



Haraldur fundaði með dómsmálaráðherra í gær. Eftir fundinn sagði hann við fjölmiðla að of mikið hefði verið gert úr orðum hans um að spilling þrífist innan lögreglunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Áslaug opin fyrir fækkun í yfirstjórn

Dómsmálaráðherra opinn fyrir að fækka í yfirstjórn lögreglu og vill breyta fyrirkomulagi embættanna. Engin tilkynning borist héraðs-saksóknara um meinta spillingu í lögreglunni sem ríkislögreglustjóri ræddi við Morgunblaðið.

**STJÓRNSÝSLA** Dómsmálaráðherra hefur sett af stað vinnu til að takast á við ólgu innan lögreglunnar og beinist hún sérstaklega að ríkislögreglustjóra. Um er að ræða vinnu í samstarfi við helstu aðila um hvernig best sé að hætta fyrirkomulagi lögregluembættanna til frambúðar. „Ég tel mikilvægt að þessi vinna sé upphafið á stefnumótun og skipulagsbreytingum innan lögreglunnar. Nú eru liðin fimm ár frá því að umtalsverð endurskipulagning átti sér stað og það er komin talsverð reynsla á skipulagið. Vegna stöðunnar sem er uppi er nauðsynlegt að



Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, dómsmálaráðherra.

skoða þessi mál vel og hratt,“ segir ráðherrann sem einnig fundaði með Landssambandi lögreglumanna og Félagi lögreglustjóra í gær.

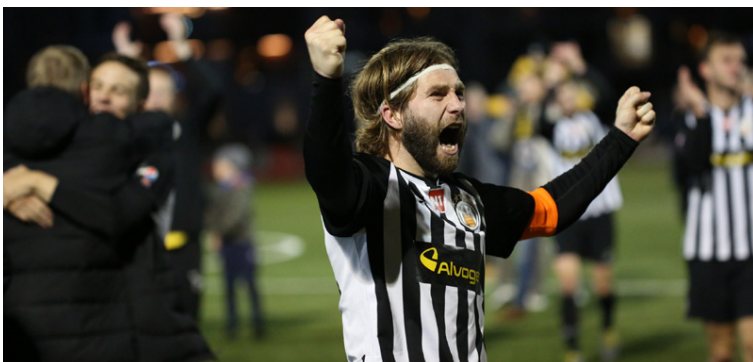
„Það kom skýrt fram á fundi mínum með ríkislögreglustjóra að við erum sammála um að fyrir-

komulagið í dag sé ekki að virka. Ég er opin fyrir breytingum sem gætu aukið hagkvæmni og minnkað yfirstjórn.“ Sjálfur hefur Haraldur sagst vilja hafa einn lögreglustjóra yfir landinu og vilja „fækka silkihúfum“.

Líkt og fram hefur komið hefur ríkislögreglustjóri verið mikið gagnrýndur. Aðfinnslur hafa snúist að persónu hans, en ekki síður rekstri embættisins, svo sem bíla-miðstöðvarinnar sem sér lögregluembættum fyrir bifreiðum. Ákveðið hefur verið að leggja miðstöðina niður. Þá hefur Ríkisendurskoðun hafið úttekt á embættinu.

Lögreglustjórafélagið hefur einnig fundað vegna málsins, þar sem viðtal Morgunblaðsins við ríkislögreglustjóra var meðal annars rætt. Í viðtalinu hótar hann því að ljóstra upp um spillingu innan lögreglunnar verði hann látinn fara.

Samkvæmt heimildum hefur engin tilkynning borist frá ríkislögreglustjóra til héraðs-saksóknara um meinta spillingu. Engin ákvörðun hefur verið tekin hjá héraðs-saksóknara um hvort hafin skuli rannsókn vegna þeirra fullyrðinga um spillingu sem hafðar voru eftir ríkislögreglustjóra í viðtalinu. –**ósk**



Óskar Örn Hauksson, fyrirlíði KR, fagnar ákaft. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## KR er Íslandsmeistari

**FÓTBOLTI** KR tryggði sér Íslandsmeistaratitilinn í knattspyrnu karla í gærkvöld með 1-0 sigri á Val í 20. umferð Pepsi Max-deildarinnar. Úrslitin í leikjum kvöldsins voru KR-ingum hagstæð en á meðan þeir lögðu Val gerðu Breiða-

blik og Stjarnan 1-1 jafntefli. Þetta er í 27. skipti í sögu KR sem liðið landar Íslandsmeistaratitilinum en síðast gerðist það 2013, einmitt með sigri á heimavelli Vals og undir stjórn Rúnars Kristinssonar. –**þþ / sjá síðu 2**

**HEILSDAGAR** **nettó**

**Þriðjudagur 17. sept.**  
Tilboð dagsins

Guli Miðinn  
Kalk+Magnesíum  
180 töflur  
**499 KR/PK**  
ÁÐUR: 869 KR/PK

**42% AFSLÁTTUR**

**50% AFSLÁTTUR**

Sitrónur (kg)

**Besta verðið með áskrift**

**borgarleikhus.is**

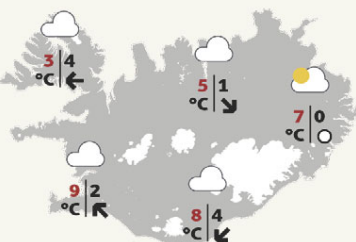
**ÞRIÐJUDAGS-TILBOÐ**

MÍÐSTÆRÐ AF PIZZU MED  
ÞREMUR ÁLEGGSTEGUNDUM

**1.000 KR.**

EF ÞÚ SÆKIR

## Veður



Norðaustan 3 til 10 NV-lands í dag, en hægari í öðrum landshlutum og þurr að mestu. Hiti 3 til 11 stig, en víða næturfröst. **SJÁ SIÐU 14**



Slysið varð á Reykjanesbraut í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

## Refsivert gáleysi sé ósannað

**DÓMSMÁL** Ákærvaldið fer fram á eins til fjögurra mánaða fangelsi yfir Giovanni Gonzaga, 28 ára Bandaríkjamanni sem ákærður er fyrir að hafa valdið alvarlegu bilslysi á Reykjanesbraut í fyrra. Þetta kom fram við aðalmeðferð málsins í Héraðsdómi Reykjaness í morgun. Slysið varð í kjölfar þess að Óskar Kemp, vegfarandi um Reykjanesbraut, stöðvaði bíl sinn úti í kanti, steig út úr honum og fjarlægði fótbolta af veginum.

Verjandi Gonzaga sagði ósannað að meint gáleysi ákærða hefði valdið slysinu. Ákærði hefði ekki skapað þær hættulegu aðstæður sem urðu þegar Óskar fór út úr bíl sínum og aðrir stöðvuðu bíla sína í kjölfarið. Ósannað væri að viðbrögð hans við þeim aðstæðum fælu í sér refsivert gáleysi.

Óskar hlaut alvarlega áverka í slysinu, þar á meðal varanlegan heilaskaða. Óumdeilt er að Gonzaga ók bíl sínum á kyrrstæðan bíl á Reykjanesbraut í kjölfar þess að stór bíll með hestakerru sveigði fram hjá honum og yfir á öfugan vegarhelming. Billinn sem Gonzaga ók aftan á, kastadist svo aftur á bíl Óskars sem var kyrrstæður úti í kanti og rakst annar hvor billinn á Óskar sjálfan.

Dóms er að vænta í málinu í næsta mánuði. – aá

## KR-ingar fagna ógurlega



Tryllt fagnaðarlæti brutust út meðal stuðningsfólks KR á Origo-vellinum í gærkvöld þegar ljóst var að Vesturbjarliði hefði tryggt sér Íslandsmeistaratilinn í knattspyrnu karla með 1-0 sigri á Val. Úrslit í öðrum leikjum 20. umferðar í deildinni voru KR-ingum hagstæð þar sem Breiðablik og Stjarnan skildu jöfn, 1-1, og bikarinn því á leið í Frostaskjöldi í 27. skipti í sögu Knattspyrnufélags Reykjavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Yfirdeild tekur Landsréttarmál fyrir í febrúar

**DÓMSMÁL** Munnlegur málf lutningur Landsréttarmálsins fer fram fyrir yfirdeild Mannréttindadómstóls Evrópu þann 5. febrúar á næsta ári. Vilhjálmur H. Vilhjálmsson hæstaréttarlögmaður staðfesti þetta í samtali við Fréttablaðið en þetta kom fram í bréfi sem málsaðilar fengu í gær.

Vilhjálmur höfðaði málið fyrir dómstólnum fyrir hönd skjólstaðings síns en dómstóllinn féllst á að taka málið fyrir í síðustu viku. Búið er að skipa 17 dómara sem dæma í málinu og þrjá varadómara.

Málið snýst um áfrýjun íslenska ríkisins á úrskurði neðri deildar Mannréttindadómstólsins um að ekki hafi verið rétt staðið að skipun Sigríðar Á. Andersen, þáverandi dómarmálaráðherra, á dómurum við Landsrétt. Skipunin á að hafa brotið gegn 6. grein mannréttindasáttmála Evrópu. – ókp

# Segja ærandi þögn frá menntamálaráðuneyti

Menningarmálaráðuneytið hefur enn ekki svarað erindi Samtaka iðnaðarins frá því í ágúst í fyrra um kaup Ríkisútvarpsins á efni frá sjálfstæðum kvikmyndaframleiðendum.

**STJÓRNSÝSLA** Samtök iðnaðarins (SI) biða enn svara frá menntamálaráðuneytinu um mat ráðuneytisins á samningsskilmálum Ríkisútvarpsins vegna kaupa á sýningarefni frá sjálfstæðum kvikmyndaframleiðendum.

Ríkisútvarpið breytti fyrir tveimur árum skilmálum í samningum við framleiðendur efnis um að í stað þess að kaupa sýningarrétt eignist RÚV hlut í þáttunum fyrir framlag sitt. Er það afstaða Ríkisútvarpsins að með þessu sé betur farið með almannafé, auk þess sé stofnuninni óheimilt að veita styrki.

Samtök iðnaðarins hafa gagnrýnt þetta fyrirkomulag fyrir hönd innlendra framleiðenda og sendu upphaflega erindi til mennta- og menningarmálaráðuneytisins í ágúst í fyrra. Fulltrúar SI funduðu með ráðherra vegna málsins í mars síðastliðnum, síðan hafa engin svör borist. „Okkar gagnrýni á samningagerð RÚV við sjálfstæða kvikmyndaframleiðendur, og þá sérstaklega útfærsluna, stendur en við biðum enn svara frá ráðuneytinu. Þrátt fyrir góðan hug ráðherra ríkir ærandi þögn,“ segir Sigríður Mogens, sviðsstjóri hugverkasviðs SI.

Ráðuneytið og Ríkisútvarpið eru nú að semja um nýjan þjónustusamning við stofnunina sem tekur gildi um áramótin. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins verða engar stórvægilegar breytingar gerðar á samningnum, aðeins verður skerpt á orðalagi.



Samkvæmt núverandi þjónustusamningi á Ríkisútvarpið að verja um tíund heildarútgjalda í efni frá sjálfstæðum framleiðendum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

**Við efumst um að þetta samræmist upprunalegu markmiði ríkisins um að efla samstarf við sjálfstæða framleiðendur.**

Sigríður Mogens, sviðsstjóri hugverkasviðs SI



Áfram verður gerð sú krafa að hluti útgjalda Ríkisútvarpsins renni til sjálfstæðra framleiðenda. Einnig að Ríkisútvarpið skuli styrkja og efla sjálfstæða sjónvarpsþátta-, kvikmynda- og heimildarvinda-gerð með því að gerast kaupandi eða meðframleiðandi að slíku efni.

Yfirlit yfir viðskipti RÚV við sjálfstæða framleiðendur á árunum 2016 og 2017 eru aðgengileg á vef Alþingis. Þar sést að í mörgum tilfellum er um

ráðgjafarþjónustur. RÚV neitar að afhenda tölur yfir árið 2018.

„Þessi listi gefur að okkar mati tilefni til að skoða betur forsendur þjónustusamnings ríkisins við RÚV í ljósi þess að skilgreining RÚV á sjálfstæðum kvikmyndaframleiðendum er mun rýmri en almennt tíðkast,“ segir Sigríður. Nefnir hún sem dæmi að RÚV tilgreinir handritaráðgjöf, tækjaleigu, opinberar stofnanir og ýmsa verkþætti í framleiðslu sem hluta af þessum kaupum.

RÚV skilgreinir sjálfstæðan framleiðanda sem „seljanda tilbúins efnis eða umsjónarmaður eða framleiðandi efnis“. Er það afstaða RÚV að þessi skilgreining sé ekki óeðlileg. Samkvæmt reglugerð um Kvikmyndasjóð má finna skilgreininguna „sjálfstæður framleiðandi er fyrirtæki sem hefur kvikmyndagerð að meginstarfi“.

Telur Sigríður þetta orka tvímælis. „Við efumst um að þetta samræmist upprunalegu markmiði ríkisins um að efla samstarf við sjálfstæða framleiðendur.“

arib@frettabladid.is

# Blekhyllki.is



Ódýr blekhyllki og tónerar!

Blekhyllki.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind



Way of Life!

# SUZUKI S-CROSS ÖRUGGUR FERÐAFÉLAGI

Hönnuðir Suzuki hafa náð að sameina þægindi fólksbíls og öryggi jeppans í Suzuki S-Cross. Fjór hjóladrifið og mikil veghæð gera hann öruggan og rásfastann, mikið afl og skemmtilegir aksturseginnleikar gera Suzuki S-Cross ótrúlega þægilegan borgarbil.

Suzuki S-Cross er sérlega rúmgóður og með ríkulegan staðalbúnað.

**4X4**

SUZUKI S-CROSS ER  
FJÓRHJÓLADRIFINN

VERÐ FRÁ KR.

**4.490.000**



FLUTT MEÐ  
**E** EIMSKIP

Það er alltaf Suzuki veður!



Suzuki á Íslandi

• Fáðu nánari upplýsingar á [suzuki.is](http://suzuki.is)



Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100



## FRÉTTABLAÐIÐ IS

**1 Hefja rannsókn á dularfullum fæðingargalla í þremur börnum** Þýsk yfirvöld rannsaka hvers vegna þrjú börn fæddust á sama spítala með sama fæðingargalla á höndum á stuttu tímabili. Ljósmyndir segir tilvikin of mörg til aðhafast ekkert.

**2 Ronaldo brotnar saman: „Pabbi minn fékk ekkert að sjá“** Tilfinningarnar báru knattspyrnumanninn Cristiano Ronaldo ofurliði í viðtali við Piers Morgan þegar hann ræddi um föður sinn, sem lést fyrir 14 árum.

**3 Doktor.is: Kemst ekki í handboltaferðalag sonarins vegna vindgangs** Vefurinn svarar afar atvígisverðri fyrirspurn um stjórnlausan vindgang og meðfylgjandi hlátursköst. Hjúkrunarfræðingur segir fæðutegund vandamálið.

**4 Áslaug: „Fyrirkomulagið eins og það er nú gengur ekki“** Dómsmálaráðherra hefur sett af stað vinnu í ráðuneytinu til þess að takast á við þá ólgu sem nú ríkir innan lögreglunnar. Hún segir ástandið vera óásættanlegt.

**5 Sr. Ólafur Jóhannsson leystur frá störfum: „Við trúum frásögnum kvennanna“** Biskupsembættið harmar þá eldraun sem fimm konur hafi þurft að ganga í gegnum þegar þær urðu fyrir kynferðislegri áreitni af hendi Ólafs.

**6 Innbrotum og ofbeldisbrotum fjólgar á höfuðborgarsvæðinu** Að sögn lögreglunnar fjölgaði skráðum hegningarlögabrotum milli mánaða á höfuðborgarsvæðinu. Mikil fjölgun var á skráðum innbrotum og ofbeldisbrotum en fækkun fikniefnabrota.

Allar nýjustu fréttir og blað dagsins eru fáanleg á [www.frettabladid.is](http://www.frettabladid.is)

## LEIÐRÉTTING

Rangt var farið með tölur um starfsmannafjölda í frétt gærdagsins um eftirlitsstofnanir. Starfsmannafjöldi fjórtán eftirlitsstofnana 2010 var 615, ekki 226. Starfsmannafjöldinn árið 2014 var 600, ekki 347.



Kjarasamningar á opinbera markaðnum hafa nú verið lausir frá byrjun apríl. Mjög hægur gangur hefur verið í viðræðunum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

# Vonbrigði og hægagangur einkenna kjaraviðræðurnar

Rúmur mánuður er nú síðan kjaraviðræður á opinbera markaðnum hófust að nýju eftir sumarfrí. Viðmælendur Fréttablaðsins eru sammála um að lítið hafi áunnist á þeim tíma en samningar hafa nú verið lausir í tæpt hálf t. Fari ekki að draga til tíðinda fljótlega gætu viðræður endað hjá ríkissáttasemjara.

**KJARAMÁL** „Við samþykktum að taka fri frá viðræðum í sumar með því fororði að þá yrði þetta tekið föstum tókum. Það hefur því miður ekki gerst sem eru því lík vonbrigði að það hálfa væri nóg,“ segir Árni Stefán Jónsson, formaður Sameykis, um stöðuna í viðræðunum.

Samningar á opinbera markaðnum hafa nú verið lausir frá byrjun apríl. Í lok júní var svo samið um viðræðuhlé fram í miðjan ágúst og samþykktu ríki og sveitarfélög að greiða starfsmönnum sínum eingreiðslu vegna þess hve gerð samninga hafði tafist.

Samninganefnd Sameykis á í viðræðum við ríki, Reykjavíkurborg og Samband íslenskra sveitarfélaga.

„Það eru allir að kvarta undan þessu seinlæti okkar viðsemjenda. Þeir eiga nú ekki mikið inni hjá okkur áður en við förum eitthvað að beita okkur. Ég geri fastlega ráð fyrir að við sjáum til hvernig gengur í þessari viku og byrjun næstu,“ segir Árni Stefán.

Fari hlutirnir ekki að skýrast og

●● Það er að taka mun lengri tíma en nokkur gerði ráð fyrir og ennþá nokkuð langt á milli okkar. Við upplifum það svolítið þannig að við stöndum á sama stað.

Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB



gangur að komast í viðræðurnar þurfi að fara að huga að einhverju öðru. „Þá þyrfti að vísa til ríkissáttasemjara svo við hefðum þá möguleikann á að fara eitthvað lengra. Við förum ekki í neinar aðgerðir nema að vera búin að vísa til ríkissáttasemjara.“

Þórunn Sveinbjarnardóttir, formaður BHM, tekur í svipaðan streng og Árni Stefán og segir viðræður ganga afar hægt. „Það komst aðeins hreyfing á málin eftir sumarleyfi. En það er í rauninni

●● Það eru allir að kvarta undan þessu seinlæti okkar viðsemjenda. Þeir eiga nú ekki mikið inni hjá okkur áður en við förum eitthvað að beita okkur.

Árni Stefán Jónsson, formaður Sameykis



ekki farið að móta fyrir neinum alvöru samningaviðræðum,“ segir Þórunn.

Ýmsar hugmyndir séu á borðinu af beggja hálfu sem ræddar hafi verið fram og til baka. Þórunn segist binda vonir við tillögur starfshóps sem leitað hefur að leiðum til að létta endurgreiðslubyrði námslana. „Sá hópur er að klára og tillögurnar eru um það bil að lenda hjá forsætisráðherra.“

Sonja Ýr Þorbergsdóttir, formaður BSRB, segir að því miður hafi

lítið þokast í viðræðum um stóru málin eins og styttingu vinnuvikunnar og jöfnun launa milli almenna og opinberu markaðanna.

„Það er að taka mun lengri tíma en nokkur gerði ráð fyrir og ennþá nokkuð langt á milli okkar. Við upplifum það svolítið þannig að við stöndum á sama stað,“ segir hún.

Sonja segir BSRB leggja mikla áherslu á styttingu vinnuvikunnar verði innleidd án launaskerðingar og vísar í góða reynslu af tilrauna-verkefnum.

Áfram verður fundað í vikunni en á næsta föstudag munu samninganefndir BSRB hittast og fara yfir stöðuna.

„Maður finnur það að okkar félagsmenn eru ekki ánægðir með þessa framvindu og vilja fara að sjá einhverja niðurstöðu. Ef ekkert breytist í viðræðunum í þessari viku þá þurfum við að fara að hugsa hvort við setjum ekki viðræðurnar í einhvern annan farveg til að reyna að þoka þessu áfram.“ [sighvatur@frettabladid.is](mailto:sighvatur@frettabladid.is)



## EIGUM BÍLA Á SÉRKJÖRUM TIL AFHENDINGAR STAX



**RENAULT TRAFIC CREW-VAN**  
6 SÆTA/FARANGURSRÝMI, DÍSIL, BEINSKIPTUR  
Listaverð: 5.590.000 kr.  
**TILBOÐ: 3.830.645 kr. án vsk.**  
TILBOÐ: 4.750.000 kr. m. vsk.



**RENAULT MASTER DOUBLE CAB**  
7 SÆTA/PALLBÍLL, DÍSIL, BEINSKIPTUR  
Listaverð: 5.519.000 kr.  
**TILBOÐ: 3.782.258 kr. án vsk.**  
TILBOÐ: 4.690.000 kr. m. vsk.



**RENAULT KANGOO EV**  
100% RAFBÍLL, SJÁLFSKIPTUR  
Listaverð: 4.190.000 kr.  
**TILBOÐ: 3.560.000 kr.**

Renault gengur í öll verk með rétta bílinn. Hvort sem þig vantar langan 6 manna, 7 manna pallbíl fyrir vinnuflokkinn eða snarpan og rúmgóðan rafbíl í útköllin. Komdu og veldu þér vinnufélaga.

BL ehf Sævarhóða 2 / 110 Reykjavík / 525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT  
ÍSLANDS

## REGNBOGAKORT

# SETTU SAMAN ÞÍNA EIGIN SNILLD

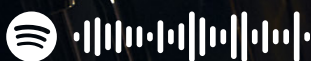
Þín eigin tónleikaröð með  
**20% afslætti**

Með Regnbogakorti getur þú valið þá tónleika sem höfða helst til þín af öllum tónleikum starfsársins og tryggt þér gott sæti með 20% afslætti. Hægt er að kaupa Regnbogakort með í það minnsta fernum tónleikum eða fleiri, eftir því sem best hentar.

Nú er hægt að kaupa áskrift og  
Regnbogakort á [sinfonia.is](http://sinfonia.is).

# TRYGGÐU ÞÉR SÆTI [SINFONIA.IS](http://SINFONIA.IS)

Miðasala í Hörpu  
[sinfonia.is](http://sinfonia.is)  
[harpa.is](http://harpa.is)  
528 50 50



@icelandsymphony / #sinfó

Aðalstyrktaraðili :

**GAMMA**

## Regnbogafáni bannaður á byggingum

**SVÍÐJÓÐ** Bæjarstjórn Sölvesborg í Suður-Svíþjóð hefur ákveðið að banna að flagga regnbogafánanum á opinberum byggingum. Sölvesborg er heimabær Jimmie Akesson, leiðtoga hægripopúlístaflokksins Svíþjóðardemókratanna, og flokkurinn situr í meirihluta bæjarstjórnar, ásamt Kristilegum demókrötum, Moderaterna og SoL flokknum.

„Hefðir skipta okkur máli og ég veit að margir af eldri kynslóðinni deila þeirri skoðun með okkur,“ sagði Louise Erixon, bæjarfulltrúi Svíþjóðardemókrata og sambyliskona Akesson. Annar talsmaður flokksins, Nicolas Westrup, sagði regnbogafánann pólitískan og eiga því ekkert erindi á opinberar byggingar.



Jimmie Akesson.

Hinsegin samfélagið á svæðinu hefur ákveðið að bregðast við þessu og ákveðið hefur verið að halda gleðigöngu í fyrsta sinn í Sölvesborg á næsta ári.

Þá eru margir stjórnmalámennt innan Moderaterna hneykslaðir á samflokksfólki sínu sem ákvað að samþykkja þetta, meðal annars Filippa Reinfeldt, talskona flokksins í málefnum hinsegin fólks og fyrrverandi eiginkona Fredrik Reinfeldt forsætisráðherra árin 2006 til 2014.

„Þetta er algjörlega óviðeigandi og ekki samkvæmt stefnu Moderaterna,“ sagði hún. „Að mínu mati er regnbogafáninn tákn frelsisins og réttarins til að vera og elska hvern sem þú vilt.“ – khg

## Stóru flokkarnir hnífjafnir í Ísrael

**ÍSRAEL** Fylgi tveggja stóru flokkanna í ísraelskum stjórnmalum, Líkúð bandalags forsætisráðherra Benjamin Netanyahu, og hins frjálslyndara Bláa og hvíta bandalags mældist hnífjafnir fyrir kosningarnar í dag.

Í skoðanakönnunum sem gerðar voru um helgina mældust báðir flokkar með 32 þingmenn. Hafa flokkarnir haldist á því róli frá því í júlí í fjólmörgum könnunum ýmissa fjölmiðla.



Benjamin Netanyahu.

Þetta myndi þýða fylgistað fyrir báða flokkana frá síðustu kosningum, sem fram fóru í apríl síðastliðnum, en þá náði Netanyahu ekki að mynda ríkisstjórn. Átta aðrir flokkar mælast með mann inni og ljóst að flóki verður að mynda ríkisstjórn.

Bent hefur verið á að einfaldast væri fyrir tvo stóru flokkana að mynda stjórn en Benny Gantz og félagar hans í Bláa og hvíta bandalaginu hafa fyrir fram hafnað þeim kosti. – khg

## Rúmur helmingur tígranna dauður



Alls eru 86 af 147 tigrum í Wat Pha Luang Ta Bua musterinu í Taílandi dauðir. Yfirvöld segja skyldleikaræktun dýranna um að kenna. Musterið, sem var stofnað árið 1994, hefur sætt gagnrýni fyrir misnotkun á dýrunum í gróðaskyni. Árið 2016 var hafist handa við að loka því en það hefur tekið langan tíma. 61 tigrisdýr sem enn er á lífi hefur verið flutt á annað verndarsvæði. NORDICPHOTOS/GETTY

FRÉTTABLAÐIÐ

+PLÚS

# Olíufélög bregðast við haldist heimsmarkaðsverð óbreytt

Íslensku olíufélögin segjast munu þurfa að hækka verð til neytenda ef skörp hækkun heimsmarkaðsverðs verður viðvarandi. Hækkunin muni þó ekki verða 20 prósent, eins og á mörkuðum erlendis, því að stór hluti verðsins sé föst gjöld. Heimsmarkaðsverðið hefur meiri áhrif á útgerðir og flugfélög.

