

Fréttablað Geðhjálpar



1. tbl. 1. árg.

Notendahópur Geðhjálpar



Meðal efnis:

**Viðburðaríkt ár hjá Geðhjálþ
Starfssemi hússins undanfarið ár
Dagskrá Geðhjálpar
Atburðir ársins 2002
Aðstandendur
Tilbrigði**



Fréttablað Geðhjálpar

Útgefandi:

Notendahópur Geðhjálpar.
Sjá nánar um notendahópum
Geðhjálpar í blaðinu,
einnig gedhjalp.is

Heimilisfang:

Túngata 7,
101 Reykjavík,
Sími 570 1700,
bréfsími 570 1701,

netfang:

gedhjalp@gedhjalp.is

vefsíða:

<http://gedhjalp.is>

Ábyrgðarmaður:

Sveinn Magnússon

Ritstjórar:

Notendahópur Geðhjálpar

Umbrot og útlit:

Litróf

Prentun:

Litróf

Vatnagörðum 14

104 Reykjavík.

Sími: 563 6000

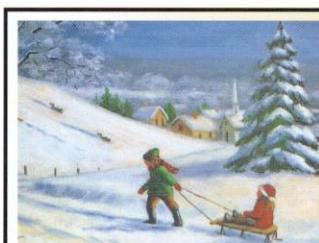
Inngangur

Kæri lesandi, þú hefur hér í höndnum fyrsta tölublað fréttablað notendahóps Geðhjálpar. Hér er fjallað um það sem er á döfínni innan hópsins, birtar reynslusögur fólks með geðsjükdoma og ótal margt fleira áhugavert. Fyrst er e.t.v. hentugt að fjalla nánar um Geðhjálp og notendahópinn fyrir þá sem ekki vita. Samtökum Geðhjálpa voru stofnuð árið 1979, þau eru hagsmunasamtök geðsjukra og aðstandenda þeirra. Árið 1998 fengu samtökum gefins glæsilegt hús að Túngötu 7 sem er núverandi aðsetur samtakanna. Þar er boðið upp á margþætta þjónustu. T.d. má nefna að hér er rekin félagsmiðstöð stórtogt mótneyti sem byður upp á heimilislegan mat á sanngjörnu verði, smiðaverkstæði, föndursmiðja og lítið gott töluver. Einnig eru starfræktir ýmsir hópar innan hússins, þar ber einna helst að nefna sjálfshjálparhópa fyrir fólk með geðraskanir, aðstandendahópur

fyrir aðstandendur geðsjukra og svo auðvitað notendahópur. Notendahópur Geðhjálpar var stofnaður í janúar 2002 að frumkvædi Auðar Axelssdóttur yfir-iðjuþjálfa Geðhjálpar. Honum hefur vaxið ásmegin síðan. Markmið hópsins er að hafa áhrif á stefnumótun og þjónustu við geðsjúka, vera sýnilegir og virkri þátttakendur í þessum málaflokk. Meðlimir hópsins hafa það sameiginlegt að hafa einhverju sinni orðið fyrir geðrökunum. Verkefni hópsins eru þessi helst sem stendur: Hönnun kynningarfeis sem mun liggja frammi á geðdeildum, ráðgjöf handa þeim sem verða veikir í fyrsta sinn, tenglapjónusta, fræðsla og svo útgáfa þessa fréttablaðs.

Það er einlæg ósk okkar að þú sem lest þetta hafir gagn og gaman af.

Kveðja,
Notendahópur Geðhjálpar.



Jólakort 10stk.
á 1000kr. til sölu á
skrifstofu Geðhjálpar
Túngötu 7,
101 Reykjavík.

Pantanir í síma 5701700 eða á netfangi gedhjalp@gedhjalp.is

Viðburðarrikt ár hjá Geðhjálp



A síðasta ári varð sú stóra breyting á starfsemi Geðhjálpar að i fyrsta sinn var boðið upp á eftirmeðferð í húsnaði félagsins á Túngötu með tilkomu Auðar Axelsdóttur í stöðu iðjupjálfa. Áður hafði stjórnin lýst endregnum vilja til aukinnar virkni fólks með geðsjúkdóma sem leitar til félagsins. Það er stundum sá misskilningur uppi að stjórn félags stýri flestu því sem þar fer fram. Þannig er það ekki og á ekki endilega að vera. Frumkvæði kemur frá starfsfólk og gestum á Túngötu hvort sem það er í formi beinna til-lagna til framkvæmdastjóra eða með öðrum hætti. Þannig á lif-

andi félagsskapur að vera en innan ramma þess reglna og þess forms sem aðalfundir og stjórnir setja honum. Í stuttu máli má segja að númerandi áhersla stjórnar Geðhjálpar snúist um notendatengdaþjónustu og að það beri að hafa í huga í allri starfsemi félagsins. Rúmlega helmingur stjórnar eru eða hafa verið notendur geðheilbrigðisþjónustunnar og aðrir eru aðstandendur. Þannig tel ég málum best fyrir komið í Geðhjálp. Alla virka daga leita að meðaltali 93 einstaklingar til félagsins með einum eða öðrum hætti og er þetta gríðarleg aukning á tveimur árum. Á þessum tíma hefur orðið gjörbylting á því hvernig rætt er um geðsjúkdóma á Íslandi þótt björninn sé hvergi nærr uminn. Þar verðum við stöðugt að halda vöku okkar. Nú hefur iðjupjáfunin og hópastarfið enn eflst í Geðhjálp og hefur stjórnin fengið góð viðbrögð við þeirri breytingu. Til starfa er komin Erla Björnsdóttir iðjupjálfi. Fyrir þessu hefur þurft að berjast vegna þess að þetta kostar peninga. Að undanföru hafa staðið yfir að-haldaðaðgerðir í rekstri félagsins sem miða að því að halda uppi númerandi þjónustu en efla þátt-

töku gesta á Túngötu í starfsemi-inni. Þetta fréttabréf er frábært dæmi um það hvernig hlutir geta gengið fyrir sig hjá Geðhjálp og eiga að gera í ríkari mæli. Sú endurhaefing sem felst í virkni og virðingu, það að einstaklingarnir öðlist hlutverk og finni að framlag þeirra skipti máli er að mínu mati hornsteinn í bataferli hvers og eins. Á þetta höfum við i stjórninni lagt ríka áherslu í viðræðum við heilbrigðis- og félagsmálayfirvöld og nefndir Alþingis og hefur Sveinn Magnússon framkvæmdastjóri borið hitann og þungann af þrýstingi á stjórnvöld. Við horfum upp á kreppu geðheilbrigðiskerfisins um leið og við sjáum ljós í myrkruinum lítur að okkar kröfugerð. Nú hefur verið ákveðið að leggja verulega upphæð úr Lottóinu sem Öryrkjabandalagið á aðild að, í húsnaði fyrir geðfatláða. Stjórn Geðhjálpar hefur lagt mikla áherslu á úrbætur í þessum efnunum. Heilbrigðisráðherra og Félagsmálaráð hafa samþykkt að koma á fót hreyfanlegu teymi fyrir geðsjúka sem sinnir þeim á þeirra heimaslöðum í stað þess ófremdarástands sem viða ríkir og leitað er nýrra meðferðarleiða fyrir veikustu



cinstaklinganna. Að undanförnu hafa Geðhjálp borist margar ábendingar og kvartanir vegna svokallaðra sértrúarhópa, þess efnis að þeir féllethi geðsjúka. Stjórnin hefur ákveðið að kæra nokkur mál til löggreglunnar og veita þeim sem niðst hefur verið á, aðstoð. Sumt af hagsmunabaráttu stjórnar er sýnilegt, annað ekki. Stundum er gagnlegast að fara bréfaskriftaleiðina án þess að upplýsa fjölmíðla um málið en stundum þarf þrýsting fjölmíðla til að koma hreyfingu á hlutina. Þessi stjórn stendur ekki fyrir stöðunum eða ládeyðu en án öflugs félags og félaga er stjórnin lítils virði. Í minni formennskutíð hefur stjórnin að jafnaði hist tvísvar í mánuði. Fundirnir eru mislangir í hvert sinn en þar sem um er að ræða ólaunuð stjórnarstörf eru þeir ætið utan hefðbundins vinnutíma. Fjármálaumræða er fyrirferðarmikil í umræðunni en ein-

nig ýmis hagsmunamál í litlu og stóru samhengi. Þann 7. desember klukkan 13:00 var félagsfundur haldinn á Túngötu 7. Stjórnin fór yfir störf liðins árs og voru líflegar umræður. Félagsmenn fjölmenntu á fundinn og rett var mikilvægi bættrar þjónustu við geðsjúka. Saman höfum við öll náð miklum árangri á síðustu árum en leiðin er vart hálfnuð. Það er langt í land en um leið og við gagnrýnum það sem ekki hefur áunnist skulum við hafa það hugfast að í dag erum við komin á nýjan stað á þessum stað eru alveg ný tækifæri. Um leið og ég vil fyrir hönd stjórnar Geðhjálpar óska ykkur öllum gleðilegra jóla, færi ég starfsfólk félagsins, gestum, vinum og velunnurum hjartans þakkir.

