

Fólk lýgur í sálfræðimeðferð



Ágúst ökuþór með bílpróf



Fjölnotapoki fylgir hverri afgreiðslu í dag
Plastlaus september



Menning > 22

Lífið > 28

FRÉTTABLAÐIÐ

207. TÖLUBLAÐ 22. ÁRGANGUR

frettabladid.is

FIMMTUDAGUR 15. SEPTEMBER 2022



Nú stendur yfir endurnýjun og uppsetning á tveimur nýjum stólalyftum á skíðasvæðinu í Bláfjöllum. Framkvæmdastjóri svæðisins segir úrbæturnar nauðsynlegar. SJÁ SÍDU 8 FRÉTTABLAÐIÐ ANTON BRINK

Fylgi settri stefnu í heilbrigðismálum

Heilbrigðisráðherra segir aukna samvinnu lykil að árangri í heilbrigðiskerfinu. Fyrirverandi heilbrigðisráðherra segir enga stefnumörkun í stjórninni um aukinn einkarekstur.

bth@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Svandís Svavarsdóttir, matvælaráðherra og fyrirverandi heilbrigðisráðherra, segir að ekkert samkomulag hafi orðið um áherslubreytingar í rekstri heilbrigðiskerfisins.

„Sterkt opinbert heilbrigðiskerfi hefur verið kjarni íslenskrar heilbrigðisþjónustu allar götur. Ekkert er að finna í stjórnarsáttmála um

að það kunnir að vera til endurskoðunar,“ segir Svandís.

Ummæli Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra um að ríkið eigi að einbeita sér að þjóðarspítalanum hafa vakið athygli. Rúm sé fyrir meiri einkarekstur, enda sagan góð af auknu samstarfi opinberra og einkaaðila.

Svandís minnir á mikilvægi þess að stefnumörkun sé fylgt.

„Fjöldi samninga er gerður við veitendur heilbrigðisþjónustu í samræmi við lög um Sjúkratryggingar Íslands. Mikilvægt er að sú þjónusta sé í samræmi við stefnumörkun stjórnvalda í málaflokknum og fjárlög á hverjum tíma,“ segir Svandís. Þá segir hún að einstakar ákvarðanir séu á borð heilbrigðisráðherra.



Sterkt opinbert heilbrigðiskerfi hefur verið kjarni íslenskrar heilbrigðisþjónustu allar götur.

Svandís Svavarsdóttir, matvælaráðherra og fyrirverandi heilbrigðisráðherra

Willum Þór Þórsson, heilbrigðisráðherra og Framsóknarmaður, segir áherslumun milli flokkanna í þessum efnunum. Einhugur sé þó

um að efla samvinnu aðila óháð rekstrarformi. „Það þarf að nýta alla krafta, þekkingu og færni. Það kallar á aukna samvinnu og það gerist með samningum við þjónustuveitendur, óháð rekstrarformi. Samhliða því þarf að styrkja og efla sjúkrahúsin og heilbrigðisstofnanir um allt land,“ segir Willum Þór.

Vardandi agnúana á núverandi kerfi, svo sem vistunarmál, ofurálag á suma starfsmenn og biðlista, segir Willum að heilbrigðisstarfsmenn séu takmörkuð auðlind. Aukin samvinna allra þjónustuveitenda nýti betur mannaúðinn og gerir öllum kleift að sinna betur þjónustuhlutverki sínu.

„Þannig verður einstaklingurinn í forgrunni.“ ■

Forseti Alþingis spáir áttakavetri

STJÓRN MÁL „Stærstu mál þingsins verða um stöðu efnahagsmála og að ná farsælum kjarasamningum í snúnum efnahag,“ segir Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra um viðfangsefni Alþingis í vetur.

Birgir Armannsson, forseti Alþingis, segir málaflóðann hjá bæði ríkisstjórn og stjórnarandstöðu talsverðan. „Það verður tekist á um fjölmörg hitamál en hver þau verða er erfitt að spá fyrir um,“ segir Birgir sem býst við átökum í vetur.

Fyrstu mál á dagskrá verða fjárlög og fjárlagategnd mál, svo radast inn endurflutt frumvörp áður en ný mál komast að sem eru líkleg til að kljúfa stjórnarflokkana. Má þar nefna mál um útlendinga, sjávarútveg og vímu-efni. SJÁ SÍDU 2 OG 4

Bænda markaður um helgina!



KRÓNAN

Sagði Íslendinga vera öfundsverða

gar@frettabladid.is

STJÓRN MÁL Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra sagði í stefnuræðu sinni á Alþingi í gærkvöldi að mikilvægt sé að orkukerfið á Íslandi sé sjálfstætt og undir innlendri stjórn.

„Nú þegar raforkuverð í Evrópu er himinhátt – þegar almenningur í Noregi, Þýskalandi og Bretlandi er jafnvel að borga margfalt verð fyrir hita og rafmagn á við okkur – er augljóst að við erum í öfundsverðri stöðu. Þetta er meðal annars vegna þess að góðar og framsýnar ákvarðanir hafa verið teknar hingað til,“ sagði Katrín.



Katrín Jakobsdóttir, forsætisráðherra

Sagði forsætisráðherra að þrátt fyrir erfitt ástand í kjölfar bæði heimsfaraldurs og innrásarinnar væri atvinnuástandið gott á Íslandi.

„Þó að stjórn og stjórnarandstaða eigi eðli máls samkvæmt að takast á og leiða fram rök og gagnrök þá vona ég að þingmenn allir, óháð flokkum og ólíkum lífsskoðunum, beri gæfu til að vinna á slíkum grundvelli þjóðinni allri til heilla á þeim þingvetri sem nú er að hefjast,“ sagði Katrín.

Nánar er fjallað um umræður á Alþingi í gær á frettabladid.is ■

Drottningin í Westminster



Líkkista Elísabetar II. Bretadrottningar, sem lést fyrir viku, var flutt til Westminster-hallar í gær. Kistan verður þar í fjóra daga svo syrgjendur geti vottað drottningunni heitinni virðingu sína í síðasta sinn áður en hún verður jarðsett á mánudaginn. Þúsundir hafa þegar lagt leið sína til Westminster og langar raðir hafa myndast í kringum kistuna.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Íslenskt stuðningslið lét vel í sér heyrna

magnush@frettabladid.is

FIMLEIKAR Evrópumeistaramótið var sett með prompi og prakt í Lúxemborg í gær þegar unglingslandslíðin hófu keppni.

Vel á annað hundrað Íslendingar eru mættir út til að styðja íslensku landsliðin og má búast við enn fleiri Íslendingum um helgina þegar úrslitin fara fram.

Unglingalandslið Íslands í drengjaflokki, blönduðum flokki og stúlknaflökki kepptu í undanúrslitunum í gær í von um að vinna sæti í úrslitunum en aðeins sex lið keppta til úrslita.

Íslensku stuðningsmennirnir létu vel í sér heyrna í stúkunn þegar íslensku liðin stígu inn á keppnisgólfið, þrátt fyrir að vera umkringdir Dönnum og Svíum.

Stúlknaflandslið Íslands vann sílfur á EM í fyrria og stefnir á verð-



Stuðningsmenn Íslands létu ekki aftra sér að vera umkringdir Dönnum.

launapall aftur í ár. Þrettán lönd eru skráð til keppni í stúlknaflökki og luku því stúlkurnar ekki keppni fyrir en seint í gær eftir að blaðið fór í prentun. ■

Missti starfið eftir að hafa tilkynnt kynferðisofbeldi

Eldri konur geta allt eins orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi og yngri konur, segir 75 ára kona í Hafnarfirði. Kynbundin áreitni spyrji ekki um aldur. Viðbrögð vinnuveitanda voru þverfug við það sem ætla mátti.

bth@frettabladid.is

HAFNARFJÖRDUR Guðbjörg Gígja Kristjánsdóttir, 75 ára gömul, var í starfi sem tengdist þjónustu við Hafnarfjarðarbæ þegar hún segir að annar starfsmaður hjá bænum hafi farið að beita hana kynferðislegri áreitni. Brotin stöðu að sögn Guðbjargar yfir á árunum 2015 til 2019.

Þegar Guðbjörg hreyfði við málinu þaggaði bærinn það niður að hennar sögn og sýndi engan stuðning. Þvert á móti var gripið til ráðstafana sem leiddu til þess að hún missti sjálf vinnuna. Meintur gerandi starfar enn hjá sveitarfélaginu.

„Hann var hálfgerður yfirmaður minn á þessum tíma, þessi maður. Ég sá um matinn og hann fór að koma inn í eldhús, reyndi að kyssa mig og faðma. Maður gat sloppið fyrst en hann varð svo ágengari, reyndi að sitja um mig og náði mér svo á sitt band. Hann náði tökum á mér, hann vissi alltaf hvaða takka hann ætti að ýta á,“ segir Guðbjörg Gígja.

Í skýrslu sem Hafnarfjarðarbær lét vinna eftir að málið kom upp og Fréttablaðið hefur undir höndum kemur fram að maðurinn hafi verið giftur en Guðbjörg segist ekki hafa vitað af því. Maðurinn náði að taka upp einhvers konar samband við hana, fremur kynferðislegt en ástarsamband. Guðbjörg segir vanlíðan hafa einkennt tímabilið, hún hafi mátt þola mikið magn óumbedins myndefnis, typpamyndir og fleira sem hafi gengið nærri henni.



Guðbjörg Gígja Kristjánsdóttir segir ekki verða úrbætur vegna kynferðisbrota fyrr en atvinnurekendur taki alvarlega á málum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Það er ekki bara ungt fólk sem upplifir kynferðislega kynbundna áreitni.

Guðbjörg Gígja Kristjánsdóttir

„Ég slapp svo út úr þessu og hann sneri sér annað, en þá sat ég eftir með alla vanlíðanina. Ég leitaði til Stígamóta, sagði konu á vinnustaðnum frá og ákvað að klaga manninn. Þá tók þáverandi bæjarlögmaður skýrslu. Hún sagðist ætla að vinna málið áfram, en gerði það ekki. Þá kærði ég málið til lögreglu.“

Lögreglurannsóknin var fyrir skemmstu felld niður á grunni þess

að orð standi gegn orði. Guðbjörg hafði eytt kynferðislegu myndunum af manninum í síma sínum þannig að ekki er mikið um sönnunargögn í málinu.

„Það er ekki bara ungt fólk sem upplifir kynferðislega kynbundna áreitni. Fólk á öllum aldri þarf að láta svona yfir sig ganga og oft er enginn stuðningur heldur hið gagnstæða,“ segir Guðbjörg.

Í svari Hafnarfjarðarbæjar við fyrirspurn Fréttablaðsins segir að bærinn geti ekki tjáð sig um einstök mál. Formlegt og faglegt ferli hefst í svona málum og kölluð sé til utanáðkomandi ráðgjöf og handleiðsla.

„Ég stíg fram vegna þess að ég held að margar konur verði að heyrna rödd mína. Það verða aldrei úrbætur hvað varðar kynbundið ofbeldi fyrr en atvinnurekendur taka alvarlega á svona málum. Það nást engir sigrar öðruvísi.“ ■

GJAFALEIKUR

Heilsuvara vikunnar



SKANNADU KÓÐANN



DV



HÚSASMIÐJAN

FYRIR
ÞIG

PARKET ÚTSALA

30-50% afsláttur af öllu parketi

50%

EUROHOME
enjoy living

Harðparket
Eikarplanki, 8 mm. 147110

2.855 kr/m²
~~5.711~~ kr/m²

50%

EUROHOME
enjoy living

Harðparket
Colorado, eik, 8 mm. 147124

2.975 kr/m²
~~5.951~~ kr/m²

35%

Alsapan

Harðparket
Taza, eik, 1286x192x8 mm,
5G læsing, AC5. 147424

2.570 kr/m²
~~3.954~~ kr/m²

30%

Alsapan

Harðparket
Gray, eik, 8 mm,
4V, AC5. 147428

2.518 kr/m²
~~3.597~~ kr/m²

30%

Alsapan

Harðparket
Nature, eik, 1286x192x8 mm,
5G læsing, AC5. 147422

2.518 kr/m²
~~3.597~~ kr/m²

30%

Alsapan

Harðparket
Balearic, eik, 12 mm, stærð:
1286x214x12 mm. 5G læsing,
AC6. 147404

3.616 kr/m²
~~5.163~~ kr/m²

35%

Alsapan

Harðparket
Rafia, eik, 1286x214x12
mm, 5G læsing, AC6. 147408

3.356 kr/m²
~~5.163~~ kr/m²

35%

Alsapan

Harðparket
Polar, eik, 12 mm, 4V,
AC6. 147406

3.356 kr/m²
~~5.163~~ kr/m²



Skoðaðu
allt úrvalið

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíki. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.



LADY málning
25%
afsláttur



Fílsar útsala
35-45%
afsláttur



Blöndunartæki
25%
afsláttur

Vefverslun
Sendum
um land allt



husa.is



Hlutfallslega lentu Kínverjar, Spánverjar og Ítalir í flestum slysum.

Asiubúar slasast mest í umferðinni

sigurjon@frettabladid.is

UMFERÐ Slysum ferðamanna hérlendis hefur farið fækkandi. Banaslysum fækkar á milli ára en fjöldi þeirra sem slasast alvarlega stendur í stað á milli ára. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu um umferðarslys meðal erlendra ferðamanna á Íslandi undanfarin ár.

Þegar horft er á slysatíðni og fjölda slasaðra á hverja tíu þúsund ferðamenn eru Kínverjar, Spánverjar og Ítalir með hæstu slysatíðni ferðamanna hérlendis. Fæstir slasaðra eru Bretar, Danir, Finnar og Svíar. Sé horft til slysatíðni eftir heimsálfum er hún hæst hjá Asiubúum og minnst hjá íbúum Norður-Ameríku. ■



Dýraverndarsamtök lýsa yfir stuðningi við eftirlit með hvalveiðum.

Eftirlit geti sýnt brot gegn hvölum

sigurjon@frettabladid.is

DÝRAHALD Ef staðið væri að eftirliti hvalveiða af kostgæfni telur Dýraverndarsamband Íslands, DÍS, að í ljós komi að hvalveiðar brjóti í bága við lög um dýravelferð. Þetta segir í yfirlýsingu frá stjórn DÍS.

„Stjórn DÍS lýsir yfir eindregnum stuðningi við aukið eftirlit með hvalveiðum og ítrekar andstöðu sambandsins við slíkar veiðar,“ segir í yfirlýsingunni.

„Í ljós hefur komið að það getur tekið allt að hálfu klukkustund fyrir þessi risastóru spendýr að deyja frá því að fyrsti skutullinn hæfir þau og stór dýnamíthleðsla springur inni í þeim.“ Sambandið segir óhugsandi að slík slátrun yrði leyfð í dag á landspendýrum. ■

Hægristjórn í bígerð eftir kosningar í Svíþjóð

thorgrimur@frettabladid.is

SVÍÞJÓÐ Leiðtogar sænsku hægri-blokkarinnar hafa lýst yfir sigri eftir þingkosningarnar sem voru haldnar í Svíþjóð á sunnudaginn. Magdalena Andersson, leiðtogi Jafnaðarmannaflokksins, hefur viðurkennt ósigur og boðað afsögn sína sem forsætisráðherra Svíþjóðar.

Kosningarnar voru afar tvísýnar en nú þegar búið er að telja rúmlega 99 prósent atkvæðanna þykir ljóst að bandalag hægri-flokkanna hafi

unnið nauman sigur með nánast sléttan helming atkvæða og þremur þingsætum meira en vinstriflokkarnir.

Ef svo heldur fram sem horfir er líklegt að fjórir flokkar – Svíþjóðardemókratar, Hægri-flokkurinn, Frjálslyndi flokkurinn og Kristilegir demókratar – geti myndað meirihluta saman. Óljóst er þó hver samsetning stjórnar þeirra kynni að vera.

Lengi hefur ríkt tregða meðal borgaralegu hægri-flokkanna gegn



Ulf Kristersson, leiðtogi Hægri-flokksins

því að vinna með Svíþjóðardemókrötum, sem eiga uppruna að rekja til sænskra nýnasistahreyfinga. Vaxandi fylgi Svíþjóðardemókrata hefur smám saman gert þessa sniðgöngu á þeim erfiðari og í aðdrag-

anda síðustu kosninga opnuðu hinir flokkarnir loks á möguleika á einhvers konar samstarfi með þeim.

Svíþjóðardemókratar hlutu 20,6 prósent atkvæða og eru því stærsti flokkurinn meðal hægri-flokkanna og sá næststærsti á eftir Jafnaðarmönnum, sem hlutu um þrjátíu prósent.

Engu að síður er Ulf Kristersson, leiðtogi Hægri-flokksins, sem hlaut um níttján prósent atkvæða, talinn líklegastur til að veita nýrri ríkisstjórn forystu. ■

Sér fyrir hitamál og áttakavetur á þingi

Samstaða og málamiðlanir einkenndu samstarf stjórnarflokkanna þriggja á neyðartímum en nú kveður við annan tón. Hiti færast í leikinn og þingflokkarnir hnykla allir vöðva sína.

ingunnlara@frettabladid.is

ALÞINGI „Málafjöldinn hjá bæði ríkisstjórn og stjórnarandstöðu er talsverður. Það verður tekist á um fjölmörg hitamál en hver þau verða er erfitt að spá fyrir um,“ segir Birgir Ármannsson, forseti Alþingis, sem býst við starfsómum og áttakamiklum þingvetri.

Fyrstu mál á dagskrá verða fjárlög og fjárlagategd mál, svo raðast inn endurflutt frumvörp áður en ný mál komast að sem eru líkleg til að kljúfa stjórnarflokkana. Má þar nefna mál um útlendinga, sjávarútveg og vímuefni.

Forsætisráðherra segir að miklu máli skipti að stjórnvöld og Seðlabanki Íslands fari samstillt inn í mál sem verða efnahaginn.

„Stærstu mál þingsins verða um stöðu efnahagsmála og að ná farsælum kjarasamningum í snúnum efnahag,“ segir Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra. Fyrsta mál hennar verður um heimildir stjórnvalda til að meta og taka afstöðu til erlendra fjárfesta í þýðingarmiklum samfélagsinnviðum.

Guðlaugur Þór Þórðarson, umhverfis-, orku- og loftslagsráðherra, leggur fram að nýju frumvarp um að banna olíuleit í efnahagslögsögu Íslands. Katrín sagði í stefnuræðu sinni á þingi í gærkvöldi að mikilvægt væri að afgreiða það mál til að senda skýr skilaboð til umheimsins um að Íslandi ætli að leggja sitt af mörkum í loftslagsmálum.



Katrín Jakobsdóttir forsætisráðherra flutti stefnuræðu sína á Alþingi í gærkvöldi.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Það verður tekist á um fjölmörg hitamál en hver þau verða er erfitt að spá fyrir um.

Birgir Ármannsson, forseti Alþingis

Ríkisstjórnin er með nokkur frumvörp frá fjármálaráðherra, félags- og vinnumarkaðsráðherra og mennta- og barnamálaráðherra til að bæta hag barna. Þar má nefna styrkingu á barnabótakerfinu,

áframhaldandi heildarendurskoðun á barnaverndarlögum og greiðslur til foreldra langveikra og alvarlega fatlaðra barna.

Á þingmálaskrá má einnig finna bein viðbrögð ráðherra við helstu hitamálum síðustu missera sem hafa verið mikið í fjölmiðlum. Má þar nefna frumvarp um vopnaburð, sanngirnibætur til barna sem voru vistuð á Hjalteyri og meðferð eignarhluta ríkisins í fyrirtækjum.

Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra endurflytur frumvarp um sóttvarnalög og stefnir á að innleiða aðgerðir til að sporna við mönnunarvanda í heilbrigðiskerfinu og verja heilbrigðisstarfsfólk. Einn liður er frumvarp um að hækka starfsaldur heilbrigðisstarfsfólks

upp í 75 ár og annar er frumvarp um refsíabyrgð heilbrigðisstofnana.

Jón Gunnarsson dómsmálaráðherra leggur til að sameina sýslumannsembættin níu í eitt og héraðsdómstólana átta í einn héraðsdóm. Forvirkar heimildir lögreglu eru aftur á málaskrá ríkisstjórnarinnar í nýju frumvarpi sem varðar aðgerðir til að koma í veg fyrir brot tengd skipulagðri brotastarfsemi.

Svandís Svavarsdóttir matvælaráðherra leggur fram nokkur frumvörp um breytingar á lögum um stjórn fiskveiða. Má þar nefna frumvarp um afmörkun hugtaksins raunveruleg yfirráð við framkvæmd reglna um hámarksafhlutdeild og tengda aðila. ■

EIGUM LOKSINS TIL AFHENDINGAR

JEEP RENEGADE TRAILHAWK 4XE PLUG-IN HYBRID

Alvöru jeppi – alvöru fjórhjóladrif - Eini jeppinn í sínum stærðarflokki með lágt drif

Einungis nýir Jeep frá ÍSBAND eru með 5 ára ábyrgð!

5 ÁRA ÁBYRGÐ

8

8 ÁRA ÁBYRGÐ Á DRIFRAHLÖÐU

PLUG-IN HYBRID

ISBAND

ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300
ÓPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep

4XE
PLUG-IN HYBRID

JEEP.IS





SUBARU

Confidence in Motion



ENNEEM / SIA / NNO12527

SUBARU FORESTER

TILBÚJINN Í ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR

SUBARU e-BOXER

Nýja kynslóðin af e-BOXER vél SUBARU sameinar BOXER-vél og rafmótor fyrir sportlegan akstur í hljóðlátu og þægilegu farþegarými án óæskilegs hávaða og titrings, jafnvel þegar ekið er á ójöfnum vegum. Hann er stöðugur í beygjum, þrátt fyrir jeppahæðina, auk þess að vera vandlega þróaður til að draga úr þreytu á lengri ferðalögum til að allir geti notið ánægjulegrar akstursupplifunar. Komdu og reynsluaktu nýjum Forester e-BOXER í dag.

Til afhendingar strax!

SUBARU FORESTER e-BOXER, 4x4, SJÁLFSKIPTUR

Verð frá: 7.490.000 kr.

FLEX leiguverð frá: 178.090 kr. á mánuði.**

**Miðað við 36 mánuði og 18 þ.km. á ári. Nánar á flex.is

5 ÁRA ÁBYRGÐ*

*Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggji og kosti reglulegt þjónustueftirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á www.subaru.is

 **EyeSight**
Driver Assist Technology

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

Bílasala Reykjaness
Reykjanesbæ
www.bilasalareykjaness.is
419 1881

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

BL



Of mikið er að gera hjá barnavernd Kópavogs. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Áhyggjur af álagi hjá barnavernd

benediktboas@frettabladid.is

KÓPAVOGUR Barnaverndarnefnd Kópavogs lýsti í vikunni yfir miklum áhyggjum af stöðu mála og álagi á starfsfólk. Er þetta í þriðja sinn sem niðurstöður málavogar sýna óásættanlegt álagsumhverfi sem starfsfólk barnaverndar býr við.

Anna Eygló Karlsdóttir, deildarstjóri barnaverndar, kynnti málavog og tók nefndin undir að í slíku álagsumhverfi sé hætt við að nákvæmni minnki, gæðastuðlum sé síður fylgt og að mistök verði fleiri og alvarlegri. Fjölga þurfi stöðugildum. ■



Mikil aðsókn var í þyrluflug að eldstöðvunum í Meradölum.

Fleiri fljúga til og frá Reykjavík

sigurjon@frettabladid.is

FLUGMÁL Um 42 þúsund farþegar flugu til og frá Reykjavíkflugvelli í ágúst. Fjölgar þeim um 29 prósent milli ára. Fjöldi farþega á Reykjavíkflugvelli hefur ekki verið svona mikill frá 2018. Þetta kemur í svari við fyrirspurn Túrasta.is til Isavia.

Best var aukningin í leiguflugi og þá einna helst þyrluflugi sem tengist eldgosum sem hófst í Meradölum 3. ágúst. Mikil eftirspurn var eftir útsýnisflugi að eldstöðvunum.

Einungis 11 prósent fjölgun var í farþegatölum Icelandair frá Reykjavíkflugvelli, eða aukning um tvö þúsund farþega á milli ára. ■

Árvakur, Sýn og Torg fá hæstu fjölmiðlastyrkina

thorgrimur@frettabladid.is

FJÖLMIÐLAR Fjölmiðlanefnd birti í gær niðurstöður Úthlutunarnefndar um úthlutun rekstrarstuðnings til einkarekinna fjölmiðla. Samkvæmt ákvörðun nefndarinnar fá alls 25 fjölmiðlaveitur rekstrarstuðning þetta ár en 28 umsóknir bárust.

Úthlutanir til þriggja fjölmiðlafyrirtækja gnæfa yfir öllum hinum. Árvakur hf., útgáfufélag Morgunblaðsins, Sýn hf., rekstrarfyrirtæki Stöðvar 2, Vísir og Bylgjunnar, og Torg ehf., útgáfufélag Fréttablaðsins, DV og Hringbrautar, fengu hvert um sig 66.767.227 kr. í styrk. Þessi upphæð er langtum hærra en hin fjórða stærsta, sem nam 25.012.660 kr. og féll í skaut Myllusetri ehf., útgafanda Viðskiptablaðsins. ■

Miklar áhyggjur af framkomu við hinsegin börn

benediktboas@frettabladid.is

SAMFÉLAG Mannréttinda- og ofbeldisvarnaráð Reykjavíkur hefur miklar áhyggjur af stöðu hinsegin barna og ungmenna í skóla- og frístundastarfi Reykjavíkurborgar, með hliðsjón af nýlegum frásögnum af aðkasti sem umræddur hópur hefur orðið fyrir.

Á fundi ráðsins voru sagðar dæmisögur af þeim veruleika sem hinsegin ungmenni lifa við.



Hinsegin ungmenni upplifa hótanir og aðkast innan veggja skóla.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

„Samkynhneigður drengur fékk ítreakað skilaboð um að hann væri ógeðslegur og ætti að drepa sig. Móðir hans hafði samband við foreldra gerenda sem annað hvort sögðu að þau réðu ekkert við börnin sín eða könnuðust ekki við að börn þeirra gætu hegðað sér svona,“ hljómaði ein sagan.

Allar sögurnar sem kynntar voru á fundi mannréttindaráðsins snerust um hrikalegar aðstæður sem hinsegin börn í Reykjavík búa við

og hatrið sem þau verða fyrir innan veggja skóla og utan hans.

Yfir eitt hundrað ungmenni mæta á hverja opnun í 13-16 ára starfi Hinsegin félagsmiðstöðvar S78 og Tjarnarinnar samkvæmt gögnum sem lögð voru fyrir ráðið í vikunni.

„Ráðið telur mikilvægt að gripið verði til tafarlausra aðgerða til þess að verja hinsegin börn og ungmenni og tryggja réttindi þeirra og velferð i hvívetna,“ segir í bókun ráðsins. ■

Treysta gömlum lögnum á Reykjanesi

Þó að hluti lagnakerfisins á Reykjanesi sé kominn til ára sinna og jarðhræringar gangi yfir hafa HS Veitur eða sveitarfélög ekki áhyggjur af lögnunum. Vel sé fylgst með kerfinu.

kristinnhaukur@frettabladid.is

SUÐURNES HS Veitur og sveitarfélög á Suðurnesjum hafa ekki áhyggjur af því að lagnir bresti líkt og gerðist í Hvassaleiti í Reykjavík laugardaginn 3. september. Hluti lagnakerfisins er gamall og íbúar hafa sums staðar tekið eftir breytingum á vatnsþrýstingi.

„Við erum ekki með neinar lagnir sömu tegundar og gaf sig í Hvassaleiti,“ segir Svanur G. Árnason, sviðsstjóri vatnasviðs HS Veitna. „Við treystum vel okkar lögnum á okkar veitusvæði, en auðvitað koma upp bilanir af ýmsum toga, til dæmis rofna lagnir eða einhver grefur í þær.“

Lögnin sem fór í sundur í Hvassaleiti með gríðarlegu flóði var 60 ára gömul. Stendur nú yfir vinna við að meta tjónið fyrir íbúa þar í nágrenninu. Tjónið fólst aðallega í eignum íbúa í nálægri blokk. Hluti af lögnum á Suðurnesjum er eldri en það, um 70 ára, og íbúar spyrja sig hvort þær þoli allar þær jarðhræringar sem orðið hafa á Reykjanes-skaganum á undanförunum árum.

„Við erum með reglulegt eftirlit á öllum okkar búnaði,“ segir Svanur. „Starfsmenn okkar ástandsskoða búnaðinn og fylla út gátlista í spjaldtölvu.“ Hægt sé að rekja allar skoðanir vel.

Segist Svanur ekki sífelldar truflanir á vatnsrennsli á veitusvæðinu. Síðast hafi orðið alvarleg bilun í stofnæð í marsmánuði árið 2021. Þá var það ljósleidarafyrirtæki sem



Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafa íbúar áhyggjur af eldri lögnum í ljósi flóðsins í Hvassaleiti.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Við erum ekki með neinar lagnir sömu tegundar og gaf sig í Hvassaleiti.

Svanur G. Árnason, sviðsstjóri vatnasviðs HS Veitna

boraði í gegnum stofnlögn í Keflavík.

Einar Friðrik Brynjarsson, deildarstjóri umhverfismála hjá Suðurnesjabæ, segir að sveitarfélagið hafi ekki áhyggjur af lagnakerfinu þó að hluti þess geti verið kominn til ára sinna. „Eftir minni bestu vitund hefur viðhaldsmálum verið sinnt mjög vel af HS veitum um langt skeið,“ segir hann. „Ég tengi alls ekki saman að vatnsþrýstingur falli og gamlar lagnir. Ein helsta ástæða þess að þrýstingur hefur fallið er að lokað hefur verið fyrir vatnið

nokkrum sinnum á síðustu árum einmitt vegna viðhalds lagnanna.“

Guðlaugur H. Sigurjónsson, sviðsstjóri umhverfissviðs Reykjanesbæjar, segir að ábendingar um bilanir komi ekki til bæjarins heldur HS Veitna. Vatn í Reykjanesbæ sé alfarið á höndum HS Veitna sem fari með allt eftirlit, viðhald og nýframkvæmdir. „Við höfum verið í nokkrum samstarfsverkefnum þegar unnið er í nýjum götum eða við (Reykjanesbær) erum að framkvæma eitthvað í kringum fráveitugagnir,“ segir hann. ■

Fiskmerki í grálúðu reyndist vera frá Kanada

arnartomas@frettabladid.is

SJÁVARÚTVEGUR Fiskmerki sem fannst óvænt í grálúðu á Hampiðjutorginu í sumar reyndist vera frá Kanada. Þetta kemur fram í fréttatilkynningu frá Hafrannsóknastofnun.

Þar segir að þann 19. ágúst hafi stofnuninni borist fyrirspurn frá skipverja á Guðmundi í Nesi ER 13 um fiskmerki sem fannst í nýveiddri grálúðu. Merkið reyndist ekki vera frá stofnuninni en eftir að hafa haft samband við framleiðanda merkisins kom í ljós að eigandi þess væri frá Windsorháskóla í Kanada.

„Það er ekki mjög algengt að svona merki finnst,“ segir Bjarki Þór Elvarsson, sérfræðingur hjá Hafrannsóknastofnun. „Þeir í Kanada voru að rannsaka mjög staðbundnar hreyfingar á grálúðum

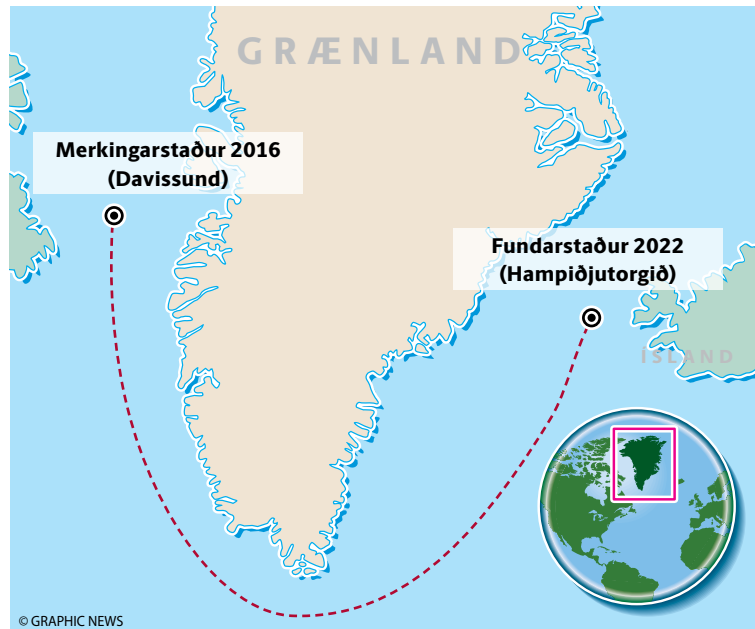


Bjarki Þór Elvarsson

svo það kom á óvart að hún skyldi vera komin alla leið til Íslands.“

Að sögn Bjarka Þórs getur verið talsvert flakk á grálúðum þar sem dæmi þekktist um að þær fari alla leið frá Íslandi til Noregs. Merka grálúðan sem veiddist við Hampiðjutorgið var um 68 sentimetrar við merkingu.