**NEYTENDUR** Íslensku olíufélögin hafa ekki tekið ákvörðun um verðhækkunir en fylgjast grannt með stöðunni á mörkuðum erlendis eftir drónaárásina í Sádi-Arabíu. Ef hækkun heimsmarkaðsverðs verður viðvarandi segjast þau munu þurfa að bregðast við.

„Við látum daginn líða og fylgumst með hvort þetta sé viðvarandi hækkun á heimsmarkaðsverði,“ segir Már Erlingsson, aðstoðarforstjóri Skeljungs. „Það eru til miklar olíubirgðir, bæði í Sádi-Arabíu og Bandaríkjunum, og skiptir miklu máli hvað þarlend stjórnvöld gera.“

Vegna viðskiptahagsmuna er birgðastaðan ekki gefin upp en olía er keypt á hverjum degi til að halda henni í jafnvægi. „Ef þetta er viðvarandi ástand þá þurfum við augljóslega að bregðast við,“ segir Már.

Hinrik Ö. Bjarnason, framkvæmdastjóri fyrirtækjasviðs N1, segir of snemmt að segja til um hvort áhrifin verði til skamms tíma eða vari lengur. „Varðandi þróun verðs hjá okkur þá mun það endurspeglar þróun heimsmarkaðsverðs eins og áður,“ segir hann.

Sömu sögu er að segja hjá Olís. Jón Árni Ólafsson, sviðsstjóri smásölu-sviðs, segir að engin ákvörðun hafi verið tekin um verðhækkunir. „Við sjáum töluverða hækkun á markaði nú í morgun þannig að til skemmri tíma munum við eflaust sjá hækkanir hjá okkur vegna framboðs-skorts vegna þessara árása. Vonandi næst aftur jafnvægi fljótt á en



Íslendingar gætu séð bensínverðið hækka á næstu dögum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

hvort eða hvenær hækkun verður hjá okkur eða hversu mikil er óvíst en við fylgjumst við grannt með málum,“ segir Jón.

Heimsmarkaðsverð á olíu hækkaði snögglega um tæp 20 prósent eftir drónaárásir á tvö olíumannvirki Saudi Aramco í Sádi-Arabíu. Þarna eru 5 prósent af allri heimsmarkaðslunni og óvíst er hversu

hratt tekst að koma framleiðslunni í fyrra horf. Donald Trump Bandaríkjaforseti segir að gengið verði á varabirgðir ef þess þarf.

Már segir að þó að heimsmarkaðsverð hækki viðvarandi um 20 prósent þýði það ekki sambærilegar hækkanir til neytenda. „Mjög stór hluti af verðinu sem neytandinn kaupir bæði bensín og dísil á eru

» Markaðsverð hefur hækkað um 20 prósent eftir að árás var gerð á Saudi Aramco þar sem 5 prósent heimframleiðslunnar eru. Ef föst gjöld, innflutningskostnaður og fleira er tekið frá má reikna með hækkuðum upp á 7 eða 8 krónur hérlandis ef ástandið verður viðvarandi.

föst gjöld og þessi hækkun myndi ekki hafa áhrif á þau.“

Föst gjöld á bensín eru 90 krónur og virðisaukaskattur ofan á það. Fyrir dísilolíu er það 75 krónur og virðisaukaskattur. Innkaupsverðið hefur verið á bilinu 60 til 65 krónur og þá eru ótalin flutningsgjöld, rannsóknir og fleira. Ef hækkunin er viðvarandi myndu íslensku olíufélögin hækka lítrann um 7 eða 8 krónur miðað við þessar forsendur. Markaðurinn er hins vegar mjög kvikur og á morgun gæti verið gjörbreytt staða.

Heimsmarkaðsverðið hefur meiri áhrif á olíukaup útgerðanna þar sem föst gjöld á skipaolíu eru lægri en á bíla. Enn meiri áhrif hefur þetta á flugfélögin þar sem minnst föst gjöld eru á þau.

kristinnhaukur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu fréttablað dagsins í tölvupósti kl. 3.00 á morgnana. Skráðu þig á póstlista blaðsins á [www.frettabladid.is#nyskraning](http://www.frettabladid.is#nyskraning) það kostar ekkert.

**+PLÚS**



Skólábörn söfnuðust saman í gær og veifuðu kínverska fánanum til að fagna því að sjöttíu ár eru liðin frá stofnun Alþjóðalýðveldisins Kína. NORDICPHOTOS/GETTY



Frans Páfi hitti George Vella, forseta Möltu, í Vatikaninu í gær þar sem forsetinn fór á fund hans ásamt eiginkonu sinni, Miriam Vella. Vel virðist hafa farið á með forsetanum og páfanum ef marka má svip þess síðarnefnda.



Óeirðalögreglu-  
menn hvíla  
sig á göngum  
lestarstöðvar  
í Hong Kong á  
sunnudag. Tugir  
þúsunda mótmæ-  
lenda gengu  
um miðbæ  
Hong Kong  
og mótmæltu  
banni sem gefið  
hafði verið út  
vegna fjölda-  
fundar sem átti  
að fara fram  
sama dag.



Félagar í Sambandi verkamanna í bifreiðaiðnaði mótmæla fyrir utan verkmiðju General Motors í bænum Flint í Michigan-fylki í Bandaríkjunum í gær. Tæplega 50.000 starfsmenn í bandarískum bílaiðnaði hófu verkfall í gær eftir að kjarasamningar þeirra runnu út. Verkfallið nær til 33 bilaverkmiðja og 22 dreifingarstöðva í níu fylkjum Bandaríkjanna.



Miklir skógareldar geisa í Indónesíu um þessar mundir. Þessi niðurlúti órangútan náðist á mynd í leit sinni að drykkjarvatni á sunnudag. Talið er að eldarnir séu að mestu leyti til komnir af mannavöldum. Þeir hafa verið kveiktir visvitandi með það að markmiði að auka landsvæði sem nýta má undir landbúnað.



RAFMAGNAÐIR  
AKSTURSEIGINLEIKAR  
**CR-V** HYBRID  
- SEM HLEDUR SIG SJÁLFUR



**HAGKVÆMNI SEM ÞÚ SÉRÐ**

Upplifðu nútíma skilvirkni, án þess að takmarka akstursánægju þína. CR-V Hybrid framleiðir sitt eigið rafmagn; sjálfhleðsla, svo þú þurfir aldrei að stinga í samband. Skilvirkni CR-V Hybrid er ekki eingöngu mæld við bensindæluna, líka hvernig þú upplifir aksturseiginleikana. Sterk, en um leið létt bygging hans framkallar lipra og örugga aksturseiginleika og með háþrúðu fjöðrunarkerfinu verður aksturinn einstaklega þægilegur. Honda hefur framleitt Hybrid bifreiðar í meira en tuttugu ár - reynsla sem þú getur treyst á. CR-V Hybrid er með 5 ára ábyrgð á öllu Hybrid kerfinu frá framleiðanda, sem veitir þér hugarró, það er ávinningur að aka með tækni sem þú getur treyst.

OPÍÐ LAUGARDAGA MILLI KL. 12:00 OG 16:00



**Bernhard - Honda á Íslandi**  
Vatnagörðum 24  
104 Reykjavík  
Sími 520 1100  
www.honda.is

Umboðsaðilar:

Bílver  
Innesvegi 1  
Akranesi  
Sími 431 1985

Höldur  
Þórsstíg 2  
Akureyri  
Sími 461 6020

Bragginn  
Flötum 20  
Vestmannaeyjum  
Sími 481 1535



**HONDA**



# Stingum í samband



Sigvatur Armundsson  
sigvatur@frettabladid.is

Það voru merkileg og ánægjuleg tíðindi sem birtust í könnun Fréttablaðsins í síðustu viku þegar spurt var um áhuga fólks á vistvænum bílum. Rómur helmingur aðspurðra segir líklegt að vistvænn bill verði fyrir valinu við næstu bilakaup. Aðeins rúmur fimmtungur telur það ólíklegt. Fólksbílafloti landsmanna telur nú um 229 þúsund bíla. Aðeins rúm fimm prósent þeirra, eða rúmlega tólf þúsund bílar, eru annaðhvort rafmagnsbílar, tengiltvinnbílur, metan- eða vetnisbílar.

Í loftslagsstefnu stjórnvalda sem kynnt var fyrir um ári er sett fram það markmið að banna nýskráningar bíla sem notast eingöngu við jarðefnaeldsneyti frá árinu 2030. Losun gróðurhúsalofttegunda frá vegasamgöngum nálgast nú milljón tonn á ári og er um þriðjungur þeirrar losunar sem fellur undir beina ábyrgð íslenskra stjórnvalda. Árið 2030 verður líklega aðeins rými fyrir 500 þúsund tonna losun og þarf því að helminga losunina á næsta áratug.

Það er því afar mikilvægt að stjórnvöld hraði vinnu sinni við uppbyggingu innviða til að gera öllum þeim fjölda sem vill skipta yfir í vistvæna bíla það kleift. Íslenski bílaflotinn er gamall en meðalaldurinn var rúm tólf ár á síðasta ári sem er meðal þess hæsta í Evrópu. Hér er því bæði tækifæri og þörf á hraðri endurnýjun bílaflotans með tilheyrandi jákvæðum áhrifum á umhverfi og umferðaröryggi. Ein leið sem nefnd hefur verið og er að finna í stefnu stjórnvalda er að veittir yrðu sérstakir styrkir til úreldingar eldri og eyðslusamari bíla ef vistvænn er keyptur í staðinn. Það er leið sem vert er að skoða og gæti orðið til þess að hraða orkuskiptum.

Ef rýnt er í niðurstöður könnunarinnar vekur það athygli að íbúar á Vestfjörðum og Austurlandi eru ólíklegastir til að velja vistvænan bíl við næstu bíla-kaup. Ef horft er á kort af hleðslustöðvum landsins koma þær niðurstöður hins vegar ekki á óvart. Þótt hægt sé að keyra hringinn með nokkuð þægilegum hætti á rafmagnsbíl, með smá skipulagningu, þarf að vinna áfram að þéttingu nets hraðhleðslustöðva. Þar hafa hlutar Vestfjarða og Norðausturhornið orðið út undan enn sem komið er. Það þarf að gæta jafnræðis milli landshluta þegar kemur að uppbyggingu innviða fyrir vistvæna bíla.

Það sést glöggst á auglýsingum bílaumboðanna að undanförunu að áherslan á vistvæna bíla er að aukast mikið. Framþróunin er hröð og sífellt fleiri tegundir í boði. Raunar er það svo að það sem af er ári hafa vistvænir bílar verið rúm 22 prósent af nýskráðum fólksbílum. Hlutirnir eru því að þróast í rétta átt en tíminn sem við höfum til stefnu er ekki mikill.



Hér er því bæði tækifæri og þörf á hraðri endurnýjun bílaflotans með tilheyrandi jákvæðum áhrifum á umhverfi og umferðaröryggi.

## Kynningarfundur um landfyllingu og höfn á Álfsnesi

18. september kl. 17:00

Frummatsskýrsla um mat á umhverfisáhrifum vegna landfyllingar og hafnar fyrir efnisvinnslusvæði Björgunar á Álfsnesi verður kynnt á opnum fundi miðvikudaginn 18. september. Þar verður einnig kynnt tillaga að deiliskipulagi svæðisins, ásamt breytingum á aðalskipulagi Reykjavíkur og svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins vegna framkvæmda.

Frummatsskýrslan og skipulagstillögurnar eru nú til kynningar og er athugasemdafrestur til **11. október nk**, sbr. tilkynningu og gögn á vef Skipulagsstofnunar, skipulagsstofnun.is og vef Reykjavíkurborgar, adalskipulag.is.

Fundurinn verður kl. 17:00 hjá Reykjavíkurborg, Borgartúni 12-14, eystri inngangur, 7. hæð,

Aðgangur er öllum opin.

## Halldór



## Frá degi til dags

**Ofurpiratinn**  
Nokkur starfsmannavelta hefur verið hjá Pirötum sem leita að nýjum framkvæmdastjóra eftir að Erla Hlynsdóttir gekk frá borði og skildi eftir sig svo stórt skarð að miðað við starfslýsinguuna sem birtist á Alfred.is þarf eftirmaðurinn að vera einhvers konar ofurmenni sem geti í raun einnig verið fjármálastjóri, auglýsingastjóri, kynningarstjóri, verkefnastjóri, vörumerkjastjóri, mannauðsráðgjafi og viðburðastjóri. Í fljótu bragði virðast Piratar þurfa holdgerving hugar-fósturs Nietzsches enda verður strúktúrinn varla flatari en þegar ein manneskja gerir allt.

**Haraldarhatur**  
Flest spjót standa nú á Haraldi Johannessen ríkislögreglustjóra sem borðalagður upp að öxlum verst af fullri hörku. Hann á líka hauk í horni í Arnþróði Karlsdóttur, útvarpsstjóra á Sögu og fyrrverandi lögreglukonu. Morgunhugvekja Arnþróðar í símatímanum í gær var sannkölluð eldmessa um pólitíska spillingu innan lögreglunnar. Ljóst væri að þeir sem ættu hagsmuna að gæta hefðu horn í síðu Haraldar sem hefur nú opnað á spillingaræðuna. Arnþróður rekur spillingarþræðina einna helst til VG og „haturslöggunnar“ Eyrúnar Eyþórsdóttur sem hafi misnotað stöðu sína til þess að ofsækja Útvarp Sögu í einmitt pólitískum tilgangi.  
toti@frettabladid.is

## Eru sjúklingar ekki fólk?



Gauti Grétarsson, sjúkraþjálfari

Heilbrigðisyfirvöld hafa ákveðið að bjóða út sjúkraþjálfun. Markmiðið er að einstaklingum sé veitt sjúkraþjálfun sem hluti af heildstæðri heilbrigðisþjónustu. Gott og vel. Útboðsgögnin eru komin. En dokum aðeins við. Hvergi er talað um sjúklingana sem til okkar koma eða hvaða sjúkdóma þeir eru með. Útboðsgögnin hljóma eins og verið sé að bjóða út samgöngur á Íslandi; verktakinn þarf að hafa próf á skurðgröfu og hafa gott vald á íslensku. Það á að kaupa af verktakanum 20, 30 eða 60 mínútur og hann þarf að sitja í skurðgröfunni allan tímann. Sama verð er hvort sem verið er að byggja brú, göng í gegnum fjall, veg á sléttlendi eða veg yfir fjallveg. Það myndi enginn verktaki á skurðgröfu sætta sig við svona vinnubrögð.

Það gengur ekki heldur að bjóða út sjúklinga eða sjúklingahópa á þennan hátt. Eigum við að bjóða í verk í sjúkraþjálfun fyrir 1.500 einstaklinga með krabbamein, 800 sjúklinga sem farið hafa í liðskiptaáðgerð, 1.000 sjúklinga sem eru með hjarta- og æðasjúkdóma, 1.500 manns sem bíða eftir að komast á elli- eða hjúkrunarheimili, 500 börn með þroskafrávik, 1.500 einstaklinga í framhalds- og háskólum með vöðvabólgu í herðum og hálsi vegna þess hve lengi þau sitja skökk við tölvurnar, 1.000 einstaklinga sem lent hafa í bílslysum og aðra 1.000 með MS, Alzheimer og Parkinson?

Þetta er raunveruleikinn í umhverfi sjúkraþjálfara. Við erum fagfólk í heilbrigðisþjónustu. Til að komast í nám í sjúkraþjálfun þarf ungt fólk að þreyta samkeppnispróf. Þar þarf að sýna fram á afburða þekkingu, meðal annars í líffræði, eðlisfræði og félagsfræði auk þess að sýna ákveðna hæfileika í samskiptum. Sjálfur er ég með sérhæfða framhaldsmenntun og rúmlega 30 ára starfsreynslu. Það á svo að bjóða mér að gera tilboð í meðferðir á fólki af holdi og blóði þar sem talað er um sjúklinga eins og þeir séu vegir eða brýr.



Það gengur ekki heldur að bjóða út sjúklinga eða sjúklingahópa á þennan hátt.

# Prófessor misskilur hagtölur



**Konráð S. Guðjónsson**  
hagfræðingur  
Viðskiptaráðs  
Íslands



**Ásdís Kristjánsdóttir**  
forstöðu-  
maður  
efnahagssviðs  
SA

jöfnuður óviða meiri. Þrátt fyrir það er of oft reynt að draga fram aðra og dekkri mynd.

Nýverið skrifaði Þorvaldur Gylfason, hagfræðiprófessor, grein þess efnis að Samtök atvinnulífsins og Viðskiptaráð Íslands „sætu föst við sinn keip“ að halda því fram að við Íslendingar værum meðal fremstu þjóða þegar kemur að lífskjörum. Það kann að vera skoðun prófessorsins á ofangreindum samtökum liti málflutning hans en engu að síður vekur það undrun að prófessor við æðstu menntastofnun landsins skuli ítrekað í umræddri grein mistúlka hagtölur OECD og draga fram illa rökstuddar ályktanir og einfaldlega rangfærslur.

Í fyrsta lagi dregur Þorvaldur upp þá mynd að samtökin séu viljandi að „blekkja“ almenning með því að birta OECD samanburð á meðallaunum kaupmáttarleiðrétt, þar sem Ísland er í efsta sæti. Ekki er alveg ljóst hver blekkingin er því það er einfaldlega staðreynd að kaupmáttur launa á árinu 2018 var

sá hæsti á Íslandi meðal OECD-ríkja.

Telur Þorvaldur að réttara sé að horfa til landsframleiðslu á mann, sem vissulega er einnig góður mælikvarði á lífskjör. Þá er einnig rétt sem haldið er fram að Ísland sé ekki efst meðal OECD-ríkja miðað við þann mælikvarða, heldur í 7. sæti. Þorvaldur virðist út frá þessu draga þá ályktun að það sé rangt að halda því fram að við stöndum framarlega í efnahagslegu tilliti.

Það sem hins vegar Þorvaldur minnst ekki á, vísitandi eða ekki, er launahlutfallið sjálft. Launahlutfall er mælikvarði á það hversu stór hluti af verðmætasköpun rennur til launþega. Staðreyndin er sú að launahlutfallið á Íslandi um 64% á árinu 2018 og er það hæst meðal annarra OECD-ríkja, næst á eftir kemur Danmörk með hlutfallið í rúmlega 60%. Með öðrum orðum rennur hvergi stærri hluti af verðmætasköpun efnahagslífsins til launþega en á Íslandi. Hátt launahlutfall fer því nokkuð langt með að skýra muninn á því af hverju kaup-



**Efnahagsleg hagsæld byggir á því að hér vaxi og dafni blómleg fyrirtæki sem skapa aukin verðmæti sem landsmenn njóta góðs af í formi bættra lífskjara.**

máttur launa er hvergi meiri en á Íslandi en landsframleiðsla á mann „aðeins“ sú sjöunda hæsta í þessum OECD-samanburði. Við erum í fremstu röð á báða mælikvarða þegar allar breytur eru teknar inn í jöfnuna.

Þorvaldur virðist einnig telja að framleiðni á Íslandi, hvort sem horft er á landsframleiðslu á mann eða vinnustund sé ofmetin út af háu gengi krónunnar í gögnum OECD og röngum vinnustundum. Þetta er ekki heldur rétt ályktun. Í tölum

OECD kemur skýrt fram að gögnin eru kaupmáttarleiðrétt (PPP) sem þýðir að leiðrétt er fyrir gengi og verðlagi. Þá eru nýjar tölur Hagstofunnar um vinnustundir nær því sem þekkist í nágrannaríkjunum en engu að síður véfengir Þorvaldur þær án röksemda.

Mikilvægt er að byggja ályktanir um þróun launa og lífskjara á sem bestum hagtölum og forðast eftir fremsta megni að draga fram innihaldslaugar ályktanir. Þó enginn haldi því fram að Ísland standi fremst á öllum sviðum stendur Ísland framarlega á mörgum sviðum, sem er fagnadarefni. Við getum verið stolt af þeim árangri sem hefur áunnist en eigum alltaf að stefna að því að gera enn betur, einkum þar sem við stöndum ekki framarlega.

Efnahagsleg hagsæld byggir á því að hér vaxi og dafni blómleg fyrirtæki sem skapa aukin verðmæti sem landsmenn njóta góðs af í formi bættra lífskjara. Róandi að því mikilvæga markmiði sitjum við því sannarlega föst við okkar keip.

## Miðbærinn, hjarta Hafnarfjarðar



**Ágúst Bjarni Garðarsson**  
formaður  
bæjarráðs  
og formaður  
starfshóps  
um skipulag  
miðbæjarsins

Hafnarfjarðar. Vinna starfshópsins var góð, þar sem mikil áhersla var lögð á að vanda vel til verka og að um skýrsluna sjálfa myndi ríkja góð samstaða og sameiginlegur skilningur.

### Misskilnings hefur gætt í umræðunni

Það er engum vafa undirorpið að allar umræður í tengslum við framtíðarskipulag miðbæjarins snerta hjörtu bæjarbúa. Það er skiljanlegt og þau viðbrögð sem fram hafa komið eftir að skýrslan var gerð opinber sýna það vel. Hins vegar hefur nokkurs misskilnings gætt í umræðunni síðustu daga sem hefur einna helst snúist um myndir og tillögur sem unnar voru af arkitektum og skilað var í lok síðasta kjörtímabils; algjörlega án forskriftar. Þetta hefur gerst á kostnað hinnar

raunverulegu skýrslu sem nú er til umsagnar, þeirra tillagna og vanga-veltna sem þar er að finna og íbúum gefst nú tækifæri til að hafa áhrif á.

### Skipulag miðbæjar er enn á hugmyndastigi

Það er því mikilvægt að halda því til haga að þær teikningar og tillögur eins og þær liggja fyrir frá arkitektum og fylgdu með skýrslunni, eru ekki hluti af vinnu eða tillögum starfshópsins. Engin skipulagstillaga hefur verið lögð fram af hálfu bæjarins enda skipulagsvinnan ekki hafin. Líkt og starfshópurinn bendir á er nauðsynlegt að vinna áfram að verkefninu samkvæmt þeirri forskrift sem starfshópurinn leggur til í skýrslu sinn, sem og mikilvægi þess að tengja áframhaldandi vinnu við skipulag miðbæjarins við þá uppbyggingu og þróun sem nú



á sér stað á Flensborgarhöfn og á Hraun vestur.

**Íbúafundur í dag, 17. september**  
Um leið og við þökkum fyrir öll þau viðbrögð sem við höfum fengið, vil ég áfram hvetja ykkur

til að senda inn umsógn við skýrslu starfshópsins og mæta á íbúafundinn sem haldinn verður í dag, 17. september, um sama mál. Allar nánari upplýsingar um skýrsluna og íbúafundinn má finna á vef Hafnarfjarðarbæjar.

## FORD ECOSPORT AWD

# ERTU KLÁR Í VETURINN?

Fjórhjóladrifinn Ford EcoSport býður upp á mikla veghæð sem kemur sér afar vel í snjó og við aðrar erfiðar aðstæður á Íslandi. Þú situr líka hærra og það er mun þægilegra að ganga um bílinn.

**FORD ECOSPORT TITANIUM S AWD**  
1.5 TDCi, 125 hð, 5 dyra og 6 girá beinskiptur

- Leðuráklæði á sætum
- Xenon aðalljós, nálægðarskynjari að framan og aftan
- Bakkmyndavél
- Hraðastillir
- SYNC3 hljómtæki með raddstýringu og neyðarhringingu
- 7 hátalarar
- 8" snertiskjár og 4,2" skjár í mælaborði
- Apple CarPlay og Android Auto
- Bluetooth símabúnaður
- Ford MyKey og starthnappur
- Aksturstólva
- Regnskynjari
- Öryggisþúðar í stýri og mælaborði, hliðum framsæta, fyrir hné ökumanns og öryggisþúðatjöld í hliðum
- ISOFIX fyrir barnabílstóla í aftursæti
- Dökkar rúður í farþegarými
- Easy Fuel eldsneytisafyllingarkerfi án bensínloks

-465.000 kr.

+ FRÍ VETRARDEKK!

Verð með aukabúnaði: 4.315.000 KR.

TILBOÐSVERÐ: **3.850.000 KR.**

**ATHUGIÐ: ÞETTA TILBOÐ GILDIR BARA ÚT SEPTEMBER!**

**Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford EcoSport**

ford.is

**Brimborg**  
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:  
Söluveildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17  
og laugardaga kl. 12-16

**Rúnar Kristinsson****KR** ▶ **Atvinnumennsku**

Rúnar hefur vissulega prófað og er örugglega ekki á leiðinni aftur í atvinnumennskuna. En

til að kapallinn gangi upp þarf hann að fara frá KR. Það er alltaf þörf á titlaóðum mönnum.

**Brynjar Björn Gunnarsson****HK** ▶ **KR**

Brynjar hefur gert kraftaverk í Kópavoginum og það innandyra. Nú er

komið að stóra verkefni. Heimaliðið kallar og hann mun svara játandi.

**Ejub Purisevic****Vikingi Ó** ▶ **HK**

Aðstoðarþjálfarinn Viktor Bjarki Arnarsson er vissulega búinn með KSÍ A réttindin og er því

löglegur sem aðalþjálfari en HK-ingar sjá Ejub í hillungum og bjóða fram faðmunn sem hann fer í.

**Heimir Guðjónsson****HB** ▶ **Val**

Heimir hefur verið fjarverandi í íslenskum fótbolta í tvö ár þar sem hann skellti sér í útleigð til Færeyja. Hann mun snúa aftur fyrir næsta tímabil og hefur verið orðaður við flestöll lið, hvort sem

það er í efstu deild eða næstefstu deild. En ef veðbankar myndu vera hér á landi væri búið að loka á öll veðmál um að Heimir taki við Val. Svo virðist sem það vanti bara undirskriftina.

# Þjálfara- kapallinn lagður

Ljóst er að Helgi Sigurðsson muni hætta með Fylki eftir tímabilið í Pepsi Max-deildinni. Miklar líkur eru taldar á að Ólafur Jóhannesson hverfi frá Val þar sem Heimir Guðjónsson muni setjast í hans sæti. Svo virðist sem Arnar Gunnlaugsson sé sá eini sem er öruggur með starf á næsta ári í þjálfarakapli Pepsi Max-deildarinnar.

**Þessir gætu breytt um starfsvettvang**

Srdjan Tufegdizic



Ólafur Stígsson



Greg Ryder



Óskar Hrafn Þorvaldsson

Þessir hafa allir verið nefndir í sögusögnum um breyttan starfsvettvang.

**Ólafur Jóhannesson****Val** ▶ **Breiðablik**

Valsmenn hafa gert mörg mistök frá sumarbyrjun. Blikar sem státa aðeins af einum titli vilja

prófa að fara í alvöru titlabarattu og sjá Óla sem smiðinn til að búa það til.

