

Geðhjálp

1.9.8.9
1

BORGARSPÍTALINN
BÓKASAFN



FRÁ RITNEFND • SAMSTARF GEÐVERNDAR OG GEÐHJÁLPAR • ÁHRIF STREITU • VEIKT BARN • STARFSDEILD NORRÆNT SAMSTARF • ÁST OG VINÁTTA • VINÁTTA OG BRÆÐRALAG • Á SUMARMÓTI Í HELSINGJALANDI HEFUR EINHVER ÞÉR NÁTENGÐUR ... • BITNA ÞJÓÐFÉLAGSBREYTINGAR Á BÖRNUM • LESENDABRÉF



LÍÓSMYND: Gisli Theodorsson

TÍMARIT FYRIR ALLA

Findu þér stund!	3	Samstarf
Frá ritnefnd		Gísli Theodórsson
Áhrif streitu	5	Veikt barn
Magnús Jónasson		Sigrún Júlíusdóttir
Starfsdeild	10	Norrænt samstarf
Auður Aðalsteinsdóttir		Magnús Þorgrímsson
Ást og vinátta	14	Vinátta og bræðralag
Hrafn Sæmundsson, Anna Þórðardóttir		Sigrún Friðfinsdóttir
Á sumarmóti í Helsingjalandi	16	Hefur einhver þér nátengdur ...
Áðalheiður Sigurbjörnsdóttir		Könnun tímaritsins
Sérþarfir barna	20	Bitna þjóðfélagsbreytingar á börnum
Einar Guðmundsson		Helga Hannesdóttir

Finndu þér stund!

Útgefendur tímaritsins Geðhjálpar vilja hér færa þakkir öllum sem á einn eða annan hátt hafa stuðlað að útkomu blaðsins. Ómetanlegt er hversu mörg fyrirtæki hafa sýnt góðan vilja í verki með því að greiða fyrir styrktarlínur í blaðinu, auglýsa í því eða greiða götu þess með öðru móti. Slíkur velvilji og áhugi til að bæta hag þess hóps sem blaðinu er einkum ætlað að vinna fyrir er og mikil hvatning til að halda áfram á sömu braut. Aðstandendum Geðhjálpar, félagsins með því nafni, svo og tímaritinu væri það afar mikils virði að mega vænta framhalds á samstarfi sem þannig er hafið. Skjólstæðingar ofangreindra aðila er samfélagshópur sem oftast er í viðkvæmum aðstæðum. Geðræn vandamál, hvort sem þau eru á háu stigi eða tímabundið þunglyndi, er sjúkdómur sem oftar en ekki er erfitt að höndla til meðferðar og lækninga. Stundum getur ráðið úrslitum að einstaklingur, sem þjáist að þessu leyti, mæti vingjarnlegu og skilningsríku viðmóti. Eigi kost á samtölum við fólk er gefur sér tíma til að hlusta, eða fái í hendur lesefni sem markvisst er ætlað til upphbyggingar og innkomu í mannlegt samfélag — þeim sem vegna ofurviðkvæmni eða innra öryggisleysis hættir til að einangrast í eigin hugarvili. Þetta tvennt er einkum og sér í lagi á verkefna-skrá þeirra aðila sem standa að samtökunum og útgáfu blaðsins.

Við væntum þess að þú finnir þér stund til að lesa blaðið gaumgæfilega. Ef þú hefur einhverjar athugasemdir við það, eða hugmyndir um frekara efni eða breytta efnismæðerð, vinsamlegast láttu þá frá þér heyra — annaðhvort til ritstjóra eða ritnefndar blaðsins.

Ritnefndin.

Geðhjálp 1. tbl. 4. árg. 1989

Útgefandi: Geðhjálp, samtök fólkis með geðræn vandamál, aðstandenda þeirra og velunnara • Aðsetur: Veltusund 3b, 101 Reykjavík
 Ritstjóri: Gísli Theodórsson sími 17367 • Ritnefnd: Árni Gunnarsson, Björg Einarsdóttir, Helgi Seljan, Hope Knútsson, Jóhanna Práinsdóttir og Már Viðar Másson • Skoðanakönnun: Gunnar Maack, Hagvangi • Viðtöl: Lilja Gunnarsdóttir • Handrita og prófarkalestur: Hildur Finnsdóttir
 Útlit og val mynda: Gísli Theodórsson • Ljósmyndun: Guðmundur S. Viðarsson og Jón Frosti Tómasson • Myndskreytingar: Guðjón Ketilsson myndlistamaður • Vatnslitamynd á baksíðu: Gerard Much • Tölvuumbrot: Sveinbjörn Styrkársson • Greining mynda:
 Oddi og Myndamót • Filmvinna, setning og prentun: Félagsprentsmeiðjan hf., Spítalastig 10 • Hönnun kápu: Fanney Valgarðsdóttir • Ráðgjöf: Jónas Ragnarsson • Tölvuvinnsla: Félagapjónustan
 Bókband: Félagsbókbandið • Upplag 4000 • Útgátuðni: Tvisvar á ári
 Blaðið þakkar eftirtoldum einstaklingum aðstoð við gerð blaðsins:
 Ársæli Ellertssyni, Karli Óskarssyni, Önnu Valgarðsdóttur,
 Matthíasi Pálmssyni og Guðmundi Ó. Ingvarssyni.

Samstarf Geðverndar og Geðhjálpar

Vilji er allt sem þarf

Ritstjóri þessa blaðs er í flestu tilliti litt reyndur til faglegrar umfjöllunar um málefni tengd geðheilbrigði. Til þess skortir mig bæði þekkingu og menntun. Leikmaður verð ég talinn í þessu tilliti en alls megnugur sem slíkur.

Fljótlega eftir að afskipti míni hófust af þessum málum, líklega 1984, komst ég að raun um að aðeins stigsmunur er á þeim tvéim hagsmunafélögum sem starfa að málefnum fólks með geðræn vandamál og aðstandenda þeirra. Tilgangurinn er hinn sami og starfsvettvangurinn svipaður. Markmið beggja félagna eru ótrúlega lík, eins og sjá má í útdrætti úrlögum og markmiðum þeirra. Bæði félögin reka skrifstofur: Geðhjálp er með skrifstofu í Veltusundi 3b (opið hús kl. 1-5 virka daga) og Geðvernd með

sína skrifstofu í Hátúni 10b (opið kl. frá 10-12). Bæði félögin gefa út málagnan.

Geðverndarfélagið hóf sína útgáfu árið 1966 og hefur síðan þá gefið út um 40 hefti af mikilli atorkusemi, en einhverra hluta vegna hefur útgáfunni hnignað mjög seinstu 5-6 árin, aðeins tvö tölublöð hafa komið út á þessum árum. Geðhjálp hóf sína útgáfu vorið 1986 og hafa komið út tvö hefti á ári reglulega.

Í annarri starfsemi þessara félaga er allnokkuð sem skilur þau að. Geðhjálp starfrækir opið hús fyrir gesti og gangandi trúvisvari viku. Þá hefur Geðhjálp náð hvað mestri kynningu á meðal almennings fyrir velheppnað fyrilestrahald. Geðverndarfélagið á hinsvegar og rekur glæsilegt sambýli að Álfalandi 15 í Reykjavík. Ekki má gleyma því að félögin hafa Stundum unnið saman. Á fyrstu árum Geðhjálpar var félagið að stöðugum hrakhlóum með fundahúsnaði. Geðverndarfélagið hljóp þá undir bagga og lánaði húsnæði undir stjórnarfundi og þannig mætti fleira telja, en um eiginlegt samstarf hefur ekki verið að ræða. Af þessu má þó sjá að fullur velvilið er fyrir hendi og samstarfsfysi.

Stærsti munurinn á þessum tvéim félögum er þó án efa samsetning stjórn. I Geðhjálp hafa aðstandendur sjúkra ávallt verið uppistaðan í stjórnarhóp. Í núverandi stjórn Geðhjálpar er þó einn sálfræðingur og einn geðlæknir og í gegnum tíðina hafa 1 til 2 „sjúkir“ vermt stjórnarkollana. I stjórn Geðverndarfélagsins er hins vegar nær eingöngu fagfólk ofarlega úr tröppukerfi spítalabáknins, og er það skoðun mín að slik sam-

setning slævi mjög vaxtarbrodd félagsins og veiki stöðu þess sem gagnrýnnar neytendaþjónustu. Má því líta svo á að Geðhjálp sé einskonar grasrot sprottin af nákvæmlega sömu róturnum og Geðverndarfélag Íslands.

Hvorugt félagið er stórt en hvers megnug væru þessi velmeinandi öfl saman eða að hluta? Væri ekki hægt að mynda breiðfylkingu um almannaeill og forvarnir hvað geðheilbrigði varðar? Án efa yrðu félögin saman hæfari til að takast á við forðómarisann.

Gísli Theodórsson.

Geðhjálp

Tilgangur félagsins er að bæta hag þeirra, sem eiga við geðræn vandamál að striða og aðstandenda þeirra.

Pessu markmiði verður náð með því, meðal annars:

1. Að efla gagnrýni og málefna lega umræðu um geðheilbrigðispjónustu og þann grundvöll sem hún hvílir a.
2. Að stuðla að endurbótum í þjónustu við þá sem eiga við geðræn vandamál að striða, bæði innan stofnana og utan, og gera tillögur í þessum efnum og koma á umræðum um þau við almenningu, yfirvöld og starfandi aðila á þessu svíði.
3. Að efla umræðu og fræðslu um eðli og orsakir geðrænna vandamála m.a. til að minnka forðoma og breyta viðhorfum til þessara málá.
4. Að stuðla að eflingu forvarnarinnu á svíði geðheilbrigðismála.
5. Að vinna að kynningu á hagsmunamálum þeirra, sem eiga við geðræn vandamál að striða og stuðla að því að þeim veitist eðlileg skilyrði til að njóta hæfileika sinna, menntunar og starfsorku, og vinna gegn hvers konar mismunun gagnvart þeim.
6. Að hafa samvinnu við önnur félagsamtök eða hópa, er vinna að sömu eða svipuðum markmiðum, eða gerast aðili að þeim.

Tilvitnun: 2. grein laga Geðhjálpar.

Geðvernd

Markmið Geðverndarfélags Íslands er:

1. Að efla skilning almennings og stjórnvalda á vandamálum geðsjúkra.
 2. Að útrýma sinnuleysi og skeyingarleysi um mannsæmandi lausn geðheilbrigðismála.
 3. Að bæta þjónustu við geðsjúka jafnt í sjúkrahúsum sem utan í samræmi við þær framfarir, sem verða á hverjum tíma.
 4. Að stuðla að lausn félagslegra vandamála geðsjúklinga og fjölskyldna þeirra, sem oftast eru samfara geðsjúkdomum.
 5. Að virkjadhuga umgsfólkstilmenntunar á svíði geðverndarmála.
 6. Að afla fjár, bæði til menntunar þeirra, er vilja helga sig geðverndarstörfum, svo og til framkvæmda á svíði geðheilbrigðismála.
- Einskis má láta ófreistað til að ná settu marki.

Tilvitnun í rit Geðverndarfélagsins 1. tbl. 1971, bls. 21.

Áhrif streitu

Streita (stress) er eðlilegur hluti daglegs lífs hjá hverjum manni. Hæfileg streita er okkur nauðsynleg til einbeitingar og er hvati til betri vinnu og afkasta. Við þurfum öll einhverja hvatningu til að standa okkur, en streitan verður vandamál þegar hún er of mikil. Í stað þess að vera hvetjandi verður hún lamandi og hindrar okkur í að sýna það sem í okkur býr. Þessum mikilvæga þætti í lífi okkar hefur yfirleitt lítill sómi verið sýndur. Að vera „stressaður“ er í hugum margra neikvætt og merki um veikleika og þess vegna er oft erfitt að ræða við fólk um streitu og streituvalda. Það er algengt að fólk afneiti streitu og eigi erfitt með að horfast í augu við að hún hafi áhrif á heilsuna, sérstaklega að hún hafi áhrif á líkamlega heilsu. Það er hins vegar staðreynð að streita hefur umtalsverð áhrif á líkamlega heilsu okkar eins og andlega og langar mig til að fjalla um áhrif streitu á líkamlega heilsu.

Streita

Það hefur vafist fyrir mörgum að skilgreina hvað streita er. Þeir sem fengist hafa við rannsóknir á streitu hafa sumir litið á streitu sem það innraugarástand og þau viðbrögð, sem verða þegar við horfumst í augu við eitthvað, sem ógnar sjálfssímynd okkar, sem venjulega er ytra áreiti. Lykilatriði í streitu er breyting. Breytingar í okkur eða í kring um okkur gera kröfur um aðlögun svo jafnvægi verði komið á aftur. Hvort sem breyting er æskileg eða óæskileg krefst hún aðlögunar og streituvaldandi atburðir geta verið bæði neikvæðir og jákvæðir

ir í eðli sínu. Hvernig við bregðumst við streituvaldandi atburðum og aðlögum okkur ákvárdar hvort við komum sterkari og þroskaðri út eða hvort sjáfsímynd okkar hefur orðið fyrir áfalli. Streituþol einstaklinga er mjög mismunandi. Þar skiptir fyrri reynsla miklu máli. Einnig skiptir miklu máli hvort við upplifum samtímis fleiri en einn streituvald, hversu lengi hann er að verki, hversu vel okkur finnst við ráða við hann o.s.frv. Það sem einum finnst áhugavert ævintýri er fyrir annan ógnun, sem hann sér ekki fram úr. Einnig skiptir ytri stuðningur t.d. ættingja miklu máli, hann getur breytt veralega áhrifum áfalla.

Streituvaldandi atburðir

Streita getur myndast af ýmsum ólíkum ástæðum. Hún getur myndast af líkamlegum og andlegum breytingum í okkur sjálfum, t.d. sjúkdónum, geðsveiflum o.fl. auk ytra áreitis af hvaða toga sem er. Þá eru oft streituvaldandi þroskaverkefni, sem við þurfum að ganga í gegnum á lífslieðinni, svo sem við táningaaldur, á miðjum aldrí, þegar ellin nálgast o.s.frv.

