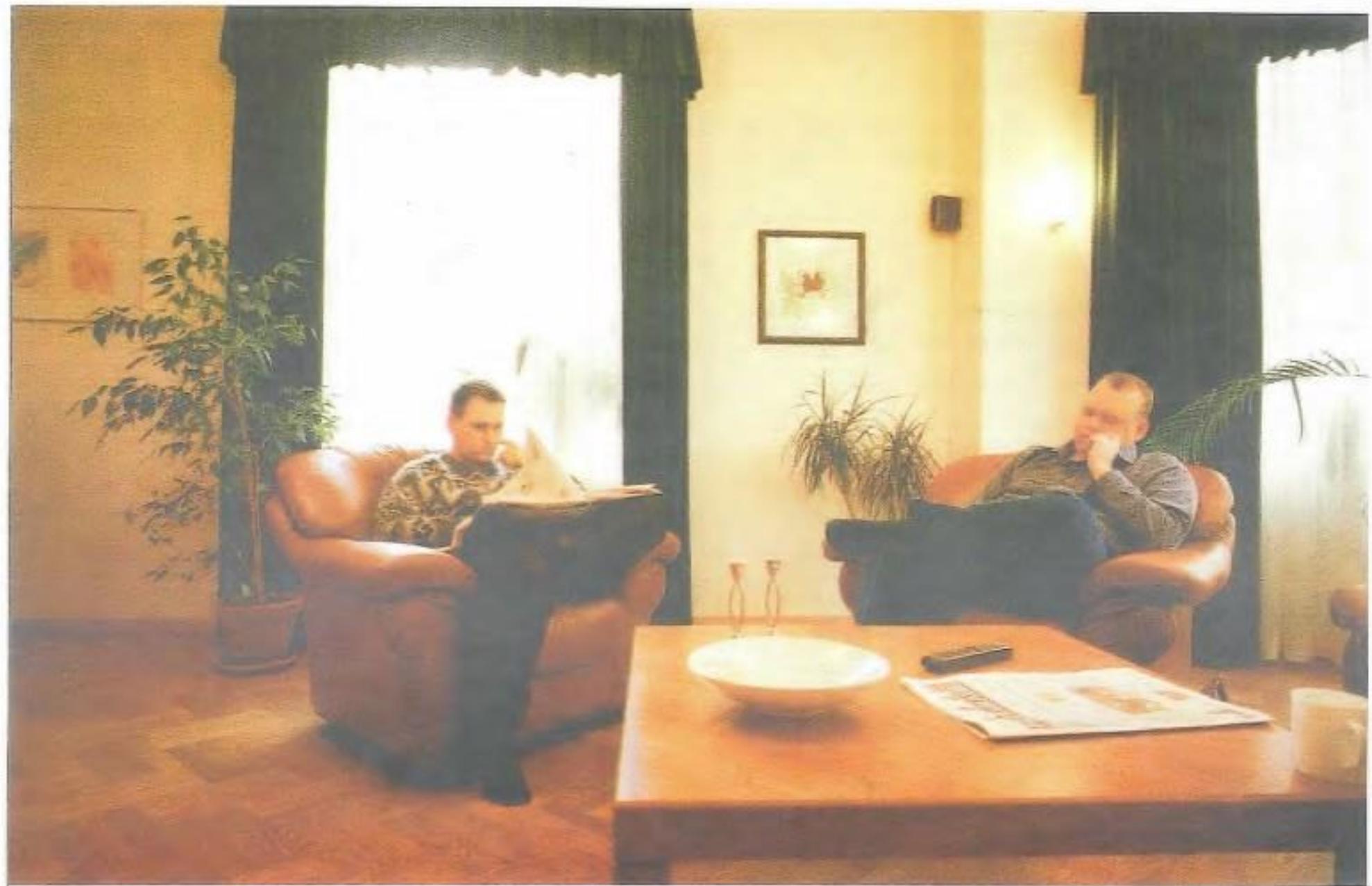


# Okkar máll

Blað Geðhjálpars 1. tbl. 1. árg.

2001





## Okkar mál

blað Geðhjálp

1. tgl. 1. árg.

Útgefandi  
Geðhjálp  
Tungótu 7  
101 Reykjavík  
Sími: 570 1700  
Bréfsími: 570 1701  
Netfang: gedhjalp@gedhjalp.is  
Vefsíða: http://www.gedhjalp.is

Ábyrgðarmaður  
Sveinn Magnússon

Ritstjóri  
Áslaug Ragnars

Höfundar efnis  
Adda Steina Björnsdóttir  
Auður Jónsdóttir  
Bryndís Loftsdóttir  
Hæflidi Helgason

Útlitshönnun  
Jón Óskar og Þorvar Hafsteinsson

Ljósmyndun  
Spessi

Prentun og dreifing  
Morgunblaðið

Upplag  
70 þúsund

Jón Kristjánsson  
heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra:

## Ávarp

A lþjóðaheilbrigðismálastofnunin gengur út frá að fjórði hver maður þarf einhvern tíma á lífslæðinni að glima við tauga eða geðróskun og þegar samtökini ræða þessi mál er almennt gengið út frá að um 450 milljónir manna í heiminum þáist nú af sjúkdónum sem skilgreindir eru sem geðróskun. Priðjungur þeirra sem striða við geðróskun leitar sér hjálpar, en yfirgæfandi meirihlutur gerir það ekki. Þetta eru auðvitað hin almennum hlutföll sem menn nota til að bregða mælistiku á vandann en hérlandis er svo sem ekki sem bendir til að hlutföllin séu önnur og því er ljóst að geðróskun er eitt af alvarlegustu heilbrigðisvandamálum þjóðarinnar.

Það er afar brýnt að efla umræður um geðróskun á opinberum vettvangi. Það er brýnt fyrir þá sem þjást og fjölskyldur þeirra, það er brýnt fyrir allan almenning og það er síðast en ekki sist nauðsynlegt fyrir stjórnálmenn að staldra við og setja sig inn í mál geðsjúkra. Umræður á opinberum vettvangi upplýsa og draga þar með úr fordóum sem rikjandi eru um geðróskun.

Það er afar mikilvægt fyrir þá sem þjást að samfélagið viðurkenni almennt hversu viðtæk vandamál eru hér á ferönni og það er einnig eitt lykilatriðanna í aðstoðinni við þá sem striða við geðróskun að skilia að geðróskun er ekki persónulegur brestur eða mistök hvers og eins sem þess vegna ætti að vera einkamál hvers fyrir sig. Mistókin í þessu sambandi faelust fyrst og fremst í að skilgreina þennan vanda sem einkamál sem ættu að fara leynt.

Samkvæmt rannsóknunum sem nýlega hafa verið gerðar hér og annars staðar á Norðurlöndum kemur í ljós að þunglyndi og kviði eru algengasta form almennum geðraskana og að svo miklu leyti sem notkun lyfja við þessum kvíllum getur verið mælikvarði á svokölluð gæði heilbrigðispjónustu þá stöndum við okkur vel Íslendingar í samanburði við aðra á þessu svíði. Hvergi nota menn jafnmikið af geðdeyfðarlyfum og einmitt hér þótt tiðni þunglyndisraskana sé hér svipuð og annars staðar á Norðurlöndum.



Það sem hér er nefnt er aðeins einn þáttur í viðtakri þjónustu við þá sem striða við geðraskanir. Annar þáttur og ekki síður mikilvægur er samtökini Geðhjálp sem er hagsmunafélag fyrir geðsjúka og þá sem eiga við geðræn vandamál að etja. Fraðslustarf samtakanna og forvarnaðgerðir eru snar þáttur í hagsmunabaráttunni og öllum sem hafa innsýn í aðstaður geðsjúkra er mætavel ljóst að án Geðhjálp væru aðstaður geðsjúkra með örðru sniði en þær eru nú. Það er von mið að umræðan sem nú er hafin um geðraskanir megi marka nýtt upphaf í þjónustu við þá sem striða við þessa sjúkdóma. ■

# Skáldskapurinn og veruleikinn

– hugleiðingar um ritunarferli Engla alheimsins –

I  
Seinna, þegar ég hafði verið viðloðandi geðspítalann í nokkur ár, kom Rögnvaldur að heimsækja mig i hvert sinn sem hann kom í bæinn.

Hann er mjög vel til fara, alltaf i þessum finu frókkum, skyrtum og jökkum, og skrafhreifinn og skemmtilegur, en stundum færst lika yfir hann djúp alvara, drungi.

Ég fer með honum í biltúra. Fyrir utan geðspítalann stendur þessi stóri og fini jeppi. Rögnvaldur hefur komið sér vel fyrir. Hann á einbýlishús og börnin eru að staekka.

Ég neita því ekki að ég finn nokkuð til min þegar ég sest upp í jeppann og ek burt með þessum dragflina manni.

„Rögnvaldur,“ segi ég þegar við beygjum inn Kleppsveginn, „ég hefði nú elgínlega frekar viljað að þú yrðir geðlæknir en tannlæknir.“

„Þú segir það,“ segir hann.

„Ég hugsa að þú hefðir getað læknað mig,“ segi ég.

„Nei,“ segir hann. „Ætli maður aigí ekki alveg nóg með að halda sjálfum sér réttum megin við strikið?“

„Nei, Rögnvaldur,“ segi ég. „Ég held að ekki sé til neitt heilbrigðara í þjóðfélaginu en velstæður tannlæknir á jeppa.“

Rögnvaldur hló.

„Það er að minnsta kosti ekki pláss fyrir þá inni á Kleppi,“ sagði ég.

„En gættu þess,“ sagði Rögnvaldur, „að Kleppur er viða.“ Hann leit til míni og gaf svo i.

I annað sinn keyrðum við út fyrir borgina, út að Reykjanesvita, og Rögnvaldur ók að hamrinum þar sem ólgandi brimið lék fyrir neðan, en annars blöstu auðir melarnir við.

Og það sagði Rögnvaldur, þegar við sánum í jeppanum og horfum út á hafið: „Það er auðveit, Palli, bara að stíga á bensinið ...“

Ég tók þessu sem hverju öðru grini, gómlu kaldhamðninni, enda lengaði mig ekkert til að deyja þá, þegar ég sat við hlið þessa manns sem sýndi mér hvíllikur vinur hann var, að hafa ekki gleymt mér þó búið væri að jarða mig lífandi og enginn þyrfti að vita af mér.

Petta rifjaðist allt upp fyrir mér og ég sá Rögnvald i nýju ljósi þegar mamma sýndi mér dánartíkmuninguna í Morgunblaðinu og þó ég væri á lyfum sem þurkti upp allar tilfinningar fann ég tárin streyma fram og ég skildi ekki neitt og ég vissi ekki neitt og ég trúði ekki lengur ...

Eða kannski rann upp fyrir mér annað, að vegimur eru örannsakanlegir, að þeir sem elga allt sem við sjúklingarnir óskum okkur, góða konu, gáfuð börn, hús, bíl, að einnig þeir, já einnig þeir...

Já, Rögnvaldur, Kleppur er viða, ekki aðeins spitali, ekki aðeins höll, heldur mynstur ofið úr þráðum svo finum að enginn gréinir þá, hvorki keisarinn né börnin, hvorki ég né þú.

Er Kleppur viða? Ég get sagt að i skáldsögu minni ferð aðist þessi setning viða aður en hún leitaði á réttan stað. Raunar mætti segja margt um þessa setningu, því oft á hún ekki síst við um hann blákalda veruleika, þar sem allt er með falldu.

Mælikvarðinn á hellbrigði hlýtur alltaf að vera afstæður, jafnvel þó að innan þessara afstæðu mælikvarða verði til aðrir sem gerðir eru algildir. Hver situr í domaraseitinu, fíflid eða kóngurinn? En hvað þegar kóngurinn er fífl?

Á þetta afstæði tilverunnar hefur skáldskapurinn alltaf lagt áherslu. Þegar talað er um frásagnarhátt eða sjónarhorn í skáldsögu byggist sú umræða ekki síst á því að mynd veruleikans er ætlið hāð þeim sem á hana horfir.

Mælikvarðarnir á veruleikann eru breytilegir og sú efnishygga sem segir að veruleikinn sé hlutlægur og óháður vitund okkar er ekki endanleg niðurstaða heldur ef til vill tjáning á því hve vanmetinn hinn innri heimur er í menningu sem aðallega miðar að ytra vexti.

II

Enginn veit hvað er að vera vitskertur nema sá sem hefur reynt það. En hvað veit hinn vitskerti? Á þessum setningum



höfst skáldsaga min, Englar alheimsins, I upphafi og hvarf hún ekki burt fyrir en i síðustu próförk.

Hvers vegna?

Ég veit það ekki.

Kannski sagði hún of mikil, kannski of lítið.

Peir sem lesa Engla alheimsins taka flestir eftir því að hún er tilteinkuð bróður minum heitnum; og af því að hann átti við veikindi að striða og er á svipuðum aldri og aðalpersóna bókarinnar hafa menn í blöðum og ritdómum haft tilhneigingu til að segja að bókin sé um hann, að höfndurinn hafi skrifð bók um bróður sinn.

Nú er rétt að taka það fram að Englar alheimsins er skáldsaga og lýtur lögmálum skáldverks, einsog höfundar taka gjarnan fram einmitt þegar þeir eru að skrifa eitt hváð annað en skáldverk.

Frásögumaðurinn Páll er í senn sjónarhorn og persóna.

Þó er ekki alrangt að segja að hann byggist á bróður minum.

Bróðir minn Pálmi Órn Guðmundsson átti við geðraen vandamál að striða og komst ekki út úr veikindum sínum frekar en Páll, og um leið og þau hættu eða minnkuðu var lifslöngunin ekki lengur fyrir hendi.

Ég myndi því orða fullrögninguna um samband bróður míns við ritverkið svo: í gegnum veikindi Pálma bróður míns fékk ég innsýn í þá veröld sem geðsjúklingsar búu við. Þessi innsýn var annars vegar sársaukafull uppgötun en að hinn böginn ákveðin sýn á mannlega tilveru.

En hver er þá þessi innsýn?

Í rauninni er fróðlegt fyrir sjálfan mig að hugsa um þessi mál. Þá man ég allt í einu hve langan tíma það tók mig að skrifa bókina.

Kannski höfst hún daginn sem bróðir minn veiktist.

Ég man að árið 1982, á meðan ég bjó í Kaupmannahöfn, skrifaði ég drög að smásögu sem hét: Doktorsritgerð frá Kina. Við þá sögu lauk ég aldrei. Aftur á móti má finna í smásagnasafni minu: Leitið að dýragarðinum, smásögu sem heitir: Regnbogar myrkursins og lýsir æsku Viktors.

Par eru veikindi hans gefin til kynna en ekki fíjallað um þau.

Og þetta eru aðeins dæmi.

III

EKKI ER HÆGT AÐ NÁLGAST LÍFSVANDA ANNARRA AÐEINS SEM EFNIVÍÐI Í BÓKMEINNTIR, ÞÓTT AUÐVITAÐ SÉ EKKI TIL NEINN ANNAR EFNIVÍÐUR Í BÓKMEINNTIR EN SJÁLFUR LÍFSVANDINN.

Ég komst fíjótt að því að þegar rætt er um mállefni geðsjúkra á opinberum vettvangi sniðganga menn oft kjarna málssins; og á það jafnri við um rómantiskar grillur um snilli geðsjúklings sem og valdsmannsleg ráði.

Hugleiðum til dæmis spurninguna um samband sjúklingsins við samfélagið og samband hans við sjálfan sig eða einveruna.

Allir sem komið hafa nálgægt mállefnum sjúklingsa bekjkja hvatninguna: Þú átt að fara út í þjóðfélagið – og í sjálfi sér má segja að sú hvatning þurfi að vera fyrir hendi. Á hinn böginn vitum við að hinn geðsjúki missir vini sina og einangrast.

Hann er jafnvel meðvitaðastur um einangrun sina þegar hann er góður einsog sagt er. Þá er hann oft algjörlega einn og á ekki í önnur hús að venda en til þeirra sem eru í svipaðri aðstöðu.

Ég er að segja að oft er hyldjúp gjá á milli þeirra ráða sem þjóðfélagið býr yfir og þeirrar tilveru sem fórnarlambið er statt i.

# Á öðru plani

**A**lbekktir eru Englar alhelmsins og má fullyrða að fá íslensk ritverk veiti svo glöggja innsýn i hlutskipti þeirra er striða við geðraskanir. Einar Már Guðmundsson, höfundar bókarinnar, hefur sagt að bróðir hans, Pálmi Órn Guðmundsson, sé fyrirmund aðalpersónu sögunnar, en Pálmi Órn átti við andleg veikindi að striða og lézt árið 1992, aðeins 43 ára að aldri. Pálmi Órn var afkastamikið ljóðskáld og komu út eftir hann sex ljóðabækur á árunum 1979-91 en þær eru nú allar lóngu ófánlegar.

Fyr á þessu ári gaf Mál og menning út úrval ljóða eftir Pálma Órn Guðmundsson. Einar Már valdi ljóðin og skrifar inngang að bókinni, en aðrar greinar um skáldskap Pálma Arnar í bókinni eru eftir skáldin Sjón og Jóhann Hjálmarsson. Heiti bókarinnar er Á öðru plani og er það sótt í fyrstu ljóðabók Pálma Arnar, Á öðru plani - úr höndum blóma. Ljóðin sem hér birtast eru úr nýju bókinni. ■ - Á.R.

## Martröð lyfjabræls

ligg ég í fullkominni uppgjöf  
hins sigraða manns  
einsog ég sé að tælast í sundur  
í höndum ókunnugs guðs  
er næturnar koma gangandi  
á ljósastaurum

þungar svo þungar  
þungaðar heift minni  
hatri manns  
sem hefur tapað  
lífínu sem sveik  
og næturnar koma gangandi  
á ljósastaurum  
leggjast ofan á bringuna  
og ég verð þungur  
þungur sem fjall  
fjallþungur þungaður  
heilagri heift

lekur mátturinn úr mér  
ligg einsog valtar  
hafi pressað úr mér lífið

ljósadýrð  
og ég stend á tunglinu  
og styð mig  
við jörðina

skógi vaxið líf mitt  
hvar sem á mig er litið  
sprengjan springur  
tætur mig sundur  
lim fyrir lim

Önnur þversögn, sem kannski er ekki síður athyglisverð, er sú staðreyni að þegar menn eru lokaðir inni á spítulum vegna geðrænna vandamála er sagt sem svo: Það er verið að vernda þjóðfélagið gagnvart sjúklingunum og sjúklingana gagnvart þjóðfélaginu.

En hver er vernd sjúklinganna í raun og veru? Þeir þurfa oft að horfast í augu við heim sem er miklu harðari og kaldari en heimurinn fyrir utan. Dauðsföll, til að mynda sjálfsvig, eru miklu algengari í þeirra heimi en í heimi meðalmannsins fyrir utan mürana.

Hér er ef til vill stærsta þversögnin í sambandi sjúklinga og þjóðfélags. Annað sem nefna mætti eru viðhorf þjóðfélagsins til stuðnings og hjálpar. Stjórnálmamenn tala gjarnan um afrekin sem unnin hafa verið, til að mynda örykjablokki, og vissulega mega menn vera stoltir af þeim, en í umræðunni horfa menn oft aðeins á byggingarnar og mælikvarðinn á árangur verður efnislegar framkvæmdir, en ekki sú tilvera sem fólk er búin og fólk býr við, ekki ein semdin á góðunum eða inni í lítið líbúnum.

## Heimur andanna

Heimur andanna er ímyndaður heimur,  
hann er ekki til.  
Par er ég ekki til.  
Par ert þú ekki til.  
Öll tilveran er ekki til  
f heimi andanna.

