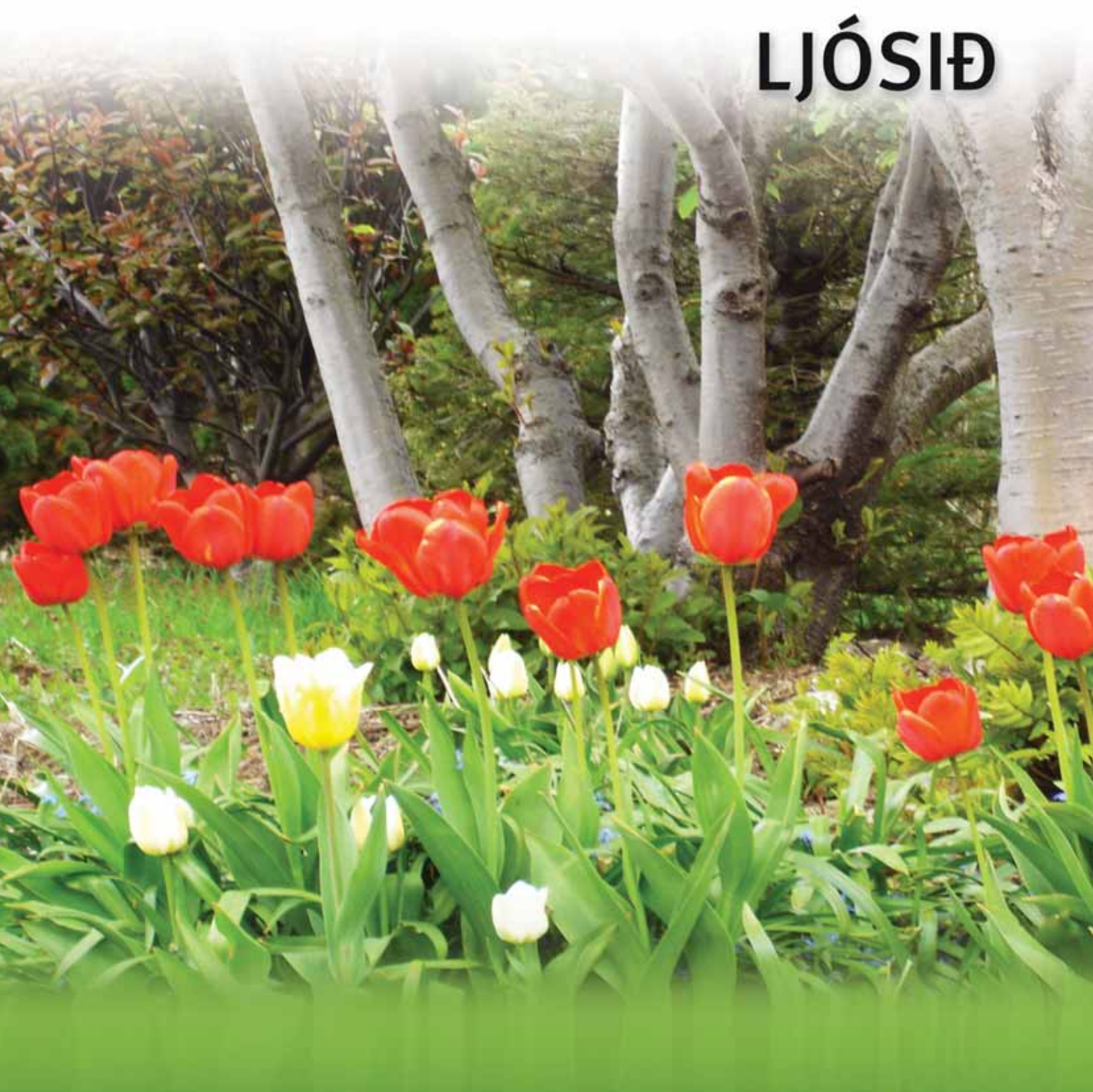




LJÓSIÐ



1. TBL. 2. ÁRG. 2008



Guðrún Högnadóttir

Ljósið iðar af lífi. Sú gleði og stemning sem ríkir í glæsilegu nýju húsnæði Ljóssins er engu lík. Hláturinn, sköpunarkrafturinn og vonin sem lýsir upp tilveruna á Landholtsveginum í dag er ansi langt frá þeim gráa geim sem tók á móti okkur einn napran haustdag fyrir hálfri eilífð síðan.

Erna hringdi í ham og sagðist hafa fundið „Húsið“. Sjálft húsið sem viðskiptaáætlun okkar lýsti í smáatriðum (enda var vinnuheiti áætlunarinnar „Húsið“). Nokkrir stjórnarmenn Ljóssins mættu til að taka út „drauminn“ – en hver og einn var með eigin sýn á aðstöðuna.

Þar sem ég sá gjaldkerastúku sá Erna kaffihús. Peningahvelfingar urðu að listbirgðastöðvum. Laufey

Lífsins ljós

var búin innréttu í huganum handverkstæði en við sáum fyrir okkur leigukostnaðinn. Það sem sumir litu á sem skuldbindingu og framkvæmd sáu aðrir sem jógasal og saumagallerí.

Það var hins vegar tær sannfæringarkraftur og ótrúlega skýr sýn (og ómetanlegur stuðningur okkar bakhjarla) sem auðveldaði okkur þá ákvörðun um að flytja starfsemi okkar í gamla Landsbankaútibúíð. Margar hendur unnu mikið verk og á augnabliki varð húsið að ljósi í myrkrinu. Opnunardagur Ljóssins í vetur var sigur samvinnu og stefnufestu, hátíð hjálpsemi og heilbrigðrar hugsunar.

Í dag má sjá fjölbreyttan hóp á öllum aldri vinna að ólíkum verkefnum í þessu glæsilega húsnæði í þeim tilgangi að stuðla að jafnvægi í lífi, lifa sjálfstæðu og innihaldsríku lífi og verið ábyrgur og virkur þátttakandi í þjóðfélaginu. Vissulega veita veggirnir góða umgjörð, en okkur er það öllum ljóst að gleðin og krafturinn kemur að innan – frá handleiðslu frábærra

starfsmanna, frá gleði verka og tilgangi iðju og með þátttöku ykkar.

Sagan af okkur félögunum í „húsinu“ í nóvember síðastliðinn minnir mig á mátt hugans, þá staðreynd að ásetningur og sýn dregur okkur svo miklu lengra en margt annað. Frelsi okkar til að velja okkar viðhorf er nokkuð sem enginn getur rænt okkur. Hvorki fjárskortur né sjúkdómur getur hrifsað frá okkur það vald að kjósa okkar afstöðu. Við getum alltaf valið með hvaða hætti við lítum á hlutina, þó við stjórnnum ekki öllu í lífinu.

Það sem einn sér sem óyfirstíganlega hindrun sér annar sem stökkpall. Hvort velur þú að sjá hús iðandi af lífi eða dapra steinveggi sem kalla á málningu og þrotlausu vinnu? Hvort er glasið hálfullt eða hálfótmt? Hvort ætlar þú að líta á þína áskorun sem tækifæri eða tjón?

Þú átt valið! Við völdum Ljósið!

*I have cancer
but cancer doesn't have me!*

Minningarkort Ljóssins

Minningarkort Ljóssins skartar mynd af verkinu Keltneskur kross, sem er handmálað og vélstungið silki eftir listakonuna Sigrúnu Láru Shanko. Hún er félagi í Ljósinu.

Allur ágóði af sölu minningarkortssins rennur til starfrækslu endurhæfingarstöðvarinnar að Langholtsvegi 43. Einnig er hægt að gerast beinn styrktaraðili að Ljósinu með því senda nafn, kennitölu og heimilisfang á netfangið ljosisid@ljosisid.org. Félagsgjald er 2.500 krónur á ári.



Velheppnaðir styrktartónleikar



Ljósíð á marga velunnara eins og Álfheiði Sverrisdóttur söngnema sem stóð fyrir styrktartónleikum fimmtudaginn 6. mars síðastliðinn í Tónbergi, sal Tónlistarskólans á Akranesi. Álfheiður er nemandi í rytmískri söngdeild skólans og hljómsveitin sem lék undir söng hennar samanstóð af nokkrum kennurum og nemendum hans. Allur ágóðinn, sem nam vel á annað hundrað þúsund krónur, rann í ferðasjóð Ljósbera og á því eftir að skapa mikla gleði.

Aðalfundur Ljóssins



Ágæti félagsmaður.

Aðalfundur Ljóssins verður haldinn 22. apríl nk.
kl. 16:30 á Langholtsvegi 43, 104 Reykjavík.

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf.

Með kveðju,
Stjórn Ljóssins.

EFNISYFIRLIT

Lífsins ljós	2
Velheppnaðir styrktartónleikar	3
Stott Pilates	4
Ljósíð í nýju húsnæði	5
Hvað heldurðu að geri þér gott?	6
Aðstandendanámskeið í Ljósinu	10
Alltaf eitt og eitt tilfelli eins og ég	12
Sjálfstyrking fyrir unga aðstandendur	16
Tilgangur lífsins	18
Hugleiðing um mataræði	20

Útgefandi: Ljósíð – Endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra.
Ábyrgðarmenn: Erna Magnúsdóttir og Tómas Hallgrímsson.
Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson.
Forsíðumynd: Ragnhildur Sandholt.
Umbrot: hskj/Óflun.
Prentun: Prenttækni ehf.
Heimilisfang: Langholtsvegur 43 • 104 Reykjavík.
Símar: 561-3770 • 695-6636
ljosisid@ljosisid.org • www.ljosisid.org
Styrktarreikningur: 0132-26-420 • kt. 590406-0740

Stott Pilates



Rósa Björg Karlsdóttir

Hreyfing og Ljósíð hafa nú verið í samstarfi á annað ár. Mjög mikil ánægja er hjá þeim sem sækja líkamsræktina og er nýja aðstaðan í Hreyfingu til fyrirmyndar.

Ljósberum stendur til boða að koma í lokaðan pilatestíma á mánudögum kl. 13:00 og tækjasal á miðvikudögum kl. 13:00, auk þess að geta sótt alla opna tíma sem bjóðast. Eftir erfið veikindi er gott að byrja líkamsrækt í „lokuðum litlum hópum“ og deila þannig sameiginlegri reynslu með öðrum.

Stott Pilates er samtímaafbrigði af

þjálfunarkerfi Josephs Pilates. Það er þróað af dansaranum Moira Stott Merrithew ásamt fagmönnum í íþróttalæknisfræði. Æfingarnar skila á öruggan hátt ákjósanlegum styrk, liðleika og þoli án þess að byggja upp massa. Æfingarnar eru auk þessa streitulosandi. Þær má gera hvort sem er á dýnu á gólfi eða með hjálp sérstakra æfingatakja framleiddum af Stott fyrirtækinu. Auk þess innifelur Stott-aðferðin aukinn fjölda undirbúningsæfinga og afbrigða sem gera Stott-aðferðina öruggari og árangursríkari.

Hver er ávinningur af Stott Pilates?

- *Lengri, grennri vöðvar (minni massi, meiri hreyfigeta)*
- *Bætir líkamsstöðu og vandamál tengd rangri líkamsstöðu*
- *Bætir styrk/stöðugleika djúpvöðva líkamans og eykur hreyfigetu*
- *Kemur í veg fyrir meiðsli*
- *Bætir almennt líkamsástand og auðveldar hreyfingar*
- *Kemur jafnvægi á styrk og liðleika*
- *Bætir líkamsvitund*
- *Ekkert álag á liðamót*
- *Má aðlaga að þörfum allra allt frá endurhæfingarsjúklingum til afreksíþróttafólks*
- *Bætir frammistöðu í ýmsum íþróttagreinum (t.d. golf, skíði, skautar, dans o.s.frv.)*
- *Bætir jafnvægi, samhæfingu og blóðflæði líkamans*

Þeir sem stunda Stott Pilates læra nýtt tungumál, þ.e tungumál líkamans. Stott Pilates er íþrótt með hugleiðslu. Allir geta æft Stott Pilates því að hver æfing er löguð að hverjum og einum. Þess vegna kennum við hér í Hreyfingu heilsulind í litlum hópum til að tryggja að kennarinn hafi góða yfirsýn yfir alla.



MOSFELLSBÆR



SAMSÝN



ÖRYRKJANDALAG ÍSLANDS

Ljósíð í nýju húsnæði

Fimmtudagurinn 31. janúar 2008 markar tímamót í sögu Ljóssins, en þá var húsið að Langholti 43 opnað formlega af Hönnu Katrínu Friðrikssón aðstoðarmanni heilbrigðisráðherra. Það var notaleg tilfinning að sjá fólk streyma að til að fagna þessum tímamótum með okkur Ljósberum. Áætlað er að yfir 300 manns hafi komið og skoðað húsa-kynninn auk þess að hlusta á falleg hvatningarorð frá nokkrum aðilum sem héldu ræður í tilefni opunarinnar. Húsið sjálft er 470 m² á þremur hæðum og þar eru herbergi sem rúma kaffihús, handverksherbergi, jóga og slökunarsal, viðtalsherbergi, nuddherbergi, skrifstofur, verkstæði og fleira.

Það voru margar hendur sem unnu mikla vinnu til að gera húsið eins fallegt og heimilislegt og það er í dag. Það þurfti að vinna allt frá grunni, mála, pípa, laga rafmagn, kaupa og setja upp innréttingar svo eitthvað sé nefnt. Allt innbú og öll vinna eru meira og minna gjafir frá góðu fólki og fyrirtækjum. Við þökkum af heilug allan þann stuðning og velvilja sem Ljósíð nýtur.

Eftir opnunina hefur verið mikil nýliðun hjá Ljósberum og er greinilegt að fólk er ánæggt með aðstöðuna í Ljósinu.



Hvað heldurðu

að geri þér gott?



