

Flug, hótel og tannlæknir

Neytendur 34

Sparaðu allt að 70% með því að láta gera við tennur í Búdapest



Hlutafjárútboð Alvotech í uppnámi

Viðskipti 2

Róbert Wessman stendur í ströngu



„Ég elska að vinna með höndunum“

Fréttir af fólki 18

Guðmundur Felix Grétarsson tekur stöðugum framförum með nýju hendurnar



„Ég reyni að gleyma öllum vonbrigðum“

Stækkunarglerið 20

Herbert Guðmundsson er undir Stækkunargleri Mannlífs

4. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR

FÖSTUDAGUR 15. OKTÓBER 2021

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / ing / Ísland / Heimurinn

VIÐTALIÐ

Elísa Butt Davíðsdóttir

Bóndinn sem stundaði nektardans

Elísa Butt Davíðsdóttir er bóndi á Héraði. Lífið leiðir hana áfram. 18 ára byrjaði hún sem nektardansmær á Vegas.

Hún ræðir hér um ástamálin, nektardansinn, þörfina fyrir tjáningu, fordóma samfélagsins og nýja sveitalífið fyrir austan



Útgáfan

MANNLÍF

Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

Sólartún ehf. Útgáfufélag **Ármúla 15, 105 Reykjavík**



Ritstjóri og ábyrgðarmaður:
Reynir Traustason



Frétta- og útgáfustjóri:
Trausti Hafsteinsson



Aðstoðarútgáfustjóri:
Salome Friðgeirsdóttir



Gæðastjóri:
Kolbeinn Þorsteinsson



Markaðsstjóri:
Valdís Rán Samúelsdóttir



Ljósmyndari:
Róbert Reynisson



Auglýsingar:
Harpa Mjöll Reynisdóttir

Blaðamenn:



Björgvin Gunnarsson



Guðjón Guðjónsson



Gunnhildur Birgisdóttir



Katrín Guðjónsdóttir



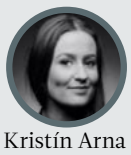
Salome Friðgeirsdóttir



Svanur Már Snorrason



Svava Jónsdóttir



Kristín Arna Jónsdóttir

Lumar þú á frétt?
Sendu ábendingu á man@man.is

FRÉTT
SAMFÉLAG

Bandaríska lyfjaeftirlitið seinkar gæðaúttekt á Alvotech

Fyrirhugað hlutafjárútboð í uppnámi



Bandaríska lyfjaeftirlitið hefur ákveðið að seinka mati á markaðsleyfisumsókn Alvotech í Bandaríkjunum, meðal annars vegna tafa á gæðaúttekt verksmiðju fyrirtækisins í Vatnsmýrinni. *Erlendir fjölmiðlar greina frá* þessu og vísa í skýringar Alvotech, sem segir tafirnar meðal annars skýrast af ferðatakmörkunum bandarískra eftirlitsmanna og Covid-19. Samkvæmt heimildum Mannlífs kom ákvörðun eftirlitsins hluthöfum Alvotech í opna skjöldu en gæðaúttektin er meðal þeirra skilyrða sem fyrirtækið þarf að uppfylla til að fá samþykki á markaðsleyfisumsókn sinni í Bandaríkjunum.

Vonast hafði verið til að fyrirtækið gæti tryggt sér framtíðarfjármögnun með skráningu á hlutabréfamarkað í október á þessu ári. *Fréttablaðið greindi frá því í sumar* að Alvotech hygðist sækja ríflega 20 milljarða til fjárfesta og meðal annars íslenskra lífeyrissjóða, með tvíhliða skráningu á markað í Bandaríkjunum og á Íslandi. Nú er ljóst að þau áform ganga ekki eftir að svo stöddu. Hins vegar benda yfirlýsingar Alvotech undanfarna mánuði til þess að fyrirtækið sé óðum að nálgast samþykki lyfjayfirvalda og þróunarstarf þess sé á réttri leið. Heimildir Mannlífs herma að reynt verði að sækja fjármagn með almennu hlutafjárútboði á nýju ári, ef markmið fyrirtækisins ganga eftir og markaðsaðstæður leyfa.

Róbert Wessman forstjóri hefur staðið í ströngu undanfarna mánuði eða allt frá því að hann viðurkenndi morðhótanir gagnvart fyrrverandi samstarfsmönnum og fjölskyldum þeirra. Lára Ómarsdóttir segir Róbert hafa verið í flugvél þegar hótanirnar áttu sér stað og hafa engum hótað frá árinu 2016. Róbert hefur einnig verið sakaður um ofbeldi og aðra ósæmilega hegðun undir áhrifum áfengis gagnvart samstarfsfólki. Forstjórinn hefur sjálfur ekki viljað svara fjölmiðlum um ásakanir.

Þrír gæðastjórar á tveimur árum

Samkvæmt heimildum Mannlífs er talið að mikil starfsmannavelta æðstu stjórnenda Alvotech hafi meðal annars haft áhrif á umbætur og aðrar aðgerðir í gæðamálum undanfarið ár, sem hafi tekið lengri tíma en búist hafði verið við. Til að mynda hafi þrír yfirmenn gæðasviðs starfað hjá fyrirtækinu undanfarin tvö ár. Samkvæmt upplýsingum Alvotech er það Reem Malki sem nú stýrir gæðamálum verksmiðjunnar, eftir að hin danska Charlotte Kornbo sagði óvænt upp störfum undir lok síðasta árs eftir aðeins eitt ár í starfi. Mannlíf hefur áður fjallað um *tíðar stjórnendabreytingar Alvotech* en nær öllum æðstu stjórnendum hefur verið skipt út undanfarin tvö ár. Þá hafa þrír forstjórar verið látnir fjúka á undanförnum árum, eins og sjá má á heimasíðu fyrirtækisins og samfélagsmiðlinum LinkedIn.

Hlutafjárútboð í uppnámi

Í mars á þessu ári sótti Alvotech nýtt hlutafé til fjárfesta á Íslandi þegar tryggingafélagið TM, hlutabréfasjóðir í stýringu Stefnis, Hvalur í eigu Kristjáns Loftssonar og Lífeyrissjóður Vestmannaeyja lögðu um tvo milljarða til rekstrarins. Í júlí greindi Fréttablaðið frá því að Alvotech hafi rætt við Arion banka og Landsbanka Íslands um að taka að sér umsjón fyrirhugaðs hlutafjárútboðs hér á landi. Ákveðin óvissa virðist nú ríkja um hvernig og hvenær Alvotech tryggir sér fjármagn til áframhaldandi rekstrar. Fram að fyrirhuguðu hlutafjárútboði má búast við því íslenskir viðskiptabankar Alvotech og hluthafar þurfi að bera björg í bú. Arion banki og Landsbanki Íslands hafa verið tregir að lána rekstrarfé til Alvotech en á því kann að verða breyting við þessar aðstæður. Samkvæmt kynningum til fjárfesta fyrr á þessu ári er rekstrartap Alvotech vel á annan milljarð króna á mánuði og því ljóst að umtalsverða fjármuni þarf til að reksturinn stöðvist ekki. Nái fyrirætlanir stjórnenda hins vegar fram að ganga er eftir miklu að slægjast, þar sem líftæknilyf Alvotech geta skilað tugum milljarða króna í tekjur á ári.

Um 700 starfsmenn í fjórum löndum

Alvotech hefur gefið út að það vonist til þess að geta markaðssett sitt fyrsta líftæknilyf á árinu 2023 þegar einkaleyfi rennur út fyrir gigtarlyfið Humira. Ýmsar hindranir virðast þó standa í vegi fyrir því, en lyfjafyrirtækið AbbVie hefur meðal annars stefnt Alvotech og reynt að stöðva eða í það minnsta seinka markaðssetningu lyfsins. Í þeim málaferlum er Alvotech sakað um að hafa stolið viðskiptaleyndarmálum AbbVie sem hefur einkaleyfi á sölu Humira. Í yfirlýsingum Alvotech hefur komið fram að fyrirtækið hafi náð góðum árangri við þróun gigtarlyfsins og fleiri líftæknilyfja. Þá hafa talsmenn fyrirtækisins staðfastlega neitað ásökunum AbbVie og segja keppinautinn reyna á klekkja á sér. Í kynningum til fjárfesta á Íslandi sem lagt hafa fjármagn til rekstrar Alvotech er yfirlýst markmið stjórnenda fyrirtækisins að vera í hópi fyrstu fyrirtækja á markað með hliðstæðulyf af söluhæsta lyfi heims, gigtarlyfinu Humira. Staðfesting eða sterkar vísbendingar þess efnis áttu að liggja fyrir í lok september á þessu ári, en eins og áður segir hefur bandaríska lyfjaeftirlitið frestað málinu um óákveðinn tíma. Það hefur valdið íslenskum hluthöfum áhyggjum en ekki virðist liggja ljóst fyrir hvernig fyrirtækið verður fjármagnað fram að fyrirhuguðu hlutafjárútboði.

Talsmenn Alvotech hafa verið stórhuga undanfarin misseri og meðal annars sagt á ráðstefnum og í útvarps- og sjónvarpsviðtölum að fyrirtækið geti skapað miklar tekjur fyrir þjóðarbúið, allt að 20% af þjóðarframleiðslu. Hjá Alvotech starfa nú um 700 manns í fjórum löndum, samkvæmt upplýsingum frá fyrirtækinu.

Nýja kynslóðin í sturtuklefum!

Engar skrúfur,
ekkert sílikon!



Fast-fix sturtuklefi
með smellukerfi
80x80 cm og 90x90 cm
*blöndurnartæki seld sér

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is

Mán - Fim 9-18 | Fös 9-17 | Lau 11-14

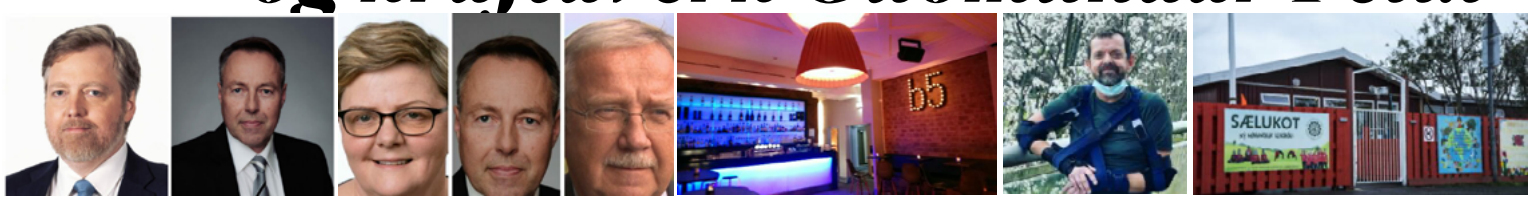
INNRÉTTINGAR & TÆKI

Texti / Björgvin Gunnarsson

Málið í hnotskurn

Í fréttum var þetta helst

Birgir liðhlaupi, byrlun á B5 og kraftaverk Guðmundar Felix



Sigmundur gefur lítið fyrir skýringar Birgis: „Við erum ekki að fara að elta hann út í þetta fen“

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins, segir skýringu Birgis Þórarinssonar um að liðhlaup hans úr þingflokki Miðflokksins megi rekja til Klaustursmálsins „þriggja ára gamla eftiráskýringu sem haldi ekki alveg vatni.“

Sigmundur er ekki einn um þá skoðun, enda hafa ýmsir, bæði úr þingheimi og utan hans, talið það hæpið að ætla að skella skuldinni á Klaustursmálið, eftir að hafa í heil þrjú ár í kjölfar þess setið sem fastast í flokknum.

Sigmundur segir að á þessum þremur árum sem liðin séu hafi Birgi verið treyst fyrir hinum ýmsu hlutverkum innan flokksins. Eftir fund stjórnar Miðflokksins í gær sagði Sigmundur í samtali við mbl.is að vistaskipti Birgis væru vonbrigði.

Hann telur þó ákvörðun Birgis fyrst og fremst ranga gagnvart því fólki sem unnið hafi hörðum höndum að því að koma honum á þing í Suðurkjördæmi. Það hafi tekist með átta atkvæðum.

Sigmundur segir ákvörðunina vissulega hafa komið á óvart. Hann hafi þó verið varaður við því af fleirum en einum að Birgir myndi fara í bólið með Sjálfstæðisflokknum.

Sigmundur segist hafa neitað að trúa því. Birgir hafi heitið fólkinu í kjördæminu því að hann yrði með Miðflokknum og hafi auk þess lagt mikið á sig til að verða valinn oddviti í kjördæminu.

Öll fréttin: **Sigmundur gefur lítið fyrir skýringar Birgis: „Við erum ekki að fara að elta hann út í þetta fen.“**

Erna fylgir ekki Birgi – Jón Steinar segir Sjálfstæðisflokkinn siðlausan

Erna Bjarnadóttir hefur greint frá því að hún ætli ekki að fylgja Birgi Þórarinssyni yfir í Sjálfstæðisflokkinn.

Birgir sagði skilið við Miðflokkinn á dögunum, og sagði þá ákvörðun hafa átt langan aðdraganda. Loks hafi hann ákveðið að færa sig yfir um flokk en ákvörðunin byggist meðal annars á Klaustursmálinu um árið.

Í yfirlýsingu Birgis um helgina gaf hann í skyn að Erna myndi fylgja honum yfir í Sjálfstæðisflokkinn.

Erna sagði það ekki ætlun sína í viðtali á Bylgjunni í morgun.

„Ég hef ekki skráð mig í Sjálfstæðisflokkinn og er ekki á leiðinni þangað,“ sagði Erna í Bítinu í morgun.

Þá sagði Erna að rætt hafi verið við hana um að skipta yfir í Sjálfstæðisflokkinn en vildi hún ekki gefa upp hverjir það voru.

Auk þess hafi Birgir sagt henni að upplifun hans væri sú að unnið væri gegn honum innan Miðflokksins.

Jón Steinar Gunnlaugsson skrifaði um málið í Morgunblaðinu í dag og ber pistillinn titilinn „Stuðningur við siðleysi“.

Jón Steinar nefnir Birgi ekki á nafn en segir að hann hafi boðið sig fram undir fölsku flaggi.

„Hann var einfaldlega að svindla á kjósendum,“ skrifar Jón Steinar og bætir við að Birgir hafi kosið yfir sig flokk sem hann yfirgaf strax að kjöri loknu. Ástæðurnar hafi þó legið fyrir áður en kosningar fóru fram.

Þá spyr hann hvers vegna Sjálfstæðisflokkurinn taki þátt í þessari háttsemi Birgis.

Mikilvæg skilaboð Elmu eftir skemmtun á B5: „Augun voru alltaf að rúlla aftur á bak“

Á Twitter í dag má finna mikilvæga færslu Elmu um byrlun. Færsluna skrifar hún sem aðstandandi stúlku sem lenti í því að vera byrlað ólyfjan á skemmtistað.

Elma segir frá því að vinkonurnar hafi verið að skemmta sér á B5, sem nú heitir reyndar Bankastræti Club, þegar atvikið átti sér stað.

„Ég sem ung stelpa vissi ekkert hvernig ég ætti að hjálpa henni,“ segir Elma.

Elma vill, í ljósi reynslu sinnar, að annað ungt fólk geri sér grein fyrir þeim einkennum sem fylgja byrlun svokallaðra „nauðgunarlyfja“ og hvað sé best að gera ef slíkar aðstæður koma upp. Elma segir að um það bil hálftíma eftir að vinkona hennar hafi drukkið skotið með efninu í hafi hún orðið mjög völt og litið út fyrir að vera orðin verulega ölvuð.

„Hún var við það að sofna og gat varla haldið sér standandi. Augun voru alltaf að rúlla aftur á bak og hún átti erfitt með að halda athygli á mér og annarri viðstaddri vinkonu. Hún fann fyrir mikilli ógleði og vissi alls ekki hvað var að koma fyrir sig. Við vissum að hún væri ekki orðin svona full og áttuðum okkur sem betur fer fljótt á aðstæðum.“ Elma segir að þær hafi farið með vinkonu sína á bráðamóttökuna, en þar hafi lítið verið að gert og stúlkunni einfaldlega bent á að fara heim og sofa úr sér.

„Það voru engin test tekin til að finna út hvaða efni var notað og við vitum það ekki ennþá,“ segir Elma. Elma tekur fram að sá sem setti lyf út í drykk vinkonu hennar hafi ekki verið ókunnugur maður, heldur kunningi. „Okkur er alltaf sagt að taka ekki drykki frá ókunnugu fólki en í þessum aðstæðum var það ekki málið.

Ef þið ætlið að þiggja drykki frá einstaklingi, plís farið með þeim upp að barnum og takið sjálf við drykknum frá barþjóninum.“ Elma biðlar til fólks að skilja vini sína og vinkonur aldrei eftir ein. „Ef þið sjáið mjög snögga breytingu á hegðun, takið einstaklinginn inn á bað og tékkið hvort einhver af ofantöldum einkennum séu til staðar.

Ef svo er, fáið hjálp frá dyraverði. Látið hann fylgja ykkur út og komið ykkur heim eða á slysó,“ segir Elma að lokum.

Guðmundur heldur áfram á ótrúlegu bataferli sínu: „Þetta átti ekki að gerast fyrr en eftir tvö ár“

Guðmundur Felix Grétarsson, sem fyrstur manna gekkst undir handaágræðslu á báðum handleggjum, síðastliðinn janúar, birti stórkostlegt myndband á Instagram-reikningi sínum í morgun.

Guðmundur gekkst undir aðgerðina í Lyon í Frakklandi fyrir 9 mánuðum. Batinn hefur verið undraverður og á undan áætlun. Í myndbandinu sýnir Guðmundur það nýjasta í bataferlinu.

„Nú eru liðnir 9 mánuðir frá því að ég fékk handleggina og vildi ég gera myndband og segja frá nýjustu þróuninni í ferlinu. Fyrir ykkur sem sáuð myndbandið í maí, að ég held 28. maí, þá gat ég lítillega hreyft tvíhöfðann,“ segir Guðmundur í myndbandinu og hreyfir tvíhöfðann. „En nú get ég gert talsvert meira. Tvíhöfðinn virkar nokkuð vel og svo eykst styrkurinn í öxlunum, tvíhöfðanum og þríhöfðanum með hverjum deginum sem líður.“ Þá segist hann finna fyrir kulda og snertingu í hægri handleggnum, sé þrýst vel á hann.

Svo hlakkar í Guðmundi Felix og hann segir að nýjasta þróunin sé nokkuð merkileg. „Nú get ég hreyft fingurna lítillega, en þetta átti ekki að geta gerst fyrr en eftir tvö ár.“ Því næst gerir hann smá tilraun, tekur upp mandarínubát með hægri hönd og setur upp í sig.

Öll fréttin: Guðmundur heldur áfram á ótrúlegu bataferli sínu: „Þetta átti ekki að gerast fyrr en eftir tvö ár“

Ófremdarástand í Sælukoti og starfsmenn endast aðeins nokkra mánuði: „Búið að vera svona í mörg ár“

„Starfsmenn endast oftast þarna í nokkra mánuði og þetta er búið að vera svona í mörg ár,“ sagði fyrrverandi starfsmaður leikskólans Sælukots í viðtali við Mannlíf.

Mannlíf ræddi við fyrrverandi starfsmann leikskólans, sá starfsmaður hefur óskað nafnleyndar í tengslum við málið.

Móðir barns sem var í leikskólanum hafði sagt frá reynslu sinni af leikskólanum eftir að grunur kom upp um að starfsmaður leikskólans hefði brotið á barni hennar.

Þá taldi móðirin leikskólann hafa brugðist en trúnaðarskýrslur barnaverndar voru sýndar á fundi með foreldraráði.

Mannlíf greindi frá því í gær að starfsmaðurinn hefði sagt starfi sínu við Sælukot lausu og í kjölfarið herjað á borgina í von um að leikskólinn yrði skoðaður.

Starfsmaðurinn segir þá í viðtalinu að hann og fleiri fyrrverandi starfsmenn leikskólans hafi rætt saman og borið saman bækur sínar. Þá telur starfsmaðurinn leikskólann ekki uppfylla nægilega vel kröfur til þess að halda starfseminni gangandi, en meðal annars hafi verið allt of mörg börn á hvern starfsmann.

Þá efast starfsmaðurinn um örvun málþroska barna við leikskólann en hann er gríðarlega mikilvægur þáttur.

„Hver er tungumálakrafa borgarinnar varðandi leikskóla, rekstraraðili talar ekki íslensku og enska er ekki heldur hennar móðurmál og öll samskipti eru mjög flókin.“

Öll fréttin: Ófremdarástand í Sælukoti og starfsmenn endast aðeins nokkra mánuði: „Búið að vera svona í mörg ár“

Önnur móðir lýsir ófremdarástandi á Sælukoti. Tveggja ára börn ein og án eftirlits í lokuðu rými

Mannlífi hafa borist ábendingar er varða leikskólann Sælukot og virðist **frásögnunum** ekki ætla að linna. Óvíst er hvernig Reykjavíkurborg hafi tekið á málinu að svo stöddu en ljóst er að tilkynningarnar eru orðnar margar.

Í gær sagði önnur móðir **reynslu** sína af leikskólanum, en í síðasta mánuði hafði móðir stigið fram og sagt sína reynslu. Grunur lék á að barn konunnar hefði orðið fyrir ofbeldi af hálfu starfsmanns. Þá ræddi Mannlíf einnig við leikskólann vegna málsins sem kvaðst hafa sýnt foreldraráði trúnaðargögn frá **Barnavernd**.

Móðirin segir að hún hafi byrjað að hafa áhyggjur af málþroska barnsins en barninu fór aftur í tali eftir að það byrjaði á leikskólanum.

„Hún kunni að telja og kunni liti, svo fór hún að rugla öllu saman þegar leikskólinn byrjaði. Þegar við vorum að telja sagði hún þá einn, og svo two, three, four.“

Þá segir móðirin að hún hafi spurt út í þetta, og sent tölvupóst. En hún velti því líka fyrir sér hvort nógu margir íslenskumælandi væru við leikskólann, enda mikilvægt fyrir málörvun barnanna. Móðirin segir svarið frá leikskólanum ekki eiga við rök að styðjast. Henni hafi verið tilkynnt að mikil íslenska væri töluð við leikskólann.

„Það væru bara tveir starfsmenn sem töluðu ekki íslensku, sem er bara bull því það voru að minnsta kosti fjórir. Og samkvæmt því þá væru tíu starfsmenn á leikskólanum,“ segir móðirin og bætti við að það gæti hreinlega ekki staðist vegna fjölda barna við leikskólann.

Öll fréttin: Önnur móðir lýsir ófremdarástandi á Sælukoti. Tveggja ára börn ein og án eftirlits í lokuðu rými

Orðrómur

rt@man.is

Elín Hirst er mentor



Sjónvarpsstjarnan og sagnaþulurinn ***Elín Hirst*** er komin undir fullum seglum inn á ritstjórn Fréttablaðsins eftir að hafa farið í pólitík og á þing og hrakist aftur út undan ráðandi öflum í Sjálfstæðisflokknum. Nú skrifar hún eðalfréttir í Fréttablaðið undir ritstjórn síns gamla undirmanns, ***Sigmundar Ernis Rúnarssonar***, og leiðbeinir jafnframt þeim sem minna mega sín. Flestir eru á því að mentorinn sé mikill liðsauki fyrir ritstjórnina sem nú situr við fótskör hennar og lærir. Ekki er ljóst hvaða stöðu hún gegnir en talið er að vegur hennar eigi eftir að vaxa á næstunni ...



