

# Skólar & námskeið

**Kynningar:**  
Reykjavíkurborg,  
Dáleiðsluskólinn,  
Listasafn Reykjavíkur

ÞRIÐJUDAGUR 14. ÁGÚST 2018



## Aldurinn skiptir engu í nýliðapjálfun

Þjörgunarsveitir landsins standa fyrir nýliðakynningu á haustin. Þeir sem hafa hug á að starfa með sveitunum fara í gegnum tveggja ára nám og þjálfun. 48 ára aldursmunur er á elsta og yngsta nýliðanum í Hjálparsveit skáta í Garðabæ. ➔2

Aldursmunurinn á Agli og Andra Steinari er 48 ár. Þeir segjast ekkert spá í aldurinn og hafa starfað vel saman í nýliðahópi Hjálparsveitar skáta í Garðabæ. MYND/STEFÁN

## 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 þriggja ára braut með tengingu við vinnustaði. Aðaláhersla er lögð á viðskipta- og samskiptagreinarnar. Í lok námsins fá nemendur diploma sem rekstrarfulltrúi. Kennsla hefst í ágúst 2018.

Nánari upplýsingar gefur Inga Karlsdóttir, fagstjóri í síma 594 4000/8244114 eða [inga.karlsdottir@mk.is](mailto:inga.karlsdottir@mk.is)



**MENNTASKÓLINN  
Í KÓPAVOGI**

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Þeir Egill Þórir Einarsson, 70 ára efnaverkfræðingur, og Andri Steinar Jónsson, 22 ára lærður bifvelavirki, luku fyrra árinu í nýliðaþjálfun hjá Hjálpar-sveit skáta í Garðabæ núna í vor. Þeir segja aldurrinn engu máli skipta í náminu, aðeins sameiginlegan áhuga á útivist.

Egill hefur ávallt verið mjög virkur í útivist, stundað skiðagöngu og farið í jökla- og fjallaferðir. „Síðastliðið haust var sonur minn að fara á annað árið í nýliðafræðslunni og honum tókst að fá mig til að fara á kynningarfundinn fyrir nýliðaþjálfunina. Ég á það til að taka snöggar ákvarðanir, dreif mig og þá varð ekki aftur snúið,“ segir Egill glaðlega.

Andri Steinar hafði lengi haft áhuga á því að fara í björgunarsveit og ákvað að fara á kynningarfundinn í fyrra með vini sínum. Hann hefur sjálfur stundað fjallahjólá-mennsku frá unga aldri, verið á snjóbretti og í hefðbundinni útivist.

### Fámennt en goðmennt

Þrátt fyrir 48 ára aldursmun náðu þeir vel saman. „Það er enginn að spá í aldur. Maður bara kynnist fólkinu og allir eru góðir vinir,“ segir Andri Steinar sem segir hópinn hafa verið mjög finan, fámennan en goðmennan. Því er Egill sammála. Hann fann ekkert fyrir því að vera elstur í hópnum. „Það var annar maður með mér, tíu árum yngri, en annars var í hópnum mikið af ungu fólki. Það var helst að maður þyrfti að aðlaga sig að því en eftir að hafa verið með þessum krökkum í ferðum var maður alveg hættur að spekulera í aldri, enda skiptir hann engu. Þetta er bara hópur af fólki með sama áhugamál.“

### Lærdómsríkt ár

Báðir segjast þeir hafa lært mjög mikið þetta fyrsta ár í nýliðaþjálfuninni. „Þetta var umtalsverð vinna, vikulegir fundir og mánaðarlegar ferðir. Sumar þeirra nokkuð krefjandi, til dæmis vetrarferðir í tjaldi,“ segir Egill. Þar sem hann er vel á sig kominn og reynslumikill þegar kemur að ferðalögum fannst honum ferðirnar sjálfar ekkert til-tökumál en hann hlakkaði þó til að læra ýmsar nýjungar. „Þótt ég sé vel kunnugur flestu sem snýr að útivist hef ég aldrei formlega lært neitt um þessi mál. Mér þótti spennandi að læra nýja hluti eins og að klifra í klettum, síga í sprungun og fræðast um skyndihjálp,“ segir Egill.

Andri segist sömuleiðis hafa lært mjög margt á þessu ári. Álagið hafi verið ásættanlegt en fyrst og fremst hafi allt ferlið verið mjög skemmtilegt.



Ætlunin var að ganga á Stóra-Bláhnjúk í Skafatelli en hópurinn þurfti frá að hverfa því um nóttina féllu 40 cm af snjó.



Nýliðar fara í ferðir einu sinni í mánuði, hvornig sem viðar.

Þetta er frábært fyrir alla sem vilja þróa sig áfram og þroskast bæði félagslega og tæknilega.

Egill Þórir Einarsson

### Erfitt en skemmtilegt

En hver var erfidasta áskorunin? „Það hefur líklega verið tugþrautin



Nýliðarnir læra á snjótryggingar í vonskuveðri í Bláfjöllum.

