

MONITOR



FRÍTT
EINTAK

TÓNLIST, KVIKMYNDIR, SJÓNVARP, LEIKHÚS, LISTIR, ÍPRÓTTIR, MATUR OG ALLT ANNÐ

Fylgstu með á facebook -
Lindex Iceland

SS15

*sense of
style*

STYLED BY:
*Matthew
Williamson*

Peysa.
6995,-

LINDEX

Beljan **Annabella** situr fyrir ásamt leikkonunni **Dorbjörgu Helgu** á blaðsíðu 11 og gefur henni hvergi eftir í fegurð.



MÆLIR MEÐ...

FYRIR VONSVIKNA

Á þriðjudagskvöldið var spáð mikilli norðurljósadýrd og mikið gert úr því í flestum fjölmiðlum. Ákveðið var að slökkva ljósin á hinum ýmsu stöðum á höfuðborgarsvæðinu til þess að íbúar gætu notið fegurðarinnar til hins ítrasta. Eitthvað fór það þó framhjá skipuleggjendum að skoða veðurspána, en þegar á hólmin var komið var skýjað og engin ljós að sjá. Bæjaryfirvöld í Hafnarfirði og á Seltjarnarnesi geta þó huggað sig við sparnaðinn sem fólst í því að slökkva á götuljósunum. Fyrir þá sem tóku norðurljósaleysið nærri sér má hins vegar benda á norðurljósaspá veðuris. Aldrei er að vita nema hún verði hagstæðari næstu daga.



FYRIR STOLTA

Leikmenn íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu sýndu glæsilega takta þegar þeir gerðu jafntefli við Norðmenn síðastliðið þriðjudagskvöld og komust þar með í umspil fyrir sæti á HM í Brasilíu á næsta ári. Það var Kolbeinn Sigþórsson sem skoraði mark Íslendinga við mikinn fögnuð lýsanda leiksins og áhorfenda. Óhætt er að segja að strákarnir hafi gert þjóðina stolta með frammistöðu sinni og gaman verður að fylgjast með þeim í því sem koma skal.



RÍKHARÐUR

Fyrstu sex: 010579
Draumaleikstjórnarverkefni: Dúkkuhús, eftir Ibsen. En ég vil gera það í Pakistan.
Uppáhaldslína úr Saumi: Allt sem krakkarnir segja sem er ekki í handritinu.

HJÖRTUR

Fyrstu sex: 290585
Draumahlutverkið: Mig dreymdi einusinni að ég væri kötturinn minn. Það var geggjáð.
Uppáhaldslína úr Saumi: „Pikan er persónulegri en minnurinn“

VALA

Fyrstu sex: 250991
Draumahlutverkið: Aðalheiður, trúðurinn minn.
Uppáhaldslína úr Saumi: „Segir konan sem tannburstar sig á meðan hún kúkar...“

Lokaverkefnið endaði í Borgarleikhúsinu

Leikstjórinn **Ríkharður Magnússon** og leikararnir **Vala Kristín** og **Hjörtur Jóhann** stíga sín fyrstu skref í Borgarleikhúsinu í leiksyningunni *Saumur*.

Þegar Ríkharður Magnússon setti upp lokaverkefni sitt frá LHÍ óraði hann ekki fyrir því að sýningin, *Saumur*, myndi rata á fjalir Borgarleikhússins nokkrum mánuðum síðar. „Magnús Geir (leikhússtjóri) kom á lokasýningu. Hann sendi mér skilaboð morguninn eftir og sagði mér að koma strax á fund,“ segir Ríkharður og bætir við að það sé afar erfitt að mæta á slíkan fund þegar maður vaknar daginn eftir lokasýningu.

Saumur segir frá pari í stormasömu sambandi sem neyðist til að ákveða hvort það sé tilbúið til að ala upp barn og eru það þau Vala K. Eiríksdóttir og Hjörtur J. Jónsson sem leika parið. Aðspurður um leikaraval segist Ríkharður aldrei hafa haft áhyggjur af neinu í ferlinu nema sjálfum sér. „Þegar maður er óruggur með sjálfan sig og skíthráddur þá hefur maður tilhneigingu til að fara í vörn, vera með stæla og það verða lítil takmörk fyrir því hversu lágt maður er til í að leggjast til að fela að maður sé hræddur. Þess vegna bauð ég leikurum með mér sem vissu hvort eð er allt of mikið um mig og myndu alltaf sjá í gegnum mig. Það hefði aldrei þýtt að fara í einhverja vörn fyrir framan Hjört og Völu,“ segir Ríkharður.

Stressið laumast að

Vala og Hjörtur eru sammála um að samstarfið hafi gengið mjög vel. „Ég fattaði á fyrsta degi að þetta yrði skemmtilegt ferli þegar ég fann hvernig við vorum öll að ná saman,“ segir Hjörtur. Þó Hjörtur játi á sig máturegan skammt af frumsýningarstressi segist Vala frekar vera spennit. „Stundum laumast þó stressið aftan að manni. Svo kemur stundum upp sú hugsun

um að ég verði að sanna að ég hafi rétt á að standa á sviði í atvinnuleikhúsi, verandi nemandi,“ segir Vala en hún er á öðru ári í LHÍ. Þau eru bæði afan spennit að reyna sig á Litla sviði Borgarleikhússins og Vala segir það ómetanlega reynslu. „Þetta er eitthvað sem maður veit ekki einu sinni hvort maður fái að prófa eftir námið, hvað þá fyrir.“

Sviðsmenn og leikstjórar af sama meidi

Ríkharður er ekki alls ókunnugur atvinnuleikhúsum landsins en hann hefur starfað sem sviðsmaður um nokkurt skeið. „Að vísu þarf ég ekki að vera að dröslast um með leikmyndir langt fram á nætur og skúra upp gerviblód í lítravís, en afgangurinn er merkilega svipaður,“ segir Ríkharður. „Fyrir það fyrsta þá veit ég ekkert skemmtilegra í vinnunni en að segja sögur sem eiga það til að færast í stílinn og lagfærast eftir því sem ég segi þær oftar, svona eins og leikrit á æfingafærli,“ segir Ríkharður. „Í öðru lagi þá vinna góðir sviðsmenn fyrst og fremst við leikara, ekki við að toga í spotta eða opna hlera. Það sem skiptir mestu máli er að leikararnir treysti umhverfi sínu. Maður þarf aldrei að fara inn á svið sjálfur og láta fleiri hundruð manns horfa á sig hella úr sálinni á sér, það er leikarinn sem þarf að gera það og ekki hjálpar maður neitt þar. Þess vegna verður maður að hugsa vel um þá áður en þeir fara inn á eins og leikstjóri gerir,“ segir Ríkharður en klikkir út með því að segja að það sé mjög góð tilfinning að söðla um og setjast í leikstjórastólinn enda sé það það sem hann vill gera í framtíðinni.

BLAÐIÐ Í TÖLUM

- 38** ára eru þeir félagar Sigmundur Davíð, Ásgeir Kolbeins og Jónsi í Sigurrós.
- 40** mínútur tók að mála forsiðufyrirsætuna.
- 18** ára er tónlistamaðurinn og hjarta-bræðdarinn Steinar.
- 20** prósent einstaklinga verða þunglyndir á lífsleiðinni

MONITOR@MONITOR.IS Ritstjórn: Anna Marsibil Clausen (annamarsy@monitor.is) Framleiðslustjóri: Hilmar Gunnarsson (hilmar@monitor.is)
Blaðamenn: Hersir Aron Ólafsson (hersir@monitor.is), Rósa María Árnadóttir (rosamaria@monitor.is), **Umbrot:** Montorstaðir **Auglýsingar:** Auglýsingadeild Árvakurs (augli@mbl.is) **Forsíða:** Gólli (golli@mbl.is) **Myndvinnsla:** Ingólfur Guðmundsson **Í fæðingarorlofi:** Jón Ragnar Jónsson (jonragnar@monitor.is), Lís Hafíðadóttir (lisa@monitor.is) **Útgefandi:** Árvakur **Prentun:** Landsprent **Sími:** 569 1136

ÞA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST Í HUGA MONITOR EFST

Af púðurkerlingum

Hún Anna amma mín er engum lík en ég Her þó þess heiðurs aðnjótandi að þykja nokkuð lík henni. Við erum báðar frekar þrjúskar með sérlega svartan húmor okkar á milli. Amma mín er líka vöðra krútt og sendir mér iðulega sms á ensku því hún kann ekki á íslenska stafsetningu í símanum sínum. Fyrst og fremst er amma mín samt töffari.

Þegar afi Torfi var ungur stælgæji kastaði hann púðurkerlingu inn í stúlknaðp sem hopaði frá með tilheyrandi skrækjum, allar nema amma. Amma gekk fram, með hörkusvip á andlitinu ímynda ég mér, og steig á púðurkerlinguna svo það slökknaði í henni. Það kemur ykkur kannski ekki á óvart að gamli gekk með grasið í skónum á eftir henni æ síðan.

Flugfreyjur áttu ekki að vera giftar hér í den. Það þarf líklega ekki að útskýra hugmyndafræðina sem þar bjó að baki. Ríkjandi hugmyndafræði þess tíma gerði einnig ráð fyrir því að stúlkur giftu sig um tvítugt og því var óþægilega mikil velta á starfsfólki hjá Loftleiðum. Það var þó vitað að Gróa á Leiti myndi

hafa sitt að segja um að gift kona tæki að sér þennan starfa og því var leitað til konu sem vitað var að hefði bein í nefinu. Og viti menn, amma traðkaði á Gróu gömlu eins og púðurkerlingunni forðum.

Þegar ég var yngri gerði ég mig eitt sinn líklega til að stíga ofan á froskasprengju til að heilla strák. Ekki sniðugt. Í seinni tíð hef ég þó gert mér grein fyrir mikilvægi þessarar sögu sem myndhverfingar fyrir að halda ótrauð áfram þrátt fyrir mótlæti. Við eigum að traðka niður púðurkerlingarnar sem á vegi okkar verða og halda svo okkar striki.

Minnum samt að gera greinarmun á púðurkerlingum og flugeldum, annars gæti heila klabbíð sprungið í andlitu á okkur.

Love you amma, Anna Marsy



VIKAN Á FACEBOOK

Sunna Ben
Áskoron til tónleikahaldara: Ríff Raff til Íslands 2014.
16. október 2013 kl. 16:50

Hugleikur Dagsson
Ég ætlaði að gera grín að viðbrögðum fólks við þessu blessaða landsleiks-auglýsinga-hlé en svo man ég hvernig fór fyrir dönsku skopteiknurum á sínum tíma
16. október kl. 11:03

Hallgrímur Helgason
Til hamingju Ísland! Glæsilegt. Og fukk RÚV fyrir að klúðra stærstu stund íslenskrar fótboltasögu, með auglýsingu frá Bakaramestaranum. Þeir tóku mómentið frá okkur!
15. október kl. 19:58

Marta María Jónasdóttir
Heyrði orðið jólahlaðborð rétt í þessu ... og frikaði út! Í mínum huga er ennþá sumar eða svona næstum því.
16. október 2013 kl. 14:16

www.facebook.com/monitorbladid

Þessir eru nauðsynlegir fyrir íslenska veturinn. Galleri Sautján 24.995 kr.

Virkilega skemmtileg munstruð peysa, flott utan yfir skyrtu til dæmis. Galleri Sautján 22.995 kr.

Svartar gallabuxur eru eitthvað sem allir strákar verða að eiga. Galleri Sautján 10.995 kr.

Hlý og fallega blá skyrtu sem er fullkomin við svartar buxur. Galleri Sautján 17.995 kr.

