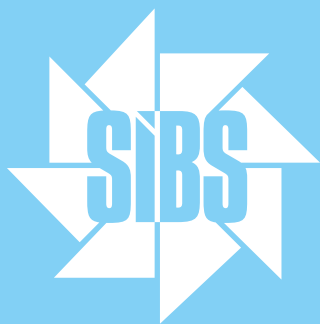




BLAÐIÐ

41. árg. 2 tbl.
júni 2025



Sjálfsrækt

Minni pappír
— betra fyrir umhverfið

Skannaðu QR kóðann
og fáðu blaðið í tölvupósti →



Cura Sporebiotics™

BYLTINGAKENNDIR GERLAR FYRIR ÖRVERUFLÓRUNA

**Hentar öllum 3 ára og eldri
– einfalt og áhrifaríkt!**

- Fullorðnir: 1 hylki á dag
- Börn: $\frac{1}{2}$ hylki á dag



**Sterkir gerlar sem lifa af allt
– líka eldun!**

- Þarf ekki að geyma í kæli.
- Má blanda út í mat og drykk.
- Virkni helst þó hylkið sé opnað.
- Má taka samhliða sýklalyfjum – áhrifin haldast.

CURA[®]
NUTRITION

**Stundum eru
litlu sigrarnir
stærstir**



**Happdrætti SÍBS
Bakhjarl Reykjalundar**



Er komið að þér að sigra?

sibs.is / 560 4800

Efnisyfirlit

3

Hvað er eiginlega þetta „sjálf“?

4

Áköf sjálfsrækt

8

Þegar sjálfsrækt særir

12

Hamingjan sem söluvara

14

Stígum sterkari til baka

18

Sjálfsrækt – Heildræn heilsa

SÍBS-blaðið

41. árgangur | 2. tölublað | júní 2025

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)

ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: Heilsumiðstöð SÍBS ehf.

Borgartúni 28a

105 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve

gudmundur@sibs.is

Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson

pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: Um 7200 eintök auk

rafrænnar dreifingar



Hlutverk SÍBS er að stuðla
að heilbrigði þjóðarinnar.

SÍBS á og rekur

endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund,
öryrkjavinnustaðinn Múlalund,
Heilsumiðstöð SÍBS og
Happdrætti SÍBS.

Hvað er eiginlega þetta „sjálf“?



Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

Þar sem þetta tölublað SÍBS blaðsins fjallar um sjálfsrækt gæti verið gaman að skoða sjálf „sjálf“ nánar.

Ástralski heimspekingurinn David Chalmers býður okkur að taka þátt í skemmtilegri hugartil-raun: Ímyndaðu þér að til sé eins konar öreinda-ljósritunarvél sem getur gert efnislega fullkomið afrit af líkama þínum, öreind fyrir öreind og atóm fyrir atóm. Væri útkoman þú?

Ef svarið er nei – þú værir enn þú og afritið bara eins konar uppvakningur – þá leiðir af því að sjálfíð er ekki efnislegt enda er uppvakningurinn fullkomið efnislegt afrit af þér.

Þar sem sjálfíð þitt afritaðist ekki með yfir í uppvakninginn hlýtur hann að vanta sjálf enda þótt hann hafi allar þínar minningar og reynslu. Hann gæti keypt í matinn og farið fyrir þig í vinnuna, en hefði hann hæfileikann til að upplifa eitthvað fyrst hann hefur ekkert sjálf? Væri

hann eitthvað annað en lífræn vél sem vissulega getur safnað nýjum minningum líkt og tölva? Myndi hann til dæmis upplifa hvernig það er að bíta í epli eitthvað frekar en að blandarinn þinn upplifi hvernig er að mauka það? Fyrst það er ekkert sjálf til staðar í uppvakningnum þá hefur hann væntanlega heldur ekki getuna til að upplifa hvernig það er að vera „ég“.

Annar ástralskur heimspekingur, Frank Jackson, útbjó aðra hugartilaun um það hvort getan til að upplifa sé efnisleg eða standi utan efnisheimsins: Ímyndum okkur að María sé heimsins færasti vísindamaður á sviði heila og tauga. Hún er jafnframt sérfræðingur í lífeðlisfræði skynjunar á litum og veit allt um bylgjulengdir, skynboð og raunar allt sem nokkurn tímann er unnt að vita um liti. Hins vegar hefur María verið ævinni innilökuð í svart-hvítu herbergi. Spurningin sem Jackson spyr er því: Lærir María eitthvað nýtt ef hún fer út úr herberginu og sér rauða rós?

Jackson vill meina að þrátt fyrir að hafa vitað allt sem efnislega er hægt að vita um liti, þá læri María samt eitthvað nýtt þegar hún sér rósina: hún upplifir nefnilega hvernig það er að sjá rauðan lit. Þar sem María veit allt sem á hlutlægan (efnislegan) hátt hægt er að vita um liti þá er hin nýja upplifun hennar ekki hlutlæg heldur óhlutlæg (ekki efnisleg). Upplifun er með öðrum orðum ekki efnisleg. Það er eitthvað annað en hinn efnislegi hluti af okkur sem upplifir – kannski einmitt þetta sjálf sem aðgreinir okkur frá blandaranum, alveg sama hversu marga skynjara, örgjörva og minniskubba sem við tengjum við hann. Án sjálfs er blandarinn engu nær um hvernig upplifun það er að bíta í epli.

David Chalmers kallar þetta einu nafni „erfiðu spurninguna“ um vitundina: Hvers vegna höfum við yfirhöfuð upplifun – óhlutlæga tilfinningu í fyrstu persónu um það hvernig eitthvað er. (Auðveldu spurningarnar að mati Chalmers eru hlutir eins og skynjun, minni, athygli og fleira sem í prinsippinu er hægt að skýra með taugalífðisfræðilegum ferlum.) Chalmers stingur upp á að þetta kalli á einhvers konar óþekktan frumkraft náttúrunnar eða að vitundin sé raunverulegur hluti af alheiminum sem við höfum hingað til ekki getað mælt með mælitækjum vísindanna.

Hvert allt þetta leiðir okkur skal ósagt látið. Þó hlýtur að vera þess virði í allri sjálfsræktinni að velta því fyrir sér hver við raunverulega erum. 🌟



Akureyrarbær

olis



Áköf sjálfsrækt



Pétur Maack Þorsteinsson
formaður Sálfræðingafélags
Íslands

Sjálfsrækt og ýmiss konar sjálfshjálparfræði og efni eru aðgengileg víða. Lengi vel var hugtakið sjálfsrækt fyrst og fremst tengt námskeiðum í framkomu eða útgáfu vasa-bóka („rassvasasálfræðibóka“) en á undanförunum áratugum hefur sjálfsrækt orðið að svo umfangsmiklum iðnaði eða þjónustugrein að nánast má tala um sjálfsrækt sem heilt hagkerfi.

Í þessu hagkerfi eru ýmsar aðferðir til persónulegrar umbreytingar og þroska markaðssettar í bókum, hláð-

vörpum, vinnustofum, af áhrifavöldum og fleirum. Úrræðin eru fjölbreytt og listinn endalaus: Farsímaöpp, sjálfshjálparhelgar, kvöldnámskeið, kakóserímóníur. Oft eru markmiðin nokkuð óljós en gjarnan er í boði einhvers konar forskot í þeirri samkeppni sem lífið er, eða órætt loforð um að verða besta útgáfan af sjálfum sér. Í öðrum tilfellum er þátttakendum nánast lofað að með þátttöku í ferlinu nái þeir að endurskapa sig – jafnvel sjálfsbirtast, og verða langbesta útgáfan af sjálfum sér.

Vöxtur sjálfshjálparhagkerfisins hefur lengst af verið nokkuð óhindraður og laus við gagnrýni. Hér verður gerð tilraun til að hugleiða uppruna og áhrif sjálfshjálpar- og sjálfsræktariðnaðarins, sögulegar og hugmyndafræðilegar rætur sjálfsræktar og stöðu hennar í samtímanum.

Sögulegar og trúarlegar rætur sjálfsræktar

Þó að sjálfsræktariðnaðurinn dafni nú sem aldrei fyrr er fyrirbærið sjálfsrækt ekki nýtt. Öll skráð saga mannkyns greinir frá tilraunum fólks til að þroska með sér dyggðir, hafa stjórn á tilfinningum sínum og lifa innihaldsríku lífi sem er fullt af tilgangi. Sjálfsrækt í einhverri mynd er aðferðin til að ná þessum markmiðum. Með svoltilli einföldun má líta á trúarbrögð heimsins, siðfræði og heimspeki fyrri tíma, bæði aust-ræna og vestræna, sem leiðarvísi í sjálfsrækt.

Þessir klassísku leiðarvísar í sjálfsrækt eiga það allir sameiginlegt að ganga út frá því að skyldur einstaklingsins séu stærri og meiri en bara við hann sjálfan. Þannig hefur sjálfsræktin þann skýra tilgang að gera einstaklinginn tilbúnari til að rækta skyldur sínar við fjölskyldu, samfélag, kónginn eða Guð. Að þessu leyti vikur sjálfsrækt samtímans frá hinni

klassísku sjálfsrækt á þann veg að sjálfur grundvöllur sjálfsræktarinnar – þjónusta við eitthvað stærra og meira er víðs fjarri í sjálfsrækt samtímans. Þess í stað er komið kerfi sjálfsræktar þar sem persónulegur vöxtur er sjálft markmiðið en ekki leið að markmiðinu.

Í Grikklandi til forna var sjálfshjálparefni þess tíma, heimspekin, samofin daglegu lífi. Sókrates hvatti til sjálfs-skoðunar í gegnum samræður og Stóuspekingarnir lögðu áherslu á jafnaðargeð, sjálfstjórn og dygðugt líf í samhljómi með náttúrunni og reglu heimsins (logos). Þannig er inntak Hugleiðinga Markúsar Árelíusar ekki hvernig hann geti aukið eigin hamingju eða orðið besta útgáfan af sjálfum sér, heldur skrifaði hann þær sem áminningu til sjálfs sín um eigin skyldur sem keisari og þegn.

Þó að austræn speki sé frábrugðin vestrænni þá er grundvallarstefið þar líka þjónusta við eitthvað annað og meira en bara einstaklinginn sjálfan. Sjálfsrækt Konfúsíusar (*xiū shēn*) er fyrsta skrefið í átt til jafnvægis allt frá fjölskyldunni til samfélagsins alls. Að sama skapi er markmið kennisetninga búddisma ekki samkeppnisforskot eða að bæta afköst einstaklingsins eða sjálfsmynd hans heldur að draga úr áhrifum þjáningar, með því að ganga hinn áttfalda veg. Jákvæð áhrif á líðan og sterkari sjálfsmynd eru hér eins konar aukastig, hluti þeirrar umbreytingar sem á sér stað við að ganga veginn en ekki markmið vegferðarinnar. Eingyðis-trúarbrögðin hvetja líka til sjálfskoðunar. Sú sjálfs-skoðun er undir leiðsögn kennisetninga trúarbragðanna og markmið hennar er þjónusta við eitthvað sem er stærra og bitastæðara en maður sjálfur.

Ef hægt er að tala um sameiginlegt leiðarstef trúarbragða og siðfræði fyrri alda þá er það líklega áhersla á skyldur einstaklingsins gagnvart öllu því sem er stærra en hann sjálfur (fjölskylda, samfélag, heimurinn), en líka smærra, og að hverjum þeim sem vill rækja þessar skyldur af alúð sé mikilvægt að rækta einnig sjálfan sig.

Sjálfsrækt samtímans vikur frá þessum grunnstefjum eða gildum að því leyti að sjálfsræktin sjálf er orðin markmiðið. Endamarkmiðið er ekki lengur að bæta sitt nánasta umhverfi eða heiminn allan heldur er sjálft sjálfið og ræktun þess orðið aðalmarkmiðið.

Sjálfsrækt og sjálfshjálp í samtímanum

Þó að færa megi rök fyrir því að 21. öldin sé öld sjálfsræktarinnar þá hófst sjálfsræktarbylgjan, sem enn virðist ekki hafa náð hámarki, á 20. öldinni þegar hún sagði að mestu leyti skilið við trúarlegan og heimspekilegan uppruna og varð að blómlegum iðnaði.

Á fyrri hluta 20. aldarinnar komu fram höfundar sjálfshjálparbóka og úr varð ný undirgrein bókaútgáfu og ný gerð frægðarmenna. Sjálfshjálparbækurnar kynntu ýmiss konar sjálfsrækt sem leið til að efla framkomu og persónutöfra. Með ástundun þessara nýju fræða myndi fólk svo njóta ýmiss konar velgengni bæði veraldlegrar og ekki. Í kjölfarið spruttu upp ýmis konar námskeið og hvatningarsamkomur. Dale Carnegie er líklega stærsta nafn sjálfshjálparbókmenntanna og námskeið með hans nafni eru enn gríðarlega vinsæl víða um heim.



Gríski heimspekingurinn Sókrates hvatti til sjálfsskoðunar í gegnum samræður.

Um miðja 20. öldina komu kenningar Abraham Maslow og Carl Rogers fram. Með ákveðinni einföldun má segja að kenning Maslows um þarfapíramídan og það sem honum tengist og kenningar Rogers um sjálfið og skilyrðislaust jákvætt viðhorf hafi opnað dyr sjálfsræktarinnar fyrir tungu-taki sálfræðinnar. Það átti greiða leið þangað inn.

Á seinni hluta 20. aldar komu fram höfundar eins og Stephen Covey (*7 Habits of Highly Effective People*) og Tony Robbins (*Awaken the Giant Within*). Tony fyllir stórar ráðstefnuhallir af fólki á fjögurra daga námskeiðum þar sem ódýrasti aðgöngumiðinn kostar um 1.000 evrur og sá dýrasti yfir 5.000 evrur. Það er hægt að kaupa miða með vaxta-lausum afborgunum. Þeir Stephen og Tony urðu strax gríðarlega áhrifamiklir ásamt fleiri sambærilegum höfundum. Um sama leyti hóf sjálfshjálparefni innreið sína í sjónvarp, fyrst með þáttum Oprah Winfrey og seinna dr. Phil.

Dr. Phil McGraw varð fyrst frægur sem gestur í þáttum Oprah þar sem hann gaf fólki ráð um allt milli himins og jarðar. Í kjölfarið fékk hann sinn eigin þátt, dr. Phil, og sá þáttur gekk í 21 ár. Hafi einhvers konar samruni sálfræði og

sjálfshjálparefni hafist um miðja 20. öldina fyrir tilverknað þeirra Rogers og Maslow, má segja að sá samruni hafi verið fullkomnaður með þáttum dr. Phil þar sem hann hélt einhvers konar meðferðarsamtöl frammi fyrir áhorfendum og sjónvarpsupptökuvélum. Segja má að þarna hafi samruni meðferðar, sjálfsræktar og afþreyingar verið fullkomnaður.

Tækniframfarir síðustu ára hafa svo valdið enn einni byltingunni í sjálfsrækt. Óteljandi hlaðvörp, Youtube-rásir, öpp, áhrifavaldar og alls konar skilvirknitól spretta upp og eru falboðin daglega. Þessi töl hafa umbreytt sjálfsrækt í stöðugar frammistöðumælingar og samanburð í viðleitni til að skara fram úr.

Þetta stutta ágrip af sögu sjálfsræktar á 20. og 21. öld er engan veginn tæmandi. Það ætti þó að nægja til að gefa einhvers konar yfirlitsmynd af því hvernig sjálfsrækt hætti smám saman að þjóna tilgangi eða markmiði sem var stærra en einstaklingurinn sjálfur. Þess í stað hefur sjálfsrækt tekið krappa beygju og farið að snúast um einhvers konar ítrun á eiginleikum einstaklingsins, hans sjálfs vegna og honum einum til heilla.

