

Geðhiálp

1995

2



FORVARNIR GEÐSJÚKDÓMA • SÆNSKUR EFNAHAGSBATI • ÍSLANDSGANGAN
STAÐA GEÐSJÚKRA UM SÍÐUSTU ALDAMÓT • ALDREI AÐ MISSA VONINA
ENGINN DEYR Á KLEPPI • KAFBÁTAFORINGI OG KENNIMAÐUR
FJÖLSKYLDUSTEFNA KARLA • KARLAR OG OFBELDI • KARLAR Á RAUÐU LJÓSI

LANDSPÍTALINN
Bókasafn

13 FEB. 1996

Dags.



- 4 Forvarnir geðsjúkdóma og endurhæfing.

Eftir Ólaf Þór Ævarsson.

- 7 Forsendur sænsks efnahagsbata.

Úr viðtali Sigrúnar Daviðsdóttur við Per Magnus Wjikman í MBL.



- 8 Íslandsgangan.

Eftir Björgu Einarsdóttur.

- 12 „Geðveikingar“ á Íslandi um síðustu aldamót.

Eftir Guðmund Björnsson.



- 14 „Það má aldrei missa vonina.“

Úr viðtali Auðar Ingólfssdóttur við

Sigmund Sigfússon.

- 16 „Það deyr enginn á Kleppi.“

Viðtal Önnu Ólafsdóttur Björnsson við

Tómas Helgason



- 20 Kafbátaforingi og kennimaður.

Eftir Martin Niemöller.

- 22 Fjölskyldustefna karla.

Eftir Snorra S. Konráðsson.



- 26 Karlar og ofbeldi.

Eftir Ingólf V. Gíslason.

- 27 Karlmann á rauðu ljósi.

Eftir Njörð P. Njarðvík.



Geðhjálp 2. tbl. 10. árg. 1995.

Ritnefnd: Árni Gunnarsson, Björg Einarsdóttir, Jóhanna Þráinsdóttir, Helgi Seljan, Trausti Sigurvinsson, Eydís Sveinbjarnardóttir.

Ritstjóri: Gísli Theodorsson, sími 551 7367.

Handrita- og prófarkalestur: Hildur Finnsdóttir. Útlit og val mynda: Gísli Th. Myndir o.fl.: Tómas Jónasson. Grafisk útfersla á mynd á bls. 20-21: Kristinn Gunnarsson. Sérstakar þakkir fá: Jónas Ragnarsson, Anna Valgarðsdóttir, Snorri Pálason, Hildur Eyþórsdóttir, Sigrún Haraldsdóttir, Kristinn Gunnarsson, Arnheiður Simonardóttir. Forsíðumynd er tekin á

Árbæjarsafni. Frankvæmdarstjóri félagsins er Ingólfur H. Ingólfsson. Umbrot: A fjórir.

Litgreining: Morgunblaðið. Prentun: Umbúðamiðstöðin. Bókband: Félagsbókbandið.

Upplag: 3.600. Útgáfutíðni: Tvisvar á ári.

Forvarnir geðsjúkdóma og endurhæfing

Miklvægt er að framfarir í læknavísindum verði sjúklingum að gagni með því að upplýsinga sé aflað og farið sé eftir þeim. Ábyrgð heilbrigðisstétt og sjúklingafélaga er að afla og veita bestu fáanlegar upplýsingar en sjúklingsins að tileinka og nýta sér þær sem best.

Talið er að á hverjum tíma eigi um 8-10 af hundraði eða um 20 til 26 þúsund Íslendinga við geðræn vanda-mál að stríða. Er þá átt við vandamál sem eru það alvarleg eðlis að þau valda, fyrir utan vanlíðan, truflun á starfsgetu og meðferðar er þörf. Þekkt er að margir sem þjáast af geðrænum vandamálum leita ekki til lækna. Þetta getur m.a. orsakast af sjúkdómseinkennum sem hindra sjúklinga í að leita sér aðstoðar, t.d. við alvarlega geðsjúkdóma þegar dómgreind og innsei skerðist tíma-bundið eða við þunglyndi vegna framtaksleysis eða vagna þess að þeir átta sig ekki á sjúkdómseinkennum. Það er sárt til þess að vita að fólk þjáist án þess að leita sér hjálpar sem við öll eignum sama rétt á, sérstaklega þegar haft er í huga að marga geðsjúkdóma er mögulegt að lækna. Aðrir er geðsjúkdómar hafa tilhneigingu til að verða langvinnir og geta valdið alvarlegri skerðingu á starfsgetu og lífsfyllingu og í verstu tilfellum var-anlegri geðfötlun. Í þessari grein verður fjallað um möguleika á for-vörnum geðrænna vandamála og rætt hvað hægt er að gera til að hindra alvarlegar afleiðingar þeirra með endurhæfingu.

Framfarir innan geðlæknisfræði

Miklar framfarir eiga sér stað innan geðlæknisfræði. Flóknar rannsóknir fara fram víða um heim til að auka kunnáttu um lífeðlisfræðilega og efnafraðilega starfsemi heilans og taugakerfisins. Miklu er til kostað að kanna þær tegundir geðsjúkdóma sem geta hugsanlega gengið í erfðir, ný

lyf koma stöðugt á markaðinn sem hafa sérhæfari verkun en áður hefur þekkt og valda því síður aukaverkunum. A síðustu árum hafa einnig orðið miklar framfarir í rannsóknatæknini. Fram hafa komið nýjar rannsóknaraðferðir á taugakerfinu sem eru auðveldar fyrir sjúklinginn og gefa betri upplýsingar um starfsemi heilans en eldri aðferðir. Slíkar rannsóknir eru t.d. sneiðmyndataka, segul ómun og blóðflæðimælingar.

Einnig hafa orðið á síðustu áratugum miklar framfarir á svíði sjúkdómsgreininga í geðlæknisfræði. Eldri flokkunarkerfi hafa verið endurbætt á vísindalegan hátt og að sama skapi hefur sjúkdómsgreining einstakra sjúkdóma orðið nákvæmari og býður þetta upp á markvissari meðferð.

Niðurstöður úr langtíma rannsókn-



Ólafur Þór Ævarsson
er geðlæknir við
geðdeild LSP.

um þar sem sjúklingum er fylgt eftir með nákvæmum endurteknum læknisskoðunum í ár og jafnvel áratugi segja okkur tvennt. Í fyrsta lagi að horfur í meðferð margra alvarlegra geðsjúkdóma virðast vera að breytast til hins betra. Meðferðarmöguleikar hafa batnað og sá hópur sjúklinga sem nær góðum árangri í meðferð hefur stækkað. Í öðru lagi hefur komið fram hve mikilvægt er að gefa langtínameðferð við alvarlegustu sjúkdómunum.

Almennt um forvarnir

Forvarnir eru fólgunar í því að hindra eða verjast óhagstæðum atburðum svo þeir gerist ekki eða valdi sem minnstu tjóni. Læknisfræðilegar forvarnir hindra eða draga úr afleiðingum sjúkdóma. Rætt er um þrjú stig forvarna:

Stig 1. Að hindra að sjúkdómur hefjist. Bólusetning fyrir utanlandsferð til að koma í veg fyrir smitsjúkdóma er dæmi um þetta.

Stig 2. Að greina sjúkdóm snemma og gefa áhrifarfska meðferð og minnka þannig þá truflun sem sjúkdómurinn getur valdið. Sjúkdómsgreining snemma í sjúkdómsferlinu og rétt meðhöndlun á hækkuðum blóðþrýstingi er dæmi um þetta.

Stig 3. Að koma í veg fyrir eða draga úr varanlegri fötlun af völdum þeirrar skerðingar sem getur komið í kjölfar sjúkdóma. T.d. þegar sjúklingum sem fengið hafa blæðingar á heila er veitt þjálfun til að draga úr þeirri skerðingu sem getur komið á hreyfingu og þjálfun til að lifa sem eðlilegustu lífi brát fyrir allt. Slík meðferð getur ráðið úrslitum um hvort sjúklingur er fær um að búa heima eða þarf að vistast á stofnun og hefur því í mörgum tilfellum mikil áhrif á lífsfyllingu. Þetta er í rauð endurhæfing.

Forvarnir geðsjúkdóma

Forvarnir eru mikilvægur þáttur í meðferð margra geðsjúkdóma. Þegar áfallahjálp er veitt eftir náttúruhamfarir og slys beinist fyrsta meðferð að því að veita stuðning og aðstoð sem kemur í veg fyrir að langvinn áfalls-

Mikilvægt er að þeir sem þjást af langvinnum geðsjúkdómum hugsi um líkama sinn og almennt heilsufar.

streita þróist í kjölfar hörmunganna. Meðferðin er fræðsla og sértaek tegund samtalsmeðferðar og hópméðferðar. Þetta starf er dæmi um forvarnir á stigi 1.

Sem dæmi um forvarnir á stigi 2 má nefna meðferð þunglyndis. Þunglyndissjúkdómar eru meðal algengustu geðsjúkdóma og þó alvarleiki þeirra sé mismunandi er mikilvægt að lina þjáningar og stytta veikindatímann sem annars getur orðið mjög langur. Í sumum tilfellum fleiri mánuðir. Það er því mikilvægt að sjúklingur leiti sér lækninga og viðeigandi meðferð sé gefin án tafar. Þekkt er að möguleikar til meðferðar eru margir og horfur góðar. Reiknað er með að 80-90 hundraðshlutar þeirra sem veikjast læknist.



Langtíma lyfjameðferð, sem beinist að því að hindra að sjúkdómsein-kenni taki sig upp aftur, getur í mörgum tilfellum verið afgerandi um ferli sjúkdómsins og horfur. Dæmi um slíkt er langtínameðferð með þunglyndislyfjum sem fyrirbyggja þunglyndi eða lithium sem hefur fyrirbyggjandi áhrif á geðsveiflur í geðsveiflusjúkdómum (manio-depressive disorders) og sterk geðlyf sem dregið geta úr og hindrað sturlunarástand með rofi á rauveruleikatengslum hjá sjúklingum með geðklofa.

Við meðferð alvarlegra geðsjúkdóma sem hafa tilhneigingu til að verða langvarandi eru forvarnir af stigi 3 mögulegar og oft mjög mikilvægar. Þar er endurhæfing í mörgum tilfellum grunnur meðferðarinnar. Verður nú vikið nánar að meðferð geðklofa sem dæmi um þetta:

Endurhæfing

Geðlæknisfræðin býr yfir kunnáttu um einkenni geðklofa, greiningu og meðferð ásamt vissri þekkingu um orsakir hans. Þekking sú sem við búum við í dag gefur ekki mikla möguleika á að fyrirbyggja slíka sjúkdóma en hægt er að koma í veg fyrir alvarlegar afleiðingar þeirra. Þetta er ekki eingöngu mikilvægt fyrir sjúklinginn og aðstandendur hans heldur einnig fyrir þjóðfélagið. Geðklofi er meðal dýrustu sjúkdóma heims.

Vegna þess að kenningar um orsakir geðklofa hafa verið óliskar í gegnum tíðina hafa tillögur um meðferð einnig verið margar og breyst með aukinni þekkingu. Sérfræðingar eru sammála um að eftirfarandi þættir séu í dag mikilvægastir í meðferð og endurhæfingu sjúklinga með geðklofa. Þessir meðferðarþættir beinast að því að draga úr einkennum og skerðingu af völdum sjúkdómsins og varna varanlegri fötlun.

1. Lyfjameðferð

Lyfjameðferð við geðklofa er sér-hæf og oftast langvinn og krefst góðrar samvinnu læknis og sjúklings. Vit-

Fjölskylda sjúklings skiptir málí

að er að lyfin gefa yfirleitt góðan árangur. Fyrir utan róun og stillingu ranghugmynda er þekkt að þau fækka bakföllum eða geðveikiköstum sem sjúklings sem þjást af geðklofa geta fengið ef þeir eru ekki í meðferð. Þetta er mikilvæg forvörn þar sem reynslan sýnir að slík tímabil lengjast og versna án meðferðar. Lyfjameðferð til langs tíma er oft ráðlögð, jafnvel til ára eða áratuga. Mikilvægt er að lyfjameðferð haldi áfram þótt illa gangi, því þótt meðferð geðklofa geti í sumum tilvikum skilað litlum árangri í byrjun er oft árangurs að vænta síðar. Oft tekur langan tíma að finna bestu hæfilegu lyfjameðferðina því lyfin valda oft aukaverkunum og einstaklingsbundið er hvaða lyf á best við. Langtíma meðferð er ekki síður mikilvægt þótt vel gangi og bati náist, til að fyrirbyggja að ástand versni aftur.

2. Samfelld meðferð

Mikilvægt er að sjúklingur fái traust á þeim sem annast hann og að þeir aðilar hafi upplýsingar um sjúkdómgang frá upphafi og fylgist með sjúklingi og aðstandendum í viðleitni þeirra til að kljást við sjúkdóminn. Einnig er mikilvægt að ljóst sé hvert sjúklingur eða aðstandendur hans geta snúið sér ef vandamál koma upp. Þetta er mikilvægt atriði við forvarnir

Mikilvægt er að sjúklingar skilji nauðsyn þess að draga tímabundið úr á lagi og kröfum þegar sjúkdómurinn gerir meira vart við sig.

því þá má hamla fljótt gegn versnandi einkennum.

3. Páttur aðstandenda

Álag á aðstandendur sjúklinga með geðklofa getur í sumum tilfellum verið mikið. Margir aðstandendur eru hræddir við sjúkdómseinkennin og telja sig ekki hafa næga þekkingu á því á hvernig þeir geta best aðstoðað. Vitað er að viðbrögð og stuðningur fjölskyldu getur haft afgerandi þýðingu fyrir horfur sjúklings. Aðstandendur eru því hvattir til að leita sér stuðnings og afla sér upplýsinga um sjúkdóminn og viðbrögð gegn honum.

Gott ráð er að reyna að horfa fram hjá veikindunum og beina athyglinni að einstaklingnum og þeim kostum sem hann er búinn. Einnig að örva þá getu og þá góðu eiginleika sem eru fyrir hendi. Einstaklingurinn er ekki

erfiður heldur hefur hann fengið erfið vandamál að glíma við þar sem sjúkdómurinn er.

4. Fræðsla

Sjúklingurinn þarf einnig að fræðast um sjúkdóminn. Markmiðið er ekki að hann sætti sig við ástand sitt heldur að hann viðurkenni vandann og fái allar nauðsynlegar upplýsingar og leiðbeiningar um eðli sjúkdómsins og hvernig berjast megi gegn honum. Markmiðið er að gera sjúklinginn færann um að glíma við þá skerðingu sem getur fylgt í kjölfar veikindanna og öðlast sjálfstætt og innihaldsrfkt líf. Með aukinni kunnáttu um veikindi sín eykst möguleiki sjúklings að taka eigin ábyrgð á þáttum meðferðarinnar. Dæmi um slíkt er t.d. þegar sjúklingur þekkir merki um að honum sé að versna og leitar snemma aðstoðar og bíður ekki þar til í óefni er komið. Einnig er mikilvægt að sjúklingar skilji nauðsyn þess að draga tímabundið úr á lagi og kröfum þegar sjúkdómurinn gerir meira vart við sig. Margir sjúklingar með geðklofa eru viðkvæmir fyrir á lagi og streitu.

