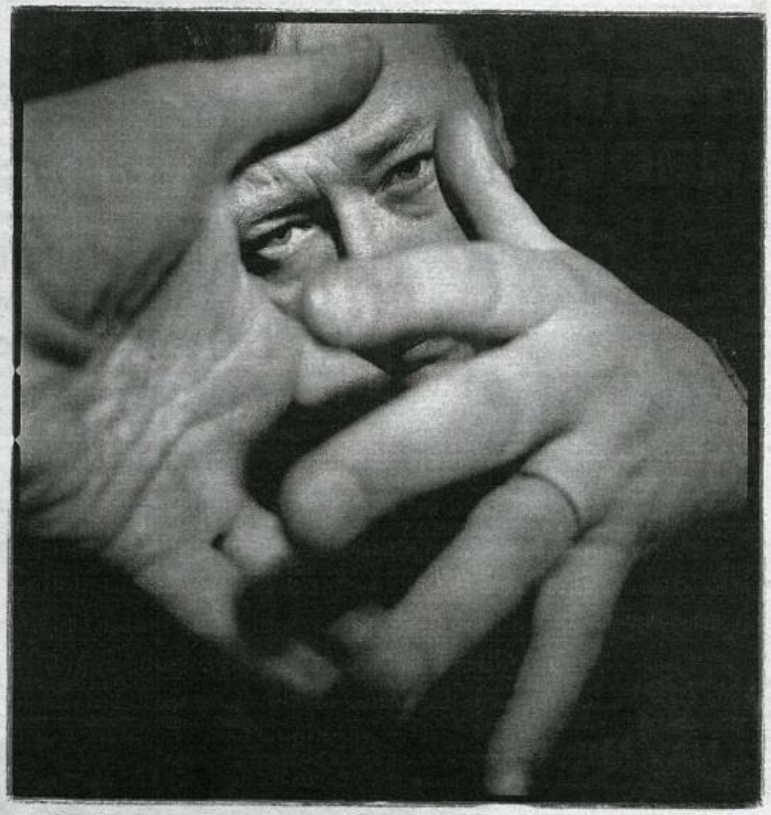
http://timarit.is/view_page_init.jsp?issId=132789&pageId=1965466&lang=is&q=Ge%F0hj%E1lp%20Ge%F0hj%E1lp

Sjálfs-hjálp með samhjálp

Þremur sjálfshjálparhópum geðsjúkra og aðstandenda geðsjúkra hefur verið komið á fót í húsi Geðhjálpar á Túngötu 7 frá því í haust. Anna G. Ólafsdóttir fékk fulltrúa úr hverjum hópi til að segja sér frá því hvað þar fer fram. Hjá Héðni Unnsteinssyni, upphafsmanni sjálfshjálparhópanna, kom fram að megintilgangurinn með starfinu væri að veita sjálfshjálp með samhjálp.



Morgunblaðið/Kristinn

GEÐRÆNAN vanda hefur sjaldnast borið hátt í samfélögum í gegnum tíðina. Ekki er því fyrir að fara að útbreiðslan sé lítil eins og sannast á því að 22% Íslendinga glíma við vandann á hverjum tíma. Hlutfallið gefur því til kynna að um 50.000 Íslendinga, fimm ára og eldri, þjáist af einhvers konar geðtruflun. Ef gert er ráð fyrir að þrír aðstandendur tengist hverjum sjúklingi tengist yfir helmingur þjóðarinnar geðrænum vanda í nánast umhverfi sínu. Heildarhópurinn er líklega enn stærri.

Lítil umræða um geðrænan vanda tengist því væntanlega hversu erfitt er fyrir aðra að setja sig í spor hinna geðsjúku. Vanþekking kallar á ótta og leiðir oft af sér fordóma. Geðsjúkir hafa því vanist því að axla byrðar sínar í hljóði og leyna áhrifunum eftir fremsta megni. Ein leiðin til að rjúfa einangrunina og brjóta fordóma á bak aftur hefur falist í stofnun sjálfshjálparhópa geðsjúkra hér á landi. Sjálfshjálparhópar eru þrír, vegna geðhvarfa, þunglyndis og fyrir aðstandendur geðsjúkra, og hafa verið haldnir vikulegir fundir í húsi Geðhjálpar á Túngötu 7.

