

fréttabréf GEDHJÁLPAR

1. tölublað - 5. árgangur - 2000



Þessa fællegu mynd af
Reykjavíkurtjörn tók
Kristján Maack ljósmyndari

**Newsletter of
Gedhjalp**
The Icelandic Mental
Health Alliance
**Summary in
English**
Pages 14-15

**Geðrækt - geðheilsuefling
fyrir alla landsmenn**

**Hugræn atferlismeðferð
- aðferð til að brjótast út úr
sjálfvirkum hugsunum**

Stuðningsþjónustan stenst væntingar

FRÉTTABRÉF GEÐHJÁLPAR

Útgefandi:
Geðhjálp, samtök fólkis
með geðsjúkdóma,
aðstandenda þeirra
og áhugafólkis um
geðheilbrigðismál.

Heimilisfang:
Túnsgata 7
101 Reykjavík,
sími 570 1700,
bréfsími 570 1701,
netfang:
gedhjalp@gedhjalp.is
vefsíða:
<http://gedhjalp.is>

Ábyrgðarmáður:
Ingólfur H. Ingólfsson

Ritstjóri:
Steinunn A. Björnsdóttir

Ensku: Ásdís Ó.
Vatnssdal

Umbrot og útlit:
Þróstur Haraldsson

Prentað á umhverfis-
vænan pappír

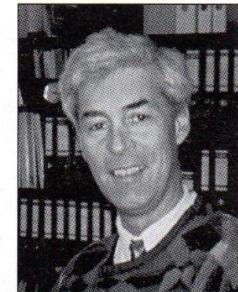
Prentun:
Gutenberg

Upplag: 10.000

Góð mæting á aðalfund félagsins

Mæting félagsmanna á síðasta aðalfund fór fram úr björtustu vóum.

Stofa og borðstofa á Túnsgötu 7 voru yfirfullar og sátu margir í holinu. 62 greiddu atkvæði við kosningu til stjórnar og vitað er að ekki greiddu allir atkvæði. Fundarmenn hafa því verið um 65 sem er tvöfalt meira en á síðasta ári.



geðfatlaða. Seinna var gerður viðlika samningur við Félagsbjónustuna í Reykjavík.

**Ingólfur H.
Ingólfsson**
framkvæmdastjóri

Á síðasta ári gerði dr. Sigurlína Davíðsdóttir mat á Stuðningsþjónustunni og birtist skýrsla henar í mars s.l. Niðurstöður matsins benda ótvíraett til þess að þetta þjónustulíkan skilar góðum árngrí. Veruleg fækjun var á legudögum eða úr 148,6 fyrir þjónustu Geðhjálpar í 40,0 og einnig dregur úr löggregluafskiptum. Stuðningsþjónustan er hagkvæmur kostur fyrir þjóðfélagið og er rekin innan ramma fjárhagsáætlana. Þjónustuþegum líður betur í Stuðningsþjónustunni en utan hennar og sækja þangað vini og öryggi. Aðstandendur eru almennt sáttir og sumir þeirra eru vakandi yfir þjónustunni, veita aðhald og gefa góð ráð. Þessi árangur Geðhjálpar er ekki síst að þakka nánu samstarfi við geðdeildirnar, Félagsbjónustuna í Reykjavík, Svæðisskrifstofu og Öryrkjabandalagið. Þetta samstarf er lykillinn að árangri og ánægjulegt að vita að Svæðisskrifstofa austurlands hefur ákveðið að laga þjónustu við geðfatlaða að þessu líkani Stuðningsþjónustunnar.

Ingólfur H. Ingólfsson

Geðrækt Engin heilsa án geðheilsu

Góð heilsa er verðmæti sem þarf að fara vel með og hlúa að. Geðrækt er verkefni sem Geðhjálp stendur að í samvinnu við Landlæknin og geðsvið Landspítala til að vekja athygli almennings á geðheilsunni og nauðsyn þess að rækta hana til að halda góðri almennri heilsu, auka vellíðan og hamingju.

Geðraskanir kosta þjóðir heims um 3-4 % af vergri þjóðarframleiðslu og valda um helmingi af skráðri örorku í heiminum. Punglyndi vegur þar þyngst. Sársauki og vanlíðan fylgja geðsjúkdómum sem hefur áhrif á alla fjölskylduna og sá mikli mannaður sem býr í fólkini nýtist illa.

Með geðræktinni ætlum við að upplýsa fólk og leiðbeina hvernig draga má úr geðröknum, vinna sig út úr erfiðoleikum og auka vellíðan og hamingju. Verkefnið verður kynnt í skólum og á vinnustöðum ásamt fræðslu til almennings. Geðhjálp hefur ráðið tvo fræðslufulltrúa til verksins sem starfa náið með verkefnaþjórn sem er skipuð þjóðkunnu athafnafólki.

Úttekt á stuðningsþjónustu Geðhjálpar

Geðhjálp gerði árið 1994 þjónustusamning við Félagsmálaráðuneytið og Svæðisskrifstofu fatlaðra um rekstur stuðningsþjónustu við





Heilbrigðisráðherra ræðir við Ingólf H. Ingólfsson, frankindastjóra og Pétur Hauksson, formann Geðhjálpar.

Ingibjörg litast um Túngötu 7 og líkar greinilega vel það sem hún sér.



Ráðherra heimsækir Geðhjálp

Heilbrigðis - og tryggingaráðherra, Ingibjörg Pálmadóttir, heimsótti Geðhjálp og skoðaði hýbýli að Túngötu 7, hinn 29. febrúar s.l. Á eftir þáði hún kaffi og spjallaði við stjórnarmenn, starfsmenn og gesti Félagsmiðstöðvarinnar.

Stuðningsþjónustan stenst væntingar

Dr. Sigurlína Davíðsdóttir gerði úttekt á Stuðningsþjónustu Geðhjálpar fyrir Geðhjálp, Félagsþjónustuna í Reykjavík og Svæðisskrifstofu um málefni fatlaðra í Reykjavík. Markmiðið var að meta gagnsemi þjónustunnar meðal annars með því að bera saman líf skjólstæðinga hennar áður en þeir komu til þjónustunnar og eftir að þeir komu þangað. Niðurstaðan var mjög jákvæð fyrir Stuðningsþjónustuna.

Þeir sem rætt var við voru yfirleitt mjög ánægðir með þjónustuna og höfðu góð tengsl við starfsfólk hennar. Þeir mátu mikils að hafa stöðuga búsetu og voru yfirleitt ánægðir með húsnæðið. Allir höfðu flutt oft áður að eigin sögn. Þá kom fram í könnunum um hagi þátttakenda að afskiptum lögreglu af þeim hefur stórlæg fækkað og innlögnum á geðdeildir líka. Starfsfólk Félagsþjónustunnar í Reykjavík lýsti mikilli ánægju með samstarfið og starfsfólk geðdeilda líka. Í viðtolum við aðstandendur kom fram að flestir voru ánægðir með þjónustuna, en þarna komu fram nokkrar ábendingar, m.a. um persónulega hirðu, lyfjainntöku og mataræði.

Í lokaorðum skýrslunnar segir m.a.: „Stuðningsþjónusta Geðhjálpar er hagkvæmur kostur á þjónustu við geðfatlaða einstaklinga eins og fram kemur hér að ofan og rekstur

hennar sparar þjóðfélaginu stórfé árlega vegna minni kostnaðar af notkun geðdeilda og lögreglu, svo ekki sé farið nánar út í þau úrræði sem sparast við það að þessi hópur hafi örugga búsetu og umönnun. Hitt hlýtur þó einnig að vega þungt að flestir þjónustupegarnir eru ánægðir með búsetu sína. ... Samdóma álit þeirra er að þeim liði betur í stuðningsþjónustu Geðhjálpar en þeim leið áður en þeir komu þangað.“

Ný stjórn

Breytingar urðu á stjórn á síðasta aðalfundi. Úr stjórninni gengu Vilmar Pedersen, Sigríður Kristinsdóttir, Kristján Jónsson og Einar Andrésson. Eru þeim þökkuð vel unnin störf í þágu Geðhjálpar. Nýir stjórnarmenn eru: Sigursteinn Másson, Tryggvi Björnsson, Þóra Kolbrún Sigurðardóttir og Þórunn Gunnarsdóttir. Fyrir í stjórn voru Pétur Hauksson, Eyðís Sveinbjarnardóttir og Karl Valdimarsson. Stjórnin hefur skipt með sér verkum. Formaður er Pétur Hauksson, varaformaður Eyðís Sveinbjarnardóttir, gjaldkeri Þórunn Gunnarsdóttir, ritari Þóra Kolbrún Sigurðardóttir, aðrir stjórnarmenn: Sigursteinn Másson, Tryggvi Björnsson og Karl Valdimarsson.

