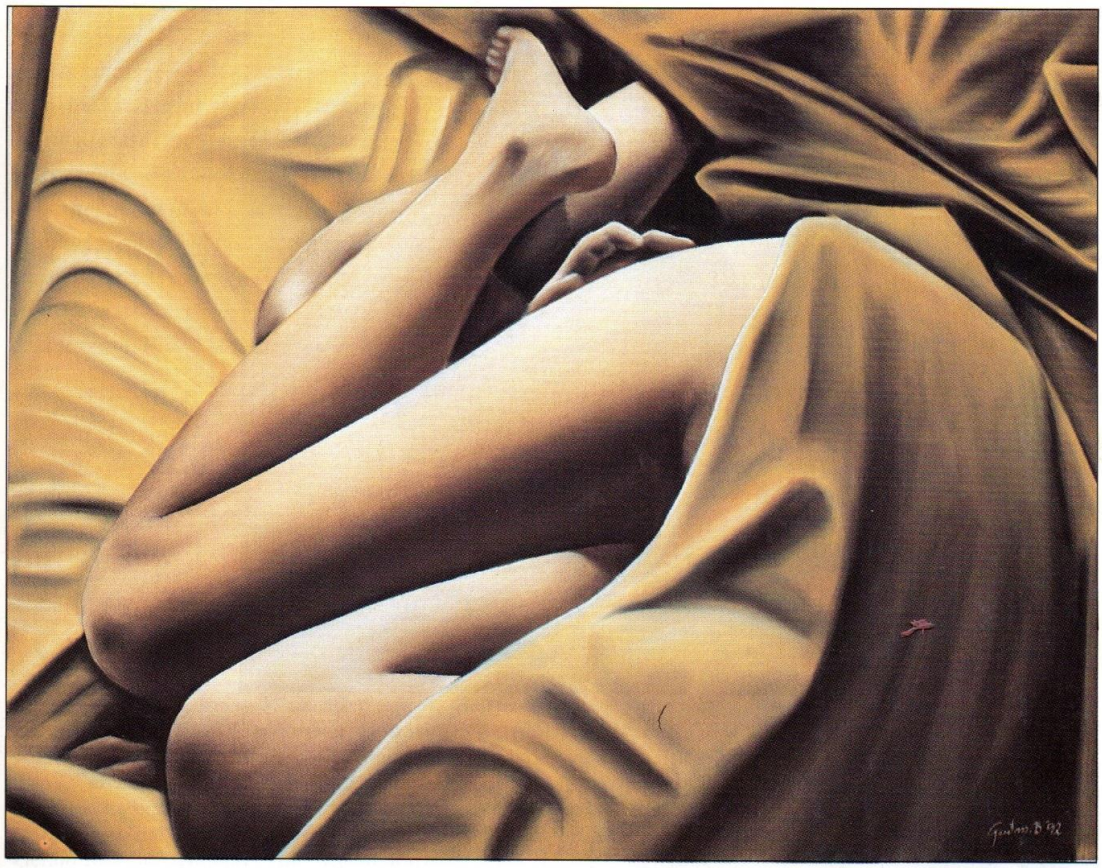
Geðhjálp

1.9.9.3 1

VELKOMIN TIL HOLLANDS • FRAMTÍÐARAUÐUR ÍSLENDINGA • KONUR OG ÞRÓUNARAÐSTOÐ • MINNI UMBÚÐIR - BETRA LÍF • LESTRARKENNSLA FYRR OG NÚ • SKOKK OG HLAUP • HIN ÓLÆRÐA LEXÍA • SAMSKIPTI Í FJÖLSKYLDUNNI ANDÚÐ GEGN FÖTLUÐUM LESTRARKENNSLA TREGLÆSRA



Tímarit um fjölskylduvernd

FINGRAFIMI

Kristín Reynisdóttir

EFNISYFIRLIT

4 **Velkomin til Hollands**
Emily Pearl Kingsley

5 **Framtíðarauður Íslendinga**
Lára Pálsdóttir

6 **Konur og þróunaraðstoð**
Þórdís Sigurðardóttir

8 **Desiderata / Bæn**

10 **Minni umbúðir - betra líf**
Hörður Bergmann

12 **Lestrarkennsla**
Helga Sigurjónsdóttir

14 **Áfram veginn - gangandi**
Páll Ólafsson

15 **Áfram veginn - skokkandi**
Sigrún Stefánsdóttir

16 **Hin ólærða lexía**
Jón Björnsson

20 **Samskipti í fjölskyldunni**
Eydís Sveinbjarnardóttir

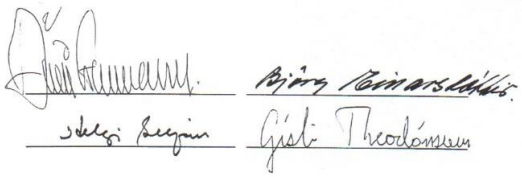
24 **Andúð í garð fatlaðra**
Spiegel

26 **Læsi, leið til sjálfstæðis**
Heiður Baldursdóttir

Finndu þér stund!

Útgefendur tímaritsins Geðhjálpar vilja hér færa þakkir öllum þeim 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 er mikil hvatning til að halda áfram á sömu braut.

Aðstandendum tímaritsins Geðhjálpar væri það 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, eru sjúkdómar sem oftar en ekki er erfitt að höndla til meðferðar og lækna. 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 uppbyggingar þeim sem vegna ofur-viðkvæmni eða innra öryggisleysis hættir til að einangrast í eigin hugarvíli. Þetta tvennt er einkum á verkefnaskrá þeirra aðila sem standa að 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 efnismeðferð, vinsamlegast láttu þá frá þér heyra - annaðhvort til ritstjóra sem er Gísli Theodórsson, eða ritnefndar blaðsins sem í eru Árni Gunnarsson, Björg Einarsdóttir, Jóhanna Þráinsdóttir, Helgi Seljan.



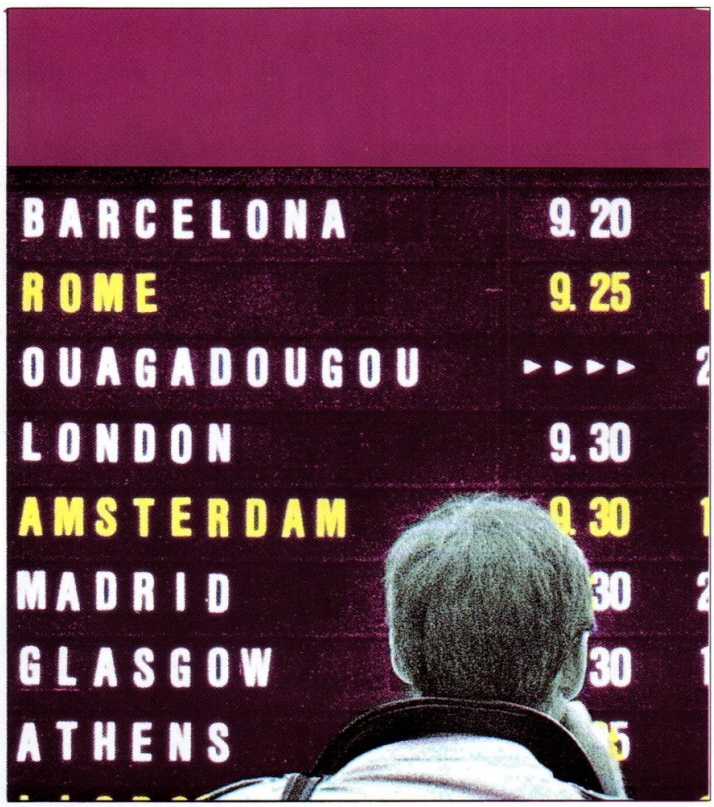
Vinnsla og gerð.

Geðhjálp 1.tbl. 8. árg. 1993. **Útgefandi:** Geðhjálp, samtök geðsjúkra og aðstandenda þeirra og velunnara. **Aðsetur:** Öldugata 15. Sími 25990 - Fax 25029. **Ritnefnd:** Árni Gunnarsson, Björg Einarsdóttir, Jóhanna Þráinsdóttir, Helgi Seljan. **Ritstjóri:** Gísli Theodórsson. **Handrita- og prófarkarlestur:** Uggi Jónsson, Karl Emil Gunnarsson, Hildur Finnsdóttir. **Ljósmyndun:** Myndsköpun-ljósmyndastofa, Jón Frosti Tómasson, Hrafn Ólafsson, Lárus Karl, Ljósmyndastofa Rutar, o.fl. **Mynd á forsíðu:** Guðmundur Björgvinsson. **Útlit og val mynda:** Gísli Theodórsson. **Vatnslitamyndir:** Gerald Musch. **Þýðingar:** Guðmundur Karlsson, Gunnar Smári Egilsson. **Umbrot:** A fjórir (Hjörtur Guðnason, Laugarnesvegi 69). **Prentun og bókband:** Prentsmiðjan Oddi. **Upplag:** 6.500. **Útgáfutíðni:** Tvisvar á ári.

Velkomin til Hollands

„Já en, allt mitt líf hefur mig dreymt um að fara til Ítalíu"

Ég hef margsinnis verið beðin að lýsa þeirri reynslu sem fylgir því að ala upp fatlaðan einstakling - til að hjálpa fólki sem getur ekki ímyndað sér hvernig tilfinning það er að eignast fatlað barn og hefur þar af leiðandi ekki tekið þátt í þeirri óviðjafnanlegu lífsreynslu sem felst í því. Svona er það: Að eiga von á barni er eins og að skipuleggja frábæra sumarleyfisferð - til Ítalíu. Þú undirbýrð þig vel, kaupir fullt af upplýsingabæklingum og gerir athyglisverðar áætlanir: Colosseum og Davíð eftir Michelangelo í Rómaborg, gondólaferðir í Feneyjum o.s.frv. Þú lærir meira að segja einfaldar setningar á ítölsku. Þetta er allt mjög spennandi. Eftir margra mánaða tilhlökkun rennur dagurinn loks upp. Þú pakkar niður í töskur og ferðalagið hefst. Fáeinum tímum síðar lendir flugvélin og flugfreyjan kemur til þín og segir: „Velkomin til Hollands." „Hollands?" segir þú. „Hvað meinar þú með Holland? Ég bókaði mig í ferð til Ítalíu! Ég á að vera á Ítalíu. Allt mitt líf hefur mig dreymt um að fara til Ítalíu." Það hefur því miður orðið breyting á flugáætlun. Lent var í Hollandi og þar verður þú að vera.



Það mikilvæga í þessu öllu er að flugvélin fór ekki með þig á einhvern ógnvænlegan, viðbjóðslegan, skítugan stað þar sem drepsóttir, hungursneyð og veikindi ríkja. Þetta er einungis annar staður. Nú verður þú að fara og kaupa nýja upplýsingabæklinga og þú verður einnig að læra nýtt tungumál. Þú kynnist líka fólki sem þú hefðir ekki kynnst annars.

Þetta er einungis annar staður. Þar er minni hraði á öllu samanborið við Ítalíu og minni íburður. En eftir að þú hefur dvalið í smátíma og náð andanum ferðu að líta í kringum þig og tekur eftir því að í Hollandi eru vindmyllur, túlípanar og meira að segja listaverk eftir Rembrandt.

Allir sem þú þekkir eru aftur á móti uppteknir af því að ferðast til og frá Ítalíu og tala í sífellu um hversu yndislega dvöl þeir hafi átt þar. Og þú segir við sjálfa þig það sem eftir er lífs þíns: „Já, þangað átti ég að fara. Það var það sem ég ætlaði mér." □

Þennan athyglisverða greinarstúf skrifaði Emily Pearl Kingsley og birtist hann í ameríska dagblaðinu Los Angeles Times. Áður birt í tímaritinu Þroskahjálp.

Framtíðarauður Íslendinga

Þróun fjölskyldunnar og þróun úrræða fyrir börnin hafa ekki haldist í hendur.

Er pláss fyrir börn í nútíma neyslusamfélagi og hvers virði er það að eiga börn á þessari öld tækni og hraða? Þvælast krakkaormarnir ekki bara fyrir? Það þarf að hanna umhverfi eftir þeirra þörfum, sjá þeim fyrir gæslu, kenna þeim að lesa, skrifa, reikna og helst einhverja mannasiði. Dritað er niður hraðahindrunum um alla borg sem skemma bílana og tefja fyrir vinnandi fólki. Er það furða þó fólk kvarti yfir sköttum sem það stritar fyrir í sveita síns andlits, þegar þeim er síðan eytt í hortuga krakkagemlinga sem bara heimta? Krakkar verða bara frekari og kjaftforari og það örlar ekki á virðingu fyrir verðmætum.

Því miður eru viðhorf af þessu tagi alltof algeng. En er því e.t.v. þannig varið að börnin eru fórnarlömb neyslusamfélagsins? Eru það þau sem borga brúsann með vanlíðan, einmanakennd og vanmáttartilfinningu? Flestir foreldrar vilja börnum sínum allt hið besta og keppast við að vinna þannig að börnin og þeir sjálfir hafi úr nógu að moða, þannig að híbýlin séu boðleg, bíllinn þokkalegur til þess að hægt sé að komast hringinn í sumarfríinu. Því miður gleymist alltof oft að hornsteinn góðra samskipta milli foreldra og barns er tími. Tími til þess að vera til staðar þegar börnin þarfnast þess, tími til að hlusta á áhyggjuefni ungrar manneskju, tími til þess að setja mörk og framfylgja þeim. Tími til að hugga og tími til að gleðjast.

Á örfáum áratugum hefur samfélagið gjörbreyst. Í lok síðari heimsstyrjaldar var það fátítt að konur ynnu utan heimilis. Í dag eru 85% kvenna útivinnandi. Ekkert bendir til þess að þróunin eigi eftir að snúa við. Konur eru almennt ekki fúsar til að sinna einvörðungu heimilisstörfum heldur vilja vera virkir þátttakendur innan heimilis og utan. Það verður því miður að segjast að einhversstaðar í þessu ferli gleymdust börnin. Þróun fjölskyldunnar og þróun úrræða fyrir börnin hafa ekki haldist í hendur. Foreldrar hafa steinsofið á verðinum og liðið hverri ríkisstjórninni á fætur annarri, jafnt hægri sinnuðum sem vinstri, að hunsa börn og þarfir þeirra. Foreldrar og stjórnvöld hafa um langan aldur ekki mátt vera að því að ígrunda hvernig börnunum liði. Dansinn í kringum gullkálfinn er svo

MYND: Gísli Theodórsson

trylltur og tímafrekur að það sem raunverulega skiptir máli fer forgörðum. Þegar börnin hafa glatað þeim trúnaði og því trausti sem þeim er eðlislægt er allt gull heimsins einskis nýtt. Trúnaðartraust verður ekki keypt með peningum.