Þykkur, svartur jakki með leðurermum, góður á hverjum degi. Selected 36.900 kr.

Vertu öðruvísi og fáðu þér þessa Nike-skó. Urban 28.995 kr.

Derhúfa með blettatigra-munstri, poppar upp lúkkið. Urban 3.995 kr.

STRÁKAR

SJÓÐHEITT Í VETUR

Nú kólnar í veðri, dagarnir styttest og hættusamt er að leggjast í skammdegisþunglyndið, því er tilvalið að gleðja hjartað með nýjum flíkum fyrir veturinn. Manni líður sjaldan betur en eftir kaup á nýjum, fallegum fötum og það hlakkar í manni að mæta í þeim í skólann eða vinnuna daginn eftir. **Stíllinn** gerði sér ferð í Kringluna í vikunni og kynnti sér helstu tískutrendin fyrir veturinn.

Nudie-gallabuxur geta bara ekki klikkað. Galleri Sautján 19.995 kr.

Hermannagrænn, munstruður bolur sem er flottur í sniðinu. Urban 6.995 kr.

Góð úlpa fyrir veturinn er algjört móst. Galleri Sautján 29.995 kr.

Úlfapeysa, kósí í vetur. Urban 10.995 kr.

Það er tilvalið að krydda aðeins upp á dressið með lituðum buxum. Selected 10.900 kr.

Töff hversdagsskór sem passa við allt. Kaupfélagið 19.995 kr.

Kúl bolur og kúl köttur. Urban 6.995 kr.

Fallegir brúnir rúskinnskór, flottir hversdags og spari. Urban 23.995 kr.

HUGSAR
ÞINN SKÓLI
ÚT FYRIR

BOXID?

FRAMKVÆMDAKEPPNI
FRAMHALDSSKÓLANNA
FER FRAM
Í HÁSKÓLANUM Í REYKJAVÍK
LAUGARDAGINN
9. NÓVEMBER



Þátttökuliðum er ætlað að leysa fjölbreyttar þrautir sem eru útbúnar af fyrirtækjum innan SI í samvinnu við kennara í HR. Þrautirnar reyna á gott verklag, hugvit og að hugsa út fyrir boxið.

JSÓ Járnsmiðja Óðins ehf. **ÍSTAK** **marel** PROMENS

MARORKA



TM Software

SKEMA

VERTU MEÐ!

Allir framhaldsskólar landsins geta sent lið í keppnina en aðeins eitt lið frá hverjum skóla tekur þátt í aðalkeppninni.

Fjölbreytt samsetning liðs stelpna og stráka skiptir máli við lausn þrautanna sem reyna á mismunandi hæfni.

Skráning til 21. október á boxid.ru.is/skraning

 **RÚV** tekur keppnina upp og sjónvarpar.

Vegleg verðlaun.



samband
íslenskra
framhaldsskólanema



epli.is

Háskólinn í Reykjavík, Samtök iðnaðarins og Samband íslenskra framhaldsskólanema standa að BOXINU.

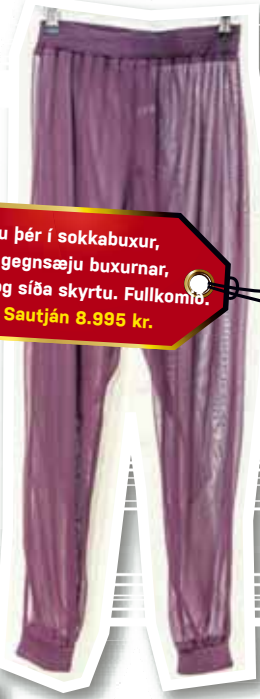
Kíktu í boxið á
boxid.ru.is



Doppött og röndótt saman kemur svo skemmtilega út. Topshop 10.990 kr.



Munstruð og öðruvísi gallaskyrta. Gallerí Sautján 16.995 kr.



Skelltu þér í sokkabuxur, rauðu gegnsæju buxurnar, hæla og síða skyrtu. Fullkomið. Gallerí Sautján 8.995 kr.



Netakjöllinn er flottur innan undir allt - peysur, skyrtur og jakka. Gallerí Sautján 9.995 kr.



Þægindin í fyrir-rúmi en svo töff. GS skór 17.995 kr.



Sjúkir skór sem passa við allt. GS skór 24.990 kr.



Virkilega fallegir leðurskór, silfríð á hælum setur punktinn yfir i-ið. Kaupfélagið 29.995 kr.



Kósi og þykk peysa, fullkomin fyrir veturinn. Zara 13.995 kr.



Síð og kúl úlpa frá Cheap Monday. Gallerí Sautján 37.995 kr.



Gerviloðið er gríðarlega áberandi núna og þessi er æði. Vila 13.900 kr.



Finleg skyrtu, flott við leðurbuxur til dæmis. Hálsmenið er dásamlegt og gerir mikið fyrir einfalda skyrtu sem þessa. Zara, skyrtu 7.995 kr og hálsmen 5.995 kr.



Háar og góðar gallabuxur í snilldarsníði. Topshop 11.990 kr.



Kimono-tískan hefur verið áberandi og þessi er einstaklega fallegur á litinn. Topshop 16.990 kr.



Guðdómleg og girnileg kápa. Topshop 26.990 kr.



Æðislegt vesti, flott yfir jakka eða þykka peysu. Morrow 13.990 kr.

SJÓÐHEITT Í VETUR

STELPUR

Nýtt kortatímabil

KRINGLUKAST

FIMMTUDAG TIL MÁNUDAGS
OPIÐ TIL 21 Í KVÖLD

NÝJAR VÖRUR
20-50%
AFSLÁTTUR



Kringlan



STEINAR

Fyrstu sex: 220495

Selleri eða aspas: Pítsa

Versti ótti: Eg er frekar flughræddur, ætli það sé ekki einhvers konar flugslys.

Uppáhaldsjólag: White Christmas, Bing Crosby er maðurinn.

Ef þú yrðir að velja þér annað listamannsnafn hvað yrði fyrir valinu?

The Rock, það var valið fyrir mig í viðtali á FM95BLÓ og ég held mig bara við það.

Vinir mínir fréttu af plötunni í útvarpinu

Hinn 18 ára gamli **Steinar Baldursson** er nýjasta innspýtingin í tónlistarlíf Íslendinga. Hann hefur gert allt vitlaust með lagi sínu **Up**, og gefur út heila plötu fyrir áramót.

Hver er Steinar og hvað er hann að gera þessa stundina?

Ég er átján ára strákur úr Grafarvoginum og er að gefa út plötu núna bráðlega. Ég byrjaði að syngja pínulítil og fór svo að semja í kringum tólf ára aldur. Það var líka „budget“ á þessu þannig að það þurfti auðvitað stundum að taka annað fólk fram yfir mig. Það komu einhverjir hljóðfærleikarar að þessu, en fyrst og fremst voru þetta Kiddi, Stefán, Redd Lights og ég. Þetta er líka mjög misjafnt eftir lögum, það voru t.d. þrjú lög á plötunni sem ég kom með nánast fullunnin og þurfti ekki að gera neitt nema að syngja þau aftur og laga aðeins til. Í flestum tilvikum unnum við þetta hins vegar þannig að við fórum í stúdíó og tókum upp grunna með ýmsum hljóðfærum, fórum síðan ofan á það og settum inn tölvubreytingar og slíkt þangað til þetta varð að lagi. Ég ætlaði í rauninni aldrei að gefa þetta út, en Kiddi fór með efnið til Senu og allt í einu er ég bara að gefa út plötu.

Áttir þú engan feril í Söngvaborg eða slíku sem krakki fyrst þú byrjaðir svona snemma að góla?

Nei nei, ekkert svoliðis. Ég var meira bara að glamra og syngja heima og í skólanum. Þetta var enginn ferill á þessum tíma.

Á hvaða hljóðfæri spilar þú?

Ég get spilað á flest hljóðfæri held ég, en ég spila mest á gítar og get glamrað aðeins á píanó. Platan inniheldur alls konar hljóðfæraleik, gítar er stundum ríkjandi í lögnum en ég myndi samt ekki segja að þetta væri beint gítarplata. Þetta er meira bara sambland hljóðfæra, „syntha“ og söngs.

Hverjar eru helstu fyrirmyndir þínar í tónlist?

Erlendis myndi ég segja Chris Brown, Justin Timberlake, Usher, Timbaland, Bruno Mars og fleiri í þeim dúr, ég gæti haldið áfram endalaust. Ég er mikið að fylgjast með pródúserum í rappi og poppi og er mikið að pródúsera sjálfur. Hérlandis er erfiðara að segja vegna þess að flest tónlistin mín er með frekar útlenskum áhrifum, eða það segja mér allavega þeir sem hlusta á hana.

Ef þú yrðir að vera einhver annar tónlistarmaður, hver myndir þú vera?

Örugglega Kanye West. Hann er alltaf að þróa eitthvað nýtt og fara aðrar nýjar leiðir. Mér finnst hann næstum því jafnflottur og honum sjálfum.

Er komið nafn á plötuna?

Já, það er nýbúið að negla það. Platan mun bera heitið Beginning. Það er engin mikil saga á bakvið nafnið, en það hljómaði bara vel auk þess sem þetta er náttúrulega fyrsta platan og þar með ákveðin byrjun.

Hverst vegna kýst þú að syngja á ensku?

Ég finn mig einhvern veginn betur á ensku og á betra með að semja á henni. Ég bjó líka í Bretlandi sem krakki og kom heim þaðan talandi alveg reiprennandi ensku. Ég skrifa alla texta sjálfur og sem öll lög sjálfur og pródúsera þetta síðan með Stefáni Erni Gunnlaugssyni, Kristni Snæ Ragnarssyni og Redd Lights.

Verða lög in á plötunni almennt í svipuðum dúr og Up?

Up er í rauninni bara mjög jákvætt lag um það að allt sé á uppleið. Þetta er svona létt og skemmtilegt og á að láta fólk líða vel. Mér finnst platan persónulega frekar fjölbreytt, sum lög eru svona „up-beat“ eins og Up, en svo eru önnur mun rólegri. Lagið gefur því alla-vega einhverja hugmynd um það sem koma skal þó þetta sé alls ekki eini stillinn sem er að finna þarna.

Hvernig er ferlið frá því að vera að glamra og góla heima til þess að vera að gefa út plötu?

Hjá mér var þetta þannig að ég kynntist Kidda

(Kristni Snæ) í gegnum gítarkennarann minn. Ég kom til hans með einhver lög og spurði hvort hann gæti reiddað mér í stúdíó. Ég var síðan að vinna plötuna þar í u.p.b. ár og var í allskyns stússi í kringum það. Það var líka „budget“ á þessu þannig að það þurfti auðvitað stundum að taka annað fólk fram yfir mig.

Það komu einhverjir hljóðfærleikarar að þessu, en fyrst og fremst voru þetta Kiddi, Stefán, Redd Lights og ég. Þetta er líka mjög misjafnt eftir lögum, það voru t.d. þrjú lög á plötunni sem ég kom með nánast fullunnin og þurfti ekki að gera neitt nema að syngja þau aftur og laga aðeins til. Í flestum tilvikum unnum við þetta hins vegar þannig að við fórum í stúdíó og tókum upp grunna með ýmsum hljóðfærum, fórum síðan ofan á það og settum inn tölvubreytingar og slíkt þangað til þetta varð að lagi. Ég ætlaði í rauninni aldrei að gefa þetta út, en Kiddi fór með efnið til Senu og allt í einu er ég bara að gefa út plötu.

Hefur þú alveg tíma til að sinna skóla og öðrum áhugamálum samhliða svona tímafreku verkefni?

