

HEILS HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 30. OKTÓBER 2018

Heilsa



Jóhannes Árni Ólafsson hefur undanfarið lært hjólaleiðsögn í Whistler Adventure School í Kanada.

[heilsa →4](#)

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITÐ



Fæst í apótekum, Heilsuhúsinu
og www.heilsanheim.is



Snæbjörn Sigurðarson er framkvæmdastjóri EIMS og Sunna Guðmundsdóttir er sérfræðingur hjá félaginu. MYND/AUDUNN

Vilja nýta orkuna betur

EIMUR er samstarfsverkefni sem snýst um að bæta nýtingu orkuauðlinda á Norðausturlandi og að ýta undir sjálfbæra hugsun. Á svæðinu er mikill jarðhiti og aðrir styrkleikar sem mikilvægt er að nýta enn betur en nú er gert. →2



Snæbjörn segir að á Norðausturlandi sé einstök náttúra og ofgnótt af bæði jarðhita og ferskvatni. MYND/HREINN HJARTARSON

Að EIM standa Landsvirkjun, Norðurorka, Orkuveita Húsavíkur og Eyþing, samband sveitarfélaga í Eyjafirði og Þingeyjarsýslum. Auk þess eru Íslenski jarðvarmaklasinn og Íslenski ferðaklasinn aðilar að verkefninu, ásamt atvinnuþróunarfélögnum á svæðinu.

„Grunnhvatinn að stofnun EIMS var vilji til að finna leiðir til að nýta allt sem fylgir jarðhitunum betur en tilgangur félagsins er að finna leiðir til að nýta orkuauðlindirnar betur,“ segir Snæbjörn Sigurðarson, framkvæmdastjóri EIMS. „Það felst í því að kortleggja auðlindirnar sem eru til staðar, kalla fram þær hugmyndir sem eru þegar til og hvetja fólk til að láta þær verða að veruleika.“

Einstakir styrkleikar

„Við erum hluti af heimsþorpinu og allt sem við gerum hefur áhrif nær og fjær,“ segir Snæbjörn. „Þannig að það er mikilvægt að við gerum allt sem við getum til að minnka kolefnissporið og úrganginn og bæta nýtingu þess sem til er til þess að efla lífsgæði.“

Nýsköpun er alveg númer eitt, tvö og þrjú í þessu starfi og hún byggir á því sem fyrir er, bæði auðlindunum og styrkleikumum sem eru á svæðinu. Svo fæst bónusstig ef fólk tekur eitthvað sem nú telst vera úrgangur eða mengun og býr til verðmæti úr því,“ segir Snæbjörn. „Hugmyndin er að auka nýtingu til að auka sjálfbærni og losa eins litinn úrgang og hægt er á öllum sviðum. Aðaláherslan er samt á bættu nýtingu jarðhita, sérstaklega í ljósi staðsetningar verkefnisins.“

Við höfum ákveðna styrkleika sem við þurfum að nýta. Við höfum ofgnótt af jarðhita og ferskvatni og einstaka náttúru,“ segir Snæbjörn. „Svo má alveg endurverkja gamla íslenska bændahugarfarið. Hér áður fyrr nýtti fólk allt



Snæbjörn segir að það sé hægt að auka sjálfbærni og nýta jarðvarmann og aðra styrkleika svæðisins mun betur en nú er gert. MYND/AUBUNN

sem til féll og við mættum alveg tileinka okkur þetta hugarfar aftur að einhverju leyti.

Það er mikilvægt að muna hvað jarðhitinn er mikill styrkur fyrir

okkur hér á Norðausturlandi,“ segir Snæbjörn. „Ef við ætluðum til dæmis að flytja inn jarðefnaeldsneyti til að hita húsin fyrir þessa 30 þúsund einstaklinga sem hér

búa myndi það kosta aukalega átta milljarða króna á ári, fyrir utan alla mengunina sem myndi fylgja því.“

Allar góðar hugmyndir skoðaðar

„Við viljum endilega fá fólk til að taka þátt í þessu með okkur og allar hugmyndir um betri nýtingu eru vel þegnar. Við reynum að vinna á öllum vígstöðvum, með fyrirtækjum, sveitarfélögum, fræðasamfélaginu, einstaklingum, stofnunum, bara hverjum sem er,“ segir Snæbjörn. „Ef fólk hefur vangaveltur varðandi leiðir til að auka sjálfbærni getum við að nokkru leyti hjálpað til með fræðslu og hugsanlega við framkvæmdina, eða jafnvel gert úr því stærra verkefni. Allar góðar hugmyndir eru skoðaðar og við reynum að finna þeim farveg. Eimur býr að því að vera með öflugt tengslanet og á auðveld með að para verkefni við rétta aðila, hvort sem það snýr að þekkingu, fjármagni eða öðru sem kann að skipta máli.“

