu sárunum; skömm, tengslaleysi og sársauka. Með því að læra hvort af öðru vikkar skilningurinn. Íslenska nálgunin, með áherslu á samfélag og langtíma tengsl, er mjög dýrmæt. Bandaríska kerfið getur á móti boðið upp á breiðari klínískar aðferðir. Saman komumst við nær heildrænni lausn.“

Af hverju er mikilvægt að samþætta áfallameðferð og 12 sporin?

„Fyrir marga duga 12 sporin ekki ein og sér ef áföll eru óunnin. Ég hef séð fólk vinna sporin af heilindum en samt falla aftur vegna gamalla sára. Áfallasagan og fíknin eru oft órjúfanlega tengd. Þegar unnið er með áföll á öruggan hátt verður einstaklingurinn móttækilegri fyrir sporavinnunni.“



John West, stjórnarformaður High Watch.

Hvernig er hægt að halda jafnvægi milli fagmennsku og mannlegrar nálgunar?

„Klínísk færni er nauðsynleg til að tryggja öryggi og gæði, en hún er ekki nóg ein og sér. Öryggi verður til í tengslum. Þegar einstaklingur finnur að hann er séður sem manneskja, ekki bara sem greining eða vandamál, þá skapast rými fyrir breytingar. Bestu meðferðirnar sameina fagmennsku og hlýju.“

Hverjir eru lykilþættir í langtímabata?

„Þrjú þættir standa upp úr: að vinna með undirliggjandi áföll, að eiga raunveruleg tengsl við aðra og að finna tilgang. Fólk heldur sér í bata þegar það hefur eitthvað til að lífa fyrir, ekki bara eitthvað til að forðast.“



"Hill of Hope" – mynd frá High Watch Recovery Center í Connecticut.

Hvað heldur áfram að veita þér innblástur í starfinu?

Umbreytingarnar. Að sjá einstakling koma inn brotinn og án vonar og verða vitni að því þegar hann finnur styrk og tilgang er ótrúlegt. Mannleg geta til breytinga hættir aldrei að koma mér á óvart."

Hvaða skilaboð viltu senda Krýsuvík í tilefni 40 ára afmælisins?

„Fjórutíu ár af þessu starfi er gríðarlegur árangur. Það sem þið hafið byggt upp er ekki bara meðferð heldur samfélag. Starfið ykkar hefur áhrif langt út fyrir það sem sést; á fjölskyldur, samfélagið í heild og á komandi kynslóðir. Með djúpri virðingu og þakklæti, innilega til hamingju með 40 árin."

AÐ SKAPA RAMMA FYRIR NÝTT LÍF

Viðtal við Helenu Gísladóttur, dagskrárstjóra Krýsuvíkur

Helena Gísladóttir, félagsráðgjafi og dagskrárstjóri í Krýsuvík, hefur um árabil gegnt lykilhlutverki í að móta daglegt líf og meðferðarramma staðarins. Við báðum hana að veita okkur dýpri innsýn inn í meðferðarstarfið eins og það er í dag.

Getuðu sagt mér frá hlutverki þínu sem dagskrárstjóri í Krýsuvík og hvað felst í daglegu starfi þínu?

„Sem dagskrárstjóri í Krýsuvík ber ég ábyrgð á skipulagi og framkvæmd dagskrár meðferðarinnar. Í grunninn snýst starfið um að tryggja að daglegt líf og meðferð skjólstæðings haldist í góðu jafnvægi, að það sé skýr rammi utan um daginn þar sem meðferð, fræðsla, virkni og hvíld styðja allt saman við bataferlið. Dagarnir mínir eru mjög fjölbreyttir. Ég vinn náið með meðferðarteyminu og öðrum fagaðilum að því að samræma meðferðina og fylgjast með hvernig dagskráin nýtist skjólstæðingum. Það getur verið allt frá því að skipuleggja fræðslu yfir í að ræða framvindu skjólstæðinga eða þróa nýjar leiðir til að bæta dagskrána. Ég sé líka um biðlistann fyrir meðferð og hitt því einstaklinga sem koma og sækja um meðferð í Krýsuvík. Þau samtöl eru oft mjög mikilvæg, því þar fáum við tækifæri til að kynna fólkinu aðeins og fara yfir væntingar og þarfir áður en meðferð hefst. Svo er stór hluti starfsins líka samstarf við annað starfsfólk staðarins. Í Krýsuvík er

þetta svolítið eins og lítið samfélag þar sem allir leggja sitt af mörkum, eldhús, meðferðarfulltrúar, staðarhaldari og fleiri og hlutverk mitt er að halda utan um þessa heild svo allt gangi upp og styðji við markmið meðferðarinnar. Það sem mér finnst sérstaklega mikilvægt í starfinu er að skapa umhverfi þar sem bæði fagmennska og mannleg nálgun fá að njóta sín. Meðferð er ekki bara dagskrá á blaði, hún gerist í samskiptum, í samfélaginu og í daglegu lífi fólks sem er að vinna að mjög stórum breytingum í lífi sínu.“

Hvaða bakgrunn og reynslu hafa ráðgjafarnir sem starfa í Krýsuvík og hvað einkennir nálgun þeirra í starfi með skjólstæðingum?

„Ráðgjafar í Krýsuvík hafa fjölbreyttan bakgrunn en eiga það sameiginlegt að hafa sjálfir gengið í gegnum ýmsar áskoranir í lífinu. Sú reynsla getur verið mjög dýrmæt í starfi með fólki sem er að takast á við fíknivanda því hún skapar skilning og samkennd sem skjólstæðingar finna oft strax fyrir. Ég finn oft að skjólstæðingar upplifa fljótt ákveðinn skilning og tengingu þegar þeir tala við ráðgjafa sem hafa slíkan bakgrunn. Samhliða þeirri reynslu hafa ráðgjafarnir einnig sótt sér menntun og fræðslu á sviði ráðgjafar og meðferðar, meðal annars í gegnum Ráðgjafaskóla Íslands og hjá Símenntun á Akureyri. Þótt starfsnámið, sem fylgir því, sé ekki í



Helena Gísladóttir. Ljósmynd: Hallur Karls.

boði fyrir starfsfólk sem vinnur í Krýsuvík, leggja ráðgjafarnir mikla áherslu á að efla þekkingu sína og fagmennsku með áframhaldandi fræðslu. Margir ráðgjafanna hafa einnig reynslu úr öðrum sambærilegum störfum og geta sótt námskeið og fræðslu sem þau hafa áhuga á til að bæta við sig þekkingu og viðhalda faglegri þróun í starfi. Það sem einkennir nálgun ráðgjafanna er fyrst og fremst virðing, heiðarleiki og trú á bata. Unnið er út frá þeirri hugmynd að hver einstaklingur hafi möguleika á breytingum þegar hann fær stuðning, skýra umgjörð og tækifæri til

að vinna með eigið líf. Ráðgjafarnir leggja mikla áherslu á að byggja upp traust samband við skjólstæðinga og styðja þá í að takast á við bæði fíknina og þá þætti í lífinu sem liggja að baki. Áfallameðferð er einnig mikilvægur hluti af meðferðinni í Krýsuvík og allir skjólstæðingar fara í gegnum slíka vinnu. Þar er unnið með áföll og reynslu sem hafa oft haft djúpstæð áhrif á líðan og hegðun einstaklinga. Að mínu mati er það lyklatríði því án þess að vinna með undirliggjandi áföll verður erfitt að ná varanlegum bata.“

Krýsuvík leggur bæði áherslu á fagmennsku og mannlega nærveru, hvernig birtist þetta jafnvægi í starfi ráðgjafanna?