á Hengli í vor sem var nokkurs konar próf eftir önnina. Þá var okkur skipt upp í þrjá litla hópa og ekið á þrjá mismunandi staði. Við fengum uppgefin hnit og gengum að stöðvum þar sem við leystum þrautir og notuðum þá kunnáttu sem við höfðum sankað að okkur í náminu,“ lýsir Andri en hópur hans gerði mistök sem urðu til þess að hann þurfti að ganga mun lengri leið. „Síðustu sex kílómetrarnir voru ansi erfiðir,“ segir Andri og minnst einnig æfingar í Bláfjöllum í vonskuveðri. „Við vorum að æfa okkur í snjótryggingum en maður var orönn gegnblautur eftir daginn.“ Hann tekur fram að þrátt fyrir harðræði hafi alltaf verið gaman.

### Vinna með flokkum í vetur

Þeir Andri og Egill fara nú í haust inn í annað árið í nýliðaþjálfuninni. „Þá verður meiri áhersla á þjálfun í því sem við erum búin að læra auk þess sem við vinnum með flokkum,“ segir Andri og Egill bætir við: „Við munum læra meira um skyndihjálp, leitartækni, sprungubjörgun á jökulum og klifur auk fjölda annarra æfinga og líklega verða gerðar aðeins meiri kröfur en í fyrra.“

Inntir eftir því í hvaða flokkum þeir vilji starfa er Andri fljótur til svars. „Ég ætla að fara í bílaflokkinn enda hef ég mikinn áhuga á bílum og jeppum. Mig langar líka í undanfaran en þarf að undirbúa mig dálítið betur í það enda þarf maður að vera í mjög góðu formi.“ Egill vill ekki gefa upp í hvaða flokki hann hyggst starfa. „Ég set markíð hátt en veit ekki hvort ég stand við það,“ segir hann glettinn.

Þeir mæla báðir hiklaust með nýliðaþjálfuninni. „Þetta er frábært fyrir alla sem vilja þróa sig áfram og þroskast bæði félagslega og tæknilega.“

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgrímsson

Söluáauglýsinga: Arnar Magnússon, amarn@frettabladid.is, s. 512 5442

Veffang: frettabladid.is

## Ferðamálastólinn

### Ævintýrlegur starfsvettvangur Starfstengt ferðafræðinám

Langar þig að starfa í ört vaxandi atvinnugrein  
– eða ertu starfandi í ferðaþjónustu?

Ferðamálastólinn býður upp á fjölbreytt og spennandi nám fyrir fólk á öllum aldri sem er með brennandi áhuga á ferðamálum og Íslandi sem ferðamannalandi.

► GETUM BÆTT VIÐ NEMENDUM Á HAUSTÖNN.  
KENNSLA HEFST 27. AGÚST. Sjá mk.is

Ferðamálastólinn í Kópavogi  
Sími: 594 4020



MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI  
HÓTEL- OG MATVÆLASKÓLINN Í FERÐAMÁLASTÓLINN Í LEIÐSÖGUSKÓLINN

# SKÓLADAGAR

FRÁBÆR TILBOÐ AF STÓLUM FYRIR VETURINN



HEADPOINT  
Fullt verð  
**71.900,-**  
Tilboðsverð  
**49.900,-**



SUPPORT  
Fullt verð  
**34.900,-**  
Tilboðsverð  
**19.900,-**  
(armar seldir sér)



ERGOMEDIC 100-2  
Fullt verð  
**169.900,-**  
Tilboðsverð  
**110.900,-**



@SENCE  
Fullt verð  
**84.900,-**  
Tilboðsverð  
**54.900,-**



OPEN POINT  
Fullt verð  
**41.900,-**  
Tilboðsverð  
**29.900,-**  
(armar seldir sér)

**Hirzlan** <sup>25</sup>ára  
SKRIFSTOFUHÚSGÖGN

Síðumúla 37, 108 Reykjavík. Sími: 564-5040. hirzlan@hirzlan.is. www.hirzlan.is

# Jákvæður andi er okkar aðalsmerki

Bataskólinn býður upp á mjög sveigjanlegt, ókeypis nám og fjölbreytt námskeið sem geta hjálpað fólki með geðrænar áskoranir og aðstandendum þeirra að bæta lífsgæði sín á ýmsan hátt.

**B**ataskólinn er fyrir fólk sem hefur glímt við geðrænar áskoranir, aðstandendur þeirra og starfsfólk á heilbrigðis- og velferðarsviðinu," segir Esther Ágústsdóttir, annar tveggja verkefnisstjóra skólans.

„Hingað kemur fólk til að afla sér þekkingar til að hjálpa sjálfu sér að ná betri tókum á lífi sínu," segir Þorsteinn Guðmundsson, hinn

verkefnisstjóri Bataskólans.

„Það er skoðað hvað felst í geðrænum áskorunum, hvaða bjargráð bjóðast og fólki gefin verkfæri til að flýta fyrir bata," segir Esther.

„Bataskólinn vinnur eftir batamiðaðri hugmyndafræði að fyrirmynd Nottingham Recovery College í Bretlandi," segir Þorsteinn. „Það þýðir að við miðlum bæði þekkingu og reynslu fólks með sér-



Esther Ágústsdóttir og Þorsteinn Guðmundsson leggja mikla áherslu á jákvæðni og góðan anda. MYND/ÞORSTEINN

## Bætum lífsgæðin gætum að geðheilsunni

Fjölbreytt úrval ókeypis námskeiða fyrir 18 ára og eldri sem glímt hafa við geðrænar áskoranir. Þá verður boðið upp á sérstakan Ungmennabekki í haust. Hlökkum til að sjá þig.