Sigursteinn Másson
formaður Geðhjálpar

Styrktaraðilar

Ísfugl ehf

Námsflokkar Reykjav.

Verslunarmannafélag
Reykjavíkur

Stéttarfélag
Verkfræðinga

Morgunblaðið

Lyfja HF

Porbjörn Fiskanes HF



EIMSKIP

þaði á godu verði.
**Gripið &
Greitt**

þökkum öllum þeim
sem lögðu okkur lið á
einn eða annan hátt við
útgáfu þessa blaðs.

Starfssemi hússins undanfarið ár



Undanfarið ár hefur verið viðurðaríkt hér hjá Geðhjálp og starf mitt sem iðjuhjálfa mjög fjölbreytt. Verkefni hafa verið mörg en eitt af þeim hefur verið að endurskoða starfssemi félagsmiðstöðvar Geðhjálpar og móta endurhæfingu. Ég byrjaði á að ræða við starfsfólk og sjúklinga um hvað gera skyldi og gera greiningu á hvað myndi henta best þeim gestum sem í húsið koma. Ég skoðaði þá starfssemi sem fyrir var með það í huga að efla hana með fjölbreyttan hót fólks í huga. Ég hef lagt áherslu á hópastarf ýmiskonar og aukin áhrif gesta hússins. Þannig er meinингin að

geta komið til móts við mismunandi þarfir gesta út frá hæfni og vilja, fjölgja hlutverkum innan hússins og efla þátttöku hópsins í að móta þjónustuna. Haldnir eru nú vikulegir húsfundir, morgunþópur hefur myndast þar sem lögð er áhersla á notendaáhrif hverskonar, sjálfssyrkingarhópur hittist vikulega, föstudagshópur sem leggur áherslu á tengingu við samfélagið, tölvuver var opnað á vormánuðum sem nýtist gestum til margvíslegra hluta m.a. fræðslu, vinnu í ýmsum verkefnum innan húss, til náms og afþreyingar svo eitthvað sé nefnt.

Eitt af minum hugdarefnum er að auka fjölbreytni þeirra hlutverka sem hægt verður að bjóða uppá innan félagsmiðstöðvarinnar í nánustu framtíð með iðju að leiðarljósi og pá færniþætti sem takast þarf á við hverju sinni. Einnig er afar mikilvægt að efla og styrkja hópkennnd gesta en það er að sjálfssögðu breyttilegur hópur og því stöðugt verkefni. Starfi þessu er engan veginn lokið og mun verða í stöðugri endurskoðun.

Ofangreindur notendaþópur vinnum að því að miðla reynslu sinni og taka saman þau atriði

sem þeim finnst að betur mætti fara innan heilbrigðiskerfisins, jafnframt því að vinna að hugmyndum og tillögum um úrbætur. Ýmis verkefni eru unnin innan hópsins s.s. eins og þetta glæsilega fréttablað til hamingju með það !! Það er sérlega ánægjulegt hve margir gesta hússins hafa nýtt sér tækifæri til að birta efni í blaðinu sem er vonandi bara það fyrsta af mörgum. Einnig hefur hópurinn gert átak í fræðslumálum og framundan er meðal annarra verkefna samstarf við BÍSN. Kynningarrit um geðþjónustu er í burðarliðnum og er það vel. Í hópnum starfa einstaklingar með reynslu af geðheilbrigðisþjónustu sem nýta hann gjarnan sem sína endurhæfingu/eftirfylgni. Samkennd og sterkar skoðanir koma fram. Ég hef grun um að barna sé króftugur þrýstihópur geðsjúkra á uppleið sem verður spennandi að fylgjast með. Þessi hópur er örugglega það besta sem getur komið fyrir þróunina á þjónustunnini. Það er áriðandi að efla notendur til áhrifa baði innanhúss sem utan, því þetta er mikilvægur þáttur þess að stuðla að bata og auka fræðslu og skilning á málefnum geðsjúkra.

Sjálfshjálparhópar hafa lengi verið starfandi í húsinu og nú hefur bæst við aðstandendahópur. Aðstandendastarf er mjög mikilvægt hjá félagi eins og Geðhjálþ. Því miður vill sá hópur gleymast þegar um geðsjúka er að ræða en þó svo mikilvægur þegar unnið er að bættum aðstæðum einstaklings og bata. Fræðslunámskeið var halddið á vordögum sem var vel sótt og ég hygg á að skipuleggja annað námskeið á nýju ári í samráði við fræðslufulltrúa okkar. Aðrir sjálfshjálparhópar eru félagsfælnihópur, eineltishópur, geðhvarfahópur og þunglyndishópur. Þessa dagana eru í undirbúningi sjálfshjálparhópar á vegum Spegilins, samtaka aðstandenda fólks með átröskun. Spegilinum hefur verið boðin aðstaða hér á Túngötunni til hópastars og stjórnarfunda og hlökkum við til samstarfsins við

ný samtök. Merkilegt og mjög svo þarfít framtak má nú segja. Það er mjög vel við hæfi og að mínu mati nauðsynlegt að iðjuþjálfi vinni hjá félagi eins og Geðhjálþ sem sinnir hagsmunabaráttu geðsjúkra og vinnur að því að bæta aðstöðu þessa hóps sem og að auka möguleika til meðferðar og starfa. Iðjuþjálfi vinnur með skjölstæðingum sínum á heildraená hátt, þar sem leitast er við að efla sjálfstæði og bætt lifsgæði. Leitast er við að draga fram styrkleika einstaklingsins, efla sjálfsbjargargetu og auka lifsfyllingu. Hlutverk iðjuþjálfa er einnig ráðgjöf í síma og viðtölum. Það eru fjölbreyttar fyrirspurnir sem berast okkur þar má nefna hvert skal leita vegna veikinda, hvernig koma skal fram við veikan einstakling, hvað geta aðstandendur gert sér til stuðnings, hvort skal leita til að efla

getu til verka og samskipta og fleira. Einnig verð ég vör við aukin áhuga fólks til að geta fengið endurhæfingu og eftirfylgni utan stofnunar.

Ég hef lagt mikla áherslu á samstarf við aðra aðila sem sinna geðsjúkum og tel ég það vera eina af forsendum þess að þjónusta verði almennt bætt. Samvinna hefur verið tölverð m.a. við Hrefnu Haraldsdóttur trúnaðarmann fatlaðra sem er alltaf tilbúin til skrufs og ráðagerða, samstarf við félagsþjónustu, Landspítala geðsvið. Síðast en ekki síst vil ég nefna ánægjulegt samstarf gesta og stafsfólk Geðhjálpar og Vinjar athvarf Rauða Krossins. Við höfum hist mánaðarlega, átt notaðega stund og skipst á upplýsingum.

Á haustdögum barst okkur mjög svo ánægjulegum liðsauki og Erla Björnsdóttir iðjuþjálfi kom til starfa, hjartanlega velkomin Erla. Einnig kom til okkar nemi í iðjuþjálfun Hrefna Brynja Gisladóttir. Mörg spennandi verkefni eru framundan hjá okkur sem í húsinu starfa, gestum og starfsfólk, af nógum er að taka og spennandi ár er framundan. Vil ég þar helst nefna Fjölmenntmenntun og starfsendurhæfing sem mun hefjast í húsinu í byrjun næsta árs. Viðburðaríkt ár er bráðum að baki sem að mínu mati er aðeins byrjunin á fjölgun í húsinu, aukinni fjölbreytni í starfsssemi og auknum áhrifum þeirra sem til félagsins leita.