Það getur verið erfitt að láta þetta allt smella en maður þarf bara að vera duglegur og láta hlutina ganga upp. Ég hef alveg tíma fyrir vinina líka og um daginn kom vinur minn t.d. bara með mér í upptöku. Annars er þessi plötuútgáfa að koma flestum vinum mínum mjög mikið á óvart og þeir heyrðu þetta margir fyrst í útvarpinu um daginn. Þeir vissu alltaf að ég væri að gera eitthvað, ég var alltaf að flýta mér hingað og þangað að gera eitthvað sem þeir vissu aldrei hvað var og ég þótti mjög dularfullur. Þeir héldu undir lokin að það væri bara eitthvað mikið að.

Þú hefur verið í tveimur framhaldsskólum, getur þú sagt mér aðeins frá því?

(Hlær) Þetta er mjög skrautlegt. Ég fór í Verzló fyrst, en ég var eini strákurinn úr grunnskólanum sem fór þangað. Ég var mjög óákveðinn og ákvað bara eftir einhverja viku að ég ætlaði að skipta og fór yfir í MR. Það var mjög gaman þar en ég áttaði mig á því að ég hafði einfaldlega ekki áhuga á náminu og langaði frekar að læra viðskipti. Þess vegna skellti ég mér aftur yfir í Verzló og var auðvitað tekið þar opnum örmum. Þetta hljómar örugglega mjög skrýtið en ég tel mig mjög heppinn að hafa prófað báða skóla og kynnst frábæru fólki.

Nú skilst mér að flest lög in á plötunni séu sungin til einnar stelpu. Getur þú sagt mér aðeins frá því?

Já, það passar. Flest lög in eru um eina stelpu, eins væmið og það hljómar. Ég á sjálfur meira að segja erfitt með að segja þetta en það er engu að síður staðreynd. Ég vil ekki nefna nein nöfn en ef fólk hlustar á lög in þá gæti vel verið að það leynist einhverjar vísbendingar milli línanna. Þetta er ekkert brjálæðislega dramatískt, en þetta er allavega stelpa sem ég þekki. Ég gef ekkert meira upp en það. Lög in eru samt alls ekki öll um hana, þó þau séu það vissulega mörg.

Það er líka mjög misjafnt hvort ég skrifa fyrst lög eða texta. Ég hef alveg lent í því að fá einhverja línu í höfuðið sem hljómar ótrúlega vel og síðan sest maður við píanó, finnur eitthvað sem passar vel saman og úr verður lag. Oft er þetta samt á hinn veginn líka. Textarnir koma allavega allir frá hjartanu og fjalla um hluti sem skipta mig máli.

Hvernig er tekið í lagið á göngum Verzló? Finnur þú fyrir aukinni kvenhylli?

Það hafa kannski nokkrar stelpur bæst við á Facebook-vinalistann, ætli það sé ekki það eina.

Annars held ég að skólafélagarnir séu bara að taka vel í þetta, ég hef heyrt lagið nokkrum sinnum á marmaranum og fólk virðist bara vera að „fila“ þetta.

Er mikil tónlistarmening í fjölskyldunni?

Já, það má segja það. Ég er frekar heppinn með tónlistaruppeldi, en pabbi og systur mínar eru öll mikið áhugafólk um tónlist. Ég ólst upp við mjög fjölbreytta tónlist, á meðan pabbi var að hlusta á The Police og Bee Gees hlustuðu systur mínar á Backstreet Boys og Nate Dogg. Ég hef því fengið að kynna fjölbreytileikanum mjög snemma og er opinn fyrir flestri tónlist. Ég hef oft spilað eitthvað með systur mínun en oftast fer það samstarf út í einhver óskur þar sem við erum öll frekar ráðrík þegar kemur að tónlist. Það er hins vegar bara við að flippa, þær koma ekkert nálægt plötunni.

Ef þér væri boðið að fara til Bandaríkjanna á morgun að sigra heiminn á samning, myndir þú skella þér?

(Hlær) Það er erfitt að segja. Eins og er þá ætla ég bara að sjá hvernig gengur og vil ekki setja markið of hátt eða gera mér miklar væntingar. Þetta byrjar auðvitað vel og fólk er að taka frábærlega í það sem komið er en maður verður bara að bíða rólegur og sjá hvað gerist. Allar stórar ákvarðanir fara hins vegar bara alfarið eftir því hvernig gengur.

Nú segja gárungarnir að þú sért eins konar blanda af Usher, Jack Johnson og Friðriki Dór. Hvað finnst þér um þetta?

(Hlær) Ég er ekki alveg viss með Jack Johnson, ég held að ég hafi ekki heyrt eitt einasta lag með honum. Annars er þetta mjög kúl blanda, ég hlusta mikið á Usher og Friðrik Dór og finnst Frikki frábær tónlistarmaður. Ég vinn einmitt með Redd Lights sem hafa unnið mikið með honum þannig að þetta passar ágætlega.

Hvað er framtíðarplanið?

Áttir þú eitthvað draumastarf í æsku?

Það var örugglega bara eitthvað fánlegt eins og Batman, ég átti búninginn og allar græjur. Síðan ætlaði ég líka að verða fótboltamaður og spila fyrir United. Það væri hins vegar frábært ef tónlistin yrði framtíðarstarf. Eins og staðan er núna einbeiti ég mér samt mest að því sem er að gerast í augnablikinu, að koma plötunni út og koma öllu af stað.

Ég var að horfa á RÚV um daginn eftir að dagskrá lauk og þar hljómuðu þínir ljúfu tónar. Er ekki toppnum náð þegar lagið er komið þangað?

Jú, algjörlega, ég er líka búinn að fá fina spilun á flestum útvarpsstöðvum. Lagið kom fyrst á FM og er núna komið á allar stöðvar nema X-ið.

Hvað er framundan hjá þér núna á næstunni?

Platan kemur út í byrjun nóvember, en það er ekki búíð að negla neitt alveg niður tengt henni. Ég er hins vegar með like-síðu á Facebook sem heitir einfaldlega Steinar og þar set ég inn allt sem er á döfinni. Fólk má því endilega vera duglegt að fylgjast með því sem er þar í gangi. Núna erum við bara á fullu að vinna í því að klára plötuna og framhaldið skýrist á næstu dögum.

LYKILATRIÐI

VIÐ AÐ SEMJA GOTT LAG

1. Einfaldleiki
2. Góður texti
3. Grípandi viðlag
4. Eitthvað einkennandi atriði

Síminn, Spotify og þú

◀ ▶ Diamonds

Rihanna

3:45

Dagný Brynjarsdóttir | Knattspyrnukona

 <p>SNJALLPAKKI</p> <p>300</p> <p>3.490 kr./mán.</p> <p>300 mín. 300 SMS 300 MB</p>	 <p>SNJALLPAKKI</p> <p>500</p> <p>4.990 kr./mán.</p> <p>500 mín. 500 SMS 500 MB</p>
 <p>SNJALLPAKKI</p> <p>1000</p> <p>7.990 kr./mán.</p> <p>1000 mín. 1000 SMS 1000 MB 3G aukakort í 12 mán.</p>	 <p>SNJALLPAKKI</p> <p>1500</p> <p>10.990 kr./mán.</p> <p>1500 mín. 1500 SMS 1500 MB 3G aukakort í 12 mán.</p>

Hlustaðu á tónlistina þína í símanum hvar og hvenær sem er.

Þú finnur uppáhaldslögin þín á Spotify, einni stærstu tónlistarveitu í heimi.

Veldu Snjallpakka sem hentar þér!

Snjallpakki er frábær áskriftarleið þar sem þú færð gagnamagn, SMS og innifaldar mínútur sem gilda í farsíma og heimasíma, óháð kerfi.

Spotify Premium áskrift í 6 mánuði, að andvirði 1.590 kr./mán., fylgir öllum Snjallpökkum gegn 6 mánaða samningi.

A photograph of a woman with long, straight brown hair, wearing a black leather motorcycle jacket and black fingerless gloves. She has dramatic black and white face paint, including dark eye makeup and vertical lines on her cheeks. She is sitting on the floor of a stable, holding a small, dark-colored dog with a white patch on its chest. The dog is looking towards the camera. In the background, there are metal pipes and the side of a horse.

Geltir eins og hundur

Þorbjörg Helga Þorgilsdóttir útskrifaðist úr LHÍ árið 2009 og tókst nýverið á við sitt stærsta hlutverk til þessa sem sveitastúlkan og þungarokkarinn Hera Karlsdóttir í kvikmyndinni **Málmhaus**. **Monitor** spjallaði við leikkonuna um andlitsmálningu, kynlífsatriði og þungarokksöskur.

P

orbjörg Helga, eða Obba eins og hún er kölluð, lét sig ekki muna um að taka þátt í einni lengstu forsíðumyndatöku Monitor til þessa enda er hún ýmsu vön úr heimi kvikmyndanna. Vegfarendur sem áttu leið hjá kipptu sér lítið upp við brosandí stúlku í brúnum

jakka en þegar Obba setti upp grifflurnar og „corpse paint-id“ stöldrúðu margir við furðulostnir. Börnunum í Húsdýragarðinum var satt að segja ekki um sel. Monitor ræddi við leikkonuna um hlutverk hennar í kvikmyndinni Málmaus og afhverju enginn þarf í raun að hræðast þungarokkara.

Texti: Anna Marsibil Clausen
Myndir: Gollí

annamarsy@monitor.is
gollí@mbl.is

Það er gjarnan talað um að líf leikarans sé oft mikið ströggli, er það þín upplifun?

Ég held að það sé upplifun margra ungra leikara að það séu fá hlutverk og margir um hituna en mér finnst leiðinlegt að kalla það ströggli því það er svo neikvætt orð.

Mýtan segir að leikarar sem mennta sig erlendis eigi engan séns á að komast inn í atvinnuleikhúsin og kvikmyndir.

Er það ennþá mýtan? Við erum auðvitað heppin með það að Ísland er lítið og kennarnir í LHÍ eru oft færustu leikstjórar landsins. Til að mynda kynntist ég Ragga (Ragnari Bragasyni leikstjóra) þegar hann kom og kenndi námskeiði í kvikmyndaleik uppi í skóla. Að því leyttinu til er auðvitað kostur að læra hérna heima. En svo er fólk sem býr úti eins og Hera Hilmars að gera frábæra hluti og ég held að það geti alveg verið gott að læra leiklist úti þar sem maður er um leið að skipta um umhverfi og tileinka sér nýtt tungumál. Það getur auðvitað líka verið ókostur ef kennarinn þinn hér heima er einn af færustu leikstjórum landsins. Maður vill alltaf standa sig vel, sérstaklega þegar maður er að vinna með fólki sem maður lítur upp til, og því getur maður verið extra harður við sjálfan sig þegar manni finnst maður ekki ná að gera sitt besta.

Lá leið þín beint í LHÍ eftir menntaskólann?

Nei, ég var komin með algjöran skólaleiða og ætlaði að taka mér árs frí. Einhverra hluta vegna voru samt allir vinir mínir að fara í háskóla og ég sá fyrir mér að þau yrðu öll saman að fá sér kaffi í hléum á meðan ég væri að vinna. Mér fannst gaman í íslensku í menntaskóla svo ég ákvað að skella mér í hana í háskólanum. Það var mjög gaman en ég hefði samt átt að taka mér bara frí. Ég ætlaði alltaf að taka ferðamálafræði með sem aukafag og gera eitthvað við þetta en svo var ég alltaf í Stúdentalaleikhúsinu. Við vorum mörg þaðan sem sóttum um í leiklistarskólann og þegar ég komst inn hætti ég í háskólanum.