„Þetta er alveg fullorðin lúða sem er að ganga þarna á milli, sem er líka frekar sérstakt, því venjulega þá eru það yngri lúður, um 20-30 sentimetrar, sem eru á flakki,“ segir Bjarki Þór. ■



© GRAPHIC NEWS

ESTÉE LAUDER



Estée Lauder fæst ekki í Spöng.

20% afsláttur
af öllum Estée Lauder vörum
15. – 21. september

Glæsilegur kaupauki fylgir ef keyptar eru vörur
frá Estée Lauder fyrir 14.900 kr. eða meira.

HAGKAUP

Ný lög gerbreypa stöðu í þróun fjarskiptakerfa

Nýjasta tækni í 5G-fjarskiptabúnaði var kynnt á sýningu Huawei um síðustu helgi. Forstjóri Fjarskiptastofu segir nýja stöðu blasa við í kjölfar lagabreytingar síðan í júní.

ninarichter@frettabladid.is

FJARSKIPTI Kinverski tæknirinn Huawei hélt nýsköpunarsýningu um liðna helgi þar sem nýjasta tækni í 5G-fjarskiptabúnaði var kynnt. Forstjóri Fjarskiptastofu segir nýja stöðu blasa við í kjölfar lagabreytingar síðan í júní.

Í Huawei-vagninum mátti skoða nýjan tækni- og fjarskiptabúnað sem reidir sig á 5G-tækni. Upplifunin minnti örlítið á vísindaskáldsögu. Sýndarveruleikagleraugu á stærð við sólgleraugu og vinnuhermir fyrir flutningaskipahöfn voru meðal þess sem gat að líta. Huawei hefur leitt þróunina í 5G-kerfum.

Hieronim Piotrowski og Aleksander Jakubczak eru sérfræðingar í fjarskiptabúnaði hjá Huawei. Aleksander segir snjallheimilið hafa breyst í heimsfaraldrinum. „Hlutverk heimilisins hefur færst úr því að vera eingöngu hvíldar- og afþreyingarstaður yfir í að vera einnig skrifstofa,“ segir hann.

Staðan í Úkraínu hafi líka kallað á nýjar lausnir í gámaflutningum sem snúa að lestarkerfum, sem nú þarf að endurútfæra í ljósi stríðsins.



Hieronim Piotrowski og Aleksander Jakubczak, sérfræðingar í fjarskiptabúnaði hjá Huawei.

5G-tæknina má útskýra sem næstu kynslóð farsímakerfa sem tekur við af 4G-kerfinu. Í 5G felst aukinn tengihraði sem opnar á nýja möguleika í nýsköpun, afþreyingu, framleiðslu og verslun.

Huawei hefur á undanfönum árum sætt gagnrýni, helst af hálfu Bandaríkjastjórnar, fyrir ýmsar hliðar starfseminnar og helst þær sem lúta að netöryggi, höfundarrétti og mannréttindum.

Þá setti Bandaríkjastjórn árið 2020 fram ásakanir þess efnis að



Þessi nýju fjarskiptalög setja ákveðnar takmarkanir, en gera það ekki með sama hætti og Bandaríkjamenn og Bretar.

Hrafnkell V. Gíslason, forstjóri Fjarskiptastofu



Brot af þeim 5G-búnaði sem var til sýnis á nýsköpunarsýningu Huawei.

fyrirtækið stundaði nýsköpunarsýningu fyrir hönd kinverskra stjórnvalda.

Stjórnendur Huawei hafa svarað gagnrýninni og segja enga aukna öryggishættu af varningi þeirra umfram sambærilegar vörur frá samkeppnisaðilum, og segja engar sannanir liggja að baki ásökunum Bandaríkjastjórnar.

Ný fjarskiptalög voru samþykkt í júní. Í lögum felast ýmis nýmæli sem ætlað er að bæta aðstöðu stjórnvalda til að leggja mat á árangur umbóta í lagaumgjörð fjarskipta.

„Þessi nýju fjarskiptalög setja ákveðnar takmarkanir, en gera það ekki með sama hætti og Bandaríkjamenn og Bretar, að banna þennan búnað alfarið í íslenski lögsögu,“ segir Hrafnkell V. Gíslason, forstjóri Fjarskiptastofu.

„Það er einfaldlega ekki vilji Alþingis. En það kann að vera að samkvæmt þessu regluverki verði settar ákveðnar skorður og það er þá í höndum dómstóla og utanríkisráðuneytisins að leggja slíkt til,“ segir Hrafnkell. „En það er komin upp ný staða sem er gríðarlega mikið breytt.“

Beatriz García, samskiptastjóri Huawei á Íslandi, segir að í nýju lögum séu jákvæðir þættir sem stuðli að öryggi farneta. Fyrirtækið telji lögin stuðla að stöðugleika í fjarskiptarekstri á Íslandi og hlúa að heilbrigðri samkeppni.

Í svari háskóla-, iðnaðar- og nýsköpunarráðuneytisins við fyrirspurn blaðsins, þar sem spurt var í hverju breytingin fælist, var megináhersla lögð á auknar heimildir varðandi samnýtingu aðstöðu og ólíkra hluta fjarskiptaneta. Þar kom fram að fjölga þyrfti endastöðum vegna 5G, gildistími úthlutaðra tíðniheimilda yrði um 15-20 ár og opnað væri á viðskipti með tíðniheimildir milli markaðsaðila að uppfylltum nánari skilyrðum, sem ekki var tiltekið hver væru. ■

Listamannalaun 2023

Opið er fyrir umsóknir til kl. 15:00, 3. október 2022

Auglýst eru til umsóknar starfslaun listamanna fyrir árið 2023 í samræmi við ákvæði laga nr. 57/2009.

Samkvæmt lögum um listamannalaun eru til úthlutunar 1600 mánaðarlaun (133,3 árslaun):
50 mánuðir úr launasjóði hönnuða (4,2 árslaun)
435 mánuðir úr launasjóði myndlistarmanna (36,3 árslaun)
555 mánuðir úr launasjóði rithöfunda (46 árslaun)
190 mánuðir úr launasjóði sviðslistafólks (15,8 árslaun)
180 mánuðir úr launasjóði tónlistarflytjenda (15 árslaun)
190 mánuðir úr launasjóði tónskálda (15,8 árslaun)

Í umsóknum er óskað eftir:

- lýsingu á vinnu og listrænu gildi verkefna (50% vægi)
- ferli umsækjenda (30% vægi)
- verk- og tímaáætlun (20% vægi)

Umsóknir eru einstaklingsumsóknir og nota þarf rafræn skilríki við gerð þeirra. Sviðslistahópar sækja um í launasjóð sviðslistafólks í gegnum umsókn Sviðslistasjóðs. Ef við á þarf að tilgreina umsóknarnúmer samtarfslistamanna í umsóknum.

Hafi umsækjandi hlotið starfslaun áður, verður umsókn aðeins tekin til umfjöllunar ef framvinduskýrslu/lokaskýrslu hefur verið skilað sbr. ákvæði 4. gr. laga um listamannalaun nr. 57/2009.

Á www.listamannalaun.is eru umsóknar- og skýrsluform, matskvarði, áherslur stjórnar, lög og reglugerð og leiðbeiningar um gerð umsókna.

Nánari upplýsingar: listamannalaun@rannis.is.

Listamenn eru hvattir til að skila umsóknum tímanlega.

Stjórn listamannalauna, ágúst 2022.

launasjóður listamanna
artists' salary fund

rannis
www.rannis.is

Tvær nýjar stólalyftur í Bláfjöllum

benediktarnar@frettabladid.is

BLÁFJÖLL Uppbygging á vinsælasta skíðasvæði höfuðborgarsvæðisins, Bláfjöllum, er í fullum gangi og búast má við tveimur nýjum stólalyftum í vetur.

„Það er loksins farin af stað veruleg uppbygging í Bláfjöllum sem sveitarfélagin samþykktu fyrir nokkru síðan,“ segir Magnús Árnason, framkvæmdastjóri skíðasvæðanna

„Við erum núna að reisa tvær nýjar stólalyftur og önnur þeirra verður tilbúin fyrir áramót. Hin verður klár einhvern tímann eftir áramót, en hún er langt á undan áætlun,“ segir Magnús um uppbyggingu á hinum landsþekktu stólalyftum Gosanum og Drottningunni.

„Gamli Gosinn og Drottningin voru komin til ára sinna og í raun bara ónýt. Við lentum í því 2018 að það fór girrkassi í einni skíðalyftunni og það gekk ekkert að fá varahluti, þannig að við þurftum bara að leggja hana af. Þannig að það var nauðsynlegt að fara í úrbætur bæði í Bláfjöllum og í Skálafelli,“ segir Magnús.

Það er nóg um að vera í uppbyggingu á skíðasvæðunum tveimur, en nýir skálar og aukin snjóframleiðsla er í kortunum, ásamt uppbyggingu á gönguskiðasvæðum.

„Svo kemur stólalyfta í Eldborgargil í Bláfjöllum líka seinna,“ segir



Veruleg uppbygging hefur verið á skíðasvæðinu í Bláfjöllum, en tvær nýjar stólalyftur verða teknar í notkun í vetur.



Magnús Árnason, framkvæmdastjóri skíðasvæðanna

Magnús sem kveður þetta vera fyrstu uppbygginguna á svæðunum síðan 2004.

„Við erum að horfa á verulega bætingu á skíðasvæðunum okkar. Það er í raun ekki búið að eiga sér

stað nein uppbygging síðan 2004 þegar Kóngurinn var keyptur. Svo eru lyfturnar orðnar margar hverjar yfir 40 ára gamlar og kominn tími til að skipta þeim út,“ segir Magnús. „Um sé að ræða eitt besta útivistarsvæði höfuðborgarsvæðisins. Það þurfti að fara í verulega úrbætur til þess að geta notið þess áfram,“ segir Magnús.

Búist er við að fleiri geti komist að með tilkomu nýju stólalyftanna.

„Ég get sagt þér það að biðaðir í stólalyfturnar verða barn síns tíma,“ segir Magnús. ■

Úkraínnum hér hátt í tvö þúsund

kristinnpall@frettabladid.is

SAMFÉLAG Úkraínskum ríkisborgurum hefur fjölgað um rúm 600 prósent hér á landi frá því í desember. Alls voru skráðir 1.679 einstaklingar frá Úkraínu með búsetu hér á landi þann 1. september.

Þetta kemur fram í nýjustu tölum frá Þjóðskrá.

Í upphafi desember í fyrra voru 239 úkraískir ríkisborgarar hér á landi en í dag eru þeir 1.679 og

hefur því fjölgað um 1.440. Aðeins fimm þjóðir eiga hér fleiri fulltrúa. Frá Póllandi eru 22.567 manns, 4.983 frá Litáen, 3.334 frá Rúmeníu, 2.555 frá Lettlandi og frá Þýskalandi eru 1.763 búsettir hér á landi.

Þólskum ríkisborgurum fjölgar um 6,5 prósent á milli ára og eru þeir um 5,9 prósent allra landsmanna. Þá eru hinir 22.567 Pólverjar um þriðjungur af þeim rúmlega 61 þúsund erlendu ríkisborgurum sem eru með búsetu hér á landi. ■



Fjöldi Úkraínnumanna hér á landi hefur margfaldast það sem af er ári.



X5

PLUG-IN HYBRID



#joyelectrified by 

RAFMAGNAÐUR

BMW X5 PHEV MEÐ 80 KM DRÆGNI* Á RAFHLÖÐU

BMW X5 Plug-in Hybrid, með einstöku xDrive fjórhjóladrifi og stærri rafhlöðu sem skilar þér af öryggi allt að 80 kílómetrum á rafmagninu einu saman. Fáguð innrétting og óviðjafnanlegur glæsileiki, ásamt 394 hestöflum veita þér hina einu sönnu BMW upplifun sem gerir hverja ferð að spennandi ævintýri. Komdu í reynsluakstur í dag.

4 ÁRA ÁBYRGÐ**

**Skilyrði fyrir ábyrgð eru að eigandi tryggi og kosti reglulegt þjónustuefirlit hjá viðurkenndum aðilum. Nánari upplýsingar á www.bmw.is

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is



Upplagefning myndar: tókna mynd af myndum WLTP prófunum. Akstursslag, hitastig og ástand vega hafa áhrif á drægni rafbíla. ENNEMM / STA / NMO12137 /

Hefja útgáfu á íslenskum rafkrónum

Rafmyntasjóður Íslands hefur hafið útgáfu á rafkrónum. Íslenska rafkrónan byggir á tækni sem gerir fólki kleift að fjárfesta í rafmyntum á hraðari og ódýrari máta en áður. Framkvæmdastjórinn segir skiljanlegt að fólk eigi erfitt með að átta sig á hvernig heimur rafmynta virkar.

ggunnars@frettabladid.is

Rafmyntasjóður Íslands var stofnaður í árslok 2021 en félagið hefur frá stofnun verið að prófa sjálfvirka skiptiþjónustu á heimasíðunni mintum.is. Þar geta viðskiptavinir nú breytt krónum í rafkrónur og auðveldað sér þannig fyrstu skrefin inn í heim rafmynta.

Hver rafkróna í umferð er tryggð með einni íslenskri krónu í eignasafni Rafmyntasjóðs Íslands. Rafkrónan er gjaldgeng í rafmyntakauphöllum þar sem hægt er að nálgast allar helstu rafmyntir með mun lægri þóknunum en Íslendingar hafa vanist til þessa.

Börkur I. Jónsson er framkvæmdastjóri félagsins og einn af hluthöfum. Hann hefur fylgst með þróun rafmynta til fjölda ára og er hugmyndasmiðurinn á bak við rafkrónuna. Hann segir þessa nýjung fyrst og fremst hafa þýðingu fyrir þá sem eru á annað borð að sýsla með rafmyntir.

„Rafkrónan er í raun bara rafvædd útgáfa af íslensku krónunni. Hugmyndafræðin er tvíþætt, að auðvelda aðgengið inn í þennan rafmyntaheim og svo að gera þessa færslu frá venjulegri mynt yfir í rafmynt ódýrari.“

Börkur segir að hingað til hafi þetta ferli haft í för með sér bæði hátt flækjustig og háar þóknarir. „Þeir sem hafa eitthvað prófað að fara yfir í rafmyntir kannast við þetta. Þeir fara kannski inn í erlenda kauphöll, leggja þar inn pening með kreditkort og átta sig svo á því að þeir eru búnir að tapa einhverjum fimm prósentum í þóknarir strax í



Börkur I. Jónsson segir miklar tækni framfarir í farvatninu með tilkomu rafmynta.

MYND/HRINGBRAUT



Það verður mjög spennandi að sjá hvernig hefðbundnir bankar koma til með að laga sig að þessum breytingum sem eru í farvatninu.

Börkur I. Jónsson, framkvæmdastjóri Rafmyntasjóðs Íslands

upphafi. Bara við það að stíga þarna inn. Með því að gefa út rafkrónur erum við að gera þennan hluta ódýrari.

Þegar þú breytir krónum yfir í rafkrónur þá borgar þú 0,5 prósent í þóknun í staðinn fyrir 5 til 6 prósent.“

En Börkur segir þetta ekki bara snúast um að bjóða lægri þóknun heldur sé með þessu verið að hraða ferlinu. „Algengast er að þetta sé gert með millifærslum á milli landa og þær taka jafnan einhverja daga. En útgáfa rafkrónu gerir það að verkum að allt gerist strax.“

Öll umræða um rafmyntir hefur einkennst af því að þessi heimur sé bæði flókin og varasamur. Að rafmyntageirinn sé uppfullur af svika-

myllum og peningaplokki. Börkur segir þá umræðu í sjálfu sér skiljanlega.

„Þetta er svolítið villta vestrið, það verður bara að segjast. Það er mikið um svik og pretti þarna inni. Sérstaklega ef maður skilur ekki kraftana sem eru þarna að baki. Enda er þessi bransi, eins og hann er í dag, fyrst og fremst fyrir einstaklinga sem hafa nægilega tækniþekkingu til að veita og meta það sem er í gangi þarna inni. Það er alla vega mín skoðun. Rafmyntir eru ekki komnar á þann stað, enn sem komið er, að þetta sé fyrir hvern sem er.“

Það eigi þó eftir að gerast með áframhaldandi þróun og tækni-breytingum að mati Barkar.

„Til þess að skilja hvað er að

gerast þarna þá finnst mér alltaf best að nota samlíkinguna við það þegar internetið var að slíta barnskónum. Ef við hugsum bara um allt sem var í gangi á þeim tíma. Allar þessar heimasíður sem urðu til og allt ruglið sem tíðkaðist á meðan allir voru að átta sig á notagildinu og möguleikunum á netinu.

Í dag erum við orðin betur læs á kerfið og eigum þar afleiðandi auðveldara með að vara okkur á hættunum. Það sama á við um þennan rafmyntaheim.“

Enda segir Börkur sömu krafta vera þarna að verki því líkt og með heimasíðugerð geti í raun hver sem er búið til rafmyntir. En svo læri fólki smátt og smátt að fóta sig. Svona þróun og tækni-breyting snúist alltaf á endanum um væntan ávinning.

„Við eigum eftir að ná tökum á þessu læsi sem þarf að vera til staðar. En svo er það hin hliðin á þessu og það eru allar þessar tækni-framfarir sem þetta mun hafa í för með sér. Rafmyntirnar hafa ákveðið tæknilegt forskot á hefðbundinn bankaheim. Það tekur allt svo skamman tíma og allar færslur eru svo einfaldar.“

Þetta er alger stökkbreyting í þeim efnum og það á eftir að hafa mjög jákvæð áhrif á öll banka- viðskipti þegar fram í sækir. Það er alveg klárt og þar liggur ávinningurinn að mínu mati.“

Það hafi þó sýnt sig, segir Börkur, að hefðbundnar bankastofnanir hafi tilhneigingu til að streitast á móti þessum breytingum og tækni-þróun.

„Það verður mjög spennandi að sjá hvernig hefðbundnir bankar koma til með að laga sig að þessum breytingum sem eru í farvatninu. Hvort þeir fari sjálfir í naflaskoðun og reyni að þróast með breytingunum frekar en að streitast á móti. En eins og þetta er í dag þá eru alls ekkert allar bankastofnanir hlyntar þróun rafmynta. Það sjá ekki allir tækifærin sem þessi tækni mun hafa í för með sér,“ segir Börkur. ■

Sviðslistasjóður

Opið er fyrir umsóknir til kl. 15:00, 3. október 2022

Sviðslistaráð auglýsir eftir umsóknum um styrki til starfsemi atvinnusviðslistahópa 2023/24.

Umsóknum skal skilað rafrænt á www.rannis.is

Í umsókn er beðið um lýsingu á verki, gildi, feril listamanna og rökstudda fjárhags- og tímaáætlun.

Hafi umsækjandi hlotið styrk úr sjóðnum áður, verður umsókn aðeins tekin til umfjöllunar ef framvinduskýrslu/lokaskýrslu hefur verið skilað.

Athugið að umsókn í Sviðslistasjóð getur einnig gilt sem umsókn fyrir þátttakendur til listamannalauna. Einungis er sótt um einstaklingslaun til launasjóðs listamanna.

Á www.rannis.is eru umsóknar- og skýrsluform, matskvarði, áherslur stjórnar, lög, reglugerð og leiðbeiningar um gerð umsókna. Sviðslistasjóður starfar samkvæmt lögum um sviðslistir 2019 nr. 165.

Nánari upplýsingar: sviðslistasjodur@rannis.is.

Umsækjendur eru hvattir til að skila umsóknum tímanlega.



Stjórnarráð Íslands
Menningar- og
viðskiptaráðuneytið



Segir að mikilvægt sé að ræða um sjávarútveg þó að sátt náist ekki

magdalena@frettabladid.is

Heiðrún Lind Marteinsdóttir, framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi, segir að mikilvægt sé að ræða um sjávarútveg þar sem hann standi hjarta okkar nærri og að þjóðin muni aldrei verða söðd af umræðu um hann.

Þetta sagði hún í sjónvarpsþættinum Markaðinum aðspurð hvernig skapa mætti sátt um greinina en þátturinn var sýndur á sjónvarpsstöðinni Hringbraut í gærkvöldi.

„Við þurfum aftur á móti að auka gagnsæi og traust í sambandi við sjávarútveginn þannig að fólk skilji hvernig verðmætin verða til og fólk skilji hvað sé áframhaldandi verðmætasköpun.“

Heiðrún nefnir í þættinum að í því samhengi séu tveir þættir sem skipti máli.

„Það er að hámarka afrakstur nytjastofna og vera með hagkvæman rekstur. Þannig verða verðmætin til en ég skil og ég geri ekki lítið úr því að það þarf að taka einstaka ákvarðanir til að stuðla að samfélagslegri sátt.“

Það hefur verið reynt og margoftert eins og með hámarksafhlutdeild, krókakerfið, strandveiðar og veiðigjaldið er hluti af því,“ segir Heiðrún og bætir við að umræðan



Heiðrún Lind var gestur í sjónvarpsþættinum Markaðinum þar sem hún ræddi um ýmislegt tengt sjávarútvegi.



Það verður aldrei hin endanlega sátt.

um sjávarútveginn muni aldrei klárast.

„Það verður aldrei hin endanlega sátt þar sem við verðum öll sátt um sjávarútveginn og við skulum ekki gera okkur vonir um það en vonandi skiljum við þá betur hvernig verðmæti verða til.“ ■

Join us as the next Vice President of Innova

(Marel's Software Solutions)



We offer you the freedom to push your limits, be at the forefront of innovation, work on a global scale and lead a Business Unit with a team of over 350 experts in software engineering, sales, service and product management worldwide.

The Role

Our Vice President of Innova is responsible for developing and executing a global growth strategy focused on digitalizing and transforming the way food is processed. You will focus on developing and delivering pioneering product roadmaps, driving revenue and profit growth, and creating a leading software business.

You will

- Establish Marel as a digital leader. Drive the digital journey with our Business Units, helping them build digital solutions and capabilities, delivering customer value by combining software and hardware.
- Build a software Business Unit focused on developing, licensing, and delivering pioneering software solutions and a technical platform that supports all digital goals.

About you

- A leader with the ability to empower, inspire, motivate and engage a diverse group of employees to a common goal.
- Strategic mindset, a track record of successful execution and leading change.
- Proven experience of growing revenue, profit margins and customer base.
- Demonstrated leadership experience at a global level in the software industry.
- Experience of building high-performing cross-functional teams preferably within an international company.

**Does this sound like the next step in your career?
Apply today at jobs.marel.com**

Besta lexían



Sigmundur Ernir Rúnarsson
ser
@frettabladid.is

Þegar skólastarf hefst að nýju eftir sumarleyfi – og ungmenni landsins streyma í skólastofur til að læra meira í dag en í gær, er rétt að hampa mikilvægi menntunar hér á landi.

Hún skiptir ekki aðeins sköpum fyrir framtíðarmöguleika barnanna okkar, heldur er hún annað tveggja, ásamt góðri heilbrigðisþjónustu, það gæfulegasta sem nokkurt samfélag getur lagt ræktarsemi við. Og eftir því sem hvoru tveggja stendur hærra að gæðum og þrótti eru meiri líkur á að samfélaginu farnist vel og að þegar þess fái að blómstra á öllum sviðum atvinnulífs, nýsköpunar, lista og menningar.

Jafnrétti til náms er jafn mikilvægt og greiður aðgangur allra landsmanna að heilbrigðisþjónustu sem er greidd úr sameiginlegum sjóðum þeirra. Á þann veg hafa Íslendingar hugsað samfélagið sitt til margra áratuga – og enda þótt visnaður armur frjálslygguafanna á hægri væng íslenskra stjórn mála vilji að menntun og heilbrigði skuli háð miskunnarlausum markaðslögmálum, og þeir ríkustu eigi að hafa þar eðlilegt forskot, er enginn hlómgrunnur fyrir slíku hjá langstærstum hluta þjóðarinnar sem gerir greinarmun á vitleysu og vitsmunum í þessum efnum.

Íslendingar vita nefnilega hvað þeir vilja í menntunarmálum. Og líklega er það ekkert sem sameinar þjóðina meira en krafa hennar um að börnin komist til mennta, allt frá leikskóla til háskóla, án þess að fjárhagur skipti fólki þar í flokka.

Hér má örugglega ganga lengra og fullyrða að helsti gæðastimpill samfélagsins sé akkúrat sá að gefa öllum börnum landsins sömu tækifærin til að blómstra í skólakerfinu.

Það er í þessu ljósi sem hugsu þarf málaflökkinn heildstætt. Aðgangur að leikskóla, einu mikilvægasta skólastigi landsins, á að vera jafn sjálfsagður og að gjaldfrjálsum grunnskóla. Og af því að hvoru tveggja hefur blómstrað á hendi sveitarfélaga á framhaldsskólann að heyrja undir sama stjórnsýslustig. Öll þessi þrjú skólastig eru nærþjónusta í besta skilningi þess orðs – og það er fráleitir og gamaldags hugsunarháttur að eitthvert forpokað Reykjavíkurland haldi framhaldsskólastiginu í sínu sovæti. Það á þvert á móti heima sem næst fólkinu.

Þá verður að leggja langtum meiri áherslu á mikilvægi tæknináms á öllum þessum skólastigum, sem öðru fremur hafa ýtt undir bóknám, en ættu að gera hvoru tveggja jafn hátt undir höfði. Áralangri aðskilnaðarstefnu í þessum efnum verður að ljúka, ella hrakar samfélaginu.

En besta lexían er þessi: Menntun fyrir alla. ■

“
Hér má örugglega ganga lengra og fullyrða að helsti gæðastimpill samfélagsins sé akkúrat sá að gefa öllum börnum landsins sömu tækifærin ...

■ Halldór



■ Frá degi til dags

benediktboas@frettabladid.is

Skólastjórnendur líta fram hjá Ömurlegum veruleika hinsegin barna var lýst fyrir Mannréttinda- og ofbeldisvarnarráði borgarinnar í vikunni. Í kynningu var sagt frá nokkrum dæmum þar sem samnemendur biðja ung börn um að drepa sig. Athygli vekur að skólastjórnendur leyfa hatrinu að dreifa sér gerist það utan veggja skólans og ef það gerist innan veggja skólans er ekki brugðist við ábendingum.

Um 46 prósent hinsegin barna segja frá því að kennarar og starfsfólk gripi aldrei inn í þegar niðrandi orðfæri sem beinist að hinsegin fólki er notað í viðurvist þess. Spurning hvort það ætti ekki að fara að mennta kennara.

Foreldrar

Foreldrar gerenda fá einnig fall-einkunn. Foreldrar trúu yfirleitt ekki neinu slæmu upp á sín börn. Þannig er ein dæmisagan af samkynhneigðum dreng sem fékk ítrekað skilaboð um að drepa sig og var sagt að hann væri ógeðslegur. Móðir hans hafði samband við foreldra gerenda sem annað hvort sögðu að þau réðu ekkert við börnin sín eða könnuðust ekki við að börn þeirra gætu hegðað sér svona.

Er ekki ráð að foreldrar fari líka á námskeið? Að það sé hægt að tilkynna lélega foreldra. Svona eins og hægt er að tilkynna óhæfa dýraeigendur. ■

Við stöndum vörðum velferðina



Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir
formaður fjárlaganefndar og þingmaður Vinstri grænna

Það er ábyrgðarhlutverk ríkisins að styðja við samfélagið og verður ríkissjóður áfram nýttur til þess. Eins og við öll vitum hefur á síðustu árum ýmislegt gengið á og efnahagsmálin verið talsvert flókin. Við erum í betri stöðu en mörg lönd eftir heimsfaraldur en samt eru blikur á lofti og þörf á aðhaldi.

Nýtt fjárlagafrumvarp tekur að sjálfsgöðu mið af þeim efnahagslegu áskorunum sem stjórnvöld hafa staðið frammi fyrir á síðustu árum. Þrátt fyrir það er, eins og áður, fullt tilefni til bjartsýni. Það hefur gengið með miklum ágætum að koma samfélaginu aftur af stað eftir samdrátt vegna heimsfaraldurs og hagkerfið hefur tekið hraðar við sér en við gerðum ráð fyrir. Það eru stóru tíðindin í nýja fjárlagafrumvarpinu. Útflutningstekjur hafa aukist með stór aukinni komu ferðamanna, langt umfram spár. Þá hafa tekjur af öðrum útflutningsgreinum aukist vegna hækkandi heimsmarkaðsverðs á matvælum.

Skuldastaða heimilanna er með ágætum og kaupmáttur hefur jafnt og þétt verið að aukast. Þó er mikilvægt að stemma stigu við verðbólgunni. Þrátt fyrir að verðbólga á Íslandi sé lægri en í Evrópu um þessar mundir kemur hún fram á annan hátt og hefur meiri áhrif á húsnæðiskostnað hér á landi. Því er ljóst að aðgerðir stjórnvalda í sumar til handa heimilunum til að stemma stigu við verðbólgu, t.a.m. með hækkun húsnæðis- og barnabóta og fyrirliggjandi hækkun örorkulífeyris upp á 9%, hafa og munu skila sér í bættem fjárhag heimilanna.

Áfram er gert er ráð fyrir minnkandi greiðsluþáttöku sjúklinga og vinnu við uppbyggingu í geðheilbrigðismálum. Loks vil ég segja að það er mikið fagnadarefni hve hratt atvinnuleysi hefur minnkað og er það nú undir meðaltali síðustu 20 ára. Ef fram fer sem horfir verður hagvöxtur á Íslandi einna mestur á meðal aðildarríkja OECD á næstu árum, það er því fullt tilefni til þess að horfa björtum augum fram á veginn og standa áfram vörðum velferð og kjör fólks. ■

“
Skuldastaða heimilanna er með ágætum og kaupmáttur hefur jafnt og þétt verið að aukast.

Mikið úrval af **HVÍLDARSTÓLUM** með og án rafmagns lyftibúnaði



Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM

HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | nyform.is

Ferð án fyrirheits

Af Kögunarhóli



Þorsteinn Pálsson

Ríkisstjórnin hóf sjötta þingvetur sinn í vikunni. Af því tilefni hafa stjórnmaláfræðingar látið í ljós það álit að næsta ár geti reynst henni þungt í skauti.

Snúin úrlausnarefni blasa við. Svo hafa flokkarnir í vaxandi mæli látið sérskoðanir sínar í ljós þvert á sameiginlega niðurstöðu í málum.

Þetta tvennt er oft vísir að brestum í samstarfi. Þessi stjórn er hins vegar byggð á sérstökum forsendum. Hefðbundin viðmið eiga því ekki endilega við.

Sérstakar forsendur

Guðmundur Ingi Guðbrandsson varaformaður VG lýsti þessum sérstöku forsendum vel á flokksráðsfundi á Ísafirði í lok ágúst. Þar sagði hann það sem lengi verður í minnum haft að ekki mætti gleyma því að til samstarfsins hefði verið stofnað til þess að koma í veg fyrir að hlutir gerðust.

Þessi sérstaki grundvöllur samstarfsins var flestum ljós frá byrjun. En engum forystumanna

stjórnarflokkanna hafði fram að þessu dottið í hug að segja það upphátt.

Í þessu ljósi hefur vegferðin frá upphafi verið án annars fyrirheits en þess að koma í veg fyrir að samstarfsflokkarnir kæmu stefnumálum sínum fram með öðrum flokkum á Alþingi.

Býsna ójafnt gengi

Þegar samstarf flokkanna þriggja hefur nú staðið í fimm ár verður ekki annað sagt en að þessi grundvallarforsenda hafi verið traust og skilað því sem til stóð. Þrátt fyrir sérskoðanir upp á síðkastið bendir ekkert til að þessi trausta undirstaða bresti.