NÝJA HÚSIÐ NÝTIST VEL

**Skýrsla stjórnar Geðhjálpar fyrir árið 1999
var lögð fram á aðalfundi 23. mars 2000
Hér er birtur útdráttur úr skýrslunni**

Flutt inn í Túngötu 7

Hús Geðhjálpar var formlega tekið í notkun við opnun hússins með viðhöfn þann 30. apríl. Gefendum var þakkað og Kiwanis þakkað fyrir vinnu við landssöfnun og landsmönnum þakkað fyrir stuðning við félagið. Ný landsöfnun fór af stað í september til að fjármagna lokaframkvæmdir við húsið.

Góð reynsla hefur verið af nýja húsi Geðhjálpar að Túngötu 7. Félagsmiðstöð og mötuneyti er starfrækt þar og vinnustofa, listasmiðja og tölvuver. Sjálfshjálparhópar funda í húsinu. Þar er aðsetur skrifstofu félagsins og tveggja nýrra fræðslufulltrúa sem starfa við geðræktina sem nánar verður vikið að síðar. Tveir íbúar eru fluttir inn í íbúðirnar á efstu hæðinni.

20 ára afmæli geðhjálpar

Haldið var upp á 20 ára afmæli Geðhjálpar með hátiðardagskrá í ráðhúsi Reykjavíkur og opnu húsi að Túngötu á alþjóðlegum geðheilbrigðisdegi 10. október. Dagskráin var helguð öldruðum og geðheilbrigði í tilefni af ári aldraðra. Að vanda var farin hátiðarganga í tilefni dagsins. Afmælishefti Tímarits Geðhjálpar var gefið út í tilefni dagsins.

Félag foreldra barna með geðsjúkdóma var stofnað og fundað í húsnæði Geðhjálpar en nýja félagið er aðili að samtökunum Umhyggju.

Samstarf

Komið var á samstarfi við Geðverndarfélag Akureyrar og samþykkt var að verða við umsókn félagsins um að gerast aðildarfélag í Geðhjálpi. Stjórn samþykkti að leijga aðstöðu fyrir eftirfyld fyrir útskrifaða sjúklinga af Sogni, réttargeðdeild. Slík aðstaða hefur ekki verið fyrir hendi fram til þessa og erfiðlega gengið að finna húsnæði fyrir hana.

Geðhjálpi tók þátt í norrænu samstarfi systrafélaga og voru 10 manns styrktir til farar á sumarmót í Svíþjóð. Rauði Krossinn greiddi fyrir einn starfsmann líkt og árið 1998 en þá láðist að geta þess í ársskýrslu og í fréttabréfi. Leiðréttist það hér með og er Vin og Rauða krossinum færðar bestu þakkir fyrir samstarfið um sumarmót og fleira.

Fulltrúar Geðhjálpar söttu Heilbrigðisþing sem heldið var í Kópavogi í mars og veitt var ítarleg umsögn um drög að heilbrigðisáætlun sem kynnt var þá. Geðhjálpi lagði áherslu á markmið áætlunarinnar um að fækka sjálfsvígum og geðröknum yrðu tekin alvarlega og fé yrði lagt í málaflokkinn til að unnt verði að ná markmiðinu um að 2% barna fái á ári hverju þjónustu geðheilbrigðiskerfisins.

Geðhjálpi hefur vakið athygli á ýmsum málum:

- Fyrirhuguðum niðurskurði á geðsviði SHR. Sá árangur náðist að 100 milljón króna skerðing á framlögum til geðdeilda SHR var breytt í 50 millj. kr. „hagræðingu“ á geðsviðum beggja sjúkrahúsanna.
- Vakin var athygli á endurteknum skorti á geðlyfum, sum ódýrari geðlyf eru ófáanleg í lyfjabúðum langtínum saman.
- Fjallað var um mismunun tryggingafyrirtækja á þunglyndissjúklingum, sem er órókrétt og óréttlátt vegna þess að flestir sem fá þunglyndi ná góðum bata.
- Heilbrigðisráðherra var sent bréf til stuðnings hugmynda um að þjónusta klíniskra sálfraeðinga á stofum verði niðurgreidd.
- Nauðsyn geðheilsueflingar og forvarna á geðsviði.

Lög Geðhjálpar

Áður hefur komið fram að mikilvægt er að hefja heildarendurskoðun á lögum félagsins, samræma orðalag og gera ákvæði skýrari og ótvíræðari. Stjórn telur rétt að mynda sérstaka rekstrarstjórn Studningsþjónustu en til þess þarf lagabreytingu. Staða aðildarfélaga þarf að vera skýrari í lögum. Markmiðskrafla þarf að samræma. Til að undirbúa þessar lagabreytingar þarf að kjósa laganeftnd á aðalfundi.

Geðrækt

Talsverð umræða hefur farið fram í stjórn um fyrirhugað starf sem snýr að geðheilsueflingu. Áður höfðu komið fram ýmsar hugmyndir um forvarnarstarf, t.d. í tengslum við alþjóðlegan geðheilbrigðisdag 10. okt. 1998

Aðal-bilasalan
Anna Pitt
Arkis ehf
Austurbæjarskóli
Bílaleiga Flugleiða
Björnsbakari ehf
Blindravinafélag Íslands
Flugleifir hf
Framsóknarflokkrinn
Gleraugnaverslunin Linsan
Gullnáman
Gummibátapjónustan
Hagall - Árni Reynisson
Halldóð Fannar tannlæknir
Heilsugaslan i Reykjavík
Heimili & Skóli
Íslenska kviknyndasamsteypan
Jack and Jones
Kóraði sf
Kvennaskólinn i Reykjavík
Lánraust hf
Leigjendasamtökun
Leikskólar Reykjavíkur
Lögmanni Klapparstig
Löndun ehf
Námsflokkar Reykjavíkur
Reykjavíkurhófin
Sjómannafélag Reykjavíkur
Stanislás Bohic garðarkitekt
Tannleiknastofa Jóns Viðars
Tryggingamáðstöðin hf
Yggdrasil ehf
Þrír frakkar - Háj Úlfari
AHA
Fjárfestingafélagið Þor
Skóverslunin Bossanova
Verslunarmannafélag Reykjavíkur
Dündur hf
E T verslun hf
Glóbús hf
Gripið og greitt
Guðmundur Arason Smíðajárn ehf
Handlæknastöðin ehf
Hjúkrunarheimilið Skjól
Ísbúðin Álfheimum 4
Íslenskar getraunir
Johan Rönnung hf
Kr. Þorvaldsson og Co
Langholtskjör
MAXI-Poppkorn
Nýja teknihreinsunin
Vistheimilið Barna Laugarásvegi
Artic Film
Axel Kristjánsson
B.S.R. Taxi 561-0000
Bón- og hvottastöðin hf
Efiling-Stéttarfélag
Einholtskóli
Fjarhitun hf
Fjárvangur hf
Fönik hf
Guðrún hf tískeverslun
Hansa ehf
Hitastýring hf
Hópvinnukerfi ehf
Hreinsunardeild
Reykjavíkurborgar
Ístak hf
Kaupfélagsamband Íslands
Kjóthóllin ehf
Lánsjóður Landbúnaðarins
Loftorka hf



Með samstarfinu tekst það! Guðjón, Magnús og Sigi betrumbæta umhverfið í Túngötu 7.

sem var helgaður börnum og unglungum, í tengslum við heilbrigðisáætlun, og í tengslum við stefnumótun í geðheilbrigðismálum. Ekki hafði fundist góður farvegur fyrir þessa vinnu enda fjármögnun óviss. Héðinn Unnsteinsson var áhugasamur um að koma á svona heilsueflingu, hann fylgdi málinu vel eftir og kynnti það meðal ráðamanna. Kynningarátak Landlæknis í janúar sýndi að þörf er á frekari kynningu á geðsjúkdómum, því geysimikil viðbrögð voru við átaki hans. Var ákveðið að ráða bæði Héðinn Unnsteinsson og Steinunni Arnþrúði Björnsdóttur til starfans. Jafnframt voru lögð drög að stofnun stýrihóps sem yrði til ráðgjafar. Tilgangurinn með geðræktinni er að efla geðheilbrigði meðal landsmanna. Það verður gert með fræðslu um geðheilbrigðismál, bæði á vinnustöðum og í

Styrkir og gjafir

ÖBÍ, Félagsþjónustan í Reykjavík og Alþingi veittu árlega styrki. Framkvæmdasjóður fatlaðra veitti 5 milljónir til endurbóta á húsi félagsins við Túngötu í samræmi við fyrri vilyrði félagsmálaráðherra. Fjölskylda Herdísar Þorvaldsdóttur gaf vatnslitamyndir eftir hana. Íslendingar í Luxemborg héldu basar og gáfu Geðhjálp andvirðið. Zoroptimistar í Kjósarsýslu gáfu jólagjafir til þeirra sem héldu jólín hátiðleg hjá Geðhjálp. Smith og Norland gáfu félagini tölvur sem er uppistaðan í töluveri félagsmiðstöðvar.

skólum, í fjölmiðlum og með ýmis konar útgáfu og fræðslu.