Hættur ákafrar sjálfsræktar

Sjálfshjálpar og sjálfsrækt eru sakleysisleg hugtök sem í fljótu bragði fela ekki í sér neina augljósa hættu. Enda er það svo að í flestum tilfellum er ástundun sjálfsræktar af hinu góða og líklega fullkomlega hættulaus. Sjálfsræktarhreyfingin lofar valdeflingu, skýrleika og árangri. Að baki þessum loforðum liggja þó ákveðnar þversagnir og falinn kostnaður, sérstaklega þegar ákóf sjálfsrækt verður að neysluvöru sem lifir sjálfstæðu lífi án skýrrar eða raunverulegrar tengingar við þarfir neytandans.

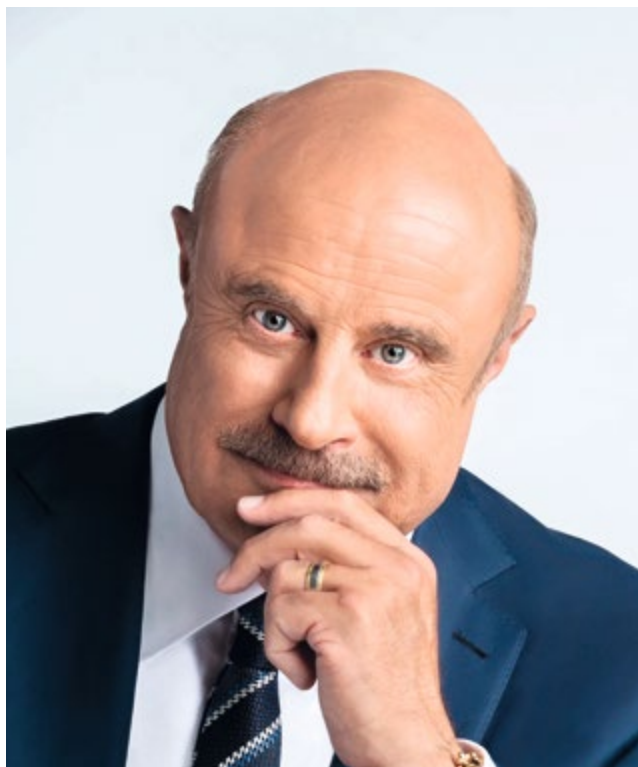
Ákóf einstaklingshyggja og sjálfið sem byrði

Einstaklingshyggja, verðleikastefna og markaðshyggja eru á meðal grundvallareinkenna sjálfsræktar í nútímanum. Innan þessarar hugmyndafræði eru velliðan og árangur bein niðurstaða þess sem einstaklingurinn er tilbúinn að leggja á sig fyrir sín markmið. Mantran verður því sú að þau sem ekki blómstra hafi einfaldlega ekki lagt nógu mikið á sig. Þessi hugsun gerir því hvort tveggja í senn að ofmeta áhrif einstaklingsins sjálfs á eigin velgengni eða skort á henni (hæfileikar, þrautseigja o.fl.) og vanmeta að sama skapi áhrif ytri þátta (heppni, þjóðfélagsstaða o.fl.).

Sjálfsvæði er ekki er í tengslum við aðra hugmyndafræði en einstaklingshyggju er líkleg til að gera lítið úr áhrifum samfélagsþátta eins og fátæktar, kynjamisréttis eða kynþáttamisréttis og misjöfnu aðgengi að heilbrigðisþjónustu og menntun en ofmeta áhrif hæfileika og þrautseigju einstaklingsins sjálfs. Að sama skapi er hætt við því að sjálfsrækt sem er svo rækilega grunduð í einstaklingshyggju fái neytandann til að líta á það sem sín eigin mistök ef hann nær ekki settum markmiðum, burtséð frá því hvort þau markmið hafi verið raunhæf eða honum nauðsynleg. Þá kennir einstaklingurinn sjálfum sér um í stað þess að líta raunsæjum augum á þær kvaðir

og hömlur sem umhverfið setur honum. Í þessum kringumstæðum getur það gerst að markmið sem þó er þannig að það hefur enga sérstaka þýðingu fyrir einstaklinginn getur orðið uppspretta nánast ómældrar vanlíðunar og örvæntingar ef hann nær ekki þessu þó innantóma markmiði sínu. Þá verður sjálfið að byrði og lausnin er að fara dýpra í sjálfsræktina.

Þegar þær byrðar sem einstaklingurinn leggur á sjálfan sig með þessum hætti verða of þungar er líka hættu á að hann taki að líta svo á að ýmislegt af því sem hefur gefið lífi hans inntak og gildi verði léttvægt metið vegna þess að það þykir ekki þjóna tilbúnu markmiðunum. Þá getur það gerst að því sem raunverulega gefur lífinu inntak og gildi er ýtt til hliðar fyrir tilbúin markmið.



Í sjónvarpsþáttum dr. Phil má segja að samruni sjálfsræktar, meðferðar og afþreyingar hafi verið fullkomnaður.

Getur jákvæðni orðið skadleg?

Trú á jákvæðni og stundum ofurtrú á jákvætt hugarfar og jákvæðni eru grundvallarstef í margri sjálfsrækt. Jákvæðni, von og bjartsýni eru mikilvægir eiginleikar sem nauðsynlegt er að rækta. Engu að síður eru raunhæf viðhorf jafn mikilvæg. Þess vegna gildir að hver og einn verður líka að geta fundið og gengist við neikvæðum eða óþægilegum tilfinningum þegar þær koma upp. Jákvæðni, og stundum ofurjákvæðni geta snúið upp í andhverfu sína þegar neikvæðar tilfinningar eða upplifanir eru litnar hornauga eða þær beinlínis hundsáðar.

Sama á við um það þegar litid er á vanlíðan sem merki um uppgjöf eða að viðkomandi hafi ekki lagt sig nægilega fram um að ná árangri. Við slíkar kringumstæður er líka hættu á að

því fylgi skömm að ná ekki ákveðnum árangri innan tilskilinna tímamarka. Í þessu umhverfi jafngildir kyrrstaða afturför. Þversögnin verður þá sú að þrýstingurinn á að vera stöðugt að vinna í og bæta sjálfan sig getur valdið skömm, tilfinningalegri einangrun og kulnun ef árangurinn lætur standa á sér eða er of hægur að mati einstaklingsins eða einhvers annars sem hefur sett honum markmið. Þannig getur sjálfsræktarvinnan valdið svo að segja öllum þeim einkennum sem henni var ætlað að leysa.

Bergmálshellar og hjávisindi

Þegar heimavöllur sjálfsræktar færir úr almennu rými yfir á netið og úr stórum hópum í lokað samtal tveggja einstaklinga eða samtal við alvitur, ráðgefandi öpp án mannlegrar aðkomu er gagnrýnin skoðun á innihaldinu í hættu. Tilboð um betra og innihaldsríkara líf eru nánast óþrjótandi og þó að þeim fylgi fullyrðingar um það hvernig þau muni bæta líf neytandans hefur virkni fæstra þessara ráða verið sannreynd. Þetta er sérstaklega áberandi á netinu þar sem ýmis loforð og fullyrðingar sem ekki standast skoðun beinlínis flæða um. Það sem gerir þegar notandinn smellir á auglýsingar fyrir svona efni í símanum sínum er að síminn tekur að sýna fleiri auglýsingar sama eðlis. Þannig verður undraskjótt til einstaklingsmiðaður bergmálshellir þar sem notandinn situr einn en er mataður af efni sem fæðir hugmyndir um að hann sé á einhvern hátt ekki nóg. Það er þó í lagi vegna þess að lausnin er rétt handan sjónmáls, það þarf ekki annað en að hlaða niður appi til að hefja veggferðina.

Neytandi sem upplifir að hann hafi þörf fyrir eða vanti eitthvað er líklegri til að kaupa vöru en hinn sem ekkert skortir. Þessi regla er jafngild á markaðstorgi sjálfshjálpar og á öðrum mörkuðum. Þess vegna gengur leikjafræði sjálfs-hjálpariðnaðarins út á að skapa þá upplifun að eitthvað vanti og varan sem er í boði muni svara þörfinni. Þannig er stór hluti þeirra loforða sem sjálfsræktarbyltingin gefur börnum sínum áður en hún étur þau aðeins í lauslegum tengslum við raunveruleikann og mörg af þeim ráðum sem fljóta um samfélagsmiðla eiga sér enga stoð í vísindum eða raunveruleikanum.

Dæmi um slíkt eru loforð um að hægt sé að greina ADHD með netprófi og jafnvel greina mismunandi undirgerðir ADHD (*find your ADHD type*), fullyrðingar um að með því að hlaða niður einu appi í viðbót sé hægt að sigrast á frestunaráttunni og í undirbúningi fyrir þessa grein rakst höfundur á auglýsingu þar sem því var haldið fram að fólk geti með gervigreind búið til líkan af heilanum sínum og síðan notað þetta líkan til að koma reiðu á alla óreiðuna í lífinu. Oft virðist auglýsingum af þessu tagi sérstaklega beint að hópum sem eru viðkvæmir eða leitandi.

Stóra þversögnin

Sjálfshjálpariðnaðurinn hvílir á þversögn. Án leitandi fólks sem er tilbúið að greiða fyrir þær lausnir sem eru í boði er enginn markaður. Lausnirnar sem slíkar eru verðlausar þar

til einhver er tilbúinn að borga. Þess vegna þarf sjálfshjálpariðnaðurinn að skapa þörf fyrir þær lausnir sem hann falbýður. Úr verður vítahringur þar sem sjálfsleitinni líkur aldrei og þörfin verður endalaus. Því skiptir ekki máli hversu lengi er leitað. Mikið kallar stöðugt á meira og þversögnin verður sú að þrátt fyrir dugnað einstaklingsins við að tileinka sér sjálfs-hjálparboðskapinn minnkar þörfin ekki.

Undir stöðugri leiðsögn er hættan sú að traust á eigin dómgreind þverri. Það er þægilegt að spyrja einhvern og þegar óvissan nagar virðist stundum öruggara að fara að ráðum annarra en treysta sínum eigin. Til þess að draga fólk inn skapar sjálfshjálpariðnaðurinn hugmynd um óöryggi sem hann lofar svo að leysa úr en þess í stað er óörygginu viðhaldið með stöðugri hughreystingu. Þannig svíkur sjálfs-ræktin markmiðið um að skapa sterkari og sjálfstæðari einstakling. Þetta er þversögn sjálfshjálpariðnaðarins.



Maðurinn er félagsvera og sambönd eru okkur mjög mikilvæg.

Að lokum

Sjálfsrækt í einhverri mynd er sennilega órjúfanlegur hluti af hinu mannlega ástandi. Lengst af var sjálfsrækt nátengt andlegu lífi og trúariðkun en í seinni tíð er sjálfsrækt líka orðin að söluvöru og hún hefur aldrei verið markaðssett af eins miklum ákafa og nú. Þá er ágætt að muna að söluvara hefur ekkert virði í sjálfru sér, annað en það sem fólk er tilbúið að greiða fyrir hana. Það sem heldur uppi verði sjálfsræktarúrræða eru hugmyndir okkar sjálfrar um að við getum ekki án þeirra verið. Rétt er að margt sjálfshjálparefni er gott og hjálplegt. Annað er ekki eins vel úr garði gert og fyrir leikmanninn getur verið erfitt að greina á milli. Þá getur verið freistandi að stytta sér leið með því að greiða fyrir eitthvert úrræðið, því að ef það kostar eitthvað hlýtur það að vera gott – eða ekki færi einhver að svindla á okkur með því að selja eitthvað sem virkar ekki?

Hvað sem líður öllum markaðstorgum sjálfsræktar og sjálfshjálpar er staðreyndin samt sem áður sú að flest öflugustu sjálfsræktarráðin hafa verið þekkt lengi, eru ekki undir einkaleyfavernd og eru alveg ókeypis. Hér eru nokkur í boði hússins, athugið að listinn er ekki tæmandi og ekki í neinni sérstakri röð:

- **Svefn** – ódýrasta sjálfsræktarráðið er að leggja rækt við svefninn. Svefnvandi er algengur en í flestum tilfellum er hægt að ráða bót á honum með lagfæringum á lífstíl.
- **Hreyfing** – hófleg hreyfing eða líkamsrækt bætir líðan, dregur úr verkjum og stuðlar að betri svefni. Mátuleg hreyfing dregur líka mjög úr streitueinkennum og hér er engin regla önnur en sú að gera það sem hverjum og einum finnst skemmtilegt (eða í það minnsta ekki mjög leiðinlegt) og að ofgera sér ekki.
- **Næring** – fjölbreytt, hollt og öfgalaust mataræði í hæfilegu magni er gullna reglan.
- **Félagsleg tengsl** – maðurinn er félagsvera og félagsstengsl og sambönd eru okkur mjög mikilvæg. Samvera með fjölskyldu og vinum er nærandi og styrkjandi.
- **Áhugamál** – að hnýta flugur, taka myndir, baka, elda, smíða, lesa, hjóla, mála, skrifa ... að sinna áhugamálum er mikilvægur liður í að hvíla og næra bæði líkama og sál.
- **Tilgangur** – mörg sjálfshjálparferðalög hefjast í leit að tilgangi. Tilgangur má finna víða. Til dæmis í sjálfbodastarfi, félagsstarfi, kórstarfi og mörgu öðru. Þátttaka í þessum athöfnum skapar líka og styrkir félagsleg tengsl. Að plokka getur verið þjónusta við samfélagið og nærumhverfið, að syngja í kór er nærandi og styrkjandi fyrir andann og tengslin, að dæma fótboltaleiki barna fyrir hverfisliðið sitt eða taka sjálfbodaliðavaktir fyrir Rauða krossinn. Möguleikarnir og verkefnin eru óþrjótandi og háð áhuga hvers og eins.

Þannig getur nánast allt sem við gerum verið sjálfsrækt. Að elda með börnunum getur slegið margar flugur í einu höggi. Áhugamálinu er sinnt, börnin fá gæðastund með foreldrunum og ef uppskriftin er góð er niðurstaðan eitthvað meinholt og nærandi sem fjölskyldan síðan nýtur saman. Þannig þarf ekki endilega að leita langt yfir skammt í sjálfsræktinni. Líklega hættir okkur til að yfirsjást það sem er svo nálægt okkur að það ætti að vera augljóst. Vaninn getur blindað okkur fyrir þeim tækifærum til sjálfsræktar sem liggja næst okkur og nýjungagirnir getur fengið okkur til að leita langt yfir skammt.

Hugsanlega ná þau sem ná að staldra við og sjá og iðka tækifæri til sjálfsræktar í hversdeginum, til dæmis með hliðsjón af listanum hér að framan, að fara í rúmið á kvöldin aðeins betri manneskjur en þau voru þegar þau fóru á fætur þann morguninn. Þannig getur hver og einn ræktað sjálfan sig án þess að þurfi að gera byltingu eða kosta miklu til. Líklega er það öflugasta sjálfsræktin. 🌱

Pegar sjálfsrækt særir



Sigvaldi Sigurðarson
M.S. í félagssálfræði og verkefna-
stjóri umbótateymis velferðar-
sviðs Reykjavíkurborgar

„Vertu besta útgáfan af sjálfri/sjálfum/sjálfru þér“ er setning sem við höfum heyrt og séð ótal sinnum, hvort sem það er í samtölum, samfélagsmiðlum, á kaffibollum eða líkamsræktarstöðvum. Hún hljómar oft sem vel meinandi hvatning, í versta falli skaðlaus. En hvernig hljómar hún í eyrum fólks sem líður illa, glímir við lágt sjálfsmat eða kvíða? Getur það sem ætlað er að byggja okkur upp í raun dregið okkur niður?

Hér verður byggt á meistara-ritgerð höfundar í félagssálfræði frá Háskóla Íslands 2019 þar sem könnuð voru áhrif

skilaboða sem leggja áherslu á persónulega ábyrgð á líðan fólks. Í samhengi þessara skilaboða verður einnig fjallað um hugmyndafræði einstaklingshyggju og ábyrgðarvæðingar í nútímasamfélagi og hvernig þessar áherslur birtast í sjálfs-hjálparmenningu og jákvæðri sálfræði.