**Ágúst Gylfason****Breiðablik** ▶ **Fylki**

Léttleiki Gústa skilar sér í Árbæinn þar sem hann mun smella eins og flís við rass enda allir léttir

þar á bæ. Ágúst tekur við góðu búi frá Helga Sig og á að koma þeim appelsínugulu í toppbaráttuna.

**Arnar Grétarsson****KSV Roeselare** ▶ **FH**

Ólafur Kristjánsson mun fara utan eftir tímabilið. Arnar er með lið í rugli í Belgíu og kemur heim.

FH-faðmurinn mun bjóða hann velkominn enda fjölmargir Blikar í FH-liðinu.

# Mánaðartilboð



netgíró

20%  
AFSLÁTTUR

ÖLL GÓLFEFNI  
20% AFSLÁTTUR

**20%  
AFSLÁTTUR**

**BoZZ sturtuhorn**  
rúnað 6mm hert gler

80x80x195 **27.992**  
Áður 34.990 kr.

90x90x195 **30.392**  
Áður 37.990 kr.

**20%  
AFSLÁTTUR**

**BoZZ sturtuhorn**  
ferkantað 6mm hert gler

80x80x195 **27.992**  
Áður 34.990 kr.

90x90x195 **30.392**  
Áður 37.990 kr.

**Carrara Shiny**  
veggflís

**2.312 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 2.890 kr.

**20%  
AFSLÁTTUR**

**BoZZ glerþil**  
8mm hert gler

75x220 **15.992**  
Áður 19.990 kr.

95x220 **19.192**  
Áður 23.990 kr.

**20%  
AFSLÁTTUR**

**BoZZ baðþil**  
6mm hert gler

80x140 **10.392**  
Áður 12.990 kr.

**Harðparket**  
verð frá

**1.272 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 1.590 kr.

**Roverwood**  
Parketflísar

**2.312 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 2.890 kr.

- Flísar
- Parketflísar
- Harðparket
- Vínillparket m/undirlagi

**Vínillparket**  
m/áföstu undirlagi

**5.032 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 6.290 kr.

**20%  
AFSLÁTTUR**

**Boston**  
Parketflísar

**2.312 pr. m<sup>2</sup>**  
Áður 2.890 kr.

<b>Reykjavík</b>	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
<b>Hafnarfjörður</b>	Selhellu 6.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
<b>Reykjanesbær</b>	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		

Tilboðin gilda líka á netinu!  
www.murbudin.is  
Afsláttarkóði: netgíró

**MÚRBÚÐIN**  
Gott verð fyrir alla, alltaf!





FRÍÐJUDAGUR 17. SEPTEMBER 2019

Heilsa



Umræðan um neikvæð áhrif samfélagsmiðla hefur aukist verulega undanfarin ár. Þó erfitt sé að fullyrða nokkuð í þeim efnum er ljóst að það að draga úr notkun samfélagsmiðla hefur í för með sér ótvíræðan ávinning. ➔4

## HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.



# Meiri orka og gleði í lífinu

Omega-3 síldarlýsið frá Pure Arctic mætir þörfum allrar fjölskyldunnar. Það er unnið úr íslenskri síld, inniheldur allan skalann af omega-3 fitusýrum, er bragðgott, sjálfbært og með tvöfalt geymslupól. ➔2



Berglind Arnardóttir, kynningarstjóri Pure Arctic, með syni sínum sem tekur inn Krakkagott frá Pure Arctic. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



# Leið betur eftir þrjár vikur

Femarelle Rejuvenate við upphaf hormónabreytinga er náttúruleg lausn og er virkni staðfest með klínískum rannsóknum. Femarelle getur minnkað beinþynningu og haft góð áhrif á geðheilsu.

**B**reytingaskeiðið (tíðahvörf) er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkenna fer þó oft að gæta allt að 10 árum áður en eiginleg tíðahvörf hefjast. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin einkenni sem margar hverjar finna fyrir.

## Einkenni eftir þritugt

Það eru mörg dæmi þess að konur fari að finna fyrir einkennum sem tengjast breytti hormónastarfsemi upp úr þritugu, og stundum fyrr. Þessi einkenni tengjast minnkandi framleiðslu estrogens og geta t.d. verið:

- Fyrirtíðaspenna
- Óreglulegar blæðingar
- Hitakóf og nætursviti
- Svefntruflanir
- Skapsveiflur
- Minni orka, þreyta og slen
- Pirringur
- Aukinn hjartsláttur
- Höfuðverkur
- Minni kynlöngun

Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbriggt lífveri getur leikið stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftast en ekki þarf meira til.

## Hitaköstin hurfu

Þórunn Elva Magnúsdóttir er 46 ára gömul og hefur notað Femarelle Rejuvenate á annað ár núna og finnur mikinn mun: „Í byrjun árs 2017 fór ég að finna fyrir hitaköstum bæði á daginn og einnig á nóttunni sem var mjög skritið því mér var venjulega alltaf svo kalt. Þetta ágerðist svo meira þegar leið á sumarið og ég fór að spá í því hvað væri í gangi. Ég las um Fem-



“Ég fann mikinn mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og líður miklu betur.

Þórunn Elva Magnúsdóttir, 46 ára

arelle Rejuvenate sem konur á mínum aldri væru að taka með góðum árangri og ákvað að prófa. Ég fann mikinn mun strax eða eftir u.þ.b. þrjár vikur og líður miklu betur. Ég hef tekið Femarelle núna í eitt ár og stendur ekki til að hætta að taka það svo ég get hiklaust mælt með því.

## Femarelle Rejuvenate

Fjölmargir kvensjúkdómalæknar mæla með Femarelle sem fyrstu meðferð við tíðahvörf en að baki Femarelle-línunni liggja fjölmargar klínískar rannsóknir sem tryggja virkni og auka líkur



Það er orðið sífellt algengara að konur þjáist á einhvern hátt vegna ójafnvægis í hormónaframleiðslu. Heilbriggt lífveri getur leikið stórt hlutverk í að draga úr einkennum en oftast en ekki þarf meira til.

á betri lífsgæðum. Beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefjast og getur inntaka á Femarelle Rejuvenate verið ágætis forvörn gegn einkennum breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega

líkur á beinþynningu. Auk DT56a sem slær á einkennin inniheldur Femarelle einnig hörfræ sem stuðla að meira hormónajafnvægi, B2- og B7-vítamín fyrir eðlileg efnaskipti, aukna orku og viðhald húðar, slímhúðar og hárs.

# Færri salernisferðir og betri nætursvefn

Brizo™ er fæðubótarefni sem er sérhannað fyrir karlmenn sem þjáist af einkennum góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli og getur það veitt skjóta lausn við óþægilegum einkennum við þvaglát.

**Þ**egar karlmenn eldast breytist hormónamagnid í líkamnum sem getur valdið því að blöðruhálskirtillinn stækkar lítillega og fer að valda vandamálum við þvaglát. Það getur verið:

- Lítil eða slöpp þvagbuna
- Tíð þvaglát
- Næturlþvaglát
- Skyndileg þvaglátapörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

## Brizo breytti allri liðan

Skúli Sigurðsson ber Brizo vel söguna en hann segir jafnframt að hann hafi mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geta komið í staðinn fyrir lyf og þá án aukaverkana:

„Ég var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Ég vildi forðast að nota lyf og leist betur á að prófa eitt-



“Mér bauðst að prófa Brizo og fann fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina.

Skúli Sigurðsson



Brizo™ er sérhannað fyrir karlmenn með góðkynja stækkun á blöðruhálskirtli.

hvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst að prófa Brizo og fann fljótt að mér leið betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina. Ég er mjög ánægður með árangurinn og það, hvernig mér líður af notkun þess.“

## Aukin vellíðan

Brizo er framleitt á einstakan hátt þar sem virka efnið SC012

er unnið úr gerjuðu soja. Rannsóknir hafa sýnt að verulega dró úr þeim einkennum sem áður voru talin upp við inntöku á Brizo í 3 mánuði. Eitt hylki kvölds og morgna þarf til Brizo beri tilátlan áðan árangur.

Sólastaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.





Það að draga úr notkun samfélagsmiðla er talið skila sér í minna þunglyndi og einmanaleika. NORDICPHOTOS/GETTY

# Skaðsemi samfélagsmiðla

## Hljójar dömubuxur



Verð 12.900 kr.  
Stærð 34 - 52  
3 litir: grátt, blátt, svart

Kikið á myndir og verð á Facebook

**black pepper**  
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

Umræðan um neikvæð áhrif samfélagsmiðla hefur aukist verulega undanfarin ár. Þótt erfitt sé að fullyrða er ljóst að minni notkun hefur í för með sér ávinning.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserne@frettabladid.is



Þó að notkun samfélagsmiðla geti sannarlega haft jákvæð áhrif, eins og að auðvelda samskipti við vini og ættingja, þá er ýmislegt sem bendir til þess að mikil notkun samfélagsmiðla geti aukid líkurnar á ýmsum andlegum og líkamlegum vandamálum.

Því hefur víða verið haldið fram það sé samhengi á milli notkunar samfélagsmiðla og aukins þunglyndis, kvíða, árátthegðunar, minna sjálfsmats, einmanaleika og aukinnar sjálfhverfu. Önnur varasöm áhrif sem nefnd hafa verið eru til dæmis aukid álag á stoðkerfið vegna lélegrar líkamsbeitingar með tilheyrandi vandamálum auk kyrrsetu sem hefur í för með sér ótalmarga sjúkdóma.

### Minni notkun = betri líðan

Það hefur þó reynst snúid að fullyrða um orsakasamhengi í þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar. En samkvæmt rannsókn sem birtist í Journal of Social and Clinical Psychology í desember í fyrra er skýr fylgni á milli þess að draga úr notkun samfélagsmiðla og aukinnar andlegar vellíðunar.

Í rannsókninni, sem náði til 143 nemenda við háskólann í Pennsylvaníu, var þátttakendum skipt í tvo hópa. Annar hópurinn fékk þau fyrirmæli að halda áfram uppteknum hætti, á meðan hinn hópurinn átti draga úr notkun samfélagsmiðla. Yfir þriggja vikna tímabil fékk síðari hópurinn einungis hálf tíma á dag til að nota samfélagsmiðla. Þessum hálf tíma var skipt niður í þrennt á milli þriggja vinsælustu miðlanna, þ.e. 10 mínútur á Facebook, Instagram og Snapchat.

Fylgst var með notkun símanna í gegnum sjálfa símana en ekki bara út frá svörum þátttakenda.

“Hópurinn sem eyddi markvisst minni tíma í notkun samfélagsmiðla sýndi minni svörun í bæði einmanaleika og þunglyndi.

Einn af höfundum rannsóknarinnar, Jordyn Young, sagði að það hefði verið tekin meðvituð ákvörðun um að takmarka notkun miðlanna, fremur en að útiloka hana alfarið. Ástæðan var sú að rannsakendurnir töldu það einfaldlega ekki raunhæft í ljósi þess hve umfangsmikil og útbreidd notkun slíkra miðla er. „Við erum umkringd samfélagsmiðlum á svo mörgum sviðum,“ útskýrði Young.

Niðurstöðurnar voru skýrar og koma sennilega fæstum á óvart. Hópurinn sem eyddi markvisst minni tíma í notkun samfélagsmiðla sýndi minni svörun í bæði einmanaleika og þunglyndi. Áhrifanna gætti, óháð því hversu hátt viðkomandi skoraði á þunglyndiskvarða fyrir rannsóknina. Þá reyndist munurinn mestur hjá þeim sem mælst höfðu með mesta þunglyndi.

Þá reyndust þátttakendur úr báðum hópum greina frá minni kvíða í kjölfar rannsóknarinnar. Höfundar töldu líklegt að það stafaði helst af aukinni meðvitund um notkun samfélagsmiðla vegna þátttöku í rannsókninni.

### Auðvelt að ánetjast

Það getur þó verið hægara sagt en gert að sýna sjálfsstjórn í þessum efnum. Það sem er sennilega

einna varasamast við notkun samfélagsmiðla er sú staðreynd að þeir eru hannaðir með það í huga að gera fólk háð þeim. Þannig gengur hönnunin út á að „umbuna“ fólk og er talin virka á sömu heilastöðvar og kynlíf, matur, áfengi og fjárhættuspil. Þá hefur komið fram að fólk geti beinlínis liðið illa ef það nær ekki að kíkja á samfélagsmiðla einhverra hluta vegna, ekki ósvipað annarri fíknihögðun þar sem notandinn þarfnast meira.

Tilurð fyrirbæra á borð við draugatitring, sem lýsir sér þannig að notendur finna fyrir símanum titra, jafnvel þó að svo sé alls ekki tilfellið, er enn eitt merki um það hversu samofin við erum orðin tækninni. Fólk sem missir útlími hefur lyst svipaðri tilfinningu þegar það finnur fyrir útlím sem er búið að fjarlægja. Það er því sennilega ekki ofsögum sagt þegar sumir lýsa sínum sem eins konar framhaldi af sjálfum sér, umfang og áhrif símans á einstaklinginn er svo djúpstætt að hann verður nánast eins og þriðji handleggurinn.

Það má vel vera að vandamálið liggja ekki beinlínis í notkun samfélagsmiðla, heldur því hvernig og hversu mikið þeir eru notaðir. Notendur geta skodað (í símanum) hversu miklum tíma þeir eyða á samfélagsmiðlum og hægt er að stilla símann þannig að notandi fær áminningu eftir vissan tíma. En eftir situr að mörgum reynist erfitt að rjúfa vítahringinn sem skapast getur.

Það er ljóst að áhrif samfélagsmiðlanotkunar eru margþætt. Þetta fyrirbæri er tiltölulega nýtt af nálinni og í stöðugri þróun og því erfitt ef ekki ómögulegt að fullyrða nokkuð um raunveruleg og ekki síst langtímaáhrif notkunar þeirra. Það mætti eiginlega segja að við séum stödd í auga hvirfilbylsins hvað þetta, og til dæmis rafrettunotkun, varðar.

**KLIKKUÐ**

**MENNING**

**19-22. SEPTEMBER**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**

**KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING KLIKKUÐ MENNING**





Einar Þór Jónsson, formaður Geðhjálpar, segir mikilvægt að opna umræðuna um geðsjúkdóma og sporna við fordómum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## 40 ára afmæli

Menningarhátíðin Klikkuð menning fer fram víðs vegar um borgina 19. til 22. september. Hátíðin er haldin í tilefni 40 ára afmælis Geðhjálpar og segir formaður félagsins mikilvægt að halda uppi umræðum um geðraskanir og sporna við fordómum.

Hátíðin hefst núna á fimmtudaginn með opunarhátíð í hátíðarsal Háskóla Íslands. Þar mun forseti Íslands, ásamt ýmsum fleirum, flytja ávarp og boðið verður upp á tónlistaratriði og léttar veitingar,“ segir Einar Þór Jónsson, formaður Geðhjálpar. Geðhjálp fagnar fjörutíu ára afmæli sínu um þessar mundir en félagið var stofnað þann 9. október árið 1979. Hátíðin Klikkuð menning er haldin víðs vegar um miðborgina í tilefni afmælisins dagana 19. til 22. september.

„Flestir viðburðirnir fara fram á svæðinu í nágrenni við Hverfisgötuna og dagskráin er afar fjölbreytt,“ segir Einar en á dagskránni er fjöldi tónlistaratriða, kvikmynda- og listasýninga, uppistand, vinnustofur og margt fleira.

„Hugmyndin er sú að þetta sé menningarleg gleðihátíð sem sýnir fjölbreytileikann í geðrænum kvillum,“ segir Einar. „Þetta snýst um sýnileikann og að vekja athygli á því hversu mismunandi við erum með jákvæðum hætti.“

Allir viðburðir hátíðarinnar eru gestum að kostnaðarlausu og þónokkrir listamenn sem að henni koma gefa vinnu sína. „Að hátíðinni kemur fjöldinn allur af sjálfbodaliðum og við erum þeim ævinlega þakklát,“ segir Einar.

Á þeim fjörutíu árum sem Geðhjálp hefur verið starfandi hefur mikið vatn runnið til sjávar í málum þeirra sem glíma við geðraskanir. „Saga félagsins er saga kjarks og bjartsýni en bæði aðstandendur og fólk í geðrænum aðstæðum hefur komið að starfinu. Þær breytingar sem við sjáum hvað skýrast eru aukinn sýnileiki og valdefling. Markmið hátíðarinnar er að auka sýnileika enn meir og á skemmtilegan hátt,“ segir Einar.

„Einnig eru nú í boði fleiri úrræði fyrir þá sem glíma við geð-

„Saga félagsins er saga kjarks og bjartsýni en bæði aðstandendur og fólk í geðrænum aðstæðum hefur komið að starfinu. Þær breytingar sem við sjáum hvað skýrast eru aukinn sýnileiki og valdefling.“

raskanir en áður var og er það að mestu leyti í höndum geðræktar- og grasrótarfélaga,“ bætir Einar við.

„Það starf sem við stöndum frammi fyrir núna eru breytingar sem þurfa að eiga sér stað í heilbrigðiskerfinu. Þar þarf að móta algjörlega nýja stefnu í geðheilbrigðismálum, auka samráð við notendur þjónustunnar og afnema alla nauðung og þvingun í meðferð allra sjúklinga á geðsviði,“ segir hann.

Aðspurður að því hvort mikilvægt sé að opna umræðuna og auka sýnileika um geðraskanir segir Einar að svo sé. „Þetta snýr til dæmis að því að þetta fólk hafi sömu tækifæri og aðrir. Það er auðvitað mikill mannauður í þessum hópi eins og öllum öðrum,“ segir hann.

„Það er ekkert öðruvísi að vera veikur í bakinu eða veikur á gæði, fólk þarf kannski lækniþjónustu í einhvern tíma og endurhæfingu en það þarf að breyta viðhorfum tengdum því að geðveikt fólk sé á einhvern hátt síðra til að sinna ýmsum störfum. Þetta er ekki einungis mikilvægt fyrir þessa einstaklinga heldur einnig fyrir aðstandendur og samfélagið í heild,“ segir Einar.

# Klikkað áhugavert

Félagasamtökin Geðhjálp fagna 40 ára afmæli sínu 9. október næstkomandi, og ákvað stjórn félagsins að blása til gleðiveislu af því tilefni.

Hátíðin hefst fimmtudaginn 19. september og mun standa í fjóra daga. Þar verður mikið um dýrðir og vonandi sjá sem flestir sér fært að mæta – öllum er boðið, allt er fritt.

Gleðiveislan hlaut nafnið Klikkuð menning því að hún samanstendur af miklum fjölda listrænna viðburða, auk fyrirlestra um geðheilbrigðismenningu. Tilgangur hennar er að fagna fjölbreytileikanum í geðheilsu landsmanna og geðrænum kvillum, bæði sem upplifun og uppsprettu listrænna hæfileika.

Hæfileikarnir á Klikkaðri menningu birtast í hinum fjölbreyttustu listformum; tónlist, myndlist, uppstandi, dansi, kvikmyndum og bókmenntum. En við skulum ekki dást að þeim úr fjarlægð, heldur meðtaka og njóta, lífa okkur inn í þá í gegnum líkamlega og listræna tjáningu. Og verið líka viðbúin því að tengja við reynslu listamannanna og uppgötva nýjar hliðar á geðinu ykkar. Það gæti orðið klikkað áhugavert.

Í þessu blaði má finna dagskrá hátíðarinnar sem þið getið kynnt



Hildur Loftsdóttir, verkefnastjóri hjá Geðhjálp.

ykkur og valið þá viðburði sem mest toga í ykkur. Úr nógu er að velja. Kíkið endilega á það sem listamennirnir okkar og fyrirlesarar hafa um það að segja hvað liggur að baki þátttöku þeirra á hátíð sem heitir Klikkuð menning.

Geðhjálp er ekki ein um að fagna á þessum tímamótum. Klikkaðri menningu hefur verið fagnað af flestum sem af henni heyra, því það er áþreifanlegur áhugi í samfélaginu á að tala opin-skátt um geðheilsuna; skilja hana betur og læra að hlúa að henni.

Það er ekki að ástæðulausu að allur þessi ótrúlegi fjöldi listamanna, sérfræðinga, sjálfboda-

liða, einka- og opinberra fyrir-tækja hefur fært Geðhjálp gjafir í formi velvilja, afsláttar, hjálpssemi og hvatningar. Gjafir sem þegar hafa verið með einlægum þökkum. Reykjavíkurborg var einstaklega rausnarleg þegar hún kaus að ljá málefnið lið og gerast sérlegur stuðningsaðili Geðhjálpar í þessum miklu veisluöldum sem þið fáid nú að njóta.

Komið og gleðjist með okkar á Klikkaðri menningu sem nú er haldin í fyrsta sinn á Íslandi. Og án efa ekki í það síðasta.

Hildur Loftsdóttir verkefnastjóri Klikkaðrar menningar

## Geggjuð menningarhátíð

Grimur Atlason er nýr framkvæmdastjóri Geðhjálpar. Hann segist hlakka mikið til að starfa með öllu því góða fólki sem situr í stjórn samtakanna og á skrifstofu þeirra en ekki síst í þágu allra þeirra sem starfið þjónar.

Grimur segir að Geðhjálp sinni afar mikilvægu hlutverki í íslensku samfélagi. „Lífið er svolítið eins og að sigla á úthafi. Straumar, stormar, ládeyða, meðbyr, mótbyr, logn og ólgusjór. Ekkert okkar siglir yfir þetta úthaf án þess, „að það gefi á bátinn“ en þó mismikið. Fæst okkar siglum í gegnum lífið án áfalla en þau eru misstór. Samkvæmt tölum frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni glíma 22 til 25% af íbúum hins vestræna heims við geðrænan vanda einhvern tímann á lífsleiðinni. Ef við færum þetta yfir á Ísland þá erum við að tala um 65 til 85 þúsund einstaklinga. Öldudalirnir eru misdjúpir og hæðirnar misháar en það er óhætt að segja að geðrænn vandi varði okkur öll með einum eða öðrum hætti,“ segir Grimur og bætir við að margt hafi áunnist á þeim 40 árum síðan Geðhjálp hóf starfsemi. Enn sé þó langt í land.

„Við þurfum öll að horfast í augu við þá fordóma sem við göngum með gagnvart hinu og þessu í flóru mannlífsins. Fjölbreytileikinn er það sem að mínu mati gerir lífið áhugavert en það getur stundum tekið á að umbera hann. Heil-



Grimur Atlason er nýr framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

brigðiskerfið er að sjálfsögðu ekki undanskilið og það verður bara að segjast eins og er að þar er gríðarlega margt óunnið þegar kemur að réttindum fólks með geðrænan vanda,“ segir Grimur sem list mjög vel á Klikkuðu menningarhátíðina sem er fram undan.

„Hún er bara klikkuð! Hvað er betra til að halda upp á fjöl-

breytileikann en að njóta menningar og lista? Það er sannkölluð veisla í vændum. Bíósýningar í Bíó Paradís, málþing og tónleikar í Listasafninu, listasýning og lifandi bókasafn á Vin, tónleikar á Kexinu, uppistand í Þjóðleikhúskjallaranum, málþing á Kjarvalsstöðum og margt fleira. Alveg hreint geggjuð menningarhátíð.“

# Við erum öll manneskjur

Tónlistarmaðurinn og forritarinn Jónas Sigurðsson kemur fram á fjölskyldutónleikum í Hafnarhúsin á laugardag klukkan 18 ásamt hljómsveit sinni, Milda hjartað. Mörg laga Jónasar lýsa tilfinningum, líðan og samfélaginu. Hann er ófeiminn við að segja sögu sína á tónleikum.

Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Jónas Sig hefur sjálfur glímt við kvíða. Geðheilbrigðismál hafa því verið honum hugleikin. „Þegar maður hefur upplifað alls kyns raskanir á eigin skinni fer maður ósjálfrátt að velta þessum málum fyrir sér. Almennigur tengir geðheilbrigði við mjög alvarlega geðsjúkdóma en áttar sig ekki á að fjöldi fólks gengur um með einhverja vægari útgáfu af þessum sömu einkennum. Því miður býður samfélagið á einhvern hátt upp á kvíða og þunglyndi, sérstaklega hjá ungu fólki. Sem betur fer hefur umræða um þessi mál opnast. Allt sem vekur athygli og umræðu um geðheilbrigði er til góðs. Fólk þarf að horfa á málið á víðan hátt, ekki bara sem einhvern sjúkdóm sem örfáir óheppnir lenda í. Þetta er mál sem varðar okkur öll,“ segir Jónas. „Mér þykir mjög ánægjulegt að vera þátttakandi í hátíð Geðhjálpar. Við erum öll manneskjur og enginn er fullkominn. Við þurfum að læra að skilja hvert annað,“ segir hann.

## Sjálfsniðurrif og ótti

„Ég hef haft mikinn áhuga á þessum málefnum vegna þess að ég hef verið þjakaður af kvíða á ákveðnum tímabilum í mínu lífi. Það getur verið erfitt og virkað þínu þreytt í dag þegar maður ræðir þetta opinberlega. Hins vegar snertir þetta marga. Ótrúlega margir Íslendingar hafa upplifað kvíða og þurft að horfast í augu við hluti sem hafa hamlandi áhrif og skerða lífsgæði þeirra. Sjálfsniðurrif er hluti af þessu og ótti við álit annarra. Ég upplifði stöðuga neikvæða rödd innra með mér og það var rosaleg uppgötvun þegar mér var bent á að þetta væri kvíði. Ég leitaði hjálpar hjá þerapistu sem opnaði augu mín fyrir því að ég væri ekki bara svona ómurlegur heldur þjáðist ég af kvíða. Eftir því sem ég lærði meira um kvíða áttaði ég mig á að allt mitt líf hafði verið lítað af honum. Maður þarf ekki að hafa lent í ofbeldi eða einhverju öðru til að fá kvíða. Þetta getur legið í erfðum. Þeir sem eru með ADHD eru líklegri en aðrir til að fá kvíðaröskun.

Stundum er maður úti á þekju í samskiptum og man ekki einföldustu hluti. Það var mjög frelsandi fyrir mig þegar þerapistinn minn upplýsti að allt þetta væri fylgifiskur kvíðans.

Það eru margir í samfélaginu með ofvirkni og athyglisbrest þótt þeir hafi ekki verið greindir,“ bendir Jónas á og bætir við að sjálfsniðurrif sé sömuleiðis fylgifiskur og geti leitt til þunglyndis.