Stuðningsþjónusta Geðhjálp

Félagsþjónusta Reykjavíkur hefur óskað eftir að Geðhjálp yfirtaki rekstur á þjónustu á vernduðum heimilum þeirra. Áður hafði félagið yfirtekið verkstjórn þessarar þjónustu.

Gert var samkomulag við Svæðisskrifstofu um málefni fatlaðra í Reykjavík að Geðhjálp veiti fimm einstaklingum þjónustu sem búsettur eru í Íþverárseli.

Skýrla Dr. Sigurlínu Davíðsdóttur um Stuðningsþjónustuna kom út í ágúst. Hún var gerð á vegum Svæðisskrifstofu, Félagsþjónustunnar og Geðhjálpars í þeim tilgangi að meta líf þjónustuþega fyrir og eftir að þeir koma í þjónustu og þannig meta gagnsemi þjónustunnar. Skemmt er frá því að segja að niðurstaða skýrslunar var mjög jákvæð fyrir Geðhjálp. Legudögum 10 skjólstæðinga sem athugaðir voru fækkaði úr 1486 í 400 eftir að þeir komu í þjónustu, miðað við jafnlangt tímabil þar á undan. Samkvæmt skýrslunni skilar mikið af þeim kostnaði sem lagður er í að reka Stuðningsþjónustuna sér aftur í beinhörðum peningum með minni tilkostnaði af notkun geðsjúkrahúsa, löggreglu og annarrar þjónustu. Einnig var talið athyglisvert að unnt reyndist að reka þjónustu sem þessa vel innan kostnadarrammans sem starfseminni er settur.

Framtíðarsýn

Hvernig er framtíðarsýn Geðhjálpars, hversu mikið og hvernig á félagið að staekka? Standa þarf að þróun félagsins þannig að upphafleg markmið þess verði vernduð og tryggt verði að félagið ráði vel við þau verkefni sem það tekur að sér. Hinsvegar er það sjónarmið að ekki er forsvaranlegt að horfa upp á skort á þjónustu og lélega þjónustu vitandi að félagið getur gert betur. Það væri siðlaust að hafna því að taka þátt í því að bæta þjónustu við þá sem á henni þurfa að halda og sitja í stað þess aðgerðarlaus.

Til að nái því aðalmarkmiði félagsins, sem er að vinna að bættum hag geðsjúkra og aðstandenda þeirra, þarf félagið að vera virkur þátttakandi í þjóðmálaumræðu, þegar umræðan snertir geðsjúka á einhvern hátt. Baráttá gegn for-dómum og niðurskurði er trúverðugust þegar þessum sjónarmiðum fylgir ábyrg afstaða og þátttaka í uppbyggingu. Berjast þarf gegn því sjónarmiði að hægt sé að skilja að félagslega þjónustu og heilbrigðisþjónustu, samaber niðurskurð á Arnarholti og lokun Bergiðju.

Hagsmunabaráttá, félagsmiðstöð, Stuðningsþjónusta og geðrækt eru meginverkefni Geðhjálpars í nánustu framtíð. Mikilvægt er að skipuleggja starfið vel og halda utanum það þannig að það verði áhrifaríkt og leiði til árangurs.

Pétur Hauksson, formaður Geðhjálpars

- Motorverk ehf
- Mót hf
- Plúsmarkaðurinn Hátuni 10-B
- Rafórminn ehf
- S Hermann
- Sjálfsbjörg, landssamband fatlaðra
- Slökkvið Reykjavíkur
- Smith og Norland hf
- Stéttarfélag verkfræðinga
- Svefn og heilsa ehf
- Sælgætisgerðin Vala
- VSÖ-Ráðgjöf
- Bændasamtök
- Félag eggjaframleidanda
- Melabúðin
- Alþýðusamband Íslands
- Aseta hf
- Athygli hf
- Árvík hf
- Epal hf
- Esso
- Fasteignasalan Húsíð ehf
- Félag íslenskra hljómlistarmanna
- Guðmundur Jenson
- Guðmundur Jónasson
- H Hauksson hf
- Heildverslunin Optima
- Hugsjá ehf
- Hördur Einarsson hrl
- Indriði Þorkelsson hdl
- Jardfræðistofan A.G.V.S.T.
- Jazzballetskóli Bárú
- Lagastoð hf
- Metró Normann ehf
- Ráðvis Hönnun s.f.
- Samábyrgð Íslands á fiskiskipum
- Samsýn ehf
- Skyrr hf
- Teiknistofan Ármula 6
- Tékk-kristall hf
- Tímadíás
- Tölvubokhaf sf.
- Veiðiland ehf
- Verslunin Áskjör
- Véla- og tækjaleigan Áhöld hf
- Viðskiptanetú hf
- Viðvík ehf
- Fórsbrunnur
- Örminn - Hjól hf
- Breiðholtskóli
- Feró s.f.
- Nesbrún ehf
- Ölduselskóli
- Árborg
- Blásteinn hf
- Emmessis hf
- Harðviðarval hf
- Jarðvélar s.f.
- Mür- og málningarárbjónustan Höfn
- Terra Nova
- JHV umboðssala
- Tannlæknastofa
- Viljhálmς Helga
- Bilahöllin - Bílaryðvörn hf
- Björgun hf
- Bortnekkir ehf
- Einingaverksmiðjan hf
- Engjaskóli
- Faxavélar hf
- Grafarvogs apótek
- Hampiðjan hf
- Hjúkrunarheimilið Eir

Dagskrá félagsmiðstöðvar

Félagsmiðstöð Geðhjálpar er staðsett á neðstu hæð í húsi félagsins að Túngötu 7. Aðalmarkmið félagsmiðstöðvarinnar er að virkja listraena hæfileika og tjáningu einstaklinganna og hvetja til þátttökum í menningarlegum athöfnum. Meðfylgjandi dagskrá sýnir fastskipaða viðburði og skýri ég lauslega frá þeim.

Á mánudögum er föndrað með ýmis konar móti, silkimálun, glermálun, gifsmálun, mótaður leir, unnið með tréföndur og myndlist.

Á þriðjudögum er húsfundur og þar getur hver sá er kemur að málefnum félagsmiðstöðvarinar lagt sitt að mörkum, hvort sem er í formi hugmynda, athugasemda eða einfaldega fylgjast með stöðu mála. Klukkan 14.00 er farið í keilu í Keiluhöllinni í Öskjuhlíð. Keilan er alltaf vel sótt og mikið fjör. Farið er með strætisvagni og borgar hver fyrir sig í strætó en einungis 100 krónur í keiluna.

A miðvikudögum er listasmiðjan undir leiðsögn listmeðferðarfraeðingsins Önnu Rögnvaldsdóttur. Í listmeðferð er myndræn tjáning notuð markvisst til að vinna úr reynslu og tilfinningalegri upplifun einstaklingsins. Listmeðferð hjálpar einstaklingnum við að koma tilfinningum, hugsunum og líðan til að mynda sorg, reiði, ótta og jafnvel líkamlegum sársauka í hlutlægt form og þannig er mögulegt að aðstoða viðkomandi við frekari úrvinnslu. Ekki

er þörf á sértækri þekkingu eða færni í myndlist. Svo er farið í hina sívinsælu bíóferð um eftirmiðdaginn á hin ymsu kvíkmyndahús, svo sem Háskólabíó, Regnbogann og Stjörnubíó. Þessi liður dagskrárinnar er mjög vínsæll og vel sottúr.

Á fimmtudögum er tölvunámskeið og ég hefði viljað sjá fleiri sýna þeirri nýjung er svo margir hafa beðið eftir, meiri áhuga. Eftir hádegi sama dag er farið á hin ymsu gallerí og kaffihús og þar íhuga menn mikið og djúpt hverju sinni.

Föstudagarnir eru yfirleitt í rólegri kantinum og er lagt mikið upp úr slökun og rólegheitum. Slökunaræfingarnar eru tvísvar yfir daginn og eru þá lagðar dýnur, koddar og teppi á gólf og æfingar spilaðar á geislaspilara. Í setustofu höfum við heimabíó og þar er sýnd bíómynd á föstudögum.

Fyrir utan hina hefðbundnu dagskrá höfum við farið í leikhús og stefnt er að því að gera meira af því svo og fara í dagsferðalög og hvað sem okkur dettir í hug á húsfundum. Það er margt í undirbúningi og allar góðar hugmyndir skoðaðar.

