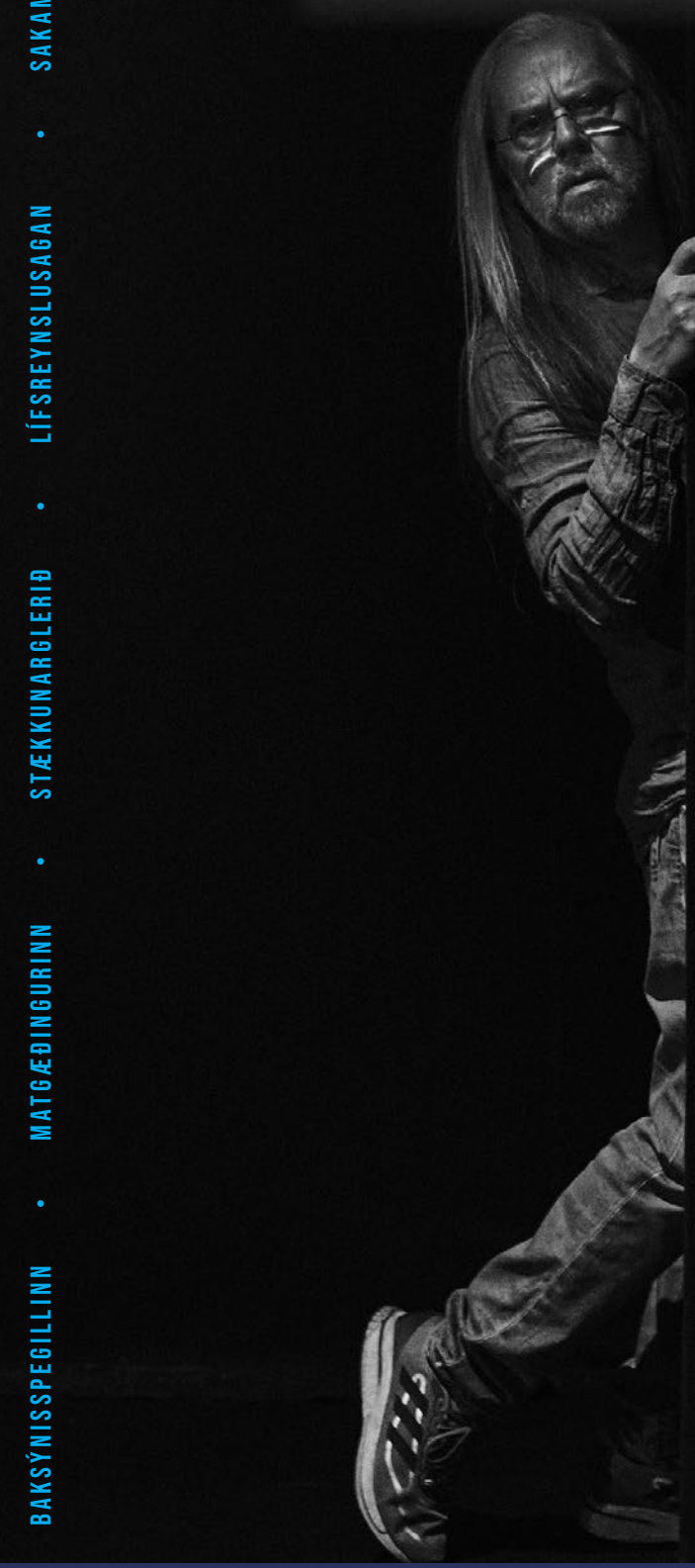
ÓKEYPIS EINTAK

MANNLÍF

11. TÖLUBLAÐ 39. ÁRGANGUR – FÖSTUDAGUR 9. SEPTEMBER 2022

BAKSÝNISSPEGILLINN • MATGÆÐINGURINN • STÆKKUNARGLERIÐ • LÍFSREYNSLUSAGAN • SAKAMÁLIÐ • SAMFÉLAGIÐ



Fíflið Karl Ágúst Úlfsson

– Slapp ekki áfallalaust í gegnum þetta ...



+



=

EFNALAUGIN BJÖRG
Álfabakka 12
Sími 557 2400
MJÓDD

Eina Íslenska tannlæknastofan í Búdapest!



Frí ráðgjöf.
Frí kostnaðaráætlun.
Frí skutla til og frá flugvelli.
Tannviðgerð sársaukaFRÍ.
Frí ... já, frí á fjögurra stjörnu hóteli steinsnar frá miðborg Búdapest með öllum þeim dásemdum sem sú fallega borg hefur upp á að bjóða.
Heimsókn á Íslensku klínikina í Búdapest er ferð til fjár og bættrar tannheilsu.

Öll samskipti fara fram á íslensku og við ferjum gesti okkar til og frá velli auk þess sem við erum þeim innan handar með allt sem þarf til að nýta ferðina/fríið sem best. **Búdapest** er ekki bara falleg heldur einnig full af hinum allra bestu verslunum og veitingastöðum sem bjóða verð sem ekki sést annars staðar í Evrópu. Heimsókn í **Íslensku klíníkina** er ferð til fjár!

Þú getur kynnt þér klínikina á síðu okkar **www.islenskaklinikin.is**
eða slegið á þráðinn í síma **851 9800** ef þú hefur spurningar.






























MANNLÍF
Fréttir / Hönnun / Lífsstíll / Menning / Ísland / Heimurinn

Útgáfufélag: Sólartún ehf. / **Ritstjóri og ábyrgðarmaður:** Reynir Traustason / **Frétta- og útgáfustjóri:** Kolbeinn Þorsteinsson
Markaðsstjóri: Valdís Rán Samúelsdóttir / **Sölustjóri:** Thelma Logadóttir /**Ljósmyndari:** Kazuma Takigawa
Blaðamenn: Björgvin Gunnarsson, Guðjón Guðjónsson, Gunnhildur Birgisdóttir, Harpa Mjöll Reynisdóttir, Katrín Guðjónsdóttir, Lára Garðarsdóttir, Salome Friðgeirsdóttir, Svava Jónsdóttir.



EFNISYFIRLIT

Í góðum málum / slæmum málum 4
Fréttamálið 6
Neytendamálið 12
Baksýnisspegillinn 14
Leiðarinn 18
Aðsend skoðun 20
Fjögur á förnum vegi 22
Fjölmiðlapistillinn 22
Orðrómur 22
Viðtalið 24
Helgarpistillinn 38
Lífsreynslusagan 40
Samfélag 42
Heilsa 50
Stækkunarglerið 58
Stækkunarglerið 62
Síðast, en ekki síst 66

Í GÓÐUM MÁLUM



Í SLÆMUM MÁLUM



Umsjón: Björgvin Gunnarsson

Vítalía Lazareva virðist í mjög góðum málum þessa dagana, ef marka má Instagram-reikning hennar. Eins og alþjóð veit hefur hún ekki átt sjö dagana sæla frá því að hún upplýsti þjóðina um meint kynferðisbrot þriggja eldri manna í heitum potti í byrjun ársins. Hún hefur nú kært menninna, sem svo kærðu hana til baka fyrir upplognar sakir. En í stað þess að hírast á ísköldu landinu sem japlaði á máli hennar líkt og það væri harðfiskur með smjöri, ákvað hin unga Vítalía að söðla um og dvelja á Ítalíu í sumar. Og þar hefur hún blómstrað eins og sjá má á Instagram-ljósmyndum hennar. Þar sést hún alsæl á svip um borð í hraðbát og nýtur bæði hraðans og góða veðursins. Þá hefur hún einnig ferðast til Berlínar í sumar og notið góðs matar og lífsins. Hún virðist líka enn meira fitt en venjulega og yfirhöfuð má segja að hún glói. Það má því búast við að hún komi endurnærð frá sumrinu og tilbúin í slaginn sem fram undan er.



Íslenska samfélagið er í slæmum málum um þessar mundir.
Ég gæti nefnt vaxtahækkanir húsnæðislána eða heilbrigðiskerfið. Ég gæti líka nefnt sumarið eða misskiptingu auðs í landinu, en nei, ég vil tala um að því er virðist tíðari ofbeldisverk í samfélaginu, oftast, eðli málsins samkvæmt, á djamminu. Ef dagbækur lögreglu eru skoðaðar má sjá að undanfarið hafa borist fréttir af ofbeldi og brjálæði og á lögreglan hrós skilið fyrir að standa í að koma böndum á hina seku. Ef við skimum yfir fyrirsagnir undanfarinna vikna má sjá setningar eins og: Hrottaleg hópárás í Breiðholti, Hlaut stungusár í vopnuðu ráni, Hópur manna réðst á einn og lét höggin dynja, Hnífamaður stakk mann í bakið og Illa leikinn í andliti eftir þrjá árásaraðila, og er þetta aðeins brotabrot. Þá virðast sífellt fleiri ganga berserksgang, undanfarið hefur það gerst í miðbæ Reykjavíkur, í Kópavogi og á bráðamóttökunni svo eitthvað sé nefnt. Svo sá íslenskt samfélag ofbeldi í sinni verstu mynd á Blönduósi á dögunum þar sem tvær manneskjur létu lífið. Hvort um sé að kenna geðheilbrigðiskerfi sem er í molum eða einhverju öðru skal ósagt látið, en eitthvað virðist það vera.



Hönnun sem endist

Ármúli 31 | 588 73 32 | i-t.is

Mán - Fim 9-18 | Fös 9-17

INNRÉTTINGAR & TÆKI



Bakslag í réttindabaráttu hinsegin fólks:



Hafa mestar áhyggjur af börnum og ungmennum

Bakslag í réttindabaráttu hinsegin fólks hefur verið í deiglunni undanfarið. Regnbogafánar hafa verið skornir niður, skemmdarverk unnin á skiltum tengdum Hinsegin dögum og fólk orðið fyrir áreiti vegna kynhneigðar, kynvitundar eða kyntjáningar sinnar, ekki síst ungmenni. Kallað hefur verið eftir stuðningi, hlutteknigu og samtakamætti samfélagsins frá hinsegin samfélaginu á Íslandi. Sumir hafa velt því upp hvort raunverulega geti verið um eiginlegt bakslag að ræða; hvort ekki sé verið að gera of mikið úr hlutunum og gefa nokkrum skemmdum eplum of mikið vægi.

Blaðamaður Mannlífs ræddi við tvo einstaklinga sem standa hvor um sig framarlega í baráttumálum hinsegin fólks á Íslandi og hafa látið að sér kveða í gegnum tíðina, hvor á sínum vettvanginum. Þau fóru yfir það sem felst í þessu bakslagi, hugsanlegar orsakir og svo hvernig laga megi stöðuna og halda ótrauð áfram.



Ingileif Friðriksdóttir

„Það sem ég er að sjá, og er bara miklu meira um en margir gera sér grein fyrir, er þetta rosalega hatur sem er að eiga sér stað hjá krökkum sem eru í grunnskóla," segir Ingileif Friðriksdóttir, sjónvarps- og fjölmiðlakona. Ingileif hefur verið framarlega í baráttu fyrir réttindum hinsegin fólks síðustu ár og stofnaði til að mynda fræðsluvettvanginn Hinseginleikann ásamt eiginkonu sinni, Maríu Rut Kristinsdóttur.

„Það hafa komið upp mörg dæmi, síðasta svona eitt og hálfa árið, þar sem krakkar eru að beita jafnaldra sína ofbeldi og hatursáróðri. Börn eru að fá nafnlaus símtöl; það er eitt dæmi mjög nærri mér, þar sem ungur drengur fékk talskilaboð í gegnum SnapChat, frá ókunnugum strákum sem sögðu honum að drepa sig, að það væri ógeðslegt að vera hommi, og að allir hommar væru barnaníðingar og nauðgarar. Þetta eru svona fjórtán ára gamlir drengir," segir Ingileif. Hún segir dæmum sem þessu hafa fjölgað mikið, og að sjáanleg tenging sé á milli þess og aukinnar notkunar barna og ungmenna á samfélagsmiðlum á borð við TikTok.

„Það eru myndbönd sem fara „viral", sem eru búin til af einhverjum hatursfullum einstaklingum. Þau ná síðan til eyrna alls konar krakka, sem maður hefði ekkert talið að væru fordómafullir, en láta glepjast af einhverjum svona snjóboltaáhrifum samfélagsmiðla. Þau fara síðan að taka þátt í einhverri hatursorðræðu sem þau vilja kannski ekkert vera að taka þátt í. Ég veit að það eru mörg af þessum dæmum á borðinu hjá Samtökunum '78, það sem ég nefndi með strákinn er á borði lögreglu." Hún segir málið afar alvarlegt. „Sérstaklega þegar þetta er að fara út í að hvetja unga krakka til að fremja sjálfsvíg, af því að þau eru þau sjálf."

Ekki verið að blása neitt upp

Ingileif og María Rut, eiginkona hennar, hafa haldið fræðslufyrirlestra síðustu sex til sjö árin. „Við sáum mikinn mun frá því að við byrjuðum og þangað til fyrir svona tveimur árum. Þá hugsuðum við með okkur að þetta væri svolítið komið; þessir krakkar voru að koma miklu fyrr út – þau virtust vera að finna hugrekkið miklu fyrr en við gerðum. Ég kom út úr skápnum tvítug, en við vorum farnar að hitta krakka sem þorðu að taka skrefið kannski tólf ára. Svo erum við að sjá það núna að krakkar



Ármúli 17 www.vest.is s:620 7200

sem hafa verið ótrúlega hugrakkir og tekið þetta skref, sem er virkilega erfitt fyrir mörg hinsegin ungmenni – að þora að koma út úr skápnum – eru fyrir vikið fá þetta. Þetta eru launin sem þau fá fyrir að vera þau sjálf. Ég óttast þetta bara mjög mikið, því ég sé rosalega aukningu á þessu í kringum mig."

Ingileif segist vissulega hafa orðið vör við þær vangaveltur í samfélaginu að hugsanlega sé um afmarkað vandamál að ræða, sem þrífist í eigin bergmálsklefum, og hvort um raunverulegt bakslag sé að ræða. „En ég er að sjá þetta mjög víða og mér þykir þetta alvarlegt, vegna þess að þetta er gróft, það er verið að segja mjög ljóta hluti í gegnum samfélagsmiðla og það er verið að beita ofbeldi. Þetta hefur auðvitað líka svo skelfileg andleg áhrif á þau ungmenni sem fyrir þessu verða."

Ingileif nefnir máli sínu til stuðnings tölur frá Reykjavíkurborg fyrir síðasta ár, yfir fjölda barna undir 16 ára aldri sem féllu fyrir eigin hendi. Árið 2021 sviptu þrjú börn í Reykjavík sig lífi. Tvö þeirra voru hinsegin.

„Þannig að þetta er ekkert grín og það er ekki verið að blása neitt upp með því að tala um bakslag. Þetta er bara raunverulegt, og andlegu áhrifin sem þetta hefur á börnin sem verða fyrir þessu ofbeldi eru gríðarleg, og jafnvel leiða þau í slíkt svartnætti að þau sjá ekki fram á að geta lifað lengur."

Mikilvægt að foreldrar og forráðamenn séu meðvitaðir

Ingileif segir eina sjáanlega svarið við þessari stöðu, aukinn sýnileika og áframhaldandi fræðslu. „Mér finnst líka mjög mikilvægt að foreldrar og forráðamenn barna séu meðvitaðir um þetta. Af því að þetta er kannski í fyrsta sinn sem við sjáum bakslag hjá ungu kynslóðinni, sem við héldum að væri með þetta. Maður er einhvern veginn ekki að sjá þetta bakslag jafn skýrt hjá eldri hópum. Maður er alveg meðvitaður um að sumir eru ekkert samþykkir hinsegin fólki, en það er bara eins og það hefur einhvern veginn alltaf verið. Flestir eru bara nokkuð „ligeglad". Við erum að sjá þetta kannski í fyrsta sinn rosalega skýrt hjá þessum hópi sem við héldum að væri kominn langt fram úr þessu."

Hún segir mikilvægt að foreldrar, sem og aðrir sem eru í samskiptum við börn og ungmenni, séu vakandi fyrir stöðunni. „Nú veit ég, að allavega í þessu máli sem ég nefndi sem stendur mér nærri, og í fleiri málum líka, þá er haft samband við foreldra og foreldrarnir hafa ekki hugmynd um að börnin þeirra séu að tala svona. Hvað þarf þá að gerast? Það þarf að eiga sér stað samtal á heimilinu, einhvers konar umræða þar sem svona hatur fær ekki bara að lifa í einhverju tómarúmi og enginn veit af því. En það er líka kannski vandinn, sérstaklega á svona „heteró-normatívum" heimilum, að þetta er kannski ekkert efst í huga fólks. Að vera að tala um hinseginleika. Það er svo sem líka skiljanlegt; við hugsum og tölum um það sem snertir okkur og okkar veruleika. En mér finnst bara ótrúlega mikilvægt að öll þau sem umgangast börn og unglinga séu meðvituð um þetta, þótt þau séu ekki hinsegin, þótt þau tilheyri ekki hópnum, af því að það er ekki bara okkar sem erum hinsegin og tilheyrum hópnum, að standa í fræðslunni. Það nær bara ákveðið langt, en svo verður restin af samfélaginu bara að taka þetta með okkur, af því að annars munum við ekki komast upp úr þessum hjólförum."

Hin myrka hlið samfélagsmiðla

Aðspurð hvers vegna hún haldi að þetta sé að koma upp núna, segist Ingileif telja að flæði og aðgengi upplýsinga til barna og ungmenna, til að mynda í gegnum samfélagsmiðla, hafi mikið að segja. „Það þarf ekki nema að horfa aðeins of lengi á eitthvað eitt TikTok, til þess að allur algóritminn þinn breytist og þú farir að sjá eitthvað hatursfullt, sem þú kannski ætlaðir þér ekkert að sjá. En um leið og þú ert farinn að sjá það, og það er í raun normaliserað með því að sýna þér meira og meira af því, þá hættirðu kannski að gera þér grein fyrir því að þetta sé eitthvað sem er rangt. Ég held að þessir hlutir séu að leika mjög stórt hlutverk. Hin myrka hlið samfélagsmiðlanna er svolítið að koma í ljós þarna."

Covid fullkomið ástand fyrir hatursfulla stjórnmálamenn

Ingileif nefnir einnig að bakslög geti orðið í allri réttindabaráttu, ef fólk er ekki nægilega vakandi. „Um leið og við sofnum á verðinum og höldum einhvern veginn að við séum komin í höfn, þá er svo auðvelt að kippa réttindum okkar til baka. Covid var fullkomið ástand fyrir alls konar hatursfulla stjórnmálamenn í heiminum, sem nýttu sér það til þess að hrifsa réttindi hinsegin fólks til baka. Við sjáum það til dæmis í Ungverjalandi og Póllandi, þar sem lýðræðinu er í raun kippt úr sambandi og ákveðið einræði fer að stýra því hvernig hinsegin fólk og réttindi þess fá að lifa. Auðvitað hefur ástand síðustu ára ekki hjálpað til. Donald Trump var forseti Bandaríkjanna og hann hrifsar ákveðin réttindi af trans-fólki þar. Þetta er allt ákveðin undiralda sem hefur verið að byggjast undir í nokkur ár og þetta virðist bara vera að springa svolítið í andlitið á okkur núna. Því miður."