Einstaklingshyggjan og loford hamingjunnar

Í vestrænum samfélögum hefur hamingja á undanföllum áratugum orðið að mælikvarða á lífsgæði. Á hverju ári leita milljónir manna sem telja sig ekki nógu hamingjusama til hamingjumeðferða, markþjálfra, jákvæðrar sálfræði ráðgjafa, sjálfshjálparsmáforritna og -bóka. Fólk sækir í þessi úrræði í auknum mæli. Þetta er iðnaður sem var metinn á 45 milljarða bandaríkjadala árið 2024 og er spáð að hann tvöfaldist fyrir árið 2033. Þar er einstaklingurinn hvattur til að stjórna hugarfari sínu, tileinka sér jákvæðni og/eða að nýta sjálfsrækt sem verkfæri til að hámarka eigin velferð. Þetta geta stundum verið hjálpleg úrræði en vert er að skoða þau í samhengi.

Fremst í flokki hamingjuhreyfingarinnar er jákvæð sálfræði en þar er gengið út frá því að hamingjan sé öllum jafn aðgengileg og að hún sé algjörlega í okkar höndum, óháð aðstæðum. Þessi nálgun, sem hefur verið gagnrýnd fyrir að taka upp hugmyndafræði nýfrjálshyggju og einstaklingshyggju lítur á einstaklinginn sem ábyrgðaraðila eigin örlaga. Félagslegir þættir eins og kyn, stétt, uppruni eða aðgengi að stuðningi eru settir til hliðar þrátt fyrir að rannsóknir hafi sýnt fram á mun meiri áhrif þessara þátta á velferð samfélaga.

Hamingjan er oft talin persónuleg ákvörðun fólks og sjálfshjálpar talin nægja til að bæta líðan. Ýmist fræðafólk hefur bent á að slík nálgun hunsar áhrif félags- og menn-

ingarlegra þátta eins og félagslegrar stöðu, kynþáttar og þjóðernis á andlega heilsu, og felur í sér þá hættulegu einföldun að ábyrgð á vanlíðan hvíli alfarið á einstaklingnum. Að kenna fólki í fátækt um eigin heilsuvanda án þess að horfa til samfélagslegra þátta er ekki aðeins fræðilega takmarkandi heldur einnig siðferðilega vafasamt. Rannsóknir sýna að þau samfélög sem mælast hamingjusömumust leggja mesta áherslu á félagslegt jafnrétti, efnahagslegan jöfnuð og sjálfbærni fremur en að treysta á persónulega ábyrgð eina og sér.

Í menningu þar sem einstaklingshyggja er ríkjandi eins og á Íslandi eru þættir á borð við samkeppni, sjálfsbætandi hegðun og samanburður við aðra í hávegum hafðir. Áhersla á persónulega ábyrgð í slíkum samfélögum hefur sýnt fram á að auka líkur á sjálfsefa og vonleysi. Ein lykilhugmynd sem liggur til grundvallar er svokölluð sjálfsmisræmiskenning (self-discrepancy theory). Hún fjallar um að ef of langt er á milli raunsjálfs, því sem þú ert, og óskasjálfs, því sem þú vilt verða, verður til ákveðin spenna sem eykur líkur á sektarkennd, sjálfsniðurlægingu og óánægju með lífið. Þetta á sér stað einkum þegar samfélagið leggur ríka áherslu á persónulega ábyrgð á eigin líðan. Neyslusamfélagið spilar svo líka inn á þessa spennu.



Áhrif heilræða á líðan

Þessi grein byggir á meistaraverkefni höfundar þar sem framkvæmd var rannsókn sem kannaði áhrif persónulegrar ábyrgðar á líðan. Markmiðið var að skoða hvernig skilaboð sem leggja áherslu á sjálfsábyrgð hafi áhrif á líðan fólks í

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
 Aðalvík ehf, Síðumúla 13
 Afí - Múr ehf, Urðarbrúnni 28
 ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
 Arkitektastofan OG ehf, Hátúni 6a
 Atlantisflug ehf, Reykjavíkflugvelli og Skaftafelli
 Atorka ehf verktakar og vélaleiga, Vættaborgum 117
 Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
 Álhabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
 B.B.bílaréttingar ehf, Viðarhöfða 6
 Bakarameisterinn ehf, Stígahlíð 45-47
 Barnasálfræðistofan
 Batar og búnaður ehf, Álfabakka 14
 Ber ehf, Gerðöhólmur 30
 Bifreiðaverkstæði Grafarvogs ehf, s: 577 4477, Gylfaflöt 24-30
 Birtingur ehf
 Bilahöllin-Bilaryðvörn hf, Bildshöfða 5
 Bilamálun Sigursveins Sigurðssonar, Bildshöfða 14
 Bilasalan Heimsbilar ehf, Kletthálsi 2
 Bilasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
 Björkin Ljósmeður ehf, Síðumúla 10
 Bor ehf, Eldshöfða 23
 Borðtennissamband Íslands, Engjavegi 6
 Borgar Apótek, Borgartúni 28
 Borgarabókasafn Reykjavíkur, Tryggvagötu 15
 Bókabúðin Sjónarlind, Bergstadastræti 7
 Bókaútgáfan Hólar ehf
 Bókhalðsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
 Bókhalðsstofan Stemma ehf, Sundaborg 3
 Bón Fús, Súðarvogi 32
 BSI bifreiðaverkstæði ehf, Ásgarði 4
 BSRB - bandalag starfsmanna ríkis og bæja, Grettisgötu 89
 Café Loki, Lokastíg 28
 CU2 ehf-www.cu2.is, Stangarhyl 6
 Daddi's Pizza, Skipholti 70
 Dagný Land Design ehf, Brekknaási 9
 Devitos Pizza ehf, Laugavegi 126
 Drífa efmalaug og þvottahús, Hringbraut 119
 E. Sigurjónsson lögmannsstofa ehf, Suðurlandsbraut 4
 EEV Framkvæmd og ráðgjöf ehf, Smáraríma 25
 Efling stéttarfélag, Guðrúnartúni 1
 El Framkvæmdir ehf
 Eignaumsjón hf, Suðurlandsbraut 30
 ENVRALYS
 Eyesland gleraugnaverslun, Grandagardi 13
 Farmasia, Stígahlíð 45-47
 Fasteignamiðlun Grafarvogs, Spönginni 11
 Fasteignasalan Miklaborg, Lágumúla 4
 Fella- og Hólasókn, Hólabergi 88

Fébætur lögmannsstofa - innheimta slysa- og skadabóta, Sundagörðum 2
 Félag slökkviliðs og sjúkraflutningsmanna, Norðurbrún 2
 Finka ehf, málningarverktakar, Norðurási 6
 Fjárhald ehf
 Fjárstoð ehf, Höfðabakka 9
 Fjölvör ehf, olíurannsóknir, Hólmaslóð 8
 Fold uppboðshús ehf, Raudarárstíg 12-14
 Föt og skór ehf, Krínglunni 6
 Garðheimar, Álfabakka 6
 Gastec ehf, Vagnhöfða 9
 Gatnabjónustan ehf, Útkoti
 GÁ húsgögn ehf, Ármúla 19
 Gátun ehf, bókhaldsbjónusta, Nótatún 17
 GB Tjónavígðir ehf, Draghálsi 6-8
 Glæraugnaverslunin Glæsibæ ehf, Álfheimum 74
 Gnýr ehf
 Golfakallinn, golfverslun, Bildshöfða 16
 Greiddan hárgreiddslustofa sif, Háaleitisbraut 58-60
 Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
 Gróðrarstöðin Mörk, Stjórnugróf 18
 Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
 Gæðabakstur og Ömmubakstur, Lynghálsi 7
 H og S byggingaverktakar ehf, Árskógar la
 H.Jónsson ehf, rétting og sprautun, Smidshöfða 14
 Hag ehf-Hilti, Stórhöfða 37
 Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
 Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu 1
 Hárgreiddslustofan Crinis, Þönglabakka 1
 Hárgreiddslustofan Delila & Samson, Vörputorgi 2
 Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
 Henson sports, Brautarholti 24
 Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
 Hjá Hrafnhildi, Engjateig 5
 Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
 Hlusta.is, Hljóðbókasafn og mikið af íslensku efni, Laugavegi 163
 Hljá Tannlæknastofa, Álfheimum 74
 Holt og gott ehf, Fosshálsi 1
 Hótel Frón ehf, Laugavegi 22a
 Hótel Leifur Eiríksson ehf, Skólavörðustíg 45
 Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
 Hringisjá, náms- og starfsendurhæfing, Hátúni 10d
 HS smíðar ehf, Vættaborgum 120
 Húsvörnd ehf, Langagerði 120
 Hvítst hf, Lynghálsi 5
 Höfðahöllin bílasala, Funahöfða 1
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
 Íbúðagisting.is, Síðumúla 14
 ÍslandsApótek ehf, Laugavegi 53b
 Íslenski barinn ehf, Ingólfsstræti 1a
 Íslenskir aðalverktakar hf, Höfðabakka 9
 Ís-spor ehf, Síðumúla 17
 Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
 Jarðtækni ehf - Verktakar, Veghúsum 11
 Jeppabjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35

JHM - sport.is, Stórhöfða 35
 Jón Auðunn Kristinnsson -
 Pípulagningameistari, Efstaleiti 27
 Jón og Óskar úra- og skartgripaverslun, Laugavegi 61, Krínglunni og Smá
 JYSK, Höfðabakka 9
 K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
 K16 ehf, byggingaverktaki, Stórhöfða 23,
 Kaffifélagið, Skólavörðustíg 10
 Kaffihús Vesturbæjar, Melhaga 20-22
 Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
 Kjörhöllin ehf, Skipholti 70
 KK Kranabill, Bäsenda 10
 Klettur-Skipaafgreiddsla ehf, Korngörðum 5
 Kólus ehf, Tunguhálsi 5
 Krumma ehf, Gylfaflöt 7
 Kurt og Pí ehf, Óðinsgötu 7
 Kvikk Þjónustan ehf, Vagnhöfða 5
 Landslag ehf, Skólavörðustíg 11
 Landvernd, Guðrúnartúni 8
 Lásabjónustan, Grænlandsleið 20
 Litróf ehf, Vatnagörðum 14
 Línuborun ehf, Vagnhöfða 11
 Ljósboðinn ehf, Bildshöfða 14
 Ljósmyndir Rutar og Silju ehf, Skipholti 31
 Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
 Læknasetrið ehf, Þönglabakka 6
 Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
 Lögfræðibjónusta Sigurðar Sigurjónssonar hrl, Kirkjuteigi 21
 Lögmannsstofa Jóns G Briem hrl, Skipholti 50b
 Málaramsmiðjan ehf, Mánatúni 1
 MD vélar, Vagnhöfða 12
 Miðbær fasteignasala ehf, Starmýri 2
 Minn tannlæknir ehf - Geir A. Zoega, Stórhöfða 17
 MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
 Múlakaffi, Hallarmúla
 Múr- og málningarþjónustan Höfn ehf, Tunguhálsi 19
 Norda ehf, Suðurlandsbraut 10
 Nordic Office of Architecture ehf, Hallarmúla 4
 Nortek ehf, Fossaleyni 16
 Nýja bílahöllin ehf, Kletthálsi 2
 Ofnasmiðja Reykjavíkur ehf, Vagnhöfða 11
 Oliudreifing ehf, Hólmaslóð 8
 Optic Reykjavík ehf, Hamrahlíð 17
 Ófeigur gullsmiðja ehf, Skólavörðustíg 5
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 ÓV jarðvegur ehf, Vesturlandsvegi 200
 Páll V. Einarsson, Viðimel 31
 Pixel ehf, Ármúla 1
 Pípulagnabjónusta Reykjavík ehf, Vesturbergi 157
 PK Arkitektar ehf, Brautarholti 4
 Plastiðjan ehf, Héðinsgötu 2
 Pólyhúðun ehf, Tunguhálsi 8
 Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
 Raflex ehf, Lambhagavegi 9

RAFMENT - fræðslusetur rafíðnaðarins, Stórhöfða 27
 Rafstjórn ehf, Stangarhyl 1a
 Reidhólaværslunin Berlin, Háaleitisbraut 58-60
 Reykjavík Pizzeria ehf, Bragagötu 38a
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Reyktal þjónusta ehf, Síðumúla 34
 Réttur - ráðgjöf & málflytingur, Klapparstíg 25-27
 Rima Apótek, Langaríma 21-23
 Ríkislögreglustjórinn, Skúlagötu 21
 Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
 Sagtækni ehf, Bæjarflöt 8 Samasem ehf - Blómaheildsala, Grensásvegi 22-24
 Sameyki stéttarfélag í almannabjónustu, Grettisgötu 89
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF, Nethyl 2e
 Scala, hárgreiddslustofa, Lágumúla 5
 Sendibilar Reykjavíkur ehf, Bæjarflöt 8g
 Shalimar, Pakistanska veitingahúsið, Austurstræti 4
 Sjávarsyn ehf, Áegisöðu 78
 Sjófang hf, Fiskavísl 12
 Sjómannasamband Íslands, Guðrúnartúni 1
 Sjúkraliðafélag Íslands, Grensásvegi 16
 Skolophreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
 Skorri ehf, Bildshöfða 12
 Skólavefurinn, Laugavegi 163
 Skýrslur og skil, Suðurlandsbraut 46
 Smíðsalf ehf, Gautavík 10
 Smith og Norland hf, Nótatúni 4
 Snyrtistofan Verði þinn vilji, Borgartúni 3
 Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
 Stálbyggingar ehf, Hvammssgerði 5
 Steinkompanið ehf, Viðarhöfða 1
 Straumkul ehf, Viðarási 79
 Styrja ehf, Depluhólum 5
 Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17
 Söluurminn Vikivaki, Laugavegi 5
 Tannval Kristínar Gígu, Grensásvegi 13
 Tapas Barinn, Vesturgötu 3b
 Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
 Teikna - teiknistofa arkitekta ehf, Suðurlandsbraut 20
 Terra Export ehf, Nethyl 2b
 Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
 THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
 Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
 Trausti fasteignasala ehf, Vegmúla 4
 Trésmiðja Pálma ehf
 Trévirki ehf, Skeifunni 3
 Tryggingamiðstöðin hf, Katrínartúni 2
 Tæknibær ehf-www.Computer.is, Skipholti 50c
 Tölvu- og verkfræðibjónustan, Grensásvegi 16
 Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
 Úti og inni sf, Þinghólsstræti 27
 Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
 VDO ehf, Tunguhálsi 19
 Veidibjónustan Strengir, Smáraríma 30
 Vektor, hönnun og ráðgjöf ehf, Síðumúla 3



samanburði við skilaboð sem leggja áherslu á samfélagslega ábyrgð eða samkennd. Fyrst safnaði höfundur stuttum skilaboðum eða heilræðum frá samfélagsmiðlum, auglýsingum og sjálfshjálparbókum. Í forrannsókn fengu þátttakendur það hlutverk að flokka skilaboðin eftir því hvort þeim fannst þau ýta undir sjálfsábyrgð eða samfélagslega ábyrgð. Þau skilaboð sem þátttakendum fannst dæmigerðust fyrir hvorn flokk fyrir sig voru síðan notuð í aðalrannsókninni.

Þátttakendum, 494 talsins, var skipt í þrjá hópa þar sem einn hópur fékk sjálfsábyrgðarskilaboð, annar fékk skilaboð með áherslu á samfélagslega ábyrgð eða samkennd og sá þriðji fékk engin skilaboð. Áður en skilaboðin voru birt þátttakendum svöruðu þeir stöðluðum spurningalistum sem mældu sjálfstraust, lífsánægju, sjálfsmisræmi (milli raunsjálfis og óskasjálfis), þunglyndi og kvíða. Síðan var þátttakendum birt skilaboðin og í kjölfarið svöruðu þeir spurningalista sem mældi líðan.