Við reykjum ópium í draumum okkar,  
þegar nöttin er ekki til.  
Allt sem við sjáum og heyrum  
er ekki það sem það er.

Petta er þroskaheftur veruleiki,  
sprunginn á allar hliðar  
og þú fellur fram af hengiflugi  
f leit að ást.

Pig langaði að elska lífið,  
en lífið elskaði þig ekki,  
og ljósárin sem okkur voru gefin  
nálgast hvert annað,  
án þess að snerta  
án þess að sjá og vita,  
að við erum ekki hér,  
þegar ljósið skín.

## Pú verður það sem þú vilt vera

Á þeirri stund sem þú telur þér trú um  
að allt sé tapað, er engu að tapa framar.  
Áhyggjulaus geturðu horft á skýin,  
séð blóm vaxa þér til dýrðar.

Við erum sem naturgestir í ókunnu landi  
þráum að finna veginn heim aftur,  
en vegurinn sem liggur til allra átta er langur.

Hugmyndir þínar hafa gert þig það sem þú ert.  
Pú hefur skapað sjálfan þig í þinni eigin mynd,  
og verður að lokum það sem þú vilt vera.

## IV

Yfirleitt eiga sögur mínar mun lengri aðdraganda en sjálfumtinartíminn er. Þegar maður áttar sig að saga er í móten reynir maður að hugsa hana á skynsamlegan hátt, en þegar komið er inn í ferlið tekur hún smáum saman völdin, fer að mótað sjálf, hlyðir ekki.

Það dettr ýmislegt út sem búið er að skrifa. Til dæmis heldur maður að það þurfi að útskýra miklu fleira en þarf.

Þegar ég áttar mið á um hvaða efni ég var að skrifa fór sagan að taka verulega á mig.

Sagan gekk nærrí mér, einkum eftir að ég gerði mér ljóst að ég var að skrifa um heim glataðra möguleika, bessa dæmdu tilveru, þar sem lífið er einsog fangelsisdómur þó að fólkid sé kannski ekki lokað inni allan tímann.

Það var mjög erfitt að skrifa bókina, en líka skemmtileg ógrun, að því leyti að ég var að segja frá hlutum sem fáir segja frá, frá heimi sem er mörgum lokaður en snertir mjög marga.

Ég fókk líka strax sterkt viðbrögð frá fólk. Sagan hafði

ekki aðeins bókmennitalega tilhöfðun heldur fannst fólk sem svippt hefði verið hulu af einhverju sem lengi hefur verið það yfir.

Ég reyndi að setja mig inn í sjúkdóminn. Samt veit ég hvað geðklofi eða skitsófrenia er. Eitt prósent af mannkyninu hefur alltaf verið haldd þessum sjúkdómi, en sjúkdóms-einkennin eru ekki hrein og klár.

Ég ætlaði mér heldur ekki að skrifa sjúkdómsgreiningu eða sjúkdómslysingu. Það er ekki mitt svíð. Til þess eru aðrir betur fallnir.

Ég las mikil af gógnum, komst í plögg sem hópur híjukrunarfræðinga hafði unnið um Kleppssítalann og sógu geðsjúkdóma á Íslandi.

Ég skoðaði sálfræbirit og hafði lesið eitthvað af þeim síður. Flestir á minum aldri sem stundað hafa bókmennitánám hafa haft einhver kynni af Freud og Jung.

Ég las líka bækur sem komu út á sjóunda áratugnum eftir tilraunasálfræðinga einsog Ronald D. Laing og Goffmann, og Mary Barnes sem skrifði reynslulýsingar.

# Nýir tímar – ný sókn

Margar þessar bækur voru gefandi og frjóar og komu mér á óvart, því menn afgreiða oft sjóunda áratuginn sem úreltan. Ég sötti líka ráðstefnu um geðsjúkdóma þar sem voru lesknar, hjúkrunarfólk, starfsfólk spítala og aðstandendur.

En verkið sem mér fannst kannski sterkest af öllum var eitt af meistaraverkum norrænnar bókmennta um hugsíki – Inferno eftir August Strindberg.

Það sýndi mér glöggt hvað skáldskapurinn getur gefið miklubreiðari sýn á sjúkdóma og hugaróra heldur en fræðirit eða einstaklingsbundnar reynslulýsingar.

Og þar með er ég með vissum hafti kominn i mótsögn við það sem ég sagði um sjúkdómslýsingu og sjúkdómsgreiningu. Sú innsýn sem skáldskapurinn getur veitt er ekki aðeins lokað í bókmenntaheimi.

V

Loga heimsbókmenntirnar ekki af geðveiki?

Maður hefur alltaf verið að lesa bókmenntir um menn með sterka óra í höfðinu, hvort sem það er Raskolnikov hjá Dostojevski eða Don Kikóti frá Mancha, Ólafur Kárason hjá Halldóri Laxness eða sérvitríngar Williams Heinesen og Gabriels Garcia Marquez. Það mætti líka nefna verk einsog Samúelsbók eftir Sven Delblanc, Barbóru eftir Jörgen Frantz Jacobsen, og náttúrulega mesta sálfraðing allra tima, William Shakespeare.

Ég rifjaði upp minn Hamlet, Macbeth og Lê konung á meðan ég skrifði Englanu. Það voru ansi margir í spilinu með mér, og þó held ég kannski að í Englinum hafi ég náð inn á eitthvert það svíð þar sem ég var ekki bundinn neinum sérstökum áhrifum.

Ég fann ekki fyrir því sem Gabriel García Marquez talar um að menn sláist ævinlega við fyrirmynndir þegar þeir skrifí skáldsögur. Hann talar um sinn bardaga við Faulkner og Hemingway. Í vissum fyrri bókum minum finnst mér ég stundum hafa gengið í gegnum slik átök, en ekkert slikt var á kreiki í Englinum alheimssins.

En hvernig kemur geðveikin inn í söguna?

Mér finnst hún búa í andrúmslofti textans. Sér Englar alheimssins eitthvað frábrugðnir örðum verkum sem um svipað efni fjalla kann það að vera vegna þess að í henni er ekki um neina fyrirfram gefna mynd af málefni að ræða. Pannig er það til dæmis í Gaukshreiðrinu og fleiri verkum sem fjalla um spítala sem stofnun.

Þetta geta verið fyrirtaks bókmenntaverk, einsog Gaukshreiðrið sem er seigfljótandi straumur orða, en oft hefur mér fundist höfundar sílks verka einfalda mállo. Í verkunum eru viðhorfin til málefnis oft fyrirfram gefin.

Ég vil meina að það séu þversagnir í öllu, sjúklingunum gagnvart spítalanum og spítalanum gagnvart sjúklingunum og læknar hafa mismunandi skoðanir. Þeir eru ekki, einsog oft í bókum, vélræn afsprengei einhvers kerfis.

Í sögu minni, Englar alheimssins, reyni ég að samþætta ýmis viðhorf, sálfræðileg, félagsleg og tilveruheimspekileg. Svo er barna örlogahyggi líka, einsog við þekkjum úr sagnabókmenntum íslendinga og heimsbókmenntunum öllum.

Skáldsagan rúmar nefnilega alla þessa þætti. Menn eru oft að leita að einhverju einu í bókmenntaumræðunni, einhverju sem að vera ríkjandi, en leit skáldskaparins að svári við spurningum liggur eftir löngum gangi þar sem eru margar dyr inn í ólik herbergi.

Að lokum þetta: Menn hafa stundum spurt hvernig ég hafi getað skrifð sögu um mann jafn nákominn mér. Þó að í spurningunni sé fólginn ákvæðinn misskilningur má líka snúa henni við og sprýja: Hvernig hefði ég getað komist hjá því? ■

Að mestu eftir síðstu kóflunum í bók minni Lausnir er Ólanna (Bjarni, 1998).

**P**að sem við erum að fast við þessa stundina er að vinna nýrr stefnumörkun fyrir félagið, segir Sigursteinn Másson, formaður Geðhjálpar, og heldur áfram: Siðan ný stjórn var kjörin í vor höfum við verið að búa félagið undir nýja sókn á mörgum svíðum þannig að ný stefnumörkun er nauðsynleg. Hvert ættar félagið að fara? Hvar ættum við að hafa áherslunar? Þessu var nauðsynlegt að svara áður en lengra yrði halddi, en i kjölfar þeirra átaka sem urðu við stjórnarskiptin kom í ljós að við sem nú ráðum ferðinni erum óll sammála um það að Geðhjálpa sé fyrst og fremst félag sjúklinga og aðstandenda þeirra en ekki læknafélag eða starfsmannafélag. Það er á hreinu. Sú niðurstaða er fengin, en um þetta var meðal annars tekist á í vor. Um leið og ný stjórn kom saman var ákveðið að Geðhjálpa óskaði ekki eftir því að þjónustusamningur félagsins um stuðningsþjónustu við Félagsþjónustuna í Reykjavík og Svæðiskrifstofu um málefni fatlaðra yrði framlengdur, í ljós þess augljósa hagsmunarrekstrar að Geðhjálpa ætti annars vegar að gæta hagsmunu félaga sinna og hins vegar að láta þeim í té húsnaði og stuðningsþjónustu. Sumarið hefur siðan farið í það að mestu að Geðhjálpa skillaði af sér stuðningsþjónustunni og félagið lagði metnað sinn í að ganga eins vel frá þeim málum og kostur var. Það tel ég að okkur hafi tekist.

En hver var aðdragandi þess uppgjörs sem varð á framhaldsáðalfundi í lok apríl?

Hann má rekja aftur til nóvembermánaðar árið 2000, þegar við Sveinn Magnússon, sem þá hafði nýlega tekið við framkvæmdastjórástarfi hjá Geðhjálpi, fórum í óundirbúna skoðunarferð í ibúðarhúsnæði á vegum stuðningsþjónustu félagsins. Þá komumst við að því að ibúinnir höfðu á margan hátt verið gróflega vanraðir. Prifnaði var til dæmis mjög ábótvant, auk þess sem mikil skorti að aðbúnaður og umhirða uppfylltu sjálfsagðar kröfur. Við nánari athugun kom svo í ljós að lyfjamál voru þar að auki í ölestri. Að sjálfsgóðu voru gerðar afdráttarlausar athugasemdir við þetta en þá taldi starfsfólk í stuðningsþjónustu Geðhjálpar sér ógnað. Það sá ógnun í því í sjálfa sér að þarna yrði tekið til hendi og settar ákvæðnar starfsreglur til að koma í veg fyrir svona vanraekslu og taldi bersýnilega að besta leiðin til að geta haldið uppteknum hætti væri að ná voldum í félagini. Pannig mun það hafa komið til að geðlæknir, sem átti í senn sæti í búsetuhópi sem útvegar geðfótluðu fólk húsnæði og var læknir margra geðfatlaðra íbúa á vegum stuðningsþjónustunnar, tilkynnti framboð sitt. Þessi baráttu í vor var félagini mjög erfið, en afdráttarlausar niðurstaða á framhaldsáðalfundi, þar sem nýja stjórnin hlaut 200 atkvæði en hinir 62 atkvæði, tel ég að hafi orðið til að veita okkur alveg ný sóknarfæri.

I hverju eru þá nýjar áherslur Geðhjálpar fólgar?

Meginatriðið er þetta: Sjónarmið og hagsmunir þeirra sem nota geðheilbrigðispjónustuna eiga að ráða í Geðhjálpi. Við teljum að reynsla okkar sem höfum einhvern tíma þurft að glima við geðraen vandamál eða geðsjúkdóma sé mikils virði. Það er staðreynd að fólk sem deilir svipaðri reynslu nær betur saman en oft vill verða á milli fagfólks og geðsjúkra. Þetta hefur komið berlega í ljós í sjálfshjálparhópum sem hafa aðstöðu í húsi okkar á Túngötum 7 og korna saman viðulega. Mikill styrkur og samhugur hefur orðið til innan þeirra. Geðræktin er enn að þróast og tel ég að það forvarnarstarf sem þar fer fram á vegum Geðhjálpar, Landlæknisembættisins, Landspítala - háskólasjúkrahús og Heilsugaðsunnar í Reykjavík sé eitthvert markverðasta forvarnarstarf sem fram fer í landinu um þessar mundir. Forsætisráðherra mæltist vel í stefnuræðu sinni á dögumnum þegar hann sagði geðraskanir meðal algengustu sjúkdóma á Íslandi, sem hefðu í för með sér meira vinnutap og kostnað fyrir samfélagið en flestir aðrir sjúkdómar. Mér þótti mjög veent um hve ríka áherslu Davið lagði á málaflokkinn. Það er auðvitað engin tilviljun. Á þessum áratug sem hafinn er búast öll hin vestraenu lönd við mikilli aukningu geðraenna

vandamála. Sá ávinningsur sem við getum haft af óflugu forvarnarstarfi sem sérstaklega er beint að geðinu er griðarlegur og þótt aðeins innan við 1% af þeim samfélagslega kostnaði sem hlýst af þessum veikindum væri varið til forvarna yrði árangurinn mjög mikill. Ég er sannfærður um að takist að upplýsa almenning um hvernig harin getur gætt að geðinu og rutt verði úr veki margvislegum fordóum um geðraskanir megi fækka innlögnum, auka batahórfur og fækka sjálfsvigum. En það er ekki bara mikilvægt að efla forvarnir til muna og gera Geðræktinni kleift að sinna því griðarlega verki sem þar er framundan. Við sem höfum komist heil í gegnum geðheilbrigðiskerfið þurfum að láta til okkar taka á beinan hátt.



Með hvaða hætti?

Í stjórn Geðhjálpar höfum við rætt um tilkomu stuðningsmannakerfis til að veita þeim sjúklingum sem eru inni á deildum aðstoð. Ég þekki það sjálfur að það getur skipt skópum að einstaklingur með svipaða reynslu, sem būinn er að jafna sig, komi til manns og veiti manni nýja innsýn. Óðru fremur þakka ég velliðan mina í dag því að læknirinn minn kallaði sílan aðila til þegar ég veiktið síðast fyrir taepum þremur árum. Þarna veit ég að við getum lyft grettistaki í samvinnu við geðdeildirnar. Það er stjórn félagsins samþykkt því að mikil þörf sé á meiri og betri eftirmeðferð, sem nú er aðeins í myflugumynd. Við erum að byggja upp félagsmiðstöð okkar og ráðinn hefur verið iðjubjálfari sem ég bind miklar vonir við að verði til að efla starfsemiðna hjá okkur til muna. Pannig á Geðhjálpa að geta verið góður stuðningur út í lífis aftur og öruggt skjöl allra þeirra sem til okkar leita með geðraen vandamál. Pessar víkurnar erum við síðan að ræða með hvaða hætti við getum enn meir látið að okkur kveða á þessu svíði og mun það koma í ljós fíjólega hvert næsta stóratak Geðhjálpar verður. Ég lit svo á að Geðhjálpa hafi mikilvægara hlutverki að gegna í dag en nokku sinni fyrr. Yfirvöld hafa vaknað til vitundar um aukningu geðtruflana og alvöru þess í öllum skilningi. Geðhjálp er rödd sem verður að heyrast eigi árangur að nást. Ég er bjartsýnn að nýr tímar fari í hönd. ■ Á.R.

# Lífsleikni

Kenndu mér að lifa!

Lífsleikni nefnist fag sem er að hasla sér völl i íslenskum grunnskólum. Tilgangurinn með kennslu þess er að órva tilfinningagreind nemenda. Tilfinningagreind er félagsleg og persónuleg hæfni til að þekkja sjálfan sig og aðra – en fræðin sem kennd eru við hana þylja mjög athyglisverð. Þau samanstanda af sálfraði og öðrum félagsvisindum, taugafræði og líffraði. Í þeim má finna hafsjó merks fróðleiks en hér gefst aðeins ráðrúm til að stíkla á stóru og veita lesendum nasasjón af tilfinningagreind, í þeiri von að þeir leiti sér frekari upplýsinga – og nýti sér þetta huglaega hjálpartæki í tilverunni.

I þessari umfjöllun um tilfinningagreind styðst ég við samnefndu bók eftir Bandaríkjamanninn Daniel Goleman, sálfraðing og blaðamann hjá The New York Times. Hún kom út á Íslandi síðastliðið haust og varpar itarlegu ljósí á aðurnefnd fræði. Við gerð hennar leitaði Goleman í smiðju margra þekktra fræði- og vísindamanna, kennara og annarra sérhæfðra aðila auk þess að afla heilmilda um fjöldar rannsóknar á svíði tilfinninganna. Á hinn böginn beið hann með að skrifa bókina uns nægilegar vísindalegar upplýsingar voru fyrir hendi, afráktur umfangsmikilla rannsókna á starfsemi heilans. Rannsókna sem bæta heilmiku við vitnesku okkar um mannhugann, líkt og orð Golemans gefa til lynna: „Taugafræðilegar upplýsingar streyma að og sýna skýrar en nokkrar sinni fyrir hvernig heilstöðvar tilfinninganna knýja fram reiði og tár, og hvernig þeir hlutar heilans sem eiga sér mun lengri forsögu koma ýmist róti á árásargirni eða ástúð og verka bæði til góðs og illa. Svo glöggur skilningur á gangverki tilfinninganna á sér ekki fordæmi, en hann setur nýjar aðferðir til að bæta úr tilfinningakreppu samfélagsins í brennidipil.“

## Ofmetin greindarvísitala

Vísindamönnum hefur tekist að varpa ljósí á virkni heilans meðan við hugsum og finnum til; þegar hugmyndaflugið er að verki og í draumfórum okkar. Uppgötvanir þeirra hafa leitt í ljós að tilfinningar ráða hegðun, samskiptum og jafnvel örloðum einstaklingsins í mun meira mæl en menn gerðu sér grein fyrir.

Þar af leiðandi sýnir Goleman fram að að greindarvísitala ráði ekki fararheill okkar, hún hafi mun minna vægi en álit. Í hefur verið hingað til. Staðreyndin sé sú að fólk með léga greindarvisitólu geti átt velgengni að fagna en fólk með háa greindarvisitólu farið hallóka í lífinu. „Ég held því fram að alloft hljóti þeir elglinleikar að gera gæfumuninn sem hér nefnast einu naftni tilfinningagreind en þar má nefna skapstillingu, atorku og þrautseigju, auk hæfileikans til að hvetja sjálfan sig til dáða,“ fullyrðir hann og telur að tilfinningagreind sé sú gáfa sem mestu varði. Hún feli í sér getu sem hafi djúpstæð áhrif á alla aðra hæfileika ...

Fatt skiptir eins miklu mál og að læra þá kúnst að þekkja elglin huga og virkja hann, efla getuna til að tjónka við niðurdepandi hugsanir og greiða úr tilfinningaflækjum. Að öðrum kosti er hætt við að einstaklingurinn lendi í vitahring: tilfinningaflækjur skapa streitu sem veldur þrálatum áhyggjum – og áhyggjurnar valda enn meiri streitu; þær leiða ekki til lausna heldur ala á angist og lviða. Þessar leiðindakenndir geta orðið svo fyrirferðarmiklar að fátt annað kemst að í huga einstaklingsins og hann snýst í hringi, fullur vanmáttar, einbeitingarleysis og ranghugmynda. Í versta falli getur streita valdið lífshættulegum sjúkdónum. Í slíkum vitahring er ráblegt að rökraða við neikvæðar hugsanir og losa sig þannig við „áhyggjur sem snúast um áhyggjur“. Best er að temja sér að draga í efa þær

hugsanir sem eru kjarni heilabrota, bera brigður á gildi þeirra og beina huganum að jákvaðari kostum. Eins má gera gagngert ráð fyrir ánægjulegum viðburðum og dreifa huganum bannig.

