



Lífsstíll



Pegar Tobba Alberts veiktist af krabbameini og missti vinnuna varð að hún hafa eitthvað fyrir stafni og byrjaði að búa til skartgrip til að fylla upp í tímann.

# Hóf skartgripagerð á erfiðum tíma í lífinu

Tobba Alberts hannar hálsmen, armbönd og eyrnalokka undir merkinu Tobba design og heldur námskeið fyrir börn í skartgripagerð. Hún selur armbönd til styrktar Ljósinu eftir að hafa þurft að leita þangað í veikindum. ➔2

**Doktor.is**

- Fræðsla
- Ráðgjöf
- Forvarnir



## Framhald af forsiðu ➔

Sandra Guðrún  
Guðmundsdóttir  
sandragudrun@frettabladid.is



Ég hef alltaf verið mikið fyrir að vinna í höndunum. Ég komst svo að því á fullorðinsaldri að ég er með ofvirkni og athyglisbrest, það rímar vel við hvað ég hef alltaf verið aktiv í höndunum. Mér var sagt þegar ég fékk greininguna að það væri algengt að fólk meðhöndlaði sjálft sig með því að vinna í höndunum því það gefur huganum frið,“ útskýrir Tobba.

Hún segir að skartgripagerðin sé eiginlega meðferð fyrir hana því henni finnst rosalega gott að sitja í rólegheitum, hlusta á tónlist og einbeita sér að því að búa til skartgripi. „Ég byrjaði þegar ég var unglingur, þá var ég að búa til mellubönd og leira peace-merki og fleira í athyglisverðum litum. Það spurðist út og ég fór að selja skartgripina en varð svo leið á því, þetta var svo mikil vinna og ég var bara krakki og hafði ekki vit á að selja þetta nema rétt svo fyrir kostnaði.“

Svo gerðist það fyrir nokkrum árum að Tobba missti vinnuna í hópuppsögn og veiktist af krabbameini á sama tíma. „Ég varð þess vegna að finna mér eitthvað að gera til að fylla upp í tímann því það hjálpar engum að hafa ekkert að gera. Ég byrjaði á að kaupa fullt af efni og sauma en það gekk alls ekki vel svo ég fór að dúlla eitthvað við skartið.“

Tobba segir að líkt og þegar hún var unglingur hafi skartgripagerðin spurst út. „Systur minni fannst þetta flott og bað um að fá að kaupa hjá mér. Hún pantaði fram í tímann og það seldist upp. Þá gat ég keypt meira efni og var allt í einu farin að selja skartgripi.“

Seinna þegar Tobba dvaldi í nokkrar vikur á Heilsuhælinu í Hveragerði, kynntist hún stelpu sem bað hana að búa til skartgripi fyrir búiðina sína. Þannig fór boltinn að rúlla.

„Ég nota bara náttúrusteina, gler og nikkelfritt efni í skartgripina mína. Ég hef reyndar líka verið að leira kúlur úr plastleir en það er eina plastið sem ég nota, perlurnar eru náttúruperlur.“

Tobba segist alltaf búa til armbönd í allavega fimm stærðum og jafnvel fleiri stærðum þegar hún býr til armböndin. „Það er oft þannig þegar fólk er veikt að únlíðirnir eru bólgir eða fólk vill geta haft armböndin utan um fötin sín eða haft þau frekar laus. Svo er ekki hægt að hafa bara eina stærð sem passar öllum. Effólk hefur samband við mig og sendir mér únlíðsummálið sitt þá get ég gert armband í þeirri stærð.“



Tobba segir Ljósíð hafa bjargað henni frá því að ofhuga allt og falla í þunglyndi. Hún er þakklát fyrir að hafa getað leitað þangað FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Tobba hefur haldið nokkur námskeið í skartgripagerð fyrir börn.