Dæmi um skilaboð úr rannsókn:

Skilaboð sjálfsábyrgðar

- „Hugsaðu betur um sjálfa/t/n þig, þá mun þér líða betur“
- „Leggðu áherslu á eigin velgengi“
- „Vertu besta útgáfan af sjálfri/sjálfum/sjálfu þér“

Skilaboð samfélagsábyrgðar/samkenndar

- „Þú getur ekki stjórnað öllu sem kemur fyrir þig“
- „Þú ert ekki ein/n/tt“
- „Gagnrýndu þig ekki of hart. Hlutirnir eru ekki alltaf í þínum höndum“

Ekki öll hvatning hjálpleg

Niðurstöður rannsóknarinnar gáfu ekki til kynna marktækan mun á líðan þátttakenda milli hópa. Það sem var þó athyglisvert var að við nánari greiningar kom í ljós að skilaboðin höfðu mismunandi áhrif eftir andlegri heilsu fólks. Því verri sem andlega heilsa þeirra var því verr leið þeim eftir að hafa lesið skilaboð með áherslu á sjálfsábyrgð. Þetta átti við um þátttakendur sem glímdu við þunglyndi, kvíða, mikið sjálfsmisræmi eða voru óánægðir með lífið. Þannig voru skilaboð sjálfsábyrgðar skaðleg þeim sem þau líklega var ætlað að hjálpa og þeim sem þurftu mest á upplýftingu að halda.

Skilaboðin sem byggðu á samfélagslegri ábyrgð eða samkennd höfðu hins vegar ekki þessi neikvæðu áhrif, í raun voru áhrifin engin. Þetta styður hugmyndina um að í aðstæðum þar sem fólk líður illa er betra að forðast kröfuharðar hvatningarsetningar og sýna þess í stað mildi og skilning.

Kerfisbundnar lausnir, ekki bara persónulegar

Sumir fræðimenn hafa jafnvel haldið því fram að þegar jákvæð sálfræði leggur áherslu á einstaklingshyggju sé hún að stuðla að kvíða, sjálfsásökun og skorti á samkennd með þeim sem þurfa mest á henni að halda. Þegar vandinn er skilgreindur sem innri vandi einstaklingsins en ekki tengdur

aðstæðum, samfélagsgerð eða stöðu fólks í þjóðfélaginu, þá verður sjálfshjálp ekki aðeins ófullnægjandi heldur getur hún dregið athyglina frá nauðsynlegum samfélagsbreytingum.

Við stefnumótun fyrirtækja, stjórnvalda, sveitafélaga og opinberra stofnanna verður að hafa þessa hluti í huga. Til að mynda má sjá þessar áherslur í lýðheilsustefnum þar sem ábyrgð á heilsu og líðan er færð yfir á einstaklinginn, á meðan áhrif félagslegra og efnahagslegra aðstæðna eru hunsuð. Í umræðu um kulnun er sjaldnast rætt um ábyrgð vinnuveitanda, heldur er einstaklingnum kennt að takast á við streitu. Vanlíðan verður þar með einkamál en ekki vísbending um kerfislægan vanda.

Skynsöm sjálfsrækt

Það er ekki einfalt að skilgreina sjálfsrækt sem annaðhvort slæma eða góða, því það fer eftir samhengi og aðstæðum. Sjálfsrækt getur verið jákvæð leið til að hlúa að eigin líðan en ekki ef hún kemur í stað nauðsynlegs stuðnings eða þrýsting á samfélagslegar breytingar.

Þegar hamingjan er sett fram sem ákvörðun og líðan fólks talin alfarið á þeirra eigin ábyrgð fylgir því gjarnan sú hugmynd að þunglyndi og kvíði séu það einnig. Slík sýn getur aukið vonleysi og verið niðurdrepandi sérstaklega fyrir fólk sem þegar stendur höllum fæti. Ofan á það má bæta að vanlíðan sem eingöngu er rakin til einstaklingsins án þess að tekið sé tillit til félagslegra aðstæðna eins og fátæktar er ekki aðeins óraunhæf einföldun heldur einnig siðferðilega vafasöm nálgun.

Þegar skilaboð sjálfsræktarinnar leggja alla ábyrgð á einstaklinginn og hunsu félagslegt samhengi getur það valdið meira tjóni en gagni. Sérstaklega hjá þeim sem skilaboðin eru hönnuð fyrir, þeim sem líður illa fyrir. Við þurfum ekki að hætta að tala um sjálfsrækt. En við þurfum að temja okkur meiri varfærni og spyrja: Fyrir hvern eru þessi skilaboð? 🌟



Verkengi ehf, Gullengi 37
 Verkfræðistofan Viðsjá ehf, Tryggvagötu 11
 Verkhönnun ehf, Katrínartúni 4
 Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla 1
 Verslunin Álfheimar, Álfheimum 2
 Vesturgarður ehf, Laugavegi 59
 Vélvik ehf, Höfðabakka 1
 Við og Við sf, Gylfaflöt 3
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1
 VK verkfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 46
 Vottunarstofan Tún ehf, vottun sjálfbærna náttúru nytja, Parabakka 3
 Vörn, öryggisfyrirtæki, Vagnhöfða 17
 Vörubíla og gröfubjónusta
 Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
 Zeppelin arkitektar, Skeifunni 19
 Þ Þorgrímsson og Co ehf, Ármúla 29
 Þrif og þvottur ehf, Reykjavíkurvegi 48

Seltjarnarnes

Seltjarnarnesbær, Austurströnd 2

Vogar

Arktik Rok Motel ehf, lóndal 1
 Við sjóinn, tjaldstæði

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
 Arkís arkitektar ehf, Vesturvör 7
 Bak Höfn ehf, Jökullalind 8
 BESA ehf, Silfursmára 2
 Birtingaholt ehf, Guláþingi 66
 Bílrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18
 Blikksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42
 BSA varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
 Fagtaekni ehf, Akralind 6
 GG Sport, Smiðjuvegi 8, græn gata
 goddi.is, Auðbrekku 19
 Hafid-fiskverslun ehf, Hlíðasmára 8
 Hefilverk ehf, Jörfalind 20
 Heildverslun B.B. ehf, Smiðjuvegi 12, græn gata
 Hjartavernd, Holtasmára 1
 Hreinir Garðar ehf, Víkurhvarfi 4
 Hvammshólar ehf, Hlíðarhvammi 2
 Hvísl ehf, Löngubrekku 29
 Höll ehf, Hlíðasmára 6
 Iðex ehf, Víkurhvarfi 6
 Íslandslyftur ehf, Smiðjuvegi 28, græn gata
 Ísnes ehf, heildverslun, Hamraborg 5
 JÓ lagnir sf, Smiðjuvegi 11
 Kalli K ehf -Karl K Karlsson, Víkurhvarfi 1
 Klinik Sjúkraþjálfun ehf, Bæjarlind 14-16
 Kraftvélar ehf, Dalvegi 6-8
 Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30
 Lind fasteignasala ehf, Bæjarlind 4
 Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4

Lín design, Smáratorgi
 Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1
 LS Retail ehf, Hagasmára 3
 Læknafélag Íslands, Hlíðasmára 8
 MHG verslun ehf, Víkurhvarf 8
 Nonnabiti, Bæjarlind 14-16
 Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42
 Þústþjónusta Bjarkars ehf, Hrannargötu 3
 Rafinn ehf, Askalind 7
 Rafport ehf, Auðbrekku 9-11
 Rafsetning ehf, Björtusölum 13
 Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9
 S.G.Gluggar og útihurðir ehf, Smiðjuvegi 32
 Sjómannahélsa ehf, Holtasmára 1
 Sjúkraþjálfunin Sporthúsinu ehf, Dalsmára 9-11
 SM kvótapij ehf, Bæjarlind 16
 Snæland, Núpaland 1
 Stálgaði ehf, Smiðjuvegi 9a
 Teledyne Gavia ehf, Vesturvör 29
 Tengi ehf, Smiðjuvegi 76
 Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1
 Verkfræðistofa Bjarna Viðar ehf, Hlíðasmára 2
 Ögurverk ehf, Þorrasölum 17c
 (blank), Hlíðasmára 10

Garðabær

66° Norður, Miðhrauni 11
 AH Pipulagnir ehf, Suðurhrauni 12c
 Efnalaug og fatahreinsun Garðabæ, Garðatorgi 3
 Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf,
 Garðatorgi 3
 Fagval ehf, Smiðsbúð 4
 Fimir ehf, Skráðási 14
 Geislataekni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c
 Gólfslipun ehf
 Hásandur ehf, Birkíási 36
 Icewear, Suðurhrauni 10
 Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3
 Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10
 Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf,
 Miðhrauni 6
 Nýþrif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b
 Rafbóði, Skeiðarási 3
 Rafþjónustan slf, Strandvegi 1
 Sparnaður - Bayern Líf, Garðatorgi 7
 Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2
 Versus bílaréttingar og málun, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Adalskoðun hf, Hjallahrauni 4
 Afhlutir ehf, Selhelli 13
 Armur ehf, Kaplahrauni 2-4
 Ás, fasteignasala ehf, Fjardargötu 17
 Bílaverk ehf bílamálun og réttingar,
 Kaplahrauni 10
 Bjössi ehf, Skútahrauni 9
 Blikkhella ehf, Rauðhelli 12
 Blikksmiði ehf, s: 5654111, Melabraut 28

Dekkjasalan ehf
 Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46
 Einingarverksmiðjan ehf, Koparhelli 5
 EÓ-Tréverk sf, Háabergi 23
 Fjardarkaup ehf, Hólsbrauni 1
 Flúrlampar ehf, Reykjavíkurvegi 66
 Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2
 GT Verktakar ehf, Rauðhelli 1
 Hafnarfjardarbær
 Hagmálun slf, Erluási 56
 HljóðX, Drangahrauni 5
 Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48
 Kat ehf, Hafnargötu 1
 Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum
 Lipurtá ehf, Staðarbergi 2-4
 Lóðalausnir ehf, Helluhrauni 14
 Lýsing og hönnun, Borgahelli 13r
 Markus Lifenet, Hvaleyrarbraut 27
 Netorka hf, Dalshrauni 1
 Nonni Gull, Strandgötu 37
 Pipulagnaverktakar ehf, Hvaleyrarbraut 41
 Reikningar og ráðgjöf ehf, Bæjarhrauni 2
 Rúnir verktakar ehf, Gauksási 8
 S.G múrverk ehf, Hvassabergi 4
 Schindler ehf, Gjótuhrauni 4
 SIGN ehf, skartgripaverkstæði, Fornubúðum 12
 Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
 Sport-Tæki ehf, Íshella 1
 Stórvík - útibú á Íslandi, Eyrartröð 18
 Strengingur ehf, Dalshrauni 3
 Torcargó, Selhelli 11
 Trefjar ehf, Úseyrarbraut 29
 Trésmiðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a
 Útvík hf, Eyrartröð 3
 Verkalyðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
 Víking Björgunarbúnaður, Íshelli 7
 Vir og lykkjur ehf, Lyngási 8
 VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20

Álftanes

Prentmiðlun ehf, Hólmartúni 55

Reykjanesbær

Allt Hreint ræstingar ehf, Holtsgötu 56
 Bergraf ehf, Hólmbergsbraut 19h
 Bílasprautun Magga Jóns ehf, lðavöllum 11
 Bílaþjónusta Fitjavíkur sf, Njarðarbraut 3d
 Blikksmiðja Ágústs Guðjónss ehf, Vesturbraut 14
 Blikksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52
 DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91
 Dýralæknastofa Suðurnesja-www.dskef.is,
 Fitjabakka 1B
 Ellert Skúlason ehf, Selvík 3
 Ferðaþjónusta Reykjaness ehf
 Hótel Keflavík ehf, Vatnsnesvegi 12
 Kalka sorpeyðingarstöð sf, Berghólabraut 7
 Lotus Car Rental ehf, Flugvöllum 6

Netaverkstæði Suðurnesja ehf, Brekkustíg 41
 Rekan ehf
 S.Á. verkstæði ehf, Fitjabraut 2
 Sjúkraþjálfunin Ásja ehf, lðavöllum 12a
 Skipasmiðastöð Njarðvíkur hf, Sjávargötu 6-12
 Skólar ehf, Keilisbraut 773
 Sporthúsið Reykjanessbæ, Flugvallarbraut 701
 TM Bygg ehf, Steinási 31
 TSA ehf, Brekkustíg 3

Grindavík

Einhamar Seafood ehf, Verbraut 3a
 Lagnabjónusta Þorsteins ehf, Tangasundi 3
 Stakkavík ehf, Bakkalág 15b
 Tannlæknastofa Grindavíkur ehf, Víkurbraut 62
 Vélsmiðja Grindavíkur ehf, Seljabót 3

Suðurnesjabær

Aukin Ökuréttindi ehf, Vörðubraut 7
 Ice Fish ehf., Hafnargötu 4a
 Lighthouse Inn
 Sl raflagnir ehf, lðngörðum 21
 Úrskálakirkja, Útskálum 5

Mosfellsbær

Aflrás ehf - bifreiðaverkstæði, Desjamýri 1
 Álguggar JG ehf, Flugumýri 34
 Byggingafélagið Bakki ehf, Þverholti 2
 Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1
 Dynkur ehf, Tröllateigi 18
 Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki, Bröttuhlíð 1
 Flotlagnir ehf, Desjamýri 8
 Garðmenn ehf, Álafossvegi 20
 Glertækni ehf, Völuteigi 21
 Hótel Laxnes / Áslákur alvöru sveitakrá i
 Mosfellsbæ
 Hugmót ehf
 Malbikstöðin ehf, Flugumýri 26
 María Norðdahl, Björtuhlíð 2
 Mosfellsbakari, Háholti 13-15
 Nonni litli ehf, Þverholti 8
 Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20
 Pipulagningabjónusta B Markan ehf,
 Kvíslartungu 42
 Sjúkraþjálfun Heilsuefning Mosfellsbæjar,
 Urðarholti 4
 Smiðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf, Völuteigi 5
 Umbúðamiðlun ehf, Völuteigi 31
 Vélsmiðjan Sveinn ehf, Flugumýri 6
 VGH-Mosfellsbæ ehf, Flugumýri 36

Akranes

Garðar Jónsson, málarameistari
 Hvalfjarðarsveit
 Höfði hjúkrunar- og dvalarheimili,
 Sólmundarhöfða 5
 Jarðlist ehf, Hávarsstöðum 2



Hamingjan sem söluvara

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Ragna Benedikta Garðarsdóttir er doktor í félagssálfræði og prófessor við Heilbrigðisvísindasvið Háskóla Íslands. Hún hefur um langt árabil fengist við þau fræði sem eru undanfari Sjálfsræktarbylgjunnar, nýjustu tiskubólunnar í heilsufræðunum.

„Sjálfsrækt er búin að vera söluvarningur í talsvert langan tíma, en heitir alltaf nýjum og nýjum nöfnum,“ sagði Ragna Benedikta þegar við spjölluðum saman á sólríkum sumardegí fyrir skömmu. „Þegar ég var unglingur trúði fólk því að öll vandamál mætti leysa með betra sjálfsáliti. Á þeim árum urðu sjálfshjálparbækurnar til sem gengu allar út á að selja fólki betra sjálfsálit og sjálfstraust. Ég veit það hljómar furðulega en hugtakið sjálfsálit - á ensku self-esteem - eins og það var notað í þessum bókum má rekja til heim-spekingsins Ayn Rand. Hún var upprunalega rússnesk, flúði Sovétríkin yfir til Bandaríkjanna, hafði séð hörmungar kommúnismans í heimalandinu sem varð til þess að hún varð últra hægrisinnaður kapítalisti þar vestra. Hún taldi að ríkið ætti aldrei að hafa afskipti af fólki, fólk ætti að bera fulla ábyrgð á sjálfu sér og að sjálfsást væri dyggð. Hún er í rauninni höfundur nýfrjálsbyggjunnar.