Skráning í síma 411 6555 eða með tölvupósti, esther@bataskoli.is eða thorsteinn@bataskoli.is. Upplýsingar á bataskoli.is.

Von, stjórn og tækifæri



**Bataskóli  
Íslands**

Suðurlandsbraut 32, 2. hæð, 108 Reykjavík, sími 411 6555, www.bataskoli.is

fræðikunnáttu og líka einstaklinga sem hafa sjálf reynslu af geðrænum áskorunum.

Námskeiðin henta fólki með ólíkan bakgrunn, en margir þeirra sem hafa glímt við geðrænar áskoranir vilja vinna í svipuðum þáttum," segir Þorsteinn. „Kvíði, þunglyndi og litil virkni eru algeng vandamál."

„Nám í skólanum hjálpar fólki að bæta lífsgæði og sjálfskilning,"

segir Esther. „Skólinn getur líka nýst sem stökupallur út í annað nám, launaða vinnu eða sjálfbodaliðastörf," bætir Þorsteinn við.

„Námið er ókeypis og eina inn-tökuskilyrðið er áhugi," segir Esther. „Við leggjum mikið upp úr því að góður andi sé í skólanum og að hingað sé auðvelt að koma."

„Við skorum á alla sem eru í batarferli eftir geðrænar áskoranir að kynna sér úrvalið á heimasíðunni

okkar," segir Þorsteinn. „Fólk getur tekið eins mikið eða lítið af námskeiðum og það vill.

Við erum með opið fyrir skráningu fyrir alla 18 ára eða eldri," segir Þorsteinn. „Það þarf bara að hafa samband við okkur. Við viljum endilega fá sem flesta til okkar því að við trúum því að hér sé hægt að ná árangri í átt að betra lífi, enda er það reynsla margra sem hér hafa stundað nám."

# MYNDLISTASKÓLINN

JL-HÚSINU, HRINGBRAUT  
KORPÚLFSSTÖÐUM  
MIÐBERGI, BREIÐHOLTI

NÁMSKEIÐ HEFJAST 3. SEPTEMBER. SKRÁNING Á MIR.IS

Í

REYKJAVÍK

NÝTTI!!

Brazilian Funk

NÝTTI!!

Tahitian Hula

NÝTTI!!

Spicedans X

Magadans

Magadanshúsið

Skráning hefst  
í dag!!

S: 774.2345

[www.MAGADANS.is](http://www.MAGADANS.is)

Ármúla 40

S. 519 8222

Nuddstofa

Costa Verde

[www.costaverde.is](http://www.costaverde.is)



# Dáleiðsluskóli Íslands



## Grunnnám í dáleiðslu

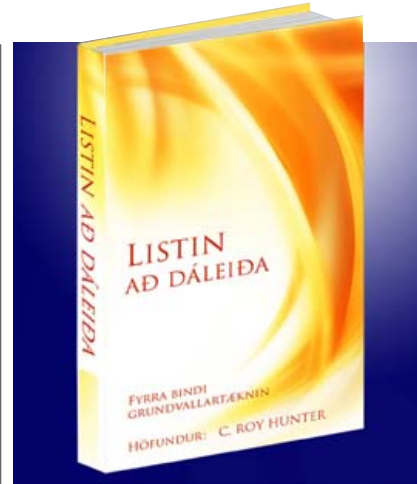
Dáleiðsluskóli Íslands heldur tvö spennandi grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu á Akureyri og í Reykjavík í haust. Námskeiðið á Akureyri hefst 7. september og námskeiðið í Reykjavík hefst 28. september.

Námskeiðin í dáleiðslu eru haldin á íslensku og byggja á aðferðum og þekkingu virtra erlendra dáleiðara. Námskeiðin henta fólki með ólíkan bakgrunn og nýttast vel innan margra starfsgreina. Kennsla og æfingar með kennara taka samtals 78 klst. og jafngildir námstíminn 90 kennslustundum í framhaldsskóla.

„Við erum mjög spennt fyrir fyrsta grunnnámskeiðinu í meðferðardáleiðslu sem Dáleiðsluskóli Íslands heldur á Akureyri. Við tókum þá ákvörðun að vera með annað grunnnámskeiðið norðan heiða vegna þeirra fjölda fyrirspurna sem við höfum fengið í gegnum tíðina um hvenær við myndum halda námskeið á Akureyri,“ segir Jón Víðis, sem er aðal-

» Við erum mjög spennt fyrir fyrsta grunnnámskeiðinu í meðferðardáleiðslu sem verður haldið á Akureyri.

kennari Dáleiðsluskóla Íslands. „Við ákváðum að láta slag standa og viðtökurnar hafa verið mun betri en við gerðum okkur í hugar. Það er augljóslega mikill áhugi á dáleiðslu á Akureyri og fer lausu sætunum á námskeiðinu ört fækkandi. Sömu sögu er að segja um námskeiðið sem haldið verður í Reykjavík, það hefur verið mikil aðsókn í það og nú þegar hefur fjöldi tilvonandi dáleiðslutækna skráð sig á námskeiðið.“



Kennslubók námskeiðsins, *The Art of Hypnosis* eftir Roy Hunter hefur verið þýdd á íslensku og heitir *Listin að dáleiða*. Bókin er 260 síður og sneisafull af ómissandi upplýsingum um dáleiðslu. Bókin er auk þess seld á almennum markaði, enda er dáleiðsla hin fullkomna sjálfshjálp og sjálfsefing.