Kær kveðja.

Auður Axelsdóttir iðjuþjálfi



Hús Geðhjálpar við Túngötu 7.

Notendaáhrif

Fjórða október síðastliðinn var enski geðhjúkrunarfræðingurinn Martin Ward með fyrirlestur á Grand Hotel. Martin á að baki 30 ár sem geðhjúkrunarfræðingur en síðustu árin hefur hann rekið sjálfstæða alþjóðlega ráðgjafastofnun fyrir geðhjúkrunarfræðinga og er aðalhvatamaður og skipuleggjandi þeirra á svíði rannsóknna, útgáfustars og ráðstefnuhalds.

I heimsókn sinni til Íslands talaði Martin um áhrif og þáttöku notenda geðheilbrigðispjónustunnar á þjónustuna. Einnig ræddi hann um það að sam-skipti geðhjúkrunarfræðinga við notendur mætti bæta. Hann kom inn á það að enn í dag töl-udu geðhjúkrunarfræðingar til sjúklinga í skipunartón. Þar að auki töluluðu þeir í raun þau við sjúklinga ef þeir vildu fá eitt-hvað frá þeim eða gefa lyf, ekki af því að sjúklingur þyrfti að tala eða spjalla. Martin sagði frá því að hann hefði jafnvel séð geðhjúkrunarfræðing ganga fram hjá sjúklingi, sem brast í grát án þess að lita á hann. Martin ræddi um leið til að bæta þetta. Hann sagði geðhjúkrunarfræðinga þurfa að gefa meira af sér og að sam-bandíð milli þeirra og sjúklings eigi að vera jafningjasamband. Þeir þurfa að finna sameigin-lega lausn á vandamálunum. Það á ekki að koma fram við

sjúkling sem barn. Hann er fullorðinn einstaklingur og jafningi.

Geðhjúkrunarfræðingur á að: Finna út hvað sjúklingurinn getur, sprayja hann hvað hann vill, deila með honum um hvað meðferðin fjallar, áformin og þróun hennar og leyfa sjúklingnum að gera mistök og koma fram við hann eins og jafningja.

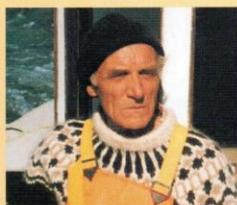
Martin kom með hugmynd fyrir notandann. Þegar notandi er í heilbrigðu ástandi, þá geri hann skrá yfir það, hvernig meðferð hann vill fá þegar hann er veikur. Þetta gerir hann í samráði við sinn lækni og læknirinn varðveisir þessa skrá. Þegar notandi svo veikist, þá má draga fram þessu skrá og getur þetta létt byrði læknisins og notandinn verður ánaegðari. Þetta er í likingu við það að gera erfðaskrá þar sem tekið er fram hvernig fölk vill láta jarð-setja sig, sem aska eða líkami. Ef að óskir þeirra eru ekki virtar í hvorugu dæminu, þá væri það siðleysi. Einnig nefndi Martin í sambandi við lækna að stundum og jafnvel oft eru þeir af tregir við að skipta um meðferð. Margir sjúklingar eru í meðferð þar sem árangurinn er enginn en aukaverkanin miklar og þeir þjást jafnvel meira vegna meðferðarinnar en af sjúkdómnum. Einnig hafa sum

lyfin sem notuð eru varanlega skemmd í för með sér. Samt er læknirinn ekki tilbúinn að haetta meðferðinni og prófa eithvað nýtt. Hann sagði að við myndum ekki láta fara svona með bílinn okkar. Ef bíllinn bilaði og við færum með hann á verkstæði og þegar hann kæmi af verkstæðinu væri jafnvel enn meira að en áður, þá mundir þú auðvítad kvarta og segja að ef að ekki væru settir aðrir varahlutir í bílinn, varahlutir sem væru í lagi, þá myndir þú hreinlega fara á annað verkstæði. Þarna ráða peningarnir miklu en ætti það ekki að gera það lika í geðheilbrigðiskerfinu, því við erum nú búin að borga fyrir þjónustuna með sköttum.

Svo var það Notendakerfið sem hann nefndi. Það er svoleiðis að notandi hjálpar notanda. Það er nýtt meðferðarárræði þar sem notandinn fær það hlutverk að styðja við þá sem eru nýútskrifaðir af geðdeild. Notandi fær 6 mánaða þjálfun áður en hann byrjar að starfa og að sjálfsögðu er þetta launuð vinna. Vanalega er sjúklingur í nánum tengslum við fagaðila í hálfir ár efir útskrift en notandinn fylgir sjúklingi eftir í 2 ár. Þetta kerfi hefur nú þegar spar-að heilbrigðiskerfinu í Kanada 12.6 milljónir dollara.

Samantekt frá Notendahóp

Að skrifa sig frá veikindunum



Ég er einn af þeim mörgu, sem hafa þurft að glíma við þunglyndisdrauginn, og sú glíma stóð meira og minna í 20 ár. Þótt ég sé spaugari, þá var ekki spaug að glíma við þann skratta. En það tókst með hjálp fagmanna og konu minnar að sljákká i honum svo um mun-aði. Einnig var mér ráðlagt af fagmanni að skrifa mig frá honum, og er ég hér að vitna í ævisögu mína sem Ingólfur Margeirsson rithöfundur skráði og heitir: Liffróður. Síðan hefur hann látið mig í friði, að mestu. En helst er þó áriðandi, að sjúklingurinn þarf sjálfur að vinna mest. Þetta er likt og með drykkusjúkling, hann verður að vilja sjálfur að hætta að drekka. Annars kemur ekki bati en það kostar auðvitað mikla vinnu og vilja.

En ég get sagt að lokum, ef menn finna fyrir vanliðan sem hægt er að tengja við þunglyndi á að hrada sér til sérfræðings, það borgar sig.

Ég hef reynsluna.

Arni Tryggvason
trillukarl og leikari.

Lífið hefur kennt mér...

Einn af gestum Geðhjálpar tók sig til og spurði sextán manns af báðum kynjum og á öllum aldri, hvað lífið hefði kennt þeim!

Hér birtast svör þeirra!

Lífið hefur kennt mér að takा ekki öllu sem sjálfsögðum hlut.

55 ára

Lífið hefur kennt mér að það sem ég fyrirlit mest í fari annarra, kemur yfir mig sjálfan.

35 ára

Lífið hefur kennt mér að maður eigi að sýna umburðarlyndi og ekki dæma fólk.

81 árs

Lífið hefur kennt mér að það kemur stöðugt á óvart.

55 ára

Lífið hefur kennt mér að maður á að vera varkár hvers maður óskar sér.

26 ára

Lífið hefur kennt mér að vera ekki of trúgjarn.

51 árs

Lífið hefur kennt mér að ekkert fæst gefins.

22 ára

Lífið hefur kennt mér að halda áfram.

33 ára

Lífið hefur kennt mér að veraldleg gæði skipta ekki öllu máli, heldur bara að manni liði vel.

26 ára

Lífið hefur kennt mér að maður á ekki að vera svona þrjóskur, þegar einhver er að leiðbeina manni.

22 ára

Lífið hefur kennt mér, að það hefst allt með þolinmædi og þrautseigju.

43 ára

Lífið hefur kennt mér, að maður á að breyta vel og vera heiðarlegur.

87 ára

Ljósið hið innra

- hugvekja eftir Ásmund Gunnlaugsson jógakennara



Það fer ekki fram hjá neinum að jólín eru að koma. Með hverju árinu sem líður verða jólasíurnar svakalegri, einföld ljóstýra nægir ekki lengur, nú skal allt blikka, skipta litum og skina sem skerast. Ný Betlehem er risin í góðum, upplýstur Jesús, María og Jósef eru búin að koma sér fyrir aust jólaveinsins, sviplausar ljósstyttr sem fylla geymslur þegar hátiðin er yfirstaðin. Mín kennung er sú að anginstin innra með okkur

sé alltaf að aukast, að þráin eftir ljósinu innra með okkur sé orðin svo mikil að við reynum að bæta það upp með ytri lýsingu.