Leyndarmálin og Kristjón



Ritstjórinn knái, ***Kristjón Kormákur Guðjónsson***, er kominn á fullt skrið með vef sinn, 24.is. Kristjón var í drottningarviðtali við DV, sinn gamla miðil. Þar lýsti hann stefnu nýja fjölmiðilsins og þeim áformum að gefa út blað á landsvísu. Hann fullyrti að fjölmiðillinn væri aðeins í eigu starfsmanna. Þá sagði hann blaðamanni DV að hann byggi yfir innherjaupplýsingum um önnur fjölmiðlafyrirtæki. Giskað er á að þar sé hann að vísa til Torgs, útgefanda DV, Hringbrautar og Fréttablaðsins. Aðaleigandi þeirra miðla er ***Helgi Magnússon*** athafnamaður. Kristjón var á sínum tíma látinn fara frá útgáfunni eftir að hafa, að sögn, unnið nokkra aðsóknarsigra ...



Atli Fannar í ræktina



Fjölmiðlamaðurinn ***Atli Fannar Bjarkason***, sem starfað hefur við vefstjórn hjá Ríkisútvarpinu en áður með vefsíðuna Nútímann er nú að hasla sér völl á nýjum vettvangi, fjarri skjóli ríkisins. Atli Fannar er þekktur úr þættinum Vikan með Gísla Marteini. Hann ætlar nú að opna heilsuræktarstöðina Afrek í Skógarhlíð. „Ætlum að leyfa fólki að fylgjast með framvindunni,“ segir hann á Instagram. Stöðin mun verða opnuð fyrir jól og hægt er að fylgjast með framvindunni á Facebook ...

Stríðsgladur forseti



Drífa Snædal, forseti Alþýðusambands Íslands, er einn stríðsgladasti forseti sem um getur í sögu samtakanna. Drífa hefur undanfarið beint spjótum sínum sérstaklega að flugfélaginu Play. Flugfreyjur þess félags hafa stofnað sitt eigið stéttarfélag sem hvílir í náðarfaðmi Play. Það þykir athyglisvert að Drífa er ekki eins grimm við stóra flugfélagið, Icelandair, sem er orðið frægt af endemum fyrir að slást við einstæða móður, ***Ólöfu Helgu Adolfsdóttur***, sem starfaði sem hlaðmaður og gegndi starfi trúnaðarmanns. Stjórnendur Icelandair ráku hana miskunnarlaust og hafa ekki fengist til þess að endurskoða þá ákvörðun sem var tekin á mjög vafasömum forsendum ...





Lind stofnar sérstaka

Atvinnuhúsnæðisdeild

Lind Atvinnuhúsnæðisdeild

Yfir 50 ára reynsla í sölu og leigu á atvinnuhúsnæðum.
Vantar allar gerðir eigna á skrá, heyrðu í okkur eða sendu okkur tölvupóst á **atv@fastlind.is**

Nánari upplýsingar veita

Ísak V. Jóhansson
Sölustjóri
822 5588
isak@fastlind.is

Viðar Marinósson
Lögg. fasteignasali
898 4477
vidar@fastlind.is

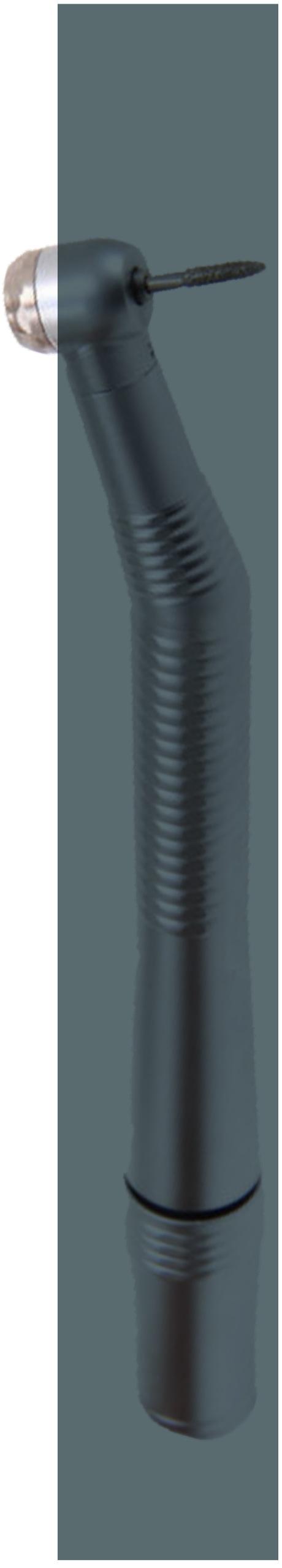
Hannes Steindórsson
Lögg. fasteignasali
699 5008
hannes@fastlind.is

LIND
FASTEIGNASALA

Lind fasteignasala • Bæjarlind 4 • 201 Kópavogur • 510 7900 • fastlind.is

Íslendingar flykkjast til tannlækna í Ungverjalandi og Póllandi – Þú getur sparað háar fjárhæðir

Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Dæmi eru um að hægt sé að spara allt upp í 70 prósent með því að sækja tannlæknaþjónustu í Ungverjalandi eða Póllandi, í staðinn þess að fá þá þjónustu á Íslandi.

Tannlæknaþjónusta á Íslandi kostar skildinginn, sérstaklega ef litið er til þess að hún á að teljast heilbrigðisþjónusta. Síðustu ár hafa mál þróast á þann veg að í dag er tannlæknaþjónusta sannarlega ekki á allra færi.

Það er engin nýlunda að Íslendingar kjósi að sækja sér tannlæknaþjónustu til Austur-Evrópu, en síðustu ár hefur það þó stóraukist. Þar ber hæst að fólk sæki Pólland og Ungverjaland heim í þeim tilgangi.

Ferðin fram og til baka, ásamt gistingu, auk tannlæknaþjónustunnar sjálfrar, er í mörgum tilfellum sögð ódýrari heldur en tannlæknaþjónustan ein og sér hér á landi.

Á Facebook eru nokkrir íslenskir hópar tileinkaðir einmitt þessu. Sumir eru umræðu- og fræðsluhópar um tannlæknaþjónustu erlendis, á meðan aðrir eru sérstaklega tileinkaðir ákveðnum tannlæknastofum þar ytra. Í þeim tilfellum eru stofurnar yfirleitt með íslenska tengiliði.

Athygli vekur að sumar þessara tannlæknastofa eru með heimasíður sínar þýddar á íslensku. Það gefur til kynna að ásóknin sé mikil og viðskipti Íslendinga við erlendar tannlæknastofur töluvert meiri en margir hafa hugmynd um.

Nú er jafnvel verið að selja hópferðir frá Íslandi til þessara staða, gagngert fyrir þá sem vilja sækja tannlæknaþjónustu hjá stofunum.

Þá má segja að um sé að ræða nokkurs konar pakkaferðir: flug fram og til baka, hótelgisting og tannlæknaþjónusta.

Dæmi um erlenda tannlæknastofu með stóran íslenskan kúnnahóp og heimasíðu þýdda á íslensku er Helvetic Clinics.

Í lýsingu efst á síðunni segir:

„Helvetic klíníkarnar ábyrgjast að veita hágæða tannlæknaþjónustu um leið og þú sparar 50 til 70% miðað við algeng verð tannlæknaþjónustu á Íslandi.“

Á síðunni segir að unnið sé eftir nákvæmum vinnureglum samkvæmt svissneskum stöðlum. Þar er einnig fullyrt að tannlæknastofur Helvetic Clinics séu búnar nýjustu tækni – sem sé of dýr fyrir tannlæknastofur á Íslandi.

Í heimasíðunni má finna verðskrá Helvetic Clinics. Verð er skráð í íslenskum krónum, en tekið er fram að verð sé fast í evrum, en hafi verið umreiknað í íslenskar krónur á genginu 149.

Í verðskránni er ekki einungis verð tannlæknastofunnar ungversku, heldur er verði sem er sagt íslenskt, stillt upp við hliðina. Samkvæmt stofunni er þar um að ræða algengt verð eða meðalverð fyrir sömu meðferðir á Íslandi.

Dæmi úr verðskránni:

Venjuleg fylling
Verð Helvetic Clinics: 6.705 kr.
Verð á Íslandi: 9.660 kr.
Sparnaður: 31%

Einfaldur tannútdráttur
Verð Helvetic Clinics: 7.450 kr.
Verð á Íslandi: 17.940 kr.
Sparnaður: 58%

Þar sem ekki er hægt að treysta í blindni á verð sem erlenda stofan gefur upp sem verð á Íslandi, fór blaðamaður á stúfana og athugaði verð nokkurra innlendra tannlæknastofa.

Verð var svo borið saman við uppgefið verð Helvetic Clinics og einnar annarrar erlendrar stofu. Hún heitir Kreativ Dental og er, líkt og Helvetic Clinics, í Búdapest.

Tanndráttur

Helvetic Clinics:
7.450 kr.

Kreativ Dental:
7.504 kr.

Bora Bora Tannlæknar:
25.900 kr.

Tannlæknaþjónustan:
22.710 kr.

Heilartennur.is:
21.900 kr.

Tannlæknastofan Valhöll:
23.770–25.200 kr.

Brostu Tannlæknastofa:
20.600–22.200 kr.

Meðalverð íslensku stofanna miðað við lægsta uppgefna verð: 22.976 kr.

Meðalverð íslensku stofanna miðað við hæsta uppgefna verð: 23.582 kr.

Tannútdráttur í skurðaðgerð

Helvetic Clinics:
20.115 kr.

Kreativ Dental:
22.513 kr.

Bora Bora Tannlæknar:
39.500 kr.

Tannlæknaþjónustan:
46.150–81.330 kr.

Heilartennur.is:
34.600 kr.

Tannlæknastofan Valhöll:
33.200–60.370 kr.

Brostu Tannlæknastofa:
32.300–39.300 kr.

Meðalverð íslensku stofanna miðað við lægsta uppgefna verð: 37.150 kr.

Meðalverð íslensku stofanna miðað við hæsta uppgefna verð: 51.020 kr.

Fylling

Helvetic Clinics:
6.705 kr.

Kreativ Dental:
11.256 kr.

Bora Bora Tannlæknar:
7.900 kr.

Tannlæknaþjónustan:
8.540 kr.

Heilartennur.is:
7.400 kr.

Tannlæknastofan Valhöll:
7.840 kr.

Brostu Tannlæknastofa:
6.900–7.200 kr.

Meðalverð íslensku stofanna miðað við lægsta uppgefna verð: 7.716 kr.

Meðalverð íslensku stofanna miðað við hæsta uppgefna verð: 7.776 kr.

Gervitennur

Helvetica Clinics: 74.500 kr. fyrir annaðhvort efri eða neðri.

Fyrir báða góma því líklega:
149.000 kr.

Kreativ Dental: 75.045 kr. fyrir annaðhvort efri eða neðri.

Fyrir báða góma því líklega:
150.090 kr.

Bora Bora Tannlæknar:
385.000 kr.
Tannlæknaþjónustan:
412.490 kr.

Heilartennur.is:
376.700 kr.

Tannlæknastofan Valhöll:
380.000–400.000 kr.

Brostu Tannlæknastofa
(Ath.: tannsmíði ekki innifalin): 277.000 kr.

Meðalverð íslensku stofanna miðað við lægsta uppgefna verð: 366.238 kr.

Meðalverð íslensku stofanna miðað við hæsta uppgefna verð: 370.238 kr.

Rótarholsaðgerð/meðhöndlun tannrótarganga – ein göng

Helvetica Clinics:
24.585 kr.

Kreativ Dental:
Upplýsingar vantar

Bora Bora Tannlæknar:
27.900 kr.

Tannlæknaþjónustan:
27.960 kr.

Heilartennur.is:
22.400 kr.

Tannlæknastofan Valhöll:
19.920–30.340 kr.

Brostu Tannlæknastofa:
19.000–25.500 kr.

Meðalverð íslensku stofanna miðað við lægsta uppgefna verð: 23.436 kr.

Meðalverð íslensku stofanna miðað við hæsta uppgefna verð: 26.820 kr.

Á dæmunum má sjá að í sumum tilfellum má spara háar fjárhæðir með því að sækja tannlæknaþjónustu erlendis, til að mynda í Búdapest. Ótal Íslendingar, sem hafa ýmist gert þetta einu sinni eða margoft, bera stofunum góða söguna og skarta sínu fínasta brosi eftir heimsóknirnar. Slíkar ferðir má svo auðvitað líka nýta sem verslunarferðir, í jólagjafainnkaup eða hvað eina annað, enda er yfirleitt hagstætt fyrir Íslendinga að versla í löndum á borð við Ungverjaland og Pólland.

Tekið skal fram að allar tölur eru birtar með fyrirvara, enda eru verðskrár erlendu stofanna ekki endilega með sama orðalag og eins uppsetta verðskrá og þær íslensku. Blaðamaður hefur sjálfur ekki reynslu af stofunum og getur ekki því ekki vitnað eða fullyrt um þjónustustig, fagmennsku og gæði aðgerða. Á það bæði við um erlendu stofurnar og þær íslensku sem tilgreindar eru.



ZHENZI úlpujakki
Fæst líka í bleiku, beige og ólívugrænu
Stærðir 42-56
Verð kr. 11.990



ZE-ZE úlpujakki
Fæst í fleiri litum
Stærðir 38-48
Verð kr. 11.990



YEST /YESTA Úlpukápa
Fæst líka í svörtu
Stærðir 38-60
Verð kr. 22.980



NO SECRET pleðurkápa
Stærðir 42-56
Verð kr. 22.980



FRANDSEN dúnkápa
Fæst líka í grænu
Stærðir 40-52
Verð kr. 54.980



GOZZIP Hanne síð skyrta
Stærðir 40-56
Verð kr. 18.980



GOZZIP Kira kjóll
Stærðir 40-56
Verð kr. 21.980



STUDIO Klara tunika
Stærðir 40-56
Verð kr. 13.980



Q'NEEL tunica/skyrta græn mynstruð
Stærðir 40-56
Verð kr. 16.980



Q'NEEL skyrta
Stærðir 44-56
Verð kr. 13.980



SUNDAY opin peysa
Fæst líka í svörtu
Stærðir 38-52
Verð kr. 13.980



STUDIO Lina opin peysa
Stærðir 40-56
Verð kr. 18.980



THAT'S ME Peysa
Stærðir 38-52
Verð kr. 16.980



ZE-ZE Náttkjóll
Fæst líka í bláu og beige
Stærðir 38-48
Verð kr. 5.990



Jana Grófar mokkasínur
Stærðir 37-42
Verð kr.



Tamari inniskór
Fást í fleiri litum
Stærðir 37-42
Verð kr. 9.990

Verslunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460



„Notaði ég hluta af þessu efni í þeirri góðu trú“

– Stjörnulögmaðurinn Villi Vill sviptur titlinum

Stjörnulögmaðurinn Vilhjálmur Hans Vilhjálmsson var sviptur kandídatstitli sínum við Lagadeild Háskóla Íslands í september 2001 fyrir ritstuld. Á sama tíma var afturkölluð sú einkunn sem hann fékk fyrir lokaritgerðina sem hann skirifaði við deildina. Ástæðan er sú að hann notaði efni frá öðrum í ritgerðina sína, án þess að geta þess með nokkrum hætti.

Efnið sem Vilhjálmur notaði tilheyrði í raun stjórnmálafræðingnum Úlfari Haukssyni og það var einmitt sá síðarnefndi sem vakti athygli lagadeildar HÍ á stuldinum. Hvorki var vísað til skrifa Úlfars í ritgerð Vilhjálms né hennar getið í heimildaskrá þrátt fyrir að mátt hafi finna orðrétta kafla úr ritgerð stjórnmálafræðingsins.

Frjáls notkun

Að loknum deildarfundi var ákveðið að svipta lögmanninn titli sínum og einkunnin fyrir lokaritgerðina afturkölluð. Aftur á móti fékk Vilhjálmur tækifæri til að skila inn annarri ritgerð en hann bar fyrir sig að honum hafi verið send skrif Úlfars frá þriðja aðila með þeim skilaboðum að notkun efnisins væri frjáls.

Textinn sem Vilhjálmur lögmaður nýtti sér var í raun úr ræðu Úlfars á málþingi ESB í Brussel um sjávarútvegsstefnu sambandsins. Í kvörtunarbréfi Úlfars til lagadeildarinnar sagði hann meðal annars:

„Vilhjálmi ætti því að hafa verið fullkomlega ljóst að textinn væri eftir mig og að ég hefði flutt hann opinberlega.“

Vilhjálmur Hans lögfræðingur var því sviptur kandídatstitli sínum árið 2001 fyrir ritstuld. Lagadeild Háskóla Íslands afturkallaði einkunn sem hann fékk fyrir lokaritgerð sem hann skrifaði við deildina. Deildarfundur lagadeildar samþykkti hins vegar að heimila Vilhjálmi að skrifa nýja ritgerð við lagadeild.

Stuldur en ekki fall

Sigurður G. Guðjónsson lögmaður fór með mál Vilhjálms gagnvart lagadeildinni og sagði hann stjórnsýslu HÍ einkennilega. Vilhjálmur hafi staðist öll próf að mati kennara og því hafi það verið óskiljanlegt að einkunn hans við lagadeildina hafi verið afturkölluð.

Sigurður G. Guðjónsson lögmaður fór með mál Vilhjálms gagnvart lagadeildinni og sagði hann stjórnsýslu HÍ einkennilega. “

Sjálfur svaraði Vilhjálmur ásökununum á sínum tíma og vísaði þar til álits umsjónarkennara síns og prófdóma í þá veru að þrátt fyrir hnökra lögmannsins að geta ekki heimilda hafi þeir talið málið ekki leiða til falls Vilhjálms við lagadeildina.

Eins og áður sagði gaf Vilhjálmur þær skýringar á ritstuldinum að hann hefði fengið send gögn frá þriðja aðila sem hafi tekið það skýrt fram að verða ekki getið sem heimildarmanns. Í þeim gögnum hafi hins vegar leynst áðurnefnd ræða Úlfars. Við skulum gefa Vilhjálmi orðið:

„Það viðhengi, eins og hin, var þó algjörlega ómerkt. Tveimur mánuðum síðar notaði ég hluta af þessu efni ásamt öðrum heimildum við gerð kandídatsritgerðar minnar í þeirri góðu trú að Aðalsteinn væri höfundur þess. Síðar kom í ljós að hluti af þessum texta hafði áður verið birtur opinberlega. Um það var mér algjörlega ókunnugt. Þegar mér varð ljóst hvernig málum var háttað hafði ég þegar samband við Úlfar og skýrði honum frá málavöxtum. Ég bað hann afsökunar á þessum mistökum mínum og ítrekaði við hann að mér hefði verið ókunnugt um uppruna efnisins.“

Svona hljóðaði samþykkt lagadeildarinnar á sínum tíma þegar ákveðið var að svipta Vilhjálm titlinum:

„Deildarfundur samþykkir, að einkunn fyrir kanídatsritgerð Vilhjálms Hans Vilhjálmssonar, er nefnist „Um íslenska fiskveiðistjórnkerfið og sjávarútvegsstefnu Evrópusambandsins og stöðu kvótakerfisins við hugsanlega aðild Íslands að ESB“, sem hann hlaut 18. maí 2000, ásamt viðurkenningu deildarinnar á að hann hafi lokið embættisprófi, sæti afturköllun frá deginum í dag að telja. Sú ákvörðun haggar ekki gildi þeirra einkunna, er hann hlaut við deildina í öðrum náms- og prófgreinum. Jafnframt samþykkir deildarfundur, að veiting lærdómstitilsins „candidatus juris“ er Lagadeildin veitti honum 24. júní 2000 að afloknu embættisprófi hans, sæti afturköllun frá sama tíma. Þá samþykkir deildarfundur fyrir sitt leyti, að heimila honum að rita kandídatsritgerð að nýju enda fullnægi hann almennum skilyrðum um skráningu og önnur atriði.“

Jólahlaðborð

BLIK

BISTRO • GRILL

Lifandi tónlist
öll kvöld!

Nánari upplýsingar á
blikbistro.is/jol



Skráning á
www.blikbistro.is/jol,
blikbistro@blikbistro.is
eða í síma 566 8480

Gréta Salóme ásamt hljómsveit á völdum dagsetningum.



Innlent

LEIÐARI

Ég var feitt barn

Eftir / Reyni Traustason

Ég var feitt barn. Það hafði sínar afleiðingar. Við fituhlunkarnir urðum fyrir bæði beinu og óbeinu aðkasti vegna þess að við féllum ekki inn í normið. Sumir uppnefndu okkur. Í annan stað þá gátum við minna en hinir stæltu og snöggu.sig málefni fanga varða og beitti sér fyrir úttekt á málum þeirra.

Þetta var ekki eingöngu líkamlegt vandamál, heldur einnig andlegt. Þjáningin var sú að vera ekki eins og þessir mjóu. Unglingurinn var með lágt sjálfsmat og sá ekki fyrir sér að geta nokkurn tímann lifað eðlilegu lífi. Ég fitnaði löngu áður en stór hluti þjóðarinnar komst á þann stað. Enn þann dag í dag man ég skömmina sem hlaust af því að vera of feitur. Og ég man eins og það hefði gerst í gær þegar ég reyndi að stökkva yfir leikfimihestinn en brotlenti á pungnum. Hlátur æfingafélaganna bergmálar enn í gegnum áratugina.

Í dag er ég enn að glíma við holdafarið. Þetta er eins og flóð og fjara. Mér telst til að á lífsleiðinni hafi ég létt mig um 500 kíló í eilífri baráttu við að ná jafnvægi. Framan af lífsleiðinni hugsaði ég mest um að ná útliti sem félli að kröfum samfélagsins. Ég vildi verða tálgaður og helst með sixpakk. Seinna uppgötvaði ég að það gat falið í sér dauðann að kjaga um með líkamsþyngd sem var langt frá kjörþyngd. Það rann upp fyrir mér það ljós að lífið var að veði eða allavega vellíðan á efri árum.



Það er meira en hálf öld síðan ég var feita barnið sem var smánað af sjálfu sér og öðrum. Nú er staðan sú að þriðji hver einstaklingur á Íslandi er of feitur. Þetta er met ef litið er til OECD-ríkjanna.

Það er meira en hálf öld síðan ég var feita barnið sem var smánað af sjálfu sér og öðrum. Nú er staðan sú að þriðji hver einstaklingur á Íslandi er of feitur. Þetta er met ef litið er til OECD-ríkjanna. Mörg dæmi eru um að fólk sé farlama, langt um aldur fram. Fjölmargir láta lífið löngu áður en það er tímabært. Kostnaður heilbrigðiskerfisins og þar með samfélagsins er gríðarlegur. Það felst í því dýrkun á vanþekkingunni að halda því fram að það sé í lagi að vera of feitur. Kostnaðurinn vegna þess er himinhár fyrir alla. Og gjaldið sem feiti einstaklingurinn greiðir er skert hreyfigeta og vanlíðan.

