

## Fræðsluþættir frá Geðhjálp

# Hvar er hægt að leita hjálpar?

Þættinum hefur borist bréf frá konu sem ég mun nefna Jónu, þó það sé ekki hennar rétta nafn. Jóna hefur áður skrifað okkur, en telur sig ekki hafa fengið fullnægjandi svör. Í síðara bréfi Jónu spyr hún hvort Geðhjálp sé mannúðarfélag, svarið er já, eins og segir í lögum félagsins.

Geðhjálp er félag geðsjúkra, aðstandenda þeirra og velunnara. Megintilgangur félagsins er að bæta hag geðsjúkra með fræðslu um hagi þeirra og þarfir, því við teljum að fordómar gagnvart geðsjúkum stafi fyrst og fremst af þekkingarskortri.

Við viljum einnig þrýsta á stjórnvöld til aðgerða, þar sem við álitum okkur hafa reynslu og þekkingu, sem skipt gæti sköpum við ákvarðanir og lagasetningu. Við öllum með okkur vonir um að verða jákvætt afl í heilbrigðismálum.

Geðhjálp er vettvangur umræðna fyrir geðsjúka og aðstandendur þeirra, þar sem fólk með sameiginleg vandamál getur rætt reynslu sína.

Geðhjálp vill stuðla að því, að geðsjúkum veitist eðlileg skilyrði til að njóta hæfileika sinna, menntunar og starfsorku. Svo þú sérð á þessu, Jóna, að það er ýmislegt sem félagið er að vinna að. Geðhjálp rekur félagsmiðstöð á Bárugötu 11, Rvík. Þar er opið á laugardögum og sunnudögum frá 14 til 18. Þar kemur fólk til að tala saman, fara í leikhús, bíó eða á skemmtistaði, á virkum dögum hittast þeir sem eru í sjálfshjálparhópum. Ekki má ég gleyma konunum sem hittast annað hvert fimmtudagskvöld

með handavinnu. Einu sinni í mánuði erum við með fræðslufundi á Geðdeild Landspítalans 3. hæð. Næsti fundur er 24. marz kl. 20, þá mun Jónas Guðafsson, sálfræðingur, tala um nýjar aðferðir í geðlækningum, spennandi það. Nú er ég búin að svara þér eins vel og ég get í þessum þætti um félagið. Okkur þætti gaman, Jóna mín, ef þú kæmir í heimsókn til okkar vestur á Bárugötu 11. Jóna mín, svör í þessum þætti geta ekki verið mjög löng né ítarleg, þeim er ætlað að fræða og leiðbeina í geðheilbrigðismálum, ef við getum.

Þú spyrð hver sé K.M.?

Það er Karl Marinósson félagsráðgjafi, og svaraði hann fyrra bréfi þínu, en það skal viðurkennt að það urðu smá mistök þar, sem ekki eru Karli að kenna. Ég mun því birta svar hans aftur. Eins og við töluðum um mun ég birta hluta úr bréfi þínu. Þú talar um að þú hafir unnið við starfsemi sem er í tengslum við geðsjúkrahús og að þú hafir sagt vinnuveitanda sjúkrasögu þína. Eftir mánuð ferð þú og talar um að þú hafir ekki þrek til að vinna, þú segist hafa verið hvött til að reyna lengur og jafnframt er þér boðið að ræða við sálfræðing, sem þú svo gengur til í 5 ár einu sinni í viku. Síðan er þér sagt upp vinnu, þar sem samstarf gekk ekki nógu vel. Þér er bent á að tala við félagsráðgjafa. Hann útvegar þér vinnu, en þar finnst þér starfsfólk koma illa fram við þig, og að nú hefjist eit mesta niðurlægingatímabil þitt. Þú spyrð: Hvert geta þeir leitað

hjálpur sem dvalist hafa sem geðsjúklingar á geðsjúkrahúsum og hefja síðar störf á geðsjúkrahúsum og finnst þeir órétti beittir af sérmenntuðu starfsfólki (þá væntanlega samstarfsfólki). Hér kveð ég þig. Andrea.

**Svar Karls Marinóssonar félagsráðgjafa.**

Allir geta leitað aðstoðar göngudeildanna, annað hvort á Landspítalanum eða Borgarspítalanum. Þar er vissulega sérmenntað starfsfólk, en einmitt það á að tryggja að sú hjálpar sé góð. Þessi spurning gefur tilefni til stuttrar umfjöllunar um þá erfiðleika sem skapast þegar fyrrverandi sjúklingur ræður sig í vinnu á þeim geðspítala sem hann eða hún hefur verið sjúklingur á.