Erna Magnúsdóttir

„Það var gott að vera í Nes-kirkju, en hérna náum við því enn betur að hafa þetta eins og heimili,“ segir Erna Magnúsdóttir forstöðumaður Ljóssins um reynslu af nýja húsnæðinu að Langholtsvegi 43 í Reykjavík. „Fólk talar um þægilegt og notalegt andrúmsloft. Hér er mikil gleði, mikið hlegið og allt húsið iðar af lífi. Það skín í gegn að hér erum við með okkar eigin starfsemi, fólk getur komið og fengið sér kaffisopa og stytta stundir án þess að það sé skipulagt eða á dagskránni.“

Grunnurinn í starfsemi Ljóssins er hugmyndafræði iðjuþjálfunar. „Hún gengur út á að fólk komi á eigin forsendum, setji sér markmið og vinni í samræmi við eigin styrkleik. Við erum ekki að kanna veikleika fólks

eða það sem það getur ekki. Við mætum fólki þar sem það er stutt þegar það kemur til okkar og hjálpum því að ná jafnvægi í daglega lífinu á ný. Þegar fólk vinnur út frá eigin styrkleikum þá er það að vinna út frá því sem það kann og getur. Það er notalegt fyrir fólk að sjá árangur í endurhæfingunni, eins og t.d. í gegnum skapandi iðju eða leikfimina en þar getur hver og einn gert æfingarnar miðað við getu. Við sækjum leikfimina út fyrir húsið, og erum í góðri samvinnu við Hreyfingu í Glæsibæ, en það er í samræmi við hugmyndafræði Ljóssins að leita út fyrir húsnæðið og nýta þau tilboð sem finnast í þjóðfélaginu. Þetta ferli auðveldar fólki að sækja almenna líkamsrækt seinna meir og nú eru fyrstu hóparnir sem byrjuðu í leikfimi í Hreyfingu farnir að stunda hana á eigin vegum.

Það hefur verið stefna okkar frá upphafi að fólk komi og byggi sig upp andlega, líkamlega og félagslega og fari aftur í fyrri hlutverk eða finni sér ný hlutverk. Það hefur gerst oftar en ekki að fólk finnur sér ný hlutverk bæði innan Ljóssins og utan.“

Samkvæmt áætlun

Erna segist ávallt hafa stefnt að því að Ljósið kæmist í eigið húsnæði. „Þegar ég byrjaði að hugsa um þetta árið 2004 og fékk fólk til liðs við mig til að útbúa viðskiptaáætlun, þá var stefnan sett á eigið hús. Áætlunin frá 2004 hefur eiginlega gengið alveg eftir hvað varðar stærð húsnæð-

is, fermetrafjöldann, verðið og húsnæðið sem slíkt – það er hreinlega eins og það hafi beðið eftir okkur. Svo sá draumur hefur ræst fullkomlega, hvort sem við verðum hér alltaf eða ekki.

Þegar við komum inn í Nes-kirkju sögðumst við ætla að vera þar í tvö ár og fara svo eitthvert annað. Það gekk eftir nánast upp á dag því við byrjuðum þar haustið 2005 og fluttum hingað inn 6. desember síðastliðinn. Ég var farin að kíkja á netið eftir húsi, sá þetta hús og hugsaði strax með mér það myndi henta okkur fullkomlega. Það stóð að það væri bæði til sölu og leigu og af því húsið hafði tilheyrt Landsbankanum hringdi ég í einn stjórnarmanna okkar, Tómas Hallgrímsson útíbússtjóra hjá þeim banka, og spurði hvort þeir ættu húsið ennþá. Svo var ekki og þá var skoðað hver ætti það, en þegar við höfðum samband við eigendurna var búið að leigja út efri hæðina. Við vildum ekki fara í húsið nema við fengjum það allt, og það reyndist hægt að útvega þeim sem voru búnir að leigja annað húsnæði.“

Stefnið þið ekki að því að eignast húsnæðið?

„Nei, ekki til að byrja með, við sjáum heldur ekki fram á að vera að safna milljónum í steypu, við notum allt okkar fé í starfið. Núna erum við með góðan styrktaraðila sem hjálpar okkur með leiguna, svo það hentar okkur mjög vel að sleppa öllum húsa kaupum.“

Líf og fjör

Það einkennir aðkomuna í húsið að fyrst gæti manni dottið í hug að þetta væri kaffihús. „Já, okkur þykir einmitt gaman að vera með svona ið- andi kaffihúsastemningu,“ segir Erna og hlær. „Að vísu er rólegt á morgn- ana, en svo kemur fólkið og byrjar yfirleitt á því að fá sér kaffi eða te. Við bjóðum líka upp á hollustu, eins og ávexti. Svo er kósýhornið líka mjög vinsælt, sem er núna líka notað



sem þrjónakaffihús. Það ku vera mikil tíska í dag, við hittumst einu sinni í viku og tókum saman í þrjóna og drekkum kaffi. Fyrir innan og til hliðar á jarðhæðinni er svo aðstaða fyrir handverkið. Á efri hæðinni er skrifstofuadstaða og svo nokkur herbergi fyrir það sem krefst næðis, jóga, hugleiðslu, sjálfstyrkingu, nudd og fleira. Í kjallaranum er eld- húsið, við erum með salat og súpur í hádeginu, og svo er þar fullkomið trésmíðaverkstæði, með hefilbekk og sögum og öllum græjum og er það herbergi mjög vinsælt hjá karlmönnum.

Fyrir nýjan meðlim sem kemur í fyrsta skipti í Ljósíð er mjög skemmtilegt að sjá allt þetta líf, alla þessa mismunandi starfsemi í gangi á sama tímanum. Það er meira að segja heilmikið um að vera á laugar- dögum, þá hittist hér stór hópur í fluguhnýtingum. Eftirmiðdagana erum við farin að nota í námskeið fyrir unglina, erum á fimmtudögum með sjálfstyrkingarnámskeið fyrir unga aðstandendur, og á mánudags- kvöldum erum við með aðstand-

endanámskeið fyrir átján ára og eldri. Við stefnum líka á að nýta kvöldin enn betur og núna um mið- jan apríl byrjar námskeið með Guð- jóni Bergmann „Þú ert það sem þú hugsar“ á miðvikudagskvöldum. Þegar Ljósíð er opið fyrir utan hefð- bundinn vinnutíma þá er það oftast einhver Ljósberinn sem sér um að opna og loka og ég er þá ekki sjálf hér á staðnum, enda er stefna okkar sú að fólk sé eins sjálfbjarga hérna og hægt er, og fólk fær ákveðin hlut- verk, til dæmis að opna og loka hún- inu og vera til staðar á laugar- dögum.“

Hvað er Ljósberi?

„Við ákváðum það í upphafi að fólkið hérna væri ekki sjúklingar. Þetta starf er fyrir utan spítalaum- hverfið, þetta er fallett heimili og þá eru ekki sjúklingar hér inni og held- ur ekki skjólstaðingar. Fólki þótti þetta leiðinleg orð, og þar sem sam- tökin heita Ljósíð þá kom upp þetta með kalla okkur Ljósbera. Við ber- um Ljósíð áfram og kynnum okkur þannig. Þetta er auðvitað mjög tákn- rænt, hér erum við komin í Ljósíð, í birtuna, úr svartnættinu. Svo hér eru allir Ljósberar, bæði starfsmenn og þeir sem notfæra sér þjónustuna – við erum öll jöfn.“

Ríkið og fyrirtækin

Erna segir starfsemi Ljóssins byggj- ast á nýju rekstrarformi. „Svona miðstöð er ekki til í þessu formi á Norðurlöndunum. Þessi blanda í starfseminni, allt handverkið og svo slökunin, jógað og svo framvegis, er sérstök. Við erum styrkt af ríki og fyrirtækjum og ég tel það mjög gott, það eflir okkur að vera ekki bara á ríkisspenanum. Það er einnig sér- stakt að hafa þennan stað þannig að það er eins og fólk sé að fara til vinnu að morgni og aftur heim að kvöldi, í stað þess að mæta einhvers staðar í endurhæfingu í klukkutíma og fara heim aftur. Fólk er hér að byggja sig upp og þetta flýtir fyrir bata, flýtir fyrir að fólk fari aftur út á vinnumarkaðinn eða í nám eða hvað það nú gerir. Starfsemin er mjög fjöl- breytt og fjölbreytileikinn gerir að verkum að fleiri geta notfært sér þessa þjónustu, því það er verið að sinna fólki andlega, líkamlega og fé- lagslega. Það er ekki bara eitthvað eitt, ekki bara handverk, ekki bara jóga, heldur er þessu blandað saman og fólk raðar sinni dagskrá saman sjálft. Það er mjög sterkur leikur, tel



ég, það er enginn starfsmaður sem segir viðkomandi að sér finnist hann eða hún eigi að gera hitt og þetta, heldur er spurt: hvað heldurðu að geri þér gott? Hvernig vilt þú byggja þig upp? Í hverju finnst þér þú þurfa að taka þig á? Og svo framvegis.

Ég tel að það ætti að vera hvetjandi bæði fyrir ríkið og fyrirtæki að styrkja þessa starfsemi. Fyrir ríkið því við stytum þann tíma sem fólk þarf að vera á örorkubótum. Fyrir fyrirtækin þar sem við hjálpum fólki til að verða aftur fært um að taka þátt í atvinnulífinu. Að þessu leyti er þetta gott rekstrarform.“

Ljósíð er á þriðja ári og farin að verða til tölfraði um starfsemina; hvernig lítur hún út núna?

„Á síðasta ári sóttu hingað að meðaltali á milli 80 og 100 manns á mánuði, en komur voru um 100 í hverri viku, enda kemur sumt fólk aftur og aftur. En mér finnst ég sjá það strax hér á Langholtsveginum að komufjöldinn er að aukast alveg gífurlega. Til dæmis komu 30 nýjir einstaklingar hingað bara í febrúar, sem er mjög gott. Þessi aukning sýnir að það form sem er á starfseminni hentar fólki mjög vel. Að það ráði ferðinni svona mikið sjálf.“

Er til meðaltími fólks í Ljósínu?

„Nei, ég hef ekki reiknað hann út. Sumir eru hjá okkur í mánuð, aðrir í eitt eða tvö ár. En þeir sem eru svona lengi koma kannski bara einu sinni í viku, og eru að viðhalda tengslum við þennan félagsskap. En meðaltalið er sennilega um sex mánuðir. Enda rímar það við hvað fólk er yfirleitt lengi að jafna sig eftir meðferð,

það er á bilinu hálf til eitt ár. Sumir eru heilan vetur, koma oft til að byrja með en minnka svo komurnar niður í einu sinni í viku undir lokin. En það er allur gangur á þessu, þetta er jafnfjölbreytt og einstaklingarnir sem hingað koma. Sumir koma bara og taka þátt í einu tilteknu námskeiði og ekki meira. Það dugar þeim á meðan aðrir þurfa miklu meira.“

Ekkert kvenfélag

Konur virðast duglegri að mæta í Ljósíð en karlar, er það rétt?

„Já, en þó ekki eins og þetta sé eitthvert kvenfélag hérna. Það vill hins vegar einhvern veginn verða þannig að konur eru duglegri en karlar við að sækja sér þjónustu á borð við þá sem við veitum. Það sá ég líka þegar ég vann á Landsspítalanum. Ég vildi sjá miklu fleiri karlmenn í Ljósínu, því það er svo margt í boði fyrir þá hérna. Enda eru þeir karlmenn sem hafa komið til okkar mjög ánægðir. Þeir hafa tekið þátt í gönguhóp, jóga, sjálfsstyrkingu, verkstæðinu, fluguhnýtingum. En þeir eru sennilega ekki meira en 15% af þeim sem hingað koma og mér heyrir að karlmenn fari yfirleitt mun fyrr aftur að vinna og sækja félagsskap og uppbyggingu í vinnunni. Þeir sökkva sér í vinnuna, en ég er á því að þeir hefðu betra af því að byggja sig betur upp áður, til dæmis hjá okkur. En þetta endurspeglar auðvitað taktinn í þjóðfélaginu, mörg félög sem hér eru á Íslandi er haldið uppi af konum. Kannski eru þær opnari en karlar, en ég vil sem sé ítreka að þeir karlar sem hafa komið í Ljósíð eru undantekningarlítið mjög ánægðir.“

Segir þetta okkur að konur fái frekar krabbamein en karlar?

„Ekki vil ég nú meina það, en flestir karlar fá krabbamein í blöðruhálskirtil sem gerist í langflestum tilfellum þegar þeir eru á efri árum og kannski eru eldri karlmenn ragari við að sækja sér svona þjónustu. Kannski gefur þjóðfélagið körlum minna svigrúm til að jafna sig eftir meðferð en konum, og þeir eiga ef til vill erfiðara með fara á öryrkjabætur, enda eru þeir gegnumgangandi á hærri launum en konur.“

Kostar það fólk eitthvað að vera í Ljósínu?

„Við höfum verið með 2.500 króna félagsgjald á ári. Ef fólk tekur þátt í handverkshúsinu greiðir það efnisgjald, sem er haft í lágmarki. Svo fólk borgar afskaplega lítið fyrir að koma hingað. Ljósíð er rekið þannig að við söfnum styrkjum fyrir hinum ýmsu námskeiðum, sem við greiðum niður, svo sem sjálfsstyrkingarnámskeið og líkamsrækt. Hér er ekkert göngudeildargjald eða neitt slíkt, fólk þarf ekki að taka upp budduna í hvert skipti sem það kemur hingað. Við leggjum í púkk í kaffisjóð.“

Gætu verið fleiri

Hvernig kemur fólk hingað, er það vegna orðspors eða ...?

„Það kemur í flestum tilfellum í gegnum lækna og hjúkrunarfólk á Landsspítalanum. Þar liggja bæk-



lingar frammi og allir sem fara í gegnum lyfjameðferð og geislameðferð fá slíkan bækling. Það hanga uppi auglýsingar á helstu deildum spítalans og ég veit að hjúkrunarfræðingar eru duglegir að segja fólki frá okkur. Svo gefum við út þetta blað tvisvar á ári og dreifum því á heilsugæslustöðvar, bókasöfn og víðar. Auðvitað skiptir orðsporið svo einnig miklu máli, við lifum í litlu þjóðfélagi og svona starfsemi er fljót að spyrjast út.“

Hver er þörfin fyrir svona starfsemi?

„Hingað koma að meðaltali um 120 manns á mánuði og ég mundi áætla að það séu um 10% þeirra sem gætu haft gott af þjónustu okkar. Við getum tekið á móti miklu fleira fólki, því starfsemin er byggð þannig upp að fólk er mjög sjálfbjarga hérna, það sækir þá dagskrá sem hér er í boði. Á Íslandi greinast um 1200 manns með krabbamein á hverju ári og það er sagt að um 9000 manns séu með krabbamein á landinu, svo það eru ansi margir. Við erum staðsett á höfuðborgarsvæðinu en ég heyri æ meira um að fólk á landsbyggðinni horfi til okkar. Ég myndi vilja í framtíðinni sjá Ljósíð starfa alls staðar á landinu. Við þekkjum dæmi þess að fólk utan af landi hafi verið í Reykjavík um nokkurra vikna skeið vegna meðferðar og komið til okkar. Það eru allir velkomnir hingað, hvaðan sem þeir eru af landinu. Starfsemin er alls ekki bundin við höfuðborgina eina.“

Hvað er mest aðkallandi fyrir ykkur núna; að hverju stefnið þið?