5. Stuðningur

Mikilvægt er að sjúklingur eigi alltaf vísan stuðning einhvers sem hann treystir og getur leitað til ef að þarf að halda. Þetta getur verið aðstandandi, vinur eða jafnvel meðferðaraðili. Mjög er mismunandi hve mikið geðklofi skerðir daglega færni. Til eru þeir sem þurfa litla eða enga aðra aðstoð. Stundum leiðir skerðing á getu til samskipta við aðra til félagslegrar einangrunar þótt sjúklingur geti séð fyrir sér sjálfur. Í sumum tilfellum er nauðsyn mikils stuðnings með daglegu eftirliti.

Geðklofi er meðal dýrustu sjúkdóma heims.
Sjúkdómseinkennin koma oftast fram hjá aldurshópnum 16-25 ára.



Ljósmynd: Gisli Theodorsson

6. Sérhæfðar aðgerðir

Til eru margvíslegar meðferðir sem í vissum tilvikum eru afar gagnlegar. Má þar nefna ýmsar sértækar samtals- og hópméðferðir.

7. Störf og starfsþjálfun

Þótt takmarkið sé ekki ætíð að sjúklungar komist í launaða vinnu er mikilvægt að styðja við bakið á þeim sem það gera og einnig að örva getu annarra sem öðlast geta aukna lífsfyllingu í hlutastarfi eða við störf á vernduðum vinnustæð. Iðjuþálfun og önnur starfsþjálfun er því oft mikilvægur þáttur meðferðarinnar.

8. Líkamlegt heilsufar

Mikilvægt er að þeir sem þjást af langvinnum geðrænum einkennum láti ekki hjá líða að hugsa um líkama sinn og almennt heilsufar. Almenn líkamsþjálfun er sjálfsögð og sjúkraþjálfun er stór þáttur í meðferð.

Lokaorð

Þótt margt sé enn óljóst um orsakir geðsjúkdóma er mikil þekking fyrir hendi um einkenni þeirra, sjúkdómsferli og meðferð. Stöðugt er unnið að vísindalegum rannsóknum sem auka þekkingu og möguleika til meðferðar. Mikilvægt er að þessar framfarir verði sjúklingum að gagni með því að upplýsinga sé aflað og farið sé eftir þeim. Ábyrgð heilbrigðisstéttu og sjúklingafélaga er að afla og veita bestu fáanlegar upplýsinga en sjúklingsins að tileinka og nýta sér þær sem best. □

Per Magnus Wijkman

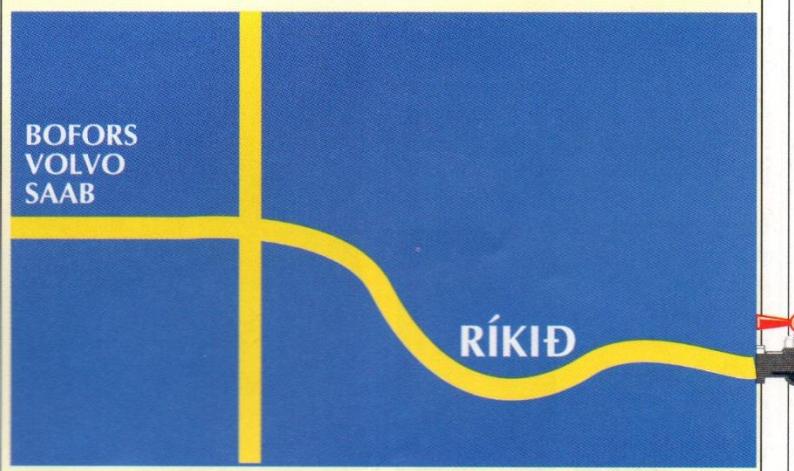
Pólítískar forsendur særskls efnahagsbata veikar

Svíþjóð er að kikna undan fjárlagahalla og ríkisskuldum. Hvaða augum lítur þú þær ráðstafanir sem verið er að gera þar og hvað er brýnast?

„Við eignum nánast Evrópumet hvað varðar fjárlagahalla og ríkisskuldur og ljóst að við uppfyllum ekki skilyrði Maastricht-samkomulagsins fyrir aldamót, en náum því marki kannski á næstu tíu árum. Það er löng og erfid leið fyrir höndum að koma efnahagslífinu í heilbrigtr horf. Kjarni vandans er stjórnmálastefna sem hefur leitt af sér of lítinn iðnaðargeira og einkarekið atvinnulífi þar sem skattar verða til. Iðnaðarframleidiðlan hefur minnkað um tuttugu prósent undanfarna áratugi, svo þó Svíar hafi orð a sér fyrir að vera iðnríki uppfyllir landið ekki lengur skilgreiningu OECD á hugtakinu iðnríki. Það er löng leið fyrir höndum að ná því marki að afrakstur fjárfestinga í einkaatvinnulífinu verði meiri en afrakstur af ríkisskuldabréfum. Í Svíþjóð hefur hið opinbera þanist út og þrengt að einkavæddu at-

vinnulífi, líkt og fiskveiðigeirinn íslenski, þar sem veiðarnar hafa bæði vaxið á kostnað náttúruauðlinda og atvinnulífs í landi. Líkt og Íslendingar geta ekki reiknað með meiri fiski og vaxandi fiskveiðum geta Svíar heldur ekki gert ráð fyrir fleiri störfum hjá því opinbera. Það erfiðasta í nýsköpun er kannski að horfa til nógu langt tíma og ekki láta skammtímasjónarmið og skammtímahagsmuni villa sér sýn. Á áttunda og níunda áratugnum voru Svíar trúðir á hið opinbera hvað störf og nýsköpun varðaði, því þar var vöxturinn. Það sem við sáum ekki var að vöxtur ríkisgeirans varð á kostnað einkageirans, þar sem hinn fyrn nefndi bauð hærra laun en hinn síðar nefndi bar skattbyrðina. Hið opinbera bauð ókeypis þjónustu af öllu tagi og þegar eitthvað er ókeypis er eftirspurnin líka takmarkalaus. Þetta er hliðstætt því að hér kostaði ekkert að veiða fiskinn, svo hann var veiddur gegndarlaust og það leiddi til ofveiði.“

MBL. Sigrún Davíðsdóttir



~~Íslandsgangan~~

Afrek Reynis Péturs Ingvarssonar frá Sólheimum

Er skemmt frá því að segja að hvarvetna sem Reynir Pétur fór um byggðir landsins með gamanyrði og bros á vör sat gleðin í fyrirrumí og allar hendur voru á lofti til að styðja málstað hans.

Ótrúlega fljótt snjóar á atburði sem í eðli sínu eru sérstakir og minnisstæðir. Í daglega lífinu rekur hver atburðurinn annan í örri fjölmíðlun og fátt sýnist úreltara en dagblað gærdagsins. Upprifjun genginna viðburða er því æskileg viðleitni til að viðhalda samhenginu í þjóðlífinsu og þjóðmenningunni.

Um þessar mundir er áratugur liðinn frá viðburði sem á sér ekki hliðstæðu enn sem komið er og vakti þjóðarathygli meðan á honum stóð. Af því tilefni skal lítillega kafað í djúp minninganna og rifjað upp þegar garpur nokkur arkaði þjóðveg númer eitt eða „hringveginn“ eins og leiðin heitir í máli manna. Gangan sú var

sannkölluð Íslandsganga enda stundum nefnd svo.

Við skulum bregða okkur aftur í tímum til 26. maí 1985 og staðnæmasti við eystri sporð brúarinnar yfir Ölfusá í Árnæssýslu. Veður er svalt en gott til gönguferðar. Parna er nokkur hópur manna umhverfis vasklegan karlmann, klæddan íþróttafötum og með kaskaði á höfði, í nýjum uppreimuðum strigaskóm og með tvenna aðra til taks. Glaðbeittur veifar hann fólkini og við fagnaðaróp og heillaóskir stefnir hann stórum skrefum í austurátt – gangan er hafin. Framundan eru 1417 kílómetrar og mánaðar ferðalag.

Vert er að spyrja hver kappinn sé

Reynir Pétur

Íslandsganga 1985
 km fjöldi er 1417
 km fjöldi er 1417000
 Metra fjöldinn er 1417000
 dm fjöldinn = 141700000
 cm fjöldinn = 1417000000
 mm fjöldinn = 1574444 4/9 (900mkt)
 Skreifa fjöldinn = 1574444 4/9 (900mkt)
 Medal hráði er 6 km/kist



Björg Einarsdóttir
rithöfundur.



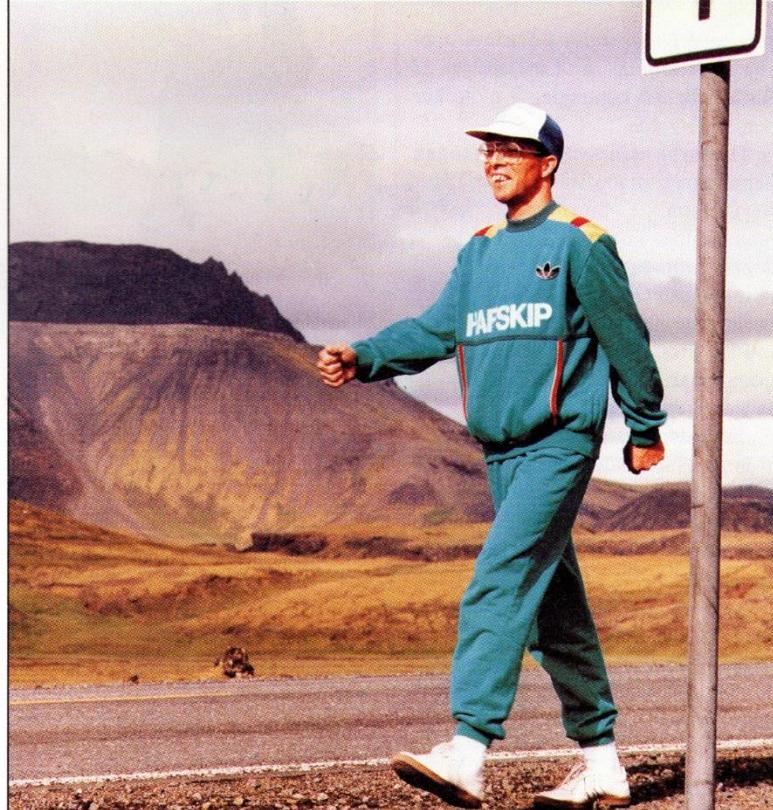
Á þjóðvegi nr. 1

og hvort ferðin hafi einhvern æðri tilgang en ánægjuna eina. Reynir Pétur Ingvarsson heitir hann, 36 ára gamall, úr Kópavogi en hefur frá þriggja ára aldri verið búsettur á Sólheimum í Grímsnesi. Þar býr einnig einkavinkona hans, hún Henný Haraldsdóttir. Reynir Pétur er það sem kalla mætti reikningshaus og hefur sjálfur sagt um stærðfræðina að hún sé „unaðsleg“. Hann er fróður um marga hluti og kann til dæmis skil á flestum þjóðfánum, er heima í tegundum flugvélá og þekkir landið sitt vel og því ekki í vandræðum með að rata rétta leið.

Reynir Pétur tekur þátt í starfinu á Sólheimum af lífi og sál og er ótrauður við að framkvæma nýjar hugmyndir. Þegar göngunni miklu lýkur ætlað hann til dæmis að hefja þar skipulega trjárækt og hyggst á næstu sjö árum gróðursetja eitt tré fyrir hvern Íslending eða 230 þúsund tré, samkvæmt tölum frá Hagstofu á því Herrans ári 1985.

Tilgangur með göngunni var að safna áheitum og gjöfum til að fjármagna byggingu íþróttahúss við Vistheimilið á Sólheimum, sjálfseignarstofnun sem starfar í skjóli þjóðkirkjunnar og nýtur öflugs stuðnings frá

Ljósmyndari: Óperktur



Lionshreyfingunni. Sólheimar voru settir á stofn um 1930 af Sesselju Sigmundsdóttur og vann hún þar mikið brautryðjandastarf. Hún hafði kynnt sér meðferð þroskaheftra í Þýskalandi og hrifist af kenningum heimspekinsins og fræðimannsins Rudolfs Steiner.

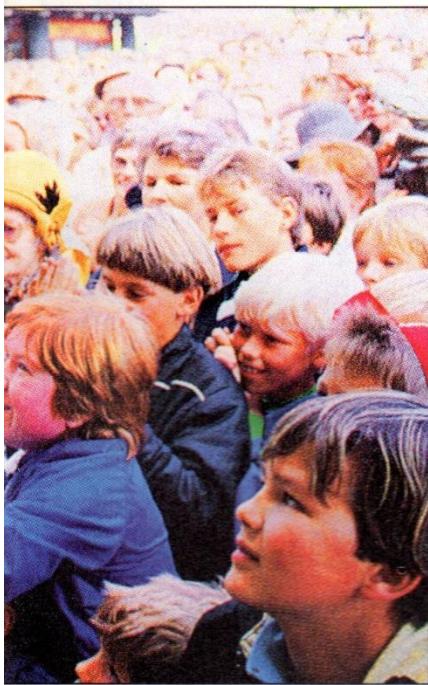
Á Sólheimum er jarðhiti sem nýtist við upphitun húsa og lifræna ræktun grænmetis. Vistheimilið er byggt upp í einingum, 6-8 manns í hverri ásamt starfsfólk og er það eins konar heimili hvers hóps. Alls munu vera um 40 vistmenn og nær 30 starfsmenn á Sólheimum. Tilfinnanlega vantaði hentug húsnæði fyrir þá fjölbreyttu starfsemi er þarna fór fram og var ráðist í að reisa 375 fermetra íþróttaleikhús til þeirra nota.

Í kjallara hússins voru fyrirhugaðar vinnustofur fyrir vefnað, smíðar og annað af því tagi en á efstu hæð stór salur með hreyfanlegu svíði. Aðstaða var ætluð fyrir leikhóp því leiklist er með miklum blóma á Sólheimum; einnig íþróttir svo sem

bordtennis, frjálsar íþróttir og „boccia“, auk þess sem sund er mikið stundað. Áætlaður kostnaður við húsið upp komið var rúmlega 12 milljónir og hugðist vistfólkid lækka hann til muna með eigin vinnu.

Markmiðið með fjársöfnun tengdir göngu Reynis Péturs var að safna til íþróttaleikhússins 7 milljónum króna og lágu áheitalistar frammi á öllum bensinstöðvum við hringveginn, auk sérstaks gíróreiknings í Landsbanka Íslands í sama skyni. Er skemmt frá því að segja að hvarvetna sem Reynir Pétur fór um byggðir landsins með gamanyrði og bros á vör sat gleðin í fyrirrúmi og allar hendur voru á lofti til að styðja málstað hans.