Lausn við mannanna böli

Ayn Rand átti í ástarsambandi við sér yngri mann, Nathaniel Branden sem var sálfræðingur og skrifaði margar sjálfshjálparbækur. „Hann stókk upp á hennar vagn og varð ofsalega hrifinn af þeirri hugmynd að einstaklingurinn bæri sjálfur alla ábyrgð á eigin athöfnum, heilsu og vellíðan, og þar af leiðandi frama og falli í lífinu. Innblásinn af heimspeki Ayn Rand fór Nathaniel að skrifa sjálfshjálparbækur um að allt mannanna

böl mætti leysa með betra sjálfsáliti og þá yrðu allir vegir færir. Þetta viðhorf kom beint úr hugmyndafræði Ayn Rand.

Þessi sjálfsræktarbissniss sem við þekkjum í dag gerjaðist þannig allur í Bandaríkjunum í últra einstaklingssinnaðri hugmyndafræði, sem var upprunalega bara falleg hugmynd að mínu mati. Hún fylgdi fólkinu sem var á sínum tíma að flýja alls kyns lénsveldi og fátækt í Evrópu og sigldi vestur um haf til að byggja sér nýjan heim í Bandaríkjunum. En í hnotskurn

snýst einstaklingshyggjan um að hver og einn maður hafi rétt á því að vera frjáls og leita sinnar eigin hamingju, sem var byltingarkennd hugmynd á þeim tíma - og var hreinlega skrifuð inn í stjórnarskrá Bandaríkjanna. Að vísu voru frelsi og hamingja innfæddra Norður-Ameríkana ekkert að þvælast fyrir landnemunum, en það er önnur saga.

Þetta er ástæða þess að einstaklingshyggjan er miklu sterkari í Bandaríkjunum en í mörgum öðrum löndum. Hér er ég að tala um einstaklingshyggju á annan hátt en í pólitísku hugmyndafræðinni, heldur hugsunarhátt þar sem einstaklingurinn er útgangspunktur í allri ákvarðanatöku og ályktunum, en ekki hópurinn eða heildin. Það gerist alveg sjálfkrafa í löndum eins og okkar. Til dæmis ef ég sé manneskju gera eitthvað óvanalegt leita ég sjálfkrafa að skýringu á hegðuninni með því að vísa í manneskjuna sjálfa og hugsunarhátt hennar - til dæmis, „sú er skráin“. En ef ég væri alin upp í hóphyggjalandi eru meiri líkur á að ég reyndi að skilja hvaða aðstæður leiddu til þess að manneskjan hagaði sér svona. Réttu skýringin á hegðuninni gæti verið einhvers staðar mitt á milli, bæði manneskjan og aðstæðurnar, en í einstaklingshyggjulöndum gerum við þá villu að ofmeta einstaklingsskýringar, bæði hjá okkur sjálfum og hjá öðrum. Til dæmis höldum að við séum með mun meiri stjórn á okkar eigin líðan, hugsun og hegðun heldur en við erum með í raun.

Í mörgum öðrum löndum á hnettinum er fólk ekkert að hugsa á þeim nótum að einstaklingurinn þurfi alltaf að bera fulla ábyrgð á eigin falli eða frama. Við eigum það til að halda að mannskepnan hljóti að vera eins alls staðar og að hin vestræna hugmyndafræði sem við erum með hljóti að vera sú eina rétta fyrir alla. Við hunsum þá staðreynd að okkar líf er bara ein möguleg útgáfa af lífi. Það er til fullt af góðum lífum og margir aðrir leggja áherslu á aðra hluti heldur en hamingjuna.“

Hippar út, Uppar inn

Ragna Benedikta telur sjálfsræktarstefnu nútímans hefjast á áttunda áratug síðustu aldar eftir að hippatímabilinu lýkur. „Þá hefst uppatímabilið með rosalegri áherslu á sjálfsálit - *self-esteem*í fyrrnefnda. Það var hreyfing sem náði að hafa áhrif á stefnumótun og kennslu í mörgum löndum. Bæta átti sjálfsálit krakka til að bjarga þeim frá öllu illu. Svo lognast það dálítið út af vegna þess að fólk áttði sig á því að þessi hreyfing byggði ekki á almennilegum gögnum. Rannsóknir sýndu meira að segja skadleg áhrif þess að hafa of hátt sjálfsálit. Fólk var líka farið að benda á að málið væri kannski ekki svo einfalt að bara þeir sem hafi rosalega gott sjálfsálit geti látið drauma sína rætast. Þessi hugmyndafræði hunsar algerlega þætti eins og heppni og forréttindi og glerþök og kerfislæga mismunun og rasisma og þar fram eftir götunum.

Síðan sjáum við þetta aftur byrja að gerast um aldamótin 2000, nema að þá heitir þetta ekki lengur *self-esteem*, heldur hamingja. Þarna sé ég endurtekin stef í sögunni. Þá fæðist Hamingjuhreyfingin, sem varð svo að milljarða bisness. Í staðinn fyrir að heita *self-esteem* heitir það *happiness* og það á að selja öllum það. Í stað þess að vera bara fræðigreinin verður hamingjan að söluvarningi. Fram kemur urmull bóka og sjónvarpsþátta, alls konar öpp og námskeið.

Á þessum tíma var ég einmitt að skrifa doktorsritgerð mína sem fjallaði um efnishyggju og hamingju, og hvernig efnishyggjan getur grafið undan hamingju. Ég er þannig orðin ansi verseruð í þessum hamingjufræðum öllum og hvað það er sem gerir okkur hamingjusóm í raun.

Á þessum tíma var líka verið að gera nauðsynlega tiltekt í hvernig ætti að meta þróun innan og á milli þjóða. Ég veit það hljómar kannski undarlega núna, en í kringum aldamótin var hamingja eða velferð þjóða mæld í vergri þjóðarframleiðslu, hamingjan var bara efnahagsstærð. Þá fór fræðafólk að tala um að það yrði líka að meta huglæga þætti en ekki bara hlutlæga, sem sagt huglægan veruleika fólks, hvernig því líður. Þá kemur upp hugmyndin um huglæga vellíðan - *subjective well-being* - sem er núna oft notuð í mælingum sem sama-semmerki fyrir hamingju.

Einstaklingur og samfélag

Svo líða árin og við komumst að því að huglæg vellíðan er dálítið skökk mæling vegna þess að með henni er verið spyrja fólk um hvernig því líði persónulega sem einstaklingum. Í vestrænum samfélögum skilur fólk þessar spurningar betur en fólk í öðrum löndum og svarar á annan hátt. Það er líklegast mælivilla þegar talað er um að fólk í einstaklinghyggjulöndum sé miklu hamingjusamara en fólk í öðrum heims-hlutum og að þar af leiðandi séum við að gera eitthvað rétt en hinir eitthvað rangt. Mælitækin eru sjálf mótuð af einstaklingshyggju Vesturlanda, og það gæti skýrt að sumar þjóðir mælist hamingjusamari en aðrar. Þetta snýst um hvernig við tölum um hlutina. Ef maður í Japan hefði fyrir ekki svo löngu síðan verið spurður um hvort hann væri hamingjusamur þá hefði hann ekki skilið spurninguna. Ef Íslendingur væri spurður að hversu miklu leyti hann lifði í sátt og samlyndi við sjálfan sig - myndi hann skilja um hvað væri spurt?“

- Já, er það ekki?

„Ókei, en orðið harmónía? Japanir skilja það mjög auðveldlega, en við á Íslandi skiljum ekki nákvæmlega hvaða samhlóm er átt við með því. Við erum með mjög mismunandi útgáfur af því hvað okkur finnst vera gott líf. Upprunalega er þessi hugmynd um að mæla hamingjuna akademísk og hagfræðingar og sálfræðingar að vinna í þessu. Að spyrja fólk um hversu hamingjusamt það sé í stað þess að spyrja hversu mikið það eigi. En þessi fræði verða fljótt að popp-sálfræði og allir farnir að rækta hamingjuna, enda mjög góð söluvara.

Það sem hefur gerst á síðustu 20 árum í þessum fræðum er að við erum að skilja æ betur aðkomu samfélags, menningarheima, trúarbragða, á það hvernig manneskjunnir líður, hvernig hún dafnar og hvernig henni muni farnast best. En það hentar hinum vestræna heimi ekki að pæla í því vegna þess að það er ekki jafngóð söluvara. Af því það mundi krefjast þess að heilu þjóðfélögin yrðu að breytast en ekki einstaklingarnir.

Jákvæða sálfræðin í dag er bæði til sem vísindalegt fag og sem söluvarningur. Ég er mjög gagnrýnin á söluvarninginn, ekki hina hliðina. Söluvarningshliðin gerir sömu mistök og sjálfsálitsbylgjan gerði áður, hún hunsar allar kerfislægar hindarnir sem maðurinn getur mögulega lent í. Af hverju? Vegna þess að væri almenningi sagður sannleikurinn um hvað hann hefur lítið um sína eigin hamingju að segja, þá kaupir hann ekki neitt. En á meðan hann trúir því að með því að kaupa enn eina bókina eða enn eitt appið eða enn eitt kæliprógrammið þá höndli hann hamingjuna, þá heldur hann áfram að kaupa. Ekki þar með sagt að þetta séu allt ómöguleg meðul. Alls ekki, og auðvitað er ég ekki á móti því að fólk líði betur. En það sem þessi bisness hefur gert er að gera sjálfa hamingjuna að tilgangi lífsins, sem hún getur ekki verið því að hún er aukaafurð þess sem maður gerir í lífinu. Hamingjan á ekki að vera markmiðið heldur útkoman.“ 🌟

Stígum sterkari til baka



**Þorsteinn Gauti
Gunnarsson**
sérfræðingur hjá VIRK



**Ingibjörg Eydis
Ingimarsdóttir**
forvarnarráðgjafi hjá VIRK

Starfsendurhæfing á vegum VIRK hefur það að markmiði að efla starfsgetu einstaklinga með heilsubrest sem stefna að aukinni þátttöku og virkni á atvinnumarkaði. En hvaða lykilaríði stuðla að því að hámarka árangur hjá þeim sem sækja þjónustuna?

Starfsendurhæfing snýst ávallt um að ná sem besta árangri, læra leiðir til að viðhalda þeim árangri og blása svo til sóknar. Í upphafi starfsendurhæfingar fá einstaklingar sem koma til VIRK úthlutað ráðgjafa sem fylgir þeim í gegnum endurhæfingarferlið. Hann útbyr endurhæfingaráætlun í samráði við einstakling en hver og einn einstaklingur fær sérsníðna endurhæfingaráætlun út frá þeim hindrunum sem hann er að glíma við. Hindranir einstaklingsins geta verið af margvíslegum toga og geta verið líkamlegar, sálrænar eða félagslegar áskoranir og yfirleitt eru þær samblanda þessara þátta.

Úrræði á vegum VIRK eru fjölbreytt og spanna vítt svið. Þjónustan þarf að spegla þarfir einstaklinga í starfsendurhæfingu í flóknu umhverfi nútímans og því er hún í stöðugu umbótaferli. Rík áhersla er á að tryggja gæði þjónustunnar og að valin sé besta gagnreynda nálgun sem er í boði hverju sinni. Mikilvægt er að allir fagaðilar sem koma að ferli einstaklings séu í góðu oddaflugi til að hámarka árangur hjá hverjum og einum.

Í starfsendurhæfingunni koma bæði sérfræðingar hjá VIRK, með mismunandi fagþekkingu á heilbrigðissviði, og ráðgjafar með hugmyndir og ráðleggingar að úrræðum en alltaf í samráði við þjónustuþegann. Mikilvægt er að einstaklingurinn upplifi að hann sé virkur þátttakandi og komi að ákvörðunum sem mótar hans ferli. Því skiptir máli í endurhæfingunni valdæfing einstaklinga þannig þeir upplifi að þeir hafi stjórn, beri ábyrgð á framgangi og árangri starfsendurhæfingarinnar.

Forvarnir lykiláhersla

Forvarnir geta skipt höfuðmáli því þær fela meðal annars í sér að auka meðvitund allra í samfélaginu þegar kemur að því að benda á það sem mikilvægt er að huga að, bæði í einkalífi og starfi. Eitt af hlutverkum VIRK er að sinna forvörnum á vinnu- markaði en innan VIRK er starfrækt forvarnarsvið. Hlutverk forvarnarsviðs er að draga úr líkum á að einstaklingar detti út af vinnu- markaði og þurfi á starfsendurhæfingu að halda. Þjónustan snýr bæði að fræðslu og stuðningi til stjórnenda fyrirtækja og einnig til einstaklinga. Stuðningur til fyrirtækja getur verið á formi upplýsingamiðlunar, samstarfs og fræðslu. Mikilvægt er fyrir fyrirtæki að skapa umhverfi og aðstæður sem stuðla að heilsusamlegum lífnaðarháttum, heilsu og vellíðan og þar á meðal hvetja einstaklinga til sjálfsræktar. Má þar benda á samvinnuverkefni VIRK, Landlæknisembættisins og Vinnueftirlitsins um heilsueflandi vinnustaði þar sem fyrirtæki geta skráð sig inn og fengið leiðbeiningar sem stuðla að heilsu og vellíðan starfsfólks.

Nýlega hóf VIRK að veita einstaklingsþjónustu á sviði forvarna. Þjónustan er ætluð einstaklingum sem eru farnir að erfiða í vinnu og jafnvel finna fyrir álagstengdum ein- kennum sem hafa áhrif á vinnugetuna. Forvarnarþjónustan er fyrir einstaklinga sem eru enn í starfi og er því veitt sam- hliða atvinnuþátttöku. Það er mikilvægt að hafa í huga að heilsubrestur þarf svo sannarlega ekki að útiloka atvinnu- þátttöku og í mörgum tilvikum er það að stunda starfið sitt og hafa hlutverk mikilvægt fyrir heilsu einstaklinga, því getur vinna verið verndandi þáttur í lífi margra einstaklinga. For- varnarþjónusta VIRK er enn á tilraunastigi og því um ákveðið þróunarverkefni að ræða en vonir eru bundnar við að hún komi til með að fækka þeim einstaklingum sem þurfi á starfs- endurhæfingu að halda. Hluti af forvarnarþjónustu er að styðja fólk til sjálfsræktar og hlúa að sjálfum sér bæði í vinnu og einkalífi.

VIRK heldur úti vefsíðunni Velvirk (velvirk.is) þar sem bæði einstaklingar og fyrirtæki geta fengið góð ráð og verk- færi til að auka vellíðan og stuðla að sjálfsrækt. Vefsíðan er í allsherjar endurskoðun og mun því ný og bætt síða líta dagsins ljós á haustmánuðum.

Sjálfsrækt í starfsendurhæfingu

Að efla trú á eigin getu er ávallt rauði þráðurinn í starfsendur- hæfingu hjá VIRK. Þegar einstaklingur stígur inn í starfs- endurhæfingu er það yfirleitt vegna þess að eitthvað í lífi eða heilsu hefur farið úr skordum. Það geta verið margar ástæður fyrir heilsufarsvanda, það er líkamlegar, andlegar, sálfélags- legar eða samspil margra þátta. Starfsendurhæfing snýst um að styrkja einstaklinginn í heild sinni til að öðlast starfsgetu á ný og því er sjálfsrækt ein af grunnstöðum hennar. Í starfs-

endurhæfingarferlinu er mikilvægt að finna rétta farveginn og síðan kjölfestu í þeim farvegi. Það tekur tíma því bæði þarf að kortleggja hvaða nálgun og bjargráð höfða best til hvers og eins, svo þarf tíma til að tileinka sér þau bjargráð og efla sína færni. Sjálfsrækt er einstaklingsbundin og því er þetta ferðalag hvers og eins. Allir eru að upplifa áskoranir í sínu lífi en það sem skiptir mestu máli er hvernig við mætum þessum áskorunum. Sjálfsrækt kennir okkur leiðir til að mæta áskorunum lífsins á árangursríkari hátt en áður. Starfsendurhæfingarferlið er því breytingarferli þar sem unnið er markvisst með styrkleika einstaklinga.

