



Foreldrahús



Jólablað Vímulausrar æsku - Foreldrahúss 2012

Framkvæmdastjóraskipti. Jórunn Magnúsdóttir kveður eftir 16 ára starf í þágu Vímulausrar æsku. bls 1 og 4.

Umsagnir foreldra bls. 2., 4, 5, 6 og 8

Eru framlög til forvarna í þágu barna og ungmenna viðunandi? bls. 2

V.E.R.A - Úrræði fyrir börn og unglunga með áhættu-
tuhegðun og fjölskyldur þeirra. bls. 5

Sjálfsstyrkingarnámskeið fyrir unglunga í vanda. bls. 5

Farsælt samstarf bls. 6

Styrkarmannakerfi Vímulausrar æsku bls. 8

Vermdarengill æskunnar bls. 8



Sálfræðingurinn Hrafnís Tekla Pétursdóttir tók við starfi framkvæmdastjóra Vímulausrar æsku af Jórinni fyrir á árinu.

Grasrótarstarfið er gulls ígildi

Framkvæmdastjóraskipti urðu hjá Vímulausrar æsku - Foreldrahúsi fyrir á árinu. Hrafnís Tekla Pétursdóttir sálfræðingur tók við starfinu af Jórinni Magnúsdóttur sem kvaddi samtökin eftir tæplega 16 ára starf.

Jórunn hóf fyrst afskipti af starfsemi Vímulausrar æsku árið 1996 en þá var hún í hópi öflugra foreldra sem létu sig málefni ungmenna varða og vímuvarnarstarf.

„Það tók sig saman hópur foreldra sem áttu börn sem höfðu leiðst út í vímuefnaneyslu, áfengi og/eða önnur vímuefni. Flestir foreldrarinnir áttu börn í meðferð á

Tindum sem þá voru og hétu og við foreldrarinnir kynntumst í eftirmeðferðarstarfinu og fórum að bera saman bækur okkar. Þegar svo kom upp sú tillaga að loka Tindum þá mynduðum við Foreldrahóp til að þrýsta á um endurskoð-

framhald á síðu 4

Samstarf Foreldrahúss og Atvinnutorgs

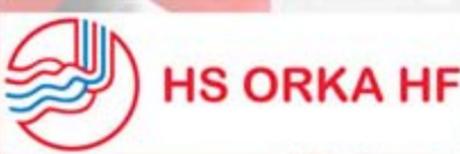
Nýlega var efnt til samstarfs við Atvinnutorg Reykjavíkurborgar, sem er atvinnutengt úrræði fyrir unga atvinnuleitendur á aldrinum 16-25 ára, óháð rétti þeirra til atvinnuleysisbóta.

Í samstarfi Foreldrahúss og Atvinnutorgs felst meðal annars að markhópnum er boðið upp á námskeið í sjálfsefningu. Þátttakendur skoða og vinna með sig í hóp og takast á við þær aðstæður sem hver og einn glímir við. Þannig myndast tækifæri til að þiggja og veita stuðning, brjóta upp óæskilegt mynstur, finna nýjar leiðir og ekki síst, raunhæf og persónuleg markmið.

Til að tengjast Atvinnutorginu hefur ungmenni samband við Vinnumálastofnun eða þjónustumiðstöð í sínu hverfi og fær þaðan tilvísun í ráðgjöf hjá Atvinnutorgi. Torgið sinnir sérstaklega því fólki sem er án bótaréttar en sinnir einnig þeim einstaklingum sem eru að missa bótarétt sinn hjá Vinnumálastofnun eða þurfa frekari einstaklingsmiðaðan stuðning við að koma sér út á vinnumarkaðinn.

Síðastliðin tvö ár hefur Velferðarsvið Reykjavíkurborgar unnið að sérstöku virkniverkefni með það að markmiði að hvetja atvinnuleitendur með fjárhagsaðstoð til virkni. Á því tímabili hefur komið í ljós að skortur er á tækifærum fyrir ungt fólk til að öðlast starfsreynslu á vinnumarkaði. Atvinnutorgi er ætlað að koma til móts við þennan hóp. Nánari upplýsingar um Atvinnutorg má finna á www.reykjavik.is/atvinnutorg.

Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar stuðning við starf samtakanna



Hátíð ljóss og friðar – hátíð barnanna

Kristján Guðmundsson, formaður stjórnar Vímulausrar æsku

Jólin, hátíð ljóss og friðar, ganga brátt í garð og leitast þá margt á hugann. Undirbúningur jóla, þessarar hátíðar allra barna, er orðinn umfangsmikill hjá flestum og miðar oftast en ekki að því að fjölskyldu og vinum líði sem allra best. Við leiðum líka hugann á þessum árstíma að því sem okkur er kærast. Börnin eru þar frammar öllu og það eiga þau að vera á öllum tímum. Við megum aldrei slaka



á þegar velferð þeirra er annars vegar. „Æskan sem erfa skal landið,“ er gjarnan sagt á tyllidögum. Velferð barnanna á að vera forgangsmál okkar allra, árið um kring.

Afleiðingar efnahagsshrúnsins haustið 2008 eru enn að koma í ljós. Erfiðleikar, bæði fjárhagslegir og af öðrum toga, með tilheyrandi óöruggi hafa mikil áhrif á börnin. Það finnum við glögg í okkar starfi hjá Vímulausri æsku – Foreldrahúsi. Þörfin er mikil og því miður er neyðin víða sár.

Höfum í huga kærleikann og leiðum hugann að því hvernig við getum lagt lið, látið gott af okkur leiða. Það er ýmislegt sem skiptir máli og það þarf ekki alltaf að

vera stórt. Það er til að mynda dýrmætara að gefa sér tíma til að sinna sínum nánustu, láta þá finna að okkur þyki vænt um þá, en að gefa stórar gjafir.

Gjafir geta verið stórar í margvíslegum skilningi. Fjölmargir hafa í gegnum árin stutt starfsemi samtakanna með einum eða öðrum hætti og erum við afskaplega þakklát fyrir þá velvild sem samtökin njóta. Þess vegna hefur samtökunum tekist að lifa og halda úti þróttmiklu starfi sínu frá upphafi eða í rúman aldarfjórðung. Mig langar, fyrir hönd Vímulausrar æsku, að þakka af hlýhug öllum þeim sem komið hafa að starfinu og stutt svo myndarlega við það.

Líkt og fram kemur í blaðinu, í svörum talsmanna stjórnsmálaflokka sem eiga fulltrúa á Alþingi, eru forvarnarmál og það sem að velferð barnanna okkar snýr með mikilvægari málaflokkum dagsins. Undir það taka samtökin heilshugar. Við verðum að halda ótraud áfram að styðja við börnin og foreldra þeirra. Slíkur stuðningur getur skipt sköpum fyrir framtíð barnanna. Höfum í huga að vímuvarnir hefjast heima. Við erum öll samábyrg þegar heill barnanna er annars vegar.

Fyrir hönd Vímulausrar æsku – Foreldrahúss óska ég landsmönnum öllum gleðríkrar jólahátíðar og gæfu á komandi ári.

1. Hversu mikilvægt telur þú forvarnarstarf í þágu barna og ungmenna vera?



Alltaf dýrt að spara þegar kemur að forvörnum

Margrét Tryggvadóttir, þingflokksformaður Hreyfingarninnar:

1 Forvarnarstarf er mikilvægt. Það er alltaf betra og ódýrara að fyrirbyggja en að takast á við vandann þegar hann er orðinn raunverulegur og illviðráðanlegur. Forvarnir felast í mínum huga ekki bara í fræðslu heldur ekki síður í vönduðu æskulýðsstarfi – og ekki bara á vegum íþróttafélaganna, því margir fleiri eru að vinna gott starf. Við þurfum líka að vera óhrædd við að rýna það starf sem unnið er og skoða hvað virkar og hvað síður.

2 Ég hef áhyggjur af því nú í þessu þreppunni að niðurskurður í fjárfraðslu til forvarna, í viðasta skilningi þess orðs, muni koma í bakið á okkur síðar meir. Sem betur fer virðist ástandið í þjóðfélaginu frá 2008 hafa þjappað fólk og fjölskyldum meira saman og við sjáum að unglingsarnir okkar eru flóttir og enn fleiri vímu- og tóbakslausir en áður. En í þessum málum má aldrei slaka á, það er alltaf dýrt að spara þegar kemur að forvörnum.