En síðast en ekki sist verður hver og einn að þekkja sinn innri mann til að kljást við erfiðar kennir og ertandi áhyggjur – það er svo mikilvægt að kunna að beina huganum að bjartari hlíðum tilverunnar, svo hann verði ekki strengjabróða tilfinninganna. Svo lengi sem við göngumst ekki við tilfinningum okkar er voðinn vis. Bælt hugarangur bitnar á vinnugetu, einbeitingu, daglegri líban, svefn, skapi og samskiptum, svo fátt eitt sé upptalið.

## Taumlausar kennir

Pó er hægara sagt en gert að hafa hemil á hugsunum sínum, tilfinningaskalinn er marglitr og getur hæglega komið okkur í opna skjölðu. Stundum teljum við okkur ekki ráða við tilfinningarnar: áhyggjur hrannast upp, streitan eyklst, einbeitingin hverfur, skapsveiflur verða fyrirferðarmeli og geðshraeringar elga greiða leið að sálartetrinu. Af þeim sökum er nauðsynlegt að varast skyndihvatir sem geta fengið besta fólk til heimskulegra athafna. Flestir kannast við að hafa einhvern timann gert eða sagt eitthvað sem þeir dauðsjá eftir og fyrir vikið þurft að kljást við ertandi afleiðinger sem hrelldu sjálfsmyndina. Oft eru það hlutir sem striða á móti sannfæringu gerandans en hugarseslingurinn tók af honum ráðin!

Manneskum hættir til að stjórnast af ótta, hvotum, ranghugmyndum og viðbrögðum, taumlausar kennir eru gjarna fljótvirkar en dómgreindin. Hellinn er stundum tilfinningalega ónákvæmur, hann getur jafnvel sent okkur úrelt skilaboð og þannig framkallað ófgafull viðbrögð við sárasaklausum kringumstæðum. Manneskja sem ræður illa við hvatir sínar og viðbrögð á jafnframt bágð með aðrar hliðar tilfinningafléssins. Meðan hvatirnar stjórna ferðinni á hún bágð með að setja sér markmið; þær bera sigurorð af sjálfsaganum og draga hana á asnaeyrunum frá góðum ásetningi. Því sakar ekki að leggja eftirfarandi orð úr bókinni góðu á minnið: „Ef til vill skiptir engin sáraen hæfni meira málí en sú að standast skyndi-hvatir.“

## Börn „Öguð“ til dauða

Að sama skapi leggur Goleman ríka áherslu á sjálfstjórn og bendir að að fljótfærni sé afleiðing sterktar geðhrifa, hvata sem hrifsa völdin af skynsemínni – og hann undirstrikar einnig gildi samkenndar. Það er gild ástæða fyrir því að aðurnefndir elglinleikar eru honum ofarlega í huga. Hann er þeirrar skoðunar að samfélög heimsins hafi nefnilega brýna þörf fyrir þetta tvennt: Að við höfum taumhald á sjálfum okkur og samuð með öðrum.

Oleystir tilfinningahnútar trufla vissulega daglegt lið. Þeir geta bitnað á starfi, barnauppeldi, ástalifi, heilsu og samskiptum. Í versta falli brjóstast þeir út í hættulegri hegðun og hræðilegum verknuðum. Átakanlegt dæmi þess má sjá í titt-nefndri bók: „57% morða á børnum undir tólf ára aldri eru framin af foreldrum eða stjúpforeldrum, að því er fram kemur í skýrslu. Í næstum helmingi tilvilkra segjast foreldrar „vara hafa verið að reyna að aga barnið“. Kveikjan að barsmiðum sem leiddu til dauða var sú að børn „brutu af sér“, til dæmis með því að vilja ráða því á hvaða rás sjónvarpið var stillt, með því að gráta eða gera í buxurnar.“

I kjólfarið fylgir klausa um þýskan unglings sem var fyrir rétti eftir morð á fimm tyrkneskum konum og telpum. „Hann kveikta i húsi þar sem þær voru í fastasvefn. Hann er



félagi í klíku nýnasista, segist ekki tolla í vinnu, kveðst vera drykkfeildur og kennir útlendingum um ófarir sínar. Hann er svo lágróma að vart heyrist til hans þegar hann segir fyrir rétti: „Ég er óumraðilega leiður yfir því sem við hófum gert. Ég get ekki lýst því hvað ég skammast min.“

## Alþjóðleg tilfinningafirring

Goleman tekur fleiri óhugnanleg dæmi um tilfinningalega firringu og bendir svo á að fréttir séu oft morandi í slíkum frásögnum. „Þær eru sönnun þess að mannasíðum hrakar, almennt öryggisleysi fer vaxandi og illar hvatir leita útrásar af þvíliku offorsi að likja má við holskeflu. Sílikar fréttir endurspeglar þó einungis í stækkaðri mynd það stjórnleysi tilfinninganna sem við verðum óþægilega vör við hjá sjálfum okkur og náunganum.“

Nú kann einhver að segja að svona hryllingur eigi sér bara stað í útlöndum. Sá sami setti þá að minnast unga lögfræðlingsins sem myrti vin sinn í Öskjuhlíð, plátsins í Keflavík sem nauðgaði stúlk og drap vinkonu hennar, náungans sem hranti ungrí stúlk af svöldum og varð valdur að dauða hennar, vinkvennanra sem lómdu stúlk svö harkalega að hún varð fyrir heilaskaða, ungra innflyttjenda sem verða reglulega fyrir harkalegu ofbeldi sökum kynþáttahaturs og unglingsstúlkanna sem var nauðgaði síðastliðna verslunarmannahelgi. Hann ætti líka að kynna sér starfsemi Stigamóta og spjalla við einstaklinga sem hafa verið misnotaðir kynferðislega, skoða meðferðarstofnanirnar sem hafa ekki við að taka á móti virkum líkum – jafnvel líta á heimasiðu íslenskra þjóðernissinna. Af nögu er að taka hvað varðar firringu í þessu 283.361 manns þjóðfélagi.

Um vandræðaástandið í heiminum segir Goleman: „... sú mynd sem við blasir vitnar um tilfinningalega firringu, örvaentingu og ófyrirleitni, innan fjölskyldunnar og í sam-



félaginu öllu. Til eru dæmi um sivaxandi heft og örvaentingu á þessu tilmabili, hvort sem þau birtast í umkomuleysi lyklabarna sem fengið er sjónvarp í stað barnfóstru, í þjáningum barna sem eru yfirgefin, vanraekt eða verða fyrir misþyrmingum eða ómurlegu ofbeldi innan hjónabandsins. Tilfinningaleg króm er að gipa um sig. Það má til dæmis ráða af tólum um þunglyndi sem eykst ört um allan heim, svo og visbendingum um stigvaxandi ofbeldi ...“

### Börn og tilfinningagþjálfun

Eina ráðið gegn þessari firringu í komandi framtíð er að styrkja og göfga þær ungu sálir sem erfa munu tætt þjóðfélög haimssins. Tilfinningagreind má kenna börnum og gera þeim þannig kleift að nýta sem best þær gáfur sem þau kunna að hafa hreppi i hoppdrætti erfðanna.

Að sama skapi skiptir tilfinningalegt öryggi sköpum fyrir sjálfsmýnd barns og ekki síður framtíð þess, enda valda tilfinningarnar miklu um hvernig okkur vegnar á lífsleiðinni. Foreldrar verða því vera til staðar fyrir börnin sin og virkja öryggiskennd þeirra og sjálfstraust jafnt sem félagslegan og tilfinningalegan þroska, áhugahvöt, ábyrgðarkennd og frumkvæði – og samkennd barnanna því hún eykur hæfni þeirra til að skilja annað fólk. Jafnframt er námshæfni að miklu leyti háð því að børn tileinki sér ýmsa grunnsætti að þessum svíðum.

Pess má geta að i bökinni Tilfinningagreind er mikið fjall-að um börn og kaflinn Tilfinningalegt uppeldi fjallar sérstaklega um þau. Goleman tekur fram að það sé álitamál hvenær hefja skuli tilfinningagþjálfun. „Sumir halda því fram að ekki sé of snemmt að byrja þegar á fyrstu æviárum barnsins. T. Berry Brazelton, barnalæknir við Harvard, litur svo á að foreldrar hafi upp til höpa gagn af handleiðslu til að þeir geti gefið börnum sínum gott fordæmi á þessu svíði.“ Og hann baetir við að leikskólaárin ráði úrslitum að

þessu leyti, ef rétt sé heldið að spöðunum geti þjálfun í lífsleikni haft holl áhrif fram á fullorðinsá: „Svo sem fram kemur í færri virmuefnavandamálum og handtökum, betri hjónaböndum og betri tekjumöguleikum. Mestur er árangurinn af síkri hlutun þegar hún er framkvæmd í samræmi við framvindu tilfinninga-þroska.“ Um þessar mundir er lífsleikni, þjálfun í tilfinningagreind, að skipa sér sess á nám-skram íslenskra grunnskóla, og undirrituð hefur sjaldan eða aldrei heyrt nokkuð jafn gáfulegt. Hún hefði gjarnan viljað fá svona bók á fimmtíð ára afmaeli sín; í öllum hamaganginum sem fylgdi unglingsárunum átti hún nefnilega þá ósk heitasta að snúa sér að alvitrum aðila og segja: „Kenndu mér að lifa!“

### Vonir um bata

Því miður fyrirfinnst hvergi „alvitur aðili“ til að leiða okkur klakklaust í gegnum lífið. Og þótt svo væri er örðugt að ausa úr viskubrunnunum yfir unglunga: þeim hættir til að þurfa að brenna sig sjálfir til að læra af reynslunni. Á hinn böginn eru margir þeirra auðsæranlegar, ráðvilltar sálir og liklega grynnkaði á uppreisnargirninni með aukinni meðvitund um hugann og skilningi á óþreyjufullum kennendum. Ekki sist vegna þess að unglingar upplifa sig gjarna öryggislaus eða óeðililega og taka því á tilfinningunum með því að beala þær. Fyrir vikið fá þeir útráð í hólmluleysi og/eða leita í vímuefni. Að mati undirritaðrar er kennsla í lífsleikni lífs-nauðsynleg í farteskil ungs fólkis þegar það stigur fyrstu skrefin út í lífið. Þær til að það forðist varhugaverðar „lausnir“ við bágrí liðan og til að efla félagslega hæfni, hæfileika og sjálfsvitund.

Að auki takmarkast tilfinningagreind ekki við unglingsárin heldur reynir á hana svo lengi sem við tórum. Fullorðnar mannesjur eru líka margar hverjar ráðvilltar og auðsæranlegar. Á hinn böginn eiga þær að hafa ólast meiri

þroska og hæfni til að skilja og kljást við tilfinningarásinar. Þær eiga að geta séð fótum sínum forræð, teknið uppbyggilegar ákvarðanir, verið meðvitaðar um raunverulegar þarfir sínar, einbeitt sér, haft stjórn á sterku hvotum, beitt rókhugsun og sýnt hæfni í mannlegum samskiptum. Áðurnefndir hlutir eru þó auðveldari í orði en að borði og því veitir fæstum okkar af hjálpartækinu sem felst í fræðum þeim sem kennd eru við tilfinningagreind.

### Við erum mannleg

„Það er svo erfitt að vera manneskja.“ Þessi sársanna setning hrökk upp úr Sigurlínu Jónsdóttur, móður Sólkur Völku í skáldsögu Halldórs Laxness. Órfá orð úr illa þefjandi kvenmannsbúk sem segja svo ofboðslega margt. Sigurlína var tilfinningavera, hún stjórnaði hvotum, eymd, ást og fýnum; hjarta hennar var valtast alls hins valta. Og liklega hefði Sigurlínu, líkt og öðrum fátækum fiskvinnslukonum í krummaskuðum á Íslandi um 1930, brugði við að opna bók og lesa svart á hvítu: „Nú loks hafa vísindin það á valdi sínu að fjalla um þær knýjandi torrábnu hiliðar sálarlifsins er síst lúta rókrænum lögmalum og nú er loks unnt að kortleggja hjarta mannsins af einhverri nákvæmni.“ Eflaust hefði þessi tilfinningarárika kona sungið af gleði yfir að finna svona merkilega bók og við sem lifum í upphafi nýs árbúsunds ættum að gera hið sama. Það er nefnilega ómetanlegt að komast í kynni við fræði sem eru slikt hjálpartæki að við getum létt til okkar til muna og sagt fullum hálsi: „Það er skemmtileg áskorun að vera manneskja.“

I dag getum við fræðst um tilfinningalif okkar og notað þann fröðleik meðvitað til að rækta góða eiginleika en teknist á við skapgerðarrestina. Það eru forréttindi að lifa á tímum þar sem okkur býost vitneskja um tilfinningarnar sem við getum notað til að stjórna eigin lífi í stað þess að láta þær ráða ferðinni. Þó verður að segjast að tilfinningar eru



# Geðræktin hefur begar náð til 150 þúsund manns

**G**eðrækt er verkefni á vegum Landlæknisembættisins, Geðhjálpar, Geðsviðs LSH og Heilsugæslunnar í Reykjavík. Geðræktin hefur fjögur meginmarkmið: Að bæta liðan almennings, auka forvarnir og fræðslu um geðsjúkdóma og geðheilbrigði, auka geðheilbrigðisvitund landsmanna og draga úr samfélagslegri byrði og kostnaði vegna geðraskana. Kostnaður vegna geðraskana er, samkvæmt útreikningum alþjóðabankans, talinn vera 3-4% af vergi þjóðarframleiðslu eða um 30 milljarðar hér á landi. Unnið er að þessum markmiðum m.a. með útgáfu fræðslu- og námsefnis, fyrirlestrahaldi, haldið er úti vefsíðu, www.ged.is, og rannsóknunum, m.a. á virkni forvannanna sjálfr. Starfsmenn Geðræktar eru tveir, Héðinn Unnsteinsson verkefnistjóri og Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sem er markaðs- og fræðslufulltrúi. Undirbúningur að verkefnið höfst fyrir tæpum tveimur árum. Því var formlega hrint úr vör að alþjóðageðheilbrigðisdaginn, 10. október, í fyrra, en þá var vefur Geðræktarinnar opnaður. Starfsemín hefur verið fjölbreytt, bæði á svíði lista og fræðslu- og kynningarstarfs í fyrirtækjum og skólam landsins.

Það eru fyrirtækin Delta, Íslensk erfðagreining og Landsbankinn, svo og heilbrigðis- og trygginga-málaráðuneytið, sem hafa staðið straum af kostnaði við Geðræktina. Dóra og Héðinn telja nauðsynlegt að styrkja fjárhægilegan rekstrargrundvöll verkefnisins svo takist að ná þeim markmiðum sem stefnt er að, en þau markmið eru alfarði i samræmi við stefnu stjórnvalda samkvæmt heilbrigðisáætlun til 2010.

Fyrir skemmu voru kynntar niðurstöður könnunar sem Dóra Guðrún gerði á vegum Geðræktar. Var þar leitað eftir viðhorfum unglings til geðheilsumála, með sérstökum tilliti til áhrifa fræðslu. Var spurt um viðhorf víku áður en hlýtt var á fræðslufyrirlestur og síðan aftur að víku líðinni. Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að fræðsla um geðheilsu skilar árangri. Eftir fræðsluna jökkst þekking unglingsanna á geðheilsu og viðhorf þeirra til geðheilsumála og þeirra sem þurfa að glima við þau varð jákvæðara. Könnuninni var ætlað að vera forathugun fyrir mun viðtekarri könnun meðal allra aldurshópa á landsvísu.

Pá er í ráði að Geðrækt standi að gagnvirkri atferliskönnun á Netinu í samvinnu við Rannsóknastofu um mannlægt atferli. Þetta verður fyrsta könnun sinnan tegundar hér á landi, en þar verður spurt um hagi og líðan ungmenna á 4-5 mánaða tíma.

Að sögn Héðins verða framkvæmdabættir Geðræktar í vetrar í aðalatriðum fyrir: Vefurinn sem nú er verið að endurbæta, fræðsla í formi prentaðs efnis til almennings og fyrirlestra í skólam og á vinnustöðum og rannsóknir og samstarf við innlenda og erlenda aðila sem vinna að sömu markmiðum. Prentað fræðsluefnir er nú komið yfir 100 þúsund einingar en um þessar mundir er verið að dreifa 18 þúsund móppum af kennsluefni í lífslíkni sem stendur öllum leik- og grunnskólum í landinu til boða þeim að kostnaðarlausu. Dóra Guðrún hefur verið á ferðinni um landið að undanfornu til að kynna hvernig að nota þetta fræðsluefni og hvernig opna magi umræðu um tilfinningar og andlega líðan auk þess að hjálpa børnum að óðlast skilning að því hefur áhrif á tilfinningar þeirra og annarra.

Þeir sem hlýtt hafa á fyrirlestra á vegum Geðræktar

skipta þúsundum og má því setta að upplýsingar Geðræktarinnar hefi þegar náð til a.m.k. 150 þúsund manns. Unnt er að nálgast allt efni Geðræktar á Netinu þar sem vefsíðan er www.ged.is.

Að sögn Héðins eru Bretar og Finnar fremstir Evrópubjóða



á svíði geðræktar, en íslenska fræðsluefnir er að verulegu leyti sniðið eftir breskri fyrirmynnd.

Geðræktin tekur þátt í margvislegu alþjóðlegu samstarfi aðila sem starfa að fræðslu og forvörnum á geðsviði og er aðili að skýrslu um geðheilbrigðismál sem er í þann veginn að koma út á vegum Evrópusambandsins. Auk aðildarþjóðanna fimmtíðan stunda Íslendingar og Norðmenn að skýrslunni, í henni er greint frá fimmtíu verkefnum ætluðum til að efla geðheilsu ungmenna en því þeirra eru héðan komin.

Mikilvægur líður í starfi Geðræktar er tenging geðsins við listir og skópun. Með þessari tengingu er auðvelt að tengja hvers kyns geðslag og geðsveiflur við menningu og afrikstur lista. Meðal atriða sem verkefnið stóð fyrir á árinu 2000 voru: „geðveik list“, myndlistarsýning fólk sem allt hafði þjáðst af einhvers konar geðrökun, leiksýningin Háloft þar sem fjallað var um geðhvörf á einlægan og opinskáan hátt og „geðveikir dagar“ í Háskóla Íslands, þar sem haldin var fjögurra daga ráðstefna um geðraskanir, geðheilsu, erfðafræði geðsjúkdóma, tengsl þeirra við skópunargleði o.fl. Óll þessi atriði tókust vel og voru þáttur Geðræktar í að koma fræðslu og skemmtun um báða póla geðrófins til almennings. Verkefnið mun halda uppteknum hætti með slikri nálgun til almennings í framtíðinni og eru m.a. í undirbúningi fleiri lista- og menningarviðburðir nú í vetrur. ■ Á.R.

magnaðar í lífi hvers einstaklings og vandmeðfarnar. Þær geta leitt okkur til andskotans ef við höfum ekki stjórn á þeim. Vitaskuld er stremlib að kljást við mein á borð við þunglyndi, þrálátar áhyggjur, tómlæti, vanmátt, reiði, angist, þráhyggju, hjónaerjur, fíknir, átróskun, einmannakennd, öryggisleysi, feimni, einbeltingarleysi, tilfinningalegt ólesi og samskipti, svo fátt eitt sé upp talið. En með því að kynna okkur tilfinningagreind getum við skerpt getuna til að taka á þessum vandamálum og efti bjartsýni, sjálfsvitund, einbeitingu, flæðitilfinningu við vinnu, góð samskipti, samkennnd, velliðan, sjálfstjórn og aga, jafnvægi og félagslega hæfni; eiginleika sem einkenna þá sem velgengni njóta.