Þorri fullorðins fólks hefur upplifað þá hamingju sem fylgir björtu brosi barns og enginn vildi vera án hennar. Börnin gefa lífinu vídd og dýpt sem þeim einum er lagið. Barnlaust þjóðfélag væri dautt þjóðfélag, gleðivana og án framtíðar. Börnin eru einfaldlega sá framtíðarauður sem máli skiptir.

Hver kynslóð sem fæðist í þennan heim felur í sér fyrirheit um frið og betra mannlíf. Það er hlutverk hinna fullorðnu að sjá til þess að þessi fyrirheit verði að veruleika. Á okkur hvílir sú ábyrgð að rækta garðinn. Við getum ekki vænst þess að börnin uppskeri það sem við höfum vanhirt. Gildismat barna og unglinga er spegilmynd gildismats hinna fullorðnu. Gildi hnefarétturinn hjá hinum fullorðnu gildir hann einnig hjá börnum. Ljúgi þeir fullorðnu, ljúga börnin líka. Svíki þeir fullorðnu, svíkja börnin líka. Alist börn hins vegar upp við hreinlyndi og virðingu fyrir öðrum eru allar líkur á að þau verði hreinskiptin og umburðarlynd. Drekki börnin í sig með móðurmjólkinni að ekkert er dýrmætara en þau sjálf læra þau að virða lífið. Og þá og aðeins þá á lífið framtíðarvon í heimi sem nú er harður og sljór. □

Lára Pálsdóttir, félagsráðgjafi og starfsmaður Barnaheilla.

Konur og þróunaraðstoð

Konur fá aðeins 10% tekna heimsins í sinn hlut

Árið 1975 er mörgum konum eftirminnilegt. Það ár var alþjóðlegt kvennaár Sameinuðu þjóðanna og íslenskar konur lögðu þá niður vinnu í einn dag og héldu fjölmennasta baráttufund í manna minnum á Lækjartorgi í Reykjavík. Þetta ár var einnig haldin fyrsta alþjóðlega kvennaráðstefnan á vegum Sameinuðu þjóðanna. Ráðstefnan var haldin í Mexíkóborg og þangað fjölmenntu konur hvaðanæva að úr heiminum. Í lok ráðstefnunnar var því lýst yfir að áratugurinn 1976-1985 skyldi helgaður konum og baráttumálum þeirra um allan heim.

Á þessum tíma höfðu baráttuhreyfingar kvenna á Vesturlöndum um nokkurt skeið barist ötullega fyrir jafnrétti kynjanna og afnámi hverskyns misréttis sem konur voru beittar á hinum ýmsu sviðum þjóðfélagsins. Kjör og staða kvenna í þróunarlöndum var einnig dregin fram í dagsljósið og í framhaldi af því skoðað hvernig þeim fjármunum sem beint hafði verið til þróunarlanda í formi þróunaraðstoðar hafði verið deilt á milli karla og kvenna. Fram kom að konur í þróunarlöndunum höfðu nánast verið ósýnilegar þegar þróunaraðstoðin var annars vegar. Afar fá þróunarverkefni tóku á þessum tíma mið af sérstökum aðstæðum og vandamálum kvenna og í sumum tilfellum grófu þau beinlínis undan hagsmunum þeirra.

20 árum síðar

Nú eru liðin tæp 20 ár síðan kvennaáratugurinn hófst og nær 10 ár síðan honum lauk. Margar þjóðfélagslegar breytingar hafa orðið í heiminum á þeim tíma. Sum baráttumál kvenna á Vesturlöndum frá áttunda áratugunum hafa náð fram að ganga, ekki hvað síst á löggjafarsviðinu. Hins vegar hefur hulu verið varpað yfir önnur og það má segja að mörg þeirra séu aftur orðin ósýnileg.

Nú er oft sagt að fátæktin hafi tekið á sig kvenímynd, þ.e.a.s. að stöðugt stærri hluti hinna fátækustu í heiminum séu konur og börn þeirra.

◆

Þegar hinar bláköldu staðreyndir eru skoðaðar kemur í ljós að það hafa engar stórfelldar breytingar orðið á stöðu kvenna í heiminum á síðustu 20 árum. Á áttunda áratugnum var efnahagsleg misskipting milli kynjanna gífurleg. Konur fengu aðeins um 10% tekna heimsins í sinn hlut og eingöngu 1% af eignum heimsins var skráð á konur. Skiptingin var svipuð þegar kvennaáratugnum lauk og þannig er hún enn þann dag í dag.

Þórdís Sigurðardóttir starfar hjá Þróunarsamvinnustofnun Íslands.

Kjör kvenna í þróunarlöndunum, einkum þeirra fátækustu, hafa ekki batnað á síðustu áratugum. Að vísu hafa orðið ákveðnar breytingar sem komið hafa konum til góða og árangur hefur náðst á sumum sviðum. Til dæmis hefur ungbarnadauði minnkað sums staðar í þriðja heiminum og fleiri stúlkur læra að lesa nú en áður. En í öllum grundvallaratriðum er efnahagur fátækra kvenna í heiminum ekki betri en áður og sums staðar jafnvel verri.

Nú er oft sagt að fátæktin hafi tekið á sig kvenímynd, þ.e.a.s. að stöðugt stærri hluti hinna fátækustu í heiminum séu konur og börn þeirra. Á þessu er engin einföld skýring. Þó má nefna að þær miklu efnahagsaðgerðir sem framkvæmdar hafa verið í mörgum fátækum ríkjum heimsins til hagræðingar og sparnaðar, hafa í flestum tilfellum bitnað sérstaklega hart á konum. Þessar efnahagsaðgerðir eru oft á tíðum framkvæmdar vegna fyrirskipana frá voldugum lánardrottnum á Vesturlöndum og með það markmið að leiðarljósi að auka hagvöxt og bæta efnahag þessara ríkja og samkeppnisstöðu á alþjóðlegum mörkuðum.

Á niðurskurðartímum og í efnahagslægðum eru það yfirleitt konurnar sem fyrstar missa atvinnuna, lækka mest í tekjum og verða harðast úti þegar dregið er úr þjónustu velferðarkerfisins. Að sama skapi eru konur nær undantekningalaust seinni en karlar til að njóta góðs af efnahags-

uppsveiflum í formi launahækkana, aukinna atvinnutækifæra og aukins aðgangs að lánsfé. Í riti S.þ frá 1991 Women Challenges to the Year 2000 segir að hlutur kvenna í fátækustu hlutum heimsins hafi verið skertur á öllum sviðum efnahagslífsins á níunda áratugnum. Fátækar konur þriðja heimsins eru helstu fórnarlömb efnahagskreppa, hagræðingar- og sparnaðaraðgerða ríkisstjórna.

Þróunaraðstoðin

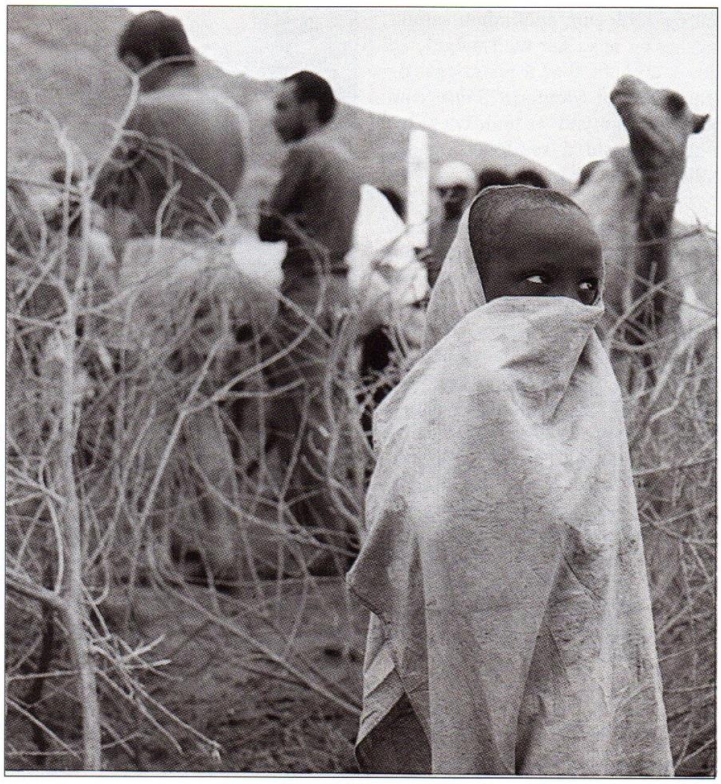
Baráttan fyrir því að gera konur og hagsmuni þeirra sýnilegri í þróunaraðstoðinni hefur verið löng og ströng. Í þróunarstofnunum Vesturlanda hefur vissulega mikið verið rætt um þessi mál og margar áætlanir verið gerðar sem miða að því að auka hlutdeild kvenna í því fjármagni sem þróunarstofnanirnar hafa yfir að ráða. Búnar hafa verið til margvíslegar áætlanir og kvennaverkefnum af ýmsum toga hefur verið hrundið í framkvæmd. En hugmyndirnar að baki þeirri skoðun að það beri að beina fjármagni í sérstök kvennaverkefni eru mismunandi. Helstu hugmyndir hafa verið eftirfarandi:

Hugmyndin um aukna velferð

Hugmyndin um aukna velferð byggir á almennum mannúðarsjónarmiðum en tilhneiging er til að líta á konur sem óvirka móttakendur utanaðkomandi þróunar. Áhersla er lögð á stöðu kvenna sem mæðra og húsmæðra sem bera ábyrgð á fjölskyldum sínum. Fjármagni er beint til kvenna í þann farveg að aðstoða þær við að uppfylla þarfir fjölskyldunnar, s.s. með aðgangi að hreinu drykkjarvatni, betri heilsugæslu og fjölskylduáætlunum. Verkefni af þessari gerð bæta yfirleitt ekki efnahagsgrundvöll þeirra kvenna sem aðstoðin beinist að en þau geta vissulega orðið til þess að viðkomandi konur hafi meiri styrk til að berjast fyrir bættum kjörum.

Hugmyndin um jafnrétti

Í þessari hugmynd er áhersla lögð



MYND: UNESCO/SÞ

Þegar hins vegar kemur að „stóru málunum" sem varða hina efnahagslegu undirstöðu, þ.e. aðgang að fjármagni og eignarhald á landi og framleiðslutækjum er eins og konurnar vilji gleymast. Fátækar konur þriðja heimsins eru helstu fórnarlömb efnahagskreppa, hagræðingar- og sparnaðaraðgerða ríkistjórna.

á að konur séu virkir þátttakendur í atvinnulífinu. Gengið er út frá því að almennar efnahagsaðgerðir hafi í flestum tilfellum neikvæðar afleiðingar fyrir konur. Því sé mikilvægt að beina fjármagni í verkefni sem miða að því að fjölga atvinnutækifærum kvenna og auka aðgang þeirra að fjármagni til atvinnuuppbyggingar. Vandi verkefna af þessum toga er þó sá að í mörgum löndum þriðja heimsins lifa konur og karlar í mjög aðskildum heimum og jafnrétti í vestrænum skilningi getur haft ýmsar ófyrirsjáanlegar afleiðingar sem ekki verða nauðsynlega til að bæta hag viðkomandi kvenna.

Baráttan við fátæktina

Þessi hugmynd byggir á því að konur í þróunarlöndum fylli raðir hinna fátækustu í heiminum. Þeir fátækustu njóti yfirleitt ekki góðs af þróunarverkefnum sem miða að auknum hagvexti. Því beri að leggja áherslu á verkefni sem bæti afkomumöguleika fátækra kvenna. Oft er ráðist í verkefni á sviði heimilis- og smáiðnaðar. En sú hætta er ávallt fyrir hendi að slík verkefni hafi í för með sér auknar vinnubyrðar á konur en e.t.v. lítinn efnahagslegan ávinning.

Hugmyndin um sjálfstyrkingu kvenna

Þessi hugmynd kemur fyrst og fremst frá konum í þróunarlöndunum. Hún byggir á þeirri skoðun að þróunin eigi að koma frá konunum sjálfum og að þær leitist við að auka áhrif sín og stjórn yfir mikilvægum efnisleg-

um og andlegum auðlindum samfélagsins og auka þar með möguleika sína á að hafa áhrif á félagslegar og efnahagslegar framfarir. Samkvæmt þessari hugmynd er mikilvægt að leggja áherslu á samfélagslegt og pólitískt hlutverk kvenna.

Þróunarverkefni í þágu kvenna eru harla oft sambland af öllum þeim viðhorfum sem hér hafa verið nefnd. Þó má segja að „dæmigerð" kvennaverkefni séu verkefni sem miða að margvíslegum félagslegum umbótum, svo sem verkefni á sviði heilsugæslu, umönnunar, grunnmenntunar og ýmiss konar heimilisiðnaðar. Þegar hins vegar kemur að „stóru málunum" sem varða hina efnahagslegu undirstöðu, þ.e. aðgang að fjármagni og eignarhald á landi og framleiðslutækjum er eins og konurnar vilji gleymast.

MYND: Nana Büscher

Eins og fram hefur komið eru engar einfaldar lausnir í sjónmáli á þessu sviði. Mikilvægt er að hafa það í huga að hlutverk, staða og lífsskilyrði kvenna í þróunarlöndunum eru mjög mismunandi og ekki er hægt að gefa sér neitt fyrirfram í því sambandi. Því ber að forðast að þröngva vestrænum hugmyndum og skilgreiningum upp á konur annars staðar í heiminum. Á síðustu árum hefur í auknum mæli verið rætt um mikilvægi þess að líta á samspil kynjanna og hugsanlegan ávinning bæði karla og kvenna, við skipulagningu allra þróunarverkefna. Síðast en ekki síst er mikilvægt að alltaf sé tekið mið af hugmyndum og viðhorfum þess fólks sem aðstoðin beinist að. □

Desiderata

Farðu með friði í heimsins ys og skarkala og mundu þann frið sem fólginn er í þögninni.