2. Telur þú að framlög til málaflokksins séu viðunandi og er þeim fjármunum sem fara til málaflokksins rétt varið?



Framlög örugglega ekki viðunandi

Guðmundur Steingrímsson, formaður Bjartrar framtíðar:

1 Ég tel það starf vera mjög mikilvægt. Mér finnst líka ánægjulegt að árangur hefur náðst í þessum málum á undanförunum árum. Unglingar stunda heilsusamlegra lífni og færri þeirra reykja og drekka en áður. Heimur fer því ekki versnandi hvað þetta varðar. En forvarnarstarf þarf ætíð að vera öflugt, því það getur alltaf komið bakslag.

2 Nei, framlög eru örugglega ekki viðunandi. Mér virðast ákaflega fá – ef nokkur – framlög til mikilvægra mála á Íslandi vera viðunandi. Í því felst ógnarstórt pólitískt úrlausnarefni.



Mikilvægt að ungmenni hafi val um leiðir

Gunnar Bragi Sveinsson, þingflokksformaður Framsóknarflokksins:

1 Ég tel forvarnarstarf afar mikilvægt og sem betur fer eru fjölmargir aðilar sem eru að sinna forvörnum. Hvort sem það eru opinberir aðilar eða einkaaðilar, þá skiptir miklu að börn og ungmenni fái fræðslu um skaðsemi vímuefna og hafi val um leiðir til að forðast þau eins lengi og hægt er, svo sem með þátttöku í íþróttum og tómstundum.

2 Ég get ekki svarað því hvort fjármuninum sé vel eða illa varið en væntanlega eru flestir sammála um að fjármunirnir mættu vera meiri.

UMSAGNIR

• MÆÐUR UNGLINGSSTÚLKNA SEM SÓTTU SJÁLFSSTYRKINGARNÁMSKEIÐ

“ Öll samskipti við krakkana í skólanum hafa stórbatnað. Hún hefur eignast nýja vini og hún er mikil sjálföruggari heldur en hún var í haust. Núna veit hún að hún getur valið með hverjum hún er. Hún ætlar aftur á námskeið í Foreldrahúsi eftir áramót.

“ Foreldrahúsið er stórkostlegur staður. Dóttir mín hefur sótt þrjú námskeið þar og árangurinn er ótrúlegur. Hún hlakkar til í hverri viku að mæta og hitta stelpurnar. Þessi námskeið hafa kennt henni svo ótrúlega margt og fengið hana til að opna sig og vera meðvituð um sjálfa sig. Starfsfólkið er líka svo yndislegt og tekur öllum opnum örmum. Hún getur ekki beðið eftir næsta námskeiði.

“ Vel skipu- lagt, faglegt og metnaðarfullt starf sem skilaði heilmiklum árangri með minn unglings. Við erum hæstánægðar mæðgurnar.



Jólablað Vímulausrar æsku – Foreldrahúss
1. tbl. – 26. árgangur – desember 2012

Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Þröstur Emilsson
Umbrot og hönnun: Fréttablaðið
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja
Dreifing: Pósthúsið
Upplag: 90.000

Borgartúni 6 | 105 Reykjavík | s. 511 6160
| vimulaus@vimulaus.is | www.vimulaus.is

Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar stuðning við starf samtakanna

init Eucerin®



Alþýðusamband Íslands

VÍNBUÐIN



Björgvin Halldórsson • Bubbi Morthens • Diddú • Eiríkur Hauksson • Gissur Páll • Helgi Björnsson
Ragnhildur Gísladóttir • Sigríður Thorlacius • Svala Björgvins • Valdimar Guðmundsson • Þórunn Antonía

Góa og Fjarðarkaup
kynna með stolti

Jólagestir Björgvins 2012

SÉRSTAKIR
GESTIR

Dísa Jakobs
Kristjana Stefáns
Krummi Björgvins

Við komum með jólin til þín

Á LAUGARDAGINN Í HÖLLINNI



ENNEMI / SIA - 11M5758



Jóla
STJARNNA

Jólastjarnan 2012
Margrét Stella Kaldalóns

3 DAGAR
Í TÓNLEIKA ÁRSINS

230 listamenn
skapa sannkallaða
jólastemmningu



FK
FJARÐARKAUP

Miðasala á Miði.is og í síma 540-9800


sena

framhald af forsíðu

un ákvörðunarinnar. Grasrótin tók sig til og mótmælti þessu. Við fórum í blöð og fjölmiðla og vöktum athygli á stöðunni. Við efndum líka til undirskriftasöfnunar, listar lágu frammi á öllum bensínstöðvum og á undraskömmum tíma tókst okkur að safna undirskriftum 10.000 einstaklinga sem kröfðust endurskoðunar ákvörðunarinnar eða að önnur úrræði kæmu í staðinn. Þessar undirskriftir voru svo afhentar þáverandi forsætisráðherra, Davíð Oddssyni, en allt kom fyrir ekki, Tindum var lokað. Grasrótastarfið hélt þó áfram og nokkru seinna eða árið 1996, gekk Foreldrahópurinn formlega til liðs við Vímulausa æsku – Foreldrasamtök, eins og það hét þá. Það má segja að hugmyndin að því hafi komið frá Guðrúnu Katrínu Þorbergsdóttur heitinni, sem þá var forsetafrú. Hún lagði til við hópinn að þessi leið yrði farin. Það væri mun vænlegra til árangurs og hún reyndist sannspá.“

Upphafleg gildi og markmið samtakanna eru enn í fullu gildi, að efla mátt foreldra í baráttunni við vímuefnavandann, ásamt því að opna leið fyrir áhugasama til sjálfsræktar og auka fræðslu til almennings.

„Við megum aldrei missa sjónar á þessum gildum. Við eigum að styðja og styrkja foreldra sem eiga börn í vímuefnaneyslu eða glíma við önnur alvarleg vandamál. Þá má heldur ekki gleymast að halda þétt utan um barn eftir að meðferð lýkur og ekki síður fjölskyldu viðkomandi því það verða allir þátttakendur í harmleiknum þegar barn eða ungmenni leiðist út í vímuefnaneyslu og glímur við afleiðingar hennar.“

Jórunn hefur komið að starfi samtakanna stærstan hluta þess tíma sem liðinn er frá stofnun þeirra, haustið 1986. Jórunn var ráðin forstöðukona Foreldrahúss, sem tók til starfa 8. apríl 1999, og veitti Foreldrahúsi forstöðu allt þar til hún lét af störfum í byrjun þessa árs.

„Hugmyndina að Foreldrahúsi átti ein úr Foreldrahópnum. Henni fannst vanta afdrep fyrir foreldra og börn svo auka mætti þjónustuna og bæta og efla starfið. Fyrsta Foreldrahúsið var opnað í Vonarstræti 4b og tókst það með samstilltu átaki Foreldrahópsins og fjölmargra bakhjarla. Foreldrar standsettu húsið, máluðu, saumuðu gluggatjöld og gerðu það sem til þurfti, allt í sjálfboðavinnu. Starfið



„Í upphafi voru nokkrir fordómar í garð þeirra sem áttu börn í vímuefnavanda, fyrst og fremst vegna vanþekkingar á málefnum. En með aukinni fræðslu og upplýsingamiðlun, opnari umræðu um viðfangsefnið, hafa viðhorfin gjörbreyst,“ segir Jórunn sem hefur verið viðriðin starfsemin frá stofnun haustið 1986.

“Upphafleg gildi og markmið samtakanna eru enn í fullu gildi, að efla mátt foreldra í baráttunni við vímuefnavandann, ásamt því að opna leið fyrir áhugasama til sjálfsræktar og auka fræðslu til almennings.

jókst og verkefnið margfölduðust og fljótt var svo komið að Vonarstrætið rúmaði ekki þetta kröftuga starf. Síðustu árin í Vonarstrætinu voru erfið, þar var hver krókur og kimi nýttur og dugði ekki til. Auk þess var leigusamningi sagt upp og virtist stefna í lokun Foreldrahúss en það gátum við ekki hugsað okkur. Með hjálp tryggra bakhjarla fékk Foreldrahúsið að starfa í Vonarstrætinu þar til samtökunum áskotnaðist stærra og betra húsnæði í Borgartúni 6. Þar rúmast nú öll starfsemin í dag.“

Virðing er lykilatriði í samskiptum við börnin

Jórunn segir að ekkert af því sem unnið hefur verið í nafni samtakanna hefði verið framkvæmlegt ef ekki hefði komið til velvild

og hlýhugur einstaklinga og fyrirtækja.