„Ég stefni að því að fá fleiri fastar stöður í faghópinn. Eins og er höfum við 2.2 stöðugildi iðjuþjálfra, eitt stöðugildi starfsmanns sem sér um þrif og fleira, og við erum að fá 30% stöðugildi skrifstofustarfsmanns. Ég hef þó fengið aðra fagaðila í verktakavinnu í sértæk verkefni og er komin með mjög yndislegan hóp eins og listmeðferðarfræðing, sálfræðing, hjúkrunar-

fræðing, prest og svo íþróttufræðing sem er á vegum Hreyfingar – líkamsræktarstöðvar. Við höfum ekki enn bolmagn til að hafa eitthvað af þessu fólki á föstum launum, eins og til dæmis sálfræðing og félagsráðgjafa, en það er stefnan að svo verði. Það byggist á því að fá nýjan þjónustusamning við ríkið, og vonandi gengur hann í gegn sem fyrst. Það myndi tryggja rekstrargrundvöllinn þótt hugsunin verði áfram sú að blanda saman stuðningi ríkis og einkafyrirtækja.

Við stefnum einnig að því að láta fjötlegra gera þjónustukönnun, mæla ánægju viðskiptavina okkar, notendanna. Keppikefli okkar er að bjóða alltaf eins góða þjónustu og við getum. Við gerðum svona könnun í byrjun síðasta árs, hún kom mjög vel út fyrir okkur og nú viljum athuga hvort við séum að bjóða upp á það sem fólk vill hér í nýja húsnæðinu okkar. Dagskráin hefur orðið til af því sem ég heyri frá þeim sem nota þjónustuna, hvað fólk hefur þörf fyrir, og þess vegna er starfið svona fjölbreytt. Við ætlum líka að framkvæma innri skoðun á starfseminni, hvað er að virka vel og hvað mætti betur fara.“

Er dagskráin stöðug eða árstíðabundin að einhverju leyti?

„Okkar stefna er að hafa opið allt árið, enda er fólk að greinast með

krabbamein allt árið. Það er erfitt fyrir fólk sem þarf aðstoð að sumri til ef allstaðar er lokað og enginn staður til að leita til. Við skipuleggjum vinnuna þannig að það er alltaf einhver iðjuþjálfari til staðar, förum ekki í sumarfrí á sama tíma og svo framvegis. Það sem breytist hins vegar á sumrin er að þá bjóðum við ekki upp á sjálfsstyrkingarnámskeið, og sum önnur námskeið geta fallið niður. En húsið er alltaf opið, það er alltaf hægt að koma hingað í eitt hvert handverk, jóga er meira og minna í gangi allt árið og fleira. Við höfum oft heyrt fólk tala um að það geti ekki hugsað sér að veikjast í júlí því þá sé allt lokað og það finnst okkur óhæft.

Það góða við Ljósíð er að við gerum það sem okkur dettur í hug og þess vegna er hægt að finna upp á ýmsu á öllum tímum. Það er ekkert bákn fyrir ofan okkur sem bannar hitt og þetta, við ráðum ferðinni sjálf. Ef okkur langar að rækta blóm og kartöflur úti í garði á sumrin þá gerum við það bara! Það er gaman að segja frá því að hingað hafa komið gestir frá Færeyjum, Svíþjóð og Danmörku til að skoða starfsemina og hugmyndafræðina. Minn draumur er að þetta geti náð um víða veröld, þetta merka starf sem við innum af hendi hér í Ljósínu. Ljósíð á að skína út um allt!“

Starfsstúlkur Ljóssins, frá vinstri. Berglind Ásgeirsdóttir iðjuþjálfari, jógakennari, Erna Magnúsdóttir iðjuþjálfari, forstöðumaður, Erla Sigurðardóttir húsumsjón, Eyrún Ólöf Sigurðardóttir húsumsjón, fremst Berglind Kristinsdóttir iðjuþjálfari.



Aðstandendanámskeið



Berglind Ásgeirsdóttir

Aðstandendanámskeið eru meðal þeirra fjölmörgu valmöguleika sem eru í boði hér í Ljósínu. Þessi námskeið eru aðallega fyrir aðstandendur þeirra sem greinst hafa með krabbamein eða blóðsjúkdóma.

Námskeiðið er alls 8 skipti, haldin á mánudagskvöldum frá 19:30 - 21.00 og eru auglýst fyrirfram þegar þau eru á dagskrá. Einu slíku er nýlukið og annað námskeið er á döfinni.

Námskeiðshópurinn er lokaður og trúnaður og gagnkvæm virðing er lykilatriði í hópnum. Þeir sem koma að aðstandendanámskeiðinu hjá okkur eru Berglind Ásgeirsdóttir iðjuþjálfari, Hrafnís Tekla Pétursdóttir sálfræðingur og Svandís Íris Hálf-dánardóttir hjúkrunarfræðingur.

Í starfi okkar í Ljósínu hefur sést að rík þörf er fyrir námskeið fyrir aðstandendur krabbameinsgreindra. En á námskeiðunum sem haldin hafa verið fram til þessa, hefur komið fram hversu lík upplifun það er að vera náinn aðstandandandi og þess að greinast sjálfur með krabbamein. Aðstandendur standa oft á tíðum óstuddir í stuðningi sínum við veikan aðstandanda.

Það að veita annarri manneskju stuðning á erfiðum tímum getur gengið mjög nærri einstaklingum ef þeir huga eða hlúa ekki að sjálfum sér jafnhliða.

Markmið okkar með námskeiðinu er að leitast við að koma til móts við þessa þörf með því að vekja fólk til umhugsunar og veita því stuðning og fræðslu. Samhliða fá þessu fá þátttakendur tækifæri til að hitta aðra í svipuðum sporum. Jafnframt eru kynnt og tekin til umræðu málefni eins og upplifun einstaklings sem hefur greinst með krabbamein eða hin hliðin á málinu, frá sjónarhóli aðstandandanda. Tekin eru til umræðu atriði eins og það að biðja um hjálp eða stuðning hjá öðrum aðstandendum, vinum eða kunningjum til þess að ganga ekki of mikið á sína eigin krafta.

Á námskeiðinu ræðum við einnig almennt um áföll í lífinu, sorgina og hversu mikilvægt það er að geta tjáð sig, ekki síður en að geta hlustað á aðra manneskju. S a m s k i p t i manna á milli, sem oft geta verið flókin eru rædd, málefni eins og hvað eru lífsgæði, hvað skiptir okkur máli í lífinu og hve margbreytileg hlutverk okkar í lífinu eru. Inn í námskeiðið fléttum við síðan slökun. Slökun er leið til þess að hlúa að sjálfum okkur og endurnæra.

Það sem þátttakendur verða

í Ljósínu

oft áskynja á námskeiðinu er að það sem þau eru að upplifa í sínum aðstæðum er eðlilegt og að þau eru ekki ein um að upplifa þetta. Umræður skapast og reynslan synir að hver og einn eflir sig hér og nú til þess að takast á við sjálfan sig í sínum aðstæðum.

Punktur frá nokkrum aðstandendum sem nýtt hafa sér námskeiðin:

- Námskeið sem gagnast öllum !
- Skynja breytingar í samskiptum !
- Gott að koma !
- Samskipti nánari !
- Losaði mig við reiðina, varð mildari með hverjum tímanum !
- Forréttindi að fá að koma í svona hóp !



Fjölbreytt úrval af gervibrjóstum, brjóstahöldurum og sundfötum.

- Fagleg ráðgjöf kl. 9-16.
- Tímabantanir í síma 569 3100.

Eirberg

ER LÍFID ERFITT?
HJÁLPARSÍMI
RAUÐA KROSSINS
ER OPINN



Síminn er bakhjarl Hjálparsíma Rauða krossins

 Rauði kross Íslands

Við þökkum kærlega fyrir stuðning ykkar við Ljósið.

Reykjavík

A. Wendel ehf.
AB Tannlæknastofa Gunilla
Skaptason – Laugavegi
101/Snorrabraut 29
About Fish Íslandi ehf.
Aftækni ehf.
Allt í einu, söluturn
Almenna bílaverkstæði ehf.
Almenna verkfræðistofan hf.
Arentsstál hf.
Arev verðbréfafyrirtæki hf.
Argos ehf. – Arkitektastofa
Grétars og Stefáns
Arinkunst ehf.
Arkidea ehf.
Arkitektar Gunnar og Reynir sf.
Arkitektastofan OG ehf.
Arkitektastofan Úti og inni sf.
Arkidea arkitektar ehf.
Artis ehf.
Atvinnuhús ehf.
– Fasteignasala
Augasteinn sf.
Auglýsingastofan
Dagsverk ehf.
Auglýsingastofan
ENNEMM ehf.
Auglýsingastofan
Hvíta húsið ehf.
Austur Indíafélagið
ÁK Sjúkraþjálfun
Áltak ehf.
Árni Reynisson ehf.
B & G ehf.
B.J. Endurskoðunarstofa hf.

Bandalag Íslenskra Farfugla
Bandalag kvenna í Reykjavík
v/ Hallveigarstíg
Barnalæknabjónustan ehf.
Barr ehf.
Barry-rammi ehf.
Bergiðjan
Verndaður vinnustaður
Bergís ehf.
Bergplast ehf.
Berserkir ehf.
Betra grip – dekkþjónusta.
Betri bílar ehf.
Bifreiðaverkstæði
Grafarvogs ehf.
Bílasala Íslands
Bílasala Reykjavíkur ehf.
Bílasmiðurinn hf.
Bílaverkstæði
Jóns T. Harðarssonar
Björn Traustason ehf.
Black
Blaða og innheimtþjónustan
Blaðamannafélag Íslands
Blikksmiðurinn hf.
Blómagalleríið ehf.
Blómastofa Friðfinnss
Booztbar/Ísbar
Bókasafn
Menntaskólans v/Sund
Bókaútagáfan /Eskan
Bókaútagáfan Salka ehf.
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf.
Bón-Fús
Brimdal ehf.
Brú Verktakar ehf.

BSR ehf.
BSRB
Byggingafélagið Nói ehf.
Carpe diem
– P.P. Veitingar ehf.
Cavern ehf.
Congress Reykjavík,
ráðstefnuþjónusta
Danica sjávarafurðir ehf.
Dansskóli
Heiðars Ástvaldssonar
Devitos Pizza ehf.
DHL á Íslandi
Droplaugarstaðir
Dvalar og hjúkrunarheimilið
Grund
Dyrasímaþjónusta
Gests E. Bjarnason ehf.
E.T. Einar og Tryggvi ehf.
Ecco á Íslandi
Efling stéttarfélag
EG Skrifstofuhúsgögn ehf.
Eignamiðlunin ehf.
Einar Ben, veitingahús
Einingaverksmiðjan ehf.
Endurskoðun
Hjartar Þjeturssonar ehf.
Endurskoðun og reikningshald
Endurskoðun
Péturs Jónssonar ehf.
Endurskoðunarskrifstofa
Sigurðar Guðmundssonar
Engey ehf. heildverslun
Ernst & Young
Eros ehf.
ES rafverktakar ehf.

Eyri Fjárfestingafélag ehf.
Faglagirnir ehf.
Fasteignasalan Borgir ehf.
Fasteignasalan Klettur
Faxaflóahafnir
Felgur-smiðja ehf.
Ferð og saga
Ferðaskrifstofa Íslands
– Úrval-Útsýn hf.
Félag íslenskra
hjúkrunarfræðinga
Félag íslenskra
hljómlistarmanna
Félagsmiðstöðin Aftargranda 40
Fínka málningarverktakar ehf.
Fjarhitun hf.
Fjarvirkni ehf.
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf.
Fjölbautaskólinn Ármúla
Fjölhönnun ehf.
Flisalagnir Afrims ehf.
Forum Lögmenn
Forval hf.
Frjálsíþróttasamband Íslands
Frumkönnun ehf.
Fröken Júlía ehf.
G. Hannesson ehf.
Gastec ehf.
GHP Lögmennsstofa
Gilbert úrsmiður Laugavegi 62
Gjögur hf.
Gjörvi ehf.
GLÁMA / KÍM Arkitektar ehf.
Gleraugnasalan 65 ehf.
Gnýr sf.
Grásteinn ehf.

Guðmundur Arason ehf.
Smíðajárn
Guðmundur Jónsson ehf.
Gull & silfur hf.
Gull- og silfursmiðjan Erna hf.
Gullsmíðaverkstæði
Hjálmars Torfasonar
Gunnar Helgason hrl.
Gúmmibátar og gallar
H og S byggingaverktakar ehf.
Hafgæði sf.
Hallargarðurinn ehf.
Harley Davidson Íslandi ehf.
Haukur Þorsteinsson
tannlæknir
Háfell ehf.
Hár – Gallerí
Hárfinnur ehf.
Hárgreiðslustofa Rögnu
Hárgreiðslustofan Effect
Hárgreiðslustofan
Hármiðstöðin
Hárgreiðslustofan Krista
Hárgreiðslustofan
Kultúra Glæsibæ
Hársnyrtistofa Dóra
Hársnyrtistofan Aida
Hársnyrtistofan Grand
Hátækni ehf.
Heilsubrúnnurinn ehf.
Heilsugæsla
höfuðborgarsvæðisins
Heima ehf. Húsgagnaverlun
Heimilispriði ehf.
Hereford steikhús
Heyrnarhjálp

Alltaf eitt og eitt tilfelli ei

Magnús Helgi Steinarsson er 37 ára gamall, fæddur og uppalinn í Reykjavík, en dvaldi flest sumur æskunnar í sveit hjá ömmu og afa í Dölunum. Hann er kvæntur og þriggja barna faðir. Lærður rafeindavirki og starfar við tölvuþjónustu, rekur eigið fyrirtæki á því sviði.

Og þrátt fyrir að vera ekki eldri á Magnús langa og talsvert snúna krabbameinssögu að baki.

„Ég fékk líklega fyrstu einkennin upp úr þrítugu,“ segir Magnús þar sem við sitjum í stofunni á efri hæð einbýlishúss fjölskyldunnar í Grafarholti. „Þau komu út frá ristli, aðallega blæðingar. Ég trassaði nokkuð að fara til læknis með þetta, en þegar ég loksins dreif mig hélt hann að ég væri með gyllinæð eða eitthvað slíkt. Ég fékk eitthvað við því og aftur seinna, því svona gekk þetta í ein tvö ár eftir að fyrstu einkenna varð vart, þau komu og fóru.“

Grunaði þig ekki að þetta gæti verið eitthvað alvarlegra?