Hitt er annað mál að það er bæði rangt og ljótt að smána þá sem glíma við offitu. Réttara væri að rétta þeim hjálparhönd, með einhverjum hætti. Offitusjúklingurinn og alkóhólistinn eru einfaldlega að glíma við sjúkdóma sem stórskaðar þá eða drepur. Það þarf átak þjóðarinnar til að koma þessu fólki til bjargar. Fræðsla og hvatning í bland við hvers kyns lýðheilsuátak þurfa að vera markviss. Í rauninni ættu tvö stærstu stefnumál næstu ríkisstjórnar að snúast um þennan málaflokk og loftslagsmálin. Það þýðir gríðarlega áherslu á forvarnir og að upplýsa fólk um leiðir til að leysa vandann. Þessi ríkisstjórn hefur tækifæri til að bregðast við skelfilegu ástandi og jafnframt að stika leiðina út úr vandanum. Aðgerðarleysi er ekki í boði.





Góð vika

Guðmundur Felix Grétarsson

Guðmundur Felix Grétarsson handhafi átti ekki aðeins góða viku, heldur frábæra. Hann hélt ótrúlegu bataferli sínu áfram í Frakklandi á dögunum þegar hann náði að hreyfa fingur hægri handar. Það er áfangi sem læknar bjuggust við að hann næði eftir tvö ár en nú eru aðeins liðnir um 9 mánuðir frá því að hann fékk tvo handleggi grædda á sig, fyrstur manna. Einnig er hann farinn að finna fyrir snertingu og kulda í hægri handleggnum sem verður að teljast frábær þróun.

Ísak Bergmann Jóhannesson átti einnig mjög góða viku en hann varð yngsti markaskorari í sögu íslenska landsliðsins í knattspyrnu þegar hann skoraði mark í jafntefli Íslands og Armeníu. Að auki sýndi hann mikinn liðsanda þegar hann bað um að fá að vera áfram á hótelinu með landsliðinu fyrir leik liðsins gegn Liechtenstein en hann fékk gult spjald á móti Armeníu og var því í leikbanni. Hann hefði sem sagt getað farið heim til fjölskyldunnar en kaus að vera með liðinu. Lofar sannarlega góðu um framhaldið.



Slæm vika

Birgir Þórarinsson

Birgir Þórarinsson, þingmaður Miðflokksins þar til í síðustu viku, hefur ekki átt sérstaklega góða viku. Hann sagði sig úr Miðflokknum og gekk í raðir Sjálfstæðismanna við litla hrifningu flestra.

Sótt var að Birgi úr flestum áttum þótt hann hafi fundið faðm hjá Bjarna Benediktssyni, formanni Sjálfstæðisflokksins, sem fagnaði komu hans. Ekki voru allir Sjálfstæðismenn ánægðir með nýjustu viðbótina og Jón Steinar Gunnlaugsson, fyrrverandi hæstaréttardómari og Sjálfstæðismaður, sagði nýverið að Sjálfstæðisflokkurinn væri siðlaus.

Varaþingmaður Birgis, Erna Bjarnadóttir, hefur gefið út að hún muni ekki fylgja Birgi inn í Sjálfstæðisflokkinn, fari svo að hún þurfi að leysa hann af.

Þá skrifaði Björn Birgisson harðorðan pistil í vikunni þar sem hann kallaði Birgi skammarlegan skítablett á lýðræðinu í landinu.

Morgunblaðið átti ekki heldur góða viku en það kom í ljós að lestur blaðsins er kominn niður fyrir lestur Stundarinnar eða í 9,5 prósenta lestur í hópi Reykvíkinga á aldrinum 20 til 50 ára, eins mikilvægasta markaðshópsins, en Stundin er með 10,5 prósenta lestur. Kom þetta fram í nýrri könnun frá Gallup. Morgunblaðið hefur hrapað í lestri um 3,3 prósentustig á milli kannana.

Þá fékk Morgunblaðið á baukinn í vikunni frá engri annarri en forsetafrúnni, Elizu Reid. Mogginn hafði birt ljósmynd og frétt um heimsókn krónprins Danmerkur á Bessastaði en láðist að nefna Elizu Reid á nafn, þrátt fyrir að hún hafi í raun stolið senunni á ljósmyndinni. Það var eins og forsetafrúin hefði ekki verið á staðnum.

Skoðun

Eftir / Geir Gunnlaugsson, fyrrum Landlækni

„Loftlagsbreytingar og heilbrigði“



Í skýrslu Global State of Air, sem var gefin út í lok árs 2020, var vakin athygli á því hversu neikvæð áhrif loftmengun hefur á heilsu fólks. Sem áhættuþáttur fyrir dauðsföll í heiminum var hún í fjórða sæti, á eftir háum blóðþrýstingi, tóbaksreykingum og áhættuþáttum tengdum næringu. Samtals tæplega 7 milljónir dauðsfalla árlega (af um 55 milljónum) mátti rekja til loftmengunar. Athygli var vakin á því að samanlögð áhrif loftmengunar, það er agna sem eru 2,5 míkrómetri eða smærri (PM2,5), þynning ósonlagsins og brennsla kola og annarra fastra efna á heimilum víða um heim væri ekki jafn dreift á æviskeiðinu. Í fyrsta sinn var sýnt fram á að um hálfa milljón dauðsfalla nýbura, það er á fyrsta mánuði ævinnar, mætti rekja til loftmengunar, mest fyrstu vikuna eða um 400 þúsund dauðsföll. Séu þessar tölur settar í samhengi við að rúmlega fimm milljónir barna deyi á hverju ári fyrir fimm ára aldur þá er loftmengun áhættuþáttur í einu af hverju tíu dauðsfalla barna. Það er því mikilvægt að huga loftinu sem við öndum að okkur á degi hverjum ef árangur á að nást í að fækka dauðsföllum barna í samræmi við heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna, og ítrekað í nýrri skýrslu Barnahjálparinnar um áhrif loftslagsbreytinga á heilsu barna.

Það er í þessu ljósi sem komandi loftslagsráðstefna Cop26, í Glasgow í Skotlandi í lok október, er mikilvæg. Þar verður að taka erfiðar ákvarðanir til að stemma stigu við hratt vaxandi loftslagsbreytingum og áhrifum þeirra á líf og heilsu allra, ekki síst komandi kynslóða. Til að vekja athygli almennings á tengslum loftmengunar og heilsu hefur verið blásið til alþjóðlegs átaks um að hjóla saman milljón kílómetra á tímabilinu 1.-31. október. Allir sem hafa áhuga, hvar sem þeir eiga heima, líka á Íslandi, geta tekið þátt með því að skrá sig á sérstaka heimasíðu og þar skrá niður þann fjölda kílómetra sem þeir hjóla á hverjum degi (upplýsingar hér. Síðan er hægt að fylgjast með árangri átaksins á sérstakri vefsíðu hér).

Allir sem hafa áhuga, hvar sem þeir eiga heima, líka á Íslandi, geta tekið þátt

Lokahnykkur aðgerðanna verður þegar heilbrigðisstarfsfólk og aðrir aðgerðasinnar leggja af stað þann 26. október hjólandi frá barnasjúkrahúsinu á Great Ormond Street í London til Glasgow. Þegar þangað verður komið mun hópurinn afhenda skipuleggjendum opið bréf fyrir hönd yfir 400 alþjóðlegra heilbrigðissamtaka og heilbrigðisstarfsfólks. Bréfið hefur m.a. verið undirritað af framkvæmdastjóra Alþjóðahei lbrigðismálastofnunarinnar og afhending þess fellur saman við komandi skýrslu samtakanna um loftslagsbreytingar og heilsu. Í því eru lagðar fram tillögur að tíu skilgreindum aðgerðum og er ætlað að vekja athygli á tengslum loftmengunar og heilbrigðis og mikilvægi aðgerða, núna.

Mig langar til að vekja athygli ykkar sem hjólið í vinnuna eða ykkur til ánægju að þið getið tengst átaki til að vekja athygli á áhrifum loftslagsbreytinga á heilbrigði. Um er að ræða skráningu á sérstaka síðu á þeim fjölda kílómetra sem þátttakendur hjóla á degi hverjum, með það að markmiði að hjóla saman minnst eina milljón kílómetra fyrir loftslagsráðstefnuna í Glasgow. Hér er tengill með upplýsingum um hvernig þið skráið ykkur: og eins og þið sjáið hér þá er enn enginn skráður frá Íslandi! Frekari upplýsingar má síðan finna í frétt í Guardian sl. mánudag um þetta átak fyrir frekari upplýsingar.

Aðsendar greinar ásamt mynd af höfundi sendist á man@man.is. Hámarkslengd texta er 450 orð.

Allt fyrir hljóðvistina

3D hljóðdeyfiklæðningar í úrvali



Byggingavöruverslun

Þ. Þorgrímsson & Co

Ármúli 29 • 108 Rvk • 512-3360 • korkur.is



Viðtal

ELÍSA BUTT DAVÍÐSDÓTTIR

„Hér er engin kona neydd í dans“

Dansarinn á Goldfinger gerðist bóndi á Austurlandi

Texti / Björgvin Gunnarsson
Myndir / Aðsendar

Elísa Butt Davíðsdóttir er um margt áhugaverð kona. Hún ólst upp á Akranesi en dreymdi alltaf um að verða bóndi. Lífið leiddi hana ekki strax í sveitina en 18 ára byrjaði hún sem nektardansmær á skemmtistaðnum Vegas. Elísa, sem er hálfur Breti, sem útskýrir ættarnafnið, ræðir hér um ástamálin, nektardansinn, þörfina fyrir tjáningu, fordóma samfélagsins og nýja sveitalífið fyrir austan.

„Fann mitt element í nektardansinum“

Þegar Elísa var 15 ára ákváðu foreldrar hennar að flytja til Kanada, en það hugnaðist henni ekki. Hún flutti því að heiman. „Það hefur alltaf verið mikil ævintýraþrá í mér,“ segir Elísa. Hún kynntist strák og flutti með honum austur á Reyðarfjörð þar sem hún kláraði grunnskólann. Eftir það fluttu þau á Suðurnesin en þar lauk sambandinu og Elísa flutti til borgarinnar, 18 ára að aldri.

„Ég hætti með honum og flutti til Reykjavíkur. Þar byrjaði ég að vinna á Vegas, sem barþjónn.“ Elísa segir að hún hafi alltaf haft ákveðna ævintýraþrá í sér og laðast að jaðarhópum, hangið mikið með rokkurum og fólki sem þótti öðruvísi.

„Ég fylgdist alltaf með af hliðarlínunni, var ekkert að drekka á þessum árum eða í dópi, en fannst spennandi að vera innan um fólk sem var öðruvísi og með annars konar orku. Og þetta fann ég þegar ég byrjaði að vinna á barnum á nektardansstaðnum Vegas.“

„HÉR ER ENGIN KONA NEYDD Í DANS“

Aðspurð hvernig það æxlaðist að Elísa fór af barnum og á súluna segist hún hafa flutt inn til kvennanna sem voru að dansa á Vegas. „Ég hafði alltaf verið mjög feimin og inni í mér, með lítið sjálfsálit og alltaf í felum. En svo var það eitt kvöldið að ég fékk mér eitt rauðvínsglas eftir lokun. Þá ákvað ég að prófa að hoppa upp á svið og dansa, því ég hafði alltaf haft gaman af því. Það var ekki aftur snúið. Ég fann mitt element, tónlistin, orkan og náttúrlega athyglin líka, jákvæð athygli. Þarna fann ég minn hóp og svona, fann að ég tilheyrði.“

Nú hafa strippstaðir það orð á sér að þar þrífist mansal, vændi og almenn ill meðferð á konum, en það er ekki reynsla Elísu.

„Það var alltaf farið vel með okkur stelpurnar, við aldrei neyddar í neitt og okkur alltaf sýnd virðing. Þarna var fjöldi flottra kvenna sem sumar áttu fyrirtæki til dæmis, aldrei nein neyð í gangi. Þetta voru til dæmis stelpur frá Englandi sem ráku fyrirtæki og verslanir úti og nutu bara lífsins. Og það gerðum við líka, íslensku stelpurnar.“

Elísa segir að þær hafi stundum farið að dansa í Noregi og Englandi og að það hafi verið töluvert öðruvísi en hér á Íslandi.

„Það var meiri klassi úti, þar vissu karlarnir sem komu á staðina að það væri bara almenn kurteisi að bjóða í glas og slíkt, en heima á Íslandi var algengara að karlmenn byðu okkur heim með sér, en í raun var meiri séns fyrir þá að pikka stelpur upp á venjulegum börum en að fara með okkur dönsurunum heim.“

Elísa rifjar upp heimsókn hóps kvenna sem höfðu áhyggjur af dönsurunum.

„Einhvern tímann var svona rauðsokkuhópur að mótmæla fyrir utan Goldfinger og var að stöðva allar konur sem voru að fara þar inn til að dansa. Þær buðu dönsurunum aðstoð við að losna þaðan. Þær töluðu ensku og héldu að við værum allar útlenskar en við svöruðum bara á íslensku og sögðum þeim að hér væri engin kona neydd í dans eða nokkuð.“ Elísa heldur áfram: „Þetta voru allt sterkar stelpur sem ég var að dansa með, sumar hverjar í námi og, eins og ég sagði, með fyrirtæki og fleira.“

Á þessum árum var Elísa dugleg að koma sér á framfæri, hún birtist á síðum tímaritsins Bleikt og blátt, var í Séð og heyrt og keppti í nektardanskeppni í Þórskaffi.



Elísa á góðri stundu Ljósmynd: Ingrid Karis

Glæsilegur dömufatnaður

Vefverslun okkar er www.tiskuverslun.is



Bjóðum fatnað
í stærðum 36–54

LINDIN

TÍSKUVERSLUN

Eyravegi 29 · Selfossi · Sími 482 1800

ELÍSA BUTT DAVÍÐSDÓTTIR



Elísa á nektardansárum sínum

„Ég fór „all in“ á þessum tíma, en ég passaði alveg upp á mig og stundaði námið mitt,“ segir Elísa, sem er menntaður sjúkraliði og einkaþjálfari.

„Dansinn var valdeflandi, ég fann sjálfa mig og þetta var alltaf mín tjáning. Ég tók aldrei þátt í neinu bulli, ég var ekkert þar,“ segir Elísa. „Þetta snerist ekki alltaf um peninginn heldur líka að vera með sínu fólki og tilheyra hópi.“

„Ekki bara einhver drusla eða hóra!“

„Það skipti mig alltaf miklu máli þegar ég var að dansa að ég væri líka virðingarverð manneskja. Það var oft erfitt að vera með þennan stripparastimpil á sér. Mig langaði oft að standa bara upp og segja: já, ég er strippari, en ég er miklu merkilegri en það, ég er ekki bara einhver drusla eða hóra!“ Þegar hér er komið sögu fer Elísa að tala um nýjasta æði ungra Íslendinga; Only Fans. „Það má alveg setja þetta í samhengi við það sem er að gerast núna, Only Fans. Mér finnst það ótrúlega flott að konur leyfi sér að vera eins og þær eru.“

Aðspurð hvort hún gæti hugsað sér að vera með Only Fans-síðu segist Elísa ekki geta hugsað sér það, enda hafi hennar tjáningarmáti alltaf verið í dansinum en ekki hún ein fyrir framan myndatökuvél heima hjá sér. „En mér finnst frábært að einhverjir vilji vera þar. En ég held að þetta sé að fara svolítið öfugt ofan í landann, því þetta er svo nálægt okkur. Þetta geta verið nágranni þinn, frænka, frændi, þú skilur, þetta er miklu opnara en til dæmis lokaður nektardansstaður. Þarna sjáum við aftur sömu viðhorfin; þú átt ekki að vera svona, ekki vera svona sexí og átt ekki að þurfa að tala um kynlíf eða tjá þig um þessa hluti,“ segir Elísa, og þetta er henni greinilega hjartans mál. „Þess vegna finnst mér ótrúlega flott að sjá konur í þessu valdeflandi hlutverki, að standa upp og bara: hæ, ég ætla að vera svona, ég ætla að vera svona sexí og ég ætla að sýna öllum heiminum hvað ég er æðisleg.“

Þurfti að komast í tengingu við náttúruna

Þau hjónin sáu bóndabæ austur á Héraði auglýstan til sölu og ákváðu að slá til og keyptu Hrafnabjörg og Litlabjarg. Þar hafa þau komið sér upp myndarlegu búi og eru með geitur, svín, nokkrar kindur og nautaeldi. Að auki reka þau gistiheimili og verslunina Litlabjarg þar sem Elísa selur prjónavörur sem hún prjónar sjálf. Að hennar sögn hefur hún selt peysur um allan heim og því sé nóg að gera á bænum. „Þetta er það sem ég fann út þegar ég var að vinna í sjálfri mér, að ég þurfti að komast í tengingu við náttúruna; vera í náttúrunni og í friði. En það gekk eiginlega of langt hjá mér, ég lokaði mig of mikið af,“ segir Elísa. „Þarna var ég komin í þennan kassa, kominn með börnin, flutt í sveitina og þetta var bara fínt, æðislegt að vera í náttúrunni og í kyrrðinni. Samt var alltaf spurningin; er þetta ég? Er ég bara mamman sem býr úti í sveit og situr í sófanum og prjónar allan daginn?“

Lífið er ótrúlegt ferðalag

Elísa segir að lífið sé ótrúlegt ferðalag.

„Ég hef svolítið leyft lífinu að leiða mig áfram,“ segir Elísa en segir aðspurð að hún telji að lífið eigi ekki eftir að leiða hana á enn einn nýjan stað. „Nei, ég held að ég sé kominn á þann stað sem ég vil vera á. Núna er ég að hefja ferðalag, að finna orkuna aftur og það er að þakka þessari vitundarvakningu sem er í gangi núna. Ég er orðin mjög þreytt á að fela mig. Ég er svona manneskja sem á fjölda vina. Ég elska að vera innan um fólk og heimili mitt hefur alltaf verið opið heimili og það er kannski ekki normið. Það hefur verið sérlega áhugavert að fylgjast með smáborgarahættinum hjá fólki, því þú ert svona öðruvísi og ferð á móti straumnum. Ég er mamman með fjólublá hárið og fullt hús af fólki og þá byrja auðvitað kjaftasögurnar. Það eru alveg átök að spyrna gegn þessu.“ Nú segist Elísa vera að vinna í því að kynnast nýju fólki, fólki sem er á sömu bylgjulengd og hún. „Fólki sem skilur mann og hjálpar manni og eflir í að vera eins og maður er. Þú veist, af hverju má Sigga Dögg kynlífsfræðingur ekki birta mynd af sér á rassinum og af hverju er orkan okkar svona mikið tabú?“ spyr Elísa og er nokkuð mikið niðri fyrir. „Ég held að það sé svolítið erfitt fyrir margar konur að fá að vera eins og þær eru, vera þær sjálfar, þær þurfa að berjast gegn viðhorfi vina, fjölskyldu og samfélagsins.“

Að lokum segist hún vera í smá rökræðum við sjálfa sig: „Auðvitað er maður líka í „conflicti“ við sjálfan sig, en ég er bara kona sem finnst gaman að fara í kjóla og hælaskó og dansa. Nú er ég að reyna að finna það aftur hjá sjálfri mér að ég má alveg dansa og leyfa orkunni að flæða.“





Klæðskerasniðin þægindi

DUXIANA®

Ármúla 10 568 9950 duxiana.is

Háþróaður svefnbúnaður



Texti / Katrín Guðjónsdóttir

Lífsreynslusagan



Rottuborgin og berfætta barnið

Ég fór einu sinni til Tailands.

Þangað ferðaðist ég, stuttu áður en ég fékk broshrukkur. Þar varð ég fyrir menningarsjokki upp á hvern einasta dag.

Taíland segja alltaf allir, með dreyminn tón í röddinni og dásama eyjurnar fallegu. Ég get vissulega tekið undir það, eyjurnar eru fallegar.

Blár sjór svo langt sem augað eygir, grænar eyjur með villtum öpum og heill hellingur af túristum, þeir eru allir að upplifa Taíland, sjáiði til.

Einhvern veginn fannst mér það góð hugmynd að skoða meginlandið, sveitirnar og borgirnar þar sem er í raun mikil fátækt.

Hvort það hafi verið góð hugmynd eftir allt saman veit ég ekki, þó er ég að hallast að já-inu.

Menningarsjokkið sem ég, Íslendingurinn, upplifði var daglegt brauð.

Annað sem var daglegt brauð voru rottur. Rottur á stærð við ketti.

Ég gleymi því ekki þegar ég sá fyrstu rottuna í einni borginni, en sú borg var gjörsamlega morandi í rottum.

Ég var á gangi þegar ég sá hana, uppi við gangstéttarkantinn. Ég held ekki að ég sé að skafa af því þegar ég segi, að ég horfði líklega þrisvar sinnum á þetta ferlíki, áður en ég áttaði mig á því að þetta væri í raun rotta.

Ég, túristinn sem ég er, reyndi að drífa mig að ná í símann til þess að taka mynd, og hugsaði um leið að þetta hlyti að vera heimsmet
.

Stærsta rotta í heimi.
Nei.
Næstu daga sem ég eyddi í borginni áttaði ég mig á því að rottan, heimsmetarottan, átti marga keppinauta.

Það var sérstaklega óþægilegt að fara út að labba á kvöldin, enda bjóst ég við að fá rottu í lappirnar í hverju skrefi. Ég hugsaði um alla mögulega sjúkdóma sem ég gæti fengið við slíkt atvik og var komin í lífshættulegt ástand í huganum.

Ég fór á marga markaði í rottuborginni.

Einn markaðurinn var sérstakur matarmarkaður, og nei, ég fékk mér ekki að borða þar.

Hins vegar gekk ég um og skoðaði matarmarkaðinn og fylgdist með heimamönnum selja, og kaupa hinn ýmsa mat.

Við útganginn var búið að setja upp tvö borð, annað þeirra með hellu. Þar stóðu hjón og elduðu mat. Við hlið þeirra stóð barn á tánum. Þetta var lítill drengur, ekki eldri en fjögurra ára og sirka 10 sentímetra frá honum var rotta.

Þarna, eitt menningarsjokk, eitt af svo mörgum.

Ég vorkenndi barninu svo innilega og skammaðist mín fyrir að hafa í raun haft áhyggjur af rottunum í fyrsta lagi.

Þetta var minn síðasti dagur í þessari borg.

En ekki mitt síðasta menningarsjokk.

Útfararþjónusta
Rúnars Geirmundssonar

Stofnað 1990

Traust fjölskyldufyrirtæki í áratugi



Sími · 567 9110 · utfarir@utfarir.is · www.utfarir.is

Afskráðu ónýta bílinn hjá okkur

... og við komum honum í endurvinnslu

Við sækjum **stóra** hluti,
tökum á móti brotajárni
og góðmálmum sem við
greiðum fyrir skv. verðskrá

hringras.is/verdskra

HRINGRÁS
ENDURVINNSLA

Sterkir í brotajárni

TÓMAS ÞÓRODDSSON

Guðmundur Felix vill hjálpa öðrum með reynslu sinni: „Ég hætti að streitast á móti lífinu“



Guðmund Felix Grétarsson þarf vart að kynna. Hann vann hug og hjörtu landsmanna með ótrúlegri seiglu sinni og baráttuanda, þegar hann lagði upp í þá vegferð að fá nýja handleggi grædda á sig.

Guðmundur Felix missti báða handleggi sína í alvarlegu vinnuslysi árið 1998. Hann starfaði sem rafvirki og var að gera við háspennulínu, en virðist hafa farið upp í rangan staur og snert línu sem straumur hafði ekki verið tekinn af.