Ólöf Breiðfjörð, menningar- og listastýra



Hreinsitækni ehf
Húsasmíðurinn ehf
Húsgjöng ehf
Höfðakaffi
Íslensk Austurlenska
Íslenskur Hagfiskur
Ísloft Blíkk & Stálsmiðjan
Kjörgarður
Moldarblandan Gæðamold hf
Nasco ehf
PricewaterhouseCoopers
S B innréttigar
Sorpa
Tækniskóli Íslands
Viking-hús
Löggreglustjórið í Reykjavík
Reiknistofa bankanna
Ríkissásóknari
Tryggingastofnun ríkisins
Bæjarþjóður Seltjarnarnes
Fyrirsætan ehf
Sundlaug Seltjarnarnes
Tónika ehf
Valhúsaskóli
Arnardalur
Bílaverkstæði Bubba sf.
Bókasafn Kópavogs
Bæjarþjóður Kópavogs
Félagsmálastofnun Kópavogs
Hrísnes ehf
Hugur hf
Húsplast hf
J.S. bílaleiga
Janus ehf
KS Kjötvinsla
Kynnisferðir sf. ferðaskrifstofa
Lindarskóli
M G félag Íslands
N P varahlutur hf
Starfsmannafélag Kópavogs
Sætur Sófar
Vetrarsól hf
Landgraðslusjóður
AKO-Plastos
Bókasafn Garðabæjar
Bæjarþjóður Garðabæjar
Heilsugæslan Garðabæ
Klaðning hf
Kvótabankinn
Listasaumur
Pharmaco hf
Sérwerk hf
Fit - Fjarðarmót hf
Flensborgarskóli
Framtak hf
G S műrverk hf
Glerborg ehf
Hafnarfjarðarbær
Hagtak hf
Hlaðbær-Colas
Ísboltar hf
Kjarnavörur hf
Markús Jóhannsson ehf
Myndform ehf
Rafgymnasalan hf
Rafrún hf
Rafveita Hafnarfjarðar
Sólvangur
Spennubreytar
Stöð hf
Suðulist ehf
Trésmiðjan Brim hf

DAGSKRÁ FÉLAGSMIÐSTÖÐVAR GEÐHJÁLPAR

KL	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur
09:00-12:00	OPIÐ HÚS	OPIÐ HÚS	OPIÐ HÚS	TÖLVUNÁM 10.00-11.20	OPIÐ HÚS
12:00-13:00	MATUR	MATUR	MATUR	MATUR	MATUR
13:00-14:00	FÖNDUR-SMIÐJA	HÚSFUNDUR	LISTA-SMIÐJA	LISTIR & MENNING	SLÖKUN HEIMABÍÓ
14:00-15:30	FÖNDUR-SMIÐJA	KEILA	LISTA-SMIÐJA	LISTIR & MENNING	SLÖKUN HEIMABÍÓ
15:00	OPIÐ HÚS	KEILA	ALLIR Í BÍÓ!!	LISTIR & MENNING	SLÖKUN
16:00-17:00	OPIÐ HÚS	OPIÐ HÚS	BÍÓ	OPIÐ HÚS	OPIÐ HÚS

• INTERNETIÐ er opið frá kl. 13.00-16.00. MÁNUDAGA, MIÐVIKUDAGA og FÖSTUDAGA.

Nanna Þórisdóttir:

„NÝTT FORRIT“

Verkfraðiþjónusta
Jóhanns G. Bergþórssonar
VSB-verkfraðistofa ehf
Húsagerðin hf
Húsanes hf
Myllubakkaskóli
Stakksvík hf
Tannlæknastofa Einars
Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur
Verslunarmannafélag Sudurnesja
Íslensk sjóefni hf
Fiskanes hf
Grindavíkurbaer
Mamma mia hf
Ólafur Sigurðasson
Vátryggingafélag Íslands
Þorbjörn hf
Ísfugl hf
Klébergsskóli
Varmárskóli
Blómabúðin Mánabólum
Bókasafn Akraness
Dvalarheimilið Höfði
Endurskoðunarskrifstofan
Gámaþjónusta Akraness hf
Haraldur Böðvarsson hf
Hrói Höttur Akranesi
Í Á hönnun eftir
J.A. sf
Sementsverksmiðjan hf
Trésmíðja Þráins E. Gíslasonar sf
Vélsmiðja Akranes
Hvalfjárdarstrandarhreppur
Innri-Akraneshreppur
Borgarbyggð
Borgarnesapoték
Frakkollunarþjónustan ehf
Skólastrifstofa Vesturlands
Hvitársíðuhreppur
Landbúnaðarháskólinn
Laugagerðisskóli
Þjónustumistðökin Vegamót
Kleppjármreykjaskóli
Soffianas Cecilsson
Mjólkursamlagið Búðardal
Kjöfur ehf
Lögssýn hf
Orkubú Vestfjarda
Sigurður Sveinsson
Jakob Valgeir hf
Löggiltir endurskoðendur á Vestfjörðum
Hraðfristihús Tálknafjarðar hf
Sterkjur ehf
Trésmíðjan Eik hf
Verkalýðsfélag Hrútfirðinga
Árneshreppur
Sjúkrahús Í Hvammstanga
Apótek Blönduóss
Heilbrigðisstofnun Blönduóss
Skólastrifstofa Húnvetninga
Steypustöðin Blönduóss
Vindheilshreppur
Höfðahreppur
Apótek Sauðárkróks
Árskóli
B.A.D.
Fjölbrauta Á Sauðárkróki
Sveitafélag Skagafjarðar
Valhólmur
Varmahlíðarskóli
S.R. - vélaverkstæði
Siglufljardarkaupstaður

Mig langar að segja frá athyglisverðu meðferðaráræði sem ég kynntist á Reykjalundi fyrir u.p.b. einu og hálfa ári, og kem til með að nota alla ævi. Hún getur gagnast fólkvi með depurð, þunglyndi og geðrökun. Í íslensku Samheita- orðabókinni eru talin upp 37 mismunandi orð yfir depurð svo er verið að tala um að depurð sé eithvað nýtt á Íslandi! En hvað um það, ég ætla að nota orðið depurð í mínum pistli, og ég kem til með að stikla á stóru í umfjöllun minni.

Kenningin kemur frá Beck og félögum, þróuð í Philadelphia (Beck et al 1979) og er sambland af hugrænum og atferlisfræðilegum aðferðum. Á Reykjalundi er hún kölluð **Hugræn atferlismeðferð**. Depurð getur komið fram í ýmsum einkennum oftast einstaklings bundið en samt eru til vissir puntar sem eru hjá flest öllum og koma fram í breyttri hugsun, tilfinningu og framkomu.

Í nýlegum rannsóknum hefur komið í ljós að þeir sem eru daprir sjá stöðu og líf sitt á neikvæðan hátt og rangtúlka allt sem gerist í umhverfi þeirra. Þessar neikvæðu hugsanir verða allsráðandi í lífi hins dapra. Stundum er talað um að daprir hafi allt á hornum sér. Þessar neikvæðu hugsanir koma í veg fyrir að maður njóti líðandi stundar „verði einskonar fangi eigin hugsana“. Hugræna meðferðin gengur út á að rökræða við þig um neikvæðar hugsanir, skrifa þær upp t.d. atburðinn sjálfan, hugsanir tengdar honum og tilfinningavið-brögð, sannanir og rök á móti þeim.

Tilgangurinn er að brjóta upp hugsun og atferli með því að skrifa það niður, því að það er allt annað að sjá þessar svo kölluðu sjálf-virku hugsanir sem skjótast upp í huga manns á blaði en að hafa hugsanirnar á fleygiferð í huganum þar sem þú hefur oft enga stjórn á þeim. Það sem er skrifað niður á blað geturðu rökrætt um hvort það séu einhverjar stoðir fyrir viðkomandi hugsun. Það er líka sagt að maður noti aðrar heilastöðvar þegar maður skrifar hugsanir sínar niður.

Þú getur líka t.d. spurt þig: Hvað var ég að gera? Með hverjum var ég? Hvað segir þetta um mig? Breytir það nokkru hvernig aðrir hugsa um mig? Hvernig leið mér? Hefur þetta komið fyrir áður og hvað gerði ég þá?

Sjálfvirku hugsanirnar koma ekki fram með skynsamlegri og rökréttari hugsun, þær skjó-

ast bara upp í huga manns og virðast mjög trúverðugar, því meir sem þú trúir þeim og leyfir þeim að vaxa því verri verður líðan þín, þetta eru hugsanir sem eru engum til gagns og afskaplega óskynsamlegar. En ef þú gefur þér tíma og skrifar sjálfvirku hugsanirnar niður og rökræðir við þig um þær getu þú náð að leiðréttu hugsunina, forrita sem sagt heilann upp á nýtt. Það kostar náttúrulega eins og allt í lífinu tíma, vilji, vinnu og þolinmæði. Mjög mikilvægt er að gera þetta í samvinnu við fag- aðila, sér í lagi fyrst meðan þú ert að ná nýrri færni í breyttri hugsun.