Ingileif segir að eins auðveldlega og alda af þessu tagi geti rutt sér af stað, voni hún innilega að hægt sé að vinda jafn auðveldlega ofan af ástandinu. Hún segir samfélagslegt átak nauðsynlegt til þess.

„Ekki bara þeirra sem tilheyra hópnum, heldur okkar allra. Af því að við getum alveg verið hávær, en okkur mun aldrei takast að yfirgnæfa allar hatursfullu raddirnar nema með hjálp."

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi
Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sverrir Einarsson
S: 896 8242

Jóhanna Eiríksdóttir

Jón G. Bjarnason
S: 793 4455
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði



Daníel E. Arnarsson, framkvæmdastjóri Samtakanna '78

Mikilvægt að Samtökin '78 séu látin vita

Daníel E. Arnarsson er framkvæmdastjóri Samtakanna '78. Hann er sammála Ingileif um áhrif samfélagsmiðla þegar kemur að auknum fordómum í garð hinsegin fólks í samfélaginu undanfarið.

„Þetta byrjaði með þessu gelti, sem hófst sem „TikTok-trend". Það smitast síðan að sjálfsögðu hingað til Íslands, í gegnum samfélagsmiðla. Það eru náttúrlega engin landamæri á samfélagsmiðlum. Ég held að mjög margir einstaklingar, sem tóku kannski þátt í þessu – ég ætla ekki að segja að þetta sé einhver barnaskapur, alls ekki – en ég held hreinlega að þeir hafi ekki áttað sig á því hvaða afleiðingar þetta getur haft í för með sér. Ég held að þau hafi kannski verið í einhverjum galsa, þótt þetta fyndið – þau sjá einhverja manneskju og gelta á hana, en átta sig ekki á skilaboðunum sem þau eru að senda."

Hann segir mikilvægt að Samtökin '78 séu látin vita af þessum tilfellum. „Til þess að við getum komið með fræðslu inn í skólana og í fyrirtækin þar sem foreldrarnir eru, því foreldrar verða að koma heim og spyrja: Er nokkuð verið að gelta eða eitthvað svoleiðis í skólanum hjá þér? Það er bara ofbeldi.

Við verðum að vera með upplýsingarnar til þess að geta miðlað áfram og frætt meira. Af því að við viljum það."

Umræða byggð á fölskum upplýsingum

Daníel telur umræðu og fjölmiðlaumfjöllun hér á landi hafa haft nokkur áhrif á það hvað nær fótfestu meðal barna og ungmenna hvað þessi mál varðar. „Fyrir svona hálfu til einu ári síðan, byrjuðu greinar að birtast í fjölmiðlum, þar sem sjálfskipaðir sérfræðingar í trans-málefnum töluðu mjög fjálglega um þau málefni. Þetta var einfaldlega ekki rétt, eins og til dæmis sú mýta að við viljum gera aðgerðir á börnum, kynstaðfestingaraðgerðir. Það er ekki þannig. Það eru ekki gerðar skurðaðgerðir á börnum á Íslandi. Við erum á móti því. En það sem við erum að tala um er mögulega að fresta kynþroska í smá stund, til þess að sjá hvað verður, ef það er barninu til heilla. Við erum með fagfólk á BUGL núna sem veit nákvæmlega hvað það er að gera, en samt ákveður einhver að leyfa sér að koma með eitthvert bull, sem oft er þýtt erlent efni. Mýtur og upplýsingar sem eiga sér bara ekki stoð í raunveruleikanum. Einhver les það og hugsar: Já, þetta er nú kannski bara partur af gagnrýnni hugsun, við þurfum að spyrja okkur þessara spurninga. Viðkomandi heldur síðan áfram að spyrja sig þessara spurninga, og þá er í rauninni að vissu leyti verið að grafa undan tilvistarrétti trans-fólks sérstaklega. Þegar það er gert við börn, þá getur það haft ennþá alvarlegri afleiðingar. Vegna þess að börn og unglingar eiga alltaf skilið stuðning, að við reynum að skilja og vera til staðar. Þau eiga ekki skilið að einhver fullorðinn einstaklingur efist um tilvistarrétt þeirra, tali niður til þeirra og jafnvel beiti þau á vissan hátt andlegu ofbeldi."

Daníel segir að þegar upplýsingum af þessu tagi er leyft að koma fram án þess að samfélagið rísi nægilega upp á móti, geti það haft slæmar afleiðingar í för með sér.

„Það er ekki nóg að hinsegin fólk sé á Facebook að segja að þetta sé ömurlegt. Við verðum öll sem samfélag að segja: Þetta er ekki í boði. Þetta er það sem við erum að benda á núna, að við þurfum að fá alla með okkur í lið."

Þær greinar sem Daníel vísar til segir hann að byggist á fölskum upplýsingum. Lesendur fari síðan mögulega að mynda sér skoðanir á málefnunum út frá þeim fölsku upplýsingum. „Sumt þarna er sett fram á mjög klassískan máta, þegar tilgangurinn er að grafa undan einhverju. Þá er sagt: Ég er nú bara að spyrja. Maður spyr sig hvort þetta sé eðlilegt.

Svo kastar fólk fram staðhæfingu sem er ekki á rökum reist. Eins og þetta með skurðaðgerðir á börnum, og að við séum samtök sem viljum slíkt; það er ekki þannig Það vill það enginn, heldur höfum við ákveðið að vera til staðar, vinna náið með sérfræðingum í þessum málum, sem er í þessu tilfelli BUGL. Þau hafa verið að byggja upp trans-teymi sitt síðustu misseri, sem er gríðarlega vandað og er til staðar til þess að styðja börnin í sínu. Hlusta og skilja. Og það er nákvæmlega það sem við gerum hér. Við erum ekki að innræta neitt, við erum ekki að breyta neinu. Við erum bara að gefa fólki tækifæri til þess að tala, gefa fólki samfélag, gefa fólki einhverjar bjargir og stoðir í lífi sínu, svo viðkomandi geti verið heildstæð og vönduð manneskja."

Jákvætt að hinsegin fólk segi frá

Daníel segir að hann og fleiri sem starfa á þessu sviði hafi orðið vör við aukna fordóma gagnvart hinsegin fólki í kringum Hinsegin daga. „Þetta er náttúrlega fyrsta Pride í tvö ár. Við fórum að fá fregnir af því, að það væri verið að öskra á hinsegin fólk, eða að veitast að því á einhvern annan hátt en með gelti. Þannig að það segir okkur líka eitthvað.

Við getum kannski líka tekið þetta frá hinum endanum og sagt að hinsegin samfélagið sé búið að byggja sig upp til þess að segja frá. Þrátt fyrir að það sem er að gerast sé mjög neikvætt, þá verðum við líka að taka það inn í myndina að það er mjög jákvætt að hinsegin fólk segi frá. Að það treysti sínu nærsamfélagi til þess að hlusta eða gefa ráð. Við hjá samtökunum óskum eftir því að fólk láti okkur vita; við erum með sérstakt form á netinu þar sem hægt er að tilkynna ofbeldi og hatur. Ef fólk vill fara með málið áfram getur það fengið ráðgjöf hérna, lögfræðiráðgjöf jafnvel. Þannig að það er mjög gott að fólk segi frá. Það getur verið ótrúlega erfitt, en þá veit fólk af okkur."

Segir samstöðuna mikla

Aðspurður segir Daníel að fólk úr öllum kimum hinsegin samfélagsins hafi orðið fyrir fordómum undanfarið. „Á vissan hátt var það þannig að við leyfðum mjög hatursfullum greinum, eins og ég nefndi, að birtast fyrir ekki svo löngu og það gerðist ítrekað. Þær voru birtar á stórum fjölmiðlum. Málið er að árás á eitt okkar er árás á okkur öll. Við, hinsegin samfélagið, verðum líka að hugsa þannig og byggja okkur upp. Þótt ég skilgreini mig sem homma, þá verð ég samt að hugsa til trans-barnsins. Þótt ég hafi í rauninni ekkert til þess að skilja veruleikann, þá verð ég samt að hlusta og bera virðingu fyrir því. Það er það sem við í hinsegin samfélaginu verðum að gera núna. Við verðum að standa saman, því ef við gerum það ekki er bara svo auðvelt að sundra okkur og vega að réttindum okkar."

Daníel segist finna áþreifanlega samstöðu innan hinsegin samfélagsins hér á landi. „Við héldum viðburð nýlega, samtakasamstöðu, þar sem við komum saman og það var alls konar fólk á öllum aldri sem mætti. Frá börnum upp í eldri borgara. Það var virkilega gaman. Það er mjög mikilvægt að sjá samstöðuna í verki."

Börnin upp til hópa dásamleg
Þótt auknir fordómar meðal barna og ungmenna séu áhyggjuefni og stingi í stúf við þróun áranna á undan, segir Daníel ekki rétt að dæma heila kynslóð út frá því. Samtökin '78 fari með fræðslu inn í skóla til barna og unglinga og sjái þar meira jákvætt en neikvætt. „Þau eru í flestum tilfellum algjörlega dásamleg. Þau eru jákvæð, vilja spyrja og fræða sig, og vilja virkilega vera opin og umburðarlynd.

Það er málið; þetta eru kannski ekki mörg atriði, en þetta eru sár atriði. Þetta getur haft svo djúpar afleiðingar í för með sér, á andlega heilsu og félagslegan þroska hinsegin barna. Á sama tíma og börnin eru frábær, rosalega opin og flott, þá hefur eitthvað verið að gerast þarna. Og þá verðum við bara að taka á því. Þannig að ég vil alls ekki dæma alla unglinga fyrir þetta, vegna þess að okkar reynsla af unglingunum er einmitt að þeir eru upp til hópa mjög blíðir og góðir."

Daníel segir að tilkynningar sem hafa borist undanfarið af áreiti og ofbeldi í garð hinsegin fólks, séu nógu margar til þess að fólk sem starfi á vettvanginum hafi áhyggjur af stöðunni. Lykillinn sé að samfélagið sem heild taki höndum saman. „Við þurfum öll að vera á varðbergi. Ef við heyrum eitthvað á vinnustað okkar, þá eigum við að segja: Svona talar maður ekki. Eða láta vita ef fólk er með ósæmilega hegðun gagnvart hinsegin einstaklingi. Þá verðum við að rísa upp og láta vita að þetta sé ekki í lagi. Það er ekki hægt að setja allar þessar breytingar og alla þessa vinnu á herðar hinsegin samfélagsins. Restin af samfélaginu verður að vera opin og hjálpa okkur í þessu."

Viðbrögð lögreglu hefðu þurft að vera betri
Í sumar voru nokkur tilfelli þar sem regnbogafánar, sem eru tákn hinsegin samfélagsins, voru skornir niður. Níu slíkir fánar voru skornir niður á Hellu í ágúst, en einnig voru regnbogafánar skornir niður við bensínstöð Orkunnar í Suðurfelli í Breiðholti og fyrir framan Hjallakirkju í Kópavogi. Skemmdarverk voru líka unnin á skiltum hinsegin daga í ágúst og á hinsegin fána sem málaður var fyrir framan Grafarvogskirkju.

Skemmdarverk voru í tvígang unnin á fánanum fyrir framan Grafarvogskirkju. Í fyrra skiptið var orðið „antikristur" skrifað neðst á fánann, en stuttu eftir að fáninn var lagfærður var búið að skrifa „LEVITICUS 20:13" á sama stað, en það vísar í vers í þriðju Mósebók Biblíunnar sem leggur dauðarefsingu við samkynja kynlífi.

„Það er rosalega sorglegt að sjá að fólk sé tilbúið til að skera niður táknið okkar og jafnvel í einhverjum tilfellum traðka á því eða eyðileggja það. Það er rosalega sárt að sjá það, vegna þess að þetta er tákn fyrir hinsegin samfélagið." Daníel segir að í tilvikum sem þessum sé mikilvægt að samfélagið sé með bjargir til staðar, svo taka megi á málunum á réttan hátt.

„Að lögreglan til dæmis viðurkenni að þetta sé hatursáróður. Að þetta sé hatursglæpur. Það er ekki mjög traustvekjandi að lögreglan sé ekki einu sinni búin að rannsaka málið á þann hátt."

Lögreglan á Suðurlandi sagðist í kjölfar skemmdarverkanna á Hellu vinna út frá því að um skemmdarverk væri að ræða, ekki hatursglæp. Lögregla sagði einnig að málið tengdist fánunum ekki sem slíkum. Eignaspjöll hefðu verið unnin á fleiri stöðum í bænum umrædda nótt. Síðar kom í ljós að gerendurnir voru fjórtán til fimmtán ára ungmenni.

„Við verðum öll að vera í þessu saman. Um leið og þetta gerist þá á lögreglan að stíga fram og segjast taka þetta mjög alvarlega, því þetta sé tákn hinsegin fólks, og að hún muni rannsaka þetta til hlítar. Viðbrögð lögreglunnar hefðu þurft að vera miklu betri og skýrari þarna, vegna þess að það sendir skilaboð til samfélagsins. Það setur tóninn, og við verðum að treysta því að hið opinbera setji svolítið tóninn í svona málum. Þetta er stórt verkefni."

Sýnileikinn minnkaði í Covid
Daníel segir líklegt að hægt sé að rekja eitthvað af neikvæðu þróuninni til heimsfaraldursins, og þeirrar innilokunar og minni félagslegra tengsla sem hann hafði í för með sér. Það geti til að mynda haft einhver áhrif að gleðigangan hafi ekki verið haldin tvö ár í röð.

„Sýnileikinn varð vissulega minni og það getur ýmislegt grasserað þegar sýnileikinn er ekki til staðar. Þegar baráttan er ekki til staðar, þegar við hittumst ekki og tölum ekki saman, þá getur ýmislegt grasserað undir niðri. Það verður áhugavert að sjá áhrif Covid á samfélagsbreytingar til langs tíma. Ég ætla ekki að slá því föstu að þetta sé Covid að kenna, en það er ekki hægt að tala um þetta án þess að nefna það, vegna þess að það hlýtur að hafa áhrif líka."

Margt jákvætt að gerast
Daníel leggur áherslu á, að þrátt fyrir neikvæðar fréttir undanfarið sé afar margt jákvætt að eiga sér stað innan hinsegin samfélagsins og Samtakanna '78 þessa dagana.

„Félagsmiðstöðin okkar er opin á ný, svo við fáum loksins krakkana okkar aftur til okkar. Við erum að halda áfram með tíu til tólf ára starfið okkar og ráðgjafarþjónusta okkar hefur sjaldan verið betri."

Daníel segir að þrátt fyrir að samtökin hafi fundið fyrir bakslagi undanfarið, verði líka að horfa á það að bjargirnar til þess að vinna úr stöðunni séu fyrir hendi.

„Það er til dæmis það sem við höfum verið að benda á, að við þurfum ekki bara meira fjármagn heldur fleiri samninga. Það hefur örlað á smá misskilningi um að við séum að biðja um einhverja ríkisstyrki. Við höfum aldrei fengið ríkisstyrk, heldur höfum við fengið fjármagn til þess að reka þá þjónustu sem við veitum ríkinu, því ríkið vill setja þessi mál á oddinn. Þau geta ekki sinnt því sjálf, þannig að þá semja þau við okkur um þjónustu. Þetta hefur ruglast smá í umræðunni; að við séum bara eitthvert frekt, hinsegin fólk sem vill fá meiri pening. Málið er að við viljum fá meira samstarf og viljum í rauninni geta veitt meiri þjónustu."

Daníel segir samtökin hafa séð fræðslu inn í fyrirtæki skila árangri. „Fyrirtæki sem eru samfélagslega ábyrg og fá okkur til dæmis í samstarf. Þá náum við að fræða, ekki bara starfsmanninn, heldur mögulega líka foreldrið. Eða aðstandanda hinsegin manneskjunnar, sem hefur kannski ekki alltaf skilið – en fær þá meiri innsýn og getur farið út og verið upplýstur „ally" [bandamaður, innsk. blm.], eins og við köllum það. Þá kveikir manneskjan á því þegar er verið að gelta á trans-barn í Kringlunni, stígur inn í og tilkynnir það."

Samtökin '78 eru einnig að efla samstarf við Barnavernd og Barna- og fjölskyldustofu. „Eins eigum við fund með Umboðsmanni barna í næstu viku. Áhyggjuefni okkar er náttúrlega aðallega krakkarnir, því eins og flestir vita er það þannig að þegar maður er unglingur, þá er maður á mótunarárum. Ef maður verður fyrir ofbeldi á þeim árum, getur það haft alvarlegar afleiðingar. Við viljum líka segja börnum sem eru að lenda í ofbeldi af þessu tagi, að tala við okkur, því við viljum hlusta. Það má senda okkur skilaboð á Instagram, þess vegna. Þau mega láta okkur vita ef þau verða vitni að ofbeldi, ef þau sjá að eitthvað er í gangi, vegna þess að við viljum vera til staðar."

Daníel ítrekar að við þurfum öll að hjálpast að í þessari baráttu; allir verði að leggja sín lóð á vogarskálarnar, samferðafólki sínu til heilla.

„Það þarf heilt samfélag til þess að breyta menningu."

Heitir og kaldir gæðapottar ásamt miklu úrvali af fylgi- og aukahlutum fyrir pottinn og pottaferðina





Háfur m/lengjanlegu skafti
5.950 kr.

Bursti
7.900 kr.



Hitamælir m/bandi
(stór appelsínugulur)
3.000 kr.



Hitamælir gul önd
2.500 kr.



Hitamælir golfkúla
1.900 kr.



Algjör slökun!



Höfuðpúði
5.900 kr.



Fljótandi „hengirúm". Margir litir
3.900 kr.

Nú eigum við okkar vinsælustu potta til á lager!



Geirslaug
279.000 kr.



Snorralaug
299.000 kr.



Gvendarlaug
189.000 kr.



Unnarlaug
310.000 kr.



Sigurlaug
(kaldi potturinn)
135.000 kr.



Grettislaug
259.000 kr.

Pottarnir okkar eru fáanlegir í nokkrum litum.

NORMX

Auðbrekku 6 · Kópavogi · Sími 565 8899 · normx.is

Við hjá NormX höfum framleitt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í yfir 40 ár. Við bjóðum fjölda gerða og lita ásamt öllu því sem tilheyrir til að koma sér upp glæsilegum heitum potti á verði sem kemur skemmtilega á óvart.

Opið mánud. - fimmtud. 10 - 18 og föstud. 10 - 17



Neytendamál

Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir

Mánaðarleg greiðslubyrði hefur hækkað um 46 prósent á einu ári:

— „Þetta er orðið fjarstæðukennt“



Mánaðarleg afborgun óverðtryggðs 38 milljóna króna húsnæðisláns með breytilegum vöxtum hefur hækkað um tæplega 70 þúsund krónur á einu ári. Hækkunin nemur um 46 prósentum. Ef greiðslubyrðin helst sú sama næsta árið, nemur hækkunin ein og sér 840.000 krónum á ári. Það mun hún hins vegar ekki gera. Seðlabankastjóri hækkaði nýverið stýrivexti, í áttunda sinn á einu ári, og slíkar hækkanir skila sér almennt fljótt og vel til bankanna.

Einstaklingur sem Mannlíf ræddi við tók óverðtryggt húsnæðislán á breytilegum vöxtum við íbúðarkaup á síðasta ári. Í september árið 2021, fyrir ári síðan, var vaxtaprósentan á láninu 3,45 prósent. Afborgun af láninu þann mánuðinn var 146.575 krónur. Ári síðar er afborgun septembermánaðar komin upp í 214.176 krónur. Vextir á láninu eru nú 6,22 prósent og hækkunin nemur 67.601 krónu.