Enginn kemst hjá því að lenda í streituvaldandi atburðum í lífinu.



Magnús R. Jónasson
er læknir við
heilsugæslustöðina
í Fossvogi.

Gifting, skilnaður, flutningur, breyting á atvinnu eru dæmi um atburði, sem krefjast aðlögunar, hvort sem okkur líkar betur eða verr. Tveir menn að nafni Holmes og Rahe hafa verið frumkvöðlar í rannsóknum á áhrifum streituvaldandi atburða á heilsu manna. Forvitni þeirra beindist fyrst að því, hvaða atburðum fólk héldi, að erfiðast væri að aðlagast. Þeir báðu 394 einstaklinga að gefa 43 vel þekktum atburðum einkunn, eftir því hvað þeim þætti erfitt að yfirstíga þá. Þeir ákváðu að gefa giftingu ákvæðinn fjölda punkta og báðu fólk að ákveða fyrir hvern hinna 42 atburðanna hvort þeim þættu þeir krefjast meiri eða minni aðlögunar og gefa þeim einkunn eftir því í samanburði við giftingu. Eftir svörum þessa fólks var svo útbúin meðfylgjandi tafla, sem sýnir hvernig vægi þessi hópur setti á hina ýmsu atburði. Eins og sjá má, er dauði maka efstur á lista yfir streituvaldandi atburði, en á eftir fylgia skilnaður, fangelsisvist o.s.frv. Í framhaldi af þessu hefur svo komið í ljós, að eftir því sem streituvaldandi atburðum í lífi okkar fjölgar, eftir því aukast likurnar á sjúkdónum. Í ljós kom, að riflega helmingur þeirra, sem söfnuðu 200 - 300 punktum á tveggja ára tímabili samkvæmt töflunni, sögðu frá marktækum breytingum á heilsufari og rúmlega 70% þeirra sem söfnuðu meira en 300 punktum.

Starfrænir sjúkdómar

Það þarf ekki að leita langt til að finna dæmi um áhrif streitu á líkamlega heilsu. Mörg ungmenni hafa á skólaferli sínum t.d. fundið hvernig prófspenna getur valdið niðurgangi.

Streituvaldandi þættir

LJÓSMYNDIR Myndasafn Mbl/Gisli Theodorsson.



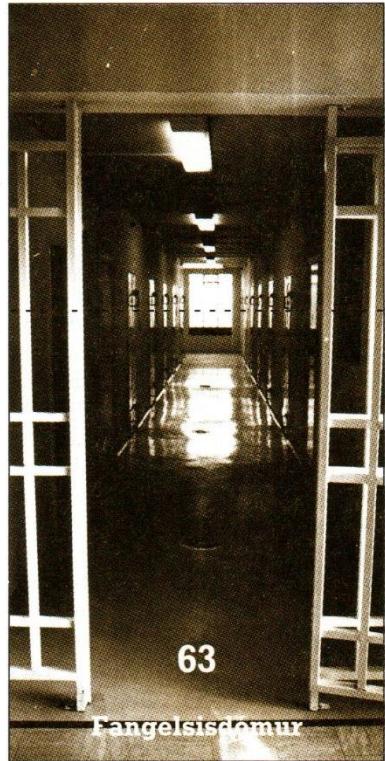
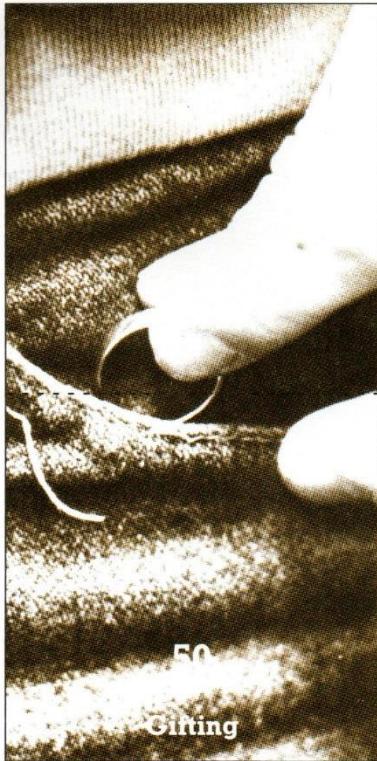
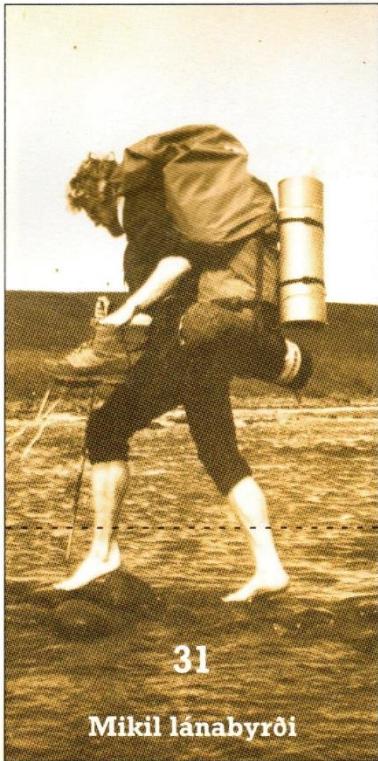
Ristillinn er í sjálfu sér heilbrigður en truflun á starfsemi hans veldur niðurganginum. Hver getur ekki sett sig í bau spor að ganga út á götu án þess að sjá strætisvagn, sem bremsar og stöðvast rétt áður en hann lendir á öxl viðkomandi. Flestir mundu samþykkja, að hraður hjartsláttur, munuburrkur og skjálfni mundu fylgja slikum atburði og að einkennin gætu enst í klukkustundir eða jafnvel daga.

Þegar atburður er eins ógnvekjandi og í dæminu að framan er auðvelt að sjá samband atburðar og einkenna en oftast er orsök streitunnar ekki svona augljós. Ákveðinn flokkur sjúkdóma hefur meira verið settur í samband við streitu en aðrir. Þetta er ósamstæður flokkur ólíkra sjúkdóma, sem nefndir eru starfrænir sjúkdómar. Skil-

greina má starfrænan sjúkdóm sem sjúkdóm, sem einkennist af truflun í starfi eins eða fleiri líffæra án þess að unnt sé að sýna fram á skemmd í líffærinu eða breytingu á vefrænni uppbyggingu. Truflunin er talin stafa af ofstarfsemi eða annarri truflun í starfsemi viðkomandi líffæris, starfsemi sem einstaklingurinn getur ekki stjórnað meðvitað. Dæmi um slikan sjúkdóm eru svokallaðir ristilkrampar. Aðrir sjúkdómar eru einnig taldir tengdir streitu, þar sem hins vegar er um að ræða vefræna breytingu í líffæri, sem oft er þá hægt að finna með rannsóknunum. Dæmi um slikan sjúkdóm er skeifugarnarsár.

Þeir sem til læknis leita misskilja oft hvað það þýðir að hafa starfrænan sjúkdóm. Margir halda, að ef

ekkert finnst athugavert við skoðun eða rannsóknir þýði það, að viðkomandi sé að ímynda sér einkennin, hlaupa í vörn og halda að læknirinn muni næst segja þeim, að þeir séu ekki eins og fólk er flest eða jafnvel andlega truflaðir. Það gerir malið erfiðara að skilningur á þessum sjúkdómum er takmarkaður, þeim hefur því miður litill gaumur verið gefinn í læknisfræðilegum rannsóknum og eru oft eins konar ruslakista hjá læknum. Flestir eru tilbúnir að ihuga áhrif streitu á heilsuna og möguleika á starfrænum sjúkdómi ef þeir finna, að læknirinn hlustar á þá, tekur mark á einkennum þeirra, útskýrir áhrif streitu og hvað átt er við með starfrænum sjúkdómi. Athugun á áhrifum umhverfis á einstaklinginn þarf



Fjölgun rifrilda við maka	35
Mikil lánabyrði	31
Erfiðleikar með lán	30
Breytt ábyrgð í vinnu	29
Barn flytur að heiman	29
Vandamál með tengdaforeldra	29

Mikill persónulegur frami	28
Maki byrjar eða hættir vinnu	26
Byrjun eða endir náms	25
Breyting á lifnaðarháttum	24
Endurskoðun á venjum	23

Erfið samskipti við yfirboðara	20
Breytingar í vinnuaðstæðum	20
Skipt um húsnæði	20
Skipt um skóla	19
Breyting á tómstundastarfi	19

að gera samtímis öðrum athugunum, en rétt erað taka skýrt fram, að á engan hátt má láta undir höfuð leggjast að kanna eins og þörf er möguleika á vefrænum sjúkdómi.

Lokaorð

Maðurinn er flókið sampil líkama, sálar og þess umhverfis, sem hann lifir í. Þegar þetta sampil truflast er upplifun einstaklingsins vanlíðan, sem getur komið fram í ýmsum myndum, sem hann getur oft ekki fundið skýringar á, en hefur oft skoðun á. Sú skoðun er þá byggð á fyrrí reynslu eða áliti ættingja, vina eða annarra, sem hann hefur rætt málið við áður en hann leitar sér hjálpar t.d. hjá lækni. Til þess að komast að skynsamlegri niðurstöðu þarf að

kanna líkamleg einkenni og möguleika á vefrænum sjúkdómi en kanna samtímis hvar einstaklingurinn er staddur í lífi sín, hvað á daga hans hefur drifið, sem gæti haft áhrif á heilsu hans og hvað hann haldi að sé á seyði. Ég þekki engan vefrænan sjúkdóm, sem ekki hefur áhrif á andlega líðan okkar og öll upplifun okkar á einkennum okkar hefur áhrif á þann sjúkdóm, sem við kunnum að hafa.

Til heimilislæknis leitar fólk gjarnan með hvers konar vanlíðan, sem það á erfitt með að skilgreina. Það er m.a. hlutverk heimilislæknisins að hjálpa fólk i að greiða í sundur þessa vanlíðan, af hvaða orsök sem hún er. Einstaklingurinn þarf hins vegar að vera tilbúinn að líta á fleiri þætti en

bein líkamleg einkenni og mín reynsla og annarra er sú, að ef så er leitar hjálpar er hafður með í ráðum og skilur hvers vegna spurt er, þá er yfirleitt hægt að ná skynsamlegri niðurstöðu um hvernig vandamálið er vaxið. Ef þér finnst þinn læknir ekki sprýja um allt það sem þér finnst máli skipta, hikaðu þá ekki við að nefna að fyrrabragði hvaðeina, sem þér finnst máli skipta til hjálpar á úrlausn þíns vandamáls.

HEIMILDIR:

- Coleman J.C. Personality development and adjustment. Abnormal psychology of modern life. Scott, Foresman, 1976.
- Steinert Y. Helping patients cope with stressful life events. Can. Fam. Physician 1978; 24:859 - 862.
- Premi J.N. On the diagnosis and management of functional diseases. Can. Fam. Physician 1980; 26: 1368 - 1374.

Veikt barn í fjölskyldunni

Erfiðleikar og samstaða

Trúnaður, samstaða og trygglyndi eru sú þrenning sem flestir þrá í nútíma hjónaböndum en sem oft er erfitt að ná og viðhalda. Þegar erfíðleikar eru í fjölskyldu, hvort sem það er tímabundið álag, óvæntar kreppur, sjúkdómar eða fötlun af einhverju tagi, reynir einmitt á þessa samstöðu.

Eins og alltaf þegar aðstæður breytast í fjölskyldum — einhver deyr, einhver fæðist, barn flytur að heiman, einhver fatlast af slysförum eða meðfædd fötlun kemur í ljós, þá raskast jafnvægið í fjölskyldunni, sem kallar á nýja aðlögun og oft alveg nýja stöðu fyrir hina í fjölskyldunni. Það sem stundum vill brenna við er að nýja jafnvægið næst með því að einhver fórnar sér eða einhver verður útundan. Stundum tengjast hjónin þá sterkari böndum eða fjarlægjast. Stundum fær systkin mikilvægara hlutverk í fjölskyldunni eða einangrast. Allt fer betta eftir því hvernig tjáskipti, tengsl og hlutverkamótun var fyrir í fjölskyldunni, en að sjálfsögðu fer það líka eftir því hver viðbrögð einstaklinganna eru og ýmsum ytri aðstæðum. Hér er staða einforeldrisfjölskyldunnar einstök. Hún einkennist af tvöföldu á lagi á inn, einsemd í foreldrahlutverki, þ.e. að vera einn um ábyrgð og framfærslubyrði auk daglegra erfíðleika, tímaleysis og kvíða, sem tengist því að vera einn, þar sem þurfa að vera tveir. Systkin eða systkin fatlaðs barns í þessum fjölskyldum eru oft átakanlega upp á sjálf sig komin, þar sem hins foreldrisins nýtur ekki við. Hér reynir auðvitað á stuðning og aðstoð frá því foreldri, sem ekki býr á heimilinu, en

ekki síður afa og ömmu eða systkinum foreldrís og ef til vill tengdafjölskyldu. Því miður leyfa ekki alltaf félagslegar aðstæður og tíðarandi, sem einkennist af sjálfsmiðun og oft of mikilli eicingirni, að einstæðum foreldrum sé rétt sú hjálparhönd, sem þeir þarfnað meira en aðrir, þegar börn veikjast eða eru fötluð.