„Í starfinu reynum við alltaf að halda þessu jafnvægi. Annars vegar er meðferðin byggð á faglegri þekkingu, skýrum ramma og ákveðinni dagskrá sem styður við bataferlið. Hins vegar skiptir mannlega hliðin gríðarlega miklu máli, hvernig við mætum fólki, hlustum og byggjum upp traust. Ráðgjafarnir vinna mikið með skjólstæðingum sínum, í hópstarfi, í einstaklingsvinnu en líka í daglegu lífi í samfélaginu í Krýsuvík. Þar skapast oft mikilvægar stundir sem eru ekki endilega skipulagður meðferðartími heldur einfaldlega samtal, stuðningur eða nærvera þegar þörf er á. Að mínu mati er það einmitt þetta samspil sem skiptir miklu máli. Fagmennskan gefur meðferðinni ramma og stefnu, en mannlega nálgunin skapar öryggi og traust. Þegar fólk finnur að því er mætt af virðingu og einlægni þá opnast oft rými fyrir raunverulegar breytingar. Í grunninn snýst þetta alltaf um það sama, að mæta fólki þar sem það er statt og styðja það í að finna sína eigin leið í átt að bata.“

Hvernig er meðferðarteymið samansett og hvernig vinna ólíkir fagaðilar saman í daglegu starfi?

„Meðferðarteymið í Krýsuvík er samsett af fjölbreyttum hópi fagaðila sem vinna saman að sama markmiði, að styðja skjólstæðinga í bataferlinu. Í teyminu eru meðal annars framkvæmdastjóri, dagskrárstjóri, teymisstjóri, ráðgjafar, meðferðarfulltrúar, læknir, lögmaður og félagsráðgjafi sem koma að meðferðinni með mismunandi þekkingu og reynslu. Við vinnum mjög náið saman í daglegu starfi

og ræðum reglulega hvernig best sé að styðja hvern og einn. Það sem skiptir kannski mestu máli er að við nálgumst þetta sem teymi, ekki sem aðskildir fagaðilar. Með því að sameina ólík sjónarhorn getum við séð heildarmyndina og brugðist betur við þörfum hvers og eins. Skjólstæðingurinn er alltaf í miðjunni og allt starfið snýst um að styðja hann áfram í bataferli sínu.“

Auk ráðgjafanna starfar fjölbreyttur hópur fólks í Krýsuvík. Hvaða hlutverki gegnir það starfsfólk og hvernig styður það bataferli skjólstæðinganna?

„Í Krýsuvík lítum við svo á að allir starfsmenn séu hluti af meðferðarteyminu, þó hlutverkin séu ólík. Þar starfa til dæmis kokkar, staðarhaldari og annað starfsfólk sem sér um daglegt líf og rekstur staðarins og það hefur meiri áhrif á bataferlið en margir gera sér grein fyrir. Daglegt líf er stór hluti af meðferðinni. Rútína, samvera, ábyrgð og þátttaka í samfélaginu skipta miklu máli. Starfsfólkið styður við þetta með því að skapa umhverfi sem er stöðugt, öruggt og uppbyggilegt. Mér finnst mikilvægt að undirstrika að það eru ekki bara meðferðarsamtölin sem skipta máli, heldur líka allt hitt. Samskipti í matsalnum, dagleg verkefni og einföld nærvera geta haft mikil áhrif. Allir leggja sitt af mörkum og vinna að sama markmiði: að styðja skjólstæðinginn í að byggja upp líf sem heldur.“

Hvað hefur starfið í Krýsuvík kennt þér um bataferli fólks og það sem skiptir mestu máli í slíku ferli?

„Starfið í Krýsuvík hefur kennt mér að bataferli er sjaldnast einfalt eða línulegt. Fólk kemur hingað með ólíka sögu að baki, ólíkar áskoranir og mismunandi forsendur

og það er ekkert eitt sem virkar fyrir alla. Þetta hefur kennt mér að vera þolinmóð og að virða það að breytingar taka tíma. Það sem hefur kannski haft mest áhrif á mig er að sjá hvað traust og tengsl skipta miklu máli. Þegar fólk finnur að það sé raunverulega hlustað á það og að því sé mætt með virðingu og einlægni, þá opnast oft eitthvað sem gerir breytingar mögulegar. Ég hef líka lært að bati snýst um miklu meira en að hætta neyslu. Hann snýst um að byggja upp líf sem fólk vill lifa, að finna tilgang, styrkja sjálfsmyndina og læra að takast á við lífið á annan hátt. Og kannski það sem situr mest í mér er að sjá hvað fólk er í raun sterkt, jafnvel þegar það sér það ekki sjálf. Það eru forréttindi að fá að fylgjast með og styðja fólk á þessum stað í lífinu.“

Hvað finnst þér gera Krýsuvík að sérstökum stað í íslensku meðferðarkerfi?

„Það sem gerir Krýsuvík sérstaka að mínu mati er fyrst og fremst að hér er um langtímameðferð að ræða. Skjólstaðingar dvelja í að lágmarki sex mánuði, sem gefur tíma og rými til að vinna raunverulega í breytingum. Það er oft lyklatríði, því bataferli tekur tíma og krefst þess að fólk fái tækifæri til að byggja upp nýjar venjur og nýjan grunn. Svo er það samfélagið í Krýsuvík sem skiptir miklu máli. Þetta er ekki bara meðferðarstaður heldur líka samfélag þar sem fólk lærir að lifa saman, taka ábyrgð og vera hluti af heild. Eftirfylgnin er líka mikilvægur þáttur. Markmiðið er ekki bara að klára meðferð heldur líka að styðja fólk áfram út í lífið, þannig að það hafi raunverulegan möguleika á að viðhalda bata sínum. Mér finnst líka mikilvægt að horfa fram á við. Draumurinn er að byggja upp enn sterkara Krýsuvíkursamfélag, þar sem þeir, sem hafa lokið meðferð, halda áfram að vera hluti af samfélaginu á

