

# Uppvask eða sálarflækjur

Á ADALFUNDI Geðhjálpar, (sem var frestað) brutust út mikil átök sem hafa að einhverju leyti verið gerð skil í fjölmiðlum. Af málfutningi þeirra sem hafa tjáð sig um málið á opinberum vettvangi má ráða að ágreiningurinn hafi snúist um fundarskóp. Það er ekki nema að nokkru leyti rétt, að mínu viti er ágreiningurinn hugmyndafræðilegur og endurspegladist í átökum um fundarskóp. Þau átök



Elísabet K. Jökulsdóttir

urðu svo hatrömm að fólk hafði á orði að ástandið á fundinum hefði verið „uggvænlegt“ á tímabili og sumir áttu fullteins von á því að í næstu andrá mundi koma til handalög mála. Og þetta fólk var ekki ofsóknarbrjáláðir geðsjúklingar heldur ósköp venjulegt fólk einsog sagt er. Í stuttu máli snýst þessi hugmyndafræðilegi ágreiningur um gamla tímann og nýja tímann. Á síðasta ári hefur orðið mikil breyting í málefnum geðsjúkra. Geðræktinni var komið á fót á vegum Landlæknisembættisins, geðsviðs Landspítalans og Geðhjálpar en Geðræktin einbeitir sér að forvörnum og fræðslu, beinir sjónum að geðheilsu frekar en geðröskun. Frumkvæði að Geðræktinni átti Héðinn Unnsteinsson sem er þar jafnframt í forsvari en hann hefur kynnst geðsjúkdómi af eigin raun. Þá voru í fyrsta sinn í

fyrri kosnir tveir meðlimir í stjórn Geðhjálpar sem sömuleiðis hafa þurft að kljást við geðsjúkdóm, þau Þóra Kolbrún Sigurðardóttir og Sigursteinn Mátsson. Og fyrir einu og hálfu ári var komið á fót sjálfshjálparhóp á Túngötu 7, húsi Geðhjálpar, fyrir þá sem hafa þjáðst og þjást af geðhvörfum. Það voru sjúklingar sem hafa náð bata sem áttu frumkvæði að því. Nú eru einnig í húsinu

sjálfshjálparhópar fyrir þunglynda, kvíða- og fælnihópur, fyrir þá sem hafa orðið fyrir einelti og fyrir aðstandendur. Slíkir hópar hafa vissulega verið stofnaðir áður en ekki náð fótfestu og auðvitað er ekki útséð um þessa hópa ennþá, þeir hafa aðeins verið að störfum í rúmt ár. En þetta er í fyrsta sinn sem ég veit til að starfsfólk geðdeildanna vísar sjúklingum á þá, og jafnframt í fyrsta sinn að þessir hópar eru allir undir sama þaki og hafa haft öruggt húsnæði. Að ofansögðu virðist klárt að þeir sem hafa veikt á geði vilji nú sjálfir hafa eitthvað um sín mál að segja og þar með taka ábyrgð á þeim. Og það er kannski í nafngiftinni, – sjálfshjálpar – sem snertipunktur átakanna felst. Gamli tíminn hefur ekki haft þessa sjálfshjálpar að leiðarljósi. Þar hefur forsjárhyggjan ráðið ríkjum og allt meira og

## Geðhjálp

Samtöl við geðlækninn  
minn í dag, segir  
Elísabet K. Jökulsdóttir, snúast meira  
um uppvaskið á heimilinu en freudískar sálarflækjur.

minna snúist um að hafa vit fyrir sjúklingnum. Þar virðist því einlæglega vera trúað að sjúklingurinn geti ekki læknað sjálfan sig, heldur einungis læknirinn og lyfin. Þegar ég veiktist á geði fyrir rúmum tuttugu árum sat ég í endalausum viðtölum við geðlækna, engum þeirra tókst að fá mig til að taka lyf og enginn þeirra spurði: Hvað heldurðu að þú getir gert til að láta þér batna? Það voru endalausar freudískar spekulásjónir um hringferðina í heilabúi mínu (ég veit ekki hvort var flæktara í sálarflækjum mínum, ég eða geðlæknirinn). Svo var skráður niður næsti tími. Þegar ég veiktist átján árum seinna fékkst ég heldur ekki til að taka lyf, – ekki fyrr en ég kynntist sjálfshjálparhópnum mínum – og samtöl mín við geðlækninn minn í dag snúast meira um uppvaskið á heimilinu en freudískar sálarflækjur. Enda vil ég taka fram að þótt ég haldi að átök in í Geðhjálpar spegli þenna hugmyndafræðilega ágreiningur eru ekki allir læknar sem vilja halda í þessa gömlu tíma. Ég vil líka taka það fram að læknir og lyf eru lífsnauðsynlegir þættir en það er þessi þriðji þáttur, sjálfshjálpin, sem nú hefur bæst við og ég held að geti haft úrslitaáhrif á bata. Þar tekur sjúklingurinn ábyrgð á sjúkdómnum í stað þess að vera of-

urseldur fórnarlambshugmyndinni, hann viðurkennir vanmátt sinn, að hann getur ekki haft stjórn á sjúkdómnum nema með aðstoð: lyfjum, læknisaðstoð og sjálfshjálparhópnum, hann getur rætt öll felumálin á fundinum: Skömmina, áfallið, klikkunina, sorgina, lyfin, fordómna, áhrif sjúkdómsins á fjölskyldu sína, og yfirleitt þau mál sem tengjast því að veikjast á geði. Og hann hlustar á aðra og hefur þannig tök á að brjótast út úr þeirri einangrun sem þessir sjúkdómur hafa valdið flestum. Það getur jafnvel farið svo að hann eigi eftir að hlæja að öllu saman. Hingað til hefur hins vegar varla mátt tala um geðsjúkdóma, ekki einu sinni í hálfum hljóðum, rétt einsog allt verður nú vitlaust þegar Sigursteinn Mátsson, sem sjálfur glímt við geðsjúkdóm, ætlar að bjóða sig fram til formanns Geðhjálpar.

Það hefur verið að gerast á fleiri vígstöðvum að sjúklingar eru orðnir virkir og vilja bæta ástandið fyrir sjálfa sig og ekki sist þá sem á eftir koma. Og nefni ég þar Kraft, félag ungra krabbameinssjúklinga, sem hefur að leiðarljósi að vilja hafa áhrif á meðferð og möguleika sína í heilbrigðis- og tryggingakerfinu, jafnt sem utan þess. Meginafl þessara breytinga er kannski að það er orðið viðurkenndara nú til dags að líkami og sál verði ekki aðskilin. Sjúkdómur er bara sjúkdómur og leggst á manneskjuna í heild sinni.

Og ég er með framtíðarsýn í málefnum geðsjúkra. Ég held að eftir fimmtíu ár, hundruð ár, – þótt það taki tvö hundruð ár, – þá kemur að því að við beitung sömu aðferðum og hjá SÁÁ. Við byggjum sjálf okkar sjúkrastöð, þar sem við ráðum lækna, hjúkrunarfólk, starfsfólk og mótum meðferðina í sameiningu til að finna út hvernig við viljum láta okkur batna.

Höfundur er rithöfundur.