



25 ára

1986-2011

GEYMIÐ BLAÐIÐ

AFMÆLISRIT VÍMULAUSRAR ÆSKU – FORELDRAHÚSS

Ómetanlegt forvarnastarf

Vímulaus æska hefur í aldarfjórðung starfað að forvörnum og fræðslu til að vinna gegn áfengis- og vímuefnaneyslu barna og unglunga.

Samtökin starfa um allt land, standa fyrir fræðslu og fyrirlestrum í samstarfi við foreldrafélög og sveitarfélög, reka foreldrasímamann 581-1799 sem er opin allan sólarhringinn og Foreldrahús þar sem veitt er fjölskylduráðgjöf, stuðningsmeðferð og margvísleg fræðsla.

Framan af beindist áherslan að vímuefnavanda ungmenna en síðari ár hefur starfsemi og þjónustan orðið víðtækari og beinist einnig að fleiri vandamálum, eins og einelti, félagslegum erfiðleikum og hegðunarbrotum. Þetta tel ég skynsamlega og æskilega þróun því þessir erfiðleikar eru oft nátengdir og ekki augljóst hvað er orsök og hvað afleiðing.

Fjöldi félagasamtaka starfar að forvörnum gegn áfengis- og vímuefnaneyslu og eðli málsins samkvæmt beinist þungi starfsins jafnan að ungu fólki. Það er verðugt markmið að draga úr neyslu áfengis og sporna við ofneyslu en árangursríkast er að koma í

veg fyrir að ungt fólk hefji neyslu áfengis og annarra vímuefna.

Því miður þekkjum við öll átakanlegar sögur um ungt fólk sem hefur misst fótanna, jafnvel á barnsaldri, og ánetjast vímuefnum. Þegar skaðinn er skeður getur reynst erfitt að grípa í taumana. Þá er stutt leiðin inn í myrkviði hins harða heims sem er okkur flestum óskiljanlegur, þar sem tilveran snýst fyrst og fremst um að verða sér úti um næsta skammt sama hvað það kostar, þar sem þrífst misnotkun og margvíslegir annars konar glæpir. Í þessum heimi stefnir allt niður á við og því yngra sem fólk ratar þarna inn, þeim mun meiri hætta er því búin.

Foreldrar barna sem lenda á þessari háskalegu braut þurfa á miklum stuðningi og leiðsögn að halda, ekki síður en börnin sjálf sem þurfa fjölbætt úrræði. Foreldrahús og önnur þjónusta Vímulausrar æsku hefur verið mörgum foreldrum haldreipi sem skipt hefur sköpum í erfiðri baráttu við að ná aftur til barnanna og hjálpa þeim til betra lífs.

Nýlega undirritaði ég samstarfssamning við Samstarfsráð um forvarnir sem annast

mun ýmis verkefni á sviði forvarna gegn áfengis- og vímuefnaneyslu. Samkvæmt samningnum leggur hið opinbera 7,5 milljónir króna til verkefnisins en á móti kemur jafn hátt framlag af hálfu samstarfsráðsins í formi sjálfbæðaliðavinnu og framlaga frá öðrum aðilum. Á þennan hátt er reynt að undirstrika hve mikil verðmæti liggja í öllu því sjálfbæðna starfi sem fjöldi fólks sinnir í þágu samfélagsins. Það verður seint metið að fullu til fjár en ég tel mikilvægt að viðurkenningin sé fyrir hendi.

Kraftar frjálsra félagasamtaka á þessum vettvangi eru ómetanlegir. Þau veita hvatningu og aðhald og skipta sköpum við framkvæmd opinberra stefnumiða. Það skiptir miklu um árangur að fá sem flesta að starfinu, þannig berast skilaboðin best út í samfélagið. Forvarnastarfið heldur áfram. Þetta er þrotlaust starf þar sem aldrei má slaka á eða sleppa tökum. Ég óska Vímulausri æsku til hamingju með farsælt starf í 25 ár og treysti á áframhaldandi gott og árangursríkt samstarf við samtökin í framtíðinni.

Guðbjartur Hannesson velferðarráðgjafi



„Foreldrahús og önnur þjónusta Vímulausrar æsku hefur verið mörgum foreldrum haldreipi sem skipt hefur sköpum í erfiðri baráttu.“

Meðal efnis í blaðinu



FLOTT Á EIGIN FORSENDUM

- Elísabet Lorange segir frá stjólfstyrkingarnámskeiðum Vímulausrar æsku.

BLS. 3



ÞURFA KJARK TIL AÐ SEGJA NEI

- Hrafnís Tekla Pétursdóttir sinnir sálfræðiþjónustu og ráðgjöf fyrir börn og unglunga í Foreldrahúsi.

BLS. 6



FORELDRASÍMINN
- síminn sem aldrei sefur

581•1799

Nýtt styrktarmannakerfi

– Reglubundið framlag þitt til vímuvarna

Á 25 ára starfstíma Vímulausrar æsku – Foreldrahúss hefur stuðningur fyrirtækja, félagasamtaka og ekki síst einstaklinga skipt sköpum fyrir starfsemi. Án þeirra velvildar hefði vart verið hægt að halda starfsemi svo lengi úti. Á sama tíma og umfang starfseminnar vex og þörfin verður brýnni hafa samtökin ákveðið að kynna nýtt styrktarmannakerfi. Með því geta einstaklingar og fyrirtæki gerst velunnarar Vímulausrar æsku – Foreldrahúss og styrkt starfsemi með föstum mánaðarlegum framlögum. Í samstarfi við DalPay-greiðslugáttina hefur verið sett upp einfalt og aðgengilegt skráningarform á nýjum vef Vímulausrar æsku, www.vimulaus.is.

Þar er hægt að velja á milli þess að leggja starfsemi líð í eitt skipti eða mánaðarlega skuldfærslu af greiðslukorti gegnum örugga greiðslugátt.

Öll framlög skipta máli. Lítil framlög jafnt sem stór sýna þann hug sem landsmenn bera til samtakanna og þeirrar þjónustu sem þau veita og hafa veitt í gegnum árin.

Kynntu þér málið á vefnum okkar www.vimulaus.is

Vímulaus æska – Foreldrahús þakkar veittan stuðning.