Sýsluvöld töku á móti honum við mörk sinna umdæma, sveitarstjórnir heiðruðu hann, ungar og aldnir slögust í för með honum, veitingastaðir kepptust um að veita honum beina og hann fékk margvísleg tilboð, bæði sjálfum sér og Sólheimum til handa. Hann dáðist að segurð landsins og var í sama jafnvægi hvort sem hann var

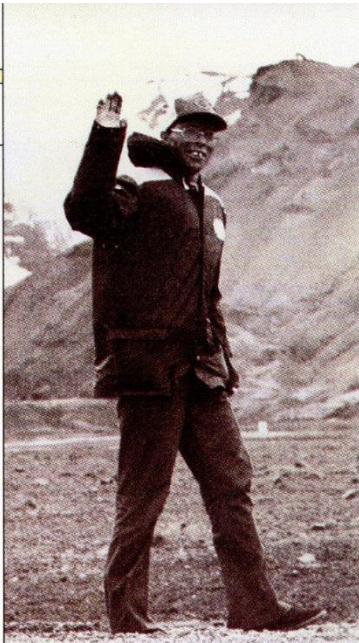


Stöðug uppbygging

einn með Guði sínum á öræfum uppi eða þúsundum á Lækjartorgi í Reykjavík við konunglegar móttökur borgaryfirvalda.

Hámarki náði svo Íslandsgangan þegar afreksmaðurinn Reynir Pétur Ingvarsson, í fararbroddi mikils mannfjölda, kom um sexleitið síðdegis, þriðjudaginn 25. júní 1985, að vestursporði Ölfusárbrúar og klippti á borða sem strengdur hafði verið yfir brúna. Stóð hann þá á upphafssreit göngunnar. Fagnaðarlæti brutust út, lúðrar voru þeyttir, ræður fluttar, gjafir reiddar fram og veislur haldnar. Henný Haraldsdóttir vék ekki frá einkavinum sínum, honum Reyni Pétri, og skartaði fögru hálsmeni sem hann hafði fært henni af tilefninu.

Tilganginum var náð með framtakini og sprottaleikhúsið stendur með sóma á Sólheimum, afrekið komst í heimsmetasafnið og daglegt líf tók við heima. En Reynir Pétur hafði unnið sig inn í hjortu lands-



manna með einlægni sinni og smitandi lífsgleði. Heimkominn gekk hann sig niður með því að fara Sólheimahringinn, sem er aðeins 24 kílómetrar, og hafði við orð að næst „labbaði hann kannski hinn hringinn“ eða Vestfjarðahringinn áður en kjálk-

inn sliti sig frá fastalandinu – ævinlega með gamanyrði á vör.

Fjöldiðlar sýndu göngunni og tilefni hennar áhuga og atvik úr henni voru nær daglega á síðum dagblaða, frásagnir í ljósískanum og á sjónvarpsskjánum. Í för með Reyni Pétri var einn fylgdarmaður í bifreið og þar gisti þeir á næturnar en daglegur spölur gat verið 30-70 kílómetrar.

Lífið heldur áfram á Sólheimum og þar fer stöðug uppbygging fram til aðstoðar þeim sem minna mega sín. Af því starfi öllu er mikil saga sem meðal annars hefur verið skráð í bókinni „Mér leggst alltaf eitthvað til“ ævisaga Sesselju Sigmundsdóttur eftir Jónínu Michaelsdóttur. Þar hefur starfs Sesselju verið minnst að verðleikum – en afrek Reynis Péturs, sjálf Íslandsgangan, er einnig þess virði að eftir henni sé munað. □

Helstu heimildir fengnar úr blöðum og tímaritum maí-júlí 1985

„Alþingismenn og almenningur“

„Konur eru helmingur íslensku þjóðarinnar en aðeins fjórðungur þingmanna. Meðalaldur íslensku þjóðarinnar er 31 ár en meðalaldur þingmanna er 47 ár. Í Reykjavík og á Reykjanesi eru yfir fjögur þúsund kjósendur á bak við hvern þingmann, en rúmlega tólf hundruð á Vestfjörðum. Allar eru þessar staðreyndir til marks um að Alþingi

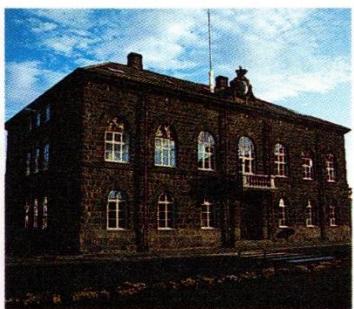
endurspeglar ekki þjóðina, og að mannréttindi eru brotin á stórum hluta kjósenda.

Umræðan síðustu vikur um launakjör þingmanna hefur vakið efasemdir um að þingmenn þekki raunverulega kjör þess fólks sem þeim er ætlað að starfa fyrir. Og jafnframt því sem breikkandi bil er að skapast milli þings og þjóðar er öldungis ekkert sem bendir til þess að Alþingi sé nú betur mannað en áður – reyndar þvert á móti. Þannig eru æ fleiri þingmenn fyrst og fremst sendibóðar ákvæðinna hópa, með þeim afleiðingum að hagsmunum hinna fáu er til skila haldið á kostnað hinna mörgu.“

Alþýðublaðið

Glasgow fær lága einkunn

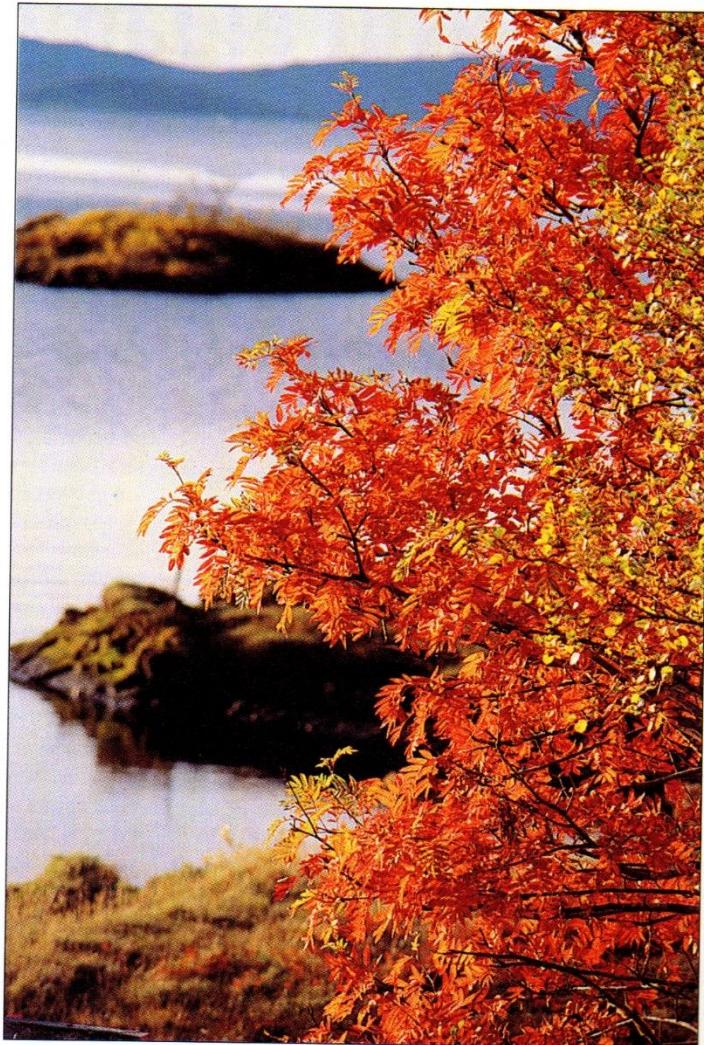
Daglegt líf fátæklinga í Easterhouse-blokkunum í Glasgow er ömurlegra en líf þjáningsbræðra þeirra í moldarkofum í fátælingapólinu Nilgris Hills suður af



Mysore á Indlandi, samkvæmt niðurstöðum nýrrar samanburðarrannsóknar á kjörum fólks í fátæktaþverfum í Indlandi og á Vesturlöndum. Sjálfsbjargarviðleitni sé einkennandi fyrir indverska fátæklinga, þeir sýni framtíkssemi og rækti líkama og sál en aðgerðaleyseí einkenni íbúa Easterhouse-hverfisins, hverra hugrekki og siðferðisþrek er í lágmarki eftir jafnvel áratuga atvinnuleysi.

MBL





„Litbrigði“
Gunnar Guðmundsson
Haustsýn á Þingvöllum

„Geðveikingar“ á Íslandi um síðustu aldamót

Allt til þess vinnandi að losna við þá!

Meðgjöfin með geðveikum íslendingum í ríkisstofnunum Danmerkur 1 kr. 35 au. á dag, eða 492 kr. 75 au. á ári. Ég býst við því, að þessar tölur muni vaxa mörgum í augum, en hins vegar hefi ég oft heyrta bæði sveitastjórnir og einstaka menn hafa þau orð um erfiðustu sjúklingana, að allt væri til vinnandi til þess að losna við þá.

Eir, mánaðarrit handa alþýðu um heiðbrigðismál
1. árg. Október 1899
Ritstjórn: J. Jónasson Dr. Med., Guðm. Magnússon, Guðm. Björnsson. Reykjavík. Útgefandi: Sigrús Eymundsson, Aldar-prentsmiðja. Þessi grein er rituð af Guðmundi Björnssyni.

Tala geðveikra manna hér á landi er nokkuð á annað hundrað. Við manntalið 1890 fundust 126 geðveikar manneskjur, 38 karlmenn og 88 kvenmenn.

Þessir sjúklingar eru flestir afarþung byrði á ættingjum sínum eða sveitafélögum, margir þeirra eru í rauninni öldungis óhafandi í heimahúsum sökum vonsku, óláta og ills orðbragðs, er þeir hafa í frammi, enda fer oft svo um geðveika sveitarmóaga, að enginn vill taka þá, hversu há sem meðgjöfin er sett, og verður þá að skipa þá niður með valdi sinn tímann á hvern bæinn í sveitinni. Nú er hvortveggja, að erfitt er að fást við suma geðveika í heimahúsum, enda hefir meðferð að þeim oft og vífða verið talsvert verri, en á skepnum. Hygg ég að flestir muni þekkjá einhver þau dæmi, að þeir telji þetta ekki of sagt. Það er nú engum vafa bundið, að vel mundi borga sig fyrir þjóðfélagið að koma á fót sérstökum sjúkrahúsi eða hæli handa geðveikum, er rekið væri á opinberan kostnað, þó svo, að meðgjöf væri tekin með hverjum sjúkling. Vafalaust mundu flestir þeir, sem fyrir þessum aumingjum eiga að sjá, senda þá frá sér, þótt meðgjöfin væri talsvert há, en ekki mundu tiltök að hafa hana svo háa (c. 500 kr. á ári), að stofnunin gæti borið sig; ef meðgjöfin væri svo há, mundi stofnunin líklega ekki koma að almennum notum. Hún hlyti því að verða árleg byrði á landssjóði og mundi auðvitað kosta mikil frá upphafi, líklega á móta mikil (c. 120,000 kr.) og holdsveikraspítalinn, ef byggt væri yfir 60 sjúklinga.

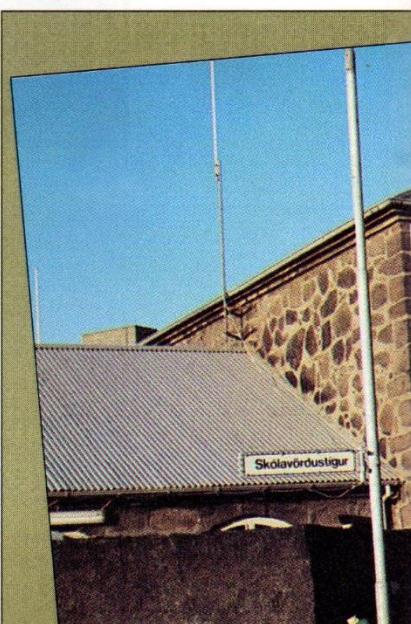
Nú hefur landsjóður í mörg horn

að skyggast og munu margir líta svo á, að svo drjúgt hafi dropið úr honum á síðustu þingum til umbóta á heiðbrigðis högum landsins, að ekki sé á það bætandi fyrst um sinn. Það er því líklegt, að stofnun geðveikraspítala verði að bíða betri tíma.

Þess vegna hefir mér hugkvæmst, að benda alþýðu manna á þau úrræði, sem fyrir hendi eru, til þess að losna við geðveika menn úr heimahúsum.

Í Danmörku eru 4 geðveikraspítalar reknir á ríkisins kostnað; þeir standa við bæina Aarhus, Vordingborg, Viborg og Middelfart og eru kenndir við þessa bæi

Í alla þessa spítala má taka íslenska menn geðveika. Í dönskum lögum frá 7. Maí 1884, um geðveikra kostnað segir svo: 2. Í þessar stofnanir „...má einnig taka geðveikinga er eiga heima... á Íslandi, þó einungis fyrir þá hærri meðgjöf, sem ákveðin er í auglýsingum frá 17. Sept. 1874, þar



til er öðruvísi kann að verða fyrirskipað með fjárlögum eða sérstökum lögum.“

Í sameiginlegrí reglugerð handa geðveikrastofnunum ríkisins, 3. Nóv. 1888 eru ýmis ákvæði, sem nauðsyn ber til að þeir þekki, er koma vilja geðveikum mönnum í þessar stofnanir, og er hér því settur útdráttur úr þessari reglugerð.

