

14.12.2012

Jólin eru líka tími einmanaleika og depurðar

„Það er mjög mikilvægt að hlúa vel að okkar fólki á þessum árstíma. Fyrir mjög mörgum eru jólin hræðilega erfiður tími, tími einmanaleika og depurðar,“ segir Björt Ólafsdóttir, formaður Geðhjálp. Samtökin standa fyrir keppninni Geðveik jól og hafa fengið til liðs við sig starfsfólk 15 fyrirtækja sem hvert um sig samdi jólalag og keppir nú innbyrðis í áheitasöfnun. Keppnin hófst þann 5. desember og lýkur 18. desember. Landsmönnum gefst svo kostur á að kjósa jólalagið sem þeim finnst skara fram úr og eiga skilin titilinn Geðveikasta jólalagið 2012. Keppninni lýkur þann 18. desember.



Hægt er að leggja áttakinu lið á vefsíðunni gedveikjol.is. Einnig er hægt að fræðast um starfsemi Geðhjálpar í gegnum vefinn gedhjalp.is.

„Tilgangur keppinnar er fyrst og fremst sá að vekja athygli á samtökunum og okkar starfsemi. Okkur langar einnig með þessu að vekja fólk til meðvitundar um geðsjúkdóma almennt. Við viljum líka hvetja fólk til þess að styrkja samtökin, sem eru frjáls félagasamtök þar sem allir vinna sem sjálfbóðaliðar. Við höfum fundið það á undanförunum árum að það er full þörf fyrir starfseminna þar sem það er oft langur biðtími eftir sérfræðiaðstoð og við getur aðstoðað fólk með hvernig það eigi að fóta sig á meðan.“

Björt segir geðsjúkdóma algengari en margan grunar. „Það eru ótrúlega margir þarna úti sem er illt í sálinni, hvort sem það er kvíði, leiði eða aðrir geðsjúkdómar. Það sem er einnig svo mikilvægt er að fólk sé ekki að rogast í skömm með þessar tilfinningar. Að það geti talað um liðan sína hvort sem það er við vinnuveitendur eða vini og fjölskyldu. Það er til dæmis engin frekari skömm í því að fara í veikindaleyfi frá vinnu til þess að hlúa að geðheilsunni heldur en það er að vera frá vinnu vegna brjós-kloss. Á þessu viljum við vekja athygli og það er ómetanlegt að hafa fengið þessi fyrirtæki til liðs við okkur. Mér hlýnar allri í hjartanu að vita það, að fólki standi ekki á sama. Það er svo mikið til af góðu fólki þarna úti,“ segir Björt.