Af einhverjum ástæðum hélt ég að þú hefðir farið í lögfræði?

Já, það var eftir LHÍ. Eftir fjögurra ára „intense“ leiklistarnám útskrifast ég og hugsa: „Er ég að fara að vinna við þetta?“ Ég var bara með fullt af þælingum en fékk svo vinnu við nýtt íslenskt verk uppi í Borgarleikhúsi en svo kláraðist það. Þá vantaði mig pening og ég fann að mig langaði til að fara út eða gera eitthvað aðeins öðruvísi, breyta til. Systir mín sagði mér frá lögmannsstofu sem vantaði ritara. Ég fékk það starf og þannig fékk ég áhuga á lögfræði. Mér datt svo í hug að í stað þess að vinna svona hálfpartinn við þetta gæti ég bara farið í skóla og lært þetta. Það er líka aðeins auðveldara að vera í skóla en fullri vinnu meðfram leiklistinni.

Gætirðu hugsad þér að klára lögfræðinámíð?

Stundum þegar maður er að gera eitthvað mikið í ákveðinn tíma er svo gott að stíga út fyrir það umhverfi. Þá lærir maður að meta það miklu betur. Eins og ef maður er orðinn leiður á Íslandi þá hjálpar kannski að fara bara í eitt ár og þá langar mann aftur heim. Lögfræðinámíð var kannski svolítið þannig. Auðvitað væri gaman að klára það en mér finnst best að hafa fókussinn á einum stað í einu.

Af því að við vorum að tala um strögglið áðan, hefur þú fengið mörg verkefni?

Ég útskrifaðist 2009 og fór þá beint í Borgarleikhúsið. Svo eftir áramótin fór ég í prufu til Baltasars og fékk hlutverk í Djúpinu. Ég var líka að ljúka við að leika í Borgríki 2. En fram að því hafði ég leikið í einhverjum stuttmyndum og svona. Ég lék til dæmis í Zombie-mynd sem var geðveik en Djúpið og Málmaus eru einu kvikmyndirnar í fullri lengd sem ég hef leikið í. Svo lék ég reyndar í myndbandi með í svörtum fötum þegar ég var tvítug.

Hvort líkar þér betur, sviðið eða kvikmyndirnar?

Mér finnst þetta tvennt mjög ólíkt. Ég veit ekki hvort það er af því að ég er búin að vera að gera svo mikið bió núna sem ég er hrifnari af kvikmyndunum. Það er mikið að gera í styttri tíma. Það er brjáluð törn þar sem allir eru saman að búa eitthvað til og maður þarf að fara út um allt og gera allt mögulegt eins og að fara í þylur og mjólka kýr. Í leikhúsinu er maður mikið í sama rýminu og svo er maður bundinn því að sýna verkeið aftur og aftur. Ég bara lék í þessari mynd og þá er sú vinna búin. Í Málmaus fékk ég líka að fylgjast svo náð með öllu ferlinu og mér finnst kvikmynda-gerð í heild sinni – ekki bara leikurinn – alveg rosalega áhugavert form.

Hvernig fékkstu hlutverkið þitt í Málmaus?

Raggi stýrði sem sagt námskeiði þegar ég var í LHÍ. Svo hringir hann í mig svona ári eftir útskrift og býður mér að hitta sig. Hann kynnir mér þessa hugmynd og segist hafa áhuga á að fá mig til að leika Heru. Flóknara var það eiginlega ekki.

Þetta hefur þá verið langt ferli?

Já, en svo er það einmitt svo gaman að hann ákvað að viðra þetta strax við mig. Það eru náttúrulega forréttindi að fá að koma svona snemma inn í ferlið. Þá fékk ég líka að hafa áhrif á minn karakter og á handritið. Þetta var auðvitað langt ferli en það er oft þannig. Ég lék í Djúpinu 2010 og það kom fyrst út í fyrri. Það þarf að fjármagna, skrifa handritið aftur og aftur og finna alla leikarana, þetta er auðvitað rosalega mikið batterí.

Þú ert afar sannfærandi sem sveitastelpa í myndinni, ertu úr sveit?

Nei, ég er alin upp í Svíþjóð og hafði aldrei tækifæri til að fara í sveit en amma og afi bjuggu í Neskaupstað og ég fór stundum þangað. Þegar ég fékk þetta hlutverk hugsaði ég einmitt að nú yrði ég að kynnast sveitalífinu betur. Ég hafði samband við vin min og spurði hvort hann þekkti ekki einhvern sem ætti kúabú og það varð úr að ég fékk að fara á Hól í Öndurfirði í nokkra daga. Þetta var alveg yndisleg fjölskylda sem tók á móti mér og sýndi mér til verka. Þau voru reyndar með nýtskulegra fjós en er í myndinni en þau sýndu mér hvernig þetta hefði verið gert og ég mokaði flórinn og gekk í öll verk. Það var mikill snjór, þetta var svolítið einangaður bær og ég gjörsamlega heillaðist af sveitinni. Ég veit ekki hvernig það væri að búa þarna en ég fékk ekkert menningarsjokk heldur fannst þetta aðallega frelsandi.

Hafðirðu hugsad þér að verða leikkona þegar þú varst lítil stelpa í Svíþjóð?

Ég fann bók í bílskúrnum hjá mömmu um daginn þar sem ég hafði skrifað að ég ætlaði að verða „skádespelerska“ (leikkona), ballerína og píanóleikari. Ég blandaði sumse saman sænskunni og íslenskunni. Ég hafði teiknað mynd við, þar sem ég er í ballettskóm með pianó og á leiksviði. Ég held að marga langi til að verða leikarar þegar þeir eru krakkar. Annars man ég ekki eftir að hafa ætlað að verða leikkona fyrr en áhuginn kviknaði aftur í leiklistinni í MS. Svo var það auðvitað Stúdentalaleikhúsið sem kynti hvað mest undir og ég mæli hiklaust með. Það var ótrúlega lærdómsríkt.

Hera er mikill þungarokkari, rímar tónlistin í myndinni við þinn eigin tónlistarsmekk?

Ég held í alvöru að minn tónlistarsmekkur fari bara eftir því hvað ég er að gera hverju sinni. Ég á það til að spila lög og diska sem ég fíla aftur og aftur eftir en ef ég kaup mér plötur eru það oft Bob Dylan, Leonard Cohen, Bítlarnir eða eitthvað svona. Ég hlusta meira á þungarokk eftir að ég lék í myndinni. Allt í einu var allur playlistinn á símanum mínum orðinn þungarokk og núna á ég margar svoleiðis plötur líka.

Er þungarokkið læður smekkur?

Ég veit það ekki. Ég ber alveg ótrúlega mikla virðingu fyrir fólki sem aðhyllist þessa tónlistarstefnu og varð eiginlega þara feimin við að segja frá því að ég væri eitthvað að skoða þetta. Mig langar ekki til að líta út eins og ég hafi bara farið út í Leikbæ og keypt mér einhverja gadda. Þetta var svolítið yfirþyrmandi því ég vissi ekki hvernig ég gæti nokkum tímann sett mig í þessi spor. Það fyndna við það er að þetta er mest næs fólk í heimi og það veit svo mikið um efnið og vill gjarnan miðla sinni vitneskju. Það voru allir æstir í að hjálpa og þegar ég var komin yfir fyrsta stressið varð ég alveg heilluð og núna kveiki ég jafnvel á svona tónlist þegar ég vil slappa af. Svo smitar þetta út frá sér til fólksins í kringum mig og þá sérstaklega þegar það er búíð að sjá myndina.

Þú spilar á gítar í myndinni, kunnirðu það fyrir?

Ég kunni grip og gat spilað eitthvað smá en oft bara

sömu lögin og ekkert í líkingu við það sem svona tónlist krefst. Ég fékk mikla hjálp úr öllum áttum við að læra að spila og líka við tókurnar sjálfar.

Hvað með þungarokksöskrin? Var það eitthvað sem þú þurftir að æfa mikið?

Þegar leið að tókum varð mér æ betur ljóst að þetta snerist ekki um að opna munninn og syngja heldur væri þetta meira svona ákveðinn still. Ég var kynnt fyrir Eddu, söngkonunni í Angist, og ég bað hana að hitta mig og kenna mér á þetta. Hún var svo yndisleg að bjóða mér heim til sín og sýndi mér hvernig hún lærði þetta. Þetta krefst alveg ótrúlegrar tækni – ekkert minni en óperusöngvarar nota – og það er til fullt af fólki sem kennir hana enda verður maður bara raddlaus ef maður gerir þetta vitlaust aftur og aftur. Svo hún sýndi mér nokkur kennslumyndbönd og kenndi mér að sækja röddina. Ef maður klemmir raddböndin verður þetta allt voða kreist og eitt af því sem virkaði best fyrir mig var að gelta. Maður gæltir eins og hundur og finnur þindina vinna. Ég veit ekki fræðilega hlutann en maður finnur bara að rétta röddin kemur upp eftir að maður er búinn að gelta af krafti nokkrum sinnum.

Í sorginni gerir Hera uppreisn gegn foreldrum sínum, tengir þú við að vera reiður unglíngur?

Ég held að sorgin og uppreisnin séu nátengd. Hvort ég hafi verið uppreisnarunglingur? Nei, ég tengi nú ekki við það. Ég get samt tengt við þessa óréttlætis-tilfinningu. Þegar manni fannst mamma ósanngjörm eða eitthvað slíkt og maður fyllist af óréttlæti og fannst allur heimurinn fullur af því líka. Það er auðvitað þetta óréttlæti sem hún upplifir; að bróðir hennar sé tekinn frá henni, og það er meðal annars þess vegna sem hún fer í þessa uppreisn.

Ég ber alveg ótrúlega mikla virðingu fyrir fólki sem aðhyllist þessa tónlistarstefnu.

Myndin er svolítill tilfinningarússíbani, var ekki erfitt að gíra sig upp í allar þessar tilfinningar? Fékk sminkan að kenna á reiði Heru?

Þegar ég var að koma úr einu atriði og á leiðinni í allt öðruvísi atriði fannst mér gott að gíra mig upp í meikstólnum hjá Steinu eða þegar það var verið að setja upp ljósinn og stilla hljóðið og svona. Svo kemur tilfinningin ekkert fyrr en maður er kominn inn í senuna. Það er oft sagt að kvikmyndagerð sé að mestu leyti bið og það er líka voða fínt að hafa smátíma þegar maður er að bíða milli atriða til að koma sér niður á jörðina.

Þú lítur út fyrir að vera talsvert yngri en þú ert í raun en Hera á að vera um tvítugt. Fannst þér erfitt að leika svo unga stúlku?

Ég hugsaði það í raun aldrei þannig að ég væri að setja mig í spor einhvers aldurs og við erum öll, sem leikum vinnuþinginn, á sama aldri. Ég held að Hera sé líka alveg fánlega þroskuð manneskja en lendi bara oft í flóknum aðstæðum sem hún kann ekki að eiga við. Annars held ég að það sé bara fínt að vera á óræðum aldri og fá þá að taka að sér mismunandi hlutverk.

Þú leikur í kynlífsatriði í kvikmyndinni ásamt Hannesi Óla Ágústssyni. Var það ekkert yfirþyrmandi?