Mánuður	Afborgun
September 2021	146.575 kr.
September 2022	214.176 kr.
Hækkun í prósentum: **46%**	

„Þetta á bara eftir að hækka“

„Hvernig á fólk að geta þetta? Það hlýtur eitthvað að láta undan. Það eru alls ekki allir sem geta reitt fram auka 70 þúsund krónur á mánuði. Og þetta á bara eftir að hækka, ef eitthvað er að marka fyrirheit seðlabankastjóra og fyrri reynslu,“ segir lántakinn, sem kýs að láta nafns síns ekki getið.

Lántakinn segir því fara fjarri að hann hafi spennt bogann of hátt við kaupin. „Alls ekki. Ég réð vel við afborganir og lánshlutfallið er ekki of hátt. Ég hafði alveg svigrúm fyrir einhverjar hækkanir, en þetta er orðið fjarstæðukennt. Launin mín hafa sannarlega ekki hækkað á sama tíma.“

Hann segist smeykur um framhaldið, en ætla má að 0,75 prósenta stýrivaxtahækkun Seðlabanka Íslands á dögunum komi til með að skila sér hratt og vel út í breytilega vexti bankanna. „Það gerist alltaf. Bankarnir eru alltaf fljótir að hækka vextina þegar stýrivextir hækka. Það gengur ekki jafn hratt í hina áttina hins vegar, af einhverjum ástæðum.“

Barátta fyrstu kaupenda

Ljóst er að margir eru í svipuðum sporum og lántakinn sem ræddi við Mannlíf. Fyrstu kaupendum var gert auðveldara um vik að kaupa fyrstu eign í heimsfaraldri Covid-19, þegar vextir lækkuðu umtalsvert samhliða því að kaupmáttur jókst. Á þriðja ársfjórðungi ársins 2021 voru 33,8 prósent allra kaupenda íbúðarhúsnæðis á höfuðborgarsvæðinu að kaupa sína fyrstu íbúð. Vinsælustu íbúðalánin voru óverðtryggð lán. Nú má reikna með að margir þessara fyrstu kaupenda berjist í bökkum við að borga af láni sínu.

Í júní síðastliðnum lækkaði fjármálastöðugleikanefnd Seðlabanka Íslands hámark veðsetningarhlutfalls fasteignalána fyrir fyrstu kaupendur úr 90 prósentum niður í 85 prósent. Fyrstu kaupendur þurfa því að reiða fram 15 prósent kaupverðs í útborgun í stað 10 prósenta, en sú upphæð hefur bólgnað enn frekar með hækkandi fasteignaverði.

Auk þessara þátta er greiðslubyrði óverðtryggðra lána mun hærri en hún var fyrir einungis ári, líkt og fram hefur komið, og því ljóst að þeir sem yfirhöfuð ráða við útborgun í fyrstu íbúð neyðast frekar til þess að taka verðtryggð lán. Greiðslubyrði þeirra lána en talsvert lægri, en á sama tíma er það höfuðstóllinn sem hækkar; lánsupphæðin sem lántaki skuldar bankanum bólgnar út í verðbólgu. Verðbólga í júlí var 9,9 prósent og hefur ekki verið meiri í nærri 13 ár.

Eftir síðustu hækkun standa stýrivextir Seðlabanka Íslands í 5,5 prósentum. Þeir hafa ekki verið svo háir frá árslokum 2016. Íslandsbanki spáir því að stýrivextir verði 6 prósent í árslok, en Ásgeir Jónsson seðlabankastjóri hefur gefið það út að hann muni hækka stýrivexti eins oft og þurfa þykir til þess að vinna á móti verðbólgunni.

Hækkanir Seðlabanka á stýrivöxtum		
Mánuður	**Hækkun**	**Stýrivextir**
Maí 2021	0,25	1,00%
Ágúst 2021	0,25	1,25%
Október 2021	0,25	1,50%
Nóvember 2021	0,50	2,00%
Febrúar 2022	0,75	2,75%
Maí 2022	1,00	3,75%
Júní 2022	1,00	4,75%
Ágúst 2022	0,75	5,50%

„Hlýtur að enda illa fyrir heimilin í landinu“
Lán einstaklingsins sem Mannlíf ræddi við er hjá Landsbankanum. Mánaðarleg greiðslubyrði hækkaði um 56.858 krónur frá janúar 2022 til september 2022.

Á tímabilinu maí til september á þessu ári hækkaði mánaðarleg greiðslubyrði um 38.348 krónur.

Mánuður	Afborgun	Hækkun milli mánaða
Janúar 2022	157.318 kr.	
Febrúar 2022	163.870 kr.	6.552 kr.
Mars 2022	163.870 kr.	0 kr.
Apríl 2022	167.818 kr.	3.948 kr.
Maí 2022	175.828 kr.	8.010 kr.
Júní 2022	175.828 kr.	0 kr.
Júlí 2022	182.090 kr.	6.262 kr.
Ágúst 2022	193.109 kr.	11.019 kr.
September 2022	214.176 kr.	21.067 kr.

Á þessum níu mánuðum gerðist það einungis tvisvar að afborgunin hækkaði ekki milli mánaða. Mesta mánaðarlega hækkun á tímabilinu janúar til september var 21.067 krónur.

„Þetta hlýtur að enda illa fyrir heimilin í landinu. Þetta gengur ekki mikið lengur,“ segir lántakinn.



Vaxtahækkanir á tímum ofurhagnaðar bankanna



Blaðamaður Mannlífs ræddi við Breka Karlsson, formann Neytendasamtakanna, í febrúar á þessu ári. Umræðuefnið var það sem þá var nýjasta stýrivaxtahækkun eðlabanka Íslands, auk frétta af gríðarlegum hagnaði viðskiptabankanna. Arion banki hagnaðist um 28,6 milljarða króna á síðasta ári. Íslandsbanki skilaði hagnaði upp á 23,7 milljarða árið 2021 og Landsbankinn hagnaðist um 28,9 milljarða króna.

„Arion banki meira en tvöfaldaði hagnaðinn frá árinu á undan. Hagnaður árið 2019 var einn milljarður. Á tveimur árum hafa þeir sem sagt tuttugu og átta faldað hagnaðinn. Sem er náttúrlega ótrúlegt,“ sagði Breki.

Breki sagði við þetta tækifæri að mikil þörf væri á því að bæði bankar og önnur fyrirtæki drægu úr arðsemiskröfum sínum. Á ársreikningum má sjá að auk bankanna hafa ótal fyrirtæki skilað miklum hagnaði.

Breki sagði að ef fyrirtækin og bankarnir svöruðu kalli samfélagsins um að draga úr arðsemiskröfum væri vel hægt að halda út þetta tímabundna ástand.

„Annað er ávísun á óróa í haust þegar kjarasamningar eru lausir – ef það á að velta þessu endalaust inn í verðlagið og halda í þessar háu arðsemiskröfur. Slíkt höfrungahlaup hefur aldrei skilað neinu nema aukinni vansæld.

Það vill enginn þann óstöðugleika sem þessu mun fylgja. Hann er engum til góðs,“ sagði Breki.

Hins vegar er ljóst er að bankarnir hafa ekki svarað kallinu. Kjarasamningar nálgast óðum á sama tíma og skuldarar halda niðri í sér andanum fyrir hver mánaðamót.



Dæmd til dauða fyrir að bera út barn sitt

– Faðir barnsins var illa innrætt varmenni

Í desember, árið 1801, varð uppvíst í Gullbringusýslu að stúlka nokkur hefði borið út barn sitt. Stúlkan sem um ræddi hét Steinunn Árnadóttir og var frá bænum Stóra-Nýjabæ við Krýsuvík.

Bar Steinunn að barnsfaðir hennar, kvæntur maður, Jón Snorrason að nafni, hefði ógnað henni, barið og nánast hótað að fyrirkoma henni ef hún ljóstraði upp um faðerni barnsins.

Óhætt er að fullyrða að umræddur Jón hafi verið vafasamur pappír, því um var að ræða fjórða barnið sem hann átti framhjá eiginkonu sinni og fyrir lá að hann hafði í tvígang reynt að fá barnsmæður sínar til að rangfeðra börnin.

Leyndi barninu í nokkra daga

Sýslumaður Gullbringu- og Kjósarsýslu skýrði svo frá að aðfaranótt 25. nóvember, árið 1801, hafi Steinunn „fætt barn í dulsmáli, án þess að leita þeirrar hjálpar“ sem kynnu að verða barninu og henni sjálfri til bjargar.

Steinunn leyndi nýfæddu barninu í rúmi sínu þangað til hún fékk tækifæri, nokkrum dögum síðar, til að losa sig við það í tjörn nærri bænum.

Sem fyrr segir hefur Jón Snorrason verið óbermi hið mesta, því tveimur árum fyrr hafði Steinunn eignast annað barn með honum.

Í það skipti hafði hann neytt Steinunni til að lýsa ranglega föður að því barni kvæntan mann, Jón Oddsson á Svalbarða. Í það skipti komst þó upp um hið rétta faðerni.

Hótað limlestingum

Nú, Steinunn varð sem sagt ólétt af völdum Jóns Snorrasonar öðru sinni þetta ár og að hennar sögn hótaði hann henni limlestingum og einhverju það af verra ef hún opinberaði faðernið. Steinunn færðist undan að leyna þunguninni og gekk Jón þá í skrokk á henni „svo blánaði undir auga og herti á hótunum sínum“. Iðulega þrýsti Jón á Steinunni um að hún „kæmi fóstrinu leyninlega undan.“

Steinunn leyndi þunga sínum við aðra en Jón og þrætti harðlega fyrir að hún væri ólétt, bærist það í tal. Ástæðuna sagði hún vera þá að hún hefði beðist leyfis til að fæða barnið í lambhúsi Jóns, en hann þá þrýst á að hún fæddi barnið úti á víðavangi.

Kæfði niður öll hljóð

Til þess kom ekki að Steinunn fæddi barnið á víðavangi, því þegar að fæðingu kom, aðfaranótt 25. nóvember, var hún í rúmi sínu og foreldrar hennar í næsta rúmi.

Engrar hjálpar leitaði Steinunn og gaf í engu til kynna vandræði sín. Hún kæfði niður öll hljóð sem fylgdu fæðingunni og í kjölfarið veitti hún nýfæddu barninu enga rækt, „batt ekki fyrir naflastreng né skildi á milli“.

Brá Steinunn á það ráð að troða barninu og öllu sem fylgdi ofan í rúm sitt og þar var það í nokkra daga.

Bundið við stein og sökkt í vök

Þegar Steinunn gat því við komið hafði hún samband við Jón. Bað hún hann að koma líki barnsins fyrir í kirkjugarðinum. Að hennar sögn tók Jón bón hennar fálega og ráðlagði henni að sökkva því í tjörn sem var skammt norður af bænum. Steinunn fékk ekki tækifæri til þess fyrr en eftir nokkra daga, sennilega annan dag desembermánaðar.
Þá bjó hún um líkið í léreftsdulum og setti síðan í prjónapoka. Tjörnin var ísi lögð og Steinunn pjakkaði vök á hana, batt hún síðan stein við prjónapokann og sökkti í vökina.

Ill meðferð líkleg dánarorsök

Strax daginn komst kvis á loft um þetta atburð og þann 4. desember var lík barnsins dregið upp úr tjörninni í vitna viðurvist, þeirra á meðal séra Benedikts Ingimundarsonar.
Líkið var flutt til Jóns Sveinssonar landlæknis sem ályktaði að barnið hefði fæðst fullburða og sennilega lifandi, en ill meðferð sennilega dregið það til dauða. Steinunn fullyrti hins vegar að það hefði fæðst andvana, sennilega vegna áverka eftir að hún fell við smalamennsku viku fyrir fæðingu. Steinunn viðurkenndi þó að hafa falið þungunina og ætlað að bera barnið út, samkvæmt áeggjan barnsföður síns.

Varmenni hið mesta

Jón Snorrason, sem virðist hafa verið varmenni hið mesta, var einnig handtekinn og yfirheyrður. Hann þrætti fyrir flest allt sem Steinunn bar á hann, en viðurkenndi þó að vera faðir barnsins. Hann var einnig ákærður fyrir þjófnað, á bæði heyi og mat, frá foreldrum Steinunnar og einnig gefið að sök að hafa tælt Steinunni til þjófnaðar.

Fjögur hórdómsbrot

Jón, sem var 35 ára, þegar þarna var komið sögu hafði eignast barn með ógiftri stúlku, Guðnýju Jónsdóttur. Lokkaði hann hana til kenna barnið vinnumenni sem hann hafði borgað fyrir að gangast við barninu. Það komst þó upp.

Annað barn átti hann síðar með stúlku sem hét Þóra Gísladóttir, og tveimur árum fyrr hafði hann eignast fyrra barnið með Steinunni. Þá hafði hann reynt að fá Steinunni til að kenna það kvæntum manni en ekki haft erindi sem erfiði.
Áður en Jón Snorra son kvæntist hafði hann átt eitt barn í lausaleik.

Þrjú ár og dauðadómur

Í júní, 1802, fell dómur í máli Steinunnar og var hún dæmd til lífláts. Jón Snorrason fékk einnig dóm fyrir sín afbrot, sem hann þó meðgekk aldrei nema að litlu leyti. Jón fékk þriggja ára dóm og það er kaldhæðnislegt til þess að hugsa að hann og Steinunn voru samtíða í hegningarhúsinu. Steinunn var dæmd til að hálshöggvast og skyldi höfuð hennar sett á stöng, en þó fór svo að lokum að lífi hennar var þyrmt.

Hjónaband og tveir synir

Í hegningarhúsinu kynntist Steinunn karlmanni að nafni Ísleifur Sigurðsson. Þeim var sleppt úr hegningarhúsinu á sama tíma og segir sagan að þau hafi átt samleið allar götur síðan.

Steinunn ól son þeirra tveimur mánuðum eftir að þau voru gefin saman, 1809, og annan son árið 1812. Steinunn varð ekki langlíf, hún andaðist 6. maí, 1817, í Skaftholti á Seltjarnarnesi þar sem þau hjónin höfðu sest að í húsmennsku.

Heimildir: Öldin sem leið - 1801-1860, Frjáls þjóð, 6. árgangur 1957, 3. tbl.



SPÍNAT ER GOTT Í BOOZTIÐ



GRÆNN ORKUBOOZT MEÐ ANANAS

Stútfullur af C og K vítamíni, trefjum, járni og góðri fitu. Lágur í kaloríum.

Innihald:

Góð handfylli Hollt og Gott spínat
½ bolli ferskur ananas
1 pera
1 tsk. Acai eða Goji ber
3 msk. kasjúhnetur
1 bolli vatn (eða t.d. möndlumjólk)
Klakar

Allt sett í blandara.

Fyrir 2



Sjá fleiri uppskriftir á **holltoggott.is/uppskriftir**

Hollt & Gott



Leiðarinn
Kolbeinn Þorsteinsson

Bráðum kemur ekki betri tíð



Fjórtán hjúkrunarfræðingar hafa sagt starfi sínu lausu

Hremmingar innan vébanda Landspítalans eru ekki nýjar af nálinni. Tíðindi af manneklu og miklu vinnuálagi á þeim bæ eru nánast regluleg, hafa verið það og verða sennilega áfram.

Ekki er langt síðan ný stjórn var skipuð fyrir Landspítalann og fyrir henni fer Björn Zoëga, forstjóri Karólínska sjúkrahússins í Svíþjóð. Björn er enginn nýgræðingur í þessum efnum en hann tók rækilega til í rekstri Karólínska sjúkrahússins, svo rækilega að eftir því var tekið.

Fljótlega eftir að Björn tók við stjórnartaumum í þessari nýju stjórn sagði hann að á síðustu árum hefðu verið ráðnir fjórir til fimm skrifstofumenn á móti einum klínískum starfsmanni. Að sjálfsögðu stukku strax fram á sjónarsviðið menn sem báru brigður á orð hans, enda hefur viðlíka talsmáti gjarna verið illa séður og þá haft á orði að verið sé að tala Landspítalann niður (hvað sem það síðan merkir).

Nýjustu fregnir eru að fjórtán hjúkrunarfræðingar hafi sagt starfi sínu lausu og einnig að fleiri viðlíka uppsagnir séu í farvatninu.

Reyndar sagðist forstjóri Landspítalans sjá fram á betri tíð, en hann fór ekkert nánar út í þá framtíðarsýn sína.

Ráðamenn þvertaka fyrir að ástandið megi rekja til fjárskorts og sumir skella skuldinni á Háskóla Íslands; hann útskrifi ekki nægilega marga læknakandídata til að hægt sé að bæta úr manneklu á spítalanum. Ótal ástæður aðrar eru nefndar til sögunnar sem útskýra eiga það ófremdarástand sem „starfsfólkið á gólfinu" virðist almennt sammála um að ríki á þessari mikilvægustu heilbrigðisstofnun landsins.

Fjármálaráðherra fer þó ekki í launkofa með þá skoðun sína að meira fé myndi litlu breyta. Gott og vel. Ef Landspítalinn hefur úr nægu fjármagni að moða, má telja ljóst að of stórum hluta þess er illa varið. Að ráð við því felist í stofnun nefnda og vinnuteyma, sem brjóta eigi vandann til mergjar, er mér til efs, enda sýna mýmörg dæmi hið gagnstæða. Kannski þarf einfaldlega að fá „hagsýna húsmóður" til að stýra stofnuninni og tryggja að hún sé hugsuð fyrir sjúklinga og þá sem sinna þeim beint.

Nú vill svo „skemmtilega" til að ég hef undan farið þurft að leita þjónustu á Landspítalanum, meira en í meðalári. Undantekningarlaust hefur mætt mér alúð og umhyggja af hálfu þeirra sem ég hef leitað til. Þó finnst mér sem allir séu á þönum og í einu tilfelli var mér ekið í sjúkrarúmi á milli hæða af lækni. Það heyrir víst ekki undir verksvið lækna almennt, en sá hafði áhyggjur af því að ég næði ekki tímanlega í næstu skoðun, sem var áætluð. Læknirinn sá óskaði mér velfarnaðar og var síðan rokinn með það sama.

Nú er vert að taka fram að ég er enginn rekstrarmaður, ég veit það manna best og hef því aldrei tekið að mér starf sem krefst mikilla hæfileika á því sviði. Að því sögðu þá á ég þá frómu ósk að rekstur og starfsemi Landspítalans komist einhvern tímann í gott horf til frambúðar.

Nú er nýtt „hátæknisjúkrahús" farið að gægjast upp úr jörðinni og til eru þeir sem telja að þá komist allt í lag. Hvort sú verður raunin mun tíminn leiða í ljós, en ef ekki, þá verður samt miklu flottara að eiga hátæknisjúkrahús sem við höfum ekki efni á að reka svo sómi sé að.

FÆRÐU ÁSTVINUM ÞÍNUM ÓSKASKRÍN

– UPPLIFUN Í ÖSKJU



Kannski dettur vinum þínum og vandamönnum sjaldan í hug að gera eitthvað fyrir sjálfa sig þó að þeir eigi það svo sannarlega skilið. Þá er tilvalið að gefa þeim Óskaskrín.
Skoðaðu úrvalið af skrínum á vefsíðu okkar, oskaskrin.is.
Fæst í Pennanum Eymundsson, Hagkaup og á oskaskrin.is.