Hann féll átta metra niður úr staurnum og brotnaði á þremur stöðum í hryggnum, brákaðist í hálsliðum, rifbeinin losnuðu frá hryggjarsúlunni og það kviknaði í höndunum á honum. Guðmundur Felix komst ekki til fullrar meðvitundar fyrr en um þremur mánuðum eftir slysið.

Hann er fyrsti maður í heimi til að fá grædda á sig handleggi við axlir.

Nú eru níu mánuðir síðan hann gekkst undir handleggjaágræðsluna í Frakklandi og batinn hefur gengið vonum framar.

Þegar blaðamaður spyr, segist Guðmundur Felix alls ekki vera orðinn þreyttur á áhuga landans á honum og máli hans. Hann segir að þegar hann hafi sett *nýjasta myndbandið* sitt inn á samfélagsmiðla hafi sídegis sama dag, þegar Guðmundur kom heim úr endurhæfingu, verið komnar yfir 200 athugasemdir á færsluna.

„Það er gaman að sjá hvað fólk stendur við bakið á manni.“

Guðmundur Felix segir mikinn stuðning fólginn í því.

„Þetta hefur stundum verið einmanalegt ferðalag, svo það er voða gaman að þessu.“

Undraverður árangur

Guðmundi Felix hefur gengið vel í endur-hæfingunni sem tók við eftir aðgerðina. Sá árangur sem hefur náðst á þessum níu mánuðum er mun meiri en spár gerðu ráð fyrir. Guðmundur Felix hefur til dæmis náð að hreyfa fingurna, en það er eitthvað sem búist var við að tæki í kringum tvö ár. Aðspurður hvort ekki sé um undraverðan árangur að ræða, segir hann að svo sé að vissu leyti.

„Sko, miðað við það sem við bjuggumst við, en þegar það er verið að gera eitthvað í fyrsta skipti þá veit í rauninni enginn við hverju er að búast. Það er svona eitthvað meðaltal að taugar vaxi millimetra á dag. Ef einhver missir til dæmis handlegg í slysi og hann er settur aftur á, þá er þessi millimetri á dag alveg í gangi.“

Guðmundur Felix segir að í hans tilfelli sé dæmið aðeins öðruvísi, þar sem græddir voru á hann gjafahandleggir frá öðrum einstaklingi.

„Ég er á svona ónæmisbælandi lyfjum. Ég er á þremur mismunandi lyfjum og eitt af þessum lyfjum örvar taugavöxt.“

Fólk sem fær ágræddan útlim frá annarri manneskju þarf alltaf að fara á slík ónæmisbælandi lyf. Það er til þess að koma í veg fyrir að líkaminn hafni útlimnum.

Guðmundur Felix segir lyfin þó hafa sína stóru ókosti.

„Þetta er helvítis viðbjóður, þetta lyf. Aukaverkanirnar eru bara eins og Biblían á þykkt. En ein aukaverkunin er sú að þetta örvar taugavöxt.“

Hann segir að sú aukaverkun, örvun taugavaxtar, sé greinilega mjög sterk í hans tilfelli.

Meðal aukaverkana sem fylgja ónæmisbælandi lyfjum liggur í orðinu: þau veikja ónæmiskerfið. Fólk getur því verið afar útsett fyrir öllum mögulegum og ómögulegum umgangspestum og sýkingum. Guðmundur Felix segist þurfa að fara varlega til að koma í veg fyrir að hann fái slíkar sýkingar.

„Það er nú gallinn við þetta. Reyndar var ástæðan fyrir því að ég fékk já-ið frá teyminu á sínum tíma sú að ég var á þessum lyfjum hvort eð er, af því að ég fór í lifrarskipti tvisvar sinnum árið 2002.

Ef ég hefði ekki verið á þeim hefðu þeir líklega ekki tekið áhættuna og farið út í óvissuna með því að setja einhvern á þessi lyf.

En ég er búinn að fá fjórar Covid-bólusetningar og er ekki ennþá kominn með mótefni. Það er bara nánast ekkert ónæmiskerfi.

Í dag eru skammtarnir að vísu talsvert hærri en þeir verða kannski in the long run. Þeir eru líka mikið hærri en þeir voru áður, bara eftir lifrarskiptin. Það á eftir að lækka skammtana þegar ég er kominn aðeins lengra í ferlinu.“

Guðmundur Felix mun þó þurfa að vera á ónæmisbælandi lyfjum alla ævi.

„Á meðan þú ert með líkamspart eða líffæri frá annarri manneskju þá mun ónæmiskerfið ráðast á það, nema þú sért á þessum lyfjum.

Hvítu blóðkornin líta bara á þetta sem aðskotahlut, sem þetta í rauninni er, þannig að það þarf að halda þeim í skefjum. Því miður geta þau þá misst framhjá sér ýmsa aðra kvilla.“

Með líf og starfsheiður að veði

Hann segir lækna sína vera afar ánægða með þróun mála hjá honum.

„Ég hitti tvo af þeim sem eru yfir þessu teymi í síðustu viku og sýndi þeim puttahreyfingarnar. Þeir skríktu bara eins og smákrakkar og tóku upp vídjó. Fannst þetta alveg frábært.

Þeir náttúrulega voru svolítið að leggja starfsheiðurinn að veði, að þetta gengi upp. Þetta var ekkert alls staðar vel liðið og mætti svolítilli mótstöðu á mörgum stöðum, en þeir ákváðu að veðja á mig.

Þetta er gott fyrir orðsporið ef þetta heppnast vel, en ef þetta hefði farið illa þá hefði það bara lent illa á þeim líka.“

Guðmundur Felix var þó ekki síður að taka áhættu sjálfur, með lífið að veði.

Ég ákvað það fyrir löngu bara og hef einhvern veginn aldrei kvikað frá því. Það hefur aldrei verið nokkur vafi í mínum huga að þetta myndi ganga upp.“

Fór langt niður og leiddist út í neyslu

Þegar hann er spurður hvaðan þessi einstaki andi hans og jákvæðni komi, segist hann í rauninni ekki vita það. Hann segir þó að þetta hafi ekki alltaf verið svona.

„Þegar ég lenti í slysinu fór ég rosalega langt niður, í mikla neyslu og vitleysu. Svo kom bara tímapunktur hjá mér þar sem ég var bara á grafarbakkanum og það var annað hvort að gera eitthvað eða halda bara áfram í sjálfsvorkunn.

Ég áttaði mig einhvern veginn á því að ástæðan fyrir því að mér leið illa var ekki út af slysinu. Það var bara út af því að ég vildi ekki sætta mig við það.

Um leið og maður áttar sig á því að allur manns sársauki er ekki út af aðstæðum, heldur út af því að maður er að streitast á móti, þá bara einhvern veginn breytist allt. Þannig að ég hætti að streitast á móti lífinu.

Ég sá bara að ég var að valda sjálfum mér óþarfa armæðu með því að ströggla svona og tók bara lífinu eins og það er. Þá eru alveg ótrúlegustu hlutir sem maður kemur í veg fyrir, ef maður er ekki að eyða allri orkunni í að velta sér upp úr smáatriðum.“

Þegar Guðmundur Felix gat sætt sig við hlutina og lífið eins og það var, gat hann fundið drifkraftinn til að gera breytingar.

„Breyta því sem ég get breytt og sætta mig við það sem ég get ekki breytt.“

Sér ekki eftir neinu

Talið berst að lifrarskiptunum sem Guðmundur Felix þurfti að gangast undir árið 2002.

„Lifrin varð fyrir skaða í slysinu. Það var rosalega mikill frumudauði í líkamanum og líkaminn þarf einhvern veginn að losa sig við það. Svo það fór í gegnum lifrina og stíflaði hana.

Þegar það uppgötvaðist voru gallgangarnir sem eru alla jafna millimetri á þykkt orðnir sentímetri á þykkt. Fullir af einhverri drullu bara. Það var skrapað út úr henni og hún svo bara náði sér aldrei.

Ég náttúrulega hjálpaði henni ekki.“

Þar á Guðmundur Felix við neysluna, sem setti aukaálag á lifrina sem þegar var veikburða. Neyslan var hans leið og eina bjargráð til að komast í gegnum dagana, eftir slysið. Hann segist þó ekki sjá eftir neinu þegar hann lítur yfir farinn veg.

„Ég sé ekki eftir neinu. Það er nefnilega þannig einhvern veginn, að það er ótrúlegt hvernig lífið raðast upp. Mér fannst ekkert gaman þegar ég þurfti að fara í lifrarskipti, það var rosalega erfitt.

Það var skipt um lifur í mér tvisvar sinnum á sama sumrinu. Þetta var rosalega erfiður tími, en þegar ég lít til baka... þetta er ástæðan fyrir því að ég er með hendur í dag. Þannig að þó maður sjái eitthvað í augnablikinu sem slæmt, þá í rauninni veit maður ekkert hvort hlutirnir séu slæmir eða ekki.

Það eina sem maður veit er að maður vill að þetta sé öðruvísi. Það eru ótrúlegustu hlutir sem gerast og svo bara þegar fram líða stundir getur það orðið til blessunar. Það eina sem maður veit er að maður hefur skoðanir á öllu. Ef maður lætur þær aðeins til hliðar og leyfir þessu bara að rúlla einhvern veginn, þá gerast alveg ótrúlega skemmtilegir hlutir.“

Nánast verkjalaus

Guðmundur Felix er í stífri endurhæfingu frá níu á morgnana til hálf fjögur á daginn, alla daga.

„Núna er svona níu mánaða tékk og þá er ég til fimm. Þá bætist það ofan á allt prógrammið – endalaus próf og mælingar. Þannig að það fer öll orka bara í þetta.“

Hann segir að þó þetta sé vissulega mjög mikið og dagarnir langir, þá hafi þetta verið mun erfiðara fyrstu sjö mánuðina.

„Ég var bara alltaf þreyttur og alltaf með verki. Í dag þarf ég ekkert að leggja mig þegar ég kem heim og ég er svona nánast verkjalaus. Það koma svona móment kannski einu sinni, tvisvar, þrisvar í viku. En að öllu jöfnu þá er ég bara verkjalaus. Það munar alveg svakalega um það.“

Stuðningur skiptir öllu

Guðmundur Felix og eiginkona hans, Sylwia Gretarsson Nowakowska, búa saman í Lyon. Móðir hans, Guðlaug Ingvadóttir, býr á hæðinni fyrir ofan þau.

„Þær sjá um að hjálpa mér með það sem ég þarf hjálp með.“

Hann flutti til Frakklands árið 2013, til þess að bíða eftir aðgerðinni. Biðin varð nokkuð lengri en til stóð í fyrstu og því hefur hann nú búið þar ytra í átta ár. Móðir hans flutti með honum. Hann segir gott stuðningsnet skipta öllu máli.

„Ég myndi ekki gera neitt af þessu án þess. Bara aldrei. Það að mamma mín flutti með mér út til þess að ég gæti elt þennan draum er ástæðan fyrir því að ég gat gert þetta. Ég kynntist ekki konunni minni fyrr en ég var búinn að búa hér í á milli eitt og tvö ár. Mamma er búin að vera kletturinn minn í gegnum þetta allt saman. Það er allt hægt ef maður á góða að.“

Þegar Guðmundur Felix er spurður út í framtíðina segir hann að næstu mánuðir verði með sama móti og verið hefur. Endurhæfingin haldi áfram samkvæmt stífu plani.

„Þó ég sé kominn með þann árangur sem ég er kominn með þá er ég ekkert að gera neitt með höndunum ennþá, þannig lagað. Það eru allavega tvö ár, í þessari endurhæfingu. Jafnvel að einhverju leyti alveg í þrjú ár. Þeir sögðu mér að eftir þrjú ár sjáum við endanlegan árangur. Það geta orðið einhverjar framfarir eftir þrjú ár, en það hægir mikið á þeim.

Það skiptir alveg gríðarlegu máli að á meðan þessar framfarir eru þá sé ég með fagfólk sem hjálpar mér. Eins og núna, allar hreyfingar sem maður gerir, þegar maður er ekki með virka vöðva þá byrjar maður að nota aðra vöðva til þess að hjálpa sér. Það er alveg stórhættulegt, vegna þess að þá ná réttu vöðvarnir aldrei að þroskast og verða það sem þeir þurfa að vera.

Ég hef ekki hugmynd um hvaða vöðvi er hvað. Ég bara geri það sem ég get. Að hafa fólk sem getur bankað í mann og bara: „Nei, nei, slakaðu aðeins á. Hættu að nota öxlina, þú átt að nota þennan vöðva.“ Benda mér á einhvern vöðva sem ég vissi ekki að væri til. Allt svona skiptir alveg gríðarlega miklu máli þegar við erum að ná einhverjum árangri með taugavöxt og svona. Að það sé einhver þarna sem getur leiðbeint. Ég er með alveg helling af þeim, helling af sérfræðingum sem koma að þessu. Þessir axlavöðvar og þetta sem er komið í gagnið núna – þetta væri ekkert svona gott ef ekki væri fyrir þetta fólk.“

Langar að hella sér í markþjálfun

Guðmundur Felix segir framtíðina annars líta vel út. Hann hefur ákveðnar væntingar og óskir þegar kemur að handleggjunum og lífinu sjálfu.

„Það sem mig langar mest er að vera sjálfum mér nægur. Að geta borðað, klætt mig, farið í sturtu. Gert þessa hluti sjálfur. Farið á kaffihús og borgað án þess að biðja þjóninn um að fara í vasann og finna kortið mitt. Svona litlir hlutir sem fólk kannski hugsar ekkert um og tekur sem sjálfsögðum. Þá er markmiðinu náð.“

Hann heldur áfram:

„En ég var rafvirki. Ég elska að vinna með höndunum. Ég er ennþá að safna verkfærum, þó ég hafi misst handleggina og geti ekki haldið á einu einasta verkfæri. Ég vonast til að geta gert sem mest.

Mig langar að geta hjólað. Það er rosa þægilegt að vera á reiðhjóli í svona stórborgum. Það er svo mikil umferð hérna, þannig að ég væri alveg til í að geta hjólað.“

Guðmundur Felix hefur mikinn áhuga á að hella sér af fullum krafti út í markþjálfun þegar fram líða stundir.

„Á meðan ég var að bíða lærði ég svolítið markþjálfun. Svo bý ég náttúrulega yfir reynslu sem er ekki hægt að læra, nema bara að ganga í gegnum hana. Þannig að ég held að ég geti gert góða hluti þar. Það gefur mér voða mikið, að geta gefið eitthvað af mér.“





Stækkunarglerið
HERBERT GUÐMUNDSSON

Herbert Guðmunds er sjö barna faðir, á sjöundu hæð og í sjöunda himni

Tónlistarmaðurinn Herbert Guðmundsson er undir Stækkunargleri Mannlífs þessa vikuna.

Söngvarinn ástsæli steig fyrst fram á sjónarsviðið upp úr 1970 er hann gerðist söngvari hljómsveitarinnar Tilvera. Seinna sló Herbert eftirminnilega í gegn með lagi sínu Can't Walk Away, lagið sem líklegast þorri þjóðarinnar elskar, kann og syngur með er það hljómar. Undanfarið hefur Herbert verið á fullu að leika í sjónvarpsseríunni Brúðkaupið mitt, með Ladda, en það er framhald af þáttaröðinni, Jarðarförin mín, sem sló í gegn hér á landi í fyrra. Mannlíf komst að því að Herbert reynir að gleyma öllum vonbrigðum og muna aðeins það fagra, góða og fullkomna.

Fjölskylduhagir?
Sjö barna faðir, bý á sjöundu hæð og er í sjöunda himni.

Menntun/atvinna?
Gagnfræðingur og starfa sem tónlistarmaður.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Fræðslu- og náttúrulífsþættir.

Leikari?
Bradley Cooper.

Rithöfundur?
Jordan Peterson.

Bók eða bíó?
Bíó.

Besti matur?
Lambalærið hennar mömmu með brúnuðum og rabarbarasultu.

Kók eða Pepsí?
Coke Light.

Fallegasti staðurinn?
Margir staðir um að ræða, fyrst upp í hugann kemur Skagafjörðurinn þaðan sem ég á ættir að rekja.

Hvað er skemmtilegt?
Syngja og skemmta fólki. Mér finnst líka skemmtilegt að spila golf hérlendis og erlendis.

Hvað er leiðinlegt?
Neikvæðni og aðfinnslur.

Hvaða flokkur?
Hef kosið alla flokka nema kommana.

Hvaða skemmtistaður?
Ég fer ekki á neina skemmtistaði, er alltaf að skemmta sjálfur.

Kostir?
Bjartsýni.

Lestir?
Meðvirkni.

Hver er fyndinn?
Steindi JR.

Hver er leiðinlegur?
Man ekki eftir neinum í augnablikinu. Fólk á að fá að vera eins og það er.

Trúir þú á drauga?
Nei.

Stærsta augnablikið?
Auðvitað þegar blessuð börnin fæddust og þegar Can't Walk Away fór í fyrsta sætið og ég náði að klára myndband í Hollywood.

Mestu vonbrigðin?
Ég reyni að gleyma öllum vonbrigðum og muna það fagra, góða og fullkomna.

Hver er draumurinn?
Halda áfram að gera góða tónlist og fá að flytja hana fyrir sem flesta.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Að hríðlækka forgjöfina í golfinu og klára upptökur og hljómblöndun á tveimur næstu smáskífunum mínum.

Ertu búin að ná öllum þínum markmiðum?
Búinn að ná mjög mörgum. Alltaf einhver eftir.

Manstu eftir einhverjum brandara?
Ég rétt missti af holu í höggi, það munaði bara fimm höggum.

Vandræðalegasta augnablikið?
Þegar ég hélt að Sigurður kennari hefði labbað út úr skólastofunni og ég fór að segja við bekkinn hvað hann væri hundleiðinlegur og ég vissi ekki að hann stóð fyrir aftan mig.

Sorglegasta stundin?
Þegar móðir mín lést fyrr á árinu.

Mesta gleðin?
Þegar sonur minn tók þá ákvörðun að feta í mín fótspor og verða án áfengis og vímuefna fyrr á á árinu.

Mikilvægast í lífinu?
Er að hafa heilsu, láta gott af sér leiða og vera þakklátur fyrir lífið.



Eigum til úrval auka og fylgihluta fyrir pottinn.
Háfa, höfuðpúða, bursta, hitamæla, klór og margt fl.

Heitir og kaldir pottar sem hitta í mark hjá ÖLLUM í fjölskyldunni!



Sigurlaug	Gvendarlaug	Grettislaug	Geirslaug	Unnarlaug	Snorralaug
124.500 kr.	177.000 kr.	239.000 kr.	257.000 kr.	285.000 kr.	278.000 kr.



Hengirúm" frábær í pottinn eða til að taka með í sólina á Tene, aðeins 3.900 kr.

NORMX

Íslensk framleiðsla í 39 ár!

Auðbrekku 6 200 Kópavogi Sími:565-8899 normx@normx.is

NÚ EIGUM VIÐ ALLAR GERÐIR POTTA TIL Á LAGER!

Matgæðingur
ÁSDÍS ÓSK VALSDÓTTIR

Ásdís fasteignasali:

„Ég elska litríkan og hollan mat en breytti um mataræði fyrir rúmu ári“

Texti / Salome Friðgeirsdóttir Myndir / Ásta Kristjánsdóttir



Ásdís Ósk Valsdóttir, fasteignasali og lífsstílsgúrú, gjörbreytti matarvenjum sínum og borðar nú 90% „clean“. Ásdís er matgæðingur Mannlífs þessa vikuna, en við fengum að skyggnast aðeins inn í hennar daglega líf.

„Ég set reglulega matseðilinn minn inn á Instagram-síðuna mína til að gefa fólki hugmyndir að dagsplaninu. Ég áttaði mig á því að ef ég setti ekki upp matseðil fyrir allar máltíðir þá færi skipulagið alltaf út um gluggann.“

Ásdís vaknar í kringum kl.5 á morgnana, æfir mikið og borðar 5 máltíðir yfir daginn.

„Hádegismaturinn minn er yfirleitt afgangur frá kvöldinu áður, en þannig spara ég tíma og minnka matarsóun.“

Hrifnari af fiski

Ásdís segir okkur að hún sé mikið fyrir kjöt og fisk, en síðustu ár hafi hún orðið hrifnari af fiski. Hún bætir við: „sellerí er hins vegar án efa eitt það versta sem ég hef borðað. Ég hef mikið reynt að bæta því við mataræðið, en það gengur ekkert. Landslægur skortur á selleríi var því ekkert vandamál hjá mér.“

Hún elskar litríkan og hollan mat, en þurfti að breyta mataræðinu fyrir rúmu ári af heilsufarsástæðum og kynntist þá Clean-mataræði hjá Greenfit.

„Það gjörbreytti matarvenjum mínum og sem bónus þá er hægt að borða meira af réttu fæði. Eftir að hafa kynnst Clean-mataræði var ekki aftur snúið og ég hef það að markmiði að borða svona 90% „clean“ sem þýðir að ég sleppi mjólkurvörum, kornvörum, sykri, áfengi og kaffi.“

Ásamt syni sínum, Axel Vali, hefur hún þróað uppskriftavef sem heitir **www.cleanlife.is**, en hún á sér marga uppáhaldsrétti þar.

„Á vefnum höfum við lagt áherslu á einfalda, fljótlega og umfram allt hollan mat sem uppfyllir skilyrði Clean. Einn af mínum uppáhaldsréttum er rækjur með grænmeti.“

Nýlega byrjuð að elda aftur

Vikulega pantar hún matarkassa frá Austurland Food Company og fær megnið af grænmetinu og ávöxtunum þaðan. Það kemur líka alltaf eitthvað óvænt og spennandi með matarkassanum, eitthvað sem hún hefur ekki notað áður, sem eykur á fjölbreytnina, segir Ásdís áhugasöm.

„Ég er nýlega byrjuð að elda aftur. Fyrrverandi maðurinn minn er góður kokkur og þegar við skildum tók við mjög einfalt og áreynslulaust mataræði. Ég er svo heppin að elsti sonur minn, Axel Valur, er ástríðukokkur og hann tók við eldhúsinu. Núna stefnir í að hann flytji að heiman á næsta ári og því hefur hann verið að þjálfa mömmu sína í eldhúsinu síðasta ár. Markmiðið með vefnum okkar er einmitt að mamman geti orðið sjálfbær í eldhúsinu og séð um sig sjálf. Ég hefði aldrei náð svona góðum tökum á mataræðinu án Axels Vals.“

Þegar Ásdís var að byrja að elda segist hún hafa verið alveg sérstaklega nákvæm, en svo heyrðist reglulega: „Axel, hvað settir þú nákvæmlega mikið af X-hráefni í réttinn og svarið sem ég fékk alltaf til baka var: Ég setti nú bara dass eða slump, og svo bætti hann við: Mamma, bakstur er vísindi, eldamennska er list.“

Strákarnir hennar segja að hún sé viðutan skipulagskokkur, af því að hún gleymi reglulega að kveikja á hellunni, ofninum eða stilla tímann á ofninum.

Í dag nýtur Ásdís þess að breyta uppskriftum og aðlaga þær Clean-mataræðinu, en hún segir að það sé oft mjög mikið af sætu í uppskriftum, t.d. síróp, og notar hún þá gjarnan í staðinn döðlur og möndlusmjör.
Döðlur, Macademiuhnetur og þess háttar elskar Ásdís að hafa í veislunum.