### Getur aldrei fullþakkað Ljósínu fyrir óeigingjarna vinnu

„Núna sel ég skartið mitt eingöngu í versluninni Upplifun í Hörpu og í gegnum Facebook síðuna mína. Í október sel ég líka sérstakt október armband í Ljósínu. Hluti af söluverði hvers októberarmbands rennur til styrktar Ljósínu sem

er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir þá sem hafa greinst með krabbamein og aðstandendur þeirra,“ segir Tobba.

Með því að selja armböndin til styrktar Ljósínu er Tobba að vissu leyti að gefa til þeirra til baka eftir þá hjálp sem hún fékk frá þeim þegar hún veiktist af krabbameini. „Ljósíð bjargaði mér frá því að ofhuga allt og falla í þunglyndi. Starfsemi Ljössins er alveg hreint ótrúleg og ég veit hreinlega ekki hvað ég hefði gert í mínum veikindum án þeirra,“ segir Tobba.

„Þegar maður verður eldri áttar maður sig á því að það er enginn sem á einfalt, auðvelt líf án vanda mála. Öll erum við mannleg og eigum við einhver vandamál að stríða. Ég varð kannski extra óheppin eitt árið. Ég fékk að vita á föstudegi að ég væri með frumubreytingar á háu stigi og á mánuðeginum missti ég vinnuna í hópuppsögnum hjá Mannviti verkfræðistofu og við tók mikil óvissa hvað varðaði vinnu og heilsu.“

Tobba segir að þetta hafi farið illa í sig og hún vissi ekki hvað hún átti að gera. Sonur hennar var fermdur stuttu eftir þetta en Tobba var svo heppin að þau gátu flutt til foreldra hennar á meðan á þessu óvissutímabili stóð. „Þau stóðu við bakið á mér eins og klettur. Einnig var ég svo heppin að ég lif- og sjúkdómatrygðgi mig þegar strákurinn minn fæddist og það gerði mér kleift að



Október armbandíð 2019 sem Tobba selur til styrktar Ljósínu.

kaupa íbúð sem ég og strákurinn minn búum í dag.“

Tobba segir að það að hún hafi alltaf verið góð í höndunum hafa hreinlega komið henni til bjargar í veikindunum. „Sundum koma tímar þar sem óvissan er svo mikil að það er hreinlega ekki hægt, eða virðist ekki vera hægt, að taka einhverjar ákvarðanir. Ég vildi ekki að allir vissu að ég væri veik. Kærði mig ekki um það að fólk væri að verkenna mér og alltaf að spyrja hvernig maður hefði það. Þá var frábært að geta leitað til Ljössins. Þar gat ég mætt þegar ég vildi, verið í kringum fólk sem var í sömu sporum og ég og tók bara einn dag í einu. Ég þurfti ekki að ákveða neitt, gat bara einbeitt mér að því að vera ég, hvernig sem það var hverju sinni. Maður má hlæja og segja brandara í Ljósínu og hafa gaman. Maður má vera hryggur án þess að neinum finnist það óþægilegt því allir skilja mann. Einu sinni var ég að leira og ég var að berja loftið úr leirnum eins og maður þarf að gera og allt í einu sá ég að allir voru að horfa á mig. Þá áttaði ég mig á því að ég hafði verið að dúndra leirnum í gólfid aftur og aftur enda bálreið út af einhverju. Það merkilega var að ég sá það í augnum á öllum að þeim fannst þetta bara ofureðilegt og sniðugt. Þau brostu og ég fór að hlæja. Svona er Ljósíð og ég get aldrei fullþakkað Ernu stofnanda og Ljósínu fyrir þá frábæru, óeigingjörnu vinnu sem fer þar fram.“

„Einu sinni var ég að leira og var að berja loftið úr leirnum eins og maður þarf að gera og allt í einu sá ég að allir horfðu á mig. Ég hafði þá verið að dúndra leirnum í gólfid aftur og aftur enda bálreið