„Í upphafi voru nokkrir fordómar í garð þeirra sem áttu börn í vímuefnavanda, fyrst og fremst vegna vanþekkingar á málefnum. En með aukinni fræðslu og upplýsingamiðlun, opnari umræðu um viðfangsefnið, hafa viðhorfin gjörbreyst. Samtökin hafa þó alltaf notið mikillar velvildar og eiga fjölmarga tryggja og trausta bakhjarla og hafa átt í gegnum tíðina. Opinberir aðilar hafa líka stutt dyggilega við samtökin í gegnum árin. Þetta verður seint fullþakkað. Samtökin Vímulaus æska hafa vitskuld ekki bjargað heiminum en upphaflegu markmiðin hafa ekki gleymst og mega aldrei gleymast. Þau eru í fullu gildi enn í dag. Það

er það sem öllu skiptir, að styðja og styrkja fjölskyldurnar. Þá má heldur ekki gleyma því að grunnurinn að starfinu var foreldrasamtök og sá grunnur er enn mjög traustur.“

Jórunn starfaði fyrir samtökin í hartnær 16 ár, fyrst í sjálfboðnu starfi en síðar var hún ráðin í launad starf. Síðustu tvö starfsárin hjá samtökunum gegndi hún starfi framkvæmdastjóra Vímulausrar æsku.

„Þetta er og hefur alltaf verið mér hjartans mál. Vænst þykir mér um að hafa getað lagt lið, vísað veginn og hjálpað foreldrum og börnum þeirra sem hafa lent í grimmi glímu við vímuefni og vandamál þeim tengd. Það getur enginn sett sig í spor foreldra sem lenda í þessari stöðu með börnin sín en mestu skiptir að gefa aldrei upp vonina. Ég stend sátt upp að loknu dagsverkinu en ég hefði vitskuld viljað gera miklu meira. Það er aldrei nóg að gert þegar börn og ungmenni og velferð þeirra er annars vegar. Það eru mörg verkefni sem bíða úrlausnar og hluti af því að vinna úr verkefnum er að tryggja nægilegt fjármagn svo unnt sé að sinna málaflokknunum sómasamlega. Þar á ég bæði við aðstoð til þeirra sem leiðst hafa út í neyslu og eins forvarnarþáttinn. Hann er afar mikilvægur. Við megum heldur ekki gleyma því viðfangsefni sem við er að eiga. Við þurfum að hlusta á börnin og unglina og koma fram við þau af virðingu. Við eigum að mæta þeim á þeirra forsendum og leiðbeina þeim þaðan á rétta braut. Þannig náum við árangri.“

Jórunn segist kveðja samtökunum sátt og þakklát en hefur þó ekki alveg slitið tengslin við grasrótina.

„Ég er afar þakklát fyrir að hafa fengið að kynna öllu því frábæra fólki sem ég starfaði með hjá samtökunum og ekki síður þeim skjólstaðingum sem til okkar hafa leitað. Ég hef lært heilmikið, bæði af skjólstaðingunum og foreldrum þeirra. Það er mitt lán. En við mömmurnar sem upphaflega tókum þátt í Foreldrahópnum fyrir margt löngu hittumst enn reglulega. Einu sinni í mánuði komum við saman og ræðum lífsins gagn og nauðsynjar. Í upphafi var lagður grunnur að góðu starfi og ekki síður vináttu sem varir enn í dag.

UMSAGNIR

● MÓÐIR 10 ÁRA STÚLKU SEM SÓTTI SJÁLFSSTYRKINGARNÁMSKEIÐ

“Dóttir okkar 10 ára fór á námskeið Foreldrahússins. Við vorum í fyrstu efins um að þetta hentaði henni, þar sem engin vandamál voru til staðar. Hún er greind með ADHD og hafði gengið vel, var bara dálítið til baka. Eftir foreldrasamkomu að loknum tíma númer tvö sáum við betur út á hvað námskeiðið gekk. Við hvetjum alla foreldra sem eiga börn á sjálfsstyrkingarnámskeiði til að mæta á slíkan fund. Námskeiðið hjálpaði dóttur okkar að opna á tilfinningar sem voru að bærast innra með henni, sem hvorki hún né við áttuðum okkur á. Þegar á námskeiðið leið fundum við að hún þurfti hjálp við að koma hlutunum frá sér og við ræddum við námskeiðshaldarann sem hjálpaði henni að tjá sig um veikindi á heimilinu. Eftir það varð hún opnari og tilbúnari að tjá sig.

Þetta námskeið er eitthvað sem öll börn eiga að fara á.

● SÍMTAL Í FORELDRAHÚS VAR VENDIPUNKTUR

“Fyrir tæpum tveimur árum stóðum við frammi fyrir vanda sem var okkur framandi og virtist óviðráðanlegur. Við höfðum óljósa hugmynd um símanúmer sem foreldrar í vanda mættu hringja í. Síðan þá höfum við verið virkir þátttakendur í foreldrahópnum Foreldrahússins og fengið þar ómetanlega ráðgjöf og stuðning. Eflaust eru margir þættir sem hafa stuðlað að því að gera óyfirstíganlegan vanda að viðráðanlegu verkefni, en þetta eina símtal var vendipunktur. Við erum í ævarandi þakkarskuld við starfsmenn Foreldrahúss, Jórunni sem tók símann þennan morgun og foreldrahópna sem hafa verið ómetanleg stoð.

● MÓÐIR UNGLINGSSTÚLKU SEM SÓTTI SJÁLFSSTYRKINGARNÁMSKEIÐ

“Námskeiðið bjargaði og styrkti mína dóttur.



Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar stuðning við starf samtakanna





Langtímaúrræði

V.E.R.A er úrræði Foreldrahúss fyrir börn og unglunga með áhættuhegðun og fjölskyldur þeirra.

V.E.R.A. er fyrir börn og unglunga frá tíu til sextán ára (börn í 5.-10. bekk) með áhættuhegðun. Þetta eru einstaklingar sem eiga við hegðunarerfiðleika og tilfinningalega vanlíðan að stríða og þurfa mikinn stuðning. V.E.R.A. er hugsað sem langtímaúrræði og spannar minnst tvær annir.

Meðferðin er í formi hópstarfs sem á sér stað einu sinni í viku, eina og hálf klukkustund í senn, auk vikulegra einstaklings- og fjölskylduviðtala og sjálfstyrkingar foreldra. Úrræðið getur staðið í allt að ár og fer alveg eftir þörfum hvers einstaklings. Megináhersla úrræðisins er að vinna eftir þörfum einstaklingsins og meðferðarátætlunin er sett upp út frá þeim forsendum.

Næsti meðferðarhópur mun hefjast í janúar 2013. Tímasetningar koma inn í byrjun janúar eftir að skráningum er lokið. Skráning fer fram á vef Vímulausrar æsku, www.vimulaus.is og í síma 511 6160. Þátttökugjald er 15.000 krónur á mánuði. Hægt er að nýta frístundakort.

Þátttakendur og forráðamenn eru boðaðir í forviðtöl, þar sem úrræðið er kynnt og fengnar eru upplýsingar um aðstæður. Starfsfólk úrræðisins er Elísabet Lorange, listmeðferðarfræðingur og kennari, Hrafnís Tekla Pétursdóttir sálfræðingur og Sigríður Birna Valsdóttir leiklistarmeðferðarfræðingur. Auk þeirra kemur fleira fagfólk að hópstarfinu.

Meðferðarnálgunin í V.E.R.A. felst í því að veita innsýn í þá

áhættuhegðun sem einstaklingurinn glímir við og þannig er reynt að koma í veg fyrir og/eða draga úr vanlíðan og vanda einstaklingsins og fjölskyldu viðkomandi. Áhættuhegðun getur haft skaðlegar afleiðingar í för með sér og er markmiðið að grípa inn í þetta ferli og veita þann stuðning, aðhald og ráðgjöf sem einstaklingurinn þarf á að halda. Til að koma í veg fyrir frekari skaða og bæta líðan einstaklingsins er mikilvægt að hlúa einnig að fjölskyldu hans. Þar af leiðandi er mikilvægt að einstaklingurinn fái að tjá sig í öruggu og styðjandi umhverfi, bæði einn og við aðra sem að honum koma. Með aukinni getu einstaklingsins og fjölskyldunnar til að taka ábyrgð á þörfum sínum og tilfinningum með virkri tjáningu og hlustun, styrkjast tengslin og við þær aðstæður fær einstaklingurinn tækifæri til að þroskast á heilbrigðan hátt.

SJÁLFSTYRKINGARNÁMSKEIÐ FYRIR FORELDRA – HLUTI AF MEÐFERÐINI V.E.R.A.