„Það er til gífurlega mikið af góðum eftirréttum með döðlum sem ég er aðeins byrjuð að leika mér með og ég ætla setja inn hnetuköku fljótlega á vefinn þegar hún er fullkomin. Að skera niður epli, döðlur og macademiuhnetur er til dæmis fullkomið sjónvarpssnarl.“

Rækjur í álpappír — Fyrir einn

„Ég blanda ýmsu grænmeti með rækjunum þannig að hann er alltaf litríkur og fallegur.“



Innihald

10–12 risarækjur
1/4 kúrbítur, skorinn í þunnar sneiðar – líka gott að nota aspas
2 gulrætur, skornar í þunnar sneiðar
4 kirsuberjatómatar
1/2 vorlaukur, skorinn í sneiðar
1 rif hvítlaukur, smátt saxaður
1 cm engifer, smátt saxað
safi úr hálfri sítrónu
matarolía, salt, pipar
furuhnetur til að dreifa yfir ef vill

Aðferð

Undirbúningstími: 10 mín. / Eldunartími: 10 mín.
Ofninn er hitaður í 180 °C. Vasi búinn til úr álpappír og settur á ofnplötu.
Rækjunum er raðað í 2 raðir. Kúrbítur er settur á 1/3 af vasanum sem er eftir, síðan kirsuberjatómatar og loks gulrætur.
Olíu dreift yfir, salt, pipar, sítrónu og loks hvítlauk og engifer.
Mér finnst mjög gott að setja svo furuhnetur yfir allt saman.
Vasanum lokað og bakað í 10 mínútur.

GERÐU STARFSFÓLKINU GLAÐAN DAG



SÉRHÖNNUM OG SÉRMERKJUM STARFSMANNAGJAFIR MEÐ UPPLIFUN AÐ ÞÍNU VALI

Hafðu samband og við útbúum persónulega starfsmannagjöf með kveðju frá fyrirtækinu, í þeim verðflokki sem þú óskar.

Óskaskrín

Suðurlandsbraut 30 | 577 5600 | info@oskaskrin.is | oskaskrin.is

Texti / Salome Friðgeirsdóttir Myndir / Einar Magnússon

„Þurfti að vinna mig tvisvar í gegnum kynferðisofbeldi“

– Friðrik telur dansinn lækna allt



„Eitt sem kemur skemmtilega á óvart er að uppgötva það að dansinn læknar allt. Hann bætir líkamann, samhæfinguna og GEÐIÐ. Þú getur ekki verið þunglyndur og dansað á sama tíma. Í allavega einn klukkutíma, á meðan þú dansar, þá gleymist öll vanlíðan af því að þú dansar yfir hana. Breytir rigningunni í sól þó að ekki sé nema bara rétt á meðan dansinn dunar.“

„Það eru mörg lög í einni mannveru,“ segir Friðrik Agni sem segist vera draumóramaður með mjög mikinn metnað gagnvart lífinu og sjálfum sér.

„Það bítur mig stundum í afturendann en virkar samt líka þannig að ég framkvæmi mjög mikið.“

Friðrik segist elska að dansa, ferðast, skemmta og vera með fólki; auka lífsgleðina hjá sér sjálfum og fólki í kringum sig.

„Ég hef alltaf verið að fást við marga hluti til hliðar við 100% starf þannig að núna var kominn tími til að fást einungis við mín eigin, skapandi verkefni.“

> *Annars gæti ég aldrei fundið stolt ef ég myndi ekki þora neinu.“*

Í dag er Friðrik að kenna Zumba, Jallabina (arabískt dansfitness) og Partý Workout á nokkrum mismunandi stöðum í Reykjavík: World Class, Dansverkstæðinu og Kramhúsinu. Auk þess kennir hann dans í Álftamýrarskóla. Friðrik segist „gigga“ oft og koma fram á viðburðum eða við ákveðin tilefni, m.a. sem veislustjóri en svo kom hann líka fram með gestaatriði á Burlesque-sýningu hjá Búkalú síðustu helgi og flutti erindi í Hörpu á Mannauðsdeginum.

Fyrir utan dans og skemmtun þá er Friðrik nýfarinn af stað með nýjan hlaðvarpsþátt með vini sínum Sigursteini Mássyni þar sem þeir fjalla um geðrænar áskoranir. Þátturinn ber það skemmtilega nafn GEÐSLAGIÐ og var fyrsta þættinum varpað úr hlaði í síðustu viku.

„Ég hlakka til að fylgja hlaðvarpinu eftir og næ vonandi að tengja við hlustendur og skapa uppbyggilegan vettvang þar sem fólk kryfur geðheilsu sína.“

Stoltastur af því að vera hann sjálfur

Friðrik segist annars vera stoltastur af því að þora að vera hann sjálfur.

„Ég finn það, eftir því sem ég eldist, hvað það er mikilvægt og nauðsynlegt að vera stoltur af sjálfum sér, bara fyrir að gera og þora. Við þurfum ekki endilega að vera sigurvegarar í keppni eða vera með milljón fylgjendur á samfélagsmiðlum. Ég held að við þurfum að lækka aðeins „standardinn“ og fagna litlum persónulegum sigrum; sjá að við getum verið stolt, t.d. bara af því að þora að segja nei við verkefnum ef þau henta okkur illa; verið stolt af því að vakna aðeins fyrr, stolt af því að hafa sagt „ég elska þig“ við maka eða ástvin. Verum stolt af öllu því sem okkur finnst stundum erfitt að gera, því ber að fagna og vera stolt af þegar loksins við tæklum það.“

Hann segist hins vegar ekki alltaf ná því að vera stoltur af öllu sem hann gerir eða standi fyrir. „En ef ég ætti að nefna nokkra svona „efnislega“ hluti, eða eitthvað sem tengist verkefnum þá get ég sagt að ég er stoltur af því að hafa gefið út ljóðabók í fyrra. Ég er líka stoltur af því að hafa dúxað í mastersnámi þótt ég hafi ekki klárað stúdentspróf, sem dæmi.“

Hann segir að allt tengist því að þora og að hann sé mest stoltur af því.

„Annars gæti ég aldrei fundið stolt ef ég myndi ekki þora neinu.“

Að auka lífsgleðina hjá sér sjálfum og fólki í kringum sig. Það er Friðrik í hnotskurn. Hann segist annars vegar vera mikil svona „hálsakotstýpa“ og líður einna best undir sæng í hálsakotinu á manninum sínum.

Það kemur alltaf skemmtilega á óvart

Í sumar hætti Friðrik í fastri vinnu hjá Listahátíð í Reykjavík og stofnaði sinn eigin rekstur. Hann segist alltaf vera að reka sig á eitthvað. Stundum kemur það honum skemmtilega á óvart, en annað leiðinlega, t.d. þegar hann uppgötvar eigin fáfræði eða fordóma og skammast sín fyrir að vera ekki kominn jafn langt og hann hélt.

„Það kemur alltaf skemmtilega á óvart hvað það er ótrúlega margt sem við getum lært og bætt hjá okkur sjálfum og sem samfélag. Það kemur mér samt stundum leiðinlega á óvart hvert við erum að stefna sem menningarsamfélag.“

Friðrik kveðst fyllast vanmætti við að vera á samfélagsmiðlum, en á sama tíma vera virkur þátttakandi á miðlunum. „Hræsnin uppmáluð!“ segir hann. Starfsvettvangur hans krefst þess að hann taki þátt á samfélagsmiðlum, nýti sig sjálfan sem eins konar markaðsvöru til þess að kynna allt það sem hann er að bralla.

„Ef ég myndi ekki gera það þá væri ég ekki að gera neitt.“

Allt þetta tal um áhrifavalda finnst honum vera komið út fyrir það sem orðið merkir raunverulega og finnst áhugavert að pæla í því hvert við erum að stefna.

Notkun orðsins stuðar mig

„Að mínu mati eru áhrifavaldar frekar sölufulltrúar eða sérfræðingar í markaðssetningu á samfélagsmiðlum. Falleg módel t.d. sem selja vörur á netinu með samstarfi við ýmis fyrirtæki. Svo hefur það auðvitað áhrif á söluna – og það er líklegast ástæðan fyrir viðurnefninu áhrifavaldur. En mér finnst íslenska orðið svo sterkt; sé fyrir mér einhvern á borð við Vigdísi Finnbogadóttur – en að setja unga konu, hálfbera að selja brúnkukrem á Instagram setta undir sömu regnhlíf? Veit ekki alveg hvað mér finnst um það. Án þess að eitthvað sé að hinu síðarnefnda, mér finnst það bara vera annað dæmi. Það er kannski bara notkun orðsins sem stuðar mig.“

Lífið er fullt af erfiðleikum, áskorunum og áföllum, það fer enginn í gegnum lífið áfallalaust. Friðrik segir að erfiðasta tímabilið sitt hafi verið á unglingsárunum.

„Ég þurfti að vinna mig í gegnum kynferðisofbeldi, tvisvar sinnum á fáeinum árum og afleiðingum þess. Ég get svarað því núna, þar sem ég hef opnað mig opinberlega í þættinum Geðslagið. En ég hef aldrei talað um það opinberlega og ekki fundið sérstaka „þörf“ fyrir það. Kannski hef ég ekki þorað því af ótta við að verða dæmdur. Það er greinilegt að skömmin er einhvern veginn kúrandi undir allri sjálfsvinnunni sem maður hefur unnið sig í gegnum, undanfarin 15 ár eða svo.“



ATHYGLI
JÁ TAKK!

Endurskinsmerki frá Hugleiki Dagssyni
til styrktar ADHD samtökunum 1.500 kr.

Kauptu þitt eintak á **adhd.is**

ADHD samtökin



Hann fór til sálfræðings og næringafræðings sem unglingur. Það hjálpaði honum mjög mikið en það var samt líka honum sjálfum að þakka, að hann ákvað að hann skyldi lifa en ekki gefast upp.

„Það er undir mér komið að standa við þá ákvörðun og vinna vinnuna. Það kannski sökkar að þurfa að leggja alla þessa vinnu á sig, en hei! Ég er á lífi þrátt fyrir að hafa lent í þessu og á mér alls kyns drauma sem enginn óþokki fær að taka af mér.“

Hann glímir enn við afleiðingar áfallsins og segist sennilega munu gera það út allt lífið. Hann kveðst þurfa að tækla mikið sjálfshatur, kvíða og óöryggi.

„Ég held að ég verði bara að taka einn dag í einu. Þetta er stöðug vinna, að halda geðinu í lagi ef maður hefur upplifað erfiða hluti, sem við gerum öll á einhverjum tímapunkti, bara með ólíkum hætti.“

Friðrik segist eiga auðveldara með að fyrirgefa gerendum sínum en sjálfum sér. Það var ekki fyrr en á síðasta ári að hann áttaði sig á að hann væri ennþá uppfullur af sjálfshatri og skömm gagnvart sjálfum sér, sem risti djúpt í honum. Í gegnum tíðina hefur hann verið svo dómharður og vondur við sjálfan sig í huganum. Í fyrra upplifði hann augnablik sem hann var búinn að bíða eftir lengi og það var sjálfsfyrirgefning. Frá því augnabliki finnst honum sem hann hafi „frelsast“ og eiga auðveldara með að glíma við sjálfan sig og aðstæður.

„Ég er búinn að fyrirgefa litla Frikkanum inni í mér sem vissi ekki betur en að dæma sig og vera með niðurrif. Þetta er það mikilvægasta sem ég hef gert í sjálfsvinnunni minni. Það er þessi andlega hreinsun sem fylgir fyrirgefningunni ... og við tækluðum einmitt fyrirgefninguna í einum þætti af Geðslaginu.

Helstu áskoranirnar eru þær sem ég set fyrir sjálfan mig,“ segir Friðrik og bætir við að það sé enginn annar sem skemmir neitt fyrir sér nema maður sjálfur. „Þess vegna er svo mikilvægt að reyna tækla hvern dag og safna góðum dögum. Að taka góðar ákvarðanir sem byggja á kærleika en ekki ótta, það er mesta áskorunin að mínu mati — og í mínu lífi er það að passa að ég verði ekki minn helsti óvinur.“

Eftirminnilegt og dýrmætt

Friðrik hefur búið á fjölmörgum stöðum og flutt á milli ólíkra landa. Hann segir að það sé einstaklega lærdómsríkt en fyrir utan Ísland þá hefur hann búið í Dúbaí, Ástralíu, Svíþjóð og á Ítalíu,

„Svona litlar minningar eins og að vinna í stórum danskeppnum, giftingardagurinn, sitja í garði í París og heyra tónlist í fjarska. Þessi litlu augnablik eru svo dýrmæt. Ég man t.d. eftir morgunsól úti á túni í Ungverjalandi í fyrra því ég var svo 100% í núinu þegar ég var staddur þar og það augnablik get ég framkallað hvenær sem ég vil. Það er eftirminnilegt og dýrmætt.“

Það sem stendur upp úr getur komið á óvart því lífið felst svo mikið í litlu augnablikunum sem fara of oft framhjá okkur. Friðrik hefur gert margt stórt og jafnvel aðdáunarvert en það eru EKKI verkefni og metnaður sem skiptir mestu máli.

„Á endanum erum við öll bara mennsk. Það sem situr eftir eru þessi augnablik þar sem við finnum tengingu við náttúruna og annað fólk.“

Alls kyns spennandi verkefni eru á döfinni hjá Friðriki Agna sem tengjast menningu, vellíðan og ferðalögum, m.a. að halda utan um danshópa og taka gigg hér og þar. En nýju hlaðvarpsþættirnir hans með Sigursteini eiga hins vegar hug hans allan um þessar mundir.

Friðrik vonast til að fólk eigi eftir að hlusta á Geðslagið og tengja við það en umfram allt vonar hann að flestir átti sig á hversu mikilvægt það er að hugsa um heilsuna sína í heildrænum skilningi. Án þess að hann vilji hljóma eins og einhver predikari eða einhver sérfræðingur sem hann segist alls ekki vera.

„Það skiptir ekki máli hvernig við lítum út eða hversu mörgum verkefnum við náum að fylgja eftir. Það sem skiptir máli er að spyrja sig hvort við séum gott fólk og hvort við séum heilbrigð? Það er fyrir mér það mikilvægasta af öllu. Það sem ég man alltaf eftir og ég vitna oft í er setning úr myndinni ALFIE, af öllum myndum. Þar segir aðalpersónan í lok myndarinnar að þú getir haft allt ... en hafir þú ekki hugarró, hvað hefurðu þá í raun veru?“

Friðrik tók þessi orð til sín sem unglingur. Hvernig öðlast ég hugarró? Hvað hann varðar felst það í að huga vel að sjálfum sér líkamlega og sálarlega. Og beita sömu hugulsemi gagnvart öllu í kringum sig. „Þá held ég að maður geti lifað án eftirsjár, án ótta og án samviskubits.“



Fyrir þig og umhverfið

Í október býður Sleepy upp á að sækja og endurvinna gömlu dýnuna þína þegar við afhendum þér Sleepy dýnu.

- Enginn auka kostnaður.

Ármúli 17 - www.sleepy.is - sími: 620-7200



Texti /Salome Friðgeirsdóttir

„Þarna stóð ég uppi ein með fullt hús af börnum“

– Karólína hefur misst svo marga

„Hver og einn missir er ávallt erfiður, það er erfitt fyrir okkur sem höfum reynsluna á bakinu að hitta einhvern sem hefur nýlega misst og vitum hvað viðkomandi á eftir að takast á við, hvernig lífið er og allar þær áskoranir sem koma í kjölfarið. Auðvitað er það líka ávinningurinn af þessu starfi okkar að sjá fólkið, sem kom til okkar brotið og beygt, ganga frá okkur hnarreist og brosandi með von í brjósti,“ segir Karólína Helga Símonardóttir, stjórnarformaður Sorgarmiðstöðvarinnar, sem kom í einlægt viðtal.

Sorgarmiðstöðin er félag sem rekið er alfarið á styrkjum

Karólína segir okkur að mörg verkefni sem snúa að svona grasrótarfélagi geti tekið á og þau eru ómæld verkefnin sem bíða samtakanna á þessari litlu eyju en stóra samfélagi.

„Það er nú einu sinni þannig að við munum öll kynnast sorg og missi einhvern tímann yfir ævina og við viljum geta tekið á móti öllum syrgjendum með opnum örmum alltaf.“

Sorgarmiðstöðin er félag sem rekið er alfarið á styrkjum og það reynist oft þrautin þyngri að geta gert allt sem þau vilja og halda rekstrinum áfram.

„Daginn sem við fáum samning hjá ráðuneytinu, getum haldið rekstrinum öruggum og andað léttar, verður dagurinn sem við fögnum öll. Þá fyrst getur Sorgarmiðstöð fengið að vaxa og dafna til þeirra verkefna sem henni bíða.“

Sjálf hefur Karólína gengið í gegnum missi

„Ég hafði misst ömmu mína sem var alveg hreint ótrúleg manneskja, ég held að ég sé ekki að ýkja en ég hugsa að hún hafi verið ansi oft við dauðans dyr og alltaf komið aftur, spræk og tilkynnt okkur að þetta hefði ekki verið hennar tími. En svo kom tíminn hennar, hún lést á spítalanum, lét okkur vita að það væri hennar tími, líkami hennar væri þreyttur og hún södd lífdaga.

Það var svo fallegt hvernig hún kallaði okkur til sín, kvaddi mig í einlægni með kærleik og huggunarorðum um að dauðinn væri ekki hræðilegur. Þetta var fallegur dauði.

En amma, verandi af gamla skólanum, ætlaði svo sannarlega ekki að skilja afkomendur sína eftir í skuld eða vandræðum með útförina. Hún var búin að taka frá pening fyrir henni og skipuleggja hana að mestu leyti, hvaða sálma hún vildi og hverjir hún vildi helst að myndu syngja. Þegar ástvinur skilur óskir sínar eftir, þá er það mun auðveldara fyrir þau sem eftir lifa að vita að þau séu að uppfylla hinstu óskir.

Að taka þessar ákvarðanir um hinstu hvíld ástvinar og vita lítið sem ekkert um óskir þeirra getur gert eftirlifandi ástvinum erfitt fyrir.

> *Sorgarmiðstöðin er félag sem rekið er alfarið á styrkjum og það reynist oft þrautinni þyngri að geta gert allt sem þau vilja og halda rekstrinum áfram.“*

Ég t.d. vissi að maðurinn minn vildi ekki bálför, við höfðum rætt slíkar óskir, ég vissi líka að hann vildi vera líffæragjafi og ég vissi líka að honum fannst fallegt þegar það voru hvítir steinar við legsteininn, þetta voru samtöl sem við höfðum átt einhvern tímann. Þegar við áttum þau þá fannst okkur það svo langt frá raunveruleikanum, en ég var þakklát fyrir að vita þetta allt þegar hann svo skyndilega dó frá okkur, með engan undirbúningstíma.

Maðurinn minn féll frá skyndilega, það situr enn í mér hvernig staðið er að því þegar fólk missir ástvin svona skyndilega. Ég veit það fyrir víst, af reynslunni, að við sem missum ástvin skyndilega höfum ekki aðgang að sama stuðningi og þeir sem missa ástvin inni á spítala eða eftir krabbameinsveikindi.

Þegar mér var tilkynnt andlátið þá hrundi heimurinn, þarna stóð ég uppi ein með fullt hús af börnum og fékk þær fregnir að maðurinn minn væri látinn. Það var tekin ákvörðun um að senda ekki lögregluna heim, því ég væri ein með börnin, en mamma kom og var sem betur fer hjá mér, þegar mér bárust fregnirnar. En á móti þá stóð hún þarna með dóttur sína, sem hafði fengið hræðilegar fréttir og vissi ekkert hvað átti að gera. Hvað átti að gera? Eina sem henni datt í hug að gera var að hringja í Neyðarlínuna og fá upplýsingar, en þeir í raun gátu ekki veitt henni neinar upplýsingar nema kannski um að fá prest til okkar.

Við erum ekkert sérlega kirkjurækið fólk en ég náði að glopra út úr mér nafni á presti í kirkjunni okkar, sem ég minntist alltaf með svo mikilli hlýju. Ég hafði verið dugleg að fara með krakkana í sunnudagaskólann og kynnst störfum prestsins þar. Hún var kölluð út og leiddi okkur í gegnum þetta helsta.

Ég hef oft farið í gegnum þetta ferli í huganum og rætt þetta við nokkra sem ég þekki sem hafa misst maka skyndilega. Þau hafa flest öll sömu sögu. Það er enginn sem kemur heim til þín sest niður með þér og fer yfir næstu skref. Það eru engin boð um félagsráðgjafa sem þekkir stöðuna. Þegar þú hefur fengið fréttirnar þá stendur þú uppi ein og þarft að leita þér upplýsinga.

Ég segi oft að það hafi verið „lán“ (kaldhæðni) að við vorum nýbúin að ganga í gegnum þetta, ég var komin með óþarflega mikla reynslu í að jarða eftir að við jörðuðum tengdapabba árinu áður og pabba í janúar en maðurinn minn dó í apríl sama ár.

Og að mamma var nýbúin að ganga í gegnum allt þetta þegar pabbi dó. Pabbi hafði dáið inn á líknardeildinni, þar fékk mamma fullt af upplýsingum um rétt sinn, hugvekju og hvar hún gæti sóst eftir aðstoð eða stuðningi í sorginni.“

Á meðan ég, unga ekkjan fékk enga þjónustu af viti nema það sem ég orkaði að sækjast eftir sjálf og á þessum tíma er maður ekki endilega alveg með orkuna eða hreinlega bara enga skýra hugsun.

Ekki góðar sögur af kerfinu

„Mamma leiddi mig í gegnum allan þenna risa og flókna heim skriffinnskunnar. Þetta skriffinnsku-, ómannlega kerfi er algjörlega önnur umræða út af fyrir sig,“ segir Karólína hugsi.

Persónulega hefur henni þótt erfiðast þegar til þeirra kemur fólk sem hefur ekki góðar sögur af kerfinu, á kannski lítið stuðningsnet og ekki fengið mikinn stuðning.

Og það er erfitt að horfa upp á það þegar sömu fjölskyldurnar verða fyrir margföldum missi á stuttum tíma. Það virðist svo oft vera þannig að sömu fjölskyldurnar missa mikið á stuttum tíma.

Hræðast að geta ekki tekið á móti fleirum

Eins og staðan er hjá Sorgarmiðstöðinni í dag þá hræðast þau það þegar þau geta ekki tekið á móti fleirum vegna fjölda eftirspurna. Þau eru í þannig verkefnum að þau eiga ekki að þurfa að vísa neinum frá. Markmið stöðvarinnar er að styðja við alla þá sem til hennar leita. En þau vona að ríkið verði búið að sjá hag sinn í að styðja félagið og sjái ávinning af starfinu og mikilvægi þess fyrir allt samfélagið.

Sorgarmiðstöð er samstarfsverkefni fjögurra grasrótarfélaga á sviði sorgarúrvinnslu. Í dag og síðustu áratugi hafa starfað mörg góð félög á sviði sorgarúrvinnslu, en það hefur vantað einn vettvang fyrir alla syrgjendur til þess að leita eftir stuðningi, sama hvernig eða hvenær þeir misstu ástvin. Markmiðið er að styðja við syrgjendur og alla þá sem vinna að velferð syrgjenda, svo sem aðstandendur, samstarfsfólk, fagfólk eða aðra sem koma að. Starfsemi Sorgarmiðstöðvar byggist að mestu upp á jafningjastuðningi, ráðgjöf, upplýsingaþjónustu og fræðslu.