„Jú, reyndar gerði ég það. Ég var strax hræddur um að þetta gæti verið krabbamein, en gerði ekkert með það. Svo hætti lækurinn minn vegna aldurs og ég fékk nýjan heimilislækni, sem sendi mig beint í myndatöku eftir að ég fór fyrst til hans. Og þá fékk ég greininguna um að ég væri með krabbamein í ristli.“

Fæðing og geislar

Magnús fór í frekari rannsóknir og þá kom í ljós að krabbinn var einnig kominn í lifrina. „Það var ákveðið að ég færi í aðgerð,“ segir hann, „en ég byrjaði á því að fara í geislameðferð til að staðbinda meinið frekar. Svo

átti ég sem sé að fara í aðgerð og það hittist þannig á að ég átti von á yngsta barninu mínu á sama tíma. Ég hafði mestar áhyggjur af því að það kæmi ekki fyrr en ég væri búinn í aðgerðinni og gæti þar af leiðinni ekki verið viðstaddur. En dóttir mín fæddist tíu dögum áður en ég fór í aðgerðina. Hún fæddist klukkan sex um morguninn á fæðingardeild Landspítalans og klukkan hálfnú skaust ég yfir í K-byggingu því þá átti ég tíma í geislameðferðinni og svo til baka aftur. Það var dálítið sérkennilegt.

Svo fór ég í ristilaðgerð og einnig var skorið í burtu 30% af lifrinni. Ég fékk stóma og þurfti að vera með stómapoka. Og svo þegar ég hafði jafnað mig á skurðaðgerðinni hófst lyfjameðferðin. Mig minnir að hún hafi staðið yfir í sex mánuði, og var ekki skemmtileg lífsreynsla því það má segja að mér hafi verið flökurt allan tímann.“

Eftir lyfjameðferðina var Magnús sendur aftur í myndatöku. „Og niðurstaðan úr henni var ekki uppörvandi því þá kom í ljós að krabbinn væri kominn í bæði lungun. Læknarnir veltu aðeins fyrir sér hvort það tæki því að gera eitthvað meira, en ákváðu svo að skera. Ég fór í aðgerð þar sem tekinn var þriðjungur úr öðru lunganu og fleygar úr hinu, og var skorinn báðum megin í einu. Svo þegar ég var búinn að jafna mig eftir það fór ég aftur í lyfjameð í sex mánuði, sem var alveg jafn leiðinleg lífsreynsla og sú fyrri, og þegar ég var búinn með það fór ég enn í myndatöku og þá greindist aftur krabbamein í lungunum. Læknarnir vildu meina að það hefði verið til staðar þegar þeir skáru mig fyrst en bara svo lítið að þeir hafi ekki séð það og það hafði ekkert dreift sér. Þannig að ég fór eina ferðina enn í uppskurð á báðum lungun, það voru fjarlægðir einhverjir bitar úr þeim.

En síðan hef ég verið góður! Ég þurfti ekki að fara í lyfjameðferð eftir þennan uppskurð ...“

Hefði ég farið fyrr ...

Og nú á vormánuðum 2008 eru tvö ár frá því Magnús var skorinn síðast. „Fyrst á eftir fór ég í tékk á mánaðarfresti, svo þriggjamánaða og núna sexmánaða fresti – og það hefur ekkert greinst meira. Ég lifi núna í sex mánaða tímabilum ... En síðast



þegar ég fór í skoðun sagði lækurinn að hann hefði verið hálfhræddur um mig á tímabili. Hann gaf aldrei neitt upp meðan á meðferðinni stóð, vildi forðast að hræða mig og líka að gefa mér ekki of miklar vonir. En hefði ég

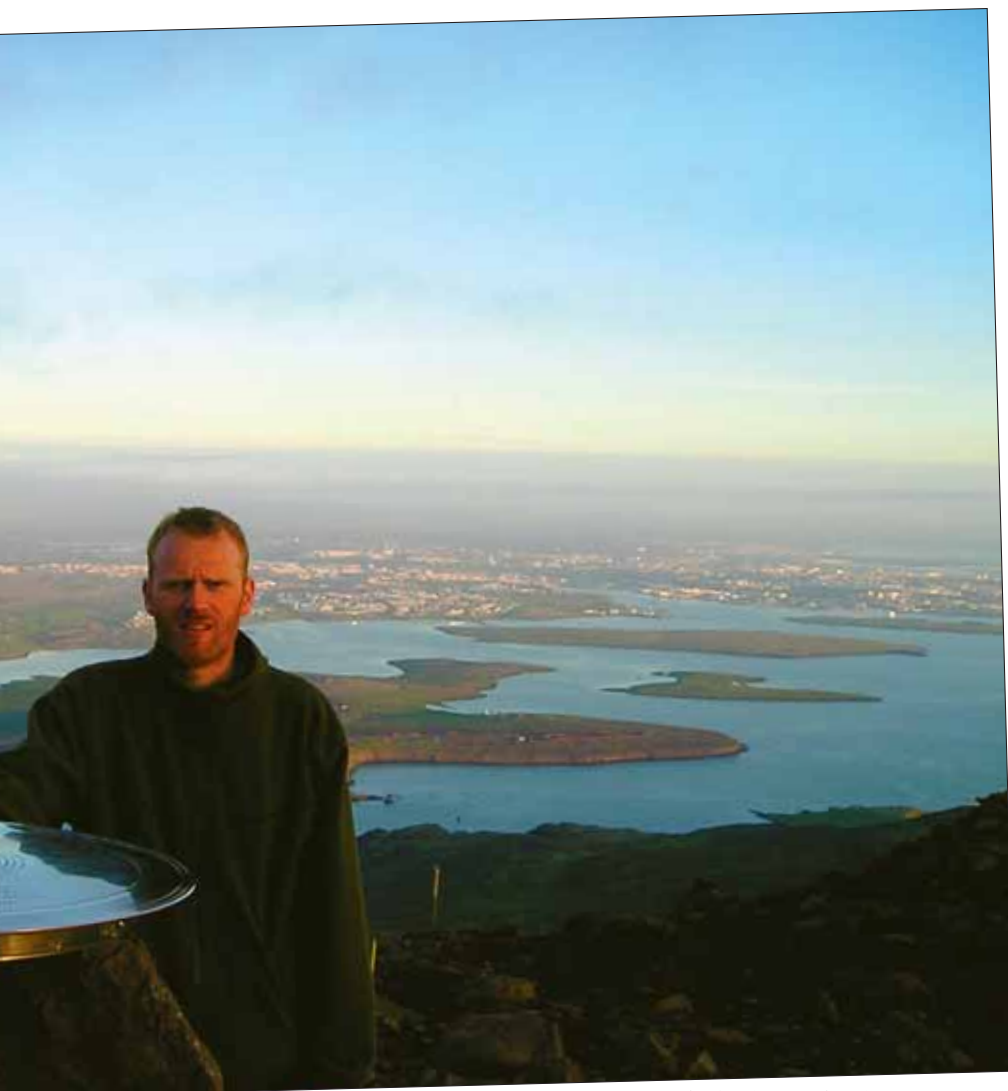
ns og ég...

verið skorinn fyrir hefði væntanlega bara verið skorið í ristilinn og búið. Mér skilst að það taki tíma fyrir meinið að dreifa sér annað. En þetta er líka óvenjulegt hjá rúmlega þrítugum manni. Svona gerist yfirleitt ekki fyrr en menn eru komnir vel á sextugsaldur, nema svo eru alltaf eitt og eitt tilfelli eins og ég ...“

Hvernig leið þér að fara í gegnum þetta; hvernig var að fá greininguna fyrst?

lengi ...

„Já, því þá liggur þetta fyrir og hægt að fara að gera eitthvað í málínu. Ég skil slík sjónarmið, en ég tók líka á þessu sem ákveðnu verkefni. Ég er vanur því í vinnunni að fá verkefni, stundum oft á dag, og þá fer maður bara í að greina hvað er að, hvað þarf að gera og síðan gera það. Þannig að ég fór nokkuð jákvæður í þetta verkefni. Svo þegar kom í ljós eftir fyrstu aðgerðina að meinið var komið í lungun var það miklu minna áfall. Það var meira áframhald af hinu og þá hugsaði ég: Jæja, hvað gerum við þá? Þetta var bara næsta verkefni.“



„Ja, mig var farið að gruna þetta, en það var þó nokkuð áfall að fá þetta staðfest.“

Stundum heyrir maður fólk segja að því létti við að fá staðfestingu á sjúkdómi sem það hefur grunað

Hvað fékkstu að vita um sjúkdóminn? Hvað gátu lækarnir sagt þér?

„Peir fengu það staðfest að upptök sjúkdómsins væru í ristlinum og að hann dreifði sér þaðan í lifrina og lungun. Meinið var af sama stofni,

og þetta er víst þannig að mein sem byrjar til dæmis í lungum er ekki eins og það sem byrjar í ristli. Þess vegna gátu þeir sagt að það sem kom upp í lungunum eftir fyrstu aðgerðina hefði verið þar áður, og þeir bara ekki náð að sjá það. Síðan stækkaði það ekki meðan á lyfjameðferðinni stóð og það var jákvætt í sjálfu sér, þá mátti gera ráð fyrir að lyfin hefðu komið í veg fyrir að meinið dreifði sér frekar. Það lítur út fyrir að þeir hafi náð að skera allt burt, en maður veit aldrei.“

Mynd af giftingu dóttur

Hvert var haldreipi þitt í gegnum þessar hremmingar?

„Maður lifir nú mest fyrir daginn í dag þegar svona stendur á,“ segir Magnús hugsi. „Samt var ég alltaf með dóttur mína í huga. Hún er núna að verða fjögurra ára, og fyrir átti ég tvo stráka, sem núna eru níu og tólf ára. En af því ég eignaðist stelpuna á sama tíma og ég byrjaði í krabbameinsmeðferðinni tengdi ég þetta tvennt mjög sterklega saman. Og fljótlega fór ég að sjá fyrir mér mynd af því þegar ég myndi leiða hana upp að altarinu ... Ég hugsaði sem sagt með mér: Ég ætla að vera viðstaddur þegar hún giftir sig. Setti mér það takmark til að komast í gegnum þetta – og þetta er í rauninni ennþá mitt takmark. Þetta hélt mér gangandi.“

Varstu aldrei logandi hræddur um að deyja?

„Nei, ég panikeraði aldrei þannig. Ég var órólegur á köflum en aldrei ofsahræddur. Ég trúði að ég myndi ná mér og ég hugsaði líka að ef það gerðist ekki, ef ég dæi, yrði það ekkert slæmt fyrir mig, heldur þá sem yrðu eftir, fjölskyldu mína.“

Þú óttast sem sé ekki dauðann?

„Nei, ekki þannig. Auðvitað langar mig ekki til þess að deyja, en ég óttast ekki dauðann sem slíkan.“

Ertu trúður?

„Nei, í rauninni ekki. Ég leitaði ekki í trúna til að hjálpa mér í gegnum þetta. Ég er vanur að gera alla hluti sjálfur, byggja hús, gera við



Ína Magney og pabbi.

bíla og svo framvegis. Ég er vanur að gera hlutina og kannski trúði ég bara sjálfur að ég kæmist í gegnum þetta.“

Hvers vegna ertu vanur að gera allt sjálfur?

Magnús brosir. „Ja, pabbi er húsa-smíðameistari og er alltaf að byggja hús og hann hefur alltaf gert við sína bíla sjálfur. Ég fylgdist með honum og lærði af honum.“

Mjólkin og vatnið

Magnús segist ekki hafa breytt matarvenjum sínum mikið eftir meðferðina. „Ég er nú svo skríttinn að drekka hvorki brennivín né kaffi, svo ég þurfti ekkert að endurskoða þá neyslu. Ég drakk mikið af mjólk og

ur á það fjölskyldan að drekka bara vatn með matnum, setjum einstaka sinnum smá djús út í til hátíðabrigða.“

Hvaða áhrif hafði sjúkdómstímabilið á vinnuna þína?

„Ég vann nú oftast eitthvað með þessu. Ég gat auðvitað ekki unnið eftir fyrstu aðgerðina, en vann dálítið með fyrstu lyfjameðferðinni.“

Er það ekki óvenjulegt?

„Ja, það er misjafnt. Það er ekki algengt að menn vinni mikið, maður er ansi slappur á köflum og með seinni lyfjameðferðinni vann ég ekki neitt. En ég hafði mjög góða vinnuveitendur. Þegar ég greindist vann ég hjá fyrirtækinu First Mile sem setti upp adsl-kerfið í Reykjavík, sem Hive símafyrirtækið notaði síðan. Ég

það eina sem vann við að þjónusta vörur frá tævanska fyrirtækinu Zyxel sem framleiddi þessar græjur, og eftir að Hive tók yfir vann ég aftur hjá umboðsaðila Zyxel en er núna nýbúinn að stofna ásamt félagamínnum sjálfstætt þjónustufyrirtæki á tölvusviðinu. En við erum þó áfram í að þjónusta vörur frá Zyxel, svo ég er eiginlega að gera sama hlutinn áfram.“

Hvaða áhrif hafði þetta peningalega?

„Ég slapp ótrúlega vel. Ég var sem sagt með mjög góða vinnuveitendur og átti þar náttúrulega mín sjúkraréttindi. Þegar því tímabili lauk tók Rafiðnaðarsambandið við, það er með mjög góðan sjúkrasjóð og ég fékk 80% af launum þaðan. Það gekk í heilt ár, og síðan þurfti ég að sækja um áframhald og þá var hægt að bæta við ári í viðbót. Svo var ég líka það heppinn að ég hafði tiltölulega nýlega tekið mér sjúkratryggingu hjá Allianz sem dekkaði restina.“

Félagsskapur aðalatriðið

Magnús hefur verið viðloðandi Ljós-ið frá upphafi starfseminnar. „Það er þannig,“ útskýrir hann, „að þegar maður fer í gegnum lækni meðferðina hittir maður skurðlækni, lyfjælækni og eitthvað stuttlega félagsfræðing og sálfræðing, en lítið meira. Svo þegar ég var hálfnaður með lyfjameðferðina benti hjúkka mér á að fara í þjálfun, sagði að ég ætti rétt á því. Ég sá fyrir mér lóð og hlaupabretti, einhverja svona sjúkraþjálfun, og ég hugsaði með mér að það væri ekkert verra að hreyfa sig aðeins. Hjúkkan fékk lækni til að skrifa upp á þetta fyrir mig, sem mér þótti skrítið því ég vildi sjá það sem hluta af meðferðinni. En svo fór ég niður á Landsspítalann í Fossvogi í sjúkraþjálfun og svo átti ég líka að fara í iðjuþjálfun. Mér fannst ég lítið þurfa á slíku að halda, en þá hitti ég Ernu Magnúsdóttur fyrst og fór á út-skurðarnámskeið hjá henni. Það var mæting einu sinni í viku og svo var þarna líka hópur sem hittist einu sinni í viku til að ræða sín mál á per-



sónulegum nótum. Og það reyndist alveg frábært. Að tala við fólk sem jafningja sem skildi mann, því fólk sem hefur ekki gengið í gegnum þetta sjálft veit ekki hvernig manni líður. Mér fannst líka gott að þurfa ekkert að fara í kringum hlutina. Fólkið vissi hvað maður var að tala um, en stundum þegar maður talar um þetta við annað fólk þá lokar það eyrum og augum fyrir þessu, það er hrætt við þetta og vill ekki hugsa um þetta. Svo útskurðurinn, handverkið, varð eiginlega bara afsökun til að koma og hitta fólk og spjalla. Það sem skiptir mestu máli er félags-skapurinn.

