

MAGNÚS ÞORGRÍMSSON, FORMAÐUR GEÐHJÁLPAR, TELUR GEÐHEILBRIGÐISÞJÓNUSTUNA HÉR Á LANDI EKKI NÆGILEGA FJÖLBREYTTA

LYF LEYSA EKKI ALLAN VANDA

Flest höfum við heyrt minnst á félagið Geðhjálpar — t.d. þegar auglýstir eru fræðslufundurir í nafni þess. En hvernig félagsskapur skyldi þetta vera og fyrir hverja?

EFFTIR: JÓNUNU LEÓSDÓTTUR — MYND: EINAR ÓLASON

Geðheilbrigðismál falla auðvitað undir hið opinbera heilbrigðiskerfi, en hér á landi er starfandi félag áhugasamlegra um geðræn vandamál, Geðhjálpar. Félagarnir hafa flestir kynnst geðrænum kvillum, annaðhvort sjálfir eða hjá ættingjum sínum, þó sumir meðlimir Geðhjálpar séu raunar lagfólk. Formaðurinn, Magnús Þorgrímsson, er t.d. sálfræðingur. Blaðmaður hitti Magnús að máli fyrir skemmstu og spurði hann fyrst að því hvort hann teldi fordóma í garð geðsjúkra enn mjög áberandi í þjóðfélaginu.

„Það hefur orðið heimiliskvæmning á viðhorfi almennings til geðsjúkdóma á undanförnum árum, þó enn sé langt í land. Menn eru orðnir opinískari í tali um andlega vanlíðan. Þekkt fólk kemur t.d. fram í viðtölum í tímaritum og segir frá ýmsum vandamálum — og þar á meðal sálrænum — sem það hefur þurft að takast á við í lífinu. Fyrir einu ári var þar að auki mjög áhrifamikill þáttur í ríkissjónvarpinu þar sem kunnar persónur ræddu af hreinskilni um eigin reynslu af geðrænum vandamálum. Sá sjónvarpsþáttur hafði gífurleg áhrif. Þessi umræða er hins vegar einungis á yfirborðinu og í ákveðnum höpum er og ennþá ekki orðin almenn. Það er því enn langt í land.“

„Það er ekkert að mér“ í myndin

— Hvenær var Geðhjálpar stofnuð og til hvers?

„Félagið Geðhjálpar var stofnað fyrir tíu árum. Þetta er félag skjólstæðinga geðheilbrigðisgerðis, þ.e.a.s. fólks sem lagst hefur inn á geðdeildir, og aðstandenda. Þó er Geðhjálpar í raun og veru fyrir alla, því hver er geðveikur og hver ekki? Þeir, sem innrita sig í félagið, eru alls ekki spurdir að því hvort þeir séu geðveikir! Ef fólk vill segja frá reynslu sinni er það ljómandi gott, en það þarf enginn að gefa slíkt upp.“

Tilgangurinn með stofnun félagsins var að hefja baráttu þessa fólks. Margir aðstandendur og svokallaðir sjúklingar voru óánægðir með þá þjónustu, sem þeir fengu í kerfinu. Hún fullnægði einfaldlega ekki þörfum þessa fólks. Markmiðið var því að reyna að bæta þetta eða koma með annað í staðinn. Tiltölulega litill hluti félagsmanna er lagfólk, þó ég, sem fer með formennsku, sé raunar sálfræðingur.“

— Hvernig starfar félagið?