Reyndu eins og þér er unnt að láta þér semja vel við fólk, án þess þó að gefast upp.

Segðu sannleikann hljóðlega, en greinilega, og hlustaðu á aðra, því einnig hinir hvimleiðu og fátæku í anda hafa sögu að segja.

Berirðu sjálfan þig saman við aðra, áttu á hættu að verða hégómagjarn og bitur, því það munu ávallt verða meiri eða minni persónur en þú.

Njóttu áforma þinna og árangurs í lífinu.

Sýndu starfi þínu ræktarsemi, hversu auð-virðilegt sem það er - í því er raunveruleg eign í brigðulli gæfu tímans.

Vertu varkár í viðskiptum, því veröldin er full af vélráðum. Láttu það samt ekki blinda þig - margir stefna að háleitum hugsjónum og lífið býr yfir fjöld hetjudáða.

Vertu sjálfum þér samkvæmur. Gættu þess einkum að gera þér ekki upp ástúð. Vertu ekki kaldhæðinn í garð ástarinnar, því þrátt fyrir allt er hún eilíf eins og grasið.

Leyfðu þér að öðlast visku áranna með stillingu og gefðu með reisn frá þér það sem tilheyrir æskunni. Hlúðu að andlegum styrk þínum til að mæta óvæntu andstreymi. Einmanaleiki og þreyta ala af sér margan ótta. Hafðu stjórn á sjálfum þér og vertu umfram allt ljúfur þér sjálfum.

Engu síður en trén og stjörnurnar ert þú barn í alheiminum og þar átt þú rétt á að vera. Og þó þér sé það ekki ljóst þróast alheimurinn.

Lifðu í sátt við Guð, hver sem skilningur þinn á honum er og hver sem verk þín kunna að verða í hinu háværa og ruglingslega lífi - vertu til friðs við sálu þína.

Þrátt fyrir amstur og sorgir sökum brostinna vona er veröldin ennþá fögur.

Vertu alla jafna varkár og stefndu umfram allt að því að höndla hamingjuna.

(Bæn þessi fannst í Gömlu sankti Páls-kirkjunni í Baltimore 1692.)

Minni umbúðir - betra líf

Vistkreppan krefst þess að dregið verði úr samkeppni og neyslu

Sé horft á þróun þjóðfélagsins frá því sjónarhorni að umbúðir um atvinnustarfsemi jafnt og heimilishald hafi sífellt orðið þykkari, vafasamari og dýrkeyptari síðustu 50 ár eða svo kemur margt óvænt og íhugunarvert í ljós. Þar á meðal sú undarlega staða að eftir þetta mikla „framfaraskeið" skuli flestir telja sig hafa úr of litlu að spila. Margar fjölskyldur teljast komast illa af þótt bæði pabbi og mamma séu í fullri vinnu á vinnumarkaðnum. Í hverju eru þá framfarirnar fólgnar?

Því er fljótsvarað. Það telst til framfara að hafa úr meira að spila. Nýr vandi blasir hins vegar við. Hraði framleiðslu- og neysluferilsins kostar meira í orku- og hráefnum en jörðin virðist geta gefið. Úrgangurinn sem fylgir neyslugleðinni varpar sífellt dekkri skuggum yfir sviðið. Með því að fullnægja þörfum okkar fyrir mat, húsaskjól og samskipti með sífellt flóknari, orkufrekari og dýrkeyptari aðferðum skilum við eftirkomendum lakari lífsgrundvelli en við tókum við. Tjón, sem hlýst af því að streitast við að halda neyslu og framleiðslu í hámarki með rányrkju til lands og sjávar og tillitsleysi við náttúruna, blasir við um allan heim. Og er orðið svo alvarlegt að hjal stjórnmálaleiðtoga og álitsgjafa um að „vinna sig út út erfiðleikunum" og „auka hagvöxt" hefur fengið holan hljóm. Raunar hljóma frasar af því tagi eins og öfugmæli sem orða mætti þannig: „Öflum meira með því að eyða meira!"

Hér heima birtast afleiðingar skammsýnnar vaxtarhyggju í því hvernig gengið hefur verið á verðmætustu fiskistofnana. Næstu ár verður t.d. skömmtuð veiði í sex lé-

Það er ekki víst að meiri heilsurækt felist í því að setjast upp í bíl og aka á næstu heilsuræktarstöð en að ganga rösklega útivið eða skokka eða hjóla hæfilegan hring.

◆

lega þorskárganga segja fiskifræðingarnir okkar. Úti í heimi birtist sönnun þess að neysluvexti eru takmörk sett í margs komar rýrnun auðlinda og náttúrugæða, ekki aðeins fiskistofna heldur og jarðvegs og skóga. En hvaða kröfur gerir slík þróun um breytt þjóðfélagsleg markmið, nýja pólitík? Hvaða skyldur leggur hún á okkur sem einstaklinga?

Um það efni má skrifa langt mál. Og það lengsta sem ég hef skrifað um efnið er í bókinni „Umbúðaþjóðfélagið" sem kom út haustið 1989. En í takmörkuðu rúmi hér í blaðinu ætla ég að birta glefsur úr seinni hluta erindis sem ég flutti í Ríkisútvarpinu í janúar '92. Þar er drepið á nokkur stefnumið og æskilegar breytingar á lífsháttum.

Hörður Bergmann starfar sem námsstjóri. Þessi grein er samhljóða efni bókarinnar „Umbúðaþjóðfélagið" eftir sama höfund.

Þáttur einstaklinga

Hver og einn getur losað sig við milliliðakostnað eða það sem ég nefni umbúðakostnað með því að reyna að vera sjálfbjarga um sem flest og sem óháðastur dýrkeyptri viðhalds- og sérfræðiþjónustu. Í því sambandi má nefna tengsl og samskipti við nágranna og ættingja og að reyna að skipuleggja vinnuskipti. Það getur borgað sig að taka þá stefnu að kaupa sem minnst af þeim vörum og þeirri þjónustu sem mest er auglýst því að auglýsingakostnaðurinn er vitaskuld borgaður við kassann. Það er ágæt þumalputtaregla fyrir þá sem vilja láta kaupið sitt endast betur að kaupa helst ekki það sem er auglýst með fyrirgangi. Ef að er gáð reynist „þörfin" fyrir það sem auglýst er þannig oft næsta lítil. Hvort sem það er gos, sælgæti, snyrtivörur, bankaþjónusta eða glæsibifreið. Það borgar sig að reyna að reikna hvert dæmi til enda. Það er t.d. ekki víst að ódýrara sé að versla í stórmarkaði en hjá næsta kaupmanni ef aksturskostnaðurinn er reiknaður með, þ.e. 25-28 kr. á hvern km. Það er ekki víst að meiri heilsurækt felist í því að setjast upp í bíl og aka á næstu heilsuræktarstöð en að ganga rösklega útivið eða skokka eða hjóla hæfilegan hring. Það er líka um að gera að gæta vel að endingu tækja sem eru keypt, læra vel meðferð þeirra og reyna að láta þau endast sem best. Þetta þýðir oft að það borgar sig að velja það einfalda, það sem hægt er að gera við. Sjálfsbjargarvið-

MYND: Rafn Ólafsson/Hafrannsóknarstofnun

Hér heima birtast afleiðingar skammsýnnar vaxtarhyggju í því hvernig gengið hefur verið á verðmætustu fiskistofnana. Næstu ár verður t.d. skömmtuð veiði í sex lélega þorskárganga segja fiskifræðingarnir okkar.

leitni er bæði hagkvæm, lærdómsrík og eykur samheldni.

Nýjar leiðir

Ef við lítum til nýrra pólitískra markmiða, sem vistkreppa og vaxandi ójöfnuður í heiminum gera brýn, má nefna:

Nýja alþjóðahyggju sem þarf að birtast í því að breyta viðskiptakjörum þriðja heims ríkjanna. Keppa að jöfnuði á heimsvísu. Þetta þýðir að við borgum meira fyrir kaffi, kakó, sykur, te, gúmmí og margs konar matvörur og hráefni frá þeim og seljum þeim það sem þeim gagnast til að verða sjálfbjarga fyrir lágt verð. Minna handa okkur og meira handa þeim. Séu heildarhagsmunir virtir í raun þarf að endurmeta hvað skuli framleiða og handa hverjum; beina hráefna- og orkunotkun fremur að því að framleiða lífsnauðsynjar handa þeim sem búa við skort en meira úrval handa þeim sem hafa dregið mest til sín.

Vistkreppan krefst þess að dregið verði úr samkeppni og neyslu með því að auka launajöfnuð. Meira til þeirra láglaunuðu og minna til þeirra sem hafa mest. Það þarf að ræða hverjir hafa nóg og tryggja öllum lágmarkslífeyri miðað við niðurstöðuna. Launamunur fyrir grunnlaun verði ekki meiri en tvöfaldur. Óhóflegum launamun fylgir sóun, streita og niðurlæging og hann ýtir undir neyslusamkeppni.

Það ber að stytta vinnutímann, m.a. til þess að allir sem þess óska hafi atvinnu. Skipta þeirri vinnu sem þarf að inna af hendi milli þeirra sem vilja vinna. Tækniframfarir á að nýta til að losa fólk við leiðigjörn, einhliða störf á vinnumarkaði. Jafnframt á að stuðla að því að þeir foreldrar sem vilja vinna heima fremur en að vinna tilbreytingarsnauð láglaunastörf á vinnumarkaði eigi þess kost.

Mannsæmandi lífskjör?

Leggja ber minni áherslu á kaupmátt og neyslu en meiri á lífsgæði: Tíma til að sinna samskiptum og hugðarefnum; næði, hreint loft, vonglaða framtíð svo dæmi séu nefnd. Þessu fylgir krafa um endurskilgreiningu á því hvað við er átt með „mannsæmandi kjörum".

Opinberan rekstur á að takmarka við það sem horfir ótvírætt til aukins jafnaðar, sjálfstrausts og ábyrgðarkenndar þegnanna. Hvers konar sérhagsmunagæslu og forréttindi innan ríkisgeirans ber að afnema og leitast við að útiloka möguleika á að þar sé hægt að skara eld að sinni köku á kostnað almennings. Stofnanalausnir, einokun og sérfræðingaforræði víki en frumkvæði alþýðu við eigin heilsugæslu og heilsurækt verði eflt. Sjálfsnám og sjálfsbjargarviðleitni yfirleitt fái viðurkenningu og örvun.

Ríkisvaldinu skal hins vegar ætlað aukið hlutverk við að setja lög og reglur og efla eftirlit sem verndar umhverfið og hagsmuni uppvaxandi kynslóðar allt frá því að setja leikreglur fyrir atvinnurekstur með almannahag fyrir augum og til þess að örva endurnýtingu, endurvinnslu og skaðlausa förgun úrgangs og sorps.

Í lokin vil ég biðja lesendur að gera sér grein fyrir því að ég er ekki að krefjast sérstakrar fórnfýsi - og ég læt mig ekki dreyma um að fólk hverfi til lífsháttа sem gera lífið erfitt og leiðinlegt. Þvert á móti. Ég hef reynt að benda á hvað borgar sig að gera til að það verði léttara, skemmtilegra og auðugra. Og síðast en ekki síst: eigi framtíð fyrir sér. □

Lestrarkennsla

fyrir daga foreldrafundanna

Ég gerði mér ekki ljóst fyrr en ég var 10 ára gömul að til væru börn sem áttu erfitt með lestur. Fyrstu þrjú skólaárin mín í gamla Miðbæjarbarnaskólanum í Reykjavík var ég í bekk þar sem við krakkarnir vorum öll á svipuðu róli í námi. Þetta var um miðjan fimmta áratuginn þegar byggð var lítil í Kópavogi og enginn skóli í hreppnum. Von bráðar var samt stofnaður þar skóli og þá leiðst okkur Kópavogsbörnum ekki lengur að þrengja að Reykjavíkurbörnunum. En skólinn í Kópavogi var að sjálfsögðu fámennur og aðeins einn hópur eða bekkur í hverjum árgangi. Fyrstu tvo veturna voru aðeins tvær deildir í skólanum, yngri deild fyrir 7-9 ára og eldri deild fyrir 10-11 ára. Börn 12 ára og eldri fengu að ljúka skólagöngunni í Reykjavík.

Ég fór í eldri deildina og nú kynntist ég lestrarörðugleikum í fyrsta skipti á ævinni. Mér til mikillar furðu voru nokkrir krakkar í bekknum mínum aðeins stautandi. Á þessum árum var lesið upphátt daglega og oftast hófst skóladagurinn með lestri. Allir höfðu sömu bókina og hvert barn tók við af öðru en hin fylgdust með þar til röðin kom að þeim. Vel læsu börnin voru örugg og hespuðu sinn hluta af með prýði, þau illa læsu stautuðu eða stöfuðu sig í gegnum textann með gífurlegum erfiðismunum. Á meðan biðu hin, oftast ósköp þolinmóð, en leiddist biðin og stamið hjá þeim seinlæsu.

Ég fékk strax mikla samúð með þessum bekkjarfélögum mínum og man sérstaklega eftir tveimur drengjum, sem ég nefni Jonna og Gunna. Ég skil núna hversu miklar hetjur þetta voru, þeir svitnuðu í hverjum einasta lestrartíma og þurftu að reyna aftur og aftur við erfiðustu orðin. En þeir gáfust ekki upp, öðru nær. Mér fannst þeim ekkert fara fram og hugsaði stundum með mér að þeir myndu aldrei verða læsir. Sjálfsagt hafa framfarirnar þó verið meiri en ég gerði mér grein fyrir, að minnsta kosti náðu þeir báðir prófum upp úr 12 ára bekk.

Sigga leið illa í lestrarprófinu. Hann var sveittur í lófum og röddin skalf. Hann byrjaði hikandi, mismælti sig í fyrstu línu, gaut augunum óttasleginn á skeiðklukkuna sem gaf engin grið.