Starfið í Foreldrahúsi

FJÖLSKYLDURÁÐGJÖF

Fjölskylduráðgjöfin í Foreldrahúsi er ætluð foreldrum og börnum í vanda. Að henni starfa sálfræðingur, vímuefnaráðgjafi og annað fagfólk. Lögð er áheyrsla á einstaklingsmiðaða ráðgjöf.

STUÐNINGSHÓPAR FYRIR FORELDRA

Í Foreldrahúsi eru stuðnings-/meðferðarhópar fyrir foreldra sem eiga eða hafa átt börn í vímuefnavanda. Hóparnir hittast undir handleiðslu ráðgjafa þar sem unnið er að því að efla foreldra og styðja við þá.

SJÁLSTYRKINGARNÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN OG UNGLINGA 10-17 ÁRA

Námskeiðin eru fyrir börn og unglunga, þar sem þau fá tækifæri til að efla sjálfstraust sitt, sjálfmynd og félagsfærni á skapandi og skemmtilegan hátt.

STUÐNINGSHÓPUR/EFTIRMEÐFERÐ

Í Foreldrahúsi er rekinn stuðningshópur fyrir ungmenni sem lokið hafa meðferð vegna vímuefnaneyslu. Markmið stuðningshópsins er að styðja við unglínginn í viðleitni hans til að halda sig frá vímuefnum og að ná tökum á lífi sínu.

V.E.R.A.

Úrræðið V.E.R.A. byggist á að veita börnum og unglungum á aldrinum 6-18 ára, sem stunda áhættu hegðun af einhverju tagi, meðferð og einnig öllum innan fjölskyldunnar. Meðferðin er í formi einstaklings- og fjölskylduviðtala, hópstarfs og stuðnings.

Nánari upplýsingar um úrræðin sem boðið er upp á í Foreldrahúsi er að finna á vef Vímlausrar æsku, www.vimlaus.is eða í síma 511 6161.

Vímulaus æska 25 ára

Undanfarin ár hafa verið viðburðarík og gefandi en að mörgu leyti einnig býsna erfið. Ljóst er að afleiðingar af efnahagshruninu eru enn að koma í ljós. Erfiðleikar, peningaleysi og óöryggi hjá fjölskyldum landsins hafa að sjálfsögðu mikil áhrif á börnin og það höfum við fundið í okkar starfi.

Nú í dag eru samtökin Vímlaus æska 25 ára og Foreldrahúsið fagnar 11 ára afmæli. Markmið samtakanna sem sett voru á stofndeginum eru enn í fullu gildi og þörfin er því miður brýn. Holt er að velta því fyrir sér á tímamótum sem þessum, hvað hefur áunnist og hver staðan væri, hefði samtakanna ekki notið við.



Kristján Guðmundsson

Við sem að starfinu stöndum erum þess fullviss að margt hafi áunnist og að samtökin njóti mikils trausts í samfélaginu.

Við megum hvergi slaka á, hvorki í forvörnum né öðru sem snýr að heill barnanna okkar. Verkefnið vaxa stöðugt og málin verða sífellt erfiðari úrlausnar. Þó að mikið hafi áunnist á liðnum árum verðum við að gera enn betur.

Fjölmarginir hafa í gegnum árin stutt starfsemi samtakanna með myndarlegum hætti og erum við afskaplega þakklát fyrir þá velild sem samtökin njóta. Þess vegna hefur samtökunum tekist að lifa og halda úti þróttmiklu starfi í aldarfjórðung.

Á þessum tímamótum langar mig, fyrir hönd

Vímulausrar æsku, að þakka af hjartans einlægni öllum þeim sem komið hafa að starfinu og stutt svo myndarlega við það.

Stjórn samtakanna er staðráðin í að efla enn frekar starfið og mun þess sjá merki á afmælisárinu. Við verðum að halda ótrauð áfram að styðja við börnin og foreldra þeirra. Slíkur stuðningur getur skipt sköpum fyrir framtíð barnanna og komið í veg fyrir að þau leiðist út í slæman félagsskap, ánetjist vímuefnum eða lendi í andstöðu við samfélagið.

Nú heiti ég á þig, lesandi góður, að leggja okkur lið í baráttu fyrir velferð barnanna okkar.

Vímuvarnir hefjast heima. Við erum öll sam- ábyrg þegar heill barnanna er annars vegar.

Kristján Guðmundsson
formaður stjórnar Vímlausrar æsku

Læra að takast á við lífið

Guðbjörg Erlingsdóttir vímuefnaráðgjafi sér um viðtöl við foreldra og unglunga/ungmenni vegna vímuefnaneyslu. Viðtölin eru opin öllum, hvort sem um er að ræða unglunga á byrjunarstigi neyslu eða þá sem eru lengra komnir.

Einnig er starfræktur stuðningshópur fyrir unglunga. Ráðgjafarnir eru tveir, þær Guðbjörg Erlingsdóttir – ICADC og Brynhildur Jensdóttir – MA/ICADC.

Þær Guðbjörg og Brynhildur gáfu sér tíma til að svara nokkrum spurningum um starf vímuefnaráðgjafa og starfið í stuðningshópnum.

„Stuðningshópurinn er úrræði fyrir unglunga á aldrinum 15 til 20 ára sem átt hafa við vímuefnavanda að stríði. Hér fá þau stuðning, aðhald og leiðsögn um hvernig skal takast á við lífið án vímuefna eftir að meðferð lýkur.“

Stuðningurinn samanstendur af hópmeðferð, einkaviðtölum og samveru um helgar. Hist er einu sinni í viku í hópi þar sem borðað er saman og svo er klukkustundar hópur þar sem farið er



Vímuefnaráðgjafarnir Guðbjörg Erlingsdóttir og Brynhildur Jensdóttir leiða stuðningshóp fyrir unglunga.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

yfir líðan, áhættur, hindranir og aðra hluti sem koma upp í daglegu lífi. Allir skjólstæðingar hafa kost á að koma í einkaviðtal hjá sínum ráðgjafa og hafa einnig aðgang að ráðgjöfum í síma 24 stundir á dag.“

Í hverju felst starf vímuefnaráðgjafa?

„Starfið felst í því að hjálpa skjólstæðingnum að átta sig á vandanum og greina hann. Ráðgjöfin er einstaklingsbundin. Málin eru allt frá því að vera stutt

inngríp í fikt unglings til langvarandi vímuefnavanda. Ráðgjafinn veitir stuðning og leiðbeinir skjólstæðingum í átt að viðeigandi úrræðum að hverju sinni.“

Koma krakkarnir til ykkar eftir að hafa lokið meðferð annars staðar eða fara þeir í gegnum allt ferlið hjá ykkur?