EIMUR hefur haldið tvær hugmyndasamkeppnir,“ segir Snæbjörn. „Sú fyrsta snerist um nýtingu heita vatnsins úr Vaðlaheiðargöngunum og lághitavats almenn. Sigurhugmyndin verður vonandi að veruleika á komandi árum, en hún gengur út á að byggja böð og ylströnd í fjórungi Eyja-fjarðarmegin undir gangamunnunum.“

Seinni hugmyndasamkeppnin var haldin fyrir á þessu ári og hét „Gerum okkur mat úr jarðhitunum“. Þar var kallað eftir nýjum hugmyndum um hvernig hægt er að nýta jarðhitann í matvælaframleiðslu. Það komu margar góðar hugmyndir af öllu svæðinu, en sigurhugmyndin gengur út á skorðyrækt sem skapar gróðarlega góða próteingjafa, m.a. til að bæta fôður í fisk- og dýraeldi,“ segir Snæbjörn. „Það hefur verið mjög góð

Við viljum endilega fá fólk til að taka þátt í þessu með okkur og allar hugmyndir um betri nýtingu eru vel þegnar.

Snæbjörn Sigurðarson

þátttaka í þessum samkeppnum, hugmyndirnar margar og gróðarlega fjölbreyttar. Stefnt er að því að halda fleiri samkeppnir á nýju ári, aftur með áherslu á jarðhitann og bættu nýtingu.“

Fjöldmörg verkefni í vinnslu

„EIMUR vinnur á mörgum sviðum, t.d. er unnið að því að þróa ferðapakka sem byggja á sjálfbærri nýtingu jarðhitaauðlindanna á Norðausturlandi í kringum jarðvarmvirkjanirnar, jarðböðin, gróðurhúsin og annað sem keyrir á jarðhitunum,“ segir Snæbjörn. „Hugmyndin er að leyfa ferðamönnum að upplifa hvernig þessi starfsemi sem byggir á styrkleikum svæðisins hefur þróast.“

EIMUR stendur líka fyrir sumarskóla þar sem íslenskir og erlendir háskólanemar vinna saman að þverfaglegum verkefnum sem snúast um að þróa, móta og setja fram hugmyndir að bættu nýtingu auðlindanna. Annað verkefni snýst svo um að útbúa námsefni fyrir elstu bekkir grunnskóla um mikilvægi náttúruauðlinda svæðisins og sjálfbærni við nýtingu þeirra. EIMUR stendur líka fyrir kynningarátaki þessa dagana um mikilvægi auðlindanna okkar,“ segir Snæbjörn. „Þetta eru bara nokkur af þeim fjölmörgu verkefnum sem EIMUR vinnur að til að framfylgja markmiðum sínum um að efla nýtingu auðlindanna með skapandi hætti og mikilvægi sjálfbærrar hugsunar í einu og öllu.“

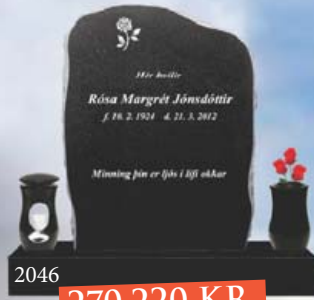
ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



2041

149.900 KR.
~~ÁÐUR: 276.600 KR.~~



2046

270.220 KR.
~~ÁÐUR: 408.900 KR.~~



6010

288.620 KR.
~~ÁÐUR: 431.900 KR.~~



2006

295.820 KR.
~~ÁÐUR: 440.900 KR.~~



115

369.420 KR.
~~ÁÐUR: 532.900 KR.~~



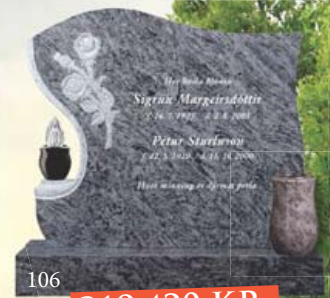
113

297.420 KR.
~~ÁÐUR: 442.900 KR.~~



2021

315.520 KR.
~~ÁÐUR: 451.900 KR.~~



106

319.420 KR.
~~ÁÐUR: 452.900 KR.~~



104

329.420 KR.
~~ÁÐUR: 482.900 KR.~~



118

313.420 KR.
~~ÁÐUR: 462.900 KR.~~



129-3

385.420 KR.
~~ÁÐUR: 552.900 KR.~~

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM ERU FARNIR AÐ HALLA.