Ást og höfnun

Það hefur sýnt sig að þegar eitt barnið veikist eða þjáist af einhvers konar fötlun, þá gerir það kröfur, sem oft beinlinis bitna á heilbrigðu systkinunum. Það er líka stundum sagt að sannasta, óeigingjarnasta og kannski fallegasta ástin sé móður- eða foreldraástin — og þegar fatlað eða veikt barn höfðar til þessarar ástar, víki allt annað, jafnt maki sem systkin, a.m.k. um sinn. Það hefur því miður oft verið reyndin að í slíkum tilvikum er það móðirin eða eiginkonan sem helgar sig svo algjörlega fatlaða barninu, að það skapast ekki aðeins samkeppnisstaða milli systkina í fjölskyldunni, heldur finnst bæði börnum og eiginmanni sér vera hafnað. Eiginmaður sem hefur fengið þá tilfinningu að sér sé ofaukið, finnst hann ekki aðeins afskiptur heldur finnst honum oft að hann komist ekki

að eða eigi sér engan sess og hreinlega flýr heimilið. Hann kann að leita sér uppbótar í vinnu, hjá kunningjum, í áhugamálum, eða dægradvöl eða það sem flestum finnst erfíðast, myndar samband við aðra konu. Hin börnin verða þá ennþá afskiptari og oft fer þá að örla á hegðunarvandkvæðum. Þá er komin sprunga í fjölskyldueininguna, sem oft hefur valdið svo miklum sársauka og biturleika, að erfitt getur orðið að bæta skaðann, nema með ærinni fyrirhöfn og kostnadi sem í besta falli næst með því að leita sér ráðgjafar, eða fara í fjölskylduviðtöl.

Allir vilja taka tillit til þess einstaklings sem þarfnað meiri umhyggju og ástar en hinir, en eins og gefur auga leið, kemur að því að hinir verða líka að fá sitt. Þá reynir á hæfni foreldra til þess að vinna saman, leysa hvert annað af, ef svo mætti að orði komast, hleypa hinu foreldrinu að, veita því stuðning eða frið eftir því hvort við á. En það sem kannski mestu máli skiptir, er að umönnunarforeldrið sjálft, sem oftast er móðirin, láti ekki óseðjandi þarfir og endalausar kröfur fatlaða barnsins ná algjörum tökum á tilfinningunum, og jafnvel öllum lífsmáta sínum. Slíkt gengur ekki að eins út yfir hennar eigin krafta, heldur verður oft til þess að brengla tengsl hennar við eiginmann og hin börnin.

Nokkrar leiðbeiningar

Hér á eftir fara nokkur af þeim ráðum sem beint hefur verið til hjóna og foreldra fatlaðra barna í því skyni að hjálpa þeim til að vernda samband sitt, hjónabandið og hag fjölskyldunnar í heild.



Sigrún Júlíusdóttir
starfar sem félags-
ráðgjafi við Geðdeild
Landaspítalans.
Þessi grein er unnin
upp úr útvarpserindi
úr þætinum Börn
og foreldrar, jan.
1989.



UJÓSMYND: Gisli Theodorsson

* Það er í fyrsta lagi að foreldrarnir skipti með sér umsjóninni, þannig að annar aðilinn sogist ekki inn í umönnunarhlutverkið um of.

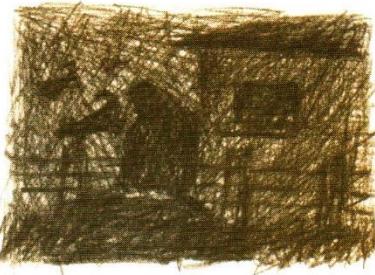
* Í öðru lagi að þau tryggi áfram-haldandi samskipti beggja við hitt eða hin börnin, þannig að þau missi ekki alveg af öðru foreldri sínu og e.t.v. smá saman báðum.

* Í þriðja lagi, að foreldrarnir reyni að helga ákveðnar stundir sameiginlega með hinum börnunum án þess að fatlaða barnið sé alltaf með og krefjist óskiptrar athygli og umönnunar.

* Í fjórða lagi, að hjónin reyni að helga ákveðnar stundir fyrir sitt eigið samband, ekki aðeins inni á heimilini, heldur líka utan þess. Að þau njóti sameiginlegrar reynslu, ein saman eða með öðrum, við skemmtun, fræðslu eða áhugamál. Í þessu felst, að þau finni sér tíma til þess að spjalla

saman, vera saman og gera hluti saman, sem bandamenn, félagar og nánir vinir. Það skiptir miklu máli, að þau nýti sér aðstoð félagasamtaka og stuðning annarra sem eru í svipaðri stöðu.

Síðastnefnda atriðið hér að framan er oft erfitt fyrir samviskusama, áhyggjufulla og ábyrga foreldra, sem umfram allt vilja börnunum sínum það besta, ekki síst ef fötlun þeirra er augljós og krefjandi. Einmitt þeim hættir til að gleyma því, að þeirra eigin vellíðan og samvinna er orkulindin sem allt byggist á. Þau gera sambandi sínu og börnunum — bæði því fatlaða og hinum — best með því að stýrast af hæfilegri tilfinningainnlifun og með því að kunna að nýta sér þau úrræði sem fyrir hendi eru til að léttu undir. Þannig skapast svigrúm og gleði fyrir alla í fjölskyldunni.



Heimsókn

Þú framandi gestur
kemur að ókunnu býli
og hikar um stund.

Við túnfótinn
gaddavírsgríðing af orðum
en hundar stökkva
úr augum mínum
og gelt.



Svellgljái

Í hlíðinni heima
voru flugvellar margir og stórir

Og þegar máninn gaf skipun
um brottför
hófust ótal þotur af ísnum
og flugu í barnsaugu heit.

Ef þú lítur í augu mína
þú sérd ekki útstreymi ylsins
heldur gráan flugher kuldans
á leiðinni heim.

Eyjólfur Ó. Eyjólfsson
prentari

Starfsdeild

Brú milli skóla og atvinnulífs

Auður Aðalsteinsdóttir:

Leitumst við að byggja upp sjálfstraust nemendanna

Petta er mjög gefandi starf ef vel gengur, þótt það sé krefjandi og erfitt á köflum, segir Auður Aðalsteinsdóttir, kennari við Starfsdeild Fellaskóla. Starfsdeildin þar er sú elsta sinnar tegundar hér á landi, stofnuð 1982, en síðan hafa verið stofnaðar starfsdeildir í Keflavík, á Ísafirði, í Grindavík, Kópavogi, Réttarholtskóla, Seljavskóla og Breiðholtskóla, En, *hvað er Starfsdeild?*

— Markmið deildarinnar er annars vegar að koma fótunum undir fólk í atvinnulífinu, og hinsvegar að styrkja það í námi, segir Auður. — Mér finnst þetta tvennt reyndar vera nátengt og erfitt að draga skörp skil þar á milli, en við leitumst við að byggja upp sjálfstraust nemendanna með því að aðstoða þá við að standa sig á vinnustað, í stað þess að gera til þeirra kröfur, sem þeir hljóta að kikna undir, í skólanum.

— Það voru skólastjórar Breiðholtskólanna sem áttu frumkvæðið að stofnun deildarinnar. Þeir hittust snemma árs 1982 og ræddu stofnun starfsdeilda fyrir þá af elstu nemendum sem fyrirsjánlegt var að ekki hefðu möguleika á að ná samræmuþrófunum. Af þeim yrðu líklega margir sem hættu eftir áttunda bekk, án þess að vera undir það búinir að takast á við atvinnulífið, og hlutverk deildarinnar, sem tók til starfa þá um haustið, er þannig að brúa bilið á milli skóla og atvinnulífs.

— Fyrstu kennarar deildarinnar voru Ingvi Hagalínsson, sem nú er yfirkennari Fellaskóla, og Sigrður Einarsdóttir, sem fylgdi deildinni þangað til síðastliðið vor, en þau tvö

hafa byggt upp starfsdeildina hér með miklum sóma. Nú erum við þrí kennarar við deildina, tvær í fullu starfi og ein i hlustarfi.

Auður kenndi fyrst við Starfsdeild veturnar 1986 - 87, og hóf aftur störf þar síðastliðið haust, eftir eins árs námsdöl í Kaupmannahöfn, þar sem hún vann að ritgerð um starf deildarinnar.

— Ég hef kennt síðan 1970, segir hún, — og finnst ég alltaf hafa verið

á leiðinni til unglingsanna. Ég kem ekki til með að breyta til aftur, þetta er gífurlega spennandi aldurshópur að vinna með.

Skólinn ein þrautaganga

Hvaða nemendur koma í Starfsdeildina til ykkar?

— Þetta er til dæmis fólk sem af einhverjum ástæðum hefur flosnað upp í námi, til að mynda vegna flutninga, veikinda, eða erfiðra heimilisástæðna. Við tökum meðal annars við nemendum úr sérdeildum hinna ýmsu skóla, börnum sem hafa kannski alla tíð átt erfitt með nám, stundum af sálrænum orsökum, þau eiga gjarnan erfitt með að einbeita sér af einhverjum ástæðum, og stundum vegna gáfnatregðu. Mörg hafa lent í vítahring langvarandi kviða og angistar í skólanum, þeim hefur kannski byrjað að ganga illa, verið látin hringla með í almennum bekkjum og loks gefist alveg upp. Skólinn hefur oft verið þeim ein þrautaganga, og einn okkar aðalstarfi er að ná trausti þeirra, fá þau til að slaka á og efla sjálfstraust þeirra.

— Hóparnar eru mjög breytilegir og þar af leiðandi eru aðferðir við kennsluna aldrei þær sömu. Starfsdeildin er í sifelldri móton, því kennslan tekur mið af þrófum hópsins hverju sinni. Hópurinn í ár er til dæmis einn sá félagslyndasti sem hefur verið í Starfsdeild, í honum eru fjortán manns, þar af þrjár stúlkur, og þau eru í fyrsta skipti að njóta þess að vera í bekk. Þau virðast örugg í sínum hóp, þótt þau hafi mikla minnimáttarkennd gagnvart skólanum.



Hvernig kemst nemandi í Starfsdeild?

— Skólasálfræðingur eða kennari sækir um fyrir nemandann, og við fjöllum síðan um umsóknirnar á inn-tökufundi þar sem vafaatriði eru tekin fyrir, og leggjum þá áherslu á að viðkomandi hafi sjálfur áhuga á að koma. Við verðum að takmarka aðgang að deildinni, 14 til 15 nemendur eru hámark, því þetta er í raun-inni einstaklingskennsla sem þarna fer fram. Nemendurnir mismunandi langt komnir og við reynum að sinna hverjum og einum í samræmi við hans þarfir, sem þýðir að þau eru ekki öll með sama námsefnið. Við getum þurft að semja þrjú til fjögur lokapróf í hverri grein að vori. Við byrjum skólaárið á stöðuprófi í öllum greinum, til að finna út hvar þau standa og til að geta miðað val námsefnis við það sem hentar hverjum og einum.

Fólk á miklum breytingaaldri

Hvernig er náminu í deildinni hátt- að?

— Það skiptist í bóklegar og verklegar greinar, auk þess sem við hjálpu-nemendum að komast í launaða vinnu, rekum einskonar atvinnumiðlun, þar sem við stefnum að því að allir séu komnir í vinnu fyrir vorið. Í bóklegu fögunum fylgjum við ekki námsskrá og stefnum ekki að samræmuð prófunum, en þau sem vilja geta fylgt einstöku fögum í níunda bekk Fellaskóla og tekið próf í þeim. Við erum stundum spurð að því hvers vegna við séum að þessu stagli, en það er nauðsynlegt að rifja upp grundvallaratriðin svo krakkarnir geti tekið upp þrádinn seinna, ef svo ber undir. Við vitum í sjálfu sér ekki hver þeirra gætu hugsanlega haldið áfram, þau eru á miklum breytingaaldri, sum hafa dregist

aftur úr í námi vegna þess hvað þau voru seinþroska, önnur vegna áhugaleysis, og það er ómögulegt að segja fyrir um það hverjir fái áhugann seinni.

— Náminu í deildinni lýkur með grunnskólaprófi með undanþágu frá samræmuð prófunum, það veitir aðgang að fornámsdeildum í Réttarholtskóla og í Iðnskólanum, og það hefur verið nokkuð um að nemendur haldi áfram þar að loknu námi í Starfsdeildum.

— Námið í Starfsdeild er þríþætt, það eru svokallaðar kjarnagreinar, bóklegar og verklegar, sem allir fara í: Íslenska, stærðfræði, enska, samfélagsfræði, smíði eða saumar og sund. Síðan eru það valgreinarnar, sem eru danska, auk allra valgreina sem örðrum nemendum í níunda bekk Fellaskóla er boðið upp á. Þriðji þátturinn er síðan starfsfræðsla og vinna utan skóla.

LJÓSMYND: Jón Froði Tomasson



Audur Aðalsteinsdóttir ásamt nokkrum nemendum starfsdeilda.

Leitumst við að byggja upp sjálfstraust

— Starfsfræðslan felst meðal annars í heimsóknum á vinnustaði, fyrir skömmu fórum við til dæmis í prentsmiðjuna Odda, þar sem okkur var mjög vel tekið. Sú heimsókn tókst mjög vel í alla staði, og síðan höfum við verið að vinna úr því sem þau lærðu í heimsókninni, þau hafa til dæmis gert bæði dagblöð og veggmyndir. Í vetur höfum við líka unnið mikið með fréttir, safnað úrklippum úr blöðum um ýmis málefni sem síðan hafa verið tekin fyrir í tímum, og á næstunni stendur til að hafa dagblaðaviku þar sem við klippum út fréttir og flokkum eftir málefnum.

— Það er mikið rætt í starfsfræðslutínum, tekin fyrir ýmis mál-efni, við reynum að vera ekki með flókin mál, en setjum krakkana inn í hluti sem allir þurfa að vita. Við ræðum um stjórnarskrána og Alþingi, og reynum að búa þau undir vinnumarkaðinn með því að setja þau inn í sín réttindi. Við tökum fyrir hluti eins og orlof og taxta, hlutverk trúnaðarmanns, skatta, verkalýðsfélög, hvers vegna menn borgi í lifeyrissjóði, kennum þeim að fylla út ávísanir og umsóknir, og reynum að búa þau undir vinnuviðtol. Þá æfum við þau í því sem þau verði að muna að spryja um, og endum á því að leika sílik viðtol. Þá leikur einhver af kennurunum vinnuveitanda, og við tökum viðtalið upp á myndband sem er svo skoðað og rætt um á eftir.

Vinnan, hluti af náminu.