„Starfsemin byggist á vörðing fyrir fólk. Menn koma ekki til okkar sem sjúklingar, heldur manneskjur. Við erum t.d. með félagsmiðstöð þar sem fólk getur komið og verið það sjálf. Þetta byggist m.a. á því að virkja þá einstaklinga, sem þangað koma, til að gera eitthvað saman. Við erum líka með sjálfhjálparhópa, hópa sem fara saman í ferðalög og gönguferðir, saumaklúbb og ýmislegt annað. Það eru sífellt að koma upp hugmyndir um nýja starfsemi, sem taka mið af því hvað félagarnir sjálfir vilja gera. Á stofnunum ganga menn inn í það hlutverk að vera sjúklingar, en Geðhjálpar er eiginlega andhverfa þess. Við leggjum áherslu á manneskjuna — ekki sjúklinginn. Við höfum líka haldið fundi og í fyrria stöðum við ásamt öðrum aðilum að sjónvarpsþættinum, sem ég minnstist á.“

— Er það ekki erfitt skref fyrir fólk að koma til ykkar?

„Fyrir suma er það örugglega erfitt, en þetta er sífellt að verða minna skref. Húsnæði Geðhjálpar er líka þannig staðsett að það ætti ekki að vera mikið mál að líta þar inn. Við erum með aðstöðu í húsi við Hallarísplanið og þangað streymir fólk allan daginn í ýmsum erindum, svo það fær enginn „stimpil“ á sig við að sjást þarna á ferli. Að koma í félagsmiðstöð Geðhjálpar er gjörólíkt því að koma á einhverja geðdeild. Þetta er ekkert mál.“

Margir, sem eru óruggir með sjálfa sig, eru hins vegar hræddir við það hvað aðrir hugsa um þá. Og þegar menn eru hræddir um það eru þeir mjög uppteknir af því að fólk hafi ákveðna ímynd af þeim. Hluti af þeirri ímynd er að það ami ekkert að. Allt sé eins og best verði á kosið.“

Aðstandendur þreyttir og útbrenndir

— Hverju finnst þér mest ábótavant innan hins opinbera geðheilbrigðiskerfis?

„Það er skortur á heimilum fyrir fólk með geðræn vandamál og stuðningur við það utan geðdeilda. Tugir ef ekki hundruð einstaklinga eru innlyksa á stofnunum, sem eru ekki heimilí. Þau, sem búa á þessum stofnunum, setja sjáldnast sjálf heimilisreglurnar. Það eru skýr hlutverkaskipti þar sem sjálfsvörðunarréttur íbúanna og

ábyrgð eru takmörkuð. Ég held að langflestir þeirra, sem dvelja á slíkum stofnunum, gætu búið í sambýlum úti í bæ, ef þeir fengu til þess einhvern stuðning.“

Fólk er líka íðulega sent frá Reykjavík til Hveragerðis og á bóndabæ út um allar sveitir, þó það kæri sig ekkert um að fara úr borginni. Þetta takmarkar gífurlega möguleikana á því hvað viðkomandi einstaklingur getur gert sér til dægurstýttar og samband fólks við vini og ættingja verður mjög stopult. Að maður tali ekki um þær takmarkanir á atvinnuþáttöku, sem fylgja þessum hreppflutningum.“

Ég ált að allir eigi sama rétt til þess að lífa mannsæmndi lífi, hvort

ir, hafa sjálfir barist fyrir sínum málum — sbr. Sjálfsbjörg og SEM-samtökin. Meðal þeirra, sem eiga við geðræn vandamál að stríða, eru hins vegar láir, sem treysta sér að stíga fram og berjast fyrir rétti sínum. Þessi staðreynd hamlar mjög allri framför í málefnum geðsjúkra og setur starfsemi Geðhjálpar þröngur skorður.“

Aðstandendur fólks með geðræn vandamál eru þar að auki oft svo þreyttir og útbrenndir að þeir hafa bókstaflega enga orku til að berjast. Til þess að félag, sem byggir nær einvörðungu á skjólstæðingum og aðstandendum þeirra, standi vel að vigi í baráttunni þarf það á að halda öflugum liðsmönnum úr hópi aðstandenda, fólks sem hefur þurft

það til liðs við okkur. Í þessu sambandi má benda á að hið stæð sam-tök og Geðhjálpar, t.d. í Noregi, byggja á starfi þessa fólks. Það er von mín að þetta breytist sem fyrst og að ég verði brátt leystur af hölmi sem formaður Geðhjálpar af einhverjum, sem sjálfur hefur þurft að leita að stoðar vegna geðræns kvilla.“

Manneskjur en ekki sjúklingar

— Ertu til nægilega fjölbreytt meðferðarúræði fyrir allt þetta fólk?