*Fyrir uppsetning miðast við uppsetningu á höfuðborgarsvæðinu. Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

MÖRKIN 4
108 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS



Hjólamenningin í Whistler þykir frábær. MYND/CHARLIE OFIELD



Úrvalið af stökkipöllum er mikið í Whistler. MYND/PETRI MINIOTAS



Geimveran ET kemur ósjálfrátt upp í hugann þegar þessi mynd er skoðuð. MYND/WILLIAM SMITH

Hjólað um loftin blá

Jóhannes Árni Ólafsson hefur undanfarið lært hjólaleiðsögn í Whistler Adventure School í Kanada. Skólinn er á einu besta fjallahjólsvæði heims sem Jóhannes hefur nýtt sér til fulls undanfarna mánuði.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Ég sá auglýsingu um þennan skóla, Whistler Adventure School, á netinu og leist rosalega vel á námið sem snýst um að fá réttindi sem leiðsögumaður á hjóli," segir Jóhannes. Skólinn er í Whistler í British Columbia sem þykir einn besti fjallahjólstaður í heiminum. „Hér eru stór og flott fjöll allt um kring og hjólamenningin á svæðinu mjög mikill.“

Jóhannes hefur hjólað frá unga aldri en byrjaði að stunda fjallahjólreiðar af kappi árið 2016 hér á Íslandi. Áhuginn var það mikill að hann ákvað að taka næsta skref og halda utan. Hann hefur setið í hnakknum nánast daglega frá því hann kom til Kanada í mars en námið fór mestmegnis fram í sumar. „Námið var samansett úr nokkrum mismunandi námskeiðum. Á einu var til dæmis kennd fjallahjólþjálfun, á öðru fyrsta hjálpi í óbyggðum og á enn einu leiðsögn.“

Jóhannes segist hafa lært ótrúlega margt á þessum tíma sínum úti. „Ég er búinn að bæta mig alveg rosalega mikið. Þetta svæði þykir frábært og því sækja hingað allra bestu hjólamennirnir. Maður fær því tækifæri til að hjóla með þeim bestu, á bestu brautum í heimi, og því auðvelt að bæta sig.“

Á Facebook-síðu Jóhannesar er að finna myndbönd sem hann hefur tekið meðan hann hjólar hratt eftir einstigum niður brattar brekkur í skóglendi. Verður hann ekkert hræddur? „Jú, jú, maður verður alveg smeykur en maður reynir bara að fara varlega og nota hraðsluna til að fara ekki fram úr sér.“ svarar Jóhannes sem hefur sloppið við meiriháttar meiðslis. „Bara smá tognanir, marblettir og skrárum, sem tilheyra þessu sporti,“ segir hann glettninn en bætir við að vissulega sé þetta hættulegt sport og auðvelt að slasa sig illa.



Jóhannes Árni Ólafsson stundar fjallahjólreiðar í Whistler í British Columbia í Kanada. Hann stefnir á háskólanám í stjórnun í ferðamennsku.



Svæðið í Whistler þykir á heimsmeilivarda fyrir fjallahjólreiðafólk. Þangað sækja bestu hjólamennir í heimi að sögn Jóhannesar. MYND/CLINT TRAHAN

Síðan Jóhannes kom út hefur hann æft sig í að stökka af pöllum. „Á Íslandi eru pallarnir mjög litlir miðað við þá sem eru hér og því mikil breyting fyrir mig. Þetta er mjög skemmtilegt. Af stærsta pallinum sem ég er að nota fer ég upp fjóra til fimm metra og áfram í kringum tuttugu metra. Stundum er lendingarstaðurinn töluvert neðar en pallurinn og þá getur maður alveg verið tíu til fimmtán metra frá jörðu í hæsta

punkti,“ lýsir hann. Hugmyndin hjá Jóhannesi var alltaf að framlengja dvöl sína í Kanada. Hann hefur nú skráð sig í háskólanám í Kanada í janúar. „Ég er að fara að læra „tourism management“, eða stjórnun í ferðamennsku og rekstur fyrirtækja. Þetta tengist þannig hjólamennskunni bara óbeint,“ segir Jóhannes sem verður næstu fjögur árin í Kanada en framtíðin eftir það er óráðin.



TILBOÐSDAGAR
20%-30%, afsl. (til 3 nóv.)