## Dáleiðsla hjálpaði mér til að léttast um 30 kíló

Jón Víðis lærði dáleiðslu fyrir sjö árum og hefur rekið eigin stofu í fimm ár. Hann kennir við Dáleiðsluskólann.

Ég lærði dáleiðslu árið 2011 og hef tekið við fólki í dáleiðslu á eigin stofu frá árinu 2013. Fyrir tveimur árum tók ég við sem aðalkennari Dáleiðsluskólans og hef séð um kennsluna þar síðan. Eftir að ég lærði dáleiðslu hér heima fór ég í frekara nám til Las Vegas, lærði sviðsdáleiðslu og magabandsdáleiðslu til að hjálpa fólki að léttast,“ segir dáleiðarinn Jón Víðis.

„Flestir sem koma til mín vilja fá hjálp til að léttast og þá nota ég magabandsdáleiðsluna. Hún hefur reynst mjög vel og það kom mér því ekki á óvart þegar ég sá í heimildarþætti frá BBC, sem sýndur var á RÚV fyrr á árinu, að við samannburð á ýmsum aðferðum til að létta sig þá kom dáleiðsla best út. Aðferðin sem notuð var í þáttunum er einmitt sú sem ég nota á minni stofu,“ upplýsir hann.

„Það var með þessa aðferð eins og annað sem ég hef lært í dáleiðslu að ég prófaði hana á vinum mínum áður en ég fór að selja hana á stofunni og eftir að hafa séð þá ná árangri tók ég til við að kynna aðferðina fyrir öðrum. Seinna fór ég sjálfur í sýndarmagabandsdáleiðslu og í framhaldinu léttist ég um 30 kíló á einu ári sem ég hef haldið nokkuð vel síðan og ekki farið aftur upp í fyrri þyngd eins og er algengt með fólki sem fer í megrun,“ segir Jón.

„Það sem í raun gerist er að dáleiðslan er notuð til að hjálpa fólki að átta sig betur á hvenær

„Flestir sem koma til mín vilja fá hjálp til að léttast og þá nota ég magabandsdáleiðsluna. Hún hefur reynst mjög vel.“

Jón Víðis

það hefur fengið nóg að borða. Áhrifin eru þau að fólk hættir fyrr að borða, setur minna ofan í sig og léttist þar af leiðandi. Eins er tekið á hlutum sem eru vandamál fyrir viðkomandi. Til dæmis ef viðkomandi sækir í ákveðinn mat, sætindi eða skyndibita eða notar mat til að láta sér líða betur sem endar venjulega í ofati og vanliðan,“ segir hann.

Fólk kemur einnig í dáleiðslu til að breyta vana eða hegðun sem það vill losna við og þá eru reykingar eftar á blaði, en það hefur sýnt sig að dáleiðsla virki vel fyrir þá sem vilja losna frá reykingum, að sögn Jóns.

„Ef til dæmis einhverjar aðstæður, vani eða síður kallar á sigarettu og hugsunarlausast er búin að kveikja í, þá hjálpar dáleiðslan við að breyta þessum viðbrögðum fyrir í eitthvað annað. Þannig að fyrsta hugsun verði ekki sigarettu, munntóbak, veip, tyggjó eða hvað þá nú er sem fólk vill losna við,



Síðustu tvö ár hefur Jón Víðis verið aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands samhliða því að reka Dáleiðslumiðstöðina þar sem hann tekur á móti fólki í meðferðardáleiðslu. Margir koma í dáleiðslu til að komast yfir áföll. MYND: ÞORSTEINN

heldur það sem fólk hefur valið sér að gera í staðinn,“ segir Jón.

Þá koma margir í dáleiðslu til að sigrast á flughræðslu. „Þar hef ég náð góðum árangri, sem og með lofthræðslu og aðrar fælnir. Það er líka þannig með fælnir að það er auðvelt að mæla árangurinn. Fólk veit hvernig það hefði brugðist við áður en dáleiðslan hjálpaði því að komast í gegnum aðstæður sem áður hefðu verið erfiðar eða jafnvel óyfirstiglegar. Margir eru

ad sækjast eftir betri liðan, komast yfir áföll eða losna við leiðinlegar hugsanir sem eru að hrjá þá. Allt eru þetta hlutir sem dáleiðsla hjálpar mikið við og auðveldar fólki að leyfa sér að líða betur.“

Jón hefur einnig fengist við sviðsdáleiðslu en það er skemmtiatriði þar sem dáleiðsla er notuð til að sýna skemmtileg viðbrögð hjá fólki í dáleiðsluástandi. „Ég hef t.d. beðið manneskju í dáleiðslusýningu að gleyma tölunni tveir,

hún gerði það en lenti í vandræðum með að skilja hvers vegna hún taldi sex fingur á hendinni. Fólk í dáleiðslu getur sýnt mjög skemmtileg viðbrögð og lífað sig inn í aðstæður og það nýtir maður sér í dáleiðslusýningum. Það á hins vegar ekkert skylt við meðferðardáleiðslu þar sem dáleiðsluástand er notað til að hjálpa fólki að ná markmiðum sínum. Ég passa líka alltaf að fólk liti vel út og geti verið stolt af framkomu sinni á sviðinu.“

# Fátt skemmtilegra en dáleiðsla

Arnþór Arnþórsson fór á grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands og var strax ákveðinn í að opna sína eigin stofu. Hann hefur rekið meðferðarstofuna Hugmeðferð í tvö ár.