Nú komum við aftur inn á það hvað allur undirbúningur var góður en Raggi settist snemma niður með okkur báðum, útskýrði atriðið, hvað hann vildi segja með því og spurði okkur hvað okkur fyndist. Ég man að þetta skipti mig engu máli af því að þetta var bara hluti af myndinni en svo þegar þetta fór að nálgast fór manni að finnast þetta skrítið. Þetta er svo rosalega náð. Maður getur annars verið berskjaldaður á svo margan annan hátt en bara með nekt og það var aðallega þessi nálægð sem við Hannes þurftum að ná, sem er kannski flókin. Við Hannes vorum bekkjar-systkini í LHÍ og þekktum vel svo þegar það kom að þessu var það bara ekkert mál. Ef maður skapar þægilegt andrúmsloft á setti skiptir litlu máli hvað þú ert að gera. Ég vissi alltaf að ég væri í öruggum höndum og treysti því bara. Svo var þetta líka bara snyrtilega klippt og svona.

Þú ert í sambandi, varstu búin að vara kærastann þinn við þessu?

Já, eins og margir makar leikara þylur hann línur með mér og var örugglega kominn með ógeð á myndinni þegar hann sá hana loksins. Svo hann vissi alveg af þessu og var búinn að lesa handritið. Hann kippti sér ekkert upp við þetta. Ég held að það sé alltaf þínu skrítið að sjá maka sinn í svona aðstæðum en þar sem hann þekkti handritið var allavega ekkert sem kom á óvart.



KVIKMYNDIR

Ég fæ aldrei leið á: Fucking Ámál
Draumahlutverkið mitt er: Ronja
 ræningjadóttir
Ég grét yfir: Breaking the Waves
Ég grét úr hlátri yfir: Four Weddings
 and a Funeral
Versta kvikmynd sem ég hef séð:
 Margar koma til greina

Ég verð auðvitað líka að spyrja hvernig foreldrar mínir tóku þessu.

Sko, ég upplif þá sjálf að mér finnst furðulegt að horfa á mig í bíómynd. Þarna er einhver karakter sem ert þú en samt ekki og er að gera hluti sem þú myndir aldrei gera. Það er bæði frelsandi og ógnvekjandi á sama tíma. Smá „mindfuck“ en samt svo gaman. Mamma var rosa ánægð með myndina og ég veit að pabbi var það líka. Ég held að þau eins og aðrir horfi bara á myndina sem heild og þessi sena er bara hluti af þeirri heild.

Í forsíðumyndatökunni talaðir þú alltaf um að Hera væri í myndatöku þegar þú varst með andlitsmálninguna.

Sko Hera er ekki alltaf með þetta „corpse paint“ en það hefur klárlega ákveðin áhrif á hana. Þegar fólk fer í einkennisbúninga sér maður stundum hvernig stellingin og staðan á því breytist. Í myndinni er málningin enn annað lag. Það er Obba, svo er Hera og svo er Hera með málningu. Andlitsmálningin gefur mikinn styrk og ég lít mikið upp til fólks sem malar sig svona. Mér finnst það segja svo mikið að það þori og ég held að krafturinn felist einmitt í því að vera svona ódrúvísi.

Ég veit ekki fræðilega hlutann en maður finnur bara að rétta röddin kemur upp eftir að maður er búinn að gelta af krafti nokkrum sinnum.

Hvað tekur það langan tíma að koma andlitsmálningunni á og af?

Með þjálfuðum „make up artist“ tók þetta okkur 40 mínútur hér áðan en ég held að ég væri örugglega svona þrjá tíma. Ég fæ margar horror-sögur í hausinn þegar ég hugsa um að taka þetta af á settinu en það er auðvitað ekki tekið upp í tímaröð svo það þurfti stundum að gera þetta oft. Mér finnst best að nota kókosolíu. Maður er samt lengi á eftir að finna svart í augnkrókunum eða hvíta málningu í nösunum.

Þið Ragnar skrifuðið nýlega undir samning við bandarísku umboðsskrifstofuna APA. Hvernig kom það til?

Raggi fór á fund með þessari umboðsskrifstofunni úti í Toronto og þau höfðu þá greinilega séð myndina og í framhaldi af því spurðu þeir hvort ég væri líka þarna úti. Ég var líka á kvikmyndahátíðinni í Toronto svo þau ræddu við mig og þau fóru svona.

Hvað þýðir þessi samningur?

Hann þýðir að það er einhver sem veit af mér. Það veit einhver að ég er til ef ske kynni að það detti einhver hlutverk inn á borð sem ég gæti passað í. Ég held bara áfram með mitt líf hér. Kannski kemur eitthvað út úr þessu og kannski ekki. Aðallega finnst manni bara gaman að einhver skuli hafa kunnað að meta það sem við vorum að gera.

Hver er framtíðin hjá þér?

Ég ætla að halda áfram að njóta þess að fylgja myndinni eftir og kynna hana og svo fylgja vonandi fleiri skemmtileg verkefni í kjölfarið. Hvað það verður verður hins vegar bara að koma í ljós.

AÐGERÐIR

Það skemmtilegasta sem ég geri:

Fara á fótboltaæfingar hjá FC Ógn

Það leiðinlegasta sem ég geri:

Fresta hlutum

Það furðulegasta sem ég geri:

Leika í bíómynd

Það vandræðalegasta sem ég hef gert:

Úff – listinn er ótæmandi

Það besta sem ég hef borðað:

Asiskur matur

Það sætasta sem ég hef séð:

Litlu frændsystkini mín þegar þau voru nýfædd

TÓNLIST

Uppáhaldshljómsveit: Margar góðar en engin uppáhalds

Lag sem lýsir lífi mínu best þessa stundina: Öll lögin úr kvikmyndinni Málmhaus

Lag sem ég syng í karóki: Hey Jude

Uppáhalds-metallag: Symphony of destruction með Megadeth

Ég myndi aldrei hlusta á: Eitthvað sem mér fyndist leiðinlegt





Líður þér svona?



Fáðu þér síma sem veitir þér frelsi

Með Samsung Galaxy S4 ert þú við stjórnvölinn. Þú getur aðlagð símann að þínum þörfum, sett upp eigin flýtleiðir og verið skilvirkari í leik og starfi.

Kynntu þér málið á GalaxyS4.is

Samsung
GALAXY S4

**ÞESSI VARÐ EITURSVALUR
LANGT FYRIR ALDUR FRAM**



27 ára klúbburinn vísar til frægra einstaklinga sem hafa látið lífið 27 ára gamlir en þeirra á meðal eru Kurt Cobain, Amy Winehouse og Jimi Hendrix.

TÓNLISTARBRANSINN

- 21 árs Unnur Eggertsdóttir, Ásgeir Trausti
- 22 ára Agnes Björt Andradóttir (Sykur)
- 23 ára Unnsteinn Manuel (Retro Stefson)
- 24 ára Emmsjé Gauti, Nanna Bryndís (Of Monsters and Men)
- 25 ára Friðrik Dór
- 28 ára Högni Egilsson (Hjaltalín), Klara Ósk Elíasdóttir (The Charlies)
- 29 ára Haffi Haff, Snæbjörn Ragnarsson (Skálmöld)
- 36 ára Erpur Eyvindarson (Blaz Roca), Svala Björgvins (Steed Lord)
- 38 ára Jón Þór Birgisson (Sigurrós)
- 43 ára Páll Óskar Hjálmtýsson
- 48 ára Björk Guðmundsdóttir
- 51 árs Sigga Beinteins
- 57 ára Bubbi Morthens
- 62 ára Björgvin Halldórsson
- 68 ára Megas
- 79 ára Raggi Bjarna

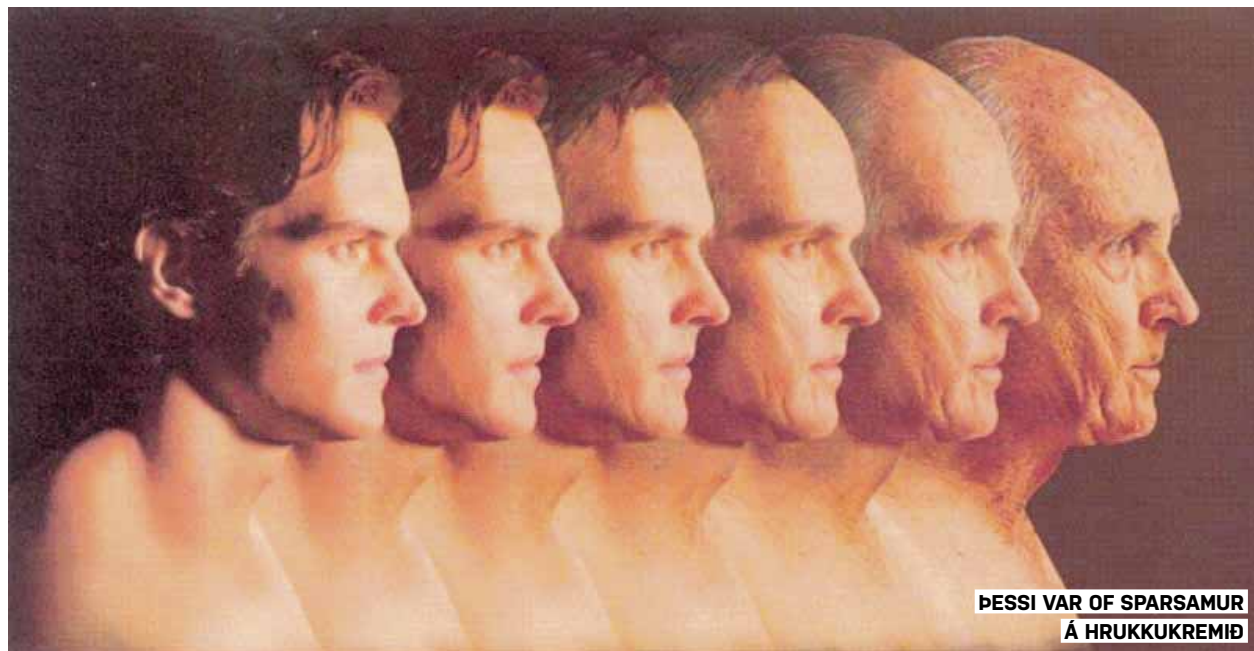


Á besta aldri?

Aldur er kannski afstætt hugtak en það er engu að síður áhuga-vert að setja hann í samhengi. **Monitor** tók saman aldur nokkurra þekkra einstaklinga úr ýmsum áttum í íslensku samfélagi

STJÓRN MÁL

- 22 ára Jóhanna María Sigmundsdóttir
- 37 ára Katrín Jakobsdóttir
- 38 ára Sigmundur Davíð Gunnlaugsson
- 43 ára Bjarni Benediktsson
- 46 ára Jón Gnarr
- 70 ára Ólafur Ragnar Grímsson
- 71 árs Jóhanna Sigurðardóttir
- 83 ára Vigdís Finnbogadóttir



ÞESSI VAR OF SPARSAMUR
Á HRUKKUKREMIÐ

ÍÞRÓTTIR

- 17 ára Aníta Hinriksdóttir
- 21 árs Jón Margeir Sverrisson
- 23 ára Aron Pálmarsson, Kolbeinn Sigþórsson, Stella Sigurðardóttir
- 24 ára Margrét Edda Gnarr, Aron Einar Gunnarsson
- 25 ára Gunnar Nelson, Hafþór Júlíus Björnsson
- 26 ára Íris Mist Magnúsdóttir
- 35 ára Eiður Smári Guðjohnsen
- 40 ára Ólafur Stefánsson



LEIKHÚS OG KVIKMYNDIR

- 25 ára María Birta Bjarnadóttir
- 30 ára Þorvaldur Davíð Kristjánsson
- 31 árs Ágústa Eva Erlendsdóttir
- 35 ára Ilmur Stefánsdóttir
- 37 ára Unnur Ösp Stefánsdóttir
- 39 ára Nína Dögg Filippusdóttir
- 40 ára Ólafur Darri Ólafsson
- 41 árs Atli Rafn Sigurðarson
- 44 ára Hilmir Snær Guðnason
- 45 ára Halldóra Geirharðs
- 47 ára Baltasar Kormákur
- 50 ára Ingvar E. Sigurðsson
- 51 árs Ólafía Hrönn Jónsdóttir
- 52 ára Þróstur Leó Gunnarsson
- 63 ára Valdís Óskarsdóttir
- 66 ára Þórhallur Sigurðsson (Laddi)
- 78 ára Kristbjörg Keld



35 ára gamlir verða íslenskir ríkisborgarar kjörgengir til embættis forseta Íslands.

