

Um helmingur landsmanna þekkir Geðræktarverkefnið samkvæmt könnun

ALLIR þingmenn fá afhenta svonefnda geðræktarkassa í dag í tengslum við þriggja ára forvarnar- og fræðsluverkefni Geðræktar, sem lýkur á næsta ári. Verkefnisstjóri Geðræktar, Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, segir að geðræktarkassinn komi að notum þegar neikvæðar hugsanir leita á hugann og geti hann gegnt svipuðu hlutverki og sjúkrakassi heimilisins. Þannig megi leita í geðræktarkassann við minniháttar áföll, t.d. eftir erfiðan dag, rifrildi eða skammir. Innihald kassans er tomt við afhendingu og kemur það í hlut eigenda hans að setja í hann nýtsama hluti til verndar geðheilsunnar.

Geðrækt er sjálfstætt starfandi verkefni sem vinnur í samstarfi við Landlæknisembættið, Geðhjálp, geðsvið Landspítala-Háskóla-sjúkrahúss og Heilsugæsluna. Helstu styrktaraðilar eru Landsbanki Íslands, Delta, Íslensk erfðagreining, Eimskip, Skeljungur, Háskóli Íslands og Íslenska ríkið.

Markmiðið verkefnisins er að opna umræðuna um geðheilsu, gera þjóðinni grein fyrir að allir búi við geðheilsu, efla geðheilsu landsmanna og koma í veg fyrir geðraskanir með fræðslu, forvarnir og heilsuæfingu að leiðarljósi.

Tveir þingmenn, þær Jónína Bjartmarz og Margrét Frimannsdóttir, hafa lagt hönd á plóginn við verkefnið og munu segja frá geðræktarkössum sínum á sérstökum

geðræktarfundum í Iðnó kl. 12 í dag og hvað þær gera til að halda geðheilsunni. Að loknum fundinum verður haldið inn í Alþingishúsið við Austurvöll og þingmönnum gefnir geðræktarkassarnir, sem búnir hafa verið til í samstarfi við iðjuþjálfun Geðhjálpar. Verða þingmenn hvattir til að hlúa að geðheilsu sinni og landsmanna allra.

En hvað er gott að hafa í geðræktarkassanum sínum? Það geta verið uppáhalds myndabandið eða tónlist, bók, bréf og ýmsir persónulegir munir sem tengjast jákvæðum og góðum tilfinningum.

Varð að láta frá sér átta börn

Hugmyndina að geðræktarkassanum á Elín Ebba Ásmundsdóttir, forstöðu iðjuþjálfari á geðsviði Landspítalans. „Fyrirmyndin að kassanum er ráð konu nokkurrar sem missti mann sinn frá tíu börnum þeirra um aldamótin,“ segir hún.

Þingmenn hvattir til að hlúa að geðheilsunni



Morgunblaðið/Sverrir

Geðræktarkassarnir í vinnslu fyrir alþingismenn en kassarnir verða afhentir í dag. Elín Ebba Ásmundsdóttir og Dóra Guðrún Guðmundsdóttir á vinnustofu Geðhjálpar við Tungötu.

„Hún þurfti að láta frá sér átta elstu börnin og að skilnaði útbjó hún kassa handa hverju og einu þeirra, sem hún setti í hluti sem höfðu mikið persónulegt gildi fyrir þau. Í suma kassana setti hún klúta sína sem báru með sér lykt af henni og leikföng og annað smálegt. Börnin áttu að nota kassana ef þeim líði illa og draga upp fallegar minningar og minnast um leið loforðs móður þeirra um að fjölskyldan myndi

sameinast aftur þótt síðar yrði. Það gekk eftir að lokum.

Hugmyndin að geðræktarkassanum er jólagjöf Geðræktar til þjóðarinnar og um leið hvetjum við fólk til að staldra við í lífsgæðakapphlaupinu og hugsa um hvað hefur áhrif á líðan þess.“

Þannig segir Elín Ebba upplagt að fólk búi til geðræktarkassa og gefi vinnu og vanda-

mönnum í jólagjöf. Kassarnir sem þingmennirnir fá í dag eru málaðir og skreyttir skólkassarnir svo íburðurinn þarf ekki að vera mikill.

Helmingur landsmanna þekkir Geðræktarverkefnið

Gerð hefur verið Gallupkönnun á vitneskju landsmanna á Geðræktarverkefninu og verða niðurstöður hennar kynntar á fundinum í Iðnó í dag. Dóra Guðrún segir niðurstöðurnar mikið gleðiefni fyrir aðstandendur verkefnisins, en könnunin leiðir í ljós að um helmingur landsmanna hafi heyrt um verkefnið.

„Það teljum við nokkuð gott á þeim tveimur árum sem verkefnið hefur verið í gangi,“ segir hún. „Okkur finnst mjög hvetjandi að sjá að við höfum náð til um helming þjóðarinnar og teljum mjög mikilvægt að stefna að því að ná til hins helmingins í framhaldinu. Samkvæmt könnuninni vita konur meira um verkefnið en karlar og þá veit fólk meira um verkefnið eftir því sem menntun þess er meiri. Við töldum að með könnuninni gætum við fengið að vita hvaða árangri verkefnið hefði skilað og hvernig við eigum að haga vinnunni í framhaldinu. Niðurstöðurnar segja okkur líka að verkefnið er jafnvel kynnt á landsbyggðinni sem á höfuðborgarsvæðinu og það er mikið ánægjuefni. Að því hafa unnið einn til tveir starfsmenn með stuðningi góðra aðila og meðal þess sem gert hefur verið er að halda fyrirlestra fyrir skóla og almenning. Haldin hafa verið námskeið um geðheilbrigðismál fyrir kennara, útbúið náms efni fyrir leik- og grunnskóla. Einnig höfum við útbúið sérstakan lista í póstkortformi með „Geðorðunum tíu“, sem náð hefur mikilli útbreiðslu.“ Svo tekið sé dæmi um geðorðin tíu er sjötta geðorðið: „Flæktu ekki líf þitt að öþörfu.“ Áttunda er: „Gefstu ekki upp, velgengi í lífinu er langhlaup.“

Meðal þess sem Geðrækt hefur á þróunum á næsta ári eru námskeið um velliðun í vinnunni í samvinnu við VR, stofnun heimasíðunnar sjalfsmynd.is í samstarfi við Jafningjafræðsluna. Í samstarfi við Landspítalann, RKÍ, Geðhjálp og fleiri verður þá unnið verkefnið „Geðrækt fyrir þá sem þjást sem hefur það að markmiði að efla jákvæða hugsun hjá þeim sem þjást, s.s. langveikum börnum. Einnig er á döfinni samvinna við Borgarleikhúsið sem hyggst setja upp leikritið Psychosis 4:48 með það að markmiði að hjálpa almenningi að skilja þá sem glíma við geðraskanir.