Þetta verður þriðja grunnnámskeiðið í meðferðardáleiðslu sem ég kenni," segir Arnþór Arnþórsson dáleiðari. „Að kenna dáleiðslu er eitt það skemmtilegasta sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Þó að ég sé á vissan hátt líka að leiðbeina dáleiðsluþegnum sem koma til mín í dáleiðslu, þá snýst kennslan hjá Dáleiðsluskóla Íslands meira um að kenna nemendum að dáleiða aðra einstaklinga.“

Arnþór fór á grunnnámskeið í meðferðardáleiðslu hjá Dáleiðsluskóla Íslands árið 2015 og fór svo á framhaldsnámskeiðið í kjölfari. „Ég útskrifaðist sem Certified Clinical Hypnotherapist vorið 2016. Ég var strax ákveðinn í því að opna mína eigin meðferðarstofu og hef ég rekið meðferðarstofuna mína, Hugmeðferð, í tvö ár. Þar aðstoða ég einstaklinga við að uppræta ýmiss konar vandamál, láta af óæskilegum ávönnum og bæta eigin líðan," segir hann.

Arnþór segir hafa verið nokkuð meira að gera í meðferðum við flughræðslu í vor og sumar heldur en undanfarin tvö ár. „Að sama skapi hefur verið minni aðsókn í meðferðir við skordýrafælni í ár þannig að veirið á Íslandi hefur

„Það sem mér finnst svo heillandi við dáleiðslumeðferðir er að það er hægt að vinna með svo margvisleg vandamál. Þó svo vandamálin virðist oft svipuð á yfirborðinu eru orsakir þeirra mjög persónubundnar.“

meira að segja áhrif á meðferðarstarf okkar dáleiðara. Við sem störfum við dáleiðslumeðferðir höfum unnið markvisst að því á undanförunum árum að eyða þeim ranghugmyndum sem margir hafa um dáleiðsluna, ranghugmyndir sem oft á tíðum eru tilkomnar vegna þeirrar myndar sem biómyndir og sviðsdáleiðsla draga upp af dáleiðslunni.“

Þann 4. janúar ár hvert halda meðlimir í Félagi dáleiðslutækna upp á alþjóðlegan dag dáleiðslunnar. „Þá höfum við haldið kynningar á dáleiðslu þar sem gestum og gangandi gefst kostur á að kíkja við og fræðast um dáleiðslu, ásamt



Arnþór segist ekki vita neitt skemmtilegra en að vinna við dáleiðslu. MYND/EYÞÓR

því að hitta okkur sem erum að bjóða upp á dáleiðslumeðferðir. Einnig höfum við bæði fengið reynda dáleiðara til að koma til Íslands til að halda opna fyrirlestra

um dáleiðslu og þær aðferðir sem þeir nota í sínu meðferðarstarfi.“

Arnþór segist sjálfur vilja leggja lóð á vogarskálarnar í kynningu á dáleiðslu, m.a. með

míðlun upplýsinga um dáleiðslu og dáleiðslumeðferðir í gegnum heimasíðuna sína, [www.hugmedferd.is](http://www.hugmedferd.is). „Einnig hef ég undanfarið verið að setja saman hljóðskrár með dáleiðslu sem ég kem til með að setja inn á síðuna innan tíðar. Þá gefst einstaklingum tækifæri til að hlusta á hljóðskrárnar og fá að upplifa dáleiðslu heima hjá sér. Það sem mér finnst svo heillandi við dáleiðslumeðferðir er að það er hægt að vinna með svo margvisleg vandamál. Þó að vandamálin virðist oft svipuð á yfirborðinu þá eru orsakir þeirra mjög persónubundnar. Í dáleiðslumeðferðum fæum við undirvitundina til að komast að orsök vandamála dáleiðsluþegans og uppræta hana. Það má í raun segja að undirvitundin fari í nokkurs konar uppfærslu svo að allir þættir hennar stöðji við meðvítuð markmið dáleiðsluþegans, t.d. láta af óæskilegum ávönnum, losna við kvíða o.s.frv. Ég lít aðeins á mig sem nokkurs konar leiðsögumann í því ferli. Mitt hlutverk er að leiðbeina undirvitundinni hvaða leið á að fara til að ná markmiðum meðferðarinnar en í raun á öll vinnan sér stað í undirvitund dáleiðsluþegans," segir Arnþór.



