

Fræðsluþættir frá Geðhjálp

Spurt var . . .

... hvort lífsgæðakapphaupið geri andrúmsloft á vinnustað spennit og eins hvort það dragi úr tjáskiptum og valdi lífsleiða. Þessar spurningar og fleiri komu fram í þessum þætti fyrir nokkrum vikum í grein, sem nefndist „Lífsleiði“. Reynt verður hér á eftir að svara þessu að einhverju leyti, og er grein þessi þá um leið upphafið að þeirri þjónustu, sem Geðhjálp hyggst veita í dalkum þessum. Eru lesendur þá um leið hvattir til að senda spurningar um geðheilbrigðismál til þáttarins.

En snúum okkur að spurningunum. Það er illmögulegt að gefa tæmandi svar um áhrif lífsgæðakapphaupsins á andlega líðan fólks, áhrifin eru ákaflega einstaklingsbundin. En rétt er í upphafi að líta á þær félagslegu breytingar, sem orðið hafa hér frá lokum seinna stríðs. Þjóðfélag okkar hefur þróast úr snauðu bænda- og fiskimannasamfélagi yfir í iðnvætt neyslupjóðfélag á örskömmum tíma. Sambýli stórra fjölskyldna er víðast horfið, og í stað þess er komin lítil kjarnafjölskylda, þar sem hjón sinna störfum utan heimilis. Lífsbaráttan snýst nú ekki fyrst og fremst um brýnustu lífsnaðsynjar, heilsugæslu og menntun, heldur beinist hún æ meir að möguleikum til afþreyingar. Í stað heimsóknna koma sjónvarp og myndband, í stað samhjalpar fjölskyldna og vina er komið ópersónulegt tryggingakerfi. Og fyrirmyndir og hetjur barnanna okkar er ekki að finna í daglega lífinu, heldur á myndskjánum.

Þannig vill einn af fylgikvillum velmegunarinnar oft vera vélrænt „kerfi“, ofneysla og eftirsókn eftir óraunverulegu takmarki.

Það kemur því ekki á óvart að heyra kvartanir frá þeim, sem leita hjálpar innan geðheilbrigðiskerfisins, að þeir finni fyrir óbærilegri firringu, einangrun og innri tótleika. Ekkert hefur tilgang lengur og fólk finnst það vera aftvana og áhrifalaust um gang eigin lífs. Þegar samfélagslegar aðstæður viðkomandi eru skoðaðar, þá er þar oft að finna fyrirbærin, sem minnst var á í næstu málsgrein á undan. Á það ber að leggja áherslu, að frumstæðari þjóðfélög eru alls ekki laus við geðræn vandamál, en þjóðfélagsþættir hafa augljóslega mótandi áhrif á tilfinningar og hugsun, og virðast ofantalin einkenni gjarnan spretta upp í iðnvæddum borgarsamfélögum.

Að sjálfsögðu hefur þetta einnig áhrif á samskipti fólks á vinnustöðum. En það er margt annað, sem mótja andann í vinnuhóp. Allir hópar starfa eftir ákveðnum innri lögmálum, hvort heldur er um að ræða hóp, sem á að naglhreinsa timbur, gera áætlun um niðurtalningu verðbólgunnar eða saumaklúbbur. Verkefni hópsins og vinnuáferðir þurfa að vera skýr og vel víðráðanleg þannig að hverjum einstakling finnst starfið hafa persónulegan tilgang fyrir sig. Þarf því hlutverk hvers og eins að vera honum ljóst og svo krafta um afköst. Krefst þetta mark-

vissrar stjórnunar og skýrrar dreifingar ábyrgðar innan vinnuhópsins. Þegar eitthvað af þessu fer úrskeiðis, má búast við sundurþykkju og óánægju, sem getur brotist út með ýmsum hætti. Stundum eru einn eða fleiri í hópnum teknir fyrir og einangraðir, eða þeim er gert lífið leitt á annan hátt, stundum finnur hópurinn sér sameiginlegan óvin í yfirmanni, öðrum vinnuhópi, baktali um náungan, eða að afköst minnka svo að nokkur dæmi séu nefnd. Hér skiptir miklu máli, að stjórnandinn hafi góða mannþekkingu til að bera og jafnframt þekkingu á viðbrögðum hópa. Og síðast en ekki síst þarf hann að geta gert sér grein fyrir, hvaða áhrif stjórnunaraðferðir hans og persónuleiki hafa á hópinn.

Góðir stjórnendur gera sér grein fyrir þessu ósjálfrátt en aðrir þurfa handleiðslu og stuðning. Það vill því miður oft gleymast að vinnustadurinn er ekki einungis staður, þar sem fólk hefur tækifæri til tekjuöflunar og verðmætasköpunar. Vinnustadurinn er í okkar samfélagi einnig staður, þar sem við fáum tækifæri til að finna athafnaþörf okkar útrás, þar sem við fáum tækifæri til að tjá hugsanir okkar og tilfinningar og leitum okkur félagsskapar.

Er því ekki sama hvernig að er staðið.

— hó —

PS: Munið fyrirlestur Eiríks Arnar Arnars 20. jan. Geðdeild Landspítalans 3. hæð kl. 20.