„1. Geðveikrastofnunum ríkisins við Vordingborg, Middelfart og Aarhus er ætlað að taka við þeim geðveikingum sem bata von er um, og eins þeim, sem ólæknandi eru taldir; stofnunin í Viborg tekur einungis þá geðveikinga, sem ólæknandi eru. – „3. Í stofnunina í Viborg má engan sjúkling taka fyrr en öll bata von er úti og ætla má að sjúklingurinn sé fyrir fullt og allt orðinn svo vitsljór, að hann finni ekki til neins þess, er fram fer í kring um hann ... skal hér að lútandi gefið út vottorð af löggildum læknir, þeim er haft hefir sjúklinginn til meðferðar. – „4. Stofnanirnar taka ekki á móti: 1) fábjánum, þeim er frá fæðingu eða blautu barnsbeini hafa verið viti sínu fjær; 2) þeim er fengið hafa geðveikis-köst, ef orsókin er einhver annar, bráðfara, líkamlegur sjúkdómur, og ætla má að geðveikin muni hverfa innan skamms; 3) geðveikingum, er þjást af einhverjum þeim líkamlegum sjúkdómi, er ætla

Ef sjúklingurinn er ekki kostaður af opinberu fé. Þá skal setja veð, það er spítalastjórnin tekur gilt, fyrir því, að greiðslan fari fram í tæka tíma.

má að innan skamms muni leiða til bana; 4) geðveikingum, ef þeir hafa aðra veiki, þá sem næm er. – Stofnunin í Viborg tekur enn fremur ekki við geðveikingum, ef veikin hefir ekki staðið yfir látlauast í 2 ár að minnsta kosti. – „5. ...Má einnig taka í stofnanirnar geðveikinga, er til þess eru hæfir og heima eiga á Íslandi, ef þeirra skilyrða er gætt, er síðar verður um getið. – „6. Stofnanirnar heyra undir dómsmála-ráðaneytið... – „7. Yfirlæknir stofnunarinnar (hverrar fyrir sig) hefir á hendi öll þau störf, er lúta að því að taka sjúklinga í stofnunina og gefa þeim farar-leyfi... – „20. Í stofnunum eru 3 hjúkrunardeildir, en í stofnuninni í Viborg bó ekki nema ein, samskonar og 3. Deild (í hinum). – „22. Hver sjúklingur á að koma með utanyfirfatnað og nærfatnað, en stjórn stofnunarinnar ákveður nánar, hversu mikill fatnaðurinn skuli vera... – „24. Legukostnaðurinn á dag fyrir sjúklinga frá Íslandi .-. Er

fyrst um sinn 2 kr. 50 au. Í þriðju... – 25. Legukostnaðinn ber að greiða fyrir fram fyrir hvern ársfjórðung; ef sjúklingurinn fer áður en ársfjórðungur er úti, þá verður endurgoldið það sem umfram hefir verið greitt. Ef sjúklingurinn er ekki kostaður af opinberu fé. Þá skal setja veð, það er spítalastjórnin tekur gilt, fyrir því, að greiðslan fari fram í tæka tíma. – „27. Ef sjúklingurinn deyr í stofnuninni, þá lánar hún greftrunarkostnaðinn, ef vandamenn sjúklingsins eru ekki svo nærri, að þeir geti annast um greftrunina. – „29. Engan geðveiking má taka í stofnunina... áður en löggildur læknir hefir skoðað hann og gefið út vottorð á eyðublað það, eða eyðublöð, sem löggilt eru handa stofnuninni, og samið skýrslu um sjúklinginn á eyðublað, sem til þess er ætlað. Læknisrannsóknin, sú er inntaka sjúklingsins í stofnunina er byggð á, má ekki hafa farið fram fyrri en í lengsta lagi 4 vikum áður en sjúklingurinn er tekinn inn, og skal því standa í vottorðinu, hvenær læknirinn hefir síðast skoðað sjúklinginn. Í skýrslunni skal læknir til greina þau sjúkdómseinkenni, er hann sjálfur hefir séð og sanna eiga vottorð hans um það, að sjúklingurinn sé geðveikur. Hjá stofnuninni (hverri fyrir sig) geta menn fengið eyðublöðin og prentaðan leiðarvísi um það, hvers gæta þeir yfirleitt, þá er sótt er um inntöku og sjúklingur fluttur í stofnunina o.s.frv. ... – „32. Yfirlæknirinn einn ræður því, hvenær þeir sjúklingar eigi að fara, sem fengið hafa bata, og hann ber ábyrgð á því, að engum sé haldið í stofnuninni, ef hann er orðinn albata... – „33. Enn fremur er hver sjúklingur láinn fara úr stofnuninni, bó að ekki sé honum batnað: 1) ef þess er krafist af þeim, sem að sjúklingnum standa; 2) ef það kemur í ljós, að sjúklingurinn, þrátt fyrir vottorðin, er þannig á sig kominn, að honum samkv. „4) mundi ekki hafa verið veitt viðtaka, en er þó flutningsfær; 3) ef stjórn stofnunarinnar þykir ástæða til að láta hann fara fyrir þá sök, að þeir er að honum standa hafa ekki staðið rétt skil á legukostnaðin-



Dönsk fyrirmynnd

um; 4. gr. ef yfirlæknirinn álítur að sjúklingnum sé hollara að fara úr stofnuninni, og telur hann hættulaus-an þeim sem umgangast hann. ... - 34. Ef stofnunin létur sjúkling fara, en þeir vitja hans ekki, er að hon-um standa, þá er þeim engu að síður skylt að greiða heimfararkostnaðinn og þá fylgd á leiðinni, sem yfirlæknirinn telur nauðsynlega. ...

Á háskólaárum mínum var ég einu sinni hálfan mánuð í heimboði hjá lækní í geðveikrastofnuninni í Midd-elfart; hafði ég þá gott færí á að kynna mér meðferðina á sjúklingum og viðgerning við þá, en þessu er eins farið í öllum stofnunum ríksisins að því er snertir 3. hjúkrunardeild.

Ég er nú ekki í neinum vafa um það í 3. (ódryrustu) hjúkrunardeildinni í dönsku stofnununum tekur langt fram þeirri meðferð, sem, flestir, ef ekki allir, geðveikir menn hér á landi eiga við að búa, og er í alla staði mjög vel við unandi fyrir hvern og einn.

Geðveikrastofnanirnar eru ekki eingöngu hjúkunarstofnanir. Það er alkunnugt, að menn eru oft geðveikir tínum saman, en batnar þó að lokum; hitt er síður kunnugt hér á landi, að bata-vonin er talsvert miklu meiri, ef sjúklingarnir eru teknir úr heimahús-un og settir í geðveikra spítala.

Samkvæmt því er fyrr var sagt, er meðgjöfin með geðveikum Íslendingum í ríkisstofnunum Danmerkur 1 kr. 35. au. á dag, eða 492 kr. 75 au. á ári. Ég býst við því, að þessar tölur muni vaxa mörgum í augu, en hins vegar hefi ég oft heyrt bæði sveita-stjórnir og einstaka menn hafa þau orð um erfiðustu sjúklingana, að allt væri til vinnandi til þess að losna við þá.

Að lokum skal þess getið, að um-sóknir um inntöku geðveikra Íslend-inga í ríkisstofnanir Danmerkur eiga að fara til landshöfðingjans yfir Íslandi, en hann kemur þeim á framfæri gegn um íslenska ráðaneytið. Leiðar-vísi þann og eyðublöð, sem um er getið í 29. gr. reglugerðarinnar, munu menn framvegis geta fengið á skrifstofu landshöfðingjans. □

Auður Ingólfssdóttir í viðtali við Sigmund Sigfússon, geðlækni á Akureyri, í dagblaðinu Dagi

**10.OKTÓBER
DAGUR
GEDHEILBRIGDI**

Það má aldrei missa vonina

Pegar fólk á við geðræn vanda-mál að stríða mædir oft mikið á nánustu aðstandendum og segir Sigmundur mikilvægt að gefa því fólkgaum en því miður vilji það oft sitja á hakanum. „Í þeim tilvikum sem fólk lendir í kreppu vegna áfalla, sem oft er hægt að vinna sig út úr á nokkrum vikum eða mánuðum, legg ég gjarnan til að nánustu aðstandendur fái að vera með í viðtölu að hluta. Pegar um lang-vinn veikindi er að ræða, þar sem fólk veikist í köstum áratugum sam-an, eða er haldið geðveiki eins og geðklofa, verður seint nógu vel gert í að vinna með aðstandendum og styðja þá. Stundum er það hins vegar svo að þegar einhver er bú-inn að vera lengi veikur á hann oft fáa aðstandendur og þeir sem vist-ast varanlega á geðsjúkrahúsum eða á sambýlum eru gjarnan þeir sem eiga fáa að. En það er mjög mikilvægt að gefa aðstandendum gaum. Það verður samt að segjast eins og er að oft skortir okkur tíma til þess.“

Sigmundur segir að stuðningur sé mikið fólginna í því að fræða um sjúk-dóminn, viðbrögð við einkennum og um mögulegar horfur. „Það má aldrei missa vonina um að sjúklingur fái betri heilsu. Til að vinna með langvinna geðsjúkdóma sem setja

mjög mark sitt á sjúklinginn, per-sónuleika hans og möguleika í líf-inu þarf að hafa ákveðinn hugsun-arhátt. Það þarf að taka ósigrum og fagna litlum sigrum. Maður þarf að vera raunhæfur en þetta er mikill jafnvægigangur því svart-sýni smitar sjúklinginn. Það þarf að hafa metnað fyrir hans hönd og hjálpá honum að njóta þeirra rétt-inda sem hann á, ekki bara í heil-brigðiskerfinu, heldur líka í félags-legu þjónustunni og menntakerfinu og þar höfum við kannski ekki alltaf staðið okkur nógu vel.“

- Er hugsanlegt að fólk veigri-sér við að leita til geðlæknis vegna kostnaðarins sem er því samfara?

„Jú, það getur verið. Fólk kann betur við að borga fyrir sig en hluti þeirra sem leita til mín utan spítala þarf að sleppa við gjaldtöku. Því er ekki að leyna að taxtinn sem Tryggingastofnun ákveður finnst mér of hár. Allt of margt fólk hefur

bágan fjárhag. Stundum er fjárhagurinn svo slæmur að um lítið annað er rætt en fjárhags- hyggjur og ekki hægt að ræða um tilfinningamál að öðru leyti. Pegar fólk vantar peninga til að kaupa föt á börnin sín eða borga rafmagns-reikninginn yfir-gnæfir það þann vanda sem það er komið til að leysa hjá geðlækninum.“



„Sjálfbær auðlind“

Tómas Jónasson
Timburreki

„Það deyr enginn á Kleppi“

Flestir óttast það helst að deyja eða missa vitið og þykir skömm að því síðara. Þess vegna eru geðsjúkdómar enn feimnismál sem ekki er talað um. Það getur verið skrýtið að lesa minningargreinar um fólk sem hefur verið veikt af geðsjúkdómum í fjölmögum ár en sjá þess ekki getið einu orði.

„Geðsjúkdómar eru sjúkdómar ungs fólks,“ segir Tómas Helgason, prfessor og yfirlæknir á geðdeild Landspítalans. „Meðalaldur sjúklinga á geðdeildum er tíu til fimmán árum laegri en á öðrum deildum sjúkrahúsa. Það skýrir m.a. hve stórr hópur öryrkja er geðfatlaður eða fjórðungur 75% öryrkja. Ungt fólk veikist af geðsjúkdónum, flestum batnar en alltaf er einhver hópur sem ekki tekst að lækna. Meginmáli skiptir hvernig meðhöndlun fólk fær og að það komi nögu snemma í meðferð. Oft er hægt að draga verulega úr áhrifum sjúkdómsins og gefa sjúklingnum tækifæri til þess að halda tengslum við umhverfið.

Sjúklingarnir þurfa oft á göngu-deildarmeðferð að halda eða að koma á stofu úti í bæ til þess að koma í veg fyrir fötlun af völdum geðsjúkdómanna. Geðklofi, sem er alvarlegasti geðsjúkdómurinn, leggst öðrum sjúkdónum fremur á ungt og oft mjög efnilegt fólk, oftast þegar það er 16-25 ára. Karlar veikjast yfirleitt fyrir konur og oft verr. Ég segi við stúdentana, þegar þeim finnst allt vonlaust: Misheppnuðu lækningatilraunirnar okkar eru á þróskuldinum hjá okkur en misheppnaðar tilraunir annarra deilda eru hinum megin í Öskjuhlíðinni.“

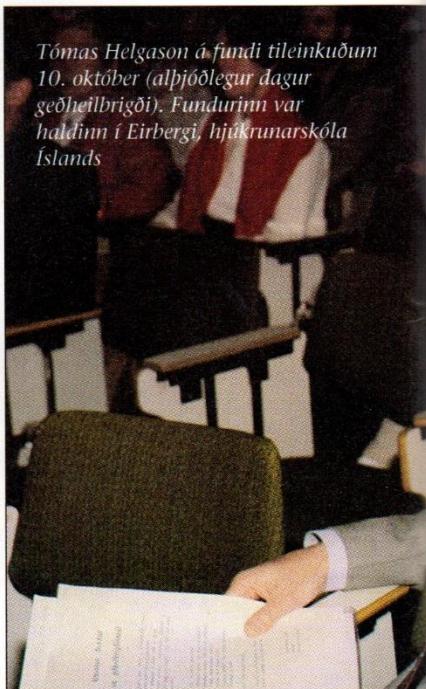
Tómas Helgason hefur verið í fararbroddi í íslenskri geðlæknisfræði um árabil. Nafn hans er þekkt langt út fyrir landsteinana og hér á landi nálgast hann það að vera goðsogn.

„Ég er nánast fæddur inn í starfið,“ segir Tómas. Faðir hans, Helgi Tómasson, var yfirlæknir á Kleppi. „Ég átti vini úr hópi starfsfólks og

sjúklinga. Við sem bjuggum þarna urðum í raun stundum nánustu aðstandendur sjúklinganna. Þegar ég lauk menntaskólanum hvarflaði samt að mér að læra eðlisfræði en það rjátlaðist fljótt af mér.“

Tómas vann tvö ár á Kleppi að loknu kandíðatsnámi á sjötta áratugnum en haustið 1956 hóf hann störf á lyflæknisdeild Borgarspítalans. Hann var aðstoðarlæknir borgarlæknis um hríð og það var þá sem áhugi hans beindist að almannaheilsu. Fljótlega lá leiðin til Bandarfskjanna í framhaldsnám og síðan til Danmerkur og þangað mætti hann með góðan forða í þær rannsóknir sem hann stundaði. Gagnasöfnunin var e.t.v. ekki með

Tómas Helgason á fundi tileinkuðum 10. október (allþjóðlegur dagur geðheilbrigði). Fundurinn var haldinn í Eirbergi, hnjúkrunarskóla Íslands



Viðtal: Anna Ólafsdóttir Björnsson

Ísland er heppilegur rannsóknarvettvangur

hefðbundnum hætti. Eftir langan vinnudag í Reykjavík var hann vanur að koma við á þjóðskjalasafnini til þess að glugga í heimildir en kom síðan við á spítalanum á heimleiðinni um miðnæturskeið. Eiginkonan, Þórunn Porkelsdóttir, var oftar en ekki með í för. Eldri fræðimenn og ættfræðingar á safninu, s.s. Vilmundur landlæknir og Steinn Dofri, veltu því fyrir sér hvað þetta unga fólk væri að gera þarna. Tómas sneri aftur til Íslands að loknu doktorsnámi haustið 1962. Hann hefur lifað gífurlegar breytingar í geðlæknингum á starfsferli sínum og fróðlegt að byrja á því að líta yfir farinn veg með honum.

Göngudeildin byrjaði í stiganum

„Árið 1962 voru enn hátt í 300 manns á Kleppi og svo þróngt að maður gat varla skáskotið sér á milli rúma. Prengslin voru út af fyrir sig heilsuspíllandi. Göngudeildarstarfsemin hófst í stiganum, því Annað pláss var ekki að hafa. Gísli Sigurbjörnsson, forstjóri elli- og hjúkrunarheimilisins Grundar, lagði þá fram

rými fyrir langlegufólk að Ási í Hveragerði og um 50 manns fluttust bangað, fólk sem nú væri kallað geðfatlað. Ekki var fyllt í þau rúm sem þá losnuðu, heldur voru þau flutt út.