Penninn Eymundsson HAGKAUP

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

Óskaskrín





Vangaveltur um Rússa

Umsjón: Björgvin Gunnarsson

Aðdáendur mínir vita að ég hef gengið götur Moskvu oftar en meðalmaðurinn sem aldrei hefur komið þangað. Aldrei fann ég til hræðslu þar. Það var helst að ég yrði hræddur þegar ég fékk ískalt augnaráð frá forsvarskonu aðdáendaklúbbsins þegar ég hafði gleymt að hugsa áður en ég talaði. Nú yrði mér vafalaust hent út. Það gerðist nú samt ekki, slíkt er jafnaðargeðið.

Ég fann sem sagt aldrei fyrir neinni hræðslu í garð Rússa, sem ekki var sjálfsköpuð. Ég hef verið að rifja þetta upp með sjálfum mér undanfarna mánuði. Á þeim tíma hefur það þótt æ flottara að mótmæla stríðsrekstri Rússa í Úkraínu. Það er orðið svo „mainstream“ að jafnvel ungir Sjálfstæðismenn mótmæla. Það er gott, það á að mótmæla stríðum sama hverjir heyja þau. Samt fer það fyrir brjóstið á mér þegar talað er um hernað Rússa í Úkraínu. Ég veit að það er ekkert rangt við að orða það svona, en þar sem ég þekki ögn betur til en margir, þá veit ég að í Rússlandi býr fólk sem, eins og ég, fyrirlítur stríð, fólk sem vill upplifa undur náttúrunnar, hlustar á ABBA eða Billie Eilish og fannst gaman að horfa á Friends á sínum tíma. Því fannst gaman að ferðast eða „chilla“ bara heima yfir Netflix.

Báðir þessir hlutir eru í dag orðnir mun erfiðari fyrir hin dæmigerða Rússa. Ýmsar vefsíður leyfa ekki einu sinni heimsóknir frá Rússlandi. VISA vill þig ekki heldur ef þú ert frá Rússlandi. Allt þetta, og svo miklu meira, vegna þess að maður, sem þú hafðir aldrei mikið um að segja að réði öllu í landinu þínu, er óður.

Hvernig hefðum við tekið því ef sams konar aðgerðir hefðu dunið yfir Íslendinga eftir að tveir óðir menn lýstu yfir stuðningi við stríð í Írak árið 2003? Er virkilega ekki til betri leið en útilokun í aðstæðum sem þessum? Og ég spyr í einlægni, því ég þykist ekki vita svörin við þessum vangaveltum mínum. Ég er bara hræddur um að aðgerðir sem þessar bitni minnst á þeim sem þær beinast að.

Þetta fólk er heldur ekki í stríðsrekstri í Úkraínu. Það er her Pútíns. Alveg eins og ég átti ekki í stríði við Írak árið 2003. Það voru Davíð og Halldór og þeirra her.

Allt fyrir hljóðvistina

3D hljóðdeyfiklæðningar í úrvali



Byggingavöruverslun

Þ. Þorgrímsson & Co

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

Hvernig leggst haustið í þig?

Umsjón: Lára Garðarsdóttir



Sveinn Árni Þór Þórisson
„Haustið hér í Reykjavík er allt öðruvísi en það er í Bolungarvík. En það er allt í lagi“



Lilja Hálfdánsdóttir
„Haustið leggst bara mjög vel í mig, enda er ég að koma úr yndislegu sumarfríi. Bara bjart fram undan.“



Ingibjörg Sveinsdóttir
„Haustið leggst æðislega vel í mig, virkilega fallega grár dagur með mjúkri rigningu og hlýr. Þetta verður æðislegt haust.“



Jónína Björgvinsdóttir
„Haustið leggst bara vel í mig. Ég held að tíðin batni og að við fáum smá sumarauka og að þetta sé allt á betri leið.“



Fjölmiðlapistillinn
Kolbeinn Þorsteinsson



Sannleikurinn
– sá eini sanni

Fjölmiðill eða bloggsíða, þarna liggur efinn. Oft er látið að því liggja að annað útiloki hitt og flestir sem láta málið sig varða hafa á því skoðun, sem þeir alla jafna telja þá einu réttu. Í mörgum tilfellum þarf enginn að velkjast í vafa um að fjölmiðill er í reynd „fjölmiðill“ og í skýrslu nefndar sem menntamálaráðherra kom á laggirnar fyrrum, og kom út árið 2005, segir að fjölmiðill sé „...stofnun eða fyrirtæki, lögaðili, sem safnar, metur og setur reglulega fram upplýsingar í því skyni að dreif a þeim reglulega til umtalsverðs fjölda fólk á tilteknu svæði“. Þarna má sjá orðið „eða“; „stofnun eða fyrirtæki, lögaðili“ og einnig minnst á upplýsingar sem dreift er til umtalsverðs fjölda fólks. Af þessu má ráða að fyrirtæki sem uppfyllir skilyrði þar að lútandi geti verið fjölmiðill, hvergi er minnst á ritstjórn eða stærð hennar, eins og margir telja grundvallaratriði í þessum efnum.

Óhætt er að fullyrða að sitt sýnist hverjum og oft og tíðum virðist sem skilgreiningin taki mið af því hvort þeim sem lesi líki það sem fjallað er um, eða hvernig er fjallað um það. En burtséð frá skilgreiningu á „fjölmiðli“ má leiða líkur að því að öflug „bloggsíða“ á netinu geti iðulega miðlað upplýsingum til stærri hóps fólks en til dæmis viðurkenndur fjölmiðill í prentformi. Hvort fólki finnist um fréttir að ræða er síðan undir hælinn lagt.

„Er þetta nú frétt?“ er athugasemd sem oft má sjá í athugasemdakerfi fjölmiðla (í hvaða formi sem þeir svo sem eru) og nú um stundir virðist sem þeir sem lesa, horfa eða hlýða á fjölmiðla vilji ekki aðeins ákveða fyrir aðra hvað sé frétt, heldur einnig hafa eitthvað um það að segja hvernig hún er fram sett.

Sums staðar í heimi hér sjá ríkisstjórnir um þetta mat og ef ég man rétt þá var sú hugmynd viðruð af ríkisstjórn Íslands að fela nefnd að meta áreiðanleika fjölmiðla og ota þeim að almenningi. Þá þyrfti enginn að fara í grafgötur um hvað teldist vera frétt og sannleiksgildi hennar yfir allan vafa hafið … eða þannig.

Hvar þau áform eru stödd núna, þekki ég ekki til hlítar en ekki kæmi mér á óvart að þau væru í meðförum einhverrar nefndar eða nefnda, sem eru jú reyndar ær og kýr stjórnvalda hér á landi.

Ef þetta gengur allt eftir þá yrði næsta skref að gefa út ríkismiðil – Sannleikurinn – og þá væri fjölmiðlaumhverfið hér komið í höfn.

Vert er að taka fram í lokin að hér er á ferðinni pistill, EKKI frétt.

Orðrómur

Eiríkur og kennarinn



Blaðamaðurinn **Eiríkur Jónsson** fagnaði sjötugsafmæli sínu á dögunum. Fáir hafa verið eins umdeildir á ferli sínum, sem hjá honum spannar hálfa öld. Fjöldi frétta Eiríks hefur skekið samfélagið og valdið reiði og hneykslan. Hann á margar af umdeildustu fyrirsögnum samtímans. Þeirra á meðal er fyrirsögnin um einhenta kennarann, sem setti DV á hliðina á sínum tíma. Önnur minnisstæð frétt hans er um alblóðugan eyðnisjúkling sem reyndi að brjótast inn á barnaheimili. Svo á hann fjölda frétta þar sem hnyttni hans hefur glatt fólk. Eiríkur heldur úti síðunni eirikurjonsson.is. Hann birti þar hugljúft ljóð, lofgjörð, til heiðurs sjálfum sér, sem eiginkona hans samdi …

Heiðar fékk blóðtappa



Heiðar Guðjónsson, fráfarandi forstjóri Sýnar, er hættur og farinn. Hann fékk blóðtappa í lungu eftir barátttu við Covid. Hann dregur þó ekkert af sér í gagnrýni á stjórnvöld og hundskammar Sjálfstæðisflokkinn fyrir ríkishyggju. Einhverjir spá því að Heiðar muni feta í fótspor tengdaföður síns, **Björns Bjarnasonar**, og fara í stjórnmál …



Jón Viðar snýr aftur



Leiklistargagnrýnandinn **Jón Viðar Jónsson** er einn sá þekktasti og hæfasti á sínu sviði. Jón Viðar snýr á næstunni aftur með krítík sína. Að þessi sinni verður hann í Mannlífi …

woolroom



HEILNÆMAR OG LÍFRÆNAR ULLARSVEFNVÖRUR.

Flestir þekkja frábæra eiginleika ullarinnar í útivistarfatnaði og getum við nú notið yfirburða hennar í svefnvörum líka.

Ullin hitar í kulda og kælir í hita. Lífræn yndisleg bómull umlykur svo allar okkar ullarvörur.

Allar ullardýnurnar okkar eru sérframleiddar í þeirri stærð sem óskað er, svo að þér gefist kostur á að nýta áfram eiginn rúmbotn t.d.

Ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök, ullarmjúktoppar og lífræn sængurverasett.

Barna- ullardýnur, ullarkoddar, ullarsængur, ullarhlífðarlök og lífræn sængurverasett.

ENDURVINNANLEGT, ENDURNÝTANLEGT, HEILNÆMT OG LÍFRÆNT ER OKKAR HJARTANS MÁL!

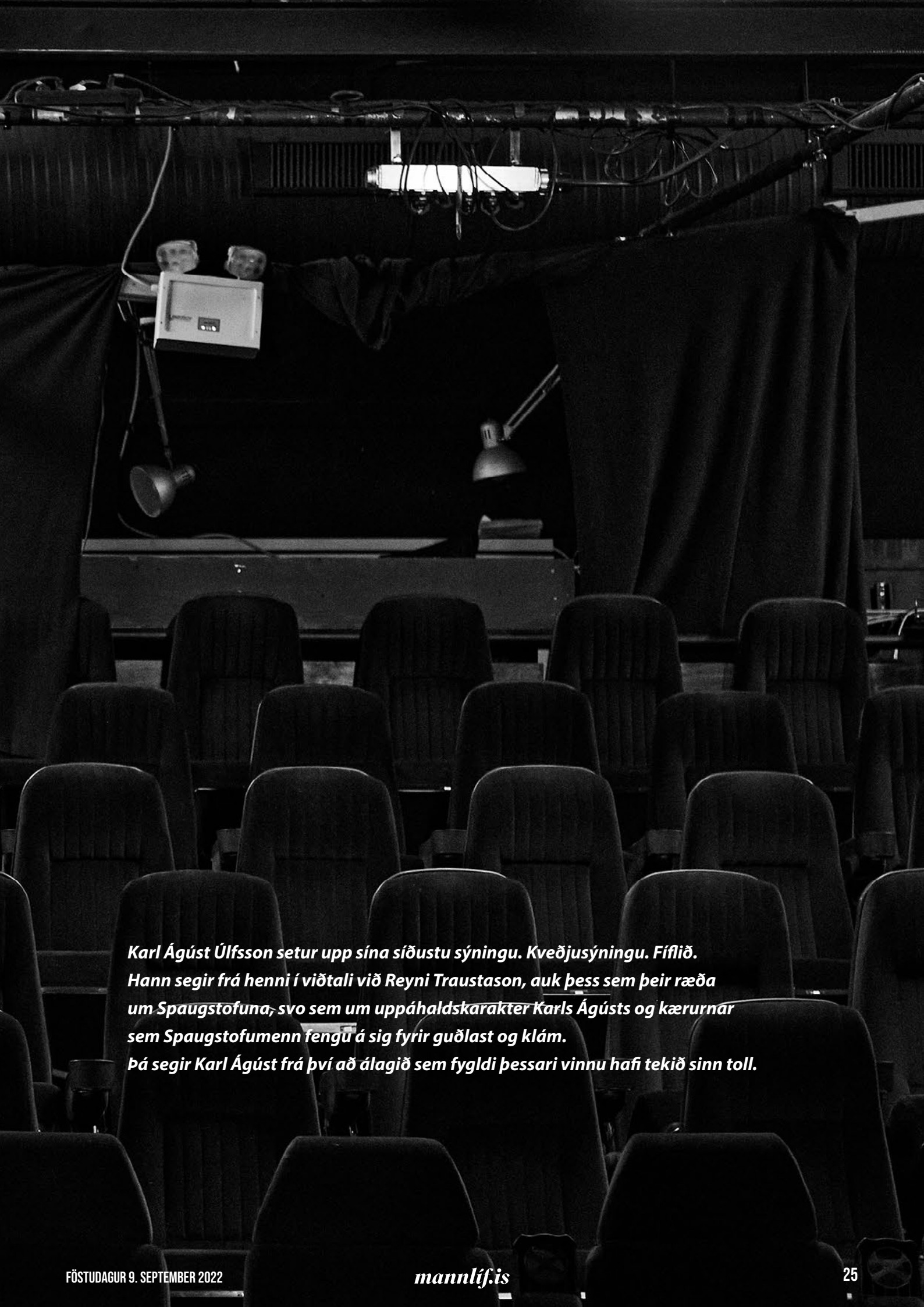
www.woolroom.is | S:777-1333



Viðtal: Reynir Traustason
Ljósmyndir: Kazuma Takigawa

Karl Ágúst Úlfsson:

Slapp ekki áfallalaust í gegnum þetta



Karl Ágúst Úlfsson setur upp sína síðustu sýningu. Kveðjusýningu. Fíflið. Hann segir frá henni í viðtali við Reyni Traustason, auk þess sem þeir ræða um Spaugstofuna, svo sem um uppáhaldskarakter Karls Ágústs og kærurnar sem Spaugstofumenn fengu á sig fyrir guðlast og klám. Þá segir Karl Ágúst frá því að álagið sem fygldi þessari vinnu hafi tekið sinn toll.



> ***Þetta er einhver endapunktur sem ég síðan vil geta vitnað í***







Sextíu og níu árum seinna erum við fjölskyldan enn að sinna því sama, þó sú danska sé löngu horfin á vit feðra sinna.

Komdu með viðkvæma fatnaðinn, leðrið, rúskinnið ... og hatt ef þú átt.

Líkt og afi sagði „Við hreinsum allt nema kuskið af hvítflibbanum"

EFNALAUGIN BJÖRG

Álfabakka 12 Sími 557 2400

MJÓDD

„Ég er ekki hættur og farinn, en ég var að lýsa því yfir að ég væri að setja upp mína síðustu sýningu, kveðjusýningu. Ég sagði frá þessu á Facebook til þess að láta fólk vita," segir Karl Ágúst Úlfsson í viðtali við Reyni Traustason. „Ég er sjálfur mjög sáttur við minn feril. Ég er búinn að starfa í leikhúsheiminum og leiklistarheiminum í yfir 40 ár. Þetta er orðinn svolítið stór pakki. Ég hef tekist á við mörg störf innan þessa geira."

Karl Ágúst bendir á að hann hafi aldrei verið fastráðinn neins staðar. „Ég hef aldrei haft neitt atvinnuöryggi og þegar komnir voru þetta margir áratugir, þá fór ég að velta því fyrir mér hvernig þetta endi; hvernig á ég að segja skilið við þennan bransa, því maður heldur ekki endalaust áfram, hvað sem veldur því svo að maður hættir. Sumir falla frá, en aðrir einhvern veginn fjara út og heyrist ekki til þeirra framar. Svo ég tók eiginlega þessa ákvörðun; að ég myndi sjálfur ákveða hvernig mínum ferli lyki. Ég vil gera það svona. Ég vil setja upp sýningu; eitthvað sem mig langar til að gera. Ekki eitthvað sem ég er látinn gera, beðinn um að gera eða neyddur til að gera og þetta er aðdragandinn að þessari yfirlýsingu.

Ég er í raun og veru að kveðja leikhúsið."

Það styttist í eftirlaunin.

„Í einhverri merkingu. Ég hef aldrei átt fastan vinnustað. Lengi framan af voru lífeyrissjóðsmálin í afskaplega lausum böndum hjá mér, þannig að ég á ekki mikinn sjóð þar. En eitthvað tekur við og ég er ekki að segja að ég ætli aldrei að gera handtak framar. En mig langar til að kveðja þennan bransa, kveðja þennan listheim leikhússins með virðingu og þakklæti og svo kemur í ljós að hverju ég sný mér eftir það. Gleymum því heldur ekki, að ég er rithöfundur; ég ætla ekkert og get ekkert hætt því."

Þú ætlar ekkert að verða leigubílstjóri?

„Það hefur nú oft hvarflað að mér."

Þetta er nú frægur frasi.

„Ég er nú búinn að vera leigubílstjóri í 25 ár."

Það myndi einhverjum bregða ef hann kæmi í bílinn og þú myndir snúa þér við.

„Einhverjir hefðu kannski gaman af því en aðrir ekki."

Jú, það eru lífeyrissjóðsmálin.

„Ég er sér á parti þar, en félagar mínir voru allir á tímabili fastráðnir við Þjóðleikhúsið. Þetta var svolítið annar ferill hjá þeim. Þeir voru á löngum tímabilum að sinna Spaugstofunni sem aukastarfi, en þetta var aftur á móti mitt aðalstarf; ég er ekki bara að tala um Spaugstofuna, heldur allt sem ég hef gert í þessum geira hvort sem það var fyrir sjónvarp, kvikmyndir, leikhús eða útvarp. Þetta var allt gert í lausamennsku."

> *Mig langar til að kveðja þennan bransa, kveðja þennan listheim leikhússins með virðingu og þakklæti*

Sóttist þú aldrei eftir því að verða fastráðinn?

„Nei, ég sóttist aldrei eftir því. Ekki í þeirri merkingu að ég hafi aldrei sótt um það, en auðvitað komu þau tímabil þegar maður hugsaði „af hverju býður mér enginn fasta vinnu?". Það er allt of þreytandi að þurfa alltaf sjálfur að búa allt til, sem og planleggja allt og koma öllu á koppinn sem ég ætla síðan að lifa af. Auðvitað fannst mér stundum að ég ætti alveg skilið að fá kannski fasta vinnu í nokkur ár og þá öruggar tekjur, en það gerðist ekki. En eins og ég segi; ég svo sem sóttist ekkert eftir því. Ég fór aldrei á skeljarnar fyrir framan leikhússtjórana til að biðja þá um að hafa mig í vinnu. Nei, þannig var ekki minn ferill."

Fíflið

Karl Ágúst segir að þessi kveðjusýning sín sé einhvers konar virðingarvottur við leikhúsið eða bara sviðslistir, við leiklistina og við sjálfan sig sem sviðslistamann. „Þetta er einhver endapunktur sem ég síðan vil geta vitnað í. Hvað sem gerist í framtíðinni þá allavega gerði ég þetta. Og kvaddi með þessum hætti."

Ég hugsa að þjóðin skuldi þér að mæta.

„Ég er að vona að einhverjum finnist ástæða til þess allavega."

Sýningin kallast Fíflið og er frumsýningin 3. september í Tjarnarbíói. „Það er heimili sjálfstæðu leikhúsanna."