Á geðdeild í tvennum tilgangi

Héðinn Unnsteinsson átti hugmyndina að sjálfshjálparhópunum. Héðinn hefur sjálfur reynslu af geðhvörfum. Fyrstu einkennin komu fram árið 1989. Fyrsta kastið reið yfir tveimur árum síðar. Afleiðingin af því var að hann hætti námi í læknisfræði veturinn 1991 til 1992. „Eftir að hafa náð betra jafnvægi fór ég í Íþróttakennaraháskólann. Lífið gekk sinn vanagang þar til ég veiktist aftur árið 1994. Námið vék aftur fyrir veikindunum þegar ég var lagður inn á geðdeild. Meðferðin bar tilætlaðan árangur og útskrift blasti við skömmu síðar."

Eftir útskriftina varð Héðni ljóst að ekkert aðgengilegt fræðsluefni væri til um geðhvörf á íslensku. Hann sat ekki við orðin tóm og samdi, með aðstoð Snorra Ingimarssonar geðlæknis kynningarbækling um geðhvörf. Bæklingurinn skiptist í tvennt, almenna lýsingu á sjúkdómunum og reynslusögu Héðins. Ný útgáfa með frásögn móður Héðins af hlið aðstandandans er væntanleg með vorinu. Stefnan er að hægt verði að nálgast bæklinginn á heilbrigðisstofnunum og rafræna útgáfu á heimasíðu útgefandans, Delta, á Netinu.

Héðinn útskrifaðist frá Íþróttakennaraháskólanum um svipað leyti og bæklingurinn kom út árið 1996. Að náminu loknu lá leið hans aftur inn á geðdeild – í nýjum tilgangi. „Ég fór að vinna á barna- og unglingageðdeild Landspítalans í eitt ár. Annars tók ég vaktir á fleiri deildum, m.a. þar sem ég hafði legið inni tveimur árum áður. Að koma þar inn sem starfsmaður var afar sérstök og erfið reynsla. Eftir hléið ákvað ég að snúa mér aftur að náminu og tók almennt kennaranám við Kennaraháskóla Íslands á tveimur árum. Á sama tíma vann ég sjálfboðaliðavinnu á vegum Geðhjálpar í skólum og fjölmiðlum. Markmiðið var að minnka fordóma og ýta úr vör upplýstri umræðu um geðraskanir. Afar brýnt er að opna umræðuna um geðrænan vanda eins og sést best á því að eftir að ég fór að koma fram og tala um sjúkdóminn hafa fimm til sex einstaklingar leitað til mín með vanda sinn í viku hverri. Átak landlæknisembættisins stuðlaði, auk umræðunnar um Engla alheimsins, að 50% fjölgun koma á göngudeild Landspítalans í janúar. Nú er hægt að segja að flóðbylgja geðrænna vandamála skelli yfir í samfélaginu. Ekki aðeins af því viðvarandi vandi er að koma upp á yfirborðið heldur af því að geðræn vandamál eiga eftir að verða umfangsmeiri í framtíðinni eins og glögglega kom fram í máli Sigurðar Guðmundssonar landlæknis á ráðstefnu um gæðamál í heilbrigðisþjónustu fyrir skömmu."

Morgunblaðið/Kristinn

Héðinn er upphafsmaður sjálfshjálparhópanna.

Geðrækt frá grunni

Eftir útskrift frá Kennaraháskóla Íslands fór Héðinn að vinna að fræðsluefni um geðhvörf fyrir Íslenska erfðagreiningu. Hugmyndir að tveimur sjálfstæðum verkefnum kviknuðu í huga hans sama sumar. Hin fyrri snýst um svokallaða Geðrækt. „Ég var alltaf að rekast á heimasíður og fræðsluefni um geðrækt á Netinu. Í framhaldi af því ákvað ég að athuga hvort áhugi væri fyrir því að efna til sérstaks átaks í geðrækt hér á landi. Hugmyndin féll í góðan jarðveg hjá landlækni og var í framhaldi af því ákveðið að landlæknisembættið, Landspítalinn og Geðhjálp skyldu vinna að verkefninu í sameiningu. Geðhjálp var falið að sjá um framkvæmdina og tveir starfsmenn voru ráðnir til að sinna átakinu. Ég er annar starfsmannanna og Adda Steina Björnsdóttir hinn. Yfir verkefninu hefur verið skipaður 12 manna stýrihópur."