Ingibergur Þorkelsson, skólustjóri Dáleiðsluskóla Íslands, segir að vaxandi eftirspurn sé eftir námi við skólann og hafi grunnnámskeiðum verið fjölgað í tvö ári. MYND/ÞÓRSTEINN

## Mikil og vaxandi eftirspurn er eftir námi í dáleiðslu

Ingibergur Þorkelsson, skólustjóri Dáleiðsluskóla Íslands, segir að vaxandi eftirspurn sé eftir námi við skólann og hafi grunnnámskeiðum verið fjölgað í tvö ári. Fyrstu námskeiðin hafi verið haldin 2011 og hafi námið þróast með árunum. „Núna er kennt 10 daga grunnnámskeið sem samið er af Roy Hunter, einum þekktasta dáleiðanda Bandaríkjanna, og er kennslubókin á íslensku, Listin að dáleiða. Síðan er 10 daga framhaldsnámskeið þar sem kenndar eru þróaðar meðferðaraðferðir. Meðal annars er kennt endurlitsdáleiðsla (Regression Therapy) Charles Tebbets, Yager-meðferð hans kunnna sálfræðiprófessors Dr. Edwin Yager og Ego State Therapy sem samín var af hjónunum John G. Watkins geólækni og sálfræðingnum Helen H. Watkins," segir Ingibergur.

### Nemendur koma úr ýmsum áttum

Ingibergur segir að nemendur skólans vilji læra meira um eigin huga og margir þeirra sem stunda

„Dáleiðsla hefur verið notuð við krónískum verkjum.“

nám við skólann hafi áður unnið með fólki. Þar á meðal séu hjúkrunarfræðingar, nuddarar, græðarar, félagsfræðingar, kennarar, íþróttáþjálfarar, sjúkraþjálfarar og læknar. Hann nefnir að það sé sérstaklega ánægjulegt að aukin aðsókn í námi sé frá fólki með sálfræðimenntun. „Þegar sálfræðideildin var stofnuð við Háskóla Íslands 1973, var dáleiðsla á meðal námssefnis en fyrsti kennarinn í sálfræði við deildina var Erlendur Haraldsson, prófessor emeritus. Sú kennsla lagðist af og dáleiðsla er nú hvergi kennd í háskólum hér á landi," segir Ingibergur.

### Almenn ánægja með námið

Ingibergur segir að nemendur séu nær allir mjög ánægðir með námið. Umsagnir þeirra má sjá á síðunni [www.daleiðsla.is](http://www.daleiðsla.is). „Margir tala um að hafa fengið mun betri

líðan eftir námið og að það hafi opnað fyrir þeim nýjan heim," upplýsir hann.

### Ekki bara reykingar, ofþyngd og flughræðsla

Þegar meðferðardáleiðsla berst í tal dettur flestum í hug dáleiðsla við reykingum, ofþyngd og fælni eins og flughræðslu, enda er vítt að dáleiðsla getur verið öflug stöð þeim sem þurfa að losna við slíkt. En það er bara toppurinn á ísjakanum.

„Þróaðar aðferðir meðferðardáleiðslu hafa gefið góða raun á mjög mörgum sviðum. Hún er mikið notuð við krónískum verkjum og nást hefur góður árangur í meðferð á astma, sumum tegundum ofnæmis, spilafíkn, vefjagigt, áföllum og áfallastreitu o.fl. Þá hefur dáleiðsla oft reynst vel við þunglyndi," segir Ingibergur.

### Skráning á námskeið

Skráning stendur yfir á heimasíðu skólans, [www.daleiðsla.is](http://www.daleiðsla.is).

## Um dáleiðslu

Dáleiðsla er breytt vitundarástand sem allir fara í að minnsta kosti tvisvar á dag, þegar við vöknum og sofnum. Á námskeiðinu eru allar aðferðir sem kenndar eru æfðar fjálfóðum og byrja nemendur að dáleiða hver annan strax á fyrsta degi. Kenndar eru innleiðslur í dáleiðslu, dýpkunaraðferðir, næmipróf, sjálfsdáleiðsla, síðferði í dáleiðslu, hvernig má ná sem bestum árangri með dáleiðslumeðferðum,

» Eitt magnaðasta einkenni dáleiðslu er hvernig hugurinn bregst við dástikum.

ávinningsleiðin, festur, kveikjur og dástikur. Eitt magnaðasta einkenni dáleiðslu er hvernig hugurinn bregst við dástikum, beinum, óbeinum og eftirávirikum.



Verður þú á næstu útskriftarmynd Dáleiðsluskóla Íslands?

## Breytt viðhorf til dáleiðslu

Viðhorf Íslendinga til dáleiðslu hefur breyst mikið frá því að við höldum fyrstu námskeiðin árið 2011. Þá bar á fordómum gagnvart dáleiðslu og fólk var jafnvel hrætt við að horfa í augun á nýttskrifuðum dáleiðslutæknum. En nú, þegar á þriðja hundráð manns hefur lært dáleiðslu á námskeiðum skólans og mörg þúsund farið í dáleiðslumeðferð, er fólk óhrætt við að nýta sér dáleiðslu," segir dáleiðarinn Jón Viðis, aðalkennari Dáleiðsluskóla Íslands.