Karl Ágúst segist í verkinu fjalla um hirðfíflið; um fíflið sem fyrirbæri í sögunni. „Og það er sagan af hirðfífli eða fífli sem þjónar einhvers konar valdhafa. Það er gríðarlega gamalt fyrirbæri. Það eru til goðsögur, gríska goðsögur, af hirðfífli Ólympsguðanna sem hét Mómus og hvernig hann á endanum fór yfir strikið og var varpað ofan af Ólympstindi fyrir það að móðga Seif. Í öllum heimshlutum og á öllum tímum eru heimildir um fífl sem hafa starfað og tekist ýmist vel eða illa upp; þau höfðu þetta leyfi, þetta veiðileyfi, á konunginn eða valdhafann. Þau máttu segja næstum hvað sem var, svo framarlega sem það var fyndið ef það var ekki hægt að túlka það sem illkvittna gagnrýni, en þá var náttúrlega hægt að höggva af þeim hausinn. En á meðan fíflinu tókst að vera fyndið og setja mál sitt fram á húmoríska hátt, fá kónginn til að hlæja og fá fólk til að hlæja að kónginum, þá var þetta að virka eins og það átti að gera."

Allt of mikið álag

Aftur að Spaugstofunni. Þetta var vandað efni. Vel unnið. Vel skrifað. Það er eiginlega kraftaverk að þið skylduð klára þetta í vinnuvikunni.

„Fyrir svona þremur mánuðum var ég gestur í gamla háskólanum mínum í Ohio; mér var boðið á leikskáldahátíð sem haldin er þar árlega og ég meira að segja tók þátt í að koma henni á fót 1992 þegar ég var þar í námi. Og ég var gestur á þessari hátíð núna fyrir þessum vikum eða mánuðum og ég var beðinn sérstaklega um að sitja fyrir svörum í hópi núverandi nemenda og svokallaðra mentora sem höfðu yfirumsjón með hátíðinni. Ég gerði það og fékk spurningar um feril minn og svo barst Spaugstofan í tal. Ég fór að segja frá því hvernig hún var unnin og þá komu endalausar spurningar um hvað við hefðum verið margir og hve mikill tími hafi farið í þetta, hvað þetta voru margir þættir í heildina og

Viltu hætta að reykja?

Þú velur bragðið...



nicorette
gerðu eitthvað magnað

Nicorette lyf (innihalda nikótín) við tóbaksfíkn. Draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum. Lyfjatyggigúmmí er fyrir 15 ára og eldri og skal tyggja hægt og liggja í munni á milli. Munnsogstafla er látin leysast upp í munni og munnholsúða skal úða í munnhol, þau eru fyrir 18 ára og eldri. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.
IS/NIC/Q/L/G/2022/02-3



> *Lögreglan rannsakaði málið og kallaði okkur alla til yfirheyrslu*





allt þetta og ég svaraði því eftir bestu samvisku. Þegar ég hafi verið búinn að tala í um tvo eða einn og hálfan dag í hugmynda-
vinnu með hópnum og síðan að ég skrifaði handritið, þessar 25-30 blaðsíður sem þurfti, og síðan haldið fundi með starfsfólkinu og komið öllu á koppinn, og ég var spurður hvort ég hefði líka leikið í þessu. Ég sagði svo hafa verið og þá sló þögn á salinn. Það var þarna mentor – sjónvarpshöfundur frá Chicago – sem sat og horfði á mig.
Ég hugsaði með mér að það hefði enginn áhuga á þessu og enginn hefði neitt að segja. Ég spurði síðan hvort það væru einhverjar spurningar og þá sagði þessi maður frá Chicago: „Já, hvernig stendur á því að þú ert á lífi?“

Góð spurning.

„Já, ágætis spurning og kom skemmtilega flatt upp á mig. Ég gat ekkert svarað því. Maður slapp ekkert áfallalaust í gegnum þetta. Þetta tók á mann, bæði andlega og líkamlega. Það eru til sögur af því hvernig ég var fluttur á sjúkrahús tvisvar, þrisvar á þessu tímabili.“

Af yfirkeyrslu?

„Já, bara allt of mikið álag. Skrokkurinn bara sagði „stopp, þetta ætla ég ekki að líða þér“.“

En þú reist alltaf upp af beðnum og hélst áfram.

„Já, og er enn þokkalega uppréttur.“

Kærðir fyrir klám og guðlast

Karl Ágúst segist alltaf halda upp á Ragnar Reykás þegar hann er spurður hver sé uppáhaldskarakterinn hans í Spaugstofunni.

„Hann var skemmtilegur fulltrúi þjóðarsálarinnar og það var alltaf gaman að leggja þrautir fyrir hann og finna handa honum umfjöllunarefni. Umræðuefni. Hann byrjaði mjög sakleysislega og svo þróaðist hann og þroskaðist skemmtilega og hélt lífi í mörg ár.“

Og lifir ennþá.

„Og lifir ennþá.“

Það er vitnað í að „taka Reykás á þetta“.

„Já, sem er ákveðið afrek; að svona persóna eða hugmyndir sem má rekja til okkar skuli ennþá vera á lífi, öllum þessum árum seinna finnst mér svolítið áhugavert og svolítið ánægjulegt.“

> ***Það er Reykás í okkur öllum meira og minna einhvern veginn***

Það er Reykás í okkur öllum meira og minna einhvern veginn. Svo þekkir þú þessa karaktera. Þeir eru til sem eru nákvæmlega svona.

„Já, ofsalega sannfærður um að hann hafi alltaf rétt fyrir sér þótt hann skipti um skoðun og haldi fram öfugri skoðun nokkrum sekúndum seinna, en þá er það líka rétt.“

Spaugstofumenn gengu í gegnum eitt og annað á þessu tímabil og Karl Ágúst er spurður hvað hafi verið erfiðast þegar kemur að lastinu.

„Við gengum í gegnum tímabil þar sem til dæmis unga kynslóðin eða hluti hennar tók allt í einu þann pól í hæðina að Spaugstofan væri orðin gömul, asnaleg og ekkert fyndin og að pólitískt grín væri hallærislegt og að brandarar ættu ekki að vera svona heldur öðruvísi og vísaði þá í aðra hópa, aðrar grúppur, sem voru þá yngri en við og voru að gera öðruvísi hluti. Þetta var svo sem allt í lagi, vegna þess að við nutum alltaf mikils stuðnings. Við héldum alltaf í okkar mikla áhorf, í raun og veru alla leið. Það var alltaf mikið áhorf á Spaugstofuna. En auðvitað heyrðum við utan af okkur; við fengum alls konar skít í hausinn að sjálfsögðu yfir því hvað þetta væri allt orðið þreytt og gamaldags. Það var farið að tala um okkur eins og gamalmenni á grafarbakkanum, þegar við vorum allir innan við fertugt. Svo leið þetta hjá. Þetta kom í bylgjum. Svo allt í einu fór sumum að finnast það töff að kunna að meta þetta, þótt fólk væri ekki af þeirri kynslóð sem hefði tekið mestu ástfóstri við Spaugstofuna. En þetta gat verið erfitt.“

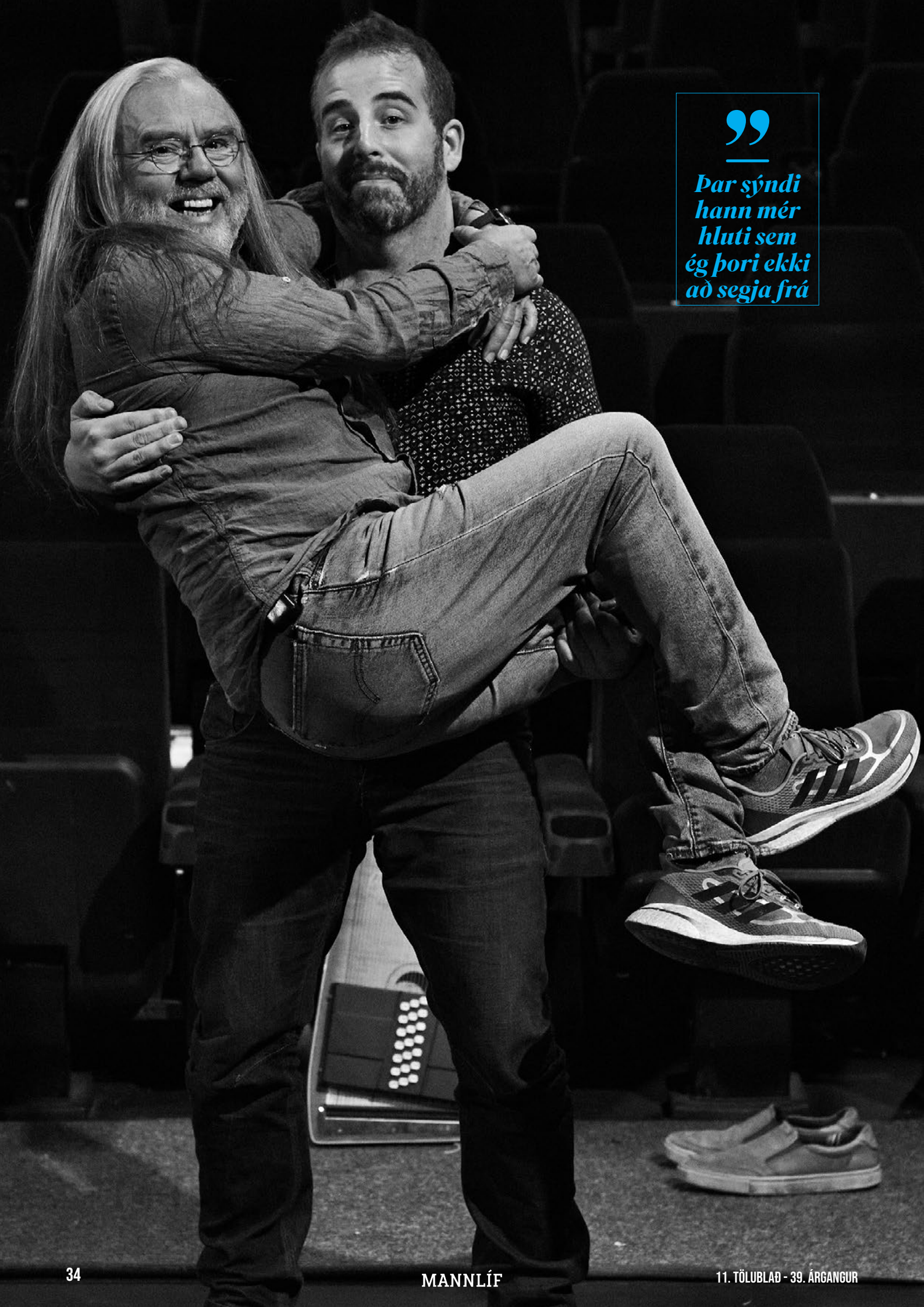
Svo voru þeir kærðir.

„Við vorum kærðir fyrir guðlast og við vorum kærðir fyrir klám. Það var auðvitað erfitt, þótt við hefðum í rauninni allan tímann húmor fyrir því. Það sem kannski bjargaði okkur, var það að hafa alltaf húmor fyrir því sem var borið upp á okkur. Við fengum alls konar gagnrýni. Sumt var bara bull og einhver illkvittni sem fólk vildi beita okkur. Þegar við vorum búnir að jafna okkur á sárindunum sem fylgdu, þá fórum við að tala um það okkar á milli að kannski væri eitthvað til í þessu og hvort við ættum kannski að skoða það og mögulega gera eitthvað í því og prófa að fara aðrar leiðir heldur en við höfðum verið að gera undanfarið.“

Spaugstofumenn voru kærðir fyrir guðlast í páskaþætti. „Það var kannski pínulítið erfitt. Við þurftum virkilega að setjast niður og hugsa hvernig við ætluðum að svara þessu og hvernig við ætluðum að komast í gegnum þann skafl. Það var upphaflega biskupinn á Íslandi sem tilkynnti til ríkissaksóknara að þetta væri að öllum líkindum lögbrot og guðlast og síðan var það ríkissaksóknari sem krafðist rannsóknar.“

Karl Ágúst segir að efni páskaþáttarins hafi kannski ekkert verið ofsalega djúpt hugsað hjá þeim í upphafi.

„Þetta var einfaldlega þannig að páskarnir voru fram undan og það var farið fram á að það yrði Spaugstofuþáttur á laugardeginum fyrir páska og það þurfti að taka upp á afbrigðilegum tíma; það var ekki hægt að nota þessa dæmigerðu upptökuviku til þess að taka þáttinn upp. Það þýddi að allar fréttir sem við yrðum með í þættinum yrðu orðnar gamlar þegar þátturinn færi í loftið. Þá kom upp sú hugmynd að fjalla bara um páskana sem kristilega hátíð. Það tók ekki nema örfáar mínútur að sannfæra hópinn um að þetta væri nú ábyggilega skemmtileg hugmynd. Svo fórum við að sanka að okkur Biblíusögum og hinu og þessu og skelltum þessu saman, sem fór fyrir brjóstið á fólki.



> *Þar sýndi hann mér hluti sem ég þori ekki að segja frá*

Kæran kom og í kjölfarið varð einhver hópvakning í samfélaginu þar sem fólki fannst þetta algjörlega forkastanlegt og Spaugstofan glæpsamlega andsnúin kristinni trú. Og við fengum einkasímtöl og skilaboð inn á heimili okkar þar sem okkur var hótað helvítisvist og jafnvel alls konar ofbeldi í þessum heimi. Það var miklu erfiðara en kæran sjálf, að fá yfir sig svívirðingar og ljótar hótanir."

Málið fór aldrei fyrir dómstóla.

„Lögreglan rannsakaði málið og kallaði okkur alla til yfirheyrslu og sat væntanlega og horfði á þáttinn nokkrum sinnum. Síðan skilaði lögreglan væntanlega af sér þessari rannsókn og niðurstöðum úr yfirheyrslum yfir okkur öllum og það var síðan saksóknari sem féll frá ákærunni."

Klámhundalíf

Karl Ágúst segir að þeir hafi aldrei séð eftir að hafa gert þennan þátt.

Þvert á móti kannski?

„Já, það er eitt sem er áhugavert; allt svona mótlæti einhvern veginn efldi okkur. Það blés í okkur nýju lífi og frískandi anda. Það kviknuðu hjá okkur hugmyndir í kringum þetta. Þegar við fengum á okkur kæru fyrir klám þá gerðum við þátt sem hét Klámhundalíf sem gerist að stórum hluta í fangelsi þar sem persónurnar okkar eru komnar inn fyrir múrana, dæmdar fyrir klám í fjölmiðlum. Þarna varð til ákveðin saga. Við bjuggum til þátt sem var ein samfelld saga. Þetta var eitthvað sem við höfðum lítið sem ekkert gert áður. Það er þáttur sem ég held mikið upp á og fannst hafa heppnast vel.

Klámið var það, að við skopstældum unglingaþátt sem þá var á RÚV og hét Ó og í honum var föst kynfræðsla, kynfræðslukafli, og okkur fannst eitthvað vera þarna sem gæti verið skemmtilegt og mætti snúa út úr. Þannig að við settum Kristján Ólafsson í kynfræðsluhornið í Spaugstofunni."

Porno dog.

„Já, hann varð það í framhaldi af því. Viðurnefnið Kristján porno dog varð til í þættinum Klámhundalíf. En í þessu atriði er hann að kenna notkun á smokkum og bregður á það ráð að leika sjálfur getnaðarlim sem er á leiðinni inn í píku, íklæddur smokki. Þetta fór illa fyrir brjóstið á einhverjum. Allavega nóg til að við vorum kærðir fyrir klám.

Flestir tóku þessu vel, en aðrir tóku þessu alls ekki vel.

Ef við erum að tala um fólk sem varð viðfangsefni okkar, þá voru þar svo sem alveg á milli einhver maður eða manneskja sem fannst þetta alls ekki fyndið og fannst vera vegið að sér. Þetta er kannski svolítið það sem ég er að fjalla um í sýningunni minni í Tjarnarbíói; það er hlutverk fíflsins eða hirðfíflsins sem er alltaf einhvers konar aðhald fyrir stjórnvaldið. Fyrir konunginn eða hvaða nafni sem það stjórnvald nefnist hverju sinni. Hann er sá sem stendur við hliðina á „konungnum" og minnir hann á að hann er ekki bara valdhafi. Hann er líka mannlegur. Og hann er líka breyskur. Og hann getur verið hlægilegur. En valdhafi sem kann að taka þessu; það er það sem hann þarf á að halda. Konungurinn þarf á því að halda að hlusta á fíflið og viðurkenna það og þótt hann þykist vera ofboðslega virðulegur, þá er hann ekkert alltaf virðulegur. Þó hann þykist vera ofboðslega klár og gáfaður, þá er hann stundum svolítið kjánalegur og svo framvegis. Svo ég tali við hliðstæðuna við fyrirbæri eins og Spaugstofuna; þeir sem gátu haft húmor fyrir sjálfum sér, valdamenn sem við vorum oft mjög miskunnarlausir við, gátu hlegið með okkur. Þeir, að sjálfsögðu, gerðu aldrei athugasemdir. Þeim fannst það bara heiður að vera teknir fyrir í Spaugstofunni."

Karl Ágúst segir að þeir Spaugstofumenn hafi stundum verið spurðir hvort viðkomandi yrði aldrei tekinn fyrir í Spaugstofunni. „Fólk áttaði sig á því að það gat gert því gagn."

Davíð var allsráðandi á Íslandi; hann var forsætisráðherra og fæstir þorðu að móðga hann, en hann var fastur liður í Spaugstofunni. Og Spaugstofumenn komust alltaf upp með það.

„Já."

Hann var ánægður með ykkur.

„Ég veit ekki annað. Allavega allt sem við heyrðum frá honum staðfesti það. Við litum á það sem hlutverk okkar að skopast alltaf og gagnrýna. Þetta voru auðvitað brandarar, en það var oftast einhver broddur í gríninu. Og við litum á það sem hlutverk okkar að veita stjórnvöldum aðhald og ekki bara stjórnvöldum heldur líka fjölmiðlafólki, stórfyrirtækjum, verkalýðsforystu og svo framvegis. Við vorum alltaf að skopast að þeim sem voru bæði áberandi í samfélaginu og þeim sem höfðu völd og höfðu áhrif á kjör fólks í landinu."

Öllu eytt

Stundum er raunveruleikinn eins og bíómynd. Talið berst að makalausri sögu sem Karl Ágúst sagði einhvern tímann í útvarpi. Hvað var þetta í ósköpunum? Og hann segir sögu frá 2017.

„Ég var í gönguferð í Riverside Park á Manhattan og átti ákveðið erindi sunnar á eyjunni. Allt í einu vatt sér að mér eldri maður og fór að spjalla. Ég hélt fyrst að þetta væri kannski maður sem ætti við vandamál að stríða, sem ég var ekki alveg tilbúinn að takast á við, en svaraði honum auðvitað og hélt áfram að ganga og hann gekk við hliðina á mér.

Svo kom í ljós að þetta var maður sem hafði átt mjög fjölbreyttan starfsferil, en hann var sænskur og hafði búið í Bandaríkjunum í áratugi. Hann hafði kynnst þjóðhöfðingjum; sænskum stjórnvöldum, bandarískum forsetum og þýskum könslurum og fólki úti um allt. Og auðkýfingum. Og hann hafði sögur að segja af þessu fólki.

Ég fékk allt í einu mikinn áhuga á þessu, af því að mér fannst þetta vera flottar sögur, skemmtilegar og sumar svolítið lygilegar. Ég hugsaði með mér að hann væri örugglega að skreyta þetta verulega.