— Hluti af starfsfræðslunni er síðan atvinnumiðlunin. Við byrjum á því að kanna hvaða hæfileika og áhugamál hver og einn hefur og reynum síðan að útvega þeim vinnu í samræmi við það. Við höfum spjaldskrá yfir vinnustaði sem við getum leitað til, og reynum að láta þau sem mæta vel í skólann ganga fyrir um vinnu, á þeim forsendum að það sé samhengi á milli góðrar mætingar í skóla, og stundvísí og mætinga á vinnustað. Pessi atvinnumiðlun getur verið erfið, og við leggjum áherslu á

að það getur tekið tíma að finna þá vinnu sem hentar, stundum erum við að fram á vor.

— Það er lítið á vinnuna sem hluta af náminu, þau eru áfram í skólanum í bóklegu námi fyrir hádegi og síðan í vinnunni eftir hádegi og hún er færð inn í stundaskrána. Við höfum fengið vinnuveitendur til að skrifa umsögn um þau, því góð umsögn getur skipt miklu máli þegar þau sækja um vinnu seinna meir, og atvinnurekendur hafa margir verið mjög jákvæðir og hjálp-legir, finnst sumum hverjum að þeir eigi að gera þetta til að léttu undir með krökkunum.

— Við reynum svo að vinna með hvernig þeim gengur úti í atvinnulífinu, fylgjumst með því hvernig þau

standa sig og hvernig þeim gengur, og reynum að aðstoða ef einhver vanda-mál koma upp. En það heyrir til undantekninga ef þau flosna upp og hætta.

Er þetta ekki geysilega mikil vinna fyrir tvær og hálfu manneskju?

— Eins og ég sagði áðan er starfið mjög gefandi þótt það sé erfitt, því krakkarnir eru einlæg og opin og leita mikið til okkar, og við sjáum árangur þess sem við erum að gera. En það eru hvergi nærri nægar fjárveitingar til sérdeil. Í Fellaskóla erum við með tvær stofur, sem hentar reyndar mjög vel, en ef vel ætti að vera þyrftum við verkstæði og handavinnukennara þannig að helmingur hópsins gæti verið á verkstæðinu á meðan hinn helmingurinn væri í bóklegum fögum. Það er reyndar verið að byggja upp slíka aðstöðu fyrir Starfsdeildina sem tók til starfa í Breiðholtskóla nú í vetur, þar verður bæði verkstæði og eldhús þegar allt er komið i gagnið.

Vitið þið hvernig nemendum hefur vegnað eftir að þeir útskrifast frá ykkur?

— Við höfum reynt að fylgjast með þeim, þótt við höfum litinn tíma til þess og vitum í rauninni allt of lítið um hvernig þeim hefur gengið. Við vitum að sum hafa haldið áfram á þeim vinnustað sem þau voru byrjuð á þegar þau voru í deildinni, og önnur hafa farið í fornám fyrir Iðnskólanum. Þar er reyndar farið að bjóða upp á svokallað starfsnám þar sem er til dæmis tekið við nemendum úr Öskjuhlíðarskóla og úr Starfsdeildunum. Það nám veitir réttindi til að vinna með meistara, til dæmis í trésmiði, málmsmiði og saumum.

— En þau af krökkunum sem við höfum hitt eftir að þau luku námi í Starfsdeild hafa verið ánægð með dvölinu, sérstaklega með starfsfræðslutímana, sem þau eru sammála um að þau hafi grætt mikið á.

Lilja Gunnarsdóttir



Geðhjálp

í norrænu samstarfi

Fyrir rúmu ári gekk Geðhjálp til samstarfs við norræn systursamtök. Starf félaganna byggist oftast á virkni notenda geðheilbrigðis-þjónustunnar. Sem dæmi um það, er að fólk sem hefur einhvern tíma þurft að leita sér aðstoðar vegna geðrænna vandamála er í forystu félaganna t.d. í Noregi, Svíþjóð og Finnlandi. Hópur virkra félaga þar er mjög breiður og skapar það lifandi starf.

Baráttumálin eru flest þau sömu þótt löndin séu misstör. Allsstaðar er baráttu fyrir grundvallarmannréttindum fólks með geðræn vandamál og forvarnir eru knýjandi hjá okkur öllum. Hin einstöku félög hafa tekið upp ýmis mál þessu tengd.

Sem dæmi um fyrirbyggjandi starf, hefur norska félagið Norsk forening for Mental Helse (NFMH), lagt áherslu á að ná til fólks úti á vinnustöðum og í skólum með myndböndum sem það hefur gert af þessu tilefni. Í tengslum við myndböndin hafa þau útbúið efni til umræðna. Þau hafa farið út á vinnustaði með myndband um hvernig sálræn vandamál hamla fólk i vinnu og mikilvægi þess að takast á við þau og skapa jákvætt andrúmsloft á vinnustað. Síðara myndbandið fjallar um tilfinningar unglings og þá sálrænu baráttu sem getur falist á bak við þá mynd sem fólk gefur af sér. Þau fara með þetta myndband í skóla og félagsmiðstöðvar.

Sænsku samtökin Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH), hafa m.a. barist fyrir uppbyggingu á annarri þjónustu en þeirri sem býðst á hefðbundnum geðsjúkrahúsum. Liður í því er herferð til að koma á

úrbótum fyrir fólk sem útskrifast af geðsjúkrahúsum. Þessar úrbætur geta t.d. verið í því formi að fólk gefist kostur á þeiri meðferð sem það þarf, úti í þjóðféluginu, aðstoð við fólk i heimahúsum og stuðningi til að komast út að vinna. Annað dæmi um áherslur, er að þau hafa komið upp meðferðarheimili, sem leggur áherslu á vinnu með alvarleg geðræn vandamál án lyfjajafar. Innan félagsins er enn fremur starfandi hópur fólks, sem hefur verið í lyfjameðferð. Hópurinn er að kynna sér jákvæð og neikvæð áhrif lyfjameðferðar og hvort hún sé nauðsynleg í öllum tilfellum (sérstaklega til langa tíma). Ef ekki, hvað sé þá til ráða.

Það er mjög mikilvægt fyrir Geðhjálp að taka þátt í þessu norrænu samstarfi. Við fáum tækifæri til að fylgjast með því sem hin félögini eru að gera og þeim umræðum sem þar eru í gangi. Ég vona að sem flestir hafi áhuga á þessu starfi og leiti til okkar í því sambandi. Það væri t.d. gott ef það yrði myndaður hópur í Geðhjálp, sem tæki fyrir áhrif lyfjameðferðar. Sá hópur gæti unnið í samvinnu við sænska hópinn og fengið upplýsingar þaðan. Hópur um forvarnir gæti t.d. leitað eftir efni frá Noregi og þannig væri hægt að halda áfram.

Með norrænu samstarfi gefst fólk með geðræn vandamál tækifæri til að komast í bein tengsl við félaga sína á hinum Norðurlöndunum. Gott tækifæri til þess eru árleg norræn sumarmót. S.l. summar fóru í fyrsta skipti fjóríð fulltrúar frá Geðhjálp á slikt norrænt sumarmót. Það var

haldið í Svíþjóð og fræðumst við um það í grein hér á eftir.

Í ár verður slikt sumarmót haldið í Noregi. Mótið verður dagana 17. til 25. júní og verður haldið á fallegum stað við ströndina 200 km suðvestur af Oslo. Á mótinu verður ýmislegt til skemmtunar, sem byggist á virkni báttakenda. Eitt það mikilvægasta er þó að kynnað óróu fólk og því sem það er að fást við. Ég vil hvetja fólk til að koma á sumarmótið og þeim sem vilja fá nánari upplýsingar er bent á að hafa samband við skrifstofu Geðhjálpar sem fyrst.

Geðhjálp mun innan fárra ára halda slikt norrænt sumarmót hér á landi. Til þess að svo megi verða burfum við margar hjálpfúsar og samstilltar hendur og félagið verður að vera öflugra en það er í dag. Norrænir félagar okkar hlakka til að komast hingað sem fyrst, vonandi getum við orðið við þeim óskum, hugsanlega eftir tvö ár. Norrænt mótt yði tvímælalaust lyftistöng fyrir alla umræðu hér á landi, um geðræn vandamál og stöðu fólk sem á við geðræn vandamál að striða.

Norræn félög fólks með geðræn vandamál hafa myndað með sér samtökin Nordisk förening för Social och Mental Helsa. Fyrir utan Geðhjálp eru í samtökunum: Frá Færejum Sinnis Bati, frá Noregi NFMH, frá Finnlandi MTKL, frá Danmörku SIND og Galebevægelsen, og frá Svíþjóð RSMH. Upplýsingar um þessi félög og útgáfuefni þeirra er hægt að fá á skrifstofu Geðhjálpar.

Magnús Þorgrímsson
formaður Geðhjálpar

Besta geðlyfið

Hvar eru mörkin? Hvenær er ástandið orðið geðrænt vandamál? Eigum við að biða eftir sjúkdómsgreiningu? Kannski ættum við að spryrja okkur sjálf þessarar spurningar og kannski fleiri spurninga. Kannski yrðu þá færri slys?

Leikmaður hlýtur að velta slikum spurningum fyrir sér. Ekki síst ef så hinn sami verður að glíma við álag frá degi til dags.

Hvernig bregst einstaklingurinn við sliku álagi? Hann getur leitað á „náðir“ deyfilyfja, það stendur öllum opið. Hann getur líka hugsað málid. Eru kannski önnur úrræði, önnur fyrirbyggjandi úrræði? Talandi af reynslu þá eru önnur úrræði.

En maður fer ekki að hugsa fyrr en búið er að reyna forsmekkinn. Ekki fyrr en reynsla „vetrarkvíðans“ hefur komið í heimsókn. Ekki fyrr en lægðirnar hafa komið og farið. Ekki fyrr en búið er að finna lægðirnar koma og biða eftir að þær gangi yfir. Og finna að lægðarkerfin eru að festast í sessi. Þá fer maður annaðhvort að hugsa eða missa tökin á atburðarásinni.

Auðvitað hljóta viðbrögð við álagi að vera misjöfn og persónubundin. Þessvegna er ekki hægt að gefa ráð, heldur aðeins að skýra frá persónulegi reynslu.

Maður getur búið sér til „geðlinu“. Þetta er nokkurskonar vístala. Við reiknum út af köldu raunsæi. Til þess að geta það þarf að safna ýmsum upplýsingum. Á þeim grunni heldur maður sér innan geðlinunnar.

Ráðstafanir geta verið margvislegar. Skipuleg meðferð og þjálfun likamans. Að ganga úr leiknum þegar álagspunktarnir nálgast hættumörkin. Þetta er hægt að gera og þarf að gera.

En þetta er aðeins efnislega hliðin. Hitt skiptir öllu máli að nýta umhverfið rétt. Og þar er vináttu og



samskipti við annað fólk það sem vegur þyngst. Að komast vel af í umhverfinu er kjarni málsins. Hvernig þetta er gert er einstaklingsbundið. Kannski uppgötvar maður einn daginn að slík hegðun kemur öðrum engu síður til góða.

Álag er af ýmsum toga. Öll þjóðin er undir miklu álagi. Sumir hafa sérstakar ástæður. Þeim ráðlegg ég að koma sér upp „geðlinu“. Að reyna að stjórna atburðarásinni. Að keyra á eigin eldsneyti meðan kostur er. Að endurmetsa stöðugt stöðuna. Að skapa í umhverfi sínu það andrúmsloft sem gerir hvern dag að tilhlökunarefni. Að trúua þeirri staðreynd og viðurkenna hana í verki, að vináttu manna er best geðlyfið.

Hrafn Sæmundsson.

... er þú vin átt...

— veistu er þú vin átt,
þann er þú vel trúir
farðu að finna oft,
því að hrísi vex
of hávu grasi
vegur, er vætki treður.

Úr Hávamálum

Viðkvæmur gróður

Eg hitti á dögum aldraðan vin minn. Við ræddum um heima og geima. Tal okkar barst að samskiptum fólks og hann vitnaði í þá reynslu sína af langri ævi að mikilvægast alls væri að fólk lifði saman í sátt og samlyndi og sýndi hvert öðru kærleika og umburðarlyndi. Sannarlega ekki ný sannindi en þessi gamli maður þóttist sjá teikn þess í nútímanum að þessi þáttur mannlifsins væri vanræktur og á undanhaldi. Fólk er svo upptekið, nú til dags, af dansinum kringum gullkálfinn að flest annað virðist hverfa í skuggann og gleymast sagði þessi aldni heiðursmaður. Og er það ekki mikið rétt að eitt einkenni nútíðar er vaxandi einmanaleiki og jafnvæl örvaðting fólks sem vaknar upp við það einn daginn að í öllu veraldarvafstrinu hafa einmitt þessi dýru verðmæti gleymst.

„Maður er manns gaman“ segir hið fornkvæðna og víst er að samneyti við góða vini er óendenlega mikils virði bæði í gleði og sorg. Það er gott að geta treyst vinum sínum fyrir því sem í huga býr, létt af sér áhyggjum og glaðst í góðra vina hópi. En stundum vilja vinirnir gleymast og hverfa og það er sár missir og söknuður þegar vináttubönd bresta. Oft er ástæðan sú að farist hefur fyrir í erli daganna að treysta þau bönd sem skyldi. Vináttan er nefnilega af sömu rót og ástin, viðkvæmur gróður sem þarfnað aðhlynningar til að geta þrifist.

Stundum er sagt: „Það eyðist allt sem af er tekið.“ Það lögmal gildir ekki um vináttuna því hún auðgast ef ausið er úr sjóðum hennar af örleti en rýrnar að sama skapi við sparnað.

Gefum okkur tíma til að hitta vini okkar sem oftast og látum það hafa forgang umfram annað sem veroldin býður til.

Sigríður Anna Þórðardóttir, oddviti Grundarfirði. Áður birt í Dagbók Bókrúnar 1989.

Hugleiðing

Eitt bros getur dimmu í dagsljós breytt sem dropi breytir veig heillar skálar.

Þessi fleygu orð skáldsins eiga allt af við og betur væri ef við færum oftar eftir þeim.