Samkvæmt kenningum jóga erum við ekki bara þessi líkami sem við sjáum heldur andlegar verur með gríðarlegan mátt innra með okkur. Það kann að hljóma undarlega þegar okkur líður illa, erum veik eða hjáumst á einn eða annan hátt. Aðalatriðið er að þessi gríðarlegi máttur innra með okkur er hjá flestum að mestu hulinн en samt sem áður er hann til staðar. Ljós æðri máttar skín alltaf handan skýjahulu þessa heims. Hversu illa sem okkur líður, aldrei halda að við séum vanmáttugar verur. Það kann að vera að við höfum tamið okkur að hugsa þannig um okkur sjálf en það verður að taka enda. Það sem við höldum og styrkjum í huganum er það sem smáman saman verður okkar raunveruleiki. Það er mjög miklavægt að næra ekki hugsanir um veikleika eða takmörkun. Það kann ýmislegt að bjáta á í dag, en það er bara í dag. Innra með mér er mátturinn til að breyta, það er

staðhæfing sem gott er að hafa yfir sem oftast.

Til að ná árangri þarf tvennt. Eigið framlag og blessun. Blessun stendur öllum opin sem vilja hleypa henni að. Blessun er ein af vöggugjöfum okkar en við vitum oftast ekki af henni. Til að njóta hennar þarf ekki annað en vilja til að taka á móti henni. Það getur kallað á að fyrirgefa sjálfum sér og stundum öðrum líka. Bæn er mjög öflug og hefur marg oft hjálpað mér á erfiðum stundum. Ég þarf ekki lengur að velta fyrir mér mætti bænarinnar. Ég hef margsinnis upplifað hann. Best er að biðja um styrk, um leiðsögn eða hjálp og vera opin fyrir á hvern hátt hjálpin muni birtast. Ég vil taka það fram að bæn er ekki háð trúarbrögðum eða kirkjum. Hún er eintal Pitt við almættið. Ef beðið er í einlægni og ekki gefist upp mun hjálp berast. Eigið framlag er lika nauðsynlegt. Eigið framlag þýðir að ég nýti mér alla möguleika sem opnast til sjálfshjálpar eins og að ganga, hjóla, synda, gera jóga-æfingar o.fl. Því meir sem ég legg af mörkum sjálfur því

meiri blessun mun mér veitast. Mér er minnistæð saga sem ég eitt sinn heyrði. Maður nokkur átti þrjá syni. Þegar hann var á dánarbeði kallaði hann synina til sím og arfleiddi þá að heim litlu eignum sem hann átti. Sá elsti fékk hestinn, sá í miðið kúna en sá yngsti, sem saðirinn hafði mestar mætur á, fékk hring einn úr ódýrum málmi sem virtist harla lítils virði. Allsár kvartaði hann við föður sinn og taldi sér mismunað.

- Kæri sonur, þessi hringur er meira virði en hann sýnist, á hann er letrað „einiggjætt“ mun líða hjá“. Hringurinn mun minna þig á það og styrkja á erfiðum stundum.

Yngsti sonurinn hélt síðan út í lífið og freistaði gæfunnar. Þegar erfiðleikar steðjuðu að minnti áletrunin hann á orð föðurins og veittu honum þolgæði til að komast yfir erfiðleikana. Náði hann að lokum meiri velgengni en báðir braður hans. Munið! „Einiggjætt“ mun líða hjá“.

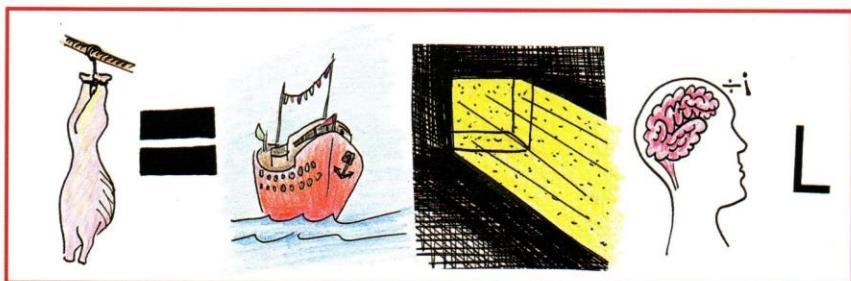
Um kvíða



Allir hafa kynnst kvíða. Hann er oft það erfiðasta sem geðfataðir þurfa að takast á við. Nauðsynlegt er að gera sér grein fyrir orsökum kviðans. Hann þarf ekki að vera bundinn við persónuna heldur getur verið af bjóðfélagslegum rótum. Sá mikli þrýstingur sem er í þessu bjóðfélagi um að allir vinni launavinnu baki brotnu hefur slæm áhrif á þá sem geta það

ekki vegna veikinda eða fötlunar. Sjálfsmýnd þeirra hrynnur. Í kjölfarið kemur kvíði, oft fyrir hversdagslegustu atriðum daglegs lífs eins og að fara út í búð eða láta klippa sig. Þetta er hægt að takast á við með því að allir reyni eftir fremsta megni að láta gott af sér leiða í sinu nánasta umhverfi, þar sem pakklæti samferðamanna styrkir sjálfsmýndina og vinnur gegn fyrnefndu niðurrifi. Hver og einn þarf að að haga lífi sínu þannig að markmiðunum sé náð með sem minnstri streitu. Sá sem þetta skrifar á t.d. erfitt með að versla í vélrænum stórmörkuðum á háannatíma heldur reynir að koma þegar hann heldur að ösin sé minni. Sérhver bjóðfélagsþegn hefur gildi í sjálfum sér. Það eru sjaldnast þeir sem hafa hæst launin sem eru bjóðfélagini drýgstir.

*Gardar Sölvi Helgason.
Höf. er geðklofasjúklingur.*



Lausnina sem er málsháttur, skal senda til: Geðhjálp - Myndagáta, Túnsgötu 7, 101 Reykjavík fyrir 6. janúar 2003. Verðlaun: konfektkassi.



Geðhjálp er þessa daganna með bókina **LÍF MED PUNGLYNDI** til sölu og rennur ágóði þeirrar sölu til félagsins. Verðugt lesefni þar sem þunglyndi er einn algengasti sjúkdómur í heimi og talið að einn af hverjum fjórum þjáist af honum einhvern tímann á ævinni. Samt hefur hann löngum verið sveipaður skilningsleysi og fordónum.



LÍF MED PUNGLYNDI

Dr. Robert Buckman og Anne Charlish

Þýðing og staðfærsla: Héðinn Unnsteinsson

Þessi bók lýsir á ljósan og aðgengilegan hátt einkennum þunglyndis, orsókum, meðferð af ýmsu tagi og öðrum leiðum til úrþóta. Hún er ætluð jafnt sjúklingunum sjálfum sem aðstandendum og öðrum sem þurfa að takast á við líf með þunglyndi.

Kápu hannaði Einar Þór Samúelsson.

Bókin er 80 bls. og prentuð hjá Gutenberg.

Útgáfa: Í nóvember 2002 af Mál og menningu/ Edda - miðlun og útgáfa.

Verð frá Geðhjálp: 1.990 kr.

Hægt er að nálgast bókina á skrifstofu Geðhjálpar að Túngötu 7, Reykjavík alla virka daga milli 09:00 - 16:00. Hringja í síma 570 1700 eða senda tölvupóst: gedhjalp@gedhjalp.is

Aðstandendur

Í janúar 2002 settu þrír aðstandendur ásamt Auði Axelsdóttur iðjupjálfá af stað að standendahópi Geðhjálpar, sem var mjög þarf verk. Þar geta aðstandendur komið saman og miðlað reynslu sinni og hlustað á aðra.

Miklir fordómar hafa verið í gangi gagnvart geðsjúkum og málín þöguð í hel eða falin. Það eru sennilega fáir sem hugsa út í það að þeim sem standa að sjúklingnum geti liðið mun verr en sjúklingnum sjálfum.

Að vera aðstandandi fylgir mikil streita og gæti farið svo að aðstandandinn gæti orðið veikur líka. Ef svo fer hjálpar hann engum.

Þess vegna er mjög gott að koma þarna og opna sig og reða málín við aðra sem eru í sömu sporum og maður sjálfur. Þar er meðal annars rætt um háttarni og líðan sjúklings, lyf, heilbrigðiskerfið og úrbætur.