## Stundum úti á þekju

Jónas segist vera með ADHD þótt hann hafi ekki fengið greiningu. „ADHD býr til vanmátt innra með manni. Maður er stundum eins og hálfviti, kemur engu í verk meðan enginn skortur er á draumum og nýjum hugmyndum. Það bara gerist ekkert. Stundum er maður úti á þekju í samskiptum og man ekki einföldustu hluti. Það var mjög frelsandi fyrir mig þegar þerapistinn minn upplýsti að allt þetta væri fylgifiskur kvíðans. Það mikilvægasta sem ég lærði var að þiggja hjálpa og leita eftir henni,“ útskýrir Jónas.

## Reynslan gaf tilgang

Jónas hefur lesið sér mikið til um ADHD. Hann segir að fyrsta skrefið í bataferlinu sé að viðurkenna veikleikann. „Það getur verið erfitt,“ segir hann. „Það eru stórkostlegar upplýsingar og hjálp í boði þarna úti ef maður sækist eftir því. Þegar ég var krakki voru engar greiningar til. Ekkert internet til að leita útskýringa. Sem unglingur fékk ég gjarnan kæki, taugakippi og þráhyggjuhugsanir. Það var bara hluti af einhverjum furðulegheitum. Staðfesting á því að ég væri ekki í lagi. Það var hins vegar ekki fyrir en undir þrítugt að ég fór til Tourette-sérfræðings sem staðfesti að ég væri með þessa taugaröskun. Það var erfitt fyrir mig að horfast í augu við að ég væri með Tourette vegna þess að því fylgdi skömm.“



Jónas hefur haldið marga tónleika með Milda hjarta bandinu í sumar og ræðir jafnan heilmikið um tilurð laganna. „Tónlistin mín er meira og minna stútfull af hugleiðingum um þessi mál. Reynslan hefur gefið mér tilgang. Ég velti tónlistinni heilmikið fyrir mér á sínum tíma og spurði sjálfan mig margra spurninga um hvað ég vildi segja. Niðurstaðan var þessi

saga mín, allt það sem ég hafði gengið í gegnum, upplifað og lært.“

## Kvíðinn stýrði lífinu

Jónas segir að þetta tímabil sem hann hafi verið að glíma við kvíðann hafi breytt honum sem listamanni. „Þetta breytti sýn minni á lífið. Í mörgum trúarlegum andlegum fræðum er talað um að vakna. Ég upplifði það. Kvíðinn

stýrði lífi mínu. Þarna úti eru margir sem liður illa í vinnunni en þora ekki að segja henni upp vegna þess að hún gefur öryggi. Það er ótti sem margir kannast við. En ef við látum óttann stýra okkur minnkar stöðugt kassinn sem við lifum í. Að lokum erum við komin í lítið box. Það er virkilega frelsandi að komast út úr þess konar fjötrum.“

Jónas segir að kvíðinn hafi stjórnað lífi sínu og það hafi verið frelsandi þegar honum var bent á þann veikleika.

## Fyrstu ár Geðhjálpar

Starfsemi Geðhjálpar hefur breyst í tímann rás en fyrstu árin gegndi félagið því hlutverki að vera eins konar félagsmiðstöð og var öll starfsemi starfrækt af sjálfboðaliðum. Félagsmiðstöðin Geðhjálpar var þá staðsett í Veltusundi 3b og var algennt og mjög vinsælt að halda kaffibod þar sem félagar Geðhjálpar komu saman og tóku stundum gesti með sér. Hope Knútsson iðjuþjálfari sinnti formannsstarfi samtakanna á árunum 1981–1986 og tók hún iðulega í gítarinn á samkomum. Starfsmenn Geðhjálpar voru iðnir við að bjóða til Íslands heimsþekktum leiddögum, eins og Judi Chamberlin, sem störfuðu á sviði réttinda og valdeflingar skjólstaðinga. Mánadarlega hélt



Hope Knútsson, þáverandi formaður, syngur hér og spilar í sumarkaffi, 27. apríl 1985.

Það hefur margt breyst á þeim 40 árum sem Geðhjálpar hefur starfað.

Geðhjálpar fyrirlestra fyrir almennig um málefni geðheilbrigðismála en eins voru starfræktir sjálfs-hjálparhópar, haldnar voru ráðstefnur og sá Geðhjálpar reglulega um dálk um geðheilbrigðismál í Morgunblaðinu. Þannig að segja má að Geðhjálpar hafi rutt veginn varðandi vakningu í geðheilbrigðismálum hér á Íslandi.



Félagsmiðstöð Geðhjálpar var staðsett að Veltusundi 3b.

# Þegar veikindi verða að afli

## Aðdragandi og stofnun Geðhjálp 9. október árið 1979

Ung kona hittir ungan mann. Þau verða ástfangin og eignast saman barn. Fljótlega sígur á ógæfuhliðina. Maðurinn heyrir raddir, missir tengsl við raunveruleikann og hegðar sér stundum undarlega. Skapsveiflurnar verða dýpri og fleiri. Ungu konan hringir eftir aðstoð fagfólks. Órvinglast þegar lögreglubíll, ekki sjúkrabíll, rennir upp að húsinu. Maðurinn vill ekki þiggja aðstoð, er fluttur nauðugur á spítalann eða í fangaklefa. Snýr svo til baka, bitur og reiður gagnvart sambýliskonu sinni.

Sagan endurtekur sig hvað eftir annað. Stundum er konunni bent á að hleypa mannum ekki inn á heimilið, stundum að afla gagna til að fara fram á langtímavíptingu í þeirri von að langtímameðferð komi að gagni. Konan biður og vonar að maðurinn taki meðferðinni og fyrirgefi henni að fara fram á sviptingu. Heilbrigðiskerfið veitir henni engan stuðning. Sálfræðitimar eru of dýrir. Konan brotnar sífellt meira saman. Yfirkominn af vanmætti finnst henni aðeins ein manneskja skilja sig. Vinkona í sömu raun.

Nokkurn veginn svona var aðdragandi þess að tvær vinkonur, 24 og 28 ára, ákváðu að snúa bókum saman og stofna Geðhjálp á afmælisdegi föður annarrar þeirra, þann 9. október árið 1979. Ungu konurnar höfðu lengi verið

vinkonur þegar þær kynntust barnsfeðrum sínum í upphafi átunda áratugarins. Þegar þær fóru að skjóta sér í ungu mönnum lék allt í lyndi. Fljótlega fór hins vegar að bera á óvenjulegri hegðun hjá ungu mönnum. Vinkonurnar áttuðu sig ekki strax á því hvað var á ferðinni enda þekkti hvorug þeirra einkenni af þessu tagi innan sinnar nánustu fjölskyldu.

Stöllurnar reyndu eftir fremsta megni að styðja hvor aðra í mótlætinu. Erfiðast þótti þeim þegar barnsfeður þeirra höfðu ekki innsæi til að leita sér sjálfir hjálpar eða þiggja hjálp í glímunni við erfið sjúkdómseinkenni. Með ung börn í umsjá sinni leituðu þær eftir aðstoð frá nánnum aðstandendum, fagfólki á spítalanum og stundum var þeim bent á að hafa samband við lögregluna. Þeim sveið sárt að þurfa að horfa upp á veika menn færða í fangaklefa og kviðu því að þeir kæmu fyrirvaralaust heim með þessa erfiðu reyngslu á bakinu. Þjónusta spítalans var vanburða, skortur á öðrum meðferðarúræðum og húsnæði og lítill sem enginn stuðningur við aðstandendur geðsjúkra.

Í gönguferðum sínum með tvo barnavagna sáu ungu konurnar að við svo búð mætti ekki standa. Þær ákváðu að taka höndum saman um stofnun samtaka til að berjast fyrir bættum réttindum og betri þjónustu við fólk með

Stöllurnar reyndu eftir fremsta megni að styðja hvor aðra í mótlætinu.

geðrænan vanda og aðstandendur þeirra. Eftir nauðsynlega undirbúningsvinnu hengdu þær upp auglýsingar á sjúkrahúsum borgarinnar og buðu alþingismönnum úr öllum flokkum að sækja stofnfund samtakanna til þess að átta sig á veruleika geðsjúkra og aðstandenda þeirra.

Viðbrögðin létu ekki á sér standa. Alls mættu 80 manns á stofnfund samtakanna í Langholtskirkju fyrir 40 árum. Vinkonurnar urðu himinlifandi þegar þær litu yfir hópinn. Á fundinum kynntu þær drög að helstu stefnumiðum samtaka undir heitinu Geðhjálp. Þar kom m.a. fram að byggja þyrfti upp neyðarúræði til að koma í veg fyrir að veikt fólk væri hneppt í fangelsi, koma í veg fyrir að aðstandendur neyddust til að bera ábyrgð á nauðungarvistunum, bjóða upp á sálfræðivíðtöl og stuðning við aðstandendur. Vinkonurnar voru báðar kosnar í stjórn samtakanna. Helgi Seljan samþykkti að vera stjórninni innan handar og veita henni liðsinni sitt við breytingar á löggjöf.



Söfnunarbaukar fyrir Geðhjálp. Myndin birtist í Dagblaðinu Vísi árið 1981.

Starfsemi Geðhjálpar óx og dafnaði. Stjórnin fékk leyfi til að funda undir þaki Landspítalans og fljótlega voru stofnaðir sjálfshjálparhópar fólks með vanda af svipuðum toga. Með sama hætti var ákveðið að koma upp stuðningsneti aðstandenda þannig að þeir gætu leitað styrks hver hjá öðrum þegar á þyrfti að halda. Síðast en ekki síst samþykkti Geðverndarfélag Íslands að fulltrúi Geðhjálpar ætti áheyrnarfulltrúa á stjórnarfundum hjá félaginu. Þessi tengsl skiluðu sér í auknum skilningi á milli notenda og fagfólks enda er Geðverndarfélagið fyrst og fremst vettvangur fagfólks innan geðgeirans.

Vinkonurnar gátu ekki fylgt samtökunum eftir í langan tíma enda áttu þær fullt í fangi með að sinna sjálfum sér og börnum sínum. Báðar slitu þær sambandinu við eiginmenn sína og neyddust til að flytja af heimilum sínum. Engu að síður héldu sam-

tökin áfram að blómstra enda var þörfin brýn eins og sannast best á því að 40 árum síðar er mörgum verkefnum samtakanna enn ólokið. Þó hefur margt áorkast, þjónustan hefur batnað, húsnæðisúræðum fjölgað og lagabreytingar hafa orðið til að bæta aðstæður hópsins. Þar má nefna að sú breyting hefur verið gerð á íslenskum lögræðislagum að aðstandendur bera ekki lengur ábyrgð á nauðungarvistun alvarlega veikra.

En betur má ef duga skal. Fjöl mörg verkefni bíða enn úrlausnar eins og kemur fram í umfjöllun formanns Geðhjálpar í þessu blaði og má þar nefna öflugri stuðning við bæði notendur og aðstandendur, lagabreytingar í átt að mannúðlegri þjónustu og áfram mætti telja.

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir byggð á fyrirliggjandi gögnum um stofnun Geðhjálpar.

## ÉG VIL TAKA ÞÁTT Í KLIKKADRI MENNINGU AF ÞVÍ AÐ...

### SKOFFIN:

„Okkur strákunum finnst tónlist góður miðill til þess að tjá og tækla andleg veikindi.“



### GUNNAR HRAFN:

„Húmorinn er besta vopnið.“



### ÞORSTEINN GUÐMUNDSSON:

„Ég vil að við eyðum fordómum gagnvart geðrænum áskorunum og röskunum.“



### AUÐUR JÓNSDÓTTIR:

„Það er klikkað að vera manneskja“



# Vill sjá nýja nálgun varðandi geðheilbrigðisþjónustu

Nýsjálenska baráttukonan Mary O'Hagan vill sjá geðheilbrigðisaðstoð snúast um samfélagsleg stuðningskerfi í staðinn fyrir geðlækningar. Hún verður með fyrirlestur og vinnustofu á hátíðinni.

Oddur Freyr

Þorsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is



Nýsjálendingurinn Mary O'Hagan stríddi lengi við geðræn vandamál, en í dag hefur hún náð bata og er alþjóðleg baráttukona fyrir réttindum þeirra sem glíma við slík vandamál. Mary verður með fyrirlestur á alþjóðlegu málþingi sem er hluti af menning- arhátíðinni Klikkuð menning og fer fram í Hafnarhúsinu á laugardag. Þá verður hún líka með vinnustofu í húsaakynnum Geðhjálpar daginn eftir.

*Hvernig náðir þú að sigrast á þínum geðrænum vandamálum?*

„Fyrir mér er það ráðgáta hvers vegna ég þróaði með mér vanlíðan og hvernig ég sigraðist á henni. En ég hef nokkrar hugmyndir. Mér batnaði við að læra að stjórna á líðan minni og hætti að vera hrædd við að missa tengsl við umheiminn þegar ég var mjög þunglynd,“ segir Mary. „Ég breytti líka svartsýnu sjúkrasögunni sem mér hafði verið gefin með því að lesa texta og kynna mér efni eftir fólk sem hafði slæmar reynslusögur af geðlækningum. Þetta gaf mér sögu sem innihélt von. Auk þess fékk ég góðan stuðning frá fjölskyldu og vinum.“

Ég hafði líka öfundað bróður minn, við áttum náð samband en honum gekk vel í lífinu í samanburði við mig. En þegar hann lést ungur af slysförum þurfti ég að breyta sögunni minni,“ segir Mary. „Ég var ekki lengur óheppna systkinið, held hann.“

*Hvernig hefur þín upplifun af geðrænum vanda hjálpað þér að hjálpa öðrum sem glíma við slík vandamál?*



Mary O'Hagan sigraðist á geðrænum vandamálum og berst nú fyrir réttindum þeirra sem glíma við slíkan vanda.

„Sameiginleg reynsla okkar skapar tengsl á milli okkar,“ segir Mary. „Ég sé þau í gegnum linsu þessara sameiginlegu upplifana, án þess að dæma þau, en ekki í gegnum klínísku linsu eða linsu fjölskyldumeðlímis. Þau eru ættbálkurinn minn.“

*Hvað varð til þess að þú hófst að berast fyrir réttindum þeirra sem glíma við geðrænan vanda og*

*hvernig gerirðu það?*

„Ég sá fólk svipt réttindum sínum á spítalanum og hugsaði: Þetta er ekki rétt, ég verð að gera eitthvað,“ segir Mary. „Til að ná þessu markmiði hef ég unnið í gegnum kerfisbundna málsvörn, ritstörf, fyrirlestra, stefnumótun og unnið að því að reyna að minnka mismunun.“

*Er eitthvað mikilvægt varðandi*

*geðræn vandamál sem fólk mis- skilur oft?*

„Það er ekki lítið á fólk með geðrænan vanda eins og aðrar manneskjur, heldur eitthvað „annað“. Fagfólk gerir þetta með hinum hefðbundnu greiningum, þvingunum og niðrandi orðræðu,“ segir Mary. „Almenningur gerir það með stimplum sem eru ekki eins fagaðir, eins og að kalla fólk

„Fyrir mér er það ráðgáta hvers vegna ég þróaði með mér vanlíðan og hvernig ég sigraðist á henni. En ég hef nokkrar hugmyndir. Mér batnaði við að læra að stjórna líðan minni og hætti að vera hrædd við að missa tengsl við umheiminn þegar ég var mjög þunglynd.“

„geðveikt“ eða „klikkað“ og með því að reyna að fjarlægjast fólkið félagslega.“

*Hvernig er hægt að bæta geðheilbrigðisþjónustu?*

„- Enda þvingun  
- Skipta sjúkrahúsum út fyrir félagslega neyðaraðstoð.  
- Gefa öllum aðgang að jafninga- stuðningi.“

„Hættum að láta geðlækningar vera meginstoð kerfisins og látum hana vera hluta af því og fáum fólk sem hefur reynslu af andlegri vanlíðan til starfa í marga ólíka hluta kerfisins.“

„Þetta mun gefa aðgang að húsnaði, vinnu, meðferð, andlegri ráðgjöf, samfélagstengingu, stuðningi við sjálfsstjórn og betri líkamlegri heilbrigðisþjónustu.“

Heilt yfir snýst þetta um að fara frá bakni geðlækninga yfir í samfélagsleg stuðningskerfi. (e. from big psychiatry to big community).“

*Um hvað ætlar þú að fjalla á málþinginu?*

„Ég ætla að tala um velliðunar- stefnuna sem hefur verið mótuð fyrir Nýja-Sjálанд,“ segir Mary. „Nánari upplýsingar um hana má finna á [wellbeingmanifesto.nz](http://wellbeingmanifesto.nz).“

*Hvað stendur til að gera á vinnustofunni á sunnudag og hverjum hentar hún?*

„Hún snýst um að móta og deila sögum okkar,“ segir Mary. „Hún er fyrir fólk sem hefur upplifað andlega vanlíðan og áföll. Þetta verður skapandi og gagnvirk vinnustofa þar sem fólki verður boðið að skapa nýja eða breytta frásögn af vandamálum sínum sem gerir þeim kleift að jafna sig á þeim.“

Að lokum vill Mary segja að hún sé mjög spennt að koma í heim- sökn til Íslands.

## Einn dag enn

Hún stóð á brúninni  
Í ótta og þögn  
Því djöflarnir  
höfðu rekið hana þangað

Þeir skáru hjartað hennar  
úr brjóstinu  
Sannfærðu hana  
um að þeir vissu best

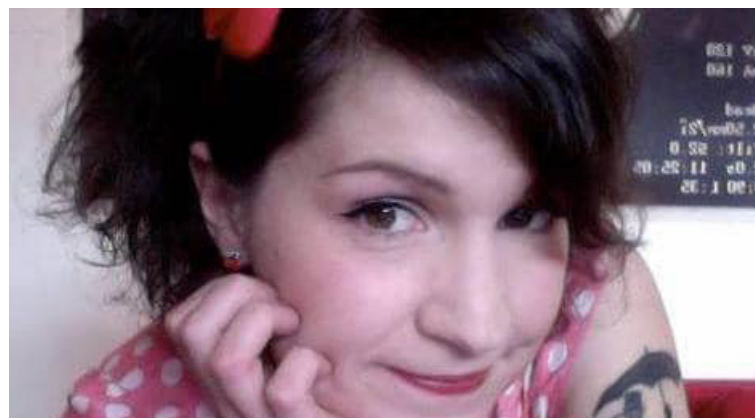
Þeir voru alltaf þarna  
Stundum ósýnilegir  
Í bakrunninum  
Þar til timinn var réttur

Þeir eyðilögðu  
Brjótandi niður lífið sem hún þekkti  
Þeir hötuðu hana  
Og hún hataði sig líka

Þú getur ekki séð þessa djöfla  
En þeir eru ekki úr ævintýrum  
Þeir búa í huganum  
Þar sem illska þeirra ríkir

Og hún stóð á brúninni  
Tilbúin að enda stríðið  
En þá staldraði hún við og hugsaði  
Ég berst við þá einn dag enn

Höfundur er Tinna Ævarsdóttir



Tinna Ævarsdóttir ljóðskáld.

# Stofnaði prjónaverksmiðju í maníu

Ragnar Jón Ragnarsson greindist með geðhvarfasýki fyrir sex árum. Tímabilið fram að því var mjög skrautlegt að sögn Ragnars, sem oftast er kallaður Humi. Það einkenndist af löngum maníu-köstum og erfiðu þunglyndi. Þegar Humi var algjörlega á botninum fékk hann loks greiningu.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



Eftir greininguna tóku við nokkur ár þar sem ég var að reyna að ná staðfestu í lífinu. Það var flókið, tók langan tíma og inn á milli komu maníur,“ segir Humi.

„Í svona maníum kemur brjálæðislegur drifkraftur og hugmyndaauðgi, en í kjölfarið á maníulotunum hjá mér kemur yfirleitt sterk skömm þar sem ég hugsá: Hvað gerði ég nú? Af hverju gerði ég þetta? Þetta er rosalega þung og erfið tilfinning. Þangað til núna hafa eiginlega öll verkefni sem ég hef byrjað á í maníu runnið út í sandinn. Eftir maníuna þá klárast krafturinn og þá kemur skömmin og ekkert verður úr því sem ég hef byrjað á.“

Humi segir að skömmin komi oft í heimsókn á venjulegum degi. „Maður vaknar kannski og skammast sín fyrir eitthvað sem maður gerði fyrir mörgum árum eða sagði, eða sagði ekki eða gerði ekki. Ég held að fleiri en geðsjúklingar upplifi alveg svona skömm, en hún hefur mjög sterka tengingu við veikindaloturnar hjá mér.“

Eftir greininguna náði Humi ágætis jafnvægi í tvö til þrjú ár. Það komu þó niðurtúrar inn á milli, á um það bil þriggja mánaða fresti. En fyrir síðustu jólin tók róðurinn að þyngjast töluvert. „Svo í mars í miðjum þungum niðurtúr, þá spólast ég upp í blússandi maníu. Eiginlega án þess að fatta það.“

Í miðri maníunni mundi Humi allt í einu eftir prjónavélinni sinni. En hann segist vera stoltur eignandi prjónavélar frá 7. áratugnum. „Ég fæ þessa flugu í hausinn að nú langi mig til að byrja að prjóna aftur. Svo tókst mér það, í þessari miklu maníu þar sem ég bara spólaði mig upp, að stofna, ég vil ekki beint kalla það fyrirtæki, frekar litla verksmiðju. Ég kalla hana Handmade by Humi.“

## 30 húfur á einni viku

Á einni viku seldi Humi um það bil 30 húfur. Hann segist samt hafa vitað það innst inn að þetta væri svolítið skrýtið þar sem hann var í veikindaleyfi frá vinnu en var að selja helling af húfum.

„Svo eitt sinn var ég að prjóna um miðja nótt. Klukkan hefur verið svona þrjú. Þá kemur konan mín að prjónavélinni og spyr mig hvort ég ætli ekki að fara að hætta að prjóna. Ég sagði bara: Nei, nei, þetta er alveg að verða búíð, ég er alveg að



Humi með fyrstu húfuna sem var prjónuð undir merkinu Handmade by Humi. Á einni viku prjónaði hann 30 húfur.

Það er gott fyrir batann og hjartað að geta haldið í þetta. Það þarf ekki bara eitthvað neikvætt að koma út úr veikindalotunum.

fara að klára. Hún leit þá á klukkuna og sagði að þetta væri ekki í boði. Það er ekkert eðlilegt að vera að prjóna klukkan þrjú á nóttunni.“

Í kjölfarið talaði Humi við geðlækninn sinn og í samráði við hann og fjölskylduna var Humi settur í prjónavélarstraff. Sem Humi segir að sé í raun frekar fyndið. Honum var bannað að prjóna.

„Straffið varði bara í smá tíma. En þessi litla krúttlega prjónaverksmiðja er það fyrsta sem ég hef náð að halda í eftir að manían er gengin yfir. Það er bara af því að ég er búinn að vinna svo mikið í þessari skömm.“

## Stuðningsnet er nauðsyn

Humi segir að það hefði verið svo auðvelt að detta í skömmina eftir þessa maníulotu. „Þetta var skrýttinn tími. Ég prjónaði eitthvað um 30-50 húfur á mjög stuttum tíma og hljóp maraþon, allt á meðan ég var í veikindaleyfi. Það er búíð að vera nóg af tækifærum til að hugsá: Nei, hvað gerði ég nú?“

Í kjölfarið á maníunni sagði Humi upp vinnunni sinni og er núna í starfsendurhæfingu og háskólanámi með. Hann hefur líka haldið aðeins áfram með prjónaverksmiðjunni. „Ég geri ekki mikið af húfum núna, ég tek á móti einstaka pöntunum og reyni að gera sérstakar húfur fyrir fólk. Þannig að bara einn eigi þannig eintak. Það er gott fyrir batann og hjartað að geta haldið í þetta. Það sýnir að það þarf ekki bara eitthvað neikvætt að koma út úr veikindalotunum.“

Humi segist hafa uppgötvað að mikið af hans jákvæðu eiginleikum séu tengdir maníu. „En það er erfitt að sjá ljósið í miðjum veikindum. Þessi hluti batans, að vinna í skömminni og ná að lifa stöðugu lífi er að svo mörgu leyti stuðningsnetinu mínu að þakka. Nær fjölskyldunni og vinum mínum. Einn og sér ræð ég ekki við þetta. Það er lyklatríði að eiga stuðningsnet og geta talað um hlutina. Það hjálpar líka að geta haft húmor fyrir veikindunum. Húmorinn dregur mig líka áfram.“

## Klikkuð Hverfisgata

Barir og kaffihús á Hverfisgötu og Ingólfsstræti taka þátt í hátíðinni Klikkuð menning með því að bjóða upp á klikkuð tilboð og tjúlluð tónlistartriði og ljóðaupplestur.

Á Petersen svitunni koma fram Ingunn & Leó, Unnur Sara Eldjárn og A Band on Stage og munu þau kveikja bál í hjörtum áhorfenda með ljúfum tónum.

Grái kötturinn býður m.a. upp á brjáláðar beyglur og verður Soffía Lára ljóðskáld með ljóðaflutningi í klikkað kósi rými.

Miami bar verður með klikkuð tilboð og frábærar tónlistarkonur

Það verða klikkuð tilboð hjá börum og veitingahúsum á Hverfisgötu á meðan hátíðin stendur yfir.

koma fram og tjá trylltar tilfinningar en þar stíga á svið MSEA, Silkikettirnir og Soffía Ósk.

BrewDog býður upp á klikkaðan leynimatseðil og One Bad Day mætir með gítarinn sinn á Íslenska barinn og spilar fyrir gesti.



Systkinin Ingunn og Leó koma fram á Petersen svitunni.

## Geðúrræði fyrir ungmenni

Á Klikkaðri menningu verður auðvelt fyrir ungt fólk að nálgast aðila sem vita allt um hin margvíslegustu úrræði varðandi geðheilsuna; hvert má leita og hvað má gera til að láta sér líða betur. Um helgina verða eftirfarandi samtök á kaffihúsinu í Bíó Paradís, þar sem þau bjóða upp á kaffi og notalegt spjall.

### Laugardagur:

Kl. 14: Bergið / bergid.is  
Kl. 15: Pietasamtökin / pieta.is

### Sunnudagur:

Kl. 14: Hugrún / gedfraedsla.is  
Kl. 15: Bataskólinn / bataskoli.is



Ljúft kaffi á klikkaðri hátíð.



Gunnar Þórólfsson ljóðskáld.