„Þau ungmenni sem eru í stuðningshópnum hafa öll lokið meðferð á stofnun á einhverjum tímapunkti. Þau koma þó ekki alltaf beint til okkar eftir að meðferð

lýkur. Þau hafa oft reynt að fóta sig í lífinu án stuðnings en mistekist og leitað þá til okkar.“

Hvað felst í því að hjálpa þeim að takast á við lífið án vímuefna?

„Hjálpa þeim að átta sig á þeim áhættum og hindrunum sem koma upp í daglegu lífi og styðja þau í gegnum það. Einnig er mikilvægt að hjálpa þeim að átta sig á sjálfum sér, hvaða áhugamál þau hafa og beina þeim inn á þá braut sem hentar þeim.“

Eru foreldrarnir þátttakendur í öllu ferlinu?

„Það er mjög misjafnt. Margir foreldrar eru í sérstökum stuðningshópum fyrir foreldra. Að okkar mati eykur það batahorfur unglingsins þegar foreldrar eru virkir í ferlinu og styður við þær breytingar sem hann er að fara í gegnum.“

Hversu lengi eru þau undir ykkar handarjaðri?

„Það er misjafnt eftir hverjum og einum. Við miðum við 6 til 12 mánuði, en sumir eru lengur og aðrir skemur. Oft halda þau líka sambandi við okkur þó að formlegum stuðningi sé lokið. Þetta er langt ferli og skiptast oft á skin og skúrir. Það er mikilvægt fyrir unglínginn að finna að hann hefur stuðning, bæði á góðu og slæmu tímum í ferlinu.“



FRAMKVÆMDASTJÓRN VÍMLAUSRAR ÆSKU – FORELDRAHÚSS

Á aðalfundi Vímlausrar æsku – Foreldrahúss síðastliðið haust lét Ólöf Ásta Farestveit af embætti formanns samtakanna eftir þriggja ára starfstíma. Ólöf Ásta sat í stjórn samtakanna í 16 ár eða frá 1994. Nýr formaður var kjörinn Kristján Guðmundsson, en hann hefur setið í stjórn samtakanna síðan 2004. Aðrir í stjórn 2010-2011 voru kjörnir Álfheiður Einarsdóttir, Ármann Kr. Ólafsson, Halldóra Ingibergsdóttir, Jón Trausti Jónsson, Jóna Hrönn Bolladóttir og Stefán H. Stefánsson.

Fastir starfsmenn Foreldrahúss eru sex talsins: Guðbjörg Erlingsdóttir vímuefnaráðgjafi, Hrafnís Tekla Pétursdóttir sálfræðingur, Kristín Snorradóttir foreldraráðgjafi, Brynhildur Jensdóttir vímuefnaráðgjafi og Elisabet Lorange listmeðferðarfræðingur. Framkvæmdastjóri Vímlausrar æsku – Foreldrahúss er Jörunn Magnúsdóttir.

VÍMLAUS ÆSKA – FORELDRAHÚS 25 ÁRA

Borgartúni 6 | 105 Reykjavík | s. 511-6161 | vimlaus@vimlaus.is | www.vimlaus.is



Fréttabréf Vímlausrar æsku – Foreldrahúss

1. tbl. – 25. árg. september 2011

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Þróstur Emilsson

Umbrot: Fréttablaðið

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja Dreifing: Pósthúsið Upplag: 90.000

Flott á eigin forsendum

Vímulaus æska/Foreldrahús hefur staðið fyrir sjálfstyrkingarnámskeiðum í ellefu ár. Á námskeiðunum læra krakkar að meta sjálf sig eins og þau eru.

Sjálfstyrkingarnámskeiðin eru fyrir börn og unglinga frá fimmta bekk í grunnskóla upp í annan bekk í menntaskóla,“ útskýrir Elísabet Lorange listmeðferðarfræðingur, sem heldur utan um sjálfstyrkingarnámskeið Foreldrahúss. „Aðalviðfangsefnið á námskeiðinu er krakkarnir sjálfir, en þeir fá að skoða sjálfa sig út frá samskiptum og tilfinningum í tengslum við vini, skóla og fjölskyldu,“ segir hún. Lögð eru fyrir ýmiss konar verkefni, allt eftir því hvernig hóparnir eru samansettir. „Þau fá að móta stemninguna sjálf,“ segir Elísabet og tekur sem dæmi að öflugir strákahópar kjósi frekar að fara í körfubolta meðan í sumum stelpuhópum myndist saumaklúbbsstemning. „Og þá fylgjum við bara þeirra óskum,“ segir Elísabet, en inn í námskeiðin flétta leiðbeinendur leiklist,

myndlist og skemmtilega leiki. Hvert námskeið stendur í tólf vikur, einu sinni í viku í einn og hálfan tíma í senn. „Við skiptum hópunum eftir aldri og kyni en reynum einnig, sérstaklega í elstu hópunum, að skipta þeim eftir þroska og því sem þau eru að takast á við,“ segir Elísabet og minnst á að Pokasjóður hafi undanfarin ár styrkt námskeiðin veglega.

En hvað fá krakkarnir út úr námskeiðinu? „Þau fá viðurkenningu á því að þau eru flott eins og þau eru. Þau koma þarna á eigin forsendum og ekki er gerð nein krafa um hvernig þau eigi að vera,“ svarar Elísabet. Hún segir margra krakkana þjást af lágu sjálfsstrausti og sjálfsmati. Þau séu auk þess mörg kvíðin og félagsfælin. Önnur séu andstæðan, hvatvís og tengist öðrum með því að stuða og ögra öðrum. „Þau læra að þau sem manneskjur eru 100 prósent í lagi en að sum hegðun þeirra geti verið óþægileg fyrir þau sjálf eða aðra,“ segir hún.