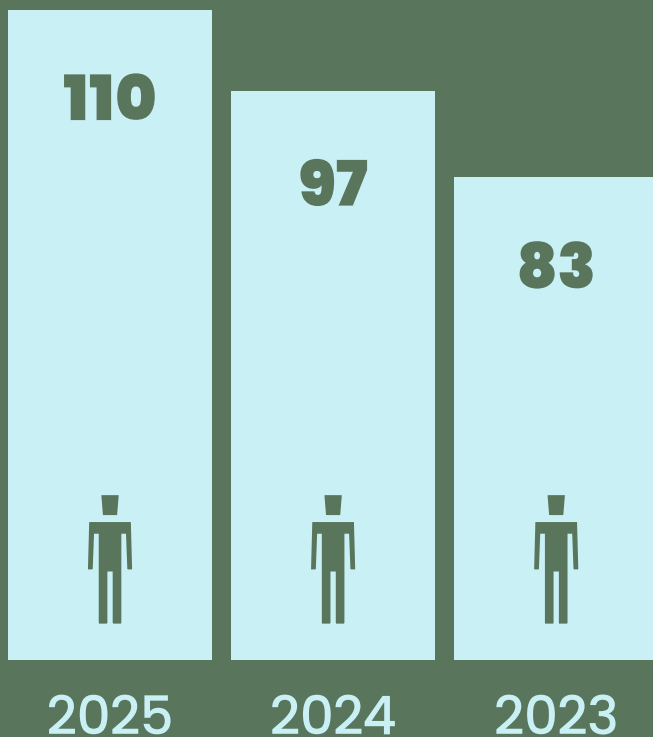
einhvern hátt. Að það myndist tengslanet Krýsvíkinga sem styðja hver annan áfram í lífinu. Það er kannski það sem gerir Krýsuvík einstaka, þessi blanda af tíma, samfélagi og tengslum sem halda oft áfram eftir að meðferð lýkur.“

Hvar finnst þér vanta á Íslandi þegar kemur að nálgun á fíknivanda?

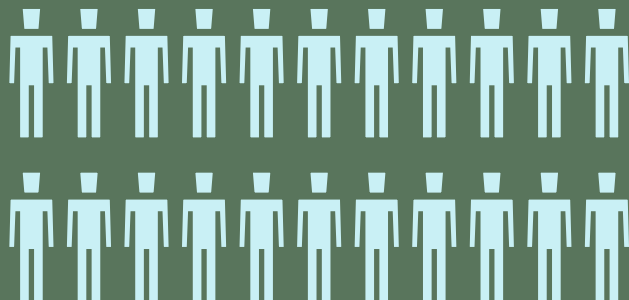
„Kannski finnst mér mikilvægt að leggja áherslu á að bataferli er ekki eitthvað sem gerist á ákveðnum tíma og svo sé því lokið. Þetta er ferli sem heldur áfram út lífið og því skiptir miklu máli að fólk fari héðan með verkfæri, stuðning og von. Það sem við reynum að gera í Krýsuvík er að skapa grunn að þeirri vegferð, ekki bara á meðan meðferð stendur yfir heldur líka fyrir lífið eftir hana. Þar leika tengsl, samfélag og eftirfylgd stórt hlutverk. Mér finnst líka mikilvægt að halda áfram að byggja upp sterkt Krýsuvíkursamfélag, þar sem þeir sem hafa lokið meðferð geta áfram fundið tengingu og stuðning. Að fólk upplifi að það standi ekki eitt, heldur sé hluti af einhverju stærra. Samhliða því myndi ég vilja sjá enn meiri tengingu milli þeirra þjónustukerfa sem koma að lífi fólks, til dæmis heilbrigðisþjónustu, félagsþjónustu og annarra úrræða. Þegar þessi kerfi vinna betur saman verður stuðningurinn heildstæðari og líkurnar á varanlegum bata aukast. Þegar allt kemur til alls snýst þetta um að gefa fólki raunverulegt tækifæri til að byggja upp líf sem það vill lifa og finna að það sé hægt.“

BIÐLISTINN

Meðaltal fólks á biðlista



234 Umsóknir um meðferð



46 Komust að í meðferð



190 Komust ekki að í meðferð





**Til hamingju
með 40 ára
starfsafmælið**

ÁRANGUR & VON

Batasaga Grétu

Áður en ég kom í meðferð til Krýsuvíkur var líf mitt alveg komið í þrot. Ég var búin að missa frá mér fjölskylduna og börnin mín. Ég gat ekki verið edrú í einn dag og náði ekki að halda heimili. Mér leið mjög illa, bæði andlega og líkamlega, og ég vissi eiginlega ekki lengur hvernig ég ætti að halda áfram. Ég var föst í neyslu og hafði misst tengsl við sjálfa mig og það sem skiptir máli í lífinu.

Það sem fékk mig til að leita mér hjálpar var þegar ég hitti dóttur mína óvænt. Hún gaf mér styrkinn sem ég þurfti til að sækja um í meðferð. Ég fór fyrst á Vog og Vík áður en ég fór í Krýsuvík og þar áttaði ég mig á því að ég þyrfti að gefa mér tíma til að ná bata. Þegar ég kom í Krýsuvík var mér mætt af miklum skilningi og ég fékk strax mikla hjálp, sem skipti mig miklu máli.

Í meðferðinni fór ég í gegnum NA-sporin, eða Krýsuvíkursporin eins og þau eru kölluð, og þau hjálpuðu mér ótrúlega mikið. Ég fann fyrir mikilli hugarfarsbreytingu. Ég fór líka í áfallameðferð sem hjálpaði mér að vinna úr áföllum mínum og gaf mér styrk til að halda þeirri vinnu áfram eftir útskrift. Mér fannst líka mjög mikilvægt að konurnar væru sér. Það var mikill styrkur að vera í kvennaálmunni og vera í hópi með konum í svipaðri stöðu og ég. Ég var með þeim fyrstu sem fengu að flytja í nýju álmuna og fannst það mjög spennandi. Ég hugsaði að ég gæti sett góðan anda í herbergið mitt.

Það sem var erfiðast fyrir mig í meðferðinni var að hitta ekki börnin mín

á meðan hún stóð yfir. Það var mjög sárt, en ég fékk mikinn stuðning frá Krýsuvík á þessum tíma. Eftir langa neyslu átti ég líka erfitt með að takast á við allar tilfinningar sem komu upp. Ég átti líka erfitt með heiðarleika og þurfti minn tíma, með hjálp frá starfsfólkinu, til að vinna í því og rétta mig af. Það tókst og núna hefur mér aldrei liðið betur.

Það urðu straumhvörf í mínu lífi þegar þráhyggjan fór að minnka og ég gat loksins náð andanum. Það hjálpaði mér mikið þegar fólk úr 12 spora samtökunum kom með fundi fyrir okkur, sérstaklega kvennafundirnir. Með tímanum fann ég sjálfa mig meira og meira. Mér finnst gott að geta hjálpað öðrum og það gefur mér mikinn styrk til að halda áfram. Mig langar líka til að sýna, sérstaklega konum, að við getum átt fallett og innihaldsríkt líf þrátt fyrir allt sem við höfum gengið í gegnum.

Í dag er líf mitt gjörbreytt. Ég á miklu betri samskipti við fólkið mitt og er að byggja upp fallett samband við dóttur mína og fjölskyldu hennar. Eftir útskrift hef ég verið dugleg að vinna í mér, farið í geðheilsuteymi, sótt námskeið hjá Vörðunni og farið í einkaviðtöl. Ég er líka í Bataakademiunni, er að skoða meðvirknina mína og sækji fundi reglulega. Núna finn ég fyrir innri ró og sátt sem ég hef ekki fundið fyrir lengi. Ég er farin að rækta áhugamálin mín og á góða vini sem standa við bakið á mér.