GERRY WEBER-TAIFUN-SAMOON
nýjustu haustlíkur

Skoðið laxdal.is



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



**GULLAUGAÐ Í UMHVERFISVÆNUM
UMBUDUM FRÁ 1000 ÁRA SVEITAPORP
HEFUR NOTIÐ MIKILLAR HYLLI Á ÍSLANDI,
EINKUM VEGNA BRAGÐSINS.**





Í dag starfa 19 sálfræðingar auk skrifstofustjóra og tveggja móttökuritarar hjá Sálfræðingum Höfðabakka. Þar er saman komin mikil og fjölbreytt fagþekking og starfsreynsla. MYND/EYÞÓR

Sálfræðingar Höfðabakka: Viðtæk fagþekking á fjölmönnum vinnustað

Sálfræðingar Höfðabakka er samfélag sjálfstætt starfandi sálfræðinga. „Í dag starfa hér 19 sálfræðingar, auk skrifstofustjóra og tveggja móttökuritarar. Hér er saman komin mikil og fjölbreytt fagþekking og starfsreynsla á sviði meðferðar, ráðgjafar, fræðsla og greiningarvinnu,“ segir Einar Gylfi Jónsson sálfræðingur, en fyrir sex árum hófst undirbúningur þess að taka á leigu húsnæði sem gæti hýst á einum stað starfsemi margra sálfræðinga.

„Við sem að þessu stóðum höfðum sameiginlega reynslu af því að það hefur ýmsa galla að vera hvert í sínu horni með rekstur,

endurmenntun og meðferðarstarf. Sálfræðingar Höfðabakka hófu starfsemi í lok ágúst 2013 og er reynslan af samstarfinu mjög jákvæð,“ segir Einar.

„Okkur til mikillar ánægju hafa þeir sem hingað koma haft orð á að hér sé notalegt andrúmsloft, persónuleg þjónusta og alúðlegt umhverfi,“ segir hann.

Með því að sameinast í stærri rekstrareiningu höfum við náð fram auknum sveigjanleika í þjónustu. Með auðveldu aðgengi að svo mörgum fagaðilum hefur biðtími eftir þjónustu styst sem bætur aðgengi einstaklinga að sálfræðiþjónustu.

- Aukin fagleg samvinna: Nábylið hefur fætt af sér ýms samstarfsverkefni og eftir önnur sem voru þegar hafin.
- Sameinast um stærri verkefni: Við erum betur í stakk búin að gera samstarfssamninga við stóra vinnustaði.
- Faglegur fjölbreytileiki: Mikil og fjölbreytt þekking á meðferðarformum: HAM, núvitund, EMDR, ACT.
- Samstarf við önnur meðferðar- og stuðningsúrræði: heilsugæsluna, VIRK, Janus o.fl.
- Aukin fræðsla: Við höfum góða aðstöðu til námskeiðahalds.

Áfallahjálp og áfallavinna fyrir einstaklinga og hópa

Sálfræðingar Höfðabakka hafa frá byrjun boðið upp á áfallahjálp og áfallameðferð, en hjá sálfræðistofunni starfa mjög reyndir sérfræðingar á þessu sviði.

Í boði hefur verið bráðaðþjónusta fyrir þá sem þurfa aðstoð strax eftir atburð og hægt hefur verið að mæta þörfum fólks innan sólarhrings. Bæði er um að ræða aðstoð við einstaklinga og hópa. Til viðbótar við það fólk sem leitar beint til sálfræðistofunnar hafa

Sálfræðingar Höfðabakka undirritað samkomulag við stofnanir og fyrirtæki um að veita starfsfólki þessa þjónustu. Má þar nefna Rauða krossinn á Íslandi og ýmsar björgunarsveitir Landsbjargar.

Áfallahjálpin sem er veitt er afmörkuð, tímabundin og með áherslu á forvarnir og mat á þörf fyrir frekari eftirfylgd. Hún byggir á viðurkenndum aðferðum til að bregðast við bráðum áfallastreituviðbrögðum og beinist að því að

draga úr uppnámi og stuðla þannig að betri aðlögun eftir áfallið.

Ef frekari aðstoðar er þörf, eða ef fólk leitast aðstoðar vegna gamalla áfalla, felst aðstoðin í sérhæfðri áfallameðferð.

Í boði eru mismunandi tegundir áfallameðferðar s.s. EMDR meðferð, CPT (Cognitive Processing Therapy) og fleiri aðferðir innan hugrænnar atferlismeðferðar.

Sálfræðiþjónusta fyrir aldraða getur bætt lífsgæði þeirra

Sálfræðingur vandi getur valdið mikilli vanlíðan hjá miðaldra og öldruðu fólki ekki síður en hjá þeim sem yngri eru. Með hækkandi aldri, breytingum á samfélagslegri stöðu vegna starfsloka og líkamlegri hrörnum aukast líkur á ýmskonar sjúkdómum og versnandi heilsufari.