Hreinskilni varaformanns forystuflokksins í ríkisstjórninni á ugglaustrætur að rekja til þess að VG hefur einn stjórnarflokkanna tapað verulegu fylgi. Sjálfstæðisflokkurinn stendur nokkurn veginn í stað. En Framsókn hefur unnið verulega á.

Gengi flokkanna er þannig býsna ójafnt.

Ástæðan

Ástæðan kanna að vera sú að VG hafði í upphafi vegferðarinnar stór orð um algjör umskipti í heilbrigðismálum og umhverfis- og loftslagsmálum. Ráðherrar beggja svíða þurftu síðan að yfirgefa þau ráðuneyti án þess að hafa markað nokkur þáttaskil og jafnvel með pólitískar hrakfallasögur á bakinu.

Vera má að það hafi komið



forystu VG í opna skjöldu að samstarfsflokkarnir skyldu á þessum sviðum beita grundvelli samstarfsins um stöðvun stefnumála hvert annars.

Mögulegur viðsnúningur

Helstu möguleikar VG til að snúa taflstöðunni sér í hag núna liggja í væntanlegum viðræðum við aðila vinnumarkaðarins.

Verkalýðsfélögin hafa sett fram fjallháar kröfur um aukin útgjöld og meiri samneyslu.

Þó að ríkisstjórnin fallist aðeins á hluta af efnahags- og ríkisfjármálastefnu verkalýðsfélaganna gæti það duga VG til að draga kjósendur til baka. Slík stefnbreyting gæti á hinn bóginn veikt Sjálfstæðisflokkinn.

Af því að ríkisstjórnin hefur ekki lýst neinni stefnu af sinni hálfu í viðræðum við aðila vinnu-

markaðarins eru þessir möguleikar þó mikilli óvissu undirorpnir. Enginn veit til að mynda hvort þetta stefnuleysi þýðir að fjárlögin séu opin til breytinga.

Besti vinur ríkissjóðs

Ísland er eitt af fáum löndum sem græðir á tá og fingri á þeim áföllum, sem umbrotin í heiminum hafa valdið öðrum þjóðum. Þannig seljum við sjávarafurðir og framleiðslu stóriðju á herra verði en nokkru sinni. Og ferðaþjónustan bólgnar eins og verðbólgan hafi engin áhrif.

Þrátt fyrir þennan gífurlega uppgang er kominn mikill og alvarlegur halli á viðskipti við útlönd. Það er svo ein af öfugmælavisunum í þjóðarbúskapnum að viðskipta-hallinn er jafnan besti vinur ríkissjóðs.

Hann græðir á því þegar við

„
Snúin úrlausnarefni blasa við. Svo hafa flokkarnir í vaxandi mæli látið sérskoðanir sínar í ljós þvert á sameiginlega niðurstöðu í málum.

eyðum um efni fram. Vandinn er að þær tekjur eru að mestu froða, sem hverfur þegar hallinn jafnast, en útgjöldin standa.

Skortur á forsjálni

Viðskiptahallinn fyrir krónuhrunið var reyndar miklu meiri. En þá var hluti tekjuaukans eða froðunnar notaður til að greiða niður skuldir. Sagan hefur svo kennt okkur að það hefði átt að gera í stærri stíl.

En nú er engu af froðutekjunum varið til að greiða niður skuldir. Sá skortur á forsjálni þýðir að vandinn sem ákveðið var að setja á næstu ríkisstjórn stækkar.

Þetta jafnvægisleysi í þjóðarbúskapnum þrátt fyrir dæmalaus velgengi útflutningsatvinnuveganna er önnur birtingarmynd þess hvernig ferðir án fyrirheits geta endað. ■

NOTAÐIR LÚXUSBÍLAR

SÝNINGARSALUR - HESTHÁLSI 6



JAGUAR F-PACE 180d

Nýskr. 7/2017, ekinn 70 þús. km, dísil, sjálfskiptur.

Verð: 6.290.000 kr.

Rnr. 420753.



JAGUAR F-PACE 180d Portfolio

Nýskr. 3/2019, ekinn 44 þús. km, dísil, sjálfskiptur.

Verð: 8.690.000 kr.

Rnr. 148334.



JAGUAR I-PACE EV400 SE

Nýskr. 12/2020, ekinn 32 þús. km, rafmagn, sjálfskiptur.

Verð: 9.590.000 kr.

Rnr. 421013.



RANGE ROVER Sport HSE Dynamic P400e

Nýskr. 5/2020, ekinn 29 þús. km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur.

Verð: 14.990.000 kr.

Rnr. 421010.



RANGE ROVER Sport HSE P400e

Nýskr. 4/2019, ekinn 38 þús. km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur.

Verð: 12.490.000 kr.

Rnr. 410012.



RANGE ROVER VOGUE P400e

Nýskr. 5/2020, ekinn 28 þús. km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur.

Verð: 16.990.000 kr.

Rnr. 421001.

APPROVED
CERTIFIED PRE-OWNED

Allir bílar sem merktir eru **APPROVED** hafa farið í gegnum gæðiferli notaðra Jaguar og Land Rover bíla. Sjón er sögu ríkari – komdu í reynsluakstur strax í dag.

JAGUAR - LAND ROVER
Hesthálsi 6-8 / 110 Reykjavík
525 6500 / jaguarlandrover.is



Ungmennaráð til ráðamanna

Betsý Ásta Stefánsdóttir
fulltrúi í
Ungmennaráði
Reykjanesbæjar

Hermann Borgar Jakobsson
fulltrúi í
Ungmennaráði
Reykjanesbæjar

Telma Ósk Þórhallsdóttir
fulltrúi í
Ungmennaráði
Akureyrarbæjar

Það þarf að vinna stöðugt að því að opinn vettvangur fyrir ungmenni innan samfélagsins sé tryggður. Sumir vilja meina að börn og ungmenni hafi ekki áhuga á að láta skoðanir sínar í ljós en raunin er að börn og ungmenni eru stór réttindahópur sem þarf að lifa með þeim ákvörðunum sem fullorðna fólkíð tekur núna í dag.

Starf ungmennaráða

Ungmennaráð starfa í fjölda sveitarfélaga og eiga sveitarstjórnir að hlutast til um stofnun þeirra. Ungmennaráð hafa það hlutverk að vera rödd barna og ungmenna innan stjórnsýslunnar og ýta undir lýðræðislega þátttöku barna og ungmenna í sínu samfélagi. Ungmennaráð eru einnig gríðarlega mikilvægur vettvangur fyrir börn og ungmenni þar sem þau geta komið skoðunum sínum á framfæri.

Í sveitarfélögunum okkar, Reykjanesbæ (skipað ungmennum frá 14-18 ára) og Akureyrarbæ (skipað ungmennum frá 13-18 ára), starfa öflug ungmennaráð sem sinna fjölbreyttum verkefnum á borð við:



Ungt fólk vill og getur haft áhrif.

- Bæjarstjórnarfund Ungs fólksins
- Ungmennanæing / Stórþing ungmenna
- Áheyrnarfulltrúa í ráðum og nefndum
- Skipulags- og mannvirkjamál (strætó, deiliskipulög, o.fl.)
- Samstarfsverkefni með erlendum ungmennaráðum og ungmennasamtökum

Þrátt fyrir að sinna svipuðu starfi, og vera hluti af verkefnum Barnvæn sveitarfélög, eru ráðin á mismunandi stað hvað varðar stöðu sína innan stjórnsýslunnar. Sem dæmi má nefna fá fulltrúar Ungmennaráðs Akureyrarbæjar greidda fundarsetu, bæði fyrir vinnu í ráðinu og fyrir vinnu sem áheyrnarfulltrúar (Fræðslu- og lýðheilsuráð og Umhverfis- og mannvirkjaráð) en fulltrúar Ungmennaráðs Reykjanesbæjar fá ekki greidda fundarsetu en hafa þó fleiri áheyrnarfulltrúa í fleiri ráðum bæjarins (fræðsluráð, íþrótt- og tómstundaráð, lýðheilsuráð, menningar- og atvinnuráð, umhverfis- og skipulagsráð og velferðarráð).

Námskeið UNICEF

Þann 17. mars og 28. maí síðastliðinn tókum við þátt í verkefni með UNICEF sem var haldið með það í huga að efla ungmennaráð, byggja og styrkja tengsl á milli þeirra ásamt því að hlúa að upplýsingamiðlun milli ráða. Þar var gefin aukin fræðsla um réttindi barna og ungmenna, Barnvæn sveitarfélög, en í lok námskeiðsins settu meðlimir ungmennaráðanna saman ráð til ráðamanna. Þau má sjá hér:

Ráð til ráðamanna

1. Ungmennaráð þarf að vera upplýst um það sem fram undan er í sveitarfélaginu.
2. Ekki taka ákvarðanir sem varða börn og ungmenni án þess að þau mál séu lögð fyrir ungmennaráð. Það má senda fleiri mál til umsagnar til ungmennaráðs.
3. Tryggja þarf aðgengi ungmennaráðs að upplýsingum á barnvænu máli.
4. Tryggja þarf ungmennaráði fræðslu, m.a. um rétt barna



Ungmennaráð eru einnig gríðarlega mikilvægur vettvangur fyrir börn og ungmenni þar sem þau geta komið skoðunum sínum á framfæri.

til þátttöku og þjálfun í því að nýta rödd sína og um það hvernig stjórnsýsla sveitarfélagsins virkar.

5. Bera þarf virðingu fyrir börnum og ungmennum og taka hugmyndum þeirra alvarlega.
6. Ungmennaráð ættu að fá fleiri tækifæri til þess að koma inn á bæjarstjórnarfundum og eiga áheyrnarfulltrúa í nefndum og ráðum.
7. Það þarf að kynna starf ungmennaráða betur bæði fyrir börnum og fullorðnum.
8. Ungmenni ættu að fá greitt fyrir fundarsetu.
9. Fundartímar, t.d. hjá ráðum og nefndum, þurfa að henta börnum. Það þarf að passa að börnin séu ekki í skóla eða með aðrar skuldbindingar á fundartíma.
10. Sveitarfélög ættu að tryggja eftirfylgni. Ungmennaráð ætti að fá að vita hvaða áhrif þátttaka þeirra hafði og ef hugmyndir voru ekki framkvæmdar þarf að útskýra hvers vegna.
11. Það er mikilvægt að ráðamenn séu heiðarlegir, ekki bara „næs“.
12. Verkefni sem snúa að börnum og ungmennum ættu að vera vel fjármögnuð.

Á námskeiðinu hjá UNICEF lærðum við alls konar hluti sem við í Ungmennaráðum getum svo sannarlega nýtt okkur! Til dæmis lærðum við um þátttökustiga Harts þar sem okkur var sagt frá mismunandi þátttökuprepum eins og t.d. muninum á sýndarþátttöku og raunverulegri þátttöku. Við viljum nýta tækifærið til þess að þakka UNICEF kærlega fyrir það tækifæri að hafa fengið að taka þátt í þessu námskeiði.

Ennþá langt í land

Frá upphafi hefur UNICEF verið ungmennaráðum og sveitarfélögum innan handar með góðum árangri, alls staðar á landinu má sjá öflug ungmennaráð rísa og styrkjast en það sýnir okkur líka bara eitt: Ungt fólk vill og getur haft áhrif. Sú brenglaða valdadýnamík milli fullorðinna og ungmenna sem er orðin svo rótgróin í samfélaginu er múr sem þarf að brjóta niður fyrir framvindu samfélagsins en ungt fólk mætir oft miklu mótlæti þegar það lætur rödd sína heyrast um þau mál sem þau vilja láta sig varða.

Þrátt fyrir mikla velgengni verður þó alltaf að hafa í huga að það verður að halda áfram að byggja ofan á það sem nú þegar hefur verið byggt upp, þessi vinna og verkefnið Barnvæn sveitarfélög er ekki bara fínt skraut eða eitthvað geggjáð nútímalaga töff dæmi sem ráðamenn geta valið að taka þátt í einu sinni og síðan bara sagt það gott. Þetta er verkefni sem allir þurfa að vinna að, hvort sem maður er ungur eða eldri, ráðamaður eða manneskjan sem býr í húsinu úti á næsta horni, við þurfum öll að hjálpast að.

Fyrir þá sem vilja dýpka þekkingu sína á þessum málefnum og fræðast enn frekar um mikilvægi þess að ungt fólk hafi rödd og stöðu innan samfélagsins og stjórnsýslunnar viljum við benda á ráðstefnu UNICEF um þátttöku barna sem verður haldin 15. september næstkomandi og við hvetjum alla sem hafa áhuga, hvort sem þau vinna mikið með börnum eða hafa hreinlega bara áhuga á að efla sitt samfélag, til að fylgjast með ráðstefnunni þar sem fræðsla er gríðarlega mikilvægt framtak í baráttunni um réttindi barna! ■

OMEGA-3 COLLAGEN

HREIN ÍSLENSK FÆÐUBÓT

**HJARTA
OG
ÆÐAKERFI**



Í POKUM FYRIR LÁGMARKS KOLEFNISSPOR

ARCTIC HEALTH

AHI.IS



fjölbreytt úrval

Skíðaferða

Val di Fassa, Madonna og Pinzolo



Fjöldi brottfara í janúar og febrúar

7 nætur

Flug & hótél frá

156.400

á mann



Pinzolo

Hotel Pinzolo Dolomiti



📅 21. janúar í 7 nætur ★★★★★

Frá kr. 149.500 á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

Madonna

Alpen Hotel Vidi



📅 21. janúar í 7 nætur ★★★★★

Frá kr. 248.200 á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

Val di Fassa

Hotel Jan Maria



📅 21. janúar í 7 nætur ★★★★★

Frá kr. 156.400 á mann

verð m.v. 2 fullorðna saman í herbergi

Innifalið: Flug, Gisting, Hálf fæði

➔ AÐRAR DAGSETNINGAR OG GISTIMÖGULEIKA FINNUR ÞÚ Á HEIMSFERDIR.IS

 Heimsferðir



595 1000

www.heimsferdir.is

Fáðu meira út úr frúnu



Tinna og stóllur ætla að verja Evrópugullíð. MYND/STEFÁN ÞÓR

Við erum tilbúnar

mhj@frettabladid.is

FIMLEIKAR Tinna Ólafsdóttir í kvennalandsliðinu var ánægð með lokaæfingu liðsins í gær og segir liðið tilbúið í undankeppnina í dag. „Við náðum að finna áhöldin og gera það sem við þurftum að gera. Við erum tilbúnar fyrir morgundaginn,“ sagði Tinna í samtali við Fréttablaðið.

Tinna varð Evrópumeistari með liðinu í fyrra og er nú mætt aftur til keppni níu mánuðum seinna. Spurð hvort hún finni fyrir auknu álagi að taka tvö stórmót með svona stuttu millibili svarar hún því neitandi.

„Við auðvitað vissum af því fyrir níu mánuðum að við værum að keppa aftur. Þannig að við vorum búnar að undirbúa okkur undir það.“ ■



Helgi Laxdal segist ekki vera vanur jafnmiklum hita og er í höllinni.

Lofar sögulegu stökki aftur í ár

mhj@frettabladid.is

FIMLEIKAR Helgi Laxdal Aðalgeirsson í karlalandsliðinu var gríðarlega ánægður með æfingar liðsins í gær þegar Fréttablaðið náði af honum tali. „Ég lenti öll stökkin mín, trampólínið var fínt og gólfæfingarnar gengu mjög vel,“ sagði Helgi.

„Það eina sem var er að það var svolítill hiti í höllinni. Það var rosalega heitt þannig að við vorum að svitna ekkert eðlilega mikið. Vorum með pappír, handklæði, klakapoka og klakapokinn var ekki út af neinum meidslum heldur bara til að kæla okkur niður. Við Íslendingar erum ekki alveg vanir svona hita og loftleysi,“ sagði Helgi í gær.

Helgi Laxdal skráði sig í sögu-bækurnar í fyrra þegar hann keppti fyrstur manna með tvöfalt fram-heljarstökki með beinum líkama og tveimur og hálfri skráfu. Hann segist ætla framkvæma stökkið aftur í ár, bæði í dag og í úrslitum. ■



Kvennalandslið Íslands tók lokaæfinguna í keppnishöllinni í gær við erfiðar aðstæður en þær eru engu að síður tilbúnar í undankeppnina sem hefst í dag.

MYND/STEFÁN ÞÓR FRÍÐRIKSSON

Erfiðar aðstæður í höllinni trufluðu lokaæfingu íslensku liðanna fyrir EM

Karla- og kvennalandslið Íslands í hópímleikum tóku síðustu æfinguna fyrir Evrópumeistaramótið í Lúxemborg í keppnishöllinni í gær en liðin hefja bæði keppni í dag.

mhj@frettabladid.is

FIMLEIKAR Mótshaldarar í Lúxemborg hafa átt í vandræðum með loftræstinguna í keppnishöllinni og steikjandi hiti og nær algjört loftleysi var í höllinni. Það hafði þó ekki áhrif á æfingar liðsins að sögn keppenda þrátt fyrir krefjandi aðstæður. Keppendur voru með handklæði, pappír og klaka í poka til að kæla sig niður og þurrka svitann á milli áhalda.

Að sögn landsliðsþjálfara kvennalandsins, Þorgeirs Ívarssonar og Daða Snæs Pálssonar, framkvæmdu stelpurnar allar þær æfingar sem þær þurftu að gera daginn fyrir mót og er stemming í hópnum fyrir deginum í dag en þær eiga titil að verja.

Athygli vakti að Andrea Sif Pétursdóttir landsliðsfyrirliði sást stökkva á dýnunni en hún sleit hásin á Evrópumeistaramótið í Portúgal fyrir níu mánuðum. Hún mun þó að öllum líkindum ekki



Kvennaliðið varð Evrópumeistari á síðasta ári.

MYND/STEFÁN ÞÓR FRÍÐRIKSSON



Þrettán þjóðir senda lið til leiks á Evrópumeistaramótið í hópímleikum að þessu sinni sem er nýtt met.

stökkva neitt á mótinu en það eru þó jákvæð teikn fyrir Íslendinga að fimleikakona ársins sé mætt aftur á stökkdýnuna. Undankeppnin hjá stelpunum hefst á morgun klukkan 14.30 að íslenskum tíma.

Þó nokkrar liðsbreytingar hafa átt sér stað frá því að liðið varð Evrópumeistari í fyrra og kemur því í ljós á morgun hvar liðið stendur áður en úrslitin fara fram á laugardaginn.

Karlalandsliðið náði heldur óvænt í silfurverðlaun á EM í fyrra og miðað við æfingu dagsins eru strákarnir tilbúnir að verja þann

góðan árangur. Danska landsliðið, sem hefur ráðið lögum og lofum í hópímleikum karla síðastliðinn áratug, er hins vegar mætt aftur en það tók ekki þátt í fyrra vegna Covid-faraldursins. Samkeppnin verður því ögn harðari í ár en það verður gaman að sjá strákana máta sig við bestu lið Evrópu í undankeppninni á morgun.

Karlalandslið Íslands mætir á keppnisgólfi klukkan 17.15 að íslenskum tíma og mun síðan eins og stelpurnar keppa til úrslita á laugardaginn. ■

Fóru inn í daginn með rétt hugarfar

mhj@frettabladid.is

FIMLEIKAR Yfirþjálfarahjónin Björn Björnsson og Hrefna Þorbjörg Hákonardóttir hafa umsjón með öllum landsliðsþjálfarateymiðum sem fylgja Íslandi á EM í ár. Þau voru bæði mjög ánægð með æfingarnar hjá liðunum síðastliðna daga.

„Dagurinn í dag og dagurinn í gær hafa gengið rosalega vel. Hvernig landsliðsþjálfararnir stilltu þessu upp og fóru inn í daginn með rétt hugarfar og undirbyggðu öll landsliðin okkar inn í dagana virkaði

rosalega vel. Það eru auðvitað mismunandi áherslur hjá öllum en allir eru að koma mjög vel undirbúnir undir þennan upphitunardag,“ sagði Björn í gærkvöldi.

Hrefna segir að það sé í raun jákvætt að það hafi verið stutt á milli móta, þá séu keppendur með í ferskara minni hvað þeir vilja laga. „Það virðast allir frekar ferskir þegar það er stutt á milli móta,“ segir Hrefna. „Svo erum við að stórum hluta með sama landsliðsþjálfarateymi og þau eru að leysa þetta hrikalega vel,“ segir Björn. ■



Björn og Hrefna í keppnishöllinni í gær.

MYND/STEFÁN ÞÓR FRÍÐRIKSSON

MEKÓ

MEKÓ

MEKÓ

MEKÓ

MEKO.IS

MENNING
Í KÓPAVOGI

Málörvun er stærsta verkefni leikskólans

Bókin Lubbi finnur málbein hefur verið notuð á leikskólanum Sólhvörfum í Kópavogi síðan 2017 en bókinni fylgja bæði verkefni, tónlist og fleira sem gagnast vel í kennslu íslenskra máhljóða. **2**



Inga Birna Sveinsdóttir, til vinstri, og Gerður Magnúsdóttir eru leikskólakennarar við Sólhvörf í Kópavogi. Leikskólinn hefur nýtt sér bókina Lubbi finnur málbein með góðum árangri síðan 2017.



Bókin Lubbi finnur málbein inniheldur verkefni, tónlist og sitthvað fleira sem gagnast vel í kennslu. Hún býður upp á nýja framsetningu á íslensku málhljóðunum og leggur grunn að lestrarnámi að sögn Gerðar og Ingu Birnu.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI



Hver stafur og hvert hljóð á sér sögu.



Bókin um Lubba gefur nýjar hugmyndir á hverjum degi.



Lubbi lærir hljóðin fyrst og stafina sem birtingarmynd þeirra.

Lubbi er íslenskur fjárhundur sem langar til að læra að tala en þá þarf hann að læra öll íslensku málhljóðin. Um hann má lesa í bókinni Lubbi finnur málbein og börnin á leikskólanum Sólhvörfum aðstoða hann við þetta stóra verkefni undir stjórn kennara sinna, Gerðar Magnúsdóttur og Ingu Birnu Sveinsdóttur.

„Lubbi hefur verið notaður á Sólhvörfum síðan 2017 en bókinni fylgja bæði verkefni, tónlist og sitthvað fleira sem gagnast vel í kennslu. Þetta er miklu aðgengilegra efni á flest annað og nýtist öllu starfsfólki sem getur styrkt efnið með sinni sérferni,“ segir Inga Birna og Gerður bætir við: „Höfundar bókarinnar, Þóra Másdóttir og Eyrún Ísfold Gísladóttir, eru talmeinafræðingar og námsefnið býður upp á nýja framsetningu á íslensku málhljóðunum og leggur grunn að lestrarnámi. Og það er hægt að nýta sér það í öllu samhengi og öllum daglegum verkefnum í leikskólanum sem er mikill kostur.“

Ekki í stafrófsröð

Lubbi lærir hljóðin ekki í stafrófsröð heldur eftir því hvernig börnin læra málhljóð og Inga Birna segir að börnunum finnist þetta mjög

eðlileg röð og aðferð. „Hvert hljóð á sér sögu og hundurinn Lubbi fer um landið og finnur hljóð. Þegar við erum að skoða A þá erum við á Akureyri og mikil áhersla á stafinn A. Þegar við skoðum B þá er hann á Bolungarvík og finnur bolta og svo framvegis.“

Gerður tekur undir: „Lykilatriðið í Lubba er að læra hljóðin fyrst og stafina sem birtingarmynd þeirra en ekki öfugt. Þess vegna eru þessi hljóð sem oft koma síðast hjá börnum, R og S, líka síðust hjá Lubba. Nálgunin er þrískipt. Fyrst er hljóðið, síðan er það táknið með hljóðinu sem er bókstafurinn og svo er hljóðtákn með hverju og einu. Við finnum að börnin eiga mjög auðvelt með að tileinka sér þessa aðferð.“

Ávaxtahljóð vikunnar

„Við finnum alltaf nýja og nýja vinkla á bókinni þó að við höfum verið að vinna með hana í mörg ár,“ segir Gerður. „Þannig höfum við dansað orðadans, leikið með hljóðskrímsli, þau henda bolta í hljóðspjöld, fara í hljóðakappakstur og við förum út og skoðum öll málhljóðin sem tengjast umhverfinu. Það eru engar hindranir nema ímyndunarafli kennarans.“ Inga Birna bætir við: „Og í málörvun

Málörvun í dagsins önn

Á vefsíðu Sólhvarfa er að finna góð ráð um málörvun í dagsins önn. Þar er meðal annars bent á eftirfarandi:

- Nota sömu orð í mismunandi samhengi.
- Nefna athafnir. Að tala um það sem verið er að gera til að auðga orðaforða.
- Að tala um atburði í nútíð, þátíð og framtíð. Rifja til dæmis upp skemmtilega atburði.
- Nota setningar sem barnið skilur en bæta við nýjum orðum.
- Lesa á hverjum degi. Að hlusta á bækur örvar orðaforða barna.
- Hvetja börn til að segja frá, rifja daginn upp og fara yfir atburði.
- Búa til sögur saman. Gera til dæmis bækur með börnum.
- Syngja saman. Syngja fyrir eða með barninu.
- Pykjastuleikir. Fara í leiki með börnum til að virkja og efla ímyndunarafli þeirra.

fyrir börn sem eru með hljóðvillu þá hjálpar þetta rosalega mikið því það er svo miklu auðveldara að halda í tákni til að skýra hvernig hljóðið er.“

Þær eru sammála um að Lubbi virkar gríðarlega vel fyrir kennarana. „Mér finnst ég finna nýjar leiðir til að nýta þetta á hverjum einasta degi og allar deildir leikskólans taka þátt af miklum krafti. Núna vildi eldhúsið til dæmis vera í Lubballiðinu og ber fram ávexti sem tengjast hljóði vikunnar,“ segir Gerður og Inga bætir við: „Um daginn var mjög mikill líffæraáhugi í einum hópnum og það var ekkert nema málörvun allan daginn því við vorum að fara yfir innýflin, hvað þau hétu og hvaða hljóð þau hefðu.“

Þekkingu litina fyrst á ensku

Þær eru sammála um að málörvun sé stærsta verkefni leikskólans erfiðri samkeppni við spaldtölvur og síma og fáum æ oftast til okkar börn af íslensku foreldri sem þekkingu litina á ensku áður en þau læra þá á íslensku, pínulítil stýri segja icecream í staðinn fyrir is og triangle í staðinn fyrir þríhyrningur. Og horfa á Paw Patrol en ekki Hvolpasveitina sem þó er

aðgengileg á RÚV á íslensku,“ segir Inga Birna og Gerður tekur undir: „Til mótvægis verður málörvunin að vera alltumlykjandi alltaf og alls staðar, ekki bara í málörvunarstund á ákveðnum tíma. Stóra málörvunin á sér stað í öllum hversdagsaðstæðunum, fataherberginu þar sem við förum í fötin okkar, matmálstímanum, alls staðar þar sem við getum rætt um orðin sem tengjast umhverfinu og samhenginu. Og ég get ekki lagt næga áherslu á hversu mikilvæg málörvunin er. Ef við höfum ekki vald á tungumáli til að tjá tilfinningar okkar og langanir og skoðanir þá erum við í rauninni illa sett.“

Þær segja næsta stóra verkefni vera að fá foreldra til að skilja að þó það sé vissulega mikilvægt fyrir börn að læra ensku þá geta þau ekki lært hana vel og sér til gagns fyrr en þau eru komin með tók á móðurmáli sínu.

„Við búum í íslensku málumhverfi og hálfbökðuð enska í bland við ófullburða íslensku gagnast ekki til að tjá skoðanir, vilja og tilfinningar. Við verðum að gefa börnum verkfæri, orðaforða og blæbrigðaríkt tungumál til að tjá sig og litróf tilfinninganna. Og þar erum við fulloröna fólkið mikilvægur fyrirmyndir.“ ■



Starri Freyr
Jónsson
starri
@frettabladid.is

Nýlega lauk Superserious upptökum á fyrstu breiðskífu sinni sem kemur út á næsta ári. Fram undan eru nokkrir tónleikar, meðal annars á Iceland Airwaves og útgáfutónleikar. Tveir meðlimir sveitarinnar sýna lesendum inn í fataskápinn.

Hljómsveitin Superserious er samansafn af fólki sem elskar að semja tónlist og flytja hana, sérstaklega fyrir annað fólk, segja systkinin Daniel Jón Jónsson, söngvari og gítarleikari, og Heiða Dóra Jónsdóttir, söngkona og textasmiður. „Tónlistin er stundum góð, oftast glaðleg og alltaf hress. Hún virkar vel til þess að tralla og dilla sér með,“ segir Heiða. Auk þeirra skipa Superserious þeir Haukur Jóhannesson á gítar, Helgi Einarsson á trommur og Kristinn Þór Óskarsson á bassa, hljómborð og pródúser.

Sveitin tók nýlega upp fyrstu plötu sína í Malmö í Svíþjóð. „Hljóðverið heitir Gula Studion þar sem Arnar Guðjónsson var með okkur á tökkunum, sá mikli meistari. Platan nær að blanda saman indi-rokki, pönki, poppi, lagom og Ikea, öllu saman í einn vegan bragðaref. Ekkert nema lög sem vonandi gleðja og seðja gítarþyrst fólk,“ bætir Daniel við.

Fyrsta lagið af komandi breiðskífu kemur út 21. október og heitir Bye Bye Honey. „Við munum spila talsvert á næstu mánuðum, til dæmis á tónleikum á Húrra og Sirkus í október. Einnig ætlum við að gefa allt sem við eigum í Iceland Airwaves í byrjun nóvember. Svo verða að sjálfsögðu útgáfutón-



Bleiki kjóllinn sem Heiða er í er frá ástralska merkinu Zimmermann. Skórnir eru dansskór og eyrnaskrautið er orkídea. Daniel er í jakkaftötum, skyrtu, slaufu og skóm frá íslenska fatamerkinu Suitup Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Hér klæðist Daniel gömlum kraftgalla frá móður sinni. Heiða klæðist brúnum buxum, ljósri peysu og silkiklút frá Zimmermann. Sólglæraugun eru úr Yeoman.

HAUSTYFIRHAFNIR Í ÚRVALI



SKOÐIÐ
LAXDAL.IS

Fylgið okkur á FB

Laxdal er í leiðinni



Skipholtí 29b • Sími 551 4422 • www.laxdal.is

Hérna áður fyrr var ég aldrei með puttann á púlsinum en með árunum hefur puttinn alltaf færst nær púlsinum.

Daniel Jón Jónsson

leikar þegar platan kemur út, sem verður á næsta ári einhvern tímann. Útlönd ásamt alls konar ævintýrum og aukinni spilamennsku biða okkar svo á næsta ári.“

Daniel og Heiða sýna hér lesendum inn í fataskápinn.

Spurt og svarað
Hvernig hefur tískuáhugi þinn þróast undanfarin ár?

Heiða: Ég kaupir færri flikur núna en leyfi mér að eyða meiru í hverja flik

Daniel: Maður reynir að hafa puttann á púlsinum eins og maður getur. Hérna áður fyrr var ég aldrei með puttann á púlsinum en með árunum hefur puttinn alltaf færst nær púlsinum og nú myndi ég segja að ég sé með puttann á púlsinum.

Hvernig fylgist þú helst með tískunni?

Heiða: Ég fylgist ekki með tískunni. Eða jú, ég horfi kannski á annað fólk og skoða hverju það klæðist og hvað fæst í búðum. En ef það passar ekki að mínum stíl þá gef ég því ekki gaum. Ég fylgi bara minni eigin tísku, sem er miklu betra því að það dettur þá aldrei neitt úr tísku, nema bara að mér finnist það ekki lengur flott sjálfri.

Daniel: Ég fer alltaf á tískusýningu í París, tvisvar á ári. Þannig næ ég að hafa puttann á púlsinum og koma fólki á óvart með nýjustu flikunum. Í ár eru það vestir.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Heiða: Ég var vöðu hrifin af Karen Millen, en þau breyttu um eiganda og stíl. Þannig að nú kaupir ég bara frá þeim notaðar flikur. Núna á ég nýtt uppáhaldsmerki sem heitir Zimmermann og er ástralskt, eins og kærastinn.



Kjóllinn er frá Zimmermann og hvítu skórnir eru fermingarskór Heiðu. Leðurjakki Daniels er frá Bolongaro Trevor og skyrtan var keypt í New York. Buxurnar eru frá Suitup Reykjavík og sólglæraugun eru frá Cutler and Gross.

