

LEÓIK

FÖSTUÐAGUR 17. ÁGÚST 2018

Lífsstíll

Acid Soothe
- ertu með
brjóstsviða?

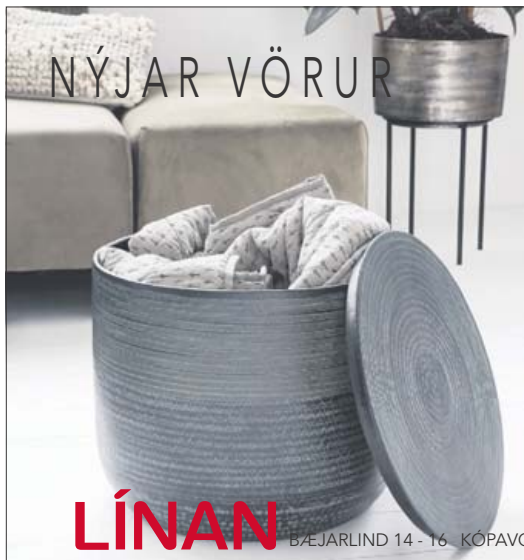


Lífið gengur fyrir

Birgir Örn Steinarrson, oft nefndur Biggi Maus, þekkir af eigin raun að missa góðan vin langt fyrir aldur fram. Hann kemur fram á tónleikunum Hammond í Hörpu til minningar um vin sinn Bjarka Friðriksson sem lést úr heiluhimnubólgu aðeins níttján ára. ➔2

MYND/PÓRSTEINN

NÝJAR VÖRUR



LÍAN

BJEJARLIND 14 - 16 KÓPAVOGUR SÍMI 5 37100 WWW.LINAN.IS

house doctor

Brynhildur
Björnsdóttir

brynhildur@frettabladid.is



Bjarki var aðalmaðurinn í fyrstu hljómsveitinni sem ég var í. Hún hét Elsku Unnur, eftir stelpu sem vann í sjöppu í Seljahverfinu," segir Birgir um söfnunartónleikana sem haldnir eru í til minningar um Bjarka Friðriksson.

„Ég flæktist inn í hljómsveitina gegnum bróður minn, var langyngstur en fékk að vera með af því að það vantaði hljómborðsleikara. Bjarki var söngvarinn og þegar hann keypti sér Hammond fékk ég að spila á hann. Svo þegar þessi hljómsveit hætti fór hann að spila sjálfur á Hammondinn og hélt því áfram í öðrum verkefnum. Ég leit mikið upp til Bjarka, hann var mjög góður við mig og við urðum næstum eins og bræður.“ Bjarki lést aðeins níttján ára úr heilahimnubólgu. „Hann hafði verið slappur í nokkra daga en sagði engum frá og ætlaði ekki að láta smá kvef hindra sig í að spila á tónleikum um kvöldið. Svo varð hann bráðkvaddur þegar hann var að taka sig til fyrir tónleikana.“

Fjöldi tónlistarmanna kemur fram á tónleikum sem hafa það að markmiði að safna fyrir Hammond-orgeli sem geymt verður í Hörpu. „Maus ætlar að koma saman og taka nokkur lög og svo er ég búinn að húa saman strákunum í Elsku Unni og við ætlum að spila fyrsta lagið sem ég samdi fyrir hljómsveit. Þar er þrettán ára Birgir Örn Steinsson að predika hvað fikniefni séu slæm, skemmtilega saklaus og fyndinn. Bjarki söng lagið á sínum tíma.“

Asnaðist í sálfræði

Birgir lauk námi til starfsréttinda í sálfræði í vor. „Ég asnaðist í sálfræði á þeim tímamarki sem ég vissi ekkert hvað ég vildi gera við líf mitt og ákvað að mennta mig eitthvað meðfram blaðamenskunni og tónlistinni. Þegar ég byrjaði var ég með þeim eldri í þrjú hundruð manna bekk og fannst ég gamall og vitlaus en svo byrjaði mér að ganga vel og einn kennarinn nefndi við mig hvort ég ætlaði í réttindanámi. Mér hafði satt að segja ekki dottið það í hug en sötti um og var í tuttu-gu manna hópi sem komst inn.