Með aldrinum geta viðhorf og samskipti breyst, einmanaleiki aukist og sjálfsstraust dalað. Erfiðar minningar um áföll og erfiðleika frá fyrri tíð geta orðið ágangar og truflandi. Oft fylgir andleg vanlíðan svo sem þunglyndi, kvíði og vanmáttur sem getur reynst einstaklingum erfiðt að ráða við. Eldra

fólk er oft tregt til að leita aðstoðar við sálrænum vanda en oft má bæta lífsgæði þess verulega með sálfræðimeðferð.

Sálfræðingar Höfðabakka vilja efla þá þjónustu og bjóða fólk sem komið er af léttasta skeiði sérstaklega velkomið.



Ein helsta forvörn fyrir prófkviða er að ástunda námið jafnt og þétt.

Prófkviði

Þegar við erum kvíðin fer af stað sjálfvirk viðbragð sem hefur áhrif á hugsun, hegðun og líkama. Tilgangur óttavíðbragðsins er að hjálpa okkur að flýja undan hættunni eða takast á við hana. Blóð færst hratt úr kvíðarholi yfir í hendur og fætur til þess að við getum hlaupið hraðar og stökkíð hærra ásamt því að halda athyglinni á hættunni. Þetta sterka viðbragð getur valdið því að við finnum fyrir óþægindum í maga eða ógleði, eirðarleysi, höfuðverk, svita og hröðum hjartslætti.

Kvíði í hæfilegu magni getur hjálpað við að koma okkur að verki í prófaundirbúningi og orðið til þess að við leggjum aðeins harðar að okkur en við gerum dagsdaglega. Hins vegar getur kvíðinn yfir því að fara í próf orðið hamlandi. Kvíðinn er orðinn hamlandi þegar við festumst í vitahring þess að

finnast verkefnið ófyrstíganleg og getum ekki komið okkur að verki. Forúðin/frestunin veldur svo enn meiri kvíða þar sem við náum ekki að undirbúa okkur nægjanlega. Einnig getur kvíðinn verið svo mikill við próftöku að við eigum í erfiðleikum með að einbeita okkur eða förum í baklás.

Ein helsta forvörn gegn prófkviða er að ástunda námið jafnt og þétt til að kunna og skilja efnið, huga að svæfni, næringu og hreyfingu í prófatíð. Ef fólk festist í vitahring neikvæðra hugsana og kvíða getur verið mikilvægt að leita sér aðstoðar til þess að rjúfa kvíðahringinn.

Rannsóknir sýna að hugræn atferlismeðferð hefur reynst vel við prófkviða en meðferðin snýr að því að kenna fólki að þekkja og takast á við þær hugsanir sem stuðla að prófkviðanum.

Líf og sál sálfræðistofa – þjónustar fjölbreyttan hóp einstaklinga og vinnustaði

Hjá Lífi og sál sálfræðistofu starfa átta sálfræðingar sem sinna fjölbreyttri þjónustu við vinnustaði og starfshópa, jafnframt því að bjóða einstaklingum upp á sálfræðimeðferð. Þjónusta okkar við vinnustaði getur verið með ýmsu sniði. Í mörgum tilvikum er um að ræða afmörkuð fræðsluverkefni eða stuðningsviðtöl við starfsmenn. Í öðrum tilvikum er um ráðgefandi varðandi stefnumótunarvinnu og mótun verklagsreglna, t.d. stefnumótun og verklagsreglur í eineltismálum. Loks gerum við sérstaka þjónustusamninga við fyrirtæki, sniðna að óskum og sérstöðu viðkomandi vinnustaðar.

Demni um þætti sem fallið geta undir slíkan þjónustusamning: Áfallahjálp, handleiðsla, fræðsla og starfsmannastuðningur.

Fræðsla fyrir vinnustaði er

einkum um andlegar og félagslegar hliðar starfsumhverfisins, svo sem samskipti á vinnustað og velliðan í starfi, streitu og streituvörnir, viðbrögð við breytingum, einelti, kynferðislega áreitni o.fl.

Ráðgjöf býðst bæði starfshópum og einstaklingum. Ýmist er um tímabundna ráðgjöf að ræða, vegna aðstoðjandi vandamála/viðfangsefna, eða ráðgjöf yfir lengri tíma, sem hluti af starfsþjálfun einstaklinga/starfshópa.