Eins og ég minntis á í byrjun nýtist þetta meðferðaráræði alla ævi.

Allar frekari upplýsingar er hægt að fá í Geðvernd 1. tbl. 1990 og efalaust líka hjá geðlæknum, sálfræðingum eða öðrum meðferðar- aðilum

Heimild:

Beck, A.T., Rust, Shaw, B.F., and Enmery, G. Cognitive therapy of depression. Guilford Press, New York. 1979

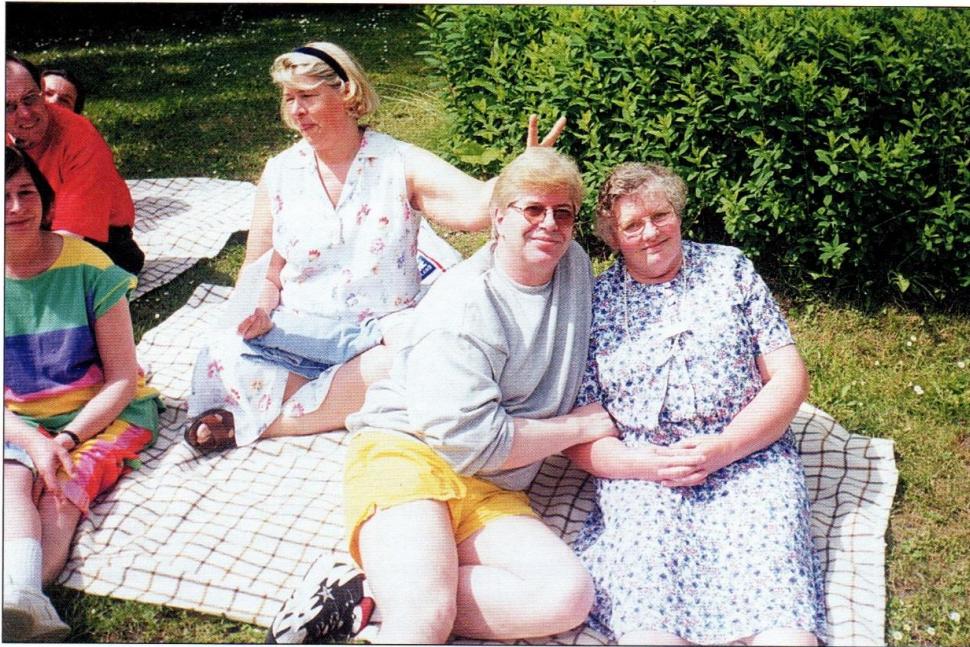
Greinin hefur birst áður í Fréttajálfanum, blaði nema í Hringssjá.



Keila

er vinsæl dægradvöl en til þess að stunda hana er nauðsynlegt að hafa skóskipti eins og Orri fékk að reyna ...





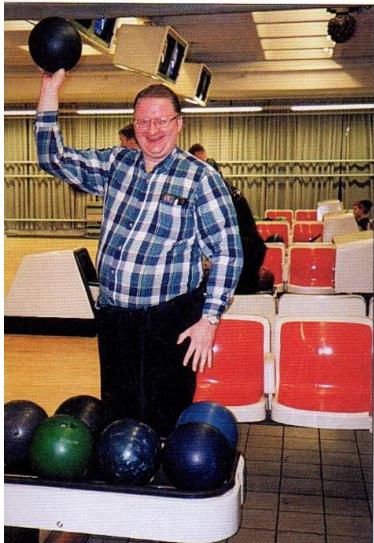
Norræna sumarmótið

Fyrsta sumarmót árþúsundsins verður á Álandseyjum dagana 26. júní til 3. júlí 2000. Gist verður á Bastö, hótel og sumarhúsahverfi í fallegu umhverfi við sjóinn. Þar er boðið upp á sund og gufubað, minigolf, róðrarbáta, stangveiði, boltaþróttir og veitingastað. Hægt er að búa í eins eða

það væsir ekki um þáttakendur á norrænu sumarmótunum. Hér eru Kalli og Laila í góðum félagsskap í lautarferð í danskri sumarblíðu.

tveggja manna hótelherbergjum ellegar í fjögurra manna sumarhúsum. Hótelid er reyklaust.

Svipað verð er á ferðinni og undanfarin á eða um 75 þúsund krónur. Hægt er að sækja um fararstyrk frá félagini. Áhugasamir hafi samband sem fyrst við skrifstofu Geðhjálpar.



...en þegar inn er komið er það sveiflan sem gildir. Það sýnir Þorvaldur og býr sig undir að feykja keilunum.

Sjálfshjálpar-hópar

Sjálfshjálparhópar hittast reglulega að Túngötu 7:

Fólk með þunglyndi
mánudagskvöld kl 21.00

Einelti

Polendur eineltis halda 12 spora fundi þriðjudagskvöld kl. 20.00

Aðstandendur geðsjúkra
miðvikudagskvöld kl. 21.00
Fundahlé í sumar.

Fólk með geðhvörf

fimmtudagskvöld kl. 21.00

Fælnihópur

Fólk með fælni íthugar að stofna hóp og hafa áhugasamir haft samband við Geðhjálpar. Þeir sem vilja taka þátt í að stofna sílikan hóp hafi samband við Héðinn Unnsteinsson, fræðslufulltrúa Geðhjálpar.

Þormóður Eyjólfsson hf
Augnlæknastofan hf
Egill Jónsson hf
Félag verslunar og skrifstofufólks
Heilsugæslustöðin Akureyri
Héraðsdómur Norðurlands eystra
Menntaskólinn á Akureyri
Nýja Bautabúrið hf
Ólöf Regina Torfadóttir
Pedromyndir hf
Straumrás hf
Tannlæknastofa Árna Hlið hf
Bílvirkir ehf
Giltaskóli-bókasafn
Kjarnafæði hf
Dalvíkurháðar
Netagerð Dalvíkur hf
B.H.S.
Barnaskóli Ólafsfjarðar
Dvalarheimilið Hornbraukka
Gagnfræðaskólinn í Ólafsfirði
Heilsugæslustöðin Ólafsfjarðar
Ólafsfjarðarbar
Sparisjóður Ólafsfjarðar
Langanes hf
Skótbú Húsavíkur
Uggi fiskverken sf
Kvíka hf
Sniðill hf
Öxarfjarðarhreppur
Kollumuli ehf
Austur-Hérað
Brúarárkóli
Hitaveita Egilsstöða
Hraðmynd
Malarvinnslan hf
Menntaskólinn á Egilsstöðum
Snarvirki ehf
Verkalyðsfelag Fljótsdalshéraðs
Verkfræðistofa Austurlands
Skipstjóra & Stýrimannafélagið
Verkamannafélagið
Videoleiga Eskifjarðar
Samvinnuselag útgerðarmanna
Verkmennaskóli Austurlands
Tryggingamúðstöðin hf
Héraðsýralæknirinn
Sparisjóður Hornafjarðar og nágrennis
Veððarfaraþerð Hornafjarðar hf
Verslun Steingrims
Bújófur hf
Félagsþjónustu Árborgar
Lífeyrisjóður Suðurlands
Myndbandahornið
Set ehf
Sjafnarblóm
Sólvallaskóli
Vélapjónusta Ingvars
Eðalgrís ehf
Gnúpverjahreppur
Nesey ehf
Elhestar ehf
Hamrar hf
Heilsuhædi N.L.F.I.
Hitaveita Þorlákshafnar
Flúðaskóli
Jón og Tryggi hf
Baðarsjóður Vestmannaeyja
Flutningapjónusta Magnúsar S. M.
Frár ehf
Herjólfur

Ísíelag Vestmannaeyja hf
Jón Hjaltason hl.
Karl Kristmanns
Matthias Óskarsson
Netagerðin Ingólfur
Sjúkraskrifstofa Vestmannaeyja
Skattstofa Vestmannaeyja
Sehamar ehf
Útgerðarfelagið Vestmannaeyjum



EIMSKIP



GERÐAHREPPUR



HEYRNAR- OG
TALMEINASTÖDIN
Háaleitisbraut 1 - 105 Rvk.



Hjalti Guðmundsson
Iðavellir 1 - 230 Keflavík

HÓPFERDAMÍSTÖDIN

INTIS

GEÐRÆKT

**- Brýnt er að stuðla að geðheilsueflingu
sem nær til allra landsmanna**

Geðrækt er ætlað að efla meðvitund einstaklinga, fjölskyldna, félaga, fyrirtækja og samfélagsins um geðheilbrigði. Með geðrækt er lögð áhersla á að hlúa að því sem heilt er og fyrirbyggja með því geðraskanir á borð við kvíða og þunglyndi. Geðrækt getur einnig seinkað eða dregið úr alvarlegum einkennum geðraskana.