Núna eru Héðinn og Adda Steina að undirbúa sig undir átakið. „Við erum að viða að okkur fræðsluefni og sækja upplýsingar á ráðstefnur. Heimsóknir í leikskóla, grunnskóla, framhaldsskóla og vonandi háskóla hefjast í haust. Markmiðið er að kynningin verði við hæfi aldurs og þroska hvers hóps fyrir sig. Geðrækt snýst í grófum dráttum um að vekja almenning til vitundar um vægi geðheilbrigðis. Við vitum að erfðir og umhverfi hafa áhrif á geðheilsu. Erfðir eru eins og gefur að skilja erfðar viðureignar. Á umhverfið getum við reynt að hafa jákvæð áhrif. Geðröskun er í eðli sínu ójafnvægi. Jafnvægi stuðlar að öryggi. Öryggi skapar vellíðan. Stóra spurningin er hvernig hægt sé að stuðla að jafnvægi, t.d. með svefnvenjum, hreyfingu og mataræði. Eins koma fjárhagslegt öryggi og tilfinninga- og félagslegt jafnvægi þarna inn í. Annar hluti af átakinu felur í sér að velta því upp hvenær ástæða sé til að leita faglegrar aðstoðar vegna andlegra erfiðleika," segir Héðinn og viðurkennir að hafa mestar áhyggjur af unga fólkinu.

„Ég rakst nýlega á tölur yfir sjálfsvíg ungmenna. Tíðnin er ótrúlega há og sérstaklega ógnvænlegt hversu algengt er að tilraunir séu gerðar til sjálfsvíga."

Héðinn heldur áfram að lýsa verkefninu. Að hugmyndin sé að taka höndum saman með fjölmiðlum, halda tónleika og sýna listaverk geðveikra í því skyni að vekja athygli á málefninu. „Ég er ekki í nokkrum vafa um að Geðrækt er þjóðhagslega hagkvæmt verkefni. Fjárhagslegur gróðinn einn er næg réttlæting til að láta fé til verkefnisins. Í skýrslu heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytisins er áætlað að þunglyndi hafi kostað þjóðfélagið um 20 milljarða árið 1998. Núna erum við að reyna að fá þrjú stór fyrirtæki til að láta hvert um sig þrjár milljónir á ári í þrjú ár af hendi rakna til verkefnisins. Fyrir utan kostnaðinn stuðlar átakið að almennri vellíðan. Markmiðið er að auka verga þjóðarhamingju."

Sjálfshjálp og fræðsla

Hin hugmyndin kviknaði vegna áhuga Héðins á því að koma öðrum til hjálpar með því að miðla af eigin reynslu. Hann fékk Sigurstein Másson fréttastjóra og Svein Rúnar Hauksson lækni í lið með sér til að setja upp sjálfshjálparhóp fyrir fólk með geðröskun. „Við viðuðum að okkur efni víða að, t.d. frá Manic Depressive Fellowship í Bretlandi. Talsvert af efni er sótt til AA-samtakanna. Hins vegar ákváðum við að taka ekki upp svokallað 12 spora kerfi eins og stuðst er við í tengslum við meðferð á áfengissýki. Markmið okkar með sjálfsstyrkingarhópnum var að ná fólki saman. Að stuðla að sjálfshjálp með samhjálp, skapa vináttutengsl og stuðning. Félagsskapurinn varð að fela í sér þagnarskyldu, gagnast og koma öllum að," segir Héðinn og telur upp þríþættan tilgang félagsskaparins út á við. „Hlutverk okkar er að standa fyrir fræðslu um geðhvörf og leiðir til betra lífs. Við viljum veita aðhald eins og aðrir þrýstihópar og vinna að því að útrýma fordómum í garð fólks með geðhvörf."