Þeir hafa það fyrir satt, að við nútímmamanneskjurnar séum svo mikilli vinnu og á lagi hlaðnar að tími til að staldra við og líta í kringum sig sé enginn. Afleiðingarnar eru: þróngur sjóndeildarhringur, eftirsókn eftir fánýti og fordómar. Vanrækt, sjálfala börn, eldra fólk og öryrkjar sem ekki geta tekið þátt í kaupphlaupinu verða eftir einmana og vansæl.

Það er dapurleg staðreynnd að hvarvetna úti um borg og bý, er fólk sem ekki getur tekið þátt í kaupphlaupinu mikla, einmana, einangrað og án samskipta við annað fólk.

Takist að efla skilning og skynjun okkar á því að manneskjurnar eru jafn ólíkar og þær eru margar, er okkur frekar kleift að setja okkur í fótspor annarra og rétta fram hjálparhönd þar sem það á við. Að öðlast skilning, samúð og samkennd með öðrum getur aldrei verið annað en auðgandi og mannbætandi. Því manneskja sem er í sátt við sjálfa sig, samferðamenn sína og umhverfi, hefur meiri möguleika á hamingjusömu lífi.

Það fer lítið fyrir háleitum hugsjónum um lífsgildi og manngildi, þegar fólk hefur ekki þak yfir höfuðið, né í sig og á. Því hlýtur lágmarksrafra sérhvers manns alltaf að vera að fá tækifæri til að sinna frumþörfum sínum, þ.e.a.s. 'húsnaði, fæði og lágmarks umönnun. Segja má að skylda hvers síðmenntaðs þjóðfélags sé að búa svo um hnútana að þessari lágmarkskröfú sé sinnt.

Hér á Íslandi er bó nokkuð af fólk sem hvergi á höfði sinu að halla. T.d. geðsjúklingar sem sjúkrastofnanirnar, félagsmála- og svæðisstjórnirnir úthýsa. Getur nokkurt velferðarþjóðfélag látið það viðgangast að þeim aumustu og



veikustu þegnum þess sé úthýst alls staðar. Getum við virkilega talað um velferðarsamfélag fyrir frumþörfum **allra** þegnanna hefur verið sinnt.

EKKI getur það talist réttlátt að aldrádir foreldrar, sem alið hafa önn fyrir andlega eða líkamlega fötluðu barni sínu og skilað foreldrahlutverkinu af stakri prýði, sjái ekki fram á samastað og öryggi barninu til handa er þau falla frá.

Dæmi eru mýmorg um þetta:

Td. foreldrar með fertugan son sinn sem frá því á unglingsárum hefur verið haldinn geðraenum kvillum. Þeim er sagt að því miður sé i ekkert hús að venda varðandi húsnæði og öryggi fyrir hann, nema þá kannski á drykkju-mannahæli eða öðru heimili uppi í sveit, þar sem læknishjálp og eftirlit með geðlyfjainntökum hans sé mjög takmörkuð.

Það er löngu orðið tímabært að taka föstum tökum og opna umræðuna um hraðann, streituna, álagið, tímaskortinn í samskiptum okkar við börnin okkar, aldraða fólkid, öryrkjana og alla þá sem minnimáttar geta talist.

Eða eignum við að viðurkenna frum-skógarlögðmálið og taka það sem góða og gilda lífsstefnu: Þeir hæfustu lífa af.

Gefa vildi ég það vegarnesti þeim kynslóðum, sem erfa skulu landið, að lífsgæði og lífsfyllingu sé að finna í hamingjusönum einstaklingum sem sáttir eru við sjálfa sig. Og eftir beri að keppa: frekar gæðum en magni.

Sigrún Bárð Friðfinnsdóttir hóf störf á skrifstofu Geðhjálpar síðastliðið haust.

Ljóðrænt séð

Ó, hve veitt þú hefur mér ástæðu góða að vera hér fyllt mitt brjóst af hamingjuyl alla vega um stundarbil. Áður rann mitt blóð hægt alla storma hafði lægt þar til ég sá þitt augnaráð að innan ég varð sem villibráð. Hjarta mitt fór í gang á ný í huga mínum mynduðust ský ég vissi ekki lengur hver ég var vonaði aðeins að þú værir þar. Ég herti upp hugann og hrингdi í þig spurði hvort þú vildir mig í fyrstu var þér orðafátt svo vandistu mér smátt og smátt. Ég veit þú elskar mig ekki heitt eða jafnvel ekki neitt en væntumþykju átt þú til sem fellur ef til vill mér í vil. Reynum að vera glæsileg hugguleg og tíguleg treysta okkar vinabönd og njótast saman á sólarströnd. Þú veist þú ert mitt dýrasta gull lífsgleðiskálin er næstum full úr brunni mínum ég veiti þér allt það besta er á ég hér.

I nöttinni sé ég þig fljúga
heyri vængjaslátt þinn rjúfa myrkrið
ég anda þér að mér af fergju
reyni að snerta þig án þess að finna
ég vil ekki beisla þitt frelsi
aðeins njóta þess með þér í nött
ég bíð eftir að þú setjist
og hvílir þitt brjóst upp við mitt
senn fjarar nöttin í tómið
og sólin rís hátt upp á loft
þá loksns ég fæ þig að horfa á
og hvísla að þér orðum um ást.
Svo spert var þitt brjóst og stolt var
þitt flug
að sem lamaður sat ég og skildi
hve mikils virði er að fljúga um frjáls
og hafa bjarg til að leita sér skjóls.

Úr nýútkominni ljóðabók Blandið hans
Begga eftir Pálma Sigurhjartarson og
Jóhann Kristjánsson.

Á sumarmóti í Helsingjalandi

Aðalheiður Sigurbjörnsdóttir:

Mótin eru meðal annars haldin til að efla sjálfstraust fólks

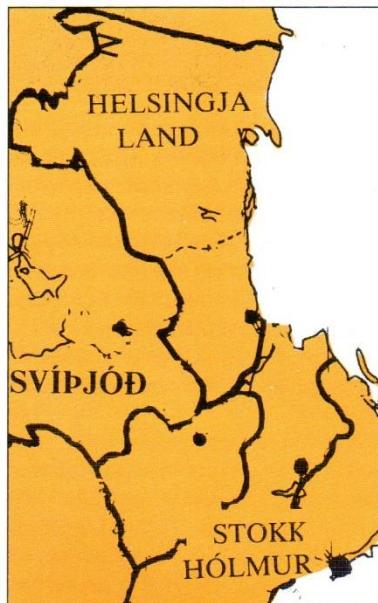
KORTATREKKING Gissli Theodórsson.

Aðalheiður Sigurbjörnsdóttir, sem hér segir frá Svíþjóðarferð sinni og félaga sinna, var einn af fjórum fulltrúum Íslands á samnorrænu móti sem Landssamband félags- og geðheilsu (Riksförbundet för social och mental hälsa) gekkst fyrir í Gläntan í Helsingjalandi í fyrrasumar. Geðhjálp og Öryrkjabandalagið, sem eru aðilar að norrænum samtökum félags- og geðheilsu, gerðu fjórmennungunum kleift að fara á mótið, og er þetta í fyrra sinn sem Íslendingar fara á slikt móti, en þau hafa verið haldin árlega síðan 1986.

— Landssambandið, eða RSMH í Svíþjóð, er samtök þeirra sem eiga við félagsleg og geðræn vandamál að stríða, segir Aðalheiður, — og mótin eru meðal annars haldin í þeim tilgangi að efla sjálfstraust fólks og hvetja það til sjálfshjálpars.

— Ég fór fyrir hönd Geðhjálpars því ég er sænskumælandi, ég bjó í Svíþjóð í fimm ár, bæði í Malmö og í Smálöndunum. Með mér í ferðina fóru svo bróðir minn, sem lika á við geðræn vandamál að stríða, og tveir aðrir karlmenn, sem ég hafði aldrei hitt fyrri en rétt áður en við lögðum af stað. Það var skritið að vera að fara í ferðalag með einhverjum sem maður þekkti alls ekki neitt, en líka mjög spennandi og gaman að vera að fara aftur til Svíþjóðar, og eiga í vændum að hitta allt þetta fólk frá hinum Nordurlöndunum.

— Við byrjuðum á að fara til Stokkhólms, en þar vorum við í þrjá daga bæði fyrir og eftir mótið. Miðalda Svii, stjórnálamaður og stjórnarmeðlimur í RSMH, tók á



vellinum og fylgdi okkur á farfuglaheimilið. Hann var einn þeirra sem stjórnuðu mótinu og sagðist vera eini stjórnálamaðurinn í Stokkhólmi sem hefði afskipti af geðverndarmálum, — og reyndar líka einn af fáum sem hefðu afskipti af „venjulegu fólk.“

Farfuglaheimilið var rétt við Kungsträdgården, og þar vorum við öll í sama herbergi, sem var hálf furðulegt, en einhvern veginn allt í lagi, því nú vorum við í útlöndum. Ég býst við að maður hefði velt þessu eitthvað nánar fyrir sér hefði þetta verið hér á landi... En við spókuðum okkur í Stokkhólmi, fórum á söfn og gengum um borgina, öll í halarófu, ég á undan og „lifverðirnir“ prít á eftir mér. Ég var stundum að hugsa um að fá einhvern til að taka mynd

af okkur á göngu, en því miður varð ekkert af því.

— Mér fannst óskaplega gott að komast í annað umhverfi. Fannst ég strax vera miklu frjálsari, orðin sama manneskjan og ég var þegar ég bjó í Svíþjóð. Við vorum allsstaðar borin á höndum, þurftum ekki að hafa fyrir neinu, og þegar tími var kominn til að fara til Gläntan vorum við sótt á farfuglaheimilið og fylgt í lestina.

Hópefli í Gläntan

— Ferðin tók eitthvað um þrjá tíma í lest og rútu, okkur var komið fyrir í reyklausum klefum í lestinni, og ég verð endilega að hafa orð á því hvað fólk var duglegt við að reykja ekki. Í Gläntan, sem er eins konar viðlegustaður, sumarbústaðþyrping í miðjum skóginum, var tekið á móti okkur með kaffi og veitingum. Það var búið að raða okkur á bústaðina, eftir kynjum í þetta sinn, nöfnin stóðu á dyrunum og okkur voru afhentir lyklar.

— Fyrsta daginn tókum við hlutunum með ró, fengum dagskrá mótsins, litum í kringum okkur og kynntumst fólkini. Þátttakendur voru um sextíu; Svíar, Finnar og Norðmenn, og svo við fjögur frá Íslandi, en það kom í ljós að hvorki Danir né Færeyingar höfðu getað verið með í þetta sinn. Setning mótsins var svo næsta morgun, eldsnemma á sunnudagsmorgni. Þar var ég kynnt sem fulltrúi Geðhjálpars og látin tala fyrir Íslands hönd, algerlega óundirbúin. Ég fann upp á einhverju að segja í snatri og afhenti minjagrip sem við höfðum keypt fyrir brottförina frá Reykjavík, postulínsbjöllu með nafni Íslands á.

Hvernig fór mótið fram?

— Dagarnir voru skipulagðir frá morgni til kvölds. Við fórum í mikil af ferðum um nágrennið, skoðuðum meðal annars heimili málarans Carls Larssons, sem hefur verið breytt í safn, og sáum Skálsjögárdan, þar sem eru ýmsar minjar um tréðnað fyrr og nú. Umdæmið sem Gläntan er í, Ovanåkers kommun, er þekkt fyrir skógarnýtingu og námugröst, og við skoðuðum líka elstu koparnámu í heimi, sem hefur verið kölluð stærsta undur Svíþjóðar, sigum ásamt leiðsögukonu í lyftu sem halaði okkur 60 metra niður í jörðina. Þessi koparnáma var alveg ædisgengin og líður mér seitn úr minni, en það var óneitanlega mikill léttir að vera aftur ofanjarðar að heimsókninni lokinni.

— Fyrir utan ferðirnar fórum við í leiki og leystum ýmsar þrautir sem áttu að losa okkur við ótta og ýmsar hömlur. Ein þeirra var til dæmis að ganga yfir hengibrú gerða úr gildum kaðli og nokkrum styrktarböndum, strekktu yfir lítið fljót. Allir fengu viðurkenningu fyrir það sem þeir gerðu, ef þeir gengu yfir brúna, fóru út á bát eða voru í skemmtinefnd, svo eitthvað sé nefnt. Ég var valin í skemmtinefnd, og við æfðum leikrit og einhverja aulabrandara fyrir loka-hófið í hvert sinn sem færð gafst.

— Mótið stóð í eina viku og and-rúmsloftið einkenndist af rólegheitum og léttleika, þó þetta væri svoltið barnaheimilislegt vegna skipulagsins. Allir fóru snemma á fætur, klukkan 7 - 8 á morgnana, áttu svo fyrst að gera þetta, síðan hitt, og svo fram-vegis. — Við vorum eins og börn af barnaheimili í göngutúr þar sem allir halda í lykkju á sama bandinu. En þarna var mjög góður andi, og það skiptir miklu máli yfir fólk sem á við geðræn vandamál að striða að fara snemma á fætur og út. Parna var ekkert áfengi, en fólk reykti náttúr-lega mikil, eins og geðsjúklingar gera yfirleitt. Það var rómantík í loftinu og mynduðust nokkur pör, við fengum til okkar skemmtikraft, vísnasöngvarann Jan Olsson, og á kvöldin



Við fjórmennungarnir: Gunnar, Sigurbjörn, Áðalheiður og Óskar.

sátum við stundum úti, spjöllumuðum og grilluðum pylsur. Fjölmiðlar, bæði blöð og útvarp, vöktu athygli á þessu, og það voru tekin við okkur viðtöl.

— Fólk náði að kynnast mjög vel. Við fengum lista með nöfnum allra og heimilisföngum, og ég hef fengið bæði kort og bréf, jólakort og símhringingar frá þeim sem ég kynntist á mótinu, auk þess sem sumir hafa komið hingað í heimsókn.

Hafði mótið einhver afgerandi áhrif á þig?

