

# Úrræði utan stofnana

HINN 10. október er alþjóðlegi geðheilbrigðisdagurinn. Í tilefni af þessum degi hafa þeir sem standa að þjónustu við geðsjúka látið til sín taka bæði með skrifum í dagblöð, á ráðstefnum, fyrirlestrum og öðrum upptökum í tilefni dagsins. Síðastliðin ár er orðið mun algengara að notendur að geðheilbrigðisþjónustunni séu virkir þátttakendur í undirbúningi dagsins og ekki síður að þeir láti til sín

taka í fjölmiðlum. Því ber að fagna og ber jafnvel að líta þeim augum að fordómar fari minnkandi.

Þessi dagur hefur einnig verið notaður til að kynna hvað er í gangi fyrir þann hóp sem er utan stofnana. Þeir sem einna helst hafa kynnt starfsemi sína eru Geðhjálp, Vin, Dvöl og Klúbburinn Geysir. Starfsemi þessara staða er ekki öllum kunn og vonandi er það ekki orðið eins og með geðheilbrigðisþjónustuna að þeir einstaklingar sem þurfa á þessum stöðum að halda hafa ekki hugmynd á hvern þeirra þeir eigi að leita. Oftar en ekki hafa þeir einstaklingar sem ég hef sinnt varðandi geðsjúkdóma kvartað undan því hvað þeir eigi erfitt með að átta sig á því hvert þeir eigi að leita ef þeir eru ekki í



Sigríður Hrönn Bjarnadóttir

föstum viðtölum hjá geðlækni eða á göngu-deild.

Ekki er síður áberandi úrræðaleysi hvað varðar hvar hægt sé að læra frekari sjálfshjálp. Því eins og með aðra sjúkdóma þá sjálfshjálpin og þekkingin á sjúkdómnum og sjúkdómseinkennum ein af undirstöðunum fyrir bata og framförum. Það er ekki ætlun mín að rekja, hvaða ferli einstaklingur sem veiktist af geðsjúkdóm þarf að fara í

gegnum heldur freka að það eru til úrræði fyrir þennan hóp eftir útskrift. Að sjálfsgöðu er mjög einstaklingsbundið hvað hæfir hverjum og einum og getur það tekið tíma fyrir hvern og einn að finna hvað það er sem hentar honum. Einnig fer það eftir því hvar hann er staddur og hvert hann stefnir.

Geðhjálp er félagasamtök og stendur vörð um réttindi geðsjúkra. Geðhjálp rekur einnig félagamiðstöð og hefur jafnframt haft umsjón með sjálfshjálparhópum. Má þar nefna hópa fyrir þunglyndissjúklinga og geðhvarfasjúklinga. Klúbburinn Geysir stendur fyrir atvinnu og þjálfun bæði í klúbbum og utan hans. Rauði krossinn ásamt svæðisskrifstofu og bæjarfélögum rekur þrenn athvörf, Vin á Hverfisgötu,

## Geðheilbrigði

Sameiginlegt markmið okkar er, segir Sigríður Hrönn Bjarnadóttir, að láta gott af okkur leiða fyrir þann hóp sem á við geðræn vandamál að stríða.

Dvöl í Kópavogi og Laut á Akureyri. Öll hafa þessi athvörf sína sérstöðu og hæfa mismunandi einstaklingum. Markmið athvarfanna er að rjúfa félagslega einangrun og veita stuðning. Sjálfboðaliðar Rauða krossins eru virkir þátttakendur í starfi þessara athvarfa og er þar m.a. unnið eftir markmiðum Rauða kross Íslands. Má þar einna helst nefna mannúð og virðingu.

Úræðin eru til staðar og við sem vinnum á þessum stöðum höfum ávallt haft það að leiðarljósi að vinna saman. Því sameiginlegt markmið okkar er að láta gott af okkur leiða fyrir þann hóp sem á við geðræn vandamál að stríða. Þeim sem eru í vafa hvert þeir eiga að leita er velkomið að hringja á þessa staði og spyrjast fyrir.

*Höfundur er hjúkrunarfræðingur og forstöðumaður Dvalar.*