Ef ég gæti sagt eitthvað við gömlu mig þá myndi ég segja: „Gefstu ekki upp, þetta verður betra.“

- Gréta

ÁRANGUR & VON

Batasaga Freys

Líf mitt var orðið aumkunarvert, flóttinn hafði heltekið mig enn einu sinni eftir margra ára baráttu við alkóhólisma. Ég fór í meðferðir og gerði svo ekkert í sjúkdómi mínum í framhaldinu, alltaf fór ég aftur út að drekka. Ég man eftir því þegar presturinn sem fermdi mig og skírði strákana mína hringdi í mig. Þá var ég staddur í félagsíbúðinni minni sem var orðin að dópbæli, ég var búinn að bola konunni minni og strákunum mínum út.

Þegar ég talaði við séra Vigfús var ég búinn að reyna redda mér eins og ég var vanur að gera en án árangurs. Ég var fastur í vef fíknarinnar og vissi að það væri feit kónguló að fara éta mig á endanum. Ég sagði vini mínum, sem er nú dáinn, að presturinn minn væri á leiðinni honum til mikillar undrunar. Hann var að bíða eftir dópsala en fékk að hlusta á bænastund í staðinn. Ég bað hann að bíða í herbergi sonar míns meðan ég talaði við Vigfús. Hann bað með mér og ég fann eitthvað innra með mér bresta, hvítt ljós umlukti mig og mér leið eins og ég svífi um þessa skítugu íbúð sem ég kallaði heimili. Ég hafði orðið fyrir andlegri vakningu eins og skrifað er um í AA-bókinni nema að mín andlega vakning varð skammlíf því þegar blessaður Vigfús fór út um dyrnar náðum við að útvega okkur og þá var vakning mín flogin út um gluggann eins og drekin sem eltir endalaust. Í hroka og ábyrgðarleysi gekk ég háskalegan veg þar til ég fékk loksins að komast inn á Krýsuvík. Ég hafði staulast með mömmu minni á miðvikudögum

klukkan 10 í viðtal en talaði þar undir rós og eins og ég hefði engan áhuga á að komast í meðferð til þeirra.

Ég gat ekki verið edrú. Þegar ég fékk settan dag og mætti mæltu þeir með að ég kæmi tveimur vikum seinna og edrú í það skipti. Tveimur vikum seinna mætti ég aftur og þá í svipuðu ástandi. Ég var logandi hræddur um að þessari sjálfshátíð minni væri að ljúka og gat ekki sleppt takinu. Ég var í raun heppinn að vera ekki hent út þegar ég mætti og svaf í bílnum á leiðinni með starfsmönnum Krýsuvíkur. Ég mætti með sólgleraugu og sólhatt, brenndur á nefinu eftir ömurlega Spánarferð sem ég fór í peningalaus þar sem strákarnir sendu mig heim með skottið á milli lappana og beint í meðferð. Eftir á að hyggja get ég þakkað fyrir að Krýsuvík er einstaklingsmiðuð meðferð. Ég þakka allavega Guði í dag að þeir sendu mig ekki heim þennan örlagaríka dag.

Þegar ég mætti var góð stemning og gott fólk þar inni. Gestirnir litu mig samt hornauga. Ég var ekkert svakalega vinsæll til að byrja með því að ég var í brynju til að hylja sárin mín. Það kom út í hroka og minnimáttarkennd. Ég losaði mig samt fljótlega við þann apa með hjálp áfallarádgjafa en líka með frábæru starfsfólki og algjörlega nýjum aðferðum sem ég hafði ekki prófað áður í öllu meðferðarbröltinu.

Að fara djúpt og ítarlega í sporin vafinn í bómull, fá hollan og góðan mat í ótrúlega fallegu umhverfi,

að vinna markvisst í sál og líkama, áföllum og alkóhólismanum fær mann til að vilja aldrei klára meðferð og færa heimilisfangið sitt í eitt herbergjanna nálægt kapellunni og setjast þar að.

Þetta var eins og að koma sér fyrir í nýjum líkama. Búið var að hrista af mér fortíðina með því að horfast í augu við hana, græða í mig nýja vitund skýrleika og verða góði strákurinn sem afi kallaði mig alltaf, maðurinn sem mér var ætlað að verða. Ég fann að andlega vakningin var ekki flogin svo langt og ég greip hana, grét með ekka, slefi og hori, tók fyrsta skrefið og gafst upp fyrir guði á fjórum í algjörrri auðmýkt, það má segja ég hafi endurfæðst á Krýsuvík svona rétt eins og kapellan sem hafði áður verið svínastían í Krýsuvíkurskóla.

Í dag hefur líf mitt fengið að blómstra, ég greip stráka sem komu með fundi á Krýsuvík frá AA samtökunum og það um að fá að vera samferða þeim. Ég sinni fundunum mínum vel og tel það vera grunninn að velgengninni sem ég hef öðlast. Þegar ég fékk að fara í dagsleyfi fór ég á fundina þeirra og þar var tekið vel á móti mér.

Ég kláraði nám mitt og fékk hæstu einkunn sem hefur verið gefin í iðngrein minni, fékk þar silfurverðlaun og viðurkenningu frá forseta Íslands. Fjölskylda mín stækkaði og ég er núna fimm barna faðir. Ég rek fyrirtæki með fôður mínum og smíða fallega hluti jafnt sem fallegar minningar með fólkinu mínu. Lífið er litríkt og fullt af gleði. Ég fæ að taka

þátt í lífi barnanna minna og horfa á þau blómstra og takast á við áskoranir með auðmýktina að vopni. Einnig fæ ég að hjálpa strákum í samtökunum. Allt hefur þetta fyllt tómarúmið sem var innra mér sem dró mig alltaf aftur í ógöngur. Ég hef eignast nýja vini og ferðast reglulega með þeim til útlanda að berjast við brekkur á mótörhjólum í heitum og framandi löndum. Það er erfitt en ekkert eins og brekkurnar sem ég barðist við í neyslu. Ég eignaðist gjöf í Krýsuvík og fékk að sjá hvað heimurinn er stór og lífið mikilfenglegt og þá endalaus möguleika sem eru í boði fyrir mig, sé ég allsgáður.

Allt hófst þetta með því ég var tilbúinn að taka leiðsögn og leggja líf mitt í hendurnar á Guði og leyfa honum að taka stjórnina.

Krýsuvík á stóran hlut í velgengni minni og ég hugsa reglulega um tímann sem ég átti þar. Ég fer einu sinni í mánuði með fundi þangað og fæ að fylgjast með fólki vakna til lífsins rétt eins og ég gerði. Að taka það stóra skref að labba inn í meðferð í Krýsuvík er í raun forréttindi, því að betri meðferð er erfitt að finna. Að hafa tekist á við vandann með fagfólki er grunnurinn sem ég byggi líf mitt á í dag.