## hugarástand

Í endalausum stríði tilfinninga sem hræra upp einmanaleika líkaminn er orðinn gegndrepa finnst ég vera að sökka fyrir litning minna ástvina brennir sig í huxunina syndi um í vitahring veruleikans flýtt í myrkri hugans gráttu ekki þó ég hverfi enda er ég um það efins gleymið mér bara gerði það það auðveldar mér að fara

## Ég er

Þunglyndi, kvíði, ofstækisfullar ákvarðanir  
Ég er aumingi  
Vanlíðan, pirringur, sækópatískar huxanir  
Ég er aumingi  
Blákaldur veruleiki, kvalafullar minningar  
Ég er aumingi  
Framtíðin óráðin, dofna tilfinningar  
Því ég er aumingi

Sérð þú eitthvað rangt? Þessi líðan er sár  
En ég er aumingi  
Augnaráð kalt, holdið er blátt  
Ég er ennþá aumingi  
Enginn til staðar, enginn til að tala  
Ég er aumingi  
Leitaði að styrk, til að kveðja til að fara  
Því ég var aumingi

Gunnar Þórólfsson,  
verkamaður á Akureyri



Ólöf Arnalds tónlistarkona kemur fram á opnun hátíðarinnar.

## Klikkud.is

Klikkud menningarhátíð hefst á fimmtudag. Dagskráin verður viðamikil alla dagana en hægt er að skoða hana á heimasíðunni klikkud.is. Flestir ættu að gera fundið eitthvað við sitt hæfi og fjölmargir listamenn koma fram. Hátíðin verður sett með ávarpi forseta Íslands, Guðna Th. Jóhannessonar, kl. 16 í hátíðarsal Háskóla Íslands. Þar koma einnig fram Elísabet Jökulsdóttir, Einar Þór Jónsson, formaður Geðhjálp, Svanur Kristjánsson og tónlistarkonan Ólöf Arnalds leikur og syngur. Léttar veitingar verða í boði að lokinni dagskrá.

# Engin lygi að hlátur og hreyfing geta hjálpað

Ingibjörg Eyfjörð er búsett í Mývatnssveit ásamt eiginmanni sínum og tveimur börnum. Hún er óhrædd að deila reynslu sinni. Ingibjörg verður með ljósmyndasýningu á laugardaginn í Hafnarhúsi sem heitir Sálræn litadýrð.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserana@frettabladid.is



Ingibjörg segir að þrátt fyrir að hafa gert tilraunir til þess að búa í borginni hafi sveitin alltaf togað í hana og hún vilji nú hvergi annars staðar vera. „Þó ég hafi oft reynt að flytja burt úr sveitinni kallaði hjartað alltaf heim og núna er ég búsett þar með manningum mínum og ætla aldrei að fara aftur.“

Æskuárin tóku oft á og Ingibjörg reyndi lengi vel eftir fremsta megni að falla inn í hópinn, þrátt fyrir að vera frábrugðin. „Ég átti alltaf frekar erfitt sem barn og unglingur, reyndi stöðugt að falla inn í hópinn og aðlagði mig að þeim einstaklingum sem ég umgekkst hvað mest,“ segir hún. „Ég þorði ekki og vissi ekki hvernig ég ætti að vera ég sjálf, svo ég varð bara spegilmynd fólksins í kringum mig.“

### Tjáir líðan sína með förðun

Ingibjörg heldur úti bloggi á öskubuska.is og Instagram-reikningi. Á Instagram-reikningi hennar má sjá fjölda litríkra mynda en hún notar meðal annars förðun til þess að tjá líðan sína. „Óneitanlega eru hugsanirnar dekkri og grófari þegar mér líður illa eða finnst ég þurfa að koma einhverju á framfæri og málningin litast af því,“ útskýrir hún. „Þegar mér líður vel eða ég er spennit eða finn fyrir álika tilfinningum á hún það til að vera bjartari, full af glimmeri og fingerðari. En þetta fer líka algjörlega eftir því hvað veitir mér innblástur hverju sinni.“

Það getur tekið á að bera ábyrgð á tveimur einstaklingum þá daga sem líðanin er slæm. „Ég ætla ekki að ljúga, það er það erfiðasta sem ég hef nokkurn tímann gert. Að geta varla hugsað um sjálfa sig suma daga en hafa tvær litlar manneskjur sem treysta á þig.“ Hún segir þó að þegar upp er staðið hafi móðurhlutverkið frekar jákvæð áhrif en ekki. „Það hefur líka verið mín hvatning til að gefast ekki upp heldur vinna í sjálfri mér og ýta mér svolitíð út úr þægindarammanum sem ég er búin að búa til fyrir sjálfa mig.“

Hún segir að börnin séu meðvítuð um að sumir dagar séu erfiðari en aðrir. „Ég hef alltaf verið mjög hreinskilin við þau um þetta og hef átt samtöl (sem hæfa aldri og þroska) við þau um hvað er að. Ég hika ekki heldur við að segja syni mínum það, sem er 7 ára, ef ég á slæman dag eða líður illa. Þau eru nefnilega svampar og spegla mína líðan upp á tíu svo mér finnst miklu betra að við séum öll meðvítuð.“

### Mikilvægt að fresta ekki

Ingibjörg segir mikilvægt að gera sér grein fyrir krefjandi aðstæðum. „Ég er stöðugt að læra á sjálfa mig, minar kveikjur og mín viðbrögð við þeim og hvenær ég finn fyrir vanlíðan eða kvíða.“ Þá segir hún að það sé afar hjálplegt að hreyfa sig, jafnvel þó tilhugsunin ein gæti virkað yfirþyrmandi. „Ég



Ingibjörg Eyfjörð hvetur fólk til þess að venja sig á að fresta ekki hlutunum um of þó það geti verið freistandi.

Ekki hringja þig inn veika/n í vinnuna, ekki sleppa því að setja í þvottavél eða fara í búðina því þá verður auðveldara að detta í þá rútinu sem mun bara gera illt verra.

auðvitað mála mig oft þegar mér líður ekki vel og þarf útrás en ég reyni líka að gera eitthvað með krökkunum, hvort sem það er inni eða úti. Því þó mig langi kannski ekki út að róla eða á ærslabelginn, líður mér oft mun betur eftir að hafa gert það, það er engin lygi að hlátur og hreyfing getur hjálpað.“

Þá hjálpi mikið að venja sig á að fresta hlutunum ekki um of, þó það geti verið freistandi. „Ef ég ætti að gefa einhver ráð, væri það númer eitt, tvö og þrjú að fresta hlutunum ekki.“ Ef fólk dettur í það far að fresta hlutunum getur verið erfitt að losna. „Ekki hringja þig inn veika/n í vinnuna, ekki sleppa því að setja í þvottavél eða fara í búðina því þá verður auðveldara að detta í þá rútinu sem mun bara gera illt verra,“

útskýrir hún. „Ímyndaðu þér lítinn snjóbolta að velta niður fjall, hann verður stærrí og stærrí og á endanum kemur snjóflóð, þetta er eins.“

Horfðu á þætti, hlustaðu á tónlist sem gerir þig glaða eða lætur þig hlæja, farðu í bað eða talaðu við einhvern nákominn þér,“ segir hún. „Við erum öll mismunandi, með mismunandi kveikjur og mismunandi þarfir, prófaðu þig áfram og finndu það sem virkar fyrir þig.“

Það er þó vissulega ekki alltaf hægt og stundum er skynsamlegast að kúpla sig út og endurhlaða batteríin. „Ég vil samt taka það fram að stundum er nauðsynlegt að leyfa sér að finna fyrir tilfinningunum, hvíla sig og taka sér smá pásu frá öllu áreiti. Það er þannig sem við vöxum og döfnum.“

### Værðin í sveitinni

Ingibjörg segir kyrrðina í sveitinni hafa róandi áhrif á hugann. „Hún hjálpar mikið til. Ég er mjög þakklát fyrir að geta búið á svona rólegum og hljóðlátum stað því yfirleitt er það nákvæmlega það sem ég þarf,“ segir hún. „Ég á mjög auðvelt með að oförvast og verða að svolitlu fíðrildi svo að þó það sé stundum „óspennandi“ að búa hérna þá er óspennandi bara full-

komið fyrir mig.“

Þrátt fyrir að hafa gengið í gegnum ýmsa erfiðleika segir Ingibjörg að hún myndi líklega engu breyta þó að hún fengi tækifæri til. „Ég hef mjög oft hugsað um þetta og klassíska svarið: „Nei, því þetta hefur mótað mig í þá manneskju sem ég er,“ kemur auðvitað upp í hugann.“

Þó hefur margt breyst til hins betra í þessum málaflökki á undanförunum árum og segir Ingibjörg að aukin meðvitund um geðsjúkdóma hefði mögulega gert líf hennar auðveldara. „Ég hefði alveg verið til í að það hefði verið meiri þekking, fræðsla og bara meiri viðurkenning á geðsjúkdómum þegar ég var yngri,“ segir hún. „Þá hefði ég kannski fengið víðeigandi hjálp strax en ekki verið stimpluð bara sem „athyglissjúka stelpa“ og mögulega hefði líf mitt orðið allt öðruvísi.“

Hún kys að dvelja ekki of lengi við þessar hugsanir, enda er tíminn hverfull og dýrmætur. „Ég reyni að hugsa sem minnst um fortíðina og ímynda mér, „hvað ef?“ þó það sé stundum erfitt. En ef maður dvelur of mikið í fortíðinni missir maður af því sem er að gerast í nútíðinni – klisjukennt en það er alveg rétt.“



## KLIKKAÐ DAGSKRÁ

# FIMMTUDAGUR 19. SEPTEMBER FIMMTUDAGUR 19.

ÁVARP FORSETA ÍSLANDS AÐ  
TILEFNI 40 ÁRA AFMÆLI GEÐHJÁLPAR

HÁTÍÐARSALUR HÁSKÓLA ÍSLANDS  
KL. 16:00

OPNUN SÝNINGAR LISTAHÓPSINS  
LISTAMENN MEÐ KVÍÐA

NÚLLIÐ GALLERY  
KL. 17:00-20:00

OPNUNARATHÖFN KLIKKADRAR  
MENNINGAR

BÍÓ PARADÍS  
KL. 18:00

KLIKKADIR TÓNLEIKAR

KEX HOSTEL  
KL. 20:00-23:00

# FÖSTUDAGUR 20. SEPTEMBER FÖSTUDAGUR 20.S

SKÁKMÓT

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)  
KL. 13:00-15:00

OPNUN LISTSÝNINGAR GESTA VINJAR

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)  
KL. 13:30-15:30

LISTSÝNING

NÚLLIÐ GALLERY  
KL. 17:00-20:00

KLIKKADAR KVIKMYNDIR

BÍÓ PARADÍS  
KL. 16:00 & KL. 18:00

LJÚFIR TÓNAR

MIAMI BAR (HVERFISGATA 33)  
KL. 18:00-20:00

UPPISTAND

ÞJÓÐLEIKHÚSKJALLARINN  
KL. 20:00-22:00

KLIKKADIR TÓNLEIKAR

KEX HOSTEL  
KL. 20:00-23:00

# LAUGARDAGUR 21. SEPTEMBER LAUGARDAGUR 21

LÍKAMLEG OG MUNNLEG TJÁNING

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ  
KL. 10:00-11:00 & KL. 11:00-12:00  
STUNDVÍSLEG MÆTING

LISTSÝNING

NÚLLIÐ GALLERY  
KL. 11:00-17:00

LJÓSMYNDASÝNING Á KEX

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)  
KL. 12:00-18:00

LISTSÝNING

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ  
KL. 12:00 - 21:00

LJÓSMYNDASÝNING Á KEX

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)  
KL. 12:00-18:00

ALÞJÓÐLEGT MÁLÞING

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ  
KL. 13:00-15:30

**KLIKKAD KAFFISPJALL**

BÍÓ PARADÍS  
KL. 14:00 OG 15:00

**KLIKKUÐ HARPA**

HARPA  
KL. 15:00-17:00

LJÓTI KÓRINN, RATATAM,  
DANSHÓPURINN FORWARD,  
DJASSBANDIÐ ALLT ÖNNUR  
ELLA OG LOUIS.

**FJALLAÐ UM GEÐRÆNAR BÓKMENNTIR**

BORGARBÓKASAFN GRÓFINNI  
KL. 14:00-17:00

**KLIKKAD KRAKKAFJÖR**

VITATORG VIÐ HVERFISGÖTU  
KL. 14:00 - 17:00

**LISTSÝNING**

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)  
KL. 14:00-17:00 - LISTSÝNING  
15:30-16:00 - LEIKSÝNING: JÓN ER EKKI VIÐ  
14:30-17:30 - LIFANDI BÓKASAFN

**LJÓSMYNDASÝNING Á KEX**

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)  
KL. 12:00-18:00

**KLIKKADAR KVIKMYNDIR**

BÍÓ PARADÍS  
KL. 16:00 & KL. 18:00

**RÓLYNDIS TÓNLIST**

PETERSEN SVÍTAN  
KL. 16:00 - 18:00

**ONE BAD DAY**

ÍSLENSKI BARINN (INGÓLFSSTRÆTI 1A)  
KL. 17:00

**BOLAPRENTUN**

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ  
KL. 17:00-21:00

**FJÖLSKYLDUTÓNLEIKAR**

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ  
KL. 19:30-22:00

# SUNNUDAGUR 22.SEPTEMBER SUNNUDAGUR 22.SEP

**LISTSÝNING**

NÚLLIÐ GALLERÝ  
KL. 11:00-17:00

**LJÓSMYNDASÝNING Á KEX**

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)  
KL. 12:00-20:00

**VINNUSTOFA**

GEÐHJÁLP (BORGARTÚN 30, 2. HÆÐ)  
KL. 13:00 - 16:30

**LISTVINNUSTOFA**

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - KJARVALSSTAÐIR  
KL. 13:30 - 16:30

**LISTSÝNING**

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)  
KL. 14:00-17:00 - LISTSÝNING  
KL. 14:30-17:30 - LIFANDI BÓKASAFN

**KLIKKAD KAFFISPJALL**

BÍÓ PARADÍS  
KL. 14:00 OG 15:00

**MÁLÞING UM GEÐVEIKI Í LISTUM**

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - KJARVALSSTAÐIR  
KL. 14:30 - 16:00

**KLIKKADAR KVIKMYNDIR**

BÍÓ PARADÍS  
KL. 16:00 & KL. 18:00

**GEÐVEIK REYKJAVÍK**

HEFST VIÐ BORGARBÓKASAFNIÐ GRÓFINNI  
KL. 20:00-21.30

**NÁNARI DAGSKRÁ Á KLIKKUD.IS**

# Geðræn veikindi í marglita ljósi

Á Klikaðri menningu 19. til 22. september verða sýndar sex kvikmyndir í Bíó Paradís, þar sem leitast er við að skoða geðræn veikindi í marglita ljósi út frá lista-sögunni og listamönnum, fólkinu sem glímur við andlegar áskoranir og aðstandendum þeirra.

**A**ðalmynd hátíðarinnar er **Art & Mind**, glæný frönsk/ensk heimildarmynd eftir Amélie Ravalet sem strax hefur hlotið verðskuldaða athygli. Myndin er ferðalag inn í heim lista, geðveiki og undirmedvitundarinnar. Framsýnir listamenn og sköpunarþörfin eru tekin til skoðunar, allt frá listamönnum endurreisnarinnar til dagsins í dag.

Á undan henni verður sýnd stuttmyndin **Stimuli** eftir Viktor Sigurjónsson, þar sem Ragnheiður Steindórsdóttir leikur eldri konu sem reynir að mynda tengsl við aðra í samfélagi sem kann ekki lengur að meta hana.

Í klassísku kvikmyndinni **The Three Faces of Eve** frá árinu 1957, segir frá Eve White, óframfærinni konu sem þjáist af höfuðverkjum og minnisleysisköstum. Við dæleiðslu reynist hún búa yfir fleiri en einni persónu. Joanne Woodward vann Óskarinn sem leikkona í aðalhlutverki fyrir þetta fjölpætta hlutverk.

**Stelpan, mamman og djöflarnir** er sænsk kvikmynd sem lýsir á mjög átakanlegan og um leið listrænan hátt, hvernig lítil stúlka þarf að takast á við versnandi geðheilsu einstæðrar móður sinnar; þola stöðugar skapbreytingar og furðuleg athæfi hennar.

**Blindsone** er norsk mynd sem fjallar um gráu svæðin í geðrænum veikindum; blindblettina sem erfitt er að koma auga á. Þetta er reynslusaga móður sem gerir sér grein fyrir að dóttir hennar á við mjög djúpstæðan andlegan vanda að etja. Myndin er tilnefnd til kvikmyndaverðlauna Norðurlandaráðs 2019.

Í heimildarmyndinni **Bipolarized: Rethinking Mental Illness** er fylgst með Ross McKenzie sem er greindur með geðhvörf. Honum er ráðlagt af geðlækni sínum að taka geðlyfið lithium alla ævi til að halda einkennunum í skefjum. Lyfið veldur honum vanlíðan og Ross ákveður að leita leiða til að vinna bug á einkennunum með óhefðbundnum lækningaaðferðum.

Teiknimyndin **Loving Vincent** sem fjallar um líf og dauða Van Gogh, er öll handmáluð með sömu tækni og verk þessa heimsfræga listmalara. Þar segir frá ungum manni sem kemur í bæinn þar sem van Gogh bjó áður en hann lést, og fer hann að rannsaka seinustu ævidaga hins þjáða listamanns. Myndin var tilnefnd



Ágúst Kristján Steinarrsson segir álit sitt á kvikmyndinni **Bipolarized: Rethinking Mental Illness**.

til Óskarsverðlaunanna, Golden Globe og BAFTA sem besta teiknimyndin árið 2018.

## Mynd sem veltir upp heildstæðri nálgun til bata

Ágúst Kristján Steinarrsson hefur persónulega reynslu af maníu og geðrofi og persónulegri leit að bata með hefðbundnum sem óhefðbundnum leiðum. Ágúst skrifaði bókina **Riddarar Hringavitleysunnar**. Hann mun fjalla um bókina og segja sögu sína á Borgarbókasafninu á sunnudaginn. Sagnaform Ágústar verður að hluta til óhefðbundið þar sem hann mun einnig flytja lög á gítar sem fjalla um lífsreynslu hans. Ágúst var fenginn til að segja álit sitt á kvikmyndinni **Bipolarized: Rethinking Mental Illness** sem hann segir hafa verið áhugaverða.

## Leið manns í átt að betra lífi

„Heimildarmyndin **Bipolarized: Rethinking Mental Illness** er áhugaverð innsýn í tilveru Ross McKenzie sem er í leit að bata. Ross hafði verið greindur með geðhvörf

„Í lok myndar fær maður skýrari hugmynd um orsök og afleiðingu veikinda hans sem aðrir gætu jafnvel samsamað sig.

rúmlega tvítugur og hafði síðan flotið áfram í lífinu, þar sem hann sagðist takmarkaður af inntöku lyfsins lithium í langan tíma Heimildarmyndin segir frá vegferð hans í átt frá hefðbundnum læknaaðferðum yfir í aðrar óhefðbundnari. Þannig fær áhorfandinn fröðlega innsýn í leið eins manns í átt að betra lífi,“ útskýrir Ágúst Kristján.

## Með myndinni

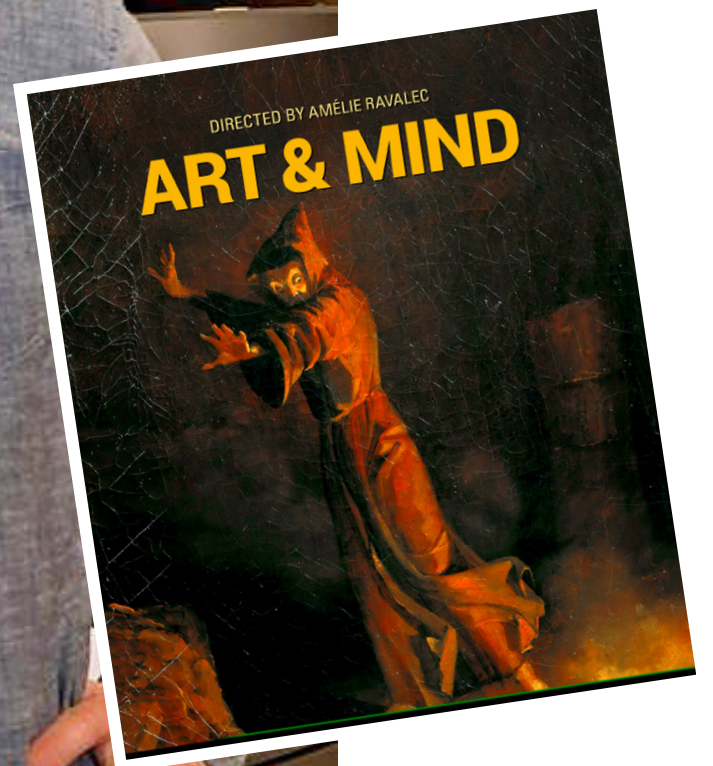
„Allir sem vilja skoða aðrar nálganir í átt að (geð)heilbrigði gætu haft gagn af þessari mynd þar sem Ross skodar mismunandi leiðir sem virðast allar stuðla að bættri heilsu hjá honum. Þannig er Ross

að taka málin í sínar hendur og velta öllum steinum í sínu lífi. Fyrir vikið er myndin á endanum að varpa ljósi á heildstæða nálgun sem margir mættu tileinka sér. Í lok myndar fær maður skýrari hugmynd um orsök og afleiðingu veikinda hans sem aðrir gætu jafnvel samsamað sig.“

## Á móti myndinni

„Frásagnarformið er á tíðum út um kýrauga og viðhorfin því á stundum einhliða. Myndin fjallar um leið án lyfja sem margir myndu telja óábyrgt nema gert í góðu samráði við lækni. Myndin virðist stundum sýna ýkta líðan og ástand aðalsöguhetjunnar sem gæti gefið áhorfanda sem þekkir ekki til sjúkdómsins rangar hugmyndir. Söguformið mætti vera hraðara og jafnvel byggt upp á annan hátt til að koma skilaboðum myndarinnar betur til áhorfandans,“ segir Ágúst og bætir við: „Á þessu sögðu hefur myndin fengið jákvæða rýni víða og á sannarlega skilið áhorf þeirra sem láta þessi mál sig varða. Sjáumst í bíó.“

» Opnarmynd hátíðarinnar er **Art & Mind** sem er glæný heimildarmynd sem hlotið hefur mikið lof.



## Dagskrá Klikaðra kvikmynda

### Fimmtudagur 19. september

**Kl. 18:** Stimuli 4' og ART & MIND  
**Einungis boðsgestir**

### Föstudagur 20. september

**Kl. 16:** The Girl, the Mother and the Demons // Stelpan, mamman og djöflarnir (Flickan, mamman och demonerna)  
**Kl. 18:** Blind Spot (Blindsone)

### Laugardagur 21. september

**Kl. 16:** The Three Faces of Eve  
**Kl. 18:** Bipolarized: Rethinking Mental Illness

### Sunnudagur 22. september

**Kl. 16:** Loving Vincent  
**Kl. 18:** Stimuli 4' og ART & MIND

# Ólíkar leiðir til að ná bata

Arnhild Lauveng sálfræðingur heldur fyrirlestur á Alþjóðlega málþinginu um einstaklingsmiðuð úrræði fyrir geðsjúka. Hún deilir einnig eigin reynslu af geðklofa með áheyrendum.

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



Arnhild eyddi mörgum árum á geðsjúkrahúsum eftir að hún greindist með geðklofa. Hún segir að reynsla hennar af að vera sjálf veik geri hana auðmýkri í viðhorfum sínum til geðsjúkdóma og meðferðar á þeim. „Af því ég hef verið í þessum aðstæðum sjálf er erfitt fyrir mig að hugsa um fólk með geðræn vandamál sem „öðruvísi fólk“. Ég veit að það er bara til ein tegund af manneskjum. Við erum öll mennsk. Ég veit líka að það eru margar orsakir fyrir veikindunum. Veikindin koma fram á ólíkan hátt og til eru ólíkar leiðir til að ná bata. Það er mikilvægt að finna lausn sem hentar hverjum og einum,“ segir Arnhild.

Fyrir doktorsritgerð sína tók Arnhild viðtöl við fólk með alvarlega geðsjúkdóma. Sumir þeirra fengu hefðbundna lækni meðferð og sumir voru nemendur í sérskóla fyrir fólk með geðræn vandamál. Nemendur sérskólans upplifðu betra líf, betri sambönd og betri heilsu samkvæmt viðtölunum en hópurinn sem fékk hefðbundna lækni meðferð. Arnhild segir frá



Arnhild Lauveng segir að eigin reynsla af geðsjúkdómi geri hana auðmýkri í viðhorfum til geðsjúkra.

þessum niðurstöðum í fyrirlestri á hátíðinni ásamt því að segja aðeins frá sinni sögu og hvernig hún fór frá því að vera mjög veik yfir í að vera heilbrigð og sinna fullri vinnu.

„Ég veit ekki hvernig staðan er á Íslandi en í Noregi hefur mikið breyst í geðheilbrigðisþjónustu á síðustu árum. Meðal þess jákvæða er að það er horft meira til þátt-

töku notandans, lyfjalausrar meðferðar og þarfarinnar til að draga úr meðferð án samþykkis sjúklingsins. Aftur á móti er enn of mikið um það í Noregi að veita meðferð án samþykkis, það er stöðugur skortur á úrræðum, sérstaklega fyrir langtímameðferðir. Það verður sífellt erfiðara fyrir fólk með alvarlega langvinna sjúkdóma

að fá sérhæfða langtímameðferð,“ útskýrir Arnhild. „Margir þeirra sem glíma við alvarlegustu veikindin fá verri meðferð nú en áður, og það er synd.“

Viðhorf almennings til geðsjúkdóma hefur breyst til hins betra að mati Arnhild. „Það er talað meira um sjúkdómana, þeir eru ekki eins mikið stigma og koma

„Af því að ég hef reynslu af þessu sjálf er erfitt fyrir mig að hugsa um fólk með geðræn vandamál sem öðruvísi fólk. Við erum öll mennsk.“

oftar upp í almennum umræðum.“ Arnhild segir þó að almenningur beini mun frekar sjónum sínum að vægum veikindum eins og skammtímaþunglyndi eða kvíða. „Ég er hrædd um að fólk með alvarlegri sjúkdóma gleymist svolitíð, bæði í almennri umræðu og í aðgengi að meðferð.“

Arnhild segist spennt að koma til Íslands og halda fyrirlestur hér á landi. „Mig hefur dreymt um að koma til Íslands í mörg ár og þetta er einstakt tækifæri. Mér finnst frábært hvernig hátíðin blandar saman listum, menningu, persónulegri reynslu og vísindum til að öðlast betri skilning á mannlegri reynslu.“

## ÉG VIL TAKA ÞÁTT Í KLIKKADRI MENNINGU AF ÞVÍ AÐ...

### ARNHILD LAUVENG:

„KLIKKUÐ MENNING blandar saman listum, menningu, reynslusögum og vísindum til þess að skilja betur hinn flókna reynsluheim mannfólksins.“



### MEGAS:

„Er það ekki talið af hinu góða að klikkast með klikkuðum – ég þekki mitt fólk.“



### JÓNAS SIG:

„Geðheilbrigði varðar alla og er undirstaðan að næringarríku lífi í jafnvægi og tign þar sem hver einstaklingur finnur sinn sess í samfélaginu.“



### ELIN ATIM:

„Ég var nauðungavistuð á geðdeild, það var ógeðslegur tími.“



# Bati er ekki alltaf bein lína

Daníel Þór Þjáðist af miklum kvíða og gerði tilraun til sjálfsvígs, en er á miklu betri stað í dag. Hann er nú forvarnarfulltrúi og segir að fólk eigi ekki að gefast upp þó batinn gangi stundum illa.