„Nei, nauðsynleg fjölbreytni í meðferðarúræðum er ekki fyrir hendi. Í mínum augum eru geðræn vandamál ekki einhver einn ákveðinn kvilli... ekki bara einhver brenglun í heilanum. Þetta geta verið vandamál í tengslum við mannleg samskipti og ótal aðrir hlutir. Vissulega er hægt að hjálpa brengluðum boðskiptum í heilabúinu með því að gefa fólk lyf. Jafnvel með því að gefa viðkomandi rafmagnsstuð. En yfirleitt getur lyfjameðferð lóki ekki færni í manlegum samskiptum, færni við að vinna eða kjark til að fara út í búð að versla. Fólk getur setti inni með sársauka og öppgerða hluti, sem ávallt hvíla á því, og þeir leysast ekki við meðalög. Þess vegna þurfa meðferðarmöguleikarnir innan geðheilbrigðiskerfisins að vera margvíslegir og mega ekki takmarkast við lyfjameðferð. Núna skortir tilvænt á það á Íslandi að einstaklingarnir séu teknir sem manneskjur en ekki sjúklingar. Erlendis eru til heimilí, sem fólk getur leitað til í bráðri geðveiki og fengið aðstoð, sem byggist ekki á lyfjagjöfum.“

— Ertu að segja að lyfjagjöf sé of mikið notuð í geðheilbrigðisgerðum á Íslandi?

„Ég myndi frekar orða það þannig, að það vantaði meira af öðrum tegundum meðferðar. Auðvitað er þó alltof mikið gefið af meðulium, en það er kannski nauðsynlegt að gera það, þegar ekkert annað er til. Það er hins vegar ekki allt svart í þessum efnum, heldur er einnig jákvæð þróun í gangi. Það hafa verið opnaðir áfangastaðir og heimilí á vegum Félagsmálastofnunar og Svæðisstjórnar fatlaðra og fjölda verndaðra vinnuplássa hefur aukist. Þar að auki hafa margar geðlæknar og sálfræðingar opnað einkastofur, sem veita fjölda fólks frábæra þjónustu.“

Á laugardaginn verða Kiwanis-menn líka með söfnun til byggingar heimilí fyrir fólk með geðræn vandamál. Það hefur sýnt sig á slík heimilí geta skipt sköpum fyrir líðan fólks og batahorfur. Þetta fólk á rétt á því að búa í þjóðfélaginu við sem eðlilegar aðstæður, alveg eins og við hin!“



Magnús Þorgrímsson, sálfræðingur og formaður Geðhjálpar: „Tugir ef ekki hundruð einstaklinga eru innlyksa á stofnunum, sem eru ekki heimilí. Þau, sem búa á þessum stofnunum, setja sjáldnast sjálf heimilisreglurnar. Það eru skýr hlutverkaskipti þar sem sjálfsvörðunarréttur íbúanna og ábyrgð eru takmörkuð.“

sem þeir eiga við geðræn vandamál að stríða eða ekki. Umræðan um svokallaða „normaliseringu“ er komin mun lengra hvað varðar aðra fatlaða. Aðstandendur þroskaheftra hafa sýnt sig mikið í framför baráttunnar og þeir, sem eru hreyfingama-

að leita sér aðstoðar og ekki sist úr hópi annarra áhugamanna. Geðheilbrigðismál koma okkur öllum við.“

Það er til fjöldi fólks, sem hefur átt við þessi vandamál að stríða, en hefur yfirunnit þau. Við þurfum að fá