Prátt fyrir að fræðin sem lúta að tilfinningagreind séu kornung eru margir áhugasamir um þau hér á landi. Vonandi munu þau kveikja forvitni sem flestra í komandi framtíð því eina ráðið við ofbeldinu, fíknunum og nauðunum, sem samfélagið stendur reglulega ráðþrota frammi fyrir, er að sem flestir óðlist heilbrigða vitund. Og hún er jafnframta eina ráðið við íþyngjandi hvótum, kenndum og ráðvilli sem hrjá svo margt venjulegt fólk á degi hverjum. Því er ekki úr vegi að vitna enn einu sinni í Goleman að lokum: „Annars vegar er sú sameiginlega væ sem við blasir á svíði tilfinningalifslins og hins vegar tiltæk úrræði sem velkja vonir um bata.“ ■

I bókinni Tilfinningagreind má finna eftirfarandi lista sem kallast Samstarfsverkefni á vegum W.T. Grant: Virðir þættir í árangursríkum forvörnum.

Meðal helstu þáttu þjálfunar sem ber árangur eru þessir:

## Tilfinningahæfni

Bera kennsl á tilfinningar og kunna að nefna þær.

Tjá tilfinningar.

Meta hve öflugar tilfinningar eru.

Hafa stjórn á tilfinningum.

Slá umbun á frest.

Hafa hemil á skyndihvötum.

Draga úr streitu.

Gera greinarmun á tilfinningum og athófnum.

## Vitsmunaleg hæfni

Kunna að tala við sjálfan sig – halda uppi „innri samræðum“ og nota þær sem aðferð til að fast við mælefni eða ógrændi viðfangsefni eða til að efla framgöngu sina. Ráða í visbendingar án orða og túlka þær – átta sig til dæmis á því hvernig félagslegir þættir hafa áhrif á hegðun og líta á sjálfan sig í viðtækara félagslegu samhengi. Leysa vandamál og taka ákváðanir í áföngum – hafa til dæmis hemil á skyndihvötum, setja sér markmið, koma auga á önnur úrræði og sjá afleiðingar fyrir. Skilja sjónarmið annarra. Kunna skil á almennum kröfum um hegðun – skilja hvað er við hæfi og hvað ekki. Bjartsýni gagnvart tilverunni. Sjálfsvitund – temja sér til að mynda að gera raunhæfar væntingar til sjálfssín.

## Samskiptahæfni

Án orða – halda uppi tjáskiptum með því að horfast í augu við fólk, með svipbrigðum, raddir, lätbragði o.s.fl. í mæltu mál – orða óskir afdráttarlaust, svara gagnrýni af einurð, verjast óæskilegum áhrifum, hlusta á aðra, hjálpa öðrum og taka virkan þátt í æskilegum félagsskap jafnaldra.

Adda Steina Björnsdóttir:

# Upp, upp míni sál og allt mitt geð

Vangaveltur um heilsu og heimspeki

slendingum er fátt heilagt. Þó má ef til vili segja að trúmál séu þeim heilög að því leyti að hverjum manni skal frjálast að hafa sín trú og engum leyfilegt að hafa skoðum á trú annarra. Þess vegna tjá fáir sig mikilv um trú síná nema þeir starfi við það. Samt sem áður er trúin hluti af lífi flestra á einn eða annan hátt. Dauðinn er líka meðal þeirra mállefna sem ekki eru höfð í flimtingum. Við næðum ekki hreðslu við dauða, tilfinningar okkar við andlát nákominna eru ekki reifaðar, samúð vinanna við sílkir aðstæður er yfirleitt þögul. En dauðinn bíður okkar allra.

Sjúkdómar eru annað mál. Flestir sem hafa veikst af slæmri flensu eða handleggsbrotnað kannast við sjúkdóms- og slysalyssingaflöðið sem dynur á þeim þegar fréttist af bágindunum. Öjá, það var hann Gummi sem var frá í þjárvíkur vegna flensunnar og hún María sem fór of snemma í vinnu og sló niður. Ágúst sem datt í hálkunni um daginn og handleggsbrotnaði og svo framvegis.

En sögunum fækkar snarlega ef um er að næða geðsjúkdómu. Ókkur er ekki tamt að næða um geðheilsu. Ekki frekar en um Guð og dauðann. Samt búðir allir við geðheilsu og um 20% landsmanna glima á hverjum tíma við geðrökun af einhverjum toga. Það ætti að vera til nóg af sögum.

Við tölum oft um likamlega sjúkdóma sem eitt og geðsjúkdóma sem eitthvað allt annað. Samt sem áður er längu vitað að geðraskanir starfa af truflun á likamstarfsemi. Sú truflun getur átt rætur i umhverfinu því að of mikilv álag á manneskjuna kallar fram veikleika. Það þekkja allir sem þjáðst hafa af bakveiki og mígreni. Og þunglyndi eða kvíða. Geðsjúkdómar eru likamlegir sjúkdómar líkt og hjartasjúkdómar eða sykursýki. Sá sykursýki tekur insúlin til að halda veikinni í skefjum.

Einstaklingur með geðhvörf tekur frumefnið lípum til að halda sjúkdónum í skefjum. Og líkt og með aðra likamlega sjúkdóma eru geðsjúkdómar að einhverju leyti ættgengir.

Tengsl líkama og þess sem við köllum geðs eru örjúfanleg. Langvarandi likamlegur kvílli getur kallað fram truflun á geði. Geðrökun eins og þunglyndi getur hægt á likamlegum bata, svo sem því að sár grói.

Hvers vegna er þá þessi aðgreining? Af hverju er ekki teleð um geðsjúkdóma sem likamlega sjúkdóma? Af hverju eru þeir silt feimnismál að fáir likamlegir sjúkdómar komast í hæfkvisti við þá eftir frá eru skildar örfærar veiruþingar sem smítast við kynmók?

## Hver er þessi sál?

Heilbrigði sál í hraustum líkama var kjörorð á tínum Rómverja og bykír enn gott og gilt. En hvað er átt við með „sál“? Hvað er sál? Er hún sjálfstæður veruleiki sem býr í líkama okkar, næstum eins og fangi hins líkamlega, holdsins? Fangi sem sleppur ekki fyrir en líkaminn er allur, ekki fyrir en við deyjum?

Eða er hugtakið sál aðeins lýsing okkar á þeirri vitund sem býr með hverri manneskjú og gerir henni kleift að hugsa, álykta, gagnrýna? Vitund sem er hluti veru okkar, líkama okkar og verður það alltaf? Vitund sem deyr með okkur?

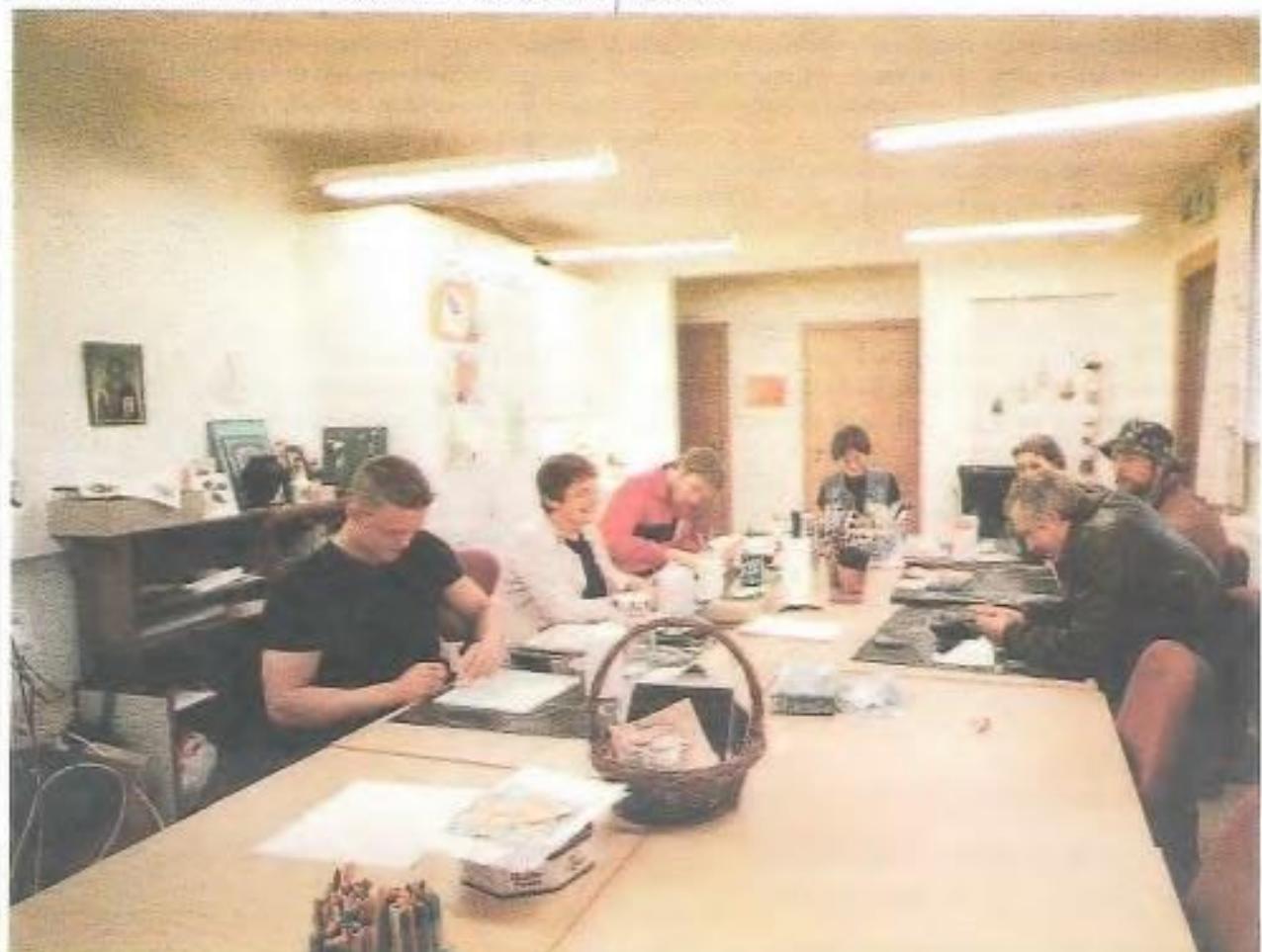
Sál er yfirleitt skilgreind sem sá báttur í mannlægu eðli sem gefur okkur mennsku, aðskilur okkur frá óðrum dýrum. Sumir tala um þennan þátt sem hug eða sjálf einstaklings. Í guðfræði fær sál líbilega það hlutverk að vera sá angri eðlis okkar sem tengist guði eða hinu guðlega, hið guðlega í manninum. Og sá hluti okkar lifir af líkamsdauðann og getur verið ellifur.

Flest þekkt menningarsamfélög virðast gera ráð fyrir tilvist einhvers þáttar í mannlægu lífi sem svipar til hugmyndar okkar um sál. Hinir fornu Egyptar tóluðu um tvískipta sál, ka og ba. Ka lifði af líkamsdauðann en hélt sig nálaegt líkamanum, ba fór hins vegar til íverustaðar hinna dauðu. Svipaða hugmynd var að finna hjá Kinverjum þar sem óæðri

hluti sálarinnar, tilfinningarnar, dó en æðri hlutinn, rökhugsunin, hun, lifði af líkamsdauðann. Það er hun sem þekkt er í sögum sem andi forfedranna. I hindúasið er sál einstaklingsins kólluð atman og hún er eillf en háð hring endurfæðinga þar til hún nær æðsta formi og sameinast alheimssandanum brahman.

Kristin trú á rætur í trú Hebreia. I ritum Gamila testamentisins er orðið andi (andardráttur) notað um það sem við köllum sál. Hann var ekki aðskilinn frá líkamanum og hugmynd-

verður fyrir erfiðri lífsreynslu sem annaðhvort orsakar eða kallar fram sjúkdóm, svo sem alvarlegt þunglyndi í kjólfar missis. Rannsóknir sýna hins vegar að þegar þetta gerist raskast efnuskipti heilans og stundum verður skortur á ákveðnum efnum. Ytri aðstæður sem valda mikilli vanliðan virðast þannig hafa bein áhrif á líkamlega starfsemi. Á sama hátt getur breyting á efnafraðilegri virkni líkamans haft bein áhrif á líðan. Þannig hefur hún bein áhrif á það sem við köllum sálarlíf okkar. Þetta gerist til dæmis við töku geðlyfja.



Gunnar er húsamliður. Hann varð fyrir vinnuslysi fyrir átta mánuðum og lærbrotnaði illa. Hann þurfti að liggja á sjúkrahúsi um tíma og sækja sjúkrabjálfun í marga mánuði. Gunnar var óvinnufær í þrjá mánuði af þessum sökum og langur tími leið uns hann náiði fyrri starfsorku. Þetta var erfiður tími fyrir fjólskylduna. Kona Gunnars vann allan daginn. Börnin voru á leikskólaaldrí og þurftu miklu umönnun en sem betur fer voru þau hjónin vinmög og áttu góða að sem komu oft og hjálpuðu þeim á ymsan hátt. Vinnir fylgdust með framförum Gunnars í sjúkrabjálfun og hvöttu hann óspart.

in um sál sem lifði af líkamsdauðann var ekki skýr. Kristin hugmyndafræði um líkama og sál kemur til okkar í gegnum grísku heimspeki sem mótaði heimsmynd allra kirkjufeðranna á fyrstu óldum kristninnar. Þaðan kemur líka hin sterka tvíhyggja um hið holdlega (veraldelega) sem er slæmt og óæðra og það andlega sem er fullkomnara og á æðra stigi.

Hér verður ekki tekin nein afstaða til þess hvort sálin sé sjálfstæður veruleiki sem lifir af líkamsdauðann eða einfaldlega nafn yfir hugsun og skilning, yfir lífsanda okkar. Hins vegar er rétt að gera greinarmun á sál í trúarlegum skilningi og sál sem hugtaki er nær yfir geð okkar og huga.

## Vogið að hinu göfuga sjálfi?

Pegar talið berst að geðrökunum er oft talað um sárlæna erfiðleika. Það visar til þess að birting sjúkdómsins virðist hafa áhrif á hugsun okkar, jafrivel skapgerð og fleira sem við tengjum sál og sálarlifi. Bent er á að fólk veikist ef það

Rósa er kennari. Hún missti móður sínar fyrir tveimur árum og var það henni mikilv áfall því að þær voru nánar. Fyrir um það bil ári fór Rósa að finna til þreytu og kvíða og bötti erfiði að vinna þau verk sem hún áður sinnti án þess að veita því fyrir sér. Hún harkaði að sér og hét áfram að vinna auk þess að hugsa um heimili og börn því að maðurinn hennar vann oft frameftir. Þegar hún loks leitaði læknis var hún mjög illa heldin af þunglyndi og skömmu síðar var hún lögð inn á sjúkrahús um tíma. Þetta var erfiður tími fyrir fjólskylduna. Börnin voru ung og maður Rósu átti erfiði með að sinna þeim vegna vinnu sinner. Þau hjónin voru vinmög en fáir vissu af veikindum hennar. Þeir samiði vissu það höfðu ekki samband. Þegar Rósa kom heim af spítalanum hringsdi besta vinkona hennar og spurði hvort hún ætlaði ekki að rífa sig upp úr þessu og hressa sig við.

Tvískipting Grikkjanna 1 hold og anda á sterkt itök 1 vestraennum menningarheimi. Getur verið að hún hafi áhrif á það hvernig við skoðum geðsjúkdóma? Að þeir séu sjúkdómar andans en ekki holdsins og vegi því mun sterkar að hinu göfuga sjálfi manneskjunnar en venjulegt handleggbrot eða kvef?

Og getur þá verið að þessi tvískipting komi í veg fyrir að við sjáum hversu andleg vera manneskepnar er? Að það sem við köllum líkami og sál er eitt þegar veikindi eru annars vegar? Kvef og vanliðan getur valdið óyndi. Þunglyndi getur hægt á likamlegum bata. Manneskja sem verður fyrir missi og er sorgmædd er liklegri til að veikjast en sú sem ekki liður illa.

Andleg heilsa og líkamleg eru tvær hlíðar á sama hlut sem er heilsa oktar. Hún er eins og manneskjan ein heild, heilsan er okkur óllum dýrmæt og hún er ekkert feimnismál.

# Að ánetjast dýrkunarreglu

**A**ðferðafræði sem breitt er í dýrkunarreglum, sem kallast „cult“ á erlendum málum, má líkja við dæmi um froskinn. Hendi maður froski í sjóbandi vatn stekkur hann jafnhardan upp úr því og forðar sér. Leggi maður hinn hins vegar í ylvolgt vatn en skerpir svo smátt og smátt á því þar til það nær suðu hverfur honum hæfileikinn til að bjarga sér í burtu og lætur sjóða sig lífandi.

Enginn mundi ganga í dýrkunarreglu ef þær upplýsingar lægju fyrir að þar yrðu þeir svíptir gagnrýnni hugsun, félleffir og beittir sefjun eða heilabötti. Það einkennir hins vegar dýrkunarreglur að líkjast volga vatnini og virðast skaðlausar í fyrstu, jafnvel bara nokkuð notalegar. Meðlimir fá það reyndar gjarnan á tilfinninguna að þeir hafi lent í röngum potti um leið og hitastigið eykt eða þegar öll fjölskyldutengi hafa verið rofin og söfnuburinn heimtar sifellt stærri fómir. Skipulögð sefjun leiðtugans kemur hins vegar í veg fyrir að þeir hafi þrótt eða þor til að forða sér.

Nokkuð hefur verið fjallað um starfsemi dýrkunarreglna á Íslandi að undanförmu. Ýrr á þessu ári hafði landlaeknir afskipti af bandarískum leiðtoga sem byggt hafði upp andlega eða sálfræðilega dýrkunarreglu hér á landi. Likur eru taldir á því að nokkrir þáttakendur hafi hlitið heilsufarslegan skaða af starfi sín með hópnum og urðu málalyktir þær að landlaeknisembætti bannaði þessum aðlum að starfa hér á landi. Hann er þó hverki fyrsti náiðastí dýrkunarregluleiðtoginn sem hingað sækir, þar að auki liklega alls ekki sá versti.

Almenn vitneskja um áhrif og skaðsemi svona safnaða er mjög takmörkuð enda virðist sem fólk sýni málínu ekki áhuga fyrir en einhver því nákominn hefur flekst í netið. Það eina sem getur sporað við uppgangi dýrkunarreglna er bekking almennings á einkennum þeirra og hæfni til að visa nýliðasöfnurum þeirra frá sér. Umfjöllun er því afar brýn og mikilvægt að styrkja þá sem dregið hafa sig út úr svona hópum til frásagnar um lífsreynslu sína, óðrum til varnaðar.

Algengustu form dýrkunarreglna eru skilgreind í fjóraflokk. Þó má hæglega yfiræða hugmyndafræðina á fleiri samskiptaform. Það má til dæmis segja að samband tveggja einstaklinga þar sem annar er hnepptr í stöðuga undirgefni og dýrkun gegn vilja sinum sé smæsta dýrkunarregluformið.