Ég hef verið að vinna á heilustofnuninni í Hveragerði í sumar og einnig á Sálfræðiráðgjöfnni á Lækjartorgi. Ég hef mikið verið að vinna með lagt sjálfmat og kvíða og svo hef ég verið að vinna með listamönnum, bæði hópurum og einstaklingum með ritstíflur en ég lærði að leysa sköpunarflæðið úr læðingi í Danmörku. Mér finnst þetta mjög skemmtilegt því það blandar öllu saman, bæði listinni og sálfræðinni.“



Birgir Örn starfar í dag sem sálfræðingur og handritshöfundur en hann skrifaði meðal annars handritin að Kvikmyndunum Vonarstræti og Lof mér að falla með Baldvini Z en Lof mér að falla verður frumsýnd í haust. MYND: ÞÓRSTEINN

Lof mér að falla

Þó að Birgir sé þekktastur undir nafni hljómsveitar sinnar Maus þá hafa skriftirnar ekki síður verið mikilvægur þáttur í lífi hans. „Skriftirnar hafa verið aðaltekjulind mín frá því ég var tvítugur, bæði sem blaðamaður og textahöfundur með Maus auk þess sem ég hef alltaf verið að skrifa sögur.“

Undanfarin ár hefur hann getið sér gott orð sem handritshöfundur í samstarfi við Baldvín Z og saman skrifuðu þeir handritið að verðlaunamyndinni Vonarstræti og Lof mér að falla sem verður frumsýnd í haust.

„Ég hitti Badda gegnum konuna mína þegar þau hjónin buðu okkur í mat. Ég var að pæla í kvikmyndahandritum á þessum tíma en við fórum samt gegnum heilt matarboð án þess að minnast einu orði á neitt þessu tengt. Svo þegar við erum að fara þá segi ég við Badda: Heyrðu, áttu nokkuð bækur um það hvernig á að skrifa kvikmyndahandrit? Og hann nær í bók og lánar mér og ég fer með hana heim og les hana. Svo hringir hann í mig þremur vikum seinna og spyr: Manstu, bókin sem ég lánaði þér, ertu búinn með hana? Og ég fæ alveg í magann yfir því að vera ekki búinn að skila bókinni og segi: Já, fyrirgefðu ég skal koma henni til þín, og hann segir: Nei, nei, skilt með bókina, þú mátt eiga hana. Þú þarft að skrifa með mér handrit.“ Þarna var Baldvín kominn með hugmynd að persónunum í Vonarstræti en vantaði söguna. „Og hvernig hann ætti að tengja þetta allt saman. Ég hjálpaði honum með

það og áður en ég vissi af vorum við farnir að skrifa saman.“

Óraunverulegur veruleiki

Lof mér að falla er saga um heim eiturryfjaneytenda á Íslandi og margir bíða myndarinnar með eftirvæntingu.

„Jóhannes Kr. Kristjánsson var okkur innan handar en hann hafði þá nýverið unnið Kastljósbátt með viðtölum við krakka sem voru að sprautu sig. Jóhannes missti dóttur sína inn í þennan heim svo málið stendur honum mjög nærri.“ segir Birgir. „Í raun var það hans hugmynd að gera bíómynd því að hún myndi hafa meiri áhrif á krakkana en fréttabáttur. Hann kynnti okkur fyrir stelpum sem voru í neyslu og við tókum viðtöl við þær meðan þær voru að sprautu sig. Þetta eru ótrúlega klárar og útsjónarsamar stelpur sem beita ólíklegustu brögðum til að ná sér í peninga þannig að okkur fannst stundum að það þyrfti snillgáfu til.“