Í Algeríu og Kína mega karlmenn ekki gifta sig fyrir 22 ára aldur.

FJÖLMÍÐLABRANSINN

- 30 ára Steinunn Ása Þorvaldsdóttir
- 32 ára Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir
- 33 ára Auðunn Blöndal
- 37 ára Þorkell Máni Pétursson
- 41 árs Gísli Marteinn Baldursson
- 46 ára Logi Bergmann
- 73 ára Ómar Ragnarsson



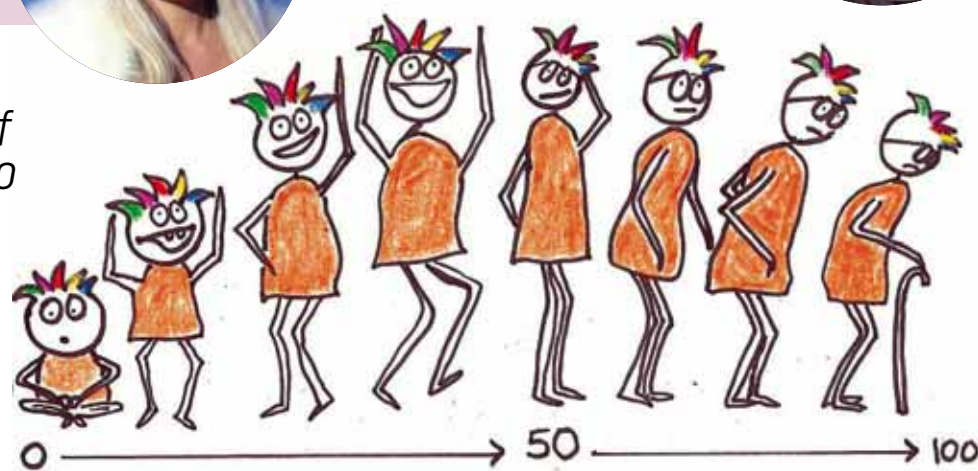
Hinn 80 ára Yuichiro Miura varð í ár elsti maðurinn til að klífa Everest.

ÝMISLEGT

- 21 árs Tanja Ýr Ástþórsdóttir
- 27 ára Vala Grand
- 29 ára Steindi Jr., Tobba Marinós,
- 33 ára Hrefna Rósa Sætran
- 34 ára Ásdís Rán
- 35 ára Friðrika Hjördís (Rikka)
- 36 ára Hugleikur Dagsson
- 38 ára Ásgeir Kolbeins
- 42 ára Dóra Takefusa
- 43 ára Linda Pétursdóttir
- 49 ára Magnús Scheving
- 63 ára Dorrit Moussaieff



Einstaklingur þarf að vera orðinn 50 ára til að vera kjörgengur til embættis forseta Ítalíu.



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
NÝ
SENDING

**GULLFALLEGIR
SKÓR FYRIR ÖLL TÍLEFNI**





@alfredfinnbogason If you can't beat him in the air, then you have to try different things #WC2014 #Psychout



@thorirsaem Maður kemst ekki upp með neitt lengur. Andsk flugvallaöryggi! Thank a lot Bin Laden. #monitormynd



@asdisran #Asdisran #pink #husler #blondy ;)



#monitormynd

Sérð þú lífið í filter? Líka Monitor! Allar Instagram myndir af landsliðinu koma Monitor í sigurvinnu sem er vert að halda í og ef einhver getur fangað hana er það Alfred Finnbogason.

Ert þú í Instahring Monitor?
Merktu þína mynd með **#monitormynd** og vertu með í gleðinni. Myndirnar birtast sjálfkrafa á **monitor.is** auk þess sem sniðugir Instagrammarar geta nælt sér í glaðning því í hverri viku útnefnum við **Monitormynd vikunnar**.



@logipetro I fux with colgate



@gylfsig22 Playoffs!! @ariskulason @arongunnarsson



@nannabh Bath time



@finkol Skráðu þig á www.draumamaturinn.is #draumamaturinn @rangar @dubai



@unnureggerts Við skvísurnar kíktum í upphitun á Ölver! #poppogkok #áframísland #ammakristín

» GEÐRASKANIR ERU EKKERT TIL AÐ SKAMMAST SÍN FYRIR

ALVEG EINS OG ÖLL ÖNNUR VEIKINDI

Allir eiga það á hættu að veikjast á einhverjum tímupunkti á lífsleiðinni. Fjöldinn allur af fólki glímur við sykursýki, asma, blóðþrýstingsvandamál og hjartasjúkdóma. Andleg veikindi eru hins vegar ekki síðra vandamál í samfélaginu, en þau hafa verið mikið í umræðunni síðustu misseri. Fólk þekkir þessa gerð veikinda misvel, en á árum áður ríktu oft miklir fordómar gagnvart geðröskunum og þeim sem við þær glímdu. Jafnvel má finna vott af þessum fordómum í samfélaginu en þann dag í dag. Monitor fór á stúfana og kannaði þrjár gerðir geðraskanana, en þær eru þunglyndi, kvíðaröskun og geðhvarfasýki. Rætt var við tvo unga einstaklinga sem hafa glímt við þessa sjúkdóma og voru þeir fúsir að miðla sinni reynslu. Viðmælendur voru sammála um að erfiðustu fordómarnir í tengslum við geðraskanir væru manns eigin og að nauðsynlegt væri að leita sér alltaf hjálpar frekar en að byrgja vandamálinn inni.

ÞUNGLYNDI

- 15-25% einstaklinga geta búist við því að verða þunglyndir einhvern tímann á ævinni.
- Þunglyndi byrjar snemma á ævinni, mjög oft á bilinu 18-30 ára
- Á hverjum tímupunkti glíma um 12-15 þúsund Íslendingar við þunglyndi.
- Þunglyndi hefur margvísleg einkenni, en það getur dregið úr lífsgleði og framtaki, lækkað geðslag og hægt á hugsunum og atferli
- Þunglyndi er ekki „væl“ eða „aum-ingjaskapur“ fremur en sykursýki, asmi eða of hárl blóðþrýstingur
- Þunglyndi tengist oft kvíðaröskunum og áfengissýki þó það sé alls ekki algilt
- Þunglyndi er oftast læknanlegt og árangur meðferðar er engu minni en í öðrum sjúkdómum



einkennum, í verstu tilfellunum geta fylgt sjálfsvígshugsanir

- Einstaklingar með geðhvarfasýki eru ekki hættulegir eða varasamir og engin ástæða er til að „óttast“ þá að neinu leyti

KVÍÐARÖSKUN

- Erlendar rannsóknir sýna að um 4-7% einstaklinga þjáist af almennri kvíðaröskun einhvern tíma á ævinni
- Talið er að þessi tala sé nokkru hærri hérlendis
- Kvíðaröskun einkennist af því að einstaklingar finna fyrir langvarandi kvíða og spennu án þess að raunveruleg ástæða sé til

- Kvíðaröskun og þunglyndi haldast gjarnan í hendur

HUGARAFL

- Hugarafl var stofnað árið 2003
- Samtökin veita stuðning í bataferli og stefna að því að efla geðheilsu og tækifæri fólks með geðraskanir í daglegu lífi
- Meðlimir í Hugarafli kalla sig notendur frekar en sjúklinga
- Fundir eru haldnir í hverri viku innan samtakanna
- Hugarafl leggur sig mikið fram við að minnka fordóma fyrir geðröskunum og fólki sem þjáist af þeim



- Geðfræðslan er verkefni þar sem meðlimir hugarafls fræða framhaldsskólanemendur um geðraskanir og segja frá sínum reynsluheimi
- Unghugar eru hópur ungs fólks með geðraskanir
- Ýmsar uppákomur, fundir, spila kvöld og party eru haldin innan hópsins
- Hugarafl starfrækir heimasíðuna www.hugarafl.is þar sem má nálgast allar frekar upplýsingar

Heimildir: Embætti Landlæknis/Vísindavefurinn/Hugarafl/Áttavittim

KRINGLUKAST HEFST Í DAG

20% afsláttur af öllum buxum

15% afsláttur af öllum CONVERSE skóm



Deres

Kringlan | s.512 1755

fylgist með okkur á facebook | Instagram #dereskringlan

ELÍSA GRÓA
STEINÞÓRSDÓTTIR

Er ekki mikið fyrir Óvissu- ferðir

Elísa Gróa Steinþórsdóttir greindist með þunglyndi og kvíðaröskun fyrir einu og hálfu ári síðan. Hún fór í afneitun til að byrja með og hafði mikla fordóma fyrir fyrirbærinu „geðveiki“. Í dag hefur Elísa hins vegar lært að lifa með veikindum sínum og finnst gott að ræða þau við annað fólk.

Hver er Elísa og hvað er hún að gera í lífinu?
Ég er nítján ára Verzlíngur úr Garðabænum. Ég er að kenna dans hjá leikfélagi og tek þátt í Nemó leikritinu í Verzló, en ég er búin að vera með í því öll árin í skólanum. Fyrsta árið var ég í FG á leiklistarbraut, en langaði mikið að koma í Verzló og fara á málbraut, vera í bekkjarkerfi og komast í söngleikinn. Ég hef mikinn áhuga á leiklist, dansi og ferðamennsku og langar að gera eitthvað tengt þessu í framtíðinni.

Nú ert þú greind með þunglyndi, í hverju felast þín veikindi?

Þunglyndi er ótrúlega mismunandi eftir fólki, það eru ýms einkenni en enginn er eins að því leyti hvernig þetta leggst í mann og brýst fram. Ég hef heyrt að margir yti fólk frá sér og vilji vera bara einir. Þetta er hins vegar alveg öfugt við mig, ég vil bara fá alla ást sem ég get fengið og þarf að hafa fólk í kringum mig þegar ég er „down“. Þunglyndi er hins vegar ekki þannig að ég sé alltaf leið. Stundum fer maður bara allt í einu ofan í einhverja holu, líður illa og á erfitt með að komast upp aftur. Það er erfitt að gera eitthvað í þessu ef ég er bara ein með sjálfri mér, það munar alltaf að hafa einhver til að tala við. Þetta gerist ekkert endilega út af einhverju einu ákveðnu, heldur getur þetta komið upp allt í einu. Ég er með bæði þunglyndi og kvíðaröskun sem fléttast mjög mikið saman.

Hvernig er kvíðaröskunin? Tengist hún alltaf ákveðnum atvikum eða álagi?

Þetta er voða skrítið stress, stundum er ég t.d. alveg róleg fyrir próf en stundum fæ ég ofsakvíða. Þetta eru líka svona skrítnir hlutir, eins og ef ég fer út að borða með vinum mínum og einhver segir mér að biðja þjóninn um meiri tómatsósu þá er ekki séns að ég þori því. Ég hef verið mjög mikið í sýningum og leikritum t.d. hérna í Verzló, og ég er miklu

stressaðri fyrir æfingar heldur en sýningar og veit ekkert af hverju.