Daniel: Ég fékk alltaf gamlar flikur frá Heiðu þegar ég var yngri en núna fæ ég flest mín föt frá annarri systur minni, Hafdísi, en hún er fædd árið 2001. Heiða er nefnilega fædd 1982 og því erfiðara fyrir hana að hafa puttann á púlsinum, ólíkt Hafdísi, en hún er stöðugt með puttann á púlsinum.

Hvaða litir eru í uppáhaldi?

Heiða: Eftir að ég átti yngri strákinn minn hef ég verið sjúk í bleikan lit. Það eru hormónar held ég.

Daniel: Rauður er soldið haustið 2022 en er að reyna að minnka rauðan hjá mér því of mikill rauður er ekki góður. Þá er gott að nota föt með „gradient“ mynstri, kannski rautt efst en hvítt neðst.

Hvaða þekkti einstaklingur er svalur þegar kemur að tísku?

Heiða: Haukur Jóhannesson er flottur í öllu sem hann klæðist og Björk er með flottan stíl. Svo er móðir mín, Anna Kristín Daniélsdóttir, mikil fyrirmynd þegar kemur að tísku.

Hvaða flikur hefur þú átt lengst og notar enn þá?

Heiða: Fermingarskóna.

Daniel: Ég á nærbuxur sem ég

hef átt síðan ég var svona tólf ára og er í þeim núna.

Attu uppáhaldsverslanir?

Heiða: Yeoman er skemmtileg og Spaksmannsspjarir. Elsa íslenska hönnun.

Daniel: Suit Up-gaurarnir eru alltaf með puttann á púlsinum. Þeir eru duglegir að koma með jákvæða styrkingu þegar maður labbar inn, hrósa manni, gefa manni fimmu og þess háttar. Þannig vil ég hafa það.

Attu eina uppáhaldsflik?

Heiða: Nei, erfitt að velja.

Daniel: Guinness sokkarnir koma sterkir inn. Þeir eru tveir.

Eyðir þú miklum peningum í föt miðað við jafnaldra þína?

Heiða: Daniel segir að ég ætti að senda verðkönnun á elliheimilið. Læt það nægja sem svar hér.

Daniel: Það er sko ekki ódýrt að hafa puttann á púlsinum. En maður tekur lán ef þess þarf til að halda þessari martröð gangandi. ■

Hægt er að fylgja Superserious eftir á Facebook (superserious-iceland) og hlusta á útgefin lög á Spotify. Lesa má lengri útgáfu viðtalsins á frettabladid.is.

Endurhæfing

FIMMTUDAGUR 15. september 2022

KYNNINGARBLAÐ

Kynningar: Reykjalundur, VIRK, ÁS sjúkraþjálfun, Krabbameinsfélagið, Stoð, SÁÁ, Ljósíð



Þjálfun í vatni er fyrir marga mikilvægur hluti endurhæfingar á Reykjalundi.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Endurhæfingin á Reykjalundi hefur hjálpað mörgum landsmönnum

Endurhæfing skiptir sköpum þegar kemur að líkamlegri og andlegri heilsu. Markmiðið er að sjúklingar endurheimti fyrri getu sína eða bæti heilsu sína. Umhverfi Reykjalundar, aðstaða og búnaður styðja við að árangur endurhæfingarinnar verði sem mestur. **2**

Á Reykjalundi starfa tæplega 200 starfsmenn með mikla reynslu og 120-130 manns njóta þjónustunnar á degi hverjum. Nú eru um 1.500 á biðlista inn á Reykjalund en 1.000-1.200 manns fara í gegnum meðferð á ári. Flestir eru 4-6 vikur í senn. Á Reykjalundi eru 60 gistirými í boði fyrir fólk af landsbyggðinni eða fólk sem af öðrum ástæðum kemst alls ekki heim til sín í lok dags.

Reykjalundur er heilbrigðisstofnun í eigu SÍBS. Nýbyggingar og viðhald á húsnæði Reykjalundar er að meginhluta fjármagnað með hagnaði frá Happdrætti SÍBS. Almenn starfsemi er fjármögnuð með þjónustusamningi við Sjúkraþryggingar Íslands. Starfsemin hófst árið 1945 og þá var markmiðið að endurhæfa sjúklinga eftir berklaveiki. Um 1960 fór berklaveikin að láta undan síga með tilkomu nýrra og öflugra lyfja og ljóst varð að ekki væri lengur þörf á endurhæfingu fyrir þennan sjúklingahóp í sama mæli og áður. Á næstu árum breyttist því starfsgrundvöllur Reykjalundar og áhersla í endurhæfingu varð fjölbreyttari. Reykjalundur þróaðist smám saman í alhliða endurhæfingarmiðstöð og er enn að þróast í takt við nýja þekkingu í heilbrigðisvísindum. Nýjasti sjúklingahópur Reykjalundar er nú þeir sem veikst hafa af Covid og glíma við langvinn eftirköst af þeim sökum.

Stærsta endurhæfingastofnun landsins

Reykjalundur er stærsta endurhæfingastofnun landsins. Endurhæfingin á Reykjalundi er teymisvinna sem er einstaklingsmiðuð og sérsniðin fyrir hvern sjúkling. Tekið er mið af getu hans og færni, sem og persónulegum þáttum eins



» Eftir alvarleg veikindi, slys, áföll eða aðgerð getur endurhæfing hjálpað til við að ná aftur fótfestu í daglegu lífi og koma fólki aftur út á vinnumarkaðinn.

og menntun, fjölskyldu, búsetu, kyni og vinnu, allt eftir því hvaða markmið er með vinnunni. Mikil áhersla er lögð á fræðslu og þátttöku sjúklings.

Meginmarkmið endurhæfingar er að aðstoða fólk við að ná sem bestri líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu og færni. Þar meðtalið að bæta líðan og lífsgæði. Eftir alvarleg veikindi, slys, áföll eða aðgerð getur endurhæfing hjálpað til við að ná aftur fótfestu í

daglegu lífi og koma fólki aftur út á vinnumarkaðinn.

Átta þverfagleg teymi

Á Reykjalundi starfa átta þverfagleg meðferðarteymi heilbrigðisstarfsfólks með mismunandi áherslur og sérhæfingu. Þau eru: Hjartateymi, lungnateymi, taugateymi, geðheilsuteymi, offitu- og efnaskiptateymi, gigtarteymi, verkjateymi og starfsendurhæfingarteymi. Niunda teymið er svo

sólarhringsdeild Reykjalundar, Miðgarður, en það er legudeild sem sinnir þeim skjólstæðingum sem þurfa sólarhringsþjónustu. Hlein er heimili á lóð Reykjalundar sem er starfrækt samhliða starfsemi Reykjalundar en þar búa einstaklingar með fötlun af völdum sjúkdóma eða slysa. Auk þessa eru starfræktar ýmsar einingar innan Reykjalundar eins og Hjarta- og lungnarannsókn, innskriftarmiðstöð og fleira. ■

Á Reykjalundi fara fram öflugar mælingar á starfsemi hjarta og lungna.

FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN

Ánægja með uppbyggingu meðferðar á Reykjalundi

Miðvikudaginn 29. júní héldu gæðastjórar Reykjalundar, þær Berglind Gunnarsdóttir og Hlín Bjarnadóttir, kynningu fyrir starfsfólk á þróun, gerð, framkvæmd og niðurstöðum þjónustukönnunar Reykjalundar á meðal sjúklinga.

„Auknar kröfur eru á heilbrigðisstofnanir hérlandis að setja fram víðeigandi gæðavísu í sinni starfsemi sem og að skila inn gæðauppgjöri í lok hvers starfsárs. Gæðastjórar hafa nú í vetur unnið að þróun gæðavísu til notkunar í endurhæfingu og er gerð þjónustukönnunar einn liður í því ferli, ásamt því að setja fram gæðavísu varðandi skipulag, ferli og árangursmat,“ segir Hlín.

„Í kjölfar hlutaúttektar Embættis landlæknis á Reykjalundi í nóvember 2019 voru stofnaðir nokkrir vinnuhópar til gæða- og umbóta- starfa, þar á meðal umbótaþróun um þjónustukannanir. Vinnuhópurinn skilaði af sér yfirgripsmikilli skýrslu í apríl 2021 með tillögum að aðferðafræði og spurningabanka tengdum starfseminni. Vorið 2021 sótti gæðaráð Reykjalundar um og hlaut gæða- og nýsköpunarstyrk frá heilbrigðisráðuneytinu til að þróa þjónustukannanir á Reykjalundi til framtíðar,“ segir Berglind.

Berglind segir að gæðastjórum hafi næst verið falið að þróa og hanna þjónustukönnun á Reykjalundi til að meta upplifun sjúklinga á þeirri þjónustu, mati og meðferð sem þeir fá meðan á endurhæfingu stendur. Í framhaldi af vinnu gæðaráðs og umbóta- hóps um þjónustukannanir



Almenn ánægja var með uppbyggingu meðferðar og viðmót starfsfólks. Margir lýstu ánægju sinni með að fá tækifæri til að vera virkir þátttakendur í eigin meðferð.

Berglind Gunnarsdóttir

huguðu gæðastjórar að því hvaða leiðir væru færar fyrir heilbrigðisstofnanir til að framkvæma slíkar kannanir út frá reglugerðum um upplýsinga- og gagnasöfnun og hvaða hugbúnaður hentaði við gagnasöfnun og tölfræðiúrvinnslu. Einnig var unnið að gerð víðeigandi spurninga og framsetningu þeirra í samstarfi við gæðaráð. Hluti starfsfólks tók þátt í að rýna spurningar.

Niðurstöður heilt yfir jákvæðar fyrir stofnunina

Spurð út í niðurstöðu könnunarinnar segir Berglind:

„Í fyrstu umferð verkefnisins var lagt upp með rafræna forkönnun á meðal allra skjólstæðinga á dagdeildum sem útskrifuðust á

tímabilinu 29. apríl til 3. júní 2022. Skjólstæðingar Reykjalundar á þessu tímabili tóku vel í framkvæmdina þar sem svarhlutfall á meðal útskrifaðra var 90,7% eða 88 manns af 97 alls sem tóku þátt. Niðurstöður könnunarinnar voru meira og minna á jákvæðum nótum varðandi flesta þætti starfseminnar. Um fjölvalsspurningar var að ræða en þátttakendum gafst einnig kostur á að koma á framfæri skriflegum ábendingum. Flestir nýttu sér þetta tækifæri til að koma á framfæri hrósi til starfsfólks og einnig að koma fram ábendingum um þætti sem bæta má í framtíðinni, Reykjalundi og þeim sem sækja þar endurhæfingu til hagsbóta. Almenn ánægja var með uppbyggingu meðferðar og viðmót

Berglind Gunnarsdóttir og Hlín Bjarnadóttir eru gæðastjórar Reykjalundar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

starfsfólks. Margir lýstu ánægju sinni með að fá tækifæri til að vera virkir þátttakendur í eigin meðferð,“ segir Berglind og bætir við: „Eins og áður sagði voru niðurstöður heilt yfir jákvæðar fyrir stofnunina. Áherslur í spurningum sneru aðallega að þjónustunni sjálfri og eigin mati á upplifunum árangri. Ábendingar sneru þegar á heildina er litið mestmegnis að aðstöðu og búnaði og upplýsingagjöf auk þess sem eindregin ósk kom fram um nútímalegri vinnubrögð svo sem rafrænt kerfi í kringum stundaskrár sjúklinga.“

Þjónustukannanir mikilvægar En hvers vegna er svona könnun framkvæmd?

„Í þetta sinn var um forkönnun að ræða en fyrirhugað er að gera reglulegar kannanir á upplifun notenda í framtíðinni. Upplifun skjólstæðinga á þjónustunni og ábendingar eru stofnuninni dýrmætari til að styðja við umbætur og til að veita góða þjónustu til framtíðar. Þjónustukannanir eru mikilvægar þegar stefnt er í átt að notendavænni þjónustu og liður í áætlun Embættis landlæknis um gæðaþróun í heilbrigðisþjónustu,“ segir Berglind.

Um hlutverk gæðastjóra segja Berglind og Hlín: „Gæðastjórar koma að öllu gæðastarfi tengdu meðferðarteymum, faghópum og starfsstöðvum og vinna að uppbyggingu gæðakerfis, endurskoðun gæðastefnu, vali á gæðavísu og árangursmælingum og uppbyggingu gæðahandbókar. Gæðastjórar koma þannig beint eða óbeint að flestum þeim þáttum sem lúta að þjónustunni.“ ■



Árni Baldvin Ólafsson, Ingi Björn Ágústsson og Svanur Snær Halldórsson þróaðu app fyrir snjallheilsulausnina HEALO í samstarfi við sænska sérfræðinga.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Snjallsjúkrþjálfun komin til að vera

ÁS Snjöll Heilsa hefur í samstarfi við sænskt heilsutæknifyrirtæki búið til snjallheilsulausnina HEALO. Það er stafrænn sjúkrþjálfari sem býður sérsniðna meðferð fyrir notandann og stýttir biðina eftir þjónustu.

Stofnendur og eigendur fyrirtækisins eru Árni Baldvin Ólafsson og Svanur Snær Halldórsson, sjúkrþjálfarar með framhaldsmenntun í hnykkingum, nálástungum og stoðkerfis-ómskoðun, ásamt Inga Birni Ágústssyni, sérfræðingi í snjalllausnum.

Árni segir að upphafið að HEALO megi rekja til ársins 2019 þegar hann fékk símtal frá gömlum bekkjarfélagi úr sjúkrþjálfuninni sem sérhæfði sig í fjarheilbrigðisfræðum í Svíþjóð.

„Hún vinnur hjá fyrirtæki sem er með þessa snjalllausn og vildi hitta mig og kynna hana fyrir mér. Þetta var fyrir Covid. En þegar Covid skall á vorum við nýbúinir að fá leyfi hjá landlækni til að nota HEALO sem verkfæri í sjúkrþjálfun. Við byrjuðum að nota HEALO mikið þegar við þurftum að loka vegna Covid og þá komst smá reynsla á þetta. En þegar allt var opnað fórum við aftur að vinna með fólki á staðnum og þessi lausn sat á haknum,“ segir Árni.

„En svo nefnum við þessa lausn við Inga Björn félagi okkar. Hann hafði þá nýlega únlíðsbrotnað og fékk blað frá spítalanum varðandi líðkun á únlíð. Hann hugsaði að það gæti verið gott að hafa æfingar sjúkrþjálfara og aðgang að honum beint með appi og þá fórum við að þróa appið í sam-

vinnu við sérfræðingateymið í Svíþjóð.“

Sérsniðin snjallþjálfun

HEALO virkar þannig að fólk fer inn á vefinn healo.is til að skrá sig í þjónustuna. Í kjölfarið fer fólk í gegnum staðlaðan spurningalista með aðstoð HEALO og út frá því metur kerfið hvaða æfingar henta viðkomandi og býr til persónu- miðaðar æfingaáætlun. Æfingarnar eru í myndbandsformi og á rauntíma, einnig getur fólk haft samband við sjúkrþjálfara í öruggu spjalli og þeir geta þá leiðbeint því með æfingarnar.

„Kerfið metur hæfni einstaklings til meðferðar eða hvort nánari rannsóknir þurfi með því að gefa viðkomandi flagg, rautt, gult eða grænt. Ef þú færð rautt flagg þá þarftu að fara beint til læknis eða hitta sjúkrþjálfara. Þá höfum við samband og getum gripið einstaklinginn. Grænt flagg merkir að það megi byrja stafræna sjúkrþjálfun strax en gult flagg þýðir að hægt er að hefja endurhæfingu í gegnum appið en viðkomandi gæti samt þurft nánari skoðun. Þegar einhver skráir sig í kerfið fær sjúkrþjálfari tilkynningu um það og er í beinu sambandi við skjólstæðinginn sem gerir æfingar sem annað hvort kerfið velur eða við breytum,“ útskýrir Árni.

Hver meðferð er 3-5 æfingar sem yfirleitt taka um 2 mínútur hver, að sögn Árna. En hægt er að svara spurningum um fleiri en eitt vandamál í appinu. Þannig er til dæmis hægt að fara í meðferð vegna verks í öxl og mjóbaki á sama tíma ef vandamálin eru þar. „Notendur meta verkina sína á

Þegar einhver skráir sig í kerfið fær sjúkrþjálfari tilkynningu um það og er í beinu sambandi við skjólstæðinginn.

Árni Baldvin Ólafsson

skalanum 0-100 á mjög auðveldan máta í appinu, bæði fyrir og eftir hverja notkun. Þannig getum við fylgst með hvernig ástandið er að þróast yfir tíma og bætt við eða breytt æfingunum ef þess þarf. Þannig er fylgst með hvernig fólk er að bregðast við meðferðinni, hvort fólk er að gera ráðlagðar æfingar og þá gripið inn í ef þarf, verið með hvatningu, markmiðasetningu, skipulögð almenn hreyfing og annað heilsutengt, allt í samvinnu við notandann. Markmiðið er jú að gera hann verkjaminni, virkari og að hann geti stundað sin áhugamál án vandamála. Fólk er ekki alltaf að gera sömu æfingarnar því við erum að vinna í að bæta einstaklinginn.“

Enginn biðtími

„Kosturinn við HEALO-kerfið er að það hentar flestum, bæði sem endurhæfing en líka sem forvarnartæki, til að fyrirbyggja krónísk vandamál. Annar kostur er að þetta stýttir biðtíma eftir sjúkrþjálfun töluvert. Þú þarft ekki að biða eftir að komast að hjá lækni sem gefur þér tilvísun og biða svo áfram eftir að komast að

hjá sjúkrþjálfara. En það getur alveg verið nokkurra mánaða bið í að komast að í sjúkrþjálfun og á meðan er beðið er ekki verið að lækna eða meðhöndla verkina. Með þessu kerfi getur fólk strax hafið meðhöndlun á sínum vandamálum í samráði við sjúkrþjálfara og það getur gert æfingarnar á hvaða tíma sem því hentar. Æfingarnar miða við að þú getir gert þær í stofunni heima eða við skrifborðið í vinnunni, þú þarft ekki sal eða tæki,“ segir Árni.

„Kerfið getur fækkað endurkomum á sjúkrahús og heilsgæslur því skjólstæðingurinn þarf ekki að mæta á svæðið til að fá uppfærðar æfingar. Þar sem HEALO er samþykkt lækningartæki þá getur fólk treyst því að þjáfunin er fagleg, ekki YouTube-lækningar,“ bætir hann við og heldur áfram:

„Snjallsjúkrþjálfun er komin til að vera. Þjónustan er persónuleg. Hún er góð bæði sem forvarn og líka til að meðhöndla vanda sem er þegar til staðar. Hún er mikilvæg til að létta á heilbrigðis-kerfinu til að stytta biðtíma og við getum alltaf gripið inn í ef við teljum þörf á að hitta skjólstæðinginn. Það að fólk geti sinnt endurhæfingunni sjálft, heima og undir eftirliti, hefur þegar fram í sækir haft áhrif til að minnka króníska verki. En algengustu orsakir krónískra verkja eru einhæfar endurtekna hreyfingar.“

Heilsufarspakki fyrir fyrirtæki ÁS Snjöll Heilsa býður upp á heilsufarspakka fyrir fyrirtæki. Fyrirtæki fá þá aðgangi að HEALO fyrir starfsmenn sína. Því er fylgt

Kosturinn við HEALO-kerfið er að það hentar flestum, bæði sem endurhæfing en líka sem forvarnartæki.

Árni Baldvin Ólafsson

eftir með fyrirlestur um meðal annars stoðkerfi og vinnuvernd. Einnig er boðið upp á heimsóknir hjúkrunarfræðinga sem gera heilsufarsmælingar á starfsfólki. Allar mælingar eru skráðar í HEALO-appið.

„Starfsmaðurinn getur þá séð sínar niðurstöður í appinu og getur borið saman niðurstöðurnar á mælingum, jafnvel þótt hann skipti um vinnu. Upplýsingarnar eru alltaf til staðar í appinu,“ segir Árni. „Tveir af hverjum þremur glíma við stoðkerfisverki og þurfa að nota sjúkrþjálfun að einhverju leyti. Fyrir íslenskan vinnumarkað þýðir það að um 125 þúsund manns glími við verki reglulega. Það er því mikill akkur fyrir fyrirtæki að geta boðið starfsfólki sínu upp á betri þjónustu með því að stytta tímenn til að fara til sjúkrþjálfara.“

Heilsa starfsfólks er forsenda góðs vinnuanda og afkasta, gott aðgengi að heilbrigðisþjónustu og að geta tæklað vandamálin strax getur hjálpað fyrirtækjum að búa til frábært starfsumhverfi. ■

Nánari upplýsingar á healo.is

Krabbameinsfélagið býður ókeypis stuðning og ráðgjöf

Þorri Snæbjörnsson sálfræðingur, starfar sem teymisstjóri ráðgjafar og stuðnings hjá Krabbameinsfélaginu sem aðstoðar fólk við að ná jafnvægi í lífinu við þær breyttu aðstæður sem greining krabbameins skapar.

Krabbameinsfélagið býður upp á ráðgjöf og stuðning við þá sem hafa greinst með krabbamein, aðstandendur og þá sem misst hafa ástvin úr krabbameini, þeim að kostnaðarlausu. Að sögn Þorra hóf Krabbameinsfélagið að bjóða upp á ráðgjafar- og stuðningsþjónustu árið 2007 en áður hafði félagið rekið símaráðgjöf hjúkrunarfræðinga í mörg ár. Þjónustan hefur í gegnum árin þróast í takt við þarfir skjólstaðinga því sífellt er leitað nýrra leiða til þess að koma betur til móts við hópinn.

Með Þorra starfa hjúkrunarfræðingar, sálfræðingar, félagsráðgjafar og kynfræðingar. „Við bjóðum upp á ráðgjöf og stuðning, viðtöl, símaráðgjöf og ýmis námskeið. Allt miðar þetta að því að gefa þeim sem til okkar leita verkfæri í hendurnar til að takast á við tilfinningar, hugsanir, streitu og líkamleg einkenni sem geta komið upp, bæði í veikindunum og eftir þau.

Auk þess veitum við hagnýtar upplýsingar um réttindi fólks með krabbamein því það er ekki alltaf auðvelt að átta sig á hvaða úrræði viðkomandi geti hugsanlega nýtt sér. Einnig bjóðum við handleiðslu fyrir fagfólk skóla og heilsugæslu sem vinnur með börn sem misst hafa foreldri og veitum vinnustöðum ráðgjöf ef vinnufélagi greinist með krabbamein. Haldið er úti Stuðningsneti í samstarfi við aðildarfélög Krabbameinsfélagsins en í gegnum það er tengt saman fólk sem gengið hefur í gegnum svipaða reynslu. Auk þess



Þorri Snæbjörnsson sálfræðingur segir það lyklatríði að endurhæfing henti hverjum og einum einstaklingi og taki mið af aukaverkunum meðferðar hans.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

svona veikindi og í raun mælum við með að endurhæfing sé hluti af öllu ferlinu og hefjist helst strax við greiningu. Auðvitað þarf endurhæfingin svo að henta hverjum og einum einstaklingi og taka mið af aukaverkunum meðferðar.

Við setjum ekki tímamörk eða takmörk á fjölda skipta sem fólk getur leitað til okkar hjá Krabbameinsfélaginu. Við mætum þörfum hvers og eins og veitum aðstoð eftir þörfum.

Við leitum sífellt nýrra leiða til þess að koma betur til móts við þarfir þeirra sem til okkar leita. Þjónusta Krabbameinsfélagsins stendur öllum sem greinst hafa með krabbamein, aðstandendum og syrgjendum til boða, þeim að kostnaðarlausu. Fólk getur haft samband við okkur í síma, gegnum tölvupóst eða einfaldlega mætt á staðinn og óskað eftir viðtali við fagaðila okkar.“

Þjónusta í heimabyggð

Nokkur aðildarfélög Krabbameinsfélagsins reka skrifstofur á landsbyggðinni þar sem fólk getur leitað eftir upplýsingum og stuðningi. Hjúkrunarfræðingur frá Krabbameinsfélaginu starfar á Akureyri í samstarfi við Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis auk þess sem fagaðili fer reglulega á Selfoss, Suðurnes og Austurland enda mikilvægt að sem flestir geti fengið þjónustu í sinni heimabyggð. „Ekki er þó hægt að mæta öllum á þann hátt og því bjóðum líka upp á fjarviðtöl og símaráðgjöf,“ segir Þorri. ■

Nánari upplýsingar um þjónustu Krabbameinsfélagsins og yfirlit yfir viðburði má finna á krabb.is. Hægt er að hafa samband í síma 800 4040 eða í tölvupósti: radgjof@krabb.is.

eru mismunandi stuðningshópar starfandi. Krabbameinsfélagið á átta íbúðir sem standa fólk utan af landi til boða þegar það þarf að sækja rannsóknir eða meðferð til Reykjavíkur. Jafnframt býðst akstursþjónusta fyrir þá sem eiga erfitt með ferðir vegna meðferða eða rannsókna á höfuðborgarsvæðinu.

Eins og sjá má á þessu er þjónustan sem við hjá Krabbameinsfélaginu veitum mjög fjölbreytt og miðar öll að því að mæta fólkinu okkar þar sem það er statt í sinni vegferð til að reyna að létta undir með því eins og við getum,“ segir Þorri.

Þjónustan miðuð að þörfum hvers og eins

Það er alltaf áfall að greinast með krabbamein og að sögn Þorra getur fólk fundið fyrir ólíkum sálrænum

Við sjáum það æ betur hve endurhæfing skiptir miklu máli eftir svona veikindi og í raun mælum við með að endurhæfing sé hluti af öllu ferlinu og hefjist helst strax við greiningu.

Þorri Snæbjörnsson

einkennum. „Mörg upplifa tilfinningalegt uppnám, mikla þreytu, einbeitingarskort, minnstruflanir, erfiðleika með svefn og tilfinningasveiflur sem dæmi. Fyrst um sinn getur verið mikilvægt að

hjálpa fólki að ná utan um þessar fréttir og styðja við fjölskylduna á þessum erfiða tíma. Flest finna að lokum leið til að aðlagast þessum nýja veruleika en önnur þurfa meiri stuðning í gegnum ferlið. Það eru síðan alltaf einhver sem þróa með sér alvarlegri vandamál eins og mikinn kvíða eða þunglyndi sem krefst meðhöndlunar.“

Eftir að meðferð lýkur er síður en svo sjálfgefið að þörfin fyrir stuðning hverfi. Margir finna einmitt á þeim tímamarki fyrir mjög miklu óöryggi. „Sem betur fer eru sífellt fleiri sem lækna af krabbameini eða geta lifað lengi með sínum sjúkdómi. Fólk tekst þá oft á við erfiðar tilfinningar og afleiðingar meðferðar í einhvern tíma eftir að meðferð lýkur, og mörg leita til okkar á þessum tímamarki. Við sjáum það æ betur hve endurhæfing skiptir miklu máli eftir

Þörf fyrir endurhæfingu eykst

Endurhæfing er mikilvægur hluti allhliða heilsuverndar. Endurhæfing hjálpar fólki á öllum aldri að vera eins sjálfstætt í daglegu starfi og kostur er.

Endurhæfing eykur möguleika fólks á þátttöku í námi, starfi, afþreyingu og að eiga innihaldsríkt líf með fjölskyldu og vinum. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) eru 2,4 milljarðar manna í heiminum sem þurfa á endurhæfingu að halda, en því er spáð að sá fjöldi muni aukast á komandi árum. Ástæðurnar eru meðal annars þær að fólk lifir lengur en áður. Því er spáð að fjöldi fólks yfir 60 ára hafi tvöfaldast árið 2050. Einnig lifa fleiri með langvinnum sjúkdómum en áður. Má þar nefna sykursýki, heilablóðfall og krabbamein. Einnig er fleira fólk en áður með ýmiss konar fatlanir sem gera það að verkum að það þarf á endurhæfingu að halda.

Þörfin fyrir endurhæfingu er að mestu óuppfyllt og í sumum lág- og meðaltekjulöndum fá meira en 50% íbúanna ekki þá endurhæfingu sem þeir þarfnast. Samkvæmt upplýsingum frá WHO er endurhæfing ein sú heilbrigðisþjónusta sem hefur orðið fyrir hvað mestri röskun vegna Covid-19 faraldursins.

Ávinningur endurhæfingar

Endurhæfing getur dregið úr áhrifum ýmissa sjúkdóma og meiðsla. Hún getur verið viðbót við önnur inngríp eins og lækni meðferð og skurðaðgerðir og er þá hugsuð til að auka árangur af þeim inngrípum. Endurhæfing



Endurhæfing getur dregið úr áhrifum ýmissa sjúkdóma og meiðsla.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

getur til dæmis hjálpað til við að draga úr eða koma í veg fyrir fylgikvilla sem tengjast ýmsum heilsufarsvandamálum, eins og mænuskaða, heilablóðfalli og beinbroti. Endurhæfing getur einnig hægt á áhrifum langvinnra sjúkdóma eins og hjarta- og æðasjúkdóma, krabbameins og sykursýki, með því að gefa fólk tæki og ráð til að takast á við veikindin.

Endurhæfing er kostnaðarsöm en getur samt haft fjárhagslegan ávinning fyrir þau lönd sem fjárfesta í henni. Samkvæmt WHO getur endurhæfing komið í veg fyrir kostnaðarsamar sjúkrahúsinnlagnir, stýtt legutíma á sjúkrahúsum og komið í veg fyrir endurinnlagnir. Einnig gerir

endurhæfing einstaklingnum kleift að mennta sig og vinna launaða vinnu og lifa sjálfstæðu lífi heima fyrir. Þannig lágmarkar hún þörfina fyrir fjárhagslegan stuðning eða aðstoð við umönnun.

WHO setti af stað átaksverkefnið Endurhæfing 2030, árið 2017. Þar er lögð áhersla á samstilltar og samræmdar aðgerðir allra hagsmunaaðila til að styrkja heilbrigðiskerfið svo það geti veitt góða og tímanlega endurhæfingu. WHO styður lönd við að bæta endurhæfingu til dæmis með því að veita tæknilega aðstoð og þróa leiðbeiningar og verkfæri sem koma að gagni í endurhæfingunni. ■

ATVINNA

Sjúkraþjálfarar óskast til starfa



Tvær stöður sjúkraþjálfara eru lausar til umsóknar. Starfshlutfall er 80% og 100%. Starfið er fjölbreytt, auk hefðbundinnar sjúkraþjálfunar felur það í sér kennslu í hóptímum, fræðslu, útigöngur og þátttöku í þverfaglegu teymisstarfi.

Möguleiki er á húsnæði á staðnum og einnig er starfsmannarúta til og frá Olís við Rauðavatn, í Reykjavík.

Viðkomandi þurfa að hafa íslenskt starfsleyfi, góða íslenskukunnáttu, góða samskiptahæfileika og faglegan metnað

Nánari upplýsingar veita Aldís Eyjólfsdóttir mannauðsstjóri, aldis@heilsustofnun.is og Steina Ólafsdóttir yfirsjúkraþjálfari, steina@heilsustofnun.is, s. 483 0300.

Umsóknarfrestur er til 30. september. Umsóknir berist til Aldísar Eyjólfsdóttur mannauðsstjóra aldis@heilsustofnun.is.





Stefán Ólafur Stefánsson atvinnulífstengill og Jónína Waagfjörð sviðsstjóri ráðgjafar og atvinnutengingar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Starfsendurhæfing samhliða vinnu – öflug þjónustuleið hjá VIRK

VIRK Starfsendurhæfingar-sjóður eflir starfsgetu einstaklinga með heilsuþrest sem stefna að aukinni þátttöku á vinnumarkaði. Vinnan sjálf getur oft verið besta úrræðið í starfsendurhæfingunni og rannsóknir hafa sýnt að úrræði sem tengjast vinnustaðnum eru oft árangursríkari.

Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á mikilvægi þess að gefa kost á vinnuáðlögun til að auðvelda starfsmönnum að vera áfram í vinnunni eða snúa aftur eftir fjarveru og þannig auðvelda þeim að skila vinnu sinni á fullnægjandi hátt. Þess vegna meðal annars hefur VIRK lagt aukna áherslu undanfarin misseri á starfsendurhæfingu samhliða vinnu.