◆

En áhyggjur mínar áttu eftir að aukast til muna þegar ég, nokkrum árum síðar, varð kennari í gamla skólanum mínum. Þá hafði Kópavogi vaxið svo fiskur um hrygg að 2-3 bekkir voru í hverjum árgangi; einn góður bekkur, annar miðlungs bekkur og sá þriðji slakur eða tossabekkur. Í tossabekknum voru saman komnir allir Jonnarnir og Gunnarnir sem ég mundi svo vel eftir. En nú hvíldi ábyrgðin á mínum herðum. Ég bar ábyrgð á þessum börnum. En hér var erfitt um vik, ég hafði lært það í kennaranáminu að ef til vill gætu sumir aldrei lært að lesa almennilega. Í fyrstu trúði ég þessu, líklega yrðu sumir aldrei vel læsir. En var samt ekki unnt að hlífa litlum börnum við öllu þessu einkunnafargani? Þau tóku svo nærri sér að fá lágar einkunnir þrátt fyrir allt erfiðið sem þau lögðu á sig í lestrarnáminu. Ég færði þetta í tal við skólastjórann minn og samkennara. Nei, það varð að prófa í lestri og gefa einkunnir tvisvar á ári. Annað þekktist ekki. En mátti ekki prófa börnin og fylgjast með framförunum þó að þau fengju engar einkunnir á blaði? Nei, það stríddi gegn reglunum.

Helga Sigurjónsdóttir er kennari og námsráðgjafi við Menntaskólann í Kópavogi.

Eftir nokkur ár var mér farið að líða verulega illa í hvert skipti sem ég þurfti að gefa litlu barni lágar einkunnir, barni sem hafði lagt sig fram og reynt af fremsta megni að ná valdi á þessum flókna og erfiða lestri. Mér fannst ég beinlínis vera vond manneskja. Hlutu ekki endurtekin vonbrigði barnanna að leiða til vanmáttarkenndar og uppgjafar? Gat skólinn ekki skaðað börnin sem honum var trúað fyrir? Vorum við kennarar ekki að vinna gegn lögum um vernd barna og unglinga? Svona spurði ég sjálfa mig í sífellu en fékk

Nú falla börn að vísu ekki lengur í skyldunámi og tossabekkir hafa fyrir löngu verið aflagðir. En því miður virðast nýjungar og breytingar í kerfinu sjálfu og kennsluháttum hafa dugað skammt þeim börnum sem eru lengi að læra að lesa.

engin svör. Mér eru enn minnisstæðir nokkrir nemendur sem voru í þessum hópi og ætla að lokum að segja ykkur söguna af honum Sigga.

Hann kom í bekkinn til mín 9 ára gamall, illa læs en fremur góður í reikningi. Siggi var prúður piltur og vel uppalinn. Greinilegt var að hann átti góða foreldra sem sinntu honum vel. Þetta var fyrir daga foreldrafunda svo að ég kynntist ekki foreldrum Sigga. Þennan fyrsta vetur gekk hægt, Siggi hjakkaði í sama farinu og um vorið var hann með 2,3 í lestri og slakastur í bekknum. Mér leist ekki á blikuna. Næsta vetur myndu lesgreinarnar bætast við, hvernig færi þá fyrir honum? En Siggi spjaraði sig ótrúlega vel í 10 og 11 ára bekk þrátt fyrir seinlæsið. Sem betur fer missti hann ekki móðinn, þar hjálpaði róleg skapgerð hans og alúð foreldranna. Honum fór vel fram í reikningi en stafsetningin var afleit eins og oftast er hjá seinlæsum börnum. Á vorprófinu í 11 ára bekk var hann með 3,8 í lestri en þurfti að ná 5 til að komast upp úr 12 ára bekknum. Við ræddum lengi saman þegar hann kvaddi mig um vorið. Hann kvaðst ætla að æfa sig í lestri um sumarið.

En framfarirnar létu enn á sér standa. Á miðsvetrarprófinu í 12 ára bekk var Siggi með 4 í lestri og 4,2 í stafsetningu. Útlitið var því ekki sem best. En við reyndum að herða upp hugann og loks kom að úrslitastundinni, lestrar- og stafsetningarprófi. Sigga leið illa í lestrarprófinu. Hann var sveittur í lófum og röddin skalf. Hann byrjaði hikandi, mismælti sig í fyrstu línu, gaut augunum óttasleginn á skeiðklukkuna sem gaf engin grið, fipaðist enn frekar og ég sá að honum lá við gráti. Við prófdómarinn létum hann hætta og reyndum að róa hann og smám saman jafnaði hann sig og byrjaði aftur. Nú gekk betur en hann féll samt sem áður. Einkunnin var 4,4. En hann náði stafsetningarprófinu. Það var þó huggun harmi gegn.

Nú hefði Siggi minn átt að sitja eftir í bekk eins og lög gerðu ráð fyrir. En kerfið var þó það sveigjanlegt að nemendur, sem féllu í lestri, stafsetningu eða reikningi, en voru með 5 eða hærra í aðaleinkunn máttu endurtaka fallgreinarnar að hausti. Þar með var von til þess að Siggi bjargaðist frá þessum háska. Það gerði hann og náði lestrinum næsta haust og komst með jafnöldrum sínum í unglingaskólann. Siggi er mér einna eftirminnilegastur af öllum nemendum mínum. Núna er hann lærður húsasmiður, traustur heimilisfaðir og stoð og stytta móður sinnar.

Ég segi söguna hans Sigga ítarlegar í inngangi bókar minni Skóli í kreppu. Nú falla börn að vísu ekki lengur í skyldunámi og tossabekkir hafa fyrir löngu verið aflagðir. En því miður virðast nýjungar og breytingar í kerfinu sjálfu og kennsluháttum hafa dugað skammt þeim börnum sem eru lengi að læra að lesa. Mörg þeirra standa enn í sporunum hans Sigga míns sem forðum daga féll á barnaprófi. □

Oft eru dagblöð og fjölmiðlar með ítarlegar frásagnir af íþróttafólki eða íþróttaviðburðum. Einnig eru tíðar auglýsingar frá ýmsum heilsuræktarstöðvum sem bjóða æfingar og aðstöðu til líkamsræktar af ýmsu tagi. Allt kostar þetta vissa fyrirhöfn í formi peningaútgjalda eða skipulags.

MYNDIR: Ljósmyndastofa Rutar

Páll Ólafsson er bókasafnsfræðingur að mennt.

Sú íþrótt sem hægt er að fullyrða að henti öllum sem á annað borð eru rólfærir er ástundun gönguferða. Átt er við göngu er getur tekið frá klukkustund upp í sex tíma eða lengur allt eftir áhuga og úthaldi hvers og eins. Skilyrði fyrir vellíðan á göngu eru góðir strigaskór með þykkum sóla eða góðir gönguskór, eftir aðstæðum hverju sinni, veðri og árstíð. Föt verða að vera hæfilega hlý og svo er oftast nauðsynlegt að eiga vindheldan galla í þessu veðri sem við búum við hér.

Göngu má stunda einn út af fyrir sig eða með öðru fólki. Sé ætlunin að stunda göngu skipulega sér til ánægju, endurnýjunar, hressingar og slökunar er mun heillavænlegra að vera með öðrum en einn. Þannig næst samstaða og stuðningur innan hópsins svo og félagsandi sem tryggir mun frekar viðvarandi ástundun gönguferða.

Hér að neðan verður leitast við að flokka göngur í fjóra þætti eftir eðli og markmiðum hverju sinni:

I - Borgarganga Af áhugaverðum stöðum má nefna Fossvog. Þar er bæði um að ræða skemmtilega fjöru svo og mikla skógrækt vestarlega í dalnum. Jafnframt eru stígar í dalnum er tengja hann öðrum útivistarsvæðum eins og Elliðaárdal og Öskjuhlíðinni. Gott getur verið að enda gönguferð um þessi vinsælu svæði með viðkomu í Perlunni, efst í Öskjuhlíð. Þar er útsýni fagurt og oftast iðandi mannlíf svo og aðstæður til að hvíla lúin bein og fá sér kaffi. Af öðrum stöðum skulu nefndir Laugardalsgarðurinn og Viðey. Á síðarnefnda staðinn eru daglega tíðar ferðir með bát á vorin og fram eftir sumri. Þarna er kjörið útivistarsvæði á góðviðrisdögum.

II - Ganga utan bæja Ótal möguleikar eru á göngu rétt utan bæjarmarka og svo lengra í burtu. Af svæðum nálægt borginni má nefna Búrfellsgjá, mikla hrauntröð sunnan Hafnarfjarðar, Gálgahraun og fjöruna á Álftanesi, svo ekki sé minnst á Heiðmörkina, samfelldasta útivistarsvæðið við Reykjavík.

Sé farið lengra frá borginni getur oft hentað að fara í skipulagðar dagsferðir s.s. eins og þær sem Ferðafélag Íslands og Útivist bjóða upp á. Slíkar dagsferðir hjá þessum félögum kosta oft á milli 1000 og 2000 krónur.

III - Fjallgöngur Í nánd við Reykjavík eru fjölmörg fjöll sem skemmtilegt er að ganga á og oftast hættulítið utan vetrartíma. Má nefna Keili, Helgafell, Úlfarsfell, Vífilsfell, Hengil og Esjuna. Hentugt er að æfa sig vel í léttari gönguferðum áður en lagt er í fjöllin. Fjallgöngur krefjast betri klæða og skófatnaðar en aðrar göngur og rétt er að minna á tíðar þokur á fjöllum og heiðum er gera ókunnugum óhægt um vik að rata.

IV - Kapp- og kraftganga Kappganga er víða stunduð sem keppnisgrein en jafnframt er rétt að hafa í huga að sama gildir um göngur og hlaup að hraða er hægt að miða við aðstæður, áhuga og vilja hverju sinni. Ekki hentar öllum að hlaupa en orkueyðsla og sú útrás er fæst við 40 mínútna hraða göngu er svipuð og fæst við 20 mínútna skokk. Ein tegund göngu nýtur nú vaxandi vinsælda og er það kraftganga. Sú ganga er eins konar blanda af leikfimi og göngu. Fyrir göngu fer leiðbeinandi í gegnum ýmsar teygju- og upphitunaræfingar. Síðan er gengið rösklega með áherslu á að allir séu beinir í baki. Í lok göngu eru líka léttar æfingar.

Lífið er orka og orka er hreyfing. Ekkert er kyrrstætt í lífinu. Algjör kyrrstaða er dauði. Hreyfing er þannig ekki einungis eðlileg manninum heldur einnig nauðsynleg til að viðhalda líkamlegu og ekki síst andans þreki. Regluleg gönguferð er sú íþrótt sem flestum hentar, er ódýrust og fyrirhafnarminnst. □

Ég var búsett erlendis, var einmana og leið illa. Þegar mér fannst allt orðið vonlaust og svart í kringum mig ákvað ég að reyna að hressa upp á sjálfa mig með því að fara út í gönguferð. Næsta dag fór ég aftur og smám saman fór að glaðna yfir sálartetrinu. Á þessum gönguferðum þar sem enginn þekkti mig fór ég að taka smá-spretti, bara til þess að prófa. Smá-sprettirnir urðu lengri og lengri og ég fór að hafa gaman af því að skokka.

Æ síðan hef ég notað skokkið sem lyf gegn þungum hugsunum og svartsýni. Á þessum stundum er ég ein með sjálfri mér og það truflar mig ekkert. Í kaupbæti fæ ég aukið þrek og heilbrigða matarlyst. Það er líka stórkostleg tilfinning að finna að maður hefur þann styrk að geta sprett úr spori, þó maður fari hvorki sérstaklega hratt yfir eða hafi hlaupastíl gasellunnar á sléttum Afríku. Eftir skokk í hálftíma finnst mér ég vera sterkari og yngri en þegar ég var að skríða út úr menntaskóla fyrir tuttugu og fimm árum.

Á undanförnum árum hefur orðið bylting í sambandi við almenningsíþróttir hér á landi. Fleiri og fleiri eru að átta sig á því að íþróttir eru fyrir alla, karla og konur, börn og gamalmenni. Síðastliðið sumar vann ég mikið með fólki sem stundar almenningsíþróttir vegna sjónvarpsþáttanna *Hristu af þér slenið*. Þetta fólk átti það sammerkt að vera lífsglatt og bjartsýnt. Því fannst það vera að gera sjálfu sér gagn. Á krepputímum eins og íslenska þjóðin er að ganga í gegnum veitir manni ekki af að gera allt sem mögulegt er til þess að halda í bjartsýnina og vinnuþrekið. Besta leiðin til þess að ná þessu marki er líkamsrækt. Hún stendur okkur öllum til boða og þarf ekki að kosta neitt.

Það er ekki langt síðan horft var á fólk ef það sást á götum úti á hlaupum. Það hlaut að vera eitthvað skrýtið að vera að æða um þegar það gat notað bílinn til þess að komast á milli staða. En þetta hefur breyst - sem betur fer - og fleiri og fleiri eru að átta sig á því hvað hreyfingin er mikilvæg fyrir andlega og líkamlega vellíðan. Rannsóknir sem hafa verið gerðar meðal íslenskra unglinga staðfesta þetta atriði. Þær sýna að unglingum sem eru virkir í íþróttum gengur almennt betur í námi en þeim sem ekki hreyfa sig, þeim líður líka betur andlega en hinum og þeim er síður hætt gagnvart áfengi og tóbaki. Þegar þetta bætist ofan á þá ánægju sem einstaklingurinn hefur af því að vera með í íþróttum er ekki svo lítið unnið.

Þeir sem ekki stunda neina líkamsrækt sjá oft ofsjónum yfir því að byrja og afsakanirnar koma upp í hugann á hraðbergi. Það er ekki neinn tími aflögu til að fara út í gönguferð, það kostar peninga að kaupa sér viðeigandi búnað, veðrið úti er svo vont og svo framvegis. En allt er betra en ekki neitt. Sérfræðingar segja nú að 20-25 mínútna þjálfun tvisvar til þrisvar í viku geri mikið gagn. Og hver hefur ekki þann tíma aflögu til þess að bregða sér í gönguferð, fara út að skokka eða skreppa í sundlaugina tvisvar til þrisvar í viku.