Um svipað leyti og ég var búinn með þetta prógramm ákvað Erna að hætta hjá Landsspítalanum og stofna Ljósið, og ég hef verið viðloðandi það alla tíð. Þegar starfsemin hófst í Neskirkju mætti ég þar alltaf í útskurðinn og hef aðstoðað við tæknimálin, tölvumálin. Síðan þegar meðferðinni lauk og ég fór að vinna fulla vinnu hafði ég lítinn tíma til að mæta. Maður starfar jú að degi til svo ef ég ætlaði að mæta þyrfti ég að skrópa í vinnunni. Svo þegar nýja húsnæðið kom til sögunnar hjálpaði ég þar til við að leggja fyrir tölvurnar og svoframvegis. Síðan hef ég verið að kíkja í fluguhnýtingarnar á laugardögum, kemst stundum þá. Ég er mjög ánægður með nýja húsið, því það gefur möguleika á að vera með starfsemi á kvöldin og um helgar fyrir þá sem eru komnir í gegnum ferlið. Mér fannst nefnilega vont þegar ég fór að vinna að missa sambandið við Ljósið. Þörfin er ekki eins mikil en samt vildi ég ekki missa alveg sambandið. Það má ekki gleyma þeim sem komnir eru út í atvinnulífið aftur. Þeir þurfa oft stuðning til að geta haldið áfram.“

En vill fólk ekki bara gleyma þessu tímabili sem fyrst?

„Sumir vilja það og kúpla sig alveg út úr þessu. En ég held að það sé mjög hollt fyrir fólk að halda áfram að hittast. Einnig er mjög gott að þeir sem hafa farið í gegnum meðferð og náð sér séu til staðar til að miðla af

þeirri reynslu til þeirra sem eru að fara í gegnum það; verði eins konar fyrirmyndir, þannig að fólk sjái að hægt sé að fara í gegnum þetta. Það er ennþá tilhneiging til þess í þjóðfélaginu að líta á krabbameinsgreiningu sem dauðadóm, þótt þetta hafi gjörbreyst á síðustu árum, lífslíkur fólks og öll meðferð. Viðhorfin hafa ekki fylgt framförunum í læknisfræðinni.“

Núna, ekki seinna

Hvað hefur mest breyst hjá þér eftir þessa lífsreynslu?

„Meðan á þessu stóð fór maður að hugsa um þetta með að lifa lífinu núna, ekki seinna. Að hætta að plana þannig að gera allt seinna - og það varð til að ég lét drauminn rætast um að fá mér jeppa. Maður vissi ekkert hvað maður hefði langan tíma og vildi gera þetta á meðan maður gat. Það var mjög gaman. Ég fæ mikið út úr því að fara á fjöll, bæði á sumrin og veturna. Þetta er það eina róttæka sem ég gerði. En í dag ... maður rennur svo fljótt aftur inn í hið daglega kapphlaup eins og allir hinir. Svo það varð engin bylting hjá mér – nema auðvitað þessi hugsun að reyna að fá sem mest út úr hverjum degi, njóta hvers dags sem maður fær að lifa.“

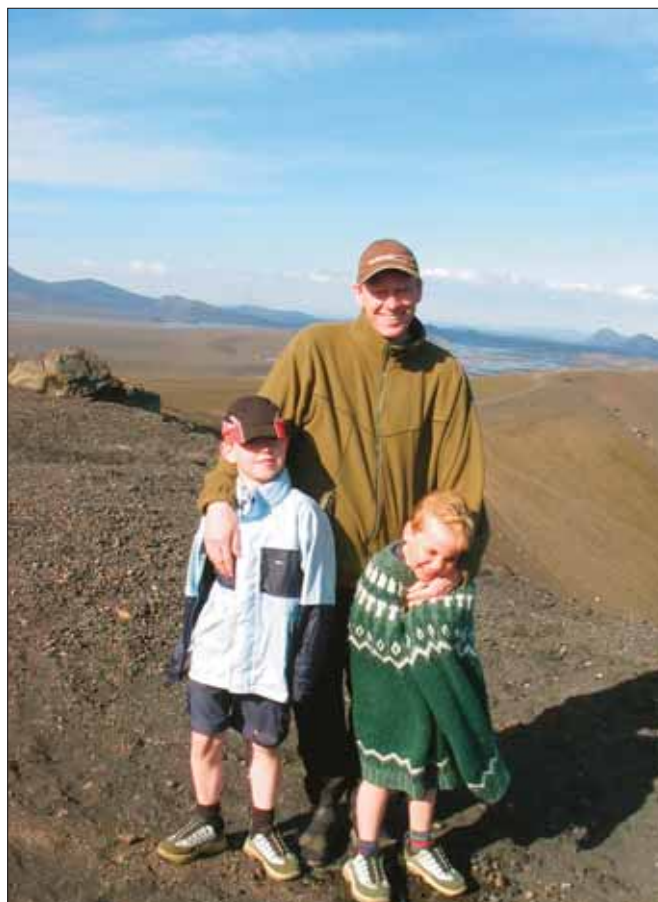
En þetta hlýtur að hafa verið erfiður tími fyrir fjölskyldu þína.

„Já, sérstaklega fyrir konuna mína. Hún tók þetta allt mjög nærri sér og er enn varla búin að ná sér. Hún er ennþá hrædd um að vera skilin ein eftir. Sú hræðsla verður sennilega alltaf fyrir hendi. Ég var að gera eitt-hvað, ég var í meðferðinni, en fyrir aðstandendur er þetta oft svo erfitt vegna þess að þeir standa hjá og geta ekkert gert. Þeir eru ekki í meðferð, eða að jafna sig eftir aðgerð, þeir eru bara til staðar. Konan mín hefur tekið þátt í starfi Ljóssins og

einnig hjá Krafti, hún hefur einnig haldið erindi um hvernig er að vera aðstandandi og vandamálin við að segja börnunum frá þessu. Við tókum þá afstöðu að fela ekkert fyrir strákunum, sögðum þeim snemma frá því að ég væri veikur. Við reyndum að hræða þá ekki mikið en óneitanlega hafði þetta áhrif á þá. Þeir eru samt alveg hættilir að minnast á þetta í dag, þetta er orðið fjarlægð fyrir þeim en þeir voru hálfhræddir á tímabili.“

Og hvernig ert þú núna?

Magnús hugsar sig um stundarkorn áður en hann svarar: „Ég fór um daginn og ræddi við ungan mann sem var að fara í aðgerð vegna ristilkrabba og langaði að tala við einhvern sem hefði farið í gegnum þetta. Mér fannst mjög gott að geta þannig gefið til baka ... Ég er ekki beint þakklátur fyrir að hafa farið í gegnum þetta, en ég er mjög þakklátur fyrir hvernig mér hefur gengið. Ég hef náð mér mjög vel líkamlega og andlega. Og miklu betur líkamlega en ég bjóst við. Hvað á eftir að gerast veit ég ekki. En ég sé enn fyrir mér þessa mynd þar sem ég leiði dóttur mína upp að altarinu.“



Hlynur Ingi og Steinar Friðrik með pabba á toppnum.

Sjálfstyrking fyrir unga aðstandendur



Elisabet Lorange

Ljósíð og Foreldrahús – Vímulaus æska hafa nú verið í samstarfi á þriðja ár. Samstarfið hefur falist í námskeiðum, sem haldin hafa verið reglulega, þar sem áherslan er lögð á sjálfstyrkingu í gegnum tjáningu og listsköpun. Foreldrahús hefur í allmörg ár boðið upp á sjálfstyrkingarnámskeið fyrir unglunga og hef ég komið að þeim námskeiðum í bráðum fjögur ár.

Starfið er í stöðugri þróun og höfum við sameinast í þeim vilja að mæta þörfum allra þeirra sem sækja Ljósíð. Núna þessa önnina höfum við bætt við þjónustuna þar sem við höfum viljað mæta meira þörfum aðstandenda og buðum því upp á námskeið fyrir aðstandendur á aldrinum 13 – 18 ára. Auk mín leiðbeinir

Hrafndís Tekla Pétursdóttir sálfræðingur á námskeiðinu.

Námskeiðið

Uppbyggingin á þessu námskeiði er svipuð og á fyrrnefndum námskeiðum. Hópurinn samanstendur af 8 – 12 manns sem hittast í 10 skipti, einu sinni í viku, einn og hálfan tíma í senn. Þau viðfangsefni sem tekin eru fyrir eru fjölskyldan, vinir, skólinn, tilfinningar, unglingar, samskipti og draumar. Unnið er með þessi viðfangsefni á mismunandi vegu og fer það alveg eftir þörfum, vilja og getu hópsins. Nálgunin felst í því að mæta hópnum og einstaklingunum innan hans á þeim stað sem þeir eru. Allir eiga það sameiginlegt að vera aðstandendur á námskeiðinu og deila því svipaðri reynslu sem áhersla er lögð á þegar ofangreind viðfangsefni eru tekin fyrir.

Trúnaður og traust

Mikilvægt er að traust og trúnaður myndist í hópnum og að allir fái tækifæri til þess að tengjast sjálfum sér og öðrum á djúpan hátt í öruggu umhverfi. Skilningur, samkennd og hlustun eru þættir sem lögð er rík áhersla á til að þetta örugga umhverfi myndist. Til að sjá til þess að þetta nái að skapast þarf ég að vera fyrirmyndin með því að vera heiðarleg, opin, umburðarlynd og traust. Ég er sjálf bundin trúnaði við hópinn sem

veitir þeim frelsi til að tjá sig um það sem þau þurfa. Ef hópurinn upplifir þetta öryggi og finnur fyrir því hvernig hver og einn fær rými til að stjórna ferðinni innan rammans skapast aukið frelsi til þess að skoða og deila sínu innra og ytra lífi. Ég legg fyrir ýmiskonar verkefni sem hjálpa einstaklingnum og hópnum til þess að skoða og deila. Þau ýmist skrifa, teikna, mála og fara í leiki.

Reynslan hefur sýnt mér að með því að veita einstaklingum tækifæri til að vera í vernduðu umhverfi og í litlum hópi sem deilir sameiginlegri reynslu skapast grundvöllur fyrir sjálfsskoðun. Og með því að bjóða upp á skapandi tjáningu og úrvinnslu í tengslum við eigin upplifanir, langanir og þarfir og einnig annarra eykst sjálfspæking einstaklingsins og styrkur hans.



Merkjasala Ljóssins

Tökum vel á móti unga íþróttafólkinu úr KR sem er að selja falleg gyllt barmmerki til styrktar Ljósinu helgina 18.-20. apríl.

Við þökkum kærlega fyrir stuðning ykkar við Ljósíð.

Reykjavík

HGK ehf.
 Hið íslenska bókmenntafélag
 Hilmar D. Ólafsson ehf.
 HJ bílar ehf.
 Hjálparstarf kirkjunnar
 Hjálpræðisherinn á Íslandi
 Hjóðfærahúsið ehf.
 Hjóðfæraaverslun Pálmars Árna
 Hótel Leifur Eiríksson ehf.
 HS Pípuلاغnir ehf.
 HU – Vegamót
 Húsafriðunarnefni ríkisins
 Húsalagnir ehf.
 Húsun ehf.
 Höfðakaffi ehf.
 Hönnunar og Listamiðstöðin,
 Ártúnsbrekku
 Hörganes ehf.
 Iceland Seafood International
 Iðjubjálfaafélag Íslands
 Iðntré ehf.
 Innheimtustofnun sveitarfélaga
 Innes ehf.
 Ísbúð Vesturbæjar ehf.
 Ísbúðin Fákaferni 9
 Íslandsmáling ehf.
 Ísleifur Jónsson ehf.
 Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf.
 Ísöld ehf, hillukerfi
 Ístækni ehf.
 Íþrótt- og tólmundastofna
 Reykjavíkurborgar
 Íþróttahús Háskóla Íslands
 J. Eiríksson ehf.
 J.K. Bílasmiðja hf.
 J.S. Gunnarsson hf.
 Jarðfræðistofna ehf.
 Jarðvélur ehf.
 Já upplýsingaveitur ehf.
 Jón og Óskar
 JP Lögmenn ehf.
 K. Pétursson ehf.
 Kaffi Paris
 Kaffibarinn ehf.
 Kandís
 Kar ehf.
 Karl K. Karlsson hf.
 Katla – Eðal hf.
 Kemis ehf.
 Kjúklingastaðurinn
 Suðurveri ehf
 Klif hf.
 Knattspyrmusamband Íslands
 Kognam – Núðluhúsið ehf
 KOM – Almannatengsl ehf.
 Kvika ehf.
 Lagnagæði ehf.
 Landssamband eldri borgara
 Landssamtökin Þroskahjálp
 Legis ehf. Lögræðistofna
 Linsan sf.
 Litir og föndur – Handlist ehf.
 Litla Sendibílastöðin sf
 Litli bíll ehf. – bílasala
 Lífstef ehf.
 Línuborun ehf.
 Ljósmyndastofna Þóris
 Ljósmyndir Rutar
 Loftlínur ehf, jarðverktaki

Logoflex ehf.
 Lyfjaver apótek
 Lögræðistofna
 Sóleyjargata 17 sf.
 Lögmannaafélag Íslands
 Lögmennskrifstofna
 Fortis ehf.
 Lögmenn Laugardal ehf.
 Lögmenn við Austurvöll
 Lögreglustjóri
 á Höfuðborgarsvæðinu
 Löndun ehf.
 M.S. félag Íslands
 MAI THAI
 Margt smátt ehf.
 Markaðsráð Kindakjöts
 Matborðið hf.
 Málarameistarafélagið
 MEBA
 – Magnús E. Baldvinsson sf.
 Melaskóli
 Menntamálaráðuneytið
 Mentis hf.
 Merkismenn ehf.
 Miðbæjarhársnyrtistofna
 Miðgarður þjónustumiðstöð
 Grafarvogs og Kjalarness
 Minjavern
 Mosaik ehf.
 Múli ehf.
 Múli réttingar og sprautun ehf.
 Múrgæði ehf.
 Myndhönnun ehf.
 Mæðrastyrksnefnd Reykjavíkur
 Neskirkja
 Nikita ehf.
 Niels A. Guðmundsson
 NovaMed slf.
 Núi Sírius hf.
 Nýi ökuskólinn ehf.
 Nýja kökluhúsið Kringlunni
 Nærmynd
 Oddgeir Gylfason
 Tannlæknastofna
 Orkuvirki ehf.
 Ólafur Þorsteinsson ehf.
 Ósal ehf.
 Parlogis hf.
 Pétursbúð – Ránargötu 15 ehf
 PH eignir ehf.
 Prologus ehf.
 R.J. Verkfræðingar ehf.
 Raffélagið ehf.
 Rafmagn ehf.
 Rafskoðun ehf.
 Rafstilling ehf.
 Rafteikning hf. Verkfræðistofna
 Ragnar Michelsen – Blómabúð
 Rakarastofna Grims ehf.
 Rannsóknastofna
 í lyfja- og eiturefnafræði H.Í.
 Ráðgarður – Skiparáðgjöf ehf.
 Reiknistofna bankanna
 Rekstrarfélagið Kringlan
 Rikki Chan ehf.
 Rolf Johansen & co. ehf.
 RST net ehf.
 RT ehf. – Rafagnatækni
 S.B.S. innréttingar
 S.Í.B.S.