Þjónustuþegar VIRK sem nýta sér starfsendurhæfingu samhliða vinnu þurfa að hafa tíma til að sækja viðeigandi úrræði auk þess sem mikilvægt er að geta hvílt sig og safnað kröftum. Því er ekki mögulegt að vera í fullri vinnu eða námi samhliða starfsendurhæfingunni. Að taka virkan þátt í starfsendurhæfingu þarf sinn tíma og það er erfitt ef viðkomandi er í fullu starfi eða námi.

Ef einstaklingar vilja og hafa fengið samþykki á sínum vinnustað til að taka þátt í starfsendurhæfingu samhliða vinnu þá er mikilvægt að þeir láti ráðgjafa sinn í starfsendurhæfingu vita en einnig getur þetta komið fram í beiðninni um starfsendurhæfingu frá lækni viðkomandi.

Stefnt er að sama markmiði hvort sem fólk er að sækja starfsendurhæfingu með vinnu eða

hefur farið alveg af vinnumarkaðinum – að ná heilsu aftur til að verða virkur þátttakandi á vinnumarkaði

Fyrir hverja?

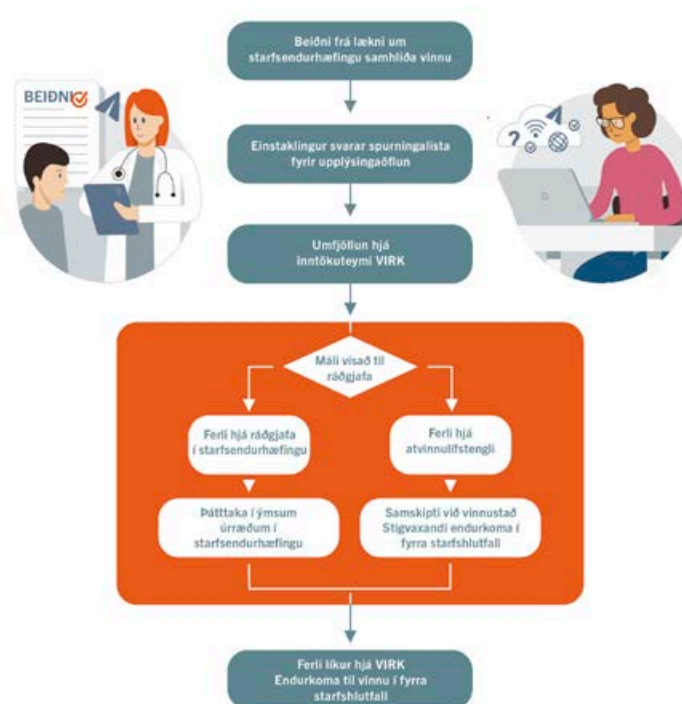
Starfsendurhæfing samhliða vinnu gæti komið til greina fyrir starfsmenn sem eiga erfitt með að skila vinnu sinni á fullnægjandi hátt vegna heilsuþrests. Oft er vinnustaðurinn þegar búinn að koma til móts við starfsmanninn með aðlögunum á vinnustað, vinnutíma og/eða verkefnum sem hefur ekki náð að breyta starfsgetu starfsmannsins. Þá væri kannski gott að skoða starfsendurhæfingu samhliða vinnu.

Starfsmaðurinn fær úthlutað ráðgjafa sem sér um að halda utan um einstaklingsmiðaða starfsendurhæfingarætlun og atvinnulífstengil sem sér um samskiptin við vinnustaðinn. Það sem er frábrugðið hér frá almennri starfsendurhæfingu er að vinnustaðurinn tekur þátt í ferlinu og kemur til móts við starfsmanninn með möguleika á aðlögun á vinnustað, vinnutíma og/eða verkefnum og vinnustaðurinn styður starfsmanninn í gegnum allt ferlið. Starfsendurhæfingin og úrræðin sem standa þjónustuþeganum til boða hjá VIRK eru hins vegar þau sömu.

Hvernig fer þetta fram?

Atvinnulífstengill frá VIRK, starfsmaðurinn og yfirmaður hans á vinnustaðnum koma að því að skipuleggja ferlið hvað varðar stigvaxandi endurkomu í fyrra starfshlutfall. Skipulagið þarf að virka fyrir bæði starfsmanninn og vinnustaðinn og saman verður

SAMSTARF VINNUSTADAR OG VIRK



Starfsendurhæfing samhliða vinnu gæti komið til greina fyrir starfsmenn sem eiga erfitt með að skila vinnu sinni á fullnægjandi hátt vegna heilsuþrests.

til stigvaxandi virkniáætlun sem allir viðkomandi telja að muni geta gengið upp. Atvinnulífstengill frá VIRK fylgir síðan þjónustuþeganum eftir á vinnustaðnum.

Þátttaka starfsmanns á vinnustaðnum eftir því sem hann getur er líka mjög mikilvæg til þess að starfsendurhæfingin skili tilhlyðilegum árangri. Þar sem vinnustaðurinn er með í ferlinu, þá skiptir það öllu máli að stjórnendur hafi samþykkt að vera með og séu tilbúnir að koma til móts

við starfsmanninn með vinnuáðlögun að getu hans sem stundum þýðir að það þarf að fara tvö skref aftur á bak til þess að taka þrjú skref áfram.

Endurmat á virkniáætlun á vinnustað á sér stað reglulega í gegnum starfsendurhæfingarferlið. Auðvitað koma stundum upp aðstæður sem kalla á endurmat á áætlun og þá er bókaður tími til að fara yfir hlutina. Niðurstaða þessara funda getur verið að halda áætlun eins og sett var upp í byrjun, eða gefa í eða draga úr, allt eftir því hvernig gengur hjá starfsmanninum í starfsendurhæfingunni.

Hver eru skilyrðin?

Allir sem telja sig þurfa starfsendurhæfingu hjá VIRK þurfa að skila vottorði frá lækni þar sem fram kemur staðfesting á heilsuþresti sem hindri fulla þátttöku á vinnumarkaði – sjá nánar um rétt til þjónustu VIRK á virk.is.

Athugið að þjónustuþegar VIRK geta ekki verið í fullri vinnu eða námi samhliða starfsendurhæfingu. Miðað er við 60–70% starfshlutfall eða lægra ef einstaklingur stefna á starfsendurhæfingu samhliða vinnu. Í sumum tilfellum þarf að byrja í enn lægra starfshlutfalli sem síðan er aukið í ferlinu upp í fullt starfshlutfall eða fyrra starfshlutfall ef einstaklingur var í hlutastarfi. ■

Upplýsingar um starfsendurhæfingu samhliða vinnu má nálgast á vefsíðu VIRK og hjá sérfræðingum í atvinnuteymi VIRK. Hægt er að senda póst á atvinnutenging@virk.is eða hringja í 535 5700.

Horft fram á veginn eftir endurhæfingu í Ljósinu

Tímamót – ný hlutverk, er námskeið á vegum Ljóssins fyrir þá sem eiga ekki afturvæmt á vinnumarkað.

„Það eru viðbrigði að hætta í Ljósinu og fara út í lífið á ný. Fólki líður vel hjá okkur en þegar það er komið vel á veg með að byggja sig upp er gott að fá hvatningu og hjálp til að horfa út fyrir Ljósið.“

Þetta segir Guðný Katrín Einarsdóttir, iðjuþjálfari í Ljósinu, sem heldur utan um námskeiðið Tímamót – ný hlutverk, sem hefst í Ljósinu um miðjan október.

„Námskeiðið er hugsað fyrir fólk sem er að ljúka sinni endurhæfingu hjá Ljósinu og sér ekki fram á að snúa aftur á vinnumarkað eftir veikindin, annað hvort vegna langvarandi heilsufarsvanda sökum sjúkdómsins eða afleiðinga hans. Námskeiðið er líka fyrir þá sem eru að nálgast eftirlaunaaldur þegar þeir greinast með krabbamein og hætta þá aðeins fyrr að vinna en þeir ætluðu sér. Þetta er stór hópur sem er læknaður af krabbameini en er að hefja nýtt æviskeið,“ segir Guðný.

Námskeiðið var fyrst sett á laggirnar vorid 2021 og verður nú haldið í fjórða sinn.

„Ljósið hafði lengi boðið upp á námskeiðið Aftur til vinnu, en svo sáum við að stór hópur fer ekki til vinnu á ný. Tímamóta-námskeiðið er á svipuðu stigi í endurhæfingu, eða þegar fólk er komið vel á veg með að byggja sig upp, en nýttist nú breiðari hópi,“ útskýrir Guðný.

Hvatning og tækifæri

Mikill hugur er í fólki eftir námskeiðið Tímamót.

„Námskeiðið hentar vel þeim sem eru komnir á þann stað



Guðný Katrín Einarsdóttir er iðjuþjálfari hjá Ljósinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

að horfa út fyrir Ljósið og fram á veginn, og svo sannarlega er ánægjulegt að heilsufarið sé svo gott að maður þurfi ekki lengur á Ljósinu að halda. Við settum námskeiðið af stað til að undirbúa fólk undir það og draga fram að hverju það vill stefna eftir endurhæfingu í Ljósinu. Við hjálpum því að finna styrkleika sína, hvað því þykir skemmtilegt, hvað það vill gera við tíma sinn og orku, og hverjir möguleikarnir eru úti í samfélaginu þegar ekki verður aftur snúið til vinnu, og til að fólk verði ekki óvirkt þegar það hættir hér heldur sé komið með áætlun um hvað það vilji gera,“ greinir Guðný frá.

„Okkar skjólstæðingar hafa verið

duglegir að notfæra sér námskeiðið og ég veit að þeim þykir mjög gagnlegt að spjalla saman, heyra að það eru fleiri í sömu stöðu og þeir og fá hvatningu frá hinum. Það á við um mörg námskeið Ljóssins. Við reynum að tengja fólk saman og því þykir mjög áhugavert að fá innsýn í í ýmis úrræði í samfélaginu sem það vissi ekki um áður, eins og félagsmiðstöðvar, Vöruhús tækifæranna og U3A sem er háskóli þriðja æviskeiðsins og félagasamtök fólks 50 ára og eldri, sem hittist og er með fræðslu og viðburði,“ upplýsir Guðný.

„Það sem tekur við eftir Ljósið þarf að vera spennandi tilhugsunar og það er sannarlega margt

spennandi sem bíður þeirra sem snúa ekki aftur til vinnu eftir veikindin. Á námskeiðinu förum við á stúfana og gerum hitt og þetta forvitnilegt, því það er auðveldara að heimsækja nýja staði í hóp en að skoða þá einn. Það opnar augu fólks fyrir því sem er í boði og það getur frekar hugsað sér að koma seinna og taka þátt í starfinu.“

Finna styrkleika sína

Hver er ég? er annað vinsælt námskeið hjá Ljósinu sem margir taka þegar þeir eru búnir með sína meðferð, til að átta sig á sinni stöðu og byggja sig upp á ný.

„Það er mikilvægt að styrkja sjálfsmyndina eftir veikindi og

Það sem tekur við eftir Ljósið þarf að vera spennandi tilhugsunar og úti í samfélaginu er svo sannarlega margt spennandi í boði.

setja sér nýja stefnu. Það þarf að setta sig við að maður verður ekki aftur sá sami og maður var áður þegar kemur að úthaldi, orku, minni og fleiri mögulegum afleiðingum veikindanna. Því þarf að endurstilla sig, finna út hvað skiptir mann mestu máli og hvað hentar manni fyrir innihaldsríkt líf eins og staðan er nú,“ segir Guðný.

Námskeiðið Tímamót fer fram einu sinni í viku, sex vikur í senn.

„Námskeiðið er uppbyggjandi og hvetjandi fyrir þá sem hafa gengið í gegnum erfið veikindi og meðferð; að staldra við og finna hverjir styrkleikar þeirra eru. Margir hafa farið út fyrir boxið á hvers kyns námskeiðum í Ljósinu og uppgötvad þar ný áhugamál og styrkleika sem þeir hafa svo unnið með áfram. Allt skiptir það máli því ég held að erfiðast við að hætta á vinnumarkaði sé félagslega tengingin við vinnufélagana, og að hafa rútinu og hlutverk,“ segir Guðný. ■

Ljósið er á Langhóltsvegi 43. Sími 561 3770. Nánari upplýsingar um námskeið Ljóssins er að finna á ljosisid.is

Hefur tekið á sálartetrið

Knattspyrnumaðurinn Halldór Smári Sigurðsson, oft nefndur herra Víkingur, hefur sannarlega verið óheppinn með meiðsli á þessu tímabili.

gummih@frettabladid.is

Varnarmaðurinn öflugur Halldór Smári Sigurðsson, sem á dögnum lék sinn 400. mótisleik fyrir Víkinga og er orðinn leikjahæsti leikmaður félagsins frá upphafi, hefur aðeins náð náð að spila 11 af 21 leik Víkinga á Íslandsmótinu. Halldór Smári sneri aftur inn á völinn í síðustu viku og ætlar að harka af sér til loka leiktíðarinnar áður en hann fer í aðgerð.

„Ég er sennilega kviðslitinn báðum megin. Það kom í ljós snemma í vor en með aðstoð lyfja hef ég náð að spila í gegnum það. Svo fékk ég högg á bakkið í útleikum á mótí Malmö í Meistaradeildinni í byrjun júlí. Þar brotnaði ég á tveimur hryggjarliðum og er nýkominn til baka eftir þau meiðsli. Af því að það greindist brot þá mátti ég ekki gera neitt í fjórar vikur og það var alveg hræðilegur tími. Eftir það prófaði ég mig áfram hægt og rólega. Það var lítið um endurhæfingu í þessu ferli. Ég fór í myndatökur reglulega til að sjá hver staðan væri og beidd svo eftir grænu ljósi frá læknum þegar þetta leit ágætlega út,“ segir Halldór Smári.

Spurður út í endurhæfingu varðandi kviðslitið segir Halldór: „Þetta sést svo sjaldan á myndum en það er ákveðið próf sem er tekið til að greina þetta. Það lítur út fyrir að ég sé kviðslitinn. Læknarnir

ætlðu að reyna að skjóta mér í aðgerð eftir bakmeiðslin. Það tókst ekki svo hún verður framkvæmd eftir tímabilið,“ segir Halldór.

Innkoma Rúnars reynst guðsgjöf

Halldór segir lækna og sjúkrahjálfrateymi Víkings eigi mikið hrós skilið en mikil meiðsli hafa herjað á leikmannahóp liðsins á leiktíðinni. „Þetta er alveg kúvending frá síðasta ári. Það var nánast ekkert um meiðsli í fyrra en í ár hafa orðið meiðsli ofan á meiðsli. Arnar þjálfari hefur spilað frábærlega úr þessum vandræðum. Það hefur ekki skipt máli hver kemur inn í liðið og hvar menn spila.“

Við fengum Rúnar Pálmarsson sjúkrahjálfrara til okkar fyrir tímabilið og það hefur reynst guðsgjöf. Hann er búinn að standa sig frábærlega og þökk sé honum greindist ég með þessi meiðsli í bakinu. Honum fannst vera eitthvað skrytið og sendi mig í myndatöku rúmri viku eftir að ég meiddist. Hann er algjör topp maður og gott að hafa hann í klfanum.“

Halldór Smári og samherjar hans í Víkingsliðinu upplifðu algjört draumatímabilið í fyrra en liðið varð bæði Íslands- og bikarmeistari. Sá möguleiki er enn fyrir hendi að Víkingar endurtaki leikinn. Þeir eru komnir í úrslit bikarkeppinnar þar sem þeir mæta FH-ingum í úrslitaleik þann 1. október og í deildinni eru þeir sex stigum á eftir Breiðabliki þegar einni umferð af deildarkeppninni er ólokið áður en úrslitakeppnin um titilinn hefst en þar bætast við fimm leikir.

„Það er ekkert annað að gera en að harka af sér og reyna að taka



Halldór Smári að skora fyrir Víking í Evrópuleik gegn Levadia Tallinn í sumar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það er ekkert annað að gera en að harka af sér og reyna að taka þátt í lokasprettinum eins mikið og maður getur. Ég er eðlilega töluvert á eftir hvað varðar líkamlegt form en ég er klár í slaginn ef kallið kemur.

þátt í lokasprettinum eins mikið og maður getur. Ég er eðlilega töluvert á eftir hvað varðar líkamlegt form en ég er klár í slaginn ef kallið kemur,“ segir Halldór Smári, sem segist aldrei hafa lent í svona meiðslaveseni áður á sínum ferli.

„Þetta er nánast í fyrsta sinn sem ég meiðist á ferlinum. Ég hef verið ótrúlega heppinn. Við unnum tvöfalt í fyrra og það er eins og líkaminn hafi gefist upp á mér. Þetta er öðruvísi og það tekur á mann að geta ekki verið með. En um leið og maður getur mætt á æfingar og verið á bekknum þá finnst manni maður vera orðinn þátttakandi á

nýjan leik. Það er virkilega erfitt að vera uppi í stúku og það tekur á sálartetrið. Þetta tímabil hefur verið ákveðin lífsreynsla,“ segir Halldór.

Eins og áður segir fer Halldór Smári í aðgerð strax eftir tímabilið. „Ég mæti tvívefður til leiks inn í mótin í vetur. Það er ekkert annað í stöðunni. Það eru skemmtilegar vikur fram undan. Fyrst bikarúrslitaleikur og svo baráttan um titilinn. Við megum ekki misstíga okkur og þurfum helst að vinna alla þá leiki sem við eigum eftir og vonast til þess að Blikarnir tapi stígum.“ ■

Fjölbreyttar leiðir til langvarandi bata

Mörg úrræði eru í boði hjá SÁÁ, hvort sem um er að ræða inniliggjandi afeitrun á Vogu eða grunnmeðferð á göngudeild SÁÁ.

„Við bjóðum upp á mörg úrræði við fiknsjúkdómi hjá SÁÁ. Það þekkja öll Vog þar sem við erum að bjóða upp á inniliggjandi afeitrun fyrir þau sem þurfa. Það er sérhæfður spítali sem er öflugur út af fyrir sig; eini sérhæfði spítalinn sem fæst eingöngu við þetta. En það eru mörg sem geta stoppað sjálf og þurfa í sjálfu sér ekki á inniliggjandi spítalavist að halda og geta komið á göngudeildina í staðinn en það köllum við grunnmeðferð á göngudeild. Grunnmeðferð er líka til að auka fjölbreytni úrræða og þar fær fólk fræðsluna sem það fær vanalega á Vogu en er í sínum heimahögum,“ segir Gísli Atlason, áfengis- og vímuefnaráðgjafi hjá SÁÁ.

„Hvort sem það er inniliggjandi afeitrun á Vogu eða hvort fólk kemur í grunnmeðferð á göngudeild í tvær vikur þá erum við að bjóða upp á miklu meiri eftirfylgni. Í kjölfarið býðst meðferðarúrræði á göngudeild í fjórar vikur. Við vitum að það er meira en að segja það að taka ákvörðun um að hætta í neyslu og við erum að hjálpa fólki að viðhalda bindindinu með sterku utanumhaldi því að fólk er að gera miklar breytingar í lífi sínu. Það er álag að hætta, taugakerfið er í ólagi, fólk er almennt lengi að jafna sig andlega og gott að taka sér tímann á göngudeild. Inniliggjandi meðferð á Vik á Kjalarnesi í fjórar vikur er jafnframt dýrmætur kostur og nauðsynlegur mörgum, áður en göngudeildarmeðferð hefst.“

Gísli segir að starfsfólk SÁÁ finni að jafnvel sex til átta vikur sé stuttur tími þegar fólk er að hefja bata frá fiknsjúkdómi og gera breytingar í lífi sínu og þess vegna er jafnframt boðið upp á svokallaða eftirfylgni fyrir ólíka hópa. „Þessi eftirfylgni varir þá í allt frá þremur mánuðum upp undir ár ef þeir kjósa en þá mættir fólk í göngudeild SÁÁ vikulega, hittir hópinn sinn og ráðgjafa og vinnur að batamarkmiðum. Fólk er að gera svo heildstæða breytingu á lífi sínu og við sjáum að tíminn vinnur vel með fólki þegar það er í virkri meðferð og eftirfylgni í kjölfarið.“

Minnkar líkur á dauðsföllum af völdum óþíóíðaneyslu

Lyfjameðferð við óþíóíðafíkn hófst á Vogu árið 1999 og í dag þiggja um 250 manns þessa þjónustu. „Þetta er fólk á öllum aldri og alls staðar að úr þjóðfélaginu,“ segir Ásdís Finnbogadóttir, hjúkrunarfræðingur á Vogu. „Aðgengi að meðferðinni er mjög gott og allir sem þurfa fá þessa meðferð.“

Ásdís segir að lyfjameðferð við óþíóíðafíkn tengist sálfélagslegri meðferð sem sé í boði á Vogu. „Þessi meðferð miðar að því að minnka óþíóíðaneyslu og fækka óþíóíðatengdum dauðsföllum, lögrotum og smitsjúkdómum. Þetta eykur félagslega virkni og það er góð meðferðarhaldni í þessu hjá okkur.“

Meðferðin fer fram á göngudeildinni á Vogu og sjá hjúkrunarfræðingar um þetta í sameiningu með læknum. Í upphafi meðferðar er byrjað á því að greina óþíóíðafíknina.

„Það er ákveðið greiningarferli og er það gert af teymi hjúkrunarfræðinga, lækna og ráðgjafa. Við skimum alltaf fyrir smitsjúkdómum þegar fólk er að koma í þessa meðferð auk þess sem athugað er hvort fólk sé að nota önnur efni samhliða þessu. Með-



Gísli Atlason er áfengis- og vímuefnaráðgjafi hjá SÁÁ.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK



Katrín Jónsdóttir er sálfræðingur ungmennateymis SÁÁ.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIR

Rannsóknir sýna að ef fjölskylda einstaklings sem glímir við fiknisjúkdóm leitar sér aðstoðar aukast batalíkur fyrir ástvinina.

Katrín Jónsdóttir

hvern veginn endurheimtir getuna og getur hugsað skýrt en þegar fólk er undir áhrifum tekur það ekki skynsamlegar ákvarðanir. Stór hluti skjólstæðinga á lyfjameðferðinni er í bata frá fíkn og eru virkir þátttakendur í samfélaginu í dag.“

Námskeið fyrir foreldra og aðstandendur

Foreldrafærinnámskeið er haldið á göngudeild SÁÁ og er ætlað foreldrum og/eða öðrum nánum aðstandendum ungmenna á aldrinum 15-25 ára sem eiga í áfengis- eða vímuefnavanda. Ekki skiptir máli hvort ungmennin séu í meðferð hjá SÁÁ eða ekki.

„Þetta námskeið byggir á gagnreyndum aðferðum og ber sérstaklega að nefna áhugahvetjandi samtal sem hefur reynst vel í tengslum við einstaklinga sem eru að glíma við fíknivanda,“ segir Katrín Jónsdóttir, sálfræðingur ungmennateymis SÁÁ.

Það sé mjög streituvaldandi að eiga ástvin sem er í virkri neyslu og því mikilvægt að geta þjónustað aðstandendur og reynt að hjálpa þeim að takast á við þetta krefjandi verkefni.

„Það sem við einblínum á á þessu námskeiði er að auka þekkingu aðstandenda á fíknivandanum, þróun hans, birtingarmynd og hvernig hann hefur áhrif á fjölskylduna. Við ræðum líka um liðan foreldra, upplifun þeirra og gefum þeim verkfæri til þess að hlúa betur að sér og minnka streituna.“

Við tölum líka um samskipti, en þau fara oft í óefni í þessum aðstæðum. Við kennum fólki hvernig betur er hægt að ræða ýmis mál og hvernig það getur sett mörk. Við kynnum fólk fyrir skaðaminnkandi hugmyndafræði og ræðum hvernig bataferli getur litið út. Það eru nefnilega ekki alltaf tengsl milli væntinga foreldra og áætlunar ungmennis og því mikilvægt að þekkja öll skref í átt að bata.

Þetta stuðlar allt að bata. Oft heldur fólk að það sé nóg að sá sem glímir við vandamálið fari í meðferð og þá verði allt betra en það er ekki síður mikilvægt fyrir batann að foreldrar sækji sér fræðslu og stuðning. Þetta snýst um að öll fjölskyldan nái að græða sig og liða betur.“

Áðrir aðstandendur geta líka sótt þjónustu til SÁÁ. Fjölskyldunámskeið er fyrir alla aðra aðstandendur en með svipuðu sniði og foreldranámskeiðið. Þá er börnum sem eiga foreldra eða aðra nákomna með fiknisjúkdóm boðið upp á sálfræðiþjónustu. „Markmiðið er að veita börnum vidurkenningu á stöðu sinni og aðstæðum í fjölskyldunni og reyna að hjálpa þeim að skilja áfengis- og vímuefnavandann og hvernig hann hefur áhrif. Rannsóknir sýna að ef fjölskylda einstaklings sem glímir við fiknisjúkdóm leitar sér aðstoðar aukast batalíkur fyrir ástvininn.“ ■

ferðin hefst oftast inni á Vogu en stundum hefst hún á geðdeildum eða í fangelsum og svo tökum við við af þeim. Meðferðin er fólgin í lyfjagjöf í töfluformi eða mixtúru og sú nýjasta er forðasprautu undir húð, forðalyf sem hefur sýnt sig að henti mörgum vel, til dæmis í skaðaminnkandi tilgangi.“

Ásdís segir að mikil breyting sjáist á því fólki sem fer í þessa meðferð.

„Fólk snýr til dæmis aftur út á vinnumarkaðinn, það stofnar fjöl-

skyldu og verður aftur virkir þjóðfélagsþegar þannig að það er til mikils að vinna með þessari meðferð. En það eru vissulega ótrúlega margir sem eiga langt í land sem hafa ekki náð markmiðum sínum og þau geta komið til okkar endurtekið. Það verður stundum bakslag og fólk fer að nota önnur fíkniefni samhliða þessari lyfjameðferð.“

Markmið meðferðarinnar er ýmist skaðaminnkun eða bati án neyslu vímuefna.

„Markmið þessarar meðferðar er

skaðaminnkandi og minnkar líkur á óþíóíðatengdum dauðsföllum. Frá því við byrjuðum með lyfjameðferðina 1999 hafa 73 einstaklingar úr hópnum látist, meðalaldur 41 ár við andlát, en heildarfjöldinn sem byrjað hefur meðferð hjá okkur er 593. Ef við værum ekki með þessa lyfjameðferð þá væri þessi tala líklega mikið hærri. Þetta dregur úr fíkn, kemur jafnvægi á tauga- brautirnar sem fiknisjúkdómurinn hefur breytt og gefur heilanum tækifæri til að jafna sig. Fólk ein-

Stóll sem léttir lífið og veitir frelsi

Hallfríður Jónsdóttir hóf nýlega að nota Eloflex D2 rafmagnshjólástólinn frá Stoð. Stóllinn er lipur og léttur, samanbrjótanlegur og veitir frelsi til að ferðast.

Hallfríður Jónsdóttir hóf nýlega að nota Eloflex D2 rafmagnshjólástólinn frá Stoð og finnur mikinn mun á lífi sínu. „Það var tekið af annarri löppinni fyrir ofan hné fyrir tveimur árum síðan sem hafði eðlilega mikil áhrif á hreyfingu mína og daglegt líf. Þótt ég hafi bara notað nýja Eloflex-stólinn í um þrjár vikur hefur líf mitt strax tekið miklum breytingum. Nú get ég skroppið úr húsi með skömmum fyrirvara, hvort sem það er að kíkja í garðinn eða bara út á gangstétt.“

Léttur og lipur stóll

Hún segir að eftir því sem hún venjist rafmagnshjólástólum meira og læra inn á hann muni hann örugglega gagnast henni enn betur til að sinna hefðbundnum verkefnum sem flest fólk sinnir dagsdaglega. „Við erum búsett frekar langt frá verslun og þjónustu þannig að það hefur ekki enn reynt á það en það er aldrei að vita hvað gerist síðar. Ég bind vonir við að geta komist leiðar minnar hjálparlaust í framtíðinni.“

Eloflex D2 rafmagnshjólástólinn frá Stoð er af nýrri kynslóð rafmagnshjólástóla. Hann er léttur og lipur, samanbrjótanlegur og samþykktur í flug. Stoð býður upp á fjórar gerðir af Eloflex stólum og fjölda aukahluta og því ættu flestir að finna stól við hæfi. „Stóllinn



Hallfríður Jónsdóttir er mjög ánægð með Eloflex D2 rafmagnshjólástólinn frá Stoð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Eloflex D2 rafmagnshjólástólinn er mjög meðfærilegur og auðvelt að setja hann í bílinn auk þess sem hann er samþykktur í flug.

Stóllinn léttir mér lífið mjög mikið og gefur mér líka frelsi til að ferðast. Ég nota svo annan stól heima fyrir sem er minni og nettari og hentar betur innan veggja heimilisins.

Hallfríður Jónsdóttir

léttir mér lífið mjög mikið og gefur mér líka frelsi til að ferðast. Ég nota svo annan stól heima fyrir sem er minni og nettari og hentar betur innan veggja heimilisins.“

Þurfa ekki að greiða fyrir afnot Eloflex D2 rafmagnshjólástóllinn er í samningi við Sjúkratryggingar Íslands sem þýðir að Hallfríður fékk stólinn til afnota frá Sjúkratryggingum án þess að þurfa að greiða fyrir hann. „Auðvitað mun aði það mjög miklu fyrir okkur að þurfa ekki að bera þann kostnað sjálf. Það var starfsfólk heima-hjúkrunar sem kom þessu ferli öllu í gang og hjálpaði okkur að útvega stólinn. Við þurftum ekkert að betla eitt né neitt, hann kom bara til okkar. Starfsfólk heima-hjúkrunar á svo sannarlega heidur skilinn fyrir góð vinnubrögð.“

Mikill léttir

Eiginmaður Hallfríðar, Sigurður Karlsson, finnur líka mikinn mun eftir að eiginkona hans hóf að nota Eloflex-stólinn. „Ég finn líka mikinn mun eftir þennan stutta tíma enda mikill léttir fyrir hana að vera ekki of háð mér eða öðrum alla daga. Nú bjargar hún sér að mestu leyti sjálf og breytingar á daglegu lífi hennar eru miklar. Í öllu þessu ferli höfum við bara mætt jákvæðni og faglegum vinnubrögðum, hvort sem það er hjá Stoð, heimahjúkruninni eða Sjúkratryggingum Íslands.“ ■

Stoð er staðsett bæði í Trönuhrauni 8 í Hafnarfirði og Bílds- höfða 9 í Reykjavík. Þar er hægt að

Endurhæfingin var baráttan við sjálfa mig

Margrét Adamsdóttir greindist með æxli við heila í desember árið 2020. Í dag starfar hún sem fréttamaður hjá RÚV og segir lífsreynsluna hafa markað ákveðin hvörf í lífi sínu.

„Þetta var nokkuð stórt æxli hægra megin í heilanum, að aftan, rétt fyrir ofan hálsinn, og það þurfti að fjarlægja það sem fyrst svo það ylli ekki jafnvægisvandamálum eða flogaköstum,“ segir Margrét sem mörg kannast eflaust við sem fréttakonu á RÚV og jafnframt fyrsta einstaklinginn til þess að starfa á íslenskum fréttamiðli með annað móðurmál en íslensku.

Fékk áfall í vinnunni

Þegar Margrét fékk fréttirnar frá heimilislækni var hún stödd á leikskólanum þar sem hún starfaði. „Ég hafði ekki tök á að mæta til læknis á næstu dögum svo ég bað hann um að segja mér hvað væri að í símanum. Þetta var stórt áfall. Ég er einstæð móðir og hugsaði strax um það hvað yrði um börnin mín ef ég myndi deyja.

Aðstoðarleikskólastjórinn á leikskólanum hafði sjálf gengið í gegnum krabbamein. Hún og leikskólastjórinn töluðu við mig og sögðu mér að fara heim og jafna mig. Aðstoðarleikskólastjórinn benti mér á Ljósíð því hún hefði sjálf verið þar í endurhæfingu. Hún hringdi meira að segja í þau og fékk viðtal fyrir mig. Ég er ekki viss um að ég hefði vitað um Ljósíð ef hún hefði ekki bent mér á það.“

Eins og endurhæfingarwikipédia

„Ég var ótrúlega heppin að vinna-veitandi minn sagði mér frá Ljósínu. Það benti mér enginn frá heil-

brigðiskerfinu á möguleikana sem mér stæðu til boða.“ Margrét fór í viðtal hjá Ljósínu og hitti iðjuþjálfara og umsjónaraðila fyrir nýgreint fólk. „Hún sagði mér frá starfsemi Ljósíns, öllum pappírnum sem ég þurfti, öllu sem lækni þyrfti að sækja um fyrir mig og þeim möguleikum sem mér stæðu til boða. Hún var eins og endurhæfingar-wikipedia. Mér var ráðlagt að taka mér frí úr vinnu og ég hætti að vinna sex vikum fyrir aðgerð og fór á fullt í endurhæfingu.“

Skiptir mestu máli að mæta

Margrét var svo bókuð í uppskurð í byrjun mars. Eftir aðgerðina hélt hún áfram í endurhæfingu hjá Ljósínu. Hún fékk prógramm með sjúkráþjálfun, námskeiðum og fleiru sem henni var frjálst að mæta í.