Foreldrar þátttakenda í V.E.R.A. taka þátt í sex vikna foreldranámskeiði. Meginmarkmið námskeiðsins er að styrkja sjálfmynd foreldra og efla vitund þeirra í hlutverkinu, sem og færni til þess að skapa og viðhalda heilbrigðum og nánnum tengslum við börnin sín. Þannig er verið að koma í veg fyrir og einnig grípa inn í óæskilega hegðun, meðal annars áhættuhegðun og samskiptaerfiðleika milli foreldra og barna og þar með draga úr og/eða koma veg fyrir vanda í fjölskyldunni og nánasta umhverfi hennar.

Námskeiðið fer fram einu sinni í á miðvikudögum einu sinni í viku, tvær klukkustundir í senn (alls 12 klukkustundir).

Heiðarleg samskipti

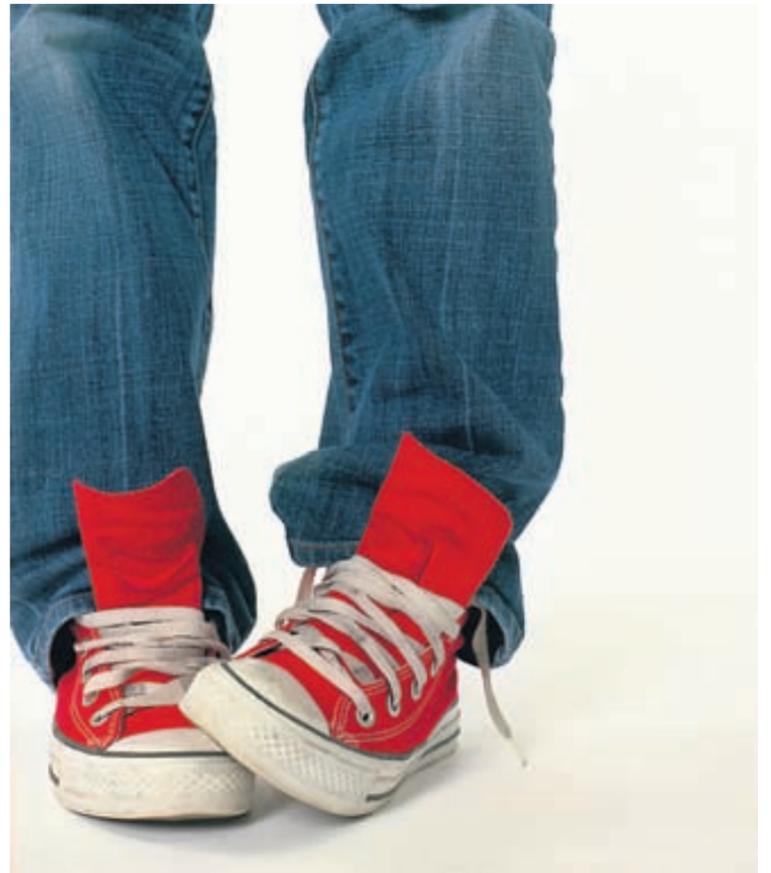
Vímulaus æska stendur fyrir 12 vikna námskeiði í sjálfseflingu fyrir unglunga í vanda.

Meginmarkmið námskeiðsins er að byggja upp og efla sjálfþekkingu, félagsfærni, tilfinningaþroska og getu unglunga til að takast á við sjálfa sig og eigið líf. Á námskeiðinu er meðal annars unnið með orsakandi þætti vanlíðunar, sjálfskaðandi hegðunar og lélegrar sjálfstjórnar.

Nálgun felst í sameiginlegri uppbyggingu trausts og öruggs umhverfis þar sem allir fá tækifæri til að vinna með sjálfan sig út frá eigin forsendum. Leiðbeinendur sameina hæfni á sviði sköpunar og mannlegra samskipta og styðja þátttakendur við að beita innsæi, getu, úrvinnslu og tjáningu til að ná félagslegri og tilfinningalegri kjölfestu.

Þátttakendur fá tækifæri til að vinna með samskipti, tilfinningar og tengsl við nánasta umhverfi. Boðið er upp á margar leiðir til tjáningar og að opna sig, til að mynda leikræna tjáningu, myndlist og hreyfingu. Með því gefst tækifæri til að kynna eigin sjálfstæði, sköpun, þörfum, hæfni og tengslum við sjálfan sig og aðra.

Á námskeiðinu er lögð áhersla á samkennd, virka hlustun, heiðarleg samskipti og ábyrgð. Í lok námskeiðsins hafa þátttakendur öðlast betri sýn á vanda sinn og lært hvernig hægt er að takast á



við hann. Út frá þeim árangri er hægt að fara í frekari hópavinnu sem stendur til boða að námskeiði loknu.

Leiðbeinendur eru Elísabet Lorange listmeðferðarfræðingur og Helen Breiðfjörð, félagsfræðingur með MA í gæðastjórnun.

HVETJANDI EINKAVIÐTÖL

Samhliða námskeiði í sjálfseflingu fara fram vikuleg einka-

viðtöl. Þau hafa að markmiði að veita stuðning og hvatningu við að hætta neyslu, benda á leiðir til árangurs og hvernig hægt er að lifa uppbyggilegu lífi. Aðgangur að vímuefnaráðgjafa er í síma allan sólarhringinn. Ráðgjafi er Guðbjörg Erlingsdóttir, ICADC-ráðgjafi.

Námskeiðið fer fram í Foreldrahúsi, Borgartúni 6. Næstu námskeið eru auglýst á www.vimulaus.is

UMSAGNIR

● MÓÐIR DRENGS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Mín reynsla af Vímulausri æsku er góð. Ég var í foreldrahópi með sálfræðingi þegar eldri sonur minn var í neyslu og ég fæ seint fullpakkað þann stuðning og þá aðstoð sem ég fékk. Held bara að ég hefði aldrei komist í gegnum hlutina nema með þeirri aðstoð. Nú er yngri sonur minn búinn að fara á sjálfstyrkingarnámskeið og ætlar á annað, því það var svo gott og svo frábært. Sú starfsemi sem fer fram hjá Vímulausri æsku er alveg frábær og ættu allir foreldrar sem þurfa á aðstoð að halda vegna neyslu eða einhvers hjá börnunum sínum, að sækja þangað aðstoð. Svo er Foreldrasíminn hreint frábær. Það er hvergi annars staðar hægt að fá aðstoð allan sólarhringinn en hjá Vímulausri æsku.

● FORELDRAHÓPURINN AUÐVELDAR SAMSKIPTIN

Loksins þegar ég var tilbúin og dreif mig af stað til að leita mér stuðnings, sá ég hvað hann var mér mikilvægur. Foreldrahópurinn hjálpar mér að standa við þær reglur sem ég vil setja barninu mínu, og það auðveldar samskipti fjölskyldunnar. Takk fyrir mig, þetta hefur hjálpað mér mjög mikið.

● UMSÖGN MÓÐUR

Unglinganámskeiðið fór fram úr okkar björtustu vonum. Unglingurinn var tregur til í upphafi en strax eftir fyrsta tímunn breyttist það svo sannarlega, hann hlakkaði til að fara í hvern einasta tíma og hefði viljað hafa námskeiðið miklu lengra. Unglingurinn hefur öðlast aukið sjálföruggi, nýtur sín betur í öllum samskiptum og er ánægðari og glaðværi en áður. Þessi námskeið sem þarna er boðið upp á eru því svo sannarlega að skila góðum árangri og leiðbeinendurnir virðast ná alveg einstaklega vel til krakkanna. Við renndum nokkuð blint í sjóinn með þetta námskeið en munum svo sannarlega mæla með því.

Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar stuðning við starf samtakanna





Samstarf Vímulausrar æska - Foreldrahús við hina ýmsu aðila lýtur bæði að forvörnum og námskeiðshaldi.

Æskan nýtur farsæls samstarfs

Vímulaus æska – Foreldrahús hefur um árabíl átt farsælt samstarf við sveitarfélög, félagasamtök og stofnanir. Samstarfið er í ýmsu formi og lýtur bæði að forvörnum og námskeiðahaldi.

LJÓSIÐ

Undanfarin ár hafa verið haldin sjálfstyrkingarnámskeið í samstarfi við Ljósið, fyrir aðstandendur krabbameinsgreindra. Námskeiðin eru ætluð börnum og ungmennum sem eiga að nákomna sem hafa veikt eða eru veikir og einnig þeim sem hafa upplifað missi nákominna.

