



# GEÐHJÁLÞ

*í 30 ár*

FÖSTUDAGUR 9. OKTÓBER 2009



## MJÖG BJARTSÝNN

Sigursteinn Músson er nýr formaður Geðhjálpar. **Síða 2**



## DAGUR FYRIR ALLA

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn haldinn hátíðlegur á morgun. **Síða 4**



## MARGS AÐ MINNST

Geðhjálþ fagnar 30 ára afmæli. **Síða 6**



## SPENNANDI VETUR

Fjölbreytt dagskrá í Félagsmiðstöð Geðhjálpar í vetur. **Síða 7**



Landssamtökin Geðhjálþ voru stofnuð 9. október 1979 og eru hagsmunasamtök þeirra sem þurfa aðstoð vegna geðrænna vandamála, aðstandenda þeirra og annarra er láta sig geðheilbrigðismál varða. Absetur Geðhjálpar er á Tungötu 7 í Reykjavík, á horni Tungötu og Garðastrætis. MYND/GEÐHJÁLÞ

## Ótrúlegur árangur náðst

Mikið vatn hefur runnið til sjávar síðan Geðhjálþ var stofnuð fyrir þrjátíu árum að mati fyrsta formanns félagsins, Sigríðar Þorsteinsdóttur. Sjálf ólst Sigríður upp í umhverfi þar sem geðsjúkdómum var gert jafn hátt undir höfði og öðrum sjúkdómum.

„Sem hjúkrunarfræðingur var ég á geðsviði en þá rak ég mig aftur og aftur á þá fordóma sem ríktu í garð fólks sem þjáðist af geðsjúkdómum. Almennavitund um geðsjúkdóma var mjög lítil,“ minnst Sigríður Þorsteinsdóttir, fyrsti formaður Geðhjálpar, frá 1979 til 1980.

Í byrjun voru félagsmenn Geðhjálpar fjórir en samtökin uxu hratt og brátt voru félagsmenn orðnir tuttugu. „Okkur fannst þetta auðvitað ekki gerast nógu hratt en það gerði það.“

Hlutverk Geðhjálpar var að sögn Sigríðar fyrst og fremst að láta sjúklinga og aðstandendur finna að þeir væru ekki einir sem og að vekja almenning til vitundar. „Draumur minn var að hægt væri að ryðja burt fordómum sem geðsjúkik verða fyrir. Að geðsjúkdómar yrðu settir undir sama hatt og aðrir sjúkdómar sem fólk þarf að glíma við. Ef einhver þurfti að leggjast inn á geðsjúkrahús, var það líkt og viðkomandi hefði verið vísað úr landi.“

Sigríður segir að aðstandendum hafi oft fundist að það væri þeim að kenna ef þeirra nánustu veiktust. „Mæður kenndu sjálfum sér um ef börnin þeirra voru andlega veik. Eitt af því sem við gerðum til að



Sigríður Þorsteinsdóttir starfaði sem fyrsti formaður Geðhjálpar og segir margt hafa breyst í málefnum geðfataðra síðustu árin. FRETTABLAÐIÐ/GEV



Sigursteinn telur jarðveginn til breytinga sjaldan hafa verið betri enda neyði kreppan fólk til að hugsa hlutina upp á nýtt.

## Sóknarfæri þrátt fyrir kreppu

Sigursteinn Músson er nýr formaður Geðhjálpar en hann gegndi embættinu áður á árunum 2001 til 2007. Hann kom fyrst inn í félagið árið 1999 eftir að hafa sjálfur glímt við alvarleg veikindi frá 1996 og komst að raun um það að besta leiðin til sjálfshjálpar er að hjálpa öðrum.

„Það varð mér öðru fremur til hjálpar að byrja að starfa með félaginu,“ segir Sigursteinn. Hann segir ýmislegt hafa breyst til batnaðar á undanförunum árum. „Þar ber helst að nefna átak í búsetumálum geðfatlaðra, en með auknum fjárveitingum tókst að ráða bót á brýnum húsnæðisvanda þeirra. Þá hefur líka tekist að vinna gegn fordómum og opna umræðuna um geðheilbrigðismál en mér finnst við Íslendingar standa framfarum öðrum þjóðum sem ég þekki til í þeim efnum. Hér ríkir umburðarlyndi og skilningur á málefnum geðsjúkra, og geðsjúkdómum fylgir ekki eins mikil stimplun og áður.“

Sigursteinn segir það að verða fyrir því að fá geðsjúkdóm eða alvarlega geðröskun í langfæstum tilfellum þýða einhvers konar endalok. „Ef rétt er haldið á málum er frekar um kaflaskipti að ræða og í sumum tilfellum nýtt

upphaf. Í mínu tilfalli sköpuðu veikindin þegar upp var staðið ný tækifæri og nýjan skilning á lífið og tilveruna.“ Sigursteinn bendir á að geðsjúkdómar og geðraskanir hafi alltaf fylgt mannkyninu. „Í dag vitum við þó meira um þá en áður og gerum okkur betur grein fyrir því hvað virkar og hvað ekki. Við leggjum því áherslu á það við stjórnvöld að nú þurfi að hugsa velferðarmálin upp á nýtt og greina hvað hefur reynt vel og hvað ekki. Við vitum til dæmis að stofnanabúseta og gamaldags geðsjúkrahús virka ekki sem skyldi. Við þurfum að einbeita okkur að því sem virkar vel, eins og samfélags- og nærþjónustu, og finna nýjar leiðir á þeim sviðum þar sem gera má betur.“

Drátt fyrir kreppu sér Sigursteinn mörg sóknarfæri og finnst mikill skilningur ríkja bæði í stjórn- og heilbrigðiskerfinu. „Ég held því að jarðvegurinn til breytinga hafi aldrei verið betri, enda neyðir kreppan okkur til að hugsa hlutina upp á nýtt. Fyrir hönd málefnisins og félagsins er ég því mjög bjartsýnn.“ Sigursteinn sér þó líka ýmsa váboða á lofti og segir erfitt að þurfa að draga saman á versta tíma. „Aðsókn í ráðgjöf hjá okkur tvöfaldaðist til

að mynda í sumar miðað við sama tíma í fyrra svo þörfin er ljós. En auk þess að þjónusta fólk sem leitar til félagsins leggjum við ríka áherslu á stefnumótun og að veita aðhald og eftirlit með þeirri þjónustu sem er veitt. Það skiptir miklu máli þegar staðan er eins og hún er að fólk sé vakandi fyrir rétti sínum og leiti þess réttar ef það telur á sér brotið. Sagan sýnir að í þeim löndum þar sem efnahagskreppa ríkir eiga mannréttindi alltaf undir högg að sækja, og þá sér í lagi mannréttindi minnihlutahópa. Ég tel að mælikvarði okkar á hvert siðferðis- og menntastig þjóðarinnar sé verði hvernig okkur tekst að gæta mannréttinda minnihlutahópa á meðan kreppan gengur yfir.

Í dag milli fjögur og sex verður efnt til afmælishófs í Iðnó til að fagna þrjátíu ára afmæli félagsins. Þangað kemur fólk sem hefur komið að starfi félagsins í gegnum árin og munum við ekki síst minnast þeirra framsýnu kvenna sem komu saman í Seljakirkju fyrir þrjátíu árum til að stofna þetta hagsmunafélag geðsjúkra, aðstandenda og áhugafólks. Án þeirra framlags er ekki gott að segja til um hvar við stæðum í dag.“