Í öllum þessum hraða og lífs-gæðakapphláupi vill oft gleymast að huga að geðheilsunni. Þetta er ekki ósvipað AlAnon sem margir kannast við, það er þagnarskylda o.s.frv. Ég skora á þá aðstandendur sem eru í sömu sporum að líta við. Það er svo mikill léttir að geta deilt líðan sinni með öðrum og vita að maður er ekki einn.

Grétar Guðstavsson



Aðstandendahópur kallast hópur sem er virkur innan Geðhjálpar. Fundartimi er kl. 17.30 á hverjum fimmtudegi. Okkur, sem sitjum þessa fundi, langar að kynna aðeins hópinn okkar.

Við erum aðstandendur fólks sem hefur átt við eða er að fast við geðræna sjúkdóma svo sem þunglyndi, geðklofa, maníu og fleira. Að jafnaði erum við sem mætum um 10 - 12 manna hópur. Við erum ýmist makar, foreldrar, systkini, ömmur, asar eða tengdafólk sjúklinga. Þessir fundir eru byggðir upp þannig að hver og einn getur talað um það sem honum liggur á hjarta og/eða hlustað á það sem aðrir eru að upplifa og ganga í gegnum. Það hefur reynst okkur vel að geta talað um það þegar illa gengur. Oftar en ekki getur maður lært af því að hlusta á aðra í svipaðri stöðu og maður er í sjálfur. Við sjálf gleymum því oft að við þurfum ekki síður á stuðning að halda. Í þessum hópi myndast mjög gagnlegar umræður um þessa sjúkdóma. Við heyrum jafnvél um úrræði, sem eru sjúklingum til boða, sem við vissum ekki að væru til staðar og margt fleira.

Hanna Fríða Jóhannsdóttir

Hver vegur að heiman.....

Ég lagði upp í ferð, trúð gamla illfæra slóð úr alfaraleið. Kunnumuglegar vörður hlaðnar viskusteinum báru mér tíðindi af sannleika. Heróp bak við dimm ský bergmálaði um völlinn, úr launsátrum í gráu virki flugu kristalsörvar úr öllum áttum og skáru andlit mitt og augu. Blóðtár flóði um kristalsbrot á særðri jörð. Í jötunheimum fallinna, útskúfaðra sálna, var þingað undir berum himni. Tirrandi rödd bað sér griða, sái sem vildi lifa, ég.

Íris Guðmundsdóttir

Ég vil tala

Ég vil tala
en verð að þegja

orðin finna mig ekki

örmögnuðust á leiðinni
gegnum torfærur óttans

eldfjall reiðinnar
eyju sársaukans
dal sorgarinnar

við rökstól viskunnar
sit ég hljóð

og bið.

Íris Guðmundsdóttir

Viltu vita?

ég finn til
sársaukabylgjur
skella á mér
eins og brimöldur
i fárviðri

kaffæra mig
mér sveglist á
fyllist örvaðtingu
kyngi sorginni
til að ná andanum
verð að anda
halda lífi.

Íris Guðmundsdóttir

Leiktu fyrir mig

Leiktu fyrir mig lagið
þræddu nóturnar hægt

lát hvert trega tár
berast til min

þar til ég finn tóninn astur
sálina mig

líkt og forðum
áður en ég missti kjarkinn
samhljómiðin

vin minn
þig.

Íris Guðmundsdóttir



Nú hefur tekið til starfa
unghópur sem ber nafnið Brosandar.

Bessi hópur er ætlaður fyrir fólk á aldrinum 18-25 ára sem
hafa átt við éða eiga við gedræna kvilla að striða.
Tilgangur hópsins er að gera lífið skemmtilegra.

Hópurinn mun hittast innan veggja Hins hússins og var
fyrsti fundur laugardaginn 7. desember. Hópurinn mun
hittast áfram á laugardögum kl. 15.00.

Ekki hika, láttu sjá þig

Beykitréð

Beyki er óalgeng trjátegund á Íslandi. Því vekur það sérstaka athygli að í garðinum hjá húsi Geðhjálpar á horni Garðastrætis og Túngötu vex snottur beykitré, vinstra megin við innganginn. Beyki er algeng trjátegund á meginlandi Evrópu og vex allt norður á sunnaverðan Skandinavíuskagann. Það hefur mest verið flutt hingað til lands frá Danmörku, en þar vaxa falleg beykiskógar. Stærstur hluti þess hefur misfarist, enda trúnað íslenskum.



Til er sérstakt afbrigði beykis, sem fær purpuralit blöð. Það hefur náð vinsældum í Evrópu í garðrækt vegna þessa sérstaka eiginleika og er afbrigðið kallað blöðbeyki. Það hefur einnig verið flutt hingað til lands og eru

nokkur slík tré til í görðum, líklega mest í Þingholtunum í Reykjavík. Þau eru frekar lágvaxin og runnkennd en eru blöðfalleg og setja mikinn svip á garðana.

Tréð í garði Geðhjálpar er einmitt af slikum stofni, blöðbeyki væntanlega innflutt frá Danmörku. Eins og sést, hefur það ekki náð mikilli hæð en er sem

slikt fallegt og áhugavert tré sem þarf að varðveita.

Það væri gaman ef einhverjir vissu hvenær þetta tré var gróðursett og af hverjum og settu sig í samband við t.d. Jónu í Notendahóp Geðhjálpar í síma: 570 1700 eða með netþósti á audur@gedhjalp.is

Jóna Notendahóp.

Lausnina sem er málsháttur skal senda til: Geðhjálp - Myndagáta, Túngötu 7, 101 Reykjavík fyrir 6. janúar 2003. Bókaverðlaun.

Iðjuþjálfun

Iðjuþjálfun er starfsgrein meðal heilbrigðisgreina. Iðjuþjálfar veita heilbrigðis- og félagsþjónustu viða í íslensku samföldagi. Þeir beina sjónum sínum að þeirri iðju sem fólk innir af hendi til að annast sig og sína, leggja sitt af mörkum til samfélagsins og njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða. Með aðlögun iðju og umhverfis, þjálfun, fræðslu og ráðgjöf stuðla iðjuþjálfar að aukinni farni og virkri þátttökum fólks í iðju, fyrirbyggja vandamál og efla heilsu. Enn fremur taka þeir þátt í stefnumótun í heilbrigðis-, félags-, menntunar- og atvinnumálum til að tryggja að fólk eigi kost á að stunda fjölbreytta iðju sem stuðlar að lifsfyllingu og góðri heilsu.

Iðjuþjálfar á geðsviði starfa m.a. á geðdeildum sjúkrahúsa og á öðrum stöðum sem veita meðferð/þjónustu fyrir fólk með geðræn og sálfélagsleg vandamál. Má þar nefna geðdeildir Landspítalans, Reykjaland, Fjörðungssjúkrahúsið á Akureyri, Klúbbinn Geysi og Geðhjálp.

Erfiðleikar af þessu tagi geta orsakast af geðsjúkdómum, áföllum eða andlegri streitu. Einstaklingar sem eiga í slíkum erfíðleikum ráða oft ekki við iðju daglegs lífs og samneyti við



aðra getur verið þeim um megn. Starf iðjuþjálfa beinist að því að efla sjálfstæði, sjálfsmýnd og bæta lífsgæði geðsjúkra. Leitast er að finna sterkar hliðar hvers og eins og einstaklingurinn aðstoðaður við að koma auga á þær og efla. Lögð er áhersla á að einstaklingur finni sín hlutverk og átti sig á vilja, vana og farni.

Í samvinnu við einstaklinginn eru sett markmið sem síðan er unnið eftir. Í brennidipli eru eigin umsjá, störf og tóma-

stundaiðja. Þjálfunin fer að miklu leyti fram í hópum en getur einnig farið fram annars staðar svo sem heima hjá einstaklingnum eða út í bæ.

Í hópavinnu er unnið með ýmsa sálfélagslega þætti svo sem: samskipti, sjálfstyrkingu og tjáningu. Það heyrir einnig undir verksvið iðjuþjálfa að meta starfsgetu geðsjúkra og benda á störf við hæfi.

*Auður Axelsdóttir
iðjuþjálfari Geðhjálp*

Tilbrigði

Formáli

Bjarni Þór Þorvaldsson er fæddur í Reykjavík þann 19. september árið 1953. Hann er haldinn geðklofa, sjúkdómi sem hann hefur verið í meðferð út af síðan 1976 eða í kringum 26 ár. Hann hefur fengist mikið við myndlist og haldið 5 einkasýningar frá árinu 1994. Hann notar listmannsnafnið „THOR“.