Trúarlegar dýrkunarreglur eru langbekktar og fjölmennastar. Sumar styðjast við sín tulkun á Bibliunni, aðrar sækja í austrænar trúarhefðir og enn aðrar fylgja heimatibúnun trúarheimi leiðtoga sinna. Þær telja sig starfa á andlegri nótum en hin hefðbundnu trúarbrögð og vera í meiri náð við guð en almennt gerist. Safnaðarmeðlimum er eldki heimilt að gagnrýna eða setja spurningarmerki við tulkun leiðtugans á Bibliunni eða óðrum trúarritum, jafnvel þótt hún krefjist gifurlega breytinga á lífnaðaráttum meðlima. Nær undantekningarlaust er predikað gegn veraldlegum gæðum enda söfnuburinn i harðri samkeppni við neyslumarkaðinn um eignir og fjarútlát meðlimanna. Leiðtognir eru hins vegar undanþegnir þessari afneitun veraldlegra gæða, lífstill þeirra einkennist oft af mikilli neyslu og gifurlegum eignum.

Andlegar eða sálfræðilegar dýrkunarreglur hafa átt mildu fylgi að fagna á undanförmum árum. Starfsemi þeirra byggist á grunnámskeiðum og endalausum rándýrum framhaldsnámskeiðum sem smiðuð eru af leiðtoganum eftir því sem þórf krefur. „Nemendum“ er talin trú um að á námskeiðum muni þeir hljóta andlega uppljónum eða innsýn. Ef þeir uppskera það ekki á einu námskeiði eru þeir hvattir til að sækja það næsta og svo það næsta og þannig koll af kolli. Þáttakendur upplifa flestir eitthvað óvernjulegt á þessum námskeiðum, fyrst og fremst vegna þess að þar eru þeir liklegir til að ofbjóða likamlegu og andlegu þoli sín í krefjandi athöfnum sem leiðtoginn stýrir. Pessar þrautir standa oft dögum saman án eðlilegrar hvildar og næringar. Hvort það er leiðin til andlegs broska skal ósagt látið, hún liggur þá a.m.k. afar þétt upp við leiðina að taugaáfalli, þunglyndi og jafnvel sjálfsmorði eins og skráð tilfelli hefa sannað.

Söluþýramidar eru þróða skilgreinda dýrkunarregluformið. Reglan reiðir sig á græðgi mannanna og nýttir þýramidamódelið á augljósan hátt. Hriminháum launum eða ferðum til annarra helmsálfu er lofað til að fylgja sölu-

mönnum og þá um leið stækka söfnubönn. Oftast er það efnaminna fólk sem lætur blekkjast. Nýir seljendur eru í fyrstu boðinir velkomnir á fjölmennum samkomum en síðar skamm-aðir á sama konar fundum fyrir að hafa ekki komið vörurnni í meiri dreifingu og hvattir á sefjandi hátt til að gera betur. Því er líka haldið fram að þeir sem ekki hagnast verulega geti aðeins kennt um eigin aumingjaskap. Slik sefjun hefur vitaskuld aðri niðurbrjótandi áhrif á þá sem heltast úr lestinni og viðheldur þógn þeirra um skaðlegar afleiðingar starfseminnar. Þýramidinn byggist í raun ekki bara á því að selja einhverja ákvæðna vörur heldur ekki síður því að fá sem flesta til að selja vörurna. Til að gerast sölumaður þarf að kaupa ákvæði magn af vörum, svokallaðan grunnlager, til að geta hafist handa og orðið milljónamæringur. Sá sem gómar nýjan seljanda fær svo hluta af ágóðanum af sölu hans og svo koll af kolli upp þýramíðann. Þeir sem neðstir sitja eru hins vegar ekki ófundsverðir af því að purfa að finna nýja sölumenn og nýja neytendur á ofmettuðum markaði. Margir hafa tapað sjálf-mynd sinni auk tölverðra fjármuna en setið uppi með gifurlegt magn af óseljanlegri vörur. Því er hins vegar haldið vandlega leyndu af ótta við álitshnekki, fæstir vilja láta það spryrjast út að þeir hafi verið hafðir að félpúfu.

Pólitiskar dýrkunarreglur komast oft í fréttir sem stjórn-málagr í öfgahópar eða sem kynþáttahatarar. Þeir safna að sér vopnum og nota árásir eða ógnanir fremur en rök málísinu til stuðnings. Starfsemi þeirra er óg við öll lýðræðisríki heimsins eins og nýleg hryðjuverk í Bandaríkjunum sanna.

Það er útbreiddur misskildingur að dýrkunarreglur séu fullar af heimsku fólk með litinn viljastyrk. Margir byrja í dýrkunarreglum í kjólfar erfíðra tímamóta í lífi sín. Háleit loforð og underlegar athafnir fylla hjá þeim elttihvert tóm og sumir upplifa aukinn tilgang með lífi sín. Auk þess er sóst sérstaklega eftir gáfuðu, falllegu og heilbrigðu fólk. Slikum einstaklingum gengur betur að afla enn fleiri nýliða auk þess sem þeir ljá söfnuðinum heilbrigð yfirbragð og trúverðugleika. Gifurlegur þrýstingur er á meðlimi að safna nýjum félögum eða fá fólk á kynningarfundi.

Þáttakana í dýrkunarreglum er altarf kostnaðarsöm. Séu meðlimir vel staðir eru innheimtar háar uppháðir fyrir stutt námskelð eða athafnir. Tlundir eru vel þekktar en þa greiða safnaðarmeðlimir ákvæðna prósantu af mánaðartekjum sinum. Fólk er einnig hvatt til að taka að sér aukavinnu eða jafnvel til lántoku hafi það ekki nægar tekjur til ráðstöfunar fyrir söfnuðinn. Erfðaskrár eru líka þekktur gjaldmiðill auk þess sem þær þykja sanna tryggð viðkomandi við söfnuðinn. Í sumum tilfellum gefst fólkum kostur á afslætti eða niðurfelli gjalda dragi það marga nýja meðlimi inn. Sé um tekjulítlæ einstaklinga að ræða, t.d. vegna aldurs, er þeim gjarnan þraslað út í fjárlunastarfsemi. Fjárlunin fer oft fram undir fólkum yfirskini eins og t.d. til vernar alnæmi eða sjálsvígum. Þegar best lætur rennur ef til vill einhver uppháð til þessara mállefna, þá gjarnan til tengdra verkefna innan dýrkunarreglunarr sem telur sig hefða til hvers kyns starfa. Meðlimir safna því af heilum hug og telja sig standa að heiðarlegri söfnun þótt megnir af peningunum skili sér samviskusamlega í-efstu raðir þýramíðans, þ.e. til leiðtugans.

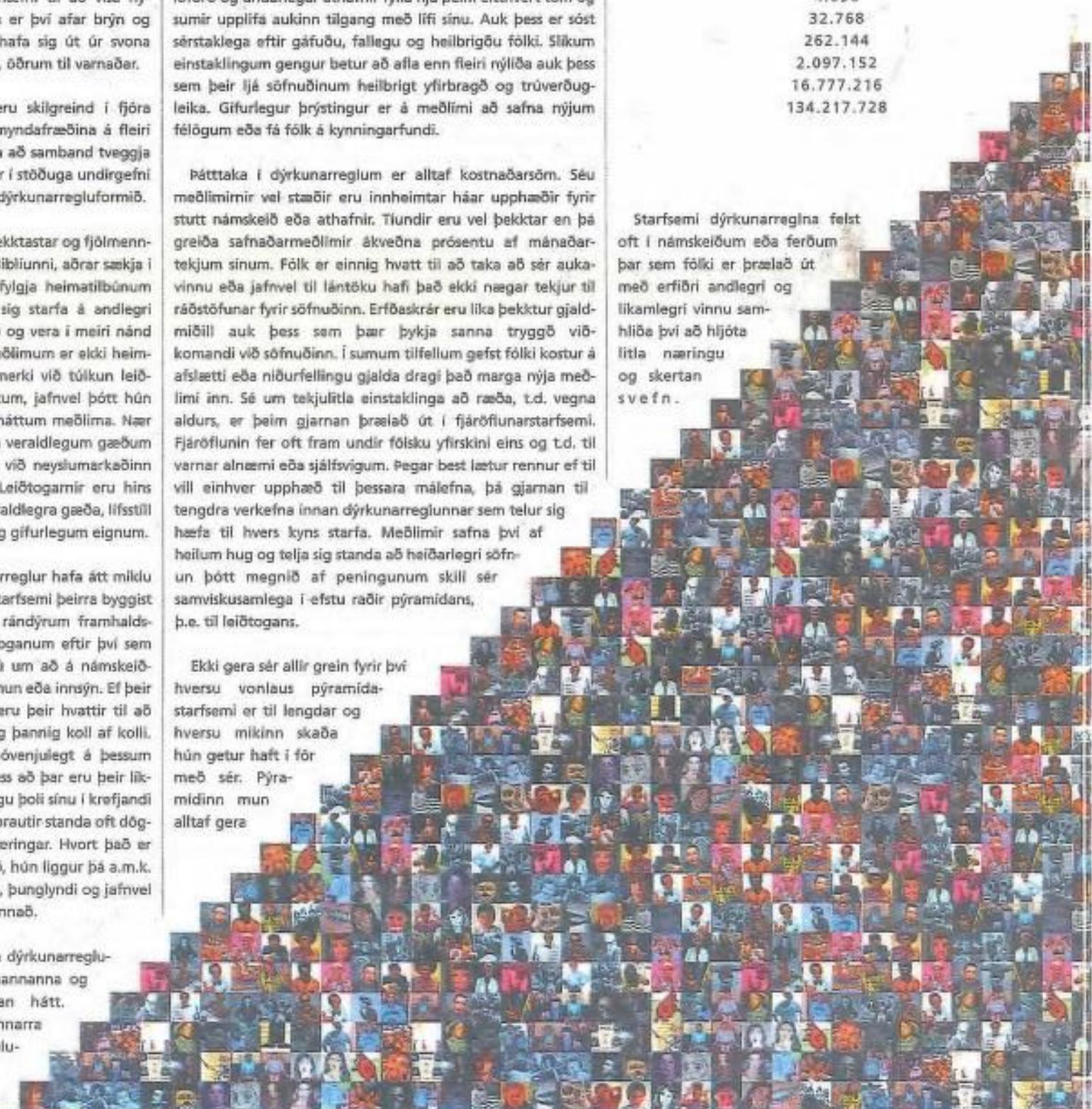
EKKI gera sér allir grein fyrir því hversu vonlaus þýramida-starfsemi er til lengdar og hversu mikinn skaða hún getur haft í fólk með sér. Þýramíðinn mun alltaf gera

margfalt fleiri fátæka en ríka og aðeins þeir sem efstir trúna eiga einhvern möguleika á gróða. Í Newsweek 13. ágúst sl. var lítill grein um þýramidamódel sem gengið hefur um Bretland að undanförmu og kallast „Women Empowering Women“. Aðeins konum er heimilí þátttaka og ýmis fógor fyrirheit gefin, s.s. eins og fjárhagslegt og tilfinningalegt sjálfstæði í kjólfar aukins að. Þessi þýramíði gengur einfaldlega út að það að nýr þáttakendur afhenda þeim sem fær þá til að samþykki þátttöku 3.000 pund og fá þá leyfi til að halda þýramíðanum áfram með því að fá áttu konur til viðbótar til að samþykki þátttöku og afhenda viðkomandi 3.000 pund hver. Þannig er ásetlaður hagnaður þáttakenda 21.000 pund. En eins og myndin sýnir þarf þetta módel aðeins að genga sjó sinnum mann fram af manni til að rúmlega tvær milljónir kvenna til að halda þýramíðanum áfram gang-andi. Ef þessum tveimur milljónum tekst ekki að útvega þennan gifurlega fjölda þáttakenda hafa þær tapað samtals rúmlega sex milljörðum punda. Slik tap verður tópast til að efla fjárhagslegt sjálfstæði kvenna. En þannig virkar einmitt þýramíðinn, þeir sem neðstir sitja kosta velgengni hinna og möguleikar þeirra til sambærilegrar velgengni eru neðröhugsandi. Því stærri sem þýramíðinn verður því fleiri sitja neðst og því meira verður heildartap þeirra.

Fjöldi einstaklinga í hverju lagi þýramíða sem krefst söfnunar áttu nýliða af hverjum þáttakanda.

1
8
64
512
4.096
32.768
262.144
2.097.152
16.777.216
134.217.728

Starfsemi dýrkunarreglna felst oft í námskelðum eða ferðum þar sem fólk er þraslað út með erfði andlegri og likamlegri vinnu samhlíða því að hljóta litla næringu og skertan svefn.



Yfirlýstur tilgangur leiðtogs er gjarnan sá að gera fólk opnara fyrir andlegri upplifun, fáa það nær ljósínu, sjálfu sér, sannleikanum, guði eða hverju því sem hentar söfnuðinum. Í raun er þetta miklu álag aðeins til að undirbúa sefjunina sem á eftir fylgir. Þegar hópurinn er að niðurlotum kominn er hann móttækkilegri fyrir hvers kyns kenningum sem flestir hefðu annars efasemdir um. Sefjunin verður hópnum nánast guðdómleg hvild eftir álagið sem á undan er gengið. Leiðtoginn nýttir þessar stundir m.a. til að koma á framfærni hræðsluárðri til að koma í veg fyrir að fólk óhlýðist eða snúi baki við söfnuðinum. Eitt af einkennum þeirra sem innvikaðir eru í dýrkunarreglur er einmitt hræðslan við að yfirgefa hópinn.

Sefjunarmátturinn fær þá til að trúa því að þá muni þeir deyja, fá hræðilega sjúkdóma, verða óhamingjusamir, mistakast allt í lífinu, fara á mis við andlega uppljónum eða endurfæðast 10.000 sinnum sem kakkalakkar. Sumir leiðtogaðar bjóða reynðar ekki upp á svona nákvæmar útlistanir heldur segja einfaldlega að hræðileg örlog biði þeirra sem snúa burt. Á þann hátt fá þeir hvern og einn til að sefja sig með sinum eigin persónulega ótta.

Veruleiki safnaðarins er svart-hvitur eða öfgafullur. Lif

þeirra sem aðhyllast kenningar hans er gott, gjörðir þeirra og hugsanir réttar og þeim er lofað stórkostlegri uppskeru erfiðið síns, ef ekki i

bessu lifi þá að því loknu eða í því næsta. Þeir sem standa utan safnaðarins eru hins vegar forðaemdir, þeir eru sagðir lifa eิงjörnu og innihaldslausu

lifi, þrealar efnislegra lifsgæða sem ekkert skeytu um til-

gang tilveru sinnar.

Söluþýramidarnir

telja fólk trú um

að það elski

ekki sjálf

sig eða

börn sin ef það ekki fjárfestir í ofurfullkomnum hreiningartækjum, næringarefnum eða sépulögum svo dæmi séu tekin.

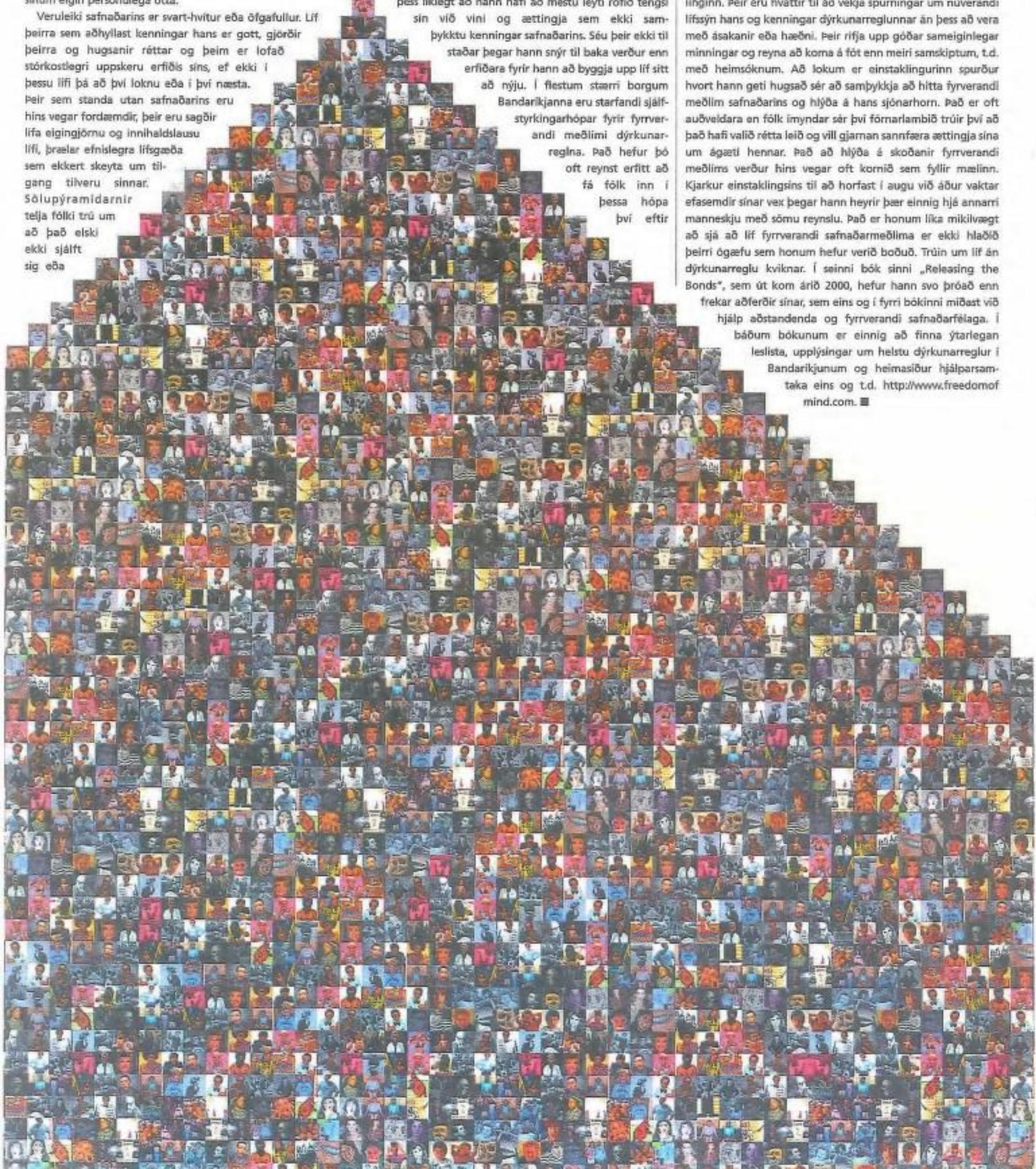
EKKI ER GEFINN KOSTUR AÐ YFIRGEFA DÝRKUNARREGLUR MEÐ SÆMD. SUMIR ERU HINS VEGAR SVO HEPPNIR AÐ VERA REKNIR, OFTAST VEGNA EINHVERRA AFLAPAA, VEIKINDA EÐA EINFALDLEGA VEGA ÞESS AÐ LEIÐTOGANUM HEFUR EKKI LIKAÐ VIÐOKOMANDI EINSTAKLINGUR. ÞAÐ SEM EINNIG GERIR FÓLK ÓFTER ERFITT FYRIR AÐ HÆTTA ER AÐ ÞAÐ HEFUR SJÁLFÐ DRAGIÐ SÍNA BESTU VINI, MAKU EÐA JAFNVEL BÖRM INN Í SÖFNUÐINN Á EINHVERM HÁTT. LEIÐTOGAR NOTFAMRA SÉR GJARNAN ÞESS TENGSI TIL AÐ HINDRA FÓLK I AÐ FARΑ EÐA TIL AÐ FÁ ÞAÐ TIL AÐ KOMA AFTUR. VINIR OG ÆTTINGJAR Í SÖFNUÐINN ERU ÞAÐ VÍRKJAÐIR TIL AÐ HAFNA SAMBAND VIÐ EINSTAKLINGINN OG HÖFÐA TIL SAMVISKUBITS HANS, TJÁ HONUM TIL DÆMIS HVERSU NÁLAEGT ANDLEGRI UPPLIFUN EÐA GÍFURLEGUM AUÐÆFUM HANN HAFI VERIÐ KOMINN ÞEGAR HANN ÁKVAÐ AÐ HÆTTA, SÚ ÁKVÖRUN HAFI VALDIÐ ÞEIM MIKLUM VONBRIGÐUM OG HUN MUNI LEIÐA HANN TIL ELLIFRAR GLÖTUNAR SNÚI HANN EKKI AFTUR. SKILNUÐUM ER HÓTAÐ OG FJÖLSKYLDUTENGSL ROFIN.