NÁMSFLOKKAR REYKJAVÍKUR

Sjálfstyrking hefur verið einn þáttur í úrræði sem kallast Starfskraftur. Þar er um að ræða atvinnutengt úrræði fyrir ungmenni

á aldrinum 16 til 18 ára sem hvorki stunda nám né vinnu. Markmiðið er að hjálpa þeim að finna uppbyggilegan farveg í lífinu með starfsþjálfun, sjálfstyrkingu, ráðgjöf og fræðslu.

HAFNARFJARÐARBÆR

Undanfarin átta ár hefur verið náðið samstarf við námsráðgjafa allra skóla í Hafnarfirði og forvarnarfulltrúa bæjarins. Börnum og unglungum, sem að mati skólanna eru í brýnustu þörfinni, hefur verið boðið að sækja námskeið í sjálfstyrkingu. Námskeiðin fara fram í húsnæði sem bæjarfélagið leggur til.

STUÐNINGUR OG SJÁLFEFLING Í SAMSTARFI VIÐ REYKJAVÍKURBORG

Sjálfefling fyrir ungmenni sem hafa verið í skammtíma- og langtímavistun á vegum borgarinnar. Unnið er markvisst með stöðu

hvers og eins og veittur stuðningur og meðferð í persónulegri úrvinnslu sem viðkemur líðan, samskiptum og hegðun svo hver og einn öðlist getu til að takast á við líf á uppbyggilegan hátt.

VÁVEST

Síðastliðin fjögur ár hefur Vímulaus æska – Foreldrahús verið í samstarfi við VáVest sem er sjálfstæður hópur á vegum sveitarfélaga á norðanverðum Vestfjörðum. Hópurinn stýrir forvarnarstarfi á svæðinu og hefur Vímulaus æska – Foreldrahús haldið utan um örnámskeið í sjálfstyrkingu sem fram fara í unglingadeildum grunnskólanna. Tilgangur námskeiðanna er að efla meðvitund ungmenna og ábyrgð þeirra á sjálfum sér. Jafnframt er rætt hvernig ungmenni geta haldið utan um líf sitt og tekist á við tilveruna á uppbyggilegan hátt.

UMSAGNIR

• AÐ FÁ SKILNING OG GÓÐ RÁÐ – FRÁSÖGN MÓÐUR UNGS FÍKILS

“Ég er gift og við hjónin eigum tvo stráka, 19 og 29 ára, og sá eldri er fíkill. Ég ætla að kalla hann Magga. Maggi byrjaði ungur í neyslu og á að baki þó nokkrar meðferðir á hinum ýmsu stöðum. Eftir að hafa verið á Hlaðgerðarkoti náði hann að vera edrú í nærri sjö ár en féll aftur fyrir um það bil þremur árum.

Það er ekki hægt að lýsa því nægilega vel hvað það er erfitt að missa barnið sitt í fíkniefnaneyslu. Fíkniefnaheimurinn er skelfilegur og honum fylgja afbrot, lygar og ótti. Þetta er heimur sem maður vill helst ekki vita af en við þessar aðstæður fær maður innsýn í þann heim hvort sem maður vill eða ekki og það er ólýsanlega sárt að vita af barninu sínu á þeim stað.

Maggi bjó heima hjá okkur þar til skömmu áður en hann féll fyrir þremur árum. Að vera með fíkil á heimilinu hefur mikil áhrif á alla fjölskyldumeðlimi. Þegar Maggi var í neyslu þá lokaði maður sig ósjálfrátt af frá fjölskyldu og vinum og einangraðist því maður fann það bæði beint og óbeint að ótrúlega margir álíta að orsökina fyrir neyslunni sé að finna í uppeldinu.

Þegar ég byrjaði að mæta í foreldrahóp í Foreldrahúsinu þá fann ég allt annað viðhorf. Þar hittast foreldrar sem eru allir eða hafa verið í sömu sporum og skilja hvað maður er að tala um. Þar getur maður létt á hjarta sínu og fengið skilning og góð ráð, án þess að finnst maður vera misheppnaður uppalandi og ómöguleg manneskja.

Ég finn að með því að mæta reglulega í foreldrahópinum byggi ég mig upp og á auðveldara með að takast á við lífið. Ég mæli eindregið með að þeir sem eiga barn í neyslu prófi að mæta í foreldrahóp í Foreldrahúsinu og athugi hvort það hjálpi þeim ekki líka.

• MÓÐIR 10 ÁRA DRENGS

“Námsráðgjafinn í skóla 10 ára sonar míns benti okkur á sjálfstyrkingarnámskeið hjá Foreldrahúsi og með trega samþykkti drengurinn að fara. Drengurinn getur verið óöruggur í að takast á við nýja hluti. Strax eftir fyrsta tímarnum var mikil tilhlökkun hjá honum að fara á námskeiðið og aldrei örlaði á óánægju hjá honum eða kvíða yfir því að mæta. Drengurinn okkar var alsæll þessar 12 vikur sem námskeiðið tók og mætti alltaf sæll og glaður og tók þátt í starfinu. Við foreldrar höfum séð heilmiklar framfarir hjá honum varðandi þá þætti sem hann er að vinna í. Bestu þakkar fyrir flott starf og það frábæra starfsfólki, Elísabetu og Ólaf, sem voru leiðbeinendur á námskeiðinu. Ég mæli hiklaust með þessu námskeiði fyrir öll börn og unglunga.

• MÓÐIR 10 ÁRA STÚLKU

“Dóttir mín 10 ára var á 12 vikna sjálfstyrkingarnámskeiði hjá Vímulausri æsku í Hafnarfirði og gekk það vonum frammar. Hún lærði heilmargt sem nýttist henni nú þegar, til dæmis hvernig vinskapur virkar og margt fleira. Hún var mjög ánægð með námskeiðið og væri til í að fara aftur á námskeið hjá ykkur.

• MÓÐIR 12 ÁRA STÚLKU

“Dóttir mín 12 ára hefur alltaf verið frekar feimin og átt erfitt með að segja vinunum ef henni mislíkar eitthvað. Hún hefur alltaf verið mikil já-manneskja. Hún segist vera miklu ákveðnari í dag og þorir að láta skoðanir sínar í ljós. Um leið og námskeiðinu lauk bað hún um að fá að fara á annað námskeið.

Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar stuðning við starf samtakanna



Smíðjuvegi 76 | Baldursnesi 6
Kópavogi | Akureyri
Sími 414 1000 | Sími 414 1050



Eftirtaldir aðilar senda landsmönnum óskir um gleðiríka jólahátíð og gæfuríkt komandi ár.

● Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar veittan stuðning

REYKJAVÍK

7.is ehf., Suðurlandsbraut 4a
Aðalvík ehf., Ármúla 15
Andrá heildverslun ehf., Skipholti 50d
Antikmunir, Klapparstíg 40
Argos ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkís arkitektar ehf., Höfðatúni 2
Austurlandahraðlestin ehf-veitinga-hús, Hverfisgötu 64a
B.K. flutningar ehf., Krosshömrum 2
B.M. Vallá ehf., Bíldshöfða 7
Bakkus ehf., Héðingsgötu 1
Bezt á lambið
Bernharð Laxdal ehf., Laugavegi 63
BGI málarar ehf., Brekkubæ 17
Bifreiðaverkstæði Svans ehf., Eirhöfði 11
Bílasmiðurinn hf., Bíldshöfða 16
Bílavíðgerðir sf, Viðarhöfða 6
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blómasmiðjan ehf., Efstalandi 26
Borgun hf., Ármúla 30
Bókhaldsþjónusta Gunnars, Ármúla 29
Bókhaldsþjónusta Júlíönu ehf., Há-vallagötu 40
Breyting ehf., Bíldshöfða 14
Café Konditori Copenhagen, Grens-ásvegi 26
Calculus viðskiptalausnir, Suðurlands-braut 32
CÁJ veitingar ehf., Borgartúni 6
Danfoss hf., Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf., Suðurgötu 10
Drafnarfell ehf., Stórhöfða 35
Drekinn, Njálsgötu 23
Drengsson pics ehf. – **Drengsson.is**, Nethyl 2
Dynjandi ehf., Skeifunni 3h
E.F. Ben ehf., Kambsvegi 9
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Eignamiðlunin ehf., Síðumúla 21
Eignaskipting ehf., Unufelli 34
Ernst & Young hf., Borgartúni 30
Fasteignasalan Garður ehf., Skipholti 5
Faxaflóahafnir sf., Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Félag íslenskra hljómlistarmanna, Rauðagerði 27
Fiskbúðin ehf., Sundlaugavegi 12
Fjöður ehf., Þvottahús, Ármúla 44
Frikirkjan í Reykjavík, Laufásvegi 13
Garðs Apótek ehf., Sogavegi 108
GÁ húsgögn ehf., Ármúla 19
GB Tjónaviðgerðir ehf., Draghálsi 6-8
Gissur og Pálmi ehf., byggingafélag, Álfabakka 14a
Gluggasmiðjan hf., Viðarhöfða 3
Guðmundur Jónasson ehf., Borgar-túni 34
Gúmmibátar og gallar sf., Súðarvogi 42
Gæðabakstur, Lynghálsi 7
Hafgæði sf, Fiskislóð 47
Handprjónasamband Íslands svf., Skólavörðustíg 19
Hákon Bjarnason ehf., Frostafold 21
Hármiðstöðin, Hrísaveigi 47
Hársnyrtistofan Linda, Síðumúla 34
Herrafataverslun Birgis ehf., Fáka-feni 11
HGK ehf., Laugavegi 13
Hitastýring hf., raftækjavinnustofa, Ár-múla 16
Híbýli fasteignasala ehf., Suðurgötu 7
Hljóðbók – hljóðvinnslan, Ármúla 7b
Hótel Frón ehf., Laugavegi 22a
Hótel Óðinsvæ hf., Þórsgötu 1
Hús verslunarinnar sf., Kringlunni 7
Hússtjórnarskóli Reykjavíkur, Sólvalla-götu 12
Höfðakaffi ehf., Vagnhöfða 11
Innnes ehf., Fossaleyni 21
InnX innréttingar ehf., Fosshálsi 1
Ísbar-Boozt bar, Borgartúni 39
Ísfrost ehf., Funahöfða 7
Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
Ísold ehf., Nethyl 3-3a
Jeremías ehf., Hörgshlíð 28
Jónatanesson & Co lögfræðistofa ehf., Suðurlandsbraut 6
Kaffibarinn ehf., Bergstaðastræti 1
Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófasts-

dæma, Vesturhlíð 8
Kjaran ehf., Síðumúla 12-14
Kjöhöllin ehf., Skipholti 70 og Háaleit-isbraut
Knattspyrnusamband Íslands, Laug-ardal
KOM almannatengsl, Höfðatorgi
Kringlan, Kringlunni 4-12
Kvíka ehf., Bjargarstíg 15
Lagnalagerinn ehf., Fosshálsi 27
Lambafelli ehf., Bakkastöðum 81
Landfestar ehf., fasteignafélag, Álf-heimum 74
Landslagsarkitekt Mogensen ehf., Víðihlíð 45
Landsnet hf., Gylfaflöt 9
Landssamtök lifeyrissjóða, Sættúni 1
Laugarnesskóli, Kirkjuteigi 24
Lifandi vísindi, Klapparstíg 25
Lýsing hf., Ármúla 3
Lögfræðistofan PwC Legal ehf., Skóg-arhlíð 12
Lögver ehf., Ármúla 15
Löndun ehf., Kjalarvogi 21
M.G.B. endurskoðun ehf., Bíldshöfða 14
Matthías ehf., Vesturfold 40
Málarameistarinn ehf., Logafold 188
MD vélar ehf., Vagnhöfða 12
Meba-Rhodium, Kringlunni 8-12
Mennta- og menningarmálaráðu-neytið, Sölvhólsögötu 4
Nexus afþreying ehf., Hverfisgötu 103
Nostra Ræstingar ehf., Sundaborg 7-9
Obladí ehf. – **Bitlabar**, Laugavegi 45a
Ortis tannréttingar síf., Faxafeni 11
Ólafur Gústafsson hrl., Kringlunni 7
Ósal ehf., Tangarhöfða 4
Pálmар ehf., Bleikjukvísl 12
Plastpípur ehf., Hólmgarði 20
Plúsmarkaðurinn, Hátúni 10b
Poulsen ehf., Skeifunni 2
Rafeindastofan ehf., Faxafeni 12
Rafsvið sf., Þorláksgjeisla 100
Raftækjaþjónustan sf., Lágmúla 8
Rafviðgerðir ehf., Reykási 24
Rangá sf, Skipasundi 56
Rannsóknarþjónustan Sýni ehf., Lyng-hálsi 3
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Rimaskóli, Rósaríma 11
Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur, Síðumúla 31
Securitas hf., Skeifunni 8
Seljakirkja, Hagaseli 40
Sérefni ehf., Síðumúla 22
SHV pípu­lagna­ing­aþjónusta ehf., Funa-fold 54
Silfurberg ehf., Suðurgötu 22
SÍBS, Síðumúla 6
Skeifan fasteignamiðlun ehf., Suður-landsbraut 46
Skipaþjónusta Íslands ehf., **Skorri ehf.**, Bíldshöfða 12
Skóverslunin Bossanova, Kringlan 8-12
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
Smith og Norland hf., Nóatúni 4
Sportbarinn ehf., Álfrheimum 74
Sportís ehf., Mörkinni 6
Stólpi ehf-alhliða viðgerðaþjónusta, Klettagörðum 5
Suzuki bílar hf., Skeifunni 17
Svarta kaffið kaffihús, Laugavegi 54
SVb-Samtök verslunar og þjónustu, Borgartúni 35
T.ark Teiknistofan ehf., Brautarholti 6
Tannlæknastofa Barkar Thoroddsen, Borgartúni 33
THG Arkitektar ehf., Faxafeni 9
Timberland, Kringlunni
Timberland, Laugavegi 6
Topp húsið, fataverslun, Mörkinni 6
Túnverk ehf., Jónsgeisla 45
Tækni ehf., Súðarvogi 9
Undirföt.is, Ármúla 36
Útfararstofa Kirkjugarðanna ehf., Vesturhlíð 2
Vagnasmiðjan ehf., Eldshöfða 21
Valhöll fasteignasala ehf., Síðumúla 27
Varahlutaverslunin Kistufell ehf., Brautarholti 16
Veiðikortið ehf., Kleifarseli 5
Veiðiþjónustan Strengir, Smáraríma 30

Verkfræðiþjónustan ehf., Skeifunni 19
Verslanir Timberland, Kringlunni og Laugavegi
Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
Verslunartækni ehf., Draghálsi 4
Vinnumálastofnun, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Vífífell ehf., Stuðlahálsi 1
Wilson’s Pizza, Gnoðarvogi 44
Yogastöðin Heilsubót, Síðumúla 15
Ökumælar ehf., Viðarhöfða 6
Ökuskólinn í Mjódd ehf., Þarabakka 3
Ölstofa Kormáks og Skjaldar ehf., Vegamótastíg 4

SELTJARNARNES

Seltjarnarneskirkja, Kirkjubraut 2
Kópavogur
Á Guðmundsson, Bæjarlind 8-10
Bílamálunin Varmi ehf., Auðbrekku 14
Bókun sf endurskoðun, Hamraborg 1
Byggðaðþjónustan bókhald, Auð-brekku 22
Faglagfir, Smiðjuvegi 4
Fagsmiði ehf., Kársnesbraut 98
Frændur pípu­lagna­ir ehf., Rjúpnasöl-um 4
Glerisetningaþjónustan ehf., Skógar-hjalla 4
Guðjón Gíslason ehf., Ennishvarf 15b
Hefilverk ehf., Jörfalind 20
Hjörtur Eiríksson sf., Daltúni 1
Hörðuból ehf., Huldubraut 52
Ingimundur Einarsson ehf. málarí, Trönuhjalla 1
Iceland-verslun Engihjalla og Granda Íslandsspil sf., Smiðjuvegi 11a
Ísnes ehf., heildverslun, Hamraborg 5
Járnsmiðja Óðins ehf., Smiðjuvegi 4b
K.J. hönnun ehf., Bæjarlind 14-16
Kostur lágvöruverðsverslun ehf., Dal-vegi 10-14

KÓPAVOGSBÆR

Loft og raftæki ehf., Hjallabrekku 1
MótX ehf., Drangakór 4
Nobex ehf., Hlíðasmára 6
Rafbreidd ehf. heimilistækjaviðgerð-ir, Akralind 6
Rafmiðlun hf., Ögurhvarfi 8
Söluturninn Smári, Dalvegi 16c
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnars-sonar ehf., Smiðjuvegi 11
Vaki fiskeldiskerfi hf., Akralind 4
Valfoss ehf., Skemmuvegur 6
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar, Nýbýlavegi 32
Öreind sf., Auðbrekku 3