Hann er sonur Ágústu Helgu Vigfusdóttur og Þorvaldar Helgasonar, þau eru ekki hjón. Bjarni trúir á nútíma læknavísindi og trúir því að hann eigi eftir að komast í andlegt og líkamlegt jafnvaegi með heilbrigðu lífsemi og læknavísindum.

Þetta er hans fyrsta bók. Hann hefur verið í Hringsjá skóla starfsþjálfunar fatlaðra þar sem hann lærði á tölvur og gerði ritgerðir í íslensku sem kveiktu áhuga hans á ritlistinni svo hann lagði út í það að skrifa þessa bók. Hann vonar að það verði áframhald á skrifum ásamt því að stunda myndlistina. Hann telur að þetta tvennt sé násyklt og víkki sjóndeildarhringinn fyrir sig og þá sem hafa áhuga á hans listsköpun.

*Reykjavík í október 2002
Eftir Bjarna Þór Þorvaldsson*

1. kafli

Þegar ég fann sjálfíð var ég 49 ára. Ég er geðsjúklungur og hef verið að vinna að því að ná mér en það hef ég alltaf trúð að að væri hægt. Ég kom fyrst á spítalann 23 ára að aldryr og fékk afaall við það og vildi komast sem fyrst út í þjóðfélagið aftur og stunda mína drykkju áfránum. Mér var gert grein fyrir því í fangaklefanum að ég yrði sviptur sjálfraðinu ef ég samþykkti ekki sjálfviljugur að fara á spítalann en stjúpi minn og móðir höfðu ákvæðið þetta eftir að ég var orðinn ógnandi og óviðræðuhæfur vegna óreglu og áfengisneyslu.

Ég er að fara stutt yfir sögu og ég mun að ég held fara úr einu í annað til þess að halda mér við efnið svona til að byrja með. En ég var að tala um að hafa fundið sjálfíð þ.e.a.s. ég álit að sjálfíð og hið yfir sjálf sé eitt og hið sama það að einnig við um undirmeðvitundina. Þetta er allt líkamlegt býr í heilanum og við getum litioð á heilan og allan líkamann eins og skifurit eða kökurnit þar sem eiginleikar einstaklingsins hafa misjafnlega mikið vægi. Tökum sem dæmi viljann, sem ég tel að sé eiginlega undirstaða þess að maður geti hugsað sjálfstætt og verið egó.

Jóga er iðkað mikið en það hefur gert menn taugaveiklaða og geðveikir menn í Bandaríkjunum hafa farið í mál út af því. Þó að það sé talið af hinu góða en það álit ég að sé enginn vafi á en einstaklingarnir sem kommir eru yfir tvítugt hafa aldrei þroskað með sér vilja og sjálfssaga, ríkjandi eiginleikar í skapgerðinni eru kannski sjáfsánægja og eiginirni, líttil sjáfsagi það.

Holt mataráði spilar þarna einnig inn í. Menn hafa lifað á hamborgurum og kóki kannski frá blaut barnsbeini og það er ekki holt þegar til lengri tíma er liðið, kyrrseta hefur kannski verið mikil einnig. Menn sem vilja finna sjálfíð í sér verða að byrja á að sýna sjálfssaga, hreyfa sig, drekka einnig mikið vatn og ávallt með mat. Það tekur kannski mörg ár að þjálfa likama og heila til að finna sjálfíð en það er best að láta það koma hér fram strax að ég er ekki jógi og hef aldrei iðkað það.

Ég tel að ríkjandi þáttur í kökurtí minu sé viljinn og ég hef í mörg ár eða frá 31 árs aldry reynt að stunda göngur, skokk og sund. Þetta kom ekki allt í einni bendu, þetta kom hægt og rólega hjá mér, ég hef fengið taugaáfall, súrefnissjokk eftir mikla

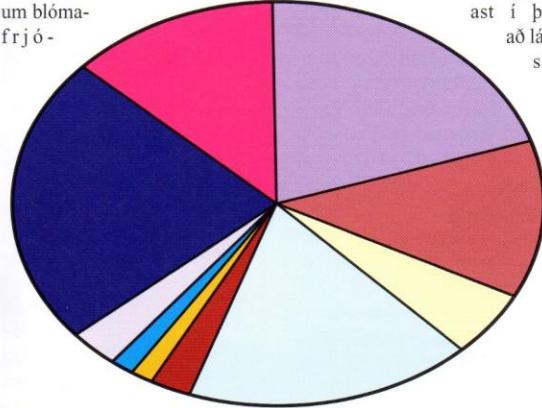
áreynslu og ofreynt mig marg oft. Þetta vil ég segja til að þið skiljið að viljinn sé sterkt afl í mér. Ég er enn ekki með fullt vinnuþrek en það tel ég að sé hluta út af því að ég er búinn að keyra allan líkamann, heila, blöðrás og líffæri í gang svo að nú er bara að guggna ekki á miðri leið.

Ég hef hugsað mikioð um hreyfinguna mína og altaf meira og meira því mér finnast að ég hafi náð árangri. Það eru sveiflur í mér sem ég áttá mig ekki á, held stundum að það sé útaf mínum veika heila en þó tel ég upp á síðkastið að það sé vegna þess að ég er búinn að ná gríðarlegum árangri með sjálfö og líkamann. Ég tel sem sagt að ég sé farinn að hugsa skýrt og skipulega, farinn að stunda myndlistina meira og er með mína fimmstu myndlistarsýningu í gangi frá 1994.

Hreyfing, vatnsdrykkja og svo borða ég stund-

um blóma-

frjó -



Kökuritið.

korn, ginseng og fjölvítamín, þetta allt hefur skilað árangri að mínu mati. Kökuritið hjá mér hefur breyst, það er komið miklu meira líf í mig ég er farinn að takast á við feimni, óframfærni og þunglyndi. Ég tek mín lyf að sjálfssögðu tel bara að þau virki betur án þess að ég lykist verða mikioð var við þau. Ég tel að þau renni í gegnum líkamann og hreinsist hratt út vegna mikillar vatnsdrykkju og hreyfingar. Sem sagt líkamlega eiginleika míni hafa breyst. Vilji, metnaður og lifsgleði hafa dreifst yfir þunglyndi og geðklofa það hefur ekki eytt þessum eiginleikum heldur dreift því ég tel að þessir eiginleikar liggi í genunum og sé grundvallaður fastur hluti af sjálfinu. En það þarf ekki að vera rikjandi, maður á að geta unnið á því með að stunda vinnum sem maður ræður við. Hún þarf ekki endilega að vera skemmtileg maður þjáflast í því að láta sér

lika við hana ef menn fara að ná tókum á henni.

Vinna er sem sagt mikilvæg það verður eiginlega að hafa eitt hvað munstur, það er að segja að vakna á morgnana og hafa eitt hvað fast fyrir stafni eins og vinnu, iðjuþjálfun, hvað sem er annað en gera bara það sem maður langar til og hefur gaman af.

Maður byggir svo hreyfinguna við þetta en það getur verið mjög erfitt að koma sér af stað í göngutúr eða sund hvad þa líkamsrækt til lengdar. Þarna ert þú farinn að aga þig til hollar hreyfingar og heilbrigtr líf, það er meira að segja erfitt að drekka mikioð af vatni því þú þarf að fara oftar á klósettið og því líkt, svo finnst sumum bara vatn vont bragðlaust og allt svoleiðis. En ég tel engan vafa leika á hollstu þess frekar en allir heilbrigðir menn.

Ég aðtti kannski ekki svona í upphafi að fara að tala um vin, þar sem ég er alkóholisti en það er bara svo að ég held að það hafi hjálpað mér með að halda sjálfssaga þ.e.a.s. ef menn falla ekki alveg í ræsið út af því. Vegna þess hvað það er kröftugt getur það lagt líf manna í rúst en hófdrykkja er bara talin heilsusamleg í dag. Menn mettu líta á það og vera ekki þróngsýrir og fanatískir menn verða að hugsa um allan þann fjölda sem drekku til að slaka á og lyfta sér upp en sumir eru veiklyndari en aðrir er valda bölinu.