Við áttum gott spjall og gengum þennan garð eiginlega alveg á enda í rólegheitum. Hann bauð mér síðan að koma daginn eftir á Wall Street. Hann langaði til að sýna mér ákveðna hluti þar. Það sem kannski kveikti áhuga hans á mér, var að hann spurði við hvað ég starfaði. Í fyrsta lagi fannst honum merkilegt að ég væri

Íslendingur og í öðru lagi að ég væri rithöfundur. Þá held ég að hann hafi séð einhvern möguleika á að við gætum átt eitthvert samstarf, til dæmis við að skrifa bók eða einhvers konar efni sem væri byggt á ævi hans. Ég tók ekkert vel í það að fara með honum á Wall Street, af því að ég átti flug daginn eftir, það var seinni partinn en ég sleppti að segja honum það. Ég sagði að ég gæti líklega ekki hitt hann af því að ég ætti að fljúga heim til Íslands.

Hann lét mig hafa spjaldið sitt og sagði að ef ég skipti um skoðun þá skyldi ég hafa samband. Síðan fór ég og sinnti mínum erindum niðri á Manhattan og kom síðan á gististaðinn þar sem ég fór að gúgla þennan mann. Ég fékk allt staðfest sem ég gat mögulega gúglað. Hann sagði mér ótal margt sem enginn veit og er ekki á allra vitorði. Allar staðreyndir sem hann sagði um sjálfan sig og kynni sín af hinum og þessum mönnum og fólki stóðst samkvæmt Google."

Karl Ágúst sendi manninum tölvupóst í kjölfarið og sagðist hafa áttað sig á að hann hefði svolítinn tíma morguninn eftir. Þeir hittust svo morguninn eftir og fóru á Wall Street.

„Þar sýndi hann mér hluti sem ég þori ekki að segja frá, vegna þess að ég áttaði mig á því eftir á, að þarna var eitthvað sem enginn átti að fá að sjá eða mátti vita og hann var að beita samböndum sínum. Hann hvíslaði einhverju að öryggisvörðum og síðan var okkur hleypt inn um dyr, sem enginn átti að fá að fara inn um vegna þess að hann var greinilega í góðu sambandi við öryggisgæsluna á Wall Street."

Karl Ágúst segist hafa tekið margar myndir af manninum og þennan dag fékk hann að heyra fleiri sögur af fleira fyrirfólki.

„Við kvöddumst með þeim orðum að við myndum verða í bandi mjög fljótlega. Síðan flaug ég heim til Íslands. Ég hafði vit á því að taka upp á símann minn, mína eigin endursögn á öllu sem hafði gerst.

Ég ætlaði nokkrum dögum síðar að hafa samband við manninn en fékk engin svör. Ég ítrekaði þetta og það kom aldrei tölvupóstur frá honum til baka, en hann hafði svarað um hæl þegar ég hafði sent honum póst í New York. Svo liðu einhverjar vikur og þá áttaði ég mig á því að allar myndirnar sem ég hafði tekið af manninum og af fyrirbærunum sem hann sýndi mér voru horfnar úr símanum mínum og hafa ekki sést síðan."

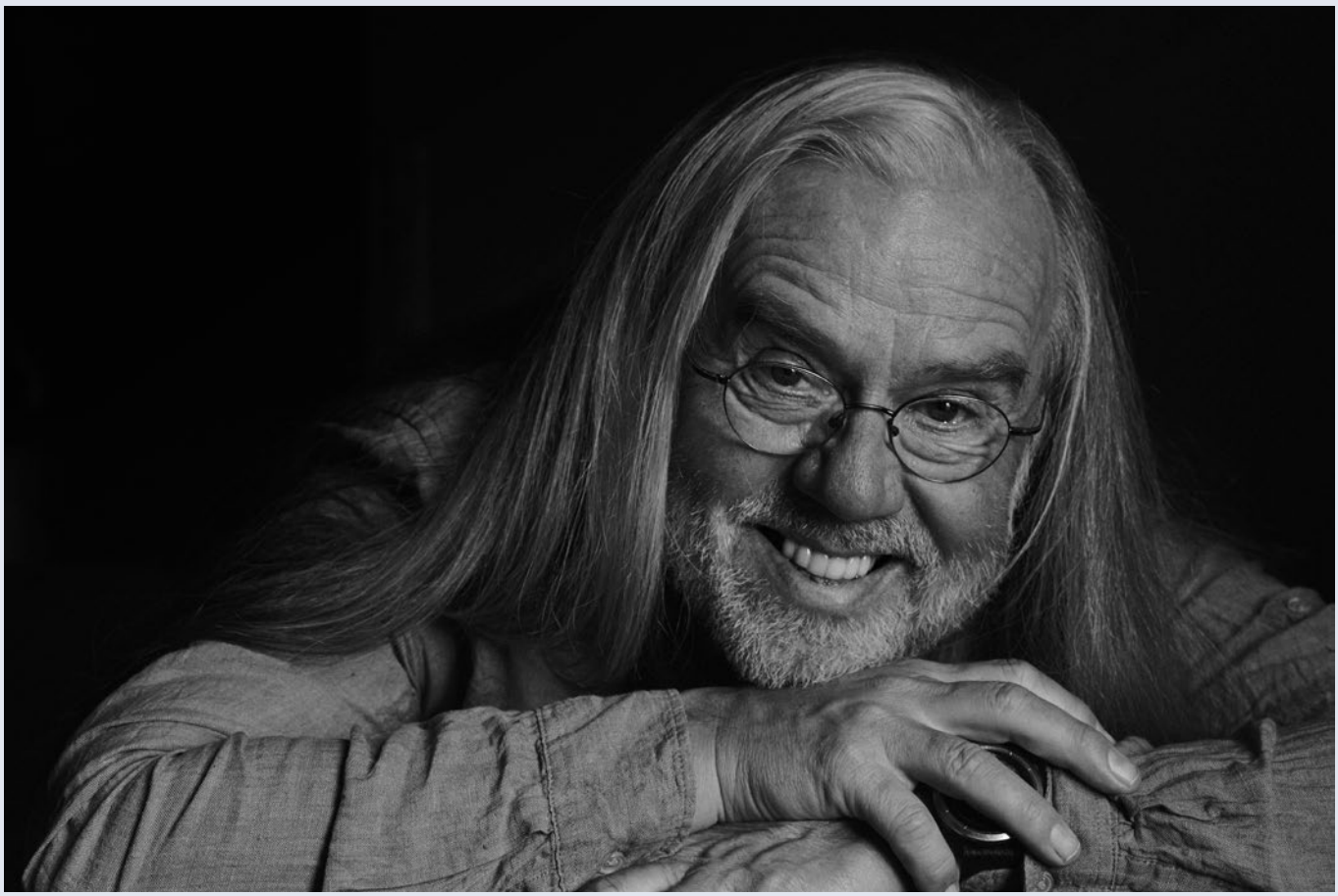
Karl Ágúst segist ekki vita betur en að maðurinn sé á lífi og telur að einhver hafi náð að eyða út myndunum, sem eru ekki lengur í símanum, tölvunni hans eða á skýinu. „Þetta er bara farið," segir Karl Ágúst og bætir við að það geti vel verið að maðurinn sé undir eftirliti.

„Þarft þú ekki að skrifa um hann?

„Þetta er eitt af þeim verkefnum sem ég er með einhvers staðar ofan í skúffu; kannski tek ég þetta einhvern tímann fram og geri eitthvað úr þessu. En það væri þá skáldsaga eða kvikmyndahandrit."

Þú heldur nafni hans fyrir þig.

„Já, ég geri það. Mér brá svo illa þegar ég áttaði mig á því að einhver úti í heimi – ég hef grun um að þetta sé einhvers konar batterí sem hafi eftirlit með þessum manni – hefði farið inn á mitt prívat svæði og eytt þessu. Mér brá svo mikið við það að ég hugsaði með mér að ég ætlaði ekki að segja meira en þetta."



Velkomin heim



LIND
FASTEIGNASALA

fastlind.is • nyjaribudir.is • eignaleit.is • frittverdmat.is



Helgarpistillinn
Gunnhildur Kjerúlf Birgisdóttir

Kettirnir, rithöfundurinn og kattakonan



Ég elska ketti. Ég heilsa þeim alltaf þegar ég mæti þeim, læri nöfnin þeirra, klappa þeim ef þeir kunna að meta slíkt og skil líkamstungumál þeirra. Þegar ég var í Króatíu í sumar var ég við lok vikudvalar í borginni Split búin að eignast stórvini í þremur villiköttum sem heimsóttu okkur á hverju kvöldi (þeir fengu allir nöfn; Þrjótur, Bjartur og Pjakkur).

Ég elska ketti og það kemur mér alltaf svo skemmtilega á óvart þegar ég hitti fólk sem elskar þá jafn mikið og ég. Íbúðin sem ég bjó síðast í var í Hlíðunum í Reykjavík, við hliðina á húsi sem þekktur rithöfundur býr í. Ég komst að því að rithöfundur sá er mikill kattavinur. Hann átti sjálfur ketti sem hann hleypti alltaf inn og út um svaladyrnar, en þaðan lágu tröppur niður í garð og út í hið villta vestur Hlíða-katta.

Ég vissi að rithöfundurinn elskaði ketti, vegna þess að fyrir utan það að eiga ketti sjálfur, sem hann hleypti alltaf inn og út um svaladyrnar, var hann afar áhugasamur um mína ketti. Í fyrsta sinn sem ég talaði við rithöfundinn var ég úti í garðinum að vinna (því það er það sem fólk gerir þegar það eignast íbúð). Hann stóð á svölunum að því er virtist í þungum þönkum, eins og rithöfundar eru gjarnan.

„Eru þetta þínir kettir?“ sagði hann allt í einu.

„Já, þessir tveir, loðnu,“ svaraði ég, með arfa í hárinu.

„Þeir eru rosalega fallegir. Hvaða tegund er þetta eiginlega?“

„Ragdoll,“ svaraði ég. „Takk. Þau eru systkini, voðalega góð. Högninn er viðkvæmur, með lítið hjarta, en læðan telur sig eiga heiminn.“

Rithöfundurinn var stundum úti á svölum þegar ég var að vinna í garðinum, sem ég var nú bara ansi dugleg við, svona þegar ég lít til baka. Það gerir fólk þegar það kaupir eign. Við ræddum oft saman við þau tækifæri, rithöfundurinn og ég. Oftast um kettina. Ég sá hann stundum fylgjast með þeim, áhugasamur.

Einn daginn, annað sumarið mitt í íbúðinni, ef ég man rétt, var ég að vinna í garðinum, sem oftar. Hvað sem ég var að gera olli það því að minnsta kosti að ég fékk nóg af mold í hárið og andlitið. Þar sem ég bograði yfir einhverju illgresinu, dálítið sveitt, drullug upp fyrir haus og utan við mig, heyrði ég allt í einu kvenrödd fyrir aftan mig segja hátt og snjallt: „Eru þetta þínir kettir?!“ Mér brá dálítið við þetta hálfgerða hróp og sneri mér við. Fyrir framan mig stóð stelpa, eða kona líklega; stelpukona, á svipuðum aldri og ég. Hún var örlítið móð og horfði á mig stórum augum. Hún var klædd í risastóra, óreimaða gönguskó. Að minnsta kosti allt of stóra til þess að þeir gætu tilheyrt henni. Það var greinilegt óðagot á henni.

„Þessir? Já, einmitt, þessir eru mínir,“ sagði ég, enn að jafna mig eftir að hafa brugðið og svolítið hissa. Það þykir kannski einkennilegt að kettirnir hafi alltaf verið rétt við hlið mér þegar ég fékk spurningar um þá, en þannig var það bara. Þetta eru svoleiðis kettir. Fylgja manni um allt, með í öllu. Ég sagðist stundum vera eins og ásynjan Freyja, með kettina sína tvo sem drógu hana áfram á vagni. Mínir hafa reyndar aldrei fengist til þess að draga mig eitt eða neitt.

„Vá, þeir eru svo fallegir. Hvaða tegund er þetta aftur?“

„Ragdoll,“ sagði ég og horfði á stelpukonuna í risastóru gönguskónum, mjög meðvituð um eigin svita og mold upp eftir mér allri.

„Einmitt. Þeir eru ótrúlega fallegir. Pabbi hefur svo oft sagt mér frá þeim. Ég var í heimsókn hjá foreldrum mínum núna og svo kallaði pabbi á mig þegar hann sá kettina úti. Ég vildi alls ekki missa af þeim, svo ég hljóp af stað og þurfti að henda mér í skó af pabba til þess að geta komist út sem fyrst.“

Það kemur mér alltaf skemmtilega á óvart þegar ég hitti fólk sem elskar ketti jafn mikið og ég, en á þessu augnabliki áttaði ég mig á því að kattaást virðist ganga í erfðir. Og ef ég er kattakona, þá var þetta kattakona 2.0.

Það er rúmt ár síðan ég flutti úr íbúðinni með garðinum sem ég var dugleg að vinna í. Kettirnir líka, auðvitað. Ég held að ég sakni einna mest rithöfundarins, sem stóð á svölunum og fylgdist með köttunum. Ég sakna þess að spjalla við hann, oftast um ketti. Kattakonuna, dóttur hans, hef ég ekki séð aftur eftir þennan sumardag í garðinum, en einhvern veginn sakna ég hennar líka. Það er ekki svo oft sem maður hittir einhvern sem ætti alveg ábyggilega að vera vinur manns.



ÚRVAL AF FLOTTUM LITUM FYRIR DÖMUR OG HERRA



REYKJAVIK RAINCOATS
LAUGAVEGUR 62, 101 RVK
WWW.REYKJAVIKRAINCOATS.COM
INFO@REYKJAVIKRAINCOATS.COM
SÍMI: 5711177

REYKJAVIK
RAINCOATS





Selurinn hefur mannsaugu

Ég ólst upp í sveit frá 6 ára aldri, á Ökrum á Mýrum nánar til tekið. Þar var þríbýli, og er í sjálfu sér enn þótt enginn sé stundaður þar búskapur nú um stundir, og ég óx úr grasi hjá prýðishjónum sem bjuggu á Ökrum III. Á Ökrum I bjuggu öldruð systkin og á Ökrum II bjó einn mesti öðlingur bernsku minnar, Ásmundur heitinn Ásmundsson.

Ásmundur var átrúnaðargoð mitt og bræðra minna, sterkasti maður í heimi (gat kastað járnkarli fleiri kílómetra) og frá unga aldri fékk ég að sniglast í kringum hann (les flækjast fyrir) þar sem hann sinnti sínu.

Ásmundur var ekki hefðbundinn bóndi, hann var hvorki með sauðfé né kýr, en átti heilmikið hrossastóð. Hann sá sér farborða með ýmsu móti og á meðal þess sem hann stundaði sér til framfærslu voru selveiðar. Það liggur í augum uppi að þetta var áður en selveiðar fóru að teljast myndbirting hinnar mestu mannvonsku og dýrahaturs eins og raunin er nú. Þá vildi fólk fá mjólk sem var mjólk, kjöt sem var kjöt, kaffi með koffeini í og hlutir voru almennt nefndir sínu rétta nafni. En nóg um það. Ásmundur stundaði sem sagt selveiðar og vann skinnin og seldi og kjötið var nýtt eins og nauðsyn krafði. Ásmundur var svolítill einfari og fór alla jafna einn á báti sínum að vitja neta, því kom það mér í opna skjöldu þegar hann eitt sinn bauð mér að slást í för með honum.

Þá var ég sennilega um átta ára, kannski níu, og varð æði upp með mér að verða þessa trausts aðnjótandi – fannst ég verða fullorðinn á augabragði.

Af bátsferðinni sjálfri man ég svo sem ekki eftir neinu sem orð er á gerandi, en við komum að netunum og viti menn, jú í þeim voru selir. Hve margir man ég ekki, en Ásmundur losaði þá úr netunum og dró þá um borð. Þar á meðal var kópur, heldur lítill, og Ásmundur rétti mér barefli og sagði mér að rota (les drepa) hann.

En ég var bara átta eða níu og þarna lá kópurinn í bátnum og mændi á mig sínum sakleysislegu, stóru augum. Mér rann þó blóðið til skyldunnar, sá enda að Ásmundur gekk vasklega til verks, og reiddi á loft barefli mitt og laust kópinn í höfuðið. Ekki dugði það höggið og enn horfði kópurinn á mig, nánast með spurn í augum; „af hverju ert þú að þessu?“. Við þeirri spurningu hafði ég engin svör, en barði kópinn öðru sinni. Höggið það hafði takmörkuð áhrif. Kópurinn ítrekaði spurningu sína með augnaráðinu. Mér féllust hendur, sleppti bareflinu og langaði mest að faðma kópinn að mér, en til þess kom ekki. Ásmundur kláraði dæmið, eins og sagt er, lagði netin aftur og við sigldum heim. Ég var þögull á heimleiðinni, skammaðist mín jafnvel svolítið fyrir að hafa ekki „staðið mig“, en Ásmundur lét mig í engu finna til smæðar minnar.

Þvert á móti tók þessi karlmaður um herðar mér og sagði við mig að þetta væri ekki fyrir alla og ég þyrfti ekkert að skammast mín.

Þetta er veiðiferð sem ég mun aldrei gleyma og augu kópsins eru sem greypt í vitund mína. Ég veit af eigin reynslu að það er ástæða fyrir því að selurinn er sagður hafa mannsaugu.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
www.utforin.is • Auðbrekku 1, Kópavogi
Sólarhringsvakt: 581 3300 & 565 5892
Komum til aðstandenda og ræðum skipulag sé þess óskað

Sverrir Einarsson
S: 896 8242

Jóhanna Eiríksdóttir

Jón G. Bjarnason
S: 793 4455
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
www.utfararstofa.is • Dofrahellu 9b, Hafnarfirði

ÍSLENSKI BARINN
EST. 2009
THE ICELANDIC BAR

VÍKING
Léttöl





Ingólfsstræti 1a, 101 Reykjavík

+354 5176767 islenskibarinn

Sjáumst létt í lund,
á gleðistund!



Einelti á vinnustað – Dauðans alvara: *„Ég horfði upp á einstakling veslast upp“*

„Ekki megi vanmeta sorgarferlið sem fer í gang við það að missa starfið sitt á þennan hátt og ekki síður vinnufélaga sem þora kannski ekki að standa með viðkomandi vegna hræðslu um eigið starf innan vinnustaðarins eða ótta við að lenda í sömu stöðu og þolandi og stendur því hjá. Það kom á óvart að það var ákveðin vísbending um að vinnufélagarnir hyrfu á braut, fólk sem hafði jafnvel borðað hádegismat með þolanda í fjölda ára, jafnvel yfir áratug og verið boðið í persónulega fögnuði eins og brúðkaup og afmæli. Langflestir hurfu á einu augabragði og snéru sér jafnvel í hina áttina ef þeim var mætt á förnum vegi. Það er svo mikil sorg yfir því hvað fólk stendur aleitt í þessu ferli.“

Þessu lýsir Sigrún Eyjólfsdóttir í meistararitgerð sinni sem fjallar um langtímaafleiðingar af einelti á vinnustað sem ber heitið; Einelti á vinnustað – Dauðans alvara. Rannsóknin er eina íslenska rannsóknin sem hefur skoðað þessa hlið, sérstaklega.