### Börnin eru svo einlæg og skemmtileg og óhindruð

Tobba hefur haldið nokkur námskeið í skartgripagerð fyrir börn, sem hún segir að sé það skemmtilegasta við skartgripagerðina. „Mér finnst svo gaman að vera nálægt börnum, þau eru svo einlæg og skemmtileg. Þau eru líka svo óhindruð, það er gaman að sjá hverju þeim dettur í hug að blanda saman og búa til.“

Á námskeiðunum nýtir Tobba afgangsefni sem hún hefur ekki getað notað í eigin hönnun. „Ég hef til dæmis kannski keypt poka af náttúrusteini en stór hluti hans var bara einlitur hvítur en ég var að sækjast eftir yrjótum lit, þannig að oft get ég bara notað hluta af efninu sem ég kaup. Þess vegna á ég orðið helling af góðu efni sem nýtist bara ekki í hönnunina mína. Mér finnst gott að geta nýtt þá efni á námskeiðunum og hindra þannig óþarfa soun.“

Innifalín í námskeiðsgjaldinu eru tvö armbönd sem börnin fá að taka með sér heim ásamt gjafapokum og sérhönnuðum merkimiðum fyrir hvert barn með nafni barnsins og design fyrir aftan. „Börnin hafa mjög gaman af því,“ segir Tobba.

Tobba segir að ótrúlegt sé að fylgjast með því á námskeiðunum hvernig hinir mestu óláta-belgir róast niður þegar þeir þræða perlurnar upp á bönd og rada saman litunum. „Krakkarnir fá kristal og sprengt gler sem í þeirra augum eru gimsteinar. Þeim finnst þetta æðislegt. Ef ég mætti ráða þá myndi ég bara vilja vinna með börnum á skartgripanámskeiðum og búa til skartgripi sjálf. Það væri draumurinn.“



**Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað Probi Mage gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.**



abel heilsuvörur

www.abelheilsuvorur.is

# HAUST ÚTSALA - 30% afsláttur

Af völdum vörum í verslun Curvy  
í Hreyfilshúsinu og á [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

Vertu velkomin í verslun Curvy  
í Hreyfilshúsinu við Grensásveg  
Eða heitaðu í netverslun [www.curvy.is](http://www.curvy.is)



Wide Fit Skór  
**6.293 kr**  
8.990 kr



Kjóll  
**4.893 kr**  
6.990 kr



Toppur  
**2.793 kr**  
3.990 kr



Úlpa  
**7.693 kr**  
10.990 kr



Pleður buxur  
**6.993 kr**  
9.990 kr



Jakki  
**4.193 kr**  
5.990 kr

Curvy 

Fellsmúli 26 v/Grensásveg | 108 Reykjavík | sími 581-1552 | [www.curvy.is](http://www.curvy.is)

**Þjónusta**

Pípulagnir

**PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA**  
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.  
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

**VY-ÞRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili,  
húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum  
verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Garðyrkja

**SKRÚÐGARÐYRKJA OG RÁÐGJÖF.**  
Tek að mér haustklippingar, þrif á  
löðum og alla almenna garðyrkju  
og tek einnig að mér ráðgjöf  
varðandi stærri breytingar.  
**Hjörleifur Björnsson**  
skrúðgarðyrkjufraeðingur  
s:662-6625

Bókhald

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

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum  
innan og utanhús. Vönduð  
vinnubrögð og góð umgengni.  
Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf.  
Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Nudd

**NUDD NUDD NUDD**  
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.  
Sími 694 7881, Janna.

Spádómar

**SPÁSÍMINN 908 5666**  
Stjórnsúpa. Tarot. Ársspá.  
Draumráðningar, ást og peningar.  
Andleg hjálp. Trúnaður.

Önnur þjónusta

**KONI**  
**Demparar**  
- Styrkur  
- Ending  
**Fyrir:**  
• Fólksbíla  
• Jeppa  
• Vörubíla  
• Flutningabíla  
• Rútur  
  