Ég á það til að hugsa of mikið, t.d. ef ég er að reyna að sofna þá fer ég að hugsa um alls konar hluti og enda allt í einu bara í kasti, grátandi. Sem dæmi um þetta þá gerði ég um daginn þau mistök að horfa á Titanic. Eftir það komu bara tveir dagar liggjandi uppi í rúmi að hugsa um hana. Ég gat ekki farið í skólann því lífið var svo ömurlagt og ósanngjarn. Þetta eru alltaf svo stórar hugsanir.

Hvenær komu veikindin fyrst upp hjá þér?

Þetta kom upp fyrst fyrir u.þ.b. einu og hálfu ári, en þá endaði ég uppi á spítala og fór svo á geðdeildina og til geðlæknis í greiningu. Það fyrsta sem ég hugsaði var bara „nei, ég er ekki geðveik“. Mér fannst eins og ég væri inni í mynd þar sem enginn trúir aðalpersónunni, ég var alltaf í afneitun og horfðist engan veginn í augu við þetta. Á þessu stigi vissi ég líka mjög lítið um þessi mál og hafði bara þessa ímynd sem margir hafa um að geðveikt fólk sé á Kleppi í spennitreyju. Þegar maður fer að hugsa um þetta þá er hins vegar ekkert að því að vera geð-veikur, svona þegar maður þælir aðeins í orðinu. Lífið hefur líka orðið miklu auðveldara fyrir mig eftir að þetta kom í ljós og ég gat opnað mig, núna þarf ég ekki alltaf að vera að afsaka mig og segjast vera með „flensu“ og svoleiðis þegar ég kemst ekki í skólann.

Nú sér fólk geðdeild einmitt oft fyrir sér sem froðufellandi fólk að berja í vegg, hvernig var upplifunin að fara þangað?

Ég var send beint á göngudeild eftir að ég lenti á spítala og þurfti að fara í nokkra tíma þar. Ég var með mikla fordóma fyrir þessu sjálf og var eiginlega dregin inn. Ég bjóst hálfpartinn við því að sjá bara „klikkað“ fólk með ranghugmyndir úti um allt en það var voða kósi þarna inni, alls konar fólk og

virkilega hjálpsamir læknar sem vilja bara hjálpa manni.

Tekur þú lyf reglulega?

Ég byrjaði fyrst að taka lyf, en þau voru með ýmsar aukaverkanir sem fóru illa í mig. Mér fannst þetta heldur ekkert virka strax og varð mjög óþolinmód og hætti. Núna er ég hins vegar að byrja aftur, en á minni skammti. Ég hef líka heyrt marga segja að lyfin hjálpi minna heldur en einfaldlega að tala um vandamálin. Núna er ég líka að byrja á svefnlyfjum, því ég á mjög erfitt með að sofna sem gerir daginn alltaf mun erfiðari.

Fannst þú fyrir einhverjum einkennum sem krakki?

Já já, ég held það alveg þegar ég hugsa til baka. Þá var ég hins vegar ekkert að hugsa „hmm ætli ég sé með þunglyndi?“. Ég var samt ekkert alveg eins og hinir krakkarnir, ég var stressuð að fara í frímínútur og var með massa valkvíða hvort ég ætti að róla mér eða fara í rennibrautina.

Það er líka þannig með mig núna að ég þarf að plana allt fyrirfram og vita alveg hvernig hlutirnir eru. Ef ég fer til útlanda þá skoða ég bæinn, staðinn, hótelið o.s.frv. og þarf að vita nákvæmlega hvernig allt liggur. Ég er þ.a.l. ekki mikið fyrir óvissuferðir. Eins ef mér er boðið í afmæli þá verð ég að plana það alveg með vikufyrirvara niður í minnstu smáatriði, ég þarf að vita hvar það er, ákveða í hvaða fötum ég ætla og með hvaða skartgripum. Ég er alveg meðvituð um það sjálf að þetta er fánánlegt en ég get bara ekkert gert í því.

Þú skrifaðir á dögunum grein á netið um þín veikindi, hvers vegna ákvaðst þú það?

Mig langaði að koma þessu frá mér frá mínu sjónarhorni og láta vinnu mína vita án þess að standa upp í skólanum og vera með einhverja tilkynningu. Fyrst ætlaði ég að hafa

greinina nafnlausu en síðan hugsaði ég bara til hvers, þetta er ekkert til þess að skammast sín fyrir. Mig langaði einmitt að koma því á framfæri að þetta væri ekkert skammarlegt, heldur bara eins og öll önnur veikindi. Ég fékk mjög góð viðbrögð við greininni og fullt af Facebook-póstum frá fólki sem ég þekkti ekki neitt. Sérstaklega fékk ég marga pósta frá stelpum sem sögðu bara „mér fannst alveg eins og ég væri að lesa um sjálfa mig“. Það var ótrúlega gott að fá þessi viðbrögð og sjá að ég er ekkert ein í þessu heldur er mjög margt fólk sem glímur við svona veikindi.

Það sem skiptir mestu máli er að fólk átti sig á að það er til heill frumskógur af andlegum veikindum, þú ert ekki bara „andlega veikur“ og þar með „klikkaður“. Ég held að það þurfi að fræða fólk meira um andleg veikindi og ýmsar gerðir þeirra alveg eins og fólk þekkir alls konar gerðir líkamlegra veikinda.

Um daginn gerði ég þau mistök að horfa á Titanic.

Eru þessi veikindi eitthvað sem þú getur komist yfir eða þarft þú bara að læra að lifa með þeim?

Ég veit ekki alveg hvernig það er, en ég held allavega að ef þú gerir ekkert í málinum þá geti þau endað með ósköpum. Þetta er líka mismunandi hvernig fólk er og hversu erfitt það á. Ég t.d. á ekkert erfitt þannig séð, ég á frábæra fjölskyldu, vini og kærasta og mig skortir ekki neitt þannig að ég kemst alltaf upp aftur. Það eru engir eilífir erfiðleikar. Ég veit hins vegar ekkert hvort eða hvenær ég beint kemst yfir þetta en ég er búin að læra að lifa með þessu, spjalla við fólk í kringum mig og líta á björtu hliðarnar og það skiptir langmestu máli.

Því hærra sem þú ferð því harðara er fallið

Grétar Björnsson greindist með geðhvarfasýki níttján ára gamall. Grétar líkir sjúkdómnum við andlegan rússíbana, en hefur náð miklum tókum á honum síðustu misseri og lifir nú góðu lífi með konu og barn. Grétar hefur einnig tekið þátt í geðfræðslunni.

Nú hefur þú starfað í geðfræðslunni, hvað felst í því starfi?

Þetta er verkefni þar sem við förum í framhaldsskóla, kynnum samtökin og tölum um geðsjúkdóma almennt og segjum okkar reynslusögur. Það hefur virkað einna best í vinnu gegn fordómum að segja raunverulegar sögur og vera mannlegur frekar en að senda inn fræðimenn með glærusýningar.

Í hverju felst geðhvarfasýki?

Margir hafa líkt þessum sjúkdómi við rússíbana. Hann felst í miklum sveiflum, geðhæðum og geðlægðum. Þeir sem eru með geðhvörf eru meirihlutann af sínu lífi innan eðlilegra marka í þessu en geta hins vegar lent í því að sveiflurnar verða alveg stjórnlausar. Fólk fer þá allt of langt niður og allt of hátt upp. Þetta er mismunandi eftir einstaklingum, sumir sveiflast mjög hátt upp en ekki jafn mikið niður á meðan aðrir eru meira á neðra planinu. Það er enginn eins. Fólk áttar sig ekki á því að geðhæðirnar eru oft hættulegri en lægðirnar. Ef þú ferð alveg yfir strikið getur þú fengið geðrof þar sem þú missir alveg tókna á raunveruleikanum, færð ranghugmyndir o.s.frv. Ég hef tvisvar farið í þetta ástand sjálfur og þessu fylgir alltaf djúpt geðlægð, því hærra sem stökkið er því harðara er fallið í rauninni.

Hvenær greindist þú með sjúkdómnum?

Ég var greindur níttján ára gamall en þá fór ég fyrst í geðrof eða maníu. Ég hafði hins vegar verið að kljást við þunglyndi töluvert áður. Þetta geðrof entist í alveg viku eða svo, maður hefur ekkert tímaskyn og verður alltaf bara geggjáðri og geggjáðri. Ég vissi auðvitað ekkert hvað var í gangi á þessum tímum en fannst bara eins og ég væri frelsaður. Ég var að fá þvítíkar ranghugmyndir sem ágerðust og ágerðust og svaf ekki neitt. Það fyrsta sem ég byrjaði að upplifa í maníunni var hvað ég væri merkilegur, ég var á því að ég væri erfðafræðilegur afkomandi Jesú Krists og Davíð Oddsson sem þá var forsætisráðherra væri búinn að stofna íslenska leyniþjónustu til þess að vernda mig, enda ætti ég eftir að bjarga mannkyninu einn daginn. Þetta fór alveg út í svona hugsanir.

Þetta eru hins vegar ófgafyllstu dæmin, þetta er ekkert daglegt brauð hjá fólki með geðhvarfasýki. Það sem ég þarf meira að einbeita mér að er að ná tókum á daglegum sveiflum og vera í „norminu“.

Ég var á því að ég væri erfðafræðilegur afkomandi Jesú og Davíð Oddsson væri búinn að stofna íslenska leyniþjónustu.

Tekur þú einhver lyf til þess að halda þessu niðri?

Ég tek jafnvægislyf sem hefur reynst mjög vel gegn geðhvörfum. Það passar í rauninni að þú farir ekki yfir strikið í efri partinum, og þ.a.l. ferðu ekki heldur jafn mikið niður. Lyfin eru hins vegar að mestu hækja, langbesta vörmin er að vera sterkur persónuleiki með örugga sjálfsmynd. Þetta er eitthvað sem þú getur best byggt upp sjálfur, með hjálp fagaðila auðvitað. Það er því ekki hægt að gleypa bara pillu og losna við einkennin, maður verður að berjast sjálfur. Reglusamt líferni er það sem skiptir mestu, að sofa vel, passa sig á of mikilli streitu og forðast mikið áfengi og eiturlyf.



GRÉTAR BJÖRNSSON
ÁSAMT JÓNÍ SYNI SÍNUM

Mynd/Kristinn

Hvernig gengur að vera í skóla og í sambandi með barn samhliða sjúkdómnum?

Það er auðvitað nóg að gera en maður verður að fá áskoranir. Það er ekkert verra en að hafa ekkert fyrir stafni. Skólinn gerir mikið fyrir mig og veitir mér sérstaklega mikið sjálfstraust þegar vel gengur. Ég er líka búinn að læra í gegnum tíðina að gera sæmilega raunhæfar kröfur til mín, þó ég fái eina lélega einkunn þá er það enginn heimsendir. Hvað sambandið og uppeldið varðar þá hefur þetta engin bein áhrif í dag. Áður fyrr gátu einhver smá rifrildi og vesen verið mjög yfirþyrmandi en ég er kominn það langt í mínum bata að ég kann að takast á við svoleiðis. Þetta er hins vegar það besta sem hefur komið fyrir mig, að vera í sambandi, eignast barn, fara í skóla og eiga fallett heimili. Ég er búinn að yfirstíga óendanlega margar hindranir sem ég bjóst aldrei við að komast yfir.

Hömluðu veikindin þér í skóla áður fyrr?