Lítið er betra en ekki neitt þegar hreyfingin er annars vegar. Það eitt að brjóta hlekki vanans sem binda mann niður fyrir framan sjónvarpið er sigur. Næsta skref verður auðveldara. Og fyrr en varir verður gönguferðin eða skokkið orðin fastur punktur í tilverunni sem ekkert fær hnikað enda er uppskeran ómetanleg - betri heilsa, bætt andleg líðan og í kjölfar þessa fylgir aukið val til þess að skapa sér það lífsmunstur sem manni hentar. Maður hefur brotist út úr vítahringnum og komist inn í nýjan hring vellíðunar sem er oft ólíkt skemmtilegri en sá fyrrnefndi. □

Á krepputímum eins og íslenska þjóðin er að ganga í gegnum veitir manni ekki af að gera allt sem mögulegt er til þess að halda í bjartsýnina og vinnuþrekið.

Það er stórkostleg tilfinning að finna að maður hefur þann styrk að geta sprett úr spori, þó maður fari hvorki sérstaklega hratt yfir eða hafi hlaupastíl gasellunnar á sléttum Afríku.

MYNDIR: Gísli Theodórsson/Ljósmyndastofa Rutar

Sigrún Stefánsdóttir er fréttamaður hjá Ríkissjónvarpinu.

sig, en hvernig sem á er haldið kostar það orku og sálarþrek að halda reisn sinni í þessari aðstöðu; sumir eiga það þrek, aðrir ekki.

Að baki þessu viðbragði liggur þetta blendna viðhorf sem ég áður nefndi. Er sá atvinnulausi saklaus og sýkn af ástandi sínu, eða getur hann kennt sjálfum sér um? Er eitthvað sem hann hefði getað gert og öðrum hefur tekist en honum ekki?

Það er í annan stað algengt að fólki leiðist, og að það fari að drabba sjálft sig. Það hefur engan sérstakan tilgang að rífa sig upp snemma á morgnana, það skiptir engu þótt maður fari ekki að sofa á kvöldin, það hefur ekki tilgang að hlaupa eins og óð hæna á eftir öllum atvinnutækifærum, sem löngu er búið að ráða í þegar maður kemur. Það hefur margsýnt sig að þeir, sem láta undan þessari kennd og verða skeytingarlausir um sjálfa sig og verðmæti tímans, fara verst allra út úr atvinnuleysi. Atvinnulausu fólki líður upp til hópa betur og vegnar betur, ef því tekst að halda taktinum í lífi sínu, fylla tímann, lifa eftir einhverri stundaskrá, halda rækt við reglur í stað þess að láta allt fljóta. Fólki vegnar betur ef það missir ekki skyn á verðmæti tímans og man að hann er ekki bara biðtími heldur tími til að nýta til einhvers, þó maður hafi ekki vinnu og geti ekki mælt hann í tímakaupi.

Langvarandi atvinnuleysi hefur veruleg áhrif á heilsufar fólks og ekki síður það sem farið er að nefna nafnskrípinu „heilsuhegðun“ og vísar til þess hvernig fólk bregst við heilsu sinni. Það er óumdeilt að atvinnuleysi er verulegur streituvaldur, með öllu því heilsutjóni sem leiðir af streitu. Samanburður á vinnandi fólki og atvinnulausu sýnir að bæði líkamleg og andleg heilsa hjá hinum síðarnefndu er mjög verulega lakari, innlagnir á sjúkrastofnanir eru fleiri, viðtöl við lækna eru fleiri, og svo hefur sýnt sig að atvinnulausum hættir til þess í mun meira mæli en öðrum að drýgja þann höfuðglæp, sem við erum minnt á í hverjum fréttatíma hve alvarlegur sé, að taka inn lyf.

MYND: Jón Frosti Tómasson

Afleiðingar atvinnuleysis

Fátæktin er oft fylgifiskur atvinnuleysis, auk þess sem menn glata stöðu sinni og sjálfsímynd. Leiði og tilgangsleysi fylgir í kjölfarið um leið og menn glata hefðbundinni tímaskiptingu milli vinnu og frítíma, sem skapar mönnum ramma til að lifa eftir. Megin álagið finna menn á heimilinu vegna yfirþyrmandi nálægðar fjölskyldumeðlima, sem allir hafa áhyggjur af afkomunni. Það er einnig samhengi milli atvinnuleysis og versnandi heilsufars. Þar hefur verið bent á hjarta- og æðasjúkdóma, skorpulifur og fleira. Dánartíðni hækkar, þar með talin sjálfsvíg og morð. Vistun á geðdeildum eykst og vítahringur fátæktar og fangelsisvistar stækkar. Þetta á ekki síst við um ungt fólk, sem hefur verið rænt vonum sínum og draumum.

Áhrif af langvarandi atvinnuleysi koma bæði fram í minni samfélögum og þjóðfélaginu öllu. Þetta birtist í áhugaleysi fólks og versnandi umgengnisvenjum.

Úr erindi Ólafs Odds Jónssonar, sóknarprests, sem flutt var á ráðstefnu um málefni atvinnulausra 17. mars síðastliðinn.

Nú skyldu menn ekki rasa að því að álykta einfalt orsakasamband þarna að baki, í þá veru að atvinnuleysi orsaki heilsuleysi. Það er ótvírætt samband milli þessa, en það kann að vera margslungið og flókið.

Staða í fjölskyldu

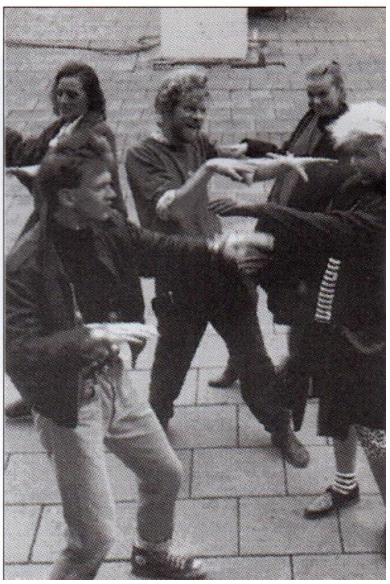
Atvinnuleysi leiðir í flestum tilfellum til missis á ákaflega viðkvæmu sviði tilverunnar, sem erfitt er að bæta úr, en það eru tengslin við annað fólk, böndin sem bindur fólk saman í fjölskyldur, félag og samfélag. Það er ekki einasta að atvinnulaus maður missi mikilvæg, náin og gefandi tengsl við daglega vinnufélaga, heldur einnig hin nafnlausu tengsl við „viðskiptavinina“ í víðustu merkingu þess orðs; menn eru ekki lengur í straumnum.

Í annan stað skilgreinir maður sig gjarnan að verulegu leyti gegnum starfið; menn eru að einhverju leyti það sem þeir eru, af því þeir eru í vissum starfslegum tengslum við annað fólk. Kennari er kennari fyrir sakir tiltekinna tengsla við nemendur og hann er ekki aðeins kennari frá klukkan átta til fimm; það er hluti af sjálfsímynd hans og sjálfsskilningi. Missi hann vinnuna er hann þetta ekki lengur; hann er bara fyrrverandi kennari og þessi tengsl sem skilgreindu hann fyrir honum sjálfum og öðrum eru allt í einu á burt.

Í þriðja lagi vil ég nefna að hinum atvinnulausa hættir til að verða viðskila við sitt fyrra samneyti; hann á ekki lengur samleið með vinnufélögunum, hann hefur ef til vill ekki efni á því að fara í hópferðalagið sem hann var alltaf vanur að fara í á sumrin, út að borða o.s.frv.

Og auðvitað endurspeglast þetta allt í tengslunum við þá nánustu; innan fjölskyldunnar. Það ber öllum saman um að það reyni mikið á þá í atvinnuleysi. Það verður meira undir þeim komið, því það er færri samskiptum til að dreifa, færri snertiflötum við fólk, en áður var.

Fjölskyldan hefur færri ventla þegar fyrirvinnan missir starf og tekjur, því hún getur ekki veitt sér það já-

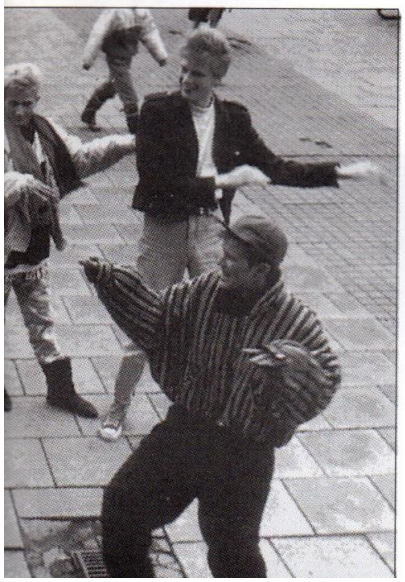


kvæða, sem gerði henni gott, í sama mæli og áður. Það verður t.d. munaður eða bruðl að hafa barn á leikskóla, þó það sárlangi og hafi gott af því, svo því er hætt, til þess að spara, en á hvorn veginn sem er kallar það á sektarkennd foreldranna.

Og fjölskyldubönd verða viðkvæm í atvinnuleysi, sá sem vann en vinnur ekki lengur er ekki sá sem hann var, hann skiptir um hlutverk í fjölskyldunni líka, hann sem var fyrirvinna verður t.d. allt í einu þiggjandi, og eins og ævinlega þegar hlutverkaröskun á sér stað verður fjölskyldan auðsærð.

Það sýnir sig líka að spennan milli hjóna, og milli foreldra og barna, eykst stórkostlega í atvinnuleysi; hjónaerjum, skilnuðum, misþyrmingum, afrækslu barna, þessu fjölgar ævinlega í atvinnuleysi.

Stórfellt, varanlegt atvinnuleysi er þannig afar neikvætt ástand, a.m.k. í þeim menningarheimi sem við tilheyrum, og bakar fólki vandræði á margan veg og dregur úr hamingju þess. Og samfélag þar sem einstaklingum líður illa sýnir vitaskuld viss sjúkdómsmerki líka. Ég ætla að nefna hér niðurstöður bandarískrar rannsóknar því til sönnunar, þótt ekki megi bókstaflega yfirfæra þær á íslenskar aðstæður: Brenner nokkur taldi sig sanna á áttunda áratugnum, að ef atvinnuleysið í Bandaríkjunum hækkaði um eitt prósent, fjölgaði sjálfsmorðum við það eitt og sér um 1.4%, fyrstu innlögnum á geðstofnanir um 3.3%, fangelsunum um 4.0%, morðum um 5.7%, dauðsföllum af völdum áfengis um 1.9% og dánartalan í heild hækkaði um 1.9%.



Vinna og heilbrigði

Hin jákvæðu áhrif vinnunnar eru margþætt. Í fyrsta lagi skapar vinnan okkur félagslegt og tilvistarlegt öryggi og gerir okkur kleift að fullnægja ýmsum frumþörfum okkar. Í annan stað þvingar vinnan okkur og hvetur til reglubundinna lífshátta, sem er heilsusamlegt allri líkamsstarfsemi. Reglubundin hreyfing og áreynsla er nauðsynleg fyrir líkama og sál, eflir þrótt, eykur vellíðan og seinkar hrörnun. Vinnan getur verið okkur íþrótt og uppspretta starfsfullnægju. Við svölum metnaðarþrá með góðum afköstum og vel unnu verki. Þannig ávinnum við okkur virðingu sjálfra okkar og annarra, en sjálfsvirðingin er að mínu viti forsenda heilbrigði og hamingju. Við fyllumst góðri samvizku að loknu vel unnu dagsverki. Vinnan getur líka verið skemmtun, einkum og sér í lagi ef við blöndum geði við skemmtilega vinnufélaga eða fáum svalað sköpunarþörf okkar á einhvern hátt. Að vera tekinn fullgildur í hóp góðra vinnufélaga styrkir sjálfstraust, rýfur einangrun og eflir öryggiskennd.

Úr erindi Péturs Péturssonar, læknis, sem flutt var á ráðstefnu um málefni atvinnulausra 17. mars síðastliðinn.

Ljósir fletir

Ég ætla að enda á því að snúa blaðinu alveg við og segja svolítið sem má ekki segja, sem jafnvel atvinnurekendur mega ekki segja upphátt þótt þeir hugsi það e.t.v., nefnilega að atvinnuleysið á Íslandi getur átt sér sínar góðu hliðar.

Til skamms tíma, svo sem í hittifyrra, þá var hvergi svo rætt um uppeldismál, félagsmál, menningarmál eða hjúskaparmál á Íslandi, að menn kæmust ekki að þeirri niðurstöðu að vinnan væri hér allt að drepa; menn unnu myrkranna á milli og sinntu engum góðum hlutum í lífinu þess vegna; fyrir þetta visnuðu hjónabönd, út af þessu urðu til svonefnd lyklabörn, plastpokabörn og „Kringlubörn", af þessum sökum komst fólk almennt ekki yfir að lesa nema Alistair McLean en ekki Ólaf Hauk, þessa vegna voru öll félög að geispa golunni; menn höfðu með öðrum orðum alveg jafn alvarlegar sakir uppi á hendur atvinnu þá, eins og þeir hafa á hendur atvinnuleysi nú.

Ég held að þetta hafi verið alveg rétt; við unnum alltof mikið.

Ljós punktur við atvinnuleysið er ef við getum látið það stæla okkur en ekki lama, og ég er vongóður um það. Þeir sem snúa bökum saman eru vel varðir.

Ljós punktur við atvinnuleysið er ef við getum snúið því okkur í hag á þann veg að við förum að sinna og leggja rækt við önnur verðmæti, sem vissulega eru til en við vanræktum í lífsgæðakapphlaupinu undanfarna áratugi.

Ljós punktur við atvinnuleysið er að það er þó ekki meira en svo víðast, og örugglega í Reykjavík, að næg vinna væri til handa öllum ef við hefðum lag á að skipta henni jafnar milli manna. Menn unnu of mikið, og flestir vinna of mikið enn. Þetta er ekki einungis spurning um vöntun heldur að kunna að deila jafnt.