Á meðan einstaklingurinn tilheyroi dýrkunarreglu er auch þess líklegt að hann hafi að mestu leyti rofið tengsl sin við vini og ættингja sem ekki samþykktu kenningar safnaðarins. Séu þeir ekki til staðar þegar hann snýr til baka verður enn erfiðara fyrir hann að byggja upp lif sitt að nýju. Í flestum stærri borgum Bandaríkjanna eru starfandi sjálfstyrkingarhópar fyrir fyrverandi meðlimi dýrkunarreglna. Það hefur þó oft reynst erflitt að fá fólk inn í þessa hópa því eftir

reynslu sína er það oft haldið hópfælni og óttast að verða hneppi í aðra dýrkunarreglu.

Að bjarga einstaklingi út úr dýrkunarreglu er flókið ferli og virðist sem litil þekking sé á þeim efnunum hér á landi, það liggur að mánnta kosti ekki í augum uppi hvart maður ætti að leita. Steven Hassan hefur skrifat tvær mjög góðar bækur um björgun fórmarlamba dýrkunarreglna.

Hann var sjálfur meðlimur Moon-safnaðarins á árunum 1974-76 en var bjargað úr söfnuðinum í kjölfar alvarlegs umferðarslyss sem hann lenti í. Fyrri bókin hans „Combatting Cult Mind Control“ kom út árið 1988 og olli hún nokkurri byltingu þar sem hann mótmælti þeim aðferðum er ábur höfðu verið algengar og fólust í því að fólk var beinlinnis ráent úr söfnuðum og þvingað til að snúa við þeim baki með samþærilegri sefjun og notast er við í dýrkunarreglunum sjálfum. Aðferðir hans eru mun mykri og felast fyrst og fremst í því að fá fórmarlambið til að efast um kenningar safnaðarins og velja sjálf að yfirgefa hann. Aðstandendum er safnað saman og ákveðin stefta mótuð í samskiptum þeirra við einstaklinginn. Peir eru hvattir til að vekja spurningar um núverandi lífssýn hans og kenningar dýrkunarreglunnar án þess að vera með ásakanir eða hæðni. Þeir rifja upp góðar sameiginlegar minningar og reyna að koma á fót enn meiri samskiptum, t.d. með heimsóknunum. Að lokum er einstaklingurinn spurður hvort hann geti hugsað sér að samþykka að hitta fyrverandi meðlim safnaðarins og hlyða á hans sjónarhorn. Það er oft auðveldara en fólk ímyndar sér því fórmarlambið trúir því að það hafi valið rétta leið og vill gjarna sannfæra ættингja sína um ágæti hennar. Það að hlyða á skoðanir fyrverandi meðlima verður hins vegar oft kornið sem fyllir mælinn. Kjarkur einstaklingsins til að horfast í augu við ábur vaktar efasemdir sínar vex þegar hann heyrir þær elnnig hjá annari mannesku með sömu reynslu. Það er honum líka mikilvægt að sjá að lif fyrverandi safnaðarmeðlima er ekki hlaðið þeirri ógæfu sem honum hefur verið boðuð. Trúin um lif án dýrkunarreglu kvíknar. Í seinni bók sinni „Releasing the Bonds“, sem út kom árið 2000, hefur hann svo þróað enn frekar aðferðir sínar, sem eins og í fyrri bókinni miðast við hjálp aðstandenda og fyrverandi safnaðarfélaga. Í báðum bókunum er einnig að finna ýtarlegan leslista, upplýsingar um helstu dýrkunarreglur í Bandaríkjum og heimasiður hjálparsamtaka eins og t.d. <http://www.freedomofmind.com>. ■



# Mest um vert að fatlaðir verði virkir í samfélaginu

Það styrkir mjög stóðu geðfatlaðra að þeir eru nú loks farmir að koma fram sjálfir og tala sinu máli," segir Lára Björnsdóttir, félagsmálastjóri i Reykjavík, sem hefur áratugareynslu af starfi með fótluðum og þekkir manna bezt til mállefna þeirra. „Pegar lítið er til baka er athyglisvert hver þróunin hefur verið. Upphaflega var auðvitað hvergi minntz á neina fótlu, af hverju svo sem hún stafaði og hvernig sem henni var háttæð. Hún var feimnismál og fatlaðir sáust varla á almannafeiri. Berklaðuklingar eru þeir fyrstu sem fare að tala sinu máli og stofna með sér samtök. Næst gerist það i tengslum við lömunarveikina og þá kom í ljós að lítið var á lömun og það að vera í hjólastól sem „viðburkennda og virðulega“ fótlu. Það þótti sem sér ekki skömm að því að fá likamlegan sjúkdóm. Í framhaldi af stofnun Styrktarfélags lamaðra og fatlaðra kom svo Styrktarfélag vangefinna. Þau samtök voru afer hijóðlat í fyrstu en slógu síðan raskilega i gegn þegar fólk sem stóð vel að viki i samfélaginu eignaðist fótluð bőrn og þorði að tala

skilyrði og aðrir hafa til að njóta jafnréttis. Sá sem er fatlaður er hamlaður að einhverju leyti og skortir þá eitt-hvað upp að að geta notið þeirra lífsgæða sem almennt standa til boða, í skólum og atvinnulifi, að geta verið sjálfbjarga með peninga og nauðsynleg hjálpartæki. Pegar þannig standur á er það auðvitað þjóðfélagsins að koma til móts við einstaklinginn með tiltækum úrræðum.“

Hvað um efndirnar, þ.e. framkvæmd laganna? Stendur þjóðfélagið við sitt?

„Það gerir það auðvitað að vissu leyti, til dæmis með því að tryggja mónum lágmarkslikeyri ef þeir eru fatlaðir, og sú skylda hvíllir á ríkisvaldinu. Síðan má deila um hvort lifeyrir sé nægilega hár og ég tel að svo sé ekki. Margir óryrkjar og aðrir lifeyrisþegar eiga mjög erfitt með að ná endum saman. Sumir eiga þá rétt á aðstoð sveitarfélagsins. Í Reykjavík er það þannig að hafi umsækjandi tekjur undir ákveðinni viðmiðunarupphæð, kr. 62.421, að hann rétt á mismuni á

það er ekki útilokað að þeir sem vinna í tengslum við fatlaða hafi ekki nögu mikla trú á þeim. Hvort það stafar af skorti á fagmennsku, fordóumum eða er kannski hluti af því að brenna út í starfi, þ.e. að missa trúna á því sem maður er að gera, veit ég ekki. Hins vegar er alveg ljóst að það er meginatriði fyrir fatlaða að þeim sé skapaður möguleiki til að vera virkir í þjóðfélaginu, hvort heldur er í skóla eða vinnu, að þeir hafi þak yfir höfuði og geti skapað sér heimili og hafi eitthvað að bita og brenna. Því er ekki að heilsa hjá næri öllum og allt of margir, til dæmis geðfatlaðir, eru jafnvel heimilislusir. Ég hef ekki trú á að það sé óvinnandi vegur að nýta starfskrafta fatlaðra, til hagsbóta þeim sjálfum og ekki síður samfélaginu. Við hér hjá Félagsþjónustunni höfum sett það á starfsáætlun okkar að ráða ákveðinn fjöldi fatlaðra starfsmanna til okkar á ári hverju. Okkur hefur hins vegar ekki gengið sérlega vel að fá slikt starfstólk. Við höfum samband við nokkrar aðila til að fá þá i lið með okkur við að hafa uppi á því og það verður að segjast eins og er að Klúbburinn Geysir hefur verið duglegastur við það.“

Tölur um heimilislauð fólk sem býr í senn við geðfötlun og vimuefnavaða hafa verið mjög á reikil í umræðunni undanfarna mánuði. Hefur þú réttu töluna?

„Nei, ég hef ekki þá tölum. Sú tala er í raun og veru ekki til, enda er hún líklega mjög breytileg og háð því við hvað er miðað, sem kannski er ekki óumdeilt. Við höfum þó gert tilraun til að kortleggja þetta í Reykjavík og sl. vetur vissum við af um sexti manns sem við skilgreindum heimilislusa. Ég vil þó taka fram að ég held að oft sé ranglega ályktá að kjarni vandamálsins sé misnotun áfengis og vimuefna. Likur benda til þess að undirrottin sé oftar en ekki geðfötlun en ekki baetir úr skák þegar vimuefnin baetast ofan á.“

Af umræðunni að undanförmu má ráða að samfélagið hafi nánast gefist upp á því að aiga við fíkla með geðraen vandamál.

„Já, það hefur þótt mjög erfitt enda er þar í sumum tilvikum um að ræða fólk sem getur ekki verið innan um aðra vegna þess að það hefur í frammi hotanir og jafnvel ofbeldi. Þau sérhaefðu úrræði sem henta þessu fólk hafa ekki verið tiltæk. Það hefur verið ætlazt til þess að það losi sig við vimuefnin en því miður er slik krafa ekki alitt raunhæf. Nú er verið að undirbúa opnum nýs gistiþýlis auk tveggja nýrra helmla fyrir þá sem hafa verið á götunni og annað þeir verður ætlad þeim sem hvorki vilja né geta losað sig við vimuefni. Þeir fá húsaskjól án þess að krafist sé að þeir séu allsgóðir. Þetta er í samræmi við þá sterfinu sem Félagsþjónustan vinnur eftir; að mæta þeim sem þurfa að þjónustunni að halda á miðri leið í stað þess að krefjast þess að einstaklingarnir passi inn í einhvern fyrirfram ákveðinn ramma. Það er þó ætlunin að fá félagasamtök eða aðra hagsmunaaðila til að reka þessi úrræði en þá fyrir fjármagn frá

um það opinberlega. Það kom í ljós það sem síðan hefur margsannast að í baráttunni gegn fordóum er ekkert sem dugar betur en að fólk sem er vel látið og kann að halda á sinum spilum gangi fram og segi óhikað frá elgin reynslu. Eins og nærrí má geta er þetta afar mikilvægt þegar um geðraen vandamál er að ræða og það að geðfatlaðir skuli reka lestina í þessu efni er auðvitað til marks um það hve erfitt uppdráttar þeir hafa átt vegna fordóma í samfélaginu. Geðfatlaðir finna þó enn fyrir miklum fordóum og hálfgerði útskúfun og nú er það kannski brýnasta verkefni okkar, bæði almennings, félagsamta ka og hins opinbera, að breyta sílikum viðhorfum.“

Í hverju birtast fordóumarnir einna helzt?

„Þeir koma fram með mjög margvislegum hætti en ef við sleppum því að ræða huglaðar hliðar málsins og snúum okkur bara að köldum staðreyndum finnst mér kannski alvarlegast hvað fatlaðir gegna óverulegu hlutverki í atvinnulifinu. Ef fólk getur ekki verið í fullu starfi eða unnið sérhæfð störf getur verið mjög erfitt að fá vinnu. Samkvæmt lögum um mállefni fatlaðra eiga fatlaðir rétt að því að búa við sambærileg kjör og aðrir þjóðfélagsbegnar. Þeir elga að standa jafnfætis og þeim skulu skopuð sömu

tekjum sinum og þessari upphæð. Það segir sig sjálf að sú upphæð dugar skammt og er aðeins fyrir nauðþurftum. Húsnaðismálin eru auðvitað veikur hlekkur og þar hefur ástandið verið hörmulegt undanfarlið. Mjög margir bíða mánuðum og árum saman eftir húsnaði. Þeir sem eru fatlaðir og fátækir standa verst að viki í þeim efnum, auk einstæðra mæðra. Þetta kemur oft mjög illa niður á þeim sem eru geðfatlaðir vegna þess að í mör gum tilvikum eiga þeir bágara með það en aðrir að berjast í sinum málum. En þegar spurt er hvort staðið sé við þær skyldur sem lög kveða á um eru úrræðin náttúrlega aldrei nægjanleg, en það sem er kannski verst er þegar fatlaðir lenda í þeiri stóðu að verða afgangs, ef svo má segja, og vera ekki fullir þáttakendur í þjóðfélaginu. Þeir hafa ekkert hlutverk og fá það að tilfinninguna að þeir skipti engu mál. Til að leysa þessi mál þarf fleira til að koma en úrræði sveitarfélaga og ríkisins. Það þarf að höfða til samfélagsdegrar skyldu allra, almennings, hagsmunasamta ka, aðila vinnumarkaðarins og vitlanlega einnig hins opinbera.“

Það ætlað að ganga seint að finna fótluðum stað að vinnumarkaði. Hvernig skyldi standa á því?

„Ástæðurnar eru sjálfsgagt mærgar og margvislegar, en

Reykjavíkurborg.“

Hvað um heimilislauða fíkla með gaðraen vandamál, sem virðast vera sérstakur hópur?

„Vert er að athuga að heimilislauð fíklar með geðraen vandamál eru alls ekki að koma til sögunnar nú. Það hefur alltaf verið elthvað um slikt en þessi hörðu fíkniefni gera þó illt verra. Það sem er hins vegar nýtt er að nú ber miklu meira á þeim en aður var, þegar borgin hafði til umræða húsnaði fyrir utan byggðina eða annað húsnaði sem átti kannski að vikja. Þá var frekar svígrum til að bjarga svona málum en nú, þegar húsnaði sem borgin hefur til ráðstöfunar er bara í blokkum eða sambýli við aðra og hentar ekki þeim sem skera sig úr fjöldanum. Hvað sem því liður er húsnaðismála fólk of margt hér, einkum þegar þess er gætt að fámenn samfélög geta ráðið miklu betur við svona vandamál en þar sem eru milljónir manna. Aftur að móti er þess að gæta að enda þótt Reykjavík sé litil borg þá er hún höfuðborg og litil stórborg. Í höfuðborgum fylgir alltaf ákveðin dökk mynd þeiri björtu. Nú er þessi dökka mynd kannski sýnilegri en aður og þar eiga hörðu efnin ekki sít hlut að mál og sú samfélagsskipan sem nú er við lýði,“ segir Lára Björnsdóttir félagsmálastjóri. ■ Á.R.

# Meir en þúsund orð

Myndþerapía er ein tegund sárlænnar meðferðar sem kemur að notum í viðureign við suma geðræna sjúkdóma, þar á meðal þunglyndi. Þótt einn upphafsmáður myndþerapiú i veroldinni sé Íslendingur, Sigríður Björnsdóttir, hefur þessari aðferð ekki verið beitt í miklum mæli hér á landi enn sem komið er, en hún var t.d. lökuð á barnadeild Landspítalans og Barnaspítala Hringssins á árunum 1957-1973. Siðar var myndþerapía tekin upp aftur á Barnaspítala Hringssins og fleiri deildum Landspítalans.

A barnageðdeild Landspítalans hefur myndþerapiú verið beitt síðan 1980. Þá var hún stunduð á barnadeild Landakotsspítala á árunum 1984-96 og á barnadeild Sjúkrahúss Reykjavíkur 1996-97.

I Bretlandi og viðar hafa refsifangar átt kost á myndþerapiú, enda er lítið svo að hún geti leyst úr læðingi margháttáða tilfinningalega bælingu. Enn fremur er myndþerapía talsvært notuð af „venjulegu“ fólk sem vinnur markvisst að sjálfskönnum og eigin þroska. Þetta meðferðarfórm felur í sér sjálfssprottna tjáningu í myndsköpun og samtal við myndþerapistann, innan sambands sem grundvallast á gagnkvæmu trausti og virðingu, en þetta tvennt er forsenda frjálsrar og óhindraðrar tjáningar. Myndraen sjálfstjáning styrkir sjálfsmynindina, um leið og hún örvar hugmyndaflug, skópunargleði, ósjálfráða hugsýni og ómeðvitaða endurminningu. Með slíkri tjáningu eru reynsla og tilfinning með öðrum orbum framkallaðar í mynd, en oft er hvort tveggja ómeðvitað. Þetta veitir alveg sérstaka möguleika á sjálfspeglun og sýn á eigin tilfinningar, hegðun og samskipti við annað fólk, en þannig gefst kostur á að vinna úr eigin tilfinningum, þroska persónuleikann og bæta líban sina.

Athófnin sjálf, það að skapa sjálfssprottna mynd, felur í sér fjölbætta innri virkni og í myndþerapiú leggur einstaklingurinn sig allan fram við sköpun og tjáningu. Sú reynsla, svo og það að fylgjast með mynd sem sprettur úr eigin hugarheimi verða til í sínum eigin höndum, bæði styrkir og gleður, jafnvel þótt myndefnið valdi sársauka og erfiði innri togstreitu. Meðferðin á sér stað í kyrrþey, ýmist í einka- eða hóptimum, en með þessu móti má fá útrás fyrir neikvaðar og jafnvel ofsaengnar tilfinningar og veita þeim þannig í æskilegan farveg og koma í veg fyrir að þær brjótið út síðar, með neikvaðri hegðun og jafnvel ofbeldi gagnvart sjálfum sér og öðrum.

Sumir hafa aldrei fengið það tilfinningalega atlæti sem nauðsynlegt er til að vaxa sem einstaklingur, en í myndþerapiú upplifa margir slikan skilning, trúnaðartraust og stuðning sem eru skilyrði fyrir slikum þroska. Þetta viðhorf tekur mið af þeiri viðurkenndu grundvallarkenningu að fyrstu tvö árin í lífi einstaklingsins varði mestu um tilfinningalega móton hans. Nái hann ekki að mynda traust tilfinningaleg tengsl á þessu æviskeiði - við móður eða staðengil hennar - er hætt við röskun á tilfinningalegum þroska. Samskiptaþerapía, á borð við myndþerapiú miðar að því að bæta úr þessu en segja má að hún sé „leit að eigin sannleika“ og leið til að ólölast þá tilfinningalegu rótfestu sem hverjun manni er nauðsynleg. Skýringin á því hve myndsköpun er óflugt tæki, hvort heldur tilgangurinn er að mennta eða laekna, felst í því hve myndræn upplifun er sterk, eins og sjá má að þeiri viðurkenndu staðreynd að „mynd segir meira en þúsund orð“.

A síðari árum hafa nokkrir útlærðir myndþerapistar komið heim frá námi erlendis og þessi grein er nú iðkuð á nokkrum deildum Landspítalans, í fæeinum grunnskólum á höfuðborgarsvæðinu, á einkareknum meðferðarstofum og á vegum Geðhjálpar, svo dæmi séu tekin.

Sigríður Björnsdóttir átti m.a. frumkvæði að því að þroa myndþerapiú á barnadeild Maudsley-geðsjúkrahússins í Lundúnum þar sem hún starfaði 1954-55. Á árunum 1973-75 vann Sigríður við að þroa hugmynd sina að norrænu myndþerapiubingi með alþjóðlegu ívafi. Hún fékk Norræna húsið og Félög íslenzkra sérkennara til að halda þetta þing með sér í júní 1975 og hafði þingið mikil áhrif á þróun myndþerapiú á Norðurlöndum. Á árunum 1973-96 kynnti Sigríður myndþerapiú á alþjóðlegum barnalæknabingum viða um heim.