- Freyr

5 HLUTIR SEM ÞÚ GETUR PRÓFAÐ NÚNA TIL AÐ RÓA TAUGAKERFIÐ



Drektu glas af köldu vatni



Hummaðu uppáhalds lagið þitt



Snertu alla fingurgóma
með þumlinum 10 sinnum



Andaðu djúpt í 5 mínútur



Farðu í stuttan göngutúr

AÐ MÆTA FÓLKI ÞAR SEM ÞAÐ ER

*Viðtal við Jónínu Guðnýju Elísabetardóttur,
teymisstjóra ráðgjafa í Krýsuvík.*



Jónína Guðný Elísabetardóttir (Dúa).

Jónína Guðný Elísabetardóttir, jafnan kölluð Dúa, hefur starfað hjá Krýsuvík í rúm þrjú ár og gegnir í dag hlutverki teymisstjóra ráðgjafa. Hún hefur áratuga reynslu af starfi með fólki í fíknivanda, bæði hér heima og erlendis, og talar af mikilli sannfæringu um virðingu, traust og mikilvægi þess að mæta fólki af hlýju og festu á sama tíma.

„Það sem situr mest eftir hjá mér,“ segir hún, „er þegar fólk fer að fá smá trú á sjálfu sér. Þegar maður sér allt í einu að vonin er farin að kvikna.“

Löng leið inn í starfið

Leið Dúu inn í meðferðarstarf hófst fyrir um tuttugu árum, þegar hún starfaði hjá Reykjavíkurborg í skaðaminnkunarúrræði við Njálsgötu 74, sem þá var heimili fyrir heimilislæsa. Þaðan lá leiðin síðar til Svíþjóðar, þar sem hún starfaði í um sex ár á meðferðarheimilinu Bergslagens Behandlingshem í Denniketorp. „Þar vann ég við alls konar verkefni, meðal annars mikið inni í afeitruninni, á næturvöktum og í hópastarfi. Ég lærði ótrúlega mikið af þeim tíma,“ segir hún. „Það er mjög krefjandi að vinna í afeitrun, en líka dýrmætt. Þar ertu með manneskjunni alveg frá byrjun.“

Síðar starfaði hún einnig í Noregi á Valdresklinikken, þar sem 12 spora meðferð var einnig grunnurinn. Þegar hún sneri aftur til Íslands lá leiðin svo til Krýsuvíkur. „Það var ótrúlega gott að koma aftur og vinna á íslensku,“ segir hún og brosir. „Að geta tjáð sig alveg beint, verið alveg náttúruleg. Ég áttaði mig kannski ekki á því fyrr en þá hvað það skipti miklu máli.“

Hlutverk sem krefst yfirsýnar og öryggis

Í dag er Dúa teymisstjóri ráðgjafa í Krýsuvík. Starfið er fjölbreytt og krefst bæði yfirsýnar og nálægðar. „Ég held

utan um alls konar hluti,“ segir hún. „Ég styð starfsfólkið, fer inn í grúppur, leysi af, tek erfiðu samtölin og kem inn þegar þarf að skerpa á hlutum eða fara dýpra í mál.“

Hún segir hlutverkið líka fela í sér að styðja við ráðgjafana sjálfa, draga teymið saman og vera til staðar þegar þarf að taka ákvarðanir eða mæta krefjandi aðstæðum. „Ef það þarf að gefa ákveðið svar eða taka eitthvað erfiðara samtal, þá er það oft ég sem fer inn í það. Ég geri mér alveg grein fyrir því að það er borin ákveðin virðing fyrir mér í húsinu, og ég held að það tengist því að ég ber sjálf svo mikla virðingu fyrir fólkinu sem ég vinn með sem og skjólstæðingunum.“

Traustið sem byggist yfir tíma

Eitt af því sem Dúa telur gera Krýsuvík sérstaka er lengd meðferðarinnar. Þar skapast tími og rými fyrir raunveruleg tengsl.

„Við fáum að vera með skjólstæðingunum svo lengi,“ segir hún. „Tala nú ekki um þá sem halda áfram í eftirfylgd og þau sem koma aftur og aftur í hópa eftir að formlegri meðferð lýkur. Þá sér maður hvað þetta eru í raun djúp tengsl.“

Hún segir ráðgjafana vissulega mynda sterk tengsl við skjólstæðinga, en áréttar jafnframt að í Krýsuvík sé unnið sem teymi. „Það er ekki þannig að einn ráðgjafi beri allt. Við erum öll teymi í kringum hvern og einn. Það skiptir máli, bæði fyrir skjólstæðinginn og okkur.“

Að skilja söguna á bak við vandann

Að mati Dúu skiptir mestu máli í starfi með fólki í fíknivanda að hjálpa því að tengjast sinni eigin sögu og skilja sjálft sig betur. „Því meira sem ég læri og því eldri sem ég verð, því betur sé ég hvað það skiptir miklu máli að skoða söguna okkar; áfallasögu, erfiða reynslusögu, hvað sem við viljum kalla hana,“ segir hún. „Ef

manneskja situr fyrir framan mig og er að biðja um hjálp, þá þarf ég að geta mætt henni þar sem hún er stödd og hjálpað henni að skilja sig aðeins betur.“

Hún talar af eigin reynslu þegar hún lýsir þessari nálgun: „Mín reynsla af því að hafa sjálf glímt við fíknivanda, unnið í 12 sporunum og síðan farið að skoða mína eigin áfallasögu hefur hjálpað mér rosalega mikið í starfinu. Ég trúi svo innilega á þessa vinnu. Og þegar maður situr með manneskju sem hefur enga trú á sér, þá getur hún stundum fengið lánaða smá trú frá okkur.“

Virðing sem grunnur

Dúa telur að þó margt hafi breyst í meðferðarstarfi á undanförunum árum, hafi eitt alltaf verið og verði alltaf kjarninn: virðingin fyrir manneskjunn.

„Ég sé alveg að hlutirnir eru að breytast í meðferðarstarfi hér á landi og víðar og það er meiri áhersla á áfallamiðaða nálgun núna. En það sem gerði mann að góðum starfsmanni fyrir tuttugu árum skiptir enn jafn miklu máli í dag, að bera virðingu fyrir fólki.“

Hún segist hafa lært þetta bæði af góðum fyrirmyndum og af eigin reynslu af hinu gagnstæða. „Það hefur skipt mig miklu máli að hafa upplifað bæði hvernig það er þegar fólk mætir manni af virðingu og þegar það gerir það ekki. Það kennir manni mikið. Einhvers staðar verður til ákveðin sannfæring um hvernig maður vill sjálfur mæta öðrum.“

Köllun fremur en starf

þegar rætt er um áratuga starf hennar í þessum geira talar Dúa um það sem köllun fremur en hefðbundið starf.