Oddur Freyr  
Þorsteinsson  
oddurfreyr@frettabladid.is



Daníel Þór Nýtt Samúelsson, forvarnar- og jafnréttisfulltrúi Sambands íslenskra framhaldsskólanema, glímdi við mikinn kvíða sem barn og fyrir tveimur og hálfu ári leið honum svo illa að hann reyndi að svipta sig lífi. Sem betur fer er Daníel enn í fullu fjöri og í dag hefur hann náð miklum bata.

„Ég var í veruleikaflotta og búinn að tjúta og dópa yfir mig þegar ég reyndi að svipta mig lífi. En sem betur fer misheppnaðist það,“ segir Daníel. „Þá hafði ég ekki talað við foreldra mína í marga mánuði út af neyslu.“

Daníel segir að bataferli hans hafi byrjað skyndilega. „Það var eins og engisprettan úr Gosa birtist allt í einu á öxlinni á mér til að segja mér að hringja í mömmu og ég gerði það,“ segir Daníel. „Hún kom strax og sótti mig og þá byrjaði ég að vinna í mínum málum eftir að hafa ekki gert neitt alla ævi nema að reyna að flýja.“

## Mistök eru eðlileg

„Ég fór svo í gegnum gríðarlega hugarfarsbreytingu sem kostaði mikla vinnu,“ segir Daníel. „Ég þurfti að breyta því hvernig ég horfði á lífið. Í stað þess að sjá bara vandamálin og vera neikvæður fór ég meðvitað að reyna að brosa framan í vandamálin og finna lausnir. Það hljómar kannski ein-

falt þegar ég segi það svona, en það tók 18 mánuði að temja mér þessa hugarfarsbreytingu. Það er eitt að hugsa þetta og annað að framkvæma það.“

Það má heldur ekki gleyma því að lífið mitt er ekki búið að vera eitthvert kraftaverk síðan ég hóf bataferlið, það hefur hellingur af drasli gerst og ég hef dottið í það tvisvar, en um síðustu helgi var ég búinn að vera edrú í tvo mánuði,“ segir Daníel. „Þetta er bara hluti af batanum, hann er ekki alltaf bara eintóm framför.“

Oft finnst manni það vera inntakið í því sem fólk er að segja þegar það talar um bata, en bara sorri, ég er ekki að kaupa það,“ segir Daníel. „Þetta er barátta og það er mikilvægt að hafa í huga að þó að maður misstigi sig þýðir það alls ekki að maður nái ekki bata.“

## Hugleiðsla hjálpaði mikið

Daníel segist ekki hafa sigrast á kvíðanum í bataferlinu, heldur hafi hann lært að höndla hann betur. „Ég geri það bara með því að loka augunum og telja upp að tíu og hugsa svo: Hvernig get ég dilað við þessar aðstæður?“ segir hann. „Við Íslendingar eru alltaf að drífa okkur, en það er mikilvægt að slaka aðeins á. Ég hugleiði líka mikið og byrja daginn minn á hugleiðslu til að koma mér í samband við raunveruleikann.“

Hann mælir með hugleiðslu fyrir alla og segir að hún hafi verið mjög mikilvægur þáttur í batanum. „Það er góð leið til að sættast við sjálfan sig og vera einn með hugsunum

“Líf mitt er ekki búið að vera eitthvert kraftaverk síðan ég hóf bataferlið, það hefur hellingur af drasli gerst og ég hef dottið í það tvisvar. Þetta er bara hluti af batanum, hann er ekki alltaf bara eintóm framför.“

sínum en í sátt við þær, í stað þess að brjóta sig niður,“ segir Daníel. Hann segir að fólk sem langar að byrja að hugleiða ætti bara að byrja á Youtube og mælir líka með núvitundarnámskeiðum.

## Nýtt að eiga framtíð

Daníel er í ungmenningaráði Bergsins, sem hann segir að sé móttökustaður fyrir ungt fólk í vanda. „Hugmyndin er að fólk geti komið með hvaða vandamál sem er, rætt þau og fengið ráð. Þetta er engin töfrastaður sem býður upp á lækningar, heldur öruggt svæði þar sem fólk getur verið það sjálf án þess að vera dæmt,“ segir hann.

Daníel starfar sem forvarnarfulltrúi og þar nýtist reynsla hans vel. „Ég þekki alla þessa drullu,“ segir hann. „Þegar þú hefur labbað til helvítis þá ratarðu þangað og þá geturðu líka beint öðrum af leiðinni.“

Daníel er líka í vinnu og er að reyna að safna sér peningum til að



Daníel segist ekki hafa sigrast á kvíðanum í bataferlinu, heldur hafi hann lært að höndla hann betur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

skoða heiminn. Hann hefði aldrei getað ímyndað sér að vera í þeirri stöðu þegar honum leið sem verst. „Þangað til ég varð tvítugur hélt ég að ég myndi deyja fyrir tvítugt, annaðhvort með því að drepa mig eða taka of stóran skammt,“ segir hann. „Það er rosalega nýtt fyrir mér að plana framtíðina og eiga eitthvert líf.“

Á menningarhátíðinni Klikkuð menning verður Daníel lifandi bók. „Það þýðir að fólki er frjálst að koma og spjalla ef það langar að vita eitthvað um mig og mína reynslu,“ segir hann. „Ég sé þetta sem spjall og ég hlakka til að ræða við fólk um sögu mína og reynslu.“ Að lokum vill Daníel segja: „Lifið er veisla.“

# Skömmin – böll eða blessun?

Guðbrandur Árni Ísberg, sérfræðingur í klínískri sálfræði, er höfundur bókarinnar Skömmin: úr vanmætti í sjálfsöryggi. Hér fjallar hann um það hvort skömmin sé böll eða blessun.

Mannskæpan er öðru fremur félagsvera og því er virðingarstaða henni mikilvæg. Góð félagsleg staða gerir okkur stolt og sjálförugg og yfir undir hamingjuna. Það er því ekki skritið að virðing sé okkur mikilvæg,“ segir Guðbrandur.

„Hlutverk skammarkerfisins í þróunarsögulegu tilliti er að láta okkur vita þegar okkur setur niður, hvort heldur er vegna þess að aðrir koma fram við okkur af vanvirðingu eða vegna þess að við brjótum gegn eigin gildum. Skömmin stendur þannig vörð um virðingu okkar. Engu að síður nýtur þessi tilfinning hvorki virðingar né velvildar af okkar hálfu því flest reynum við að losna við hana eins og hverja aðra óværu. Af hverju?

Okkur hættir til að setja samasemmerki á milli þess sem er óþægilegt og þess sem er slæmt. Þar byrjar hugsanaskekking. Skömmin er óþægileg vegna þess að skilaboð hennar eru mikilvæg og nokkuð sem er gott fyrir okkur að læra af,“ segir hann.

## Það er eitthvað að mér

„Í öðru lagi höfum við tilhneigingu til að mistúlka það sem skömmin miðlar til okkar. Í staðinn fyrir að hugsa: „Auðvitað upplifi ég skömm því mér var sýnd vanvirðing/ég gerði eitthvað sem gengur gegn sannfæringu minni,“ þá verður hugsunin auðveldlega: „Það er eitthvað að mér.“



Guðbrandur Árni Ísberg, sérfræðingur í klínískri sálfræði.

Maður fer þannig frá því að túlka eitthvað sem ekki er í lagi yfir í að maður sjálfur sé ekki í lagi með tilheyrandi rýrnun á sjálfsáliti og sjálfsvirðingu.

Í þriðja lagi ruglar fólk gjarnan saman ólíkum tegundum skammar en þeim má skipta í tvennt. Rauð

skömm kemur í kjölfar minniháttar yfirsjóna af okkar hálfu eða vanvirðingar af hendi annarra. Þá roðnum við, lítum niður og verðum lítill í okkur. Yfir rauðu skömmina notum við orð eins og af verða feimin, fara hjá sér og finnast eitthvað vandræðalegt eða neyðarlegt.

“Okkur hættir til að setja samasemmerki á milli þess sem er óþægilegt og þess sem er slæmt. Þar byrjar hugsanaskekking. Skömmin er óþægileg vegna þess að skilaboð hennar eru mikilvæg og nokkuð sem er gott fyrir okkur að læra af.“

## Hvít skömm

Í kjölfar þess að vera svipt æru okkar upplifum við hvíta skömm og þá stírdunum við, verðum náföll í framan og finnst við einskis virði.

Algengustu orðin yfir þessa tegund skammar eru lítillsvirðing, smán og auðmýking. Hvít skömm getur verið okkur skeinuhætt því hún brýtur niður sjálfsálitið og yfir þannig bæði undir kvíða- og þunglyndiseinkenni auk þess að vera einn helsti orsakavaldur ofbeldis og sjálfsvíga.

Hvít skömm fær okkur til að finnast við óverðug og því förum við að fela okkur frá augliti ann-

arra. Þá fer að myndast vítahringur því skortur á nánd frá öðrum tekur frá okkur möguleikann á því að fá afsönnun eigin óverðugleika.

Það er eðlilegt að upplifa minnkun og þar af leiðandi skömm í kjölfar andlegrar vanheilsu því geta okkar og færni á ýmsum sviðum verður minni. Skilaboð rauðu skammarinnar í slíkum tilfellum er einungis að láta einstaklinginn vita að það sé honum mikilvægt að geta tekið þátt í daglegu lífi og nýtt hæfileika sína til fullnustu. Og er ekki heilbriggt að vera minntur á slík gildi?

## Ekki einangra sig

Misskilji viðkomandi skömmina verður hún auðveldlega hvít og ranghugsanir á borð við: „Vegna

þess að ég á við andleg veikindi að stríða þá er ég einskis virði,“ fara að láta á sér kræla. Sannleikurinn er hins vegar sá að manngildi rýrnar ekki við geðræn veikindi heldur einungis færni

til ákveðinna athafna. Auk þess elskar mannskæpan ekki bara vegna einhvers heldur ekki síður þrátt fyrir. Þess vegna er mikilvægt að einangra sig ekki í andlegri vanlíðan og skömm.“

GUÐBRANDUR ÁRNI ÍSBERG  
**SKÖMMIN**  
Úr vanmætti í sjálfsöryggi

**Bók Guðbjarts nefnist Skömmin: úr vanmætti í sjálfsöryggi.**



Steinunn var komin á fullorðinsaldur þegar hún áttaði sig á að hún hefði tilhneigingu til sjálfskaða. Hún skammast sín fyrir það og vill opna umræðuna með því að stíga fram. MYND/GUÐLAUG MÍA

# Út í geim í huganum

Steinunn er raftónlistarkona sem þekkir geðsjúkdóma af eigin reynslu. Henni finnst mikilvægt að umræðan sé opin og heiðarleg. Hún heldur tónleika á Klikkaðri menningu á Kex á föstudag.

Steingerður Sonja Þórisdóttir  
steingerdur@frettabladid.is



Tónlistarkonan Steinunn Eldflaug Harðardóttir kemur fram undir listamannsnafninu DJ Flugvél og geimskip, en hún hefur vakið eftirtekt margra fyrir frumlega, skemmtilega og góða sviðsframkomu og frábæra tónlist. Hún tekur þátt í Klikkaðri menningu með tónleikum á föstudegnum. Steinunn segir að það sé henni hjartans mál að umræða um andleg veikindi sé opin og heiðarleg.

## Parf listafólk að þjáast?

„Ég er raftónlistarmaður og kem fram ein. Ég spila á hljómborð, trommuheila og syng. Á milli laga segi ég svo sögur. Ég þurfti ekkert að hugsa mig um þegar þau báðu mig að taka þátt, sagði bara já strax,“ segir Steinunn, en hátíðin er haldin á vegum Geðhjálpar.

Í bréfinu frá Geðhjálpar var Steinunn spurð hvort hún tengdi sjálf persónulega við þunglyndi, kvíða eða aðra andlega vanlíðan.

„Það fyrsta sem ég hugsaði var bara já, ég tengi alveg við þetta og finn þetta mjög mikilvægt mál-efni. Þannig að ég var mjög til í að taka þátt.“

Steinunn hefur ekki rætt mál-efnið opinberlega til þessa, en í viðtali sem hún fór í fyrir á árinu var borin upp spurning sem vakti hana til umhugsunar.

„Ég var spurð hvort ég væri sammála þeirri kenningu að listamenn þyrftu að vera þjáðir til að gera góða list. Mér fannst þetta einhvern veginn svo myndin og

sorgleg spurning á sama tíma. Ég spurði sjálfa mig: Er einhver krafa á það að listamönnum eigi að líða illa? Ég sem er alltaf að reyna að láta mér líða vel.“

## Sárt að missa þá sem manni þykir vænt um

Hún segist hafa upplifað bæði þunglyndi og kvíða í gegnum tíðina, en áttaði sig mun seinna á að tilhneiging til sjálfskada hafði einnig þjakað hana lengi.

„Það var ekki fyrr en ég var orðin fullorðin að ég áttaði mig á því að þetta var búíð að fylgja mér í mörg ár. Þetta lýsir sér þannig að manni líður svo illa og veit ekki hvernig maður á að taka á því, þannig að maður skaðar sjálfan sig. Ég var búin að vera að gera það lengi, en ég áttaði mig sjálf ekki á því. Þegar ég heyrði fyrst þetta orð þá vissi ég ekki almennilega hvað það þýddi. Þetta er eitthvað sem ég skammast mín mikið fyrir og finnst vandræðalegt. Þess vegna held ég að það sé sérstaklega mikilvægt að segja frá því.“

Síðasta vetur upplifði Steinunn erfiða tíma, þegar tvær manneskjur í lífi hennar féllu fyrir eigin hendi. Þrjár aðrar manneskjur sem hún þekkir til frömdu einnig sjálfsvíg. Steinunni er því mjög umhugað um að gera umræðuna opnari svo fólk hafi frekar færi og vilja til að leita sér hjálpar.

„Mér og öllum sem ég þekki fannst það alveg ofboðslega erfitt og sárt að missa svona fólk sem okkur þykir vænt um. Það er mikilvægt að tala um þetta og gera allt til að fólk eigi auðveldara með að tala saman.“

Í fjölskyldu Steinunnar, líkt og svo mörgum öðrum, eru einstakl-

“Ég var spurð hvort ég væri sammála þeirri kenningu að listamenn þyrftu að vera þjáðir til að gera góða list. Mér fannst þetta einhvern veginn svo myndin og sorgleg spurning á sama tíma.“

ingar með geðsjúkdóma.

„Í fjölskyldunni minni eru einstaklingar með þunglyndi og geðhvarfasýki. Ég hef alið upp í mér kvíða um að fá þessa sjúkdóma, eða hugsa mikið um það. Til dæmis, mig langar að lita á mér hárið. Svo er ég kannski mætt á hárgreiðslustofuna en langar mest að fela mig. Ég byrja að hugsa að ég hljóti hreinlega að vera orðin geðveik fyrst ég vilji lita hárið á mér sí-svona, upp úr þurru.“

## EKKI tekið mark á geðveikum

Hún segist stundum fá sams konar kvíða þegar hún er einfaldlega í góðu skapi.

„Ég kannski vakna í góðu skapi og er að borða morgunmat og er að tala við kærastann minn, hress og kát, þá fæ ég stundum sams konar kvíða. Að mér eigi ekki að líða svona og hljóti að vera komin í maníu og svo taki við þunglyndi. Mesti óttinn er þó sá að ef ég síðan myndi veikjast, að þá yrði ekki tekið mark á mér og því sem ég segði.“

Það hvernig fólk ræðir geðsjúk-

dóma er Steinunni hugleikið og finnst henni fólk mega vanda sig betur þegar rætt er um geðveiki.

„Þessi hræðsla, að ef ég yrði greind með geðhvarfasýki, þá myndi kannski engin manneskja taka mark á mér aftur. Maður heyrir fólk segja hluti eins og að þessi og hinn hafi misst vitið og sé hreinlega bara geðveikur, og þar með er bara búíð að afskrifa þá manneskju. Mér finnst þetta alveg ofboðslega sorglegt, því þetta er ekki svona einfalt.“

Tónlist Steinunnar er mjög myndræn og lýsir hún hljóðunum sem litríkum og fjölbreyttum.

„Svo eru nánast alltaf sögur í lögnum. Þegar ég var að byrja að gera tónlist þá kannski leið mér illa en fannst of erfitt að syngja um sjálfa mig, þá breytti ég sögunni aðeins og lét hana fjalla um eitthvert dýr. Þannig að ef ég var döpur þá söng ég um það á einhvern annan hátt. Þannig að í tónlistinni tala ég oft um hluti og málefni sem standa mér nærri en set það frekar fram í myndmáli.“

Hlustendur hafa því oft haft á orði við Steinunni að það geri það að verkum að fólk eigi auðveldara með að yfirfæra lögin hennar á eigin líðan, því að auðveldara sé fyrir hvern og einn að túlka myndmálið eftir eigin tilfinningum.

„Fólki finnst þá kannski auðveldara að setja sin eigin merkingu í söguna sem ég segi í tónlistinni.“

## Hundur og svin leggja manni lífsreglurnar

Á milli laga segir Steinunn sögur, það sé bæði fint til að hafa tíma til að hlada upp trommuheilann

en líka til að tengja áhorfendur saman.

„Þá finnst mér gaman að lýsa einhverjum aðstæðum, eins og við séum kannski öll stödd í höll. Flestir sjá eitthvað fyrir sér þegar maður byrjar að bulla svona. Þannig að ég reyni að leiða alla saman á þennan hátt. Svo hugsa ég líka að geðveiki er í huganum og hugurinn er bæði það besta og versta sem við höfum. Á tónleikunum vil ég sjá hversu langt við getum farið í huganum, ef við erum að hlusta á tónlist saman, getum við ímyndað okkur að við séum að fara lengst út í geim eða til fjarlægs lands saman?“

Í vetur gaf Steinunn út plötuna Our Atlantis, en á henni fjallar hún meira beint um hvernig henni sjálfri líður en hún hefur gert hingað til.

„Svo syng ég líka um hluti sem hafa hjálpað mér að líða betur. Ég veit ekki hvort fólk fattar það endilega. Eitt lagið fjallar til dæmis um hund og svin sem búa saman í ruslafötu og eru að leggja manni lífsreglurnar. Þau segja manni að allt skipti engu máli í raun og veru, þegar öllu er á botninn hvolft, en það sé ekki eitthvað til að vera leiður yfir heldur geti maður einfaldlega slakað á og andað léttar. Maður á að reyna að njóta þess sem maður hefur á meðan það er.“

Lesendur fá mögulega tækifæri til að ferðast með Steinunni Eldflaug út í geim á huganum einum saman á tónleikunum næsta föstudag. Þá munda DJ Flugvél og geimskip spila ásamt Gró og Skoffíni á Kex Hosteli, en tónleikarnir hefjast klukkan 20.00. [steingerdur@frettabladid.is](mailto:steingerdur@frettabladid.is)

# Opnar sig um áföll, kvíða og þunglyndi

Hulda Fríða Berndsen er greind með kvíða, þunglyndi og áfallastreituröskun. Hulda, ásamt fleirum, segir sögu sína á Lifandi bókasafni sem fram fer á menningarhátíðinni Klikkuð menning.

Þetta er aðferðafræði sem var búin til til þess að brjóta gegn staðalmyndum og berjast gegn fordómum og mismunun,“ segir Íris Ingadóttir, skipuleggjandi Lifandi bókasafns.

Viðburðurinn er hluti af menningarhátíðinni Klikkuð menning sem fram fer víðs vegar um miðborgina 19. til 22. september.

„Þetta virkar eins og bókasafn þar sem fólk kemur og sér hvaða bækur eru til, leigir bókina, les hana og skilar svo. Eina sem er öðruvísi en það sem við vonum er að bækurnar eru einstaklingar,“ segir Íris.

„Hugmyndin er sú að bækurnar eiga að tákna ákveðna staðalmynd og lesandinn fær tækifæri til þess að kynna sinn eigin fáfræði og fordómum í samtali milli bókar og lesenda. Í þessu tilfelli er staðalmyndin fólk með geðraskanir,“ útskýrir Íris.

Lifandi bókasafnið verður opið í tvo tíma í senn alla daga hátíðarinnar og fer fram í Vin, Hverfisgötu 47. Alls verða ellefu „bækur“ í boði og eru allar velkomnir.

Hulda Fríða Berndsen er ein þeirra sem taka þátt í verkefninu. Hún mun segja lesendum sína sögu og segist opin fyrir öllum þeim spurningum sem henni kunna að berast. „Það var haft samband við mig og ég var beðin um að gera þetta. Ég sagði bara strax já því þetta er málefni sem mér er mjög umhugað um að fólk sé ekki í felum með,“ segir Hulda.

Hún er greind með þunglyndi,



Hulda Fríða ætlar að segja sögu sína á Lifandi bókasafni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

kvíða og áfallastreituröskun og segir það mikla áskorun að koma fram með sína sögu en á sama tíma telur hún það mikilvægt.

„Sagan mín heitir Grimulausa konan og hún fjallar um mig frá barnæsku alveg til dagsins í dag,“ segir Hulda. „Þar skíða ég yfir þau áföll sem ég hef orðið fyrir og áhrif

þeirra á mitt líf,“ bætir hún við.

Hulda varð ung fyrir sínu fyrsta áfalli þegar hún missti ömmu sína sem var henni afar nær. „Nokkrum árum síðar, eða þegar ég var fimmtán ára, missti ég svo pabba minn. Þetta var á þeim tíma þegar dauðinn og áföllin sem honum fylgja voru ekkert rædd. Pabbi bara

dó, var jarðaður og svo átti það bara að vera búíð,“ segir hún.

„Pabbi minn dó úr ofneyslu, en það vissi samt enginn að hann hefði verið alkóhólisti og hvað þá að hann hefði verið í pillum. Þetta var leyndarmál sem við fjölskyldan áttum og allt var gert til að það færi ekki út,“ segir Hulda.

„Með þetta í farteskinu fer ég svo út í lífið og það sem gerist er að ég verð alveg svakalega stjórn-söm. Ég þarf að hafa stjórn á öllum aðstæðum,“ segir hún. „Ég fór ekki í neina óreglu eða neitt svoleiðis heldur var ég hálf „fanatísk“.

Út frá áföllunum sem Hulda hafði orðið fyrir og leyndarmáli fjölskyldunnar þróaði hún með sér mikinn kvíða og þunglyndi. Hún gifti sig, eignaðist börn og gekk í trúfélag Votta Jehóva.

„Þegar ég eignaðist fyrsta kærastann þá var hann náttúrulega alki og með honum eignaðist ég þrjú börn. Samband okkar var frekar klikkað til að byrja með. Hann var mikið í framhjáaldi og drakk mikið. Svo fór hann í Votta Jehóva og þá breyttist allt. Hann hætti að drekka og varð fyrirmyndar eiginmaður og við það kviknaði ljós í höfðinu á mér og ég hugsaði með mér að kannski væri þetta eitthvað fyrir mig, svo ég fór í þetta líka,“ segir Hulda.

„Ég fékk ekki mikinn skilning frá Vottunum og ekki heldur frá fjölskyldunni. Það voru fordómar alls staðar en þeir voru þó mestir hjá mér sjálfri,“ segir hún.

„Núna er ég 67 ára og mér hefur aldrei liðið betur, er gift góðum manni og nýt lífsins. Þess vegna ætla ég að opna mig og segja mína sögu út frá mér sjálfri og mínum upplifunum og ég held að það sé mjög mikilvægt að fólk fái að heyra hana og allar hinar sögurnar sem verða í boði á bókasafninu,“ segir Hulda að lokum.

## Einmanaleikinn ápreifanlegur meðal eldra fólks

Viktor Sigurjónsson er 29 ára gamall leikstjóri og handritshöfundur. Stuttmynd hans, Stimuli, verður sýnd á hátíðinni Klikkuð menning.

Hjördis Erna Þorgeirsdóttir  
hjordiserna@frettabladid.is



Myndin fjallar um eldri konu sem reynir að mynda tengsl við aðra, í samfélagi sem kann ekki lengur að meta hana. Myndin hefst þar sem hún klæðir sig upp á í sitt finasta þúss og heldur út í daginn í von um að eiga samtali við einhvern.

Viktor segir hugmyndina að viðfangsefni myndarinnar hafa kviknað þegar hann var á gangi í miðbænum. Þar fangaði athygli hans aldraður maður. „Ég var staddur á Ingólfstorgi og sá þar þennan gamla mann þar sem hann sat á bekk. Það sem kveikti áhuga minn á þessum manni var það hvað hann var einstaklega vel til fara að gæða sér á ís, aleinn.“

### Áhrifaríkt augnablik

Viktor segir að undir venjulegum kringumstæðum hefði hann líklega ekki velt þessu augnabliki frekar fyrir sér en það var eitthvað í fari mannsins sem fékk hann til þess að staldra við og hugsa. „Yfirleitt er maður ekkert að þæla í svona og labbar bara framhjá fólki og er ekkert að taka þetta inn en ég sá þennan mann og hugsaði með mér: Rosalega er þetta eitthvað sérkennilegt, því hann var á þeim aldri að hann var klárlega hættur að vinna.“

„Þetta var eitthvað svo einmanalegt og ég ímyndaði mér að hann hefði haft sig svona sérstaklega til bara til þess að fara út og fá sér þennan ís,“ segir Viktor. „Ég hugsaði þá með mér að það væri kannski áhugavert að gera mynd um þetta augnablik, sem svo mörg okkar gætum átt eftir að upplifa.“

Þrátt fyrir að það hafi verið aldraður maður sem veitti honum innblástur tók Viktor meðvitaða ákvörðun um að hafa aðalpersónuna kvenkyns.

„Mér fannst áhugaverðara að það væri kona vegna þess að það virðist svo gjarnan vera að ef það er eldri maður þá hugsuðu fólk samtundis: Æ, krúttíð, mig langar bara að knúsa hann.“ Hann telur að konur fái oft ekki sama skilning og séu frekar dæmdar. „Eins og fólk sé oft tilbúið að halda að þær séu bara leiðinlegar gamlar kerlingar, þær fá einhvern veginn minni samúð,“ segir hann. „Ég vildi ekki byrja myndina þannig að fólk myndi strax vorkenna persónunni.“ Viktor telur þessa frásögn dýpri sem saga um konu.

