

# Aðstandendur geðsjúkra

Hér á landi eru haldnar margar ráðstefnur um allt milli himins og jarðar, og eru þær eflaust mismarkilegar, ég hef það stundum á tilfinningunni að þær séu meira haldnar til að auka mannleg samskipti heldur en að þeir sem fyrir þeim standa búist við að eitthvað fræðilegt komi út úr þeim. Tökum dæmi: Ráðstefna er haldin um málefni aldraðra, þar standa upp „ungkarlar“ og lýsa því hvað sé best að gera fyrir þá öldruðu, og hverjar séu þarfir þeirra, svona eru yfirleitt þær ráðstefnur sem haldnar eru um hina ýmsu öryrkjahópa, væri ekki skynsamlegra og vænlegra til árangurs að láta þetta fólk tala fyrir sig sjálft.

Það væri t.d. fróðlegt að hlusta á geðsjúkling lýsa því

hvernig það er að vera vistaður á geðsjúkrahúsi, og sömuleiðis væri fróðlegt að hlusta á aðstandendur geðsjúkra. Ég gæti trúað að starfsfólk á geðsjúkrahúsum yrði reynslunni ríkari eftir slíka ráðstefnu. Við hjá Gedhjálp heyrum oft aðstandendur tala um niðurlægingu og sektarkennd, þeim finnst þeir niðurlægðir af starfsfólki stofnana, þeir hafa nagandi sektarkennd yfir því að það sé þeim að kenna að aðstandandi er sjúkur. Hvernig má það vera? Ekki er starfsfólk svo slæmt? Sennilega misjafnt eins og gerist og gengur. Starfsfólk ætti að leggja sig allt fram við að draga úr sektarkennd aðstandenda. Margir aðstandendur eru illa farnir á taugum vegna mikils álags sem verður þegar þeir þurfa mánuð-

um og jafnvel árum saman að umgangast mikið veika einstaklinga sem eru stundum til alls visir. Ég vil þess vegna benda starfsfólki á að í raun og veru sér það sjálft sig í hnotskurn í framferði viðkomandi aðstandenda, þar sem vandamál aðstandendanna verða þeirra að nokkru við langvarandi meðhöndlun sjúklinganna, en besta reglan er þó sú, að aðgát skal höfð í nærveru sálar. Ég held að aðstandendum geðsjúkra sé alltof lítið sinnt, þar þarf að koma til fræðsla. Það þarf enginn að vera hissa þó aðstandendum líði illa, síst af öllu starfsfólki geðsjúkrahúsa. Ég sagði fyrr að aðstandendum myndist þeir stundum niðurlægðir. Ég vil benda þeim á að sá eða sú sem niðurlægir annan niðurlægir mest sjálfan sig. Þeim er vorkunn. Við hjá Gedhjálp viljum liðsinna aðstandendum, við teljum að þeir ættu að hittast og deila áhyggjum sínum með öðrum með svipada eða sömu reynslu, það hjálpar mikið. Það er mjög slæmt að einangrast og þora ekki að tala út um hlutina. Aðstandendur, berið höfudið hátt, hættið að læðast með veggjum. Við skulum standa saman og kveða niður fordóma gagnvart fólki með geðræn vandamál og geðsjúklingum.