Sorgarúrvinnsla miðar að bættri lýðheilsu með því að efla og styðja við andlega, líkamlega og félagslega heilsu fólks eftir ástvinamissi.

Bera harm sinn í hljóði

Það hefur þekkst vel hér á Íslandi að fólk beri harm sinn í hljóði og ræði ekki mikið um þann nístandi sársauka sem kemur við að missa ástvin. Í samfélaginu virðist einnig ekki



Mynd/Sorgarmiðstöðimn
Karólína Helga Símonardóttir, stjórnarformaður Sorgarmiðstöðarinnar

mikið verið rætt um þreytuna og orkuleysið sem hellist yfir fólk í þessum aðstæðum eða það ferli að reyna fóta sig í nýjum veruleika.

„Fólk átti að herða sig upp og halda áfram, auðvitað er það að hluta til þannig að þó svo að heimur syrgjandans hafi hrunið þá heldur líf allra annarra áfram og við þurfum að finna leið til að halda áfram að taka þátt í því. En til þess að geta tekist á við lífið og missinn á sama tíma þá þurfum við stuðning. Við höfum líka séð hverja rannsóknina á fætur annarri sem sýnir að ef einstaklingur fær ekki að takast á við sorgina, gefur sér ekki tíma til þess, þá er hætta á að hann lendi á vegg. Sorgin er alltaf þarna í bakpokanum og bíður eftir að við gefum okkur tíma til þess að fara í gegnum hana, takast á við hana.“

Sorgarmiðstöðin vill að samtalið um dauðann hætti að vera svona mikið feimnismál.

Því miður þá er það víst þannig að við deyjum öll einhvern tímann. Þau vilja að samfélagið gefi sér leyfi til að tala um dauðann áður en hann kemur og líka eftir að ástvinur deyr. Það að leyfa okkur að tala um dauðann getur gert sorgina bærilegri.

Missir og sorg

Í Sorgarmiðstöðinni er að finna yfir 30 ára reynslu á sviði sorgar og sorgarúrvinnslu. Þar er notast við jafningjastuðning, þar sem einstaklingur sem leitar til Sorgarmiðstöðvarinnar hittir starfsfólk sem ræðir um missinn, sorgina, jafnvel aðdragandann eða annað.

„Við vitum að í sorg þá skiptir mestu máli að einhver vilji hlusta“

Syrgjandanum er boðið að hitta jafningja. Jafningi er sá sem veitir stuðning þeim sem eru í sömu eða svipaðri stöðu og jafningi hefur sjálfur verið í. Jafninginn er einhver sem er á svipuðum aldri, með svipaða reynslu og missi á bakinu. Allir jafningjar miðstöðvarinnar hafa unnið vel úr þeim erfiðu tilfinningum sem tengjast ástvinamissi og hafa farið á námskeið hjá Sorgarmiðstöðinni og eru í stakk búnir til að vera öðrum til stuðnings og hughreystingar. Ekki er um sálfræðinga eða faglega aðstoð að ræða heldur fer starfið fram á jafningjagrunni.

„Við bjóðum fólki ávallt á erindi okkar fyrir þá sem hafa nýlega misst, það fjallar um þessa líðan og tilfinningar sem við upplifum við missinn, áfallið og stöðuna sem við erum í. Í framhaldi af því er í boði að skrá sig í hópstarf.“

Hópstörf Sorgarmiðstöðvarinnar miða að því að hver og einn finni hóp sem hann passar í, makamissir, barnsmissir, að missa í sjálfsvígi, að missa úr fíkn eða fleiri hópum. En það eru um fjórtán ólíkar tegundir af hópum í gangi hverju sinni.

Hópstarfið er lokað og hver og einn skráir sig í viðeigandi hóp og skuldbindur sig til þess að mæta einu sinni í viku í þær sex vikur sem hópstarfið er í gangi.

Markmiðið með hópstarfinu er að gefa syrgjendum rými og vettvang til að tjá líðan sína og veita þeim innsýn og skilning í margvíslegum birtingarmyndum sorgarferlisins.

Kynnst fallegu starfi

Karólína vill ekki setja út á þær stofnanir sem nú þegar eru til staðar í þessum málaflokki, en hún hefur sjálf fengið að kynnast fallegu starfi eins og hjá líknardeildinni sem gerir sitt allra besta til þess að fjölskyldur geti verið saman og notið tímans með ástvinum.

„En ég er viss um að mun fleiri en okkur grunar velja að deyja heima. Við erum vonandi að þokast nær þessu vali enn frekar með ýmiss konar heimahjúkrun og heimaþjónustu. Við Íslendingar allir erum sem betur fer orðnir mun opnari fyrir sorgarúrvinnslu. Til okkar kemur fólk á öllum aldri með bæði nýja og gamla sorg sem það vill vinna úr. Bara á síðasta ári voru yfir 1.000 einstaklingar sem þáðu aðstoð hjá okkur, það var í miðjum Covid-faraldrinum sem geisaði og mikil höft í gangi.“

Hópurinn sem hefur gleymst

Enginn hópur kemur meira en annar til þeirra, en fjölmennustu hópstörfin tengjast makamissi. Þessum hópum er skipt niður í þrennt eftir aldri. Svo eru stórir hópar fyrir þau sem hafa misst ástvin í sjálfsvígi, en einnig leita sífellt fleiri sem missa börn sér hjálpar, missa börn á meðgöngu, eftir veikindi eða skyndilega.

Sá hópur fólks sem hefur aðeins gleymst og vonir standa til að tekið verði betur og skýrar utan um er það fólk sem missir ástvin í fíkn eða fíknidauða.

„Við erum að keyra stuðningshópa fyrir þann hóp, en ég veit að við getum gert betur til að mæta ástvinum þessara einstaklinga. Við erum að vinna núna að fræðsluerindi fyrir þá sem missa ástvin úr fíkn. Það er flókin sorg að takast á við og samtal sem er svo mikilvægt að fái að komast upp á yfirborðið, úrvinnsla sem er svo mikilvæg fyrir alla.“

Okkur finnst erfitt að tala um dauðann en umræðan er sífellt að opnast meira.

Sorgarmiðstöðin vill sjá flott samstarf allra sem koma að þegar einstaklingur deyr. Að Sorgarmiðstöðin, lögreglan, heilbrigðisyfirvöld, sjúkraflutningarfólk, prestar og allar þær stéttir sem koma að þessum málaflokki vinni saman að ferlum svo að fólki finnist ekki sem það sitji eitt í tómarúmi þegar ástvinur deyr. Það séu skýrir ferlar fyrir alla sem koma að, ferlar sem grípa ástvini strax.

Þau vilja líka sjá ríkið, ríkistjórnina og heilbrigðiskerfið viðurkenna mikilvægi sorgarúrvinnslu í geðheilbrigðismálum og lýðheilsu. Sorg er að sjálfsögðu ekki sjúkdómur og á alls ekki að skilgreina sem slíkt enda er þetta heilbrigð úrvinnsla á söknuði og ást til þess sem við misstum. En sé ekki unnið með sorgina, henni gefið rými réttan hátt þá er hætta á að sá sem syrgi geti fest í sorginni og þurft djúpan áfallastuðning, orðið óvirkur samfélagsþegn og jafnvel þá enn „dýrari“ fyrir samfélagið.

Stuðningshópastarf

Sorgarmiðstöðin heldur úti stuðningshópastarfi, ekki beint námskeiði heldur hópastarfi fyrir syrgjendur og eru námskeiðin/hópastarfið fyrir alla aldurshópa.

Fyrir syrgjendur eða þann sem misst hefur ástvin þá er mikilvægt að hafa í huga að sorgin er krefjandi og orkufrek, mikilvægt er að sýna sér og ástvinum sínum mildi og muna að við erum aldrei ein.

Fyrir aðstandendur þá minni ég á að það er betra að hafa samband frekar en ekki, lítil kveðja á Facebook, fallegt kort eða smá hugulsemi gerir svo mikið fyrir þann sem missti. Við erum líka með mikið af góðum ráðleggingum inni á heimasíðu okkar, sorgarmidstod.is.“

Gjafmildi og traust fólk

„Náungakærleikur er eitthvað sem heldur alltaf áfram, aftur og aftur að koma mér á óvart.

Líka gjafmildi og traust fólks til okkar. Við erum svo ótrúlega þakklát öllum þeim sem leita til okkar hjá Sorgarmiðstöðinni og treysta okkur til þess að leiða þau í gegnum þessa erfiðustu tíma lífs síns.“

Sorgarmiðstöð er opin öllum þeim sem vilja leita stuðnings hjá okkur, fólki á öllum aldri og það skiptir ekki neinu máli hvort ástvinur féll frá nýlega eða fyrir mörgum áratugum. Við erum hér fyrir þig, þegar þú vilt.

Ráðgjöf og fræðsla

Sorgarmiðstöð fer með ráðgjöf og fræðslu út í fyrirtæki, stofnanir og skólasamfélagið við andlát starfsmanns, nemanda eða annarra. Beiðni um ráðgjöf eða fræðslu þarf að berast á sorgarmidstod@sorgarmidstod.is eða í síma 551-4141.

Á síðasta ári þá börðust þau fyrir sorgarorlofi sem varð að lokum að frumvarpi. Frumvarpið varð að endingu sorgarorlof fyrir foreldra sem hafa misst börn, en markmiðið er að gera fólki kleift að takast á við sorgina við barnsmissi án þess að eiga líka á hættu að fjárhagurinn fari í rúst. Með samþykkt þeirra laga fékkst staðfesting á vægi sorgarúrvinnslu fyrir heilsu og velferð aðstandenda. Í þessari baráttu þá hefur Sorgarmiðstöðin leitað eftir því að sett væru í frumvarpið lög um sorgarleyfi með það markmið að færa einstaklingum sem missa maka frá ungum börnum sambærilega réttarbót.

Karólína mælir með því að bæði syrgjendur og ástvinir líti á heimsíðuna eða setji sig í samband með sínar vangaveltur.

Sorgarmidstod.is eða sorgarmidstod@sorgarmidstod.is

Símanúmer: 551-4141



Texti /Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir

„Ég er hætt að afsaka fötlunina og skammast mín aldrei“

– Ragney með fötlun og sonurinn líka

Ragney Líf Stefánsdóttir, sem er með CP-lömun sem hún segir að sé ekki sjáanleg í tilfelli sínu en háir henni þó mikið, hefur orðið fyrir ýmiss konar fordómum í gegnum árin. Hún á lítinn son sem er með fötlun. „Ég átti erfitt með fordómana þegar ég var yngri og þetta sat svolítið í mér og þess vegna vil ég berjast fyrir því að Maroni sé bara tekið sem manneskju óháð hvaða þarfir hann er með eða hvaða hjálpartæki hann þarf að nota.“

„Ég fékk heilablóðfall í fæðingu og greindist svo níu mánaða með CP-lömun sem er mjög víðtæk fötlun/hreyfihömlun; það sést ekki á sumum að þeir séu með CP-lömun en aðrir þurfa að notast við hjálpartæki og geta ekki gengið án stuðnings. Þetta leggst á hægri hlið líkamas í mínu tilfelli og háir mér mikið þótt það sjáist ekki á mér. Ég er með mikla vöðvarýrnun hægra megin í líkamanum bæði í fæti og hendi og svo er ég með mjög skert þol og jafnvægi.“ Ragney Líf Stefánsdóttir er gift og tveggja barna móðir og hefur hún vakið athygli á því að nota ætti orðið „með fötlun“ í stað þess að segja að einstaklingar séu „fatlaðir“.

Ég er með mikla vöðvarýrnun hægra megin í líkamanum bæði í fæti og hendi og svo er ég með mjög skert þol og jafnvægi.

„Ég hef alltaf skilgreint mig „með fötlun“. Þegar ég var yngri var ég endalaust að afsaka fötlunina mína af því að hún sést ekki þegar litið er á mig en hún háir mér samt mikið. Ég var feimin varðandi þetta þegar ég var unglingur og það mátti enginn vita af þessu. Ég byrjaði á einum tímapunkti að kynna mér CP-lömun og lesa mér til um hana til þess að geta svarað fólki sem var að spyrja eða efast um að ég væri raunverulega með fötlun. Eftir þetta áttaði ég mig á því að þetta væri alls ekkert sem ég ætti að fela eða skammast mín fyrir, ég ætti að vera mjög stolt af þessu, vera sterk og standa með sjálfri mér.

Síðan byrjaði ég að segja öllum sem vildu heyra að ég væri með fötlun bara til að sýna fólkinu í kringum mig hvað við erum í rauninni mismunandi og enginn er eins og finnst mér vera mikilvægt að horft sé fyrst og fremst á einstaklinginn. Ég er hætt að afsaka fötlunina mína og ég skammast mín aldrei fyrir hana. Ég segi hverjum sem er og sem vill heyra að ég sé með fötlun; eingöngu líka til að sýna fram á að við erum öll mismunandi og hvað það er mikil fegurð í fjölbreytileikanum og það er ekki hægt að setja okkur öll undir sama hatt.“

Fordómar

Ragney segist hafa af og til orðið fyrir fordómum í gegnum tíðina vegna fötlunar sinnar og þá sérstaklega vegna þess að það sést ekki á henni að hún er með fötlun. „Ég æfði lengi sund með Íþróttafélagi fatlaðra og var oft spurð hvers vegna ég væri að æfa með félaginu af því að ég væri ekki fötluð. Fatlaðir einstaklingar hafa sumir sagt að ég sé með rosalega litla CP-lömun; það er þá strax gert lítið úr þessu. Ég ætlaði einu sinni að fara í ferð en sagðist svo ekki treysta mér af því að það átti að fara í fjallgöngu og sagði að ég væri með CP-lömun þótt það sæist ekki á mér og myndi ganga hægt og verða fljótt þreytt og þá benti einstaklingur mér á annan aðila sem væri að fara í ferðina sem væri með miklu meiri skerðingu en ég. Ég hef heyrt um fleiri sem eru með „ósýnilegar“ hreyfihamlanir og fatlanir sem hafa mætt miklu skilningsleysi.“

> *Ég var ekkert að fara að skila honum af því að það var eitthvað ekki alveg eins og það átti að vera.“*

Ragney segir að svona viðbröð – svona fordómar – hafi áður fyrr, sérstaklega á unglingsárunum, gert það að verkum að hún lokaði sig svolítið af og skammaðist sín fyrir að vera með fötlun. „Þetta hafði mjög slæm áhrif á mig áður fyrr en ég er núna orðin miklu sterkari og stolt af því að vera með þessa fötlun og er farin að nýta mér þetta til að gera mig sterkari. Ég er líka farin að opna augu annarra fyrir því að við erum alls konar. Við erum bara einstaklingar fyrst og fremst. Fötlunin fylgir okkur alltaf, er hluti af okkur og gerir okkur að þeim sem við erum; allir þessir kostir, gallar og eiginleikar gera mig að mér. Fötlunin er hluti af mér og gerir mig að Ragney – manneskjunni sem Ragney er. Ég vil að það að vera með fötlun sé ekki litið á eitthvað sem er öðruvísi heldur að okkur sé bara tekið eins og við erum. Samfélagið á ekki að búa til eitthvað tilbúið box eða ákveða fyrir fram hverjir séu í ákveðnum hópum heldur á samfélagið að aðlaga sig að þörfum hvers og eins en ekki við einstaklingarnir að aðlaga okkur að þörfum samfélagsins.“

Þetta hafði mjög slæm áhrif á mig áður fyrr en ég er núna orðin miklu sterkari og stolt af því að vera með þessa fötlun og er farin að nýta mér þetta til að gera mig sterkari.

Maron Berg

Ragney og eiginmaður hennar, Pétur Berg Maronsson, eiga tvö börn. Eyvör Ósk er sex ára og Maron Berg er eins árs. Það kom í ljós þegar Ragney var um hálfnuð með meðgönguna að hann væri með byggingargalla í hrygg sem kallast „hemivertebrae“. „Það þýðir að einn eða fleiri hryggjaliðir eru bara hálfir. Í tilfelli Marons Bergs vantar helminginn á tvo og er hægri fóturinn á honum snúinn vegna þessa auk þess sem hann var með klemmda mænu í mjóbaki þegar hann fæddist.“

Ragney segir að heilbrigðisstarfsfólk hafi spurt hvað Ragney og Pétur ætluðu að gera þegar þetta kom í ljós; hvort þau myndu vilja láta enda meðgönguna. Hún var þá komin 21 viku á leið. „Við fengum nokkra daga til að ákveða hvað við vildum gera og þá upplifði ég líka svolitla fordóma. Það var til dæmis sagt við mig að ég væri það ung að ég gæti átt fleiri



börn – en þá var ég hálfnuð með meðgönguna eða rúmlega það og fann hann hreyfa sig inni í mér. Hann var bara barnið mitt. Ég var ekkert að fara að skila honum af því að það var eitthvað ekki alveg eins og það átti að vera. Ég er samt heilbrigðisstarfsfólkinu þakklát og það var mjög gott við okkur alla leiðina en það var samt svolítið verið að ýta á okkur að ákveða hvað við ætluðum að gera.“

Ég var ekkert að fara að skila honum af því að það var eitthvað ekki alveg eins og það átti að vera.

Ragney viðurkennir að það hafi haft áhrif og það hafi hjálpað sér á þessum tíma að vera sjálf með fötlun. „Það er oft sagt við mig að það sé eins og Maron hafi valið sér foreldra af því að ég var með þessa þekkingu áður en hann kom í heiminn. Skoðun mín er samt sú að allir foreldrar séu sérfræðingar í eigin börnum óháð því hvort þau séu með fötlun eða ekki. Ef ég væri ekki með fötlun þá hefði það ekki breytt neinu; ég hefði samt eignast hann. Og það er margt sem Maron Berg er búinn að kenna mér og margt sem ég er búin að læra sem styrkir mig.

Ég vil benda á Einstök börn en við erum félagar í því félagi og hefur það staðið þétt við bakið á okkur og fleiri fjölskyldum í gegnum þetta ferðalag sem er bara rétt að byrja. Mig langar að hvetja alla til þess að kynna sér þetta félag og starfsemi þess. Það er hægt að sjá söguna hans Marons Bergs og fleiri einstakra barna á Instagramsíðu Einstakra barna.“

Er svo miklu meira en það

Maron Berg er eina barnið á Íslandi sem vitað er til að sé með „hemivertebrae“ og segir Ragney að læknar hafi frá fæðingu hans gert ótrúlega hluti til þess að bæta lífsgæði hans.

„Eftir fæðingu kom fljótlega í ljós að ef ekkert yrði gert til þess að létta á mænunni myndi hann lamast fyrir neðan mitti. Fyrir aðgerð voru læknar farnir að sjá breytingar í hreyfigetu fyrir neðan mitti og var hann til dæmis nánast hættur að hreyfa hægri fótinn. Í aðgerðinni var hætta á því að hann myndi lamast fyrir neðan mitti. Læknarnir hans unnu kraftaverk og náðu að losa um mænuna án þess að Maron myndi lamast. Ég kem því ekki í orð hvað við erum þakklát fyrir læknateymi hans. Það er svo margt sem við vitum ekki um hreyfihömlun hans eða fötlun þannig að við erum að láta hann sýna okkur hvað hann þarf og hvað hann getur,“ segir Ragney er Maron Berg er með skerta tilfinningu fyrir neðan mitti.

„Ég vil að hann verði aldrei fyrir sömu fordómum og ég varð fyrir þegar ég var yngri og ég vil að hann upplifi sig aldrei á einhvern hátt eitthvað minni en aðrir einstaklingar. Þetta varð einhvern veginn sterkara eftir að ég átti hann. Þegar þetta var bara ég þá fannst mér ég geta leitt þetta hjá mér en svo þegar ég var sjálf komin með lítið barn með fötlun þá gat ég ekki setið á mér lengur. Þegar ég fyllti út umsóknina hans um inngöngu í leikskóla þá þurfti að haka í glugga þar sem stóð „fatlað barn“. Mér fannst það alls ekki lýsa mínu barni þótt það sé vissulega með fötlun. Maron Berg er svo miklu meira en það; hann er líka bara barn sem var að fara í leikskóla. Ég vil þó taka fram að ég hef ekkert á móti því að fólk með fötlun skilgreini sig sem fatlað eða með fötlun; mér finnst að hver og einn megi skilgreina sig nákvæmlega eins og hann vill en mér finnst samt vera erfitt að horfa á að barnið mitt sé sett í eitthvað fyrir fram ákveðið box.“ Ragney hefur verið spurð í verslunum hvers vegna Maron Berg sé með spelku. „Mér finnst það vera allt í lagi og mér finnst vera gott að fólk spyrji þegar það gerir það kurteislega af því að þetta er ekkert sem maður á að skammast sín fyrir. Ég hef hins vegar tvisvar verið spurð hvort þetta hafi ekki komið í ljós á meðgöngunni. Ég átti erfitt með fordómana þegar ég var yngri og þetta sat svolítið í mér og þess vegna vil ég berjast fyrir því að Maroni Berg sé bara tekið sem manneskju óháð hvaða þarfir hann er með eða hvaða hjálpartæki hann þarf að nota; ég vil ekki að hann verði flokkaður í einhvern kassa bara af því að hann þarf að nota spelku eða hjólastól. Hann er kominn með mörg hjálpartæki og við erum að bíða eftir göngugrindinni hans og erum með hjólastól í láni heima. Svo er hann með sérstaka stóla sem hann situr á heima og í leikskólanum.“

Ég hef hins vegar tvisvar verið spurð hvort þetta hafi ekki komið í ljós á meðgöngunni.



Ragney segist vera ánægð með hvernig leikskólastarfsmennirnir taka á hlutunum þar sem önnur börn á leikskólanum fá að skoða hjálpartæki Marons Bergs. „Ég vil ekki að börnunum finnist þetta vera eitthvað sem sé hættulegt og skrýtið og eitthvað sem megi ekki koma við. Stóra systir hans og frændsystkini fá líka að skoða og prófa hjálpartækin hans og spyrja spurninga. Þetta er bara hluti af Maroni Berg. Það er svo ótrúlega sterkt í mér að taka ekki af honum að hann sé með fötlun; ég vil styrkja hann og hann á alltaf að vera stoltur af því að vera með fötlun en hann á samt aldrei að gleyma því að hann er samt líka manneskja eins og allir á jörðinni. Við erum öll manneskjur.“



Texti /Salome Friðgeirsdóttir Myndir / Aðsendar

„Ég er frumkvöðull frá náttúrunnar hendi“

– Guðný vill búa til hluti sem snerta fólk

„Það er svo sem ekki að ástæðulausu að þetta kallast „að vera í harkinu“. Ég hugsa að allir sem vinna við eigin vöruhönnun hér á landi séu sammála um að þetta sé frekar mikið hark,“ segir Guðnýju Björk Pálmadóttur, eigandi íslenska hönnunar-fyrirtækisins FABIA.



Guðný segir í samtali við Mannlíf að mikið hafi gerst á undanförnum árum og almennur skilningur sé á því núorðið að handverk og hönnun séu ekki sami hluturinn, þó að það fari oft saman.

Hún segir að á Íslandi sé orðið allnokkuð um mjög flott hönnunarfyrirtæki þar sem unnið sé af mikilli fagmennsku. Að hennar mati eru verslanir hér á landi opnar og tilbúnar að leyfa nýjum hönnuðum að koma inn á markaðinn og það telur hún að sé stór kostur.