Myndþerapía á sér fyrst og fremst stað að tilfinningasviðinu, sem er óhlutbundnara en svo að auðvelt sé að lýsa með örðum, en hér má sjá þá breytingu sem varð á andlegri líban tilu ára drengs með ólæknandi sjúkdóm eftir að hann fékk tilvísun á myndþerapiú hjá Sigríði. Malcolm

átti að fá meðferð daglega í eina viku, 45 minútur í senn, og fyrsta myndin í röðinni endurspeglar líban drengsins í fyrsta tímanum.

Tulkun Sigríðar Björnsdóttur á tilfinningalegri þróun Malcolms á þessu tímatíði er á þessa leið:

Þegar ég hitti Malcolm fyrst brá hann fyrir sig þessu stífa og hetjulega brosi og þannig varði hann sig fyrir því að hans eigin tilfinningar gengju of nærrí honum. Hann létt sem hann væri hinn hressasti og fullur sjálfstrausts, en var í rauninni afar óryggislaus. Eftir two magnaða myndþerapiutíma byrjaði hann að slaka á varnarháttunum og leyfði sér að verða dapur í bragði. Á þessu stigi varðaði miklu að myndþerapistinn gerði sér ljóst að hann gæti halddi í þá varnarhaetti sem hann þurfti að halda í þeiri stöðu sem hann var í og olli honum svo miklum sársauka. Með því að hleypa þessum tilfinningum að með því að tja þær á myndrænan hátt, ásamt skópunarferlinum og beinum samskiptum við þerapistann, tókst Malcolm að komast í snertingu við tilfinningar sinar og takast á við þær. Með þeim hætti óx honum ásmegin að því marki að hann varð fær um að saettast á þetta erfiða hlutskipti, eins og hann lýsir svo eftirminnilega þar sem hann er í eins manns kaffbát í fegurð undirdjúpanna. ■ Á.R.



Sigríður Björnsdóttir í vinnustofu sinni.  
Með myndþerapiustarfini hefur hún alltaf unnið að sinni eigin myndlist sem nú er aðalviðfangsefni hennar.



„Hetja úr sjónvarpsþáttum“. Hetjan er greinilega mjög vel varin, með hjálm og í herklæðum. Brosið er nokkuð stift.



„Þetta er ímyndaður vinur minn – hann hjálpar mér að láta tilfinningar minar flæða. Hann er með hlæjandi munn af því að ég er að fara heim í dag. En myndin sem ég mun gera af þessum ímyndaða vini minum þegar ég er að deyja mun ekki sýna hlæjandi munn. Á þeiri mynd vorður vinur minn mjög dapur,“ sagði þessi tilu ára drengur, sem lézt skómmu síðar, þó ekki fyrir en hann hafði gert fjórðu og siðustu myndina í röðinni.

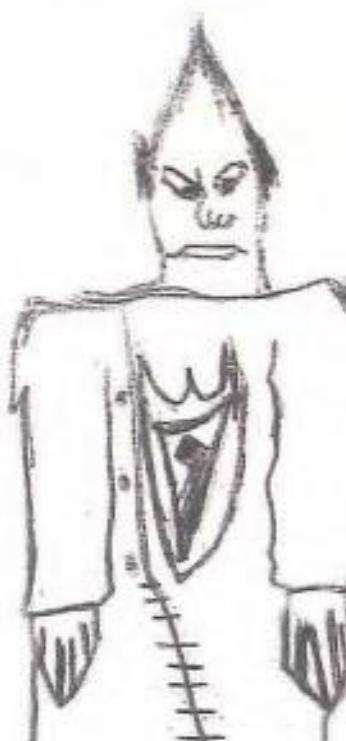
Sú mynd er því miður ekki aðgengileg en hún var af lítlum kaffbáti á ferð í djúpinu, innan um blóm og lítskrúðuga fiska.

„Ég er einn í bátnum,“ sagði hann, „og ég er að fara í mjög langt ferðalag.“

„Má ég koma með þér?“ spurði Sigríður.

„Ónei,“ sagði hann, „það getur enginn farið með mér. Þetta er bara eins manns bátur.“

Síðan horfou þau saman á myndina smástund. Svo leit hann upp með ljómandi augu og sagði: „Sjáðu bara hvað er fallegt þarna, als konar fiskar að synda og fullt af alla vega lítum fallegum blómum. Þetta er alveg dásamlega fallegt.“



„Ég þekki ekki pennan mann – ég vil ekki þekkja pennan mann,“ sagði hann þegar hann hafði lokið við myndina og ýtti henni frá sér, eins og honum væri léttir að því að lesna við hana, en síðan brosti hann við mér. I upphafi þessa tíma var hann dapur en þegar tímanum lauk var hann afslappaður og vingjarniegur í fasi.

# Átröskun – vítahringur tilfinninganna

Andleg vanliðan er gróðrarstíð átröskunarsjúkdóma en þeir hafa ólíkar birtingarmyndir. Þekktastir þeirra eru lystarstol, lotugræðgi og ofát. Enda þótt nöfnin hljómi kunnuglega verður seint fjallað nægilega mikið um þessa varhugaverðu þrenningu í nútímasamfélögum sem gefa útliti líkamans óeðlilegt ofurvægi. Að auki hafa margir hverjur miklar ranghugmyndir um átröskun og eðli hennar.

Margir hafa séð átakanlegar heimildarmyndir um unglingsstúlkur með lystarstol, spjallað góðlætlega um offituvandamál á Vesturlöndum eða lesið slúðurfréttir þess efnis að Diana prinsessa hafi stungið fingrunum ofan í kok eftir háklassamálið og gubbað henni ofan í postulinsklosett. Færri setja áðurnefndu hluti undir sama hatt, nánar tiltekið átröskun. Orðið er í senn heiti yfir lystarstol (anorexiu), lotugræðgi (búlimiu) og ofát sem deila einnig sömu orsökum. Pessar orsakir eru m.a. leleg sjálfsmýnd, skortur á sjálfstjáningu, bæld reiði, kviði, óryggisleysi – og agravri annarra tilfinninga sem átröskunarsjúklungur reynir að stjórn og deyfa með matarvenjunum sinum. Umhverfið er honum ofvifa, innst inni telur hann sig litlir virði. Í stuttu máli notar hann mat til að höndla sársaukafulla og stjórnlausu tilveru sem honum er um megn að horfast í augu við. Sókum þessarar tilfinningalegu vangetu burðast hann með djúpt, svart hol í brjóstini – en á meðan athygin beinist þráhyggjufullt að mat falla ónnur vandamál í skuggann af honum.

EKKI MÁ GLEYMA AÐ FÓLI SEM VIRÖIST VEL Á SIG KOMIÐ GETUR VERIÐ AÐ GLIMA VIÐ VANDAMÁL, Í EINRÚMI BORÐAR BAÐ OGÝNNI AT ÖHOLLUM MAT OG FER REGULLEGA Í STRANGAN MEGRUNARKÜR SEM JAÐRAR VIÐ SVELTI. VINIR HRÓSA FALDA SJÚKLINGNUM FYRIR FLOTTAN LIKAMA EN HANN IKVELST INNRA MEÐ SÉR, FULLUR SEKTARKENNDAR YFIR ÁTVENJUM SINUM, OG REYNIR AÐ FRÍÐA SAMVISKUNA MEÐ MEGRUNARKÜR OG PROTIAUSUM LIKAMSEFLINGUM. VÍTAKULD GILDIR BETTA EKKI UM HVERN ÞANN SEM FER I MEGRUN EÐA LIKAMSREKTT. ÞÓ ER RÁÐLEGA AÐ VERA Á VARÐBERGI FYRIR ÞANN SEM VERÐUR GAGNTEKINN AF LIKAMSPYNGD, SEÐUR VANLIÐAN MEÐ ÁTI OG/ÉÐA HUGSAR STÖÐUGT UM MAT OG SÆTMETI. ENGINN ÁETLAR SÉR AÐ MISSA TÓKIN – EN SVARTA HOLIÐ ER KALT HYLDÍPI. PAÐ GEYMRIR MYRKAR TILFINNINGAR SEM TAETA SÁRLÍF MANNESKJUNNAR SVO MIKIÐ AÐ HÜN VERÐUR ÓFÆR UM AÐ TAKA ÁBYRGÐ AÐ SJÁLFRI SÉR. PVERT Á MÓTI BEINIR HÜN HUGANUM I ÍSKYGGILEGAN FARVEG OG ÞRÓAR MEÐ SÉR ÁTRÖSKUN.

## Lystarstol, lotugræðgi og ofát

Klassíkt dæmi um anorexijsjúkling er unglingsstúlka með bjagaða sjálfsmýnd. Henni reynist örðugt að takast á við breytingar sem fylgja því að breytast úr barni í fullorðna manneskjú og fyllist vanmættarkennd. Því leitar stúlkan sjálfssjárgi í grónum likama, hún fer í megrun og verður heltekin af henni.

Ítarlegra dæmi gæti hljómað svona: Sextán ára stelpa fellur á vorprófum og foreldrar hennar vilja að hún taki veturninn aftur. Stelpan skammast sin fyrir fallið og getur ekki hugsað sér að fara aftur í skólann. Hún þorir ekki að mótmæla heldur gerir þóglar uppreisn og sveitir sig. Pað er örugg leið til að tjá vanliðanina – og lystarstolstílhneigingin vaknar. Sjúklungurinn setur sér flóknar og jafnvel langsóttar matarreglur og að þeim uppfyllitum finnur hann til óryggis; sveltið verður eina örugga stjórnunaraðferðin því hann hefur misst stjórnina á flestum, ef ekki öllum, öðrum svíðum. Falskt óryggjöld stigur tangó við þráhyggjuna og sé ekkert að gert getur sjúkdómurinn þróast stig af stigi og komist á lífshættulegt stig. Þiu til finnmtan prósent lystarstolssjúklinga deyja, yfirleitt eftir að hafa misst helming eða meira af eðlilegri likamspyngd.

Lotugræðgi byrjar einnig að krauma í frjóum jarðvegi vanmáttar og sektarkenndar en ófugt við þá sem haldnir eru lystarstoli flýja þeir sem eru með lotugræðgi streitu og órvæntingu í hömlulaust ofát. Pað veitir sælukernd um stundarsakir en síðan gubbar sjúklungurinn matnum eða hleypur hann af sér til að halda „hárrétti likamspyngd“, enda á grannur likami að færa honum óryggi. Því skyldi engan undra að stundum losnar fólk úr viðum lystarstols til þess eins að falla í kvíksyndi lotugræðgi. Annars borda sjúklungar með lotugræðgi yfirleitt lítið í návist annarra og geta þannig leynt sjúkdómnunum árum saman.

Ofæta borðar líka til að fylla „svarta holið“ en hvert aukagrémmi íþyngir sjálfsviðingu hennar. Í augum samfélagsins er neysla matar aðeins grunnþarf og ánægjuvaldur en manneskja sem borðar meira en hún þarf eða vill upplifir vanmátt gagnvart honum og skammast sin fyrir vilcið. Hún getur ekki haett að borða fyrir en maginn er útbeldgur. Ofáttinu fylgir skammvinn víma, þó lítlvæg í samanburði við sektarkenndina

sem kemur í kjölfarið. Þetta er vitahringur. Hún kann ekki ónnur ráð en að borða til að seðja sektarkenndina, jafnt sem aðrar ertandi tilfinningar, en áfellist sig stöðugt fyrir átið. Tilraunir ofæturnar til að halda sig frá mat mistakast því þráhyggjufullur hugurinn er stöðugt bundinn við hann.

Viðhorf annars fólkas eiga einnig sinn þátt í skómminni. Ósjaldan er feitu fólk bent að líkami þeirra beri vott um græðgi og viljaskort. Eins er mikið talað um „offituvandamál“ á Vesturlöndum og orsakanna fyrst og fremst leitað í slæmu mataraði. En mikið framboð á skyndibítamat er varla elna ástæðan. Hvað með streitu, vanmátt, þunglyndi, elnangrun og aðra viðlika fylgifska nútímasamfélags?

## Vestrænar tilfinningaverur

Áreitíð er hættulega mikið frá samfélagini. Hvarvetna blasa auglysingar við okkur meðaljónunum, myndir af glæsilegu fólk sem litur út fyrir að baða sig í hamingju. Ósjálfraðt upplifum við að fólkid á myndunum hafi óólast allar dásemdir heimsins sökum fegurðar og „fullkomins“ líkama.

Auglysingarnar eru slikur sýndarveruleiki að reglulega birtast greinar um fyrirsætur sem sitja fyrir í þeim – og þjást af átröskun. Óhamingjusamar stúlkur sem hafna eðlilegum þörfum til að komast áfram í harðskeyttum tiskuheiminum. Meira að segja frægar konur hafa verið haldnar átröskunarsjúkdónum, konur á borð við likamsræktarjófúrinn Jane Fonda og leikkonuna Umu Thurman. Fæstar venjulegar unglingsstúlkur lesa þessar greinar. Þær sjá bara myndirnar og fyllast vanmætti yfir að vera ekki sjálfar fullkomnar, enda gerjast átröskun oftast í ungum sálum. En ekkert okkar er fullkomið, ekki einu sinni fyrirsætur eða kvíkmyndastjórnur. Gamla klísjan stendur fyrir sinu: það skiptir máli hver við erum - ekki hvernig við litum út; hamingjan kemur innan frá, fegurðin er afstæð og einstaklingsbundin. Ekkí bjargaði stöðluð fegurðarímynd Marilyn Monroe frá pilluáti og sjálfsmorði, konu sem var talin fegurst kvenna á vestraenar mælisívarða. Og þó voru fegurðargjóðumar ólikt bústnari í „denn“.

I þokkabóti eru megrunarkúrar auglystir í flestum fjölmöldum; oft á tiðum viðsjárverðir kúrar sem raska eðlilegri likamsstarfsemi, jafnvel svo stíflir að þeir geta vakið átröskunartilhneigingu af værum blundi. Að minnsta kosti gagnast þeir ekki manneskjú með átröskun; noldur kilo hverfa en koma aftur þegar kúrum lýkur, ef ekki fleiri. Eftir megrunina er hugur hennar enn gagntekinn af mat og hún veltir fyrir sér hvers vegna liðan hennar breytist ekkert, án þess að gera sér grein fyrir að lausnini felst ekki í tímabundinni megrun heldur breyttu hugarfari.

Pessi áhersla á megrunarkúra telur ungum konum trú um að þær megi ekki hafa kvenlegan vöxt, fitu á lærum, mjóðumum og maga, heldur verði að líkast horuðum unglingsstrákum. Þó geta ungr menn líka fengið ranghugmyndir um likama sinn og þjáðst af átröskun. Flestir verða ofáttinu að bráð en þó eru um 5% þeirra sem haldnir eru lystarstoli karlkyns samkvæmt bandarískum tölum. Menn kljást einnig við ónnur tilbrigði átröskunar, til dæmis „bigorexiu“, sem lýsir sér þannig að þeir verða heltekni af likamsrækt, mataraði og vöðu- uppbryggingu.

## Úrræði

Besta ráðið er að fyrirbyggja átröskun og því er ábyrgð foreldra mikil. Þeir verða að næra sjálfssjárggi bárna sinna, styrkja brjóstvit þeirra og lífsleikni og hvetja þau til að tjá tilfinningar sinar. Pað er svo mikilvægt að ung manneskja kunni að njóta sín og hvili örugg í likamanum. Heilbrigð sjálfsmýnd og einlæg tjáning gera nefnilega gæfumuninn þegar fólk upplifir kerndir að borð við reiði, höfnun, vanmátt, elnangrun og ótta. Engum gagnast að fela liðan sina bak við sukkulabítertu, flýja í lískáppinn – eða hafna honum í von um að vandamálin hverfi; raunveruleikaflótti skapar aðeins fleiri vandamál.

Á hinn böginn verður manneskja með átröskun að gera sér grein fyrir að hegðun hennar er eyðileggjandi, að lifernið þarfnað breytinga og að þær eru í hennar valdi. Í öðru lagi verður hún að gefast upp fyrir tilfinningaokinu og byrja að tjá sig, standa með sjálfri sér, taka upp heilbrigðar matarvenjur og

– slóast en ekki sist: bera ábyrgð að eigin lifi. Ráðlegast er að leita sér hjálpar við breytingarnar, helst sérfræðiaðstoðar.

Fólk með einkenni átröskunar er bent að að hringja á göngudeild Landspítalans og ráðfæra sig við hjúkrunarfraðing, sinni göngudeilda er: 560-1680. Eins getur það farið að bráðabjónustu geðdeilda sem er opin frá 8-23 á virkum dögum og 13-21 um helgar. Þar eru hjúkrunarfraðingur og læknir á vakt sem skoða sjúklinginn og ræða við hann. Sérstakt átröskunarteymi er á vegum geðdeildarinnar og það metur hvort einstaklingurinn þarf að því að halda.

Jafnframt eru starfæktir OA-fundir á vegum AA-samtakanna þar sem fólk halðið átröskun hittist regulega og veitir hvað óðru stuðning. Nánari upplýsingar fást hjá AA-samtökunum í síma 551-2010 á virkum dögum. Að auki er sniðugt að kynna sér bækur um átröskun en til er ágaetis sjálfshjálparbók á íslensku sem heitir Lystarstol og lotugræðgi eftir Julie Buckroyd.

Loks má geta þess að í kringum hvær átröskunarsjúkling geta verið manneskjú sem þjást með honum. Í flestum tilfelli um er það fjoðslyðan sem fylgist áhyggjufull með einstaki- ingnum og skynjar hvernig hugar- og líkamsástandi hans hrakar. Nánir ættlingar gera sér íbulega grein fyrir vanliðan manneskjunnar sem þeim þykir vænt um svo þeir verða hræddir og finna til sektarkenndar yfir vanmætti sinum. Áhyggjur þeirra geta tekið slikan toll að þeir missi smám saman tökin að eigin lifi. Aðstandendur settu því ekki að hika við að leita sér ráða og hjálpar.

