

# „Ég stríddi árum saman við þunglyndi og kvíða“

Nýr formaður Geðhjálp lagði sjúkdóminn að velli

„Geðheilbrigðismál koma mér við vegna þess að ég stríddi sjálfur árum saman við þunglyndi og kvíða. Með mikilli vinnu hefur mér tekist að leggja sjúkdóminn að velli. Ferðalagið um heim geðraskana var áhugavert,“ segir Hrannar Jónsson, nýkjörinn formaður Geðhjálp. „Það sem fyrst og fremst hjálpaði mér að ná bata var að kynna fólk sem glímdi við svipuð vandamál og tjá mig um sjúkdóminn við aðra.“



**Ekki feimnismál** „Ferðalagið um heim geðraskana var áhugavert,“ segir formaður Geðhjálp.

Mynd: Sigtryggur Ari

Ný stjórn Geðhjálp var kosin fyrir hálfum mánuði. Hrannar segir að stjórnin sé að marka nýja stefnu fyrir samtökin og það taki einhvern tíma. Bág fjárhagsstaða stendur samtökunum fyrir þrifum en félagið er nokkuð skuldsett og framlög ríkisins hafa lækkað undanfarin ár. Til umræðu er að selja húsnæði samtakanna að Túngötu 7 í Reykjavík – stórt og fallett hús sem hentar starfsemi ekki lengur.

„Ég hef unnið mikið að málefnum geðsjúkra síðastliðin fjögur ár. Þetta er heillandi heimur. Það hefur mikið verið rætt um geðsjúkdóma á neikvæðum nótum þó viðhorf fólks til geðsjúkra sé að verða jákvæðara með aukinni fræðslu. Fólk áttar sig ekki á því að þarna er heill menningarheimur. Menningarheimur geðsjúkra sem er bæði fjölbreyttur og áhugaverður. Ef við berum okkur saman við aðra hópa, til dæmis samkynhneigða og alkóhólista, þá stöndum við í svipuðum sporum og þeir stóðu í fyrir nokkrum áratugum – að endurskoða hvernig við lítum á okkur sjálf. Við getum lært af öðrum hvernig þeir hafa skilgreint sjálfa sig og hvernig þeir hafa snúið umræðunni sér í hag. Mig langar til að Geðhjálp verði enn sterkari og öflugri og að í framtíðinni verði það ekki feimnismál að segja frá því að maður hafi glímt við geðraskanir,“ segir Hrannar.