Stjórnendahandleiðsla getur verið tímabundin vegna aðstæðna eða verkefna, eða náð yfir lengri tíma sem liður í starfsþróun. Stjórnendur geta leitað handleiðslu vegna tímabundinna erfiðleika í starfshópum, meiri háttar breytinga sem fram undan eru eða til að styrkja sig í einstökum þáttum stjórnandahlutverksins. Vinnustaðgreiningar. Stjórn-

endum á vinnustöðum er lögd rik skylda á herðar varðandi að meta andlega og félagslega áhættuþætti á vinnustað og bregðast við aðstæðum sem kunna að valda vanlíðan hjá starfsmönnum. Vinnustaðgreiningar geta verið mat á þessum áhættuþáttum, úttektir vegna erfiðleika í starfshópnum eða athuganir vegna eineltiskvartana.

Úttekt á kvörtunum um einelti og kynferðislega áreitni. Vinnustöðum ber skylda til að bregðast við komi upp slíkar kvartanir á vinnustaðnum. Líf og sál tekur að sér að gera slíkar athuganir, hitta málssaðila, meta aðstæður og setja fram niðurstöður og tillögur til úrbóta.

Einstaklingsbundin aðstoð getur verið í formi handleiðslu, áfallahjálp eða meðferðarsamtala, t.d. vegna kvíða, streitu og þunglyndis.



Lögd er áhersla á notalegt andrúmsloft og persónulega þjónustu.

Allir eru velkomnir

Æ fleiri leita sér aðstoðar sálfræðings og líta á það sem sjálfsagðan hlut til að hámarka lífsgæði sín og heilbrigði.

Á hverjum degi leitar til okkur fjöldi einstaklinga. Fólk sem glímir við þunglyndi eða kvíða, þarf á hjálp að halda til að komast í gegnum erfiðar breytingar, atburði eða lífskeiði. Eins fólk sem vill fjárfesta í sjálfu sér, ná betri árangri á einhverju sviði líffisins og bæta sjálf sig. Líf sitt og líðan,“ segir Jóhann Thoroddsen sálfræðingur.

„Til okkar leitar einnig fólk í hjóna-, para- og fjölskylduráðgjöf, sem og fólk sem hefur orðið fyrir áföllum, misnotkun, slysum, ofbeldi, líkamlegum veikindum, einelti eða atvinnumissi og fólk sem er að takast á við streitu, svefnvanda, samskiptavanda, álag eða breytingar.

Fólk með andleg veikindi eins og þunglyndi, depurð, kvíðaraskanir, áttraknir, þráhyggju, streituraskanir eða hegðunarvanda kemur

einnig til okkar,“ segir Jóhann.

Meðferð sniðin að þörfum hvers og eins

Meðferð og ráðgjöf hjá sálfræðingum er alltaf sniðin að þörfum þess sem hana sækir og er byggð á traustum vísindalegum grunni. „Meðferðartími er mjög misjafn. Sumum duga órfa viðtöl, aðrir taka langan tíma með sínum sálfræðingum og ná þannig að viðhalda lífsgæðum sínum þrátt fyrir andleg veikindi,“ segir hann.

Sálfræðiþjónusta er ekki niðurgreidd af sjúkratryggingum, en flest stéttarfélag niðurgreiða meðferð fyrir félagsmenn sína.

„Það getur skipt sköpum varðandi líðan og lífsgæði að fara til sálfræðings þegar lífið er snúið og fyrir þá sem glíma við geðsjúkdöma er sálfræðimeðferð sjálfsgöð lífsnauðsyn,“ upplýsir Jóhann.

Fagleg meðferð fyrir gerendur heimilisofbeldis

Heimilisfríður er eina sérhæfða meðferðarráðgjöf fyrir einstaklinga, karla og konur, sem beita ofbeldi á heimilum hér á landi. Um er að ræða einstaklingsmeðferð og hópmeðferð hjá sálfræðingum.

Fyrstu árin var nafn meðferðarráðgjafarinn „Karlur til ábyrgðar“. Eins og nafnið bendir til var meðferðin fyrst og fremst miðuð við karla sem beita ofbeldi í nánum samböndum. Undanfarin misseri hefur konum sem gerendum og körlum sem polendum einnig verið boðin aðstoð. Þessar útvíkkuðu forsendur hafa leitt til þess að nafnið „Karlur til ábyrgðar“ er nú orðið villandi. Því var ákveðið að taka upp nýtt nafn með breiðari skirskotun: Heimilisfríður, með

undirtitlinum „Meðferðar- og þekkingarmiðstöð um ofbeldi í nánum samböndum“.