Niðurstöður rannsóknarinnar voru sláandi og sýndu að langtímaafleiðingar á þolanda eru mjög alvarlegar og höfðu gjörbreytt lífi allra viðmælenda. „Frásagnirnar eru mjög sláandi og oft á tíðum átakanlegar og ég finn mikið til með þessum einstaklingum sem eru að burðast með þessa lífsreynslu.“

Ofbeldi og einelti á vinnustöðum

Sigrún er alin upp í Vesturbænum og á Seltjarnarnesi, en býr núna alveg á „landamærunum“, sem hentar henni mjög vel, þar sem hjartað slær báðum megin.

„Elsta dóttir mín spilar með Gróttu/KR í bæði hand- og fótbolta svo það er erfitt að gera upp á milli. Ég er með BA-próf í spænsku og sögu frá Háskóla Íslands og dvaldi meira og minna á Spáni í um sex ár við nám, leik og störf. Þegar Spánarævintýrinu lauk var mikill uppgangur í fjármálageiranum á Íslandi, þar sem ég fékk frábær tækifæri. Ég vann í geiranum í yfir 10 ár eða þar til að ég ákvað að breyta alveg um starfsvettvang. Ég færði mig yfir í ferðabransann, en þá setti ákveðinn heimsfaraldur „smá“ strik í reikninginn.

Þar af leiðandi, ákvað ég, þegar ég var í fæðingarorlofi með þriðja barnið mitt, að hefja meistaranám í mannauðsstjórnun. Mannauðsstjórnun togaði alltaf í mig eftir reynslu mína úr bankageiranum. Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á mannauðstengdum málefnum og hef verið viðriðin málaflokkinn með einum eða öðrum hætti allan minn feril á vinnumarkaði. Í náminu lagði ég mikla áherslu á að skoða sérstaklega kynbundna og kynferðislega áreitni og ofbeldi og einelti á vinnustöðum. Ég hef mikinn áhuga á samskiptum innan vinnustaða eða samskiptavanda öllu heldur.

Hin hliðin á peningnum er hvernig hægt er að koma í veg fyrir slíkan samskiptavanda og stuðla að vellíðan á vinnustað með þjónandi forystu og jákvæðri menningu, þar sem starfsmenn geta sinnt starfi sínu öruggir og óáreittir.

Náminu lauk í vor og hef ég verið að vinna í verkefni tengdu meistararitgerðinni í


Mundu eftir þér á hverjum degi!
MELTING
& HREINSUN
Öflugar bætiefnablöndur fyrir heilbrigða meltingu og þú verður léttari á fæti.
Andoxun er sannkölluð blanda ofurfæðu, trefjarík og stútfull af andoxunarefnum.
Mjólkurþistill er þekktur fyrir hreinsandi áhrif sín á lifrina og losar líkamann við óæskileg efni og réttir þig af eftir góðar stundir.
Melting inniheldur kröftugt, hreint engifer og nærandi íslensk fjallagrös, minnkar uppþembu og hefur hreinsandi áhrif.
Hvannarrót er þekkt fyrir að róa meltingarkerfið og minnkar uppþembu á mildari hátt.
Magnesíum með fjallagrösum er öflug og nærandi blanda fyrir hamingjusama meltingu.
100% VEGAN
NON-GMO
ENGIN AUKAEFNI ADDITIVE FREE
ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS
andoxun
Íslensk krækiber & rauðrófuduft
Járnrík ofurfæða
60 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI
mjólkurþistill
Hreinsandi blanda með fjallagrösum
melting
Engiferrót & fjallagrös
MELTINGARBLANDA
hvannarrót
100% hrein íslensk hvönn
KRÖFTUG & NÁTTÚRULEG
magnesíum
Magnesíum með fjallagrösum
700 mg.
90 HYLKI | FÆÐUBÓTAREFNI
Fæst í næsta stórvörumarkaði og apóteki
Einnig í vefverslun ICEHERBS, www.iceherbs.is
ICEHERBS
NATURAL SUPPLEMENTS



Sigrún Eyjólfsdóttir, MA í mannauðstjórnun

sumar og því lýkur á næstu vikum. Eftir það er ég spennt að taka á móti nýjum tækifærum á vinnumarkaði."

Ekki endilega lokið í huga þolanda

Sigrún útskýrir að það hafi verið gerðar mjög flottar og góðar rannsóknir á einelti á íslenskum vinnustöðum en;

„Lítið sem ekkert hefur verið skrifað um hvað verður um þá einstaklinga sem tilkynna um einelti á vinnustað eftir að niðurstaða er fengin í máli þeirra. Því þó að málinu sé lokið innan vinnustaðarins, sé því ekki endilega lokið í huga þolanda.

Bæði erlendar og innlendar rannsóknir sýna að í langflestum tilvikum þurfi þolandi að víkja af vinnustaðnum eftir að hafa tilkynnt um einelti og við vitum að það er alltaf áfall að missa starf sitt og lífsviðurværi."

Ritgerðin fjallar um það sem gerist eftir að viðkomandi er farinn af vinnustaðnum, en enginn af viðmælendum hennar hafi verið í sama starfi og eineltið átti sér stað. Markmiðið hafi verið að komast að því hvort einelti á vinnustað hafi afleiðingar á þolanda til lengri tíma litið, hverjar þær afleiðingar væru og hvernig þolendur upplifðu þær afleiðingar.

Niðurstöður rannsóknarinnar voru í raun sláandi og sýndu að langtímaafleiðingar á þolanda eru mjög alvarlegar og höfðu gjörbreytt lífi allra viðmælenda.

Horfði upp á einstakling veslast upp

„Ástæðan fyrir því að ég hélt í þessa vegferð er að ég horfði upp á einstakling, sem er mér mjög kær, veslast upp í svona ferli. Einstaklingur sem hafði raun heiminn í höndum sér, vel menntaður, klár og sérhæfður í starfi, sem hann hafði sinnt lengi. Eftir að hann tilkynnti um einelti á vinnustað var komið fram við hann eins og mein sem þyrfti að skera í burtu. Ég vil ekki rekja sögu viðkomandi hér, en afleiðingarnar voru gríðarlegar á líf þessa einstaklings, sem upplifði langvarandi atvinnuleysi. Ástandið leiddi til endurhæfingar vegna andlegra og líkamlegra veikinda og að lokum óvinnufærni. Þetta var manneskja sem átti sér enga sögu um andleg eða líkamleg veikindi áður en þessi þrautaganga hófst. Þessi orð eru skrifuð með góðfúslegu leyfi viðkomanda, en sú vegferð sem þessi einstaklingur þurfti að fara í gegnum var í raun reifara líkust.

Það kostar okkur mikinn pening sem samfélag, að fullfrískt, vel menntað fólk í góðu starfi og á besta aldri, detti af vinnumarkaði til lengri eða skemmri tíma eða jafnvel alfarið vegna eineltis á vinnustað. Það var eitthvað sem ég vildi ég skoða nánar."

Í ritgerðinni birtir hún nokkur raundæmi sem sýna ofbeldið og niðurlæginguna

„Hún var alltaf að hóta mér, ef ég benti á eitthvað þá kom hótun „þú verður bara að ákveða þig hvort þú viljir vinna hérna eða ekki". Hún var yfirmaður minn og framkoman var algerlega sjúkleg og hún var með óraunhæfar hugmyndir um eigin yfirburði, var kaldlynd og bara já… vægðarlaus, hún kenndi öðrum um eigin mistök alltaf og bara já, undirförul og fölsk og erfið í samskiptum og bara hræðileg manneskja"

„bara eins og fingrunum sé smellt [hann smellir fingrum] þú ert ónýtur".

„Ég er ekki þunglynd en ég fékk alltaf svo skrítinn verk í bringu þegar ég lagðist upp í rúm og ég hélt að hjartað væri bara að gefa sig og ég varð svo hrædd við að deyja. En svo eitt kvöld þá gerðist þetta og ég bara „fokk it þá dey ég bara"! Það var þá sem ég varð virkilega hrædd. Ekki hrædd við að deyja heldur hrædd við það að vera alveg sama að ég myndi kannski deyja í svefni".

„Ég var greind með hæsta stig af áfalla-streituröskun þar sem ég upplifði samskiptin ítrekað og náði einhvern veginn ekki að losna við þessa manneskju úr höfðinu,
það var þannig í mörg ár. Hún [gerandinn] truflaði líf mitt svo mikið eftir að ég hætti […] Ég skildi þetta bara ekki, ef ég sá bíl eins og hún keyrði um á þá fékk ég svita-kast, ef ég sá auglýsingu frá fyrirtækinu varð ég reið og það eyðilagði daginn fyrir mér, alveg ótrúlega skrítið"

„Þetta [verkirnir] byrjaði allt eftir þetta. Ég er búin að ganga á milli lækna og þeir finna alls konar að mér, ég er með gigt sem ég var ekki með áður enda náttúru-lega um 20 kg. þyngri en ég var fyrir fimm árum síðan. Já og alls konar stoðkerfis-vandamál, mér er alltaf illt í bakinu og fæ hausverk alla daga, og er alltaf með stífan kjálka á nóttunni og sef með góm, með króníska vöðvabólgu og bara alls konar. Þetta er bara endalaust og ég finn ekki út úr þessum vítahring… Mér finnst ég aldrei eiga verkjalausan dag og tek verkjatöflur á hverjum einasta degi"

„Atvinnuleysisbætur eru svo lágar, það er einn handleggurinn, hinn handleggurinn er að þetta er svo glatað og maður skamm-ast sín svo mikið. Ég þurfti að mæta á fund þarna í byrjun sem var skyldumæting á og það var fullur salur af fólki. Þarna á þessari stundu langaði mig bara að deyja, djöfulsins aumingi, maður væri kominn hingað [á fund hjá Vinnumálastofnun]"

Kerfið gallað, en fjöldi einstaklinga ekki fengið úrlausn sinna mála

Sigrún segir að málaflokkurinn, sem við þekkjum í dag sem einelti á vinnustað, sé tiltölulega ungt fyrirbæri með margar keimlíkar skilgreiningar, en enn eru nýyrði að koma fram eins og gaslýsing og ómennska sem hafa ekki verið notuð í tengslum við einelti á vinnustað fyrr en nýlega.

„Við erum með lög í landinu og reglu-gerðir sem eru með það markmið að koma í veg fyrir einelti á vinnustað m.a. með fræðslu og forvörnum og ber atvinnu-rekendum skylda samkvæmt þessum lögum til að tryggja öllum starfsmönnum öryggi í vinnunni.

Málaflokkurinn hefur tekið miklum fram-förum síðustu ár og er vel að honum



Gerðu gráa hversdags-leikann litríkan



Með gæða-málningu frá Flügger

Heima með Maríu Gomez:

María valdi litina fyrir hin ýmsu herbergi heimilisins af mikilli kostgæfni og leitaðist við að skapa heildstætt yfirbragð, en gefa um leið hverju herbergi sín sérkenni. Fyrir svefnherbergið valdi hún litinn 4483. Þetta er fallegur, sefandi litur með tímalaust og látlaust yfirbragð. Undirtónarnir eru svalir og það sést greinilega hvernig litbrigðin breytast á veggnum eftir tíma dags hverju sinni. Innréttingar í hlýlegum jarðlitum og gráum tónum með örlitlum túrkís í bland gefa fallegan og persónulegan svip.

Flügger COLORS THAT MATTER

staðið á langflestum vinnustöðum. Það má hins vegar alltaf gera betur og því miður líta áætlanir gegn einelti og eineltisstefnur stundum betur út á pappír en í framkvæmd. Má þá helst rekja það til þekkingar- og reynsluleysis á svo viðkvæmum málefnum. Stjórnendur eiga að þora að taka á þessum málum af hlutleysi og hugrekki, sem þeir gera í flestum tilfellum en ekki alltaf. Þess vegna er rannsókn sem þessi svo mikilvæg í heildarmyndinni og sýnir fram á að það er einhvers staðar eitthvað ekki eins og það á að vera. Kerfið eins og staðan er í dag þarfnast ítarlegar endurskoðunar og er gallað miðað við þann fjölda einstaklinga sem hafa sagt mér sögu sína og ekki fengið úrlausn sinna mála.

Það er alveg ljóst að fólk veigrar sér við að leita réttar síns, bæði vegna þess að það treystir sér ekki í slaginn en einnig vegna fordæmisgefandi dóma í eineltismálum sem eru víst sjaldnast þolanda í vil, því miður. Stéttarfélögin hafa unnið óeigingjarnt starf í því að aðstoða starfsmenn í eineltismálum við góða raun áður en kemur að því að reyna á réttarkerfið. Ég veit líka um dæmi þar sem stéttarfélag hafur dregið úr væntingum starfsmannsins og sagt að það myndi ekkert hafa upp á sig að fara í mál eða fara með málið lengra. Þetta væru erfið og flókin mál sem væru alltaf orð á móti orði og færi starfsmaðurinn í mál kæmi það helst illa út fyrir viðkomandi persónulega. Þessi mál gætu dregist í fjölda ára með tilheyrandi kostnaði og fjárhagslegur ávinningur yrði alltaf lakari en að taka pokann sinn og segja ekkert. Þetta er svo sorgleg staðreynd, því það er ekki fjárhagslegur ávinningur sem fólk er að leita að, heldur réttlæti."

Hvað kom þér mest á óvart?
„Það kom kannski ekki á óvart að niðurstöður rannsóknarinnar hafi sýnt langtímaafleiðingar af einelti á vinnustað. Þetta eru bara svo alvarlegar afleiðingar og það var sláandi að sjá svart á hvítu áfallið sem þessir einstaklingar upplifðu. Alvarlegt áfall sem leiddi jafnvel til innlagnar á bráðamóttöku geðdeildar, fólk sem átti sér enga sögu um geðræn vandamál áður."

Viðmælendur Sigrúnar höfðu flestir lent á vegg og verið komnir í strand þegar þeir ákváðu að leita sér hjálpar. Kvíði, þunglyndi og áfallastreita komu helst upp sem andlegar langtímaafleiðingar.

Áfallastreita og áfallastreituröskun lýsir sér þannig að einstaklingur getur upplifað ljóslifandi samtöl í huganum, endurminningar, martraðir og ýmiss konar áminningar mánuðum, jafnvel árum eftir að atburðirnir áttu sér stað og leiddu til starfsloka. Líkamleg einkenni voru væg í byrjun eins og sviti, hraður hjartsláttur, magaónot, en gat breyst í alvarlegri líkamlega kvilla eins og gigt, bólgusjúkdóma, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdóma.

Sigrún segir að: „ekki megi vanmeta sorgarferlið sem fer í gang við það að missa starf sitt á þennan hátt og ekki síður vinnufélaga sem þora kannski ekki að standa með viðkomandi vegna hræðslu um eigið starf innan vinnustaðarins eða ótta við að lenda í sömu stöðu og þolandi og stendur því hjá. Það kom á óvart að það var ákveðin vísbending um að vinnufélagarnir hyrfu á braut, fólk sem hafði jafnvel borðað hádegismat með þolanda í fjölda ára, jafnvel yfir áratug og verið boðið í persónulega fögnuði eins og brúðkaup og afmæli og langflestir hurfu á einu augabragði og sneru sér jafnvel í hina áttina ef þeim var mætt á förnum



CBD *RVK

CBD REYKJAVÍK

Kraftur
náttúrunnar í
hverjum dropa

cbdrvk.is



vegi. Það er svo mikil sorg yfir því hvað fólk stendur aleitt í þessu ferli."

Rannsóknir sýna að það getur hver sem er lent í einelti á vinnustað og er það hafið yfir kyn, kynþátt, aldur, starfsvettvang og menntun. Settar hafa verið fram ýmsar tilgátur um af hverju einstaklingur verður skotmark annars einstaklings á vinnustaðnum.

„Fræðimenn hafa bent á að það séu ákveðnar vísbendingar um að gerandi laðist að tvenns konar persónuleikum, annars vegar þeim sem eru viðkvæmir og varnarlausir og hins vegar þeir sem eru vinsælir, vel menntaðir, jafnvel myndarlegir einstaklingar sem valda öfund og afbrýðisemi gerandans. Það eru ekki allir fræðimenn sammála þessum skilgreiningum, en eftir þessa rannsókn þá skil ég þessa tilgátu að menntaðir, sérhæfðir, vinsælir og farsælir einstaklingar geti lent í einelti á vinnustað vegna öfundar og afbrýðisemi gerandans. Allir viðmælendur mínir voru farsælir í starfi og áttu að baki langan feril innan sinnar starfsgreinar, voru vinsælir og eftirsóttir starfskraftar.

Það sem kom mér helst á óvart fyrir utan alvarlegar niðurstöður hennar, var áhuginn á rannsókninni. Ég vissi að ég var með einstakt efni í höndunum og var að feta mig inn á áður ótroðnar slóðir sem virtist vera löngu kominn tími á, miðað við viðbrögðin."

Ótrúlegar viðtökur

Viðtökurnar hafa verið hreint út sagt ótrúlegar.

„Rannsókn mín var ekki stór, en þýði í eigindlegum rannsóknum er á bilinu 5-15 manns. Það höfðu hins vegar á annað hundrað manns samband við mig og tugir einstaklinga hafa sagt mér sögu sína af einelti á vinnustað og hvaða afleiðingar það hafði í för með sér. Ég er eiginlega orðlaus yfir viðtökunum og hvað skrifin snertu marga. Mjög margir samsömuðu reynslu sína niðurstöðum rannsóknarinnar."

Sigrún segir að fólk standi svo aleitt í svona ferli, þrátt fyrir stuðning fjölskyldu, aðkomu stéttarfélaga og lögfræðinga. Sögurnar sem henni bárust bera þess merki að mikil þörf hafi verið fyrir því að opna sig um þessa reynslu og segja einhverjum frá, sem skilur vel það sem það hafði farið í gegnum.
Hún segist hafa verið glöð að sjá hversu margir höfðu kjark til að segja ókunnugri manneskju sögu sína. Hún segir enn fremur, að það að skrifa niður atburðarás og tilfinningar í kjölfar áfallsins geti verið ákveðin þerapía til að reyna að vinna úr þessum kafla í lífinu. Opna á eitthvað sem hefur verið byrgt inni í langan tíma vegna ófullnægjandi úrlausnar og ósanngjarnar niðurstöðu.

„Fólk er reitt, sárt og biturt og skilur ekki af hverju hlutirnir enduðu á þann veg sem þeir gerðu, af hverju það missti vinnuna, en ekki gerandinn, af hverju fékk það ekki betri stuðning frá vinnuveitanda og af hverju það er svona erfitt að leita réttar síns í eineltismálum.

Fólk tengir alvarleg líkamleg veikindi við þetta áfall og jafnvel ótímabært dauðsfall ástvina, þeirra sem beittir hafa verið einelti á vinnustað. Frásagnirnar eru mjög sláandi og oft á tíðum átakanlegar og ég finn mikið til með þessum einstaklingum sem eru að burðast með þessa lífsreynslu á bakinu.

Ég hef verið hvött til að taka saman þessar frásagnir í eins konar skýrslu eða bók og ég vona að ég fái tækifæri til að gera það, því þessar sögur þurfa að heyrast og ef það er einhver þarna úti sem vill hafa samband, þá er það velkomið senda línu á sie58@hi.is."

Að trúa eineltisþolendum er góð byrjun

Eineltismál eru flókin mál og eins ólík og þau eru mörg.