Það var síðan Oddur heitinn Ólafsson á Reykjalundi sem tengdi geðfatlaða og aðra sjúklinga í þeiri meðferð sem þær var boðið upp á. Geðverndarfélagið byggði 22 pláss á Reykjalundi og síðar komu meðferðarheimili úti í bæ. En stærsta og eftirminnilegasta breytingin var bygging og opnun geðdeilda Landspítalans á lóð sjúrahússins. Þar með var einangrun geðlæknisfræðinnar rofin. Margt jákvætt og gott hefur verið gert á þessum árum sem liðin eru. Ég hef verið heppinn með samstarfsfólk, það hefur verið tilbúið að framkvæma endurbætur og breytingar, oft án mikils fyrirvara. Þetta er duglegt og áhugasamt fólk.“

Tölvulöggin eru fyrirstaða

Tómas á nú þegar langa starfsævi að baki og nú hillir undir það að hann geti farið að taka lífinu rólegar, en eru líkur á að hann geri það? Hann hlær við og það er greinilegt að hann hefur allt annað í huga.

„Það sem mér finnst áhugaverðast af verkefnum fram undan er að skoða betur margþættar orsakir geðsjúkdóma. Sífellt fleiri möguleikar eru á að kanna hvað hefur áhrif á batahorfur sjúklinga og margt er að gerast í þeim efnum. Við á Íslandi getum lagt okkar til þessa starfs vegna þess hve nákvæmar faraldsfræðilegar rannsóknir er hægt að gera hér. En til þess þarf aðgang að persónuupplýsingum og það er erfitt eftir að tölvulöggin voru sett. Þau eru mun strangari hér á landi en t.d. í Danmörku. Sváar voru lengi vel mjög stíflir í þessum efnum en eru nú að linast. Slík gögn skipta miklu máli í þessum rannsóknum. Ef til vill er það hluti þeirra fordóma sem enn eimir eftir af gagnvart geðsjúkdónum að leyft skuli að halda skrá yfir krabbameinssjúklinga, hjartasjúklinga og eyðnisjúklinga en ekki geðsjúklinga.“

Líffræðilegar orsakir einar valda sjaldan geðsjúkdómum

„Ég hugsa gott til glóðarinnar að finna mér bás í rannsóknum, ég á enn svo mörgum spurningum ósvarað. Svo dæmi sé tekið þá geta erfðir skipt málí en þær eru sjaldan einar sér næg ástæða til þess að geðsjúkdómur blossi upp. Þess vegna er svo margt sem þarf að skoða; slys, aðra sjúkdóma og annað sem getur valdið því að sjúklingurinn er viðkvæmur og sjúkdómur brýst út. Forvarnir einar og sér leysa ekki allan vanda, við munum ekki finna neitt einfalt svar eins og t.d. bólusetningar. Það þarf þess vegna að huga að mörgu; líffræðilegum, sálfræðilegum og félagsfræðilegum þáttum. Þarna skiptir málí að samhæfa meðferð lækna, hjúkrunarfræðinga, sálfræðinga, félagsráðgjafa, kennara, sjúkrapjálfara, iðjubjálfa og fleiri. Liðveisla og sú tilraun sem farið hefur fram á vegum Geðhjálpar til að styðja geðfatlaða til sjálfshjálpar er verkefni sem hefur skilað góðum árangri en slíkar tilraunir þurfa á geðdeildum að halda sem bakhjarli.“

Gildi framhalds-menntunar erlendis

Hvernig finnst Tómasi að Íslendingar standi að vígi í geðheilbrigðismálum, erum við komin lengra en aðrar þjóðir eða stöndum við þeim að baki?

„Það má margt gott segja um stöðu þessara mála hér á landi. Geðlæknar hafa sótt framhaldsmenntun erlendis og farið viða í því skyni. Það hefur leitt til þess að í þessu litla samfélagi sem stundar meðferð geðsjúkra hafa áhrif borist viðar að en t.d. gerist annars staðar á Norðurlöndum þar sem menn eru að mestu heimalningarár. Mér finnst visst áhyggjuefni að nú er formlega séð hægt að afla sér sérmennunartar hér á landi og sýnist það ekki heppilegt. Það er nauðsynlegt að fara í burtu til að sjá vandamál okkar í nýju ljósi en stunda ekki bara naflaskoðun.“

Tómas hefur reynsluna af því að



40-50 þús. Íslendingar hafa geðtruflanir árlega

fara utan og vann m.a. á námsárum sínum á Bellevue-sjúkrahúsini í New York þar sem aðstæður hljóta að hafa verið verulega frábrugðnar því sem gerist hér á landi.

„Kosturinn við að vinna á sjúkrahúsi í svo fjölmennri borg er einkum sá að þar er hægt að sjá fjölbreyttari sjúklingahóp en annars staðar. Petta sjúkrahús tók við öllum. Parna kynntist ég sjúklingum sem bjuggu við sára fátækt og ég var að velta því fyrir mér á þessum tíma hvort við hefðum nokkra alkóholista á Íslandi í samanburði við það sem þarna var. Í milljónasamfélagi eins og New York verða menn frekar útskúfaðir en hér og fara þar af leiðandi miklu verr. Á Íslandi eru alltaf einhverjar mömmur eða frænkur tilbúnar að gefa alkóholistunum að borða.“

Tómas Helgason hefur fengist við rannsóknir á alkóholistum ásamt Hildigunni Ólafsdóttur afbrotrafræðingi og því fróðlegt að heyra hvort þær hafa sýnt fram á verulegan mun á drykkjusiðum Íslendinga og annarra þjóða.

„Íslendingar leggja meira upp úr því að verða ölvöðir en að drekka t.d. bragðsins vegna. Túradrykkja er meira áberandi hér á landi en annars staðar en menn drekka hins vegar ekki í vinnunni, því var útrýmt með áfengisbanninu.“

Rannsóknir drukkna í brauðstritnu

Pótt meðferð geðsjúkra sé á margan hátt góð hér á landi stöndum við okkur ekki sem skyldi í rannsónum að mati Tómasar. „Það er ekki nánar nærrí nóg af rannsónum, brauðstritið og klínísk vinna tekur svo mikinn tíma. Rannsóknir eru oft unnar í frítíma og vegna áhugans og þá er öðru fórnáð í staðinn, ekki tími til að sinna krökkunum. Konan mín segir stundum við mig: „Parftu að sitja yfir þessum bókum öll kvöld?“ Skammarlega litlu fjármagni er eytt til rannsókna á geðsjúkdóum hér á landi.“

Hve mikilvægar eru rannsóknir?

„Pær þjóna þeim tilgangi að skilja hvers vegna fólk veikist og hver

framgangur veikindanna er. Rannsóknir eru forsendur allra forvarna og því er mjög mikilvægt að þær séu ekki skornar við nögl.“

Fólk sem leitar ekki aðstoðar

Alltaf er einhver hópur fólks sem veikist en leitar sér ekki aðstoðar, eða gerir það seint og illa.

„Hluti af vandanum er þessi „hetjuskapur“ að harka sífellt af sér þar til í óefni er komið. Fólk sem er að bögglast með þunglyndis- og kvíðasjúkdóma án þess að fá aðstoð er óþópolandi fyrir sjálft sig og annað heimilislæknar hafa lítið inn tíma fyrir hvern sjúkling og gefa oft lyf við einkennunum. Lyf geta gert mikil gagn og stundum duga þau – en stundum þarf meira til. Þá er mikilvægt að greina hvað er að og ákvarða að því búnu hvaða meðferð á við, t.d. hvort beita þarf þunglyndismeðferð eða kvíðameðferð. Mikil er býsnast yfir því hve mikils er neytt af nýjum lyfjum en staðreyndin er sú að

þau hafa færri aukaverkanir en hin eldri og þar af leiðandi er fólk fúsara að taka þau.“

Hugur Tómasar stendur til að skoða nánar þá sem taka þunglyndislyf; við hverju þeir telja að þeir fái lyfin og bera það saman við það sem læknar þeirra segja.

Innan við 20% geðlyfja frá geðlæknum

Geðsjúkdómar varða geysimarga. Vænta má þess 16-20% fólks hafi geðsjúkdóma á ári hverju, sem merkir að 40-50 þúsund Íslendingar séu með einhvers konar geðtruflanir og gæti gagnast meðferð. Giskað hefur verið að rétt rúmur helmingur að hámarki fái úrlausn. Með því að skoða innlagnir á geðdeild, komur á göngudeild og heimsóknir til geðlækna má fá nokkra hugmynd um hve margir af þessum Íslendingum fá sérfræðiaðstoð. Það munu vera um átta þúsund af þessum stóra hópi, sem er innan við 20 af hundraði. Flestir, eða næstum níutíu prósent þeirra sem fá ávís-

Geðdeild Landspítala Íslands



Þvingunarinnlagnir eru færri á Íslandi

un á geðlyf, fá hana ekki frá geðlækni heldur aðallega heimilislæknunum og alls fá um fimm af hundraði þjóðarinnar önnur geðlyf en svefnlyf. Sé lit-ið á það magn lyfja sem geðlæknar ávísa samanborið við aðra sést að þeir ávísa meira magni til hvers sjúklings en heimilislæknar og þá hækkar hlutdeild þeirra í 16 til 17%. Ástæðurnar eru m.a. að þeir sinna veikara fólki, þekkja betur en aðrir hvaða meðferð á við, hve stórir skammtar eiga að vera og hve samfellið meðferðin þarf að vera. Umræða um lyfjagjöf við geðsjúkdómum er oft í æsifregnastíl og er skemmtast að minnast áhrifamikillar sjónvarpsmyndar um notkun tiltekins geðlyfs í bandarískum smábæ. Hver er skoðun Tómasar á umfjöllun af þessu tagi?

„Fyrir þá veiku er þessi umræða skaðleg. Talað er um geðlyf í einni bendu og á taugaveiklaðan hátt. Versta umræðan af þessu tagi, sem ég man, var um diasepam sem varð m.a. til þess að einn héraðslæknir tók nauðsynleg lyf (nevróleptíka) af konu með geðklofa. Hún var svo óskaplega



veik að hún drekkti sér í bæjarlæknun. Þetta dæmi er að vísu orðið mjög gamalt en gefur hugmynd um hvaða viti er að varast.“

Fáir misnota

„Það er vert að hafa það í huga að geðlyf sem gefa vímu, róandi lyf og svefnlyf, eru misnotuð af mjög fáum einstaklingum. Aðeins 3-4% nota meira en þrjá skilgreinda dagskammta á dag og jafnvæl það þarf ekki að merkja að lyfið sé misnotað. Þol og þörf fólks er misjöfn. Misnotendur eru til en þeir eru fáir. Ómar Kristmundsson hjá Hagsýslu ríkisins skoðaði notkun á vímuefnum meðal ungmannna og komst að raun um, eins og aðrir, að það er áfengið sem er aðalvandamálið. Aðeins tvö prósent aðspurðra höfðu notað lyfseðilsskyld lyf.

Pekktur finnskur félagsfræðingur, Ketil Brun, kallaði önnur vímuefni en áfengi „góða óvininn“ þar sem þau leiða athyglina frá áfengi og þar með til þess að ekki er tekist á við aðalvandamálið.“

Of langt gengið í fækkun innlagna?

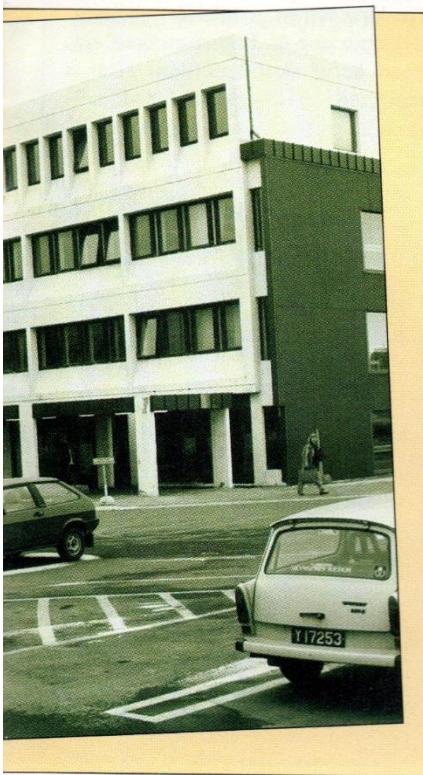
„Á síðustu árum hefur innlögnum á geðdeildir fækkað mjög og það kallar á mun flónari þjónustu en fyrr. Nú er ekki gripið til innlagnar fyrr en aðrar aðgerðir duga ekki og megitgangurinn er að halda tengslum sjúklings út á við. Kannski erum við komin of langt á þessari braut, farin að út-

skrifa fólk of fljótt. Við erum hins vegar í mikilli kattarpínu vegna þess að við erum hlutfallslega of fá til þess að sinna stórum hópi sjúklinga. Við getum ekki gefið hverjum sjúklingi nægan tíma. Þvingunarinnlagnir eru færri á Íslandi en í Noregi og Svíþjóð en við erum á svipuðu róli og Danir. Við viljum halda sjúklingum inni með góðu og það hefur gengið nokkuð vel. Sjálfraðissvipting er þó óhákvæmleg í ákveðnum tilvikum og þá er sjúklingum haldið í mislangan tíma. Þess misskilnings gætir oft að sé fólk svipt sjálfræði sé það sjálfkrafa inni á geðdeild allan tímamann og þennan misskilning reynum við að leiðréttu. En það er erfitt að gera alla sáttu því fátt er erfiðara en að hafa mikið geðveikan einstakling á heimili sínu. Við þyrftum fleira faglært fólk ef við ættum að geta sunnt þörfinni; okkar lækningataeki er fólk, ekki línuhraðall. Og geðsjúklingar hafa ekki hátt til að leggja áherslu á þarfir sínar.“

Umfjöllun breyst til batnaðar

Málefni geðsjúkra eru meira í svíðsljósini nú en oft áður.