— Ég get ekki sagt að það hafi haft nein djúptæk áhrif. Að vísu hef ég kynnst fleira fólk, en þetta gerði svosem ekkert kraftaverk á neinu okkar, þótt það megi líta á þetta sem góða byrjun. Þetta var smá hópeflis-námskeið. Fyrir marga var þetta fyrsta utanlandsferðin eftir margra ára einangrun. Ég fékk þarna mikla þjálfun í að koma fram, bæði með skemmtinefndinni og eins á að verða að tala þarna algerlega óundirbúin sem einhver fulltrúi, þótt ég verði að segja að það var illa gert af Geðhjálp að undirbúa mig ekki. En ég lenti barna í ábyrgðarhlutverki sem fulltrúi Íslendinganna, og því hafði ég gott af eftir nokkurra ára ábyrgðarleysi.

— Það má segja að þessi reynsla í að koma fram hafi nýst mér eftir að

ég kom heim, ég hélt erindi um kosti og galla þess að vera lokaður inni á geðdeild á heilbrigðisráðstefnu. En það var samt ákaflega stórt skref að fara allt í einu að tala fyrir Íslendinga.

— Annars var þetta bara eins og gengur þegar maður kemur innan um fólk, maður kynnist þeim sem hafa svipuð áhugamál, ég kynntist til dæmis Finnnum sem hafa áhuga á listum og Norðmönnum sem hafa áhuga á ljóðum, og að slíku er alltaf gaman.

Það mætti gera meira Langar þig að taka þátt í næsta móti?

— Ég hef þannig séð ekkert á móti því að fara, þótt ég reikni ekki með því að fá tækifæri til þess. Ég hef reyndar ákveðið að fara ekki aftur, þótt ég mæli með því að aðrir fari, og helst að það fari fleiri Íslendingar í næstu ferð, því þarna vorum við svo fá. En því miður hafa aðstandendur Geðhjálpar ekki fylgt þessu eftir, við fórum ekki bara illa undirbúin, heldur höfum við aldrei hist í félagsmiðstöðinni eftir að við komum aftur til að segja frá ferðinni, eða bara til að ræða hana og fara í gegnum myndirnar. Það var óskað eftir því við okkur að slíkt móti yrði haldið hér árið 1991, en ég held að skipulag Geðhjálpar sé sem stendur á þann



Grillkvöld úti á Gläntan.

hátt að félagið eigi langt í land með að geta haldið slikt móti.

— Þegar við komum aftur til Stokkhólms eftir mótið fórum við að skoða sambærilega félagsmiðstöð þar, eina af ellefu sem starfræktar eru í borginni, en slíkar miðstöðvar eru sextíu í öllu landinu. Hún var á yfirborðinu svipud þeirri sem við höfum hérna, en mjög ólik að því leyti að þar var eitthvað um að vera á hverjum degi, skipulagðar dagskrár, auk þess sem fólk er gefinn kostur á að hittast þar og elda sér mat einu sinni á dag. Aðstaðan var byggð upp fyrir einstaklinga, gert ráð fyrir öllum þeim sem eru einir í kyrrum sínum hér og þar um bæinn og sem gæti þótt gaman að borda eina máltið á dag með öðru fólk. Við höfum ekkert sambærilegt hér á landi, Geðhjálp er orðin í kjaftaklúbbur, þar er ekkert um að vera, og alltaf sama fólkid, því félagskapurinn er ekkert kynntur.

Þú hefur kannski fengið einhverjar hugmyndir að því sem mætti gera hér á landi?

— Jú jú, ég fékk ýmsar hugmyndir, en ég er orðin frábitin þessum félagsskap. Ég fann ekki fyrir því á mótinu, en tók strax eftir því á félagsmiðstöðinni; það er mikill munur á að



Gengið yfir vafasama hengibrú í Gläntan.

vera í hópi geðsjúkra og heilbrigðra, þar ríkir allt annar andi. Í fyrra stofnandi ég til dæmis ljóðaklúbb sem gekk allan veturninn, en rak mig fljótt á það að það er mjög erfitt að fá geðsjúklingsa til að gera eitt eða neitt. Hér á landi safnast fólk bara saman, reykir og drekkur kaffi, en ekkert verður úr því að gera eitthvað. Úti er líka gert miklu meira fyrir fólk, enda fá þeir styrki til þess frá bæði ríki og bæ.

— En það mætti skipuleggja einhverja dagskrá í félagsheimilinu, til dæmis þannig að fólk tæki sig saman um að stunda líkamsrækt, eða færí saman í helgarferðir og leikhús, og eins mætti hafa skemmtikvöld eins og var áður. Það eina sem boðið er upp á hér á landi núna eru einhverjur fyrilestrar sem sérfræðingar halda uppi á Landspítala.

— Það mætti til dæmis halda námskeið eða jafnvel setja upp skóla eins og erlendis, þar eru sums staðar menntaskólar á geðsjúkrahúsum. Að minnsta kosti hlýtur að vera hægt að skipuleggja eitthvað annað en saumá- og kjaftaklúbb. — Og svo mæli ég með því að stofnuð verði samtök aðstandenda geðsjúkra, því einnig þeir eiga um sárt að binda.

Lilja Gunnarsdóttir.

Snerta geðra fimmtu hver

„Getur þú sagt mér hvort einhver í fjölskyldu þinni hefur einhvern tímann leitað sér aðstoðar vegna geðrænna vandamála?“

Fimmtungur Íslendinga telur svo vera ef marka má könnun þá sem Hagvangur lagði fyrir 778 Íslendinga að beiðni Tímaritsins Geðhjálpars í febrúar sl. Spurningin var lögð fyrir fólk á aldrinum 18 - 67 ára og tekið tillit til kynja- og aldursdreifingar landsmanna.

Hverjir tilheyra fjölskyldunni sem minnst er á í spurningunni? Með fjölskyldu er í þessu tilviki átt við börn, systkini, foreldra, afa og ömmur. Ekki var spurt hvort fleiri en einn úr fjölskyldunni hafi leitað aðstoðar. En hvað segir það okkur að fimmtungur svaraði spurningunni játandi? Ef við reiknum með tveimur foreldrum, tveimur ömmum, tveimur öfum, tveimur börnum, og tveimur systkinum fáum við 10 manna fjölskyldu. Og þar sem a.m.k. einn úr fimmtu hverju fjölskyldu leitar sér aðstoðar vegna geðrænna erfideleika teljast þeir samtals vera 2% landsmanna.

Samkvæmt upplýsingum frá bandarísku geðheilbrigðisstofnuninni leita aðstoðar aðeins tæp 15% (1 af hverjum 7) þeirra sem þyrftu hennar með vegna geðrænna kvilla. Þar með getum við hækkað 2-prósentin okkar upp í allt að 15% (tvisvar sinnum 7), en bandarísku geðheilbrigðisstofnunin telur einmitt að 15% manna hafi einkenni um sál-ræna sjúkdóma á hverjum tíma. Að vísu er vilji fólkis til að leita sér aðstoðar er nokkuð mismunandi eftir sjúkdómum. Þannig leitar allt að þriðjungur þeirra sem haldnir eru þunglyndi sér aðstoðar.

n vandamál a fjölskyldu?

En hverjir eru sjúkdómar þessa fólks? Samkvæmt sömu heimildum þjást 7,3% af kviða (fælni, áráttu/práhyggju), 5,1% af þunglyndi og manic/depressive, 1% af (schizophrenia), og 6,8% af misnotkun áfengis og lyfja. Nokkur skorun er milli flokka.

Eru öll afskipti geðlækna, sálfræðinga og heimilislækna af fólk með talin í þeim hluta sem sagður er leita sér aðstoðar? Miðað við orðalag spurningarinnar er heldur ólíklegt að aðspurðir telji með afskipti skólasálfræðinga af börnum í skólum landsins, en reikna má með að þeir hafi af 4-7% skólabarna að segja árlega. Þá er ekki heldur líklegt að aðspurðir hafi haft í huga alla þá sem leita til heimilislækna með sárlænna kvilla, en líklega leitar meiri hluti sjúklinga heimilislækna til þeirra vegna slíkra meina. Þá starfa sálfræðingar og geðlæknar á frjálsum markaði, utan stofnananna sem fólk setur fyrst

og fremst í samband við geðsjúkdóma. Best er að gera ráð fyrir að nokkur hluti þessa hóps lendi innan 2ja prósentanna, en að annar hluti hans falli í þann hóp sem ekki er talinn leita sér aðstoðar (85 prósenta hópinn). Þá má gera ráð fyrir að hluti ofantalinnar þjónustu teljist ekki vera aðstoð vegna geðrænna erfideika.

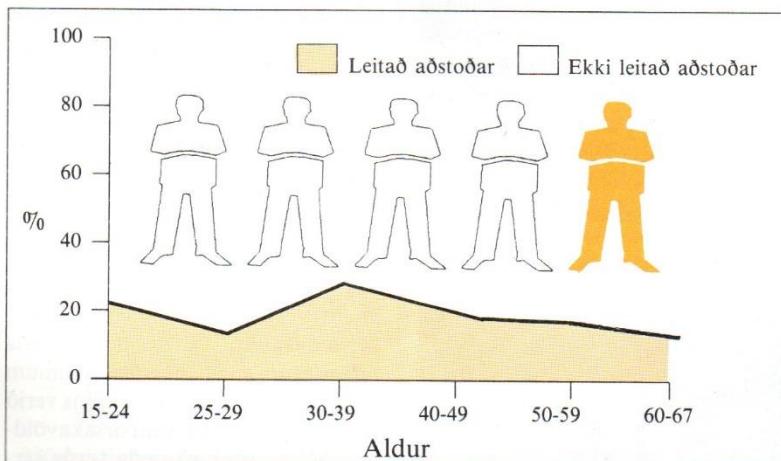
Niðurstaða okkar er því sú að könnun Geðhjálpar lýsir réttu ástandi í málefnum geðsjúkra á Íslandi. Í könnuninni er aðeins spurt um þá sem leitað hafa sér aðstoðar og fjöldi þeirra er sambærilegur við tölur erlendis frá. Í öðru lagi minnir niðurstaða könnunarinnar okkur á að sex af hverjum sjö leita sér ekki aðstoðar við sárlænum meinsemendum sínum. Og það fólk fél um við könnunina. Ef til vill væri áhugavert að leita að því fólk i næstu könnun?

Það getur verið forvitnilegt að velta því fyrir sér sem ekki kemur fram í svörum. Hvaða áhrif hefur það t.d. á fjölskylduna þegar einhver úr henni leitar aðstoðar vegna sárlænna sjúkdóma?

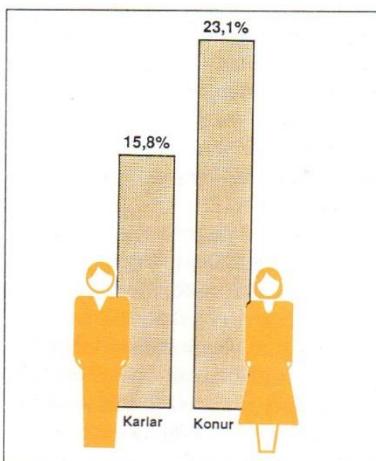
Eins og fram kemur á Mynd 1 eru svör aðspurðra eillitið mismunandi eftir aldir. Í aldurshópnum 30 - 39 ára svara 26,7% já við spurningunni,

en síðan lækkar línan og endar í 9,1% hjá elsta aldurshópnum. Meðaltal já-svara er 19,5% eins og fram kemur annars staðar. Er hægt að lesa í þennan mun? Líklega er það ekki hægt, en geta má sér þess til að þetta stafi af því að fjölskylda fólk minnkar með aldrinum, eða þá að fólk gleymir því hverjir hafa leitað sér aðstoðar vegna sárlænna kvilla. Einnig er hugsanlegt að niðurstöðurnar stafi af því að vandamál af sárlænum toga færst í aukana og séu því algengari í umhverfi yngra fólksins. Nema niðurstaðan sýni að yngra fólk sé fúsara að leita sér aðstoðar þegar eitthvað bjátar á? Þessar vangaveltur byggjast á heldur veikum grunni, en beina engu að síður athyglinni að forvitnilegum atriðum.

Athyglisvert er að fleiri konur svörudu spurningunni játandi en karlar. Þetta má sjá á Mynd 2. Hvað segir það okkur? Getur hugsast að konur líti fremr á persónulega erfideika sem geðræna? Eða vita konur frekar af erfideikum í fjölskyldunni vegna þess að þær eru meira inni í málum hennar? Eða eru konur fúsari til að kannast við svo viðkvæm mál þegar um er spurt? Þannig mætti halda áfram að spryja. Við látum lesendur um framhald þeirra vangaveltna.



1. MYND: Fimmti hver aðspurðra segir einhvern úr fjölskyldu sinni hafa leitað aðstoðar vegna geðrænna vandamála. Á myndinni má einnig að nokkur munur á svari eftir aldir.



2. MYND: Fleiri konur en karlar töldu að einhver úr fjölskyldu þeirra hafi leitað aðstoðar vegna geðrænna vandamála.

Sérþarfir barna

innan grunnskólans

Árlega byrjar hópur barna skólagöngu sína með einhver þau sérkenni í fari sínu sem draga úr líkum þess að þau geti tileinkað sér hefðbundið námsefni eða nýtt sér hefðbundnar kennsluaðferðir eða kennsluaðstæður. Ætla má að þetta eigi við um 5-6% íslenskra barna. Þessi börn eru oft nefnd sérkennslubörn eða börn með sérþarfir. Þau skera sig úr hópi annarra barna með tilliti til vitsmunastarfs, starfshæfni skynfæra, hreyfifærni, félagslegrar hegðunar, tjáskipta eða fjölfatlana.

Innan grunnskólans eru sérþarfir barns í tengslum við eitt eða fleiri ofangreind svíð oftast metnar út frá námslegri stöðu þess og þeim ráðstöfunum sem gera þarf til að því nýtist kennsla. Af þeim sökum er algengast að börnunum sé komið fyrir í námsúrræðum af einhverju tagi eða sérkennslu.