Punglyndi



Ég stari út í tómið sem á rætur dýpst í helgustu tilfinningum mínum. Líkt og böðull bíður fanga sins hljóður og hluttekningsalaus bíður nýr dagur eftir að ég hefji göngu mána á grænu mílunni. Ég skil ekki dóminn, kannast ekki við sökina sem hvílir þó við hlið mér eins og uppáþrengjandi persóna úr lélegu leikriti. Ég saka leikstjóran um lélegt val. Lít á fötin sem hanga á slá, svart eða svart? Hvað hæfir svörtum degi betur en svart. Helli upp á svart bragðlaust kaffi sem kælir sviðann í þrútnu

höfði, lit á spegilmynd sem hangir á vegg svo framandleg við fyrstu sýn, þar til skuggi fortíðar leggst sem líknandi filma yfir málverk í brotum. Mynd án andlits, verk án lita, listamaðurinn dauður. Einn af öðrum ganga kviðómendur inn og bera fram rök sín, ég sit hljóð og skima í kringum mig eftir verjanda mínum. Enginn þar. Alein. Kviðómurinn fylgir mér eftir á grænu mílunni, fylgist með hverju fótáli, hverri hreyfingu, hverju orði mínu og fera allt samviskusamlega til bókar. Síðasta máltíðin er borin fram, „afskið..... pantaði ég ekki steik? Af hverju er mér boðið upp á bragðlausan pappa?“ Ég geng síðustu sporin að aftokuherberginu, heyri sem í fjarska bænir og blaður fólks í kringum mig. Dyrum er lokað, ég er ein með kviðómí og böðli, handan glerveggssins situr fjölskylda harmi slegin. Dómurinn lesinn upp, síðan framfylgt. Líkami minn engist í kvölk, kippist til og hniprast saman í dauðateygjum uns hann liggur loks doffinn, lífvana. Ég stari út í tómið.....

Iris Guðmundsdóttir

Útrás Lífsins

Þú varst svo fjarska falleg.
Þú hafðir svo fjarska góða
sál.

Þú hafðir svo mikla gleði
gefið mér,
þó að heil eilif skilji þig og
mig að.

Ég gleðst þegar hjartað
segir til.

Ég gleðst þegar birta skin.
Ég gleðst þegar Guð segir til.
Ég gleðst þegar ég dey.

Ég reiðist þegar óréttætið
knýr dýra.

Ég reiðist þegar svartnættið
knýr dýra.

Ég reiðist þegar hugurinn
hristist.

Ég reiðist þegar rifur lífs
mins koma út.

Ég reiðist þegar líf mitt fer í
hnút.

Höf. Garðar Jónasson

Hvert förstu?

Himnasending sem kallað
til þín,
táknmáls lífsins lokið er.
Hugur hraustur lífsins ótti,
ætlað að koma og taka mig.

Ég trúi ekki mínum eigin
augum,
allan þennan langa veg.
Sem lífið hefur gefið mér,
byrtu og yl til að geta
bjargað mér.

Höf. Garðar Jónasson

DAGSKRÁ GEÐHJÁLPAR FRÁ SEPTEMBER 2002

Klukkan:	Mánuðagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
09:00 - 09:30	Opíð hús	Opíð hús	Opíð hús	Opíð hús	Opíð hús	Opíð hús	Opíð hús
09:30 - 10:00	"	"	"	"	"	"	"
10:00 - 10:30	Notendahópur	Tölvuver	Notendahópur	Tölvuver	Notendahópur	Notendahópur	Notendahópur
10:30 - 11:00	Eldhúshópur	Eldhúshópur	Eldhúshópur	Mosaik	Mosaik	Föndursmíðja	Föndursmíðja
11:00 - 11:30	"	Leir	"	"	"	"	"
11:30 - 12:00	"	"	"	"	"	"	"
12:00 - 12:30	Hádegisverður	Hádegisverður	Hádegisverður	Hádegisverður	Hádegisverður	Hádegisverður	Hádegisverður
12:30 - 13:00	"	"	"	"	"	"	"
13:00 - 13:30	Húsfundur	Sjálfstykkingathópur	Tölvuver	Tölvuver	Tölvuver	Félagsmiðstöðin er opin virka daga kl. 09:00 - 16:00. Þar er í boði íþjálfun og afþreying af ýmsum tuga.	Félagsmiðstöðin er opin virka daga kl. 09:00 - 16:00. Þar er í boði íþjálfun og afþreying af ýmsum tuga.
13:30 - 14:00	"	13:00 - 14:00	13:00 - 16:00	Mosaik	Út um borg og by	"	"
14:00 - 14:30	Föndursmíðja	Leir 13:00 - 15:30	Tölvuver	13:00 - 15:30	"	"	"
14:30 - 15:00	"	"	"	"	"	"	"
15:00 - 15:30	Tölvuver	Tölvuver	Kaffi og kökur	"	"	"	"
15:30 - 16:00	"	"	"	"	"	"	"
16:00 - 16:30	"	"	"	"	"	"	"
16:30 - 17:00	"	"	"	"	"	"	"
17:00 - 17:30	* Kvíknýndahús	"	"	"	Aðstandendahópur	Punglyndishópur	Sjálfshjálparkarpar
17:30 - 18:00	"	"	"	"	"	"	"
18:00 - 18:30	"	"	"	"	"	"	"
18:30 - 19:00	"	"	"	"	"	"	"
19:00 - 19:30	"	"	"	"	"	"	"
19:30 - 20:00	Speglinn	Einelli	Félagsstéini	Sjálfshjálparkarpar	Gedhvort	Sjálfshjálparkarpar	Gedhvort
20:00 - 20:30	Aðstandendur	Sjálfshjálparkarpar	"	"	"	"	"
20:30 - 21:00	töfks með átraskanir	"	"	"	"	"	"
21:00 - 21:30	"	"	"	"	"	"	"
21:30 - 22:00	"	"	"	"	"	"	"
22:00 - 22:30	"	"	"	"	"	"	"

Mötuneyri er opíð alla daga vikumar. Í tölvuveri er leitbeinandi, þá tíma sem tilgreindir eru í dagaskránum, en hegt er að panta aðra tíma í samræði við íþjálfala.

Vítöl og ráðgjöt hjá íþjálfala eftir samkomulagi.

* Annan hvern miðvikudag er farið í kvíkmyndahús.

* Á laugardögum er einnig opíð 14:00 - 16:00

Geðveiki

Þetta orð vekur því miður oft hrylling hjá fólk. Það má helst ekki hugsa um það og enn síður nefna það, allra sist í fullri alvöru. Fyrir alla muni afneitið þessu fyrirbæri.

En hverjir græða svo á þessari afneitun? Enginn alls enginn. Það er hinn mikli misskildningur. Það er mikioð talað um sjálfsvíg ungs fólkus núna. Við getum talað daginn út og inn um hvað þetta sé agalegt, krossað okkur í bak og fyrir og halðið áfram að loka augunum fyrir þessari hrikalegu staðreynnd. Við leggjum á flóttu frá þeirri ábyrgð sem við höfum sem partur af stórra heild og segjum bara "þetta er ekki mitt vandamál".

En hver segir að röðin geti komið að okkur. Veri þá ekki gott að þurfa ekki að sitja einn uppi með "sitt vandamál".

Geðsjúkdómar eru viðurkenndir í orði en eru þeir það á borði? Eigum við að halda áfram að hugsa um þá sem leyndarmál? Leyndarmál þrifast í aðgerðarleysi og þögn.

Og þá kemur aftur spurningin: Hverra hagur er það að þegja allt í hel?

Sennilega hef ég verið haldin geðveiki frá seinni hluta unglingsára minna. Það er nokkuð geðveiki í báðum mínum ættum en á æskuheimili

mínu var það bara í ættinni og kom minni litlu fjölskyldu ekkert við, sem sagt annarra vandanmál. Í áratugi var þessi hugsunarháttur ríkjandi hjá mér og þrifst vel í afneitun minni. En svo kom skellurinn.