GARÐABÆR

66°Norður, Miðhrauni 11
Artasan ehf., Suðurhrauni 12a
Garðabær, Garðatorgi 7
Garðasókn, Kirkjuhvöli
Geislatækni ehf. - Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
H.Filipsson sf., Miðhrauni 22
Haraldur Böðvarsson og co ehf., Birki-hæð 1
Hjallastefnan ehf.
Motorstilling, Skeiðarási 4
Úranus ehf., Hegranesi 21
Vöru­merking ehf., Suðurhrauni 4a
Wurth á Íslandi ehf., Vesturhrauni 5
Öryggisgirðingar ehf., Suðurhrauni 2

HAFNARFJÖRÐUR

Alexander Ólafsson ehf., Álfrhelli 1
Ás, fasteignasala ehf., Fjarðargötu 17
Bílaverk ehf. bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10
Dalakofinn tiskuverslun, Fjarðargötu 13-15
DS lausnir ehf., Rauðhelli 5
Fínþvússing ehf., Rauðhelli 13
G. Rúnar ehf., tannlæknastofa, Reykja-víkurvegi 62
Gaflarar ehf.,rafverktakar, Lónsbraut 2
Grafika ehf., Miðvangi 108
Hagtak hf., Fjarðargötu 13-15
Hella ehf., málmsteypa, Kaplahrauni 5
Hlaðbær-Colas hf., malbikunarstöð, Gullhelli 1
Holtanesti, Melabraut 11
Ísrör ehf., Hringhelli 12

Meindýravarnir Firingar ehf., Mó-helli 4d
Móði ehf., Norðurbakka 13c
Norri ehf., Berjavöllum 1
Opal Sjávarfang ehf., Grandatröð 8
PH-verk ehf., Vallarbarði 10
SIGN ehf., skartgripaverkstæði, Fornu-búðum 12
Skerpa renniverkstæði, Skútahrauni 9a
Stoðtækni ehf., Lækjargötu 34a
ThorShip, Selhelli 11
Umbúðamiðlun ehf., Fornubúðum 3
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurv. 64

REYKJANESBÆR

Aflbinding - Járnverktakar ehf., Klif-tröð 5
B & B Guesthouse, Hringbraut 92
Cabo ehf., Hafnargötu 23
DMM Lausnir ehf., Hafnargötu 91
Efnalaugin Vík ehf., Baldursgötu 14
Hellusteinn ehf., lðavöllum 5b
Plastgerð Suðurnesja ehf., Framnes-vegi 21
Rafmúli ehf., Bolafæti 9
Reiknistofa fiskmarkaða hf., lðavöll-um 7
Reykjanesbær, Tjarnargötu 12
Skólar ehf., Klettatröð 8
Suðurlflug ehf., Keflavíkurlflugvelli
Tannlæknastofa Einars Magnússonar ehf., Skólavegi 10
Trítón sf., Tjarnargötu 2
Verkfræðistofa Suðurnesja hf., Víkur-braut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14
Vélasmiðja Ása og Óla ehf., Fitjabraut 26

GRINDAVÍK

Einhamar Seafood ehf., Verbraut 3a
Framtíðarlind ehf., Laut 41
H.H. Smíði ehf., Árnastíg 2
Jón og Margeir ehf., Seljabót 12
Marver ehf., Stafholti
Vísir hf., Hafnargötu 16
Þorbjörn hf., Hafnargötu 12

SANDGERÐI

Flugfiskur hf., Holtsgötu 37
Hvalsnessókn
Vélsmiðja Sandgerðis ehf., Vitatorgi 5
Þensla ehf., Strandgata 26

GARÐUR

GSE ehf., Skálareykjum
Mosfellsbær
Elektrus ehf. - löggiltur rafverktaki, Bröttuhlíð 1
Fagverk verktakar sf., Spóahöfða 18
Ístex hf., Völuteigi 6
Nonni litli ehf., Þverholti 8
Rammsteinn ehf., Lindarbyggð 13

AKRANES

Apótek Vesturlands ehf., Smiðjuvöll-um 32
Bílver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1
Grastec ehf., Einigrund 9
Vélsmiðja Ólafs R Guðjónssonar ehf., Smiðjuvöllum 6
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf., Kirkjubraut 28
Vignir G. Jónsson hf., Smiðjuvöllum 4

BORGARNES

Dýralæknþjónusta Vesturlands ehf., Þórðargötu 24
Háskólinn á Bifröst ses., Bifröst
Landnámssetur Íslands, Brákarbraut 13-15
Tannlæknastofa Hilmis ehf., Beru-götu 12
Vélaverkstæði Kristjáns ehf., Brákar-braut 20
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf., Húsafelli 3

STYKKISHÓLMUR

Helgafellssveit, Birkilundi 43
Hótel Stykkishólmur ehf., Borgar-braut 8

ÓLAFSVÍK

Steinunn ehf., Bankastræti 3

HELLISSANDUR

KG Fiskverkun ehf., Melnesi 1
Sjávariðjan Rífi hf., Hafnargötu 8
Skarðsvík ehf., Munaðarhóli 10

ÍSAFJÖRÐUR

FishTec sf., Suðurgötu 9
Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suður-götu 12
Hamraborg ehf., Hafnarstræti 7
Ískrókur ehf., Suðurgötu 9
Stuði Dan ehf., Hafnarstræti 20
Hnífsdalur
Verkstjórafélag Vestfjarða, Heiðar-braut 7

BOLUNGARVÍK

Vélvirkinn sf., Hafnargötu 8
Súðavík
Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 3

PATREKSFJÖRÐUR

Eyfaraf ehf., Sigtúni 4
Tálknafjörður
Þórberg hf., Strandgötu 25

BÍLDUDALUR

Hafkalk ehf., Dalbraut 56
Ýmir ehf., Lönguhlíð 7
Árneshreppur
Hótel Djúpvík ehf., Árneshreppi
Hvammstangi
Félagsheimilið Ásbyrgi

BLÖNDUÓS

Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda, Húnabraut 13
Sveitabakarí - Kaffitería ehf., Húna-braut 4
Vilko ehf., Ægisbraut 1
Skagaströnd
Sjávarlíftækni­setrið BioPol ehf., Ein-búastíg 2
Skagabyggð, Höfnum
Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf., Mánabraut 2
Sauðárkrókur
Bókhaldsþjónusta KOM ehf., Víði-hlíð 10
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Lögreglustjórinn á Sauðárkróki, Suð-urgötu 1
Stoð, verkfræðistofan ehf., Aðalgötu 21

AKUREYRI

Bautinn og Smiðjan, veitingasala, Hafnarstræti 92
Friðrik Páll Jónsson, háls-, nef- og eyrnalæknir, Austurbergi
Hlíðarskóli, Skjaldarvík
Index tannsmiðaverkstæði ehf., Kaup-angi við Mýrarveg
Kjarnafæði hf., Fjöl­nisgötu 1b
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf., Sokkat-úni 1
Kælismiðjan Frost ehf., Fjöl­nisgötu 4b
Líkamsræktin Bjarg ehf., Bugðusíðu 1
Malbikun KM ehf., Vörðutúni 4
Pípu­lagna­ing­aþjónusta Bjarna Fann-berg Jónassonar ehf., Melateigi 31
Sjómanna­blaðið Víkingur
Skútaberg ehf., Sunnuhlíð 4
Steypustöð Akureyrar ehf., Sjafnar-nesi 2-4
Steypusögun Norðurlands ehf., Víði-völlum 22
Trétak ehf., Klettaborg 13
Vegbúinn ehf. – Gripa- og vöruflutn-ingar, Smáratúni 4

GRENIVÍK

Sænes ehf., Stórasvæði 8
Grimsey
Sigurbjörn ehf., fiskverkun
Stekkjarvík ehf., Hafnargötu 3
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf., Hátúni
Dalvík
Bruggs­miðjan ehf., Öldugötu 22
Kussungur ehf., Ásvegi 3
O Jakobsson ehf. Dalvík, Ránarbraut 4
Ólafsfjörður
Menntaskólinn á Tröllaskaga, Ægis-götu