Rétt er að undirstrika að þrátt fyrir þessar námslegu áherslur eru sérþarfir barnanna einnig á örðum svíðum sem ekki er unnt að mæta með góðum móti innan ramman sérkennslu. Nægir að minna á sérþarfir þeirra í tengslum við tilfinningalega og félagslega þætti.

Vandkvæði flestra sérkennslubarna innan grunnskólans birtast oftast í hægum námsframförum í einni eða fleiri námsgrein og slakri námsstöðu. Hjá mörgum þeirra bætast síðan við aðlögunarerfiðleikar innan og/eða utan veggja skólaus og/eða vanlíðan af einhverju tagi. Eðli og umfang sérþarfa barnanna eru síðan í nánum tengslum við það hvort vandkvæði þeirra ná til eins eða fleiri ofangreindra þátta.

Sérkennsla - stuðningskennsla

Í umræðu um sérþarfir barna innan grunnskólans er sérkennslubörnum oft blandað saman við annan og stærri hóp barna og unglings sem þarf að mati kennara á tímabundnum námsstuðningi að halda vegna slakrar eða óviðunandi námsstöðu í einni eða fleiri námsgreinum. Þessi hópur er oft nefndur *stuðningskennslubörn*. Á unglungastigi getur verið þörf á slíkum námsstuðningi fyrir allt að 15-16% nemenda samkvæmt mati kennara.

Þeir þættir sem stuðla að eða viðhalda þörf fyrir námsstuðning af þessu tagi eru af örðum toga en þörf nemenda fyrir sérkennslu. Þættir er lúta að kennslufræði, námsefnisgerð, námsástundun o.fl. vega sennilega þyngra í slakri námsframmi-stöðu þessara nemenda fremur en einstaklingsbundnar takmarkanir á námsgetu þeirra. Ef slíkir þættir eru ráðandi varðandi þörf nemenda fyrir námsstuðning einan sér má búast við því að þörf á tímabundnum stuðningi aukist eftir því sem nemendurnir verða eldri. Mat kennara á slíkri þörf er í samræmi við þetta. Hlutfall sérkennslunemenda af hverjum árgangi fyrir sig breytist



Einar Guðmundsson
starfar sem skóla-
sálfræðingur við
Sálfræðideild skóla
Hólabrekkuskóla.

hins vegar lítið þegar líður á skóлагögunga.

Hjá sérkennslunemendum ráða almennar eða afmarkaðar takmarkanir á námsgetu mestu um námserfiðleika þeirra. Kennslufræðilegir þættir, námsefnisgerð, ósamræmi á milli kunnáttu og námskrafna, námsástundun o.fl. geta íþyngt sérkennslubarni enn frekar innan skóla. Munurinn á sér- og stuðningskennslunemendum liggur hins vegar í því að slíkir þættir eru ekki aðalorsök fyrir sérþörfum sérkennslubarna.

Hvers vegna sérþarfir?

Ástæður fyrir sérþörfum barna eru afar fjölþættar. Með nokkurri einföldun er unnt að greina á milli 4 algengra flokka þar að lútandi sem mörg þessara barna falla í þ.e.a.s.

1. Greindarskerðing sem nær til allra sviða vitsmunastarfs.
2. Afmarkaðir erfiðleikar á vissum svíðum vitsmunastarfs eins og t.d. málstarfsemi eða minnisstarfs.
3. Líkamlegar fatlanir eins og t.d. heyrnar- eða sjónskerðing.
4. Geðræn og/eða tilfinningaleg vandkvæði.

Orsakir sem liggja til grundvallar vandkvæðum í ofantöldum flokkum eru oft vel þekktar. Þær geta verið af líffræðilegum, sálfræðilegum eða félagslegum toga spunnar. Í sumum tilvikum geta vandkvæði barns verið samsett úr öllum þessum orsakavöldum. Sé um slíkt að ræða verða sérþarfir barnsins jafnframt meiri.

Dæmi um orsakir af líffræðilegum toga væri almenn greindarskerðing í

kjölfar heilasköddunar barns. Annað dæmi af sálraenum og félagslegum toga væru hegðunar- eða tilfinningavandkvæði barns vegna langvarandi slakrar aðbúðar og/eða alvarlegra skakkafalla inn á heimili·bess. Á hitt er síðan að líta að orsakir fyrir sérkennsluþörf barns geta oft á tíðum verið óljósar.

Í mörgum tilvikum er vandi sérkennslubarna margþættur. Þannig getur eðlilega greint barn með afmarkaða lestrarerfiðleika af völdum truflana á málstarfsemi búið við tilfinningaleg vandkvæði sem stafa af langvarandi erfiðleikum í lestri. Slíkir þættir geta orðið það áberandi að þeir vaxi afmörkuðum námserfiðleikum barnsins yfir höfuð og orðið meginvandi bess.

Hverjar eru sérþarfir barna?

Hérlandis hefur engin eiginleg rannsókn farið fram á eðli sérþarfa barna innan grunnskólans. Hins vegar er upplýsingum safnað árlega innan grunnskóla landsins um þau börn sem þurfa á sérkennslu að halda vegna einhverra sérþarfa. Innihald þeirra upplýsinga samanstendur m.a. af greiningu sálfræðinga og lækna á margvislegum sérkennum barnanna og kennslufræðilegri greiningu kennara á námsstöðu þeirra. Á grundvelli þessara upplýsinga er ljóst að eðli og umfang sérþarfa sérkennslubarna er afar margbreytilegt.

Námslegar sérþarfir barna innan grunnskóla eru aðallega þrenns konar þ.e.a.s.

- þörf á sérhæfðum kennsluaðferðum (sérkennslu)
- þörf á sérstakri framsetningu námsefnis og endurskipulagningu á námsskrá
- þörf á endurskipulagningu násumhverfis.

Kennsla barnanna fer ýmist fram inni í bekk, í fámennum hópi eða einslega.

Aðrar sérþarfir sem koma þarf til

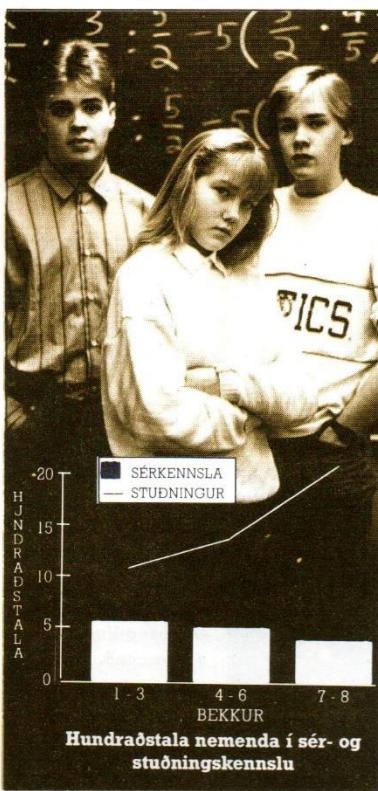
móts við hjá hluta sérkennslubarna eru eftirfarandi:

- þörf á sérhæfðum stuðningi vegna óviðunandi uppeldis- eða heimilisaðstæðna
- þörf á sálraenni meðferð vegna tilfinningalegra eða geðrænna vandkvæða
- þörf á sérhæfðri aðstoð vegna samskiptaerfiðleika við önnur börn
- þörf á sérstakri þjálfun vegna talmeina og málþroskaein-kenna.

Hér að ofan er einungis titl til það sem er hvað augljósast en mörgu sleppt.

Hvenær birtist vandi sérkennslubarna?

Í færri tilvikum en fleiri er vitað um vel skilgreindar sérkennsluþarfir barns við upphaf skólagöngunnar. Undantekning frá þessari meginreglu



er þegar um stór þroskafrávik er að ræða eða fjölfatlanir. Mörgum þessara barna er sinnt innan sérskóla frá upphafi skólagöngunnar.

Það getur verið afar mismunandi á milli grunnskóla og fræðsluum-dæma hvenær brugðist er við vanda barna með sérkennsluþarfir. Það fer að nokkru leyti eftir því af hvaða toga vandkvæði þeirra eru spunnin. Eins er þetta tengt þeirri sérþekkingu sem er fyrir hendi innan skólanna og sérfræðilegri ráðgjöf sem þeim bjóðast.

Hérlandis hefur skipulegt leitarstarf að börnum með sérkennsluþarfir á skólaaldri ekki verið stundaðar nema í litlum mæli. Eiginlegt forvarnarstarf á þessum vettvangi er því skammt á veg komið. Litlar rannsóknir hafa verið gerðar hér á landi til að þróa einhverjar leiðir sem nýst gætu að þessu leyti. Þörf á sliku rannsóknarstarfi er hins vegar mikil bæði við upphaf skólagöngunnar og á yngri aldursstigum.

Algengast er að hægar eða litlar lestrarframfarir á fyrrstu tveimur til þremur árum skólagöngunnar gefi tilefni til greiningar á orsökum fyrir sílu. Eins er oft brugðist við áberandi göllum í fari barns strax í 6 ára bekk. Í því sambandi má t.d. nefna alvarleg hegðunarvandkvæði eða tal-galla. Algengast er þó að 1-3 ár líði frá því að barn hefur skólagönguna og þar til greining liggur fyrir á sérkennsluþörfum þess. Þetta þarf ekki nauðsynlega að þýða að barn fái ekki sérkennslu fyrr en orsakir fyrir þörfum þess hafa verið greindar. Hins vegar má ætla að magn og tilhögun sérkennslu gæti verið með öðrum hætti ef greindar orsakir sérkennsluþarfa lægju fyrir strax við upphaf skólagöngunnar. Ekki er líklegt að veruleg breyting verði hér á fyrr en upp verður tekið skipulegt leitarstarf innan heilbrigðis- og menntakerfisins. Við þetta má síðan bæta að vel er hugsanlegt að draga mætti úr ýmsum skakkafellum sérkennslubarna innan skólakerfisins með skipulögðu for-varnarstarfi.

Bitna bjóðfélags-breytingar á börnunum?

Afleiðingar fyrir næstu kynslóð

Segja má að þessi umræða sé tímabær því þörf virðist á úttekt á hagsmunum barna og unglings vegna róttækra fjölskyldubreytinga, sem í upphafi virtust fyrst og fremst vera á högum mæðra, en vegna langvarandi aðlögunarerfiðleika feðra og alls þjóðfélagsins má segja að breytingin hafi aðallega komið niður á hagsmunum barna og unglings.

Enginn vafi er á því að forskóla-börn, sem dvelja í yfirfullum leikskólum eða dagheimilum þar sem þau fá takmarkaða athygli fóstru eða fullorðins aðila koma óhákvæmilega til með að þjást af ófullnægðum tilfinningaþörfum. Einkum og sér í lagi þegar barnið kemur heim breytt til foreldra sem báðir hafa lokið erfiðum vinnudegi og eru sjálfrir breyttir og hafa þar af leiðandi takmarkaða getu til að sýna umhyggju, nærgætni og ástúð, sem allt er nauðsynlegt í uppreldi barna. Við vitum það öll að svokölluð „lyklabörn“ eru alvarlegt þjóðfélagslegt vandamál, þegar þau koma heim frá skóla að tömu húsi vanalega löngu áður en foreldrar þeirra koma heim og enginn er til að næra þau líkamlega eða sýna þeim tilfinningalega nærgætni og tala við þau. Skólastjóri nokkur sagði mér ekki alls fyrir löngu að nú væri búið að taka „lyklilinn“ af lyklabörnum í hans hverfi, vegna þess að oft tóku þessi „lyklabörn“ með sér heim önnur börn til að bæta upp félagsleysi við foreldra og komst þá óreiða á heimiliðshaldið. Við þetta hafa skapast enn alvarlegri vandamál þ.e.a.s. börn ráfa um götur og hverfi borgarinnar eftirlitslaus og svöng og skal engan undra

að þessi börn lenda oft í vandamálum og að íslensk börn hafi hærri slysatiðni en önnur börn í Evrópu.

Tímarnir breytast

Við umhugsun um breytta stöðu kynja er vert að staldra við og hugleiða hvað hefur raunverulega breyst undanfarin 40 ár.

Árið 1940 annaðist móðirin allar máltíðir dagsins sem voru vanalega fastákveðnar og þær sömu frá degi til dags. Allir borduðu saman og vanalega voru samræður meðan á máltíðum stóð. Fyrir utan að sjá um almenn heimilisstörf, s.s. hreingerningar, innkaup og undirbúnung máltíða, var það ekki sist verk móðurinnar að vera alltaf til reiðu, hlusta á kvartanir, tilfinningatjáningu barna og eiginmanns, gleði þeirra og sorgir, oft á tíðum meðan hún hrærði í pottunum og undirbjó máltíðir.

Á heimilum var vanalega ein fyrirvinna, en á einstaka heimilum vann eiginkona utan heimilis, t.d. á öðrum heimilum við þrif eða barnagæslu. Það var að jafnaði æskilegt að vera heimavinnandi húsmódir, og þær fengu á sig ýmiskonar viðurkenninguð sem „góðar eiginkonur“ eða „duglegar húsmæður og mæður“.



Helga Hannesdóttir er sérfræðingur í barnageð-lækningum og starfar á Barna- og ungingageðdeild Landspítalans.

Árið 1980

Ungar mæður og konur hafa skilgreint hlutverk sitt á nýjan leik. Þær vilja að eiginmaðurinn taki þátt í uppeldi barna þeirra, og beri ábyrgð á heimilisstörfum til helminga við þær. Þegar hlustað var á samtal foreldra á þessum árum mátti heyra að ójafnvægi var á vogarskálum í sambandi við heimilisstörf hjá konum og körlum. Oft á tíðum höfðu foreldrar og hjón ekki rætt um hvernig aettí að skipta vinnunni heima og áberandi var ábyrgðarleysi og tilhneiting til að varpa ábyrgðinni yfir á hinn aðilann án þess að hann hefði fallist á að taka við henni.

Hverjar eru afleiðingar fyrir næstu kynslóð?