Þó að námskeiðin séu fyrst og fremst forvarnanámskeið hafa þau þróast í gegnum tíðina. „Eftir ellefu ára reynslu hefur safnast upp mikil fagþekking og mannaður hjá



„Aðalviðfangsefnið á námskeiðinu er krakkarnir sjálfir, en þeir fá að skoða sjálfa sig út frá samskiptum og tilfinningum í tengslum við vini, skóla og fjölskyldu,“ segir Elísabet Lorange.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

okkur. Við höfum því í auknum mæli komið inn í aðstæður sem eru orðnar erfiðar þar sem við reynum að stoppa af og leiðrétta vissa hegðun en þó alltaf með vilja krakanna,“ útskýrir hún. „Þá erum við líka komin með tilfinningalega úrvinnslu fyrir krakka sem hafa átt erfitt lengi. Hafa upplifað erfiða skilnaði, dauðsföll eða veikindi eða hafa lent í einelti,“ segir Elísabet og segir marga koma á fleiri en eitt námskeið til að vinna úr sínum málum.

Hvernig komast svo krakkar að á slíkum

námskeiðum? „Námskeiðin eru opin fyrir almenning og algengast er að foreldrar sækja um fyrir börnin sín en einnig koma beiðnir frá félagsþjónustu og skólum. Besta auglýsingin og algengasta er að krakkar mæla með þessum námskeiðum við aðra krakka og foreldrar við aðra foreldra,“ segir Elísabet og bætir við að Foreldrahús bjóði einnig upp á sjálfstyrkingarnámskeið úti á landi og haldi styttri námskeið að beiðni skóla eða bæjarfélaga. „Við teygjum okkur í allar áttir og mætum þörfinni.“

-sg

Eftirmeðferð

Ummæli 16 ára stúlku

Eftirmeðferðin í Foreldrahúsi hefur aðeins gert góða hluti fyrir mig, það er mjög gott að koma þarna í einkaviðtöl og fá að tala við ráðgjafana þar.

„Í grúppur koma stelpur og strákar sem hafa átt við svipuð vandamál að stríða, það hjálpar mér mjög mikið að fá að koma þangað og tala um hvernig hefur gengið hjá mér og gott að hlusta á reynslu annarra, gaman að fara á stað þar sem maður getur treyst öllum sem þar eru.“

„Í eftirmeðferðina mætum við einu sinni í viku í grúppur og í einkaviðtöl einu sinni í viku.“

„Ég fæ líka mjög mikinn stuðning þegar mér hefur liðið mjög illa, þá hef ég samband við ráðgjafann minn sem hefur hjálpað mér í gegnum allt.“

„Ég kom þarna inn mjög skemmd andlega fyrir sirka sex mánuðum. Eftirmeðferðin hefur gert mér kleift að þroskast andlega og þau hafa hjálpað mér að styrkja sjálfa mig gegn erfiðum tímum, sjálfsstrausti mitt hefur aukist mjög mikið.“

● **VERNDARENGILL ÆSKUNNAR** Í fjáröflunarskyni lét Vímulaus æska framleiða verndarengla, en engillinn er táknrænn hlutur fyrir eðli þess starfs sem unnið er í Foreldrahúsinu.

Engillinn er vandaður, handunninn gripur sem gaman er að eiga. Það er einlæg von okkar að sem flestir vilji eignast þennan kjörgríp til stuðnings starfsemi Vímulausrar æsku – Foreldrahúss.

Engillinn er tilvalin gjafavara fyrir fjölskyldu, vini og fyrirtæki til að sýna samhug og samstöðu með mál-efnum unga fólksins. Jafnframt minnir hann okkur á gildi forvarnastarfsins.

Engillinn er til sölu hjá okkur í Borgartúni 6 í Reykjavík, 2. hæð (sími 511 6161).

Söluverð á einum verndarengli er aðeins kr. 1.000.



Mikið úrval hágæða eldhústækja

CANDY

KitchenAid

Fissler

De Dietrich

Blomberg



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Arion banki

BBN
BBA // LEGAL

Beautiful ICEcolors
Snyrti- og naglastofa
Naglsaskóli
Langhóltsvegur 17 Sími: 553-6191 eða 568-4590
http://www.facebook.com/#!/ICEcolors

BYKO

FRAMVEGIS
Miðstöð um símenntun

BRIM
SEAFOOD



HAPPDRÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS
vænlegast til vinnings

HOTEL RANGÁ
Luxury Resort & Dining

Sterk sjálfsmynd öflugasta vopnið

Kristín Snorradóttir, foreldraráðgjafi hjá Vímulausrar æsku, tekur á móti foreldrum barna sem eiga í vímuefnavanda og styður við sjálfsmynd þeirra og tilfinningalega úrvinnslu.



Kristín Snorradóttir, foreldraráðgjafi hjá Vímulausrar æsku, segir sterka foreldra eiga auðveldara með að setja mörk og efla sjálfsmynd barna. Í október fer hún af stað með sjálfstyrkingarnámskeið fyrir foreldra, burtséð frá því hvort börn þeirra eru í vímuefnaneyslu.

MYND/ANTON

Tilveran fer á hvolf hjá foreldrum sem komast að því að barn þeirra notar fíkniefni. Þeir fá áfall, ganga í gegnum tilfinningalegan rússíbana og fyllast ótta, reiði, sjálfsásökunum og skömm, því fíkniefnaheimurinn er ljótur og honum fylgja iðulega innbrot, vændi og ofbeldi,“ segir Kristín, sem í starfi sínu veitir einkaviðtöl, ásamt því að vera með stuðningshópa og sjálfstyrkingarnámskeið fyrir alla foreldra.

„Sterk sjálfsmynd foreldra er mikilvægur liður í forvörnum. Foreldrar með sterka sjálfsmynd eru óhræddir við að setja mörk í kærleika og þeirra sterka sjálfsmynd eflir sjálfsmynd barna þeirra. Hins vegar brotnar sjálfsmynd foreldra oft í þessum átökum, þeir hætta að sinna sér og týna sjálfum sér. Þá er foreldrum einkar dýrmætt að hitta aðra í sömu sporum og fá samþykki fyrir tilfinningum sínum.“

Í forvarnastarfi segir Kristín mikilvægt að börnunum séu sett mörk, en að mörkin séu oft farin þegar barn velji að fara í neyslu.

