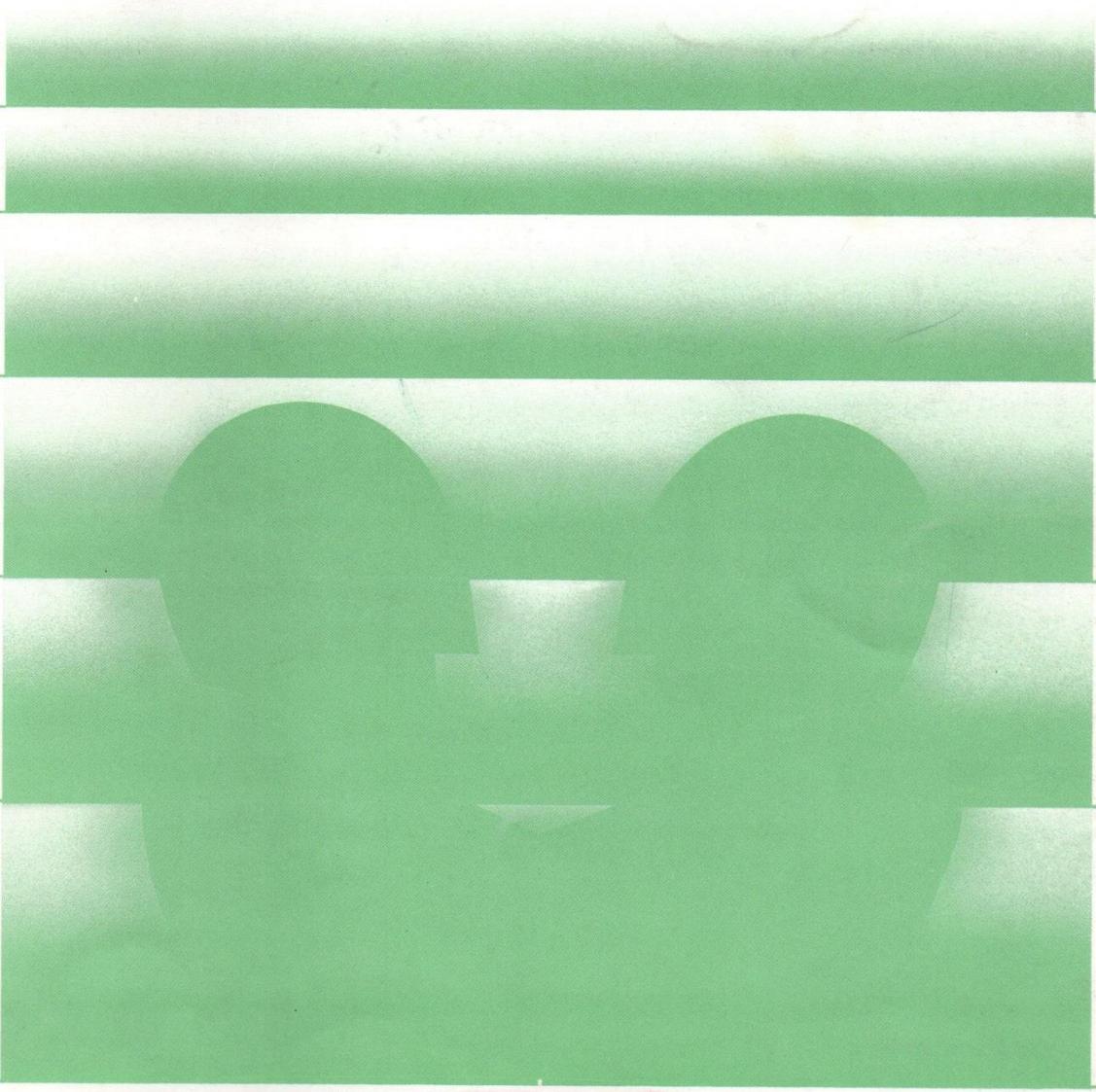


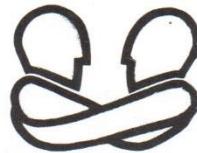
Geðhjálp

1·86



TÍMARIT FYRIR ALLA

<i>Ungt fólk og vímuefni</i>	
4–6	
<i>Fréttir affélagsmiðstöð</i>	
7	
<i>Ráð við streitu</i>	
8–9	
<i>Félagsstarf</i>	
10–13	
<i>Ráð við þunglyndi</i>	
14–15	
<i>Geðhjálp – til hvers</i>	
16–17	
<i>Áform og atferli</i>	
18–19	
<i>Kúgun hinna lægst settu</i>	
20–21	



A

llt frá því að samtökin Geðhjálp voru stofnuð fyrir sex árum hefur það verið eitt af markmiðum félagsins að gefa út fræðsluefni í blaðaformi. Nú hefur því markmiði verið náð. Hvort blað þetta lifir og nær að dafna verður bara að koma í ljós í tímans rás.

Blaði þessu sem nú er ýtt úr vör í fyrsta sinn er ætlað það hlutskipti m.a. að vera opinn vettvangur til skoðanaskipta og umræðna um geðheilbrigðismál, og hvet ég fólk að láta í sér heyra. Þá verða fastir þættir um ýmis málefni er snerta starf Geðhjálpar svo og fræðslubættir fagmanna á skiljanlegu máli. Ekki má gleyma húmornum og væri gaman ef lesendur sendu blaðinu skrítlur og þess háttar efni, en auk þess eru ábendingar og fyrirspurnir vel þegnar. Reynt verður að svara þeim eftir bestu getu.

Að gefa út blað sem þetta kostar mikla vinnu. Margir hafa lagt hönd á plöginn og vil ég sérstaklega þakka eftirtöldum aðilum óeigingjarnt starf:

Önnu Valgarðsdóttur, Arthúr Moon, Björgu Einarssdóttur, Elsu Lorange, Fanney Valgarðsdóttur, Guðmundi Einarssyni, Guðna Birni Kjærbo, Ingvari Víkingssyni, Kára Braga Jónssyni, Óskari Valgarðssyni, Páli Ólafssyni, Rúnari Halldórssyni, stelpunum á auglýsingastofunni Krass, Þresti J. Karlssyni, Hjálparstofnun kirkjunnar, Morgunblaðinu og Myndamótum.

Ritstjóri

Geðhjálp

Útgefandi: Geðhjálp, samtök geðsjúkra, aðstandenda og velunnara þeirra • Ritstjóri og ábm.: Gísli Theódórsson • Aðsetur: Veltusund 3b, 101 Reykjavík • Sími 25990 • Skrifstofutími: Miðvikudaga kl. 16–18 • Opið hús: Fimmtudaga kl. 20–23, laugardaga og sunnudaga kl. 14–18 • Formaður Geðhjálpar: Hope Knútsson • Póstgíréreikningur Geðhjálpar er 190802 til afnota fyrir þá sem vilja styrkja félagið • Setning: Morgunblaðið • Filmuvinna: Myndamót • Útlitshönnun: Guðni Björn Kjærbo • Ljósmyndari: Ingólfur Guðmundsson • Prentun: Hólar • Áskriftarsími: 25990 • Blaðið kostar 100 kr.



Ungt fólk og vímuefni

Í þessari grein er tekin fyrir vímuefnaneysla ungs fólks hérlandis. Fyrst er almennt yfirlit yfir þróun mála síðustu 15 árin. Því næst er umfjöllun um félagslega stöðu og bakgrunn ungra vímuefnamisnotenda og að lokum er rætt um ástand mála í

meðferð ungra vímuefnanotenda hérlandis.

Ungt fólk og vímuefni

Það eru um 10 til 15 ár síðan vart var við kannabisefni hérlandis. Það er ekki langt síðan

vímuefnaneysla ungs fólks varð að alvarlegu umhugsunarefni og vandamáli. Hér á eftir fylgir gróft yfirlit yfir þróun áfengis- og fíkniefnaneyslu skólanema. Upplýsinga er leitað í þjár íslenskar kannanir gerðar á árunum 1970, 1980 og 1985.

Tafla 1.

Notkun vímuefna hjá 15 ára grunnskólanemendum.

	1970	1980	1985
Úrtak:	122	Úrtak: 207	Úrtak: 1014
Svör: 90%	Svör: 91%	Svör: 78%	
Kannabis: 0%	11%	8%	
Leysiefni: (Sniff):	8%	11%	
Áfengi:	31%	75%	81%

Neysla þyngri vímuefna fyrirfinnst ekki hjá 15 ára grunnskólanemendum. Þeir sem segjast hafa reykt kannabis gera það ekki reglulega. Virðist meira vera fikt og forvitni. Sama má segja um sniffið, að ekki er um reglubundna neyslu að ræða. Þegar litið er á neysluvenjur unglingsanna á áfengi, er ljóst að það hefur átt sér stað mikil aukning síðustu 15 árin. Einnig hefur komið fram í þessum rannsóknunum að unglings byrja að neyta áfengis mun fyrr en áður var. Í síðustu rannsókninni 1985 kom einnig í ljós að meirhlutinn drekkur einu sinni í mánuði og tæplega helmingur unglingsanna hafði dáið víndauða. Í dag drekka álíka margar stúlkur áfengi og drengir, en drengirnir drekka meira magn og er hættara við misnotkun. Fram til 1975 var mest drukkið sterkt vín, en nú er það algengara að drekka létt vín.

Sú vitneskja að áfengisneysla unglings hefur aukist á síðustu árum eru sterkt rök inn í líflega umræðu landans um bjórinn. Það hafa heyrt margar raddir, sem vilja meina að bjórinn auki áhættu á alkóhólisma, sér í lagi meðal unglings.

Það finnast margir orsakaþættir fyrir aukinni áfengisneyslu unglingsanna. Hér sem í öðrum löndum hafa þjóðfélagsbreytingar haft mikil áhrif á daglegt líf íslenskra fjölskyldna.

Unglingarnir hafa fengið annað hlutverk í þjóðfélaginu, en þeir höfðu og oft sakna þeir fastrar hlutverkaskipunar í fjölskyldunni. Unglingarnir hafa myndað jafningjahópa þar sem ákveðin gildi ráða og þar leita þeir sjálfsmyndar, oftast utan heimilsins. Einnig hafa unglingarnir í dag rými fjárráð en áður.



Ungir vímu-efnanotendur

Sé litið nánar á unga vímu-efnaneytendur kemur önnur mynd í ljós. Á síðustu 3–4 árum hefur þróast hérlendis vísir að eiturlýfjamenningu innan ákveðinna hópa unglings. Það eru þessir unglingsar sem við mætum á vinnustað okkar á áfengisdeildum geðdeilda Landspítalans. Það hefur verið staðfest af fíkniefnalöggreglunni að smyglíkni hefur aukist verulega á síðustu árum. Neysla þyngri



Helga Rølfsdóttir félagsráðgjafi útskrifaðist frá Göteborg 1984. Hún vinnur á deild 33A (afvötnunard.) og göngudeild áfengis.

Hannes Hilmarsson félagsráðgjafi frá Háskóla Íslands 1984. Hann vinnur á vistheimilinu að Vífilsstöðum og göngudeild áfengis.

vímuefna (t.d. örvari efna), hefur aukist á undanförnum árum. Líttum nú á hóp ungra vímu-efnaneytenda og athugum félagslegar forsendur og bakgrunn nánar.

Eftirfarandi greining er byggð á tveimur rannsóknum á ungu vímu-efnamisnotendum, sem voru gerðar 1984. Önnur rannsóknin var gerð á áfengisdeildum geðdeilda Landspítalans. Rannsóknin náði til 14 unglings á aldrinum 15–19 ára, sem höfðu lagst inn á afvötnunar- og/eða meðferðardeildir áfengisdeildanna árið 1983. Í stuttri samantekt rannsóknarinnar sýnir hún að hinn dæmigerði ungi vímu-efnamisnotandi lítur svona út:

- Hann er 17 ára og hefur ekki alist upp hjá báðum kynforeldrum sínum.
- Hann hefur ekki lokið grunnskólaprófi og hefur verið í sambandi við eina stofnun sem vinnur með unglungum í vanda.
- Hann er atvinnulaus og hefur ekki öruggan samastað.
- Hann kemur úr þéttbýli.
- Hann notar fjögor mismunandi vímu-efni: Áfengi, kannabis, örvari og róandi lyf.
- Hann hefur dvalið á fjórum sjúkradeildum vegna afvötnunar og meðferðar.

Í hjarta Reykjavíkur



Félagsmiðstöðin

Við viljum í þessu blaði Geðhjálpar koma á framfæri ánægju okkar með félagsmiðstöðina. Starfsemi hennar vex nú stöðugt. Hér eiga margir góðar stundir. Hingað kemur margt fólk og er mjög ánægt með að geta hist hjá okkur. Hér eru málín rædd af einlægni og óþvingað. Gagnkvæmt traust fær fólk hér. Hér gerir fólk sér margt til skemmtunar, syngur og spilar á hljóðfæri. Hér eru tvö hljóðfæri, pianó, sem Geðhjálp fékk að gjöf 28. desember 1985, svo og gitar. Við höfum uppákomu í hverjum mánuði í samráði við skemmtinefndina.

Opið hús er mánudaga og föstudaga kl. 14 til 17, þá eru alltaf á vakt 2 fastir starfsmenn, fimmtudagskvöld kl. 20 til 22.30, laugardaga og sunnudaga kl. 14 til 18. Ágætis fólk tekur vaktir á móti okkur, og vantar okkur fleira jákvætt fólk til að standa fyrir opnu húsi. Að taka vaktir hér er eins og að fá gesti í heimsókn heima hjá sér. Þetta er einstaklega skemmtilegt. Hellt er kaffi á stóra könnu og venjulega eru tveir á vakt og koma þeir þá gjarnan með sitt hvora kökuna. Hér er alltaf kex og marmelaði til taks ef á vantar. Síma vakt er alla miðvikudaga

kl. 16 til 18. Þá geta allir hringt og leitað eftir ráðleggingum vegna geðrænna vandamála. Á síma vakt er alltaf vandað mjög til starfsfólks. Þeir sem taka síma vakt hafa reynslu og geta leiðbeint fólk sem er illa farið af andlegu álagi og aðstandendum þess og öðru áhugafólk. Hvetjum við fólk til að notfæra sér þessa símaþjónustu, sem er ómetanleg. Að lokum viljum við þakka eftirtöldum aðilum stuðning við félagið á liðnu ári, sem hefur gert okkur kleift að standa svo myndarlega fyrir opnu húsi og uppákomum í félagsmiðstöðinni. -hússtjórn



Pú getur aldrei lifað lífinu án streitu, en nú getur þú lært að hafa stjórn á henni. Læknar hafa gefið mörg ráð við streitu:

1. Reyndu að fá útrás fyrir reiði eða æsingu í líkamlegri áreynslu eins og t.d. íþróttum eða garðyrkju. Jafnvel göngufærð getur hjálpað upp á sakírnar. Líkamleg áreynsla er yfirleitt mjög gott ráð við andlegri streitu.

2. Deildu áhyggjum þínum með einhverjum sem þú treystir. Stundum getur annar aðili hjálpað þér til að sjá vandamálin í nýju ljósi og það leiðir oft til lausnar á þeim. En ef þér finnst sem þau séu orðin þér gjörsamlega ofviða skaltu ekki hika við að leita til „atvinnumannanna“ eins og t.d. ráðgjafa eða sálfræðings. Það er engin uppgjör fólgin í því. Það sýnir bara að þú ert skynsamur maður sem

veit hvenær ber að leita hjálpar.

3. Lærðu að sætta þig við staðreyndir sem þú færð ekki breytt en breyta því sem unnt er að breyta.

4. Leystu ekki vandamálin með vímugjöfum eða lyfjum. Þessi efni, eins og t.d. áfengi, geta að vísu dulið streitueinkennin en þau vinna ekki á streitunni sjálfri. Auk þess eru mörg þeirra vanabindandi svo að notkun þeirra veður að

Krossgáta

ákveðast af læknin. Þessi lausn málanna getur valdið þér meiri streitu en fyrir var. Þú verður að meðhöndla steutuna innan frá — ekki utan frá.

5. Svefn og hvíld er afar mikilvæg. Flestir þarfnað um 7–8 tíma svefns á sólarhring. Ef þú getur ekki sofið vegna streitu, hafðu þá samband við lækninn þinn. Svefnleysi gerir þig enn ófærari en ella til að takast á við streituna.

6. Vinna og afþreyning ættu að fara saman. Kapp er best með forsjá, segir málshátturinn og þú ættir að gefa þér tíma til að skemmta þér en auðvitað í hófi. Það hjálpar þér að slappa af.

7. Gerðu eitthvað fyrir aðra. Fólk, sem er langt niðri, hættir til að einbeita sér of mikið að sjálfu sér og aðstæðum sínum. Í slíku tilfelli er oft skynsamlegra að gera eitthvað fyrir aðra, það dreifir huganum frá sjálfum þér og vandamálum þingum. Auk þess er þetta góð aðferð til að afla sér vina.

8. Taktu eitt fyrir í einu. Reyndu ekki að gína yfir of miklu, geymdu það sem má geymast og einbeittu þér að því sem er mest aðkallandi.

9. Gefðu stundum eftir. Ef þér finnst sem streituvaldurinn sé fólginn í umhverfi þínu, reyndu þá stundum að láta undan í stað þess að rifast. Viðbrögðin geta orðið þau, að „streituvaldurinn“ fari að dæmi þínu.

10. Einangraðu þig ekki. Þú verður bara enn leiðari á því að sitja einn heima og kenna í brjósti um þig. Skelltu þér út á meðal fólk. Það er alltaf hægt að finna sér tómstundagaman — eða einhvern sem þarfnað aðstoðar þinnar.

Létt og liðug fyrir svefninn

GÁ.	FJÖL-MÍÐILL	bukLA A	BAR-DAGI	VAN-INN	NEF-VILLTUR	LEIK-TÆKI	
GJÖLD	S	K	A	T	F	V	TÖNN
VIDUR-KENNIR	J	Á	T	G	R	BELTI TÚTTA	Ó
FLÉTT-ADI	Ó	V	MÚS SAMHLI.	M	X	S	I
BER	Ó	A	K	O	DN	A	ÖL-STOFA
5	V	IDNÓ	9 STARF	Í	U		UPPHR FER Á SJÓ
FÆDD BRJALAD. HR	Q	I	Í	N	Ó	J	R
ÆST +i	R	E	J	TÉ HEITI	LEIT SÉRHJ.	S	K
ÍS Á SPÝTU	P	I	N	I	N	N	
			Guð HLJÓM-TÆKI	Q	I	I	ÉINK. ST BILA Í R.VIK.
SJÓ		H	O	F	I		
RIT		U				Q	R
FULL- GERÐUR KLUKKA	B	U	R	N	N	U	TVEIR EINS
VON	Ó	S	K	BLAD	N	+	N
ÚT- LINGUN	K	I	A	K	EKKI UT	I	N



Meira um félagsstarfið

Margt hefur skeð í Geðhjálp síðan síðasta fréttablað kom út. Félagið flutti í nýtt húsnæði að Veltusundi 3b í nóvember 1984. Margar hendur unnu saman í heilan mánuð dag og nött við að mála, gera við, og innréttu nýju félagsmiðstöðina. Opnað var með pomp og prakt 1. desember 1984. Reyndar erum við ennþá að bæta húsnæðið sem er bjart, hlýtt, og stærra en fyrsta félagsmiðstöðin, og á besta stað í gamla miðbænum.

Félagsmiðstöð

Nú hefur félagsmiðstöð Geðhjálpar starfað í 3 ár. Á þessum tíma hafa komið hingað 654 einstaklingar 5.136 sinnum, þar af 215 nýir frá í fyrra, sem sýnir að aðsókn er mikil og fer vaxandi. Við höfum nú opið 5 daga vikunnar og höfum bætt við tveim dögum síðasta ár. **Opið hús er:**

Mánud. og föstud. kl. 14—17, fimmtud. kl. 20—22.30, laugard. og sunnud. kl. 14—18. Auk þess er símabjónusta á miðvikud. kl. 16—18 í síma **25990**. Símsvari sem svarar allan sólarhringinn gefur upplýsingar um hvað er helst á döfinni hjá Geðhjálp á hverjum tíma.

Hússtjórn

Í vor var stofnuð hússtjórn til að koma betra skipulagi á allt sem snertir félagsmiðstöðina og hefur þessi nefnd unnið ómetanlegt starf. Hússtjórnin sér um öll innkaup fyrir opið hús, heldur húsnæðinu hreinu, og sér um að manna „vaktir“. Hússtjórnin vinnur mjög vel, er ábyrg, afkastamikil, og hefur tekið frumkvæði á ýmsum nýj-



Stjórn Geðhjálpar frá vinstri: Olaf Lindveit, Magnús Þorgrímsson, Andrea Þórðardóttir, Elísabet Pálsdóttir, Gísli Theódórsson, Hope Knútsson og Gunnar Ármannsson. Á myndina vantar Eyrún Kristjánsdóttur.

ungum og hagræðingu. Starfsemi félagsins hefur gengið miklu betur og finnst okkur þetta sönnun fyrir að su stefna að stofna fleiri nefndir þannig að sem flestir í félagini finni eitt-hvað við sitt hæfi sé rétt.

Skemmtinefnd

Í haust var stofnuð skemmtinefnd sem vinnur í tengslum við hússtjórn. Reynt er að skipuleggja eina uppákomu í mánuði, eins og hússtjórn var reyndar byrjuð að gera t.d. var þorrablót, góugleði, sumarkaffi og bingó.

Kaffisala 17. júní

Haldin var glæsileg kaffi- og kökusala 17. júní í félagsmið-

stöðinni í fjárlunarskyni og tókst það mjög vel enda var hússtjórn búin að undirbúa hana með löngum fyrirvara. Hingað til okkar komu 150 manns, heilar fjölskyldur sem slöppuðu af með okkur og nutu hátíðarinnar. Gaman var hversu margir komu í fyrsta skipti og höfðu ekki vitað af okkur fyrir.

Erlendur fyrirlesari í sumar

Í júlí heimsótti Judi Chamberlin okkur. Judi er höfundur bókarinnar „On Our Own“. Hún er fyrverandi geðsjúklingur og einn helsti leiðtogi í réttindabaráttu geðsjúkra í Norður-Ameríku. Hope og Judi komu fram í útvarpi til að kynna fyrirlestur



þar sem framboð á slíkum námskeiðum hefur stóraukist hér á landi og virðist uppfylla flestar kröfur sem við mundum gera til þeirra. Nú getum við með góðri samvisku mælt með þeim.

Vetrarfyrirlestrar

Félagsmenn fengu fyrirlestrarskrá fyrir veturinn snemma í haust. Við teljum efnið spennandi enda hafa þessir fyrirlestrar ávalt verið mjög vel sóttir og feikilega vinsæller.

Lyfjabækur

Okkur er mikil ánægjuefni að nú er búið að gefa út 2 bækur um lyf, notkun þeirra og aukaverkanir og hafa báðir útgefendur verið svo vingjarnlegir að láta Geðhjálp í té eintak af bók sinni. Báðar bækurnar liggja frammi í félagsmiðstöðinni fyrir alla til að fletta upp í.

Símapjónusta

Símapjónusta Geðhjálpars er á miðvikudögum milli kl. 16-18. Okkur finnst að þessir símatímar hafi ekki verið nægjanlega nýttir þrátt fyrir að t.d. nemendur í ýmsum heilbrigðisstéttum og fólk sem er að safna upplýsingum um hvað er til boða hafi hringt og fengið upplýsingar fyrir sín verkefni. Einnig hafa einstaklingar sem eru í erfiðleikum hringt. En við mundum gjarnan vilja að félagsmenn létu fleiri vita af þessum tínum svo þeir væru betur nýttir.

Námskeið

Í fyrra voru haldin nokkur námskeið hjá okkur, m.a. um sjálfsvirðingu, viðbrögð við áfalli og betri tjáskipti. Nú höfum við ákveðið, allavega fyrst um sinn, að hverfa frá námskeiðahaldi

sjúklingum boðið að koma og kynnast starfseminni.

6 ára afmæli

6 ára afmæli Geðhjálpars var þann 9. október sl. og ákveðið var að halda árlega upp á afmælið fyrsta vetrardag. Fyrsta afmælisveislan sem við héldum heppnaðist mjög vel. Félagsmiðstöðin fylltist af fólk, það voru skemmtiatriði, sagt var frá sögu félagsins, haldið var happdrætti með mörgum góðum vinningum og kaffi og veitingar voru líka til staðar.

Kynningarefnini

Gamli kynningarbæklingur félagsins, „Hinir földu einstaklingar“, er löngu úreltur, bár birgðir af honum séu ekki búnaðar. Nýtt kynningarefni er brynt. Ýmsar tilraunir hafa verið reyndar síðastliðið ár til að skrifla og gefa út nýtt kynningarefni. Eftir langa og erfiða fæðingu og þróun höfum við lokið við hinn fræga „fjórblöðung“ sem Morgunblaðið lofaði okkur í fyrra að gefa út. Fjórblöðungurinn er nú í höndum blaðamanns og mun sjá dagsins ljós á næstunni. Þetta er ómetanleg kynning sem fer inn á ca. 45.000 heimili. Möguleiki er á að minnka og endurprenta fjórblöðunginn í handhægu formi.

Á hinn böginn hafa kynningarbréf verið send til ýmissa stjórnálamanna, ráðherra og forseta Íslands um sögu og afrek félagsins.

Rekstrarstyrkir

Félagið hefur sött um 2 rekstrarstyrki, annan frá félagsmálaráðuneytinu og hinn frá Reykjavíkurborg. Nú er rekstur félagsmiðstöðvarinnar, kynningar og skipulagning fræðslu-starfseminnar orðið að aðal-



Mynd þessi var tekin á einum fyrirlestranna í vetur.

starfi 3ja aðila og við verðum að fá fjármagn til að launa þessu fólk.

Mikill tími hefur farið í að skrifa og tala við mögulega styrktaraðila og heyrum við væntanlega um útkomu þessarar vinnu. Jafnframt er stefnan hjá okkur að geta borgað fleira fólk í framtíðinni fyrir starf sem er uppbyggjandi og endurhæfing í senn.

Fjárlögun

Stjórnin hefur alls ekki gleymt fjárlun. Vandamálið hefur verið að við höfum það mikið að gera við að reka félagsmiðstöðina, skipuleggja fræðslu, tala við stjórmálamenn, berjast fyrir

styrk, réttindum og sv.fr. að við höfum ekki haft nógu mikinn tíma og kraft til að sinna þessu tímafreka verkefni. Einnig höfum við ekki enn fundið heppilegustu fjárlunarleiðina þrátt fyrir mikla umræðu um margar leiðir. Rætt hefur verið um merkjasölu af ýmsu tagi, t.d. endurskinsmerki, að selja lítið vasaspjald með nokkrum ráðum við streitu, að selja pínulítið „biofeedback“-tæki. Við viljum eitthvað sem er nothæft og uppbyggjandi og tengt heilsuvernd eða sjálfshjálp ef hægt er.

Nú er stjórnin að vinna að stofnun minningarsjóðs og útgáfu og dreifingu minningarkorta.

Lagabreytingar og aðalfundur

Í haust ákvað stjórnin að fresta aðalfundi þar til eftir áramót vegna þess að of mikið álag er að skipuleggja vetrarstarf og undirbúa aðalfund á sama tíma, þ.e.a.s. í lok ágúst og byrjun september ár hvert. Jafnframt er hentugra að breyta fjárhagsári okkar (sem var júlí til júlí) yfir á almanaksár. Þetta hentar miklu betur fyrir bókhald þegar við sækjum um styrki hér og þar og þurfum að skila inn yfirliti fyrir árið.

Við erum núna að endurskoða lög félagsins í ljósi þess

að gera félagið lýðræðislegra, að gefa fleira fólk í tækifæri til virkrar þátttöku og að koma á meiri hagræðingu í starfsemi. Hugsanlegt er að við mundum minnka stjórnina og í stað þess koma upp fleiri nefndum, t.d. blaðanefnd, fjárlunarnefnd, fræðslunefnd o.fl.

Fountain House Seminar

Tveir félagar í Geðhjálp, Hope Knússon og Einar Einarsson, tóku þátt í mjög spennandi 3. alþjóðlega Fountain House Seminar í New York 9.-13. september 1985. Rætt var um Fountain House-módelið í félagslegri endurhæfingu geðsjúkra. Fountain House var stofnað 1948 í New York og er nú til í 200 útgáfum víða um heim.

Það sem var merkilegast við þetta seminar var að 40% af þátttakendum voru fyrverandi geðsjúklingar. Haldnir voru 8 stórfyrirlestrar, fyrir alla (220 manns frá 12 þjóðlöndum) plús 47 panel-grúppur. Hope var í panel um sjálfshjálp og sagði frá félagini Geðhjálp og félagsmiðstöð þess. Hver dagur var helgaður ákveðnu efni tengt FH-módelinu og fjallaði hver panell um ýmis vandamál eða aðferðir þeim tengdar.

1. dagur: klúbbar. 2. dagur: starfsfólk/félagi, hlutverk og sambönd. 3. dagur: vinnuprógrömm, innanhúss og á almennum vinnumarkaði. 4. dagur: rannsóknir, mat á árangri af FH. 5. dagur: mat á ráðstefnu.

Mikil bjartsýni og hlýja ríkti á þessu seminari, enda er FH-módelið búið að sanna gildi sitt í geðheilbrigðisþjónustu. Fountain House er byggt upp allt örurvísí en hefðbundin geðheilbrigðisþjónusta. Sam-



Úlfur Ragnarsson læknir í ræðustóli.

bönd milli sérfræðinga og skjólstæðinga eru miklu nánari en við þekkjum hér. FH er fyrst og fremst klúbbur, félagsskapur eða stuðningsnet sem kemur í staðinn fyrir fjölskyldunet. Þannig lýstu félagar í FH hlutverki klúbbsins í lífi sínu. Sérfræðingarnir lýstu FH sem lækningu á „Burnout Syndrome“. En auk þessa, hafa FH-klúbbar farið út í mjög skapandi og nýstártleg vinnuprógrömm. Rannsóknir sýna að 66% geðsjúklinga sem fara í gegnum FH starfa á almennum vinnumarkaði í samanburði við 10–20% af geðsjúklingum sem útskrifast af geðdeildum og fara hefðbundna leið á göngudeildum.

Við höfum mikinn áhuga á að þráð Geðhjálp, sem þegar er byggt að hluta til, á svipuðum hugmyndum ennþá nær Fountain House-fyrirmyndinni.



Hver er munurinn á starfsfólk og sjúklingum á geðsjúkrahúsi?

Svar: Sjúklingunum batnar.



Sjúklingur sem var á leið inn á stofu til geðlæknis, sveiflaði handleggjunum of safengið í allar áttir og á sama tíma grettí hann sig ógúrlega. Læknirinn spurði samúðarfullur, hver ástæðan væri fyrir öllum þessum sveiflum og grettum. „Til að halda filunum í burtu,“ svaraði sjúklingurinn. „En það eru engir filar hér,“ fullyrti læknirinn þá vingjarnlegri röddu. „Þarna sérðu bara, hvort þetta virkar ekki vel!“ hrópaði sjúklingurinn sigri hrósandi.



Sjúklingur kom á göngudeildina og sprýr: Er þetta göngudeildin? Já, svarar konan við símann. Má ég þá spyra hvert verði gengið í dag, sprýr þá sjúklingurinn.



Ráð við bunglyndi

Þar sem ég er kaþólskur prestur og hef verið það í 25 ár veit ég ekkert um líkamlegt þunglyndi, það er að segja þunglyndi sem orsakast af efna-fræðilegri röskun í líkamanum. Hins vegar veit ég sitthvað um andlegt þunglyndi, með öðrum orðum þunglyndi sem á rætur sínar að rekja til tilfinningalífs okkar. Mig langar að leggja til nokkur ráð sem duga ættu í viðureigninni við hið siðarnefnda. En áður en ég geri það verður skilgreiningin á þunglyndi að liggja á hreinu.

I.
Við skulum líta á þunglyndi sem sögn, ekki nafnorð. Hvað erum við að byngja eða þrýsta niður innra með okkur — ótta, kvíða, áhyggjum, reiði, sekt — eða erum við ráðvillt? Ef við bælum þessar kenndir niður nógu lengi endum við í þunglyndi.

Í öðru lagi skulum við muna að við bælum okkur sjálf. Við getum ekki kennt öðrum um þunglyndi okkar. Valið stendur á milli þess að kljást við tilfinningar okkar á uppbyggilegan

hátt ellegar niðurrífandi. Okkur er tamt um að saka aðra um þunglyndi okkar; en það leysir engan vanda. Fyrsta skrefið til lækningsar þunglyndis er að viðurkenna eigin ábyrgð í málini. Það er á okkar eigin valdi að ráða bót á þunglyndi.

II. Listi yfir ráð til lækningsar þunglyndis

1. Hættu að taka ábyrgð á öðru fólk. Líklega hefur þér verið innrætt allt frá blautu

barnsbeini að hlutverk þitt í lífinu væri að bera ábyrgð á móður þinni og/eða föður, eða gera þitt ítrasta til að pirra þau ekki og gæta þess að þau vissu aldrei hvernig þér liði. Kannski hefurðu síðan yfirfært mynstrið yfir á maka þinn við stofnun hjónabands eða sambúðar. Ein leið til að losna við þunglyndi er að hætta að taka ábyrgð á öðrum, en vera ábyrgur gagnvart þeim í staðinn.

2. Að gera áætlunarir. Ekki skjóta málum á frest. Þurfirðu að gera eitthvað, þá gerðu það! Núna! Frestun krefst þess að minni og athygli séu í toppformi og það veldur streitu. Málin hlaðast upp. Frestaðu ekki til kl. 14 því sem þú þarf að gera kl. 13. Með öðrum orðum aldrei að geyma til morguns það sem hægt er að gera í dag.

3. Gerðu eitthvað nýtt eða spennandi þegar þú finnur til þunglyndis. Það getur vel verið að þú sért einn/ein af þeim sem kjósa að sitja og hræra í glasinsínu og bíða eftir að einhver birtist og bjargi kvöldinu. Hvernig væri að eiga frumkvæðið, svona tilbreytingar, í stað þess að bíða eftir ósýnilegum bjargvætti? Bjóddu í partí frekar en að bíða eftir að verða boðið.

4. Hugsaðu í stað þess að finna. Þunglynt fólk eyðir drjúgum tíma í að velkjast í eigin tilfinningum — og gleymir að hugsa af viti. Kannski þarf tu sérstakt leyfi til að fá að hugsa. Taktu þér þá annaðhvort bessa-leyfi eða biddu einhvern sem þú treystir um slíkt leyfi. Eitt af mínum uppáhalds slagorðum er: „Þú fæðist með allt sem þarf til að sigra í lífinu.“

5. Fyrirgefðu. Það er ekki mannlegt að fyrirgefa; það er ofurmannlegt. Flestum okkar haettir til að bera kala til annarra

fyrir ýmsar sakir, reyna að ná okkur niðri á þeim, óska þeim norður og niður sem hafa móögæð okkur eða sært. Það er auðvelt að vera hefnigjarn og sitja eftir með þungan huga sem dregur okkur niður.

6. Vertu innan um spennandi fólk, ekki leiðinlegt. Þunglynt fólk virðist, undarlegt nokk, laðast að sér líkum. Í umhverfi þínu er ávallt að finna fólk sem „kryddar tilveruna“. Þetta getur verið fólk á öllum aldri sem lætur ekki deigan síga. Hresstu upp á bragðlaust líf þitt með þessu „kryddaða“ fólkí.



7. Passaðu mataræðið. Hver hefur haldið því fram að okkur sé ætlað að lífa einungis til að vera til? Kannski að vera til, en ekki nærist á frat-fæðu og sykri. Það reynir á viljastyrkinn að halda sig frá sykrinum. Sakleysislegasti matur getur reynst sykurhúðaður og bland-aður með sykri. Verksmiðjuframleiddur matur hefur áhrif á efnajafnvægi líkamans. Við þurftum að fá einhvern sem við treystum til að útvega okkur heilsusamlegan matarkúr.

8. Að lokum, biðjið. Ég set betta síðast á listann af ásett ráði. Ég hef heyrт of margt kirkjunnar fólk, sérstaklega presta, koma sektarkennd inn hjá fólk. „Bara ef þú bæðir af meiri dugnaði . . .“ Ég hef oft velt því fyrir mér hvað það þýðir að „biðja duglega“. Hugtakið minnir á einhverja vinnukenningu, það er að segja „Biddu bara meira og Guð mun lækna þig“. Biddu hressu vinina þína eða stuðningshóp (ef þú ert í bannig hóp) að biðja fyrir þér, eða það sem betra er, að biðja með þér, upphátt. Hve mörg okkar, sem teljum okkur trúuð, eignum vin sem biður með okkur, upphátt?

Vonandi getur þú notfært þér þessar hugmyndir og notið betra lífs — á hverjum degi.

(Dr. Hans Selye, Current Health.)

Geðhjálp til hvers

Geðhjálp er stuðningsfélag fólks með geðræn vandamál og aðstandenda þeirra. Starfsemi Geðhjálpars er bíðað. Hún skiptist í beina þjónustu, fræðslu og aðra hagsmunastarfsemi.

Pjónusta — Félagsleg endurhæfing

Geðhjálp hefur í 3 ár starfrækt félagsmiðstöð sem nú er til húsa í Veltusundi 3b Reykjavík. Á þeim tíma hafa 654 einstaklingar notfært sér þessa þjónustu okkar. Fyrir marga þeirra er Félagsmiðstöð Geðhjálpars sem annað heimili, oft eiga þeir ekki í önnur hús að vernda.

Geðhjálp er nánast eini aðilinn á landinu sem býður fólk með geðræn vandamál tækifæri til að rjúfa þá félagslegu einangrun sem er oft mikill þrándur í gótu á leið þess til bata. Innan Geðhjálpars starfa ýmsir hópar og nefndir og stefnum við að því að fylga þeim, bannig að sem flestir finni eitthvað við sitt

hæfi. Einn stærsti draumurinn er að geta skipulagt heimsóknir til þeirra sem í mestum erfiðleikum eiga með sambandsleysi sitt við umheiminn.

En sem stendur verðum við að láta okkur nægja að halda félagsmiðstöðinni okkar opinni fimm daga vikunnar auk símbjónustu einu sinni í viku og símsvara sem gefur allan sólarhringinn upplýsingar um starfsemi félagsins.

Spörum kerfinu miljónir

Starfsemi Geðhjálpars sparar heilbrigðis- og félagsmálakerfinu mikla peninga eins og sjá má á eftirfarandi dæmi:

Við vitum að aðstoð okkar við þá 654 einstaklinga er leitað hafa til okkar á sl. þremur árum hefur bjargað mörgum þeirra frá því að vistast á stofnun. Hve mörgum þeirra getum við auðvitað ekki sannað, en þótt hér væri aðeins um einn að ræða væri sparnaðurinn samt umtalsverður. Samkvæmt upplýsing-

Hope Knútsson er með BA-próf í sálarfræði og heimspeki. Hún vann við Kleppsspítalann í 2 ½ ár og kenndi seinna við nokkra sérskóla á heilbrigðissviðinu hér á landi.



um frá heilbrigðismálaráðuneytinu kostar sólarhringsdvöl á geðsjúkrahúsi 7.403 kr., mán-aðardvöl, sem ekki þykir langur tími er þessir sjúkdómar eiga í hlut, 222.090 kr. Geðhjálp hefur notið aðstoðar Reykjavíkurborgar við greiðslu á húsaleigu félagsmiðstöðvarinnar. Á sl. ári nam sá styrkur svipaðri upphæð og kostnaðurinn við mánaðardvöl sjúklings á geðsjúkrahúsi.

Fræðslustarfsemi

Geðhjálp hefur staðið fyrir öflugri fræðslustarfsemi fyrir almenning sem miðar að því að vinna bug á fordómum og hræðslu sem enn einkenna afstöðu fólks til geðrænna kvilla. Teljum við að undirrotin sé fyrst og fremst þekkingarleysi og misskilningur. Í 6 ár hafa verið haldnir mánaðarlegir fyrilestrar á okkar vegum, sóttir af 75-100 manns í hvert sinn. Við höfum gefið út bækling og eru fleiri í undirbúningi. Af og til höfum við skipulagt námskeið, t.d. varandi streitu, sjálfsvirðingu, reiði og sjálfshjálp fyrir aðstandendur

geðsjúkra. Auk þess hefur Morgunblaðið birt samtals 55 fræðslubætti á vegum Geðhjálpars.

Hagsmunastarfsemi

Hagsmunastarf Geðhjálpar felst í því að reyna að fá alþingi til að breyta löggið um geðheilbrigðisþjónustu og fá kerfið til að veita fjölbreyttari þjónustu en nú er. Einnig kysum við að meira tillit væri tekið til rétts sjúklingsins sjálfs. Við teljum nauðsynlegt að fólk sem leitar til geðdeilda sé gert ljóst hvaða réttindi það hefur og að á öllum stofnunum hangi uppi plagg þar sem upp eru talin þau réttindi er vistmenn eiga kröfur á.

Brýn þörf er á að fjölga áfangastöðum og vernduðum vinnustöðum og hafa ráðgjafabjónustu á heilsugæslustöðvum fyrir þá sem eiga í geðrænum vanda. Eitt af hugðarmálum Geðhjálpar er líka að komið verði upp neydarsínum til að sinna fólk í neyð, t.d. í sjálfsvígshugleiðingum, og meðferðarmiðstöð fyrir fólk í sálarkeppu. Við teljum þörf á að þjálfaðir samstarfshópar fá slíkum „sálarkreppumiðstöðum“ heimsæki fólk í vanda á heimili þess og vinnustaði. Þannig mætti reyna að leysa vandann í því umhverfi sem fólk er eðlilegt í stað þess að vista það á stofnunum. Sjúkrahúslist og lyfjagjafir geta ekki leyst þau mörgu félagslegu vandamál sem fólk í sálarkreppu á við að striða, eins og t.d. erfiðleika á milli hjóna eða foreldra og barna.

Geðhjálp vill að meiri áhersla sé lögð á fyrirbyggjandi aðgerðir. Má þar t.d. nefna kennslu innan grunnskólanna í mannlegum samskiptum. Fyrirbyggjandi

aðgerðir borga sig fjárhagslega og með þeim má spara mönnum gifurlega þjáningu. T.d. er unnt að kenna fólk að tjá tilfinningar sínar, taka ákváðanir, bregðast við streitu og áföllum, efla sjálfstraust o.s.frv. Það er einfaldara og ódýrara að gefa fólk tækifæri til að leysa sjálf sín vandamál á byrjunarstigi. Þegar það leitar loks á náðir stofnana eru þau oft orðin næriðráðanleg.

Vilt þú leggja okkur lið?

Svo ótrúlega sem það kann að hljóma hefur starfsemi Geðhjálpar nær eingöngu byggst á sjálfboðavinnu. Við vitum að hún hefur hjálpað mörgum og nauðsynlegt er að auka hana. Þetta er bara byrjunin. Starf okkar félaganna hefur verið lifandi og skemmtilegt en við höfum takmarkaða krafta. Ef fleiri koma ekki til getum við engan veginn sinnt skjólstæðingum okkar sem skyldi. Okkur vantar mun fleiri virka félaga til að takast á við þau nauðsynjám sem bíða okkar.

Jafnframt skortir okkur fé til að efla starfsemina. Félagsgjöld okkar og áðurnefndur styrkur frá Reykjavíkurborg nægja ekki til að standa undir þeirri fjölbreyttu aðstoð sem við vildum svo gjarnan veita.

Þá er von okkar að blað þetta verði öflugur vettvangur skoðanaskipta um geðheilbrigðismál. Að endingu vill stjórn Geðhjálpar þakka starfsmönnum Morgunblaðsins fyrir velvilja og greiðvikni í garð félagsins á undanförnum misserum.

**Hope Knútsson
formaður Geðhjálpar**



Yfirgeðlæknirinn var rétt að enda fyrirlestur fyrir hóp af kandidötum, þegar einn úr hópnum spurði mjög alvörugefinn: „Prófessor, hvernig ferðu að því að forðast þunglyndi, eftir að hafa hlustað á fjölda fólks allan daginn og alla daga rekja raunir sínar, þunglyndi, vandamál, sorgir og svo framvegis?“

„Hver hlustar,“ svaraði prófessorinn.

Tveir sjúklingar sátu á bekk fyrir utan Klepp. Þá flýtur fugl og dritar á höfuð annars. Þá heyrist í hjúkrunarkonu inni á deild: Þetta er allt í lagi, ég kem með klósettpappír rétt strax. Hún er nú eitthvað skrítin þessi, segir þá annar sjúklinganna. Auðvitað verður fuglinn löngu floginn þegar hún kemur með pappírinn.

Tveir atvinnuklepparar hittust niðri á torgi. Á hvaða deild ert þú? spyr annar. Ég er á deild 33. Mikið ert þú kominn langt, ég er ekki kominn lengra en á deild 11.

Hugleiðingar fyrrverandi geðsjúklings

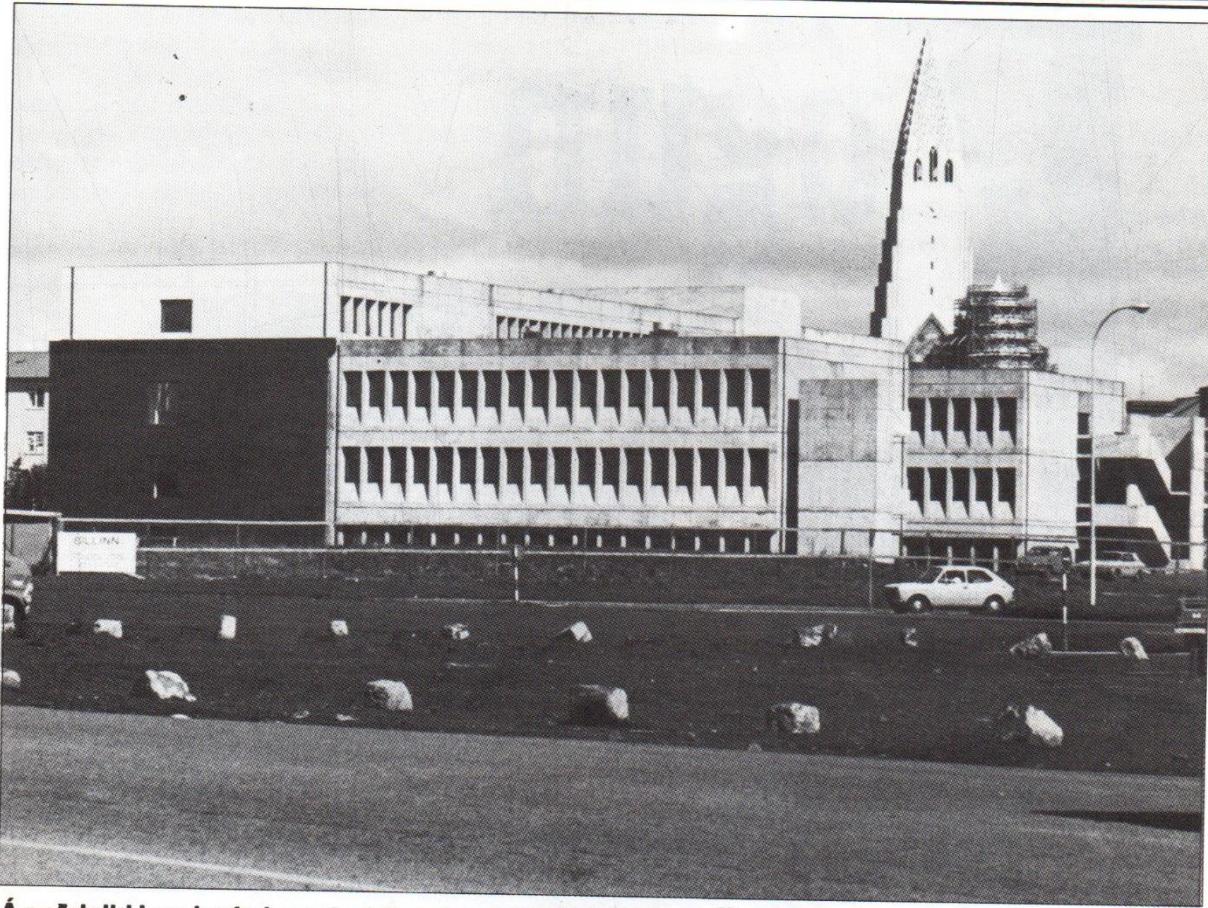
Stundum hefur því verið haldið fram af sumu starfsfólk í geðdeildar Landspítalans að enginn munur væri sjáanlegur á starfsfólk og vistfólk geðdeildanna. Eftir átta mánaða dvöl á deild 33 C, virðist mér hið gagnstæða, að um nokkurn mun hafi verið að ræða, og mun ég reyna að gera grein fyrir því sem fyrir augu bar á ytra borðinu, þó vissulega sé rétt að muna að öll erum við jöfn.

Reyndar var ég ekki að velta þessu fyrir mér á sínum tíma og er því ekki um neina rannsókn að ræða. Eftir á að hyggja virðist mér samt sem áður að atferlismunur starfsliðs og „sjúklinga“ á geðdeild sé nokkur, einkum fyrir hádegi. Sveltur sitjandi kráka en fljúgandi fær. Það má segja að venjulegur dagur á geðdeild hefjist árla eða fyrir klukkan átta með sameiginlegum fundi (rapporti) nætur- og dagvaktar. Það er svo fólkid sem er á dagvaktinni sem lendir helst í samanburði við hina „geðsjúku“. Þau, þ.e. starfsfólk, hafa væntanlega sofið svefni réttlátra hvert heima hjá sér og sínum, og flogið fram úr rúminu og drifið sig út í hressandi andvarann. Þau hafa öll nokkra hreyfingu útvið áður en þau loka sig inni til starfa á geðdeildinni. Sjúklingarnir sitja aftur á móti fastir í farinu og fara yfirleitt ekki út fyrir dyr af sjálfsdáðum fyrir hádegi. Sjúklingurinn vaknar seinna, er enginn „early bird“ eða morgunhani og gengur einn og einn að morgunverðarborðinu, hver á sínum tilviljunarkennda tíma. Einangrunaráttan birtist við morgunverðarborðið. Það er eins og sjúklingurinn hafi misst hæfni til að tjá veroldina og sig, hvort heldur er með líkamanum eða í mæltu máli, og hafi meiri

A form og atferli

áhuga á morgunverðinum sem slíkum en góðlátlegu rabbi í morgunsárið. Þessu er öfugt farið með starfsliðið sem er alla jafnan glaðvært. Eftir morgunkaffið kemur atferlismunur í ljós. Fyrri hópurinn, þ.e. starfsliðið, hefur þá dreift sér um herbergi og ganga deildarinnar og dvelur víða með hlutverk, en „sjúklingar“ lenda aftur á móti saman í sundurlausum hóp og þá yfirleitt í reykherberginu. Samræður eru af skornum skammti. Þögn er gulls ígildi, svo það skiptir ekki skópum meðan morgunútvarpið er gott. Annar atferlismunur átti sér stað en það skiptir einnig litlu máli í sjálfu sér nema hvað starfsfólk

heilsar yfirleitt glaðlega og með bros á vör, en „sjúklingarnir“ eru tregari í taumi. Þannig var þetta nú á morgnana fyrir klukkan níu, og þá hefjast skipulögð viðtöl og iðjubjálfun ásamt fleiru. Á hádegi snæða „sjúklingarnir“ saman og rabba þá loksins saman svo að orð sé á gerandi. Er þá allt vel, en eftir máltíðina kemur aftur í ljós nokkur atferlismunur. Læt ég sálfræðingum eftir að kanna málid og óska þeim gæfu og gengis, hvort sem þeir sinna því eða ekki að sigrast á óáþreifanlegum lífsleiðanum. Sá atferlismunur sem minnst hefur verið á skiptir varla sköpum í nútíma þjóðfélagi, þar sem tiltölulega



Á geðdeild Landspítalans dvaldi greinarhöfundur í átta mánuði á deild 33C

fátt fólk dvelur á geðsjúkrahús-um. Áform og atferli annars staðar í atvinnulífi bjóðfélagsins hafa ef til vill frekar mótagi áhrif. En atferli virðist geta mótað það sem á ensku er kallað „posture“ eða reisn.

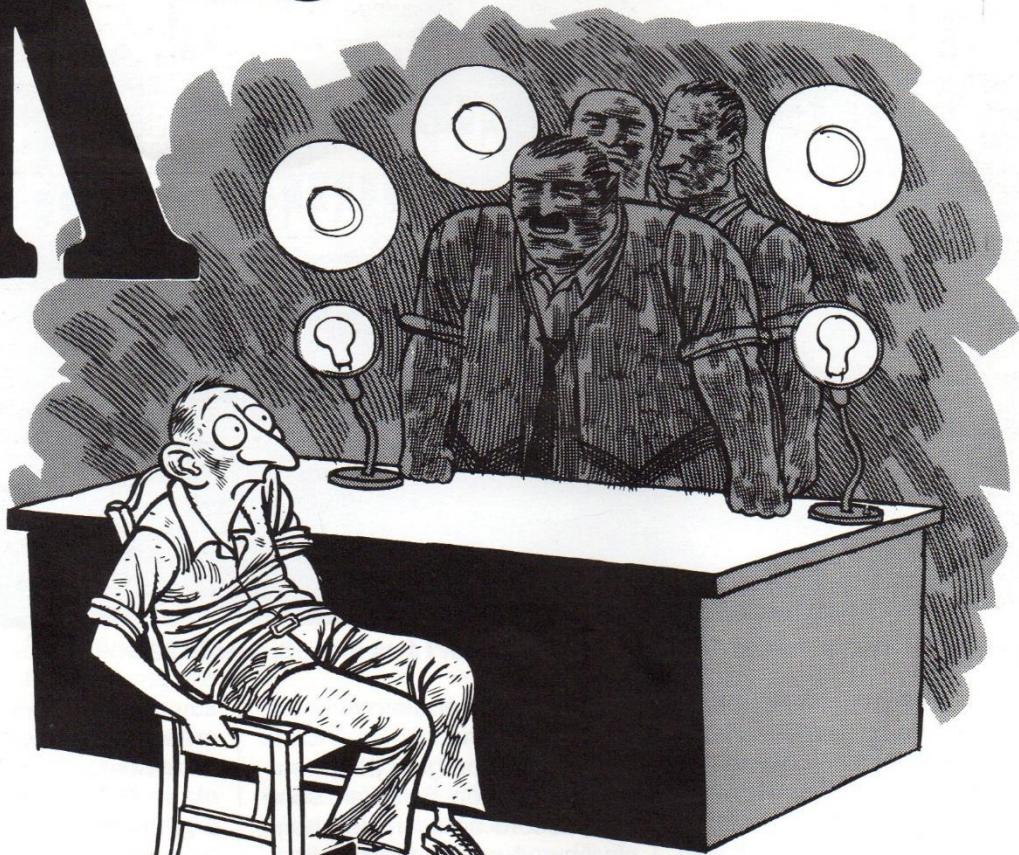
Sjálfur hef ég verið með hryggskekkju frá barnsaldri og er svo um nokkra geðsjúklinga en alls ekki alla. Getur hugsast að líkamsrækt á unglingsárunum geri unga fólk ið hæfara til starfa síðar meir á lífsleiðinni, og sé þannig fyrirbyggjandi hvað varðar geðsjúkdóma. Heilbrigði sál í hraustum líkama, sögðu Grikkir.

Mér ferst, en hvað um það, gott fólk getur lengi hlúð að

skólum og íþróttafélögum, og ekki má gleyma kirkjunni. En til Dómkirkju ganga þingmenn okkar og hlýða á fagran söng og Guðsorð áður en þeir hefja sín ábyrgðarmiklu störf á þingi. Hver hefur sitt hlutskipti og með sameiginlegu átaki höfum við oft árangur sem erfiði meðan þess er gætt að fara ekki of geyst. Sumir dragast aftur úr og verða undir í lífsbaráttunni. Þeim þarf einnig að gefa gaum áður en í óefni er komið. Íslendingum fjölgar og það er sífellt fleira til ánægjuauka í gráum hversdagsleikanum, en þau eru einnig mörg málín sem þarf að ræða hvernig taka skuli á. T.d. þarf ef til vill að setja kvóta á

flug en Íslendingar menga meira en allar aðrar þjóðir á því sviði samanber höfðatöluregluna okkar. Það má ekki loka sig inni á geðdeild og hengja haus yfir því sem fyrir utan er. Prosí og hæfni til að vinna úr verkefnum virðist misjafn á ytra borðinu. En vöknunum við ekki flest eða öll heilbrigði á sálinni og endurnærð að morgni og er nokkur geðveiki nema stundarbrjálæði og drykkusýki. Nú er tækifæri til að skora á alvarlega fólk ið að lifa í bjartsýni og bjóða góðan daginn á morgnana. Treystu sjálfum þér og þú mátt treysta öðrum, það bætir bæði heilsu og reisn.

Kúgun



hinna lægstsettu

I tilefni af því hvernig við sem erum á tryggingabótum erum **kúguð** af hinu opinbera, langar mig að segja þetta: Það er **búið að borga meira en svo** í tryggingarnar, (og er alltaf verið

að) og því er þeim engin vor-kunn að borga okkur **sæmilega háar bætur**, svo við getum lifað mannsæmandi lifi sem þarfum þeirra við.

Mánaðarlega er okkur sem

erum að reyna að vinna af meiri vilja en mætti borgaðar aðeins krónur **4.016** sem við verðum að **gera svo vel** að lifa af mán-uðinn út hvort sem við erum **ánægð eða ekki**. Ég er nú einn



Steingrímur Kristjánsson,

af þeim, sem er úti á vinnumarkaðinum og reyni að bjarga mér með því að sýna manndóm minn, þá er mér **refsað** svona: Fæ **enga** tekjurtryggingu (**sem ætti raunar að vera fimmtíu prósent**) né **heimilisuppbót** en til bess þurfum við að breyta tryggingalöggjöfnni. En aftur á móti **þeir** sem **ráfa á milli staða**, eru hins vegar **ofborgaðir**.

Í staðinn er okkur hinum refs-að af því að við vitum að iðju-leysi er bara til þess eins að verða smátt og smátt að engu. Ég þakka Guði fyrir þá heilsu sem ég hef. Pó ekki sé maður beysinn bógur er maður í vinnu hálfan daginn sökum skertrar starfsorku. Og eftir því sem ég kemst næst er manni refsaoðir fyrir að reyna að bjarga sér.

Mér þætti gaman að sjá fram-an í fullhrausta menn sem taka við því sem ekkert er. Mér er bara spurn: Er ekki **óbeinlínis** verið að biðja um að við vinnum **ekki?** Göfgar ekki vinnan man-ninn? Réttir aðilar ættu að huga að því að við lifum í verðbólgu-bjóðfélagi (og þeir líka) sem fer ekki fram á lítið; að minnsta kosti peningalega.

Það veit Guð, sem öllu ræður, að það eru margir ef ekki allir bótaþegar þakklátið mér fyrir að vekja máls á þessu. En hvað um það. Hvers eignum við eiginlega að gjalda? Hvers vegan er styrkur okkar ekki **ómaeldur**, líkt og hjá ríkisbubbum hér í borg, sem **ekki** þurfa hans með (þá á ég við full-hrausta vinnandi menn). Er ekki **viturlegra og skynsamlegra** að þeir sem lifa á **lágum** launum fái þennan ómaelda styrk?

Mánaðarlaun mín gera að viðbættum styrk í kringum 14.000 krónur og af því þarf að borga sjónvarp, útvarp, raf-

magn, hita, húsaleigu sem ekki er gefin, síma, og það sem ekki verður komist af án, þar á ég við mat. Mér er spurn: Hvar í ósköpunum eru albingismenn? Eru þeir sofandi eða hvað? Er ekki nóg búið að láta ríkis-bubbana hafa forgang í þessu þjóðfélagi? Það er míin tillaga að **nú fái þeir** að ganga þann **veg** sem **við höfum gengið** fram að þessu.

Eflaust hugsa sumir. Það er **allavega** hægt að fara með þessa smælingja. Þetta eru aumingjar við getum farið með þá eins og okkur sýnist. Vegna þess að þeir láta bjóða sér hvað sem er, skulum við bara **troða** á þeim. Það er annað með okkur toppana: **Við** erum háttsettir og það væri nú skárra **ef við** færum að láta í minni pokann. Og ef þeir fara að væla skulum við ekki hlusta á þá.

Nei, ég segi fyrir hönd margra, það er vissulega tími til kominn að einhver brjóti ísinn. Við sem erum heilsutæp erum flest hver feimin við að segja hvað okkur býr í brjósti. Ég þykist vita, að þeir, sem deila þessum peningum á milli okkar, hugsa lítið um þá, sem **minnst mega sín**, bara ef þeir hæst settu hafi það nógu gott, þá er allt í lagi.

Síðan vil ég koma að öðru sem mér finnst alveg **ótækt**. Að minnsta kosti hugsa ég að öllum bótaþegum finnist það líka. Tökum sem dæmi mann, sem er **algjör** sjúklingur sökum heilsuleysis, en er giftur mannesku sem er það heilsuhraust að geta unnið úti. En vegna þess fær hann bara skít á priki. Mér er bara spurn: Getur **hann** eitthvað gert að því þó makinn vinni úti? Eftir því sem tryggingalöggjöfin segir þá er þetta vegna þess að makinn sér fyrir þeim

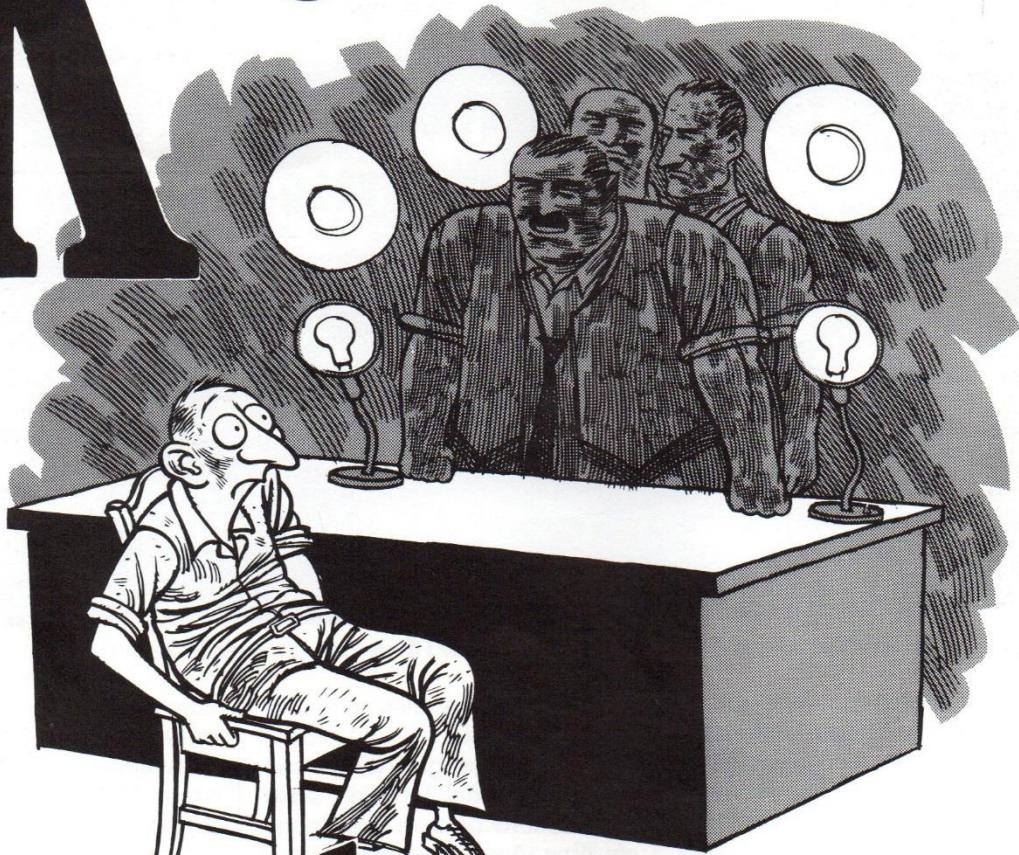
báðum. Þessari löggjöf **skulum við breyta strax**, því eins og allir vita er **dýrara** að sjá fyrir tveimur en einum.

Mig langar að láta þessar línu fylgja þar sem mér finnast þær eiga vel við hér: Dæmdu **vægt** þinn veika bróður veraldar í ólduglaum, bótt hans **viljabrek** sé lamað, bótt hann hrekist fyrir straum. Sálarstríð hans **bú ei** þekkir, bér ei veist hvað mæta kann, bótt þú **fastar þykist standa**, bú ert veikur eins og hann.

Svo vil ég biðja **alla** þá bótaþega er lesa þessar línu mínar, að senda mér línu, hvað þeim finnst varðandi þessi mál, ásamt nafni, heimilisfangi og síma. Eins vil ég biðja þá um að láta þá bótaþega vita, sem einhverra hluta vegna gátu ekki lesið grein mína að gera hið sama. Því eins og vitað er, þýðir **ekki** fyrir einn að standa í orrustunni, **við verðum öll undantekningalaust að standa saman og berjast til sigurs, fyrir nýrri og betri framtíð bótaþegum til handa.**



Kúgun



hínna lægstsettu

I tilefni af því hvernig við sem erum á tryggingabótum erum **kúguð** af hinu opinbera, langar mig að segja þetta: Það er **búið að borga meira en svo** í tryggingarnar, (og er alltaf verið

að) og því er þeim engin vor-kunn að borga okkur **sæmilega háar bætur**, svo við getum lifað mannsæmandi lifi sem þarfum þeirra við.

Mánaðarlega er okkur sem

erum að reyna að vinna af meiri vilja en mætti borgaðar aðeins krónur **4.016** sem við verðum að **gera svo vel** að lifa af mán-uðinn út hvort sem við erum **ánægð eða ekki**. Ég er nú einn



Steingrímur
Kristjánsson,

af þeim, sem er úti á vinnumarkaðinum og reyni að bjarga mér með því að sýna manndóm minn, þá er mér **refsað** svona: Fæ **enga** tekjurtryggingu (**sem aðtti raunar að vera fimmtíu prósent**) né **heimilisuppbót** en til þess þurfum við að breyta tryggingalöggjöfnni. En aftur á móti **þeir** sem **ráfa á milli staða**, eru hins vegar **ofborgaðir**.

Í staðinn er okkur hinum refs-
að af því að við vitum að iðju-
leysi er bara til þess eins að
verða smátt og smátt að engu.
Ég þakka Guði fyrir þá heilsu
sem ég hef. Þó ekki sé maður
beysinn bógur er maður í vinnu
hálfan daginn sökum skertrar
starfsorku. Og eftir því sem ég
kemst næst er manni refsað
fyrir að reyna að bjarga sér.

Mér þætti gaman að sjá fram-
an í fullhrausta menn sem taka
við því sem ekkert er. Mér er
bara spurn: Er ekki **óbeinlínis**
verið að biðja um að við vinnum
ekki? Göfgar ekki vinnan man-
ninn? Réttir aðilar ættu að huga
að því að við lifum í verðbólgu-
þjóðfélagi (og þeir líka) sem fer
ekki fram á lítið, að minnsta
kosti peningalega.

Það veit Guð, sem öllu
ræður, að það eru margir ef
ekki allir bótaþegar þakklátil
mér fyrir að vekja mál á þessu.
En hvað um það. Hvers eignum
við eiginlega að gjalda? Hvers
vegan er styrkur okkar ekki
ómaeldur, líkt og hjá ríkisbubb-
um hér í borg, sem **ekki** þurfa
hans með (þá á ég við full-
hrausta vinnandi menn). Er ekki
viturlegra og skynsamlegra
að þeir sem lifa á **lágum** launum
fái þennan ómaelda styrk?

Mánaðarlaun mín gera að
viðbættum styrk í kringum
14.000 krónur og af því þarf að
borga sjónvarp, útvorp, raf-

magn, hita, húsaleigu sem ekki
er gefin, síma, og það sem ekki
verður komist af án, þar á ég
við mat. Mér er spurn: Hvar í
ósköpunum eru alþingismenn?
Eru þeir sofandi eða hvað? Er
ekki nóg búið að láta ríkis-
bubbana hafa forgang í þessu
þjóðfélagi? Það er míni tillaga
að **nú fái þeir** að ganga þann
veg sem **við höfum gengið**
fram að þessu.

Eflaust hugsa sumir. Það er
allavega hægt að fara með
bessa smælingja. Þetta eru
aumingjar við getum farið með
þá eins og okkur sýnist. Vegna
þess að þeir láta bjóða sér hvað
sem er, skulum við bara **troða**
á þeim. Það er annað með okkur
toppana: **Við** erum háttsettir og
það væri nú skárra **ef við** færum
að láta í minni pokann. Og ef
þeir fara að væla skulum við
ekki hlusta á þá.

Nei, ég segi fyrir hönd
margra, það er vissulega tími
til kominn að einhver brjóti ísinn.
Við sem erum heilsutæp erum
flest hver feimin við að segja
hvað okkur býr í brjósti. Ég
þykist vita, að þeir, sem deila
bessum peningum á milli okkar,
hugsu lítið um þá, sem **minnst**
mega sín, bara ef þeir hæst
settu hafi það náðu gott, þá er
allt í lagi.

Síðan vil ég koma að öðru
sem mér finnst alveg **ótækt**. Að
minnsta kosti hugsa ég að öllum
bótaþegum finnist það líka.
Tökum sem dæmi mann, sem
er **albjör** sjúklingur sökum
heilsuleysis, en er giftur man-
nesku sem er það heilsuhraust
að geta unnið úti. En vegna
bess fær hann bara skít á priki.
Mér er bara spurn: Getur **hann**
eitthvað gert að því þó makinn
vinni úti? Eftir því sem trygginga-
löggjöfin segir þá er þetta vegna
bess að makinn sér fyrir þeim

báðum. Þessari löggjöf **skulum**
við breyta strax, því eins og
allir vita er **dýrara** að sjá fyrir
tveimur en einum.

Mig langar að láta þessar línur
fylgja þar sem mér finnast
bær eiga vel við hér:
Dæmdu **vægt** þinn veika bróður
veraldar í olduglaum,
bótt hans **viljaþrek** sé lamað,
bótt hann hrekist fyrir straum.
Sálarstríð hans **pú ei** þekkir,
bér ei veist hvað mæta kann,
bótt þú **fastar þykist standa**,
búrt veikur eins og hann.

Svo vil ég biðja **alla** þá bóta-
bega er lesa þessar línur mínar,
að senda mér línu, hvað þeim
finnst varðandi bessi mál,
ásamt nafni, heimilisfangi og
síma. Eins vil ég biðja þá um
að láta þá bótaþega vita, sem
einhverra hluta vegna gátu ekki
lesið grein mína að gera hið
sama. Því eins og vitað er, þýðir
ekki fyrir einn að standa í or-
rustunni, **við verðum öll undan-
tekningalaust að standa
saman og berjast til sigurs,**
**fyrir nýrri og betri framtíð
bótaþegum til handa.**