Pungamiðja meðferðarinnar er að taka ábyrgð á eigin ofbeldishegðun og í framhaldinu að þróa leiðir til að takast á uppbyggilegan hátt á við það sem upp kann að koma í samskiptum.

Allir sem leita til Heimilisfríðar byrja í einstaklingsviðtölum. Í framhaldinu er síðan ákveðið hvort hentar viðkomandi betur, einstaklings- eða hópmeðferð. Lögd er áhersla á að viðkomandi þiggi aðstoðina af fúsum og frjálsum vilja og sjái sjálfur um að panta sér viðtöl. Undantekningar á þessari meginreglu eru t.d. þegar barnaverndaraðilar vísa málum til Heimilisfríðar.

Matsviðtöl við maka: Ekki er boðið upp á hjónaviðtöl, en mökum er boðið upp á viðtöl við upphaf og lok meðferðar til að meta öryggi maka og barna. Auk þess er þeim bent á önnur stuðningsúræði, sé þess óskað.

Fimm sálfræðingar starfa hjá Heimilisfríði: Andrés Ragnarsson og Einar Gylfi Jónsson sem unnið hafa að verkefnum frá upphafi; Reynar Kári Bjarnason, Monika Skarphéðinsdóttir sem sinnir makaviðtölum og viðtölum við konur sem eru gerendur og Kristján Már Magnússon sem sinnir meðferð á Norðurlandi.

Þjónusta Heimilisfríðar er niðurgreidd og allir geta leitað eftir henni beint.

Hjóna- og parameðferð

Íannríki nútímans er oft í mörg horn að líta og auðvelt að missa yfirsýnina yfir það sem þarf að gera og hvað skiptir máli og hvað ekki. Krefjandi vinna, langir vinnudagar auk mikillar vinnu heima við getur reynst slitandi. Börn eru í skóla og svo í ýmsum tómstundum sem þarf að sinna með þeim. Ekki er nema von að eitthvað láti undan og að fólk gleymi því að þarf að gefa parasambandinu olnbogaráymi til að þróast og njóstat. Astín á sér ekki sjálfstætt líf heldur þarf að gefa henni næringu og andrými. Það er valkvætt að vera í sambandi og við eignum öll að líta á sambandið sem forrétindi sem við þurfum að virða og hlúa að.

Hjá Sálfræðingum Höfðabakka er boðið upp á parameðferð og jafnvel fjölskyldumeðferð. Mörg þeirra para sem til okkar leita eiga við svipaðan vanda að etja. Algengt er að öðrum aðilanum finnir eitt makinn ómögulegur á einhvern hátt. Trúnaðarbrestur getur orðið í sambandinu og svo álag á heimili, streita og almenn þreyta. Að taka á erfiðleikum eins og trúnaðarþresti krefst mikils af báðum aðilum. Það eitt að ræða slíka hluti getur verið báðum aðilum erfitt. Að leggja



Hjá Sálfræðingum Höfðabakka er boðið upp á sálfræðimeðferð fyrir fólk á öllum aldri og einnig hjóna- og parameðferð og fjölskyldumeðferð.

sannleikann á borð og gera það umbúðalaust er þó forsenda þess að vel takist að komast áfram. Allt þetta getur tekið nokkurn tíma og krefst þolinmæði beggja aðila.

Sumir segja að það að vera í parasambandi sé stöðug vinna og aðhald. Ef til vill eru þetta þó allt of fráhrindandi hugtök. Nær væri að nálgast þetta með því að tala um jákvætt og velviljað viðmót sem forsendu langlíffis í sambandi. Að vera stöðugt þannig að maður vilji maka sínum vel og sé með huganum við það að eitt af markmiðum lífs-

ins sé að auka lífsgæði maka síns. Að eiga hreinskiptan samskipti og löngun til að vera saman. Að eiga sameiginleg áhugamál á sama tíma og það getur verið frábært líka að eiga tíma með öðru fólki.

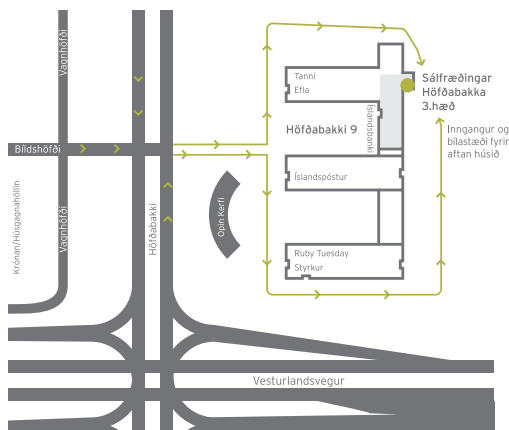
Flest sambönd eiga hæðir og lægðir. Slíkt er eðlilegt og mikilvægt að takast á við það þegar á móti blæs. Það er að sama skapi mikilvægt að leita sér aðstoðar þegar við finnum að við erum komin í öngstræti. Reynslan af hjóna- eða parameðferð er góð og skilar árangri.