„Mikil forvörn felst í því að halda útivistartímum og fá börn heim í kvöldmat þar sem fjölskyldan sest saman við eldhúsbordid og nýtur samveru og umræðu um dag hvers og eins. Tengslin skipta gríðarmiklu máli

og brýnt er að viðhalda þeim. Fylgist því með börnum ykkar og gerið eitthvað með þeim, en munið á sama tíma að bera virðingu fyrir þeim sem eru að vaxa og verða unglingar. Nýtið ykkur að vera foreldri og verið óhrædd við foreldrahlutverkið.“

Kristín segir unglingsárin viðkvæman tíma og að þar liggi mesta hættan á vímuefnafikti.

„Í tilveru unglunga er margt að gerast og þeir verða rótlausir. Því þarf að styrkja sjálfsmynd barna frá fæðingu því einstaklingur með sterka sjálfsmynd þarf ekki á vímuefnum að halda.

Sterk sjálfsmynd er því öflugasta vopnið.“

Að mati Kristínar er foreldrahlutverkið erfiðara í dag en áður. „Eftir hrunið göngum við í gegnum öfgafulla tíma, vinnudagurinn er langur og áreiti mikið í gegnum tölvur, síma, i-poda og annað. Foreldrar hafa í of mörg horn að líta og það er slæmt þegar börn loka sig af á heimili. Nýtum samveru eins mikið og hægt er og reynum að hafa tölvu heimilisins í almennum rými þar sem hægt er að fylgjast með því sem börn skoða um leið og tölvutíma er stillt í hóf. Mikilvægt er að fylgjast með

netnotkun barna því þar er hægt að finna mikið af misgöðum upplýsingum og lenda í afar vafasömum félagsskap,“ segir Kristín.

Hún ráðleggur foreldrum barna í vímuefnavanda að leita hiklaust til Vímulausrar æsku því þeir þurfi hjálp, engu síður en börnin.

„Krakkarnir kunna sannarlega að meta foreldrastarfið og oft hef ég fengið ungling upp um hálsinn á mér með orðunum: „Takk fyrir að mamma er hjá þér.“ Það er dásamlega gefandi að sjá ungling kominn á góðan stað með foreldri sínu og hvernig þau ná saman og eiga heilbrigð og góð samskipti.

Foreldrar eru enda frábært fólk og þótt skrefin séu þungu eru þau skref sem hjálpa,“ segir Kristín.

Í vetur fékk Kristín óvænt verkefni þegar ónefndur grunnskóli brást hárrétt við og leitaði til Vímulausrar æsku um inngríp þegar börn í skólanum fóru að fíka við vímuefni.

„Þá setti ég strax á fót foreldrahóp barnanna þar sem þeir fengu stuðning við fyrsta inngríp og að setja börnunum mörk. Allt var unnið af einhug, hringt var á milli vegna gistinga, útivistartímara virtir, matartímara og fleira,“ segir Kristín. Síðan þá hefur hún fylgst með hópnum, sem er á góðum stað í dag.

„Ekkert barn ætlar sér að verða fíkill. Þau byrja að fíka vegna þess að það er spennandi og þau skilja vart merkingu orðsins ávanabindandi. Svo missa þau óvænt tókin og víman tekur völd,“ útskýrir Kristín.

Mikil og djúp sorg gagntekur foreldra barna sem verða vímuefnum að bráð.

„Margir foreldrar upplifa mögulegan missi barna sinna á hverjum einasta degi og flestir eru dauðhræddir við símann sinn. Til mín fæ ég foreldra barna sem eru komin mislangt í neyslu. Sum eru á virkilega hættulegum stað í sinni neyslu, önnur mjög hættuleg öðrum. Þannig lifa margir foreldrar í stöðugum ótta við ofbeldi barna sinna, að barn þeirra lifi ekki daginn af eða lendi í fangelsi,“ upplýsir Kristín.

„Það er óskapleg raun að sjá barn sitt í vímu fíkniefna og horfa á eftir því á skelfilegan stað. Þess vegna er mikilvægt að senda þessum fjölskyldum stuðning og kærleika, því kærleikurinn er mestur og mikilvægastur.“

Skjót viðbrögð – Frásögn móður

Síðastliðinn vetur kom upp tilvik í grunnskóla í Reykjavík þar sem hópur unglunga varð uppvís að fíki með kannabisefni. Vímulausrar æska – Foreldrahúss sendi, að beiðni skólastjórnenda, fulltrúa í skólann til að fræða unglungana um skaðsemi neyslunnar. Jafnframt var settur á laggirnar sérstakur inngrípshópur til stuðnings foreldrum, bæði til þess að setja börnunum mörk og eins til að samræma viðbrögð, svo snúa mætti þróuninni við á fyrstu stigum.

„Síðasta vor uppgötvaðist að 13 ára sonur okkur væri að reykja maríjúana ásamt hópi bekkjarfélaga sinna. Við höfðum strax samband við Foreldrahús og fengum þar viðtal við ráðgjafa sem hvort tveggja veitti

okkur fræðslu og stuðning.

Okkur bauðst að taka þátt í foreldrahópnum þar sem við hittum aðra foreldra sem voru í svipuðum sporum. Markmiðið með foreldrahópnum er að foreldrar styðji hverjir aðra á jákvæðan hátt og hjálpi þeim að setja sjálfa sig í forgrunn eins og frekast er unnt. Það að uppgötva að maður er ekki einn um að vera í þessum aðstæðum hjálpar manni að losa um þá sorg og þann vanmátt sem oft vill koma upp hjá foreldrum í þessum aðstæðum.

Foreldrahúss bauð okkur foreldrum bekkjarfélaganna að koma á fót okkar eigin foreldrahópi. Við hittumst með ráðgjafanum á nokkurra vikna fresti bæði til að fá fræðslu og stuðning en síðast en ekki síst

eru þessir fundir góð áminning á að börnin okkar eru ekki okkar einkamál. Við förum yfir stöðuna hverju sinni og gefum hvert öðru gagnleg ráð sem hafa reynst vel.

Einnig setjum við sameiginlegar reglur fyrir hópinn í heild, til dæmis útivistarreglur og reglur um tölvunotkun.

Þátttaka Foreldrahúss í þessu starfi er afar mikilvæg. Fæstir foreldrar búa yfir nægilegri reynslu til þess að takast á við fíkniefnanotkun ungra barna og því var að okkar mati nauðsynlegt að fá aðstoð frá Foreldrahúsi, ekki bara til þess að leiða samræðurnar og bjóða upp á hlutlausan fundarstað heldur ekki síst til þess að styrkja okkur í foreldrahlutverkinu. Ráðgjafinn leggur okkur línurnar, veitir okkur

innsýn í hugarheim ungra fíkla og gefur okkur ráð um hvernig við getum nýtt foreldravaldið og jákvæðan aga til þess að varna frekari neyslu.