„Ég get vart munað eftir fyrsta mánuðinum eftir uppskurðinn enda er maður á sterkum verkjalyfjum til að deyta verkinn og geta sofið. Ég byrjaði smám saman að mæta til sjúkráþjálfara og fara í jóga. Það var bæði yfirþyrmandi og sársaukafullt að byrja að hreyfa sig aftur. Það er dapurlagt að standa aftur á fætur því ég var ólýsanlega þreytt eftir allt saman. Lengi fannst mér sem líkaminn væri engan veginn tilbúinn í neitt.

Endurhæfingin var í raun baráttan á móti sjálfri mér. Það koma tímabil þar sem þú ert svo þunglynd og döpur að þú nennir ekki að mæta. Svo þegar þú lætur sjá þig aftur, skammastu þín fyrir að hafa ekki mætt fyrr. En þau er ótrúlega skilningsrík í Ljósínu. Þau sögðu mér að það væri eðlilegt að líða illa og að hafa þessar tilfinningar og maður þyrfti ekki að skammast sín.



Margrét Adamsdóttir segir Ljósíð hafa veitt sér einstakan stuðning í gegnum allt ferlið, frá greiningu og gegnum alla endurhæfinguna. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þú ert mætt í dag og það skiptir mestu máli. Það hafði líka mikið að segja fyrir mig að mæta í Ljósíð. Þarna er fólk að þrjóna, tala saman og borða saman og allir að ganga í gegnum það sama og ég. Það fór ekki á milli mála að þau skildu mig.“

Viðsnúningur í lífinu

Það tók Margréti eitt ár eftir uppskurðinn að mæta aftur til vinnu. „Ég byrjaði fyrst í 20% starfi. Það var gott að byrja smátt. Þegar ég var tilbúin að byrja í fullu starfi hafði samningurinn minn í leikskólanum runnið út. Ég hitti því

Aðstoðarleikskólastjórinn benti mér á Ljósíð því hún hefði sjálf verið þar í endurhæfingu. Ég er ekki viss um að ég hefði vitað um Ljósíð ef hún hefði ekki bent mér á það.

Margrét Adamsdóttir

markþjálfara hjá Ljósínu til að finna út hvað ég vildi gera. Þar sem ég hafði unnið í ferðaþjónustu áður, datt mér í hug að prófa það aftur. Markþjálfinn benti mér á að svona lífsreynsla gæti valdið viðsnúningi í lífinu. Það er eins og það skiptist í tvo þætti. Fyrir og eftir veikindin og það getur breytt svo miklu um það hvað mann langar til að gera. Ég fann starf í ferðaþjónustu og byrjaði í fullu starfi í febrúar á þessu ári. Fyrstu tvo mánuðina var ég búin á því eftir vinnuvikuna og svaf heilu helgarnar.“

Stuttu síðar bauðst Margréti starf hjá RÚV og hún hóf þar störf í maí, spennat takast á við nýjar áskoranir. Margrét er 44 ára gömul og segist þakklát fyrir allt sem Ljósíð veitti henni í endurhæfingunni. „Ég er búin að ná mér og í dag er ég ekki með verki lengur. Ég er þó enn þá í eftirliti og fer árlega næstu fimmtán árin í segulómum, til að fylgjast með hvort æxlið vaxi nokkuð aftur. Það breytti öllu fyrir mig að vera í Ljósínu. Ég gat stólað á þau gegnum allt ferlið. Ég hef frábæra reynslu af þeim og ég get mælt með þeim fyrir alla sem upplifa það að greinast með krabbamein.“ ■



ZHENZI kjóll
Fæst í fleiri litum
Stærðir 42-56
Verð 11.990 kr

ZHENZI kjóll
Fæst í fleiri litum
Stærðir 42-56
Verð 11.990 kr

ZHENZI Kjóll
Stærðir 42-56
Verð 11.990 kr

STUDIO Jannie tunika
Stærðir 38-56
Verð 17.980 kr

STUDIO Sif kjóll
Stærðir 40-56
Verð 12.980 kr

yesta

yest

no secret

Q'neel

ROBELL

ZHENZI

ZEZE Nordic

QUE



ZE ZE Shape gallabuxur
Stærðir 38-48
Verð 9.990 kr

ZE ZE Sanne ökklabuxur
Fæst í fleiri litum
Stærðir 36-48
Verð 9.990 kr

ZE ZE Shape buxur
Fæst í fleiri litum
Stærðir 38-48
Verð 9.990 kr

ZHENZI Curve gallabuxur
Stærðir 42-52
Verð 11.990 kr

ZHENZI Curve Stretchbuxur
Fæst líka í svörtu
Stærðir 42-52
Verð 10.999 kr

SUNDAY
by Godske

FRANSEN

festival
DENMARK

STUDIO

Tamaris

GOZZIP

HABELLA

SANDGAARD

Jana

LASESSOR



LASESSOR silkiklútur
Margar gerðir og litir til
Verð 6.990 kr



LASESSOR Ponsjó
Fæst í fleiri litum
Verð 8.990 kr

TAMARIS Mokkasínur
Stærðir 38-42
Verð 14.990 kr



TAMARIS Mokkasínur
Fæst í fleiri litum - Stærðir 37-42
Verð 16.990 kr



TAMARIS strigaskór
Fæst í fleiri litum - Stærðir 37-42
Verð 12.990 kr

Verzlunin Belladonna

belladonna

Líttu við á
belladonna.is

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460



Sjöfn
Þórðardóttir
sjofn
@frettabladid.is

Unnur Guðný Gunnarsdóttir er glæsileg kona og hefur vakið athygli fyrir fagaðan fatastíl, fallega útgeislun og hlýja nærveru.

Unnur á auðvelt með að halda mörgum boltum á lofti, hún starfar sem myndlistarkona, flugfreyja og við ýmis verkefni hjá kaþólsku kirkjunni. Svo gerði hún sér lítið fyrir í sumar og starfaði einnig sem veiðileiðsögumaður og sló í gegn í því hlutverki.

Unnur er hæfileikarík og hefur ástríðu fyrir því að vera í gefandi störfum.

„Ég hef virkilega gaman af því að vera með marga bolti á lofti í einu og það er rétt að í sumar hef ég verið svo lánsöm að starfa sem veiðileiðsögumaður um hin ýmsu vötn og ár. Það er óendanlega skemmtilegt, en mörgum bregður í brún að mæta konu í því starfi,“ segir Unnur og brosir sínu einlæga og fallega brosi.

„Þetta sumar hefur verið algjörlega stórkostlegt, mér tókst að blanda saman því sem mér þykir allra skemmtilegast að gera, veiða, mála og fljúga. Margar ógleymanlegar stundir á öllum vígstöðvum sem var einmitt markmiðið.“

Sigraði hjartað við fyrstu kynni

Svo eignaðist Unnur nýjan vin í sumar sem henni þykir ákaflega vænt um.

„Nú svo má ekki gleyma honum Guttormi sem er átta ára labrador sem flutti til mín fyrir tilstilli Dýrahjálpar Íslands og sigraði hjarta mitt við fyrstu kynni. Hann er mjög skemmtilegur karakter, algjör prakkarari og mjög stór í vexti en ég verð að viðurkenna að rýmigreind hans er engin svo að hann minnr stundum á fil í postulínsbúð. Ég er mikil hundakona og gæti ekki án þeirra verið.“

Veiðibaktería frá barnsaldri

Unnur hefur verið með veiðibakteríuna síðan hún var barn.

„Ég hef veitt alveg síðan ég var lítið barn. Þetta er sannkallað fjölskylduá hugamál. Sem barn var ég mikið á Þingvöllum og við fórum oft út í Heiðarbæjarhólma á bát að veiða bleikju og urriða.“

Laxveiði kynntist Unnur einnig snemma en aðspurð segir Unnur að hún hafi verið gjörólik því sem þekktist í dag hvað varðar agn og sleppingar á fengnum.

„Fyrstu minningarnar um laxveiði eru úr Úlfarsá sem nú er vel innan borgarmarkanna. Þangað fórum við fjölskyldan oft í dagsferðir að veiða. Úr varð oft hin mesta vitleysa og skemmtun þar sem fjölskyldumeðlimir höfðu misjafnan áhuga. Stemningin var oft brekka vegna veðurs en ég hef

Þegar fiskur tekur magnast adrenalínið



Unnur Guðný tekur sig vel út í veiðiklæðnaðinum og er með allan nauðsynlegan búnað fyrir veiðina.

MYNDIR/ADSENDAR

fulla trú á roki og rigningu og ekki allar myndir tilvaldar til stækunar,“ segir hún og hlær.

„Það er gaman að segja frá því að frændi minn Jón Þór sem var líka í þessum ferðum fjölskyldunnar, þá mjög lítill, átti síðar eftir að verða leigutaki að þessari á ásamt mörgum falletustu og fengsælustu ám landsins, svo mikill var áhugi fjölskyldunnar.“

Fékk mariulaxinn sjö ára

Unnur var ung þegar hún fékk fyrsta laxinn.

„Mariulaxinn fékk ég í Úlfarsá í kringum sjö ára aldurinn og man það vel. Sumir í fjölskyldunni vilja meina að ég hafi verið yngri þegar ég veiddi lax í Meðalfellsvatni en því man ég ekki eftir og engum ber saman um það. Fiskinn fékk ég á maðk. Ég man að mér fannst þetta merkilegasti lax undir sólinni og í minningunni var hann algjör risi en ég efast um að það stæðist skoðun í dag.“

Unnur fór í nám í Ferðamála-skóla Íslands í veiðileiðsögn vegna óbilandi veiðidellu og það hefur nýst henni vel í þessu starfi.

„Frábært nám sem snertir alla helstu þætti veiði ásamt líffræði og lífsháttum ferskvatnsfiska. Námið er hnitmiðað og fjölbreytt og miðar að því að undirbúa veiðileiðsögumenn undir starfið sem er afar fjölbreytt og skemmtilegt.“

Unnur elskar að vera úti í náttúrunni.

„Að veiða og fylgja veiðimönnum og -konum um ár og vötn eru mikil forréttindi. Í leiðinni safna ég hugmyndum fyrir myndlistina sem hefur alltaf verið mér svo kær og undið upp á sig síðustu ár. Íslensk náttúra hefur ávallt veitt mér endalaus innblástur og orku.“

Aðspurð segir Unnur veiðimennsku vera upplifun og skiptir þá aflinn ekki öllu máli.

„Þó svo að auðvitað geri maður alltaf sitt allra besta svo allir fái fisk. Í mínum huga snýst veiði um að njóta, hafa gaman, spá og spekulera í flugum, veiðistöðum, háttarni fiska og fleira. Ég mun seint vaxa upp úr eltingar- og feluleikjum. Þegar fiskur tekur magnast adrenalínið, hjartað tekur kipp og mikið fjör færast í leikinn. Það má



kynnast persónuleika fólks svo vel í veiði, gleðinni þegar fiskur næst, svekkelsinu þegar það missir fisk og þegar annar veiðir vel en næsti maður ekki. Þá kemur sterkt í ljós hvaða manneskju veiðimaðurinn hefur að geyma.“

Fengnum sleppur Unnur undan-tekningarlaust.

„Ég veiði og sleppi undan-tekningarlaust og hef ég ekki tekið fisk sem ég hef veitt og matreitt í mörg herrans ár. Ég verð samt að viðurkenna að ég elska að borða nýveiddan fisk, þá sérstaklega bleikju steikta á pönnu með salti, pipar og sitrónusafa ásamt nýjum kartöflum.“

Veiðiklæðnaðurinn skiptir máli

Þegar kemur að veiðiklæðnaðinum er Unnur með puttann á púlsinum.

„Klæðnaðurinn skiptir miklu máli, sérstaklega í okkar margbreytilega veðurfarum. Þegar lagt er af stað út í daginn getur maður oft átt von á hinum ýmsu veðrabrigðum. Mér finnst best að klæða mig í tvö til þrjú lög af fatnaði. Ég er alltaf í gömlu góðu íslensku lopapeysunni og ullarsokkum en formæður okkar vissu svo sannarlega hvað þær sungu þegar átti að verja fólk sitt fyrir kulda,“ segir Unnur.

„Það er mikilvægt að vera í góðum vöðlum og vatnsþéttum veiðijakka, og með derhúfu og veiðigleraugu til að sjá ofan í vatnið og verja augun fyrir önglinum en í rokinu getur hann fokið í veiðimanninn. Stundum stendur maður klukkutímum saman úti í áða vatni í roki og rigningu og þá skiptir máli að vera þurr og innanverðu. Nú er hægt að fá sérsniðinn veiðifatnað fyrir konur frá til dæmis Guideline og Patagonia, en að mínu mati er frábært og gaman að sjá hvað margar konur eru að koma í sportið,“ segir Unnur og bætir við að það sé samt allt í lagi að verða kalt og svangur. „Það herðir mann bara.“ ■

Léttari lund, alla daga

MAG-YOUR-MIND® er öflug blanda af magnesíum, B6 & B9 ásamt burnirót og adaptógenum.

Vinnur gegn streitu og skerpir hugsun.



Nýtt og spennandi vörumerki á Íslandi! MAG-YOUR-MIND fæst nú í Apótekanum, Lyf & heilsu, Hagkaup og Fjarðarkaup.

BORG

FASTEIGNASALA

519 5500 · FASTBORG.IS · EUROMARINA.COM/IS/

Úrval fasteigna á Spáni

Kynning á Grand Hótel Reykjavík um helgina

Fasteignasalan Borg, í samstarfi við byggingar-fyrirtækið Euromarina á Spáni, býður glæsilegt úrval nýrra heimila á Spáni. Um er að ræða íbúðir og einbýlishús af ýmsum stærðum og gerðum.

Við hjá Borg fasteignasölu tryggjum örugga og góða þjónustu við Euromarina og fylgjum þér frá upphafi til enda með þínar þarfir og væntingar að leiðarljósi.

Allir velkomnir!

Laugardaginn 17. september kl. 11–18
Sunnudagur 18. september kl. 11–17



Bílar & Farartæki

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORDSMÓTORAR



JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Kraftmiklir
Fyrirferðalítir Sparneytnir
Hljóðlátir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Málarar

REGNBOGALITIR EHF
Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Löggiltur málarameistari. Löggiltir málarar. Vönduð vinna, vanir menn. www.regnbogalitir.is
malarar@simnet.is. Sími 8919890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is
flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Getum bætt við okkur utan og innanhúss málningavinnu. runarmurari.is S. 7743800

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Kassagítarar á tilboði

Gítarar og hljómborð í miklu úrvali

Verð við allra hæfi

Ábendingahnaupinn má finna á www.barnaheill.is



Til bygginga



NÝKOMIÐ BANKIRAI HARÐVIÐARPALLAEFNI 21X145MM VERÐ 1.950 KR METERINN

slétt beggia megin, ofnþurrkað. Lengdir frá 2,44 upp í 5,50 metrar. Harðviður til húsbýgginga. Sjá nánar á vidur.is Vatnasklæðning 21x125mm, panill 10x85mm, úthurðir 5,4cmx210cmX80,90,100) Eurotec skráfur, Penofin og Armstrong Clark harðviðarolliur. Uppl. hjá Magnúsi í síma 660 0230, á magnus@vidur.is og frá kl 10-14 á Öseyrarbraut 2 Hafnarfirði.

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Heilsa

Heilsuvörur



Atvinna

Atvinna í boði

LITALÍNAN EHF

Óskar eftir lærdum málurum og menn vana málningavinnu einnig nema.

Uppl. í S. 898 9591 & 896 5445

Auglýsing um deiliskipulag

Í samræmi við 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 1. mgr. 43. gr. sömu laga eru hér með auglýstar ein tillaga að nýju deiliskipulagi og tvær tillögur að breytingu á deiliskipulagi í Borgarbyggð.

Deiliskipulag: Húsafell 1 og Bæjargil

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 8. september 2022 að auglýsa tillögu að nýju deiliskipulagi Húsafell 1 (L176081) og Bæjargil (L221570) í landi Húsafells í Borgarbyggð.

Deiliskipulagsbreyting: Frístundabyggð Galtarholts 2

Sveitarstjórn Borgarbyggðar samþykkti þann 8. september 2022 að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi frístundabyggðar Galtarholts 2 (L135042) í Borgarbyggð.

Deiliskipulagsbreyting: Athafnarsvæðið Vallarás

Byggðaráð Borgarbyggðar, sem fer með fullnaðar-afgreiðsluvald sveitarstjórnar, samþykkti þann 30. júní 2022 að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi sem ber heitið Athafnarsvæðið Vallarás.

Ofangreindar skipulagsáætlanir eru aðgengilegar á heimasíðu Borgarbyggðar www.borgarbyggd.is frá **15. september til og með 28. október 2022.**

Hverjum þeim aðila sem telur sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við auglýstar skipulagstillögur og er frestur til að skila inn athugasemdum til **28. október 2022.** Athugasemdum skal skila skriflega í Ráðhús Borgarbyggðar, Digranesgötu 2, 310 Borgarnesi, b.t. skipulagsfulltrúa eða á netfangið skipulag@borgarbyggd.is.

Borgarbyggð, 15. september 2022
Skipulagsfulltrúi Borgarbyggðar.



ON býður götulýsingarþjónustu til sölu

Götulýsing Orku náttúrunnar er rekstrareining sem hefur þjónustað sveitarfélög, opinberar stofnanir og einkaaðila í áratugi. Mörg af stærstu sveitarfélögum landsins treysta á þjónustu Orku náttúrunnar sem hefur umsjón með framkvæmd og viðhaldi götulýsingar.

Götulýsing Orku náttúrunnar leitast eftir að veita afburða þjónustu í viðhaldi götuljósa á öruggan, hagkvæman og umhverfisvænan hátt.

Til að nálgast frekari upplýsingar um sölufrelsið og gögn um rekstur götulýsingar ON eru áhugasamir beðnir um að hafa samband við Deloitte ehf., ráðgjafa Orku náttúrunnar í sölufrelsinu, með tölvupósti á netfangið.gotulyising@deloitte.is.

Frestur til að nálgast frekari gögn og upplýsingar um sölufrelsið er til og með 30. september 2022.



ORKA NÁTTÚRUNNAR

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Geymsluskúrar / gestahús til sölu



- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bærustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppl. reysum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reysum.is

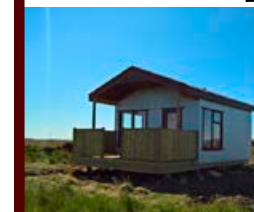
ÞJÓNUSTU AUGLÝSINGAR

HAFDU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOD

FRÉTTABLAÐIÐ

Sími 550 5055 | smaar@frettabladid.is

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reysum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reysum.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is

Heimir reynir fyrir sér á Jamaíku

aron@frettabladid.is

FÓTBOLTI Búið er við því að Eyjamaðurinn og knattspyrnuþjálfari Heimir Hallgrímsson verði kynntur sem nýr landsliðsþjálfari Jamaíku á morgun. Heimir flaug fyrr í vikunni út til Jamaíku til að ganga frá samningum við knattspyrnusamband landsins.

Heimir hefur verið án þjálfara starfs síðan hann yfirgaf stöðu sína sem þjálfari katarska félagsins Al-

Arabi á síðasta ári þegar samningur hans í Katar rann sitt skeið.

Eyjamaðurinn þekkir umhverfi landsliða vel eftir tímamann með íslenska karlalandsliðið þar sem hann gerði frábæra hluti bæði sem aðstoðarþjálfari Lars Lagerbäck og síðan aðalþjálfari liðsins seinna meir.

Þó flest okkar tengi Jamaíkua við sól og strendur er ekki hægt að segja annað en að undanfarnir mánuðir hafi verið stormasamir

hjá bæði landsliði Jamaíku sem og knattspyrnusambandi landsins.

Uppsöfnuð óánægja með aðbúnað og skipulagningu í kringum landsliðið varð til þess að leikmenn hötuðu verkfalli ef Dalton Wint, einn af stjórnendum knattspyrnusambandsins, myndi ekki segja af sér.

Það er því alveg ljóst að Heimir mun þurfa að hafa sig allan við á fyrstu vikum í starfi til að lægja óánægjuöldur og efla traust og samstarfsandann á Jamaíku. ■



Heimir Hallgrímsson er staddur á Jamaíku þessa dagana.



Todd Boehly hefur komið inn af miklum krafti í enska knattspyrnu.

Hugmyndir hans vekja ekki lukku

helgifannar@frettabladid.is

FÓTBOLTI Hugmynd Todd Boehly, eiganda Chelsea, um stjórnuleik í ensku úrvalsdeildinni, líkt og í NBA-körfuknattleiksdeildinni fellur vægast sagt í grýttan jarðveg.

Stakk Boehly, sem er bandarískur, upp á að úrvalslið suðurhluta Englands mæti norðanmönnum. Fjármunir sem fengjust af leiknum gætu nýst félögum í neðri deildum Englands.

Jürgen Klopp, knattspyrnustjóri Liverpool, er einn þeirra sem skutu þessa hugmynd niður. „Þegar hann finnur dagsetningu fyrir leikinn má hann hringja í mig,“ sagði Þjóðverjinn um hugmynd Boehly. Klopp benti á að leikjaálagið væri mun meira á Englandi en í bandarískum íþróttum almennt.

Gary Neville, fyrrverandi leikmaður Manchester United, gekk öllu lengra í sinni gagnrýni.

„Bandarísk fjárfesting í enskum fótbolta setur leikinn klárlega í hættu. Þeir ná þessu bara ekki og hugsa öðruvísi. Svo stoppa þeir ekki fyrr en þeir fá það sem þeir vilja,“ skrifaði Neville á samfélagsmiðla. ■



Castillo, hér til hægri, eftir leik í undankeppni HM. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Mál Ekvadors tekið fyrir í dag

kristinnpall@frettabladid.is

HM 2022 Áfrýjunarnefnd FIFA tekur í dag fyrir áfrýjun Chile á úrskurði Alþjóðaknattspyrnusambandsins um lögmati Byron Castillo í leikjum Ekvadors í undankeppni HM 2022. Hætt er við því að Ekvador missi sæti sitt á HM, aðeins tveimur mánuðum áður en Ekvador á að mæta Katar í opunarleik mótsins.

Chile hefur krafist þess að Ekvador verði dæmdur ósigur í leikjum liðanna á milli en það myndi leiða til þess að Chile tæki sæti Ekvadors á HM. Það gæti einnig fallið í skaut Perú eða Ítalíu. ■



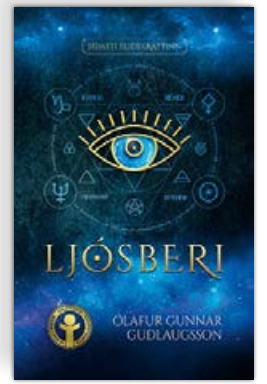
1.990 kr.



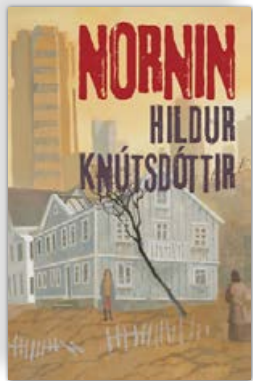
1.990 kr.



1.990 kr.



1.990 kr.



990 kr.



1.990 kr.



2.990 kr.

BÓKA MARKAÐUR
Á FISKISLÓÐ 39
7. SEPT.- 3. OKT.

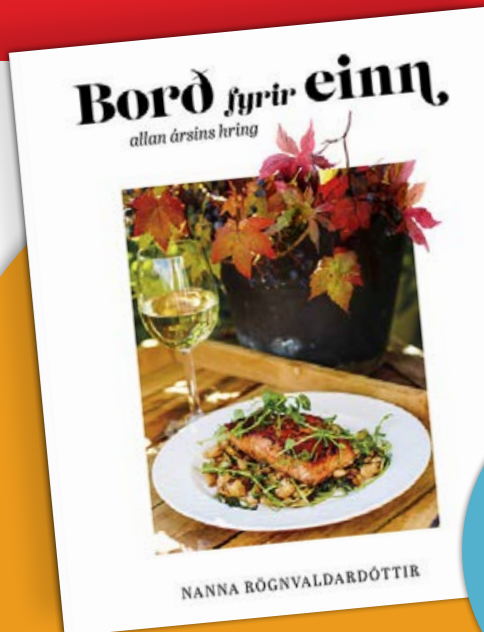
ALLT AÐ
90%
AFSLÁTTUR



2.490 kr.



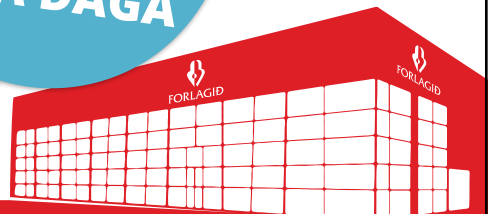
990 kr.



2.990 kr.

ÓPIÐ
10-19
ALLA DAGA

NÆG
BÍLA-
STÆÐI



MARKAÐURINN ER LÍKA Á NETINU: WWW.FORLAGID.IS

Dýrmæt heimild um íslenskt samfélag

Sjötta og síðasta bindi af skjalasafni Landsnefndar fyrri er komið út. Þar má finna einstaka innsýn í íslenskt samfélag á síðari hluta 18. aldar.

arnartomas@frettabladid.is

Í dag fer fram ráðstefna í Þjóðskjalasafni Íslands í tilefni þess að sjötta og síðasta bindi af skjalasafni Landsnefndarinnar fyrri 1770-1771 er komið út. Skjalasafnið telur um fjögur þúsund handritaðar síður á 18. aldar dönsku og íslensku sem er afkastur rannsóknarleiðangurs Landsnefndarinnar sem dönsk stjórnvöld sendu til Íslands til að taka út íslenskt samfélag.

„Það sem er áhugavert við nefndina og þetta starf er hve heildstæð mynd er fengin af íslensku samfélagi,“ segir Hrefna Róbertsdóttir þjóðskjalavörður sem ritstýrði útgáfunni ásamt Jóhönnu Þ. Guðmundsdóttur. „Það er verið að skoða stjórnkerfi, samgöngur, efnahag, náttúruauðlindir, handverk, heilbrigðismál – í rauninni allar hlíðar samfélagsins. Þetta var gert til að afla þekkingar inn í danska stjórnsýslu um hvernig skyldi snúa sér með þessa hjalendu ríkisins.“

Aðferðin sem Landsnefndin notaði til að afla þessara víðfeðmu upplýsinga er líka áhugaverð.

„Landsnefndin sendi prentaða tilskipun og óskaði eftir því að allir landsmenn hefðu skoðun á þessum málum. Það voru prentuð 2.600 eintök af þessari tilskipun og öllum prestum og sýslumönnum gert að lesa hana upp á þingum og í kirkju svo að almenningur fengi að vita að þetta væri í gangi,“ segir Hrefna. „Nefndin fór líka um landið og hélt fundi þar sem fólk gat skrifað fleiri bréf. Þessi leið þeirra að fara um og vera sýnilegir hafði áhrif.“

Skjalasafnið er dýrmæt innsýn í þjóðaranda Íslands á þessum tíma. Þótt það sé margt áhugavert í safninu og Hrefna eigi erfitt að gera upp á milli barnanna sinna þá hefur hún mikinn



Bréf frá bændum í Sandvíkurhreppi.

MYND/ADSEND

áhuga á bréfum sem tengjast kvaðavinnu.

„Landeigendur gátu sett kvaðir á þá sem leigðu jarðirnar um vinnu án endurgjalds,“ segir hún. „Þetta gátu verið fiskveiðar, heysláttur, flutningar og annað. Það er áhugavert að sjá hvernig þetta hefur breyst í landinu því þetta var aðeins annað hagkerfi en síðan varð á 19. og 20. öld. Það er athyglisvert að sjá hvernig þessi ókeypis vinna virkaði í samfélaginu og tengist eignum og hvernig var hægt að hafa völd yfir þeim sem leigðu hjá þér.“

Á ráðstefnunni í dag fer fram



”

Það sem er áhugavert við nefndina og þetta starf er hve heildstæð mynd er fengin af íslensku samfélagi.

Hrefna Róbertsdóttir

formleg útgáfa af þessu síðasta bindi safnsins og skjölin verða gefin út í samvinnu við Sögufélag og Ríkisskjalasafnið í Danmörku. ■



Embættisbækur Landsnefndarinnar fyrri sem urðu til á meðan nefndin var að störfum á Íslandi. MYND/ADSEND



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Rut Friðfinnsdóttir

lést á Landspítalanum miðvikudaginn 7. september. Útför hennar fer fram frá Guðriðarkirkju þriðjudaginn 27. september klukkan 13.

Tómas Kristinn Sigurðsson

Guðrún Ólafía Tómasdóttir

Friðfinnur Júlíus Tómasson

Kristin María Tómasdóttir

Elin Ósk Ómarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Ólafur Birnu Björnsdóttur

Hávallagötu 32, Reykjavík,

sem lést 14. ágúst.

Útförin fór fram frá Neskirkju fimmtudaginn 25. ágúst.

Jón Ólafsson

Valgerður Jónsdóttir

Sigrúður Jónsdóttir

Ólafur Helgi Jónsson

Sverrir Hákonarson

Estelle Toutain

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Ibsen Angantýsson

skipstjóri,

Njarðarvöllum 6, Reykjanesbæ,

lést á heimili sínu sunnudaginn 4. september. Útför hans fer fram frá Keflavíkurkirkju föstudaginn 16. september klukkan 12.

Hulda Guðmundsdóttir

Davíð Ibsen

Rikharður Ibsen

Marteinn Ibsen

Matthildur Sigríður Jónsdóttir

Stella Norðdal Gísladóttir

Astrid Dahl Reynisdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Yndisleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Helga Sigurðardóttir

Ásholti 7, Mosfellsbæ,

sem lést á Landspítalanum 28. ágúst, verður jarðsungen frá Lágafellskirkju föstudaginn 16. september kl. 13.

Ágúst Óskarsson

Óskar Örn Ágústsson

Silja Rán Ágústsdóttir Rosi

Heiðar Rey Ágústsson

Ásta Jenný Sigurðardóttir

Rolf Rosi

og barnabörn.



Ástkær eiginkona mín, dóttir okkar, móðir, stjúpmóðir, tengdamóðir, systir, mágkona og amma,

Anna Guðný Guðmundsdóttir

lést í faðmi fjölskyldunnar á líknardeild Landspítalans í Kópavogi sunnudaginn 11. september síðastliðinn.

Útför hennar fer fram í Hallgrímskirkju fimmtudaginn 22. september kl. 15.

Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Minningarsjóð líknardeildar og HERU.

Sérstakar þakkir til HERU líknarheimþjónustu og starfsfólks líknardeildarinnar fyrir kærleiksrika umönnun og hlýju.

Sigurður Ingvi Snorrason

Guðmundur Halldórsson

Ásta Sigurðardóttir

Guðmundur S. Sigurðarson

Marian Sigurðsson

Daniel Sigurðarson

Hjördis Guðmundsdóttir

Þórdís Guðmundsdóttir

Sverrir Guðmundsson

Kristján Guðmundsson

Aagot Árnadóttir

Kristján R. Hjörleifsson

Anna Katrín Þórkelsdóttir

Guðrún Dís Kristjánsdóttir

Eva Hillerz

Þorsteinn Jónsson

Guðbjörg Pálsdóttir

og barnabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Steinunn Jónsdóttir

Dalbraut 20,

lést á Skjólum þriðjudaginn 6. september.

Útförin fer fram frá Grensáskirkju

mánudaginn 19. september kl. 13.00.

Sérstakar þakkir færur við þeim sem önnuðust hana síðustu ár hennar fyrir hlýhug og góða umönnun.