Breytingaferlið

Smáar breytingar geta fært hverjum og einum mikinn árangur eftir því sem lengra líður. Til eru margar gagnreyndar leiðir til sjálfsræktar og oft eru einföldu ráðin sem gefa mestan árangur í átt að betra jafnvægi til lengri tíma. Nokkur grunnatriði sem gott er að skoða eru rúttina, hreyfing, svefngæði

og mataræði. Það má aldrei vanmeta mátt hreyfingar eins og fjölmargar rannsóknir hafa stutt en hreyfing er ein mest rannsakaða aðferðin til sjálfsræktar. Regluleg hreyfing getur dregið úr depurðareinkennum, kvíða og bætt svefn og aukið orkustig. Hreyfing þarf ekki að vera tímafrek, öll hreyfing telur og er betri en kyrrseta. Hægt er að finna góð viðmiðunargildi fyrir hreyfingu mismunandi aldurshópa á vef embætti landlæknis. Margt smátt gerir eitt stórt.

Streita og sveiflur í andlegri líðan geta einnig verið algengar hjá þeim sem sækja starfsendurhæfingu. Sálfræðingar styðja einstaklinga í starfsendurhæfingu við að vinna með andlega heilsu, efla sjálfsmat og takast á við áskoranir þegar andleg líðan er hindrandi til vinnu. Gagnreyndar nálganir úr heimi sálfræðinnar eins og hugræn atferlismeðferð (CBT), díalektísk atferlismeðferð og núvítund geta hjálpað mikið þegar þörf er á. Mikilvægt er að leggja áherslu á að vinna með trú á eigin getu, tilfinningastjórnun, samskiptafærni og streituból.



Streitustiginn

Streita og streituviðbrögð eru edlileg og lífsnauðsynleg viðbrögð líkamans við áreiti og álagi. Þau hjálpa okkur að bregðast við krefjandi aðstæðum sem upp koma í daglegu lífi. Þegar streita varir í stuttan tíma er oft talað um bráða-streitu. Hún getur verið jákvæð og gagnleg þar sem hún eykur tímabundið einbeitingu okkar, árvekni og bætir frammistöðu. Hún getur þó orðið yfirþyrmandi og valdið kvíða og skertri frammistöðu. Langvarandi streita hins vegar er sú streita sem stendur yfir í langan tíma og virðist oft án sjáanlegs endapunkts. Hún getur verið lúmsk, safnast smám saman upp, og að lokum haft neikvæð áhrif á bæði heilsu og frammistöðu. Því er afar mikilvægt að vera meðvitaður um álag og álags-einkenni, og bregðast snemma við áður en vandinn verður umfangsmeiri. Stór hluti þjónustuþega VIRK eru að glíma við streitutengd einkenni. Þar koma inn álag í einkalífi og/ eða álag tengt vinnu og í sumum tilvikum hefur það leitt til kulnunar.

Kulnun er samkvæmt skilgreiningu WHO (alþjóðaheil-brigðisstofnunarinnar) heilkenni sem er afleiðing langvarandi streitu á vinnustað sem ekki hefur tekist á árangursríkan hátt að ná stjórn á og ætti því ekki að nota í tengslum við álag á öðrum sviði lífsins. Samkvæmt þessari skilgreiningu er því hugtakið tengt vinnutengdri streitu þó svo að oft eru aðrar ástæður fyrir langvarandi streitu og örmögnun hjá þeim sem leita til VIRK.

Á velvirk.is má finna gagnlegt verkfæri sem hjálpar til við að kortleggja streitu og álagseinkenni. Verkfærið kallast „Streitustiginn“ og getur veitt innsýn í hvort streita sé til staðar, hversu alvarleg hún er og hvaða skref má taka til úrbóta. Streitustiginn hentar bæði stjórnendum og einstaklingum sem vilja meta eigið ástand og stuðla þannig að bættri líðan.

Hvar ert þú á streitustiganum? Og hvað getur þú gert til að takast á við streituvalda í þínu lífi?

Heildarsýn sem bætir lífsgæði

Í starfsendurhæfingu er það heildarsýnin sem skiptir sköpum. Alltaf þarf að meta hvað hver og einn þarf til að ná fótfestu á ný. Þverfaglegt samstarf fagaðila sem auka daglega virkni eins og íðjubjálfun, félagsráðgjöf og markbjálfun í atvinnutengdri starfsendurhæfingu, skapa farveg þar sem einstaklingurinn fær stuðning við að finna eigin styrkleika, móta raunhæf markmið og þjálfra færni sem nýtist í lífi og starfi. Einnig geta verið sóknarfæri til staðar með því að bæta við sig þekkingu með sí- og endurmenntun, slík nálgun getur aukið sjálfsmat og gefið fleiri tækifæri á atvinnumarkaði. Þegar þjónustan er þverfagleg eykur það líkurnar á árangursríkri starfsendurhæfingu.

Þegar gamlar venjur banka á dyrnar

Bakslög eru edlilegur hluti af bataferli og sjálfsrækt. Flestir óttast bakslag og upplifa þau á neikvæðan hátt, það getur verið stutt í innri gagnrýnandann. Bakslög geta einnig verið verðmæt tækifæri til þess að læra nýja hluti um sjálfan sig.

Þannig getur þú lært af reynslunni og snúið henni yfir í styrkleika. Hver kannast ekki við að „þetta í sama farið“ og „lenda aftur á byrjunarreit“. Flestir upplifa bakslög í sínu breytingarferli, lítil og stór, það sem skiptir öllu máli er hvernig við mætum bakslögum á árangursríkari hátt en áður.

Áætlun um bakslagsvarnir er mikilvægur hluti af sjálfsrækt í starfsendurhæfingu, áætlunin er hönnuð til að fá upp á yfirbordið hvaða gagnlegu bjargráð og verkfæri hver og einn hefur tileinkað sér til að mæta því sem hann upplifði áður sem hamlandi, á árangursríkari hátt. Þannig er neikvæðri upplifun snúið yfir í sókn, bakslögin eru til þess að hjálpa okkur að efla okkar færni enn betur. Álag, streita og áskoranir geta þá leitt til þess að þessi andlegri vöðvi okkar stækki enn meira. Bakslögin efla því seigluna okkar og gera okkur sterkari að takast á við erfiðleika sem upp koma í lífinu. Þessi nálgun hjálpar okkur líka að verða meðvitaðri um viðvörunarmerkin og hvernig hægt er að mæta þeim. Áætlun um bakslagsvarnir og önnur gagnleg verkfæri má finna á vef VIRK.



Áfram veginn

Sjálfsrækt stoppar aldrei. Sjálfsrækt er í raun ekki ferli sem hefur afmarkaðan enda, hún er uppbygging á manneskju sem er að taka þátt í lífi og starfi á eigin forsendum. Heimurinn er í edli sínu breytilegur og við mannfólkið erum það líka, við höfum valdið til þess að taka skref í átt að bættri líðan og jafnvægi með því að taka ábyrgð á eigin heilsu - eitt skref í einu og allt í rétttri röð. Hvað getur þú gert til þess að rækta og tileinka þér þann lífsstíl sem gagnast þér best? 🌟

Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga
 Norðurál ehf, Grundartanga
 Skipaskagi ehf, Litlu-Fellsöxl
 Tannlæknastofan 2Gómar ehf, Laugarbraut 11
 Verslunin Einar Ólafsson ehf, Skagabraut 9-11

Borgarnes

Bífreiðaverkstæðið Hvannnes ehf, Sölbakki 3
 Blómasetrið - Kaffi kyrrð, Skúlagötu 13
 Brúartorg, Brúartorgi 4
 Dvalarheimili aldraðra, Borgarbraut 65
 Landbúnaðarháskóli Íslands, Hvanneyri
 Landnámssetur Íslands, Brákarbraut 13-15
 Límtré Vírnir ehf, Borgarbraut 74
 Stéttarfélag Vesturlands, Sæunnargötu 2a
 UMÍS ehf-Environice
 Vélabær, bíla- og búvélaverkstæði, Bæ

Stykkishólmur

Dekk og smur ehf, Nesvegi 5
 Nesbraut ehf, Nesvegi 1
 Ræktunarstöðin Lágafelli ehf
 Skipavík ehf, Nesvegi 20

Grundarfjörður

Dvalarheimilið Fellaskjól
 Fjölbautaskóli Snæfellinga, Grundargötu 44
 Soffanías Cecilsson hf, Borgarbraut 1
 Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf, Bankastræti 1
 Litlalón ehf, Skipholti 8
 Útgerðarfélagið Dvergur hf, Skipholti 10

Snæfellsbær

Hótel Búðir, Búðir

Hellissandur

Gilbakki Kaffihús
 Hópférðabílar Svans ehf, Helli
 KG Fiskverkun ehf, Melnesi 1
 Skarðsvík ehf, Helluhóli 1
 Útnes ehf, Háarifi 67

Búðardalur

BS Þjónustan ehf
 KM Þjónustan - verslun, Vesturbraut 20
 Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c
 Þjómaútið Erpsstaðir ehf

Ísafjörður

A.Ó.A.Útgerð ehf, Lyngholti 5
 Ferðaþjónustan í Heydal, Mjóafirði

Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
 Hótel Ísafjörður hf, Silfurtorgi 2
 Ísblikk ehf, Árnagötu 1
 Kampi ehf, Sindragötu 1
 Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1
 Póllinn ehf, Pollgötu 2
 Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29
 Sjúkrabjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2
 Smali ehf, Hafraholti 46
 Verkalyðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9
 Vélsmiðja ÞM, Hnifsdalsvegi 27

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
 Jakob Valgeir ehf, Grundarstíg 5

Súðavík

Súðavíkurhreppur, Grundarstræti 1

Flateyri

Sytra ehf, Ólafstúni 5

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2
 Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Patreksfjörður

Bílaverkstæðið Smur- og dekk, Mikladalsvegi 11
 Eyfaraf ehf, Vatneyri - lðngörðum 105
 Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð, Eyrargötu 1

Tálknafjörður

Garrautgerðin ehf, Eyrarhúsum

Bildudalur

Hafkalk ehf, Lönguhlið 1
 Lás ehf, Járnhóll

Hólmavík

Kollafjardarneskirkja
 Strandabyggð, Hafnarbraut 2

Dranganes

Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30
 Hveravík ehf, Hveravík

Hvammstangi

Aðaltak slf, Höfðabraut 11
 Albert Guesthouse
 Félagsheimilið Ásbyrgi
 Gistiúsið Brekkulæk, Brekkulæk

Kaupfélag Vestur-Húnavetninga, Strandgötu 1
 North West Restaurant & Guesthouse, Viðgerði
 Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24
 Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf, Búlandi 1

Blönduós

Ísgel ehf, Efstubraut 2
 Sörlatunga ehf, Austurhlíð

Skagastönd

Vík ehf, Hólabraut 5

Sauðárkrókur

Dögun ehf, Hesteyri 1
 FISK-Seafood ehf, Háeyri 1
 Fjöldmundur ehf, Laugatúni 18
 Fjölbautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu
 K-Tak ehf, Borgarflöt 3
 Steinull hf, Skarðseyri 5
 Vörumíðlun ehf, Eyrarvegi 21
 Preksport ehf, Borgarflöt 1

Varmahlíð

Hestasport - Ævintýraferðir ehf, Vegamótum
 Langamyri Fræðslusetur kirkjunnar, Skagafirði

Siglufjörður

Raffó ehf, Túngötu 34
 Selvík ehf

Akureyri

Arte rakarastofa, Hofsbót 4
 AVH Arkitektúr- Verkfærði-Hönnun, Kaupangi
 B. Hreidarsson ehf, Prastarlundi
 Bilaleiga Akureyrar
 Bilapryði, Laufásgötu 5
 Blikkrás ehf, Öseyri 16
 Bútur ehf, Njardarnesi 9
 Dexta orkutæknilausnir ehf
 Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
 Enor ehf, Hafnarstræti 53
 Eyjafjardarsveit, Skólatröð 9
 Fasteignasalan Hvammur ehf, Hafnarstræti 19
 FISK kompani, sælkeraverslun ehf, Kjarnagötu 2
 Geimstofan ehf, auglýsingastofa, Viðjúlundi 2b
 Gróðrarstöðin Réttarhöll ehf-www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
 Gróðrarstöðin Sölskógar ehf, Kjarnaskógi
 Grófargil ehf, Glerárgötu 36
 Hagvis ehf, Hvammi 1
 Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4
 Hnýfill ehf, Öseyri 22
 Hótel Akureyri, Hafnarstræti 67

Húsheild Hyrna ehf, Sjafnargata 3
 Hvítasunnukirkjan Akureyri
 Hörgársveit Pelamerkurskóli, Pelamerkurskóla
 Kollgáta Arkitektur-www.kollgata.is
 Kraftbilar ehf, Lækjarvöllum 3-5
 Ljósco ehf, Ásabyggð 7
 Möðruvallaklausturssókn
 Norðurorka hf, Rangárvöllum
 Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 31
 Rafmenn ehf, Frostagötu 6c
 Rafós ehf, Goðanesi 16
 Raftákn ehf - Verkfærðistofa, Glerárgötu 34
 S.Guðmundsson ehf, múrverktaki, Klettaborg 19
 S.S. byggir ehf, Njardarnesi 14
 Sjómannablaðið Vikingur
 Stefna ehf, Glerárgötu 34
 Steypusögun Norðurlands ehf, Laugartúni 11
 Útfararþjónusta kirkjugarða Akureyrar, Höfðagötu 1
 Valsmiði ehf, Njardarnesi 4
 Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu 13
 Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3

Grenivík

Grýtubakkahreppur
 Júlíane Kauert, Grýtubakka 2

Dalvík

EB ehf, Gunnarsbraut 6
 Híbýlamálun,málningarþjónusta ehf, Reynihólum 4
 Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
 Tannlæknastofan Dalvík
 Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10
 Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7
 Whales Hauganes ehf, Hafnargötu 2

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Húsavík

Framsýn, stéttarfélag, Gardarsbraut 26
 Gardræktarfélag Reykhverfinga, Hveravöllum
 Stóruvellir ehf, Stóruvöllum
 Tjorneshreppur, Ketilsstöðum
 Trésmiðjan Rein ehf, Viðimóum 14

Laugar

Sparisjóður Suður- Þingeyinga

Mývatn

Dimmuborgir guesthouse, Geiteyjarströnd 1
 Reykhlíðarsókn
 Vogar ferðaþjónusta, Vogum

Sjálfsrækt – Heildræn heilsa



Geir Gunnar Markússon
næringarfræðingur MS, matvæla-
fræðingur BS og einkaþjálfari.
Starfar á Heilsustofnun NLFÍ
í Hveragerði og fyrirlesari hjá
Heilsugeiranum
www.heilsugeirinn

Sjálfsrækt er vinsæl meðal Íslendinga í dag og annar hver maður að taka heilsu sína í gegn með breytingum á lífsháttum. Það er alveg ótrúlega jákvætt að sjá hversu margir eru að huga að heilsu sinni nú á tímum í þessu mikla streitu- og neyslusamfélagi sem við lifum í.

Áður en lagt er af stað í heilsuvegferðina er ágætt að huga að því hvað heilsa er raunverulega. Samkvæmt skilgreiningu Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) þá er heilsa fullkomin líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan en ekki einungis að vera laus við sjúkdóma og örorku.