Við höfum einnig nýtt þjónustu Foreldrahúss fyrir soninn. Hann hefur sótt listmeðferð frá því í vor og mun nú í haust sækja sjálfstyrkingarnámskeið á vegum þess. Líðan hans hefur breyst mjög til batnaðar á þeim tíma sem hann hefur verið í listmeðferð. Hann er opnari við okkur foreldrana og virkar jákvæðari og glaðbetta en fyrir ári. Við erum jákvæð á framtíðina bæði fyrir hans hönd og okkar og er óhætt að segja að Foreldrahús hafi veitt okkur ómetanlega aðstoð og stuðning síðustu mánuðina.“

SAFFRAN

Portfarma

SAMSKIP

mila
Lifjæð samskipta

ÍSFLUGL

Ölgerðin

Gamla Smíðjan

PYLSU VAGNINN
SELFOSSI

nostra
-hreinn og vistvæn

vist

vistor

Finndu mig
á Facebook!

-10 KR. í
fyrsta skiptið



með ÖB
lyklinum



Áttu
flottan
síma!



WWW.ÖB.IS





„Það þarf að finna spennufikninni heilbrigðan farveg,“ segir Hrafnís Tekla.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Þurfa kjark til að segja nei

Hrafnís Tekla Péturadóttir, sálfræðingur í Foreldrahúsi, segir hegðunarfunda barna geta endurspeglast í vímuefnanotkun síðar meir ef mikil vanlíðan sé undirliggjandi og leggur áherslu á að þörf sé á að meðhöndla gerendur eineltis ekki síður en polendur.

Ég er ekki með einhver stöðluð lausnarorð sem gilda fyrir alla unglunga heldur mæti hverjum og einum þar sem hann er staddur og reyni að gefa honum eins góð ráð persónulega og mér er unnt. Þau fara að sjálfsgöngu eftir því hvert vandamálið er,“ segir Hrafnís Tekla Péturadóttir sálfræðingur, sem starfar í Foreldrahúsi í Borgartúni 6 og einu sinni í viku í litla Foreldrahúsinu í Hafnarfirði. Hún sinnir sálfræðipjónustu og ráðgjöf fyrir börn og unglunga, vegna hegðunarfunda, kvíða, vímuefnanotkunar og margs fleira. Einnig er hún með ráðgjöf og stuðning fyrir alla fjölskylduna. „Vandi eins í fjölskyldunni verður óhjákvæmilega vandi allra,“ segir hún og telur oft ákjósanlegt að fá foreldra og börn saman í tíma og leyfa þeim að tjá sig. „Það geta til dæmis verið komnir upp svo miklir erfiðleikar í samskiptum milli foreldra og unglings að nauðsynlegt sé að höggva á þann hnút og heyra sjónarmið allra

svo að hægt sé að koma til móts við ólíkar þarfir og óskir hvers og eins. Til að það geti orðið þurfa oft bæði unglungurinn og foreldrarinn að gefa eitthvað eftir og breyta hegðun sinni svo líf allra á heimilinu verði ánægjulegra.“

Hrafnís Tekla tekur sem dæmi að árangursríkt geti verið að beita umbunum fremur en hegningum þegar samið er við unglunginn, þannig að hann hafi hag af því sjálfur að virða reglur sem honum eru settar, til dæmis að koma heim á tilsettum tíma og sinna náminu. Jafnframt sé mikilvægt að hann taki ábyrgð á þeim neikvæðu afleiðingum sem samið hafi verið um, brjóti hann af sér. „Það er hægt að heita á ungt fólk með ýmsu móti og hafa þannig jákvæð áhrif á hegðun þess. Stundum hefur gefist vel að lofa krökkunum hjálp með bílprófskostnaðinn ef þeir láta vera að nota áfengi eða önnur vímuefni, svo dæmi sé tekið.“

Alla jafna er nóg að gera hjá Hrafnísi Teklu því margir eiga við vanda og vanlíðan að etja. Hún segir foreldra eðlilega áhyggjufulla vegna vaxandi kannabisnotkunar ungmenna. „Krakkar virðast sumir halda að kannabis sé hættulaust en þar er mikill misskilningur á ferð. Best er ef hægt er að ná til þeirra og ræða við þá áður en út í þann slag er komið og byggja upp sjálfstraust og sjálfstæði í hugsun. Þá eiga þeir auðveldara með að segja NEI þegar efnin bjóðast. Það þarf oft meiri kjark til að segja nei en já, því þrýstingurinn getur verið mikill.“

Ef vímuefnaneysla er orðin staðreynd en unglungurinn hefur vilja til að snúa af þeirri braut segir Hrafnís Tekla oft hægt að skipta út þeirri hegðun fyrir eitthvað sem hann hafi gaman af og sé innan hans áhugasviðs. „Það getur verið tengt tónlist, sporti eða einhverju öðru sem veitir gleði og vellíðan,“ bendir hún á. „Það þarf að finna spennufikninni heilbrigðan farveg.“

Kvíði er algengt vandamál hjá skólabörnum, einkum stúlkum, að sögn Hrafnísa Teklu. Oft er einelti orsök þess. „Stelpur eiga í meiri samskiptaerfiðleikum en strákar og mynda oft klíkur. Sumar kvíða því mjög að fara í skólann því þær vita ekki hvort þær falla inn í hópinn þann daginn eða verða útskúfaðar. Rafrænt einelti er orðið áberandi og eineltismál eru oft sársaukafull.“

Talandi um einelti segir Hrafnís Tekla oft ekki nóg að styðja þann sem fyrir eineltinu verði; ekki sé síður þörf á að meðhöndla gerandann.