Erna Ágústsdóttir

Jón Ágústsson

Steinar Ágústsson

Guðrún Ágústsdóttir

og ömmubörn.

Brynjar Sigurðsson

Anna Carlisdóttir

Þórhalla Grétarsdóttir



Elsku besta eiginkona mín, mamma okkar, tengdamamma, amma, dóttir, tengdadóttir og systir,

Eva Hrund Pétursdóttir

iðjuþjálfri,

Hlíðarbraut 13, Blönduósi,

er látin.

Útförin verður auglýst síðar.

Kári Kárason

Sandra Dís Káradóttir

Hilmar Þór Kárason

Pétur Arnar Kárason

Karen Sól Káradóttir

Björn Þór Sveinbjörnsson

Heba Björg Þórhallsdóttir

Rakel Reynisdóttir

Ásgeir Þróstur Guðstafsson

Pétur Guðmundsson

Kári Snorrason

barnabörn og systkini.



Ástkær eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Einar Gunnlaugsson

til heimilis að Einilundi 4c, Akureyri,

lést 13. september sl. á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Fjölskyldan vill færa starfsfólki

skurðlækningadeildar SAK kærar þakkar

fyrir góðvild, umhyggju og sýnda virðingu.

Útförin fer fram í kyrrþey að hans ósk.

Sólveig Kristjánsdóttir

Ómar Einarsson

Helga Einarisdóttir

Ester Einarisdóttir

Kristján Einarsson

Guðný S. Guðlaugsdóttir

Jostein Ingulfsen

Nói Björnsson

Ásta Björk Matthíasdóttir

börn, barnabörn og langafabörn.



Elskulegur eigenmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi, stjúpafi og langafi,

Gardar Alfonsson

lést á Landspítalanum

fimmtudaginn 8. september.

Útför hans fer fram frá Kópavogskirkju

föstudaginn 23. september klukkan 13.

Sérstakar þakkar fær starfsfólk öldrunardeildar B-4

í Fossvogi fyrir hlýja og góða umönnun.

Elin Skarphéðinsdóttir

Skarphéðinn Gardarsson

Gardar Árni Skarphéðinsson

Guðmundur Björn Birkisson

Heiða Björk Birkisdóttir

Guðmundur Atli og Elisabet Dóra Jónasarbörn

Elisabet Árný Tómasdóttir

Maria Reis

Þórhildur Vala Þorgilsdóttir

Jónas Þór Guðmundsson



BAUHAUS®

OPNUNARTÍMAR

MÁNUDAGA-FÖSTUDAGA KL. 8:00-19:00
LAUGARDAGA KL. 10:00-18:00
SUNNU- OG HELGIDAGA KL. 10:00-18:00



Við eigum mikið úrval af garðvélum og verkfærum



World of Power Tools

GÓÐUR ÁRANGUR KREFST GÓÐRA VERKFÆRA

Við erum með eitt mesta úrvalið af rafmagns- og garðverkfærum sem og af öllum fylgihlutum. Rafmagnsverkfærin eru í hæsta gæðaflokki - og að auki með 5 ára ábyrgð.



Í BAUHAUS finnur þú öll helstu vörumerkin:

AEG

Makita

GARDENA

TIGTA

BOSCH

ALKO

HiKOKI



RYOBI

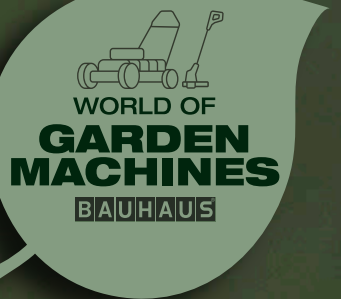
STANLEY



DEWALT

BLACK+DECKER

metabo



World of Garden Machines



Makita

Bor-/Skrúfvél

DDF485RT1J. Kolalaus mótör með 2 gírur. Max moment 50/27 Nm. MAKPAC taska með 1 stk. 18V 5.0 Ah Li-Ion rafhlöður og hleðslutæki fylgir.

36.995,-

~~59.995,-~~



Makita

Rafmagns-moltukvörn

- UD2500
- Af: 2500 W
- Skurðarkerfi: valsar
- Hám. þykkt á grein-um: 45 mm
- 67 l. safnkassi
- Þyngd: 27,6 kg

44.995,-

~~54.995,-~~



BOSCH

Höggborvél

GSB 12V-15 stysta smíðin í sínum flokki, góð á þröngum stöðum. 2 x akku 12V 2.0Ah rafhlöður og hleðslutæki fylgir.

19.995,-

~~29.995,-~~

Gildir eingöngu frá fimmtudeginum 15. september til og með sunnudeginum 18. september.

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegi 2-4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - upplýsingar@bauhaus.is - www.bauhaus.is



Sigraðu innkaupin!

Tilboð gilda 15.–18. september

Kjúklinga-bringur
Top choice, 2 kg

3.299 kr/pk
4.399 kr/pk



KJARNAFÆÐI

Kinda-fillet

2.729 kr/kg
3.899 kr/kg

30%



33%

Græn vínber
500 g

299 kr/pk
449 kr/pk

STJÖRNU GRIS

40%

Grísaríf
fullleðuð

995 kr/kg
1.659 kr/kg

KJÖTSEL

23%

Lambakótleitur
í raspi, lausfrystar

2.679 kr/kg
3.479 kr/kg

50%

Börek-stöng með
spínati og hvítum osti

109 kr/stk
219 kr/stk



50%

Graskersbrauð
508 g

339 kr/stk
679 kr/stk

Heilsuvara vikunnar

25%

B-12 vítamín
Guli miðinn, 90 töflur

727 kr/pk
969 kr/pk



Sigraðu innkaupin og fáðu betra verð á matvöru með Samkaupa appinu

nettó

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Sálfræðistofan sem sögusvið spennusagna

Helene Flood sló í gegn með spennusögunni Þerapist-anum. Bókin fjallar um unga konu sem er sálfræðingur en Helene er sjálf sálfræðingur og leitaði í eigin reynslu við skrif bókarinnar.

tsh@frettabladid.is

Norski spennusagnahöfundurinn Helene Flood vakti mikla athygli með fyrstu bók sinni Þerapist-anum sem hefur verið þýdd á yfir fjörutíu tungumál síðan hún kom út 2019. Helene kom hingað til lands í byrjun mánaðar á vegum íslensks útgefanda síns og sagði Fréttablaðinu frá tildrögum bókarinnar.

„Í fjölskyldunni minni erum við með þann sið að þegar við ferðumst þá hringjum við alltaf þegar við erum komin á áfangastað. Stundum hringir fólk ekki vegna seinkunar á flugi eða eitthvað. Þá upplifi ég stundum þetta litla augnablik þar sem ég er að biða eftir símtali sem kemur ekki og byrja að hugsa: „Þetta er skrítið, hann hlýtur að vera kominn, kannski hefur honum seinkað.“ Ég er rithöfundur þannig að ég byrja að ímynda mér sögu og mér finnst þetta augnablik þar sem maður byrjar að ímynda sér hvað gæti hafa gerst, hvað gæti hafa farið úrskeiðis, mjög áhugavert.“

Helene segist hafa fengið mikinn áhuga á þessu augnabliki þegar maður er enn staddur í sínu daglega lífi en byrjar að sjá hversu auðveldlega það gæti farið úr skorðum.

„Síðan hringir manneskjan og þú gleymir öllu saman en á þessu augnabliki þegar þú veist ekki hvað gerðist ertu mjög berskjölduð. Á þessu augnabliki sér maður hversu



Helene Flood segist aldrei hafa órað fyrir velgengni bóka sinna. Þerapist-inn, fyrsta bók hennar, hefur verið þýdd á yfir fjörutíu tungumál víða um heim.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

sem klínískur sálfræðingur samhliða ritstörfum.

„Ég held að eitt af því sem gerir sálfræðistofuna svo hentuga fyrir þessa gerð skáldskapar sé hugmyndin um að þetta sé staðurinn þar sem maður eigi að vera fullkomlega heiðarlegur. Ekkert sem þú segir þar yfirgefur herbergið, það er bara á milli þín og sálfræðingsins. Fólk getur opinberað allar sínar skammarlegustu hliðar en hins vegar þá vitum við að fólk lýgur oft í sálfræðimeðferð. Við reynum oft að sýna sálfræðingnum okkar bestu hliðar, sem segir okkur mikið um það hversu miklar félagsverur við erum,“ segir hún.

Myrku hliðar mannlífsins

Spurð um hvort reynsla hennar sem sálfræðingur hjálpi henni við að skrifa spennusögur segir Helene:

„Ég velti því stundum fyrir mér hvort ég skrifi svona af því ég er sálfræðingur eða hvort ástæða þess að ég sé sálfræðingur og rithöfundur sé að ég hafi áhuga á hinum myrkari hliðum mannlífsins. Kannski er það bæði ástæða þess að ég valdi þá starfsgrein og líka af hverju ég byrjaði að skrifa.“

Helene sendi nýlega frá sér sína aðra skáldsögu, Elskhugann, sem einnig hefur vakið mikla athygli. Spurð um hvort velgengni bókanna hafi komið henni á óvart segir hún það hafa verið mikið ævintýri.

„Þegar maður skrifar þá á maður alltaf daga þar sem manni líður eins og allt sé að ganga vel og getur leyft sér að dreyma. Síðan koma auðvitað dagar þar sem manni líður öðruvísi. En jafnvel þegar ég lét mig dreyma ímyndaði ég mér aldrei að þetta myndi verða svona,“ segir hún. ■

auðveldlega allt gæti farið úr skorðum. Það er á vissan hátt það sem ég vildi gera með bókinni. Að setja fram daglegt líf en sýna svo hvað gerist þegar manneskja hverfur.“

Hvarf eiginmanns

Þerapistinn fjallar um sálfræðinginn Söru sem er gift arkitektinum Sigurd. Bókin kom út á íslensku í þýðingu Höllu Kjartansdóttur 2020.

„Þau eru ung hjón á fertugsaldri sem hafa erfitt hús sem þau eru að gera upp. Eins og gerist held ég oft þegar fólk er að vinna að endurbótum þá er allt staðnað og hjónabandið er að sama skapi líka staðnað. Sigurd fer síðan í bústaðarferð með vinum sínum. Hann hringir í Söru og segir að hann sé kominn á staðinn og allt sé í góðu en svo

heyrir hún ekkert meira frá honum. Vinir hans hringja síðan og segja henni að Sigurd hafi aldrei komið. Er þetta lygi eða ekki? Hann segir eitt en þeir segja annað og það er á þessu augnabliki sem daglegt líf fer úr skorðum,“ segir Helene.

Helene Flood er sjálf sálfræðingur og hefur starfað sem slíkur samhliða ritstörfum sínum.

„Ég er áfallasálfræðingur að mennt, ég vinn við að rannsaka áföll og hef mikinn áhuga á því hvernig áföll hafa áhrif á það hvernig við sjáum heiminn. Þannig langaði mig mjög mikið til að komast inn í huga manneskju sem lendir í því að eiginmaður hennar hverfur skyndilega.“

Ólík en krefjandi störf

Hvernig er að blanda þessum

tveimur mjög ólíku störfum saman?

„Það er áhugavert að þú skulir spyrja að því af því það er nokkuð sem ég er að kljást við á hverjum degi. Ég er mjög upptekin og er í tveimur vinnum sem eru báðar mjög krefjandi. En þegar það virkar þá gengur það mjög vel og ég fæ að virkja tvær ólíkar hliðar á sjálfri mér. Rithöfundarstarfið er mjög einrænt starf á meðan vísindarannsóknir fara að mestu fram í teymisvinnu. Það er hjálplegt fyrir mig að hafa þetta tvennt en auðvitað er alltaf mjög mikið að gera.“

Helene starfaði sem klínískur sálfræðingur við upphaf ferilsins en segist ekki hafa gert það í um áratug. Hún segir það starf hafa haft áhrif á skrif hennar í Þerapist-anum en er ekki viss um að hún gæti starfað

Listin sem breytti lífi mínu



Hallgrímur Helgason, rithöfundur og myndlistarmaður, segir lesendum Fréttablaðsins frá listinni sem breytti lífi hans.

„Ég hitti Hamlet fyrst í lönd 1988. Stefán Baldursson stýrði Presti Leó í aðalhlutverkinu. Ég var að nálgast þrjú en samt var maður þarna eins og rolla sem gónir á heysátu. Síðan hef ég séð verkið sjö sinnum og lesið og stúderað, notaði það jafnvel sem skapalón að 101 Reykjavík. Samt kemst maður aldrei yfir verkið, við komumst í mesta lagi í kringum það, einmitt þess vegna er það sett upp aftur og aftur.“

Hamlet er eitt talandi ljóð, línur hans líkt og gárur á yfirborði saltrar sálar. Með einræðum hans og vangaveltum togar Shakespeare okkur inn í persónuna þar sem við gleymum okkur og náum þess vegna aldrei taki á henni, vitum aldrei hver prinsinn er í raun. En maður sér þó stundum sjálfan sig í honum:

Besta Hamletsýningin sem ég hef séð var uppsetning Royal Shakespeare Company í Barbican 2004 með Sam West í aðalhlutverki. Nútímaleg og stílfærð en stælalaus og verkið fékk að skína.

Hlynur Björn í 101 Reykjavík tengist reyndar Hamlet á ýmsa vegu. Ég nýtti verkið sem undirlag í bókinni og Baltasar Kormákur var nýbúinn að leikstýra Hilmi Snæ í Hamlet þegar hann keypti kvikmyndaréttinn. ■

Heimilislæknir sem gerðist smásagnahöfundur

tsh@frettabladid.is

Guðjón Baldursson læknir ventu kvæði sínu í kross og sendi á dögnum frá sér sína fyrstu bók, smásagnasafnið Og svo kom vorið.

„Þetta kom nú eiginlega til þannig að ég hafði skrifað eina smásögu þegar ég var nítján ára, hún er þarna aftast í bókinni. Svo hef ég nú vöðalega lítið skrifað annað en blaðgreinar og eitthvað svoléiðis. Svo tók ég upp á því fyrir tveimur, þremur árum að búa til punkta að gamni mínu. Ég heyrði ýmsar svona skemmtilegar sögur í viðtölum við fólk. Út frá því fór ég að spinna sjálfur sögur í kringum það sem ég heyrði í viðtölum mínum við ýmsa aðila, bæði sjúklinga mína og koll-ega,“ segir Guðjón.

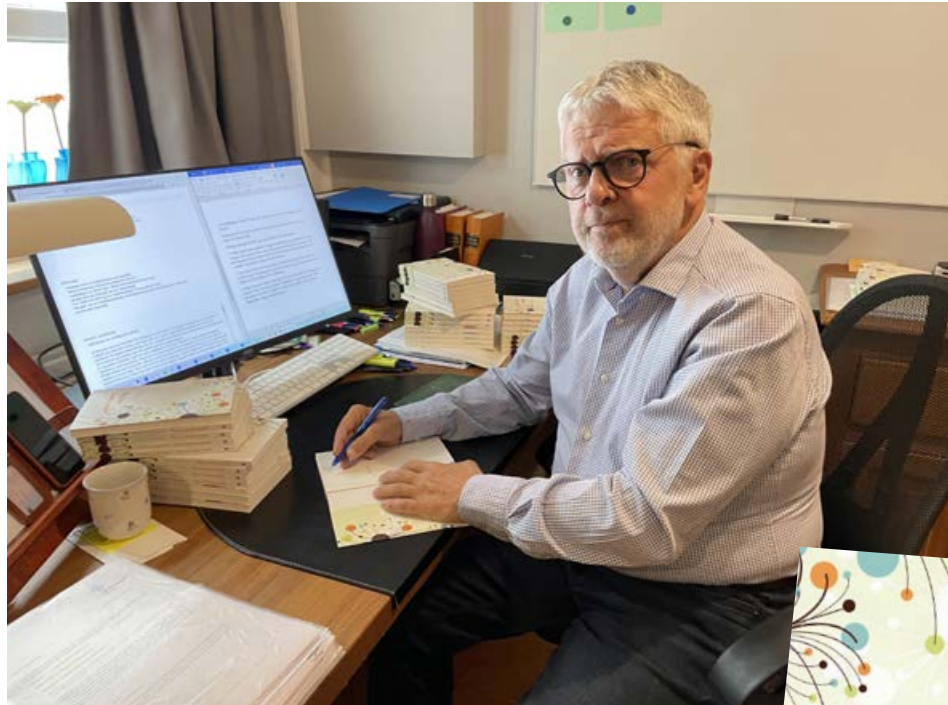
Bókin kom út á dögnum á vegum útgáfunnar Sæmundar en í henni má meðal annars finna sögur um sprengjutilræði í Hvalfirði, kveflæknandi hrútsþunga og lækna með gálgaþumor.

„Ég fór að hlaða svona aðeins utan á þetta efni og einhvern veginn þróaðist þetta þannig að sögurnar urðu stærri. Þetta er allt saman þjóra skáldskapur en svona byggt á minni eigin reynslu í viðtölum og samböndum við lifandi fólk,“ segir hann.

Guðjón kveðst aðeins vera búinn að draga saman seglin enda kominn yfir sjötugt en hann starfar þó enn sem heimilislæknir í um 50 prósent starfi. Áður starfaði hann í 17 ár sem sérfræðingur í krabbameinslækningum.

Hafa störf þín sem læknir áhrif á skáldskapinn?

„Nei, mér finnst það eiginlega



Guðjón Baldursson heimilislæknir er ekki við eina fjölinna felldur.

MYND/ADSEND

ekki. Ekki nema bara það að síðustu árin þegar ég tala við fólk og sjúklinga þá fer ég oft að tala við það um ýmislegt annað í leiðinni. Af því það er svo skemmtilegt að eiga samtöl við fólk. Þannig hef ég haft lag á því að fá ýmislegt út úr fólk, en læknisstarfið hefur að öðru leyti ekki haft áhrif á þessar skriftr.“

Guðjón er ekki við eina fjölinna felldur og hefur einnig fengist við tónlist. Árið 2005 sendi hann til að mynda frá sér plötuna Plokkfiskur ásamt kollega sínum Hlyni Þorsteinssyni. Spurður um hvers konar sögur sé í bókinni segir hann:

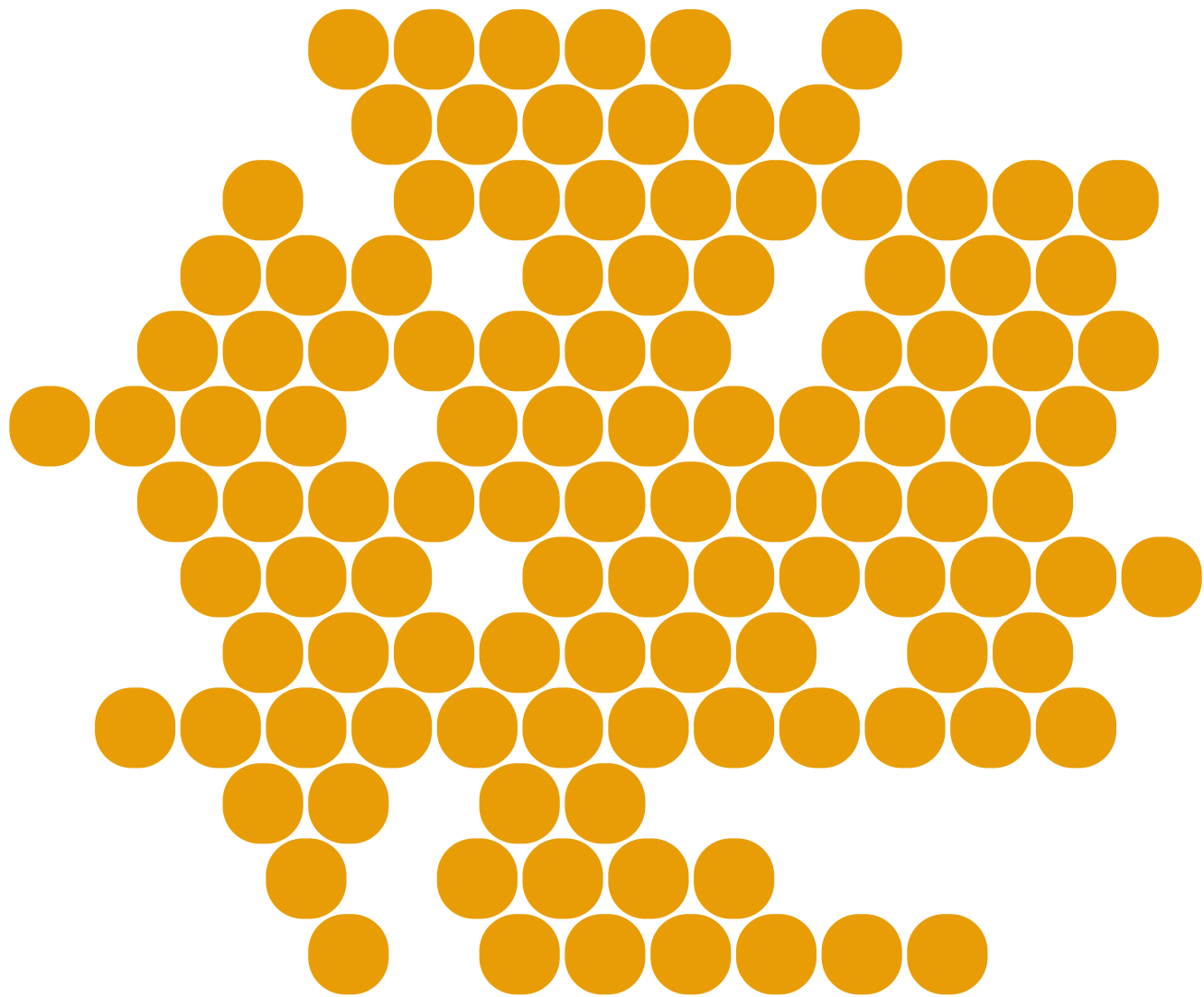
„Þetta eru mest sögur úr samtím-

anum og hversdagslífinu, bara daglegu lífi fólks. Ég reyndi nú að skrifa þær flestar í dálítið léttu og læsilegu formi. Venjulegt fólk getur tekið eina sögu og lesið hana án þess að þurfa að rýna og spekulera í hana.“

Nú þegar þú ert farinn að draga saman seglin sem læknir ætlarðu þá að fara á fullt í skáldskapinn?

„Já, ég ætla mér það nú. Ég er kominn með kannski þriðjung af glæpasögu sem ég er að skrifa. Hún er svolítið ólík þessu en ég hef haft mjög gaman af því að lesa spennusögur og glæpasögur. Þetta er ofboðslega gaman og gefandi!“ ■





Lokadagar útsölu!

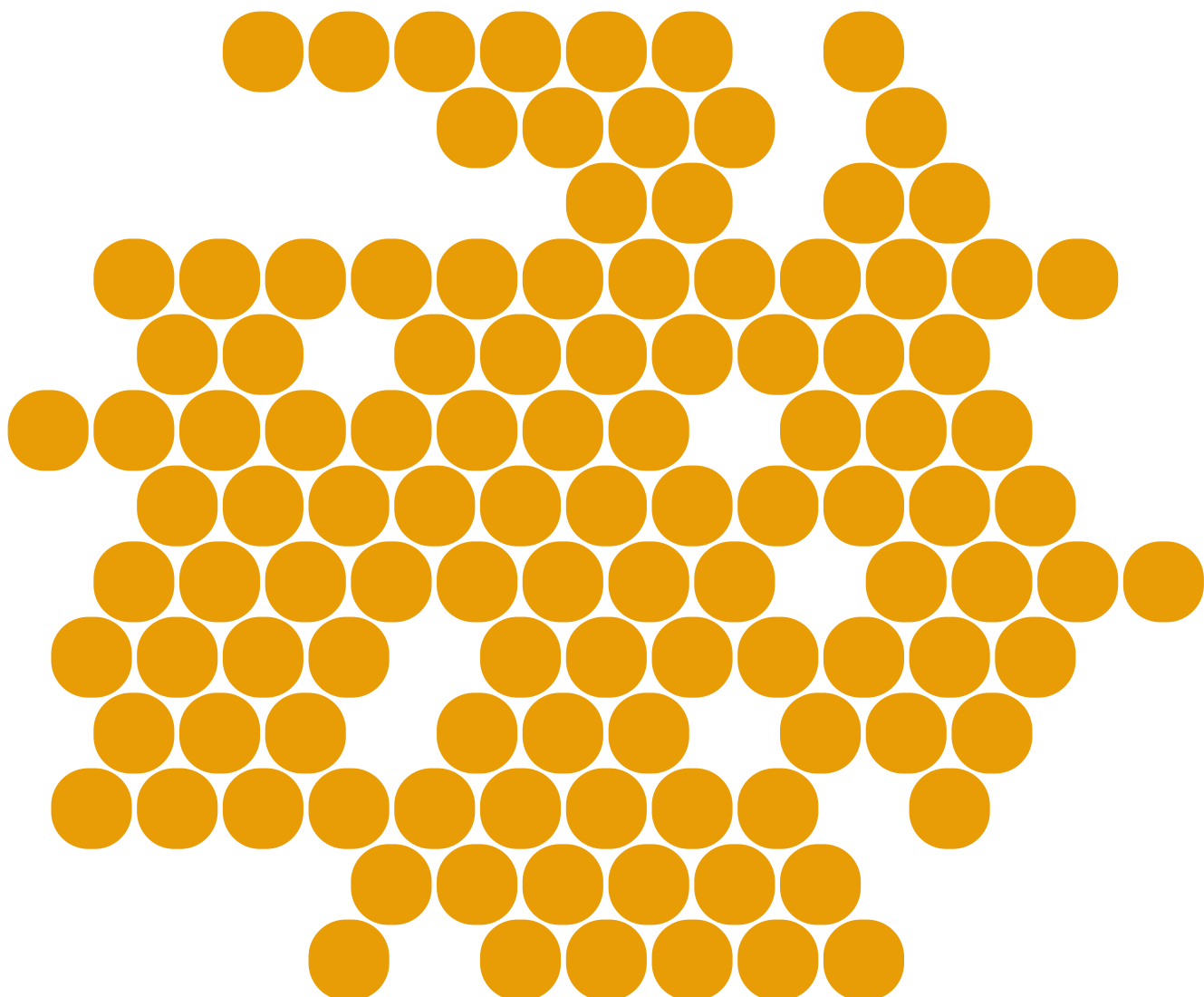
Enn meiri afsláttur!

**Í DAG FIMMTUDAG, Á MORGUN FÖSTUDAG
OG Á LAUGARDAGINN 17. SEPTEMBER!**

**HANS J. WEGNER,
ARNE JACOBSEN,
BORGE MOGENSSEN,
PHILIPPE STARCK,
ERIK MAGNUSSEN
OFL.**



Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is



Gleymdi stund og stað á tónleikum Trifonovs

TÓNLIST

Tónleikar Sinfóniunnar og einleikstónleikar Trifonovs

Verk eftir Beethoven, Sibelius, Önnu Þorvaldsdóttur, Tsjaikovskí, Schumann og Brahms

Stjórnandi: Eva Ollikainen

Einleikari: Daniil Trifonov

Eldborg í Hörpu

fimmtudag 8. september og

laugardag 10. september

Jónas Sen

Beethoven var sjálfur í einleikshlutverkinu þegar fjórði píanókonsertinn hans var frumfluttur. Tveir drengir stóðu sitt hvorum megin við hann og héldu á kertum. Beethoven spilaði með miklum tilþrifum, og sveiflaði höndum alltaf upp í loft er hann hafði lokið við sólóin. Eitt sinn sló hann kertin óvart úr höndunum á skelfingu lostnum drengjunum, svo þau flugu út í sal. Áheyrendur skelltu upp úr.

Ekkert svona gerðist á tónleikum Sinfóniuhljómsveitar Íslands á fimmtudagskvöldið. Rússneski píanósnillingurinn Daniil Trifonov lék einleik í áður nefndum konsert. Hann var frekar þrúður og laus við tilgerð. Engu að síður var verkið stórkostlegt í meðförum hans.

Trifonov er um þrítugt og varð stjarna árið 2011 er hann vann fyrstu verðlaunin í Tsjaikovskíkeppninni í Moskvu. Líklega er það harðasta tónlistarkeppnin. Sjálfur Vladimir Ashkenazy varð einmitt frægur þegar hann vann fyrstu verðlaunin í þessari keppni árið 1962. Hann deildi þeim reyndar með John Ogdon, en það er önnur saga.

Hristi þau fram úr erminni

Trifonov hefur greinilega verið duglegur að æfa tónstiga þegar hann var lítill. Hann hristi fram úr erminni óteljandi tónarunur og hlaup eins og ekkert væri. Fjórði konsertinn eftir Beethoven er þó ekki einhver yfirborðsleg froða. Nei, hann er einstaklega fallegur, þrunginn höfugri náttúrustemningu sem hittir mann beint í hjartastað. Túlkun einleikar-



Gagnrýnandi Fréttablaðsins var einkar hrifinn af rússneska píanósnillingnum Daniil Trifonov sem kom fram á tvennum tónleikum í Hörpu í síðustu viku.

MYND/ADSEND



Túlkun einleikarans var sterk: tilfinningar voru óheftar og hamslausar.

Jónas Sen

ans var sterk: tilfinningar voru óheftar og hamslausar. Til dæmis var kadensan í fyrsta kaflanum svo hrifandi að maður gleymdi stund og stað. Hvilikir hápunktar!

Hljómsveitin spilaði líka afar vel undir öruggri stjórn Evu Ollikainen. Hún fylgdi einleikaranum af kostgæfni. Hvassar strengjahendingarnar í byrjun hæga kaflans voru einkar áhrifaríkar. Konsertinn í heild var veisla fyrir eyrað sem lengi verður í minnum höfð.

Dulúðugir hljómar

Annað á efnisskránni var líka flott. Nýtt verk eftir Önnu Þorvaldsdóttur, Archora, var seiðandi. Það

var mjög í stíl við annað sem hún hefur samið. Tónmálið var myrkt og annarlegt. Mikið var um langa, dulúðuga hljóma og skrýtnar, hraðar tónahendingar, oft frá tréblásurunum. Jafnframt var renneri eftir strengjunum áberandi. Þetta var þó ekki bara einhver endurtekning, heldur djúpur skáldskapur sem stigmagnaðist. Anna er að þroskast sem tónskáld og tónlist hennar er stöðugt að vaxa að innihaldi og innblæstri.

Einnig ber að nefna Egmont forleikinn eftir Beethoven og svo sjöundu sinfóniuna eftir Sibelius. Hvort tveggja var fint, sérstaklega var sinfónían glæsileg og tilkomu-

mikil. Samspil ólíkra hljóðfærahópa var fullkomið og túlkunin í heild spennuþrungin.

Breytti um efnisskrá

Tveimur dögum síðar kom Trifonov fram aftur, en þá hélt hann einleikstónleika. Svo ég leyfi mér að vera persónulegur, þá var ég hálfúll út í hann fyrir að breyta um efnisskrá. Hann ætlaði að spila Gaspard de la nuit eftir Ravel og fimmtu sönötuna eftir Skrjabin eftir hlé. En hann breytti því óvænt í þriðju sönötuna eftir Brahms. Það er bara alls ekki góð tónsmíð.

Brahms var auðvitað snillingur sem samdi margt alveg dásamlegt. Þriðja sönatan er hins vegar æskuverk. Tónskáldið var ekki búinn að taka út fullan þroska sem listamaður. Sönatan á samt góða spretti. Annar kaflinn er ljóðrænn og fallegur og þriðji kaflinn skemmtilegur. Fyrsti kaflinn er aftur á móti óttalega yfirborðslegur, aðallega reykur án elds. Verstur er þó síðasti kaflinn, sundurlaus og illa skrifaður, eiginlega hálfgerður glundroði ef svo má segja.

Auðvitað lék Trifonov verkið afar vel, af aðdáunarverðu öryggi og snerpu, en það breytti engu. Maður býr ekki til silkipoka úr svínseyra eins og enskt máltæki segir.

Schumann var hápunkturinn

Miklu meira var varið í tónleikana fyrir hlé. Fyrra verkið var Myndabók æskunnar eftir Tsjaikovskí sem samanstóð af tuttugu og fjórum smástykkjum. Þetta eru barnalög og alls ekki erfið tæknilega. Engu að síður eru þau ljóðræn, hvert á sinn hátt. Túlkun Trifonovs var einlæg og blæbrigðarík, full af stemningu.