Já, mjög mikið. Ég hafði allar gáfur að bera en úthaldið var ekkert. Ég náði góðum sprettum og datt svo alveg niður. Núna er ég hins vegar búinn að taka þetta upp á fullu aftur, hef lokið 140 einingum í menntaskóla og klára stúdentinna í vor. Mig langar síðan að halda áfram í háskóla, en mér finnst nám gríðarlega sjálfsstyrkjandi og góður hlutur að hafa fyrir stafni. Ég er allur í þessu félagslega batterí og mannfólkinu þannig að ég gæti hugsað mér að læra eitthvað tengt því, t.d. félagsfræði, stjórnmálafræði eða lögfræði.

Þú sagdist hafa glímt við þunglyndi lengi áður en þú greindist, háir það þér enn í dag?

Ekkert eins og áður, ég á alveg mína góðu og slæmu daga en ég hef ekkert lent í þessari

djúpu holu sem þunglyndið getur verið neitt nýlega. Þegar ég upplifði það sem unglingur vissi ég auðvitað ekkert hvað þetta var og hélt að það væri bara eðlilegt að líða svona illa.

Er saga svona sjúkdóma í fjölskyldunni þinni? Er þetta arfgengt?

Það er saga þunglyndis og ýmissa geðsjúkdóma í fjölskyldunni en ég veit ekki hvort þetta sé beint arfgengt. Ég held að það spili líka inn í að alast upp í kringum sjúkdóminn og að hann sé samþykkt fyrirbæri. Mamma ólst t.d. upp hjá ömmu minni sem var þunglynd og var svona af gamla skólanum, það átti bara að harka þetta af sér og sleppa öllu „væli“. Mamma ólst upp við þetta og glímdi við sitt þunglyndi líka og síðan verð ég þunglyndur þannig að þetta var í rauninni alltaf „normið“. Mottóið „ekki gera ekki neitt“ á vel við í þessu, því það er ótrúlega mikilvægt að leita sér hjálpar og bíta ekki bara á jaxlinn.

Finnst þér viðhorfið gagnvart geðsjúkdómum hafa breyst á síðustu árum?

Já, algjörlega. Áður fyrr gátu menn oft ekkert annað gert en að harka af sér og tala ekki um vandamálin enda voru engin úrræði til staðar. Kleppur skilst mér að hafi bara verið „geymsla“ fyrir þá allra verst settu. Í dag eru hins vegar komin fullt af úrræðum og það er hjálp í boði. Þó umræðan sé alltaf sú hvernig allt sé að hrynja og allt ómögulegt þá er víða verið að vinna gott starf, en auðvitað má alltaf bæta það og gera mörg úrræði aðgengilegri. Það er mismunandi hvernig fólki finnst best að tækla vandamálin en mér finnst mjög gott að tala við fagaðila og fólk sem hefur sömu reynslu og ég. Ég hef tekið mikinn þátt í starfinu hjá Hugarafli og þar eru alls konar

Ég hef lært mikið og þá helst að vera alltaf þakklátur fyrir góðu stundirnar

prógrömm og fundir og hægt að detta inn í kaffi. Þar er maður hluti af góðum hóp og getur talað opinskátt um sín vandamál.

Að skammast sín fyrir geðsjúkdóma er alveg eins og að skammast sín fyrir að vera með asma eða sykursýki, þó þetta séu vissulega ólíkir sjúkdómar. Ég greindist nýlega með sykursýki, en það var bara helgi á spítala með insúlín í æð og málið dautt. Þegar geðhvarfasýkin fer hins vegar upp í verstu tilfelli þá get ég verið að sýna af mér hegðun sem er engan veginn eðlileg eða samþykkt í kringum annað fólk. Hins vegar eru engin samasemmerki milli þess að fara í geðrof og að vera hættulegur eða beita ofbeldi. Það er misskilningur sem býr hjá mörgum og margir eru jafnvel hræddir við fólk með geðsjúkdóma, sem er alveg ástæðulaust.

Losnar þú einhvern tímann við sjúkdómnum eða lærir þú bara að lifa með honum?

Þetta er auðvitað krónískur sjúkdómur þannig að rússíbaninn getur alltaf komið upp aftur, t.d. ef ég yrði fyrir stóru áfalli. Í dag lifi ég hins vegar virkilega eðlilegu lífi og veit hvað ég þarf að gera til þess að halda mér góðum. Ég held að yfir heildina litið þá hafi þessi reynsla í raun gert mig að betri manni, ég kann meira að meta hluti sem flestir þæla kannski ekki mikið í. Fyrst og fremst er ég alltaf þakklátur fyrir góðu stundirnar.

„Real diamonds! They must be worth their weight in gold!“
Marilyn Monroe - *Some Like It Hot*

KVIKMYND

Stórgóð siðferðisklemma

Eftir lofsamleg ummæli frá kunningjum og vinum ákvað ég loks að láta slag standa og fór í kvikmyndahúsin í þeirri von að mitt litla hjarta myndi ráða við óhugnaðinn sem Prisoners býður upp á. Fyrir þá sem ekki vita þá segir hún frá tveimur litlum stelpum sem tynast frá fjölskyldum sínum og vaknar strax sá grunur að þeim hafi verið rænt. Hefst þá mikill eltingarleikur við tímann og fara fjölskyldufedeðurnir óhefðbundnar leiðir við leit á dætrum sínum á meðan lögreglan gerir sitt besta innan þess ramma sem lögin leyfa.

Það sem Prisoners gerir svo vel er að spila með tilfinningar áhorfandans, en framan af finnur hann mikið til með fjölskyldunum sem upplifa þennan mikla missi og átti ég erfitt með að finna fyrir einhverri samúð gagnvart þeim sem mögulega



HJÁLMAR KARLSSON

PRISONERS

rændu dætrunum. Þegar líður á kvikmyndina renna á mann tvær grímur og fór ég þá að efast um ágæti aðferðanna sem notaðar voru við leit á stelpunum og var ég í raun kominn í hálfgerða siðferðisklemmu á tímabili um hvaða skref væri best að taka. Það er erfitt að segja frá þessu í svo fáum orðum og því er sjón sögu ríkari.

Prisoners er allan tímann lágstemmd sem gerir mikið fyrir hana, en hún gerist í smábæ að vetri til þar sem allt er frekar grátt og myglulegt og gefur það tóninn fyrir ömurleghætin sem eiga sér stað. Einnig ber sérstaklega að hrósa tónlist myndarinnar sem gerir stórkostlega hluti fyrir andrúmsloftið, en Jóhann Jóhannsson sá alfarið um hana. Vel valdar stórstjórnur eru svo í hverju hlutverki og samspil þessa þátta gerir hana að einstaklega vel heppnaðri spennumynd. Prisoners hélt mér á nálum í tvo og hálfan tíma og greiðó sessunautur minn gat varla horft á myndina af spenningsi og hélt ítrekað fyrir augu og eyru.



FRUMSÝNING HELGARINNAR

Gravity

Gravity, ein besta kvikmynd þessa árs og „Besta geimmynd fyrr og síðar“ samkvæmt leikstjóranum James Cameron, verður frumsýnd föstudaginn 18. október. Tveir geimfarar lenda í bráðri lífshættu þegar geimfar þeirra lendir í geimruslsdrífu og laskast svo mikið að viðgerð er óhugsandi. Gravity er nýjasta mynd leikstjórans Alfonso Cuarón sem gerði síðast hina mögnuðu mynd Children of Men, en hún var tilnefnd til þrenna Óskarsverðlauna árið 2007 og hlaut fjölmörg önnur verðlaun. Með aðalhlutverkin fara þau George Clooney, Sandra Bullock og Ed Harris en handritið er eftir Alfonso sjálfan og son hans, Jonás Cuarón. Bullock leikur Ryan Stone sem er í sinni fyrstu geimferð, en Clooney leikur leiðangursstjórnann Matt Kowalski sem er í sinni síðustu ferð. Þau eru bæði við vinnu utan geimstöðvarinnar þegar slysið verður. Það orsakar meðal annars sambandsleysi við stjórnsstöð á jörðu sem þar með getur lítið sem ekkert gert geimförnum til aðstoðar. Vandamálið er risastórt og ekki bætir úr skák að þau Stone og Kowalski hafa takmarkaðar birgðir af súrefni þannig að tíminn sem þau hafa til að bjarga sér er naumur.

Aðalhlutverk: George Clooney, Sandra Bullock, Ed Harris, Eric Michaels og Basher Savage.
Leikstjórn: Alfonso Cuarón.
Sýningarstaðir: Sambíóin Álfbakka, Egilshöll, Kringlunni, Keflavík, Akureyri, Háskólabíó, Bíóhöllin Akranesi, Ísafjarðarbíó, Selfossbíó og Króksbíó.
Aldurstakmark: 12 ára

1. Líttu sérhve...
Sigríður Thorla...

Porbjörg He...

▶ **1. Líttu sérhvert sóla...** 3:13
Sigríður Thorlacius og...

▶ **2. Symphony Of Dest...** 4:07
Megadeth

▶ **3. Mer Än Så Kan Ing...** 4:27
Bob Hund

▶ **4. Iron Man** 5:54
Black Sabbath

▶ **5. Expand Your Mind** 6:58
The Vintage Caravan

Monitor-listi vikunnar
Porbjörg Helga

VILTU VINNA MIÐA?

facebook.com/monitorbladid

TÖLVULEIKUR

Skylanders Swap Force

MMMM

Tegund: Hasar- og ævintýraleikur
PEGI merking: 7+
Útgefandi: Activision
Dómar: 9 af 10 – Joystiq
8,2 af 10 – IGN.com
8 af 10 – GamesRadar

Leikföngin lifna við... aftur

Activision-fyrirtækið hefur staðið framur flestum í að búa til leiki sem hafa allskyns aukahluti og má þar nefna leiki á borð við Guitar Hero, DJ Hero og nú síðast Skylanders-leikina sem blanda saman leikföngum og tölvuleik.

Nýjasti Skylanders-leikurinn heitir Swap Force og er í raun ævintýra- og platform-leikur sem gerist í heillandi heimi Skylanders, en þeir eru í sífelldri baráttu við illmennin Kaos. Söguþráðurinn er ekki að fara að vinna til neinna verðlauna, en er engu að síður heillandi og fyndinn og fjallar um þessa eilífu baráttu milli góðs og ills.

Með þessum nýja leik fylgir glænýr pallur, en hann er notaður til að setja Skylanders-leikföngin á og á svipstundu lifna leikföngin við inni í leiknum. Ástæðan fyrir þessum nýja palli er að nú geta leikmenn slitið Swap Force-kallana í tvennt og með því blandað þeim saman og myndað hátt í 300 mismunandi samsetningar. Þetta gerir það að verkum að ævintýrið verður ennþá dýpra og

spilunartíminn lengist til muna. Leikurinn sjálfur er svipaður þeim fyrri fyrir utan að nú geta Skylanders-dýrin hoppað, grafikin er orðin töluvert betri og það er ferskara yfirbragð yfir öllu. Þess má geta að hægt er að nota alla gömlu kallana inn í leikinn og því endalaust fjör.

Sem fyrr geta leikmenn spilað tveir saman í gegnum leikinn og er það mjög skemmtilegt, en ofan á það leggst að leikmenn geta líka tekið slaginn á aðgreindum svæðum og sýnt þar hver er kóngurinn.

Það er óhætt að segja að Activision hefur tekist enn eitt árið að halda Skylanders-dýrunum ferskum og klárt að þeir eiga helling inni með þessum heillandi heimi sem hefur dregið börn á öllum aldri til sín.

ÓLAFUR ÞÓR JOELSSON

NÝR VINUR BÆTIST Í HÓPINN



HÁMARK
— HOLLUR FÉLAGI —



Settu þér alvöru markmið í MEISTARAMÁNUÐI.
Hættu að nota munntóbak!

 VÍNBUÐIN