„Það að trúa þolendum er góð byrjun. Í þessum viðkvæmu málum þarf þolandi að vita hvert hann á að leita svo hann standi ekki einn. Það er alltof algengt að fólk fari í veikindaleyfi því það er komið á einhverja endastöð, veit ekkert í hvorn fótinn það á að stíga og ber harm sinn í hljóði og aðeins hluti þessara mála enda á borði dómstóla.

Ég er viss um að það er mikill vilji fyrir hendi hjá vinnuveitendum til að láta einelti ekki viðgangast inni á sínum vinnustað. Rannsóknir hafa sýnt að starfsumhverfi sem er streituvaldandi og veldur vanlíðan, hefur neikvæð áhrif á framleiðni, getu starfsmanna, á innri kraft og frumkvæði. Veikindadögum fjölgar og aukin starfsmannvelta verður, sem hefur fjárhagslega neikvæð áhrif á fyrirtæki og því er það þeirra hagur og skylda að passa upp á þessa hluti."

Að lokum vill Sigrún koma því á framfæri: „að hún hafi miklar áhyggjur af eineltismálum á Íslandi og mikilvægt sé að opna á umræðuna. Ég vona að rannsóknin veki upp ráðamenn og sýni fram á alvarleika þess fyrir samfélagið í heild, að missa fullfrískt fólk á besta aldri af vinnumarkaði vegna eineltis á vinnustað.

Þetta er gríðarlegur fjöldi einstaklinga, eitthvað sem ég held að enginn hafi gert sér grein fyrir, fyrr en nú. Regluleg vitundarvakning í þessum málaflokki er mjög mikilvæg og það má ekki sofna á verðinum, því einelti getur þrifist á hvaða vinnustað sem er, þrátt fyrir gallalausar eineltisstefnur. Það á að vera hægt að koma í veg fyrir einelti á öllum vinnustöðum og það er mikilvægt að stjórnendur afli sér þekkingar til að takast á við slík mál, komi þau upp, eða leiti til fagaðila sem sérhæfa sig í slíkum málum til aðstoðar."

TRAUSTI
fasteignasala

TRAUSTIR FASTEIGNASALAR





GUÐBJÖRG G. SVEINBJÖRNSDÓTTIR

Löggiltur fasteignasali
gudbjorg@trausti.is
899-5949

KRISTJÁN BALDURSSON

Löggiltur fasteignasali
kristjan@trausti.is
867-3040

Vegmúla 4, 108 Reykjavík 546-5050 www.trausti.is



Salóme Frögeirsdóttir / Ljósmyndir Saga Sig

Ég er haldin matarfíkn:

„Sjúkdómur sem mikil skömm hvílir yfir

– meðferðin bjargaði lífi mínu“

GLERSÝN



Gluggaþvottur & þrif eru okkar fag

Fáðu frítt tilboð í þitt verk
www.glersyn.is



„Það er erfitt að tala um ákveðinn tímapunkt þar sem ég átta mig á því að ég sé haldin matarfíkn. Þetta er stigversnandi sjúkdómur sem ágerist með árunum. Í bland við það er þetta sjúkdómur þar sem eitt af sjúkdómseinkennunum er afneitun svo það komu oft tímabil þar sem ég fann að þetta var ekki í lagi, en gat samt ekki séð það sjálf.“

Lára Kristín Pedersen knattspyrnukona hefur um árabil glímt við matarfíkn. Hún var farin að fjarlægjast fótboltann þegar hún leitaði sér loks hjálpar. Lára segir meðferðina hafa bjargað lífi sínu.

Lára Kristín ólst upp í Mosfellsbæ og bjó þar til 18 ára aldurs. Í dag býr hún í Þingholtunum með kærustunni sinni og segir fara mjög vel um þær. Hún hefur spilað fótbolta frá unga aldri og spilar í dag með Val, ásamt því að hafa starfað við ýmislegt í gegnum tíðina – síðast sem bókasafnsvörður í Garðaskóla.

Lára Kristín hefur spilað með nokkrum liðum á Íslandi ásamt stuttri viðkomu í háskólaboltanum í Bandaríkjunum annars vegar og ítalska boltanum hins vegar. Hún spilaði lengst af í Stjörnunni



á sínum meistaraflokksferli, en segist líða ofboðslega vel í Val eins og staðan er í dag. Hún er á samningi út næsta tímabil og er ekki að hugsa neitt lengra en það í bili.

Lára Kristín gaf nýverið út bók um baráttu sína við matarfíkn sem hún hefur glímt við um árabil, samhliða því að stunda fótbolta af kappi bæði hér heima og erlendis. Bókin ber titilinn: Veran í moldinni: Hugarheimur matarfíkils í leit að bata.

Frelsandi að segja frá

Lára Kristín talar um að það hafi verið: „mjög frelsandi að segja frá, þar sem ég var loksins komin með lausn á mínum vanda. Það tók samt sinn tíma að afmá skömmina og þora að tala um þetta án þess að skammast mín eða gera lítið úr sjúkdómnum."

Hún segir að tvímælalaust hafi matarfíknin haft áhrif á fótboltann, en í dag gerir hún það hins vegar ekki. Svo lengi sem hún setur sjúkdóminn í algjöran forgang og passar upp á batann.

„Ég og mínir nánustu vorum lengi



að leita lausna við líðan minni og við héldum lengi að þetta væri klínískt þunglyndi en ekki depurð og vanlíðan vegna fíknisjúkdóms sem ég glímdi við og var ekki að meðhöndla."

Þá segir Lára Kristín meðferðina hafa verið mjög krefjandi, en hafi verið það sem bjargaði lífi hennar. „Það sem hefur virkað best fyrir mig (og aðra sem glíma við sama sjúkdóm); er hvort tveggja sporavinna og fráhald frá þeim matvælum sem kveikja í ílöngun.

Það tók sinn tíma að sætta mig við þetta en í grunninn var ég ofboðslega fegin, þar sem ég fann strax og ég fór í meðferð að þetta væri rót vandans."

Mikil fáfræði ríkjandi um sjúkdóminn

Lára Kristín gaf út bók um sjúkdóminn og segir: „Það sem var kveikjan að skrifunum var fyrst og fremst gremja mín gagnvart því hve mikil fáfræði ríkir um þennan sjúkdóm hér á landi. Ég fann hvað ég hafði miklu að deila og á einhvern skemmtilegan hátt kom það til mín í formi skrifa sem urðu að þessari bók."

Hún segist vera mjög ánægð með útkomuna og að ferlið hafi gengi vel á heildina litið. „Ég hefði aldrei trúað því hvað ég myndi njóta þess mikið að skrifa. Samstarf mitt við útgáfuna og ritstjórann fannst mér líka gott og mér leið því vel með þetta allt frá upphafi."

Enn fremur segir hún að það sé mjög mikilvægt að ræða þennan sjúkdóm opinskátt. „Þetta er sjúkdómur sem mér finnst ríkja mikil skömm yfir og því oft erfitt fyrir einstaklinga sem glíma við hann að leita sér viðeigandi hjálpar. Ég fann mig knúna til að deila minni reynslu af honum og segja sögu mína á einlægan og heiðarlegan hátt. Ég tel okkur geta tekið mun betur á vandanum innan

Ennþá meira úrval af listavörum





AMSTERDAM dream + create · van Gogh · REMBRANDT The Professional Choice

Liquitex · Conté à Paris · LEFRANC BOURGEOIS PARIS

Listverslun.is

Trönur í miklu úrvali, íblöndunarefni, teiknivörur







Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is

Mán.-fös. kl. 9-18, lau. kl. 10-17, sun. kl. 12-16

heilbrigðiskerfisins og ég vona innilega að það komi með tímanum. Sögur okkar sem glíma við sjúkdóminn verða fyrst að heyrast svo að eitthvað breytist og vonandi er þessi bók hluti af þeirri vegferð."

Raunverulegur sjúkdómur sem þarf að taka alvarlega til að ná bata

Það tók Láru Kristínu nokkur ár að átta sig á því að hún væri að glíma við matarfíkn enda taldi hún þetta lengi vel ekki vera raunverulegan sjúkdóm. Eftir því sem sjúkdómurinn ágerðist og afleiðingarnar fóru að hafa meiri áhrif á hennar líf fór hún loksins að geta opnað á að þiggja hjálp við honum.

„Ég get ekki sagt nákvæmlega hvenær ég áttaði mig á því að ég væri með matarfíkn, en þegar ég fór í meðferð vorið 2017 fór ég að sjá að þetta er raunverulegur sjúkdómur sem þarf að taka alvarlega til að ná bata."

Hún segir að þetta sé jafn flókinn sjúkdómur og hver annar fíknisjúkdómur á borð við alkóhólisma og eiturlyfjafíkn. Þetta er flókið samspil erfða og umhverfis.

„Íslenska heilbrigðiskerfið er ekki að takast á við vandann eins og staðan er í dag, en vísara væri að spyrja einstaklinga innan heilbrigðiskerfisins hvort það sé tilbúið í breytingarnar sem nauðsynlegar eru til að taka á vandanum.

Meðferðarúrræðin eru ekki mörg eins og staðan er í dag, en það er þó rekin ein meðferðarmiðstöð við matarfíkn á landinu og hefur hún komið mörgum til bjargar í baráttunni við sjúkdóminn. Á Íslandi eru einnig tvö tólf spora samtök sem taka á matarfíkn og er það grundvöllur þess að margt fólk er í bata frá matarfíkn í dag."

Hvernig viltu að umræðan um vandann þróist?

Lára Kristín segir að hún myndi vilja sjá okkur sem samfélag stíga saman upp úr fáfræðinni og afneituninni sem er við lýði í dag gagnvart sjúkdómnum – samfélaginu öllu til heilla.

Næstu mánuðir hjá henni fara í ritgerðarskrif fyrir lokaverkefni í nútímafræði, ásamt því að fylgja bók sinni eftir. Hún vill að lokum hvetja fólk að kynna sé betur þessi mál og lesa bókina.





Það er ekki okkar að spyrja

... einungis að hreinsa

EFNALAUGIN BJÖRG

Álfabakka 12 Sími 557 2400

MJÓDD

Stækkunargleriið





Anna Ólafsdóttir Björnsson er kona hundrað hatta



Eftir Önnu liggja nokkrar bækur, framan af með sögulegu ívafi, enda er hún sagnfræðingur, en nú er hún komin á kaf í að skrifa glæpasögur og væntanleg er bók sem teygir sig inn í innsveitir Ungverjalands þar sem ýmislegt er á seyði. Það er varla hægt að setja einn titil á Önnu því fyrir nokkrum árum söðlaði hún um og lærði allt um forritun auk þess sem hún er endalaust að bæta við tungumálum og víkka tónlistarhlustun sína. Önnu má einnig oft finna á golfvellinum eða í skvassi.
Anna er rekin áfram af endalausri forvitni og leikgleði.

Fjölskylduhagir?
Börnin flogin úr hreiðrinu svo við erum ein eftir á heimilinu, ég og fyrsti maðurinn minn (hans orð, ekki mín) sem fögnum brátt 48 ára sambúð.

Menntun/atvinna?
Stutta svarið er BA-próf í bókmenntum og sagnfræði og meistaragráða í sagnfræði og tölvunarfræði. Hef nýtt þessa menntun í alls konar störfum, seinustu tvo áratugina aðallega við hugbúnaðargerð og glæpasagnaskrif. Myndlist, bæði nám og störf.

Uppáhaldssjónvarpsefni?
Gamaldags enskir glæpaþættir eins og Barnaby (eldri) og MacDonald & Dodds; bein útsending frá eldgosum þegar þau eru í gangi.

Leikari?
Maggie Smith, sá hana nokkrum sinnum á sviði í London og hún er ótrúleg

Rithöfundur?
Antoine de Saint-Exupéry, höfundur Litla prinsins.

Bók eða bíó?
Mig langar að segja hvort tveggja, en þá væri ég að ljúga. Bók

Besti matur?
Smjörsteiktur, hvítur aspas, nýupptekinn.

Kók eða pepsí?
Kók, drekk að vísu ekki kóladrykki lengur. Áður var Pepsi Max efst á listanum og drukkið í lítravís.

Fallegasti staðurinn?
Seyðisfjörður.

Hvað er skemmtilegt?
Lífið sjálft, það er svo ótrúlega skemmtilegt ævintýri, alla vega hingað til.

Hvað er leiðinlegt?
Mér finnst eiginlega ekkert leiðinlegt, en fáeinar manneskjur fara í þann flokk, þessar örfáu, illgjörnu.

Hvaða flokkur?
Kvennalistinn og Vinstri græni afleggjari Kvennalistans.

Hvaða skemmtistaður?
Tjarnarbúð og The Australian bar í Kaupmannahöfn á Betware-árunum mínum.

Kostir?
Mér finnst það vera tónlistarsmekkurinn, en held að aðrir haldi meira upp á bjartsýnina mína

Lestir?
Óþolinmæði. (Guð gefðu mér þolinmæði, núna – STRAX!)

Hver er fyndinn?
Elísabet systir.

Hver er leiðinlegur?
Ég bara get ekki sagt það, vinir hans yrðu svo sárir.

Trúir þú að draugar séu til?
Útiloka ekkert, en held að ég hafi aldrei séð neinn.

Stærsta augnablikið?
Fæðingin: mín, Ara og barnanna okkar.

Mestu vonbrigðin?
Að hafa ekki alltaf áttað mig á því þegar fólki sem var mér kært leið virkilega illa.

Hver er draumurinn?
Betri heimur, það er svo margt sem felst í því.

Mesta afrek sem þú hefur unnið á þessu ári?
Að takast að gera allt sem ég ætlaði og meira til: Fara í nýtt starf eftir 4 ár á eftirlaunum, halda myndlistarsýningu, sjá aðra glæpasöguna mína koma út, fara á masterclass í vatnslitun í Cambridge, verða sjötug, verða 50 ára stúdent og halda upp á hvort tveggja. Tek fram að ég ætlaði ekki að lækka forgjöfina í golfi á þessu ári.

Hefur þú náð öllum þínum markmiðum?
Alls ekki, en ég er sátt við hvert einasta skref í rétta átt.

Manstu eftir einhverjum brandara?
Þegar Tolstoy var lítill drengur stofnaði hann leynifélag ásamt bróður sínum. Inntökuskilyrðin voru að standa úti í horni í hálftíma og hugsa ekki um ísbjörn.

Vandræðalegasta augnablikið?
Þegar ég uppgötvaði eftir hálfs árs veru í Englandi að ég talaði alls ekki með „Scottish accident" heldur „accent". Hafði nefnt það nokkuð oft og aldrei verið leiðrétt.

Sorglegasta stundin?
Ég hef misst nokkra nána ástvini, það eru sorglegustu stundirnar.

Mesta gleðin?
Góðar stundir með fjölskyldu minni og vinum – ótrúlega frábært fólk.

Mikilvægast í lífinu?
Að njóta þess með súru og sætu, sem útheimtir að leggja sitt af mörkum við að reyna að gera það betra.


Íslenskar ullaryfirdýnur
í mörgum stærðum
Lopidraumur.is
Frí heimsending innanlands

Matgæðingur Mannlífs





Hjalti Garðarsson er þekktur sem eigandi einu íslensku tannlæknastofunnar í Búdapest, en þangað flykkjast Íslendingar nú til að fullnægja ferðalöngun sinni og uppfylla þrá sína eftir bættri tannheilsu.

Hjalti er heimshornaflakkari og því leitar hann alla leið til Suður-Ameríku eftir uppskrift fyrir okkur, Cheviche, sem á ættir sínar að rekja þangað sem nú kallast Perú. Hjalti ábyrgist að Chevice sé hollt fyrir bæði sál og tennur.

Cheviche



Hráefni

1 kíló lúða (eða annar fiskur með fastholdi), skorin í 1/2 tommu bita
1/2 bolli nýkreistur lime-safi
1/2 bolli nýkreistur sítrónusafi
1/2 rauðlaukur, smátt skorinn
1 bolli saxaðir ferskir tómatar með fræjum
1 chili, fræhreinsaður og smátt skorið
2 tsk. kosher-salt
Klípa malað óreganó
Skvetta af tabasco eða létt klípa af cayenne-pipar

Settu saman „Ceviche“

Setjið fiskinn, laukinn, tómatana, chili, salt, tabasco og óreganó í eldfast mót, annaðhvort pyrex eða keramik. Hyljið með lime- og sítrónusafa. Setjið plastfilmu yfir eldfast mót.

Hrærið

Látið standa undir loki í kæli í klukkutíma, hrærið síðan saman og passið að meira af fiskinum komist í snertingu við súra lime- og sítrónusafann. Látið standa í nokkrar klukkustundir í viðbót, gefðu þessu tíma fyrir bragðið að blandast saman.

Á meðan á maríneringunni stendur mun fiskurinn breytast úr bleikgráum og hálfgagnsæjum og fá á sig hvítari lit og verða ógagnsærri.

Berið fram með söxuðu kóríander og avókadó-sneiðum með upphituðum tortillum, fyrir ceviche taco eða með tortillaflögum.







Hvar mega vondir vera?

Að vera hundaeigandi í Reykjavík krefst þess að leyfi sé fengið frá öðrum fyrir tilverurétti sínum. Hundaeigendur eru háðir samþykki annarra fyrir flestu. Skriflegt leyfi þarf frá borginni og nágranna fyrir búsetu. Þeir njóta ekki ferðafrelsis og þeim eru settar skorður á hvaða tíma dags og þeir geta ekki nýtt almenningssamgöngur. Hundaeigendur geta ekki notið þess að setjast niður á kaffihúsi með dýrið sitt án leyfis og erfitt er um vik að fá upplýsingar um hvaða staðir hugsanlega leyfa gæludýr.

Göngutúrarnir litast af boðum og bönnum, lausaganga hunda er hvergi leyfð, og ekki má ganga með hundinn nálægt þessu matvinnslufyrirtæki eða á þessari strandlengju á sumrin.

Leiksvæðin eða tilgreindu hundasvæðin sem hundaeigendur greiða fyrir með gjöldum, eru fátækleg og fá. Geirsnefið sem á toppnum trónir: Torflagðir rusla-haugar þar sem óláir hundar hafa slasað sig á loppum og kviði vegna brotajárns sem stendur upp úr grasinu. Svæðið er samt sem áður á góðum stað, Elliðaárnar faðma blettinn og sundóðir hunda njóta þess að dýfa sér til sunds – nema á sumrin, þá er sund bannað og dýrin eiga að sýna veiðimönnum tillit og víkja. Vissast að hafa hundinn í taumi þar líka – þangað til svæðið breytist í byggingarland.

Að sjálfsögðu má sleppa við margt af þessu séu eigendurnir þeim mun efnaðri og geti keypt sér séreignir á borð við einbýlishús, sumarhúsalóðir og bíla.

Undirrituð er einn þessara hunda-eiganda. Ég kaus barnleysi og valdi mér sjálf þetta hundalíf, en ég bíð eftir þeim degi að fólkið í húsinu banki upp á og falist eftir leyfi mínu fyrir barni í húsinu.


Ægisgardur
ALLT FYRIR VEISLUNA
Frábær veislusalur fyrir öll tækifæri
úti á Granda, staðsettur inn í
íslensku handverksbrugghúsi.
info@aegisgardur.is



GRANÍT STEINAR

Helluhrauni 2 - 220 Hafnarfjörður - granitsteinar@granitsteinar.is - sími: 5445100





