

Afmæli Geðhjálpar

Frá Ernu Arngrímsdóttur:

FÉLAGIÐ var stofnað 10. okt. 1979 og er því 25 ára. Stofnun þess var brýn, þar sem margir eru geðfatlaðir og sá sjúkdómur er því miður enn þann dag í dag álitinn skamm- arlegur. Félagið er öllum opið og byrjaði sem viðtæk grasrótahreyfing. Fyrir þessum 25 árum sást varla eða heyrðist neitt um geðheilbrigði þó að haldið væri að um 25–33% þyrftu að kljást við geðræn vandamál.

Upphaf þess var að tvær konur fóru að húa saman fólki til að vinna að framgangi mála til heilla fyrir geðfatlaða. Af nógu var að taka á þessum árum þar sem næstum engin geðheilbrigðisþjónusta var til utan stofnana. Á þessu hefur orðið breyting til batnaðar ásamt öflugri fræðslustarfi sem hjálpar öllum.

Eitt af því aðrífarkla fyrir sjúklinga, er stimpill sá sem sumir setja á þá sem leita geðlækna. Þessi stimpill er hættulegur þar sem hann leiðir m.a. til þess að þeir sem þurfa að leita sér hjálpar veigra sér við því.

Annað er atvinnuleysið sem sjúklingar lokast oft inni í, það er hverjum manni nauðsynlegt að tilheyra hópi, hafa sjálfsvirðingu og virðingu frá öðrum. Einnig er mikilvægt að þekkja og nota styrkleika sinn. Skortur á þessu eykur vanlíðan viðkomandi og kemur í veg fyrir bata. Allir sem ég hef kynnst búa yfir margvíslegri getu sem kemur ekki alltaf í ljós vegna aðstæðna. Þessu þyrftum við að breyta. Geðhjálpar hefur lagt sitt af mörkum til þessarar endurhæfingar þar sem geðfatlaðir hjálpa hver öðrum. Sigrar og bros þeirra eru stjórnur í minningunni en við þurfum að gera meira. Margir sem vita lítið um þess mál halda að

tilveran snerti aðeins einstaklinginn sem er veikur – fjarri því – hann á fjölskyldu sem finnur til með honum og gleðst þegar ástæða er til. Ég efast um að nokkur fjölskylda á Íslandi, þekki ekki þessa sjúkdóma og geti því af heilum huga lagst á eitt með okkur að eyða fordómum. Sjúkdómarnir sjálfir eru svo erfiðir að það hálfra væri nóg, hvað þá heldur að bæta byrði fordóma ofan á, bæði sjúklingar og aðstandendur hafa nóg að bera.

Fyrsti formaður Geðhjálpar var Hope Knutson í 5 ár, síðan tók við Magnús Þorgrímsson, þá Pétur Hauksson og eftir hann Eydis Sveinbjarnardóttir og nú er Sigursteinn Mátsson formaður.

Félagið hefur frá upphafi rekið viðtæka fræðslustarfsemi og ævinnlega reynt að fá færustu aðila. Undanfarin ár hefur verið góð aðsókn að fyrirlestrum og lifandi áhugi sem sýnir fjölda fyrirspurna eftir og á meðan á fyrirlestrum stendur. Já, áhuginn er svo mikill að fólk vill fá svör við brennandi spurningum strax.

Núna eru þessir hópar starfandi: félagsfælmi-, kvíðaröskunar-, eineltis-, geðhvarfa-, þunglyndis-, borderlinehópur og félagshópur ungs fólks.

Það þarf ekki að brýna fyrir lesendum hvað meðferðarúrræði utan sjúkrahúss eru mikilvæg. Við höfum lítið hýru auga til meðferðarúrræða sem kennd eru við Erik Antinen, finnskan lækni, sem nú eru í notkun bæði í Svíþjóð og Noregi. Úrræðin eru þannig að fyrst er myndaður þverfaglegur hópur lækna, hjúkrunarfræðinga, sjúkraþjálfara, sálfræðinga, sjúklinga í afturbata og ættingja sem annast viðkomandi innan 24 tíma frá því að sjúklingur veikist. Ekkert er gert nema í sam-

ráði við sjúklinginn sjálfan og þessi aðferð hefur lækkað mikið kostnað, þess vegna hafa hin Norðurlöndin tekið þetta upp eftir Finnum.

Þetta sýnir að hægt er að lækka kostnaðinn og gagngeir breyting verður að gerast svo við getum veitt hjálpar fljótt og á áhrifaríkan hátt. Það eitt að biða í þrjá mánuði eftir viðtali hjá geðlækni er erfitt fyrir alla, bæði sjúkling og aðstandendur.

Á þessum aldarfjórðungi hafa fjölmargir lagt félaginu lið, hér fylgja alúðarþakkir til allra sem hafa hjálpað okkur með vinnuframlagi, gjöfum o.fl. á liðnum árum. Ekki má gleyma þeim sem ekki aðeins með ráðum heldur með dádum hafa stutt okkur dyggilega og gera það enn. Kiwanismenn eru með fjársöfnun fyrir geðsjúka. Kærar þakkir til ykkar fyrir óeingingjarna og kærkomna hjálpar.

Tvö grasrótarkerfni hafa séð dagsins ljós hjá Geðhjálpar, annað er Geðræktin sem er frábærlega gott framtak og hlaut nýlega verðlaun. Hitt er ekki síður verðlaunavert, þ.e. Fjölmenn. Hún er skóli fyrir þá sem af ýmsum ástæðum treysta sér ekki í hefðbundnu skólana en blómstra í þessu námi.

Áhugamál okkar á þriðja áratug félagsins eru mörg, eitt af þeim er að ná til landsbyggðarinnar þar sem margir sjúklingar eru því miður einangraðir og hjálparvana.

Af þessu fátæklega yfirliti sést að það er full þörf fyrir Geðhjálpar 10. okt. 2005 eins við stofnun þess. Hjartans þakkir til þeirra sem lögðu hönd á plóginn – en við höfum þörf fyrir fleiri hendur. Verkefnið eru ótæmandi!

ERNA ARNGRÍMSDÓTTIR,
stjórnarm. í Geðhjálpar.