Geðrækt er nýyrði og þýðir geðheilsuefling. Á ensku er jafnan rætt um Mental Health Promotion sem er ofarlega á stefnuskrá í geðheilsumálum í Evrópu og Ameríku. Niðurstöður verkefna og kannana þar eru mikilvægur grunnur að starfinu hér.

Geðraskanir kosta landsmenn árlega háar fjárhæðir í beinum og óbeinum kostnaði að ógleymdu þeim tilfinningalega skáða sem þær valda. Nefnd á vegum Evrópusambandsins hefur komist að þeirri niðurstöðu að geðraskanir kosti lönd sambandsins u.p.b. 3-4% af vergri þjóðar framleiðslu. Miðað við þær áætlunar má reikna með að árið 1998 hafi geðraskanir kostað íslenskt samfélag um 20 milljarða.

Geðraskanir höggva skarð í mannauðinn. Samkvæmt athugun Alþjóðabankans og Alþjóðaheilbrigðismálstofnunarinnar 1996, eru geðraskanir 5 af 10 aðalorsakavöldum örorku í heiminum og eru þunglyndisraskanir þar í fyrsta sæti. Fjórðungur þeirra sem eru á fullum örorkubótum á Íslandi eru geðfatlaðir.

Sársaukinn sem fylgir geðrökun verður ekki mældur í peningum. Geðraskanir hafa áhrif á fjölskyldu þeirra, vini og vinnufélaga. Vanþekking á geðrænum sjúkdómum veldur því oft að menn taka ekki nógum snemma á vandanum og eiga þar með að hættu að hann aukist. Lyfjanotkun, einkum þunglyndislyfja, hefur aukist mikið á síðustu árum en innlögnum á geðdeildir og sjálfsvígum hefur ekki fækkað.

Notendur geðheilbrigðispjónunstunnar þurfa að fá svörum við sínum óskum um bætta þjónustu. Þjónustan þarf að vera sniðin að þörfum notendanna og þeir þurfa að fá tækifæri til að móta hana. Þörf er á breyttu viðhorfi starfsfólks heilbrigðispjónunstunnar. Því þarf að breyta m.a. með fræðsluerindum notenda. Hvetja þarf notendur og veita þeim

vettvang til að miðla af reynslu sinni og þekkingu, bæði til heilbrigðisstofnana og í sjálfshjálparhópum. Eftir það stendur notandinn sterkari og stofnunin meðvitaðri um hvað má bæta.

Geðraskanir taka toll af öllum aldurshópum og á öllum aldurskeiðum má vinna fyrirbyggjandi starf og efla geðheilsu. Þó að ástæður bágrar geðheilsu séu margvíslegar og flóknar hafa kannanir sýnt að hægt er að stuðla að geðheilbrigði og fyrirbyggja heilsubrest. Fjárhagslegur ávinnungur slíkra aðgerða er augljós og tilfinningalegur ávinnungur líka.

Geðrækt verður beint að öllum landsmönnum. Stefnt er að fræðslu og forvörnum allt frá leikskólum upp í háskóla. Fræðsluefnid verður af ýmsum toga: Í leikskólum og grunnskólum verður fjallað um tilfinningar og samskipti og á framhalds- og háskólastigi verður fjallað um geðheilbrigði, geðraskanir og sjálfsvíg. Leggja þarf áherslu á að hafa öfluga netsíðu sem nýtist við þjónustu og fræðslu.

Samstarf við heilsugæslu og stofnanir er mikilvægt og við starfsfólk heilsugæslu í skóla. Á síðari stigum er stefnt að námskeiðum fyrir fyrirtæki til að gera starfsfólk og stjórnendur meðvitaðri um geðheilsu og bæta líðan manna. Auk þessa verða almennir fræðslufundir um geðraskanir og geðrækt, útgáfa á fræðsluefnini efla og stefnt er að föstum þáttum í fjölmíðum um geðheilsu og geðrækt.

Skapandi hliðar geðveiki verða kynntar á „geðveikum dögum“, listviðburðum þar sem athyglinni er beint að list geðveikra listamanna ellegar listaverkum sem snerta geðveiki á einn eða annan hátt.

Sjálfshjálparhópar eru mikilvægur þáttur í geðrækt. Samstarf verður haft við aðila í Evrópu og víðar sem sinna geðheilsueflingu.

Geðrækt Geðhjálpar, Landlæknisembættisins, geðsviðs Landspítala, háskólasjúkrahúss og fleiri aðila er verðugt verkefni á aldamótaári. Aðstandendur vænta sýnilegs árangurs af því, jafnt þjóðhagslega sem í mannauði og síðast en ekki síst í bættri líðan landsmanna því að það er engin heilsa án geðheilsu.

Héðinn Unnsteinsson,
fræðslufulltrúi Geðhjálpar

JÁRNENDING HF.

 KRAFTVÉLARMYNDLISTASKÓLINN
Í REYKJAVÍK

ESSO

OPIN KERFI HF

 OSTA OG SMJÖRSALAN SE

REYNIR BAKARI ehf



SAMKAUP



Gætum að geðheilsu barna okkar

Foreldrafélag geðsjúkra barna og unglings

Foreldrafélag geðsjúkra barna og unglings hefur gefið út bækling um félagið. Þar eru markmið félagsins kynnt en þau eru:

- Stuðla að bættri greiningar- og meðferðaaðstöðu barna og unglings.
- Bæta skólaúrræði. Fraðsla til handa foreldrum og aðstandendum um lagaleg og félagsleg réttindi.
- Bæta aðgengi að upplýsingum um geðsjúkdóma barna og unglings.

- Útgáfa fræðsluefnis.
- Myndun sjálfstyrkingarhópa foreldra.
- Samvinna við félagasamtök sem vinna að velferðarmálum barna og unglings.
- Stuðla að því að virkja foreldra í starfi og koma í veg fyrir að þeir einangrist á heimilum sínum.
- Styrkja sýtstkini og aðra fjölskyldumeðlimi geðsjúkra barna.
- Stuðla að bættum tryggingsmálum.
- Vinna gegn fordómum –

geðsjúkdómar stafa ekki af lélegu uppeldi.

Í bæklingnum er að finna nokkrar vísbendingar fyrir foreldra varðandi geðsjúkdóma barna og upplýsingar um hversu algeng geðræn vandamál séu meðal barna.

Foreldrafélag geðsjúkra barna og unglings var stofna fyrir ári og er opioð öllum sem hafa áhuga á geðheilsu barna og unglings. Hægt er að hafa samband við forsvarsmenn í s. 557 83 26 eða 694 24 01.

Netfang: olafurs@islandia.is

Glímt við geðklofa



Garðar Sölvi
Helgason

Geðklofi! Orðið eitt vekur hroll hjá flestum og koma upp í hugann mismunandi raunsannar bandarískar bíómyndir.

Sá sem þetta skrifar hefur glímt við þennan sjúkdóm frá árinu 1970 þegar hann var 16 ára. Þetta tímabil hefur oft verið erfitt, en samt haft upp á ýmislegt jákvætt að bjóða.

Á löngum tíma tókst mér að ná stúdents-prófi frá öldungadeild Menntaskólans við Hamrahlíð. Þar læroði ég m.a. svolítioð í sálarfræði og smíðaði mér upp úr þeiri vitneskjukerfi sem fleiri geta nýtt sér sem eru í svipuðum sporum.

Kerfið felst í því að ég verðlauna mig með spólu af myndbandaleigu eða bíóferð fyrir hverjar 1000 mínútur sem mér tekst að verja í lestur og heimilisstörf. Hvað lestarinn varðar

lifi ég nefnilega í voninni um að einhvern tíman í framtíðinni verði Háskóli Íslands svo mannvænn að fólk eins og ég geti numið þar.

Sólarhringnum skipti ég í tvennt. Takist mér að komast í gegnum þessar 12 klst. sæmliga skammlaust að eigin mati eru dregnar 200 mínútur frá þessu lestrarbókhaldi.

Þeir sem reykja geta notað sigarettur sem gulrót í stað myndbanda og jafnframt notað tækifærið og minnkað reykingarnar.

Pekking er grundvöllur framfara. Það er aldrei nógsmallega áréttar að fólk á ekki að skammast sín fyrir veikindi sín heldur líta björtum augum fram á veginn.