Sagtækni ehf.
 Salatbarinn
 Samhjálp félagasamtök
 Samiðn
 Samson ehf.
 Seðlabanki Íslands
 Seljakirkja
 SFR – Stéttarfélag í
 almannaþjónustu
 SIXT – Bílaleiga
 Sjálfstæðisflokkurinn
 Sjómannahemilið Örkin
 Sjúkrahjálfun Héðins ehf.
 Skartgripaverslun
 og vinnustofna Eyjólf
 Skipatækni ehf.
 Skolþhreinsun Ásgeirs
 Skógarbær, hjúkrunarhemili
 Skólavefurinn ehf.
 Skúlasón & Jónsson ehf.
 Slökkvilið
 Höfuðborgarsvæðisins
 SMS Bílasprautun og réttingar
 Snyrti- og nuddstofna Paradís
 Sorpa
 Sportbarinn ehf.
 Sportvörugæðin hf.
 Spöng ehf.
 Stanislas Bohic garðhönnun
 Stálbyggingar ehf.
 Stálsmiðjan ehf.
 Stilling hf.
 Stjarnan ehf.
 Storkurinn ehf.
 Stólpi hf.
 Stórar Stelpur.is S. 551 6688
 Stórborg – fasteignasala ehf.
 Strætó bs
 Studio 4 – Nasa veitingar
 Styrktarfélag Vangefinna
 Sveinbjörn Sigurðsson hf.
 Svipmyndir
 Sýningakerfi ehf.
 Sökkull ehf.
 Söluturninn Texas – Halló ehf.
 Sönglist – Söng-
 og leiklistarskóli
 Söngskólinn í Reykjavík
 Tannlæknastofna
 Friðgerðar Samúelsdóttur
 Tannlæknastofna
 Guðrúnar Haraldsdóttur
 Tannlæknastofna
 Ingunnar M. Friðleifsdóttur
 Tannlæknastofna
 Borgartúni 33
 Tannréttingastofna
 Guðrúnar Ólafsdóttur
 Tannréttingastofna
 Sigrúnar Jónsdóttur
 Tannréttingastofna
 Sólveigar H. Jónsdóttur
 Tannréttingastofna SP
 Teiknistofna Gunnars Hanssonar
 Teiknistofna
 Halldórs Guðmundssonar
 Teppapjónusta E.I.G. ehf.
 Thai matstofna ehf.
 Tjaldvagnageymslan
 – Þristihífa – S: 8478276
 Tjónamat og skoðun ehf.

Toppfiskur ehf.
 Trésmiðja GKS ehf.
 Trésmiðjan Jari ehf.
 Tryggingamiðlun Íslands ehf.
 Tæknivangur sf.
 Tösku- og hanskabúðin hf.
 Umhverfis- og samgöngusvið
 Úlfarsfell ehf.
 Úra- og klukkuverslun
 Hermanns Jónssonar
 Útfararmiðstöð Íslands
 Útfararstofna kirkjugarðanna
 Útflutningsráð Íslands
 Trade Council of Iceland
 Útgerðarfélagið Frigg ehf.
 Útkall ehf.
 VA Arkitektar ehf.
 Vagnasmiðjan
 VDO – verkstæði ehf.
 Veidi kortið.is
 Veidiþjónustan Strengir
 Veita ehf.
 Veitingahúsið Hornið
 Veitingastaðurinn Iðnó
 Veitingastaðurinn Kringlukráin
 – Þriund ehf.
 Verkfræðistofna LH-tækni ehf.
 Verkfræðistofna VIK ehf.
 Verksýn ehf.
 Verslun
 Þorsteins Bergmann ehf.
 Verslunin Friða fráenka ehf.
 Verslunin Polarn og Pyret
 Kanda hf.
 Verslunin Rangá sf.
 Verslunin Stíll
 Verzlunarskóli Íslands
 v/bókasafns
 Vesturborg ehf.
 Vélar ehf.
 Vélavíðgerðir ehf.
 Vélvík ehf.
 Viator Sumarhúsamíðlun ehf.
 Við og Við sf.
 Vilhjálmsson sf.
 Vinnuálastofnun
 Víkur-ós ehf.
 Vínberíð
 VR
 VSÓ ráðgjöf ehf.
 Yogastöðin Heilsubót
 Zeppelin ehf.
 Þjóðminjasafn Íslands
 Þjónustuíbúðir og
 félagsmiðstöð Furugerði 1
 Þórtak ehf.
 Þrír Grænir Ostar ehf.
 Ögurvík hf.
 Örninn Hjól ehf.
Seltjarnarnes
 Borgarplast hf.
 Falleg Gólf ehf.
 – Parketþjónusta
 Hársnyrtistofna Perma
 Læknisfræðileg
 myndgreining ehf.
 Nesskip hf.
 Rafþing
 Seltjarnarneskaupstaður
 Sævar, bíla og bátarafmagn

Tónlistarskóli Seltjarnarness
Vogar
 V.P. Vélaverkstæðið ehf.
Kópavogur
 A P Varahlutir – Verslun ehf.
 Alark arkitektar
 Allt-af ehf.
 Arkus ehf – Tannlæknastofna
 Arnarljós
 Axis húsgögn hf.
 Átak ehf. – bílaleiga
 Bifreiðaverkstæðið Toppur
 Bílaskilæðningar ehf.
 Bílalakki ehf.
 Bílar og tjón – Skemmuvegi 44
 – S: 578 5070
 Bílaverkstæðið Ljóður ehf.
 BJ – verktakar ehf.
 Blikkarinn hf.
 Body Shop
 Borgarvirki ehf.
 Bókasafn Kópavogs
 Byggðapjónustan,
 bókhald og ráðgjöf
 Conis ehf. – Verkfræðiráðgjöf
 DATEK – ÍSLAND ehf.
 DK Hugbúnaður
 E. Auðunsson ehf.
 Eggja- og kjúklingabúíð
 Hvammi
 Eignarhaldsfélag
 Brunabótafélags Íslands
 Einar Beinteins ehf. -
 Dúkalagnir- og Veggfóðrun
 Elnet tækni ehf.
 Fasteignamiðstöðin
 – Hús og hýbýli ehf.
 Fatahreinsun Kópavogs
 – Hamraborg 7
 Feim sf. – Lene Bjerre
 Félagspjónusta Kópavogs
 Fjárstoð ehf.
 Gistihúsið Víkingur
 Goldfinger
 Guðlaugur Ómar Leifsson
 Guðmundur Skúlason ehf.
 Hagblikk ehf.
 Hárgreiðslustofna
 Delila og Samson sf.
 Hárák ehf.
 Hárný ehf.
 Hellur og garðar ehf.
 Hilmar Bjarnason ehf.
 rafverktaki
 Húseign, fasteignamiðlun
 Hvellur G. Tómasson ehf.
 Íslandsspil sf.
 Ísnes ehf.
 Járngerði ehf.
 Jón og Salvar ehf.
 Kaj Pind ehf.
 KB ráðgjöf
 Kemi ehf.
 KJ Hönnun ehf.
 Kjarnagluggar sf.
 Klukkan verslun
 Kópavogskirkja
 Kranaverk ehf.
 Kristján og Stefán Flutningar
 – K. og S. sf.





Guðjón Bergmann

Tilgangur lífsins

krabbamein og hvernig það fólk hefur tekist á við lífið. Suma daga er mér sagt að einhver komist ekki á námskeiðið vegna geisla- eða lyfjameðferðar, eða þá að einhver sem er á námskeiðinu segist vera þreyttur eftir meðferð af því tagi. Að öðru leyti hef ég varla orðið var við sjúkdóminn nema að því leyti að ég er meðvitauður um að hann er til staðar. Fólk getur dáið. Sú meðvitund hefur ýtt undir leit mína að tilgangi lífsins.

Í þessari grein langar mig að deila fjórum hugmyndum um tilgang lífsins sem vonandi gagnast einhverjum í leit sinni að tilgangi.

Fyrst skal telja hugmynd Viktor Frankls hins austurríska, sem ritaði bókina *Leitin að tilgangi lífsins* (*Man's Search for Meaning*) og er upphafsmaður lógóþerapíu. Hann segir einfaldlega: „Tilgangur lífsins er að finna tilgang og lifa í samræmi við hann.“ Ég hef lengi velt þessari setningu fyrir mér og hún verður sífellt skýrari fyrir mér, en á sama tíma þykir mér erfiðara að útskýra hana fyrir öðrum. Setninguna þarf að hugleiða og tengja eigin lífi til að hún öðlist merkingu.

Úl koma saman til að mynda frumur. Frumur koma saman til að mynda líffæri. Líffæri koma saman til að mynda lífverur á borð við manninn. Í því samhengi er það tæplega tilgangur lífsins að maðurinn húki hver í sínum horni og hugsði aðeins um sjálfan sig. Náttúran gefur tóninn. Allt kemur saman í þeim tilgangi að huga að einhverju sem er stærra en það sjálft. Hvað getum við mannfólkið tekið okkur saman um að hlúa að sem er stærra en við? Ef við finnum svarið við því, finnum við tilgang lífsins að mati Kushner.

Þriðja hugmyndin kemur frá búddamúnknum og sálfræðingnum Jack Kornfield sem skrifaði meðal annars bókina *Um hjartað* liggur leið (*A Path With Heart*). Kornfield heldur því fram að spurningin sem hangir á vörum flestra þeirra sem liggja á dánarbeiði sé einfaldlega þessi: „Elskaði ég vel?“ Tilgangur lífsins er að geta svarað þeirri spurningu játandi að hans mati.

Fjórdða hugmyndin er væntanlega sú elsta og kemur úr jógaheimspeki. Samkvæmt þeirri speki er tilgangur lífsins fólgin í því að þekkja sjálfan sig. Ekki aðeins líkama sinn, tilfinningar og hugsanir, heldur að geta svarað spurningu Paramahansa Yogananda: „Hvað er bak við myrkur lokaðra augna?“ Fleiri spurningar af þessum toga eru: Er ég andinn eða líkaminn sem andinn lifir í? Er ég hugsanir mínar eða sá sem hugsar?

Síðustu misseri hef ég verið þess heiðurs aðnjótandi að fá tækifæri til að vinna með krabbameinsgreindum og aðstandendum þeirra í gegnum Ljósið. Ég hef fengið tækifæri til að ræða um mikilvægi hugans, áhrif streitu, aukið sjálfstraust, fyrirgefningu, leiðir til að elska sjálfan sig, aukið jafnvægi, hugleiðslu og margt fleira við góðar undirtektir.

En samhliða því að vera kennari hef ég einnig lagt mig fram um að vera nemandi þeirra sem setið hafa námskeið mín og ég er fullur aðdáunar. Þátttakendur á námskeiðum mínum hafa verið opnir, vingjarnlegir og drifnir áfram af lífslöngun. Í gegnum nærveru þeirra hef ég fyrst og fremst skynjað mikla virðingu fyrir lífinu.

Í upphafi tókum við Erna Magnúsdóttir þá ákvörðun að láta sjúkdóminn ekki ráða för í námskeiðahaldinu og ræða hann í raun ekki á námskeiðinu, þannig að enn þann dag í dag veit ég lítið um krabbamein og meðferðir við því. Á sama tíma veit ég meira um þá sem hafa greinst með

Önnur hugmyndin um tilgang lífsins kemur frá rabbíninum Harold Kushner sem skrifaði bókina *Hvers vegna ég?* (*Why Bad Things Happen to Good People*). Hann biður fólk um að setja lífið í samhengi við náttúruna. Þar sjáum við atóm koma saman til að mynda mólekúl. Mólekúl



Hver er sá sem hugsar? Samkvæmt jógaheimspekinni er ekki nóg að trúa svörum annarra, heldur þarf maður að leita sinna eigin svara og byggja þau á eigin reynslu. Tilgangur lífsins samkvæmt jógaheimspeki er að þekkja sjálfan sig.

Hver er svo mín hugmynd um tilgang lífsins? Hún er lituð af fjórum

ofangreindum hugmyndum: Að finna tilgang, að elska, að gefa og að þekkja sjálfan sig.

Í gegnum vinnu mína í tengslum við Ljósíð hafa þessar hugmyndir orðið ljóslifandi í huga mínum á nýjan leik og orðið mér jafnvel mikilvægari en nokkru sinni fyrr.

Á haustdögum mun ég hverfa af landi brott um nokkurt skeið en fram á vor mun ég halda áfram starfi mínu fyrir Ljósíð og vona að fleiri samstarfsaðilar haldi áfram að bætast í hópinn. Í Ljósínu fer fram göfugt starf. Þar gefst tækifæri til að finna tilgang, til að gefa, til að elska og til að þekkja sjálfan sig. Þar finnur maður stóran hluta af tilgangi lífsins.

www.bergmann.is

Við þökkum kærlega fyrir stuðning ykkar við Ljósíð.

