

Veitum öllum tækifæri

TÍUNDI október er ekki aðeins dagur þegar meira en hundrað búðir bætast við á höfuðborgarsvæðinu. Alþjóðageðheilbrigðisdagurinn hefur verið haldinn hátíðlegur þennan dag á Íslandi undanfarin ár. Eins og á síðasta ári er þema dagsins vinna og geðheilbrigði. Geðhjálp sem aðili að World Federation For Mental Health ber ábyrgð á skipulagningu dagsins á Íslandi. Í ár fórum

við þá leið að eiga samráð við önnur félagasamtök í Reykjavík sem láta sig einnig velferð geðsjúkra varða. Það er von mín að það samráð skili sér í áhugaverðum umræðum og upptökum í Iðni í dag. Á það hefur verið bent að þetta sé dagur allra þar sem geðheilbrigði sé allra mál. Það er rétt. En fyrst og fremst er þetta dagur þeirra sem þekkja af eigin raun hyldýpi geðveikinnar og aðstandenda þeirra sem í ótta og órvæntingu hafa staðið hjá. Þetta fólk veit raunverulega hvað er í húfi. Það veit að oftast verður bilið milli geðveikinnar og geðheilbrigðisins brúað en ekki alltaf. Stundum er brúin stutt en stundum heljarinnar hengibrú sem engan enda ætlar að taka. Ég trúí því og hef nokkuð fyrir mér í því, að allir eigi möguleika á að lifa með góðu geði. Allt of oft hefur það gerst að geðheilbrigðiskerfið og ættingjar hafa afskrifað einstaklinga sem króníska geðsjúklinga sem ekki er viðbjargandi. Sem betur fer er það svo að langsjúkum einstaklingum fer fækkandi vegna betri lyfja-



Sigursteinn Másson

úrreða en það viðhorf sem lýst er hér að framan er fráleitt og ómanneskjulegt. Það geta allir tekið framförun. Þess eru dæmi að einstaklingar sem hafa áratugum saman verið á stofnunum og sambýlum ná sér að fullu með rétttri aðstoð. Ef vilji yfirvalda, sem birtist í stefnuræðu forsætisráðherra, er raunverulega sá að minnka innlagnarþörf og tíðni sjálfsvíga verulega, er það for-

senda árangurs að reynsla og sjónarmið notenda geðheilbrigðisþjónustunnar fái notið sín. Einstaklingur sem hefur átt við þunglyndi að

Geðheilbrigði

Með opnum huga,
ákveðni og skilningi,
segir Sigursteinn
Másson, komumst
við á betri stað.

stríða en er í afneitun gagnvart sjúkdómnum eða lyfjaþörf er mun líklegri til að hlusta á þann sem svipaða reynslu hefur að baki en er búinn að komast yfir afneitunina, heldur en ættingja eða fagfólk. Með þessu er ég ekki að kasta rýrð á störf fagfólks í geðheilbrigðiskerfinu sem flest vinnur gott starf við erfiðar kringumstæður. Þú tengir þig einfaldlega betur við þá sem skilja

tilfinningar þínar og viðbrögð af eigin raun. Þannig er hægt að stytta innlagnartíma, fækka bráðainnlögnum og veikindadögum. Með öðrum orðum spara samfélaginu verulegar upphæðir. Ég kalla eftir fólki sem vill aðstoða Geðhjálp við að koma trúnaðarmannakerfi á. Við þurfum líka að koma upp þjónustu við aðstandendur. Þeir gleymast oft í öllum darráðardansinum en þjást í vanmætti sínum. Við þurfum að hjálpa þeim að styðja hver annan, hugga og hughreysta. Aðstandendur gera sér oft ekki grein fyrir því hve mikilvægir þeir eru hinum sjúku sem í veikindum sínum eiga það til að afneita þeim. Ég hvet aðstandendur til að taka sig saman og leita til Geðhjalpar sem mun veita ykkur húsnæði og veitingar rétt eins og öðrum sjálfshjálparhópum sem eru sjálfstætt starfandi í Geðhjálp. Það þarf að breyta lögum um nauðungarvistanir og sjálfræðissviptingar, færa ábyrgð frá ættingjum yfir á lækna og það þarf að koma á fót raunverulegri eftirmeðferð í því skyni að auka líkurnar á varanlegum bata. Verkefni eru óþrjótandi. Starfsfólk Geðræktarinnar hefur tekið upp þráðinn í forvarnarátakinu þaðan sem frá var horfið í vor sem sýnir að frjáls félagasamtök eins og Geðhjálp geta átt samleið með opinberum aðilum. Við erum að leggja upp í langferð. Ferð sem við vitum ekki hvert ber okkur. Við vitum bara að ferðina verðum við að fara og margar hindranir verða á veginum. Með opnum huga, ákveðni og skilningi komumst við á betri stað. P.e.a.s. ef þið sem lesið þetta, veitið okkur brautargengi.

Höfundur er formaður Geðhjalpar.