Allmargir sérfróðir menn víða um heim hafa tekið eftir alvarlegum breytingum og ber þá sérstaklega að nefna fjögur atriði sem ég mun nú fjalla nánar um; tiðni hjónaskilnaða, áfengis- og fíkniefnaneysla unglings, slysatiðni meðal barna og unglings og sjálfsmorð unglings.

Hjónaskilnaðir

Árið 1984 urðu 449 lögskilnaðir á Íslandi, sem er helmingi fleiri skilnaðir miðað við fólkssfjölda en árið 1961 þegar lögskilnaðir urðu færri en 200. Þótt skilnaður sé oft skásta lausn hjóna eftir langvarandi erfiðleika sýna rannsóknir síðustu ára fram að skilnaður er erfiður og hefur mikil og varanleg áhrif bæði á börn og fullorðna. Áhrifin eru oftast víðtæk, svo sem sálrænir erfiðleikar, börn sýna gjarnan margvisleg vanlíðunarein-

LJOSMYND Gisli Theodorsson



kenni, skilnaðurinn hefur áhrif á sam-skipti þeirra við aðra, hann hefur oft áhrif á námsárangur þeirra, auk þess sem ekki er óalgent að samkomulag foreldris og barns versni eftir skilnað og deilur stigmagnist þeirra á milli. Eins er algengt að ábyrgð barna aukast eftir skilnað, þau lenda óhákvæmilega í fullorðins- og foreldrahlutverki, en það getur haft alvarleg áhrif á barnið og stuðlað að proskahindrun. Mikilvægt er að efla allt fræðslustarf i tengslum við hjónaskilnaði og veita foreldrum ýmiskonar aðstoð í skilnaðarmálum þeirra til þess að sem flestir nái sér sem fyrst eftir breytinguna.

Fíkniefnaneysla unglinga

Áfengis- og önnur ávana- og fíkniefnamisnotkun unglinga fer stöðugt vaxandi í þjóðfélagi okkar skv. niðurstöðum kannana. Tvær rannsóknir hafa verið gerðar hér á undanförnum árum, árin 1984 og 1986, sem náðu til alls landsins varðandi fíkniefnaneyslu unglinga. Í fyrr könnuninni sögðust tæplega 17% unglinga á aldrinum 15-20 ára einhverntíma hafa

þrófað hass, þar af 20% piltar og 14% stúlkur. Á Reykjavíkursvæðinu höfðu 22,1% þrófað efnið, en tæplega 10% í öðrum landshlutum. Allt að 40% pilta í elsta aldurshópnum höfðu einhvern tíma þrófað hass og 30% 15 ára pilta í Reykjavík sögðust hafa notað hass. Í síðari könnuninni kom í ljós að þeim hafði heldur fækkað sem höfðu þrófað hass en nokkuð fleiri virtust reykja það reglulega. Innlögnum á meðferðarstofnunar vegna kannabis og amphetamíneyslu hefur fjölgð frá því fyrir 1980.

Það hefur komið í ljós að upphaf áfengisdrykkju unglinga í vestrænum löndum á sér stað innan við 14 ára aldur hjá 50-80% unglinga og að um 42% unglinga neyta áfengis reglulega. Einnig hefur komið í ljós að meiri hluti þeirra unglinga sem ánetjast fíkniefnum og áfengi elst oft upp við sundrung á heimili og í fjölskyldulífi og að í kjölfar misnotkunar vímuefna og áfengis fylgja oft hættur á allskonar líkamlegum og félagslegum kvillum og auknum slysum. Flesta unglinga sem ánetjast fíkniefnum

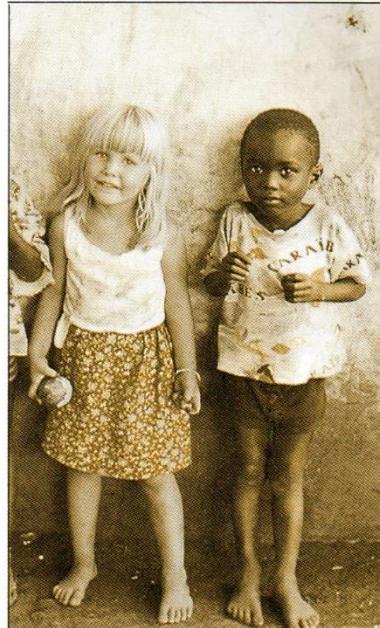
skortir öryggi, traust og hlýju. Einnig hefur komið í ljós við kannanir að oft a tiðum er fíkniefnavandamálið ekki síður foreldra- og unglingsvandamál. Mikilvægt er að foreldrar skilji að það er vanalega á ábyrgð þeirra að leita hjálpar og vera vel á verði áður en í óefni er komið með misnotkun ávana- og fíkniefna. Unglingar hafa vanalega lítinn sem engan skilning á eigin vandamálum og leita ekki hjálpar sjálfir.

Barna- og unglingsaslys

Nýjustu tölur um lifshorf nýfæddra barna skipa Íslendingum í fremstu röð meðal þjóða heims, en árið 1984 dóu hér 0,6% lifandi fæddra barna á 1. ári. Hins vegar, m.a. vegna hins háa slysadauða barna hér á landi, er dánartíðni 10-14 ára barna svipuð og gerist í Evrópu. „Það virðist því sem það glatist á unglingsárum sem áunnist hefur á ævímánuðum“ (Tilvitnun: Ólafur Ólafsson landlæknir). Um 50% þeirra sem lálast í slysum eru yngri en 20 ára. Geta ber þess að slysum hefur fækkað nokkuð á undanförnum árum, líkleg-

Þjóðfélagsbreytingar, afleiðingar fyrir næstu kynslóð

LJÓSMYND: Gissli Theodórsson/Pierre Jean Buffet



ast vegna aukinna forvarna og þá aðallega í gegnum fjölmíðla. Má furðu sæta að stjórnámamenn hafi ekki hirt um að setja lög um sjálf-sagðar öryggisreglur eins og ná-grannaþjóðir okkar hafa gert fyrir löngu, t.d. um notkun bíbelta og öryggishjálma við akstur mótorhjóla. Svo virðist sem börn á Íslandi verði snemma sjálfstæð. Sumir álita að yfir 80% barna yngri en 12 ára séu meira og minna ein meðan foreldrar beirra stunda vinnu utan heimilis. Í Kanada er það lögum skv. óheimilt að börn séu ein utan skólatíma og ber foreldrum skylda til að sinna börnum sínum yngri en 12 ára þegar þau eru ekki í skóla. Ég tel brýnt að við Íslendingar setjum álíka lög í sambandi við forvarnir og gæslu barna og gilda í Kanada.

Sjálfsmorð unglings

Þótt fjölgun hafi orðið á sjálfsmorðum unglings hér á landi, er hún þó ekki eins veruleg og í öðrum vestrænum löndum. Í Bandaríkjunum og Kanada hefur sjálfsmorðstíðni meðal unglings stóraukist á undanförnum árum og er talið að það sé í tengslum við þær þjóðfélagsbreytingar og

tengslaleyzi sem hafa þróast vegna breytrar stöðu foreldra undanfarin ár. Tíðni unglingsjálfsmorða í Bandaríkjunum og Kanada er 12-13%, en var fyrir u.p.b. 10 árum innan við 5%. Nýlegar upplýsingar frá Noregi benda til að 15 af hverjum 100 þúsund íbúum svipti sig lífi. Hér á landi, árið 1985 virðist tíðni sjálfsmorða meðal karla vera 20 miðað við 100 þúsund íbúa, en 5 hjá konum. Aukin tíðni sjálfsmorða er ábending um einhverskonar skort á lífsfyllingu. Það er alvarleg hætta á ferðum í því samfélagi þar sem ungt fólk telur lífið ekki þess virði að lifa því. Það er brýn nauðsyn að sporna gegn þessari þróun og með því að vinna skipulega að því að gera mannlífið það aðlaðandi sérstaklega mannleg samskipti, ábyrgð og virðingu fyrir einstaklingum, að þessu verði við snúið.

Ráð til úrbóta

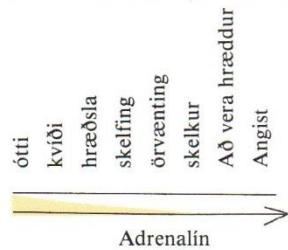
Brýnt virðist vera að grandskoða þessar róttæku þjóðfélagsbreytingar og endurskoða pólitískar aðgerðir. Veita þarf miklu meira fé til skóla og uppeldismála til þess að foreldrar temji sér betri lífsstíl og séu betur í stakk búnir til að varðveita fjöl-

skyldukjarnann. Draga þarf úr vinnustreitu fólks vegna erfiðleika þess við að koma upp þaki yfir höfuðið. Draga þarf úr slysum barna og unglings bæði inni- og útislysum. Stórefla þarf heilbrigðisfræðslu meðal foreldra, barna og unglings til að slysatiðni lækki. Efla þarf allar fyrirþyggjandi aðgerðir og forvarnir sem varða sérstaklega börn og foreldra ungra barna. Efla þarf skilning ráðamanna þjóðarinnar, stjórnámannna og alþingismanna á stöðu barna í þjóðféluginu og hvaða aðgerðir eru vænlegastar til úrbóta. Kanna þarf hvaða hópar barna verða áhættuhópar og grípa verður til sérstakra aðgerða gagnvart börnum. Samræma þarf vinnutíma foreldra og opnunar- og lokunartíma dagvistunarheimila og leikskóla og grunnsskóla til að foreldrar geti haft meira eftirlit með börnum sínum utan skólatíma. Stórauka þarf fé til barnaverndarmála í landinu þar sem þeim einstaklingum hefur fjölgæð allverulega sem eru á framfæri hins opinbera án aukinnar fjárveitingar til þessara mála á sama tíma. Að lokum þarf að hraða endurskoðun á barnaverndarlögum.

Tilfinningar hins taugaveiklaða

Hvað er skylt með tilfinningunum; ótta, kvíða, hræðslu, skelfingu, ör-væntingu, skelk, að vera hreldur og angist. — Allar þessar tilfinningar er óþægilegt að upplifa, en hvað skilur þær í sundur, — aðgreinir þær? Ef við skoðum þær nánar, sjáum við að það sem skilur þær í sundur er fjar-lægð „ógnvalds“ í tíma og rúmi. Ótta verða menn varir við þegar eitthvað er framundan sem ekki er víst að verði. Í kvíða er ógnvaldurinn hins vegar nær. — Eitthvað er framundan. Hræddir eru menn þegar ógnvaldurinn er kominn upp að þeim. Svo sem einhver ofbeldismaður. Skelfing þýðir stigmögnun hræðslu. Örvænting er þegar engin leið er undankomu. Nú kemur að vendipunktinum, — nú-inu. Þegar menn hafa upplifað eitt-hvað ógvnænlegt eru þeir skelkaðir eða hreldir. Þvínaest tekur angistin við.

Þegar menn eru haldnir einhverjum af áðurnefndum tilfinningum, þar sem eitthvað er framundan, streymir adrenalín út í blóðið, — veldur vöðvænslu, — býr menn undir flóttu. Þegar hið óttalega er svo komið aftur fyrir mann í tíma og rúmi, streymir adrenalinið ekki lengur og menn varða aflvana og máttlausir.



Þegar svo tvær þessara tilfinninga, svo sem ótti og kvíði renna saman, verður vanlíðanin ólysianleg, svo sem margir taugaslappir og/eða geðveikir innan sér.

Bergur Bjarnason



Döpur jarðvist

E ekki tími til kominn að stöðva alla þessa lyfjagjöf? Vita læknarinn nokkuð hvað þeir eru að gera í mörgum tilfellum? Þeir hafa valdið, við sjúklingarnir erum algjörlega valda-lausir. Þeir geta neytt ofan í okkur lyf, hvort sem okkur líkar betur eða verr. Þrátt fyrir að við kvörtum yfir lyfjunum og aukaverkunum þeirra og biðjum um önnur eða aðrar aðferðir við lækningu, hlusta þeir ekki á okkur.

Það ættu að vera til lög sem verja málstað okkar sjúklinganna. Okkur er bara hótað lögreglunni og Kleppsvist ef við neitum að taka lyfin. Hvað um afleiðingar allra þessara lyfjagjafa? Sum lyf valda víst heila-skemmdum. Og svo er það Kleppur og geðdeildirnar. Margt af starfsfólki þar er ekki annað en fólk sem slæpist í vinnunni af því að það kemst upp með það. Að loka fólk inni á herbergjum sínum þar sem það er eitt með hugsanir sínar. Finnst ykkur það rétt? Er ekki betra að reyna að hjálpa sjúklingum á raunhæfan hátt? Svo eru það öll þessi boð og bönn. Starfsfólkið segir í sifellu að maður eigi að vera þægur og góður eins og maður sé ekki orðinn fullorðinn. Svona

framkoma eykur ekki á sjálfsvirðingu fólks.

Læknar geta komið með svo miklar alhæfingar, eins og t.d. að maður sé geðklofi eða eitthvað þaðan af verra. (Ætli það sér til nokkuð verra!) Þeir geta leyft sér þetta — já, þeir sem valdið hafa — án þess að sjúklingurinn hafi sagt nokkuð frá sjálfum sér.

Mér er spurn: Væri ekki nær að taka sem flesta af lyfjum svo sjúklingar komist í endurhæfingu og geti svo fengið sér vinnu? Því enginn getur stundað fulla vinnu þegar hann er á lyfum. Þá held ég að svokölluð náttúrulyf séu hollari og ég hef persónulega góða reynslu af slíkum lyfjum. Nálarstunguaðferðin er líka góð en hún er bara ekki viðurkennd.

Að lokum langar mig að minnast að það fólk sem er svipt sjálfraði og börnin tekin frá því. Þessu fólkni finnst það ekki eiga nokkra von um betra líf og þá er lítið um bata. Er ekki hægt að vinna að þessum málum á annan og betri hátt?

Hjálpuum fólkni á raunhæfan hátt, en ekki með taumlausum lyfjagjöfum.

Það vil ég leggja til.

Björk.