„Ég upplifi mjög sterkt að ég sé á réttum stað á réttum tíma,“ segir hún. „Maður spyr sig auðvitað stundum hvort maður sé að gera nóg, hvort maður sé að verða að gagni. En ég finn mjög skýrt að það er tilgangur með því sem ég

geri.“ Hún segir það forréttindi að vakna á morgnana og vita að vinnan snúist um eitthvað stærra en mann sjálfan. „Ég þekki eiginlega ekki að fara í vinnuna og finnast leiðinlegt. Þetta er krefjandi starf, stundum mjög erfitt, en það er svo mikil fylling í því.“

Framtíðin er björt

þegar Dúa horfir til framtíðar starfinu á Krýsuvík sér hún fyrir sér áframhaldandi þróun, aukna sérhæfingu og enn sterkari áherslu á að mæta fólki þar sem það er statt. „Það fyrsta sem mér dettur í hug þegar ég hugsa um framtíðina er bjartsýni,“ segir hún. „Ég upplifi að við séum rosalega flott teymi og að við séum á góðri leið.“ Hana dreymir meðal annars um að Krýsuvík geti í framtíðinni boðið sértækari úrræði fyrir ungt fólk. „Mig langar til að við gætum gert meira fyrir unga einstaklinga sem eru að stíga sín fyrstu skref út úr neyslu eða jafnvel út úr fangelsi. Þar skiptir hver einasti dagur máli. Það væri ómetanlegt að geta gripið þau fyrr og skapað öruggt rými fyrir bata.“

Meira en ein meðferð

Dúa ræðir einnig um þann misskilning sem oft ríkir í samfélaginu um árangur í meðferð. Að hennar mati er mikilvægt að horfa á bata sem ferli, ekki stakan viðburð. „Fólk þarf oft meira en eitt tækifæri,“ segir hún. „Það þýðir ekki að fyrri meðferð hafi verið einskis virði. Það getur hafa gerst ótrúlega margt sem skiptir máli, jafnvel þó manneskjan fari aftur út í neyslu.“

Hún bendir á að árangur sé ekki alltaf mælanlegur með einföldum hætti: „Kannski er einhver að brjóta minna af sér. Kannski eru lífsgæðin skárrí. Kannski er manneskjan farin að hugsa meira um börnin sín, farin að halda vinnu eða eiga fleiri edrú daga. Allt þetta skiptir máli. Það er svo margt sem breytist þó sagan verði ekki “fullkomin” strax.“



Mynd af vegg í grúbbuherbergi Krýsuvíkur

Hún segir líka mikilvægt að gleyma ekki áhrifunum á aðstandendur. „Þegar einstaklingur kemur í meðferð skapast oft líka ró í kringum hann. Fjölskyldan andar léttar. Börnin hafa minni áhyggjur. Þetta eru áhrif sem sjást ekki alltaf í tölunum, en þau eru mjög raunveruleg.“

Þegar vonin kviknar

Að lokum er Dúa spurð hvað henni þyki skemmtilegast við starfið. Hún nefnir útskriftirnar, samveruna og allt það daglega sem fyllir starfið merkingu. En þegar hún talar um það sem situr dýpst eftir verður svarið einfaldara. „Það fallegasta er þegar fólk fer að fá smá trú á sér,“ segir hún. „Þegar maður sér allt í einu að það er komin einhver von, einhver

framτίðarsýn. Af því að þegar fólk kemur til okkar er oft svo lítil trú til staðar.“

Hún nefnir líka litlu augnablikin sem minna hana á að eitthvað sé að gerast. „Stundum, til dæmis þegar ég fer á fimmtudögum niður á Vörðu, að vera með í eftirfylgninni, sé ég skjólstæðinga vera að fara og tala saman um fundi sem þau ætla á, plönin sín og næstu skref. Þá finn ég bara: þetta er svo gaman. Þá sér maður að tengingarnar eru að myndast og að eitthvað nýtt er farið að byggjast upp.“

Og kannski er það einmitt þar sem kjarninn liggur, ekki endilega í stóru augnablikunum, heldur í þeim litlu merkjum um að manneskja sé farin að sjá möguleika þar sem áður var aðeins myrkur.

NÁM Í KRÝSUVÍK 2016

Endurbirt viðtal við Heimi Frey Hálfðanarson, kennara, um skólastarfið í Krýsuvík, sem birtist fyrst í 30 ára afmælisriti Krýsuvíkur

Í Krýsuvík er rekinn skóli fyrir vistmenn. Menntaskólinn í Kópavogi hefur haft veg og vanda af kennslunni. Kennarar þar hafa mætt suður í Krýsuvík tvisvar í viku og vinna með vistmönnum. Hver vistmaður er skyldugur til að taka að minnsta kosti tvær námsgreinar. Þeir sem þess óska geta svo bætt við sig tveimur greinum í viðbót. Til að forvitnast um gang þessa óvenjulega skólustarfs var leitað til Heimis Freys Hálfðanarsonar sem er einn af þeim sem hafa haldið utan um kennsluna af hálfu skólans. Hinir eru Garðar Gíslason sem kennir félagsfræði, Neil McMahon enskukennari og Hugo Rasmus sem sér um stærðfræðikennsluna.

Hve lengi hefur þú sinnt kennslustörfum í Krýsuvík?

Frá 2000 eða 2001, man það ekki alveg, með hléum. Við höfum skiptst á með íslenskuna, ég og Guðbjörn Sigurmundsson félagi minn í íslenskudeildinni.

Hvaða greinar eru kenndar?

Íslenska, stærðfræði, enska, félagsfræði og/eða fjölmíðlafræði.

Hvernig gengur starfið?

Þegar ég byrjaði gekk ekki mjög vel. Ég kenndi dálítið um eigin reynsluleysi. Síðan hefur margt breyst. Þróunin hefur breyst, á tvennan hátt: þá voru sænskir vistmenn all áberandi. Krýsuvík var þá með samning við sænska ríkið og þeir vistmenn voru ekkert gríðarlega

áhugasamir um nám sem slíkt. Hópurinn almennt hefur líka yngst og vistmenn eru fúsari til náms eftir því sem þeir eru yngri. Það er vissulega ekki algilt því margir, sem komnir voru á besta aldri, voru mjög áhugasamir, en ekkert endilega áhugasamir um að fá einingarnar sem slíkar.

Annað, sem breytti málunum, var námskrá sem við fengum styrk frá ráðuneyti til að gera. Við settumst niður við þá vinnu og köstuðum á milli okkar hugmyndum. Úr þeirri vinnu varð til dálítið önnur hugmyndafræði en við áttum að venjast. Það skapaðist af því að í Krýsuvík eru ekki stórir nemendahópar, kannski bara einn til þrjár í hverju námskeiði og margt námsefni sem kennarinn þarf að sinna næstum því samtímis. Því urðum við að hugsa upp á nýtt og niðurstaðan var að horfa miklu meira á einstaklinginn en mögulegt er að gera í venjulegum námshópum.

Við áttuðum okkur líka fljótlega á að dæmigerð skrifleg próf hentuðu alls ekki vel. Því breyttum við námsmáti í lægstu áföngum, byrjunaráföngum, til að halda mönnum inni, nú horfum við á einstaklinginn og reynum að finna hans sterku hliðar. Þetta hafði ótrúlega góð áhrif.

Að hvaða leyti er kennslan í Krýsuvík frábrugðin venjulegum skólustarfi?