Ef okkur lánast að halda í horfinu, skipta því sem til skipta er jafnar á milli okkar, og leggja af oftrú okkar á að lífshamingjan sé fólgin í efnislegum gæðum, þá gætum við forðast tjón af völdum atvinnuleysisins og jafnvel snúið því okkur í hag. □

Meðal-Íslendingnum finnst það meira en lítið fráhrindandi tilhugsun að atvinnuleysingjanum eigi að geta liðið vel með að vera atvinnulaus. Við viljum hugga atvinnulausa meðan þeir gráta hlutskipti sitt, en vei þeim ef þeir láta huggast og hætta að gráta.

Samskipti í fjölskyldunni

Hjúkrun aðstandenda geðsjúkra - Við erum að reyna að hlusta.

Í þessari stuttu grein um hjúkrun fyrir aðstandendur geðsjúkra er reynt að gera grein fyrir því í hverju sú hjúkrun gæti falist. Gefin eru dæmi um fjölskylduhjúkrun fyrir aðstandendur eftir mismunandi starfsvettvangi hjúkrunarfræðinga. Reynt er að gera grein fyrir fjölskylduálagi og streituvöldum hjá fjölskyldum geðsjúkra. Að lokum er fjallað um viðbrögð fjölskyldu við greiningu geðsjúkdóms hjá fjölskyldumeðlimi og stuttlega farið í mikilvægi góðra samskipta í fjölskyldum samkvæmt fjölskyldukenningu Satirs.

I. Fjölskylduhjúkrun. Hjúkrunarfræðingum hefur lengi verið kunnugt um mikilvægi fjölskyldunnar til að hafa áhrif á bata og vellíðan skjólstæðinga sinna. Þegar fjölskylda sjúklings er með í ráðum varðandi læknis og hjúkrunarmeðferð nær viðkomandi fyrr bata og batinn varir lengur. Erlendis hafa margar athuganir leitt þetta í ljós (Chesla, 1989). Undanfarinn áratug hefur fjölgað rannsóknum sem tengjast fjölskyldum og aðstandendum geðsjúkra. Þær hafa m.a. leitt í ljós að fjölskyldur geðsjúkra vilja fá betri og markvissari fræðslu frá heilbrigðisstarfsfólki um marga þætti sem tengjast veikindum þeirra nánustu. Þær vilja fá fræðslu um eðli og gang sjúkdómsins, um geðlyfin, aukaverkanir þeirra og síðast en ekki síst: Hvernig á fjölskyldan að takast á við „praktísk" vandamál sem upp kunna að koma frá degi til dags? Margar fjölskyldur telja þetta vera mikilvægasta þáttinn í fræðslunni. Mikilvægt er að heilbrigðisstarfsfólk veiti aðstandendum geðsjúkra nægjanlegan stuðning og fræðslu svo að þeir verði betur í stakk búnir að takast á við veikindi fjölskyldumeðlims.

Samskiptamynstur fjölskyldunnar er áreiðanlegur mælikvarði á hvernig henni gengur í hinu daglega lífi.

◆

Hjúkrunarfræðingar eru í lykilaðstöðu til að sinna fjölskyldu hins geðsjúka. Þeir eru oft á tíðum tengiliðir milli skjólstæðings og fjölskyldu hans. Hjúkrunarfræðingar geta veitt fjölskyldum stuðning í tengslum við geðræn vandamál víðs vegar í heilbrigðiskerfinu.

Fjölskylduhjúkrun innan og utan sjúkrastofnana.

1. Geðvernd, t.d. fræðsla fyrir fjölskylduna, foreldrafræðsla og að draga úr og fyrirbyggja geðheilbrigðisvanda í fjölskyldum. Skólahjúkrunarfræðingar, heilsugæsluhjúkrunarfræðingar, heimahjúkrun og sjálfstætt starfandi hjúkrunarfræðingar.

Dæmi: Unglingur í fjölskyldu er farinn að sýna merki þunglyndis, þ.e. matarlyst hans hefur minnkað, hann sefur illa, hann er mjög eirðarlaus og hefur einangrað sig. Foreldrar unglingsins hafa samband við skólahjúkrunarfræðing í skóla unglingsins. Hann fær fjölskylduna í viðtal til sín. Hann metur fjölskylduna og kemst að því að slæmt samband hefur verið milli foreldranna s.l. ár og skilnaður foreldra hefur komið til tals. Skólahjúkrunarfræðingurinn hjálpar fjölskyldunni að finna leiðir til að leysa vanda sinn.

2. Geðsjúkdómur er til staðar: Fjölskyldumeðlimur nýgreindur með geðsjúkdóm. Hjúkrunarfræðingar starfandi á geðdeildum.

Dæmi: Jón er nýorðinn tvítugur og hefur lagst tvisvar sinnum áður inn á geðdeild. Jón býr hjá foreldrum sínum. Upp á síðkastið hafa samskiptin milli Jóns, foreldra hans og systkina ekki verið upp á það besta. Fjölskyldan er í tilfinningakreppu og veit ekki hvernig hún á að taka á málum. Fjölskyldunni finnst hún þurfa mikinn stuðning til að ná tökum á ástandinu og hún verður mjög fegin þegar hjúkrunarfræðingur á geðdeildinni býður þeim upp á stuðningsviðtöl tvisvar sinnum í viku á meðan Jón dvelur á deildinni.

3. Geðsjúkdómur til staðar: Fjölskyldumeðlimur búinn að vera veikur í mörg ár.

Hjúkrunarfræðingur starfandi við endurhæfingardeild eða sambýli fyrir geðsjúka.

Eydís Sveinbjarnardóttir er hjúkrunarfræðingur og lektor við námsbraut í hjúkrunarfræði við Háskóla Íslands.

Dæmi: Í sambýli geðsjúkra við Höfðagötu eru sex einstaklingar sem hafa verið þar í nokkur ár. Hálfsmánaðarlega eru aðstandendakvöld sem hafa reynst mjög vel. Þau fara yfirleitt þannig fram að hjúkrunarfræðingur sem starfar við sambýlið veitir fræðslu um ákveðið efni eða hann tekur upp ákveðið málefni sem brýnt er að ræða varðandi sambýlið og skjólstæðinga þess. Hann stjórnar síðan umræðum sem skapast yfirleitt í kringum fræðsluna. Aðstandendur og skjólstæðingar sjá um kaffi og meðlæti sem allir gæða sér á að umræðum loknum.

II. Fjölskylduálag. Sýnt hefur verið fram á marga álagsþætti í fjölskyldum geðsjúkra. Flestar athuganir á fjölskylduálagi í tengslum við geðveikan fjölskyldumeðlim hafa verið gerðar erlendis (Maurin og Boyd, 1990). Talið er að íslenskar fjölskyldur séu um margt að fást við svipaða álagsþætti og lýst hefur verið í erlendum athugunum. Það á þó eftir að skýrast nánar hér á landi, því höfundur þessarar greinar er að athuga fjölskylduálag tengt umönnun geðveiks fjölskyldumeðlims hér á landi.

Fjölskylduálagi í kjölfar veikinda fjölskyldumeðlims er oft skipt niður í hlutlægt og huglægt álag. Hlutlægt álag lýsir sér t.d. þannig að daglegt skipulag fjölskyldunnar riðlast, tómstundir, atvinna og fjárhagsstaða fjölskyldu breytast. Álagið vegna þessara breytinga, sem er auðvelt að tilgreina, er oft töluvert. Ofan á hlutlæga álagið bætist síðan huglægt álag sem á orsök sína í óljósum tilfinningum eins og samviskubiti og sektarkennd gagnvart hinum veika eða þá að fjölskyldan skammast sín fyrir hinn veika eða jafnvel hatar hann. Álagið á sem sagt orsök sína í mörgum streituvöldum sem herja á fjölskylduna .

Mögulegir streituvaldar fjölskyldna geðsjúkra.

Streituvaldar:

1. Vitsmunalegir, t.d. ónóg vitneskja varðandi veikindi fjölskyldumeðlims. Fjölskylda glímir við fordóma vegna þekkingarleysis.

2. Verklegir, t.d. endurskipulagning á verkefnum daglegs lífs eins og vinnutíma og aðstoð á heimili.

3. Samskiptalegir, t.d. breyting á samskiptum í fjölskyldunni, við vini og kunningja, í kjölfar veikinda fjölskyldumeðlims.

4. Tilfinningalegir, t.d. sorg vegna brostinna væntinga til geðveiks fjölskyldumeðlims.

5. Tilvistarlegir, t.d. spurningar um hvað skiptir máli í lífinu, veraldleg gæði, heilsa, o.s.frv.

Það er hægt að segja með vissu að fjölskylduálag er raunverulegt hjá fjölskyldum geðsjúkra en kannski er mikivægari spurningum enn ósvarað, eins og: Hvaða þættir eru fjölskyldunni mikilvægir eða jafnvel nauðsynlegir til að geta tekist á við álagið? Til að fá svar við ofangreindri spurningu þarf heilbrigðisstarfsfólk að hlusta á og meta hvaða þættir fjölskyldur geðsjúkra segja að skipti máli í þessu sambandi. Þannig væri hægt að veita markvissari stuðning.

III. Í hverju gæti hjúkrun fyrir aðstandendur geðsjúkra falist? Til þess að geta veitt aðstandendum geðsjúkra markvissa hjúkrun þarf að hafa ýmsa þekkingu og reynslu á takteinum. Hér á eftir verður farið í tvö atriði sem vert er að hafa í huga í sambandi við hjúkrun aðstandenda geðsjúkra, þau eru viðbrögð fjölskyldu við greiningu geðsjúkdóms hjá fjölskyldumeðlimi og samskipti hennar samkvæmt fjölskyldukenningu Satirs.

Fjölskyldur upplifa mikið áfall þegar fjölskyldumeðlimur er greindur með geðsjúkdóm. Viðbrögð fjölskyldna við geðsjúkdómsgreiningu fjölskyldumeðlims eru misjöfn. Tessler og samstarfsmenn (1987) hafa sett fram lýsingu á algengum viðbrögðum fjölskyldna við slíkri greiningu. Hjálparaðilar sem gera sér grein fyrir mögulegum viðbrögðum fjölskyldunnar ættu að vera betur undirbúnir að aðstoða hana við að ná áttum á nýjan leik.

Lýsing á algengum viðbrögðum fjölskyldu við greiningu geðsjúkdóms hjá fjölskyldumeðlimi.

1. Fyrstu kynni af vanda:

„Við urðum þess strax vör á unglingsárunum að eitthvað væri að, en við héldum að þetta væri nú bara þessi týpíska unglingaveiki. Sú hugsun að hann væri með geðsjúkdóm var víðs fjarri okkur."

2. Afneitun þess að um geðsjúkdóm er að ræða:

„Þegar hann fór í fyrsta skipti inn á geðdeild þá vorum við fullviss um það að hann væri ekki með geðsjúkdóm. Við héldum að hann væri svona taugaveiklaður eða jafnvel að hann væri í eiturlyfjum."

3. Fjölskyldumeðlimur fær „geðveikistimpilinn":

Fjölskylda, heilbrigðisstarfsfólk, lögregla og samfélag stimpla viðkomandi einstakling sem geðveikan. Foreldrar fá oft sektarkennd hér á þessu stigi vandans.

4. Trú á heilbrigðisstarfsfólk:

Fjölskyldan hefur trú á því að heilbrigðisstarfsfólk lagi vandann. „Ég hélt að hann mundi læknast á spítalanum."

MYND: Tom Huijbens

Fjölskyldumeðlimir í fjölskyldum geðsjúkra missa oft sjálfstraustið í kjölfar veikindanna og gæti það verið ein orsök samskiptavanda þar. Sjálfstraustið hefur m.a. áhrif á hvort við treystum okkur til að taka ákvarðanir, hvort við séum alltaf að hugsa um hvernig við komum öðrum fyrir sjónir og hvernig við tökum gagnrýni.

5. Endurtekið kreppuástand:

Vandamálið hverfur ekki. Það endurtekur sig og sjúklingur leggst inn á geðdeild aftur og aftur. „Ég veit ekki hversu oft ég hef þurft að hringja í manninn minn í vinnuna og biðja hann að koma undir eins heim."

6. Það rennur upp fyrir fjölskyldunni að um langvarandi ástand er að ræða:

Fjölskyldan reynir að takast á við þá staðreynd að lækning er hvorki skjótfengin né fullvíst að hún náist. „Ég veit ekki hvað framtíðin ber í skauti sér. Verður ástandið verra? Hann verður alltaf veikur aftur."

7. Fjölskyldan missir trúna á heilbrigðisstarfsfólk:

Fjölskyldan upplifir ákveðna vantrú á getu heilbrigðisstarfsfólks, treystir því ekki fullkomlega. „Ég hélt í upphafi veikinda sonar míns að starfsfólkið hefði svör við spurningum mínum og myndi leysa úr vanda sonar míns."

8. Fjölskyldan trúir því að hún sé sérfræðingur í sínum málum:

„Það gerir sér enginn grein fyrir vanda okkar nema þeir sem hafa reynt það sjálfir."

9. Horft áhyggjufullum augum til framtíðarinnar:

Það verður í raun engin lausn á vandanum. „Ég horfi á framtíðina eins og óskrifað blað. Hver kemur til með að hugsa um hann eins og ég hef gert?"

Samskiptaörðugleikar hrjá oft fjölskyldur og þá einnig fjölskyldur geðsjúkra. Megininntak fjölskyldukenningar Virginiu Satir (1983) er einmitt mikilvægi góðra samskipta í fjölskyldum. Hér á eftir verður fjallað mjög stuttlega um kenningu hennar og hvernig mætti nota hana til að aðstoða fjölskyldur til bættra samskipta.