> *Ég passa upp á að vörurnar mínar skilji eftir sig eins lítið umhverfisspor og ég mögulega get. “*

Hins vegar er íslenskur markaður ekkert sérstaklega stór og hver og ein verslun ekki að selja mikið magn þannig að það tekur oft langan tíma að ná markaðshlutdeild sem leyfi að hægt sé að sinna þessu í fullu starfi.

Guðný er með vinnustofuna sína á Selfossi, þar sem hún er einnig með litla gjafavöruverslun. En auk þess tekur hún að sér hönnun og ráðgjöf innanhúss fyrir fólk og fyrirtæki undir nafninu Pálmadóttir en þar áður undir nafninu Fabia Studio.

„Þannig næ ég að búa mér til vinnustað þar sem ég get sinnt þessu öllu og gefur af sér þannig að ég geti greitt mér laun.

En það er líka erfitt að vera með marga bolta á lofti, því að ef þú sinnir einum vel þá fá hinir ekki eins mikla athygli á meðan. En ég held að þetta sé stóra vandamálið hjá hönnuðum hér á landi. Það er erfitt að komast á þann stað að þetta geti gefið af sér fullt starf og margar hindranir á leiðinni. Ég held að það glími allir við þá hugsun reglulega, hvort þeir eigi að halda þessu áfram eða bara ráða sig í vinnu einhverstaðar upp á að fá stabíl laun,“ segir Guðný.

Fabia er íslenskt hönnunarfyrirtæki sem leggur metnað sinn í að fegra heimili með vörum úr umhverfisvænu hráefni. Allar vörur eru hannaðar þannig að þær skilji eftir sig eins lítið umhverfisspor og mögulegt er. Aðalmarkmiðið fyrirtækisins er að búa til eitthvað fallegt en Guðný leggur einnig mikla áherslu á framleiðsluaðferðirnar.

Hvert skref og hver þáttur í heildarferlinu er metin út frá umhverfisáhrifum, allt frá hugmynd að veruleika. Þannig er reynt að halda kolefnisspori hverrar vöru í lágmarki.

Fyrsta formlega varan sem framleidd var undir merki Fabia kom á markað í byrjun árs 2017. Síðan þá hefur fyrirtækið vaxið hægt og rólega og er í dag með 16 vörur á markaði í 18 verslunum hér og þar um landið.

Guðný Björk er sem fyrr segir stofnandi, eigandi og eini starfsmaður fyrirtækisins. Hún er menntuð á sviði hönnunar, er með BSc gráðu í arkitektúr og hönnun og MSc gráðu í nýsköpun og viðskiptaþróun frá Álaborgarháskóla.

„Ég lifi auðvitað og hrærist í þessum heimi og myndi segja að ég sé frumkvöðull frá náttúrunnar hendi. Mér finnst fátt skemmtilegra en að vinna að fjölbreyttum verkefnum og leysa þau á skapandi og skemmtilegan hátt.“

Helstu áherslurnar í hennar framleiðslu eru að búa til fallega hluti sem snerta við fólki, en með umhverfissjónarmið að leiðarljósi.

„Ég passa upp á að vörurnar mínar skilji eftir sig eins lítið umhverfisspor og ég mögulega get. Til að mynda reyni ég alltaf að framleiða vörurnar hér heima, sé það hægt yfir höfuð. Annars eru mínar vörur að mestu framleiddar hér heima og í Evrópu til að minnka kolefnisspor við flutning. Allar umbúðir eru t.d. framleiddar hér heima. Ég kynni mér vel hráefnin og reyni alltaf að taka upplýsta ákvörðun um hvaða áhrif efniviður og vinnsluaðferðir hafa á umhverfið.

Það er því miður aldrei neitt svart og hvítt í þessum málum, en ég tek alltaf upplýsta ákvörðun og vel besta kostinn hverju sinni.“





Þær vörur sem hafa fengið hvað mesta athygli er Ömmubolla-línan sem skartar blómum

sem vaxa villt í íslenskri náttúru. Bollarnir eru merktir með ártali og á hverju ári bætist nýtt blóm í flóruna. Bollarnir eru allir hvítir að utan en að innanverðu ákvarðast liturinn af lit blómsins.

Hugmyndin af Ömmubollanum kviknaði þegar Guðný missti ömmu sína árið 2018, en hún var mikil blómakona og Guðný elskaði að vera hjá henni í sveitinni þegar hún var barn.

„Það var því kjörið að nýta þá tengingu og búa til fallega blómabolla í nútímalegum og poppuðum búningi," segir Guðný.

„Svo hefur ljóðið mitt Frá konu til konu, fengið mikla athygli. Ljóðið samdi ég sem hvatningu til mín, þegar ég stóð á ákveðnum tímamótum í lífinu. Ég ákvað að gefa það út í von um að fleiri konur gætu nýtt sér þessi orð sem hvatningu til að standa með sjálfum sér og leyfa sér að vera þær sjálfar. Þaðan kemur nafn ljóðsins Frá konu til konu."

Guðný segir að það sé ótalmargt skemmtilegt við það að vera hönnuður og það sé auðvitað ástæðan fyrir því að fólk haldi þetta út, þrátt fyrir harkið. Hjá flestum er skemmtilegasti parturinn að búa til og skapa eitthvað. Að þróa hugmynd og sjá hana svo verða að veruleika og þar er Guðný engin undantekning.

„Það er ótrúlega gaman að vera búin að ganga með hugmynd í maganum og sjá hana svo verða að veruleika eftir alla vinnuna sem búið er að leggja í hana. Það er svo enn skemmtilegra þegar fólk kann að meta það sem þú hefur fram að færa. Þannig kemur hvatningin og viljinn til að halda áfram og gera meira."

Undanfarið hefur mikill tími farið í að byggja upp og markaðssetja Ömmubolla-línuna sem er alltaf að verða vinsælli og vinsælli. Guðný hefur verið að prófa sig áfram með íslenska ösp og á síðasta ári setti hún á markað fjölnota viðarbretti, unnið úr ösp frá Egilsstöðum.

„Það var virkilega skemmtilegt verkefni sem ég fék,k m.a. styrkveitingu frá SASS í fyrra." Markhópurinn er aðallega konur á öllum aldri, en þær eru stærsti viðskiptahópurinn. „Karlarnir hafa því miður fengið aðeins minni athygli frá mér þótt þeir slæðist stundum með. En flestar vörurnar eru frekar kvenlegar eins og nöfnin benda til, Ömmubolli og Frá konu til konu."

Næst á dagskrá er að undirbúa jólatörnina, fylla lagerinn af vörum og safna smá kröftum áður en það byrjar.

„Ég vonast svo til þess að á næsta ári geti ég kynnt nýja vörulínu, en það er ennþá allt í vinnslu."



Texti / Salome Friðgeirsdóttir Myndir / Aðsendar

ANNA MARIA PITT

„Covid var heldur betur áskorun“

– Sigríður safnstjóri sló met í faraldrinum

Íslensk hönnun hefur verið að ryðja sér til rúms síðustu ár og hefur verið spennandi að fylgjast með uppganginum. Til okkar komu Sigríður Sigrjónsdóttir forstöðumaður og Stella Stefánsdóttir, formaður stjórnar, í áhugavert og fræðandi spjall um hlutverk og möguleika Hönnunarsafns Íslands.



Á undanförnum árum hafa vinsældir safnsins aukist töluvert og safneign þess stækkað, sem þýðir að farið er að þrengja víða að húsakosti þess. Stella segir okkur að núverandi húsnæði bjóði upp á möguleika til að stækka safnið án þess að byggja við húsið og eru vonir bundnar við að mennta- og menningarmálaráðherra taki málið föstum tökum og ríkið fari að standa við loforð um stofnframlag, þannig að hægt sé að bæta safnið.

Rekstur hönnunarsafnsins

Fyrsti vísir að Hönnunarsafni Íslands kom til árið 1998 þegar gerður var samstarfssamningur milli Þjóðminjasafns Íslands, menntamálaráðherra og Garðabæjar um samstarf og undirbúning að uppbyggingu hönnunarsafns í Garðabæ. Í desember 2006 undirrituðu svo bæjarstjórinn í Garðabæ, mennta- og fjármálaráðherra samning um Hönnunarsafn Íslands þar sem Garðabær tók að sér stjórn og rekstur safnsins. Í framhaldi af þessu var Hönnunarsafn Íslands opnað í fyrsta sinn fyrir almenning.

Í samningnum er kveðið á um árlegt rekstrarframlag ríkisins og ákveðið stofnframlag frá ríkinu sem skuli nýtast til uppbyggingar á húsnæði. Skemmst er frá því að segja að ríkið hefur greitt árlegt rekstrarframlag sem nýtist í hluta af rekstri, en Garðabær hefur séð um húsnæðið og megnið af rekstrarkostnaði safnsins.

Skapa samtal og kveikja neista

Sigríður ræðir við okkur um mikilvægi hlutverka safnsins, en þau eru að safna, skrá, rannsaka og miðla íslenskri hönnun frá aldamótunum 1800/1900 til dagsins í dag. Hlutverkið er ekki síður að skapa samtal, kveikja neista og varpa ljósi á verðmætasköpun sem tengist góðri hönnun. Hönnun snýst í grunninn um að gera hlutina vel, sjá tækifærin og lausnirnar, en hönnun er stór hluti af menningarsögu okkar og mikilvægur hluti af framtíðinni.

„Þetta gerir Hönnunarsafnið lifandi starfsemi sem eykur vitund, kveikir neista og skapar tækifæri tengd íslenskri hönnun frá árinu 1900 til framtíðar með því að safna, skrá og miðla. Ég tel að starfsemi síðustu ára hafi endurspeglað þetta hlutverk með framúrskarandi og áhugasömu starfsfólki, spennandi sýningum og viðburðum, og fjölbreyttri flóru lykilhafa og gesta. Safnið hefur því sannarlega verið vettvangur fyrir líflegt samfélag sem lætur sig þessa hluti varða. Þetta samfélag hefur tekið virkan þátt í að móta safnið og mun gera það til framtíðar,“ segir Stella.

Hún er einnig sammála Sigríði og segir: Mikilvægi hönnunar fer vaxandi og hefur jákvæð áhrif á samkeppnishæfni þjóða. Það er óumdeilanlegt að nýsköpun er býsna mikilvæg. Fyrirtæki sem fjárfesta í hönnun eru líklegri til geta af sér öflugri nýsköpun, skapa meiri tekjur og vaxa hraðar.“

Hönnunarsafn Íslands er sameiginleg minning Íslendinga um íslenska hönnun og endurspeglar hönnunararf þjóðarinnar. Það er mikilvægt að varðveita og rannsaka þann hönnunararf fyrir komandi kynslóðir.

„Ég held að með því að miðla hönnunararfi til barna og ungmenna geti það til framtíðar veitt hönnuðum framtíðarinnar innblástur sem sækir andagift í íslenskan hönnunararf,“ segir Stella.



Anna María Pitt, silfursmiður í vinnustofudvöl – Ljósmynd Vigfús Birgisson

Safnið samanstendur í dag af fimm rýmum sem hvert hefur sitt hlutverk:

Í anddyri safnsins er gestavinnustofa þar sem hönnuðir og handverksfólk hefur vinnu- sýningar- og söluaðstöðu. Vinnustofan er hluti af safnbúðinni og gefur möguleika á samtali milli gesta safnsins og hönnuðanna. Fyrirkomulagið lífgar upp á safnumhverfið og gefur innsýn í aðferðarfræði og störf hönnuða.

Í safnbúðinni má finna hönnunarvöru eftir um 30 íslenska hönnuði, auk úrvals bóka. Vörurnar tengjast starfsemi safnsins, sýningum, gestavinnustofu og safneigninni.

Á efri hæð safnsins er salur tileinkaður rannsóknum og skráningu sem alla jafna fer ekki fram fyrir opnum tjöldum á söfnum. Þetta rými er vanalega kalla Safnið á röngunni og það er alltaf eitthvað áhugavert í gangi þar.
Síðast en ekki síst er það sýningarsalur safnsins þar sem nú stendur yfir sýning á verkum Kristínar Þorkelsdóttur sem er mikilvægur frumkvöðull í grafískri hönnun á Íslandi.

En loks er svo að myndast nýtt rými sem heitir Smiðjan þar sem tekið er á móti skólahópum og almenningi og boðið upp á smiðjur í tengslum við sýningar safnsins.

Síðustu mánuði hefur Sigmundur Páll Freysteinsson fatahönnuður dvalið á safninu við rannsókn sem ber heitið Náttúrulitun í nútíma samhengi.

Í október tekur safnið fram teikningar eftir Högnu Sigurðardóttur arkitekt sem bárust frá fjölskyldu Högnu í París og þarf að fara yfir og skrá. Þannig að alltaf eru fjölmargir spennandi viðburðir og sýningar á safninu allt árið um kring.

Stella telur að ávinningur af staðsetningu safnsins í Garðabæ sé gagnkvæmur.

„Auk meginhlutverks safnsins sem Sigríður nefnir þá skiptir ekki síður máli fyrir söfn að mennta, uppfræða, taka þátt í og móta samfélag. Ég tel að það sé fengur að Hönnunarsafni Íslands hafi verið einmitt verið valinn staður í Garðabæ og að sveitarfélagið hafi verið tilbúið að fóstra safnið. Í dag er safnið einn af hornsteinum nærsamfélagsins og líflegrar flóru menningar og mannlífs, þjónustu og verslunar á Garðatorgi. Safnið verður sífellt vinsælli áningarstaður Garðbæinga á rölti um bæinn sinn.“

Hönnunarsafnið er barnvænt safn og tekur á móti vaxandi fjölda nemenda ár hvert, en stór hluti starfsemi safnsins miðar að þessum hópi.

Söfn eru tilvalinn vettvangur fyrir börn og ungmenni til að læra og afla sér þekkingar. Oft veita söfn innsýn í heim sem ekki er gerð ítarleg skil í skólum eða annars staðar. Heimsóknir barna og ungmenna á söfn geta skilað margvíslegum ávinningi.



Grunnskólaheimsókn á sýninguna 100% Ull – Ljósmynd Hönnunarsafn Íslands



Sigurbjörn Helgason, fuglasmiður í vinnustofudvöl – Ljósmynd Vigfús Birgisson



Stærðfræðiborð fyrir ungt fólk á öllum aldri tileinkað Einari Þorsteini – Ljósmynd Hönnunarsafn Íslands



Ásthildur Magnúsdóttir, vefari í vinnustofudvöl – Ljósmynd Axel Sigurðarson



Safnbúðin – Ljósmynd Vigfús Birgisson

Á Hönnunarsafninu hefur verið lögð áhersla á að vekja áhuga, auka vitund og forvitni barna og ungmenna á hönnun. Í heimsókn í safnið geta börn og ungmenni kannað nýja þekkingu á sviði hönnunar og svalað forvitni á eigin forsendum. Þetta getur örvað sköpun, gagnrýna hugsun og skapað nýjar tengingar við heiminn í kringum þau.

Aukin áhersla hefur verið lögð á safnafræðslu í Hönnunarsafninu. Á síðasta ári tók til starfa menningarfulltrúi hjá Garðabæ, Ólöf Breiðfjörð. Í samstarfi við safnið hefur menningarfulltrúi þróað fræðsluheimsóknir fyrir börn á grunnskólaaldri þar sem börnum er boðið upp á sérhannaða leiðsögn um sýningar safnsins og í framhaldi verkefni í smiðjunni sem tengist efnivið sýninganna. Ólöf heldur utan um samskipti við skólana. Þá hefur safnið tekið þátt í Barnamenningarhátíð Garðabæjar og verið ötult við að bjóða upp á viðburði, afþreyingu, örnámskeið sem og lengri námskeið fyrir börn og ungmenni, m.a. í gegnum Hönnunarskóla Íslands sem safnið starfrækir.

Hönnunarskólinn tók til starfa árið 2019 og býður upp á námskeið fyrir unglinga þar sem þeir fá innsýn í ýmiss konar hönnun undir handleiðslu fagfólks, s.s. arkitekta, spilahönnuða og fatahönnuða.

„Árið 2020 tók safnið svo í notkun nýtt rými, Smiðjuna sem Sigríður nefnir, sem m.a. hefur verið nýtt fyrir safnafræðslu, námskeið og smiðjur fyrir börn og ungmenni.

Á árinu var stærðfræðiþrautaborð, byggt á hugverki Einars Þorsteins arkitekts, vígt í safninu og er staðsett í Smiðjunni.“

Ekki kjöraðstæður fyrir lifandi safn

Sigríður segir: „Þetta eru ekki kjöraðstæður fyrir lifandi safn. Við þurfum að fá fleira fólk og verkefni í hús, einungis þannig verður til samtal og líf. Lausnin fólst í því að bjóða fólki sem tengist viðfangsefnum safnsins „lykla“ að safninu svo það gæti starfað hér að sínum viðfangsefnum í samstafi við safnið. Gestavinnustofan og rannsóknarrýmið eru hluti af þessari lausn auk þess sem aðrir fræðimenn hafa fengið vinnuaðstöðu í skrifstofurými safnsins.“

Þegar Covid skall á gafst svigrúm til þess að rýna í stafræn rými safnsins og hvernig þau gætu best endurspeglað og bætt við það sem er að gerast í safnhúsinu. Þessi vinna hefur meðal annars skilað sér í því að á síðasta ári voru hátt í 30.000 gestir sem fylgdust með hægvarpi úr vinnustofu hönnuða, fyrirlestrum, smiðjum, sýningum á Facebook og fleira sem boðið var upp á í rafrænum rýmum safnsins.

„En covid var heldur betur áskorun, hvernig getur safn verið lifandi þegar það er lokað en við höfum í raun aldrei fengið fleiri gesti, þeir komi í gegnum stafrænu rými safnsins,“ sagði Sigríður okkur.

Ánægjulegt er að sjá hvað sveitarfélagið Garðabær hefur mikinn metnað fyrir hönd Hönnunarsafnins.

„Eins og áður segir er fyrirhugað að skoða möguleika á að stækka og bæta núverandi húsakost Hönnunarsafnsins á Garðatorgi. Breytingin myndi gefa kost á betra flæði á safninu, að sett yrði upp varanleg, föst sýning og varðveislurými safnsins bætt. Allt eru þetta brýn verkefni og myndu auka veg og virðingu safnsins til framtíðar. Grundvöllur að þessum úrbótum er að ná samningum við mennta- og fjármálaráðherra um efndir ríkisins,“ segir Stella að lokum.

Hægt er að fræðast betur um safnið á **vefsíðu þess** eða koma við á safnið sem er opið alla daga kl. 12–17, nema mánudaga.



Hjá okkur starfa starfsmenn með áralanga reynslu af bílasprautun og bílaréttingum.

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði.

Við notum hágæða Sikkens bílalökk sem eru umhverfisvæn
og standast hörðustu kröfur bílaframleiðanda.

Verkstæðið er búið fullkomnustu tækjum sem völ er á í faginu svo sem Autorobot
réttingabekk með öllum þeim mælitækjum sem til þarf til viðgerðar á bíl eftir tjón.

Herkules lyftur og Omia sprautuklefi sem er einn sá fullkomnasti á landinu.

Við sprautun á bílum er notast við hágæða Sikkens bílalökk sem eru umhvefisvæn
vatnslökk og standast hörðustu kröfur bílaframleiðanda.

Verkstæðið er vottað Cabas verkstæði. Verkstæðið þjónustar allar bíltegundir.

B&T

RÉTTING & SPRAUTUN

578 5070

Skemmuvegi 44m · Kópavogi · www.bilarogtjon.is

CABAS verkstæði · TM · SJÓVÁ · VÍS · Vörður

Þegar kemur að vandaðri vinnu

Texti / Linda P. Myndir / Ásta Kristjánsdóttir

Heilsan

Linda P. gefur ráð

Trú er leiðarljós þitt í gegnum myrkrið

Trú er margslungin. Við getum haft trú á því að eitthvað gangi upp eins og við ráðgerðum. Við getum haft trú á vin eða ástvin, trú á kennara og kenningar þeirra og jafnvel trú á guðlegan mátt, en þegar öllu er á botninn hvolft verðum við að hafa trú á okkur sjálfum. Trú á því að við getum tekið ákvarðanir sem eru okkur í hag og trú á því að við getum fylgt þeim eftir.



Að trúa þýðir ekki að vera aðgerðarlaus. Trú er leiðarljós þitt í gegnum myrkrið. Trú hjálpar þér að sigrast á ótta og efasemdum. Trú er styrkurinn til að takast á við áskoranir lífsins. Trú er að búa yfir trausti innra með okkur.

Ghandi sagði: ***„Trú er ekki eitthvað til að halda í, heldur ástand sem við ræktum með okkur.“***

Mig langar að fá þig til að spyrja þig kröftugra spurninga. Því fyrsta skrefið í að bæta líf þit er að spyrja þig spurninga svo þú vitir hvert þú stefnir.

Svaraðu eftirfarandi spurningum fyrir þig:

Hvað langar mig að gera í þessu lífi?
Hverjir eru draumar mínir?
Hvað er að stoppa mig í að fara á eftir draumum mínum?
Hvað þarf ég að gera og hugsa til þess að lifa draumalífinu mínu?

Ég skapa framtíð mína úr framtíðinni. Ég lít ekki til fortíðar og bý til meira af því sama. Ég nota ímyndunaraflið og stundum getur það verið ógnvekjandi. Ég geri mörg mistök og stundum mistekst mér ætlunarverkið, en ég held alltaf áfram og það er ávallt þess virði.

Veltu þessu fyrir þér:

Hvað sérðu þegar þú horfir fram á veg á framtíð þína? Meira af því sama? Eða eru bestu árin fram undan? Frá og með þessum degi getur hvert ár orðið betra en árið áður.

Það er aldrei of seint að horfast í augu við það sem gleður þig einlæglega; tengjast því og hefjast handa við að miða líf þitt í átt að því. Jafnvel þó að þú gerir aðeins litlar breytingar til að byrja með og byggir svo smátt og smátt ofan á árangurinn.

Þú ert einni ákvörðun frá að breyta lífi þínu. Að breyta lífi okkar er að taka næstu, bestu ákvörðun fyrir okkur sjálf, hverju sinni. Ein ákvörðun í einu kemur þér að lokum þangað sem þú ætlar þér.

Ef þú heldur áfram að láta þig dreyma finnurðu lausnina.

Ég óska þess að þú trúir á sjálfa þig og tækifærin sem bíða þín.

Linda Pétursdóttir

Lífsþjálfi

B.A. í heimspeki, hagfræði og stjórnmálafræði.

Heimasíða: www.lindape.com
Instagram: @lindape

LEÐURVERKSTÆÐIÐ REYKJAVÍK BÝÐUR UPP Á HANDUNNIN OG KLÆÐSKERASKORIN KARLMANNSBELTI ÚR HÁGÆÐA LEÐRI. ÞÁ BJÓÐUM VIÐ UPP Á MIKIÐ ÚRVAL AF AXLABÖNDUM.



LEÐURVERKSTÆÐIÐ REYKJAVÍK Á SÉR LANGA SÖGU EN UPPHAF ÞESS MÁ REKJA ALLT AFTUR TIL ÁRANNA FYRIR SEINNA STRÍÐ. ÁRIÐ 1937 HÓF ÞAÐ STARFSEMI SÍNA AÐ VÍÐIMEL Í REYKJAVÍK EN Í DAG ER ÞAÐ TIL HÚSA MEÐ VERSLUN OG VERKSTÆÐI AÐ SÍÐUMÚLA 33.