Peirri reglu ber að fylgja, að ráða sig ekki til starfa á sama sjúkrahúsi og maður hefur legið á eða verið til meðferðar fyrr en nokkrum árum eftir útskrift. Til álíta kemur, hvort það sé yfirleitt ráðlegt að ráðast til starfa á sama sjúkrahúsi þótt langt sé liðið frá útskriftinni.

Margar ástæður eru fyrir því að þetta er óheppilegt. Til dæmis getur sjúklingur þurft að vinna með því fólki sem áður önnudust viðkomandi í veikindum hans/hennar, þótt e.t.v. sé langt um liðið. Samstarfsmenn vita þá um persónuleg atriði í lífi manneskjunnar, sem oft kemur sér illa.

Vitneskjan ein um að samstarfsmaður sé f.v. geðsjúklingur getur lítað afstöðu samstarfsmanna, jafnvel þótt þeir séu allir að vilja gerðir að horfa framhá vitneskju sinni.

Því miður getur það tímabil sem sjúklingur dvelst á geðsjúkrahúsi verið tímabil sárinda, beiskju og niðurlægingar sem vont er að minnast. Þessar minningar brjótast oft fram við að hefja störf í því umhverfi, eða við svipaðar aðstæður og minningarnar tengjast. Hætt er þó við að ósjálfráð viðbrögð og hugsanir sem hvorki er sjúklingnum né starfsmanninum til góðs komi fram í daglegri vinnu. Eitt af stærstu vandamálum fólks sem eiga við geðræn vandamál að stríða eru einmitt erfiðleikar í samskiptum við aðra, bæði á vinnustað og heima fyrir og þarf þó ekki ofangreindar vinnuástæður til að skapa erfiðleika. Ögðingur er að benda á aðrar leiðir til að leysa samskiptaörðugleika en að leita sér hjálpar og þá helst hjá sérmenntuðu fólki sem starfar við meðferð geðsjúkra t.d. á göngu- deildum spítalanna.

Sama kona spyr hver sé munurinn á félögum Geðverndarfélagi Íslands og Geðhjálp?

Geðverndarfélag Íslands er áhugamannafélag um geðverndarmál. Helstu markmið félagsins er að vinna að bættum aðbúnaði geðsjúkra m.a. með fjárframlögum til menntunar starfsfólks, fræðslustarfsemi við útgáfustarfsemi og leiðbeiningarstarfsemi við almenning. Geðverndarfélagið hefur byggt verndadan vinnustað, Bjargið, og er nú að reisa hús sem áfangastað fyrir sjúklinga á leið sinni frá sjúkrahúsi út í atvinnulíf.

Ég bendi á svar Andreu Þórðardóttur hér að framan hvað

varðar starfsemi og markmið Geðhjálpar.

Lesandi skrifar og bendir á að sjúklingar sem leita með geðræn og/eda líkamleg vandamál til heilsugæslustöðva fái oft lyfjaméðferð sem einu lausnina á vanda sinum, þótt samtalsméðferð væri heppilegri í mörgum tilvikum.

Bendir lesandi á dæmi um að sjúklingar ánetjist lyfjum þessum og lendi inn á stofnunum af þeim orsökum. Spurt er hvers vegna sé ekki gert ráð fyrir að á heilsugæslustöðvum starfi sálfræðingur eða félagsráðgjafi.

Í lögum um heilbrigðisþjónustu nr. 57/1978 sem fjalla um heilsugæslustöðvar og skipulag þeirra, kemur fram að undir heilsuvernd flokkast m.a. geðvernd, áfengis- og fíkniefnavarnir, svo og félagsráðgjöf, þ.m.t. fjölskyldu- og foreldraráðgjöf. Af þessu mætti ráða að löggjafinn skilji þörf þá sem bréfitari bendir á. Sá hængur er hins vegar á þessu máli að þjónusta þessi skal greidd af sveitarfélaginu en ekki ríkinu, sem greiðir læknum og hjúkrunarfræðingum laun. Það fer því eftir efnahag og vilja sveitarfélagsins hvort þeir ráða til sín félagsráðgjafa til slíkra starfa. Spurt er hvort hægt sé að fá hjálpar frá geðlæknum eða sálfræðingum á stofu út í bæ.

Svarið er játandi – geðlæknar taka sjúklinga á stofu, svo og nokkrir sálfræðingar. Heimilislæknur er kunnugt um nöfn þeirra og hvert skal leita.

Karl Marinósson.