„Umfjöllun um geðheilbrigðismál hefur að ýmsu leyti breyst í jákvæða átt að síðustu árum,“ segir Tómas. „Bók Einars Más Guðmundssonar, Englar alheimsins, eru gott dæmi um það. Á hinn bóginn er neikvæðnin enn til staðar í fréttum. Það er blásið upp ef geðveikur maður verður öðrum að bana eða meiðir, eins og geðveiki sé skýringin. Það stenst ekki, hver sem er getur drepið mann. Ástæðan er sennilega sú að geðsjúkdómar eru þeir sjúkdómar sem flestir óttast. Flestir óttast það helst að deyja eða missa vitið og þykir skömm að því síðara. Þess vegna eru geðsjúkdómar enn feimnismál sem ekki er talað um. Það getur verið skrýtið að lesa minningargreinar um fólk sem hefur verið veikt af geðsjúkdómum í fjölmög ár en sjá þess ekki getið einu orði. Fyrir langa löngu sagði kona sem var á Kleppi við mig: Ég verð eilíf, það deyr aldrei neinn á Kleppi.“ □



Kafbátaforingi og kennimaður

Úr dagbók Niemöllers um borð í kafbátnum U39, 25. janúar 1917

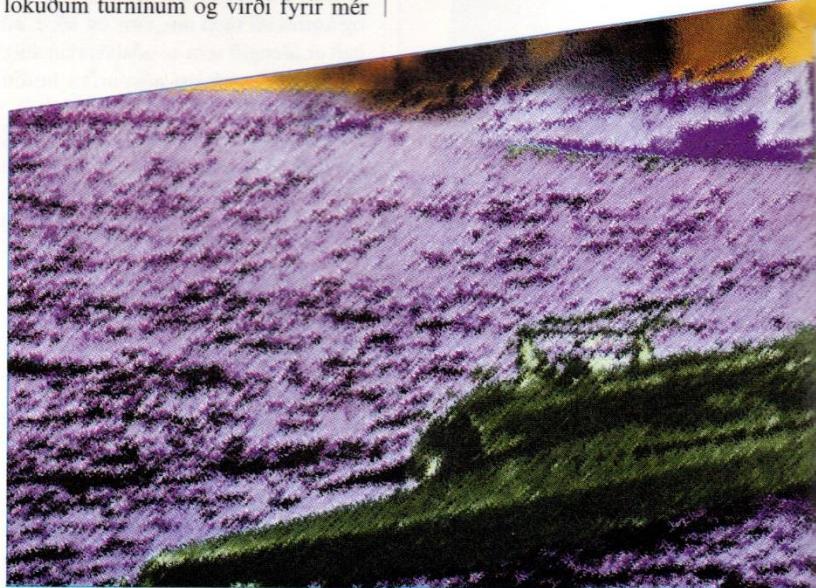
Allt í einu skynjum við hugtakið strið í nýju ljósi. Við skiljum nú í sambandi við þetta eina atvik nokkuð af þeim harmleik, sem striðið felur í sér, og einstaklingurinn hefur ekki frjálsræði til að aðhyllast eða andæfa.

Hinn 25. byrjar ekki beinlínis vel. Stormurinn þeytir öldukambana í fyssandi löður, svo langt sem augað eygir. Það svíður í augun undan seltukófinu, sem rýkur um turninn. En það er sæmilegt skyggní, og rétt eftir árbstinn tilkynnir von der Luehe liðsforingi, að margir reykjarstrókar sjáist úti við sjónhring í vestri. Í þetta sinn eru það ekki varðskip, a.m.k. ekki eintóm varðskip, það er áreiðanlega eitt stórt gufuskip í hópnum.

Þegar við komum nær sjáum við tvö skip. Það er óvenju sterkur vörður um þau, sem bendir til, að þau séu sérstaklega verðmæt. Það er hvorki meira né minna en þrír franskir nýtízku tundurspíllar í fylgd með þeim, á undan og til beggja hliða. Því líkt tækifæri! Forstmann stjórnar árásinni með mikilli ró og nákvæmni.

Þar sem ég stand við hlið hans í lokuðum turninum og virði fyrir mér

orð hans og athafnir, er mér ljóst að ég stand frammi fyrir manni, sem þegar hefur hlotið verðleikaorðuna, og gerir nú skyldu sína með ró og ósveigjanlegri viljafestu. Allt gengur greiðlega eins og á æfingu, en þó er þetta hin naprasta alvara. Eftir margar breytingar bæði á stefnu og hraða, þokumst við nær. Tundurspillirinn, sem var okkar megin, er kominn 60 metra fram úr okkur. „Báðar vélar hæga ferð!“ Það er litið í sjónpípuna til að miða. 4 stig ennþá, áður en hægt er að skjóta. „Herflutningaskip! Fjöldi hermannna á þilfari!“ hvíslar foringinn. „Upp úr með sjónpípuna! Tundurskeyti nr. 1 tilbúið!“ Sjónpípan kemur upp úr. Foringinn litast um. Hann hefur skotið húfunni aftur á hnakkann... „Hleypið af! – Kafa niður á 30 metra! – Inn með sjónpíp-



Séra Martin Niemöller var þekktur kennimaður í Þýskalandi um áratuga skeið. Sem ungur maður náði hann frama sem sjóliðsforingi í fyrri heimsstyrjöldinni. Martin tók endurnýjungu hugarfarsins í framhaldi af þeim atburðum sem hér er greint frá. Hann sýndi ótrúlegt polgæði á árum heimsstyrjaldarinnar síðari. Hann reyndist Hitler erfiður ljár í þúfu, var settur á bak við lás og slá. Niemöller slapp lífs frá hildarleiknum og átti starfsöm ár í þágu friðar.

una!“ Það verður þögn. Á meðan er tundurskeytið okkar á leiðinni. Tuttugu sekúndur: „Það hæfði!“

Engar sæspengjur. Tíu mínútum seinna erum við aftur komnir upp á könnunardýpi. Skipið er að sökkva, skuturinn fyrst, og einn tundurspillirinn aðstoðar við björgun þeirra, sem enn eru á lífi. Hinir tveir sigla fulla ferð suður á bóginn ásamt hinu herflutningaskipinu.

Hvað eignum við nú að gera? Okkur langar ekki til að trufla tundurspillinn í björgunarstarfinu. Við vildum einnig ógjarna vera í hans sporum. Það eru ekki svo margir, sem hann getur bjargað! En stríð er stríð, og þeir menn, sem hann bjargar, eru hermann, sem sendir verða á vígvöllinn, hermann, sem eiga að skjóta okkar þýzku bræður. Stríð er stríð! Og við reynum að hæfa herskipið með tundurskeyti! En það sér okkur og hellir yfir okkur óstöðvandi kúlnaregni. Þeir hæfa okkur ekki, því sjónpípan er of lítilfjörlegt mark, en við getum fyrir bragðið ekki ráðist á þá. Það eina, sem við getum gert er að reka sjónpípuna upp úr hingað og þangað, og hindra þá þannig í björgunarstarfinu. Þegar herflutningaskipið er sokk-

Kona og kafbátaforingi

Kona hefur verið skipuð kafbátsforingi í fyrsta sinn í sögunni. Heitir hún Solveig Krey og er frá Lonkan í Vesturáli í Noregi.

Krey er æðstráðandi á kafbátnum „Kobben“, sem er með 24 manna áhöfn, og hún segir, að framið komi kynferði sínu ekkert við. „Ég hef verið næstráðandi á kafbát í hálf ár og það hefur ekki skipt neinu mál, að ég er kona,“ segir hún en dregur enga dul á, að hún hafi stefnt að þessu marki í tvö ár. Eldri er draumurinn ekki og sem ung stúlka var hún aðeins ákveðin í að verða hvorki hjúkrunarkona né kennari.

MBL sept. 1995

íð, höldum við heimleiðis eins og ákveðið hafði verið.

Það verða langar umræður í yfirmannaklefum. Var það rétt að torvelda Frakknum björgunina? Spurningin snerti okkur alla mjög óþægi-

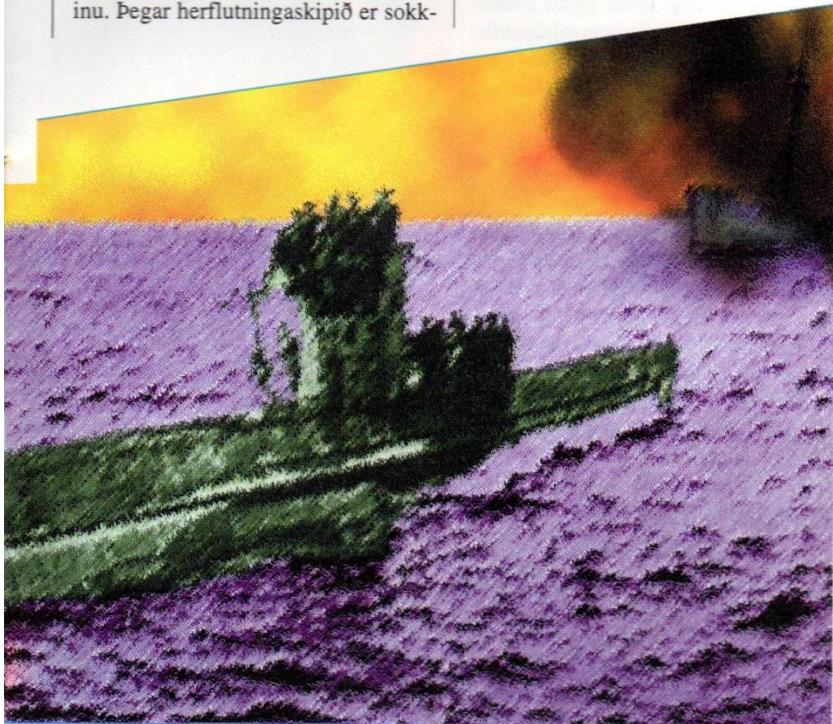
lega. En andstæða þeirra spurnar var jafn örðug úrlausnar. Hefði verið rétt að láta þá koma fram áformum sínum óhindrað? Allt í einu skynjum við hugtakið stríð í nýju ljósi. Við skiljum nú í sambandi við þetta eina atvik nokkuð af þeim harmleik, sem stríðið felur í sér, og einstaklingurinn hefur ekki frjálsræði til að aðhyllast eða andæfa.

Tilslökun á kröfum kristindómsins? Oft var talað um það í þá daga meðal guðfræðinga. Við ungu sjóliðsforingjarnir vissum ekkert um það, og höfðum heldur engan áhuga á guðfræðilegum efnum. En við skildum, að það áttu sér stað atburðir, sem fólu í sér andlegt gjaldþrot, þannig að ógerlegt var að halda samvirkunni hreinni. Og spurningin um það, hvort við eignum að tortímast í órvæntingu og forherðingu eða standa af okkur allt andstreymi með lifandi samviku, er í rauninni alveg undir því komin, hvort við trúum á fyrirgefningu syndanna! Því þegar öllu er á botninn hvoft, er allt þetta tal um undanhald kristindómsins aðeins tákni um endanlegt hrun þeirrar siðfræði, sem var gersneidd allri trú og samt þóttist vera „kristileg“, og ekkert undanhald gat bjargað, því að þessi siðfræði var þegar dauð, en vildi aðeins ekki viðurkenna það! En þessi 25. janúar hefur haft gildi allt mitt líf, því sá dagur sannaði mér, hversu gersamlega það er ókleift að skapa sér siðferðilega heimsmynd.

Það má hreyfa þeiri mótbáru, að þetta læri hver menntaskólapiltur af lestri fyrstu sorgarleikanna, og það er rétt! En hvíliskur reginmunur er á því að vita eitthvað og að lifa það sjálfur, að sjá hlutina eða skilja þá í hjarta sínu.

Tveim dögum eftir þetta bar ég „járnkrossinn“ minn með þeiri tilfinningu, að ég hefði unnið til hans, og það ekki einungis vegna þess, hve mörgum herferðum ég hafði tekið þátt í. □

Úr bókinni Kafbátaforingi og kennimaður. Útgéfin í íslenskri þýðingu 1941.



Fjölskyldustefna karla

Honum ber siðferðilegur réttur til að umgangast fjölskyldu sína

Því er eðlilegt að karlar ræði sín mál í sínum hópi og marki þá stefnu að fjölskyldan sé vettvangur þar sem karlar, konur og börn þreyi lífið saman í sátt og samlyndi. Það er kominn tími til að karlar fái sinn rétt til fjöldulífs.

Karlar þurfa að móta sér fjölskyldustefnu. Þeir þurfa að spyrja sig hvaða hlutverki þeir vilja gegna sem fjölskyldufeður. Þeir verða að svara því hvort fjölskyldan eigi einungis að vera athvarf þeirra sem vinnudýra yfir blá nöttina eða viðverustaður þar sem karlar, konur og börn þreyja lífið í sameiningu.

Karlar hafa talið það heilaga skyldu sína að sjá heimilum sínum farborða og ekki talið eftir sér að vinna ómældan vinnudag í því skyni. Samfélagið hefur líka búið þannig um hnútana að karlar hafa ekki komist undan því að setja langan vinnudag í forgang. Karlar með lágar og meðaltekkjur standa ekki undir þeim kvöðum sem fylgia því að eignast húsnæði og sjá fyrir fjölskyldu. Eina leið þeirra í þessu sambandi er að lengja vinnudaginn.

Samasemmerki verður ekki sett á milli vinnuframlags karla og óska þeirra um lengd vinnudagsins. Þvert á móti vilja margir karlar stytta vinnudag sinn til að geta verið þátttakendur í lífi og starfi fjölskyldu sinnar. Hins vegar hefur mörgum karlinum láðst að velta því fyrir sér tímanlega hvað sé eftirsóknarvert í lífinu í bráð og lengd. Það er eðlilegt að menn sjái það ekki fyrir sér sem þeir þekkja ekki.

Umhverfi karlsins

Margt hefur áhrif á stöðu karla innan fjölskyldunnar og getu þeirra til að sinna skyldum sínum og uppfylla væntingar sínar sem fjölskyldufeður. Vinnutími, laun, starf, möguleikar á starfsframa og þátttaka í félagsstarfi

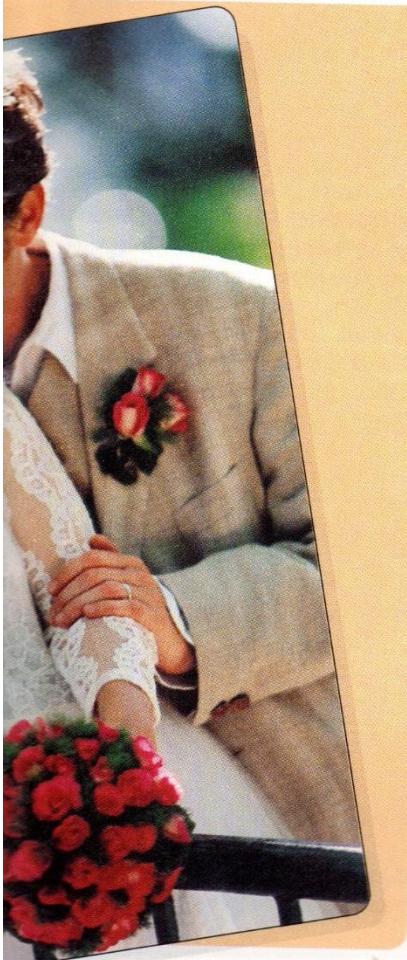
eru dæmi um ytra umhverfi sem hefur áhrif á karlinn. Menntun, þroski, áhugamál, sjálfstraust og skýr sjálfsmynd mynda innra umhverfi hans. Kunnáttu og geta karlsins á þessum svíðum, ásamt aðstaðum á vinnustað, ræður miklu um hæfni hans sem fjölskyldumanns. Hins vegar gerir hæfilegur vinnutími karlinn ekki að betri



Snorri S. Konráðsson er framkvæmdastjóri Menningar og fræðslusamband alþýðu

fjölskyldumanni nema innra umhverfi hans sé í lagi. Samkvæmt því verða karlar annars vegar að taka til hendinni í kjara- og atvinnumálum sínum og hins vegar að bæta menntun sína, þroska og sjálfsmynd.