Köpvogur Kríunes ehf. Kynniserðir ehf. Littaprent ehf. Marás vélar ehf. Málmsteypa Ámunda Sigurðassonar ehf. Prentsmiðjan Viðey ehf. Prenttækni hf. Rafbreidd ehf. Rafgeisli ehf. Rafmiðlun ehf. Rafsetning ehf. Rafvirkni ehf. Reynir bakari ehf. Réttir bílar ehf. Sérverk ehf. Skiltagerðin Ás ehf. Smáralind ehf. Snælandsskóli Spónasalan Stigalagerinn ehf. Svansprent hf. Tannlæknastofa Sifjar Matthíasdóttur hf. Tannlækningastofa Þóris Gíslasonar Toscana húsgagnaverzlun ehf. Vatnsvirkjar ehf. Verkfræðistofa Erlends Birgissonar Verktakar Magni ehf. Vestmann ehf. – Fjöltæknilausnir Vidd ehf. www.mannval.is Þokki ehf. Ökukennsla Sigurðar Þorsteinssonar Órlygur Kristmundsson ehf.	IKEA – Miklartorg hf. Ísafoldarprentsmiðja ehf. Krókur bílastöð ehf. Leiknótan ehf. Marel ehf. Rafal ehf. Raftækniþjónusta Trausta ehf. TM Mosfell ehf. Würth á Íslandi hf. Öryggisgirðingar ehf. Hafnarfjörður Arena heildverslun sf. Ás – fasteignasala ehf. Ásgeir og Björn ehf. Byggingaverktakar Ásklíf ehf. Batterið ehf. Bátaraf Bílaspítalinn ehf. Bókasafn v/Flensborg Byggingafélagið Sandfell ehf. Bæjarbakari ehf. Classik rock E.S. vinnuvélar ehf. Endurskoðun Gunnars Hjaltalín Enjó ehf. – Ræstingaþjónusta Fatahreinsunin Feðgar ehf. – Byggingaverktakar Ferskiskur ehf. Fínþússning ehf. Fjarðargjót ehf. Fjörukraín ehf. G.S. múrverk ehf. Gafllar ehf. Garðyrkja ehf. Geymslusvæðið ehf. v/ Kapelluhraun H. Jacobsen ehf. Hafnarfjarðarhöfn Hagstál ehf. Hagtak hf. Hárgreiðslustofan Hár Stíll Heilsubúðin sf. Hlaðbær Colas hf. Holtanesti Hraun – bifreiðar – tæki Hvalur hf. Jeppahlutir 4X4 ehf. Kerfi ehf. Klettur, verktakar KM Byggingar Lagnalausrir ehf. Ljósmyndarinn Binni Lögmenn Hafnarfirði ehf. MEST ehf. PON Pétur O. Nikulásson ehf.	Pylsubarinn Rafeining ehf. Reebok Island ehf. Saltkaup hf. Seyma hf. Skörungur ehf. Smári ehf. Stiflu- og lagnþjónustan ehf. Suðurverk hf. Tannlækningastofa Harðar V. Sigmarssonar sf. Tilveran veitingahús ehf. Útfararþjónusta Hafnarfjarðar Veitingastofan Kænan Verkalýðsfélagið Hlíf Vélsmiðja Konnráðs Jónssonar sf. Viðhald og nýsmíði hf. Viking björgunarbúnaður Vín tríó ehf. VSB verkfræðistofa Vörubílastöð Hafnarfjarðar ehf. Álftanes Bókasafn Álftaness Pólkristall ehf. Handskorinn kristall Keflavík Almenna byggingafélagið ehf. B & B Guesthouse ehf. Bergnet ehf. Bókasafn Reykjanesbæjar Brautarneisti ehf. Brunavarnir Suðurnesja DMM Lausrir ehf. Efnalaug Suðurnesja – BK hreinsun ehf. Eggert og Laufey ehf. – Ungó Eignarhaldsfélagið Áfangar ehf. Fasteignasalan Ásberg. Félag eldri borgara á Suðurnesjum Fjölbautaskóli Suðurnesja Flutningaþjónusta Gunnars ehf. Grágás ehf. Gæfusmiðurinn ehf. Happi ehf. Helga Ingimundardóttir Hjalte Guðmundsson ehf. Húsaness ehf. Íslenska félagið ehf. / Ice group. ltd. J. og S. bílaleiga Málverk sf. Múrhamar sf. Pústþjónusta Bjarkars Radionaust – Verkstæði	Ráin ehf. Reiknistofa fiskmarkaða hf. Reykjanesbær RÍ Suðurnesjadeild S.B.K. hf. Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum Skipting ehf. Smiðafélagið ehf. Tannlæknastofa á Suðurnesjum Einars Magnússonar Tjarnartorg ehf. Tréborg sf. Triton sf. – Tannsmiðastofa TRIX UPS hraðsendingar – Vallarvinir ehf. Úra- og skartgripaverzlun Georg V. Hannah sf. Útisport – Spjaldhagi ehf. Varmamót ehf. Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis Verkfræðistofa Suðurnesja ehf. Verslunarmannafélag Suðurnesja Vísir félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum Þroskahjálpi á Suðurnesjum Örk ehf. Keflavíkurflugvöllur Miðnesheiði ehf. Grindavík E.P. verk ehf. Grindavíkurbær Grímsnes ehf. Gunnar E. Vilbergsson H.H. Rafverktakar Íþróttabandalag Suðurnesja Krosshús hf. netagerð Stakkavík ehf. Veidafæraþjónustan ehf. Vísir hf. Þorbjörn hf. Sandgerði Drifás Nesmúr ehf. Sandgerðisbær Garður Leikskólinn Gefnarborg Raftýran sf. Sveitarfélagið Garður Njarðvík Bókhaldsþjónustan Fitjavík ehf. Hitaveita Suðurnesja R.H. innréttingar ehf.	Rafmúli ehf. SG bílar ehf. Skattsýslan sf. Toyota Reykjanesbæ Trausti Már Traustason, múrarmeistari Mosfellsbær Ásberg ehf. Byggingafélagið Timburmenn Byggingarfélagið Baula ehf. Dælutækni ehf. Fasteignasala Mosfellsbæjar Ferðaþjónustan Hjalla ehf. – Kaffi Kjós Glertækni ehf. Halldór og Hinrik sf. Hlín blómahús K.B. Umbúðir ehf. Monique van Oosten Nýja bílasmíðjan hf. Orri ehf. Réttingaverkstæði Jóns B. ehf. SM Kvótaping ehf. Vínó ehf – www.vino.is Akranes B. Ó. B. sf, vinnuvélar Bifreiðastöð Þ.Þ.Þ. ehf. Bjarnar ehf. GT tækni ehf. Íslenska járnblendifélagið Grundartanga MVM ehf. PGV og Glerhöllin ehf. Plaxt-X ehf. Smurstöðin Akranesi sf. Spúlur ehf. Straumnes ehf. rafverktakar Úra- og skartgripaverzlun Guðmundar B. H Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf. Viðskiptaþjónusta Akraness ehf. Vignir G. Jónsson ehf. Borgarnes Bjarg – Ferðaþjónusta bænda Bókhalds og tölvuþjónustan Ensku húsin, gistiheimili við Langá Framköllunarþjónustan ehf. Golfklúbbur Borgarness Hársnyrtistofa Margrétar PJ byggingar ehf. – Hvanneyri Ræktunarstöðin Lágafelli Sjúkraþjálfun Hilmars ehf. Skorradalshreppur
--	--	---	--	--

HUGLEIÐING UM MATARÆÐI



Sólveig Eiríksdóttir

Hugtakið heilsufæði er í dag á margra vörum og heyrir æ oftast í umræðunni um matarvenjur. Mér finnst það liðin tíð að um tískubólu sé að ræða, fólk er almennt nokkuð meðvitað um heilsu og vellíðan sem og umhverfismál.

Þú þarft ekki lengur að tengjast sértrúarhópi eða Greenpeace til að lauma grænkálsbúnti í innkaupakörfunu. En auðvitað þekkja þó margir það að hafa farið á heilsuflipp, kaupa sér pakka af sojabáunum, elda úr helmingnum af pakkanum sojabáunabuff, fá fjölskylduna upp á móti sér, setja restina af baunapokanum upp í skáp og tveimur árum síðar í jólahreingerningunni að lauma þeim í ruslið eftir að hafa lesið á dagsstimpilinn.

Þetta er breytt. Fjölmargir kaupa 1 pakka af linsum og 1/2 kjúkling í sömu innkaupaferðinni og nota jafn-

vel í sömu máltíðinni. Ég trúir því að æ fleiri aðhyllist svokallað HEILSU-FÆÐI.

Mín skilgreining á heilsufæði er sú að það sé hollt nútíma mataræði með höfuðáherslu á gott hráefni, þar sem reynt er að sneiða hjá skaðlegum aukaefnum, mikið unnu hráefni og hvítum vörum – t.d. hvítur sykur, hvítt hveiti, hvítt pasta, hvít hrísgrjón m.m.

Það skiptir máli að hafa grænmetið ferskt í stað þess að kaupa það niðursoðið. Oft er búið að bæta ýmsum aukaefnum í það niðursoðna og ef þið lesið á umbúðirnar má sjá að sykri er iðulega bætt út í niðursuðuvörur s.s. maískorn, grænar baunir og nýrnabaunir svo eitthvað sé nefnt.

Tómatvörur eru líka oft stútfullar af sykri, það borgar sig að lesa aftan á þær. Ég hef mínar tómatvörur alltaf lífrænar. Einnig er betra að kaupa ferska vöru í stað frosinnar, en þó er betra að hafa vöruna frosna en í venjulegri ál niðursuðudós.

Um daginn hringdi í mig kona sem hafði verið hjá mér á matreiðslunámskeiði, þakkaði fyrir síðast og opnaði sig: „Líf mitt breyttist eftir að ég fór að lesa innihaldslýsingar utan á umbúðum. Ég hætti að kaupa hnetusmjörið með hertri fitu og sykri og fór að kaupa hnetusmjörið þitt, í því voru eingöngu hnetur. Ég fór að kaupa betri útgáfu af þeirri vöru sem ég ætlaði að nota í matinn. Stundum blöskraði maður um mínum verðið, en eftir smá umræðu um hvort hann vissi um einhvern góðan markað sem seldi nýjar æðar eða notuð, vel með farin líffæri, þá fór jafnvel hann að kaupa öðruvísi inn.“

Sem sagt fyrsta skrefið í breyttu mataræði er afar einfalt: Lesa utan á umbúðir. Þættir eins og lífræn ræktun skipta líka miklu máli, því í líf-

rænni ræktun eru ekki notuð ýmis óholl efni eða eitur við ræktunina. Þarna segja sumir „Vúppss!!“ hingað og ekki lengra! Ég er til í að kaupa aðeins meira kál og pínu minna kjöt, en að fara að eltast við svona tiktúrur, nej tak.

En tökum salatkál sem dæmi. Á meðan á ræktuninni stendur er það sprautað oftast en einu sinni og oftast en tvisvar til að drepa kálflugur, maðka og fleira. Blöðin á kálinu eru þunn og opin og sjúga afar auðveldlega í sig eitrið. Í svona tilfelli er ekkert sérstaklega hollt að borða sprautað kál, sérstaklega fyrir lítil börn.

En við erum heppin því á Íslandi er hægt að fá eitrefnalaust salatkál allt árið í hring og það fæst í öllum stórmörkuðum sem og hjá kaupmanninum á horninu. Og góðu fréttirnar eru að það liggur fyrir löggjöf um rekjanleika grænmetis sem auðveldar neytendum aðgengi að góðu hráefni.

Jæja, núna eru kannski sumir sem halda að þeir látist samstundist eftir neyslu á sprautuðum vörum, bara róleg, þetta er ekki svo slæmt, en við þurfum að nota heilbrigða skynsemi í bland við það sem í boði er hverju sinni. Víða erlendis þar sem miklu meiri hefð er fyrir því að borða mikið af góðu grænmeti, baunum og heilu korni en hérlendis, vilja góðir matreiðslumenn oft eingöngu nota lífrænt ræktað hráefni. Og þeir eru ekkert endilega að hugsa um eitrið og næringuna, heldur um BRAGÐIÐ númer 1, 2, og 3.

Prufið að taka gulrót, innflutta ólífræna gulrót, og bera hana saman við góða gulrót úr garðinum ykkar eða frá einhverjum góðum íslenskum bónda. Hvað er líkt með þeim? Alveg rétt, liturinn. Það er það eina sem þær eiga sameiginlegt þessar



tvær gulrætur.

Fiskibollur til dæmis, þær flokkast undir HEILSUFÆÐI ef þær eru heimatilbúnaðar úr góðum hökkuðum fiski, fíntsöxuðum lauk og góðu kryddi. Hægt er að nota egg til að halda þessu saman sem og smá hrísmjöl eða gott heilheiti. En um leið og búið er að bæta hvítu hveiti, season all með MSG kryddi og öðrum unnum og tilbúnum efnum úti, þá flokkast þær ekki undir heilsufæði, samkvæmt minni skilgreiningu.

Til umhugsunar: Ég heyri einstaka sinnum af fólki sem ætla að breyta um mataræði, pantar sér grænmetisrétt, fær í magann og er þar með á



hreinu að þetta sé ekkert fyrir sig. Þessu fólki langar mig að benda á að þegar ég á sínum tíma hætti að drekka kaffi og fór að drekka vatn á morgnana í staðinn þá var ég með hausverk og önnur líkamleg fráhrarfseinkenni í nokkra daga. Ég held ekki að það hafi verið af því að kaffið var svo hollt og vatnið svo óhollt!

Ég sá eitt sinn mynd af klukku og í stað tölustafa var orðið núna; það er alltaf hægt að byrja að breyta núna ... núna ... núna ... núna ...

Gangi ykkur sem allra best.

*Kær kveðja,
Solla.*

Kasjúkarrý m/dahlbolum, salati, kaldri sósu og lifrænum basmathi hrísgrjónum

Kasjúkarrý f. 4-6

- 2 msk. kaldbressuð kókosolia
- 2 rauðlaukar, smátt skornir
- 2 tsk. lifrænt karrýduft
(prófið þetta nýja lifræna frá Herbaria)
- 1/2 – 1 tsk. gerlaus grænmetiskraftur
- 1/2 tsk. himalaya/sjávarsalt
- 10 cm. bita af sitrónugrasi
- 1 limelauf (best ef það er ferskt – fæst í asiubúðum)
- smá biti ferskt chilli, skorið í litla bita
- 3 hvítlauksrif, smátt söxuð
- 4 cm. biti fersk engiferrót, afhýdd og söxuð smátt
- 200 g. lifrænar kasjúhnetur

- 1 dós kókosmjólk
- 1 dós salsa pronta frá LaSelva
- 1/2 blómkaálshöfuð, skorið í passlega munnbita
- 1 rauð paprika, skorið í 1x1 cm bita
- 100 g. snjóbaunir
- 25 g. ferskt kóriander (cilantro) smátt saxað

Hitið oliuna í potti og mýkið laukinn þar í um 10 min, bætið þá út í karrý, grænmetiskrafti, salti, sitrónugrasi, limelaufi, chilli, hvítlauk, engiferrót og kasjúhnetum og látið malla í 3-5 min. Bætið þá blómkaáli og paprika úti ásamt kókosmjólk og salsa pronta, látið sjóða í um 7 – 10 min. Bætið snjóbaununum úti og ferskum kóriander rétt áður en þið berið matinn fram.