Að lokum er hún spurð hvort samhengi virðist milli hegðunarfunda barna og vímuefnanotkunar þeirra seinna meir. „Hegðunarfundi getur vissulega endurspeglast í vímuefnanotkun ef mikil vanlíðan er undirliggjandi. Víman er jú deyfandi meðan á henni stendur. Því er svo mikilvægt að finna orku barna jákvæðan og uppbyggilegan farveg til að losa um spennu og takast á við mótlæti. Reyna þannig að byggja vímuefnabrunninn í tíma.“

Póst dreifing

LAGNA LAGERINN

maritech
- tryggir þér samkeppnisforskot

Smáralind

Skeljungur

THE BODY SHOP
Kringlunni • Smáralind • Akureyri

LAUNAFL

KEILUHÖLLIN
HEILL HEIMUR AF SKEMMTUN

KARL K. KARLSSON
STOFNAN 1988

LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
Directorate of Health

Ísbúð
VESTURBÆJAR

init

SUSHI
THE THREE

inter Medica

LA

KIRKJUGARÐAR
RETTAVIKURPRÓFASTURNA

HS ORKA HF

HS ORKA HF

KFC



Von og viska

Jóna Hrönn Bolladóttir starfaði sem miðborgarprestur í sjö ár og átti í mjög góðu samstarfi við fólkið í Foreldrahúsi.

Árið 1998 var ég beðin um að taka að mér embætti miðborgarprests í Reykjavík og leiða grasrótastarf í miðborginni sem fólst meðal annars í því að sjálfbæðiðar voru á næturnar á rölti í miðborginni til að mæta unga fólkinu sem var þar og hlúa að því með því að vera með opið hús í Austurstræti 20, en það hús er gjarnan kallað Hressó. Mér leist ekkert allt of vel á að fara inn í þetta verkefni og hafði séð sjálfa mig fyrir mér í hefðbundnu prestsstarfi. Ég var því nokkuð kvíðin fyrir því sem fram undan var.

Stuttu eftir að ég tók við starfinu kom Jakob Ágúst Hjálmarsson dómkirkjuprestur að tali við mig og benti mér á að Foreldrahúsið/Vímulaus æska væri til húsa í Vonarstrætinu, skáhallt á móti safnaðarheimili Dómkirkjunnar. Hann hvatti mig til að heilsa upp á fólkið þar og sagði að þarna ætti ég örugglega bandamenn og vonandi einhvers konar samverkamenn til framtíðar. Ég tók vin minn á orðinu og mætti með opnum huga í Foreldrahúsið. Dómkirkjupresturinn reyndist sannspár því að á móti mér tóku sterkar og gefandi manneskjur, þær Elísa Wium, Þórdís Sigurðardóttir og Jórunn Magnúsdóttir. Allan tímann sem ég var starfandi miðborgarprestur, eða í sjö ár, átti ég bakhlara og samstarfsmenn í þessum konum.

Fyrir einu ári, þegar ég var beðin um að koma í stjórn Foreldrahússins/Vímulausrar æsku, hikaði ég ekki heldur sagði „Já“. Í mínum huga var það spurningin um að fá að sýna þakklæti mitt og virðingu. Ég fékk að reyna hversu



Fyrir einu ári, þegar ég var beðin um að koma í stjórn Foreldrahússins/Vímulausrar æsku, hikaði ég ekki heldur sagði „Já“. Í mínum huga var það spurningin um að fá að sýna þakklæti mitt og virðingu.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ótrúleg gjöf það var að geta beint foreldrum inn í Vonarstrætið, foreldrum sem stóðu ráðvilltir frammi fyrir þeim flókna og sára vanda að styðja barnið sitt út úr fíkniefnaneyslu. Og það var eins og konurnar væru stöðugt á vakt og alltaf tilbúnar að leiðbeina, styrkja og umvefja.

Við vorum líka samstarfsmenn í hópi sem kallaði sig „Betri borg“, en þar áttu fulltrúa sinn einnig Samhjálp, Rauðakrosshúsið, Félagsþjónustan í Reykjavík, Lögreglan og ÍTR. Þetta samstarf var öflugt, þar sem við kynntum starfsemi okkar hvert fyrir öðru. Þar fór fram upplýsingaflæði um ástandið í miðborginni, við stóðum saman að átaksverkefnum í tengslum við lok samræmdu prófanna, 17. júní og Menningarnótt. Þetta var frábært samstarf og miðlaði svo miklu inn á við og út á við.

Sem miðborgarprestur átti ég síðan alveg einstakt samstarf við Foreldrahúsið um minningarstundir um þá sem höfðu látist af völdum vímuefna. Ég minnst ógleymanlegra stunda

þegar við í upphafi aðventu héldum minningarstund fyrir utan Foreldrahúsið og gengum síðan að Dómkirkjunni og settum lifandi ljós á kirkjutröppurnar til minningar um þau öll sem týnt höfðu lífi í baráttunni við vímuefni. Síðar fórum við gangandi frá Samhjálp á Hverfisgötunni niður að Dómkirkjunni og minntumst látinna. Að því loknu var farið í Foreldrahúsið til að ræða saman og þiggja veitingar.

Þessar stundir tengdu fólk saman og voru huggunarríkar. Ég fann í þessu samstarfi hversu mikil alúð var lögð í allt sem konurnar í Foreldrahúsinu komu að, virðing fyrir manneskjuni og mikil viska. Á þessum tímamótum þakka ég árveknina, úthaldið og umhyggjuna sem þau öll hafa sýnt sem hafa starfað fyrir Foreldrahúsið/Vímulausa æsku í gegnum árin. Ég er óendanlega þakklát fyrir allt það forvarnastarf sem þaðan hefur komið og fyrir þá visku og von sem hefur verið gefin inn í aðstæður fólks.

Jóna Hrönn Bolladóttir

● MARKMIÐ SAMTAKANNA

1. Að fræða foreldra um skaðsemi áfengis- og vímuefnaneyslu og fyrstu einkenni um hana, svo að þeir geti unnið markvisst forvarnastarf með börnum sínum.
2. Að vera hvetjandi og mótandi um forvarnastarf í þjóðfélaginu, í skólum m.a. með þátttöku barna og unglinga.
3. Að afla þekkingar hjá sérfræðingum og yfirvöldum til miðlunar meðal foreldra, m.a. með fyrirlesturum, fræðslubréfum og málefnalegri umfjöllun í fjölmiðlum.
4. Að stuðla að því að unglingar sem þegar hafa ánetjast vímuefnum fái hjálp svo og foreldrar þeirra.
5. Að stuðla að samveru unglinga og foreldra þeirra við heilbrigða tómstundaiðju, m.a. með vímulausum samkomum.