Átta stunda vinnutími, átta stundir í fjölskyldu- og félagslíf og átta stunda hvíld dag hvern er krafa nútímakarlsins. Hann vill vinna án þess að láta vinnustaðinn gleypa sig. Hann vill vinna án þess að slíta sér út fyrir aldur fram. Honum ber síðferðilegur réttur til að umgangast fjölskyldu sína. Hann er fjölskyldufaðirinn. Börnin hans þurfa og vilja eiga sér föður af holdi, blóði og tilfinningum. Hverju barni er það nauðsynlegt að þroskast af umgengni við föður sinn, lífa í skjóli við hann og nærast af athygli hans. Börnin öðlast öryggi eigi þau sér samhenta foreldra. Til að svo



**Mörgum karlinum hefur
láðst að velta því fyrir sér
tímanlega hvað sé
eftirsóknarvert í lífinu**

megi verða þurfa pabbinn og mammán að umgangast hvort annað. Börnin vilja ekki að vinnustaðirnir komi í veg fyrir það.

Nýtt gildismat þarf í launamálum. Taka verður tillit til þess í launum karla og kvenna hve hagkvæmt það er að fjölskyldan myndi kjarna samfélagsins. Afstaðan til launa má ekki ráðast af skammtímasjónarmiðum. Fjárhagslegur ávinningur, sem fæst þegar félagslegum vandamálum vegna upplausnarástands í fjölskyldum fækkar, mun skila sér til baka til þeirra sem greiða launin.

Hverju vinnan á að skila

Vinnan þarf að skila tvenniskonar arði, peningum og lífsfyllingu. Það er ekki eðlilegt að vinna sé skipulögð þannig að hún kosti þá sem rækja hana andlegar eða líkamlegar fórnir. Pessar fórnir eru mestar í þeim störfum þar sem skólaganga starfsmanna skiptir minnstu máli. Mikill sannleikur felst í því að vinnan geti göfgað manninn. Vinnan verður að þroska manninn en það gerist ekki með því einu að stimpla sig inn og út í stimpilklukkunni. Skipulagi vinnunnar verður að haga þannig að hún ögri og hvetji starfsmenn til dáða. Fjölskyldustefna karla næst ekki fram nema þeir fái dafnað á vinnustað sínum. Því verður að krefjast þess að ný sjónarmið taki við af þeim gömlu og skipulag starfa verði fært í nútímalegt horf þannig að þau gefi færí á þroska og jákvæðri þróun starfsmanna.

Þátttaka í félagsstarfi

Þátttaka karla í félagsstarfi er þeim mikilvæg. Félagsstarfið þarf fyrst og fremst að þjóna þeim tilgangi að karlinn fái notið hugmyndaúðgi

sinnar og fái útrás í verkefnum þar sem áhugi hans er drifkrafturinn og jafnframt eina kvöðin sem hvíslir á honum. Manninum er það eðlilegt að dafna við mismunandi skilyrði og aðstæður. Þannig kemur vinnustaðurinn til móts við hluta af væntingum hans en félagslífið og fjölskyldan öðrum.

Uppledid er grunnurinn

Eins og áður segir mynda menntun, þroski, áhugamál, sjálfstraust og skýr sjálfsmynd karlsins innra umhverfi hans eða eru ráðandi um það hvernig honum reiðir af sem fullorðnum einstaklingi. Grunnurinn undir þessi mikilvægu atriði er byggður fyrst og fremst á barns- og unglingsárum karlsins. Jafnframt er það á þessum sviðum sem eitthvað fer úr skeiðis hjá mörgum körlum.

Margir karlar stunda lítið sem ekkert nám að loknum grunnskóla og við bætist að árangur þeirra í skólanum var líttill. Ungir karlar með skamma skólagöngu að baki eru oft og tíðum andsnúir námi og telja sig hvorki eiga erindi í nám síðar né geta haft gagn af því. Pennan tíma sem karlinn er í skóla er líttill gaumur gefinn að því sem mætir honum á fullorðinsárunum. Meiri áhersla er lögð á að segja honum frá því hvernig grös-in grða fremur en hvernig hann megi þroskast og dafna sem fullorðinn karlmaður og hvaða skyldur hann verði að taka á sig sem fjölskyldumaður. Hér verður til eyða í hugsun og þroska karlsins. Andlega og félagslega hefur hann ekki fengið þann undirbúning sem þarf til að hann geti ráðið við hlutverk sitt sem fjölskyldufaðir. Aldurinn milli 16 ára og tvítugs er blómgunartími karlsins í félagslegu tilliti. Þannig minnast margir þessa tíma sem bestu ára ævi sinnar hafi þeir á þessu æviskeiði verið í framhaldsskóla. Hins vegar er hlutskipti þeirra karla sem fara beint í vinnu eftir grunnskólann oft annað hvað varðar þroskavænlegt umhverfi. Vinnan sem þeir fara í er iðulega einhæf, vinnufélagarnir hafa sama bakgrunn og þeir og vonir um tilbreytingu og starfsframa eru litlar. Blómin blómgast ekki. Þessir vinnustaðir eru

Dagvinnan göfgarmanninn

sjaldan heppilegir í því tilliti að þroska ungu karlana, efla sjálfstraustr peirra, bæta sjálfsmynnd peirra og kenna þeim gildi þess að eiga gefandi áhugamál.

Afleiðingarnar

Í þessu ljósi er holtt að velta því fyrir sér hvort ekki megi rekja bresti í fjölskyldulífi margra til þess sem peir fóru á mis við á barns- og unglingsárunum í þroska, lærdómi og umhyggju. Sá sem þessa grein skrifar velkist ekki í vafa um að margir karlar hafi ekki fengið þann undirbúning í skóla og í föðurhúsum sem nauðsynlegur er til að geta lifað og dafnað sem fullorðnir karlar. Þeir ráða ekki við að mæta kröfum sem hljótast af stofnun fjölskyldu. Skyldurnar og á lagið sem fylgir fjárskuldbindingum, þátttöku í uppeldi, samvinnu við maka, að veita ástúð og láta eithvað af fyrra lífneri sigla sinn sjó reynast ungmum körlum þungar í skauti. Útkeyrðir af vinnu, skuldum vafðir

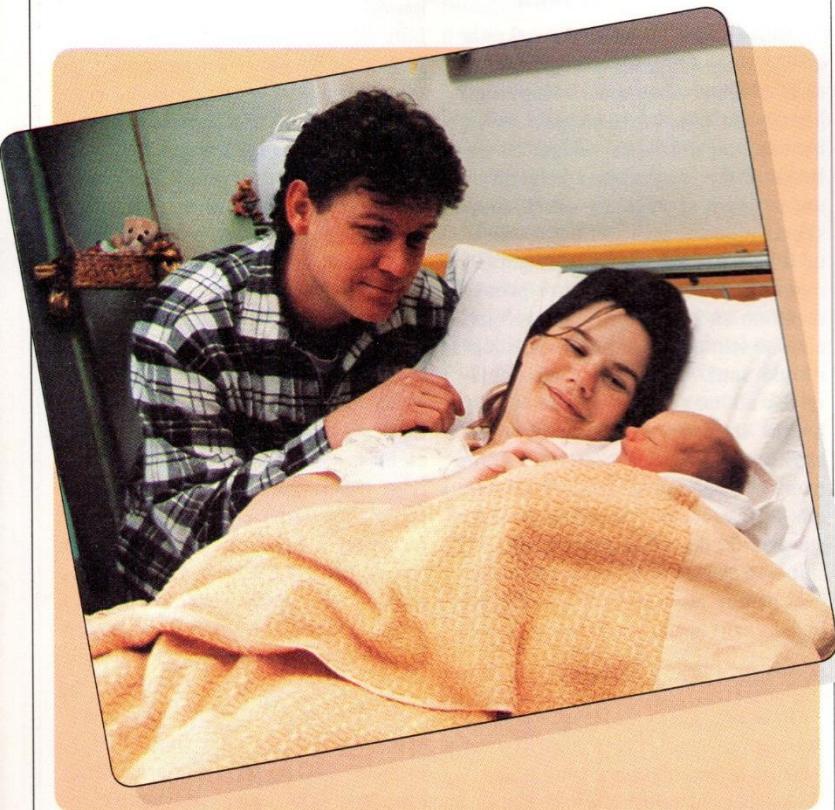
**Átta stunda vinnutími,
átta stundir í fjölskyldu-
og félagslíf og átta stunda
hvíld dag hvern er krafa
nútímkarlssins.**

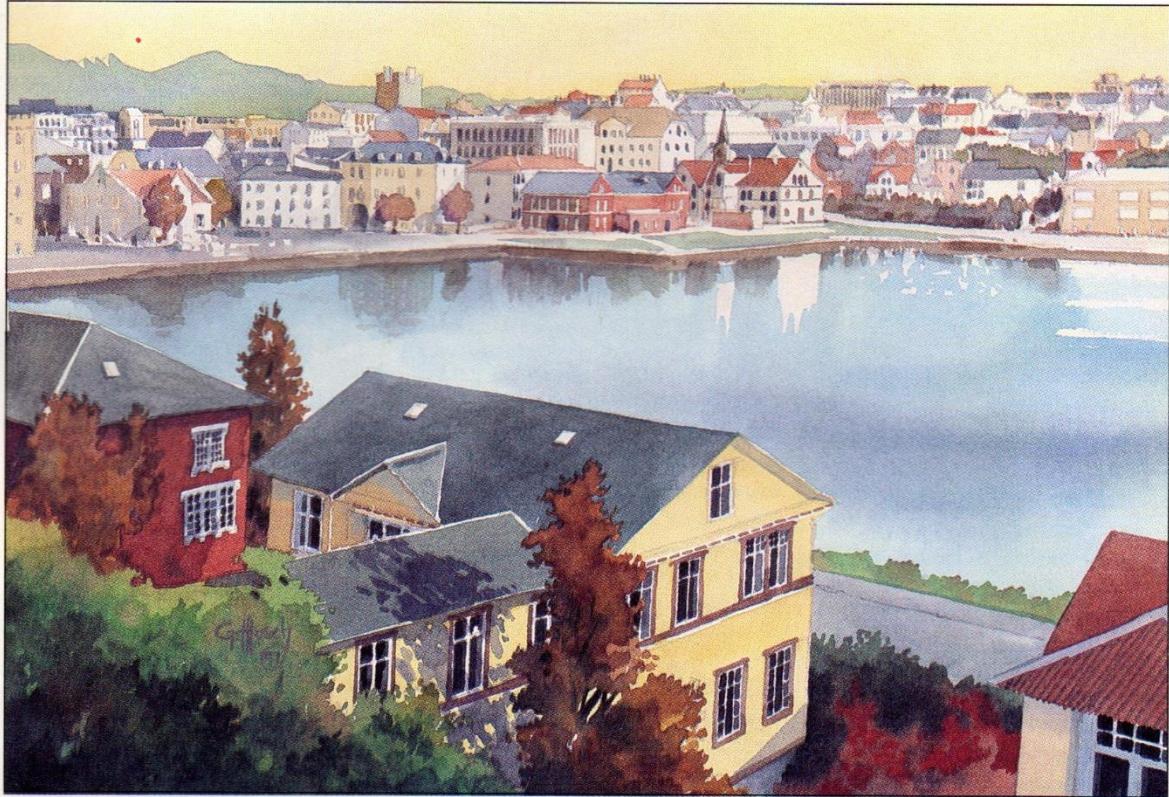
og óánægðir með hlutskipti sitt í starfi og einkalífi rjúka margir karlar til um þríttug og reyna að bæta sjálfsmynnd sína. Í ljósi þess að peir hafa fáa möguleika á frama í starfi, hærri tekjum og breytingum á högum fjölskyldunnar leiðast einhverjir þeirra út í framhjáhald til að sanna sig. Oft fer áfengið með húsbónadvaldið. Með þessu rofnar samband tilfinninga við maka endanlega. Ef fjölskyldan hangir saman eftir þessi áföll gerist það af hagnýtum ástæðum og óttu við niðurstöðuna verði málin gerð upp. Í mörgum tilvikum má rekja ofbeldi á heimilum til þessarar herfilegu þró-

unar í fjölskyldunni. Slíkt atferli er hámark vanmáttar og kunnáttuleysis í mannlegum samskiptum. Það sem á vantar í uppeldi og þroska á barns- og unglingsárunum kemur ljóslega fram við þessar aðstæður. Að leita sér hjálpar sérfræðinga er sjaldnast inni í myndinni, meðal annars vegna vanþekkingar á störfum þeirra.

Að berja í brestina

Til að gera fjölskyldustefnu sína að veruleika þurfa karlar að taka sig saman og berja í brestina. Þeir verða að breyta aðstæðum sínum á vinnustöðum sér í hag þannig að þar fái þeir útrás fyrir hæfni sína og löngun til að láta að sér kveða. Vinnutíminn verður að styttast. Karlar verða að fara fram á endurgerð hefðbundinna uppeldisaðferða þannig að þær þroski þá og búi undir líf og starf á fullorðinsárunum. Trúlega hafa ekki fleiri karlmenn í annan tíma verið þeirrar skoðunar að það er dagvinnan sem á að nægja til að göfga manninn en yfirvinnan leiði af sér helsi og vandræði. Þessi nýja hugsun karlmannna verður að fá rúm hjá fleirum. Því er eðlilegt að karlar ræði sín mál í sínum hópi og marki þá stefnu að fjölskyldan sé vettvangur þar sem karlar, konur og börn þreyi lífið saman í sátt og samlyndi. Það er kominn tími til að karlar fái sinn rétt til fjölskyldulífs. □





Vatnslitamyndir þær sem prýtt hafa síður ritsins nokkur undanfarin ár hafa vakið eftirtekt fjölmargra lesenda. Í ráði er að bjóða einstaklingum og fyrirtækjum afnot af þeim. Myndirnar henta vel í bæklinga, kort og rit sem tengjast Reykjavík á einhvern máta. Allur hagnaður vegna þessa rennur til áframhaldandi útgáfu ritsins.

Vatnslitamyndir Gerald's eru sex að tölu. Þær sýna Reykjavík frá mismunandi sjórnarhornum, einkum þó Tjörnina og nánasta umhverfi hennar.

Upplýsingar veitir Gísli Theódórsson í síma 551 7367, bréfasími 588 9964.

EA sjálfshjálparhópar

Sjálfshjálparhópur fyrir aðstendur geðsjúklinga
12 spora kerfið

Fundarstaður

Öldugata 15

Fundartími

Mánudaga, kl. 19:30

Nýliðum er velkomíð að mæta hálftíma fyrir fund

Allir eru velkomnir

Engin félagsgjöld. Sjálfstæður og óháður hópur.

EA samtökin

Sjálfshjálparhópur fyrir fólk með
tilfinningavandamál
12 spora kerfið

Fundarstaður

Safnaðarheimili Háteigskirkju

Fundartími

Mánudaga, kl. 20:00

Allir eru velkomnir

Engin félagsgjöld. Sjálfstæður og óháður hópur.

Karlar og ofbeldi

Hópméðferð er ódýr aðferð og árangursrík

Þegar karlinn er hættur að berja snýst vinnan í hópnum meira um hann sjálfan og tengsl hans við annað fólk. Sjálfsskilningur hans eykst og hann skilur að það er á hans ábyrgð hvort ofbeldi verður í fjölskyldu hans.