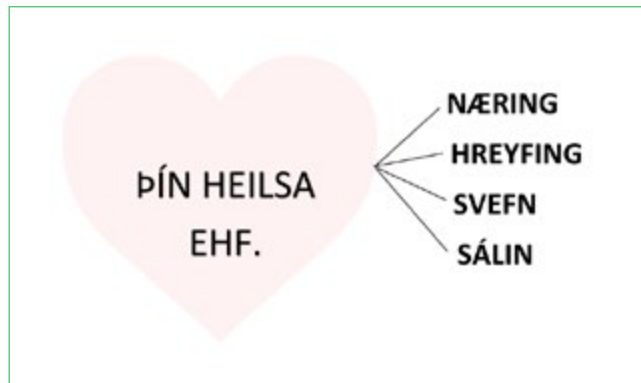
Heilsa er að vera heill. Það á ekki bara við um einhverja einstaka hluta mannslíkamans því þar eru allir partar jafn mikilvægir, til dæmis eru sterkir vöðvar og bein jafnmikilvæg og öflugur virkur heili. Eins og kemur fram í skilgreiningu WHO á heilsu þá er það þetta samspil líkama, sálar og félagsskapar sem stuðlar að heilsu.

Við erum uppfyll af ranghugmyndum þegar kemur að heilsu og oft hefur heilsa verið markaðssett sem vöðvamikið fólk í „toppformi“. En það er hægt að vera mjög vöðvaður en samt við slæma heilsu, til dæmis ef blóðþrýstingur og blóðfitur eru háar, kvíði er mikill eða ef maður á ekki í nærandi félagslegum samskiptum.

Fjórir grunnstoðir heilsunnar

Ef við ætlum að ná árangri í heilsuefingu ævina á enda verðum við því að huga að heilsunni heildrænt og horfa á hana sem líkamlega, andlega og félagslega. Heilsa okkar byggist á fjórum grunnstoðum.

1. Næring – Að borða nærandi náttúrulegan mat reglulega
 2. Hreyfing – Að hreyfa sig helst daglega í að minnsta kosti 30 mínútur
 3. Svefn – Að ná 7-8 klst. endurnærandi svefni sem flestar nætur
 4. Sálarlíf – Að tileinka sér leiðir til að vinna á móti streitu, finna hamingju og tilgang í lífinu
- Rækta vinskapið



Heilsuvinnan hjá ÞÍN HEILSA EHF. Líttu á heilsuefingu sem daglega vinnu þar sem allar fjórar stoðir heilsunnar koma við sögu.

Allar þessir fjórir stoðir eru samtengdar og þú munt aldrei ná árangri í sjálfsrækt ef þú áttar þig ekki á samhengi þeirra. Engin keðja er sterkari en veikasti hlekkurinn og það á mjög vel við þegar við erum að efla heilsu okkar, því hún byggist á heildrænni sýn og tengsl heilsustöðanna. Má í þessu samhengi nefna nokkur dæmi og tengsl þeirra:

- Vegna streitu þá sleppum við oft máltíðum, neytum mikið af kaffi/koffíni yfir daginn, sem mun leiða til þess að við borðum meira á kvöldin vegna mikillar svengdar, orku – og blóðsykurssveiflna. Þetta mikla át á kvöldin og allt koffínið mun líklega stuðla að verri svefni. Þetta mun auk þess auka líkur á því að við söfnum á okkur aukakílóum sem mun svo leiða til þess að við höfum síður orku til þess að hreyfa okkur.
- Göngutúrinn sem við ætluðum í fellur niður því við þurfum að leggja okkur eftir vinnu vegna þess að við sváfum lítið og mjög illa nóttina áður.
- Vegna mikils skyndibitaæðis verður vöðvað á vítamínum og steinefnum sem efla mótstöðu okkar við streitu, svo sem D-vítamíni, B-vítamínum og omega-3 fitusýrum. Þetta leiðir svo af sér meiri streitu, minni hreyfingu og verri svefni.
- Ef þú upplifir mikinn einmanaleika mun það stuðla að því að þú hugsir verr um þig, borðar óhollara, hreyfing minnkar, svefn versnar og almenn heilsa versnar.
- Hreyfingarleysi veldur verkjum í kroppnum sem leiðir til þess að við sleppum hreyfingu, eirðarleysi eykst, svefninn versnar, verkjalyfjanotkun eykst og við leitum í óhollustu til að deyta sársaukann eða minnka eirðarleysi.

Ég vona að þú kæri lesandi sjáir nú hversu mikilvægt það er að horfa á heilsuna heildrænt og því gott að fara að skoða

hvernig við getum styrkt allar þessar grunnstoðir heilsunnar; næringu, hreyfingu, svefn og sálarlífið. Munum samt áður en lagt er af stað, að gera þetta skynsamlega á þínum forsendum en ekki láta einhverja „heilsugúrú“ fara með þig í öfgafullar leiðir sem enda bara á einum stað. Öfgafullir kúrar virka ekki til langframa sem lífsstíll, þótt þeir virki vissulega meðan á þeim stendur. Að fara í heilsuefningu sem byggist á of ströngum æfingum eða of ströngu mataræði á ekkert skylt við heilbrigðan lífsstíl, það er meira ofbeldi á líkamann en uppbygging.

I. Næringin – „Þú ert það sem þú borðar“



Góð næringin er stór grunnur í heilsu okkar og einn af þeim þáttum sem er virkilega erfitt fyrir nútímamanninn á Vesturlöndum að tileinka sér. Fyrir því eru tvær stórar ástæður, eða óendanlegt framboð af næringarsnaðum gervimatvörum (gjörunnum mat) og svo öfgafull skilaboð í hina áttina þar sem er verið að predika stranga heilsukúra og notkun allskyns lofandi fæðubótarefna.

Við þurfum að fara aftur í ræturnar og fara að tileinka okkur alvöru mataræði án öfga. Hægt er að byrja á því að styðjast við þessa einföldu setningu í leit að hollu mataræði: „*Borðum reglulega næringarrika, náttúrulega fæðu og notum vatn sem aðaldrykkinn okkar*“.

Borðum náttúrulegan næringarrikan mat

Borðum matinn í sinni ferskustu mynd án þess að verksmiðjur hafi átt mikið eða nokkuð við hann. svo sem ferska ávexti, grænmeti, hreint kjöt, fisk, egg, hreinar mjólkurvörur (hvítar), heilkorn, hreinar olíur, fræ, hnetur og baunir. Gjörunninn matur er andstæða við náttúrulega matinn. Hann er unninn í verksmiðjum, oft fluttur langt að, með mikið af aukaefnum og langri innihaldslýsingu.

Borðum morgunmat

Því miður er morgunmatur á undanhaldi hjá Íslendingum en það er frábær byrjun á deginum að byrja hann á næringarriku morgunverði. Staðgóður morgunverður mun veita þér

orku inn í daginn, minnka líkur á því að þú borðir óhollustu og halda þér í kjörþyngd. Þó er vissulega til fólk sem neytir aldrei morgunmatar en er heilbriggt, en líkurnar á heilbrigði aukast með staðgóðum morgunverði. Þetta á sérstaklega við um börn og unglinga.

Notum vatn sem aðal svaladrykkinn

Við ættum að stefna að því að drekka um 6-8 vatnsglös á dag. Líkami okkar er um 60% vatn og er það okkur algjörlega lífsnauðsynlegt. Byrjum daginn á 1-2 vatnsglösum, það er gott fyrir blóðrásina, heilastarfsemina og meltinguna. Betra er fyrir heilsuna að byrja á góðu vatnsglasi í stað kaffibolla, kaffið má svo koma á eftir.

Neytum D-vítamíns

Allir Íslendingar þurfa D-vítamín vegna sólarleysis sem er hér á norðurhvara veraldar 8-9 mánuði á ári. D-vítamín er mjög mikilvægt fyrir beinvöxt, heilastarfsemi og ónæmiskerfið. D-vítamínþörf er erfitt að uppfylla með fæðunni og því er fæðubótin svo sem lýsi eða annar D-vítamínjafi mikilvæg. D-vítamínrikar matvörur sem gott er að neyta eru feitur fiskur, egg (eggjaraudur) og D-vítamínbætt mjólk.

Þeir sem bera á sig sólarvörn á sumrin þurfa að taka D-vítamín allan ársins hring því sólarvörn dregur úr myndun D-vítamíns í húðinni.

Njótum matarins og borðum í meðvitund

Til þess að tryggja kjörþyngd, góða meltingu og góða upplifun af mat er mikilvægt að njóta matarins og setjast niður til að nærast. Gott er að miða við að tryggja hvern bita 10-15 sinnum og leggja hnífapörin niður milli hvers munnbita. Með þessu fær maginn tíma til að senda heilanum skilaboð um að hann sé orðinn mettur (tekur um 15 mínútur), en ef við borðum of hratt þá getur það leitt til þess að við verðum óþægilega pakksödd.

Minnkum viðbættan sykur eins mikið og við getum

Matvælaðnaðurinn notar óhemju mikið af viðbættum sykri í margar gjörunnu matvörurnar og má þar meðal annars nefna sætindi, gosdrykki, kex, kökur, sykraðar mjólkurvörur og - ekki endilega allar... s.s. snakk eða pepperoní. Höldum þessum mikið unnu vörum í lágmarki og veljum frekar náttúrulegan sykur, til dæmis í ávöxtum.

Viðbættur sykur er sérlega slæmur fyrir líkamann í miklu magni því að í vinnslu á honum hafa verið tekin úr honum vítamín, steinefni og trefjar sem eru náttúrulega í sykkurreyr eða sykkurrófum sem sykur er unninn úr. Því mettir sykur illa, hækkar blóðsykur, veldur oft löngun í meiri sykur og verst af öllu að þá eykur mikil sykurneysla líkur á illvígum lífsstíls-sjúkdómum.

Því miður eru sætuefni lítið skárri kostur en sykur og búið er að koma sætuefnum í mikið af gjörunnum matvælum sem við ættum að takmarka til að stuðla að heilbrigði.

2. Hreyfingin – „Við fæddumst með útlími til að hreyfa okkur“



Hreyfing er ein allra besta forvörnin gegn lífsstílsjúkdómum og hún gerir okkur sterkari bæði líkamlega og andlega. Ef við höfum einhvern tíma þurft líkamlegan og andlegan styrk þá er það í þessu mikla streitu- og tæknisamfélagi sem við lifum í.

Við þurfum að fara að bera ábyrgð á eigin heilsu og standa upp úr stólunum eða sófanum og hreyfa þessa útlími okkar. Öll hreyfing er af hinu góða og finndu þá hreyfingu sem veitir þér ánægju og útrás.

Sýndu líka skynsynsemi í hreyfingunni, því þótt hreyfing sé vissulega góð fyrir líkama og sál þá eru takmörk fyrir því hvað líkaminn þolir í líkamlegri áreynslu. Það kann ekki góðri lukku að stýra að ætla að stunda æfingar alla daga vikunnar í 4-5 tíma í senn. Í líkamsrækt er líkaminn oft að brjóta sig niður og svo þarf hann góða hvíld og næringu á eftir til að byggja sig upp.

30 mínútur á dag af röskri hreyfingu er gott og hóflegt markmið að stefna að og 60 mínútur eru frábært markmið. Það má þess vegna lengja þetta um helgar þegar ekki þarf að sinna vinnu. Spáðu í öllum tímanum sem þú eyðir fyrir framan tölvu eða sjónvarp og taktu eitthvað af þeim klukkustundum til að koma þessum 30 mínútum fyrir.

Það eru 1440 mínútur í sólarhring, þú einfaldlega hlýtur að geta forgangsraðað þínum tíma þannig að þú gefir þér að minnsta kosti 30 – 60 mínútur á dag í gefandi hreyfingu.

Ekki gleyma fjörinu

Eitt mikilvægasta atriði heilsuefingar og hreyfingar er að hafa gaman að þessu. Hreyfing verður fljót að fara úr okkar daglegu venjum ef okkur finnst hún hundleiddinleg og að það sé alltaf einhver að draga okkur í hana. Það er allt leyfilegt þegar

kemur að hreyfingu, þetta snýst um að hreyfa skrokkinn, virkja vöðva og koma blóðinu á hreyfingu.

Náttúran gefur mikið

Rannsóknir hafa sýnt að hreyfing á grænum svæðum og úti í náttúrunni sé enn öflugri en hreyfing í lokuðum rýmum, til dæmis líkamsræktarstöðvum. Hreyfing í náttúrunni stuðlar oft að betri andlegri heilsu en hreyfing í lokuðu rými.

Blöndum saman styrktar-, þol- og liðleikaæfingum

Í hreyfingunni ættum við að reyna að huga að öllum þáttum líkamlegs atgervis, það er styrk, þoli og liðleika en ekki einblína of mikið á einn þátt.

Blöndum öllum þáttum líkamlegrar heilsu saman í æfingar okkar og stuðlum þannig að sem mestu heilbrigði. Eftir góðan göngutúr má til dæmis taka léttar styrktaræfingar eins og armbeygjur og hnébeygjur og teygja svo vel á eftir.

Hreyfing sem samgöngumáti

Með því að nýta hreyfingu sem samgöngumáta slærðu tvær flugur í einu höggi og ert að stuðla að bættari heilsu og einnig að umhverfisvernd. Það er líka frábært að byrja og enda vinnudaginn á góðri hreyfingu og mun auka afköst okkar yfir daginn og að við komum ferskari aftur heim. Það er allt að vinna með því að leggja bílnum sem oftast. Það er hægt að nýta sér hjólréiðar, ganga eða hlaupa. Eða hvaða samgöngumáta sem er sem fær þig til að hreyfa útlíminu.

Höfum æfingafélaga

Það getur verið mjög hvetjandi að hafa góðan æfingafélaga, því heilsan okkar er líka félagsleg. Góður æfingafélagi getur komið mann af stað þá daga sem maður er illa upplagður/lögð í hreyfingu.

Einnig er hægt að hafa æfingafélagann hund sem þarf reglulega hreyfingu og hundurinn er líka frábær fyrir félagslega hreyfingu.

Verum fyrirmyndir annarra í hreyfingu

Hér erum við aftur að tala um tvöfaldan ávinning. Það er að vera fyrirmynd fólksins í kringum okkur, á heimilinu eða í vinnunni, er mikil hvatning fyrir okkur sjálf og heldur okkur á tánum með heilsuna. Börnin okkar eru til dæmis með alltof mikið af óheilbrigðum fyrirmyndum á samfélagsmiðlum. Gerðu sjálfum/ri þér greiða og barninu þínu um leið og farðu að lifa heilbrigðu lífi með reglulegri og gefandi hreyfingu.

3. Svefninn – „Án svefns, engin heilsa“



Svefninn er líklega sá þáttur sem á hvað mest undir högg að sækja vegna lífsstíls nútímamannsins. Nútímamaðurinn er undir miklu andlegu álagi og upplifir mikla streitu, borðar mikið af gervimat, innbyrðir mikið af koffíni og hreyfir sig of lítið, sem allt stuðlar að því að gera svefninn erfiðari.

Við eigum það skilið að setja svefninn framarlega í okkur heilsueflingu. Gerum allt sem við getum til að stuðla að endurnærandi nætursvefni sem mun gera okkur sterkari líkamlega og andlega til að takast á við nútímalífarni. Bættur svefn mun gera vinnuna við hina heilsupættina miklu betri og auðvelda spörin í heilsueflingu.

Markmið okkar í svefnmagni fyrir flesta fullorðna einstaklinga ætti að vera 7-9 klst. á nóttu og meira er ekki betra. Það er ekki hægt að vinna upp lítinn svefn yfir virka daga með því að sofa 14-16 klst. að nóttu um helgar.

Góður svefn er besti megrunarkúrinn

Svefn hefur mikil áhrif á hormónin leptín og ghrelín sem stjórna seddu og svengd. Þegar við sofum illa og lítið þá lækkar sedduhormónið leptín svo við þurfum að borða meira til að vera södd. Hins vegar eykst magn svengdarhormónsins ghrelíns og við verðum sísvöng eftir andvökunætur.