Dahlbollur

2 dl. soðnar rauðar linsur
1 dl. rifnar gulrætur
1 dl. rifin sellerirót
1 dl. malaðar kasjúhnetur
1 búnt ferskur kóriander, smátt saxaður
2 msk. magnó chutney (þitt uppáhalds)
2 tsk. karryduft (t.d. það lífræna frá Herbaria)
1 tsk. ger-, msg-, glútenlaus grænmetiskraftur
1/2 tsk. himalaya/sjávarsalt
smá cayenne pipar ef vill

Hitið ofninn í 200°C, allt er sett í hrærivél og hrært saman. Síðan notið þið iskúluskeið (með sjálfvirkum sleppara) til að móta bollurnar, sem þið setjið í á bökunarplötu og bakið í ofninum við 200°C í um 15 min eða þar til þær eru orðna gylltar og stökkar á yfirborðinu.



Köld sósa með bollunum

2 msk. sitrónusafi
1 dl. kókosvatn
1/4 tsk. cayenne eða chilli duft
1 hvítlauksrif, pressað
2 cm. biti fersk engiferrót, söxuð
1/4 tsk. himalaya/sjávarsalt
1 búnt ferskur kóriander
1/2 búnt ferskur basil, stöngullinn fjarlægður
1/4 búnt fersk mynta, stöngullinn fjarlægður

Setjið allt í blandara og blandið vel saman.

Spínat & fennelsalat

1/4 poki ferskt spinat
1 avokadó, afhýdd og skorin í 2 og svo í sneiðar
1/2 bakki mungbaunaspirur
1 fennel, skorinn í þunnar sneiðar og svo í munnbita
100 gr. sykurertur, skornar í þunna strimla
10 lífrænar ólífur t.d. frá LaSelva
50 gr. furuhnetur
gott að leggja í bleyti í 1/2 klst.
2–3 vorlaukar, skornir í þunnar sneiðar
1/2 dl. kaldpressuð lífræn ólífuolia, t.d. frá LaSelva
safi úr 1 limónu
1 msk. lífrænt Dijon sinnep

Grænmetið er þvegið, skolað og skorið í sneiðar/bita og síðan sett í skál eða á fat. Hrærið saman ólífuoliuni, limonusafanum og sinnepinu og hellið yfir salatið og berið fram.

Basmathi hrísgrjón

4 dl. lífræn basmathi hrísgrjón
6 dl. vatn
smá himalaya/sjávarsalt
2 heilar kardemommur
5 cm. kanilstöng

Skolið hrísgrjónin í köldu vatni og látið þau síðan liggja í bleyti í 30 min í köldu vatni. Setjið þau í pott með vatninu, saltinu kardemommum og kanilstöng og látið suðuna koma upp og sjóðið í um 20 min slökkvið undir, hafið lokið á og látið standa í um 10 min.



Við þökkum kærlega fyrir stuðning ykkar við Ljósíð.

Borgarnes
Sprautu- og bifreiðaverkstæði
Borgarnes
Stéttarfélag Vesturlands
Sæmundur Sigmundsson ehf.
Trésmiðja Pálma
Velverk ehf.
Vélabær
Þjónustumiðstöðin
Húsafelli ehf.
Borgarfjarðarsveit
N1 Reykholti
Stykkishólmur
Hótel Stykkishólmur ehf.
Sæfell ehf.
Þ.B. Borg – steypustöð ehf.
Grundarfjörður
Berg vélsmiðja ehf.
GG-Lagnir ehf.
Góð mál ehf.
Hótel Framnes – Nesvegi 8
– 350 Grundarfirði
Krákan ehf.
Ragnar og Ásgeir ehf.
Snæþvottur ehf.
Verkalýðsfélagið Stjarnan
Ólafsvík
Heilsugæslustöðin Ólafsvík
Hótel Búðir ehf.
Tölvuverk ehf.
Hellissandur
Breiðavík ehf.
Esjar ehf.
Félags- og skólabjónusta
Snæfellinga
Sjávəriðjan Rífi hf.
Þorgeir Árnason ehf.
Búðardalur
Heilsugæslustöðin Búðardal
Hjúkrunarheimilið Fellsenda
Hótel Bjarkarlundur
Reykhólahreppur
Sýslumaðurinn í Búðardal
Ísafjörður
Bilaverið ehf.
Gámaþjónusta Vestfjarða ehf.
Hamraborg ehf.
Heiðarfell ehf.
Kjölur ehf.
KNH ehf.
Lífeyrissjóður Vestfirðinga
Lögsýn ehf.
Skipsbækur ehf.
Tréver sf.
Verkstjórafélag Vestfjarða
Vestfirskir verktakar ehf.
Bolungarvík
Jakob Valgeir ehf.
Verkalýðs- og sjómannafélag
Bolungarvíkur
Súðavík
Súðavíkurhreppur
Flateyri
RKÍ Öndarfjarðardeild
Suðureyri
Hrefnúlind ehf.
Klöfningsur ehf.
Patreksfjörður
Einherji
Gróðurhúsið í Moshlíð
Vesturbýggð
Tálknafjörður
Bókhaldsstofan Tálknafirði

Eik ehf. – trésmiðja
Tálknafjarðarhreppur
Pingeyri
RKÍ Dýrafjarðardeild
Tengill sf.
Norðurfjörður
Árneshreppur
Hvammstangi
Aðaltak sf
Húnaþing vestra
Sjúkrahúsið
Skjanni ehf.
Blönduós
Húnavatnshreppur
Stéttarfélagið Samstaða
Vélsmiðja Alla ehf.
Vilkó ehf.
Skagaströnd
Kvenfélagið Hekla
Marska ehf.
Skagabyggð
Sveitfélagið Sagaströnd
Trésmiðaverkstæði
Helga Gunnarssonar
Vélaverkstæði Skagastrandar
Sauðárkrúkur
Áki bifreiðabjónusta
Bókhaldsþjónusta K.O.M. ehf.
Hlíðarkaup hf.
Kaupfélag Skagfirðinga
Leiðbeiningarmiðstöðin
Stoð ehf – verkfræðistofa
Tengill ehf.
Trésmiðjan Björk
Trésmiðjan Ýr
Verslun Haraldar Júlíussonar
Vörumiðlun ehf.
Varmahlíð
Akrahreppur – Skagafirði
Langamyri fræðslusetur
Siglufjörður
Allinn ehf. – sportbar
Egillsíð ehf.
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði
RKÍ Siglufjarðardeild
Skattstofa Norðurlands-
umdæmis vestra
Akureyri
Amaro heildverslun
– Viðar ehf.
ÁK Smíði ehf.
Ármann Benjamínsson
Árni Páll Halldórsson
Ásprent – Stíll hf.
Bakaríð við Brúna
Bautinn
Bifreiðaverkstæði
Bjarnhéðins hf.
Bifreiðaverkstæðið
Baugsbót ehf.
Bílvirki ehf.
Bláa Kannan ehf.
Blikkrás ehf.
Brúin – Haftækni hf.
Brynja ehf.
Búgarður – Búnaðarsamband
Eyjafjarðar
Dragi ehf
Girðir ehf.
H.K. Ræstingar
Hárgreiðslustofan Hártískan
Heilsugæslustöðin á Akureyri
Hnýfill ehf.

Höldur ehf.
– Bílaleiga Akureyrar
J.M.J. herrafataverslun
Kjarnafæði hf.
Litlbær ehf. – S: 892 5424
Ljóso ehf.
Ljósgrjafinn ehf.
Marin ehf.
Passion ehf.
Rafeyri ehf.
Sjúkrahúsið á Akureyri
Slökkvilið Akureyrar
Straumrás hf.
Tannlæknastofa
Ragneiðar Hansdóttur
Tískuverslun Steinunnar
Tréborg ehf.
Tölvufræðslan Akureyri ehf.
Vaxtarræktin ehf. – Íþóttahöllin
Veitingahúsið Greifinn
Vélaeiga Halldórs G Bald ehf.
Vélsmiðjan Ásverk ehf.
Þróstur Guðjónsson
Ösp, trésmiðja sf.
Grenivík
Darri ehf.
Jónsabúið ehf.
Sparisjóður Höfðhverfinga
Dalvík
Steypustöðin Dalvík ehf.
Tréverk hf.
Vélvirki ehf.
Ólafsfjörður
Heilsugæslustöðin Hornbrekka
Íþróttamiðstöð Ólafsfjarðar
Húsavík
Bókasafn Aðaldæla
Fjallasýn
– Rúnar Óskarssonar ehf.
Hárgreiðslustofa
Huldu Jónsdóttur
Heiðarbær veitingar hf.
Heilbrigðisstofnun Þingeyinga
Kíðagil ehf.
Sigurjón Benediktsson,
tannlæknir
Tjörnshreppur
Laugar
Þingeyjarsveit
Reykjahlíð
Vogar, ferðabjónusta ehf.
Kópasker
Ungmennafélag Öxfirðinga
Þórshöfn
Langanesbyggð
Verkalýðsfélag Þórshafnar
Bakkafjörður
Skeggjastaðakirkja
Vopnafjörður
ES – vinnuvélar ehf.
Ferðabjónusta Syðri-Vík
Egilsstaðir
Austurtak ehf. verktakar
Ársverk ehf.
Bílamálun Egilsstöðum ehf.
Bókráð,
bókhald og ráðgjöf ehf.
Fellabakari
Fjalladýrð
Gistihúsið Egilsstöðum

Grái hundurinn ehf.
– www.graihundurinn.is
Hallormsstaðaskóli
Hitaveita Egilsstaða og Fella
Kaupfélag Héraðsbúa
Menntaskólinn á Egilsstöðum
Miðás hf.
Myllan ehf.
Rafeyri hf.
Skrifstofubjónusta Austur-
lands ehf. – S: 471 1171
Söluskáli KHB
Tannlæknastofan
á Egilsstöðum
Tréiðjan Einir hf.
Trésmiðja Guðna Þórarinnssonar
Verkfræðistofa Austurlands hf.
Verslunarmannafélag
Austurlands
Verslunin Skógar ehf.
Vélaeiga Sigga Þórs
Þ.S. Verktakar ehf.
Ökuskóli Austurlands
Seyðisfjörður
Austfar hf.
RKÍ Seyðisfjarðardeild
Seyðisfjarðarkaupstaður
Vélsmiðjan Stálstjörnur
Reyðarfjörður
Heildverslunin Stjarna ehf.
Þvottabjörn ehf.
Eskifjörður
Egersund Ísland ehf.
Neskaupstaður
Aldan NK-28 ehf.
Sildarvinnslan hf.
Skrifstofur Fjarðarbyggðar
Tónspil ehf.
Fáskrúðsfjörður
Vöggur ehf.
Breiðdalsvík
Breiðdalshreppur
Héraðsdýralæknir
Austurlandsumdæmis syðra
Djúpivogur
Berufjarðarkirkja
Höfn
Bókhaldsstofan ehf.
Ferðabjónusta bænda
Brunnavöllum
Hársnyrtistofan Jaspis
Hótel Árnes
Skinney – Þinganes hf.
Fagurhólsmýri
Félagsbúið Hnappavöllum
Selfoss
Bakkaverk ehf.
Baldvin og Þorvaldur ehf.
– Söðlasmiðaverkstæði
Bifreiðastöð Árborgar
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.
Bisk-verk ehf.
Bókaútgáfan Björk
Byggingafélagið Laski ehf.
Ferðabjónustan Úthlíð
Félag opinberra starfsmanna
á Suðurlandi
Flóahreppur
Hitaveita frambæja
JÁ Verk ehf.
Lötta vélar ehf.
Litla kaffistofan ehf.
Nýja tækniheinsunin ehf.

Rafmagnsverkstæði
Jens og Róberts
Renniverkstæði
Björns Jenssen
Samtök
sunnlenskra sveitarfélaga
Set ehf.
Sorpstöð Suðurlands
Tindaborgir ehf.
Verslunin Íris, Kjarnanum
Vélgrafan ehf.
Hveragerði
Blíaksmiðja A. Wolfram
Dvalarheimilið Ás
Eldhestar ehf. – Vellir Ólufius
Garðyrkjustöð Ingibjargar ehf.
Hamrar hf. – Plastiðnaður
Heilsustofnun N.L.F.I.
Þorlákshöfn
A.K. flutningar ehf.
Fagus ehf.
Frostfiskur ehf.
Hreingerningabjónusta
Suðurlands
Ísfélag Þorlákshafnar
Sveitarfélagið Ólufius
Laugarvatn
Ásvélar ehf.
Sundlaug Kennaraháskóla
Íslands, Laugarvatni
Flúðir
Hitaveita Flúða og nágrennis
Íslenskt Grænmeti
Vélaverkstæðið Klakkur
Hella
Gróðrastöð Birgis
Hestvit ehf.
Hvolsvöllur
Byggðasafnið Skógum
Ferðabjónustan Stórumörk
Gallery Pizza
Hellishólar ehf. – Fljótshlíð
Héraðsbókasafn Rangæinga
Krappi ehf.
RKÍ Rangárvallasýsludeild
Steinasteinn ehf.
Vík
Gistihúsið Garðar
Grunnskóli Mýrdalshrepps
Hræfnatindur ehf.
Mýrdalshreppur
Kirkjubæjarklaustur
Icelandair Hotel Klaustur
Vestmannaeyjar
Bifreiðaverkstæði Muggs
Bílaverkstæði Sigurjóns
Eyjablökk ehf.
Eyjasýn ehf.
Framhaldsskólinn
í Vestmannaeyjum
Frár ehf.
Grétar Þórarinnsson ehf.
Karl Kristmanns
– umboðs- og heildverslun
Lífeyrissjóður Vestmannaeyja
Ós ehf.
Reynistaður ehf.
RKÍ Vestmannaeyjadeild
Skattstofa Vestmannaeyja
Vilberg kökukúsum
Vestmannaeyjum og Selfossi
Vinnustöðin hf.





Leggðu góðu málefni lið

Stór þáttur í manneskjunni er að vilja skipta máli og taka þátt í að skapa umhverfi sitt og samfélag. Í **Einkabankanum** og **Fyrirtækjabankanum** á landsbanki.is er þjónusta sem auðveldar einstaklingum og fyrirtækjum að styðja við góð málefni. Á einfaldan hátt er hægt að velja yfir 80 góðgerðarfélag og leggja þeim lið með einni greiðslu eða með reglubundnum hætti allt árið. Það er auðvelt að byrja og auðvelt að hætta. **Það er auðvelt að skipta máli.**

Þú getur lagt **Ljósinu** lið í **Einkabankanum** og **Fyrirtækjabankanum**.



Landsbankinn