● SJÁLFSSTYRKINGARNÁMSSKEIÐ VERÐI HLUTI AF NÁMSSKRÁ

„Foreldrahús býður styrktarnámskeið fyrir börn sem dóttir mín hefur sótt. Þar er unnið mjög gott starf við að styrkja og efla sjálfstraust barna. Eitt af því sem mér þótti jákvætt var að börnin reyna að skilja hvað veldur hegðun annarra, t.d. þegar einhver leggur annan í einelti. Með því að vekja þau til umhugsunar á því hvernig öðrum líður og ástæðum fyrir gerðum annarra, fara þau að skilja að e.t.v. eigi þau ekki sjálf sök á því hvernig er komið fram við þau. Þeim eru veitt tæki í vopnabúrið til að vernda sjálfsmynd sína þegar þau verða fyrir árás frá öðrum. Ég er mjög ánægð með þetta námskeið og dóttur minni þótti það mjög skemmtilegt. Ég myndi vilja sjá þetta námskeið verða sjálfsagðan hluta af námskrá barna í skóla og foreldrahópana sem hafa verið ómetanleg stöð.“

● VANMÁTTUR, SORG OG VANLÍÐAN

„Fyrir tæpum þremur árum byrjaði ég í foreldrahóp hjá Foreldrahúsinu þar sem elsta barnið mitt var komið í daglega neyslu á grasi og aðra vímuefnanotkun. Ástand mitt var ekki gott; vanmáttur, sorg, vanlíðan og sjálfsásakanir um stöðu mála. Ég bjóst ekki við miklu, en þarna fékk ég þann stuðning sem hefur hjálpað mér til betri vegar og uppbyggingar á sjálfri mér í erfiðum aðstæðum, þökk sé frábærum ráðgjafa og öðrum foreldrum sem glíma við þann hrylling sem fylgir fíkn og neyslu fólks.“

● BÆTT LÍÐAN OG MEIRI ÖRYGGISKENND

„Ég leitaði í Foreldrahús vegna barnsins míns sem var í neyslu. Þar var mér bent á starf foreldrahópa. Í foreldrahópnum mínum ríkir mikið traust og trúnaður. Ég leita þar aðstoðar og leiðbeininga vegna þessa og hef fengið mörg mjög góð ráð og mikinn stuðning frá ráðgjafa og hinum konunum í hópnum. Starf mitt í hópnum hefur fært mér betri og bætta líðan og meiri öryggiskennd.“

● VERNDARENGILL ÆSKUNNAR – TILVALINN Í JÓLAPAKKANNA

Í fjárflyunarskyni 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 kjör-grip til stuðnings starfsemi Vímulausrar æsku – Foreldrahúss.

Engillinn er tilvalin gjafavara fyrir fjölskyldu, vini og fyrirtæki til að sýna samhug og samstöðu með málefnum unga fólksins. Þá er engillinn tilvalinn á jólapakkanana. 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 1.500 kr.



Vímulaus æska er til húsa að Borgartúni 6. Foreldrasíminn er 581-1799. Hann er opinn allan sólarhringinn.

Styrktarmannakerfi Vímulausrar æsku

Reglubundið framlag þitt til starfseminnar

Á rúmlega 25 ára starfstíma Vímulausrar æsku – Foreldrahúss hefur stuðningur fyrirtækja, félagasamtaka og ekki síst einstaklinga skipt sköpum fyrir starfseminna. Án þeirrar velvildar hefði vart verið hægt að halda starfseminni svo lengi úti.

Í kjölfar efnahagskreppunnar jókst umfang starfseminnar og þörfin varð brýnni. Því var ákveðið að koma á fót styrktarmannakerfi en með því geta einstaklingar og fyrirtæki gerst vel-

unnarar Vímulausrar æsku – Foreldrahúss og styrkt starfseminna með föstum reglubundnum framlögum.

Í samstarfi við DalPaygreiðslugáttina var sett upp einfalt og aðgengilegt skráningarform á vef Vímulausrar æsku, www.vimulaus.is. Þar er hægt að leggja starfseminni lið með föstum framlögum en um er að ræða skuldfærslu af kreditkortu gegnum örugga greiðslugátt.

● Lágmarksupphæð vegna skuldfærslu af kreditkortu er 500 krónur.

● Hægt er að velja um skuldfærslu af kreditkortu:

- Einu sinni á ári
- Á þriggja mánaða fresti
- Hálfárslega
- Mánaðarlega

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 vef samtakanna, www.vimulaus.is.

Vímulaus æska – Foreldrahús þakkar veittan stuðning.

Eftirtaldir aðilar senda landsmönnum óskir um gleðiríka jólahátíð og gæfuríkt komandi ár.

● Vímulaus æska - Foreldrahús þakkar veittan stuðning

HRÍSEY

Einangrunarstöðin Hrísey Hvatastöðum, Austurvegi 8

HÚSAVÍK

Framhaldsskólinn á Húsavík, Stórgarði 10
Kvenfélag Reykdæla, Glaumbæ
Sorpsamlag Þingeyinga ehf., Víðimóum 3
Trésmiðjan Rein ehf., Rein

MÝVATN

Eldá ehf., Helluhrauni 15

KÓPASKER

Búðin Kópaskeri ehf., Bakkagötu 10
Raufarhöfn
Önundur ehf., Aðalbraut 41a

ÞÓRSHÖFN

Langanesbyggð, Fjarðarvegi 3
Verkalýðsfélag Þórshafnar, Langanesvegi 18

EGILSSTAÐIR

Birta ehf., gleraugnaþjónusta, úr, skart og gjafavara, Miðvangi 2-4
Bílamálun Egilsstöðum ehf., Fagradalsbraut 21-23
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf., Miðvangi 2-4
Dagskráin Austurlandi, Miðvangi 1
Fellaskóli, Fellabæ
Fljótsdalshérad, Lyngási 12
Gistihúsið Egilsstöðum
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf., Eihleypingi 1
Kúpp ehf., Lagarbraut 3
Samband sveitarfélaga á Austurlandi, Tjarnabraut 39e

SEYÐISFJÖRÐUR

Gullberg hf., útgerð, Langatanga 5
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnarögötu 44

Borgarfjörður eystri
Álfacafé, Vörðubrunn

REYÐARFJÖRÐUR

Tærgesen ehf., Búðargötu 4

NESKAUPSTAÐUR

Síldarvinnslan hf., útgerð, Hafnarbraut 6
Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10

FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR

Loðnuvinnslan hf., Skólavegi 59
Breiðdalsvík
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík, Ásvegi 31

DJÚPIVOGUR

Hótel Framtíð ehf., Vogalandi 4
Höfn í Hornafirði
Ferðaþjónustan Árnesi, Árnesi 5
Funi ehf., sorphreinsun, Ártúni
H. Christiansen ehf., Kirkjubraut 26
Skinney - Þinganes hf., Krossey
Sveitarfélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27
Þingvað ehf., Tjarnarbrú 3

SELFÖSS

Bókaútgáfan Björk, Birkivöllum 30
Búnaðarfélag Grafningshrepps, Vill-ingavati

Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Draumaverk ehf., Minni Borg
Flóahreppur, Þingborg
Fossvélar ehf., Hellismýri 7
Gesthús Selfossi, gistihús og tjaldsvæði, Engjavegi 56
Gufuhlíð ehf., Gufuhlíð
Héraðsdómur Suðurlands, Austurvegi 4
Jóhann Helgi og Co ehf., Vatnsholti 2
Kvenfélag Hraungerðishrepps
Pípulagnir Helga ehf., Gagnheiði 11
Tré og straumar ehf., Björnskoti
Vélaverkstæði Þóris ehf., Austurvegi 69

ÞORLÁKSHÖFN

Eldhestar ehf., Völlum
Fagus ehf., Unubakka 18-20
Fiskmark ehf., Hafnarskeiði 21
Frostfiskur ehf., Hafnarskeiði 6
Hraunsós ehf., Hrauni 1b
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1
Laugarvatn
Ásvélar ehf., Hrísholti 11

FLÚÐIR

Flúðafiskur, Borgarási
Hrunamannahreppur,
Hrunaprestakall, Hruna

HELLA

Hestvit ehf., Árbakka
Laugalandsskóli Holtum, Laugalandi
Ljósá ehf., Dynskálum 26

HVOLSVÖLLUR

Krappi ehf., byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Kvenfélagið Hallgerður, Eystri-Torfastöðum

KIRKJUBÆJARKLAUSTUR

Kvenfélag Kirkjubæjarhrepps,
Skaftárhreppur, Klausturvegi 15

VESTMANNAEYJAR

Áhaldaleigan ehf., Faxastíg 5
Eyjablikk ehf., Flötum 27
Grímur kokkur ehf., Eiði 14
Langa ehf., Eiðisvegi 5
Rannsóknarþjónustan, Strandvegi 50
Vinnslustöðin hf., Hafnargötu 2