Birgir segir að raunveruleiki fikniheimsins á Íslandi sé mjög óraunverulegur þeim sem standa fyrir utan. „Þetta er kannski aðgerast í íbúðinni við hljóðina á þér og þú hefur ekki hugmynd. Krakkarnir opnuðu sig alveg, sýndu okkur boðleiðirnar og hvernig þau nota samfélagsmiðla til að verða sér úti um efnin. Og sölumennirnir eru ekki endilega þessir stóru sterku handrukkarar sem við höfum séð í bíó heldur húsmæður á fimmtugsaldri sem fá aukapening með því að selja ritalín eða aukaskammtana af parkóðin

„Við fylgdamst með krökkunum, sumum hætta, öðrum falla og sumum deyja og úr sögunum þeirra saumudum við þetta handrit sem er 95% samansett úr raunverulegum atburðum úr lífi mismunandi fólks.“

forte. „Hann segir handritaskrifin hafa tekið þrjú ár. „Við fylgdamst með krökkunum, sumum hætta, öðrum falla og sumum deyja og úr sögunum þeirra saumudum við þetta handrit sem er 95% samansett úr raunverulegum atburðum úr lífi mismunandi fólks. Ég er mjög stoltur af þessari mynd.“

Er þetta ekki Biggi?

Birgir var í sálfræðináminu þegar rannsóknarvinnan stóð yfir. „Þetta var eins og að taka aukakúrs í náminu, ég fór að sjá ákveðin mynstur og ég hef tekið þau með mér áfram. Við reyndum að nálgast þetta með forvitni mannfraðingsins, reyndum að skilja án þess að verða fyrir of miklum áhrifum tilfinningalega. En það gekk ekkert allt. Einn strákur sem mér fannst líta út fyrir að vera sjötugur horfði á mig meðan hann var að útbúa sprautuna og segir: er þetta ekki

Biggi? Og þá var þetta einn aðal-töffarinn þegar ég var unglingur, sá sem mætti á fina bilnum sínum og stelpunum fannst flottastur af öllum og það var rosalegt sjókk að komast að því að þetta var hann. Um leið og ég þekkti manneskjuna var það miklu djúpstæðara og ég var eftir mig eftir það viðtal.“

Fræða ekki hræða

Frá sjónarhorni sálfræðingsins, en ekki síður föðursins Birgis Arnar, spruttu upp ýmsar vangaveltur á meðan rannsóknarvinnan var unnin fyrir Lof mér að falla.

„Mér finnst fyrst og fremst að við ættum að taka orðið eiturryf og sturta því niður í klósettið og nota í staðinn orðið fikniefni. Og fræða krakka í staðinn fyrir að hræða þau, segja þeim hvernig þetta er, hver munurinn er á því að drekka eitthvað, reykja eitthvað, snorta eitthvað eða sprauta sig með því.“

Við höfum bara eitt orð, EITUR-LYF, og krakkarnir eru frædd frá tíu ára aldri um að eiturryf geti drepjið! En svo eru þau kannski niðri í bæ og einhver er að reykja jónu, þau fá sér tvo smóka og eru þar með búin að taka EITURLYF og ekkert slæmt gerðist nema þeim leið vel! Og þá hætta þau að taka mark á öllum aðvörðunum,“ segir hann.

„Við sáum að þessum krökkum var hætt við að fara í neyslu, þau prófa kannski jónu á þriðjudegi og eru búin að sprauta sig með ritalíni tveimur vikum seinna því þetta er hvort tveggja eiturryf og þau vita ekkert um mismunandi alvarleika þeirra og hver munurinn er.“

Birgir talar einnig um hin sorglegu dauðsföll sem hafa ratað í fréttirnar að undanförunum og hefur sínar kenningar um þau. „Krákkar fara í parti með öðrum krökkum sem hafa kannski verið í neyslu í einhvern tíma og það er útbúinn sami skammtur handa öllum, óháð því hvort þau eru búin að mynda þól eða ekki. Þetta eru oft bara slys. Það er enginn að mæla með kannabisreykingum unglinga en það verður að gera greinarnum á því hversu hættuleg efnin eru.“

Lífið gengur fyrir

Birgir Örn veit af eigin reynslu hversu erfitt er þegar ungt fólk deyr, þó að Bjarki vinur hans hafi eins og áður sagði látið úr skyndilegum veikindum en ekki neyslu. Hann hlakkar til að heiðra minningu sínar sá tónleikumum Hammond í Hörpu sem standa fyrir dyrum 26. ágúst.