**AFLVÉLAR**  
Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.  
Sími: 480 0000. www.aflvelar.is

**STARFSMENN**  
til fjölbreyttra  
starfa um lengri  
eða skemmri tíma  
**PROVENTUS**  
Starfsmannaþjónusta  
**551 5000**  
proventus@proventus.is  
Ármúla 15, 108 Reykjavík  
www.proventus.is

**Keypt & Selt**

Óskast keypt

**STAÐGREIÐUM OG LÁNUM**  
**ÚT Á: GULL, DEMANTA,**  
**VÖNDUD ÚR OG MÁLVERKI!**  
Hringar, hálsmen, armbönd,  
Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl.  
Hringdu núna og fæðu tilboð þér  
að kostnaðarlausu!  
www.kaupumgull.is  
Opð mán - fös 11-16,  
Skipholt 27, 105  
Upplýsingar í síma 782 8800

Til sölu

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

Til bygginga

**HARÐVIÐUR TIL**  
**HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR**  
**Á: VIDUR.IS**  
Vatnasklæðning, panill, pallaefni,  
parket, útihurðir, ofl. Gæði á  
góðu verði. Nýkomnar Eurotec  
A2 harðviðarskrúfur. Penofin  
harðviðarölía. Indus ehf,  
Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi  
í sínum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

**Húsnæði í boði**

**TIL LEIGU**  
**NÝLEGT 165 - 570 FM**  
**ATVINNUHÚSNÆÐI**  
**Í 116 REYKJAVÍK**  
**VERÐ FRÁ KR 990 FM**  
165 og 285 fm bíl með allt að 9 m  
lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð  
malbikuð lóð, og greið aðkoma.  
**Nánari upplýsingar veitir**  
**Sverrir í s. 661 7000**

Geymsluhúsnæði

**WWW.GEYMSLAEITT.IS**  
Sérgeymslur á mjög góðum  
verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500  
**GEYMSLUR.IS**  
**SÍMI 555-3464**  
Geymslur af öllum stærðum. Allt að  
20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinnuhúsnæði

**IDNADAR- EDA**  
**LACERHÚSNÆÐI TIL LEIGU**  
Til leigu 180-270 fm.  
atvinnuhúsnæði í Bolholti 4  
(bakhús) 105 Rvk.  
Laust strax.  
**Uppl. í s: 893-8166 eða**  
**grensas@gmail.com.**  
**Grensás ehf. / Ragnar**

Ábendingahnappinn má finna á  
[www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)  
  
  
TILKYNNNA ÓVIÐEIGANDI  
EDA ÖLOGLEGT EFNÍ  
Á NETINU

**job**  
**Ný og lægri**  
**verðskrá**  
Kynntu þér nýju verðskránnu okkar,  
hún er **einföld og umfram allt ódýr**  
Almenn auglýsing:  
**14.900kr.**  
30 daga birtingatími.  
Bein tenging við  
Facebook og Twitter.  
Smellur aðeins:  
**20kr.**  
30 daga birtingatími.  
Sent á allt að 45.000  
skráðra einstaklinga.  
Farðu á **job.is** **Ætíð** til þjónustu

**Postulín fyrir veitingahús - framandi hönnun**  
**VERSLUNARTÆKNI**  
[www.verslun.is](http://www.verslun.is)  
**geiri**  
[www.geirieh.is](http://www.geirieh.is)  
**G.BENEDIKT**  
1882  
  
  
**Allt hjá okkur**  
**VERSLUNARTÆKNI**  
[www.verslun.is](http://www.verslun.is)  
**geiri**  
[www.geirieh.is](http://www.geirieh.is)  
**STÓRELDHÚS**  
FOODSERVICE DESIGN AND SHOPFITTINGS  
Draghálsl 4 - 110 Reykjavík  
Sími: 535 1300 -  
[verslun@verslun.is](mailto:verslun@verslun.is)