Eftirtaldir aðilar
hafa stutt
Félagsmiðstöð
Geðhjálpar með
framlögum:

Ali
Fróði
Gæðafæði
Ísfugl
Íslenska
kvíkmynda-
samsteypan
Karl K. Karlsson,
Heildverslun
Kassagerðin
Litla prent
Mál og menning
Nói Sírús
Ólina
PFAFF
Rúmfatalagerinn
Slippurinn
Völusteinn
og eftirtalin
kvíkmyndahús:
Háskólabíó,
Stjörnubíó,
Regnboginn,
Bíóborgin

**Geðhjálp pakkar
stuðninginn**

KLÚBBURINN GEYSIR

Markmiðið er lífsgæði og stöðugar framfarir

Klúbburinn Geysir hélt opið hús í nýju húsnæði klúbbsins að Ægisgötu 7 laugardaginn 18. mars. Um eitt hundrað gestir litu inn og skoðuðu húskynni sem eru rúmgóð og björt. Klúbbfélagar hafa lagt mikla vinnu í að mála og standsetja húsnæðið og árangurinn er glæsilegur. Það er búið fallegum húsgögnum og húsþúnaði og státar að auki af rúmgóðu eldhúsi þar sem klúbbfélagar matreiða í hádeginu og snæða saman.

Klúbburinn Geysir er félag þeirra sem eiga við geðræn vandamál að stríða og vinnur eftir Fountain House hugmyndafræðinni. Markmið klúbbsins er að stuðla að miklum lífsgæðum fyrir alla félagana, stöðugum framförum og algjörri útrymingu fordóma í garð geðsjúkra.

Hugmyndafræðin byggir á því að hver einstaklingur hafi eithvað að gefa. Til þess að hann njóti sín að verðleikum þarf umhverfið að vera rétt. Það þarf að viðurkenna, meta og hagnýta sér framlag hans.

Leitast er við að skipuleggja klúbbinn og alla starfsemi hans þannig að hverjum félaga finnist hann eiga hlutdeild í honum, finni sig velkominn hvern dag og finnist vera þörf fyrir starfskrafa hans og félagskap innan Fountain House fjölskyldunnar.

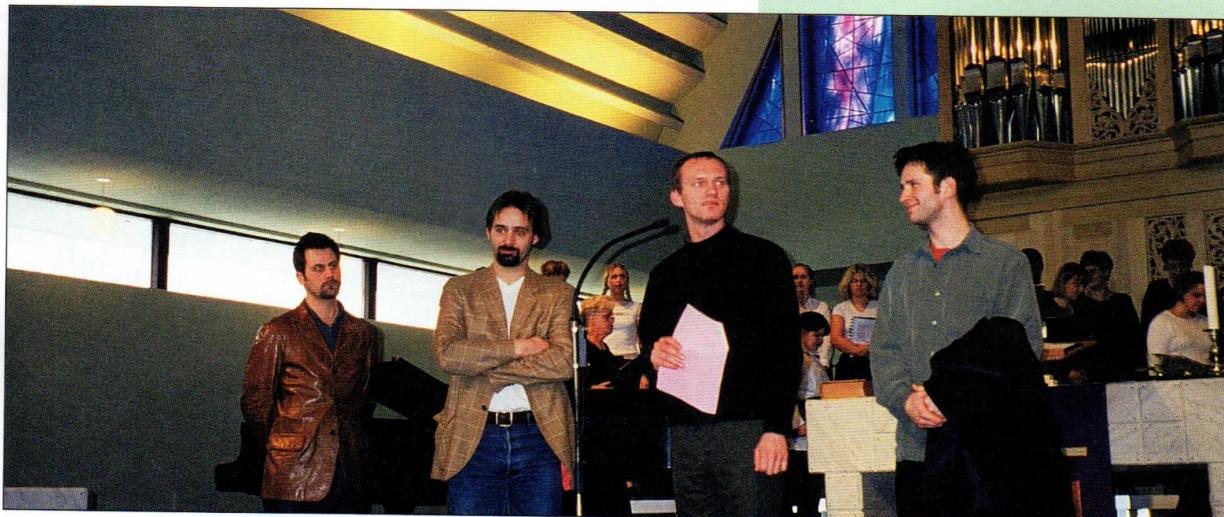
Unnið hefur verið að stofrun Geysis í þrjú ár. Nú hefur hann gott húsnæði og unnið hefur verið í því að afla góðs búnaðar svo sem húsgagna, tölukosts og ýmissa taekja til

heimilisreksturs. Nú er klúbburinn opinn frá 9 á morgnanna til 4 á daginn. Stefnt er að því að hafa félagsstarf á kvöldin líka. Klúbburinn hefur öfluga stjórn 12 máttarstólpá í þjóðfélaginu og starfsmenn. Mikilvægt er að starfsmenn eru félagar félaganna í heimilislegum klúbbi þar sem allir starfa saman eftir getu og taka sameiginlegar ákvæðanir á fundum án atkvæðagreiðslu. Einn félaganna hefur útbúið heimasiðu klúbbsins. Slóðin er <http://www.centrum.is/klubburinggeysir>.

Geysir gýs!

Það var skammt stórra högga á milli hjá klúbbnum því að sunnudaginn 19. mars voru haldnir stórtónleikar í Langholtskirkju þar sem á annað hundrað listamenn gáfu vinnu sína til styrktar Geysi. Kynnar voru „Englarnir“ fórir sem léku aðalhlutverkin í myndinni **Englar alheimsins**. Tónleikarnir voru vel sóttir og tókust mjög vel.

Næsta verkefni er að hefja sókn á almennan vinnumarkað, m.a. með því að efla tengsl við þá sem hafa mannaforráð og kynna þeim sérstaklega starfið í Geysi og þann vænlega kost að ráða starfsmenn sem geta tryggt 100% mætingu.



Axel Haugen:

Saga af manni í fyrstu persónu

Ég hafði lengi gert mér grein fyrir því að eithvað væri að.

Ég neitaði lengi vel að svo væri vegna þess að ég skammaðist mín fyrir að viðurkenna að þetta væri vegna skorts á rauðu.

Svo bar við einn daginn að skorturinn á rauðu bar mig ofurliði, svo að ég varð neyðartilfelli og var lagður inn á geðdeild.

Ég fékk smávegis rautt fyrstu dagana sem hélt mér gangandi, en það sem mér fannst alger óþarfi og skyldi ekki alveg var að ég fékk helling af grænu með þessu rauðu.

Þetta græna var alveg að gera útaf við mig, en vegna þess að ég fékk alltaf smávegis rautt með létt ég mig hafa það.

En smátt og smátt var dregið úr þessu rauða en þetta græna var aukið.

Mér fannst þetta alveg ótækt og sagði lækninum að ég þyrfi bara að fá rautt, þá þyrfi ég ekki þetta græna, en læknirinn sagðist hafa góða þekkingu á grænu, þessvegna notaði hann það en þetta rauða vissi hann lítið sem ekkert um og gæti þess utan ekki útdeilt því sem hann ætti ekki til! Hann var víst að meina þetta rauða.

Ég var útskrifaður af geðdeildinni og fékk fullt af grænu með mér til að taka upp á eigin spýtur. En það sem var svo skrítið var að þegar ég tók grænt heima hjá mér og fór aldrei upp á geðdeild, þá hætti þetta rauða að fylgja með og mér fór að líða alveg hrikalega illa útaf öllu þessu græna sem læknirinn sagði mér að taka, en af því að þetta rauða hætti að fylgja með þessu græna þegar að ég tók það einn, þá hætti ég líka að taka þetta græna.

Ég hafði í gegnum tíðina oft hætt að taka þetta græna af því að það gerði mig svo sljóan.

Stundum hafði þetta gula komið sem var a.m.k. jafnslæmt og þetta græna og stundum jafnvel verra.

Þá var ég vanur að tala við læknirinn sem sagði mér að byrja strax að taka aftur þetta græna því þá myndi þetta gula, sem ég lýsti fyrir honum aftur verða grænt! Og það væri best fyrir mig.

Yfirleitt hlýddi ég honum jafnvel þótt mér finndist þetta græna alveg hræðilegt, en vegna þess að þetta gula var ennþá verra byrjaði ég alltaf að taka þetta græna aftur.

En af hverju gat enginn skilið að það var rautt sem ég þurfti að fá.

Svo leið og beið og af því að þetta gekk ekki nóg vel lagði læknirinn mig inn á deild.

Par fékk ég smávegis rautt sem læknaði mig alveg í smátíma en þetta græna spillti samt fyrir.

Svo fór einn daginn að ég hætti alveg að leita til læknanna og deildarinnar af því að þar var svo mikið grænt.

Það skriftna sem gerðist var að ég fór að fá alveg helling af bláu sem var svo unaðslega gott að þetta rauða var alger óþarfi og þetta gula sást ekki einusinni. Ég var farinn að lifa í bláu og hafði nóg af því og leið alveg frábærliga, en eftir s.s. þrjá mánuði kom soldið svart og jókst dag frá degi þannig að ég neyddist til að tala við læknirinn.

Hann sagði að þetta svarta stafaði af því að ég hefði hætt að taka þetta græna og vildi leggja mig inn til að gefa mér grænt, það vildi ég ekki því ég vissi að þá myndi þetta bláa hverfa, en af því að þetta svarta var komið líka sá læknirinn ekki fram á annað en að nauðungarvista mig og þvinga mig til að taka grænt

Það var ömurlegt!