Eins og segir að ofan, smáir hópar og mörg námsefni. Einnig að við hittum

nemendur aðeins einu sinni í viku og það hefur í för með sér að nemendur þurfa að treysta meira á sjálfa sig milli tíma.

Fyrir allmörgum árum, ég man nú ekki hve mörgum, en a.m.k. 10 árum, tókum við enskukennarinn, Neil McMahon, upp nýbreytni. Þetta var í raun tilraun sem byrjaði með því að einhvern veginn, ég man ekki hvort það var ég eða Guðbjörn, tókum upp á því að taka Njáls sögu fyrir og fara síðan í ferðalag með hópinn á Njáluslóðir. Þetta, þ.e. að fara í Njáluferð, féll í svo góðan jarðveg að ferðin er orðin árvisst. Síðan gerðist það að við Neil tókum upp samkenntu þar sem Njála eða Egils saga eru meginviðfangsefni, Njála á haustin og Egla á vorin, með tilheyrandi vettvangsferð.

Það er ákaflega merkilegt að frá vistmönnum hafa oft komið athugasemdir um sögurnar sem bókmenntafræðingar mættu vera hreyknir af.

Þetta samstarf hefur svo þróast og þússast og nú er svo komið að okkur báðum finnst þetta það skemmtilegasta sem við gerum.

Hvað viltu segja um staðinn, starfsandann og samfélagið í Krýsuvík?

Samstarfið við alla hefur verið mjög gott, hvort sem um er að ræða stjórn, ráðgjafa, matráð, ráðsmann eða hvern sem er. Auðvelt er að sjá að andinn er ákaflega góður í húsinu, vinnulagið agað, og í raun oftast ótrúlega mikil gleði miðað við hvað Krýsuvík er.



Kennslustofa í Krýsuvík.

ELDHÚSIÐ: HJARTA KRÝSUVÍKUR

Höf. Solla Eiríks, Kokkur Krýsuvíkur



Það var eiginlega tilviljun sem leiddi mig fyrst til starfa í Krýsuvík. Það var hún Helena dagskrárstjóri sem bað mig að koma í afleysingu í byrjun júní fyrir þremur árum, og úr varð að ég endaði í fullu starfi. Mjög fljótt fann ég að þetta var staður sem átti vel við mig. Umhverfið, kyrrðin og nálægðin við náttúruna skapa ákveðna ró sem smitar út frá sér og hefur áhrif á allt starf sem þar fer fram.

Fyrir mig hefur þetta ekki bara verið vinnustaður heldur samfélag þar sem maður fær að taka þátt í einhverju sem skiptir raunverulega máli. Dagurinn í eldhúsinu byrjar snemma og snýst að miklu leyti um hádegismatinn, sem ég sé um. Það er töluverð vinna, því við erum að elda ofan í að meðaltali 40 til 50 manns þegar starfsfólk er talið með. Skipulagið þarf að vera gott, við erum heppnar í eldhúsinu að fá aðstoð frá skjólstaðingum við undirbúninginn og eldamenskuna. Verkefni eru fjölbreytt og við eldum flest frá grunni, bökum okkar eigin súrdeigsbrauð og svo er hent í eina og eina hjónabandssælu eða skúffuköku til að gleðja fólkið okkar. Það er ákveðin gleði fólgin í því að sjá að maturinn sem við útbúum er vel þeginn og nærir bæði líkama og sál.

Ég er svo heppin að fá að elda mjög fjölbreyttan mat og prófa mig áfram með mismunandi hráefni og nálganir. Inn í það fellur líka að ég elda reglulega grænmetisrétti með jurtaþróteini, yfirleitt einu sinni til tvisvar í viku. Mér finnst mikilvægt að bjóða upp á slíka rétti, bæði til að auka fjölbreytni og opna fyrir nýjar upplifanir. Oft sé ég að fólk kemur kannski með ákveðnar hugmyndir um mat eða hráefni, en með tímanum breytist það og víkkar Sjóndeildarhringinn.

Þegar kemur að næringu hugsa ég ekki bara um hráefnin sjálf heldur líka hvernig maturinn er borinn fram og upplifaður. Hlý máltíð, fallega fram sett, getur haft meiri áhrif en margir gera sér grein fyrir. Það er mikilvægt að skapa jákvæða tengingu við mat og máltíðir, sérstaklega fyrir fólk sem er að byggja sig upp á ný. Smáatriðin skipta máli; ilmurinn í eldhúsinu, stemningin í kringum matargerðina og góður playlist!

Eldhúsið er líka miklu meira en bara staður þar sem matur er eldaður. Oft myndast þar notaleg stemning og góð samtöl, stundum létt og stundum dýpri. Það er eitthvað við eldhúsið sem dregur fólk saman og skapar tilfinningu fyrir hlýju og öryggi. Það eru mörg augnablik sem sitja eftir, en eitt sem er mér sérstaklega minnisstætt er þegar skjólstaðingur sem var að aðstoða mig í eldhúsinu bað mig um uppskriftina af rauðrófuchili réttinum sem ég geri stundum. Hann langaði að koma mömmu sinni á óvart og bjóða henni í mat og elda þennan rétt fyrir hana. Það sem gerði þetta enn sérstæðara var að þessi sami maður vildi helst ekki sjá grænmeti þegar hann kom fyrst til okkar. Mér finnst þetta segja svo mikið, ekki bara um matinn sjálfan, heldur ferlið, opnunina og litlu skrefin sem geta haft mikil áhrif. Að horfa á einstaklinga vaxa, styrkjast og finna aftur fótfestu í lífinu er ómetanlegt. Að fá að vera lítill hluti af þeirri vegferð, jafnvel bara með því að bjóða upp á góða máltíð eða hlýtt viðmót, er það sem gerir þetta starf svo sérstakt fyrir mig.

- Solla Eriks

Rauðrófuchili

Hitið olíu í potti og mýkið lauk og hvítlauk í um 2-4 mín, eða þar til laukurinn byrjar að gyllast.

Bætið tómatapúrru og kryddi út í og hrærið vel saman.

Rífið soðnu rauðrófurnar á grófu rifjárnri og setjið út í.

Bætið passata tómötunum út í ásamt sítrónusafa.

Látið sjóða við vægan hita í 8-10 mín.

2 msk olía

2 laukur

5 hvítlaukerif

5-6 msk tómatapúrra

1 ferskur chili, smátt safaður

1 dós soðnar svartar baunir

eða aðrar baunir

800g rauðrófur, forsoðnar og rifnar

800g maukaðir tómatar

2 msk sítrónusafi

1 1/2 msk chili

3 tak cumin

1/2 tak reykt paprika

1 tak oregano

1-2 tak sjávarsalt

smá svartur pipar



NÝTT SKIPULAG OG ÁSKORANIR DAGSINS Í DAG

Höf. Björg Fengler, Formaður Fulltrúaráðs



Björg Fengler, Formaður fulltrúaráðs.