Satir, sem nú er látin, var bandarískur félagsráðgjafi sem helgaði líf sitt fjölskyldumeðferð. Skrif hennar um fjölskyldumeðferð eru þekkt heimshorna á milli. Hún var hvað þekktust fyrir hvernig hún horfði, hlustaði á og túlkaði samskipti innan fjölskyldunnar. Hún lagði mikið upp úr því að meta hvernig tjáskipti færu fram á milli fjölskyldumeðlima, þ.e. hvernig meðlimir fjölskyldunnar koma skilaboðum á framfæri hver við annan, hvernig þeir túlka þau og hvernig þeir bregðast við þeim. Satir taldi að samskiptamynstur fjölskyldunnar væri áreiðanlegur mælikvarði á hvernig henni gengi í hinu daglega lífi. Satir sagði að samskipti fjölskyldunnar fælust ekki aðeins í yrtum tjáskiptum heldur ekki hvað síst í óyrtum tjáskiptum. Hún taldi að það væri jafn mikilvægt að hlusta á samhengi samræðna fjölskyldunnar eins og innihald þeirra. Hún taldi einnig að langoftast væri orsök vandamála í fjölskyldum samskiptavandi innan hennar, t.d. væri mjög algengt að fjölskyldumeðlimir gæfu sér einhverjar forsendur í ákveðnu máli sem ekki væri fótur fyrir. Lausn vandamálsins væri því víðs fjarri þar sem fjölskyldumeðlimir væru ekki að hafa fyrir því að komast að því sem sannara reyndist (Satir, 1983).

Full ástæða er til að minna á þörf fjölskyldna langvarandi geðveikra (t.d. geðklofasjúklinga) til að rækja sjálfar sig. Það getur þurft að aðstoða aðstandendur við að horfast í augu við þá staðreynd að einn úr fjölskyldunni verði um langa hríð hamlaður af geðsjúkdómi og brýna þá til að sinna eigin þörfum samtímis allri fyrirhöfninni af sjúklingnum. Hvetja ber þá til að halda áfram að sinna áhugamálum sínum og tómstundagamni og muna eftir því að gleði og ánægja eru til. Hvetja þarf þá til að láta af sjálfsásökunum. Síðast en ekki síst er mikilvægt að benda fjölskyldunni á að taka sem minnst mark á ráðum og skoðunum þeirra sem hvorki þekkja né hafa umgengist alvarlega geðveika sjúklinga.

Sigmundur Sigfússon, yfirlæknir geðdeildar Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri; úr grein hans í Geðhjálp 1.tbl. 1991.

Satir taldi að sjálfstraust fjölskyldumeðlima væri þáttur sem hefði mikil áhrif á samskipti þeirra. Fjölskyldumeðlimir í fjölskyldum geðsjúkra missa oft sjálfstraustið í kjölfar veikindanna og gæti það verið ein orsök samskiptavanda þar. Sjálfstraustið hefur m.a. áhrif á hvort við treystum okkur til að taka ákvarðanir, hvort við séum alltaf að hugsa um hvernig við komum öðrum fyrir sjónir og hvernig við tökum gagnrýni.

Satir talaði um fjórar tjáskiptaaðferðir sem leiddu oft til vandamála í fjölskyldum. Þær eru friðaraðferðin, ásökunaraðferðin, ofurskynsemisaðferðin og samhengislausa aðferðin. Friðaraðferðin felst í samskiptum sem einkennast af því að annar aðilinn er alltaf að blíðka eða friða, ásökunaraðferðin felst í að kenna öðrum ætíð um, ofurskynsemis-aðferðin felst í að tilfinningatengd málefni eru ekki rædd og samhengislausa aðferðin felst í því að útúrsnúningar einkenna samskiptin. Allar þessar aðferðir stuðla að óhreinskilnum og óskýrum samskiptum sem bæði viðhalda og skapa ný vandamál innan fjölskyldunnar.

Satir gat verið mjög frumlegur meðferðaraðili. Sem dæmi lét hún gjarnan fjölskyldumeðlimi fara í „myndastyttuleik" til að sýna hvernig tjáskiptum þeirra væri háttað. Eiginmanninum sem talaði niður til konu sinnar var þá uppálagt að standa uppi á stól og tala við konu sína. „Finnst ykkur þægilegt að ná hver til annars á þennan hátt?" spurði Satir gjarnan og fjölskyldumeðlimir skildu oftast sneiðina.

Satir lagði áherslu á að fólk sýndi hvort öðru blíðu. Hún faðmaði gjarnan fjölskyldumeðlimina og átti til að spyrja: „Hvað er langt síðan þú faðmaðir mömmu?"

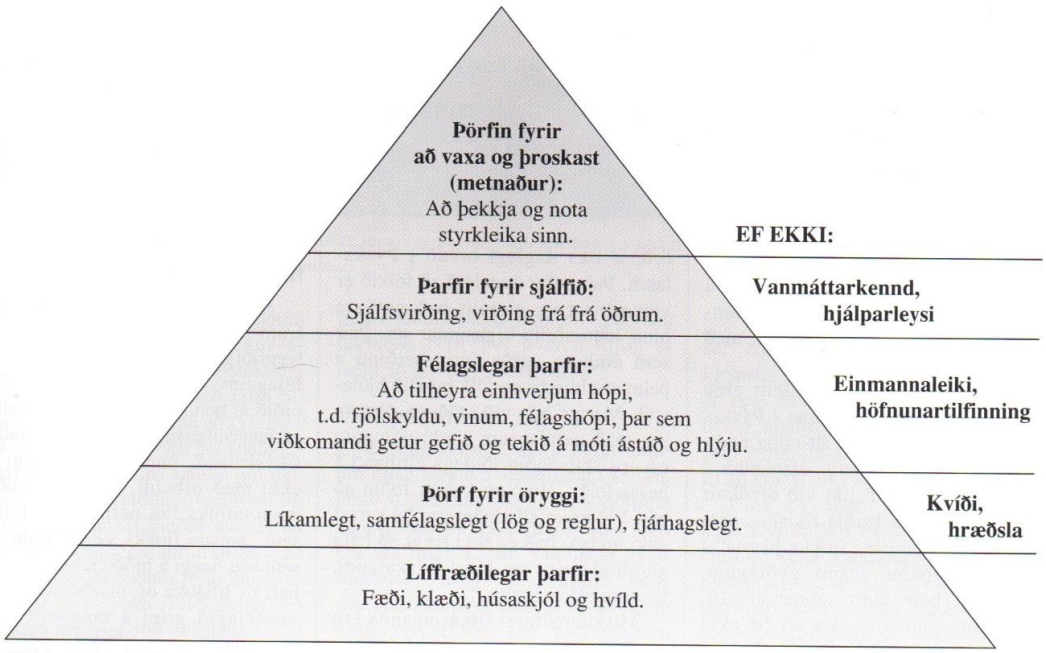
Þar sem að fjölskyldumeðlimir eru að glíma við lágt sjálfsálit, óhreinskilin samskipti og óskýr skilaboð er mjög við hæfi að nota og hugsa um fjölskyldukenningar Satirs.

Hjúkrunarfræðingur sem veitir fjölskyldustuðning með kenningar Satirs að leiðarljósi hjálpar fjölskyldunni að öðlast aukið sjálfsálit sem leiðir af sér hreinskilnari og skýrari samskipti í fjölskyldunni. □

Tilgátur Maslows um þarfir hvers einstaklings

Persónuleiki er m.a. háður því í hve miklum mæli einstaklingurinn fær þörfum sínum fullnægt.

Samkvæmt tilgátu Maslows þarf að fullnægja neðstu þörfum í pýramídanum áður en næstu þarfir gera vart við sig.



Til að vera starfhæf manneskja verður fjórum neðstu þörfunum að vera fullnægt.
Ef ekki, þá verður biturleiki ríkjandi afl.

Andúð í garð fatlaðra

Í Þýskalandi gætir sífellt meira haturs gegn fötluðum og hafa árásir á hendur þeim kostað mannslíf. Andúðin er ekki lengur eingöngu bundin við ofstækisfulla hægriöfgasinna, því hennar hefur einnig orðið vart á meðal menntafólks.

Eins og tæpast hefur farið framhjá nokkrum hefur ofstækisfullum hægri öfgasinnum vaxið fiskur um hrygg víða í Evrópu. Sýnu verst er ástandið í Þýskalandi, þar sem ofsóknir og ofbeldi gegn minnihlutahópum færist stöðugt í vöxt. Mest hefur borið á útlendingahatri innan raða öfgasinna og hafa innflytjendur mátt þola látlausar ofsóknir síðustu mánuði. Árásirnar á innflytjendaheimili hafa verið samviskulausar og oftast endað með hörmungum, jafnvel dauða.

Útlendingar eru þó fráleitt einu fórnarlömb hægriöfgasinna í Þýskalandi. Kynhverfir hafa átt mjög undir högg að sækja og hefur ofsóknum á hendur þeim verið líkt við ofsóknir nasista á tímum þriðja ríkisins, sem sendu hina „annars flokks þegna" í útrýmingarbúðir ásamt gyðingum, þar sem þeir voru teknir af lífi. Hægriöfgasinnarnir láta sér þó ekki nægja að elta uppi homma og lesbíur en beina nú spjótum sínum í auknum mæli gegn þeim þjóðfélagsþegnum sem minnst mega sín - fötluðum.

Skaðsemd samfélagsins

Hægriöfgasinnar líta á fatlaða sem „skaðsemd samfélagsins", líf þeirra sé ekki nokkurs virði og þeir hafi ekki sama rétt og aðrir þjóðfélagsþegnar. Fyrirlitningin kemur skýrt fram í árásum á fatlaða, sem eru orðnar nær daglegt brauð í Þýskalandi. Það gefur augaleið að fólkið er varnarlaust og einmitt það notfæra hinir hatursfullu öfgasinnar sér. Þeir sem einkum verða fyrir barðinu á þeim eru blindir og fólk bundið hjólastól. Margir búa við stöðuga ógnun, s.s. með nafnlausum símhringingum og eru skilaboðin iðulega eitthvað á þessa leið: „Bráðum kemur röðin að þér. Við erum allsstaðar svo þú kemst ekki undan. Það er ekki hægt að hafa aumingja eins og þig í Þýskalandi, landinu okkar hreina."

Bréf sem móðir ungs mongólíta skrifaði Helmut Kohl kanslara ekki alls fyrir löngu lýsir þó ef til vill best hugarangri margra Þjóðverja, en í bréfinu stóð aðeins eitt einasta orð - „ÓTTI"

◆

Miskunnarleysi öfgasinnanna eru engin takmörk sett og hafa árásir þeirra kostað mannslíf. Hinir ofbeldisfullu gera sér það að leik að hrinda fötluðum úr hjólastólum sínum, fella blinda og ata varnarlaust fólkið út í málningu og tjöru. Bílar fatlaðra eru eyðilagðir og íbúðarhús þeirra eru ötuð út í veggjakroti. Maður nokkur í Siegen, blindur og vangefinn, lenti í klóm „skalla" fyrir utan hús sitt einn morgun í janúar. Árásarmennirnir limlestu manninn, spörkuðu í hann og börðu með kylfum án þess að hann fengi komið við nokkrum vörnum. Þegar sjúkrabíl loks bar að var maðurinn látinn.

Fötluð börn verða ekkert síður en fullorðnir fyrir barðinu á öfgasinnum. Í Stendal réðust skallar á hóp þroskaheftra barna áleið til sérkennslu. Mennirnir hæddust að börnunum, spurðu þau út í álit þeirra á útlendingum og létu loks höggin dynja á þeim. Börnin komust undan við illan leik en tvær stúlkur slösuðust mjög alvarlega og vakti málið samúð og reiði langt út fyrir landamæri Þýskalands.

Fyrirlitning á meðal menntafólks

Árásir á hendur fötluðum hafa fram að þessu einskorðast við hægriöfgasinna úr neðri stigum þjóðfélagsins. Undanfarið hefur það þó orðið æ betur ljóst, að það er fleirum en hægriöfgasinnum í nöp við fatlaða í Þýskalandi, enda þótt þeir sýni það ekki með ofbeldi. Ýmsir úr röðum menntafólks líta nefnilega á fatlaða sem „annars flokks samfélagsþegna" sem séu baggi á þjóðfélaginu frá upphafi til lífsloka og nauðsynlegt sé að samfélagið grípi á einhvern hátt í taumana.

Sumir sem þannig eru þenkjandi eru ófeimnir við að láta í ljósi skoðanir sínar, enda þótt þær séu kaldranalegar og veki andúð flestra samborgara þeirra. Nýverið birtist til dæmis grein eftir lagaprófessor nokkurn við háskólann í Darmstadt í tímariti lögfræðinga, Juristenzeitung. Þar segir að ákvörðun konu um að ganga með og ala fatlað barn sé aðeins í því tilfelli virðingarverð þegar

Til er fólk sem lítur á fatlaða sem „annars flokks samfélagsþegna" sem séu baggi á þjóðfélaginu frá upphafi til lífsloka og nauðsynlegt sé að samfélagið grípi á einhvern hátt í taumana.

móðirin tekur ein afleiðingum gjörða sinna, þ.e.a.s. þegar hún tekur á-byrgðina á hinum fatlaða einstaklingi fullkomlega á sig, þar með talin öll útgjöld sem honum kunna að fylgja.

Tveir háttsettir þýskir lögfræðingar hafa í bók nokkurri fjallað um mál fatlaðra með heldur óvenjulegum hætti. Þeir komast meðal annars að þeirri kaldranalegu niðurstöðu „að með hverjum ófæddum fötluðum einstaklingi geti þýska ríkið sparað að meðaltali tæplega 300 milljónir króna í útgjöld, enda losni hið opinbera þannig við að greiða vist á sjúkrastofnunum, uppeldisheimilum og sérskólum". Í Þýskalandi bíða margir með óþreyju eftir útkomu ástralskrar bókar sem nefnist „Should the baby live?" á frummálinu og fjallar um tilvistarrétt fatlaðra. Höfundar bókarinnar, báðir siðfræðingar að mennt, varpa þar fram spurningunni um „hagnýtnina af lífi fatlaðs einstaklings". Í bókinni eru höfundar trúir þeirri sannfæringu sinni að „það séu takmörk fyrir því hversu mjög er hægt að íþyngja samfélaginu".

Ótti grípur um sig

Eins og gefur að skilja hefur mikl-um óhug slegið á almenning í Þýskalandi vegna hins ískyggilega viðhorfs í garð fatlaðra og fórnarlömbin sjálf eru skelfingu lostin. Vissulega þykir hugarfar hins fámennari hóps menntafólks óhugnanlegt og ákaflega varhugavert. Þó eru það einkum hægriöfgasinnar sem hafa orðið þess valdandi að ótti hefur gripið um sig meðal fatlaðra, enda árásir þeirra öllu miskunnarlausari og miklum mun af-drifaríkari.