### Öldrunarþunglyndi

Þessi félagslega einangrun sem Viktor tekur á í stuttmyndinni er honum hugleikin. „Mikið af gamla fólkinu okkar er með öldrunarþunglyndi og er rosalega einmana.“ Það sé ekki svo langt síðan hann gerði sér grein fyrir



Viktor Sigurjónsson leikstjóri stuttmyndinni Stimuli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Í Stimuli fá áhorfendur að gægjast inn í líf gamallar konu. STILLA ÚR MYNDINI

„Hjá eldra fólkinu hreyfist tíminn oft mjög hægt.“

Þessum veruleika. „Ég heyrði fyrst af öldrunarþunglyndi fyrir fáum árum síðan og hafði ekki gert mér grein fyrir því að þetta ástand væri meira og alvarlegra en bara einmanaleiki.“ Þrátt fyrir að það séu einhver úrræði til staðar þá sé þessi hópur oft í myrkrinu. „Rauði krossinn er með einhver átök í gangi en þessi þjóðfélagshópur fær samt rosa litla athygli.“

### Tíminn ýmist flýgur eða stendur í stað

Viktor segir hraðann sem er svo einkennandi fyrir samtímann vera mikla andstæðu við veruleika aldrara. Fólk sé svo önnum kafið í sínu að lítill tími gefst til þess að hlúa að þeim sem eldri eru. „Fjölskyldurnar eru svo uppteknar og lífið er svo hratt hjá yngra fólkinu en hjá eldra fólkinu hreyfist tíminn oft mjög hægt.“

Þetta verkefni minnti mig á það þegar ég var að vinna í verslun sem seldi tölvur og þar kom oft inn gamall maður, bara til að spjalla, hann hafði engan áhuga á að kaupa tölvu og kunnir í rauninni ekkert á þær, en hann byrjaði samt alltaf samtölin á spurningum um tölvurnar og svo var hann oft að spjalla við mann í rúman klukkutíma. Það var alltaf smá sorglegt og ég tengdi það inn í myndina.“ Þetta hugskot endurspeglar í söguþræði stuttmyndarinnar. „Hún er ekkert að fara þangað til að fá sér ís, hún vill bara reyna að eiga samtali við einhvern.“

# Hef vaxið sem manneskja og uppistandari

Elva Dögg Hafberg Gunnarsdóttir er ein úr uppistandshópnum My Voices Have Tourettes sem kemur fram í Þjóðleikhúskjallaranum á föstudagskvöld.

Elin Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Elva Dögg er uppistandari og mikill húmoristi. „Hópurinn My Voices Have Tourettes hefur starfað saman í eitt ár og er alltaf að þróast,“ segir hún. „Við erum öll með einhverjum tauga- eða geðræna röskun. Þunglyndi og kvíði fylgja oft samhliða slíkum röskunum. Við höfum því þurft að takast á við fylgikvillana líka. Við vorum þrjú sem byrjuðum í upphafi, ég, Dan Zerín og Hanna Proppé Bailey. Við Dan erum bæði með Tourette, ég að auki með ADHD og hann athyglisbrest. Bæði erum við með áráttu- og þráhyggjuröskun en Hanna er með geðklofa. Fyrsta uppistandið var á Reykjavík Fringe Festival en það gekk svo vel að við ákváðum að halda áfram þótt þetta hafi í upphafi bara átt að vera þjár sýningar. Hanna flutti síðan til Skotlands síðastliðið haust þar sem hún stundar nám. Þá vantaði fleiri í hópinn og Þórhallur

Þórhallsson kom til liðs við okkur en hann þjáist af mikilli kvíðaröskun. Einnig kom Stefni Benediktsson í hópinn en hann glímir við geðhvörf og einhverfu,“ útskýrir Elva Dögg og bætir við að þar utan hafi nokkrir aðrir uppistandrar stundum verið með. „Á sýningunni á föstudag verða Þorgerður María og Hans með mér ásamt Dan. Þau eru bæði ótrúlega fyndin og skemmtileg.“

## Með húmorinn í lagi

Elva Dögg hefur tekist á við ein-kenni Tourette-sjúkdómsins frá barnæsku. Árið 2011 fór hún í aðgerð á heila sem gerð var heimildarmynd um á sínum tíma. Aðgerðin tókst ágætlega en Elva Dögg hefur lært að lifa með sjúkdómnum og litur á hann sem hluta af tilveru sinni. Hún notar húmorinn til þess. „Þegar rætt er um geð- og taugaraskanir er það venjulega gert í alvarlegum tóni. Það er alveg skiljanlegt því þetta eru ekki auðveldar raskanir. Ekkert hefur verið auðvelt hjá þessum hópi í lífinu. Við erum samt svo heppin að hafa náð að þróa með okkur húmor sem léttir okkur og öðrum lífið. Þótt við göntumst með veikindin gerum við það með virðingu og erum alls ekki að gera grín að sjúkdómnum sem slíkum. Það eru miklu frekar aðstæður og uppákomur sem geta komið upp hjá fólki með raskanir sem geta verið fyndnar. Það er fullt af fyndnum hlutum sem gerast þegar maður er með Tourette,“ segir Elva Dögg og bætir við að það megi alveg hlæja að þeim. „Okkar hugsjón er að gera raskanir edlilegar. Fólk miðar allt við normalíð þótt fáir passi reyndar inn í það mengi. Hópurinn vill víkka út þetta normal svo allir passi inn í það.“

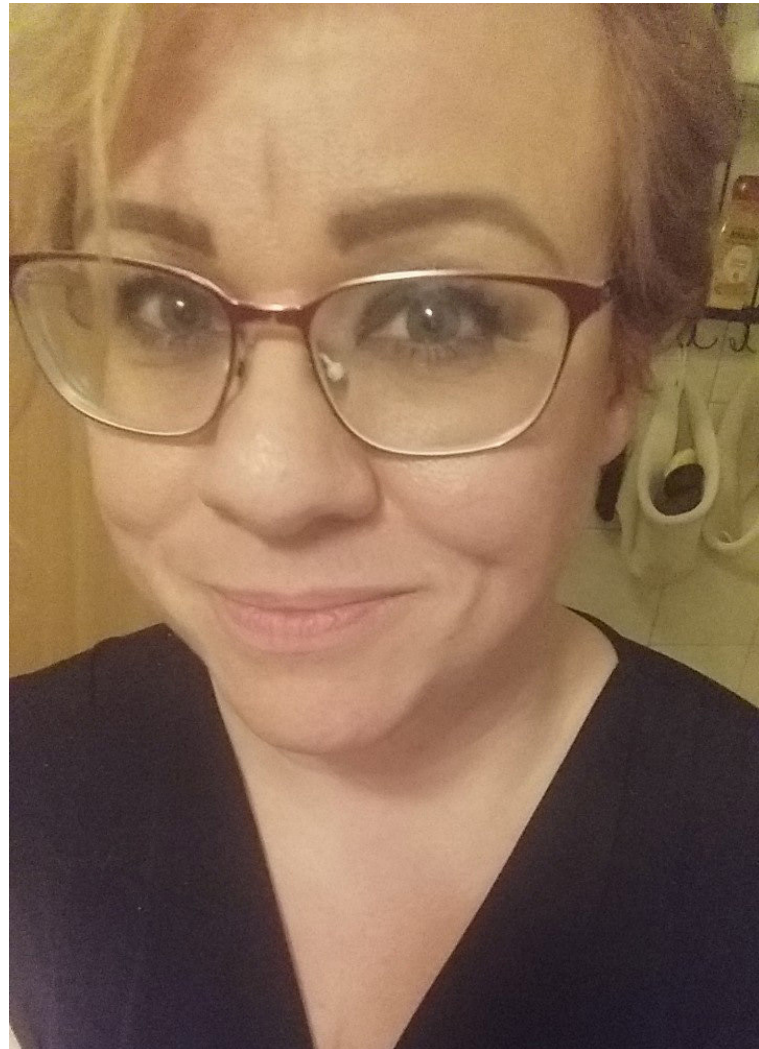
## Mörg verðlaun

My Voices Have Tourettes skemmtunin fer fram á ensku. „Við höfum

„Sjálfsmynd mín hefur styrkst og satt að segja finnst mér orðið skrítið ef fólk er hissa á þessum Tourette-einkennum mínum. Það hefur orðið viðhorfsbreyting hjá sjálfri mér gagnvart sjúkdómnum.“

fengið frábærar undirtektir og margir hafa komið til okkar eftir sýningar til að þakka okkur fyrir. Við erum mikið beðin um að koma með sýninguna til annarra landa, sérstaklega hafa Bretar og Bandaríkjamenn verið áhugasamir. Í maí fór ég til Fringe-hátíð í Finnlandi en þar unnum við tvenn verðlaun. Síðan vorum við að koma heim frá Fringe-hátíðum í Gautaborg og Stokkholmi þar sem við unnum einnig til verðlauna. Við finnum að það er mikil þörf fyrir svona uppákomur. Alls konar fólk kemur og horfir á okkur og sumir koma aftur og aftur. Við troðum upp á hverju fimmtudagskvöldi í Secret Cellar í Lækjargötu sem er æðislegur staður og alltaf fullt hús.“

My Voices Have Tourettes hefur hlotið svo frábærar viðtökur að óskað hefur verið eftir hópnum í framhaldsskóla og á stóra vinnustaði. Elva Dögg segir að það hafi gefið henni gífurlega mikið að starfa með hópnum. „Ég hef verið opin með Tourette-ið mitt lengi. Síðasta ár hef ég vaxið ótrúlega sem manneskja og uppistandari. Sjálfsmynd mín hefur styrkst og satt að segja finnst mér orðið skrítið ef fólk er hissa á þessum Tourette-einkennum mínum. Það hefur orðið viðhorfsbreyting hjá sjálfri



Elva Dögg Hafberg Gunnarsdóttir hefur lært að lifa með Tourette.

mér gagnvart sjúkdómnum. Sem betur fer er viðhorf annarra líka að breytast og umræðan orðin opnari. Mér líður alltaf betur og betur,“ segir Elva Dögg.

## Unnið með Tourette

Það má með sanni segja að Elva Dögg hafi unnið með sjúkdómnum til að læra að lifa með honum. „Lífið er óútreiknanlegt. Það getur farið með mann í einhverja allt aðra átt en maður hafði áður látið sig dreyma um. Allt í einu var ég komin á svið með sýningu og fékk frábærar móttökur. Ég er mjög sátt við lífið í dag og uppistandið hjálpar mér mikið, ég var þá ekki ómurleg í öllu,“ segir Elva en þannig hugsanir sóttu mikið á hana áður fyrr.

Áður en Elva Dögg og Dan stofnuðu My Voices Have Tourettes hafði hún verið með hópi í uppistandi sem nefnist Hjólástóla-sveitin en í henni voru allir aðrir í hjólástól. „Ég var nógu skritin til að fá að vera með,“ segir hún og hlær. „Það var ómetanleg reynsla að vera með þeim. Það var mikill stuðn-

ingur í þessum hópi og ég fékk að kynnast heimi þeirra sem þurfa að sættast við að vera í hjólástól. Upp frá því fékk ég mikinn áhuga á mál-efnum fatlaðra og nú er ég í stjórn Öryrkjabandalagsins og Tourette samtakanna. Ég finn mig vel í þessu starfi og reyni að gera gagn,“ segir Elva Dögg sem hefur einnig verið greind með ADHD og áráttu- og þráhyggjuröskun.

„Það koma stundir þar sem ég vorkenni sjálfri mér og vildi að þessar raskanir væru ekki til staðar. Svo rjástast það af mér og þá hugsar maður bara um þetta jákvæða sem hægt er að gera þrátt fyrir þær,“ segir Elva Dögg og er ákaflega ánægð með framtak Geðhjálp að halda klikkaða menningarhátíð. „Geðheilbrigði er mjög mikilvægt en því miður er ekki nægilegur skilningur hjá heilbrigðisyfirvöldum á þessum málaflokki. Fordómar eru miklir í þjóðfélaginu gagnvart alls kyns röskunum og örorku. Öll umræða um geðheilbrigðismál er því afar jákvæð,“ segir Elva Dögg.

## Krakkar á Klikkaðri menningu

Það verður sitthvað í boði fyrir börnin á Klikkaðri menningu frá föstudegi til sunnudags. Um að gera fyrir fjölskylduna að njóta helgarinnar saman. Allt frítt – allir að hafa klikkað saman!

### Föstudagur

Á föstudaginn verður sýnd í Bíó Paradís sænska kvikmyndin Stelpan, mamman og djöflarnir, en þar segir frá lítilli stúlku sem þarf að takast á versnandi geðheilsu mömmu sinnar á átakanlegan og listrænan hátt. Myndin er á sænsku með íslenskum texta og er leyfð börnum 11 ára og eldri.

### Laugardagur

Laugardaginn er upplagt að byrja í Hafnarhúsinu. Alexandra Mekkin býður upp á dansflæði, sem hefst stundvíslega kl. 10. Strax kl. 11 verður Óli Ben með trommuhring þar sem hægt er að kyrja með.

Kl. 14 hefst á Vitatogi við Hverfisgötu klikkað krakkafjör undir stjórn stuðboltans Salvarar Gullbrár. Dj Story Light og Siggí Bahama þeyta klikkuðum skífum, Karl Kristján vegglistamaður fremur myndgjörning og krakkarnir leika, dansa, krita og fá frostpinna í boði Emmessíss.

Fjölskyldutónleikar verða haldnir í Hafnarhúsinu og hefjast kl. 19.30. Högni Egils byrjar, síðan syngja GDRN og Flóni, og að lokum munu Jónas Sig og Milda hjarta bandið hans halda uppi stuðinu.

### Sunnudagur

Á sunnudeginum verða Harpa og Halla með listvinnustofu á Kjarvalsstöðum fyrir börn 7 ára og eldri. Hún heitir Margbreytileikinn í okkur: sjálfsmynd sem hús í prívíðu formi. Þar munu börnin byggja hús úr alls konar endurvinnanlegu efni sem lýsir þeim sjálfum.



DJ Story Light og Siggí Bahama þeyta klikkuðum skífum á Vitatogi kl. 14 á laugardaginn.







# ÚTSALA á stangsveiðivörum



**FLADEN**  
vöðlu tilbøð með skóm



**Fladen**  
Neoprene vöðlur



**Veidjakkar**  
mikið úrval



**Shimano Combo**  
Sienna 2500 210cm  
7fet Junior sett



**Airflo Delta Classic**  
fluguveiðisett



**Fladen Vantage Carbon**  
veiðisett



**Shimano** veiðihjól  
mikið úrval  
mikil gæði



**Abu Garcia**  
Abumatic 170i



**Fladen Maximus F13**  
13 kúlulegur  
Aukaspóla



**Orvis Ultralight Convertible**  
4ra laga öndunarvöðlur  
margar stærðir  
fyrir bæði konur og kalla

## Veiðisett fyrir unga fólkið



Veiðisett með  
lokuðu hjóli og línu,  
2 spúnar og sakka  
125 cm



Stöng Lína á  
hjóli 0,28 mm  
Lokað kasthjól  
Spúnn fylgir.



Sett með útdraganlegri  
165cm stöng  
Lokað hjól með línu  
spúnn fylgir

**Vesturröst**



# VAKNAÐU!

**Þú átt bara eitt líf**

Neysla vímuefna og misnotkun lyfja færast sífelld í aukana meðal barna og ungmenna. Yngri börn en áður eru að fíkta og aðgengi að hættulegum efnum er grátlega auðvelt. Við verðum að vakna! Vakna sem foreldrar, systkini, vinir, kennarar, ömmur og afar, frænkur og frændur. Vakna sem þjóð!

Styrkjum stórefldar forvarnir fyrir börn og ungmenni með því að kaupa **Á allra vörum** varasettið eða hringja í styrktarnúmer átaksins.

**907 1502**  
2.000 kr.

**907 1504**  
4.000 kr.

**907 1506**  
6.000 kr.

**907 1508**  
8.000 kr.

**907 1510**  
10.000 kr.



## Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

### SUZUKI

Skeifunni 17, 108 Reykjavík  
Sími: 568 5100  
suzukisport@suzuki.is  
Suzuki.is

## KRÓKUR

### PARFU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bilauppbod - Krókur  
Sími: 522 4610  
www.bilauppbod.is

## Bílar til sölu



### VOLVO XC V70 TIL SÖLU.

Volvo V70 station. Árgerð 2000. Mjög góður bíll. Vel viðhaldið. Smurbók frá upphafi. Skoðaður 2020 án athugasemda. Sjálfskiptur og með dráttarkrök. Fallgur bíll með góða aksturseginnleika og þægileg leðursæti. Upp. í síma 893 7719 og 698 7563

## Þjónusta

## Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

## Búslóðaflutningar

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

## Hreingerningar

### VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is



Gólfþvottavél sem auðveldar þrif og sparar tíma. Pantaðu kynningu fyrir þitt fyrirtæki



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.  
Sími: 480 0000. www.aflvelar.is

## Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.



Vissir þú að...  
holl og góðfæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á.

## Húsviðhald

### FLÍSALAGNIR - 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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

## Keypt & Selt

## Óskast keypt

### STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16,  
Skiplótt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800



VILT ÞÚ SELJA  
HÚSIÐ ÞITT?



STAKFELL  
FASTEIGNASALA | 1984

535-1000

## HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni liðandi stundar.



Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook



# Er hættu á grýlukertum?

Er hættu á að afbræðsla leki inn eða rennurnar brotni?  
Vorur rennurnar í fyrra fullar af grýlukertum?



HITAVÍRAR Í ÞAKRENNUR 1450 KR/M

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



ishúsið



viftur.is

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

**Honda CR-V Elegance Navi**

Nýskráður 11/2016, ekinn 49 þús.km., dísel, sjálfskiptur 9 girar, þakbogar og nagladekk fylgja.

Verð  
kr. 3.690.000

Afborgun kr. 46.436 á mánuði.\*

**Renault Trafic L3H1 9 manna**

Nýskráður 6/2018, ekinn 69 þús.km., dísel, beinskíptur.

Verð  
kr. 3.390.000

Afborgun kr. 50.198 á mánuði.\*

**Toyota Yaris Hybrid**

Nýskráður 3/2017, ekinn 28 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð  
kr. 2.190.000

Afborgun kr. 27.624 á mánuði.\*

**Toyota Aygo**

Nýskráður 5/2014, ekinn 43 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð  
kr. 890.000

Allt að 100% fjármögnun í boði

**Peugeot 5008 Style 7 manna**

Nýskráður 6/2016, ekinn 68 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð  
kr. 2.390.000

Afborgun kr. 30.132 á mánuði.\*

**Heilsa****Nudd****NUDD-NUDD-NUDD**

Óskanudd í boði, allar uppl. í síma 892-0135

**Húsnæði****Húsnæði í boði****TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM**

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

**Geymsluhúsnæði****GEYMSLUR.IS  
SÍMI 555-3464**

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

**UPPHITUÐ  
FERÐAVAGNAGEYMSLA Í  
BORGARFIRÐI**

Getum bætt við okkur tjaldvögnum og fellihýsum í vetur. S. 773-3376.

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**

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

**Atvinna****Atvinna óskast****VANTAR ÞIG SMÍÐI,  
MÚRARA, MÁLARA EÐA  
AÐRA STARFSMENN?**

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta  
- proventus.is Sími 551-5000  
Netfang proventus@proventus.is



Erum við  
að leita að þér?

# Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinnna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 16. september 2019, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. september 2019 og önnur gjaldfallin álgöð gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 16. september 2019, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olíugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendi framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattranssóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álgöðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármálafrýrtækni, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athugi skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 25.000 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.500 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuúrræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 17. september 2019

Ríkisskattstjóri  
Sýslumaðurinn á Vesturlandi  
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra  
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra  
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi  
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum  
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum

## Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent\_

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent.is



NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhóða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

 **Stilling**

# Varahlutir í bílinn

**Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu**



**Rafgeymar**



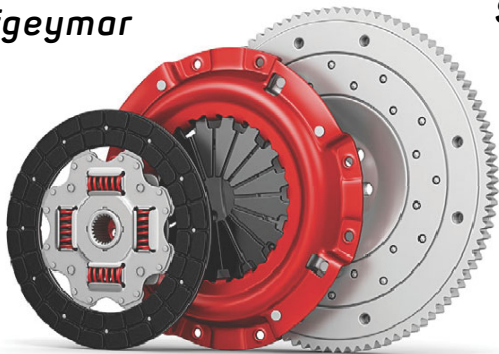
**Smursiur**



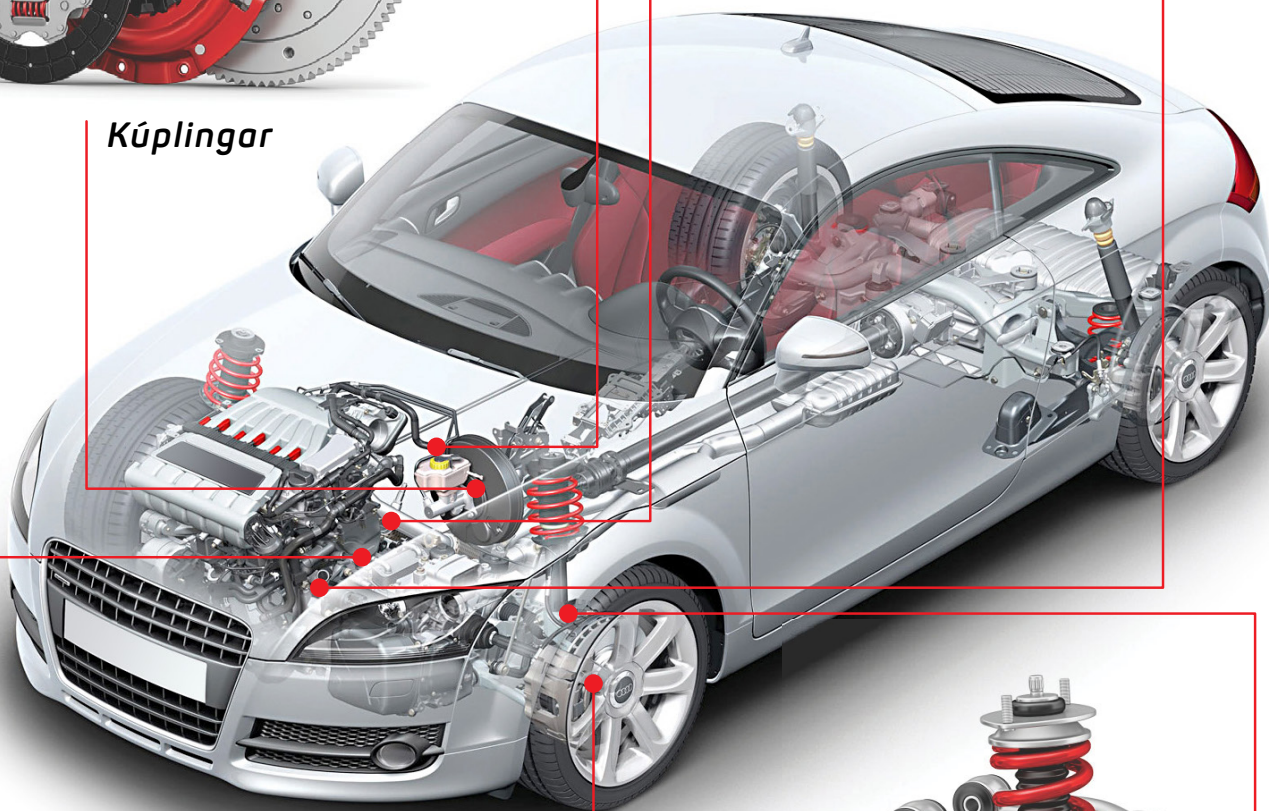
*Kerti, háspennukefli, kveikjuþráðsett, súrefnisskynjarar og loftflæðiskynjarar*



*Tímareimar og vatnsdælur*



**Kúplingar**



*Demparar, gormar og stýrisendar*

**Hemlahlutir**



 **Stilling**  
*Allt fyrir bílinn*

Stilling hf. | Sími 520 8000 | [www.stilling.is](http://www.stilling.is) | [stilling@stilling.is](mailto:stilling@stilling.is)



# Frjálst flæði milli listaverka

**Allt á sama tíma er haustsýning Hafnarborgar. Mörg listaverkanna eru með skírskotun í það hversdagslega.**

Kolbrún Bergþórsdóttir  
kolbrunb@frettabladid.is



**H**austsýning Hafnarborgar er Allt á sama tíma sem er níunda sýningin í haustsýningaröð, þar sem hugmynd sýningarstjóra er valin úr innsendum tillögum. Sýningarstjórar þetta árið eru Andrea Arnarsdóttir og Starkaður Sigurðarson.

**Allir miðlar eiga erindi**

„Við lögðum mikla vinnu í umsóknina og völdum unga listamenn sem okkur finnst hafa ákveðna tengingu. Þessir listamenn eru allir frekar ungir, tilheyra sömu kynslóð, útskrifuðust allir úr sama skóla, Listaháskólanum, og eru á svipuðum stað í lífinu. En þeir gera mjög ólíka hluti og það langaði okkur til að fanga í sýningunni. Í dag eiga allir miðlar erindi inn á listasöfnin svo við erum með mjög fjölbreytt framboð á sýningunni og fjölbreytta listamenn,“ segir Andrea.

„Ungir listamenn gera ekki mikinn mun á miðlum. Þeir eru vanir að sjá málverk á sama stað og höggmynd eða gjörning, en þannig var það ekki hér áður fyrr. Á sýningunni er allt frá hefðbundnu olíumálverki yfir í steypuskúlptúra, keramik, pappmassaskúlptúra, myndvarpanir og upptökur af gjörningum. Það er frjálst flæði á milli listaverkanna þótt þau séu unnin á ólíkan hátt,“ segir Starkaður.

**Skírskotun í hversdagsleikann**

„Mörg listaverkanna eru með skírskotun í það hversdagslega, þarna eru til dæmis tengingar við íþróttir, krossgátur og stafina og setningar sem fólk er með á veggjunum heima hjá sér eins og: Live, Love, Home,“ segir Andrea.