Við finnum vel þegar við erum illa sofin hvað við sækjum í sætindi, koffín og óhollari mat til að halda okkur vakandi.

Minnkum koffín til að bæta svefninn

Íslendingar eru miklir kaffisvelgir og koffínneytendur. Eldra fólk er í kaffi og það yngri á orkudrykkjum og neysla er oft ótæpileg og getur haft mjög slæm áhrif á svefninn. Koffín finnst náttúrulega í kaffi, kakói, tei og súkkulaði. Koffínið er örvasandi efni sem hefur áhrif á miðtaugakerfið og eykur blóðflæði, hjartslátt, öndun, þvagmyndun og örvar meltinguna.

Ofneysla koffíns hefur mikil áhrif á svefn og getur valdið miklum svefntruflunum. Talið er að ofneysla koffíns sé meira en 400 mg koffín á dag fyrir fullorðinn einstakling.

Í einum kaffibolla er að meðaltali um 100 mg koffín og er góð regla að reyna að halda kaffidrykkju undir 4 bollum af kaffi á dag, og helst að hætta að drekka kaffi eftir kl. 14:00 á daginn. Koffín er lengi í kroppnum og er helmingunartími þess

um 6 klukkustundir, því er enn helmingur koffíns í kroppnum 6 tímum eftir inntöku.

Ef svefnleysi er mikið er gott ráð að reyna að hætta alveg kaffidrykkju eða byrja að minnsta kosti á því að hætta að drekka kaffi eftir kl. 14:00 og alls ekki fara yfir 4 bolla á dag.

Svefnherbergi án rafmagnstækja

Ef við viljum setja svefninn í forgang er mikilvægt að líta á svefnherbergið sem gríðarstað fyrir svefn, slökun og kynlíf.

Rafmagnstæki eins og símar, spjaldtölvur og sjónvarp gefa frá sér birtu sem dregur úr framleiðslu svefnhormónsins melatónín, en framleiðsla þess hefst oft um kl. 20:00. Því er mikilvægt að fara að setja sér markmið að minnka notkun rafmagnstækja í svefnherberginu til að bæta svefninn.

Sköpum góðar svefnvenjur

Komum reglu á svefninn og náum nægilegum svefni með því að fara alltaf á sama tíma (til dæmis á milli kl. 22-23) í háttinn og vera ekki fyrir framan imbann eða símann langt fram á nótt.

Dimmt og kalt svefnherbergi

Við náum betri svefni og sofnum fyrr ef þið höfum dimmt og svalt í herberginu. Notum góða sæng til að verja okkur fyrir kuldanum og þú munt virkilega finna mun á svefninum ef þú tryggir þér gott og svalt loft. Talið er að svona 18°C sé ákjósanlegt hitastig. Það er vont að sofa í loftlausu, heitu og raka-mettuðu herbergi og skilar sér oft í hausverk og þyngslum þegar vaknað er.

Áfengi og matur eru slæmir „félagar“ fyrir svefninn

Neysla á áfengi og mat til að sofna getur orðið víthringur sem erfitt er að rjúfa. Áfengi er heldur ekki hluti af heilbrigðum lífsstíl og þú ert kominn á slæman stað ef það er orðið að svefnlyfinu þínu. Áfengi getur líka minnkað líkur á því að við náum endurnærandi djúpsvefni.

Til að sporna við ofþyngd er mikilvægt að vera ekki að neyta mikils matar á kvöldin og sist af öllu rétt fyrir svefn.

Létt hreyfing að kvöldi er talin geta stuðlað að betri svefni en þó þarf að gæta þess að hún sé ekki of mikil því þá eigum við erfitt með að ná okkur niður fyrir svefninn.

Ekki nota svefnlyf nema í brýnustu neyð

Svefnlyf geta nýst í ákveðnum tilfellum tímabundið, til dæmis vegna andláts nákomins, verkja og andlegs álags. En þau ætti helst ekki að nota að staðaldri og það getur orðið víthringur sem erfitt er að komast úr.

Reynið allar aðrar aðferðir hér að ofan til að bæta svefninn áður en þið grípið til svefnlyfja. Það er hluti af heilbrigðu lífi að geta sofnað og sofið náttúrulega án utanaðkomandi hjálpar. Þið eruð ekki að bera ábyrgð á eigin heilsu ef þið takið svefnlyf í lengri tíma án þess að prófa að minnka kaffið, stressið, skjánotkunina og annað sem talið er hér að ofan.

4. Sálarlífið – Stjórnstöðin sem stýrir heilsu okkar



Við sjáum endalaust af áhrifavöldum á samfélagsmiðlum, lesum endalausa pistla og bækur um að við eigum að huga að heilsunni með því að borða hollt og hreyfa okkur reglulega. Þetta vitum við öll en þáttur sem gleymist oft þegar talað er um heilsu er andlega heilsan. Við erum einfaldlega ekki eins heilbrigð og við getum verið án góðrar andlegrar heilsu.

Ef við förum að tala okkur upp, höfum trú á okkur og hefjum alvöru ástarsamband við okkur sjálf verða okkur allir vegir færir í heilsuefingu. Því þá munum við passa jafn vel upp á okkur og ungabörnin okkar, maka okkar og alla aðra sem okkur þykir vænt um.

Þó er vert að taka fram að enginn er heilbrigður sem er með of mikla þráhyggju gagnvart heilsu sinni. Lífið snýst um að vera hamingjusamur og heilbrigði hjálpar manni í þeirri vegferð hamingjuríks lífs. Það er ekkert líf að vera þræll heilsuefingar og leyfa sér aldrei neitt sem gæti talist óheilsu-samlegt eða fá kvíðakast yfir því að ná ekki að hreyfa sig einn og einn dag eða ná stundum ónægum svefni.

Ég starfa sem næringarfræðingur og leiðbeini fólki í átt að hollari matarvenjum en flestar slæmar matarvenjur byrja í hausnum og vegna þess að andlega heilsan er ekki nógu góð. Þegar við erum stressuð, reið, upptekin, einmana, þreytt, kvíðin, vonlaus, útbrunninn og útkeyrð gleymast oft góðar reglur sem við höfum sett okkur í mataræðinu. Heilinn er einfaldlega stjórnstöðin sem stýrir öllu okkar lífi og meðal annars því hvað við borðum. Það eru líka hormón þarna að verki sem líkaminn steytir frá sér sem stuðla að neyslu á óhollari fæðu.

Verum vinir okkar og hrósum okkur

Við eru oft okkar verstu gagnrýendur. Við dæmum sjálf okkur og gerum meiri kröfur til okkar en við gerum til nokkurs annars í lífi okkar. Spáum í það hvernig við tölum við okkur sjálf, mundum við tala svona við góða vini okkar? Við verðum að fara að klappa okkur sjálfum á öxlina fyrir það sem við erum í stað þess að vera alltaf að berja okkur niður fyrir það sem við erum ekki.

Lífum í núinu

Við höfum bara þessa stund og gerum sem best úr henni. Hættum að láta hugann vera sífellt við ókláruð verk, ógreidda

reikninga, glötuð sambönd, mistök sem við höfum gert eða hvernig aðrir haga lífi sínu. Hver dagur er vinningur í lífsins lottói og það er um að gera að reyna að njóta hvernar stundar, því við vitum ekki hversu langur lífsins spotti er. Slagorð frá Krabbameinsfélagi Íslands er „lífið er núna“ og það er eitt-hvað sem mætti kyrja í sturtunni á hverjum morgni.

Verum sátt í eigin sinni

Við erum öll einstök og það er enginn annar á þessari jörð eins og við. Ekki reyna að vera eins og einhver annar, því þú getur bara verið þú sjálf/ur.

Sigum okkur sjálf í stað þess að reyna að sigra heiminn eða eiga flottara hús en nágranninn, skorum á okkur sjálf og látum lífið vera skemmtilega áskorun.

Ekki halda að grasið sé grænna hinum megin, ræktaðu heldur grasið hjá þér sjálfum/ri. Við erum öll mannleg, með okkar bresti og enginn er fullkominn. Ef einhver sýnist fullkominn þá er sá/sú líklega bara mjög góður að fela sína veikleika.

Brosum og hlæjum sem mest

Málsháttur segir „hláturinn lengir lífið“ og það er mikið til í því. Við sendum vellíðunarhormón um kroppinn þegar við hlæjum og við ættum að gera sem mest af því ef við viljum stuðla að góðri heilsu.

Það er allt að vinna með því að reyna að bæta heilsu sína en mikilvægt er að skoða hana heildrænt með alla stöðir heilsunnar í huga og muna að „lífið verðlaunar þá sem gefast ekki upp.“ 🌟

VIÐ STYÐJUM ÞIG

Hjá Stoð færð þú öll hjálpartækin á einum stað

Pantaðu tíma hjá okkur á netinu www.stod.is eða skannaðu kóðann

- Göngugreining
- Mælingar fyrir þrýstifátnað
- Ráðgjöf við val á spelkum
- Ráðgjöf tengd gervibrjóstum
- Hjálpartækjaráðgjöf
- Ráðgjöf við val á bækunarskóm

STOD www.stod.is | Drágháls 14-16 | 5. 565 2885 | stod@stod.is

Kópasker
Vökvapjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6
Pórshöfn
B.J. vinnuvélar ehf, Langanesvegi 28
Bakkafjörður
Skeggjastaðakirkja
Vopnafjörður
Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a Pétur Valdimar Jónsson, Teigi
Egilsstaðir
Ársverk ehf, lðjuseli 5 Bílamálun Egilsstöðum ehf, Fagradalsbraut 21-23 Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstaðir, Egilsstöðum 1-2 Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri HEF veitur ehf, Fellabrunn Héradsprent ehf, Miðvangi 1 Jónvald ehf, Lagarfelli 21 Klausturkaffi ehf, Skriðuklaustri Öbyggðasetur ehf, Egilsstöðum Rafey ehf, Miðási 11 Skipalækur ehf ferðapjónusta, Fellabæ
Seyðisfjörður
Jón Hilmar Jónsson - Rafverktaki, Árstíg 11
Borgarfjörður
Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé, Vörðubrunn
Reyðarfjörður
AFL - Starfsgreinafélag, Búðareyri 1 Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi, Stekkjarkrekkur 8 Fjardaveitingar ehf, Austurvegi 21 Hárstofa Sigríðar ehf, Austurvegi 20a Launafl ehf, Hrauni 3 Skiltavall ehf, Leiruvogi 4
Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2 Fjardarþríf ehf, Strandgötu 44 Fjardarþvottur ehf, Strandgötu 46c R.H.gröfur ehf, Helgafelli 9 Tandrætti ehf, Strandgötu 6 - 8
Neskaupstaður
Haki ehf verkstæði, Þiljuvöllum 10

Samvinnufélag útgerðamanna Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10
Höfn í Hornafirði
Birkifell ehf Jökulsárlón ferðapjónusta ehf Króm og hvítt ehf, Álaleiru 7 Málningarþjónusta Horna ehf, Álaugarvegi 1 Rósaberg ehf, Háholi Þingvæð ehf, byggingaverktakar, Tjarnarbrú 3 Ögmund ehf, Hafnarbraut 72
Öræfi
Ferðapjónustan Svínafelli-www.svinafell.is, Svínafelli 1
Selfoss
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3 Bílverk BÅ ehf, bílamálun og bílarættingar, Gagnheiði 3 Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9 Café Mika Reykholti, Skólaláttur 4 Fagform ehf, Gagnheiði 55 Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi, Tryggvagötu 13 Gheim ehf, Baugstjórn 13 Hjá Maddý ehf, Eyraeyri 27 HÚS fasteignasala, Austurvegi 26 Jáverk ehf, Gagnheiði 28 Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum Jóhann Helgi & Co ehf, Vatnsholti 2 Kjarna-bókhald ehf, Austurvegi 6 Landstólpi ehf, Gunnbjarnarholti Lumen ehf, Bjarkarbraut 19 Lögmannsstofa Ólafs Björnssonar, Eyraeyri 15 Máttur sjúkrahjálfun ehf, Háheiði 5 Pípulagnir Suðurlands ehf, Háheiði 10 Sudri ehf, Jórutúni 8 Sudurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grimsnesi og Grafningshreppi Súlulholt ehf, Súlulholi Súperbygg ehf Súperlagnir ehf, Álfhólum 3 Tré og Straumur ehf, Björnaskoti Ullarverslunin Þingborg ehf, Gamla Þingborg VBF Mjölir ehf, Hrísmýri 1 Verkfæðistofa Guðjóns, Austurvegi 42 Vélapjónusta Ingvars, Gagnheiði 45 Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5 Vinnuföt og merkingar, Austurvegi 13-15
Hveragerði
Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38 Formula 1 ehf, Kambahrauni 59 Garðplöntusalan Borg slf, Pelamörk 54



660 0790 • afltak@afltak.is
www.afltak.is

Bygginga- og rafverktakar með yfir 30 ára reynslu
Við hjá Aftak höfum sinnt fjölbreyttum verkefnum
í bygginga- og rafiðnaði í 31 ár. Okkar markmið er einfalt:
Að skila vönduðu verki – alltaf.

Við vinnum eftir skýrum gildum:

- Fagmennska
- Virðing
- Þjónusta
- Traust

Við tökum að okkur bæði stór og smá verkefni
– fyrir einstaklinga, fyrirtæki og stofnanir.
Hafðu samband og kynntu þér hvað við getum gert fyrir þig.

Aftak – Við stöndum við verk okkar

Heilsustofnun NLFÍ-www.heilsustofnun.is,
Grænumörk 10
Hótel Ör, Breiðumörk 1c
Kjörís ehf, Austurmörk 15
Raftaug ehf, Borgarheiði 11h

Þorlákshöfn

Bergverk ehf, Heinabergi 21
Járnkarlinn ehf, Unubakka 25
Þorláksskirkja

Ölfus

Eldhestar ehf, Völlum
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Eyrarbakki

Bygðasafn Árneseinga, Húsinu

Flúðir

Flúðasveppir ehf, Undirheimum
Gröfutaekni ehf, lðjúsloð 1
Riding Tours South Iceland ehf,
Syðra-Langholli
Varmalækur ehf, Laugalæk

Hella

Freyðing ehf, Fagurhóli
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10
Stracta Hótel, Gaddstaðflötum 4

Hvolsvöllur

Eyrarþúð ehf, Þorvaldseyri
Ferðapjónustan Hellishólum ehf
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvelli 5
Kvenfélagið Freyja

Rangárþing eystra, Austurvegi 4
Seljaveitingar við Seljalandsfoss
Torf ehf, Borgareyrum
Viðskiptaþjónusta Suðurlands - umboðsaðili
TM trygginga, Ormsvöllum 7

Vík

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Hótel Dyrhólaey Ás
Hótel Vík í Mýrdal
RafSuð ehf, Sunnubraut 17

Kirkjubæjarklaustur

Skaftárhreppur, Klausturvegur 4

Vestmannaeyjar

Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf,
Flatir 21
Bílaferkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi
Bragginn sf, bílaferkstæði, Flötum 20
Eyjablikk ehf, Flötum 27
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Ísfélag hf, Tangagötu 1
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun,
Ofanleitisvegi 15-19
Rafmúli ehf, Smáragötu 14
Skipalyftan ehf, Eiðinu
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Vinnslustöðin hf, Hafnargötu 2
Viska - Fræðslu- og símenntunarmiðstöð,
Ægisgötu 2



Bað- og salernishjálpartæki

Fyrir heimili og heilbrigðisstofnanir

Fastus heilsa býður upp á gott úrval
bað- og salernishjálpartækja sem auka öryggi og sjálfstæði
notenda og léttu störf umönnunaraðila.

Skoðaðu vöruúrvalið á fastusheilsa.is eða bókaðu ráðgjöf
og við finnum lausn sem hentar þínum þörfum.

FASTUS

HEILSA

VINNUM MEÐ ÞEIM BESTU

Höfðabakki 7, 110 Reykjavík | +354 580 3900 | fastusheilsa.is