Í kjölfarið hefur fyrirspurnum um námskeið í sjálfsvörn beinlínis rignt yfir samtök fatlaðra vítt og breitt um Þýskaland. Þótt kunnátta í sjálfsvörn hafi trúlega lítið að segja þegar of-stækisfullir hægrisinnar eru annars vegar líður flestum betur ef þeir geta í það minnsta borið hönd fyrir höfuð sér. Svo er komið að fólk bundið hjólastól lætur vart sjá sig á götu úti án þess að hafa í fórum sínum annað hvort úðabrúsa með gasi eða tæki sem gefur frá sér raflost og er notað til að hræða burt árásarmenn.

Eins og með útlendingahatrið standa yfirvöld í Þýskalandi ráðþrota frammi fyrir vandanum, en árásar-mennirnir eru sleipir og oft sem ekki tekst að hafa hendur í hári þeirra. Angist almennings kristallast í mörgu. Bréf sem móðir ungs mongólíta skrifaði Helmut Kohl kanslara ekki alls fyrir löngu lýsir þó ef til vill best hugarangri margra Þjóðverja, en í bréfinu stóð aðeins eitt einasta orð - „ÓTTI". □

Þessi grein birtist í þýska vikuritinu Spiegel 1. febrúar síðastliðinn, þýðing á henni birtist í Pressunni 11. febrúar og er hún birt hér með góðfúslegu leyfi ritstjóra Pressunnar.

Læsi: Tæki til að auka sjálfstæði og persónulega reisn

Í daglegu tali er lestur gjarnan talinn felast í lestri samfellds ritaðs máls, s.s. bókmennta- eða blaðatexta. Líta má svo á að megintilgangur lestrar sé að lesa sér til skemmtunar eða fróðleiks. Í þessari grein fjalla ég hins vegar um lestur og lestrarkennslu sem hefur annan tilgang, þ.e. um lestur sem tæki til að ná ýmsum markmiðum. Auk þess að vísa til venjulegs ritmáls, vísa ég til þeirra tákna og skilta sem nauðsynlegt er ráða fram úr til að bjarga sér í daglegu lífi. Þeir nemendur sem ég hef sérstaklega í huga eru nemendur sem, vegna andlegrar fötlunar, þurfa mikinn stuðning við lestrarnámið.

Áunnið hjálparleysi eða sjálfbjarga sjálfsmynd? Þeir sem umgangast andlega fatlað fólk kannast sjálfsagt flestir við hvernig samskiptin geta einkennst af ójafnri stöðu aðila. Sá ófatlaði tekur á sig ábyrgð og forystu en sá fatlaði lætur aðra um frumkvæðið. Útkoman verður sú þversögn að sá fatlaði verður oft háður fyrirmælum annarra til að leysa af hendi störf sem ætlunin var að myndu auka sjálfstæði hans. Þetta hefur verið nefnt „áunnið hjálparleysi". Skrifleg skilaboð minnka þörfina á fyrirmælum annarra og þar af leiðandi líkurnar á að einstaklingnum finnist hann vera hjálparvana. Á þann hátt eykur læsi sjálfstæði hins fatlaða og bætir sjálfsmynd hans.

Kennsla við hæfi hvers og eins

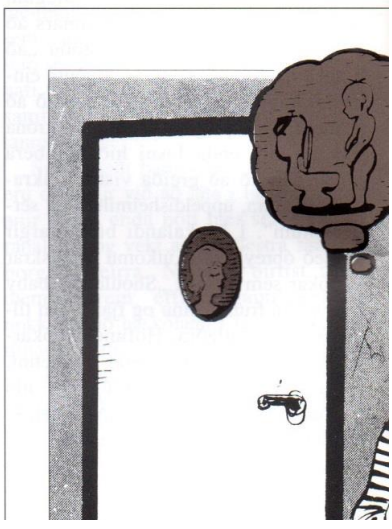
Það er freistandi að grípa til byrjendakennslubóka í lestri við kennslu ólæsra eða illa læsra unglinga eða fullorðins fólks. Við það er þó margt að athuga. Sjálfsmynd nemendanna - sem oft er harla bágborin eftir langa þrautagöngu í lestrarnámi - getur við það beðið enn meiri hnekki. Jafnframt er innihald slíkra bóka tæpast áhugavekjandi fyrir þessa aldurshópa. Síðast, en ekki síst, er alls óvíst að nemendur þurfi á því að halda að læra að lesa þau orð sem þjálfuð eru í slíkum bókum. Nokkuð er til af léttlestrarbókum og bókum fyrir þroskahefta á Íslandi. Ekki er þó nauðsynlegt að takmarka sig við sérstakar bækur né við bækur yfirleitt. Meta þarf námsþarfir nemandans, helst í samráði við hann sjálfan ef unnt er, og ákveða markmið og námsefni í framhaldi af því. Við slíkt mat þarf að hafa til hliðsjónar aldur nemandans, þroska hans og það umhverfi sem hann lifir í. Niðurstaðan verður mjög einstaklingsmiðuð kennsla. Einn nemandi gæti varið miklum tíma í að læra að lesa sjónvarpsdagskrá, bíóauglýsingar og „Fólk í fréttum" meðan annar sökkvir sér í Fiskifréttir. Stefnt er að því að kenna nemandanum að þekkja tiltekin orð, auk annarra tákna eftir því sem við á, ekki síður en að þekkja stafina og hljóð þeirra. Það, hverjar kröfurnar eru og hvort áherslan er á stafa-, hljóða- eða orðaaðferð, markast af hæfileikum hvers nemanda.

Lestrarkennsla treglæsra þarf að stefna að því að sjálfstæði viðkomandi aukist og sjálfsímynd hans bætist.

Daglegar athafnir og lestur

Kennsla daglegra starfa, s.s. innkaupa og matreiðslu ætti að fara saman við kennslu í lestri. Fyrst ber að nefna uppskriftir. Oft þarf nemandinn á því að halda að honum sé kennt að nota matreiðslubækur á sjálfstæðan hátt. Það felur m.a. í sér kennslu í því að fletta upp í og fara eftir efnisyfirliti, skilja verklýsingar og mælieiningar.

Sumir nemendur hafa ekki nægan vitrænan þroska til að lesa og skilja venjulegar matreiðslubækur. Fyrir þá þarf að einfalda og aðlaga uppskriftirnar. Um getur verið að ræða einfalt ritað mál, að myndir bæti ritaða málið upp eða að þær komi alveg í staðinn fyrir það. Jafnframt því að einfalda táknin, þurfa sjálf skilaboðin að vera skýrari. Eftir því sem nemandinn á í meiri erfiðleikum með að læra, eykst þörfin á að leiðarvísarnir séu nákvæmlega sundurliðaðir. Sérhver verkþáttur er sýndur með mynd.



MYND: Halldór Baldursson

Þannig getur nemandinn rakið sig áfram gegnum verk sem honum að öðrum kosti fyndist vera yfirþyrmandi flókið.

Einstaka nemandi getur ekki lært að lesa úr myndum eða orðum. Ekki er þó þar með sagt að viðkomandi þurfi algjörlega að vera háður bendingum, fyrirmælum, handstýringu eða því að verkið sé gert fyrir hann. Oft má með einföldum hætti kenna einstaklingi að bjarga sér við hluta verks, þó að aðrir hlutir séu gerðir fyrir hann eða með honum. Til dæmis má búa til minnisspjöld úr vöruumbúðum fyrir innkaupaferðina. Það sem nemandinn þarf að gera, er að para spjaldið saman við samsvarandi vöru í búðinni. Á þann hátt getur hann sjálfur fundið það sem á að kaupa fremur en að annar geri það fyrir hann. Nemandi sem ekki ræður við einfalda pörun getur þess í stað lært að afhenda afgreiðslufólki miða með lista yfir það sem á að kaupa.

Skiltalestur utan heimilis

Þegar nemendum er kennt að lesa á skilti í umhverfinu er sú kennsla samþætt við kennslu í því að rata, vara sig á bílaumferð, notfæra sér þjónustu samgöngutækja, stofnana og fyrirtækja o.þ.h.

Með því að nýta sér myndrænar leiðbeiningar stuðlum við að sjálfstæði nemenda og drögum úr því sem kallað er „áunnið hjálparleysi".

Við kennslu ungra, greindarfatlaðra barna er grunnurinn lagður að því að þau geti orðið eins sjálfbjarga og unnt er síðar á lífsleiðinni. Beina ætti athygli þeirra að strætóskiltum og númerum strætisvagna svo að eitthvað sé nefnt. Hægt er að æfa lestur á skilti og kennileiti bæði innan og utan skóla og heimilis. Sem dæmi má nefna skilti sem merkja almenningssalerni. Þau eru margvísleg og víða að finna. Sjálfsagt er að kenna börnum að lesa á þau, bæði í leikjum innan skólans, í vettvangsferðum með skólanum og þegar þau fara um með foreldrum sínum.

Nauðsynlegt er að kunna að nota leiðabók strætisvagna og götukort til að geta ferðast í þéttbýli á sjálfstæðan hátt. Margir þurfa á því að halda að þeim sé kennt að nota þessi hjálpargögn. Sem dæmi má nefna að mörgum vel læsum einstaklingi reynist erfitt að skilja Leiðabók SVR í fyrstu tilraun. Fyrir þá sem ekki ráða við útgefnar leiðabækur og kort ætti að útbúa einfaldaða vegvísa. Bæði getur verið um það að ræða að innihaldið sé einfaldað á þann hátt að vegvísarnir taki einungis til þeirra staða sem viðkomandi þarf að rata til. Einnig má einfalda formið, til dæmis með því að teikna myndir af kennileitum inn á kort.

Gagnlegt getur verið að styðja andlega fatlað fólk til sjálfstæðis með því að skrifa með því minnismiða um hvert þarf að fara eða hvað þarf að gera. Þar getur verið um að ræða skrifaða miða en fyrir þá sem hafa minni skilning má einfalda skilaboðin, svo sem með því að bæta við teiknuðum myndum eða táknmyndum (t.d. Pictogram) og skrifa nákvæma áætlun yfir allt sem muna þarf.

Að fylla út eyðublöð

Fyrir þá sem eru illa læsir og skrifandi eru eyðublöð mikil hindrun. Sjálfsagt er að í skólanum sé þeim nemendum sem þurfa á því að halda kennt að fylla út eyðublöð. Ekki hafa þó allir náð því sem til þarf þegar kemur út í lífið. Auk þess kalla breyttar aðstæður á stöðuga endurnýjun og þjálfun.

Erfiðleikar við að fylla út eyðublöð geta falist í fleiru en sjálfu verkinu. Til dæmis getur verið erfitt að vita hvaða eyðublað þarf að fylla út í banka. Ef illa gengur að muna hvaða eyðublað á að nota gæti viðkomandi átt eintak af sams konar eyðublaði, tekið það með sér í bankann og fundið samsvarandi eyðublað með því að para saman.

Þegar einstaklingur fyllir út eyðublað í banka getur hann haft til hliðsjónar eyðublað sem hann hefur áður útfyllt. Viðkomandi getur, ef hann óskar þess frekar, haft það sem venju að taka eyðublöð heim með sér og fylla þau út í góðu tómi og jafnvel með aðstoð ef þörf krefur.

Stefna þarf að því að hver geri eins mikið og hann ræður við og aðrir sjái um afganginn. Sumir ráða einungis við að skrifa nafnið sitt og einstaka manneskja þarf að nota hjálpargögn til þess. Til dæmis má hanna stimpil með nafni þess sem í hlut á. Mestu skiptir að hver og einn taki virkan þátt í því sem er að gerast og framkvæmi þá verkþætti sem hann ræður við.

Lokaorð

Námsþarfir breytast eftir því sem aldurinn færist yfir og umhverfið breytist. Treglæst fólk þarf stöðugt að þjálfa lestrarfærni sína, auk þess sem það þarf oft aðstoð við að lesa í umhverfi sitt. Tækniþróun og tölvuvæðing er hröð á öllum sviðum þjóðlífsins. Sú þróun veldur því að þarfir nemenda breytast og jafnframt opnar hún nýja möguleika. Sem dæmi má nefna lestur textavarps og tölvunotkun.

Lestrarkennsla treglæsra þarf að stefna að því að sjálfstæði viðkomandi aukist og sjálfsímynd hans bætist. Því er mjög mikilvægt að beina athyglinni að getu nemandans fremur en vangetu. Hafa þarf hæfileika nemandans, áhugamál hans og þarfir í daglegu lífi að leiðarljósi. □

Heiður Baldursdóttir, er sérkennari að mennt. Hún hefur skrifað bók um hliðstætt efni.

Tímaritið Geðhjálp

Tilgangurinn með útgáfu blaðsins er kynning á málefnum tengdum andlegu heilbrigði einstaklinga og fjölskyldna. Ennfremur er lögð áhersla á að kynna aðstæður þeirra sem ekki ganga heilir til starfa í samfélaginu.

Frá upphafi útgáfu þess hefur ritinu verið dreift endurgjaldslaust meðal almennings, stofnana og fyrirtækja. Fram til þessa hafa fundist úrræði til að svo mætti verða. Þær leiðir eru því miður ekki færar lengur. Blaðinu verður því eftirleiðis dreift í áskrift til þeirra sem áhuga hafa á efnistökum blaðsins.

Áskriftar-gjaldinu verður stillt í hóf eftir því sem unnt er. Áskrift fyrir1993 verður 1200 kr., en kr. 950 til öryrkja og þeirra sem hafa skerta atvinnu eða enga fyrir. Blaðið kemur út tvisvar á ári. Þeir sem gerast áskrifendur fyrir 15 sept. fá ennfremur 4 vönduð póstkort prýdd vatnslitamyndum eftir Gerald Musch. Á myndunum eru fjögur þekkt sjónarhorn frá Reykjavík.

Tekið er á móti áskriftarbeiðnum í síma 17367 og 813005. Bréfasími 679964. Áskrift verður innheimt með 2. tbl. 1993.