„Bára Bjarnadóttir tekur líka fyrir mjög hversdagslegan hlut en gerir hann mjög flókinn. Grunnurinn er heitur sumardagur þar sem hún fer í lautarferð og myndar en svo vinnur hún efnið sem hún tekur á ljósmynd í gegnum alls



Starkaður og Andrea lögðu mikið upp úr því að listaverkin féllu vel inn í rýmið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

**ÞEIR GERA MJÖG ÓLÍKA HLUTI OG ÞAÐ LANGAÐI OKKUR TIL AÐ FANGA Í SÝNINGUNNI.**

konar þrívíddarforrit og bjagar raunveruleikann á ákveðinn hátt. Hún blandar saman raunveruleika raunveruleikans og raunveruleika internetsins og hins stafræna,“ segir Starkaður.

„Við erum líka með afar femínískt verk eftir Sigrúnu Gyðu Sveinsdóttur. Hún fékk konur til að sitja fyrir nánast naktar og þær eru þarna í hópi. Þarna hefur hún skapað mjög sterkt vídeó,“ segir Andrea.

Hér er greinilega spennandi og fjölbreytileg sýning á ferð og sýningarstjórnir lögðu mikið upp úr því að listaverkin féllu vel inn í rýmið. „Það er mjög áhugavert hvernig hægt er að láta öll þessi mjög svo ólíku listaverk passa inn í sama rými og sama samhengi,“ segir Starkaður.



Verk eftir Valgerði Sigurðardóttur.



Verk eftir Auður Lóa Guðnadóttur og í bakgrunni er málverk eftir Steingrím Gauta Ingólfsson.

**Listamennirnir**  
Listamennirnir sem taka þátt eru Auður Lóa Guðnadóttir, Baldvin Einarsson, Bára Bjarnadóttir, Rúnar Örn Marinósson, Sigrún Gyða Sveinsdóttir, Steingrímur Gauti Ingólfsson og Valgerður Sigurðardóttir.

**Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur**  
hvar@frettabladid.is

**17. SEPTEMBER 2019**

**Orðsins list**

**Hvað?** Kirkjusöngurinn á 18. og 19. öld  
**Hvenær?** 12.00  
**Hvar?** Þjóðminjasafnið, fyrirlestarsalur Dr. Bjarki Sigurbjörnsson tónlistarfræðingur flytur erindi þar sem hann dregur upp mynd



Haukur Gröndal er með kvartett sinn á Kex hosteli í kvöld.

af þeim þáttum sem sköpuðu misgóðan kirkjusöng á fyrri tíð og tilraunum manna til úrbóta.

**Hvað?** Teikning/örnámskeið  
**Hvenær?** 17.00-18.00  
**Hvar?** Borgarbókasafnið Árbæ Kristín Arngrímsdóttir myndlistarmaður kennir ýmis grunnatriði teikningar. Ekki er krafist undirbúnings og allir velkomnir sem áhuga hafa. Efni á staðnum og

ókeypis þátttaka.  
**Hvað?** Óráviddir tungumálanna  
**Hvenær?** 16.30  
**Hvar?** Vigðisarfundur, Brynjólfsstötu 1 Gregory Alan Phipps flytur fyrirlesturinn Be-loved: Toni Morrison and the Redemptive Possibilities of Love.

**Tónlist**

**Hvað?** Kvartett Hauks Gröndal  
**Hvenær?** 20.30  
**Hvar?** Kex hostel, Skúlagötu 28 Með Hauki leika Ásgeir Ásgeirsson á gítar, Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Erik Qvick á trommur. Á efnisskránni verða klassískir amerískir söngdansar og annað héðan og þaðan. Aðgangur er ókeypis.

**Hvað?** Milonga Tangófélagsins  
**Hvenær?** 20.30-22.30  
**Hvar?** Iðnó, Vonarstræti 3 Argentínskur tangó dunar í Iðnó, Dj er Laura. Aðgangseyrir er kr. 1.000 en frítt fyrir 30 ára og yngri.

**EITT LANDSINS MESTA ÚRVAL AF PERUM**

**RAFVÖRU MARKAÐURINN**  
Rafvörumarkaðurinn við Fellsmúla | Sími: 585 2888



# nettó

## KYNNTU ÞÉR ÖLL FRÁBÆRU TILBOÐIN Í HEILSUBÆKLINGI NETTÓ

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar á [netto.is](http://netto.is) og Facebook síðu Nettó varðandi kynningar í verslunum á Heilsudögum.

**128 SÍÐUR AF FRÓÐLEIK OG TILBOÐUM!**

### Heilsu- & lífsstílsdagur

KETÓ VEGAN LÍFRÆNT  
 UPPBYGGING HOLLUSTA  
 FITNESS KRILIN UMHVERFID

**ALLT AÐ 25% AFSLÁTTUR AF HEILSU- OG LÍFSSTÍLSVÖRUM**

nettó  
Lagra verð - lítari innkaup

TILBOÐIN GILDA 12. - 22. SEPTEMBER 2018



## OFURTILBOÐ - GILDIR ÞENNAN EINA DAG!

**Þriðjudagur 17. sept.**  
Tilboð dagsins

**42% AFSLÁTTUR**

**Guli Miðinn Kalk+Magnesíum**  
180 töflur  
**499 KR/PK**  
ÁÐUR: 869 KR/PK



**50% AFSLÁTTUR**

**Sítrónur (kg)**

**Miðvikudagur 18. sept.**  
Tilboð dagsins



**Änglamark hreinsiklútar**  
25 stk  
**99 KR/PK**  
ÁÐUR: 198 KR/PK

**50% AFSLÁTTUR**



**50% AFSLÁTTUR**

**Avókadó (hass 700g)**

**Fimmtudagur 19. sept.**  
Tilboð dagsins

**38% AFSLÁTTUR**

**Vit Hit drykkur**  
Immunita, Lean&Green  
**159 KR/STK**  
ÁÐUR: 259 KR/STK



**50% AFSLÁTTUR**

**Græn epli (kg)**



**ALLT Á HEILSUDÖGUM Í VEFVERSLUNINNI**  
ÖLL TILBOÐ Á HEILSUDÖGUM MÁ FINNA Á NETTO.IS

# ÁVEXTIR OG GRÆNMETI FRÁ ÄNGLAMARK Á 25% AFSLÆTTI Á HEILSUDÖGUM

**Perur**  
500g  
**412** KR  
ÁÐUR: 549 KR



**Kivi**  
500g  
**374** KR  
ÁÐUR: 499 KR



**Appelsínur**  
1kg  
**524** KR  
ÁÐUR: 699 KR



LÍFRÆNT

**Rauð epli**  
1kg  
**524** KR  
ÁÐUR: 699 KR



NÁTTÚRULEGUR HLUTI  
AF HVERJUM DEGI

**Gulrætur**  
1kg  
**299** KR  
ÁÐUR: 399 KR



**Cherrytómatar**  
250g  
**284** KR  
ÁÐUR: 379 KR



**Snakkgulrætur**  
250g  
**299** KR  
ÁÐUR: 399 KR

TILVALIÐ Í  
NESTISBOXIÐ



**Avókadó**  
2stk  
**427** KR  
ÁÐUR: 569 KR



Tilboðin gilda 12. - 22. september 2019

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

Búðakór • Grandi • Mjódd • Lágmúli • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrísalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Íðavellir • Grindavík • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss

## Þriðjudagur

MEISTARADEILDIN  
HEFST Í KVÖLD10 LEIKIR  
Í BEINNI Í HVERRI UMFERÐMEISTARADEILDARMESSAN  
Á SÍNUM STAÐ ÞAR SEM VIÐ  
FYLGIJUMST MEÐ ÖLLUM LEIKJUNUM

SPORT

Tryggðu þér áskrift  
stod2.is | 1817

## RÚV SJÓNVARP

**12.35** Kastljós  
**12.50** Menningin  
**13.00** Útsvar 2017-2018 Vestmannaeyjar - Skagafjörður  
**14.25** Tónstofan Hlíf Sigurjónsdóttir Þættir frá 1990-1992 þar sem íslenskir tónlistarmenn eru sóttir heim. e.  
**14.45** Nautnir norðursins Færeyjar - seinni hluti  
**15.15** Stiklur Saga í grjóti og grasi Í þessum þætti Ómars Ragnarsónar er stiklað um eyðibýggðir á skaganum milli Eyjafjarðar og Skjálfanda svo sem Látraströnd, Þorgeirsfjörð og Hvalvatnsfjörð.  
**15.55** Venjulegt brjálæði  
**16.35** Menningin - samantekt Brot úr menningarumfjöllun liðinnar viku. Fjallað á snarpan og líflegan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífnu, jafnt með innsögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu. Umsjón: Bergsteinn Sigurðsson og Guðrún Sóley Gestsdóttir. e.  
**16.50** Króníkan  
**17.50** Táknálsfréttir  
**18.00** KrakkaRÚV  
**18.01** Rosalegar risaeðlur  
**18.29** Hönnunarstirnir  
**18.46** Bílskúrsbras  
**18.50** Krakkafréttir  
**19.00** Fréttir  
**19.25** Íþróttir  
**19.30** Veður  
**19.35** Kastljós  
**19.50** Menningin  
**20.05** Matarspæjararnir  
**21.00** Ditte og Louise  
**21.30** Atlanta Gamanþáttaröð um tvo frændur sem reyna að stofna til betra lífs fyrir sig og fjölskyldur sínar. Earl hefur flosnað upp úr háskólanámi og býr inni á barnsmóður sinni sem hann á í stopulu sambandi við. Þegar hann kemst að því að frændi hans er við það að slá í gegn sem rapptónlistarmaður gerist hann umboðsmaður hans og saman reyna þeir að komast á toppinn í rappsenu Atlanta. Aðalhlutverk: Donald Glover, Brian Tyree Henry, LaKeith Stanfield og Zazie Beetz. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.  
**22.00** Tíufréttir  
**22.15** Veður  
**22.20** Í leynum Bresk spennuþáttaröð í sex hlutum um lögmanninn Mayu sem er skipuð yfirsóknari og hefst handa við að rannsaka gamalt mál sem hana grunar að ekki hafi verið rétt staðið að. Á sama tíma reynir eiginmaður hennar af öllum mætti að hylma yfir sína eigin fortið. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.  
**23.15** Króníkan  
**00.15** Dagskrárlök

## GOLFSTÖÐIN

**08.00** A Military Tribute at the Greenbrier Útsending frá A Military Tribute at the Greenbrier á PGA mótaröðinni.  
**12.00** A Military Tribute at the Greenbrier  
**16.00** PGA Highlights  
**16.55** A Military Tribute at the Greenbrier  
**19.55** Golfing World Skemmtilegur þáttur sem fjallar um allt sem við kemur golfheiminum.  
**20.45** Solheim Cup Hápunktarnir frá Solheim Cup 2019.  
**21.40** A Military Tribute at the Greenbrier Útsending frá lokadegi A Military Tribute at the Greenbrier á PGA mótaröðinni.

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957

## SJÓNVARP SÍMANS

**06.00** Síminn + Spotify  
**08.00** Dr. Phil  
**08.45** The Tonight Show  
**09.30** The Late Late Show  
**10.15** Síminn + Spotify  
**12.00** Everybody Loves Raymond  
**12.20** The King of Queens  
**12.40** How I Met Your Mother  
**13.05** Dr. Phil  
**13.50** American Housewife  
**14.15** George Clarke's Old House, New Home  
**15.05** 90210  
**16.00** Malcolm in the Middle  
**16.20** Everybody Loves Raymond  
**16.45** The King of Queens  
**17.05** How I Met Your Mother  
**17.30** Dr. Phil  
**18.15** The Tonight Show  
**19.00** The Late Late Show  
**19.45** Jane the Virgin  
**20.30** Ný sýn  
**21.00** The Good Fight  
**21.50** Grand Hotel  
**22.35** Baskets  
**23.00** White Famous  
**00.20** The Late Late Show  
**01.05** NCIS  
**01.50** Chicago Med  
**02.35** The Fix  
**03.20** Charmed  
**04.05** Síminn + Spotify

## RÚV RÁS EITT

**06.45** Morgunbæn og orð dagsins  
**06.50** Morgunvaktin  
**07.00** Fréttir  
**07.30** Fréttayfirlit  
**08.00** Morgunfréttir  
**08.30** Fréttayfirlit  
**09.00** Fréttir  
**09.05** Segðu mér  
**09.45** Morgunleikfimi  
**10.00** Fréttir  
**10.03** Veðurfregnir  
**10.13** Á reki með KK  
**11.00** Fréttir  
**11.03** Mannlegi þátturinn  
**12.00** Fréttir  
**12.02** Hádegisútlit  
**12.20** Hádegisfréttir  
**12.40** Veðurfregnir  
**12.50** Dánarfregnir  
**12.55** Samfélagið  
**14.00** Fréttir  
**14.03** Tríó Þrjár söngkonur-Þrjár heimsálfur  
**15.00** Fréttir  
**15.03** Frjálsar hendur  
**16.00** Síðdegisfréttir  
**16.05** Viðsjá  
**17.00** Fréttir  
**17.03** Lestin  
**18.00** Spegillinn  
**18.30** Útlit Krakka RÚV  
**18.50** Veðurfregnir  
**18.53** Dánarfregnir  
**19.00** Endurómur úr Evrópu  
**20.35** Mannlegi þátturinn  
**21.40** Kvöldsagan. Svipir dagsins og nótt  
**22.00** Fréttir  
**22.05** Veðurfregnir  
**22.10** Samfélagið  
**23.00** Lestin  
**00.00** Fréttir  
**00.05** Næturútlit Rásar 1

## STÖÐ 2 BÍÓ

**12.15** Mr. Deeds  
**13.50** Collateral Beauty  
**15.25** The Yellow Handkerchief  
**17.00** Mr. Deeds  
**18.40** Collateral Beauty  
**20.20** The Yellow Handkerchief  
**22.00** Land Ho!  
**23.35** Pitch Perfect 3  
**01.05** The Girl in the Book  
**02.30** Land Ho!

## STÖÐ 2

**07.00** The Simpsons  
**07.25** Friends  
**07.45** Gilmore Girls  
**08.30** Ellen  
**09.15** Bold and the Beautiful  
**09.35** First Dates  
**10.25** NCIS  
**11.15** Curb Your Enthusiasm  
**11.55** Um land allt  
**12.35** Nágrannar  
**13.00** American Idol  
**15.55** The Village  
**16.40** The Goldbergs  
**17.00** Bold and the Beautiful  
**17.20** Nágrannar  
**17.45** Ellen  
**18.30** Fréttir Stöðvar 2  
**18.55** Ísland í dag  
**19.10** Sportpakkinn  
**19.20** Veður  
**19.25** Óminni  
**19.55** Planet Child  
**20.45** Succession  
**21.45** A Confession  
**22.35** The Deuce  
**23.35** Last Week Tonight  
**00.05** Wentworth  
**00.55** Veronica Mars  
**01.40** You're the Worst  
**02.10** Lucifer  
**02.50** Lucifer  
**03.35** Lucifer  
**04.15** S.W.A.T.

## STÖÐ 3

**19.10** Mom  
**19.35** The Big Bang Theory  
**20.00** Seinfeld  
**20.25** Friends  
**20.50** One Born Every Minute  
**21.40** Claws  
**22.25** The Knick  
**23.25** The Knick  
**00.20** Roswell, New Mexico  
**01.05** Westworld  
**02.15** The Big Bang Theory

## STÖÐ 2 SPORT

**06.45** Ítölsku mörkin  
**07.15** Spænsku mörkin  
**07.45** Football League Show  
**08.15** Green Bay Packers - Minnesota Vikings  
**10.35** Pepsi Max Mörk kvenna  
**11.40** Breiðablik - Stjarnan  
**13.20** Valur - KR  
**15.00** Pepsi Max Mörk karla  
**16.30** FH - Valur  
**17.50** Meistaradeild Evrópu - fréttapáttur  
**18.15** Meistaradeildarmessan  
**21.00** Meistaradeildarmörkin  
**21.30** Seinni bylgjan  
**23.00** Napoli - Liverpool

## STÖÐ 2 SPORT 2

**16.45** Inter - Slavia Prag Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.  
**18.50** Napoli - Liverpool Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

## STÖÐ 2 SPORT 3

**18.50** Dortmund - Barcelona Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

## STÖÐ 2 SPORT 4

**18.50** Chelsea - Valencia Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

## STÖÐ 2 SPORT 5

**18.50** Ajax - Lille Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.

FM 96,3 FM Suðurland  
FM 96,7 Létt Bylgjan  
FM 97,7 X-iðFM 98,9 Bylgjan  
FM 99,4 Útlit Saga  
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin



# SÉRSTAKLEGA ÞRÓAÐ FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ

## Q10 POWER FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ

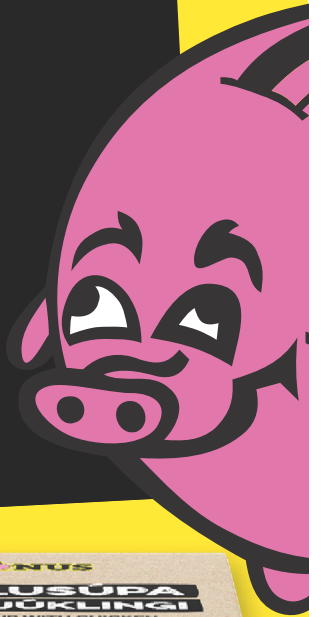
- FYRIR SLÉTTARI OG HELBRIGÐARI HÚÐ
- 100% ILMEFNALAUST
- GEFUR MIKINN RAKA





BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

# Sparaðu tíma og fyrirhöfn



**1.598** kr./stk.

Bónus Súpur  
1-1,2 kg, 5 tegundir

**Foreldað**  
Aðeins að hita



**BONUS**

**EKKERT  
BRUÐL**



Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00  
Smáratorg og Skeifan: Mán-Lau; 10:00-19:00 • Sun; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 22. september eða meðan birgðir endast.



STÓRSVEIT  
REYKJAVÍKUR  
KYNNIR:

Nat King Cole 100 ára

# NAT NAT ALIE

6. október kl. 20.00 Eldborg Hörpu

SÖNGVARAR

Sigríður Thorlacius  
Sigurður Guðmundsson  
Páll Rósinkranz  
Unnsteinn Manuel Stefánsson

STJÓRNANDI OG KYNNIR

Sigurður Flosason



Pau Tómas Oddur, Margeir Ingólfsson og Hulda Hjálmarsdóttir eru spennt fyrir föstudeginum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Jóga og dans til styrktar **Krafti**

Á föstudaginn fer fram núvitundarpartí í Hörpu til styrktar Krafti, stuðningsfélagi fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þeirra. Þátttakendur verða leiddir í jóga og dans undir tónlist frá tveimur af stærstu plötusnúðum landsins.

**N**æsta föstudag fer fram einstakt núvitundarpartí í Norðurljósal Hörpu. Það er haldið af Krafti í samstarfi við Yogashala og Yogamoves. Plötusnúðarnir Dj Margeir og Dj Yamaho þeyta svo skifum á meðan Tómas Oddur og Ingibjörg leiða þátttakendur í sturlað jóga-danspartí, hugleiðslu og svo tónheilun í lokin.

**Allir gefa vinnu sína**

„Viðburðurinn er til styrktar Krafti sem er stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur. Í ár höfum við verið með viðburð í kringum 20. hvers mánaðar í tilefni af 20 ára afmæli félagsins.

Við fengum þetta góða fólk til liðs við okkur til að koma fólki í núð og styrkja í leiðinni gott mál-efni,“ segir Hulda Hjálmarsdóttir, framkvæmdastjóri Krafts.

Hulda segir alla sem koma að viðburðinum gefa vinnu sína.

„Margeir hefur staðið fyrir karnivalinu á Klapparstíg sem nánast allir landsmenn þekkja. Tómas hefur verið þar að leiða fólk inn í samblöndu af jóga og dansi. Hann fær fólk til að byrja að hreyfa sig við tónlistina. Þannig að þeir eru mjög vanir því að fá fólk til að koma saman og dansa.“

Með viðburðinum segir Hulda þau vilja hvetja fólk til að lifa í núinu og njóta með jóga og dansi

**OKKUR LANGAÐI AÐ GERA FÓLKI KLEIFT AÐ VERA SAMAN OG LIFA Í NÚINU, EINKENNISORÐ FÉLAGSINS HAFU LENGI VERIÐ LÍFIÐ ER NÚNA.**

**ÞAÐ GETA LÍKA ALLIR TEKID ÞÁTT. ÞÚ ÞARFT EKKI AÐ KUNNA JÓGA EÐA AÐ DANSA.**

undir magnaðri tónlist.

„Það geta líka allir tekið þátt. Þú þarft ekki að kunna jóga eða að dansa. Þetta snýst bara um að þú mætir í þægilegum fötum með jógadýnuna þína, tryggir þér miða og styrkir gott málefni í leiðinni.“

**Núvitundarpartí lá vel við**

Félagið hefur verið áberandi og duglegt að hvetja okkur til umhugsunar um stöðu ungs fólks sem greinist með krabbamein og það erfiða ferli sem bæði það og aðstandendur þess ganga í gegnum.

„Við höfum gefið út bók, podcast, verið með Lífið er núna-hlaup og ýmislegt fleira til að vekja fólk til umhugsunar um þennan hóp sem greinist hvert ár, sem er um 70

manns á þessum aldri.“

Hún segir félagið hafa langað til að halda viðburð þar sem fólk gæti komið saman og jafnvel gleymt stað og stund, og því hafi núvitundarpartí legið vel við.

„Okkur langaði að gera fólki kleift að vera saman og lifa í núinu, einkennisorð félagsins hafa lengi verið Lífið er núna. Sú lína hefur fylgt félaginu nánast frá stofnun þess. Við höfum haldið þeirri línu á lofti með armböndum til dæmis og ýmiss konar varningi. Þegar okkar talsmenn koma fram eru þetta skilaboðin sem við viljum koma áleiðis,“ segir Hulda.

**Hvetja fólk til að lifa í núinu**

Hulda segir þau því hafa langað að taka þetta skrefinu lengra og hvetja fólk til að lifa í núinu.

„Við hvetjum fólk til að gefa sér rými til að koma og njóta næsta föstudagskvöld. Þetta er fyrir alla. Þess vegna alla fjölskylduna.“

Það er ýmislegt spennandi í kortunum hjá Krafti, þar á meðal gerð heimildarmyndar um félagið sem verður frumsýnd síðar fyrir félagsmenn.

„Hún verður frumsýnd fyrst fyrir félagsmenn. Ég vona síðan bara að sjá sem flesta á föstudaginn í Norðurljósalinum, lifandi í núinu.“

Miða á viðburðinn er hægt að nálgast á harpa.is en allur ágóðinn rennur óskiptur til Krafts. Viðburðurinn hefst klukkan 20.00 og stendur til 22.00.

steingerdur@frettabladid.is



# TIL HAMINGJU VÍKINGUR!



Mjólkin gefur styrk!

DREKKTU Í ÞIG  
STEMNINGUNA





## BAKÞANKAR

Hauks Arnar  
Birgissonar



## Caravan

Ég á von á tvíbúrum. Þeir eru víst eineggja og eru væntanlegir í lok janúar. Fyrir eigum við tvö börn, sjö og níu ára. Ég reiknaði ekkert sérstaklega með því að eignast fleiri börn og er mjög sáttur með þessi tvö sem ég á fyrir. Fréttirnar af væntanlegri komu tvíbura voru mér því svolítið sjokk. Nei, ég lýg því. Þær komu alveg flutt upp á mig. Gleði í stressleginni maríneringu. Ein af mínum fyrstu viðbrögðum voru að hafa áhyggjur af praktískum atriðum eins og skorti á svefnerbergjum, ráðningu á au-pair og bílnum mínum, sem nú þarf að skipta út.

Það breytist víst margt þegar maður eignast þriðja og fjórða barnið, sérstaklega ef það gerist á einni nóttu. Allt í einu verður húsnæðið ekki nógu stórt, bíllinn of lítill og allt gamla barnadótið kemur að engum notum. Það passar ekkert fyrir tvíbura. Allt þarf að vera tvöfalt.

En aftur að bílnum. Ég get ekki sagt að ég keyri um á mikilli drossiu en bíllinn minn er samt alveg ágætur. Mitsubishi Outlander, eins og helmingur þjóðarinnar á. Með hryllingi hugsa ég til þess að nú þurfi ég að aka um bæinn á sjö manna bíl. Til að gagn sé að honum þá þarf hann vist að vera með rennihurð. Ekki skánar hann við það. Gott ef rennihurðin verður ekki með parketklæðningu, eins og í bandarískum úthverfabíómyndum. Þvílík örlög. Það er alveg ljóst að þetta er að fara að kosta mig að minnsta kosti 400 töffarastig- og á ég nú ekkert alltof mörg fyrir. Nýorðinn miðaldra, of þungur og að verða gráhærður. Strumpa-strætó er líklegast það síðasta sem ég þarf á að halda.

Verð áður: 1.990  
**990** KR/KG  
**GOTT LÍFI**  
Kvikk  
ON THE GO

ALLIR SEM VERSLA  
FÁ BÓK AÐ  
GJÓF!

Bækur frá  
**99 kr.**

**RÝMINGARSALA**  
bókaútgefenda  
Holtagörðum!

**Opið 10-18**  
alla daga vikunnar

Bækur frá 99 kr. Allt að 90% afsláttur

## GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ

# Mikið úrval af heilsurúmum, dýnum sófum og hvíldarstólum



Ný sending af Svefn&heilsu sængum og koddum by Brinkhaus

20-50% afsl. af eldri gerðum meðan birgðir endast



BODYPRINT Reverie

## STILLANLEG HJÓNARÚM

Reverie 7S með Bodyprint heilsudýnum  
Allar nánari upplýsingar á [www.svefnogheilsa.is](http://www.svefnogheilsa.is)

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og kraftmiklir mótórar
- Lyftigeta 2x611 kg, hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.



**MANTUA** sjónvarpsleðursófi  
3ja sæta, geymsla í örmum  
Litir: svart  
Verð kr. 279.900.-



**BOLZANO** hágæða leðursófi  
2ja eða 3ja sæta - Litir: Brúnt/svart  
Verð kr. 189.900.- 269.900.-



**BARI** hvíldarstóll m/hleðslurafhlöðu  
Litir: Brúnt, hvítt, svart  
Verð frá kr. 194.900.- 229.900.-

**SORENTO** þægilegur tungusófi.  
Hægri eða vinstri tunga.  
Svart eða hvítt leður en einnig fáanlegur með slitsterku gráu tauáklæði.



12 mán.  
VAXTALAUSAR  
GREIÐSLUR

Frábært úrval af svefnsófum verð frá kr. 154.900.-

Hvíldarstólar í miklu úrvali frá kr. 84.900.-

**ROBERTO** hvíldarstóll, hágæða rafdrifinn stóll með leðri, 5 litir.  
Verð kr. 179.900.-



vefverslun  
[svefnogheilsa.is](http://svefnogheilsa.is)

Svefn & heilsa  
★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233  
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150  
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00  
Laugardaga 12:00 - 16:00