● MYNDARLEGUR STYRKUR FRÁ LIONS-MÖNNUM Í KÓPAVOGI

Lionsklúbburinn Muninn styrkti í vor Vímulausa æsku - Foreldrahús með veglegu framlagi eftir vel heppnaða tónleika með KK í Salnum 29. apríl sl. Nálægt 250 manns sóttu afmælistónleikana en innkoman rann óskipt til Foreldrahúss. Tílfnið var 40 ár-afmæli Munins. KK tók öll sín bestu lög og lék einnig á aðra strengi, með sögum um tilurð laganna og uppeldismál. Kristján Guðmundsson, formaður Vímulausrar æsku, tók við styrknum í lok tónleikanna úr hendi Gísla Lárússonar, formanns Munins.

● UMSAGNIR BARNNA UM SJÁLFSTYRKINGAR-NÁMSKEIÐIN

- „Mér finnst þetta vera ótrúlega skemmtilegt námskeið og ég mæli með því.“
- „Mér fannst þetta æðislegt námskeið. Ég eignaðist líka góða vini. Mér líður mjög vel eftir þetta námskeið.“
- „Ógeðslega skemmtilegt námskeið fyrir alla sem vilja kynnast öðrum krökkum og læra samskipti. Bara fjór.“

Hin lengsta ferð hefst með einu skrefi

Frásögn móður

Mér er minnstæður dagurinn sem ég gekk í fyrsta skipti út úr Foreldrahúsi. Hann er mér minnstæður fyrir þær sakir að sporin út voru léttari en sporin inn. Í fyrsta skipti var ég fullvissuð um að vera hvorki misheppnuð móðir, vonlaus uppalandi né sú eina sem átti í vandræðum með unglínginn sinn. Ég er fíklamma, ein af mörgum, og í Foreldrahúsi steig ég fyrstu skrefin í átt að mínum bata.

Saga mín er orðin nokkuð löng, en eins og hjá mörgum unglíngum hófst vandi dóttur minnar með notkun áfengis. Hún var ekki fermd þegar hún uppgötvaði áfengið og hóf fljótlega að nota það í óhófi. Eins og margir foreldrar hélt ég að unglíngadrykkja væri eðlileg en fljótlega fóru efasemdaraddir að gera vart við sig í hausnum á mér. Ekki leið á löngu fyrr en mæting í skóla varð dræmari, sem ég skrifaði fyrst á vanlíðan sökum eineltis í skólanum. Það var ekki fyrr en Barnavernd var komin í spilið sem hjólin fóru að rúlla. Leiðin lá inn á Stuðla og upp frá því fór raunveruleikinn að skella harkalega á okkur foreldrunum. Á Stuðlum mældist dóttir okkar með kannabis í þvagi – fyrsti skellur. Ekki leið á löngu uns vinahópurinn fór að breytast, gamlir vinir fóru og nýir komu í staðinn. Helgarnar fóru að verða kvíðaeftir og unglíngurinn lét sig æftar hverfa heilu og hálfu sólarhringana. Í fíkniefnaþrófi mældist amfetamín – annar skellur. Dóttirin var á hraðri niðurleið og við foreldrarnir algjörlega ráðþrota. Það var þá sem ég heyrði af félagsskap foreldra í svipuðum sporum sem kallaði sig Foreldrahús.

Það tók mig nokkurn tíma að manna mig upp og hafa samband, því mikið fannst mér ólíklegt að nokkurt foreldri væri jafn misheppnað og ég. Þegar ég

loksins tók upp tólið svaraði yndisleg kona að nafni Jórunn sem hvatti mig eindregið til að koma í heimsókn. Þarna væru starfandi hópar af foreldrum sem hittust til að styrkja hverjir aðra og styðja. Það var sem sagt eftir minn fyrsta foreldrahóp sem þessi skref sem ég lýsti í byrjun urðu léttari.

Í fyrsta skipti heyrði ég sögu mína sagða af öðrum. Það voru fleiri að upplifa nákvæmlega sömu tilfinningar og vandamál og ég. Í kjölfarið komst ég að því að í Foreldrahúsi starfa yndislegir ráðgjafar sem eru boðnir og búnir að hjálpa og leiðbeina foreldrum. Ég bókaði mitt fyrsta viðtal hjá slíkum ráðgjafa og upplifði þar enn annan létti; þarna var einhver sem leyfði mér að ganga í gegnum alla tilfinningaflórana með barnið mitt – hvort sem er góðar eða slæmar tilfinningar. Ég gat létt á mér, hlegið, grátið, reiðst og glaðst. Það var enginn að dæma mig. Og ekki nóg með það, heldur var mér boðið að hringja í ráðgjafann hvenær sem var!

Til að gera langa sögu stutta hef ég nýtt mér þann stuðning sem boðinn er í Foreldrahúsi, bæði frá öðrum foreldrum í formi foreldrahópa sem og ráðgjafa, og ósjaldan nýtti ég mér Foreldrasímann. Ég hef oft verið spurð að því hvernig ég hangi uppi eftir alla mína baráttu, sem nú telur á fimmta ár. Svarið er ekki einfalt en ég er þess fullviss að hefði ég ekki notið stuðnings af því starfi sem fram fer í Foreldrahúsi væri ég hvorki í standi til að sinna sjálfri mér né öðrum. Vonin um bata barnsins míns er einnig alltaf ofarlega í huga, sem og trúin á eigin styrk. Ég á Foreldrahúsi mikið að þakka og hvet foreldra með börn eða unglíngi í vanda til þess að leita þangað. Það mun ég halda áfram að gera.



Er heimilið örugglega öruggt?

Fáðu ráðgjöf og tilboð hjá Trausta öryggisráðgjafa á oryggi.is



PIKANTWA • SÍA • 111020

Á oryggi.is getur þú með einföldum og fljótlegum hætti fengið vandaða öryggisráðgjöf og tilboð í öryggiskerfi sem hentar þínu heimili eða sumarhúsi.

Kíktu á Trausta öryggisráðgjafa á oryggi.is og láttu hann ráðleggja varðandi kerfi og gera þér verðtilboð.



Heimaöryggi



Sumarhúsaöryggi



Öryggishnappur



Öryggisvörur



Öryggisgæsla

ÖRYGGI ○ VELFERÐ

Sími 570 2400 · oryggi.is

Stöndum vaktina allan sólarhringinn



ÖRYGGIS
MIÐSTÖÐIN