Krýsuvíkursamtökin hafa lengi gegnt mikilvægu hlutverki í íslensku samfélagi, ekki síst á sviði endurhæfingar og meðferðar og hefur starfsemin byggst á sterkum grunni reynslu, fagmennsku og hugsjónar. Á undanförunum árum hefur stjórn samtakanna lagt áherslu á að styrkja og efla starfsemina enn frekar, meðal annars með því að fjölga meðferðarúrræðum, efla menntun starfsmanna og styrkja stjórnskipulagið ásamt því að marka skýra stefnu til framtíðar.

Ein stærsta breytingin sem gerð hefur verið á stjórnskipulaginu var stofnun 15 manna fulltrúaráðs. Tilgangurinn með stofnun fulltrúaráðsins var að breikka aðkomu að stefnumótun samtakanna og tryggja þannig að fleiri sjónarmið kæmu að stefnumótandi ákvörðunum. Fulltrúaráðið er skipað fólki með fjölbreytta þekkingu og bakgrunn, sem endurspeglar betur það samfélag sem samtökin starfa í og fyrir. Með þessu er ekki aðeins verið að efla lýðræðislega þátttöku innan samtakanna, heldur einnig styrkja faglega umræðu og auka gagnsæi í ákvarðanatöku.

Tilgangur fulltrúaráðsins er margþættur. Í fyrsta lagi gegnir það mikilvægu hlutverki í stefnumótun og mótun framtíðarsýnar fyrir Krýsuvík. Í öðru lagi er því ætlað að vera vettvangur samráðs og upplýsingaskipta milli stjórnenda, starfsfólks og annarra hagaðila. Þannig verða til sterkari heildarsýn og betri forsendur fyrir ákvörðunum sem snerta starfsemina til lengri tíma. Í þriðja lagi stuðlar fulltrúaráðið að aukinni ábyrgð og eftirfylgni, þar sem það hefur eftirlit með því að starfsemin sé í samræmi við sett markmið og gildi samtakanna.

Þrátt fyrir að samtökin hafi tekið jákvæð skref, bæði hvað varðar þróun á meðferðarstarfinu sem og

stjórnskipulaginu á undanförunum árum, standa samtökin frammi fyrir ýmsum áskorunum. Ein helsta áskorunin er að tryggja stöðuga og sjálfbæra fjármögnun í umhverfi þar sem samkeppni um opinbert fjármagn og styrki er hörð. Rekstur meðferðarúrræða krefst sérhæfðs starfsfólks og einnig eru gerðar miklar kröfur til umsýslu og utanumhalds.

Önnur áskorun felst í því að verða við síbreytilegum þörfum þeirra einstaklinga sem leita til Krýsuvíkur. Meðferð og endurhæfing þróast stöðugt og mikilvægt er að starfsemin þrívist í takt við nýjustu þekkingu og bestu starfsvenjur hverju sinni. Þetta kallar á áframhaldandi menntun starfsfólks, en einnig þróun úrræða og sveigjanleika í þjónustuframboði. Þá má einnig nefna að mikilvægt er að viðhalda og efla traust samfélagsins til starfseminnar. Gagnsæi, fagmennska og skýr samskipti við almenning og samstarfsaðila skipta þar sköpum. Í því samhengi gegnir fulltrúaráðið lykilhlutverki sem brú milli samtakanna og samfélagsins.

Framtíð Krýsuvíkur er byggð á því að halda áfram á þeirri braut sem mörkuð hefur verið sem felst í því að styrkja innviði, efla samstarf og tryggja að starfsemin sé bæði faglega sterk og samfélagslega ábyrg. Með nýju stjórnskipulagi og skýrari aðkomu fleiri að stefnumótun eru samtökin betur í stakk búin til að takast á við þær áskoranir sem framundan eru og halda áfram að gegna mikilvægu hlutverki í íslensku samfélagi.

- Björg Fenger



Björg Fengler, Elías Guðmundsson og Lárus Welding.



*Gestur Pálmason, Evar Österby,
Ársæll Arnarson & Árni Guðmundsson.*



*Emmsjé Gauti að skemmta gestum
á opna degi Krýsuvíkur.*

LOKAORÐ FRÁ STJÓRN OG FULLTRÚARÁÐI KRÝSUVÍKUR

Krýsuvíkursamtökin standa á sterkum grunni þeirra sem á undan komu; stofnenda, stjórndenda, starfsfólks og stuðningsaðila.

Við viljum færa starfsfólki Krýsuvíkur, þá og nú, innilegar þakkir fyrir fagmennsku, elju og fallega nærveru í daglegu starfi. Jafnframt þökkum við sjálfbóðaliðum og styrktar- og samstarfsaðilum sem hafa haft trú á starfinu og gert okkur kleift að vaxa og þróast.

Sérstakar þakkir færum við skjólstaðingum Krýsuvíkur. Það krefst hugrekkis að stíga inn um dyrnar og enn meira hugrekkis að takast á við sjálfan sig. Í þeirri ákvörðun felst sannur styrkur. Bati krefst tíma, þolinmæði og stuðnings, en hann er mögulegur.

Verkefni okkar í stjórninni er að skapa sem bestar aðstæður í Krýsuvík þar sem fólk fær stuðning og tækifæri til að byggja sig upp á ný. Á undanförunum árum höfum við, í samstarfi við stjórnendur, unnið markvisst að því að styttu biðlista og bæta aðgengi að meðferð. Framundan eru frekari áætlanir um stækkun á Krýsuvíkurskóla sem mun styttu biðlista enn frekar og bæta þjónustuna til muna.

Við lítum jafnframt á það sem mikilvægt hlutverk okkar að efla skilning í samfélaginu á fíknivanda og þeim áskorunum sem honum fylgja.

Við höldum áfram að standa vörð um Krýsuvíkurleiðina.

Stjórn & Fulltrúaráð Krýsuvíkur,

Lárus Welding, Formaður Stjórnar

Árni Guðmundsson

Dagný Berglind Gísladóttir

Gestur Pálmason

Rakel Garðarsdóttir

Björg Fenger, Formaður Fulltrúaráðs

Ásthildur Sturludóttir

Brynja Dan Gunarsdóttir

Dr. Ársæll Már Arnarson

Dr. Hafrún Kristjánsdóttir

Guðrún (Gunný) Magnúsdóttir

Kristinn Geirsson

Olga Lilja Ólafsdóttir

Valgeir Ástráðsson

Þórhildur Lilja Ólafsdóttir

Kærar þakkið!



STOBIR



LOGOS



Hafnarfjörður



Nordic
Office of
Architecture



FINNSSON
BISTRO

Fiska



nathan





Akureyrarbær



ÖLFUS



**Kjarnaborun og
steinsteypusögun**

895 9490 895 9491



*Útfarar-
þjónusta
í yfir 70 ár*

Akureyri
Bolungarvík
BSRB
Garðabær
Garri ehf

Rafiðnaðarsamband Íslands
Rapyd greiðslumiðlun
Seltjarnarnes
Síldarvinnslan
VERND, Fangahjálp

Vík
Ölgerðin
Grindavík
Kjós



**40 ÁRA AFMÆLISRIT
KRÝSUVÍK 1986-2026**