„Það er fyndið í þessu samhengi að hugsa um þrettán ára Bigga að semja forvarntexta fyrir hljómsveitina sína. Og svo gerist það akkúrat núna um sama leyti og Lof mér að falla verður frumsýnd. Lagið heitir Lífið gengur fyrir og það er líka svo satt í öllu þessu samhengi.“

Viltu verða rekstrarfulltrúi?

Nýtt tækifæri fyrir þig!

Hagnýt viðskipta- og fjármálagreinabraut

- Er langt síðan þú varst í skóla?
- Hefur þig lengi langað að drífa þig í nám en ekki þorað?
- Áttu slæmar minningar frá fyrri skólagöngu?

Vel menntaðir og áhugasamir kennarar, góð aðstaða, mikil reynsla og afslappað andrúmsloft. Þessi braut veitir mörg tækifæri á vinnumarkaði og til frekara náms.

Hagnýt viðskipta- og fjármálagreinabraut er þrjú ára braut með tengingu við vinnustaði. Aðaláhersla er lögð á viðskipta- og samskiptagreinar.

Í lok námsins fá nemendur diplöma sem rekstrarfulltrúi. Kennsla hefst í ágúst 2018.

Nánari upplýsingar gefur Inga Karlsdóttir, fagstjóri í síma 594 4000/8244114 eða inga.karlsdottir@mk.is



**MENNTASKÓLINN
Í KÓPAVOGI**

30% afsláttur

af skólavörum

föstudag, laugardag og sunnudag



BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allir virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hjóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

Felliþýsi



FLOTT FELLIÞÝSI

Fleetwood Americana Santa Fe árgerð 2007, með fortjaldi, markhyðu, tv og fl. Verð 890þús eða tilboð. Uppl. í s. 663 3313

Þjónusta

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

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

Bókhald

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

RETTA- BÓKHALDSÞJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Garðyrkja

HELLULAGNIR

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

- Jarðvinna
- Drenlagir
- Hellulagnir
- Þökulagnir

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Húsviðhald

HÚSAVIÐGERÐIR

ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI

- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is

Eind ehf

Smíðir geta bætt sig verkefnum. Uppl. í s. 783 6006

Tökum að okkur flisalagnir og viðgerðir bæði utanhús og innanhús. Upplýsingar í s.618-7712

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR.
S. 663 0746.

Þjódum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu



Kassagítarar í úrvall Gítarinn ehf Kassagítarar á tilboði Rafmagnsgítarar á tilboði Stórhöfða 27 s 552 2125 www.gitarinn.is gitarinn@gitarinn.is

LOK Á POTTA

HEITIRPOTTAR.IS

HÖFÐABAKKA 1
SÍMI 777 2000



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira göögæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW.HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd



TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratreple.is

Húsnæði

Húsnæði í boði

Góð 70fm.3 herb íbúð til leigu í Stórholti. Laus strax. leiguverð 220.000 þ. uppl. í s. 898-8212

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

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

Húsbyggjendur og hönnuðir

Loftræsting

Heimili - fyrirtæki

- Alltaf ferskt loft
- Heilbriggt loft
- Rétt rakastig
- Varmaendurvinnsla
- Minna ryk

Heilbriggt loft
heilbrigðar byggingar



Einföld uppsetning - hagkvæmur rekstur

viftur.is
-andaðu léttar

ishúsið
S:566 6000 • ishusid@ishusid.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur