

Geðhjálp

1
88.1

- SKÓLI LÍFSINS
- DAUÐINN SEM VINNUFÉLAGI
- EITT SKREF Í EINU
- KLOFIN VITUND
- SVEFNLEYSI
- LEIKRÆN TJÁNING
- SMÁSAGAN
- SAMEGINLEGT ÁTAK
- SJÁLFSSTYRKING
- Í AUGUM ALMÆTTIS

LANDSPÍTALINN

Bókasafn

Dags.: 30 JUN 1988

TÍMARIT FYRIR ALLA

Bls.

- | | | |
|----|---|--|
| 4 | Skóli lífsins
Borghildur Jónsdóttir | |
| 6 | Dauðinn sem vinnufélagi
Sigurður Árnason | |
| 8 | Eitt skref í einu
Salbjörg Á. Bjarnadóttir | |
| 11 | Í augum almaættis
Lesendabréf | |
| 12 | Klofin vitund
Jón Guðmundsson | |
| 14 | Svefnleysi
Helgi Kristbjarnarson | |
| 16 | Leikraen tjáning
Sigríður Eyþórsdóttir | |
| 19 | Geðveiki
Lesendabréf | |
| 20 | Smásagan
Hafliði Vilhelmsson | |
| 22 | Sameiginlegt átak
Magnús Þorgrímsson | |
| 24 | Sjálfssyrking
Anna Valdemarsdóttir | |



Kringumstæðna vegna var þetta tölublað unnið á mettíma. Má vera að merki þess sé að finna í vinnslu blaðsins. Biðjumst við velvirðingar á því ef svo er. Í öllu írafárinu steingleyndi ritstjórnar-pistil. Ég fyrirgef sjálfum mér það, enda engum öðrum til að dreifa til þeirra hluta. Róm fellur varla fyrir það. Gjarnan vil ég bakka Önnu Valgarðsdóttur spretthörku í þágu blaðsins í all-langri fjarveru ritstjóra.

Geðhjálp 1. tbl. 1988

Útgefandi: Geðhjálp, samtök fólks með geðræn vandamál, aðstandenda þeirra og velunnara · Aðsetur: Veltusund 3b, 101 Rvík · Ritstjóri: Gísli Theodórsson · Ritnefnd: Árni Gunnarsson, Björg Einarsdóttir, Helgi Seljan, Hope Knútsson, Jóhanna Práinsdóttir, Már Viðar Másson og Kristinn Ágúst Friðfinnsson · Handritalestur: Hildur Finnsdóttir, Matthías Gunnarsson · Prófarkir: Hildur Finnsdóttir · Upp-líming og útlit: Hilmar Harðarson · Teikning: Guðmundur Björgvínsson · Setning Ísafold · Tæknileg ráðgjöf: Fanney Valgarðsdóttir og Jónas Ragnarsson · Tölvuvinnsla: Félagaþjónustan · Filmuvinna: Gísli · Prentun: LÍBRIS, Tunguhálsi 5 · Bókband: Bókfell · Pökkun: Pökkun hf · Upplag 3000 · Útgáfutíðni tvívar á ári.



Skóli lífsins

Pegar flestir standa frammi fyrir skapara sínum og hefja uppgjör reikninga sinna og skaparinn spyr: Hefur þú gjört við náunga þinn eins og sjálfan þig? og þeir svara samviskusamlega: Já, það hefi ég gjört. Þá segir skaparinn: En sjá, þú gleymdir náunga þínum sem lenti svoltið verr út úr lífinu en þú. Þeir segja auðvitað nei. Þeir keyptu jú happdrættismiða. En skaparinn segir: Þú horfðir hiklaust framhjá konunni sem var ein, vandalaus, með barn sitt á götunni, og þú horfðir hiklaust framhjá nágranna þínum sem lá bjargarlaus í rúminu, matarlaus og allslaus og gat sig hvergi hrært. Þú horfðir samviskulaust framhjá öllum sem höfðu það verra en þú, því þú firtir þig allri ábyrgð á náunga þínum sem þú áttir að elska, eins og sjálfan þig sem þér þó tókst að dýrka eins og Guð þinn.

Mundu að dagurinn í dag er dagurinn sem þú kveiðst fyrir í gær.

Á meðan heimurinn þeytist áfram í sínum vanmáttuga skilningi manna á meðal, þá sitjum við hin (hver sem við erum) eftir og sjáum að enginn er fær um að skilja það sem við höfum lifað.

Hvað hafið þið lifað? spyr heimurinn.

Og við svörum: Það er svo frá-brugðið öllu öðru sem þú hefur séð, að ég efast um að þú skiljir það nokkurn tíma. Mig langar til að láta þig

skilja, en sama hvað ég reyni, þú virðist ekki fær um það, heimur.

Allir fá þessa tilfinningu einhvern tíma á lífsleiðinni, svo að sjá má að í andlegum þrengingum lendum við öll, og það er jú ekkert grín.

Það að muna án sársauka er að fyrirgefa.

Kona ein sagði einu sinni við mig að vinir væru postulínsstyttr sem maður geymdi í hillu í stássstofunni sinni og þurrkaði af á hverjum degi. Og ef ein dettur niður og brotnar, sagði hún, þá límirðu hana þaman og setur hana aftur upp í hillu þar sem brotin sjást ekki. En í hvert sinn sem þú þurkar af, þá sérðu brotin.

Það sem hún átti við var að enginn er samur eftir að hann hefur einu sinni gert öðrum manni eitthvað. Þetta er svo sem alveg satt, en tökum dæmi og segjum sem svo að ég lendi í slysi og þurfi eftir það að nota hjólastól. Er ég þá eitthvað verri fyrir það? Eiga þá

allir að líta mig öðrum augum? Þessu er auðsvarað með einföldu neii. Þú stendur með vini þínum þegar hann lendir í slíkum erfiðleikum og af hverju skyldiru þá ekki standa með honum þegar hann veitist að þér og sýnir þar á sér nýja hlíð?

Þegar einhver biður þig fyrirgefinnar, þá veistu að þótt þú segir já, þá vill oft brenna við að þú getir ekki gleymt því sem var gert á þinn hlut og ástæðan er sú að þú ert enn sár. Það tók mig stundum mörg ár að fyrirgefa með hjartanu það sem ég harfði löngu fyrirgefið með orðum, einfaldlega vegna þess að sárið var enn á sínum stað, ógróið. Þetta þýðir að það að fyrirgefa er ekki svo einfalt að það sé nóg að segja bara já. Hugur verður að fylgia máli á þann hátt að maður verður að læra að skilja ástæðuna fyrir því að veist er að manni. Oftast nær er mótaðilinn haldinn einhverjum tilfinningum sem hann ræður ekki við og er þar af leiðandi vorkunn. Þá er bara ein persóna sem getur hjálpað honum að komast yfir þetta, og það er sá sem hann veitist að.

Borghildur Jónsdóttir starfar sem skrifstofustúlka í Reykjavík.



**Bjartsýni
(alla meina bót)**

Hún er vöggugjöf sem ég hef oft notað á bröltinu í gegnum lífið, þar sem svo sannarlega hefur gengið á með skini og skúrum – og svo smáslatta af þrumum og eldingum, svona

eins og gengur. Hún er tvímaðalaust leiðin til að halda hófðinu uppúr harmatöllum, svo maður tali nú ekki um afneitun og sultaról þjóðarinna.

Hversu oft hefur maður ekki þurft að gefa sjálfum sér gott spark og segja: Vertu nú ekki með þetta væl, líttu í kringum þig og vittu til, hamingjan er handan við næsta horn! Heimurinn

batnar með brosandi fólk. Stundum er nóg að fara í góðan göngutúr, skoða náttúruna og mannlífið og allt í einu sér maður allt í nýju ljósi. Þegar ég horfi til baka sé ég að hún er sönnun þess að allt sem miður hefur farið á bröltinu mínu hefur lagast fyrir hennar tilvist. Pað hefur stundum kostað átök. Stundum þarf ég að

segja við sjálfa mig: Hugsaðu þér bara hvað þetta gæti verið miklu verra – eða: Reyndu að njóta þess að vera til á meðan ástandið er ekki verra – eða: Hvaða máli skiptir þetta? Eftir tíu ár verð ég sennilega búin að gleyma því.

Eða bara: Ég hef lifað verra, ég skal ná mér upp og hana nú!



Ungur nemur gamalla temur.

Dauðinn sem vinnufélagi

1.

Langflestir missa ástvini einhværtíma á lífsleiðinni og sumir marga. Það er oftast erfitt, oft getur tekið langan tíma að jafna sig eftir það og sumir gera það aldrei. Starfsfólk á sjúkrahúsum umgengst dauðann á vinnustæð og það fer eftir því hver sjúkradeildin er hversu oft dauðinn er á ferðinni. Pannig deyja sjúklingar oftar á hjartadeildum, slysadeildum og krabbameinslækningadeildum, all oft á almennum deildum lyfja- og skurðlæknings, en sjaldan á húðlæknings- og bækunardeildum. Þetta þýðir að starfsfólk í heilbrigðisþjónustu vinnur í mjög mismunandi mæli með deyjandi sjúklinga og er misjafnlega tengt þeim. Pannig verða ef til vill heimilislæknirinn og héraðshjúkrunarkonan tengdari sjúklingi, sem hún eða hann hefur þekkt og séð um árum eða áratugum saman en þeir sem vinna á slysadeild þar sem ógrynni sjúklingaliðs kemur og fer. Og dauði sjúklings hefur að jafnaði þeim mun meiri áhrif sem starfsfólk ðekkir hann betur. Þetta er þó ekki einhlið, því aðrir þættir koma þarna inn í. Pannig hefur dauði sjúklings meiri áhrif á þá sem sjá sjálfan sig í sjúklingi, eiga eitthvað sameiginlegt með honum. Starfsmaðurinn getur til dæmis verið á sama aldrí eða átt börn á svipuðum aldrí eða annan ástvin og svo framvegis. En auðvitað hefur dauðinn og undanfari hans

alftaf áhrif á þann sem umgengst deyjandi mannesku, spurningin er aðeins: í hve miklum mæli og hvernig einstaklingurinn bregst við. Sumir sætta sig við hann hvort sem er á vinnustað eða í nánasta umhverfi og vinna sig í gegnum áfallið, aðrir ýta honum frá sér, loka sig af. En hvaða aðferð sem manneskjurnar nota þá getur álagið orðið mikil og það hefur svo í fór með sér þreytu og spennu, uppstökk, kvíða og þunglyndi og ýmislegt fleira. Allt þetta hefur svo vond áhrif á vinnugetu, fjölskyldulíf og tómstundir.

2.

Samskipti starfsfólks og mikil veikra eða deyjandi sjúklinga geta verið afar flókin og andstæðurnar undarlegar. Pannig er ein mikilvægasta forsenda góðra tengsla milli starfsfólks og sjúklinga sú að manneskjurnar á deildinni hafi hæfileikann til þess að skynja og skilja hvernig



Sigurður Árnason er krabbameinslæknir og starfar á Landspítalanum.

sjúklingnum líður, geti horft á það sem er að gerast með augum sjúklingsins. Þeir verða að spryja sig „ef ég væri þú“. Þetta getur náttúrulega leitt til þess að mörkin milli „mín og þín“ verði óskörp. Byrðin verður meiri og þar með verður erfiðara að sinna sjúklingi sem skyldi. Og það er satt að segja afskaplega mikilvægt fyrir starfsfólk að hafa stóðugt í huga, að það er sjúklingurinn sem er veikur! Það getur hjálpað starfsmanni að festast ekki um of.

Hjúkrunarfólk og læknar sjá stundum sjálfa sig einnig í ættingum sjúklings, sem foreldri sjúklings eða barn, og það eykur næmi þeirra og getur auðveldað þeim að sinna þörfum sjúklinga vel. En hættan á oftengslum getur þó verið mikil. Mikilvægast í þessu öllu er að reyna að taka ekki sjúklinginn með sér heim, að geta losað sig frá. Að reyna að dreyma sjúklinginn ekki á nótunnill! Það er ef til vill forsendan fyrir því að geta veitt sjúklingi þá umónnun sem hann þarf, nefnilega þessa sérkennilegu blöndu af sérþekkingu og manneskjuhætti sem er nauðsynleg til þess að sinna sjúklingum vel.

3.

Sumt starfsfólk er mjög meðvitað um hættuna á oftengslum, bæði til góðs og ills. Þetta getur nefnilega leitt til þess að sjúklingi sé haldið í ónauð-

synlegri fjarlægð, sem svo getur haft mjög alvarlegar afleiðingar. Þetta er mest áberandi meðal lækna og hefur vond áhrif á samband læknis og sjúklings. Og kannski eru það ein-mitt þessi atriði sem sjúklingar og ætt-ingjar kvara mest yfir varðandi sam-skiptin við lækna: að þeir hafi ekki tíma og þeir skilji ekki þarfir þeirra. Stundum fela læknar sig á bak við „að sjúklingur vilji ekki vita“ þ.e. þeir geti alveg eins sleppt því að tala við hann, stundum buna þeir upp úr sér tölfraði „50% læknast og 60% líður betur eða 75% eru dánir innan sex mánaða“. Eða þá að þeir upplýsa sjúkling í einum grænum og láta svo hjúkrunarkonurnar og afganginn, við-gerðina. Eða þá að þeir láta öðrum

eftir að tala við sjúklinginn „hún gerir það miklu betur en ég“.

4.

Hættan við lagnvinnt stress á vinnu-stað, eins og verður við vinnu á deildum þar sem dauðinn er kannski daglegur gestur, er auðvitað sú að starfsfólk gefist upp. Á útlensku er það nefnt „burn-out“ eða „battle fatigue“, á íslensku kulnun eða baráttubreyta. Það er mikilvægt að hafa auga með vinnufélaganum, að veita athygli, kveikja ef hegðun hans og starfshæfni breytist. Hann fer kannski að mæta of seint í vinnuna, viðnámið minnkar, hann verður uppstókkur og haettir að sinna öðrum áhugamálum svo sem íþróttum eða menningu og

svo framvegis. Í kjölfarið koma margs konar einkenni: svefnleysi og kvíði, megrun og tilfinningin „ég er einskis nýtur, get ekker“ . Pá skiptir mestu máli að samstarfsmanneskjan sé tilbúin til þess að hjálpa og styðja þegar vinnufélaganum líður illa, til dæmis þegar sjúklingur, sem hann hefur fest sig við er deyjandi eða dáinn. Að sýna samtöðu og kærleika. Að taka utanum og snerta. Að setjast niður og drekka kaffi saman í horni. Að vera félagi og stundum vinur. Að vera manneskja og bróðir. Að gæta náungans.

Heimildir

Stedeford, Averil:

FACING DEATH. Patients, Families and professionals.



Hermannagrafreiturinn í Fossvogi.

Eitt skref í einu

Hvað er deild 11?

Inngangur

Deild 11, Kleppspítala, er endurhæfingardeild. Pangao koma sjúklingsar frá flestum geðdeildum, einnig utan úr bæ og utan af landi. Markmið deildarinnar er að auka sjálfsbjargargetu – helst gera vistmennina hæfa til að búa sjálftaett og/eða í sambýlum. Einnig fá þeir tóluverða vinnuþjálfun, bæði hvað varðar venjuleg heimilstörf og störf sem miðast við atvinnu, s.s. bílapvottur, önglahnýtingar, garðrækt o.fl. Þá hefur deildin einnig aðgang að vernduðum vinnustöðum sem gefa frekari möguleika á starfsþjálfun.

Í upphafi innlagnar dvalar fær hver vistmaður ákveðinn hjúkrunarfræðing (oftast þann sem tók forviðal), sem sér um hans mál ásamt starfsmanni, sem kallast þá ráðgjafi vistmanns. Sameiginlega útbúa þessir þrír aðilar svo meðferðaráætlun, sem miðar að því að hjálpa vistmanni að ná markmiðum sínum. Meðan við erum að kynnast vistmanninum, er oftast byrjað á einföldum atriðum, s.s. persónulegu hreinlæti (sem oft er mjög ábótavant), einnig félagslegri virkni, vinnugetu og hæfni til að geta þrifð í

kringum sig. Síðan er fleiru smám saman bætt í áætlunina. Hún er endurskoðuð reglulega með vistmanni til að sjá hvað hefur náðst fram og hvað ekki og þá hvers vegna, og áætluninni breytt eftir þörfum.

Vistmenn hafa aðgang að þeim möguleikum sem deildin hefur til að aðstoða þá í sambandi við búsetu og vinnu.

Bæklingur

Þar sem deildin er mjög frábrugðin öðrum deildum, var ákvæðið fyrir nokkrum árum að gefa út bækling um deildarstarfsemina. Þessi bæklingur hefur síðan verið af og til í endurskoðun, bæði vegna aukinnar starfsemi, svo og breytrra aðstæðna. Kom bæklingurinn út í núverandi mynd í janúar 1988. Tilgangurinn með bæklingnum er að kynna deildina út

Salbjörg Á. Bjarnadóttir er hjúkrunarfræðingur að mennt. Hún starfar sem deildarstjóri á deild 11.



á við, enn fremur að gera væntanlegum skjólstæðingum okkar og ættningum þeirra grein fyrir starfseminni.

Forviðtalið

Við leggjum ríka áherslu á að væntanlegur skjólstæðingur hafi lesið bæklinginn og geri sér í stórum dráttum ljóst hvað í boði er á deildinni. Einnig fá þeir viðtal við hjúkrunarfræðing og lækni deildarinnar fyrir innlögn svo að þeir geti spurt um deildina og við fáum að vita hvaða markmið einstaklingurinn hefur. Oft á tiðum eru markmiðin óljós eða þau eru fjarlæg og þarf þá að hjálpa viðkomandi að skýra þau og sjá fóra leið til að ná settu marki. Einnig hvetjum við vistmanninn eindregið til að hugsa um fyrirhugaða dvöl á jákvæðan hátt, sem byrjun á nýju lífi. Hann sé á leið í erfiða en jafnframt mjög gefandi vinnu með sjálfan sig sem aðalverkefni. Við hvetjum hann til að hugsa um nútíð og nánustu framtíð, í stað þess að velta sér upp úr fortíð sem við náum ekki að breyta.

Þá er skjólstæðingum einnig sagt frá starfsemi deildarinnar, s.s. innigrúppu, útgáfuppu (vinnuþjálfun), heilsusporti, slökun, ábyrgðarstígum o.fl. Ábyrgðarstígin eru sex, merkt bókstöfum:

Ábyrgðarstig (úr bæklingnum)

A – Frjáls leyfi þegar verkefnum dagsins eru lokið. Vinsamlegast látið starfsfólkis vita um áætlaðan komutíma.

- B – Bæjarleyfi með samþykki vaktar.
C – Stéttarleyfi, bæjarleyfi í fylgd starfsfólks eða þeirra aðila sem vaktin viðurkennir.
D – Stéttarleyfi í fylgd.
E – Ekcert út af deild. Engar heimsóknir, engin símaleyfi.
F – Stöðugt eftirlit á deild, engar heimsóknir, engin símaleyfi (gjör-gæsla).

Ábyrgð og frelsi fara saman

Það meginþjónarmið gildir hjá okkur á deildinni að allir þurfi að sýna ábyrgð til að hafa frelsi.

Á deildinni eru ákveðin ábyrgðastig: A, B, C, D, E og F. Þau eru ákveðin á fundi starfsmanna og vistmannaa (borgarfundi) nema stig F. Allir fundarmenn hafa atkvæðisrétt nema vistmenn með stig D, E og F. Ekki er kosið um stig F.

Ábyrgðarstig vistmanns ákveðst fyrst og fremst af því

Hvort hann er ábyrgur í framkomu, einnig utan deilda.

Hvort hann stundar meðferð sína vel og virðir gerða samninga.

Auk þess hafa áhrif þættir eins og starfsmat, hreinlæti, vinsældir, hegðun og fleira.

Ábyrg framkoma gefur þannig möguleika á auknu frelsi, óábyrg framkoma leiðir til minna frelsis.

Sagt er frá meðaldvalartíma og að allir hafi aðlögunartíma. Einnig er sagt frá félagslegri virkni, sem er töluvert mikil, s.s. að fara á skemmtanir, í ferðalög, innanlands og utan, og skjölstæðingum gerð grein fyrir fjárflofun vegna þessa – flóamörkuðum, kökusölu o.fl. sem starfsfólk og vistmenn taka þátt í.

Tilgangur meðferðarinnar

Að auka getu þína til þess að þú getir lifað eða starfað þar sem þú kyst að vera.

Eftirfarandi atríði eru aðalatriði í hugmyndum okkar á deild 11 um góð samskipti fólkss:



Lögð er áhersla á heilsurækt.

Eitt skref í einu

1. Getðu þér tækifærí

Margir, sem koma til dvalar á deild 11, hafa dvalið á ýmsum stofnunum áður. Við hvetjum allta til að líta á dvölinu sem nýja byrjun á lífinu fremur en „eina stofnunina í viðbóta“.

2. Vertu ábyrgur

Taktu ábyrgð á sjálfum þér og styddu aðra til þess sama. Allir, sem ekki eru bráðveikir, geta ráðið háttarni sínu að einhverju leyti. Sá sem getur stjórnæð sér ber ábyrgð á eigin framkomu.

3. Berðu virðingu fyrir sjálfum þér

Sjálfsvirðing er forsenda heilbrigði. Öll viljum við njóta virðingar. Sjálfsvirðing þín er öruggasta leiðin til að óðlast virðingu okkar hinna.

4. Gakktu vel um

Góð umgengni um sameiginleg húsakynni er nauðsynleg. Umgengni sýnir innri mann. Slæm umgengni og sjálfsvirðing fara sjaldan saman.

5. Vertu vel til fara

Góð hirðing og gott útlit auka sjálfs-öryggi. Við getum öll litio vel út.

6. Láttu vita hver þú ert

Einangrun og vellíðan fara ekki vel saman. Vertu ekki einn með vanda-mál þín. Byrgðu ekki inni skoðanir þínar og tilfinningar. Aðeins með því að tjá þær getur þú vænst þess að aðrir skilji þig. Ef óscætti kemur upp þarf að ræða málin.

7. Virtu skoðanir og tilfinningar annarra

Jafnvel þegar þú ert ekki sammála. Reyndu að skilja þarfir annarra. Veittu hjálp ef þú getur.

8. Leitaðu hjálpar ef þú getur ekki leyst mál þín sjálfur.

Stundum þarf átrák til að þiggja aðstoð.

Ný reynsla kostar oft kvíða, jafnvel áhættu. En aðferðin til að læra nýja hluti án bakfalls er einfaldlega að taka eitt skref í einu. Dæmi: Pegar kemur að því að útskristast af deildinni getur verið öruggara að fara fyrst í vinnu utan spítalans og síðan flytja í nýtt húsnæði þegar vel gengur í vinnunni – eða ófugt – búa í bænum og vinna hér fyrsta kastið. Áfangastaðir og verndaðir vinnustaðir eru heppilegir áfangar á þessari leið, gera skrefin styttri.

Heilsurækt – útvist – ferðalög

Mikil áhersla er lögð á líkamsþjálfun enda trúum við því að hún sé fljótirkasta aðferðin til að auka sjálfsöryggi. Vöðvaspenna og vöðvagikt eru venjulega til staðar hjá fólk sem hefur kvíða og andlega spennu. Líkamlegt þrekleysi og andlegt þrekleysi fer venjulega saman.

Sund

Þeir sem geta, fari í sund a.m.k. einu sinni í viku. Hægt er að fá strætisvagnamiða á deildinni og fá frítt í laugarnar með því að nota sundkort.

Leikfimi

Skipulagðir leikfimifimar eru þrisvar í viku undir stjórn þjálfara. Auk þess er 5 mínútna morgunleikfimi, tvisvar í viku, í byrjun morgunfundar. Slökun er kennið vikulega.

Útvist

Útvist er flesta daga vikunnar, gönguferðir og útleikir.

Ferðalög

Ennfremur fer deildin bæði í dagsferðir og lengri ferðalög. Þá er gisti í eina til tvær nætur í orlofshúsum, félagsheimilum, skálum eða tjöldum. Deildarsjóður styrkir þessar ferðir. Markmiðið er að komast út af stofnunni, auka samband við umheiminn og kenna nýja aðferð við að verja frítmann í von um að fólk haldi því áfram eftir útskrift.

Endurhæfing

Innigrúppa
Útigrúppa
Handavinnuhúsíð
Saumastofan á Skaffi
Bergiðja
Löjbjálfun
Múlalundur
Úti í bæ
Sambýli

Deild 11

Álfaland
Norðurbrún
Reynimelur
Flókagata
Heim
Krónisk deild
Móttökudeild
Reykjalundur

Algengast er að vistmaður fylgi prógrammi á deildinni í u.p.b. 3–6 mánuði. Venjan er að byrja í innigrúppu, síðan útigrúppu, saumastofu, Bergiðju eða vernduðum vinnustæð. Stundum byrjar vistmaður í vinnu úti í bæ.



Í augum almættisins eru allar manneskjur jafn verðmætar

Ýmsar áleitnar spurningar leita á huga minn í sambandi við geðheilbrigðismál.

Getur það átt sér stað að geðlæknar séu ekki nágu varkárir í lyfjagjöfum? Hve mikjöld vitsa laeknar um nýju sterku geðlyfin (Neuroleptika) og aukaverkanir þeirra eða afleiðingar langvarandi notkunar þeirra? Veit ég vel að ástandið var ekki gott fyrir u.b.b. 20 til 25 árum, óður en þessi nýju lyf komu á markaðinn en þótt allt sé rólegt á yfirborðinu hafa þessi lyf ekki reynst eins vel og búist var við.

Pað hvarflar að mér að í sumum tilfellum virðast vera gefnir allt of stórir skammtar. Þá hef ég í huga öll þessi stjórfu augnaráð og stírðlegu hreyfingar og miklar rúmlegur sjúklinga. Er ekki verr farið en heima setið ef lyfin eyðileggja meira en þau hjálpa?

Er rétt að inni á ellihheimilum og geðsjúkrahúsum tilökist að neyða fólk sem ekki er hættulegt umhverfi sínu til þess að taka inn sterk geðlyf, sem ef til vill eyðileggja starfshæfni heilans, lækna ekki

en halda niðri sjúkoldómseinkennum? Er leyfilegt samkvæmt íslenskum lögum að sprauta sjúkling gegn vilja hans? Hvaða áhrif getur slík meðferð haft á andlega heilsu sjúklings?

Hvernig er þátttöku sjúklings háttar í eigin meðferð á geðdeildum? Er sjúklingurinn álitinn dómbær á verkun lyfja á eigin líkama, er hann atkvæðisbaer?

Tilfinningapátturinn er kannski ekki nágu mikjöld metinn. – Menn verða þó sjúkir vegna tilfinninga – er ekki svo?

EKKI veit ég hvernig samstarfi geðlækna og sálfræðinga er háttar á geðdeildum. Er nágu mikjöld tillit tekið til álits sálfræðings í meðferð sjúklings?

Vist er að á slíkum stofnum starfar margt gott fólk sem skilur að bestur árangur í lækningu sjúklings næst ef gott samstarf ríkir milli hans og starfsliðs.

Hrðnn

Klofin vitund

Einn af hverjum hundrað fær schizophreniu

Orðið schizophrenia er grískt-latneskt orð og merkir klofin vitund. En orðið hefur verið þýtt á íslensku sem geðklofi. Nafnið geðklofi er nokkuð villandi því hér er ekki um klofið geð að ræða. Fyrirbaenið er flóknara en svo. Nú er jafnvel talið að geðklofi sé ekki einn sjúkdómur heldur samheiti á mörgum geðveilum og sjúkdóms-einkennum.

Um það bil einn af hverjum hundrað fær schizophrenia að því er talið er (í Bandaríkjunum eru þó ekki nema sex af hverjum þúsund lagðir inn á stofnun eða sjúkrahús vegna sjúkdómsins). Haldið er að sjúkdómurinn hafi fylgt mannskepnunni frá önd-verðu og hann finnst í öllum samfélögum, þótt í einstaka samfélögum þyki ekkert skriftið að vera með schizophrenia; það er að segja, það er alveg talið eðlilegt að heyra raddir, sjá sýnir, vera haldinn skringilegum hugmyndum um lífið og tilveruna og svo framvegis.

Dæmi um einkenni schizophrenia eru: Sterk tilhneiting hjá sjúklingi til að einangra sig og óvirkni geta oft verið aðal einkennin, séð af leikmanni utan frá. Einnig eru ranghugmyndir, ofsknarrhugmyndir (paranoia); ótti við manneskjur eða ákveðnar aðstaður; (phobia). Reiði, oft í garð ættingja eða umhverfis (getur stundum verið réttlát). Mótþrói og vöntun á sjúk-

dómsinnsæi. Ofskynjanir; oft raddir, stundum jafnvel sýnir.

Það er engin ein þekkt orsök fyrir schizophrenia. Þó má nefna að sum boðefni í heila geta verið í of miklu magni. Erfðaþaettir geta líka komið inn í dæmið (ættgeng schizophrenia). Svo og spila umhverfisþaettir mikið inn í, til dæmis samskipti innan fjölskyldu. Efni, svo sem ofskynjunartýr eins og lyfið PCP sem er mest notað til að svæfa hesta, geta valdið ástandi sem er eins og geðklofi eða mjög líkt. Bíuð er að afsanna þá kenningu að ofskynjunartýri LSD valdi ástandi sem er eins og geðklofi, þótt vissulega valdi það geðveili.

Nú á dögum er talið að sjúkdómurinn schizophrenia sé fyrst og fremst truflun á hugsun en ekki truflun á skapi eins og „affectiv“ geðsjúkdómar. Sem dæmi má nefna að sumir sjúklingar kvarta undan því að einhver sé að stela hugsunum frá þeim eða

beinlínis trufla þær. Einnig má skoða texta sem geðklofasjúklingur í kasti skrifar; öll orðin ein og sér hafa sína eðlilegu merkingu, en þegar maður reynir að tengja þau hvert öðru kemst maður að því að innihald textans er ekkert.

Fyrir nokkrum áratugum var talið að fyrir sjúklinga með geðklofa væru litlar sem engar batahorfur. Í ljósi þess tíma var þetta rétt. Flestallar geðsjúkrastofnanir hýstu fjölda geðklofasjúklinga sem ekki læknudust.

Batahorfur geðklofasjúklinga í dag eru hins vegar mun betri. Þó getur vöntun á sjúkdómsinnsæi verið slæmur þróskuldur sem í sumum tilfellum er ekki hægt að yfirstíga. Bati sjúklings byggist á því að hann átti sig á að hann gangi með geðklofasjúkdóm, umbreyti sínum lífnaðarháttum; einangri sig ekki, sé virkur og taki við-eigandi lyf meðan þörf krefur.

Árið 1952 var fundið upp lyfið Clorpromazine sem gerði mörgum geðsjúklingum, þar á meðal geðklofasjúklingum, kleift að lifa nokkum veginn eðlilegu lífi utan stofnana. Í kjölfarið fylgdu svo áhrifaríkari lyf eins og Perfenaxín, Cisklópentixól, Haloperidol, Spiroperidol og Flúpentixól, en Flúpentixól er mikið notað þegar framtaksleysi og depurð fylgir í kjölfar geðklofa. Engin af þessum lyfum valda fíkn eða ávana.

Jón Guðmundsson
er áhugamaður um
sálarfræði og
geðsjúkdóma.

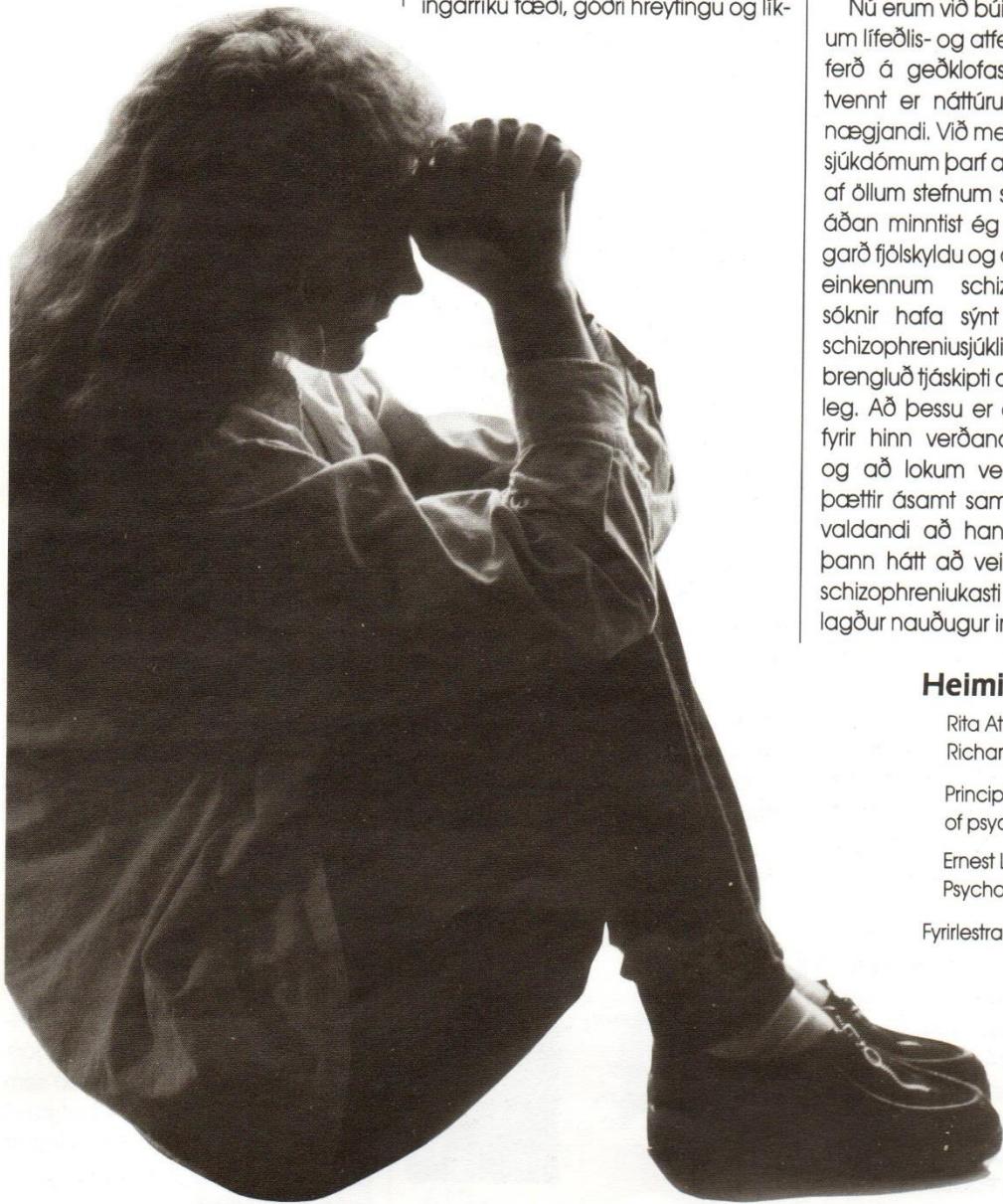


En ekki er hægt að treysta á lyfin eingöngu í lífeðlisfræðilegri meðferð á sjúkdómnum. Fundin var upp á sjóunda áratugnum svokölluð orthomolecular therapy sem má lauslega þýða sem „næringerarmeðferð“ á íslensku. Hún felst í því að sjúklingur taki viss steinefni, snefilefni og alhliða vitamínskammt í réttum hlutföllum. Til öryggis er skammtur af vatnsleysan-

legum vitamínum hafður vel umfram dagsþörf. En vatnsleysanleg vitamín eru öll B og C vitamín. Æskilegast er að taka vitamín sem unnin eru úr hreinum náttúruafurðum, svo sem A og D í formi lýsis, C vitamín unnið úr papriku og kírsuberjum og svo framvegis. Pessari meðferð verður undantekningarálust að fylgja eftir með neyslu á fjölbreyttu, hollu og næringarríku fæði, góðri hreyfingu og lík-

amsrækt, helst ekki að reykja og drekka kaffi í miklu hófi. Tekið skal fram að enn hefur ekki verið nægilega vel sannaður vísindalega um árangur næringarmeðferðar, en sterkar líkur benda til þess að hún hafi mjög gáð áhrif á heillastarfsemi geðklofasjúklinga. Sérstaklega sé henni stjórnað af lækni og notuð ásamt geðlyfjameðferð.

Nú erum við búin að fylla lauslega um lífeðlis- og atferlisfræðileg meðferð á geðklofasjúkdómi. En þetta tvennit er náttúrulega alls ekki fullnægjandi. Við meðferð á öllum geðsjúkdónum þarf að taka tilliti til og mið af öllum stefnum sálarfræðinnar. Hér áðan minntist ég til dæmis á reiði í garð fjölskyldu og ættingja sem eitt af einkennum schizopreniu. Rannsóknir hafa sýnt að í fjölskyldum schizopreniusjúklinga er afar oft um brengluð tjáskipti að ræða og hættuleg. Að þessu er oft hin mestra raun fyrir hinn verðandi geðklofasjúkling og að lokum verða fleiri tilfallandi þaettir ásamt samskiptastríðinu þess valdandi að hann leitar lausnar á þann hátt að veikjast af sínu fyrsta schizopreniukasti og hann er oft lagður nauðugur inn á geðdeild.



Heimildir

Rita Atkinson
Richard C. Atkinson

Principles and practise.
of psychiatric nursing.

Ernest L. Hilgard:
Psychology

Fyrirlestrar Högna Óskarssonar

Svefnleysi

Líður þér nógu vel þegar þú vaknar?

Öll dýr sem hafa heitt blóð sofa. Svefn virðist vera nauðsynlegur dýrum og mönnum til eðlilegs vaxtar og þroska og þau eyða sum þriðjungi ævinnar eða meira í svefn. Nýfædd börn sofa mestan hluta sólarhringsins en sveftíminn styttilt eftir því sem barnið eldist. Tveggja ára börn sofa venjulega um 12 kist. Á sólarhring, en meðalsveftími fullorðins manns er 7 ½ kist.

Hugtakið svefnleysi er notað yfir margskonar truflanir á svefn. Oftast er það notað yfir erfiðleika með að festa svefn á kvöldin, en betra er að nota orðið síðvaka um síðla truflun. Stundum er það notað um óværan svefn og stundum ef menn vakna snemma að morgni og geta ekki sofið þótt þeir vilji. Þessi tegund svefnleysis hefur líka verið kölluð „árvaka“. Um 10–15% fólks telur sig þjást af svefnleysi í einhverri mynd. Um 7–8% fólks notar svefnlyf einhvær tíma á hverju ári. Algengara er að konur þjáist af svefnleysi en karlar og þær nota oftar svefnlyf. Svefnleysi getur byrjað á öllum aldrum, en algengast er að fyrstu einkenna verði vart fyrir miðjan aldur. Á myndinni er sýnt á hvaða aldrum fyrstu einkenni svefnleysis koma í ljós.

Síðvaka, sem er algengasta form svefnleysis, er velþekkt hjá börnum og unglungum og er langoftast talin vera af sálrænum toga. Það sálræna álag sem oftast er talið undirrot svefnleysis

er óvissa einstaklingsins um eigin stöðu. Dæmi um þetta er spenna fyrir próf í skóla, óvissa í samskiptum hjóna eða óvissa fólk sem missir vinnu. Aðrar tilfinningar sem stundum valda svefnleysi eru t.d. harmur eða tilhlökkun. Þegar svefnleysi hefur varað um hrið getur það sjálft orðið óvissubáttur sem heldur fyrir einstaklingnum vöku. Hann liggar í myrkru og hlustar á tif klukkunnar, veltir sér í rúminu og hugsar um hvað það sé hraðilegt að geta ekki sofnað. Ófært er að honum ótti um að hann muni ekki geta staðið sig í vinnu næsta dag vegna breytu. Stundum hvarflar að honum að hann hljóti að vera að missa vitið fyrst hann getur ekki sofið og margin óttast að svefnleysið sjálft leiði til geðsjúkdóma. Þetta er þó alröng afstaða og er jafn fráleit eins og að halda því fram að reykskynjarar valdi að jafnaði íkveikjum vegna þess að þeir væli þegar brennur. Svefnleysi getur verið

merki um að einstaklingurinn sé undir of miklu á lagi, en ekki er ástæða til þess að óttast svefnleysið sjálft.

Þegar svefnleysis verður fyrst vart er mikilvægt að breyta aðstæðum sínum þannig að álag minnki og svefnleysið verði ekki viðvarandi. Í sumum tilfellum getur notkun svefnlys í stuttan tíma verið lausn sem kemur í veg fyrir langvarandi svefnleysi ef jafnframt eru gerðar aðrar nauðsynlegar ráðstafanir til að hamla gegn svefnleysinu. Þegar svefnleysið nær að verða langvinnt er lyfagjöf oft gagnslitil og getur jafnvel aukið á vanda sjúklingsins.

Það sem helst gagnast fólk sem þjáist af langvinnu svefnleysi er svokölluð „svefnheilsurækt“ þar sem lögð er áhersla á að laga alla þá þætti sem stuðla að svefnleysinu. Reynsla er fyrir því að regluleg líkamsáreynsla baetir svefn. Ágaett er að reyna á sig seinnihluta dags, þó ekki alltof seint á kvöldin og mikilvægt er að við líkamshreyfingu hitni líkaminn og blöðrás örivist. Annað sem talið er gera næstum sama gagn er heitt bað eða gufubað seinnihluta dags. Bárðar þessar aðferðir hækka hitastig líkamans og ýta þannig undir þá nauðsynlegu dagsveiflu sem hefur með stjórn syfju og svefn að gera. Annað sem vert er að hafa í huga er að sjá til að svefnaðstæður séu góðar, rúmið þægilegt, harðar og þunnar dýnur trufla svefn. Hitastig herbergisins ætti

Helgi Kristbjarnarson er sérfræðingur í taugalífdeildisfræði og geðlæknингum. Hann starfar á Geðdeild Landspítalans.



að vera sem næst 18°, ef herbergið er mikil kaldara er hætta á að líkaminn kólni of mikil og það veldur auknum draumsvefni sem leiðir oft til martraða. Sé of heitt í herberginu verður svefninn lausari og óværari. Mikilvægt er að ekki sé óþarfa hávaði á svefnstað þar sem allur hávaði truflar svefn, hvort sem fólk veit af honum eða ekki. Æskilegt er að borða líttinn náttverð ef maður á erfitt með svefn. Þessi náttverður má gjarnan vera fæða sem inniheldur aminósýruna tryptofan, en þetta efni er t.d. í mjólk og lifrakæfu. Talið er að þetta efni hafi bætandi áhrif á svefn. Sálfræðingar hafa gert tilraunir með allskonar svefnreglur sem fólk eru ráðlagðar í þeim tilgangi að baðta svefn og sömuleiðis slökunaræfingar. Flestar þessar aðferðir hafa nokkuð til síns ágætis og í höndum reyndra leiðbeinenda er árangur oft góður af slíkri meðferð.

EKKI ER ÞÓ RÉTT AÐ ALLT SVEFNLEYSI SÉ AF SÁLRAENUM TOGA. ORSAKIR SVEFNLEYSIS GETA VERIÐ MARGAR OG MARGVÍSLEGAR. LÍKAMLEIGR SJÚKDÓMAR EIGA OFT STÓRAN ÞÁTT Í SVEFNLEYSI, ÞAR MÁ NEFNA VERKI VIÐ GIGTSJÚKDÓMA OG YMISS KONAR

taugasjúkdóma og einnig eftirkost eftir lyfja- eða árfengisnotkun. Svefnleysi er flokkað í fjóra aðalflokk. Starfraent svefnleysi sem er af sálrænum toga og ekki tengist líkamlegum orsókum. Utanaðkomandi svefnleysi getur stafað af innröku lyfja eða neyslu árfengis, af sjúkdómum eða af umhverfispáttum sem hindra svefn. Eiginlegt svefnleysi tengist svefnjúkdómu, þannig er t.d. um svefnstol sem er sjúkdómur sem kemur fram á barnsaldri og varir venjulega allt lítið. Þeir sem þannig er háftað um eiga alla tíð í erfiðleikum með svefn og hafa af því margvísleg óþægindi ólíkt þeim sem eru skammsvæfir og þurfa lítið að sofa, en vakna hvíldir að morgni. Annað dæmi um eiginlegt svefnleysi eru svokölluð „svefnlæti“ sem geta t.d. verið vöðvakippir í svefn, tannagnist, martraðir og margt fleira, en þessir þættir trufla venjulega svefn. Priðja eiginlega dæmi svefnleysis er svokallað „ritrækt“ svefnleysi, en það eru svefnjúkdómar sem eingöngu er hægt að greina með heilariti. Þá koma fyrir ýmis fyrirbæri á svefnritinu sem gefa vísbendingu um að svefninn sé sjúklegur. Einn þessara

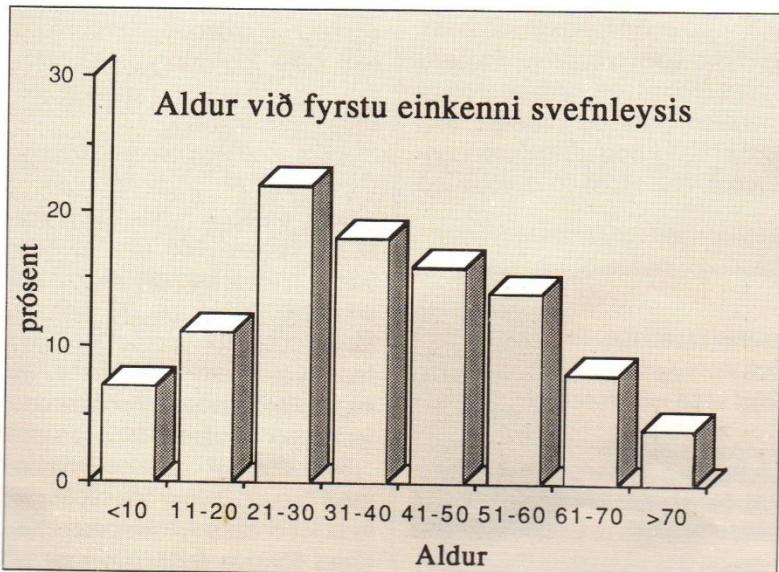
sjúkdóma er svokallað „alfa-delta“ svefnleysi sem kemur gjarnan fram hjá fólk sem hefur misnotað árfengi eða lyf og er oft vandamál fyrsta árið eftir að menn hætta að drekka. Hann lýsir sér sem óeðlileg vöðvaspenna í djúpum svefn og veldur því að fólk vaknar með eymsli í vöðvum og fær gjarnan vöðvabólgyr.

Fyrir utan þessa þrjá aðalflokk svefnleysis er svo svefnleysi af öðrum orsókum, þar má nefna svefnleysi sem tengist geðsjúkdómu og er „ár-vaka“ sem fylgir þunglyndissjúkdómi þekktasta tegundin. Síðan getur svefnleysið verið tengt brenglun á svefntíma t.d. vegna vaktavinnu eða vegna líkamlegra þáttu sem brengla timaskyn heilans.

Loks má nefna það svefnleysi sem einstaklingurinn upplifir sjálfur sem vandamál, en aðrir telja ekki vera fyrir hendi. Þatta er stundum kallað „huglægt svefnleysi“. Sjúklingurinn virðist sofa eðlilegan svefntíma og stundum rúmlega það, en staðhæfir sjálfur að hann sofi aldrei heitt. Hér er ekki endilega átt við að einstaklingurinn sé að fara með rangt mál, heldur getur verið að svefn hans sé svo grunnur og óendurnærandi að hann upplifi þetta ekki sem mögulegan svefn.

Svefnleysi er flókið vandamál sem tengist ýmsum innstu þáttum mannligrar tilveru. Enn sem komið er hafa læknar sinnt þessu vandamáli alltof lítið. Meðferð hefur lengst af verið lyfjameðferð sem oftast er gagnslítil eða gagnslaus ein sér og þegar tillit er tekið til hversu algengt það er hlýtur að koma að því að farið verði að fylla um þetta vandamál af meiri festu en hingað til hefur verið gert.

Svefnleysi er ekki aðeins skortur á svefn heldur einnig skortur á viðunandi líðan þegar vaknað er.



Leikræn tjáning

Um alllangt skeið hef ég fengist við kennslu í leikrænni tjáningu og leiklist. Nemendur hafa verið á öllum aldrí, allt frá 4ra ára og upp í áttætt og nánast úr öllum stéttum þjóðfélagsins.

Flestir hafa verið það sem við köllum „normal“, en margir hafa átt við andleg og félagsleg vandamál að stríða og aðrir verið líkamlega fattaðir og/eða þroskaheftir. Ég hef oft verið spurð um muninn á að kenna þroskaheftum og þeim sem við köllum heilbrigða. En munurinn er ekki svo ýkja mikill, því þörfin að tjá sig er sú sama hjá öllum, hvað sem greindarvísitölu líður. Pessa sterku þörf höfum við öll, fólk á öllum aldrí og í hvaða stöðu sem er. Ef við fáum ekki að tjá okkur verðum við vansæl. Tjáningin kemur þá út í brengluðum myndum, svo sem í margs konar óæskilegri hegðan. Aðrir visna upp og fólna líkt og blóm sem fær ekki vökvun. En það er ekki nóg að tjá sig ef enginn hlustar á mann. Að hlusta og að á mann sé hlustað gefur tilfinninguna að vera einhvers virði.

Hver er munurinn á leikrænni tjáningu og leiklist?

Í leikrænni tjáningu skapa og upplifa þáttakendur sjálfir hlutina. Atriði eru ekki æfð aftur og aftur og ekki ætluð áhorfendum. Þau eru ekki sýningaratriði. Í leiklist er aftur á móti margæður ákveðinn texti og endað

með sýningu fyrir áhorfendur. En leikræn tjáning og leiklist eiga margt sameiginlegt og leikræn tjáning getur bróast út í leiklist og endað með leiksýningu. Pannig fer ég að með nemendum mínum í Hagaskóla. Fyrst er námskeið í leikrænni tjáningu, síðan semja krakkarnir sjálfir leikverk og við svíosetjum það. Nemendur vinna sjálfir allt það sem þarf að gera til þess að ein leiksýning verði að veruleika, þ.e. leiktexta, hljóð og tónlist, búninga, ljós og leikmynd. Allir hafa mikilvægu hlutverki að gegna og fá útrás fyrir meðfæddu sköpunarþörf sína. Að koma inni leiksýningu saman er heilmikil kótra og reynir oft mikil að nemendurna. Þá þarf leibeinandiinn að styðja og örva nemendur og styrkja sjálfstraust þeirra. En þetta tímabil áreynslu og vonleysis er oftast undanfari gleði og ánaægi, sem kemur í kjölfar þess að fæða sköpunarverkið. Það virðist oft á tíðum að

maður þurfi að kynnast þjáningum og erfiðoleikum til að öðlast gleði og hamingju.

Markmið með kennslu í leikrænni tjáningu er alhliða þroskun persónuleikans. Börn eru sífellt að skapa eitthvað í leikjum sínum og leikræna tjáningu má rekja til leikja þeirra. Nú á dögum er svo mikil mótuð á öllum svíðum. Við gleymum að skapa sjálf og erum aðeins viðtakendur. Allir hafa þörf yfir að skapa eitthvað. Það blundar í öllum örflitill listamaður en það þarf stundum að vekja hann og hlúa að honum. Ég hef séð fók sem hefur orðið fyrir sárum vonbrigðum eða djúpri sorg skapa stórkostleg listaverk. Það er eins og sársaukinn opni einhverja lokaða listamannsæð, sem gefur fagnaðarhamingjutilfinningu, og það er sköpunargleðin sem verkur þessa tilfinningu.

Hægt er að setja leikræna tjáningu í samhengi við aðrar námsgreinar skólans, en ég lit á hana sem sjálfstæða listgrein. Eða eins og Peter Slade, breskur kennari, segir í bók sinni Child Drama (bls. 68): „Leikræn tjáning er fegurðin uppmáluð og mikil listgrein, sem getur lifað eigin lífi. Þess vegna verður að viðurkenna hana, vernda og virða.“

Brian Way gaf út bókina Development through Drama árið 1966 og er sú bók handbók fyrir kennara í leikrænni tjáningu. Brian Way segir að

Sigríður Eyþórssdóttir hefur startað að málfrum tengdum leiklist um árabil.





Tjáning í ýmsum myndum.

með leikrænni tjáningu þroskum við persónuleikann en ekki leikræna tjáningu sem slíka. Hann segir að með leikrænum æfingum „æfum við okkur í því að lifa“ (B.W. Development through Drama). Brian Way talar um sjó atriði sem allir hafa, burséð frá aldri og þroska. Pau eru: Einbeiting, skynjun, hugmyndaflug, líkaminn, tal, tilfinning og skynsemi. B.W. segir að þessi atriði þroskist mismunandi fliðt hjá fólk.

Hvers virði er leikræn **tjáning** og leiklist?

Ég spurði nokkra nemendur mína úr Þjálfunarskólanum v/Stjörnugrót.

Svör þeirra voru:

„Að vera með.“

„Að vera saman.“

„Að vera saman í hópnum.“

Ég spurði líka gamla nemendur mína úr leikhópnum „Veit mamma hvað ég vil?“

Svör þeirra voru:

„Að vinna saman í hóp.“

„Manni finnst maður vera mikilvægur.“

„Manni finnst maður vera einhvers virði.“

Svörin voru öll á sömu lund; ekki að skara fram úr, heldur að vera mikilvægur hluti af hópnum.

Fullorðna fólk ið segir oft að loknum tíma: „Ó, hvað þetta var gaman! Pað er svo langt síðan maður hefur leikið sér.“

Sumir spyrja: „Hvað er þetta? Hvers vegna líður manni svona vel? Mér finnst ég svífa, full af fognuði.“

Og svarið er: Pú varst ekki að leika,

heldur sýndir þínar sönnu tilfinningar. Pú varst þú sjálfur. Sannleikurinn gerir yður frjálsa.

Að eiga þátt í því að losa fólk úr viðjum feiminnar er ákaflega gefandi. Að sjá fólk bera sig betur, sýna svipbrigði, spennu hverfa, fá betri einbeitingu og óttast ekki eins umhverfið. Þetta er œvintýri líkast.

Í grunnskólum Reykjavíkurborgar flokkast leikræn tjáning og leiklist undir tómstundastarf. Pað þýðir að þei sem þurfa mest á þessari kennslu að halda koma ekki. Peir bora ekki og er sárt til þess að vita að ekki skuli vera gert ráð fyrir þessari kennslu í náms-skrágerð skólanna.

Ég er alveg sannfærð um að þátt-taka í leikrænni tjáningu dregur úr spennu og streitu, minnkar neyslu áfengis og notkun annarra vímugjafa



Tjáning

og kemur í veg fyrir marga sálraðna og félagslega kvilla.

Kennsla í leikraðni tjáningu ætti ekki aðeins að fara fram í skólum, heldur einnig á geðdeildum, elli- og hjúkrunarheimilum, fangelsum og meðferðarstofnunum.

Slík kennsla myndi hjálpa fólk að: nálgast sjálf sig, fá meiri sjálfsvitund, sættast við sjálf sig og aðra og lifa hamingjuríkara lífi.

1. stigið

er að uppgvöta eigin möguleika.

2. stigið

er að losa um hömlur og notfæra sér eigin möguleika.

3. stigið

er að fá tilfinningu fyrir öðrum og umhverfinu.

4. stigið

er að taka á móti áhrifum frá umhverfinu, bæði úr nálaegð og fjarlægð.

Öll þessi atríði er hægt að þjálfu með ýmsum æfingum. Þessar æfingar hafa verið flokkaðar og fengið ýms heiti, svo sem: upphitunaræfingar, tengslaeæfingar, traustsæfingar, samvinnuaæfingar, skynjunaræfingar, spennu- og slökunaræfingar, leiðandi æfingar, líkams-skynjunar- og snertiaæfingar, tónlist, dans, skapandi hreyfingar, hljóð, tal, látbragð, leikspuni, hlutverkaleikur o.fl.

Pað er mjög mikilvægt að fara varlega af stað í kennslunni, að allir séu virkir og hafi gaman af, án þess að vera áberandi. Allir vinna saman í hópnum og athyglin beinist ekki að neinum sérstökum og fólk finnur til öryggis í hópnum. Hátíðleikinn fer fljótt af fólk og gleðin sem fylgir því að taka við og gefa tekur við. Mörg okkar eru hreinlega hrædd hvert við annað, hrædd við að gera mistök og að vera ekki fullkomín, en öll erum við á sama báti og vandamálín ósköp lík.

Leikraðnijáning dregur úr kvíða og hræðslu, gefur sjálfstraust og okkur veitist auðveldara að umgangast

aðra. Leikraðnijáning stuðlar að samkennd og dregur úr samkeppni, sem bjóðfélagið er svo illa haldið af og margir rísa ekki undir og kikna.

Leikraðnijáning auðgar ímyndunaraflíð, eykur einbeitingu, gefur fólk sjálfstraust og það verður frjálslegra í allri framgöngu.

Margskonar tilfinningar fá útrás í leikraðnum æfingum, svo sem ást, hatur, afþróusemi, ofbeldi, feimni, samúð o.fl.

Pað fylgir því hamingjutilfinning að reyna á sig, fá útrás fyrir tilfinningar sínar og upplifa tilfinningar annarra, t.d. með því að setja sig í þeirra spor (hlutverkaleikur).

Leikraðnijáning losar um margskonar hömlur, dregur úr feimni, fólk á auðveldara með að tjá sig, svo sem að standa upp og tala á fundum svo eittthvað sé nefnt.

Heimildir

Slade, Peter:

Child Drama.

Way, Brian:

Development through Drama ...

**Einkareikningur Landsbankans
er tékkareikningur með háum
vöxtum sem gefur kost á heimild
til yfirdráttar og láni, auk margvís-
ligrar greiðsluþjónustu.
Einkareikningur er
framtíðarreikningur.**

SÍMONA GRÍMUR ÓL.

**Landsbanki
Íslands**
Banki allra landsmanna

Geðveiki?

Inngangur

Pegar mér datt í hug að skrifa nokkrar línum í þetta ágæta tímarit, varð ég orðlaus. Ég vissi ekki hvað ég átti að skrifa. Ég lagði höfuðið í bleytti og íhugaði hugtakið geðveiki. Hvað þýðir það og hvar átti að draga mörkin? Ég játaði mig sigraðan, ég hafði ekki minnst hugmynd um hvað geðveiki var, í raun og veru, samkvæmt læknisfræðilegum skilningi. Ég ákvað því, vegna þekkingarskorts, að ræða um geðveiki eða réttara sagt varpa þeiri spurningu fram hvort inntak greinarinnar fjallaði um geðveiki eða eitthvað annað.

Öðruvísí geðveiki

Algengt er að þegar tillitssamur ökumaður stöðvar bifreið sína við gangbraut til þess að hleypa gangandi vegfaranda yfir, kemur oft á tíðum hinn miskunnarlausi ökubór og þeyist framúr. Hending ræður því, hvort hinn gangandi vegfarandi sleppur lifandi, slasaður eða dauður úr tilraun sinni til að komast frá A til B.

Hvað er það sem fær mann, sem hefur skírteini upp á vasann um það, að hann sé andlega og líkamlega heilbrigður og treystandi fyrir lífi og eignum annarra, að umbreytast úr manni í skaðræðisvilliðýr? Eru þetta augnabliks dómglop eða geðveiki? Það er sem við akstur (í þessu dæmi) geti menn átt það á haettu að tapa allri rökhugsun um hrið. Eða svo finnst mér. Oft gefa menn hina óafsakanlegu skýringu: „Ég vissi ekki hvað „ég“ var að gera. Ég skil „mig“ ekki“. Svo virðist sem ökumaður hafi fengið

stundar-geðklofa eða verið andsettin.

Mismunandi veikt fólk?

Pegar hér var komið, ásamt fleiri spurningum um hugtakið geðveiki sem ekki verða tíundaðar hér, hóf ég að lesa 1. tbl. Geðhjálpar '87 í von um innblástur. Þar rakst ég á athyglisverða grein sem svaraði spurningu minni að vissu marki. Hún bar yfirskriftina „Engir brjálæðingar, aðeins mismunandi veikt fólk.“ Nú fór ég að lita málið öðrum augum. E.t.v. kemst öku-dýrseðlið upp á yfirborðið vegna vanþroska. Hæfileikinn til að hafa hemil á skapi sínu er hreinlega ekki fyrir hendi. Slíkur vanþroski gæti t.d. falist í:

- að verða að taka áhættuna. – Hef ég það eða hef ég það ekki?
- b) e.k. kvalalosta eða drápsfýsn. – En þá er málið mjög alvarlegt.
- c) að viðkomandi þjáist af einhverri taugaveiklun, sé t.d. stressaður eða þoli einfaldilega ekki bið (umferðartafir) eða að vera á eftir – e.k. forystusauður.
- d) að viðkomandi sé óhæfur til að meta aðstæður og taka réttar ákvárdanir. (Rökhusun ekki fyrir hendi. – Geðveiki?)
- e) einhverju enn dulðara, sem eingöngu læknar og sálfræðingar geta komist að.

Geðrannsókn eða meðferð?

Oft er talað um að það sé stutt á milli hatus og kærleika. Er og svo með geðveiki og heilbrigði, mannvera og manskepna?

Hvaða dýrslega hvöt er það sem losnar úr læðingi og fær heilbrigðan mann til að fá „kast“ um stundarsakir,

bannig að hann þykist(?) hvorki vita í bennan heim né annan? Eða hafa í frammi athaefi sem kostað getur mannslíf, án þess að hugsa verknadinn til enda?

Nú hafa orðið hin alvarlegustu slys vegna þess að menn missa alla sjálfsstjórn. Væri ekki til bóta að taka þetta til alvarlegrar athugunar og láta skæðustu ökuníðingana sæta geðrannsókn eða einhverri sálfræðilegri meðferð, þeim sjálfum til aðstoðar og öðrum til lífs?

Nú, einnig mætti þyngja ökuprófin með fyrirbyggjandi aðgerðum, þ.e. fræða verðandi ökumenn um þá miklu ábyrgð er hvílir á herðum þeirra.

Götturnar eru þróngar og bílmir margir. Hvorki Reykjavík né landsbyggðin er tilbúin að taka á móti ökuníðingum. Umferðarlöggin eru þannig úr garði gerð að sé farið eftir þeim, á ekkert óhapp að geta átt sér stað. Afslappaður ökumaður sýnir stillingu og tillitssemi, gerir sér grein fyrir því hvað hann er með í höndunum og ætti ávallt að komast klakklaust frá A til B.

Niðurlag

Meðan þessi orð eru rituð og á þessari stundu er einhver einhversstaðar að missa stjórn á skapi sínu í umferðinni. Vegna geðræns sjúkdóms? Er slíkur sjúkdómur læknandi eða eru það örliðg okkar að vera ætið óviss um það, að við getum orðið öðrum að fjörtjóni, vegna þess að við getum ekki hamist skapið? Er þetta geðveiki?

Mér fannst að ég þyrfti að varpa þessu fram, vegna þess að ég held að fólk hafi ekki minnst hugmynd um hvað geðveiki er, eða það að þurfa á geðhjálp að halda.

Ronald Kristjánsson

Smásagan

Sæluástand mitt í réttihyrndu boxinu er rofið af styrkum hrammi gleraugnaskrímslisins sem ætlar sér að reka mig í kalt emalerað karið og sprauta yfir mig vatni sem annaðhvort er of heitt eða of kalt. Um stund læst ég vera dauður en skrímslið þrýstir upp augnlokum mínum og skær dagsbírtan borast inn í sjáóldrin.

Skrímslið lýtur yfir mig og ég kenni ótta í svip þess þrátt fyrir að það þykist eiga í fullu tré við mig. Ennþá er ég ekki kominn nógsamlega til baka í kroppinn til að berja frá mér og læst mér því lynda að skrímslið svipti fótum mínum fram af dýnunni og reisi mig upp við dogg, mjáðmir mínar leika sem á gormi og best væri að ég léti mig falla og falla og hverfa í gegnum gólflið.

En ég nenni því ekki og þar að auki að koma morgunmatur og ég fæ ekki bita nema fyrst síga ofan í íhvölf karið og láta rigna yfir mig of köldu eða of heitu vatni. Skrímslið tekur undir arma mína og ég læt berast inn í baðherbergið. Klæði mig úr fótunum sem ég fæ á kvöldin þegar gula spjaldið er komið fyrir gluggann. Petta gula spjald sem tekur svo unaðslega undir þegar ég stanga það af öllu afli enda þótt sá hljómur dugi mér ekki til að hrekja burt myndina sem alltaf reikar um í huganum og verður skarpari og hvassari með hverri mínumúti sem sólin stífigur á himninum. Enn á ég eftir að hitta á þann tón sem þurrkar út myndina.

Gleraugnaskrímslið fylgist grannt með mér þegar ég sest til að pissa og stappa niður fótunum til að ná réttu vægi á setunni. Nú grilli ég í myndina og stappa hart við fæti svo syngur undir en myndin skerpist bara fyrir vikið. Þá ber ég bylmingshögg í karið svo svíður undan í sigggróinni hendi. Ég hlæ að myndinni þegar hún

stekkur fram og urra ógnandi á eftir, óskra á hana að hafa sig burt og hún lætur undan, þokast í fjarska.

Reyndu að pissa, segir skrímslið hvassri röddu og yggilir sig. Ég fitja upp á nefið, gretti mig á móti. Pink, pink, dropar í höfði mér, myndin er komin aftur á stjá og ég bregst við með rokna höggi á gagnaugun og ennið, slæ enn og aftur og myndin lufsast í burtu.

Vatnið er máltelegt, ég læt meira að segja eftir skrímslinu og sápa mig á þeim stöðum sem það heimtar. Á eftir skelli ég mér á gólflið til að klæða mig í fótin, og nú er myndin að skjóta upp kollinum á nýjan leik. Ég tek eftir því að það er eins og hún dvíni þegar ég dred af mér sokkana en magnist í hvert skipti sem ég dred þá á mig. Ég er ekki frá því og vil kanna það betur og dred sokkana af og á þar til skrímslið rýfur tilraunir mínar og togar mig upp á hárinu og óskrar að nú sé nóg komið.

Gult te, hvíslar skrímslið í eyru míni. Haffragrautur með sultu. Lygi, það er súrmjólk og brauð, mjólkurglas. Diskurinn er svo djúpur að ég sannfærast um að það sé leikur einn að stinga sér á bólakaf ofan í hann og synða langt í burtu frá myndinni. Ég dýfi hausnum ofan í diskinn en skrímslið kemur í veg fyrir flóttu minn, þrífur í hnakk-

drambið og þeytir mér upp úr djúpa diskinum.

Ég urra, getti smávegis og ber í borðið. Fæ ég aldrei að vera í friði, hugsa ég óskrandi, það er tilgangslauð að nota orð á skrímslið sem ekki skilur mælt mál.

Tek mjólkurglaðið og ber að vörum mér, hvítffyssandi óldurnar æða á móti mér og riðandi á bárufaldinum er myndin og brosir storkandi móti mér. Hún staðkar, vex, ógnvekjandi, hlæjandi og ég flýti mér að skella glasini á borðið og hvít súlan stendur upp úr því og frýs fyrir augliti mínu og stendur frammi fyrir mér eins og grýlukerti. Ég slæ það niður í glasið með kreppum hnefanum en höggið er heldur fast og glasið brotnar í mask.

Aldrei til friðs, óskrar skrímslið og tekur mig hálstaki og þvingar mig aftur í réttihyrndu boxið. Hrindir mér inn og segir að mér sé fyrir bestu að búa um rúmið, skellir síðan aftur hurðinni. Hvitt ský í höfði mér sem sópast í sívalning og tekur á sig myndina, greiðist úr þokunni og allir drættir hnífskarpi.

Ég æpi og ég óskra, slæ í ennið en myndin situr föst og haggast ekki. Ég fer að gráta í vanmætti mínum og bregð á það ráð að byrja að stanga vegginn, aftur og aftur en allt kemur fyrir ekki, myndin lætur sér ekki segjast. Ég ber og slæ í vegginn, dred af mér sokkana, rek þá upp en gagnar ekkert. Príf teppið af dýnunni og rif það í tætlur, slít rennilásinn af buxum, bít mig í úlnliðina, ber höfðinu í gólflið, dýnuna, vegginn, hurðina, gluggann, fastar og fastar, harðar og meir, verð að finna tóninn sem eyðir myndinni og svo til allrar hamingju heyri ég háan brest og rauð slikja skellur yfir augun og ég hverf á vit sæluástandsins.

Sólin brennur og skrímslin hafa

Hafliði Vilhelmsson vinnur að ritstórfum í Svíþjóð.



safnast saman við garðborðið og háma í sig kaffi og hveitibollur en mér er ekki boðið neitt og hrint frá í hvert skipti sem ég reyni að krækja í bolla. Og nú merki ég að myndin er að læðast að mér aftur og ég veit að hún á eftir að skerpast og hvessast með síðaekkandi sól.

Nei, þú færð ekki kaffi og veist það fullve!

Gult te og bollu, bið ég þá en skímslin bara skella upp úr og hreyta svo út úr sér: Það færðu á eftir en fyrst skaltu í góngutúrinn, góurinn!

Og þau halda áfram að hella í sig kaffi og gleypa í sig bollur á meðan myndin stækkar og skerpist og ég verð að brjóta hana úr huga mér; slæ gluggana, stanga gluggana svo myndin skelfur við en skýrist jafnóðum aftur og skarpari en fyrr og ég kasta mér hljóðandi á svart malbikið og keyri höfuðið niður af alefli en myndin haggast ekki.

Mér er kippt upp, missi jörðina og svíf út fyrir girðingu, dreginn áfram af þéttingsfastri láku gleraugnaskrímslisins. Mér tekst að festa fætur við jörðu, ná mér niður og gríp í kvist en er óðara rykkkt í buntu þótt mér sé það

nauðsyn að brjóta kvisti á gónguferðum því það er sem mynain forði sér undan við brothljóðið. En gleraugnaskrímslið meinar mér að brjóta greinar, ég veit ekki af hverju; eflaust nýtur skímslið þess að sjá mig engjast af kvöldum. En ég verð að losna undan myndinni, reka hana úr huga mér og ég veit að lausnir er fólgin í því að finna það efni sem gefur réttan hljóm, þann eina tón sem brýtur myndina í þúsund mola eins og knýttur hnifi minn mólvar spiegel. Því skalla ég tré og skalla gler og stanga málm en ekkert virðist hrífa til lengdar. En ég má ekki gefast upp við leitina.

Lampi, kveð ég upp úr þegar við göngum í þúsundasta skipti hjá ljósastaurnum við skógarstígin og reyni að skalla en skímslið aftrar mér frá því. Við göngum alltaf sómu leið, ég fæ engu ráðið og er bara haldið fóstum ef ég reyni að komast að málningarverksmiðjunni sem gnæfir þarna við skógarjaðarinn. Mig langar svo að reyna hljóminn í álgámunum sem standa þar á lóðinni.

Beygi mig eftir kvisti á götunni og brýt hann. Gott, brakið fær myndina til að hórfa eitt andartak; fengi ég að brjóta kvisti og greinar allan liðlangan

daginn tækist mér ugglaut að fría mig undan myndinni. En því er ekki fyrir að fara, gleraugnaskrímslið leyfir mér aldrei að koma fram ætlun minni.

Vík burt ófétis mynd, þú leiða minni! Ég kasta mér aftur á bak og skell á bakið í grúsina, ber höfðinu ofan í mólinu, vonast til að finna hart undir höfði en þarna eru engir stórir steinar. Gleraugnaskrímslið spyrnir fæti í síðu mér og öskrar og ég skräki á móti. Skímslið sparkar betur og vill fá mig á fætur en ég bara öskra, öskra á myndina sem nú breiðir úr sér yfir allan hug minn, stingur augasteinana og sker í sjónaugarnar.

Gleraugnaskrímslið er sest klofvega ofan á mig, rekur mér kinnhest sem veitir enga lausn, gerir hvorki af né á, myndin glennir sig yfir allt. Skímslið slær mig undir hökuna og tungan klemmist á milli tannanna og ég bragða blóð og slæ á móti, slæmi hendinni í trantinn á skímslinu, nota sama kraft og þegar ég slæ veggi réttirndu boxins og ég sé hvernig gleraugu skímslisins dreifast út í loftið líkt og gárur undan steini sem brýtur slétt vatnsborð.

Nef þess bognar og brotnar, skímslið lyftist ofan af mér og svífur í gegnum loftið uns það að lokum lyppast niður og lendir með höfuðið á oddhvössum steini. Púmp! Sætt, ljúft þúmp og hljómar unaðslega, lætur í eyrum eins og svalandi smyrslí á svíðandi brunablöðru og myndin tekur kipp, hrekkur undan, minnkar óðfluga, smækkar og hverfur og slokknar eins og blárt depill inn í sjónvarpsskerm. Púmp?

Ég ris á fætur, hugur minn heiður og skýr. Ég breifa eftir hári skímslisins og fylli greip mína, lyfti máttlausu höfðinu ofan af steininum rauða og læt það falla. Púmp! Púmp!

Lyfti, læt falla, lyfti á ný og veit að myndin lætur ekki meir á sér kræla svo lengi sem ég læt þúmpa í höfðinu og á meðan er ég frjáls maður; laus undan myndinni, laus við þessa ljótu minningu.



Sameiginlegt átak

Geðhjálp er félag fólks með geðraen vandamál og reyndar okkar allra sem er annt um aðra. Félagið gerir þá kröfu til mín og þín – ails samfélagsins – að við metum okkur sjálf það mikils, að við sýnum öðrum þá virðingu sem við óskum fyrir okkur sjálf. Þetta er grundvallarþáttur í lífi okkar allra. Þessu gleyma margir, sérstaklega þegar eitt hvert okkar, eða einhver sem okkur er tengdur, ræður ekki við tilfinningaleg umbrot. Þó svo að eitt hvert okkar brotni undan samskiptum við aðra, þá á sá hinn sami fullan rétt á að vera virtur sem jafnréttihá manneskja og ég og þú. Þetta er grundvallarathriði í stefnu Geðhjálpars.

Víkkum sjóndeildarhringinn

Eitt af því mest spennandi við manneskjuna er hvað við erum ólík. Litrófið er fjölskrúðugt, en samt eignum við svo margt sameiginlegt. Prátt fyrir þennan fjölbreytileika eignum við oft erfitt með að viðurkenna þá sem eru eitt hvað óðruvísí en við viljum hafa þá. Viss þáttur í því er að við eignum erfitt með að viðurkenna þann Margbreyleika sem hrærist í okkur sjálfum. Við setjum lífið í ákveðinn farveg. Þegar við mætum þrám, löngunum eða hugrenningum sem ganga þvert á þá braut, fyllumst við oft geðshraeringu eða verðum óðrugg. Hvað gerum við þá? Stundum verðum við að yta þessari truflun til hliðar og

halda áfram eins og ekkert hafi í skorist. Jafnfram getum við komið okkur sjálfum á óvart, uppgvótað nýjar hliðar á okkur, glímt við ný verkefni og vaxið þannig. En sumir hafa þá tilhneigingu að halda blint áfram, halda fast í það sem þeir hafa og bora ekki að hleypa óðru að. Á sama hátt var fólk með geðraen vandamál, sérstaklega áður fyrr, ýtt til hliðar. Ef við aftur á móti viðurkennum að við erum engin vélmenni, þá verðum við að viðurkenna margbreyleika annarrar og þar með geðraen vandamál. Á þessum forsendum býður Geðhjálp þig velkomin(n) í okkar raðir.

Það að viðurkenna fjölbreytni mannlífsins er ekki það sama og að gefast upp gagnvart hverju því sem á bjátar. Þvert á móti. Þó að einhver leið sem við höfum farið virðist lokað, þá eru til aðrar lausnir. Það sama gildir um geðraen vandamál.

Það er hægt að leysa geðraen vandamál, en það krefst átaks. Það krefst átaks af hálfu þess sem á við geðraen vandamál að striða. Það

krefst átaks af hálfu fjölskyldunnar og annarra nátengdra að finna nýjar leiðir í samskiptum. Og þó svo að sú þjónusta sem í boði er hafi hjálpað mörgum, þá eru líka alltöf margir sem hafa ails ekki fengið nauðsynlegan stuðning við úrlausn sinna mála. Á sama hátt gerum við þá kröfu til félagsins Geðhjálpars að við eflumst og séum vakandi við að leita nýra úrræða. En það er einungis hægt ef allir hjálpast að. Við þurfum þinn stuðning.

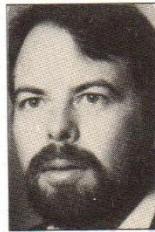
Meðlimirnir skapa félagið

Geðhjálp hefur frá stofnun verið lifandi félag, þar sem fólk skiptist á skoðunum og leitar stuðnings annarra. Félagsmiðstöð Geðhjálpars að Veltusundi 3b gegnir þar lykilhlutverki. Peir sem hafa komið þangað hafa flestir haft bæði gagn og gaman af. Samt eru alltaf skiptar skoðanir um hvernig félagsmiðstöðin geti þjónað hlutverki sínu. Slík skoðanaskipti eru nauðsynleg til þess að við getum þróast áfram.

Eitt meginmarkmið félagsmiðstöðvarinnar er að brjóta einangrun fólkis með geðraen vandamál. Þetta hefur mjög mörgum tekist, sem þangað hafa sótt. Við setjum fólk ekki á bása, sem þýðir að hún er opin öllum sem vilja koma, með góðum hug. Líka fyrir þig.

Annað jafn mikilvægt markmið hefur verið að félagsmiðstöðin sé vettvangur til að koma því í verk sem

Magnús Þorgrímsson starfar sem sálfraeðingur hjá svæðisstjórn fatlaðra í Reykjavík.



hvern og einn langar til. Þar hefur fólk hitt aðra með svipuð áhugamál, sumir taka í spil, aðrir rabba saman, og stundum hafa verið skipulagðar leikhúsferðir o.p.h. Það hafa verið í gangi hópar um ýms áhugamál, eins og t.d. myndlist og tónlist, og á tímaþilum hafa verið starfandi sjálfshjálparkópar. Stjórn félagsins vill að öll sílik starfsemi eflist til muna. Þetta starf byggist á áhuga þeirra sem koma í félagsmiðstöðina. Jafnframt glíma margir við þann stóra vanda að eiga erfitt með að koma hugmyndum sínum og áhugamálum á framfæri. Sumir eiga erfitt með að fylgja þeim eftir og skortir úthald og gefast upp. Sumir eru svo vanir að gefast upp að þeir hafa gleymt löngunum sínum og eru fastir í venjubundnu lífi.

Virkjum nýja krafta

Við vitum að meðlimirnir búa yfir miklum ónýttum hæfileikum. Þá þarf að laða fram. Starfsemi félagsmiðstöðvarinnar byggist á virkni þeirra sem þangað koma. Þar stöndum við frammi fyrir því að við viljum ekki matreiða hlutina ofan í fólk, á sama tíma

og alltof margir eru svo vanir að láta mata sig á öllum sköpuðum hlutum, að þeir gleyma því sem í þeim býr. Þess vegna er starfsemi tengd félagsmiðstöðinni minni og sveiflukenndari en við gjarna vildum. Þessu viljum við breyta. Við lýsum því eftir öllum góðum hugmyndum og öllum van-Nýttum hæfileikum. Það getur líka einfaldlega verið löngun til að hitta aðra. Komdu fram með það sem þér dettur í hug, þó svo að þú haldir að það sé ekki neitt sérstakt. Markmið félagsmiðstöðvarinnar er að leiða saman alla þessa krafta og skapa þannig örurvísí tækifaði en þau sem t.d. finnast á geðdældum.

Nýjar leiðir

Frá áramótum í fyrra og fram á sumar fjölguðum við opnunartínum félagsmiðstöðvarinnar, þannig að hún var opin alla daga. Þó svo að þessi aukning væri kaerkomin þeim sem nýttu sér hana, náið hún ekki því markmiði að efla þá félagslegu virkni sem að framan getur. Vegna þeirrar reynslu höfum við ákveðið að breyta opnunartímanum þannig að starfsemin verði meira á ábyrgð þeirra sem sækja félagsmiðstöðina. Eins og

áður verða fastir opnunartímar um helgar. Við vonumst til að á öðrum tímum verði húsið einnig fullt af lífi. En stjórn félagsins ætlar ekki að bera ábyrgð á að svo verði, heldur verða þeir sem það vilja að bera ábyrgð. Við munum aftur á móti styðja við bakið á þeim. Í því skyni verður skrifstofa félagsins opin virka daga kl. 10.00–14.00. Ef þú hefur áhuga á að gera eitthvað, ef þig langar til að hitta aðra á ákveðnum tímum, hafðu þá samband við skrifstofuna, líttu inn, og við munum reyna að hjálpa þér til að hrinda hugmyndum þínum í framkvæmd. Pannig vonumst við til að starfsemin verði gefandi og aukist um leið.

Stefna Geðhjálpar er að stuðla að úrbótum í geðheilbrigðismálum og benda á nýjar leiðir í þeim efnunum. Félagsmiðstöðin er einn liður í þeirri baráttu. Annar liður er umræða, skrif og fyrirlestrar sem félagið hefur staðið fyrir mánaðarlega undanfarin ár. Þetta blað er einn þátturinn í því starfi. Til þess að félagið geti gegnt hlutverki sínu er nauðsynlegt að þú miðlir okkur af þinni reynslu og að við getum saman þróað hugmyndir að nýjum leiðum.



Sjálfssstyrking

Að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum

Hvað er sjálfssstyrking?

Námskeið í sjálfssstyrkingu (assertiveness training) eiga upptök sín í Bandaríkjunum og eru sprottin upp úr ákvæðinni meðferðarstefnu innan sálarfraeðinnar sem nefnd hefur verið atferlismeðferð (behavior therapy).

Sjálfssstyrkingu hefur verið beitt með góðri raun við meðferð ýmiss konar vandamála, þaði í einstaklings- og hópmæðferð. Auk þess getur fólk, sem ekki telur sig eiga við nein knýjandi vandamál eða ódryggi að stríða, haft mikil gagn af námskeiðum í sjálfssstyrkingu til að auka árangur og ánaðgju í einkalífi og starfi.

En þar sem hugtökin sjálfssstyrking og sjálfssstyrkur kunna að hljóma ókunnuglega í eyrum margra er ekki úr vegi að fjalla nokkuð um í hvaða merkingu þau eru notuð hér, þar sem það gefur um leið aukna hugmynd um efni og markmið námskeiðanna.

Í sem stystu máli felst sjálfssstyrkur í því að geta látið í ljós hugsanir sínar, skoðanir og tilfinningar á hreinskilinn og viðeigandi hátt án þess að ganga á rétt annarra. Sjálfssörggi og sjálfssþekking skipa mikilvægar sess í sjálfssstyrkingu, því að það er nauðsynlegt að þekkja þaði kosti sína og galla, styrk sinn og veikleika, og ekki síst að gera sér grein fyrir hvaða áhrif hegðun okkar og viðbróð hafa á samband okkar við annað fólk.

Aukinn sjálfssstyrkur kemur m.a. fram í því að geta tjáð óðrum hver maður er án þess að finna til óhóflegs kviða

eða sektarkenndar og án þess að gera lítið úr sjálfum sér eða viðmaelanda sínum. Að geta t.d. stofnað til náinna kynna við aðra með því að þora að sýna það mikil af sjálfum sér að kunningsskapur geti þróast upp í vinattu. Að geta tjáð eigin skoðun jafnvel þótt einhver sem maður ber virðingu fyrir sé á öndverðum meiði. Geta látið í ljós tilfinningar sínar svo sem reiði, væntumþykju, ást og allt þar á milli, geta gengist við kviða eða ótta og tjáð óðrum stuðning og samþykki.

Pá kemur sjálfssstyrkur einnig fram í því að geta gætt eigin hagsmuna, stuðlað að eigin vellíðan og tekið frumkvæði. Að geta t.d. tekið ákværðanir sem varða eigin starfsferil, lífsstíl og samskipti við annað fólk, geta sett sér markmið og unnið að þeim, treyst eigin dómgreind og fylgt eigin sannfæringu í stað þess að hafa alltof miklar áhyggjur af því hvað óðrum finnist. Að lokum felst sjálfssstyrkur í því að geta staðið á sínu. Að geta t.d. varist ágengni annarra, svarað

gagnrýni eða móðgandi athugasemdirum, varið skoðanir sínar og sagt „nei“ þegar á þarf að halda.

Hér á eftir fylgja nokkur dæmi úr daglega lífinu sem flestir kannast sjálfssagt við þar sem sjálfssstyrkur kemur við sögu. Liðir a) sýna skort á sjálfssstyrk en liðir b) sýna framkomu sem ber vott um sjálfssstyrk.

Læknir skrifar upp á lyfseðil fyrir þig. Þig langar að fá nánari skýringar á verkan lyfjanna og hugsanlegum hiliðarverkunum.

a) Þú gengur út án þess að spyrja vegna þess að „tími læknisins er svo dýrmætur“.

b) Þú spryrð þangað til þér finnst þú hafa fengið fullnægjandi skýringar.

Þú ferð til bankastjóra að biðja um lán.

a) Þú hefur áhyggjur af að koma ekki nægilega vel orðum að erindi þínu og sýna bankastjóranum ekki nægilega virðingu.

b) Þú sýnir bankastjóranum sömu kurteisi og næsta manni, en ekkert fram yfir það.

Þú ferð á veitingastað og biður um nautavöðvann „vel steiktan“. Þegar þú bregður hnífnum á kjötið reynist það vera blóðugt.

a) Þú segir ekkert við þjóninn en kvartar sáran við sessunauta þína.

b) Þú kallar á þjóninn og biður hann kurteislega (en án afsökunartóns) að kippa þessu í lag.

Anna Valdemarsdóttir starfar sem sálfraeðingur í Reykjavík.



Sólumaður kemur heim að dyrum hjá þér að falbjóða varning sinn. Þú hefur ekki áhuga á að kaupa neitt af því sem hann er með.

a) Þú getur ekki „fengið af þér“ að segja nei og kaupir af honum (þratt fyrir að þetta sé þriðji sólumaðurinn sem þú kaupir af í gustukaskyni þá vikuna).

b) Þú segir kurteislega: „Nei takk, ég hef ekki áhuga“.

Maki þinn gerir eitthvað sem þér þykir mjög vænt um.

a) Þú hugsar hlýlega til hans/hennar en „gleymir“ eða kemur þér ekki að því að hafa orð á þakklaeti þínu.

b) Þú notar fyrsta tækifæri til að segja maka þínnum hve vænt þér þótti um það sem hann/hún gerði.

Þér er hrósað fyrir góða frammistöðu

a) Þú ferð hjá þér og gerir lítið úr frammistöðu þínni.

b) Þú bakkar hrósið.

Vinkona þín biður um að fá lán-aðan hlut úr eigu þinni sem þér er mjög sárt um.

a) Þú lánar henni hlutinn en nagar þig í handarbókin yfir að hafa ekki sagt nei.

b) Þú segir henni blátt áfram að því miður getir þú ekki hugsað þér að lánna þennan hlut.

Þér verður sundurorða við maka þinn og gengur illa að gleyma særandi orðum sem hann lét falla í þinn garð.

a) Þú reisir ískaldan þagnarmúr og ætlast til að hann verði fyrri til að vekja málss á því sem miður fór.

b) Þú ætlast ekki til að hann finni á sér hvernig þér líður og vekur málss á tilfinningum þínnum af fyrra bragði.

Það er verið að útskýra fyrir þér mál sem þú ert ekki vel heima í. Allt í einu uppgötvar þú að þú ert búin(n) að tapa þraðinum í því sem viðmælandi þinn er að segja.

a) Þú lætur sem ekkert sé og þykist vera með á nótunum.

b) Þú segir: „Fyrirgefðu, nú fylgist ég ekki lengur með“

Að bera virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum

Það væri kannski rétt, áður en lengra er haldið, að taka skýrt fram hvað ekki er átt við með sjálfssþyrking. Sjálfssþyrkur er ekki að böðlast áfram og hafa sitt fram hvað sem það kostar. Mjög mikilvægt atriði í skýrgreiningu á sjálfssþyrking er að hann felur í sér að ganga ekki á rétt annarra. Það er að segja að geta náð markmiðum sínum án þess að beita persónulegum svívirðingum, án þess að veikja vísvitandi. Óttu með öðrum til þess að ná sínu fram og án þess að beita klækjum.

Sjálfssþyrkur felur í sér virðingu fyrir elgin þörfum, óskum og löngunum, en hann er samt sem áður ekki fólginn í sjálfssdeki og sjálfsselsku sem felst í því að láta elgin þarfir ættið ganga fyrir þörfum annarra.

Sjálfssþyrkur er fólginn í tjáskiptum og gagnkvæmni og í því að halda dyrnum opnum fyrir málamiðlun. Pega við svörum fyrir okkur með ruddaskap eða höfum okkar fram með því að skerða rétt hins aðilans eða gera lítið úr honum, tapa báðir. Pega málamiðlun er hins vegar eins og best verður á kosið, fá báðir aðilar nokkru af þörfum sínum fullnægt og báðir halda sjálfsvirðingu sinni. Sjálfsvirðing, ábyrgð á sjálfum sér, hóttvísí og hreinskuptri í samskiptum eru lykilord í heimspeki þeirri sem sjálfssþyrking byggir á.

Því var einu sinni slegið fram við mig „að maður næði nú ekki langt í viðskiptaheiminum ef maður ætlaði að lifa samkvæmt þessum sjálfssþyrkingarboðskap“. Það er vissulega rétt að í hagsmunárékstrum er ekki alltaf um það að raða að báðir aðilar geti fengið nokkru af þörfum sínum

fullnægt, og í hinum harða heimi viðskiptanna hefur sigur og velgengni eins stundum í för með sér ósigur eða fjárhagslegt hrun annars. Framkoma sem ber vott um sjálfssþyrking – eins og hann hefur verið skýrgreindur hér – byggir á ákveðnu gildismati og lífsviðhorfi og því hlýtur það að vera persónulegt val hvers og eins hvort hann kys að haga lífi sínu og samneyti við annað fólk í samræmi við hann. Á það ber einnig að leggja áherslu, að þótt markmiðið sé að óðlast aukinn sjálfssþyrking felur það ekki í sér að standa á rétti sínum eins og hundur yfir beini. Fyrir koma kringumstæður þar sem við kjósum að láta orð sem vind um eyru þjóta fremur en svara fyrir okkur og aðstæður sem við metum þannig að skynsamlegast sé að halda skoðunum okkar og tilfinningum út af fyrir okkur.

Eftir að námskeið urðu jafn útbreidd í Bandaríkjum og raun ber vitni hefur brunnið við að ýmsir minni spámann hafi komið fram á sjónarsviðið sem ekki búa yfir þeiri þekkingu og þjálfun sem til þarf í kennslu á þessum efnum. Á slíkum námskeiðum hefur stundum verið lögð ofuráhersla á að geta sagt nei, hafa sitt fram og halda óðru fólk í haefilegri fjarlægð. Ég tel hins vegar nauðsynlegt að leggja áherslu á að efla jákvætt sjálfsmat og draga úr sjálfsgagnrýni á elgin athófnum og frammistöðu. Hlutverk sjálfssþyrkingar ætti að vera að færa fólk nær hvert óðru á þann hátt að umhyggja sé borin fyrir elgin persónu jafnframt því sem aðrir í lífi manns eru í heiðri hafðir. Sjálfssþyrking felur í sér virðingu fyrir viðmælanda sínum – ekki undirgefni. Undirgefni felst í því að haga sér eins og hinn sé betri eða merkilegri en maður sjálfur, t.d. vegna stöðu hans, menntunar, valda, reynslu, aldurs og einhverra þeirra eiginleika sem maður metur mikils en telur sjálfan sig skorta – eins og t.d. sjálfssþryggi.

Að líða vel með sjálfum sér

Sjálfssstyrkur tekur bæði til orða, athafna og tilfinninga. Markmiðið með námskeiði í sjálfssstyrkingu er tvíþætt – að auka sjálfssöryggiskennnd og færni í samskiptum við aðra.

Oft veit fólk mæta vel hvernig það á að bregðast við og hvaða orð hæfa best, en þegar á reynir fyllist það svo sterkum kvíða að það gleymir öllu sem það ætlaði að segja. Hver kannast ekki við að vera vitur eftir á? En fyrir koma einnig þau tilvik þegar við erum órugg um hvemig við eignum að bregðast við og hvaða orð hæfa. Hvernig eignum við t.d. að svara ósanngjarni gagnrýni eða móðgandi athugasemdum, hefja samræður við fólk sem við þekkjum lítið eða ekkert og hvað eignum við að segja þegar þagnir verða í samræðum?

Margir kannast við þá tilfinningu að finnast það sem þeim dettur í hug ekki nágu frambærilegt til að segja það upphátt. Og hver þekkir ekki að hafa haft eitthvað til málanna að leggja en hafa síðan margvelt því fyrir sér hvort óhaett væri að segja það, uns tækifærð var liðið hjá eða jafnvel einhver annar búinn að segja það sem manni datt sjálfum í hug og hljóta ágaetar móttökur fyrir! Oft gerum við miklu meiri krófur til sjálfra okkar en annarra og kveljum okkur með sjálfsgagnrýni vegna vanhugs-aðra eða óyfirvegaðra orða sem allir eru búnir að steingleyma nema við sjálf. (Enda alls ekki víst að öðrum hafi þótt neitt athugavert við þau þegar þau voru sögð!)

Þeir sem eiga erfitt með að eiga virk samskipti við aðra og njóta sín í hópi eru sjaldnast lausir við kvíða. Alengengt er að þeir sem eru atkvæðalitlir og láta lítið á sér bera í návist annara fái lítt félagslega umbun. Félagsleg umbun er oft í formi athygli frá öðrum – að aðrir kunni að meta það sem

maður hefur að segja – en hún getur einnig verið fólgin í ánægju yfir að hlusta á aðra þótt maður segi ekki mikil sjálfur. Með öðrum orðum getur fólk haft ánægju af að fara á mannamót þótt það kjósi að hafa sig ekki mikil í frammi, ef það getur slakað á og notið þess að hlusta á það sem fram fer. Þeir sem eru atkvæðalitlir í félagsskap annarra og jafnframt haldnir kvíða geta hins vegar sjaldnast slakað á og notið þess að hlusta á aðra heldur sitja spennir og kvíða því að athyglan kunni að beinast að þeim og þeir neyðist til að taka til máls. Þeim verður þessi neikvæða reynsla minnisstæð og fyllast þar af leiðandi kvíða við að fara á mannamót. Því er hætt við að þeir haldi áfram að láta lítið á sér bera – veigri sér jafnvel við að fara á mannamót, og láti því tækifærin ónotuð til að óðlast jákvæðari reynslu og vinna bug á kvíða sínum. Af þessu leiðir að þetta fólk kann að sjá sig í fremur neikvæðu ljósi, séristaklega ef því er ekki ljóst að takmarkað áræði í að láta á sér bera á mannamótum segir ekkert um hve áhugaverð viðkomandi persóna er og hversu vel aðrir kynnu að meta ýmsa eiginleika í fari hennar, fengju þeir tækifær til að kynnast þeim.

Og þá er að lokum komið að því sem sjálfssagt er einna mikilvægast

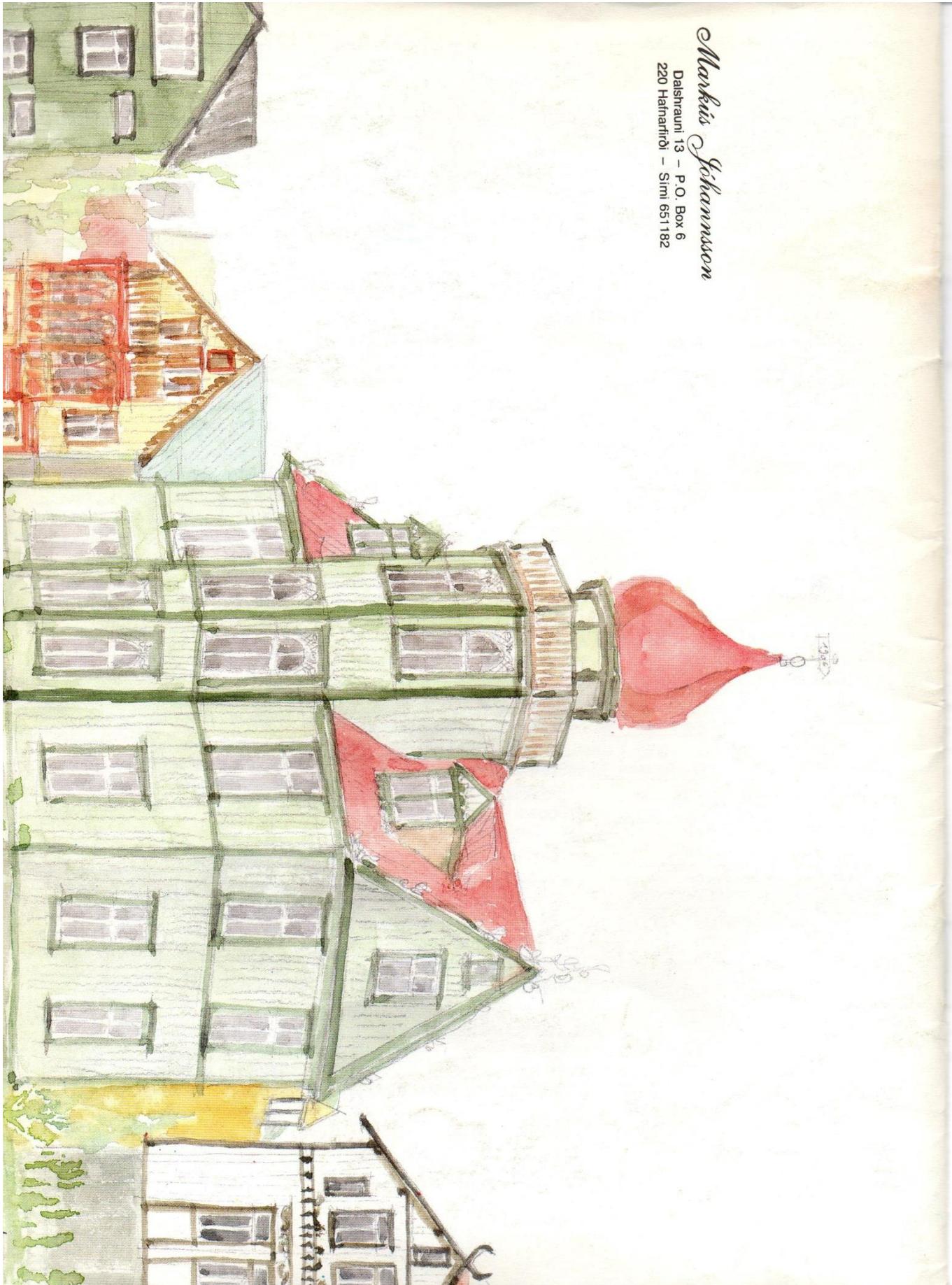
fyrir andlega velliðan okkar – að læra að líða vel með sjálfum okkur, með kostum okkar og göllum. Ef tilfinningar okkar í eigin garð mótað af ósann gjarni gagnrýni, sjálfssökunum og miskunnarlausri kröfuhörku um eigin getu er hætt við að tilfinningar okkar til annarra beri lit af því lífsviðhorfi. Hins vegar er full ástæða til að ætla að jákvæðar tilfinningar í eigin garð ali af sér umburðarlyndi og ánægjuleg samskipti við aðra.

Stundum eignum við erfitt með að komast í samband við annað fólk, stundum líður okkur illa með sjálfum okkur og erum haldin efasemdum um eigið ágæti. Sum okkar draga sig inn í skel feimni og óframfærni, önnur snúa vörn í sökn, snúa óttanum við að opinbera veikleika sína upp í yfirgang og hraka sem heldur óðru fólk i fjarlægð. Í stað þess að koma til dyranna eins og við erum klædd, reynum við að koma í veg fyrir að aðrir komist á snoðir um óþryggi okkar með því að þykjast vera einhver önnur en við erum. En við verðum að hafa hugfast að það er ekki einungis afskaplega erfitt að vera annar en maður sjálfur þegar til lengdar lætur, heldur þurfum við öll á því að halda að aðrir kunni að meta okkur fyrir að vera einmitt við sjálf.

LJÓÐ

UGLUSPEGILL

Eitt veit ég eyland
þar eylendingur býr
hann lemur stundum uppá hjá mér
ferðalangur sá
er eltir mig
og flýr



Mankus Johannesson

Dalstraðin 13 – P.O. Box 6
220 Hafnarfjörður – Sími 651182