Sumarið 2001 var ég í þeirri aðstöðu að vera með þungt heimili og lagði auk þess á míg svo mikla vinnu utan heimilisins, að álagið varð einfaldlega meira en ég réði við. Einn daginn fannst mér ég vera eitt-hvað einkennileg eins og ég væri með flensu með hálfgerðan svima og ógleði. Þar sem ég var fyrirvinnan á minu heimili mátti ég alls ekki(að eigin álti) verða veik, þá gæti himinn og jörð farist. Ég for því að leggja enn harðar að mér svo allt væri í lagi ef svo illa feri að ég yrði veik í svo sem eins og einn dag.

Þetta gekk í two daga. Þá kom ég heim úr vinnu seinnipart dags og ætlaði að leggja míg smástund. En hvað gerðist?

Um leið og ég kom inn úr dyrunum heima hjá mér, setti að mér óstöðvandi grát, mikinn skjálfta sem mér fannst ég ekki hafa neina stjórn á. Ég skreið uppi rúm haldin þessari stjórnleysistilfinningu. Við þessa upplifun fylltist ég ofboslegum ótta. Hvað var að gerast? Var ég að verða brjáluð? Nei, svona

hugsar maður ekki og talar alls ekki um það. Þetta var leyndarmál, mitt leyndarmál sem enginn mátti vita. Ástand mitt fór auðvitað ekki fram hjá neinum á heimilinu og hálfflamaði alla. Samt hélt ég að ég gæti falið leyndarmálið.

Ég læddist í símann svo lítið bar á(hélt ég) og hringdi í læknavaktina. Ef læknirinn kæmi heim til míni myndi hann örugglega gefa mér sprautu og þá yrði alli eðlilegt aftur.

Í símann kom verulega þægileg kona og þegar ég hafði stunið upp sögu minni hágrátandi spurði hún mig að því hvort ég ætti ekki einhverja góða vinkonu sem ég gæti talað við. Það hefði oft reynst vel að tala við einhværn sem maður treysti. Þarna fannst mér ég hafa fengið staðfestingu á því að ég væri ekki geðveik, bara móðursjúk sem var skömminni skárra. Ég hringdi svo í vinkonu mína og sagði henni mína sólarsögu. Hún sagðist ætla að hringja í mig eftir fimm mínútur og sagði mér að hringja nú í lækninn og athuga hvaða svör ég fengi í þetta sinn. Þægilega konan var enn þægilegri og bauð mér að fyrra bragði að senda lækninn. Allan þennan tíma var ég búin að gráta stjórnlaust. Ég var algerlega óökufær og eina



manneskjan á heimilinu með bilþróf.

Og hvað gerði læknirinn svo? Hann skrifði uppá lyfseðil. Þar fór hann alveg með allt. Nú átti ég að fá einhvern til að sækja lyfin sem voru þar að auki geðlyf og hvað yrði þá um leyndarmálið?

Jaða nú var komið að því. Ég var orðin gersamlega úrvinda. Ég ætlaði að sætta mig við að fá þennan hræðilega stimpil "GEDVEIK".

Þó að ég hafi á þessu eina og hálfa ári sem liðið er síðan stóri skellurinn dundi yfir farið til geðlækna, hef ég ekki fengið neinn úrskurð um hvað ami að mér. Ég hef verið þennan tíma á þunglyndislyfum og dredg því

bá ályktun að ég sé þunglynd. Ég hef verið óvinnufær, oft ófær um að hugsa um heimilið og gera það sem eðlilegt fólk telur sjálfsagt. Að hringja eitt síntal getur verið mér um megn. Lif mitt hefur þennan tíma verið mjög köflött. Ég á oft margra góða daga þar sem engin vanda-mál virðast vera til, allt er bjart gott auðvelt og gaman að vera til. Svo koma slæmu kaflarnir. Þá er það mér ómögulegt að fara út út húsi, svara í síma eða að horfa framan í annað fólk. Jafnvel það að þrífa sjálfan sig verður aukaatriði.

"Kerfið" á mjög erfitt með að skilja þetta. Þegar ég fer til geðlæknis eða félagsráðgjafa er það á góðum degi. Slæmu

dagana mætir maður ekki þannig að fólk sér manna bara í góðu ástandi.

Það sem mér finnst hafa skipt algerlega sköpum í mínu lífi er Geðhjálپ. Eftir söfnunarátak fyrr á þessu ári fór ég að hugsa um hvort þar væri staður fyrir mig. Þar fór ég í viðtal hjá Auði Axelsdóttur iðjuþjálfa sem er hugsjónakona af lífi og sál. Auður kom mér í notendahóp með fólk sem hefur mismunandi reynslu og aðstæður og er á mismunandi aldry.

Til Geðhjálپ kemur misjafn-lega veikt fólk eins og við er að búast en ég veit með vissu að ef ég ætti þau ekki að væri ég ekki það sem ég er í dag. Auður iðjuþjálfi og aðrir í Geðhjálپ hafa bjargað lífi mínu. Þar finn ég mig og hef fengið þann styrk og stuðning sem ég met ofar öllu. Min reynsla er sú að komi fólk þangað með opnum huga, verði það ríkara á þeim kynnum. Fyrst í stað fannst mér ég öðruvísi en hinir því flestir í notendahópnum höfðu legið á sjúkrahúsum í lengri eða skemmrí tíma. Eftir nokkra fundi með þessu yndislega fólk fann ég mig alltaf betur og betur. Nú eru þetta minir bestu vinir, því við skiljum hvort annað og tölum sama tungumál. Einni bestu vinkonu minni kynntist ég í notendahópnum. Þegar ég kem í hús Geðhjálپar við Túngötu finnst mér ég vera komin HEIM.

Hólmsfriður Jónsdóttir
Notendahóp Geðhjálpar

Atburðir ársins 2002

Ýmsir atburðir hafa einkennt þetta ár. Hér er stiklað á stóru og tilgreindir nokkrir eftirminnilegir atburðir.

1. Landssöfnun Geðhjálpar 2. mars, þar sem söfnuðust 16,5 milljónir. Markmið söfnunarinnar voru: Ný meðferðarárræði og stofnun starfa fyrir fólk með geðraskanir.
2. Aðalfundur Geðhjálpar haldin 23.mars.
3. Í apríl kom til okkar Inga Hrefna sálfræðingur með fræðsluerindi um Hugræna atferlismeðferð.
4. Borgarafundur með framþjóðendum til borgarstjórnar, 22.maí í Iðnó í tilefni sveitarstjórnarkosninganna. Spurning fundarins: Hverju ætlar borgin að breyta ?
5. Fraeðsludagar fyrir aðstandendur haldnir sex fimmtudaga frá 15.maí - 19.júní. Vel sóttir dagar og fengu góðar undirtektir.
6. Sumarhátið Geðhjálpar, Neistans og Ægisíklúbbsins í Galtalæk 12.-14 júlí.
7. Farið var í sjóstangaveiði frá Geðhjálp 17. júlí.
8. Þann 1.september var ráðin nýr iðjuþjálfí til Geðhjálpar Erla Björnsdóttir.
9. Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn 10. október. Hátiðarfundur í Tjarnarsal ráðhúss Reykjavíkur. Yfirsíkrift dagsins: Áhrif áfalla og ofbeldis á börn og unglings.
10. Í fyrsta sinn boðið upp á Geðhlaup Geðhjálpar, laugardaginn 12. október út frá Nauthólsvík.
11. Farið 6. nóvember í vettvangskönnun og skoðuð landsspilda sem Geðhjálp hefur verið úthlutað til upprgræðslu og fösturs af hálfu Skógræktar Reykjavíkur.
12. Fræðsluerindi 21.nov um Áhrifavalda í daglegu lífi á geðheilsu; flutt af Elinu Ebbu Ásmundsdóttur iðjuþjálfa
13. Jón Ólafsson úr Notenda-hópnum byrjaði sem fræðslufulltrúi Geðhjálpar í nóvember 2002
14. Opinn félagsfundur haldinn á Tungötunni þann 7.des.
15. Unghópur tók til starfa 7. des. sem ber nafnið Brosandar. Hópurinn mun hittast kl. 15.00 á laugardögum í Hinu húsinu. Þessi hópur er ætlaður fyrir fólk á aldrinum 18-25 ára sem hafa átt við eða eiga við geðræna kvilla að striða.
16. 12. desember kom Páll Pétursson félagsmáraláðherra í heimsókn og færði Geðhjálp fjárframlag að upphæð 3 milljónir til styrkingar starfi félagsins og sem viðurkynningar vott fyrir vel unnin störf.