Sálfræðingar Höfðabakka

Höfðabakki 9 er tvær byggingar.

Þegar komið er inn á svæðið er há bogadregin bygging á hægri hönd, en önnur lág bygging beint af augum. Við erum í þeirri byggingu, fyrir ofan Íslandsbanka en baka til.

Hægt er að aka hvort sem er hægri eða vinstra megin við húsíð þar til þú kemur bakvið það að inngang sem mertkur er Sálfræðingar Höfðabakka.



Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



VW Tiguan Comfortline 4x4 árg 2017 ek 13 þ.km DIESEL sjálfskiptur vel búin jeppi. Gott verð 4.690 þús. / skipti möguleg!

Bílasalan Bilfang
Malarhófa 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is

KRÓKUR

ÞARFTU AD KAUPA EDA SELJA BÍL?

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

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

BETRIBILAKAUP.IS

- Betri verð - Örugg og góð þjónusta -



2018 BMW 225 xe AWD Hybrid Glæsilegur bíll á mjög goðu verði. 3.990.000 kr. Ekinn 8.000. km.



2017 Mercedes-Benz C 350e Station Hybrid Frábær bíll fyrir fjölskyldunat 4.690.000 kr. Ekinn 22.000 km.



2018 Kia Optima SW phev LUX Flottur, hagkvæmur og þægilegur í akstri. Kemur á óvart. 3.990.000 kr. miðað við 13.1 kr. á SEK. Ekinn 2.500 km.

BETRIBILAKAUP.IS

- Betri verð - Örugg og góð þjónusta -



2017 Volvo XC90 T8 Inscription Luxus hybrid jeppi með ótrúlegum aksturseginnleikum. 8.190.000 kr. Ekinn 26.000 km.

Betri bílakaup ehf.
Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 511 2777
Netfang: sala@betribilakaup.is
www.betribilakaup.is



SUZUMAR gummibátar. Uppblásnir slöngubátar með algölfi 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 / suzukisport.is

BETRIBILASALAN.IS

- FRÍ skráning - Vantar bíla á skrá -



2018 MITSUBISHI OUTLANDER PHEV S-EDITION Eini hybrid bíllinn með hraðhleðslu. Getur dregið 1.500 kg. Ekinn 1.000 km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur. Verð 5.550.000 kr. Rnr.110177.



2017 MERCEDES-BENZ E 350E AVANTGARDE Luxus hybrid folksbíll í fullri stærð. Ekinn 29.000 km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur 9 girar. Verð 6.490.000 kr. Rnr.130058.



2018 VOLVO XC60 T8 INSCRIPTION HYBRID Kraftmikill, hagkvæmur og þægilegur. Ekinn 1500 km, bensín/rafmagn, sjálfskiptur. Verð 8.990.000 kr. Rnr.130037.

BETRIBILASALAN.IS

- FRÍ skráning - Vantar bíla á skrá -



2016 TESLA MOTORS MODEL X P90D LUDICROUS Stórkostlegur bíll, ótrúlega þægilegur í akstri. Ekinn 35.000 km, rafmagn, sjálfskiptur. Verð 13.990.000 kr. Rnr.110159.

Betri bílasalan
Ármúla 4, 108 Reykjavík
Sími: 571 7166
Netfang: sala@betribilasan.is
www.betribilasan.is

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum. Uppl. í s. 778 1604.

Hreingerningar

VY-ÞRIF 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 samgjömu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

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

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasimakerfi, mynddyrasimar, töfluskript. Löggildir rafverktaki. rafneisti@simnet.is

VOLVO XC90 HYBRID

Til afgreiðslu strax á verði fyrir þig



Komið og reynsluakið

Eigum á staðnum nýja og nýlega Volvo XC90

VERÐ FRÁ:
8.980
ÞÚS.

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% fjármögnun - Til í gmsum litum - Skoðum með upptöku á öllum gerðum bifreiða

586 1414

stora@stora.is · stora.is
[facebook.com/storabilasan](https://www.facebook.com/storabilasan)
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík


kaffi á könnunni
opíð mán-fös 10-18
lau 12-15

2017 FyrirmóðarFyrirtæki í rekstri
Vakvæðing 4. vöðbu

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!