Fólk með átröskun velur ómeðvitað langsóttar og gagnslausar aðferðir til þess að fóta sig í lífinu. Besta ráðið gegn henni er að hjálpa fólkini að finna sinn raunverulega styrk og virði. ■

## Nokkur einkenni átröskunar

Lystarstol:

- stöðugar áhyggjur af þyngd og líkamslögum
- ofurmóltund um mat
- minnkandi matarlyst, ófgafull megrun
- óvenjulegir matarsíðir
- greinilegt þyngdartap
- brálatar líkamsæfingar
- löngun til að léttast, enda þótt likamspyngd sé eðlileg eða undir meðallagi
- einangrun
- tiðir raskast eða hætta
- breyta og svefnleysi
- yfirlíð og svimakost
- hármisir
- fingert, dúnmjúkt hár vex á likamanum
- þverrandi lífskraftur
- afneitun

Lotugræðgi:

- stöðugar áhyggjur af þyngd og líkamslögum
- merki um uppkóst og misnotun hægðalyfja
- brálatar líkamsæfingar
- mikill matur innbyrtur, enda þótt þyngdaraukning sé lítil leitað i mat til að bregðast við tilfinningum og stressi
- skammvinn víma eftir ofát
- hömlulaust ofát, í kjölfarið fylgja ótti, sektarkernd og þunglyndi
- skapsveiflur og laumuleg hegðun
- orkuleysi
- sár háls
- meltingarvandamál
- ónýtur glerungur
- slæm húð
- afneitun

Ofát:

- stöðugar hugsanir um mat
- borðað mikil og oft
- tiðir aukabitar
- yfirþyngd
- mikill matur innbyrtur, enda þótt líkaminn þurfi ekki naeringu
- stjórlaust át
- leitað i mat til að bregðast við tilfinningum og stressi
- skammvinn víma eftir ofát, í kjölfarið fylgja sektarkernd, skómm og ótti
- stöðugir megrunarkúrar og/eða þyngdarsveiflur
- skómm yfir eigin matarvenjunum og likamspyngd



Hafliði Jónsson:

## Einelti á vinnustöðum

**E**tti eru mjög mörug á síðan einelti komst fyrst í umræðuna hér á landi. Í fyrstu beindust sjónir manna að einelti í skónum og meðal barna og unglings. En það er fjarri öllum sannl að einskorða umræðuna við börn og unglings. Einelti hefur mörug birtingarform og getur skotið upp kollinum hvar sem er í samfélagi manna. Sigrún Viktorsdóttir, kjaramálafulltrúi hjá Verslunarmannafélagi Reykjavíkur, hefur látt einelti á vinnustöðum til sin taka. „Einelti er tiðar og neilkvæðar athafnir sem beitt er gegn ákvæðum aðila sem á í vandræðum með að verja sig. Það skiptir einnig máli í umræðunni að þessi framkoma eða hegðun veldur þeim sem fyrir henni verður vanliðan,“ segir Sigrún. Hún segir að ekki hafi verið gerðar rannsóknir á því hérlandis hversu mikil sé um einelti, en hefur ekki trú að að við skerum okkur úr að þessu leyti. „Menn hafa talað um að á bilinu 3-5-10% fólks á vinnumarkaði verði fyrir einelti en nýjustu erlendar rannsóknir benda til þess að talan sé næra því að vera 8-10%.“

Birtingarform eineltis eru mjög mismunandi og segir Sigrún að oft sé um órókstudda endurtekna gagnrýni að ræða, niðurlægingu og saerandi framkomu. „Það sem margir taka eftir er þegar óskrað er á fólk, en það getur líka falist í að fólk sé hafnað og þá er erfiðara að taka eftir því. Karlmann virðast fremur verða fyrir því að vera útlokaðir; ekki boðið í starfsmannaveislur eða slikt, og konur verða oftar fyrir skómmum og svívirðingum.“

Sigrún segir að ekki sé haagt að greina nein sameiginleg persónueinkenni þeirra sem verða fyrir eineltinu. „Ef það er eitthvað sem þeir sem verða fyrir einelti elga sameiginlegt er það kannski að þetta er fólk sem er ekki vant því að verja sig. Oft fólk sem kemur úr afskaplega vörðuðu og góðu umhverfi.“ Hún segir að gerendurnir hins vegar eigi það helst sameiginlegt að vera óðruggir. „Sé sem verður fyrir eineltinu er það skotmark til að breiða yfir vankunnáttu og vanliðan gerandans.“ Sigrún segir að vandamálið með gerendum sé að þeir séu blindir á framkomu sina. „Þeir upplifa sig sjaldnast sem gerendur, heldur líta á þetta sem



## Geðveiki-stimpillinn veldur því að helmingurinn sleppir því að leita eftir meðferð

Fólk lætur eins og það vanti á mann annan fótinn,“ segir einstaklingur, greindur með geðrof, um þann stimpil sem fylgir geðsjúkdónum. „Það sem verra er,“ segir Faith Dickerson, Ph.D., forstöðumaður sálfræðisviðs við Sheppard Pratt-heilbrigðisstofnunina í Baltimore, „er að fólk með geðsjúkdóma er stimplað „geggjað“ og sagt að veikindin séu því sjálfu að kenna, þannig að það óttast jafnvæl að segja vinum og vandamönnum frá liðan sinni þar eða það kunni að kalla á neilkvæð viðbrögð.“

Petta kom fram á ráðstefnu sem alritisstofnun um geðheilbrigðismál hélt í Baltimore sl. vor en þar voru þattakendur á einu máli um að brýnt væri að halda áfram baráttunni gegn fordóum og stimplun þannig að fólk með geðraskanir veigraði sér ekki við að sækja sér nauðsynlega læknishjálp.

„Stimpilförlin eru hvarvetna í kerfinu,“ sagði David Satcher, landlaeknir Bandaríkjanna, M.D., Ph.D., í erindi sem hann flutti á ráðstefnunni.

„Geðveikistimpillinn hefur ekki aðeins áhrif á einstaklinginn, fjölskylduna, samfélagið og starfsmennin heilbrigðiskerfisins heldur á kerfi sjálf,“ hélt hann áfram. „Stimpillinn leiðir til mismununar innan heilbrigðiskerfisins þannig að hann hefur áhrif á það hvernig greitt er fyrir þjónustuna og hvernig hún er skipulögð og samræmd. Prátt fyrir að við verjum 1,3 milljörðum bandaríkjadalra til heilbrigðispjónustu eru mjög margir afskiptir.

Geðsjúkdómar eru áþrefanlegir og verða ekki greindir frá öðrum líkamlegum sjúkdónum. Göðu fréttirnar eru þær að geðlæknar geta náð árangri í 80-90% tilfella... Slæmu fréttirnar eru þær að enda bött 20% allra Bandaríkjumannar þjálist af geðrskunum leitar ekki nema helmingur þeirra eftir meðferð.“

Hann telur þetta eiga rót að rekja að mestu leyti til þess hve áhrif stimplunar vegna geðsjúkdóma vilja loða fast við þá sem fyrir henni verða.

Þegar fólk skilur að geðraskanir eru ekki afleiðing sjóferðisbrests eða takmarkaðs viljastyrks heldur gjaldgeng veikindi sem bregðast má við með sérækri meðferð má ætla að þessi neilkvæða staðalimynd gafi að miklu leyti upp,“ sagði Satcher um leið og hinn lagði áherzlu á hugmyndir sem fram koma í tímamótaskýrslu um geðheilsu í Bandaríjunum sem birtist í Psychiatric News 7. janúar 2000. ■ A.R.

smástríðni eða jafnvel að þeir hafi ekki gert neitt.“

Erfiðustu tilfelli eineltis eru þegar yfirmaður leggur undirmann i einelti. Sigrún segir að það sé alltaf hægt að leita stuðnings. „Hvort sem það er samstarfsmaður eða yfirmaður sem leggur einhvern í einelti á sá sem fyrir því verður, eða sá sem verður var við það, að vekja máls á því á vinnustaðnum. Annaðhvort við starfsmannastjóra, ef hann er fyrir hendi, eða starfsfélaga og þeir eiga að fylgjast með og skrá hjá sér þau atvik sem verða og gera það skipulega.“ Hún baetir því við að ef um æðsta yfirmaður sé að ræða eigi viðkomandi að leita til stjórnarformanns eða trúnaðarmanns. „Það ber vott um slaka stjórnun ef einelti liðst á vinnustað. Vinnuveitandi gegnir lykilhlutverki, því hann skapar starfsandann og ber mikla öryggislega og félagslega ábyrgð.“ Hún segir viðbrögð stjórnenda og trúnaðarmanna þar sem slik mál hafa komin upp í flestum tilfellum jákvæð. „Því miður eru þó enn til stjórnendur sem ekki eru tilbúnir til að takast á við þetta, en þeir eru sem betur far i minnihluta.“

i eineltismálum eru ekki bara þolendur og gerendur. Yfirleitt er einn forsprakki en fleiri geta verið þátttakendur og áhorfendur. „Þeir sem standa aðgerðalausir hjá verða þátttakendur með því að gera ekkert til að stöðva einelti. Það getur enginn sem horfir upp á slikt verið stikkfri.“

Sigrún segir að það sé ástæða fyrir því að menn beina í ærikari mæli sjónum að þessu vandamáli. „Afleiðingarnar geta verið hrikalegar. Dæmi eru um að fólk hafi framið sjálfsmorð í kjölfar eineltis.“ Hún segir að algengustu afleiðingarnar séu svefntruflanir, kviði og þunglyndi, jafnvel i svo miklum mæli að heilsa manna biði skaða af. „Þetta er heilsufarslegt vandamál og vinnueftirlitin í löndunum í kringum okkur hafa gegnt lykilhlutverki í umræðunní, þar sem þetta verðar þærði heilsu og öryggi starfsmanna.“ Ennfremur segir hún að sjálfstraustið þverri og fórnarlömbin glati allri trú á sjálf sig.

Mörg dæmi séu um að þeir sem fyrir einelti verða hrekist af vinnustöðum og séu þá svo illa haldnir af vanmati að aðstoðar sé þörf.

Fyrstu viðbrögð stjórnenda að mati Sigrúnar settu að vera að reyna að fá gerandann til að breyta hegðun sinni og reyna að bæta fyrir það sem úrskelðis hefur farið. Það sé oft erfitt þar sem gerendur séu blindir á hegðun sina og skorti vilja til að breyta henni. Gamla viðhorfið er að eitthvað i fari þolandans kallí á hegðun gerandans. Sigrún segir að síkar ranghugmyndir séu enn fyrir hendi. „Þetta viðhorf er fjarri öllum sanni, en fyrirfinnst enn því miður. Þess vegna tel ég að mikilvægt sé að upplýsa fólk um einelti og afleiðingar þess. Rannsóknir sýna að það er mjög erfitt að ná til geranda, en það er hægt að ná til þolenda og þeirra sem horfa upp á einelti. Margir sem fylgjast aðgerðarliðlir með fyrirverða sig fyrir hegðun sina þegar þeir gera sér grein fyrir eðli hennar og alvöru. Það er óþolandí út frá réttlætis-sjónarmiðum að þeir sem verða fyrir óréttlætinu séu hraktir burt frá vinnustöðum sínum. Því verðum við að breyta.“ ■





# FYRIR LÍKAMA OG SÁL

## Afgreiðslutími sundstaða

### Laugardalslaug

vetur og sumar | Virka daga 6:50-21:30  
Helgar 8:00-20:00

### Vesturbæjarlaug

vetur og sumar | Virka daga 6:30-22:00  
Helgar 8:00-20:00

### Sundhóllin

vetur og sumar | Virka daga 6:30-21:30  
Helgar 8:00-19:00

### Breiðholtslaug

vetur og sumar | Virka daga 6:50-22:00  
Helgar 8:00-20:00

Á fridögum og hátiðisdögum verður opio  
eftir nánari ákvörðun hverju sinni.

### Árbæjarlaug

vetur | Virka daga 6:50-22:30  
Helgar 8:00-20:30

sumar | Virka daga 6:50-22:30  
Helgar 8:00-22:00

### Grafarvogslaug

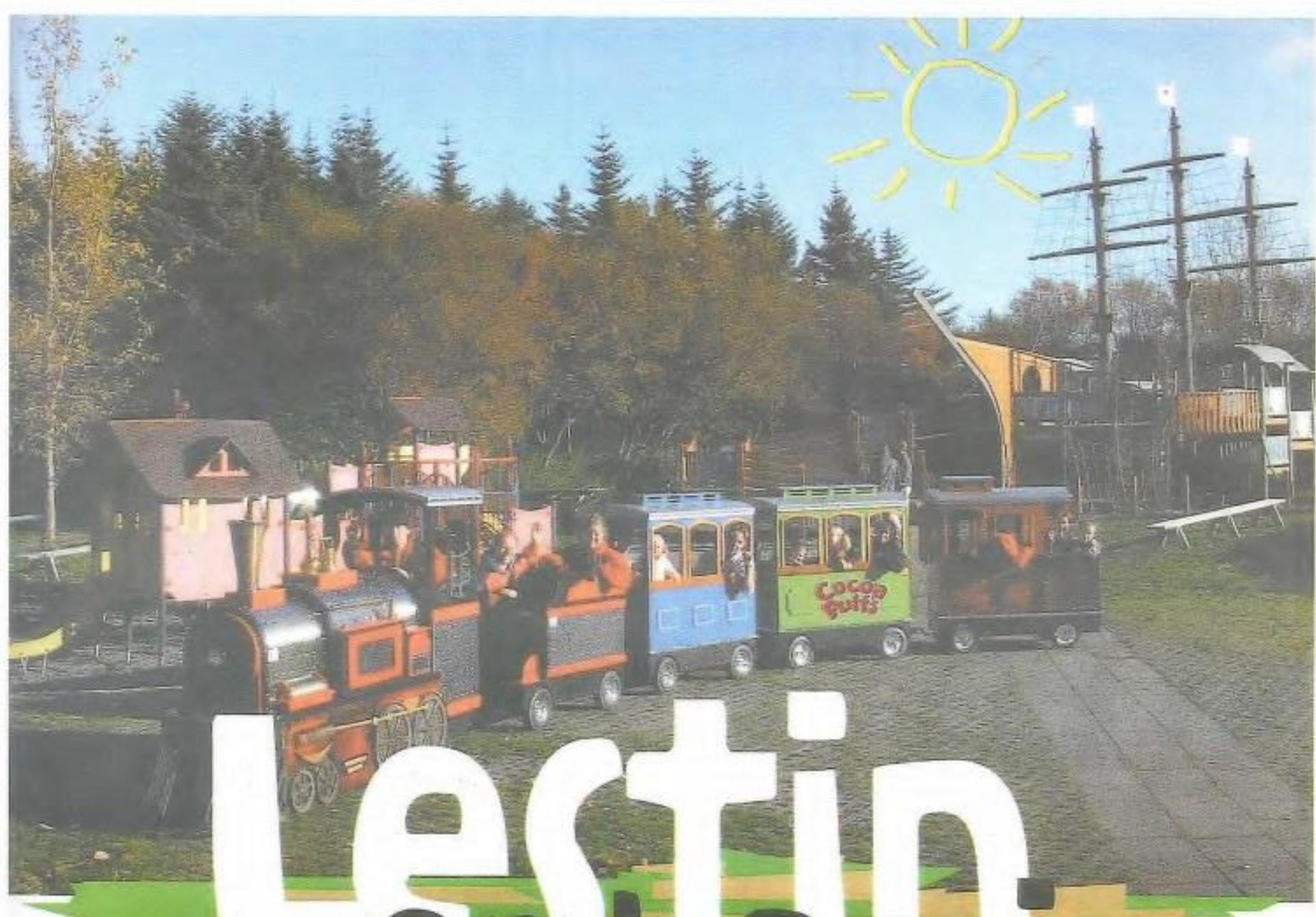
vetur | Virka daga 6:50-22:30  
Helgar 8:00-20:30

sumar | Virka daga 6:50-22:30  
Helgar 8:00-22:00

### Kjalarnes

vetur | Virka daga 17:00-21:00  
Helgar 11:00-15:00

sumar | Virka daga 15:00-21:00  
Helgar 11:00-17:00



# Iestjórn

Krakkar, takið mömmur, pabba, afa og ömmur með  
í Fjölskyldu og húsdýragarðinn því nú er hægt  
að fara í ævintýralega lestarferð!

## Vetrardagskrá

- 10:00 Garðurinn opnaður.
- 10:30 Hreindýrum gefið.
- 11:00 Selum gefið.
- 11:30 Refum og minkum gefið.
- 13:30 Svínum hleypt út ef veður leyfir.
- 15:30 Hreindýrum gefið.
- 15:45 Dýrum í smádýrahúsi gefið.
- 16:00 Selum gefið.
- 16:15 Hestum, kindum og geitum gefið.
- 16:30 Svínum gefið og mjaltir í fjósi.
- 17:00 Garðinum lokað.

## Afgreiðslutími:

Opið alla daga frá kl. 10:00-17:00  
Fjölskyldugarðurinn er opinn  
sem útvistarvæði á veturna.

### Aðgangseyrir:

Börn 0-5 ára .....	ókeypis
Börn 6-12 ára .....	350 krónur
Fullorðnir > 12 ára .....	450 krónur
Öryrkjar í RVK*.....	ókeypis
Elliðifeyrisþegar í RVK*.....	ókeypis

\*Gagn framvísun skírteinis

## Frítt inn í hádeginu fyrir hlaðborðsgesti alla virka daga.

Boðið verður upp á hádegishlaðborð í Kaffihúsinu  
alla daga í vetur og að auki verður kaffihlaðborð  
um helgar milli 14.00 og 16.30.  
Allir svangir eru sérstaklega velkomnir.

**Verð:**  
Fullorðnir kr. 790.-  
Börn kr. 390.-  
Fyrirtækjatilboð!

Láttu okkur koma ykkur á óvart.  
Upplýsingar í síma 575 7800

Verið velkomin.  
Starfsfólk Fjölskyldu- og húsdýragarðsins.



**FJÖLSKYLDU- OG  
HÚSDÝRAGARÐURINN**

# Þökkum stuðninginn

Apótek Austurlands	Isfugl ehf	Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar
Akureyrarbær	Íslandsmarkaður hf.	Starfsmannafélag ríkisstofnana
Alþýðusamband Íslands	Íslensk erfðagreining	Sterkur ehf
Arkís	Íslenskir aðalverktakar	Stéttarfelag verkfræðinga
Arnarpriðnt	Íslenskir söfnunarkassar st.	Svæðisskrifstofa um malefnir fatlaðra
Athygli	Íþróttasamband Íslands	Tandur
Austurbakki hf.	Jardfræðistofan	Teknistofan
AHA Byggingar	Johann Ronning	Tekk-kristall
Arbæjarapótek ehf.	Karl K. Karlsson hf.	Fræsmiðjan Eik
BSRB	Kaupbing	Tryggingamiðstöðin
Borgarbyggð	Kjarnafæði	Tryggingastofnun ríkisins
Bókasafn Garðabæjar	Kjarnakornið	Uggi fiskverkun
Bókasafn Kopavogs	Klebergsskoli	Útgerðarfélag Akureyringa
Bæjarsjóður Seltjarnanes	Knattspyrnusamband Íslands	Valhusaskóli
Bændasamtókin	Kopavogsbær	Vatryggingatefag Íslands
Dalvíkur apótek	KS Kjótvinnsla	Verslunarmannafélag Reykjavíkur
Deloitte & Touche	Kvætabankinn ehf.	Verslunarmannafélag Suðurnesja
Delta hf.	Kynnisferðir Ferðaskrifstofa	Verslunarrrað Íslands
Dúklagnir	Landsvirkjun	Vinnueftirlit ríkisins
Dündur	Lánstraust	Hjónustumiðstaðin Vegamot
Dvalarheimilið Höfði	Lindarskóli	Oryckjabandalag Íslands
Eimskipafélag Íslands hf.	Lylja, Bæjarlind	Ossur hf
Einholtsskóli	Lögreglustjóraskrifstofa	
Farmasia hf.	Lögreglustjórin i Reykjavík	
Fiskbúðin Okkar	Mjólkurbú Flóamanna	
Flugleidir	Mjólkursamsalan	
Flúðasveppir	Myndlistaskólinn i Reykjavík	
Fomix	Namsflokkar Reykjavíkur	
Globus	Nykaup	
Goa Linda	Oliufelagið Esso	
Gripið og greitt	ORA	
Guðrun Tískuverslun	Pharmaco hf.	
Hafnarfjarðarbær	PriceWaterHouseCoopers ehf.	
Happdrætti Háskola Íslands	Rafmagnsveitir Ríkisins	
Heilsugaðla Gardabæjar	Rangæringur/verkalýðsfélag	
Hitastýring	Reykholahreppur	
Hitaveita Suðurnesja	Reykjaneshúsar	
Hjalparstarf kirkjunnar	Reykjavíkurhófn	
Hjukrunarheimilið Skjol	Ríkisskattstjóri	
Hreinsitækni	Samband íslenskra sveitarfelaga	
Hrunamannahreppur	Samrön	
Hugsja	Samtök atvinnulífsins	
Húsasmíðuninn ehf.	Samtok iðnaðarins	
Internet á Íslandi	Securitas ehf.	
	Sementsverksmiðjan	
	Smith og Norland hf	
	SPRON	
	Starfsgreinasamband Íslands	
	Starfsmannafélag Kopavogs	