Ingólfur V. Gíslason er starfsmaður Jafnréttisráðs.

Vikuna 13.-20. september gekkst karlanefnd Jafnréttisráðs fyrir sérstöku átaki undir kjörorðinu „Karlar gegn ofbeldi“. Markmiðið var að efna til rækilegrar umræðu um ofbeldi í öllum myndum og skilja milli karlmennsku og ofbeldis. Sannir karlmenn komast af án ofbeldis! Að auki var vonast til að upp úr átakinu yrðu til samtök sem héldu umræðunni áfram og jafnvel að í kjölfarið yrði farið að bjóða ofbeldismönnum upp á skipulega meðferð líkt og tíðkast víða í nágrannalöndum okkar og hefur þótt gefa góða raun.

Karlanefndin telur ákaflega brynt að tekið sé á þessum málum; að karlar ar axli ábyrgðina á ofbeldinu og gæti þeirra bræðra sinna sem sýna börnum, konum og öðrum körlum ítrekað ofbeldi. Reynsla annarra þjóða sýnir, svo ekki verður um villst, að unnt er að ná árangri í baráttunni gegn ofbeldi og það er löngu tímabært að íslenskir karlar taki á þessum málum. Á þann hátt er unnt að má burt þann smánarblett sem ofbeldismennirnir hafa sett á karlímyndina. Unnið var með eftirfarandi boðorð að leiðarljósi:

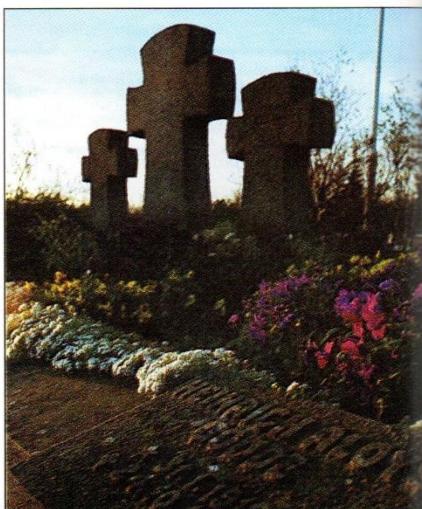
- Ofbeldi er óhæfa.
- Ofbeldi er ætíð á ábyrgð þess er það fremur.
- Fórnarlömb ofbeldis á að taka alvarlega.
- Samfélagit ber skylda til að vinna gegn ofbeldi.
- Ofbeldi er tengt karlhlutverkinu.

Stjórnvöldum ber að fyrirbyggja ofbeldi og til þess að það sé hægt verður að afla vitneskju um rætur of-

beldisins, jafnt í samfélagitum almennt og hjá einstaklingum. Skilningur í þessum efnum er ekki hið sama og afsökun eða viðurkenning á ofbeldinu. Þar sem ofbeldi tengist karlmönnum í jafn ríkum mæli og raun ber vitni, er rétt að skoða það í tengslum við karlhlutverkið og karlmennskuímyndina í menningu okkar. Með því að skoða ofbeldið í menningarlegu samhengi felst jafnframt að við getum unnið gegn því, breytt mynstrinu.

Þáttur í átakinu var að hingað til lands kom Göran Wimmerström sem starfar við Manscentrum í Stokkhólmi. Hluti af starfi hans þar er að taka þátt í hópméðferð ofbeldismanna og hann fræddi víða um þennan þátt starfs síns. Grunnforsenda meðferðar er að stöðva ofbeldið. Í upphafi

Ofbeldi verður ekki útrýmt með neinum töfum. Myndin er úr þýska hermannagrafreitininum í Fossvogi.



Atvik frá liðnu ári snertir ekki unglings í miðbænum. Ég var að aka heim til mínum og þurfti að stansa við umferðarljós. Við hlið mér var lítill fólksbill og í honum maður og kona á sjötugsaldri að því er mér sýndist. Ég veitti þeim athygli vegna þess að þau virtust vera í áköfum samræðum. Allt í einu tekur maðurinn sig til og slær konuna í andlitið með kreppum hnefa. Um leið og konan huldi andlit sitt í höndum sér, kom grænt ljós og maðurinn spanaði burt eins og ekkert hefði í skorist. Ég sat eftir agndofa og mátti þola hávært flaut óholinmóðra ökumanna á eftir mér.

Hvað hafði gerst þarna? Um orsakir veit ég auðvitað ekkert og

Matteus 7:12

ekki heldur hvað síðan hefur gerst. En það sem ég sá, skil ég sem fullkomna fyrirlitningu. Þar sem orðum sleppir tekur ofbeldið við. Og slíkt ofbeldi felur í sér stjórnlaust tillitsleysi sem ekkert virðir. Mér birtist þetta í rauninni aðeins sem mynd, leifstur-mynd sem enn lifir fyrir hug-

skotssjónum mér. Ég veit ekkert hvað gerðist í raun og veru. Ég veit aðeins, að ég varð miður mínum af því einu að verða vitni að þessu atviki, um leið og ég fann til með konunni og aumkaði manninn fyrir lítilemnensku hans. Og þarna vaknaði allt í einu þessi hugsun: Enginn á líf sitt inn.

Allir vita að til er heilræði sem leysir öll samskipti, ef eftir því er farið: Allt sem þér viljið, að aðrir menn gjöri yður, það skuluð þér og þeim gjöra (Matthews 7:12). En þótt heilræði séu skýr og einföld, er ekki að sama skapi auðvelt að fara eftir þeim.

Njörður P. Njarðvík.
Úr grein í MBL í sept. sl.

starfsins er athyglinni beint að ofbeldinu og síðan að kveikju ofbeldisins og loks að orsökum kveikjunnar. Þær orsakir geta legið í samskiptum, tengslum eða uppeldi.

Með því að litið er á ofbeldið sem sérstakt, aðskilið vandamál verður sjónarhornið þrengra og því betri möguleikar á að ná árangri. Vinnan í hópnum beinist að því að stöðva ofbeldið. Samskipta- og tengslavandamál geta enn verið fyrir hendi en þegar búið er að stöðva ofbeldið verður auðveldara að leysa þau og stundum hverfa þau vandamál með því að ofbeldið er að baki.

Meðferðarhópurinn er opin, þannig að karlar eru teknir inn jafnóðum og því eru menn á mjög mismunandi stigum. Talið er að þetta skipti miklu máli til að reynsla þeirra sem lengra eru komnir nýttist á nýliða. Menn skuldbinda sig til að taka þátt í tíu fundum í röð. Falli einn úr þá byrja þeir aftur frá byrjun.

Reynslan er sú að á fyrstu fundum halda karlar uppi vörnum fyrir hegðun sína með mismunandi afsöknum. Sjálfum finnst karlinum að

hann hafi gott af hópstarfinu og það verður honum mikilvægt. Afsakanir karlsins eru markvisst brotnar niður og þar skiptir miklu þátttaka þeirra sem lengra eru komnir. Eftir fimm til sex fundi kemur tímabil þar sem karlinum þykir jörðin gliðna undir fótum sér. Hann á ekki fleiri skýringar á ofbeldinu og menn hafa séð í gegnum allar afsakanir hans. Ástandi mannsins verður best lýst sem djúpu þung-

lyndi, mikilli sorg og vonleysi ásamt þeirri vissu að hann einn sé ábyrgur.

Við þessar kringumstæður finnur karlinn fyrir sömu tilfinningum valdaleysis og áður hafa leitt til ofbeldisbeitingar. Hættan á sjálfsvígi eða ofbeldisbeitingu er veruleg og því þarf sérlega mikinn stuðning frá hópnum. Oft gera menn hlé á meðferðinni þegar að þessum punkti kemur og verða þá að byrja frá byrjun þegar þeir snúa aftur. Það gera hins vegar svo til allir.

Þá getur uppyggingin hafist. Karlinn er sér nú meðvitaður um að ofbeldið er á hans ábyrgð en hann þarf hjálp til að læra að taka á ofbeldiskveikjunum. Þetta má gera á mismunandi hátt. Menn þurfa að átta sig á hvernig ofbeldið kemur upp og hvaða aðrir möguleikar eru í stöðunni. Í og með sálræna niðurbrotinu verður framhaldið auðveldara.

Þegar karlinn er hættur að berja snýst vinnan í hópnum meira um hann sjálfan og tengsl hans við annað fólk. Sjálfsskilningur hans eykst og hann skilur að það er á hans ábyrgð hvort ofbeldi verður í fjölskyldu



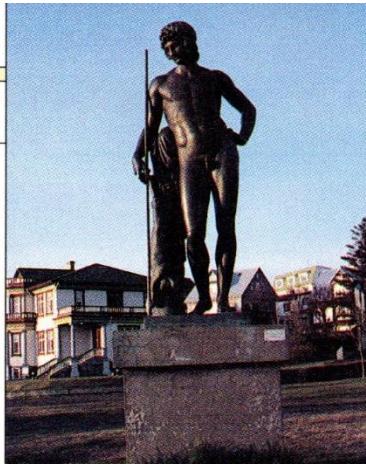
Meðferðarhópurinn er opin. Menn skuldbinda sig til að taka þátt í tíu fundum í röð. Falli einn úr þá byrja þeir aftur frá byrjun.

Ekki bara karlar

hans. Skilningurinn gerir honum einnig kleift að leita annarra leiða þegar hann finnur að samskiptin eru í þeim farvegi sem áður leiddi til ofbeldis. Undir lok meðferðarinnar snýst samræðan um tengslin við annað fólk, uppeldið, kynlíf, óttann við að verða yfirgefinn, sekt, viðhorf til kvenna og samskipti.

Sé þetta dregið saman má því segja að hópméðferðin byggist á því að brjóta niður varnir og afsakanir fyrir ofbeldinu. Síðan að sjá og skilja hvað kveikir í ofbeldistundri karla og að lokum öðlast skilning á hreyfiöflunum í samskiptum karlsins við annað fólk og samfélagið sem heild.

Árangur þessarar meðferðar er mjög góður. Í þau fjögur ár sem Manscentrum hefur staðið fyrir hópméðferð hefur enginn þeirra sem settið hefur alla tíu fundina tekið upp fyrri hætti. Reyndar virðist svo sem meðhöndlun almennt skili ágætum árangri þó svo að þessi aðferð virðist einna best. Í nýlegrí skýrslu frá Samteinuðu þjóðunum um ofbeldi gagnvart konum kemur fram að árangur meðferðar sé milli 60 og 84%.¹



Að sjálfsögðu er því ekki þannig farið að karlar séu einir um að beita ofbeldi, þó svo að athuganir og opinberar tölur segi okkur að þar eigi þeir stærstan hlut. Í nýlegrí tímaritsgrein er sagt frá því að í Bandarískjunum og Bretlandi hafi verið komið upp athvörfum fyrir konur sem flýja lesbískt heimilisofbeldi.² Höfundar greinarinnar vinna við meðferð ofbeldiskvennanna og beita svipuðum aðferðum og gert er hjá Manscentrum. Árangur þeirra er hinn sami, innan fjögurra til sex vikna lauk líkamlega ofbeldinu.

Og þegar að því kemur að gera grein fyrir því hver sé forsaga þeirra kvenna sem lögðu hendur á þá sem

þær elskuðu kemur fram mynstur sem þekkist frá ofbeldiskörlum. Í yfirgnæfandi meirihluta tilfella voru ofbeldiskonurnar fyrrverandi fórnarlömb. „Þær voru særð og vanrækt börn sem urðu ósjálfstædir, hræddir yfingarsmenn þegar þær fullorðnuðust.“³

Orsakir ofbeldis í heiminum og inni á heimilum er stórt og flókið vandamál. Því verður ekki útrýmt með neinum töfrum. En eftir stendur að það er unnt að stöðva heimilisofbeldið og aðferðirnar til þess eru bekktar. Hópméðferð er ódýr aðferð og árangursrif. Fé hefur áreiðanlega oft verið verr varið á Íslandi en til þess að bjóða upp á hópméðferð fyrir ofbeldiskarla. □

¹ Preliminary report submitted by the Special Rapporteur on violence against women, its causes and consequences, Ms. Radhika Coomaraswamy, in accordance with Commission on Human Rights resolution 1994/45, New York 1995.

² Liz Margolies and Elaine Leeder: „Violence at the Door: Treatment of Lesbian Batterers.“ Violence Against Women. Vol. 1, number 2, June 1995.

³ Bls. 155.

Mig grunaði alltaf að svona mundi fara, en ég þóttist verða mjög hissa þegar konan míni og sá 17 ára fóru að tala um hvort við ættum ekki að fá okkur annað hvort Sýn eða Stöð 3. Það var strákurinn sem hóf áróðurinn um leið og fyrstu fréttir bárust um að það ætti að fjlóga sjónvarpsstöðvum. Hann útlistaði fyrir foreldrunum hversu geysilega menningaraukandi það væri að bæta við annarri hvorri sjónvarpsrásinni. Þarna væru geysilega skemmtilegir þættir fyrir okkur („krumpulidið“) og bráðskemmtilegir barnapættir fyrir „skærulíðana“ sem eru 5 ára tvíburar, braðdur hans.

Hann talaði lengi fyrir daufum eyrum en eftir að það fréttist að enska prinsessan mundi segja frá „öllu“ á annarri stöðinni tókst honum að vinna mómmuna á sitt band og þar með var að sjálfsögðu ég búinn að tapa í þessum leik.

Karl úti á bekju

Það var svo á föstudagi þegar ég var sóttur í vinnumuna að konan míni sagði við mig: Heyrðu, við þurfum að koma við í rafmagnsbúð og kaupa blandara, að ég vissi að hún ætlaði ekki að kaupa rafmagnsdrifinn koktelhristara til að gleðja mig, heldur væri hér um að ræða einhvern búnað vegna örbylgjuloftnets.

Enni klukkustund síðar var ég staddur uppi á þaki húss míns, skjálfandi í frosti og roki við að reyna að tengja blandarann og örbylgjuloftnetið við gömlu góðu greiðuna sem hafði skilað sínu verkefni með prýði hingað til.

Það er skemmst frá því að segja að þar með hófst martröð þessa helgi. Ég átti eftir að fara upp á þak minnst 10 sinnum næstu tvo daga og um kl. 22:30 á laugardagskvöldið fór ég lokaferðina upp á þakið, þá í fylgd með „sérfræðingi“ frá Stöð 3 með 300 þúsund kr. tæki í fanginu. Þar náðum við loksins mynd á tækið og stakk ég upp að ég myndi ná í fjölskylduna og við mundum eyða því sem eftir væri næturinnar þarna uppi á þaki. Sérfræðingurinn taldi litlar líkur á að mér mundi takast að draga fjölskylduna upp á þak, og tókst honum að leiða mynd niður í sjónvarpið við mikil fagnaðaróp mömmunnar og stráksins sem gáfu honum að launum heitt súkkulaði sem hann þáði með þökkum þrátt fyrir að hann ætti eftir að bjarga geðheilsu tveggja annarra fjölskyldna þetta kvöld.

TV