Meðal þeirra sem lært hafa dáleiðslu eru kennarar, hjúkrunarfræðingar, tannlæknar, iðjuþjálfar, sálfræðingar, sjúkraliðar, læknar, nuddarar, íþróttáþjálfarar, sjúkraþjálfarar og fleiri. Fólk með dáleiðslupekk-

» Sálfræðingar, læknar, hjúkrunarfræðingar, tannlæknar, iðjuþjálfar og kennarar hafa lært dáleiðslu.

ingu starfar víða í þjóðfélaginu. Dáleiðslutæknar starfa meðal annars á Reykjalundi, Grensásdeild Landspítalans, HNLFI í Hveragerði, á Landspítalanum og í skólum, auk þeirra sem reka eigin stofur. „Auk þess að nýta það í starfi hafa margir lært dáleiðslu til að styrkja sig eða fjölskyldur sínar. Þá má ekki gleyma því að sjálfsdáleiðsla er öflugt tæki til að bæta eigin líðan," segir Jón.

# Hinseginfræðsla áriðandi

Sólveig Rós Másdóttir, fræðslufulltrúi hjá Samtökunum '78, segir markvissa hinseginfræðslu til kennara og þeirra sem starfa með börnum áriðandi. Hinsegin ungmenni séu í áhættuhópi hvað varðar sjálfsvígstilraunir, þunglyndi og kvíða og þau flosni frekar upp úr námi.

Ragnheiður Tryggvadóttir  
heida@frettabladid.is



Ragnbogaskólar fyrir öll börn var yfirskrift fræðslufundar sem Samtökin '78 og Hinsegin dagar stóðu fyrir í liðinni viku. Fundurinn fjallaði um hvernig gera megi skóla- og frístundaumhverfið opnara og þægilegra fyrir öll börn og sérstaklega þau sem passa ekki inn í hefðbundnar staðalmyndir en Sólveig Rós Másdóttir, fræðslufulltrúi hjá Samtökunum '78, segir markvissa aðgerðaáætlun vanta inn í skólakerfið. Staðan á þessum málum sé ólík milli skóla.

„Okkur vantar íslenskar rannsóknir til að geta sagt fyrir víst um hvernig málin standa almennt en í hinsegin félagsmiðstöð fyrir ungmenni, sem Samtökin '78 standa að í samstarfi við Reykjavík og Hafnarfjörð, heyrnum við ólíkar sögur. Allt frá því að krakkar segjast hafa fengið fullan stuðning frá kennurum og til þess að enginn vill kalla þau þeirra rétta nafni í skólanum. Ég hef líka talað við ungmenni sem fóru gegnum allan grunnskólann á þess að nokkurn tímann væri minnst á „trans“. Þau uppgötvuðu trans á Tumblr og fóttuðu þá að það átti við þau sjálf,“ segir Sólveig Rós.

„Enn sem komið er höfum við mjög fáar íslenskar rannsóknir um liðan hinsegin ungmenna en tölur erlendra rannsókna sýna að hinsegin ungmennum líður verr en öðrum ungmennum, þau hrjáir meiri kvíði og þunglyndi og hjá þeim er meira um sjálfsvígstilraunir,“ segir Sólveig. Einafaldir hlutir í daglegu skólastarfi geti gert þeim

börnum sem ekki eru viss hvar þau falla inn, erfitt fyrir.

## Hinseginþekking kennara misjöfn

„Reykjavíkurborg er með metnaðarfulla mannréttindastefnu sem allir grunnskólar borgarinnar fylgja. Þar kemur fram að hinsegin mál eigi að vera almennur hluti af öllu starfi. Fleiri sveitarfélög eru með mannréttindastefnu og til dæmis er Hafnarfjörðarbær framarlega í þessum málum. Þá segir í aðalnámsskrá grunnskóla að jafnrétti er einn af grunnþáttum menntunar og undir það fellur kyn og kynhneigð. Þekking einstakra kennara á þessum málum og hversu ofarlega skólastjórnendur setja hinsegin mál á listann er aftur á móti afar misjafnt,“ segir Sólveig Rós.

„Hinsegin fræðsla er ekki hluti af kennaranáminu og nýútskrifaðir kennarar eru ekki undirbúin undir að taka á móti fjölbreyttum nemendahópi. Þetta þýðir að Samtökin '78, sem eru frjálst félagsamtök, þurfa í raun að stoppa í þetta gap. Við náum því engan veginn en gerum okkar besta. Það vantar markvissari aðgerðaáætlun og að koma þessum málum inn í kennaraskólann, og inn í fleiri skóla.“

## Óþarfi að skipta eftir kyni

„Þau sem vinna með börnunum alla daga verða að vera meðvítuð um þessi mál og skipuleggja starf sitt þannig að það skapi ekki óþægilegar aðstæður fyrir þau börn og ungmenni sem falla ekki inn í staðlað form. Til dæmis með því að segja ekki „strákar þetta og stelpur hitt“ heldur bara „krakkar“,

“Fjöldi kennara vinnur sem betur fer mjög gott starf og hefur tekið mörg skref í þá átt að gera lífið þægilegra fyrir hinsegin ungmenni.

skipta ekki höpnum upp eftir kyni þegar hægt er að skipta niður eftir stafrófi, lit á sokkum eða hverju öðru sem er. Að nota orðið „foreldrar“ í stað þess að tala alltaf um „mömmu og pabba“ og skipuleggja kynfræðslu þannig að hún nái yfir fjölbreytileikann á kynjaröfnum. Fjöldi kennara vinnur sem betur fer mjög gott starf og hefur tekið mörg skref í þá átt að gera lífið þægilegra fyrir hinsegin ungmenni. Þetta mjakast allt í rétta átt,“ segir Sólveig Rós.