SÍÐUMÚLA 33 / 108 REYKJAVÍK / SÍMI: 551 6659 / WWW.LVR.IS

Texti / Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir



Stjörnuspeki

Hvað þýða rísandi merkin?

Oft er talað um rísandi merkin í stjörnuspeki sem þá grímu sem við sýnum heiminum. Rísandi merki okkar er talið vera sú orka sem við komum fyrst með inn í herbergi og einkenni merkisins eru þau sem við sýnum fólki oftast við fyrstu kynni. Segja má að rísandi merki okkar sé ákveðið upphaf – sú hula sem liggur yfir okkur þegar við eigum samskipti við nýtt fólk eða tökumst á við ný verkefni.

Ekki eru allir skólar stjörnuspekinnar sammála um mikilvægi rísandi merkisins. Hér verður hins vegar tekin sú nálgun að mikilvægi rísandi merkisins sé nokkuð meira en bara sem gríma og orkan sem er bersýnileg við fyrstu kynni.

Rísandi merkið getur nefnilega haft dýpri áhrif á okkur og sumir segja það jafnvel hafa mikið að gera með sálina – og að því meira sem við lærum að halla okkur að rísandi merki okkar, því meiri sálarró getum við fundið. Oft er talað um að rísandi merkið sé greinilegra þegar við erum yngri og ummerki þess máist meira út eftir því sem við eldumst. Það er okkur þá hugsanlega hollara að reyna að halda í það – eins og að halda í barnið í okkur.

Rísandi merkið í stjörnukorti okkar finnst aðeins með nákvæmum fæðingartíma (hver mínúta skiptir máli) og fæðingarstað.

Hrútur

Fólk með rísandi Hrút hefur yfir sér afar eldfima orku. Það æðir með höfuðið á undan inn í aðstæður og framkvæmir áður en það hugsar. Þetta fólk er beinskeytt og dembir sér af krafti í verkefni og hugðarefni.

Rísandi Hrútar geta verið með dálítið hvassar brúnir og sennilega myndu þeir vera sagðir margt annað áður en einhverjum dytti í hug að kalla þá fágaða. Þeir virðast á einhvern hátt uppfullir af æsku og geta verið nokkuð barnalegir í nálgun sinni á hluti – en það er aðeins vegna einlægni þeirra og sterkra tengsla við sitt innra barn.

Öll viðbrögð rísandi Hrúta eru hröð – þeir reiðast hratt en eru líka fljótir að jafna sig. Þetta eru keppnismanneskjur sem setja mikla pressu á sjálfar sig.

Rísandi Hrútar eru yfirleitt bros- og hláturmildir.

Naut

Rísandi Naut koma með jafna og jarðtengda orku með sér inn í herbergi. Þau eru stöðug og viðbrögð þeirra eru í hægara lagi, oft úthugsuð. Það er ákveðin mýkt sem fylgir þeim, á sama tíma og þau eru ákveðin og föst fyrir.

Það er yfirleitt fljótlega ljóst í samskiptum við rísandi Naut að þeim verður ekki auðveldlega haggað: þau eru eins og stór og sterk tré með djúpar og miklar rætur sem ná langt ofan í jörðina.

Rísandi Naut eru heiðarleg og hreinskilin. Þau kjósa að segja hlutina beint út og kunna að meta það þegar aðrir eru hreinskilnir við þau.

Rísandi Naut þrá öryggi og geta brugðist illa við hröðum breytingum. Þau eru einstaklega vanaföst og geta auðveldlega fest sig í gömlum hjólförum. Þau eru varkár og vilja þreifa vandlega fyrir sér áður en þau taka ákvarðanir.

Naut eru í eðli sínu nautnaseggir og rísandi naut leyfa sér yfirleitt töluvert þegar kemur að lífsins lystisemdum. Jafnvel um of.

Rísandi Naut kunna að meta þægindi og elska að klæða sig í föt úr gæðaefnum sem er notalegt að klæðast. Þau eru oft þeirrar skoðunar að lífið sé of stutt fyrir óþægilega skó.

Tvíburi

Rísandi Tvíburi er með úthverfa og lifandi orku. Hann er félagslyndur og forvitinn. Rísandi Tvíburi elskar að læra nýja hluti og helst vill hann gera það í félagslegu samneyti við aðra. Hann er sífellt á ferð og flugi og getur verið dálítið óstýrilátur. Hann unir sér yfirleitt ekki á sama staðnum lengi í einu. Hann elskar fjölbreytni og hann er einstaklega áhugasamur um mannlífið.

Fólk með rísandi Tvíbura þarf yfirleitt mikla félagslega og vitsmunalega örvun. Fái það hana ekki getur það orðið afar eirðarlaust og vansælt.

Rísandi Tvíburar geta virkað óþolinmóðir í samskiptum við aðra, án þess að ætla sér það. Þeir eiga það líka til að leggja of mikla áherslu á huga sinn og vitsmuni og gleyma að næra sjálfa sig og aðra tilfinningalega. Þannig geta þeir stundum virst tilfinningalega kaldir.

Rísandi Tvíburar eru einstaklega snjallir og færir í samskiptum. Þeir geta verið frábærir málamiðlarar, því þeir eiga afar auðvelt með að setja sig inn í mismunandi skoðanir og hliðar. Hugur rísandi Tvíbura er yfirleitt á fleygiferð.

Krabbi

Rísandi Krabbar hafa innhverfa og hlýja orku. Þeir mæta ekki með látum í veislur, heldur nálgast fjölmenni varlega og eru yfirleitt þeir sem standa úti í hornum eða með veggjum, að tala við einn eða tvo í einu.

Rísandi Krabbar eru einstaklega næmir á umhverfi sitt og annað fólk. Þeir eiga það til að taka hluti inn á sig og eru auðsærðir. Þeir bregðast gjarnan við óvæntum aðstæðum eða ógn með því að draga sig inn í skel. Sumir rísandi Krabbar geta virst lokaðir, en það er einungis þeirra varnarráð til að vernda eigin tilfinningar og orku.

Rísandi Krabbar nálgast fólk yfirleitt með umhyggju; orka þeirra getur verið nokkuð móðurleg.

Fólk með rísandi Krabba þráir öryggi og elskar að búa sér gott hreiður þar sem það getur hlaðið sig og safnað orku fyrir þau átök sem daglegt líf og samskipti geta verið. Þau eru yfirleitt ekki mikil partíljón og eru hrifnari af því að halda sig heima í rólegheitum.

Ljón

Rísandi Ljón hafa sterka, rafmagnaða orku og mikið aðdráttarafl. Orkan frá þeim er úthverf og þau eru félagslynd. Það er yfirleitt bjart yfir þeim og þau vekja athygli hvert sem þau fara. Þau eiga það til að vera hávær og með mikinn sprengikraft.

Rísandi Ljónum er yfirleitt nokkuð umhugað um útlitið – þá sérstaklega hárið á sér. Hafi þau á annað borð hárvöxt til þess eru þau gjarnan með fallegt hár og eyða miklu púðri í að hafa það áberandi.

Rísandi Ljón bregðast yfirleitt hratt við í aðstæðum og er gjarnan hætt við skapofsaköstum. Þau reiðast gjarnan nokkuð hratt en eru sömuleiðis fljót aftur niður. Þau eru hvatvís og framkvæma oft áður en þau hugsa.

Rísandi Ljón eru uppfull af drifkrafti, framkvæmdagleði og ástríðu. Þau eiga það til að vera stjórnsöm og geta verið ansi þrjósk.

Rísandi Ljón eru yfirleitt aðgengileg við fyrstu kynni og fólk dregst að þeim úr öllum áttum. Ljón krefjast athygli og fá hana oftast, en þau hafa mikla þörf fyrir að láta dást að sér. Þau geta verið nokkuð dramatísk.

Rísandi Ljón eru oftast hlý, einlæg og skemmtanaglöð.

Meyja

Rísandi Meyjur hafa yfir sér innhverfa og jarðtengda orku. Þær eru gjarnan ákveðnar og beinskeyttar. Oft eru rísandi Meyjur nokkuð feimnar og þær þurfa tíma til að bregðast við hlutum. Þær eru afar hugsandi og þurfa að fá að taka sinn tíma í að velta hlutum fyrir sér. Þær eru gjarnan praktískar og ana ekki út í neitt að óyfirlögðu ráði.

Þeir einstaklingar sem eru með rísandi Meyju geta stundum virst kaldir og fólk getur upplifað að það sé erfitt að nálgast þá. Það er þó ekki tilfellið, heldur eru þessir einstaklingar yfirleitt lokaðir og feimni þeirra og tilhneiging til að vilja úthugsa fólk og aðstæður gerir það að verkum að aðrir misskilja þá gjarnan á þennan hátt.

Fólk með rísandi Meyju er afar meðvitað um líkama sinn. Það er fljótt að finna þegar eitthvað amar að því og hugsar gjarnan mikið um heilsu, bæði andlega og líkamlega.

Rísandi Meyjur kunna sig í samskiptum við aðra og hafa fágað yfirbragð. Þeim mislíkar dónaskapur mjög, sem og þegar fólk kann sig ekki í félagslegu samhengi. Rísandi Meyjur geta verið ansi áhyggjufullar. Þær eru traustar og hjálpsamar.

Vog

Rísandi Vogir koma með hlýja og vinalega orku hvar sem þær koma. Það er gott að vera í kringum þær og það er einhver ára í kringum þær sem hefur góð áhrif á aðra. Þær fara áreynslulaust í gegnum félagslegar aðstæður og eiga ekki í neinum vandræðum með að blanda geði við aðra. Þær eru heillandi og fólk dregst að þeim.

Einstaklingar með rísandi Vog vilja yfirleitt hafa alla góða. Þeir eru sáttasemjarar í eðli sínu og einstaklega færir í mannlegum samskiptum. Ef þeir vara sig ekki geta þeir þó orðið meðvirkir og of háðir hegðun og viðbrögðum annarra. Það er þeim auðvelt að sökkva inn í annað fólk, hugsanir þeirra, hegðun og skoðanir. Þannig geta rísandi Vogir týnt sjálfum sér ef þær fara ekki að með gát.

Rísandi Vogir eru listrænar í eðli sínu og fólk heillast með þeim af hugðarefnum þeirra. Þær eru fágaðar í tali og fasi. Það er einstaklega auðvelt að nálgast þær og félagslega getur verið sterkur leikur að halda sig nálægt þeim, þurfi maður stuðning. Rísandi Vogir geta verið dálítil fróðrildi og þær eru gjarnan óákveðnar. Þær eiga stundum erfitt með að tjá skoðanir sínar og að standa fast á þeim.

Fólk með rísandi Vog er töfrandi og hugsandi.

Sporðdreki

Orka rísandi Sporðdreka er sterk, dularfull, innhverf og íhugul. Rísandi Sporðdrekar búa yfir miklu aðdráttarafli. Það er oft ákveðið myrkur yfir þeim.

Rísandi Sporðdrekar hafa yfir sér máttuga áru og fá yfirleitt ósjálfrátt virðingu frá fólkinu í kring. Þeir þurfa ekki að biðja um eða falast eftir henni sérstaklega. Þeir eru fastir fyrir og stundum getur þrjóska þeirra komið þeim í koll.

Einstaklingar með rísandi Sporðdreka elska að fara á dýptina og fyrirlíta allt yfirborðshjal. Þeir fara yfirleitt ekki í gegnum lífið án þess að eftir þeim sé tekið og þeir vekja gjarnan sterk viðbrögð hjá fólki. Sumum þykir þeir spennandi og heillandi, á meðan öðrum stendur stuggur af þeim.

Rísandi Sporðdrekar virðast stundum horfa í gegnum viðmælendur sína og komast fram hjá grímum og yfirborðsskrauti fólks. Þeir fyrirlíta yfirborðsmennsku.

Rísandi Sporðdrekar eru oftast með sterkan augnasvip og einhvern óræðan neista í augum sínum. Þeir leita sífellt svara í samskiptum við aðra og eru næmir á fólk og umhverfi sitt. Stundum er eins og þeir lesi aðra eins og opna bók, jafnvel við fyrstu kynni. Það getur virkað fráhrindandi á suma. Rísandi Sporðdrekar geta líka verið stjórnsamir og þeir eiga oft erfitt með að hleypa fólki að kjarna sínum. Þeir geta því virst lokaðir.

Rísandi Sporðdrekar eru úthugsandi og geta jafnvel verið dálítið útsmognir. Þeir bregðast ekki við af hvatvísi, heldur skipuleggja hvern leik fram í tímann og eru sérfræðingar í kænsku.

Bogmaður

Orkan frá rísandi Bogmönnum er úthverf og opin. Þeir eru glaðlegir í fasi og vekja athygli á hverjum stað. Þeir geta verið háværir og fyrirferðarmiklir.

Rísandi Bogmenn eru opnir í samskiptum og félagslyndir. Þeir eru oft hvatvísir og búa yfir lífsgleði sem ekki er hægt að finna hjá mörgum í sama magni. Þeir fara inn í allar aðstæður og verkefni með sprengikraft og áhuga. Þeir eru ævintýramenn og landkönnuðir í eðli sínu.

Það er yfirleitt ekki sterka hlið rísandi Bogmanna að klára verkefni og halda hlutum til streitu – en þeir eru snillingar í að byrja á nýjum verkefnum og fá hugmyndir.

Einstaklingur með rísandi Bogmann er ákafur og forvitinn. Hann elskar að læra nýja hluti, hvort sem það tengist fólki eða hlutum. Honum leiðist ekki að vitna í það sem hann hefur lært. Hann elskar ferðalög og að uppgötva nýja staði og hluti.

Rísandi Bogmenn hafa hraða orku og eru yfirleitt stanslaust á ferð og flugi. Það getur reynst þeim flókið að staldra of lengi við á hverjum stað. Fjölbreytni er algjört lykilatriði í lífi þeirra. Þeir hafa afar sterkar skoðanir og geta verið dálítið þverir. Þeir veigra sér alls ekki við því að leyfa öllum að heyra hvað þeim finnst um þetta og hitt. Þeir geta stundum verið dálítið barnalegir í afstöðu sinni. Þeir eru gjarnan með frekar slæmt tímaskyn og eru oft of seinir.

Rísandi Bogmenn búa yfir sjálfstrausti og eru yfirleitt jákvæðir og bjartsýnir. Þeir geta reynst óðrum vel þegar finna þarf björtu hliðarnar í aðstæðum. Þeir hafa gott skopskyn.

Steingeit

Rísandi Steingeit ber með sér alvarlega, jarðbundna og sterka orku. Hún nær yfirleitt árangri í því sem hún tekur sér fyrir hendur og kemur ávallt mjög fagmannlega fyrir. Fólk efast sjaldnast um hæfni rísandi Steingeita og yfirbragð þeirra krefst virðingar hvar sem þær koma.

Einstaklingar með rísandi Steingeit hafa oft gott skopskyn, en ekki á glaðlyndan og augljósan hátt. Þeir eru yfirleitt frekar kaldhæðnir og stekkur ekki bros þegar þeir segja brandara. Þeir eru sömuleiðis góðir í alls konar skotum á aðra, en veigra sér ekki heldur við að gera grín á eigin kostnað.

Rísandi Steingeitur eru yfirleitt mjög ábyrgar, sem getur orðið til þess að þeim er treyst fyrir ýmsum verkefnum og mikils ætlast til af þeim frá unga aldri. Jafnvel of mikils. Þær þrífast í venjum og strúktúr. Öryggi er þeim mikilvægt í lífinu, bæði hvað varðar áþreifanlega hluti og óáþreifanlega.

Þær geta virst kaldar á yfirborðinu, en undir niðri eru þær áhyggjufullar. Þeim finnst þær aldrei vera að gera nóg eða standa undir væntingum. Þær vilja sífellt betrumbæta það sem þær taka sér fyrir hendur.

Við fyrstu kynni virkar Steingeit traustverðug og ákveðin, en getur líka verið hörð í horn að taka. Í henni blundar viðskiptamaður og hún vill alltaf eiga nóg í sig og á. Hún á auðvelt með að neita sér um hluti, en er tilbúin til að eyða peningum á „réttum“ stöðum, til dæmis í föt sem sýna fram á stöðu hennar.

Vatnsberi

Rísandi Vatnsberar hafa einstaka orku; óvenjulega, frumlega og ögrandi. Þeir hafa gaman af því að sjokkera aðra, þó ekki á jafn úthverfan hátt og sum önnur rísandi merkjanna.

Einstaklingar með rísandi Vatnsbera eru afar hugsandi og klárir. Þeir sökkva sér í ýmsan fróðleik og fara í gegnum lífið með forvitni að leiðarljósi. Þeir eru oft vel lesnir. Þeir elska að rýna í rannsóknir, hugtök og tölur og eru afar greinandi.
Rísandi Vatnsberar eru hnyttnir og geta verið dálítið kaldhæðnir. Þeir eru afar samfélagslegar þenkjandi og hugsa yfirleitt um þarfir fjöldans frekar en þarfir einstaklingsins. Þeim ferst vel að starfa á sviði mannúðarmála. Samfélagið og mannskepnan heillar Vatnsberann mjög.

Rísandi Vatnsberar eru yfirleitt vinalegir í viðkynningu og afslappaðir. Þeir þurfa á frelsi og rými að halda til að blómstra. Þeir geta verið ansi þjóskir og fastir fyrir. Skoðunum þeirra verður ekki haggað svo auðveldlega.

Þeir skoða heiminn og annað fólk með forvitnum augum og eiga það til að virðast aftengdir í samskiptum. Það er vegna þess að þeir geta sett allar tilfinningar til hliðar þegar þeir meta hlutina. Þeir geta þó gleymt að rækta tilfinningaveruna innra með sér og nálgast náin sambönd og tilfinningar annarra örlítið kuldalega.

Oft er talað um rísandi Vatnsbera sem hálfgerðar geimverur. Þeir eru óheftbundnir og kæra sig kollótta um hvað öðrum finnst um þá. Þrátt fyrir þetta eru þeir snjallir í samskiptum og búa yfir aðdráttarafli sem tekið er eftir.

Fiskar

Rísandi Fiskar hafa yfir sér djúpa, blíða og innhverfa orku. Þeir eru síbreytilegir og ferðast með straumnum frá degi til dags. Þeir eru afar tilfinningalega þenkjandi og hugur þeirra er opinn.

Einstaklingur með rísandi Fiska er skapandi, viðkvæmur draumóramaður. Hann á það til að týna sér í dagdraumum og hugsunum á borð við „hvað ef?“.

Rísandi Fiskar geta virst rólegir og inn í sig, en annan dag eru þeir stórhuga og ástríðufullir. Þeir eru dálítið eins og syndandi fiskar í sjó, fljótandi til og frá í straumnum – stundum í úfnum sjó og stundum stilltum.

Rísandi Fiskar hafa hlýtt hjarta og eru ljúfir við sína nánustu. Það er yfirleitt nokkuð áreynslulaust að nálgast rísandi Fiska, þeir eru heillandi og nærvera þeirra getur verið afar róandi.

Þeir geta verið dálítið leitandi og eirðarlausir. Ákvarðanataka er langt frá því að vera þeirra sterkasta hlið og stundum þurfa þeir að hrista sig til, ef þeir vilja ekki fljóta sofandi að feigðarósi. Þeir eru með höfuðið í skýjunum flesta daga og ára þeirra er draumkennd og yfirnáttúruleg á stundum.

Rísandi Fiskar forðast yfirleitt átök eins og heitan eldinn. Þeir kjósa ávallt friðsemd.

Rísandi Fiskum reynist oft erfitt að falla inn í mót samfélagsins og þeir spjara sig best hafi þeir nægilegt frelsi og fjölbreytni í lífinu.


MANNLÍF
Hljóðvarp

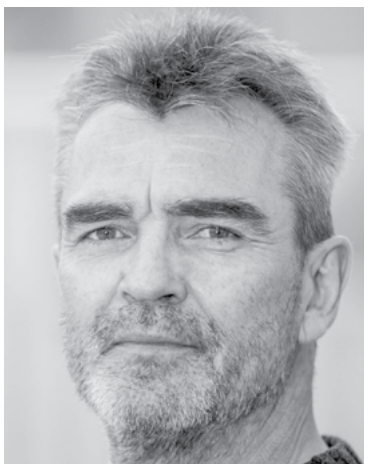


MANNLÍF | SÓLARTÚN EHF | ÚTGÁFUFÉLAG | ÁRMÚLA 15, 105 REYKJAVÍK | 4. TÖLUBLAÐ 38. ÁRGANGUR | FÖSTUDAGUR 15. OKT. 2021 | mannlíf.is | Ritstjórn: man@man.is

Síðast en ekki síst

Eftir / Kolbein Þorsteinsson

„Það er svo gaman að eldast“



„Það er svo gaman að eldast,“ heyri ég oft sagt. Þessi fullyrðing hefur alla jafna farið inn í annað eyrað og út um hitt og ekki valdið mér miklum heilabrotum. Um daginn lagði ég þó við hlustir þegar þetta var sagt við mig og ég hugsaði með sjálfum mér „er gaman að eldast?“

Eftir smá umhugsun komst ég að þeirri niðurstöðu að svo væri ekki. Ég meina, af hverju segir fólk þetta? Er um að ræða einhverja naíva jákvæðni sem byggist á þeirri kröfu nútímans að allt eigi að vera skemmtilegt og gaman – að lífið eigi að vera einn hamingjudans frá upphafi til enda?

Ein sígild spurning sem allir Íslendingar fá þegar þeir hitta einhvern á förnum vegi, áður en umræða um veðrið hefst, er „hvernig hefur þú það?“ Ég á það til að svara sem svo að ég hafi vaknað þann morguninn og það sé ávallt jákvætt – og vissulega er betra að vakna lifandi frekar en dauður. Að það sé tilhlökkunarefni hér á landi, eða annars staðar, að eldast stenst ekki skoðun að mínu mati.

Allir eldast, það er hægfara dauðdagi sem hefst við fæðingu, fyrir kemur að óvænt utanaðkomandi, ónáttúruleg atvik taka fram fyrir hendur náttúrunnar og lífsneistinn slökknar fyrr en ætlað var. Ef fólk er „lánsamt“ tekst því að tóra fram í rauðan dauðann – verða aldrað, gamalt. Og það er sagt vera voða gaman.

Það er nefnilega svo skemmtilegt að sjá fram á að missa mögulega heyrn, sjón, getu til að hreyfa sig, getu til að skeina sig og þrífa og getu til svo margs annars. Að sitja inni á herbergi sínu á elliheimili (nú er ég ekki viss um hvort megi nota þetta orð), bíða eftir bakkamatnum sem er bragðlaus og torkennilegur á að líta og sennilega naumt skammtaður – það er lífið!

Ég er reyndar ekki kominn á þann stað enn sem komið er og kemst kannski aldrei, því það er dauðans alvara að fara fram úr á morgnana.

Vissulega má segja að það að eldast sé skárri kostur en hinn. Ég segi þó stundum, reyndar í hálfkæringi, að það sé jákvætt að ég eigi ekki eftir nema kannski 20 ár og ef ég verði heppinn þá muni ég ekkert vita af þeim síðustu tíu.

Mér finnst einfaldlega ekkert gaman að eldast.