Smátt og smátt varð allt grænt, allt!

En í fjarska voru allir hinir litirnir líka, ég veit ekki hversu lengi þeir verða þarna í fjarska en meðan að svo er er þetta bærilegt, svo fæ ég líka tölvert af rauðu.

Reykjavík 7. febrúar 2000

Sjálfboðaliðar óskast!

Ökkur vantar sjálfboðaliða til starfa í Félagsmiðstöð Geðhjálpar Túngötu 7. Sérstaklega vantar fólk til að hafa umsjón með smíði í nýju smíðaverkstæði, með föndri og saumaskap og öðrum hannyrðum. Áhugasamir hafi samband við Ólöfu Breiðfjörð, lista og menningarástýru Félagsmiðstöðvar Geðhjálpar, s. 570 17 00.

SJÓVALD ALMENNAR
Traustur þáttur í tilverunni



SK
STARFSMANNAFÉLAG
RÍKISSTOFNANA

Göa-Linda

T H O R A R E N S E N L Y F
Vatnagardar 18 - 104 Reykjavík - Sími 568 6044

ÚRVAL-ÚTSÝM

**VINNUSKÓLI
REYKJAVÍKUR**

**Öryggismiðstöð
Islands**
533 2400

ÖBI

Page 2 From the Editor

There is no health without mental health and good health is a gift we must cherish. Mental Health Promotion is a project organised by Gedhjalp in co-operation with the Surgeon General of Iceland and the psychiatric division of the National University Hospital. The aim of the project is to promote the importance of mental health. Two education officers and project management have already been appointed.

Last year a survey was conducted of Gedhjalp's support service. Ten clients were interviewed and comparison made of their conditions before and after joining the service. The results indicate that this is a well-organised and feasible option for patients and there has been a marked reduction in hospitalisation and police intervention.

Page 3 New Board

A new board was elected at the annual general meeting. Chairman is Mr Petur Hauksson, Vice-chairman Ms Eydis Sveinbjarnardottir, Secretary Ms Thorunn Gunnarsdottir, and Treasurer Ms Thora Kolbrun Sigurdardottir. Other board members are Mr Karl Valdimarsson, Mr Sigursteinn Masson and Mr Tryggvi Björnsson.

Page 4-6 Annual Report

The following is a summary of the Annual Report for 1999, published on 22 March 2000.

Opening of Tungata 7

Gedhjalp's headquarters at Tungata 7 were officially opened on 30 April. It contains offices, a social centre and canteen, arts and crafts facilities, a workshop and a computer room. Self-help groups meet there in the evenings and living quarters are provided for two clients on the top floor.

An open house was held on 10 October to celebrate Gedhjalp's anniversary. An association for the parents of mentally ill children was founded and various self-help groups for families were operated. The board agreed to rent facilities for the aftercare of patients discharged from the forensic medical unit at Sogn.

Ten participants attended the Nordic summer camp in Sweden.

Declarations

Representatives from Gedhjalp attended a

health convention where plans for a general health policy were introduced. Gedhjalp emphasised that plans for reducing suicides and improving services to children with mental health problems be given serious consideration and adequate funding.

Gedhjalp objected to the proposed cutbacks of 100 million Icelandic krona in funding to the psychiatric division of Reykjavik Hospitals with the result that the proposal was dropped. Instead, a „rationalisation“ to the amount of 50 million krona was planned. Attention was drawn to the repeated lack of low-priced psychiatric medication on the market.

The question of discrimination against depressive patients by insurance companies was discussed.

A letter supporting the idea of subsidising the services of clinical psychologists in institutions was sent to the Minister of Health.

Attention was drawn to the importance of health promotion and prevention in the mental health sector.

Financial Assistance

Gedhjalp received financial assistance from the Organisations of Handicapped in Iceland, the Reykjavik City Social Service and Althingi as well as from numerous associations and individuals.

Mental Health Promotion

Gedhjalp decided to take the initiative and appoint two representatives to launch a Mental Health Promotion project. At the same time, plans were made for a consultative control group. The aims of the project are to provide education on mental health issues in workplaces and schools, in the media and by a range of publications and courses.

Gedhjalp's Support Service

The support service went from strength to strength and one new halfway house was opened. Dr Sigurlina Davidsdottir conducted a survey of the support service on behalf of the Regional Office for the Affairs of the Disabled, the Reykjavik City Social Service and Gedhjalp. The results were positive. Clients are content with the service, expensive hospitalisation for these patients has been reduced from 1480 to 400 days since they joined the service compared with an equally long period before, and the service has not exceeded its budget.

The Future

What is our vision for Gedhjalp, how should it grow? It is important to be loyal to its

original aims and make sure that the alliance is well equipped to complete what it undertakes to do. It is however not right to stand by and watch when service is scarce and assistance is needed when we know that we can render these services in an efficient way.

To achieve our goal, namely a better life for mentally ill and their families we need to actively participate whenever needs and matters concerning mental health are discussed openly. Fighting prejudice and diminished services is more effective if we at the same time are ready to participate in the work.

Rights issues, the social centre, support services and Mental Health Promotion will form the basis for Gedhjalp's work in the near future.

Mr Petur Hauksson, chairman.

Page 7 Social Centre

The program of the Social Centre aims to involve visitors in a range of cultural activities and encourage artistic expression.

Page 8 Reprogramming the brain

Ms Nanna Thorisdottir explains a meditative behavioural therapy that has given good results. It is based on the concept that depressive people are prisoners of their own negative thoughts. Negative thoughts are written down and reviewed. By putting down on paper all the ideas that race around in your head, you can discuss them logically and correct your way of thinking or, in other words, reprogram your brain.

Page 10 Mental Health Promotion

Mental Health Promotion is intended to increase the awareness of individuals, families, associations, businesses and the community as a whole of the importance of good mental health. Mental Health Promotion emphasises caring for the healthy and thus preventing mental disturbances such as anxiety and depression. Mental Health Promotion can also delay or reduce the more serious symptoms of mental disturbance. The Mental Health Promotion project will be aimed at every individual in the country. In schools, the focus will be on education and prevention. Special courses will be designed for workplaces and there will be lectures, meetings and media coverage. Self-help groups will be strengthened. This joint project of Gedhjalp, the Surgeon General of Iceland and the psychiatric division of the National University Hospital will be launched shortly.

Page 11 Protecting the mental health of our children

The association for the parents of mentally ill children has published a booklet introducing

Vinningshafi í samkeppni

Fjöldi lausna barst vegna krossgátusamkeppni á baksíðu síðasta fréttablaðs. Dregið var úr réttum lausnum og hlutskarpastur varð Rúrik Kristjánsson, Gautlandi 11, 108 Reykjavík.
Hann hlaut 5000 krónur í verðlaun.

its aims. The association wishes to improve diagnostic and treatment possibilities in schools, publish educational materials, form self-assertiveness groups, improve insurance, fight prejudice and provide support for the families of mentally ill children and adolescents. The booklet contains reassuring guidelines on a range of common mental illnesses and problems.

Fighting schizophrenia

Gardar Solvi Helgason has suffered from schizophrenia since he was sixteen. He has now finished grammar school and hopes to go on to university. At school, his study of psychology helped him design a system whereby he managed to cope with the stresses of everyday life. The system consists of rewards for each 1000 minutes spent on studying or housework.

Page 12 Geysir Spouts

On 18 March the Geysir Club invited visitors to its bright and spacious new centre, which is well furnished and equipped with computers. The club, whose aim is to improve the lives of its members and eliminate prejudice, is based on the Fountain House ideology. On the following day the club further introduced its operations by holding a fund-raising concert where over 100 artists donated their work to this worthy cause. Next on the agenda is a marketing effort for the Geysir employment agency which guarantees 100% attendance at work.

Page 13 The Story of a Man

Axel Haugen has written a short story where health, sickness and medication are symbolised through the names of colours. By doing so, he gives the reader an interesting and original insight into his feelings, treatment experiences and visions of life.

Opinn fræðslufundur um lyfjanotkun ungmenna

Geðhjálp heldur opinn fræðslufund í kennslusal E33 á geðdeild Landsspítalans, fimmtudaginn 25. maí kl. 20.00. Tinna Traustadóttir kynnir niðurstöður lokaverkefnis síns í lyfjafræði við háskóla Íslands: Rannsóknir á notkun þunglyndislyfja meðal ungmenna.

Allir velkomnir.

Aukin áhersla á barnaverndarmál

Hvert mál er sérstakt

Hvert barn er einstakt

Félagsþjónustan
- blómstrandi mannlif

Síðumála 39 • 108 Reykjavík • Sími: 535 3000 • Símbrief: 535 3099 • Netfang: felags@telrvk.is

mjólk er góð!



TVÖ Á DAG - alla ævi!

ÍSLENSKUR MJÓLKURIBNAÐUR