Unnið sé að rannsóknum á liðan hinsegin ungmenna hér á landi. „Árlega gerir Rannsókn og greining stóra rannsókn í framhaldsskólum og þar er meðal annars spurt um kynhneigð. Þar sýna niðurstöður að hinsegin ungmenni sýna meiri reiði, streitu og þunglyndi og verða fyrir meira mótlæti en aðrir. Þá erum við í Samtökunum '78 að vinna úr niðurstöðum netkönnunar sem lögð var fyrir hinsegin ungmenni og spurt: Hver er þín upplifun? Hefurðu orðið fyrir aðkasti í skóla? Hvernig brást skólinn við? Er talað um kynhneigð í þínu námi? Og fleira. Við erum mjög spennt fyrir því að sjá hvað þessi könnun mun sýna okkur.“



Sólveig Rós Másdóttir, fræðslufulltrúi hjá Samtökunum '78, segir að liðan hinsegin ungmenna sé verri an annarra ungmenna. MYND/EYÞÓR

## Í læri hjá listagyðjunni

Listasafn Reykjavíkur stendur fyrir fjölda spennandi viðburða og námskeiða í Hafnarhúsi, Ásmundarsafni og á Kjarvalsstöðum í vetur.

Eins og síðasta vetur bjóðum við upp á ólík námskeið undir yfirskriftinni „Listleikni“ í haust en þar er lögð áhersla á að skoða afmarkað svið myndlistar með itarlegri hætti en gert er á almennum leiðsögunum safnsins,“ upplýsir Markús Þór Andrésson, deildarstjóri sýninga og miðlunar í Listasafni Reykjavíkur, um forvitnilega dagskrá listasafnsins á hausti komanda. Markús minnst sérstaklega á námskeiðið „Einskismannsland“ sem tengt er samnefndri sýningu sem nú

stendur yfir á Kjarvalsstöðum og í Hafnarhúsi.

„Þar er skoðuð birtingarmynd hálendisins í íslenskrí listasögu og samtímalist,“ útskýrir Markús. „Á námskeiðinu er farið yfir þátt frumkvöðla á sviði listmálunar og ljósmyndunar í því að birta almenningi fyrstu myndir af fafönum stöðum á öræfunum um og upp úr aldamótunum 1900. Einnig hvernig listskópun, hönnun og byggingarlist tekst á við ósnortna náttúru með auknu aðgengi og kröfu samtímans um þjónustu við ferðafólk. Loks er saga náttúruverndarbaráttu skoðuð með tilliti til aðkomu myndlistarmanna,“ segir Markús um námskeiðið sem haldið verður fjóra laugardaga: 8., 15., 22. og 29. september milli klukkan 11 og 13.

„Er verkið skakkt?“ er námskeið um upphengi og varðveislu listaverka.

„Listaverk þrýða flest heimili og margar stofnanir og fyrirtæki á Íslandi,“ segir Markús, en námskeiðið er hugsað fyrir þá sem vilja fræðast og öðlast færni í ýmsum grunnatriðum er varða upphengi, umhirðu og varðveislu listaverka. „Hugað er að hvers ber að gæta svo verk sem maður hefur undir



Markús Þór Andrésson sést hér leiða lífandi leiðsögn um heillandi sýningarsali Listasafns Reykjavíkur. MYND/ERNIR

höndum skemmist ekki, og farið verður yfir atriði varaðandi umgjörð listaverka, möguleika í innrömmun, val á gleri og fleira í þeim dúr. Þáttakendur fá að skyggast á bak við tjöldin í starfi Listasafns Reykjavíkur, uppsetningu sýninga og geymslurými þess,“ segir Markús um námskeiðið sem haldið er eina dagstund, sunnudaginn 7. október milli klukkan 11 og 15.

„Án titils“ er heiti kvöldstunda í Hafnarhúsinu fyrsta fimmtudag í hverjum mánuði.

„Þá er tekið á móti þeim sem

hafa áhuga á að kynna sér samtímalist en eru byrjendur á því sviði,“ útskýrir Markús um hrifandi kvöldstund þar sem gestir fá inn-sýn í heim myndlistar í dag – hvað listamenn eru að spá og hvernig listasafn virkar.

„Kíkt er á verk á sýningu og tæki-færi gefst til að spjalla í góðu tómi um allt sem fólk dettur í hug og leita svara við því sem vekur furðu eða forvitni. Kvöldin eru kjörin vettvangur ánægjulegrar samverustundar vinnuþóttu, samstarfshópa og fjölskyldna, og þeir sem skilja hvorki

upp né niður í samtímalist, eða hafa jafnvel aldrei komið á listasafni, eru sérstaklega velkomnir!“ segir Markús. Fyrsta kvöldstund vetrarinn er fimmtudaginn 6. september klukkan 20 og verður hún endurtekin mánaðarlega í vetur.

Nánari upplýsingar um verð og skráningu er að finna á listasafni Reykjavíkur.is. Þar má jafnframt fylgjast með fjölbreyttri dagskrá leiðsagna, fyrirlestra, listasmiðja og annarra viðburða á vegum safnsins.