Fantasían í C-dúr eftir Schumann var svo hápunktur dagskrárinnar. Hún var stórbrotin í meðförum píanóleikarans. Þar voru ýmist yfiringilegar tónasprengjur eða draumkenndir, hrifandi kaflar. Þeir voru svo hástemmdir að það var helber unaður. Rauði þráðurinn slitnaði aldrei, flæðið í tónlistinni var ótrúlega sannfærandi. Þetta var snilld. ■

NIDURSTADA: Trifonov var hreint út sagt ótrúlegur.

„Ástin hefur hýrar brár“

BÆKUR

Sólrún

Höfundur: Sigurlín Bjarney

Gísladóttir

Fjöldi síðna: 146

Útgefandi: Bjartur

Kristján Jóhann Jónsson

Skáldsagan Sólrún er í litlu broti og þar með styttri en blaðsíðatalið bendir til. Stundum hefur heitið „nóvella“ verið notað um sögur sem eru mitt á milli smásögu og skáldsögu. Ekki rek ég kenningar um nóvellur hér. Augljóst er að vegna lengdarinnar verða þær að vera hnitmiðaðri en skáldsögur en draga jafnframt upp breiðari mynd en venjuleg smásaga.

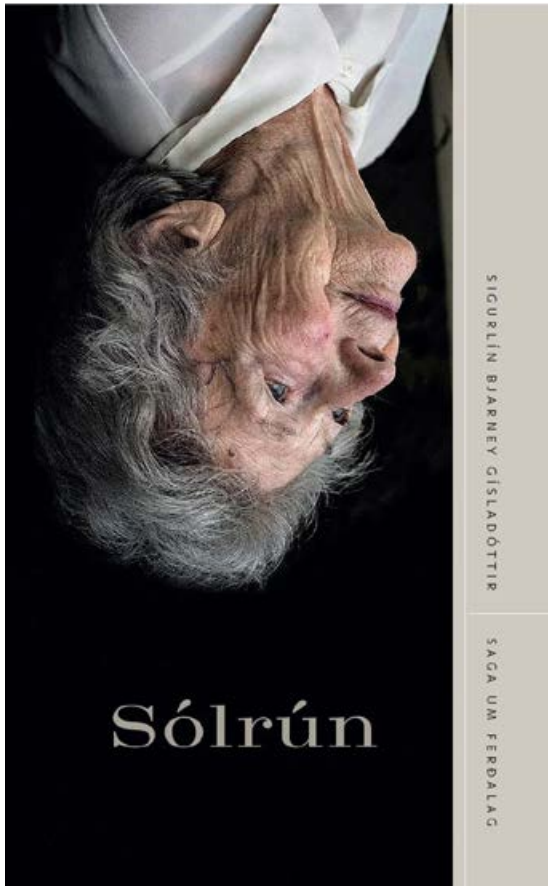
Á yfirborðinu er Sólrún saga af konu sem strýkur af elliheimili og stefnir til fundar við gamlan elskhuga sem henni hefur ekki tekist að gleyma. Nú hugsar auðvitað margur um kvikmyndina Börn náttúrunnar og fleiri sögur sem fjalla um strok af elliheimili en bæði sögu- maður og aðalpersóna vikja því frá sér og eru í fullum rétti til þess. Þemað er kunnuglegt en frásögnin sérkennileg.

Ástin og ellin

Sólrún nær sér í ástkonuna Birnu á elliheimilinu og þær laumast stöðugt hvor upp í til annarrar. Starfsfólkið amast við þessu en ekki er ljóst hvers vegna. Kannski þarf starfsfólk að vera stífríð og leiðinlegt í svona sögum. Það kemur sér vel fyrir söguþráðinn og byggir upp samúð með Sólrúnu þegar hún strýkur.

Ástarsambandið við Birnu á líklega stærstan þátt í því að blása glæðum að æskuástinni. Í Mývatnsveit býr elskhuginn Höskuldur, sem var fegurstur og bestur allra á vori lífsins og þangað leggur Sólrún leið sína. Eins og glöggir lesendur sjá þá eru hér ýmis frásagnarþemu. Sagan af uppreisn Sólrúnar, sem fyrir lítur gráma elliheimilisins og gerir uppreisn gegn lamandi kerfshyggju, á samleið með sögunni af leit hennar öldruðu Sólrúnar að æskuástinni sem var öllu öðru heitari. Hún stingur af og ferðalagið er annars vegar raunsæislegt en hins vegar dulúðugt á rammíslenskan hátt. Sú andstæða rímar ágætlega við elliheimilið og ástina.

Yfirvaldið og einstaklingurinn Þriðja samlokann í þessari sögu-



Sólrún er fyrsta skáldsaga Sigurlínar Bjarneyjar Gísladóttur.

byggingu er svo veruleikaskyn Sólrúnar sjálfar. Stundum leikur á tveimur tungum hvað er að gerast og hvað ekki. Þetta má þó ekki skilja þannig að sagan sé flókin og torræð. Hún rennur ljúflega en smám saman er mjög líklegt að ýmis konar efi læðist að lesanda. Ein skemmtilegasta frásagnarbrellan í sögunni er sú hve oft sögupersónurnar tengjast hver annarri á einhvern hátt. Heimurinn er lítill, um leið og hann er gríðarlega stór.

Fólkið stendur með Sólrúnu á flóttu hennar og kemur henni undan þegar þess þarf en yfirvöldin birtast Sólrúnu í hverri gátt ef svo mætti segja. Hið illa kerfi er „okkur“ fjandsamlegt og reynir að þrengja hag þeirra sem minna mega sín. Þannig virðist það löngum verða, bæði í bókmenntum og stjórnmálum. Flóknari viðhorf til þessara mála hefðu sennilega styrkt frásögnina. ■

NIDURSTADA:

Sólrún er bæði skemmtilegt og athyglisvert skáldverk. Frásögnin hefði líklega hagnast á því ef söguhöfundur hefði efast meira um kaldlyndi kerfisins og mátt ástarinnar.



LYFIN Í LÚGUNA

Bílaapótek



Opið ALLA daga

VESTURLANDSVEGI 9-22

HÆÐASMÁRA 10-23

Opið virka daga

SUÐURFELLI 9-18

LYFJAVAL ER Á EFTIRTÖLDUM STÖÐUM:

Bílaapótek Vesturlandsvegi

Bílaapótek Hæðasmára

Bílaapótek Suðurfelli

Glæsibæ

Urðarhvarfi

Mjódd

Apótek Suðurnesja

Renndu við

Miskunnarlaust
góður bragðarefur

NETFLIX

Cobra Kai

5. sería

Aðalhlutverk: Ralph Macchio, William Zabka, Thomas Ian Griffith

Pórarinn Pórarinsson

Ekki kemur á óvart að Cobra Kai trónir á toppi lista Netflix yfir það efni sem mest er sótt í straum veitunnar þessa dagana. Geggjað karate-dramað er einfaldlega með því allra besta sem er í boði þessi misserin. Fyrir einhverja undarlega galdra hefur gengið fullkomlega upp að flétta miðaldrakrísu fornfrægra karatekarla saman við unglíngadrama sem toppar Beverly Hills 90210 án þess að blása úr nös eða sýna nokkra miskunn.

Cobra Kai fór feykilvel af stað í fyrstu seríu þegar höfudandstæðingarnir úr 80's smellinum Karate Kid, Daniel LaRusso og Johnny Lawrence, taka aftur til við að elda grátt silfur og draga unglíngana sína

og vini þeirra í stríðið milli karateklúbba Cobra Kai og Miyagi-Do. Þættirnir hafa haldið dampi síðan með kostulegu gríni að eitraðri og úreltri karlmennsku niunda áratugarins,

þvotttekta 80's nostalgíu, tilfinningadrama, spennu og karate. Úthaldið er slíkt að líklega er þessi 5. sería sú besta hingað til og hámhörf er með öllu óhjákvæmilegt.

Meginstyrkur þáttanna liggur í því að maður tengir einhvern veginn við allar helstu persónur; miðaldrar og ungar, vondar og góðar. Illmennin ríða þó baggamuninn í þessari umferð með þann snarsikkópátíska Terry Silver í slíkum ham að líf og límir okkar fólks eru í raunverulegri hættu. Maður er grínlaust á taugum á endasprettinum og getur ekki beðið eftir að fá að sjá og vita meira um afdrif góðra sem slæmra.

NIDURSTADA: Cobra Kai er ótrúlega vel heppnaður bragðarefur úr Karate Kid-nostalgíu niunda áratugarins og hittir ekki sist í mark hjá áhorfendum sem eru að komast á sextugsaldurinn.

Ummæli Britney tæpast slaufunarsök

Britney Spears talar um holdafar dansara Christinu Aguilera á Instagram-síðu sinni. Íslenskur líkamsvirðingarsinni segir Britney hugsanlega hafa verið svipta tækifæri til að þroskast með samfélaginu síðustu ár.

ninarichter@frettabladid.is

Bandaríska poppsöngkonan Britney Spears hefur verið sökuð um líkamssmánun í garð dansara stallsystur sinnar, söngkonunnar Christinu Aguilera. Í færslu á Instagram-aðgangi sínum í gær sagði Britney: „Ég komst að því að það er aðeins ein leið til að virðast grónn: Að hanga með feitu fólki.“

„Ég vildi að ég hefði fengið að velja barnapiurnar fyrir börnin mín, dansarana mína. Ég meina, ef ég hefði verið með dansarana hennar Christinu Aguilera hefði ég virst þvengmjó,“ skrifar hún við færsluna. Við sama tækifæri segist Britney ætla að nota vettvanginn til að ræða hluti sem fólk talaði aldrei um. Þá má geta þess að þetta er ekki í fyrsta sinn sem söngkonunum lendir saman opinberlega.

Þá skrifaði Britney, í sama anda, þann 11. september í annarri færslu að hún óskaði þess að hún hefði fengið að velja meðdansara sína á sviði. Britney sakar starfsfólk á vegum föður síns um að hafa niðurlægt sig viljandi með því að ráða smávaxna dansara til að dansa með sér á sviði. Færslunni fylgdi nektarmynd þar sem söngkonan glennti rasskinnarnar á sér í sundur.

Aðdáendur svekktir

Fylgjendur söngkonunnar á Instagram eru síður en svo ánægðir með ummælin og biðja hana meðal annars að vera ekki að niðurlægja aðrar konur til að upphæfa sjálfa sig.

Elín Ásbjarnardóttir Strandberg heimspekinemi hefur rætt við fjölmiðla síðustu misseri um líkamsvirðingu og reynslu sína af átröskun. Hún segist fagna þeirri mótstöðu sem ummæli söngkonunnar mættu á samfélagsmiðlinum.

„Það gladdi mig að sjá kommentin undir þessu,“ segir hún. „Auðvitað er pósturinn þínu hræðilegur. En maður veit að hún er ekki að koma úr týpiskum aðstæðum.“

Elín segist ekki hafa innsýn í það hvort Britney hafi fylgst með umræðunni sem hafi þróast í þá átt að ummæli á borð við þessi séu ekki lengur í boði.

„En miðað við þá pressu sem hún



Britney Spears og Christina Aguilera árið 2000. Tónlistarkonunum tveimur hefur lent saman ítrekað í gegnum ferillinn og í fyrradag hætti sú síðarnefnda að fylgja Britney á Instagram.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



Ég held að það sé búið að snuða hana um mörg ár af því að taka þátt í samfélaginu og fá að þroskast með.

Elín Ásbjarnardóttir Strandberg

hefur verið undir síðan hún var unglíngur er maður ekki sjokkeraður yfir að þetta komi frá henni. En á sama tíma er sjokkerandi að árið 2022 sé fólk í alvöru að láta svona út úr sér.“

Britney snuðuð um þroska

Elín segir á sama tíma að ómögulegt sé að setja sig í spor Britney. „Hún er að koma undan brjálæðislegu eftirliti sem ég get ekki tengt við, eða hvaða upplýsingar hún hefur fengið eða hverju er búið að mata hana á. Hún er kannski ekki búin að vera með í öllum þessum breytingum sem eru að eiga sér stað í heiminum. Ekki endilega út af eigin vali heldur út af kröfum sem eru settar á hana



Skjáskot af umræddri Instagram-færslu Britney Spears.

MYND/SKJÁSKOT

út af yfirvaldi,“ segir hún. „Ég held að það sé búið að snuða hana um mörg ár af því að taka þátt í samfélaginu og fá að þroskast með.“

Elín vill ekki slaufa Britney Spears. „Heldur frekar að hjálpa henni að sjá að við erum komin lengra.“

Fullorðin en samt barn

Silja Björk Björnsdóttir, rithöfundur og geðheilsuaktivisti, segir reiði og sorg greinilega í skrifum Britney á samfélagsmiðlum. Líkt og Elín segir Silja færsluna og skilaboðin sem henni fylgdu vera hræðileg.

Silja bendir á að Britney var ung

sett undir forræði föður síns. „Þá má spyrja hvort hún hafi fengið rými til að taka út þennan þroska. Hún hefur örugglega mjög þjagada mynd af því hvernig heimurinn virkar og mér finnst það alveg skína í gegn þegar hún er að tala,“ segir Silja.

„Hún er að læra að nota röddina sína og það minnir mann á unglíng sem er að taka út svona skeið, eitt-hvað sem Britney fékk aldrei að gera. Þess vegna finnst okkur þetta óþægilegt og á skjön við hvernig við hin upplifum raunveruleikann vegna þess að hún er fullorðin, en hún er á sama tíma bara barn.“ ■

Frekar ferskar langanir í þrjú þúsund ár

KVIKMYNDIR

Three Thousand Years of Longing

Leikstjóri: George Miller

Leikarar: Tilda Swinton, Idris Elba

Oddur Ævar Gunnarsson

Three Thousand Years of Longing byggir á smásögunni Djinn in the Nightingale's Eye eftir A.S. Byatt sem kom út árið 1994 og er fersk og ánægjuleg tilbreyting frá ofurhetjumyndasíbyljunni sem hvergi sér fyrir endann á.

Söguþráðurinn sver sig nokkuð í ætt við söguna um Aladdín, andann og óskirnar þrjár í Þúsund og einni nótt. Hér er þó hins vegar enginn Aladdín í forgrunni, heldur hin mjög svo venjulega Alithea Binnie sem Tilda Swinton leikur. Hún



Idris Elba og Tilda Swinton njóta sín undir stjórn Mad Max-hugmyndafræðingsins George Miller.

er bókmenntafræðingur sem fer skyndilega að sjá ofsónir í vinnuferð til Ístanbúl. Þar hnýtur hún

síðan um dularfulla og, að því er virðist, ómerkilega flösku þangað til upp úr henni kemur andi sem

Idris Elba leikur. Samkvæmt hefðinni býður andinn Alitheu þrjár óskir en þó þannig að í raun hljóma hér skemmtileg tilbrigði við kunnuleg stef þar sem myndin kannar dýpri merkingu þess að eiga þess kost að fá óskir uppfylltar.

Þá er sömuleiðis kafað það skemmtilega ofan í forsögu bæði Alitheu og andans að ég átti auðvelt með að gleyma mér í undarlegri en áhugaverðri forsögu andans þar sem við sögu koma ekki ómerkari persónur en sjálfur Salómon konungur.

Tilda Swinton og Idris Elba standa sig með þrýði og virðast raunar bæði hafa feykilega gaman af því að leika í myndinni. Sjálfsagt vegur þáttur leikstjórans og handritshöfundarins, George Miller, þar þungt en hann er þekktur fyrir að koma ekki að kvikmyndaverkefnum

um nema þau hafi fangað hug hans og hjarta. Þannig kom síðasta mynd hans, Mad Max: Fury Road, út fyrir sjö árum síðan.

Allt gengur þetta líka þannig upp hjá Miller og hans fólki að mér leiddist aldrei yfir myndinni sem er um það bil eitt besta hrós sem hægt er að gefa kvikmynd. Endirinn er þó frekar snubbóttur og skyndilegur þannig að áhorfandinn er skilinn eftir með þá tilfinningu að eitthvað hafi legið á að binda endahnútinn á söguna. ■

NIDURSTADA: George Miller er í essinu sínu í skemmtilegri mynd sem er þó full endaslepp sem breytir engu um það að hún er engu að síður frekar fersk tilbreyting frá ofurhetjumyndunum sem venjulega eru fyrirferðarmestar í bíó.



Myllu Lágkolvetnabrauð
LÍFSKORN
Lífskorn færir þér máltíð af akrinum

D-vítamín færðu til dæmis úr eggjarauðu, laxi, silungi, lýsi og nýju D-vítamínríku Lífskorni

D+
D-vítamín ríkt



Nújung!

*Nýtt á lista
D-vítamínríkra fæðutegunda*

Smakkaðu nýtt heilsugott Lífskorn

Núna bætist nýtt heilkorna Lífskorn á lista joðgjafa og D-vítamínríkra fæðutegunda. Lífskorn með graskersfræjum eru uppspretta næringarefna og steinefna og góðs bragðs með keim af hnetu og sætu. Lífskorn er góð hugmynd að vellíðan og hluti af heilsurækt þinni. Lífskorn er vegan. Kaupu Lífskorn í dag!

Ræktaðu huga og líkama
- fáðu þér heilkorna Lífskorn

Lífskorn er gott dæmi um nýsköpun í íslenskrí matargerð: Mikilvægt er að lítið samfélag okkar Íslendinga geti treyst á sjálfstæða innlenda framleiðslu. Myllan er ferskvöruframleiðandi sem skilur að samfélagið þrífst best á fjölbreyttri matarmenningu.



Stöðug vörubrúun Myllunnar skilar okkur íslensku úrvali af ferskvörum í besta gæðaflokki. Skoðaðu hvaðan maturinn kemur - leitaðu eftir Myllu-merkinu! Myllan, þaðan sem nýtt kemur. Skoðaðu vöruúrvalið á: myllan.is



Lífskorna fjölskyldan er óðum að stækka, finndu þitt uppáhalds Lífskorn. Skoðaðu: myllan.is



*Alltaf útbakað
síðan 1959*

> nánar á myllan.is

SR3

STÓRSVEIT
REYKJAVÍKUR
30 ÁRANáðu þér
í boðsmíða
á **HARPA.IS**
og **TIX.IS**MARIA
SCHNEIDERÍ tilefni af 30 ára afmæli Stórsveitar
Reykjavíkur býður hljómsveitin landsmönnum
öllum á stórtónleika undir stjórn skærustu
stjórnu stórsveitaheimsins!▶ 18. SEPTEMBER ▶ KL. 20.00
▶ ELDBORG, HÖRPU

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?



frettabladid.is

Rétt tæplega
sextugum er
Ágústi Borg-
þóri flest fært
og umferðar-
tepptar götur
borgarinnar
biða hans eftir
að hafa treyst
á hjólið, tvo
jafnfljóta og
eiginkonuna
um langt árabíl.FRÉTTABLAÐIÐ/
ERNIRÁgúst ökuþór Sverrisson er
kominn með bílprófið á ný

Rithöfundurinn og blaðamaðurinn Ágúst Borgþór Sverrisson er kominn með bílpróf eftir blóðugar skammir fyrir slakar beygjur og fall á rauðu ljósi. Endurnýjuð ökuréttindin fela þó ekki í sér að hann snúi alfarið baki við billausa lífsstílnum.

toti@frettabladid.is
odduraev@frettabladid.is

„Ekkert bendir til að breytingar verði á lífsstílnum á næstunni. Ég uni mér vel á hjólinu og það er stutt í vinnuna frá heimili mínu þannig að hjólinu verður ekki lagt. En ég verð að muna að æfa mig að keyra,“ segir Ágúst Borgþór Sverrisson, rithöfundur og blaðamaður á DV, sem fékk ökuréttindi í gær eftir dálítið hark og áralanga eyðimerkurgöngu með útrunnið öskuskírteini.

„Ég hafði samband við föðurbróður minn, Guðmund Norðdahl, 72 ára gamlan ökukennara með tæplega hálfar aldar reynslu í faginu, og þann 14. september stend ég síðan allt í einu uppi með ökuréttindi eftir tæplega 30 tíma og blóðugar skammir frænda míns fyrir slakar beygjur og aðra hnökra sem saman hafa verið yfirunnir.“

Ekið inn í sjötugsaldurinn

Reiðhjólið hefur lengi verið Ágústi mikilvægt samgöngutæki og honum hefur líkað billausi lífsstíllinn ákaflega vel og bílprófið hvergi nærri til marks um uppgjöf í þeim efnum.

„Það er rótgróinn vani að ganga eða hjóla flestra minna ferða og þiggja far í lengri ferðir. Ég er hins vegar kominn á þann aldur að lífið er mestallt í þægindahring og vana. Þannig að ég lit á þetta sem leið til að fara út úr þægindahringnum,“ segir Ágúst sem verður sextugur í vetur en getur nú ekið eins og finn maður til móts við sjötugsaldurinn.

Bílstjóraferill Ágústs Borgþórs verður síðan enn sérkennilegri þegar hann er spurður hvort hann hafi virkilega ekki tekið bílpróf 17 ára gamall.

„Nú gerist sagan enn skrítnari, ef það var þá hægt. Ég tók reyndar bílpróf 18 ára gamall, eftir þræbeidnir bróður míns, sem var og er atvinnubílstjóri, og hann borgaði meira að segja ökutímana mína,“ segir Ágúst og skellir sér í annan gir.

Slakur bílstjóri og óöruddur

„Þetta gekk ekki áfallalaut því ég



Ágúst Borgþór lukkulegur með Gvendi frænda sem kom honum í gegnum bílprófið eftir 30 tíma og eitt rautt ljós.

MYND/ÁÐSEND



Ég hafði hins vegar ekki aðgang að bíl, var afar slakur og óöruddur bílstjóri og hafði ekki áhuga á bílum.

féll tvisvar á verklega prófinu en náði því þriðja skipti. Ég hafði hins vegar ekki aðgang að bíl, var afar slakur og óöruddur bílstjóri og hafði ekki áhuga á bílum,“ segir Ágúst sem árum síðar áttaði sig á að hann hafði ekki endurnýjað öskuskírteinið eins og lög gera ráð fyrir.

„Ég vaknaði upp við þann vonda draum að ég hafði ekki keyrt mjög lengi, ég kunni varla að keyra, og öskuskírteinið var útrunnið. Ég gaf mér að þetta þýddi að ég þyrfti að taka ökunámið allt upp frá grunni. Annað átti reyndar eftir að koma í ljós.“

Ágúst segir aðspurður að folki hafi auðvitað þótt skrítið að hann væri ekki með bílpróf. Sérstaklega eftir því sem hann varð eldri. „En þetta kemur sjaldan til tals og fólk gerir bara sjálfkrafa ráð fyrir að maður sé með bílpróf.“

Fall á rauðu ljósi

Ágúst Borgþór bakkar síðan aðeins og vikur aftur að regluverkinu í kringum ökunám heldri borgara. „Það reyndist eftir allt saman vera misskilningur að taka þyrfti upp allt ökunámið. Ég var búinn að klára Ökuskóla I á netinu og taka fjórtán ökutíma þegar ég tritlaði til sýslumanns til að sækja um æfingaakstur.“

Þar var mér hins vegar sagt að ég fengi engan æfingaakstur þar sem ég hefði tekið próf áður og það eina sem ég þyrfti að gera væri að fara í verklegt hæfnispróf. Við Gvendur frænda héldum þá áfram að keyra og ég tók próf í byrjun september. Ekki gekk það betur en svo að ég féll á prófinu, fór yfir á rauðu ljósi.“

Langar í lítinn bíl

Ágúst Borgþór og Gvendur frænda létu rauða ljósið ekki hrekja sig út í skurd og héldu áfram að keyra. „Og í gærmorgun, þann 14. september, fór ég aftur í hæfnispróf og nú gekk það hnökralítið og ég er kominn með réttindi til að aka fólksbíl.“

En áttu bíl?

„Við eigum Honda CRV jeppling árgærd 2017. Mig langar dálítið til að kaupa mér smábíl því það er þægilegra að keyra litla bíla en það er auðvitað bölváð brúðl að bæta öðrum bíl við heimilishaldið, og ekki umhverfisvænt. Þannig að næsta skref er að æfa mig á Hondunni hennar Erlu minnar og þá undir hennar leiðsögn,“ segir Ágúst ökuþór Sverrisson og rennir sér inn á beinan og breiðan veginn. ■

LAGERSALA

Nýjar vörur daglega
30-90% afsláttur
Skeifan 6 kjallari

Fatnaður
Reiðhjól
Tjöld
Útilegubúnaður
Bakpokar
Svefnpokar
Gönguskór
Skíðabúnaður
Hlaupavörur
Og margt margt fleira...



Vango Osiris 500
5 manna fjölskyldutjald
99.995,- 50.000,-



Head E I-Peak RM
Rafhjól - Herra og dömustell
219.995,- 154.000,-



Head Trenton I
Fjallahjól - Carbon
249.995,- 125.000,-



Head Picton II
Gravel - Shimano GRX
210.995,- 105.500,-



Everest

Sealy **PORTLAND**

heilsurúm með botni

Gæði á góðu verði.

Portland er með góðum og sterkum pokagormum og kantstyrkingum. Dýnan er millistíf og með pillow top úr mismunandi stífum svamplögum og trefja lagi. Mýkt á móti stífum og góðum gormum. Áklæðið er mjúkt og gott bómullaráklæði sem andar einstaklega vel. Dýna sem hentar öllum sem vilja gæða vörumerki og vandaða vöru.

Sealy Portland fæst í eftirtöldum stærðum:
120 x 200, 140x200, 160x200 og 200 x 200 cm

Verðdæmi: 120 x 200 cm. 170.900 kr.

Nú **136.720 kr.**

Verðdæmi: 140 x 200 cm. 184.900 kr.

Nú **147.920 kr.**

Verðdæmi: 160 x 200 cm. 199.900 kr.

Nú **159.920 kr.**



SEATTLE Sealy

heilsurúm - dýna með botni



Seattle heilsurúmin frá Sealy eru millistíf heilsudýna með pokagormum sem gefa fullkominn stuðning. Hún er svæðaskipt og skipt upp eftir svæðum þannig að það er með meiri stuðning þar sem við erum þyngri eins og öxlum og mjöðmum. Náttúrulegt Talalay latex í bland við mismunandi svamptegundir gefa henni gott loftflæði.

Seattle Sealy fæst í eftirtöldum stærðum: 120 x 200, 140x200, 160x200 og 200 x 200 cm

Verðdæmi: 120 x 200 cm. 160.900 kr.

Nú **128.720 kr.**

Verðdæmi: 140 x 200 cm. 174.900 kr.

Nú **139.920 kr.**

Sealy **WASHINGTON**

heilsurúm með botni



Virkilega vonduð dýna og hentar fólki á öllum aldri. Washington heilsudýnan er með einstaklega vonduðu tvöföldu pokagormakerfi, kantstyrkingum og vandaðri og þægilegri yfirdýnu. Gormakerfinu er skipt upp eftir svæðum þannig að það er með meiri stuðning þar sem við erum þyngri eins og öxlum og mjöðmum. Lítil sem engin hreyfing finnst milli rekkjunauta. Yfirdýnan (topperinn) er samsett úr fjórum lögum og þar á meðal er gel lag (gel infused memory foam) sem lagast algjörlega að líkamanum og heldur honum í réttri stellingu alla nóttina. Áklæðið utan um dýnuna er silki og bómullarblanda sem andar einstaklega vel sem og gefur extra mýkt. Millistíf dýna.

Sealy Washington fæst í eftirtöldum stærðum:
160/180/200 x 200 og 180x210 cm

Verðdæmi: 160 x 200 cm. 279.900 kr.

Nú **223.920 kr.**

Verðdæmi: 180 x 200 cm. 294.900 kr.

Nú **235.920 kr.**



Sealy er annar stærsti dýnuframleiðandi í heimi og hefur verið starfandi í 140 ár.

Sealy **HYATT**

heilsurúm með botni



Sealy Hyatt heilsudýnan er sérstaklega framleidd fyrir Hyatt lúxus hóteldjuna um heim allan. Hún er gerð úr Posturpedic gormakerfi sem Sealy hefur þróað í mörg ár. Aðaláherslan í þróun á þessu gormakerfi er líkamsstaðan. Þrjú mikilvægustu punktarinnir í þróuninni voru stuðningur, þægindi og ending.

Til þess að ná hámarks slökun veitir Sealy Hyatt dýnan líkamanum fullkominn stuðning.

Það er 6 mismunandi svamplög í dýnunni og þau ásamt náttúrulegum trefjum og þykkum toppi gera það að verkum að þú hvílirst fullkomlega og snýrð þér mun minna en í venjulegri gormadýnu. Dýnan er með Oek-Tex vottun um að engin skaðleg efni eru í dýnunni.

Sealy HYATT fæst í eftirtöldum stærðum:
160/180/200 x 200 og 180 x 210 cm

Verðdæmi: 180 x 200 cm. 299.900 kr.

Nú **239.920 kr.**

Verðdæmi: 160 x 200 cm. 275.900 kr.

Nú **220.720 kr.**

Afgreiðslutími Rvk
Mán. til fös. kl. 11-18
Laugard. kl. 11-17
Sunnud. LOKAÐ

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

Upplýsingar eru birtar með
fyrirvara um prentvillur.

DORMA AMERÍSKIR DAGAR



20%
afsláttur
af Sealy



Þetta hófst allt árið 1881 í smábænum Sealy í Texas. Það var þá sem Daniel Haynes bjó til eitthvað alveg sérstakt. Eitthvað einfalt en um leið byltingarkennt; bómullarfyllta dýnu. Þetta gerði hann fyrir fjölskyldu sína og vini og í framhaldi vini þeirra.

Jákvætt orðspor Sealy hélt áfram að breiðast út. Vissulega hafa rúmin okkar breyst og þróast frá frumgerð Daniels en þau eru enn framleidd af sömu ástríðu og með það að markmiði að skila sem bestum svefni. Það hefur ekkert breyst frá 1881.

DORMA

Láttu drauminn rætast



Bakþankar



Kolbeins
 Marteinssonar

Slöngur og stigar

Leitin að hamingjunni, lífsfyllingu eða friðinum er eitt stærsta verkefnið sem við sem manneskjur stöndum frammi fyrir. Hvernig við skilgreinum þetta ástand er síðan jafn ólíkt og við erum mörg. Sjálfur hef ég skilið hamingju þannig að tveir grundvallarþættir þurfi að vera í lagi til að hægt sé að nálgast þetta ástand. Við þurfum í fyrsta lagi að vera ánægð með stöðu mála í lífi okkar, ástarlíf, félagslíf, vinnu, fjármál og helst vera þakklát. Síðan er það hin hliðin sem krefst þess að tilfinningar okkar séu í jafnvægi og að við finnum í sálinni ró.

Mér hefur oft fundist ágætt að sjá leitina að hamingjunni eins og slönguspil, spil sem við flest höfum spilað og gengur út á að komast frá upphafsreit að endastöð með teningakasti. Á leiðinni getur maður lent á stiga sem færir mann upp um reiti eða slöngu sem hendir manni lóðbeint til baka. Þannig held ég að sé ágætt að sjá leitina að lífshamingjunni, maður nær þó sjaldnast endastöð en færir fram með hverju kasti og stundum aftur. Áföll, veikindi, átök og vímuefnaneysla eru ágætis dæmi um slöngur sem senda mann aftur. Fæðing barna, gefandi vinna, heilsa og heilbriggt fjölskyldulíf eru svo dæmi um stiga sem færa okkur upp.

Settu því upp slönguspilið að þinni lífshamingju í höfði þínu. Skoðuðu hvar þú ert í dag og þakkaðu fyrir stigana sem hafa komið þér þangað sem þú ert. Mundu að slöngurnar sem sendu þig aftur kenndu þér að meta það sem þú hefur og hverfuleika þess. Reyndu því að temja þér þakklæti fyrir það sem þú ert og það sem þú hefur. Ef það er ekki staðan er gott að muna að það kemur fljótlega að þér að kasta aftur. ■



ALLT FYRIR
Oktoberfest
PARTYBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534
 www.partybudin.is

-20%
Easy aqutak
110bör
háprýstidæla
21.036
 26.295
 vnr. 74810232

-20%
Universal
130bör
háprýstidæla
31.916
 39.895
 vnr. 74810238

-20%
Universal
140bör
háprýstidæla
48.716
 60.895
 vnr. 74810246

-20%
Universal
150bör
háprýstidæla
75.596
 94.495
 vnr. 74810250



SAMAN Í 60 ÁR **BYKO**

Birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl.