

Geðhjálp berst fyrir stofnun neyðarathvarfs fyrir geðsjúka:

# Margir sjúklingar eru á veggangi á götunum

„Okkar helsta baráttumál núna er stofnun neyðarathvarfs fyrir geðsjúka.“ segir Anna Valgarðsdóttir, félagi í Geðhjálp. Anna er aðstandandi sjúklings og hefur starfað með félaginu í nokkur ár. „Neyðarathvarfið er algjör nauðsyn fyrir þá sem þurfa á bráðabjónustu að halda. Margir sjúklingar eru hreinlega á veggangi á götunum og eru engan veginn færir um að bjarga sér.“

Félagið Geðhjálp er stofnað til að vinna að hagsmunum sjúklinga og aðstandenda þeirra. Félagið telur hátt á fjórða hundrað manns en mjög fáir eru virkir í starfi.

„Þetta er nokkurs konar grasrótarhreyfing sem vinnur að málefnum geðsjúkra og allra annarra sem eiga við geðræn og sálræn vandamál að stríða. Hér er opin skrifstofa fjóra daga vikunnar, eftir hádegi og hingað eru allir velkomnir, aðstandendur og sjúklingar, í kaffi og meðlæti, eins og húsrúm leyfir. Auk þess höfum við opið hús á hverju fimmtudagskvöldi og laugardagsiðdegi og þá reynum við að bjóða upp á ýmislegt til skemmtunar. Öll starfsemin veltur á óskum fólksins sjálf,“ segir Anna og bætir við að helst sé það skortur á sjálfboðaliðum sem standi starfseminni fyrir þrífum, ekki skorti áhugann. Félagið gefur út blaðið Geðhjálp sem kemur út tvisvar á ári. Í blaðið skrifa bæði leikmenn og sérfræðingar um ýmis mál sem tengjast geðsjúkdómum. Félagið er reklið með styrkjum og hefur Reykjavíkurborg styrkt félagið mjög vel.

## Smámál verða oft ófyrstíganleg

Formaður Geðhjálpar er Magnús Þorgrímsson sálfræðingur en fastur starfsmaður á skrifstofu er Sigrún Friðfinnsdóttir.

„Innan ramma skrifstofunnar falla alls konar hlutir. Fólk getur leitað sér upplýsinga hér um alls kyns vandamál, og þá ýmist komið eða hringt. Fólk er að spyrja ráða varðandi þá læknisfræðilegu og félagslegu aðstoð sem í boði er. Við reynum að leiðbeina fólki eftir megni og hjálpa því að leita sér aðstoðar.“

Stundum eru það sáraeinfaldir hlutir sem sjúklingar eiga í vandræðum með, eitthvað sem eitt samtál getur leyst.“ sagði Sigrún.

## Neyðin mikil og þörfin brýn

Sigrún hóf störf hjá Geðhjálp síðastliðið haust og segir ýmislegt hafa komið sér á óvart.

„Mest kom mér á óvart hve þörfin á aðstoð var mikil og brýn. Fyrir jólin var ótrúlega mikið að gera og greinilegt að margir áttu erfitt um það leyti. Það er nú einu sinni svo að í hraða nútímasamfélagsins verða margir eftir sem ekki geta haldið í við okkur hin. Til viðbótar hefur hin venjulega fjölskylda í dag ekki tíma til að bíða eftir þeim og þá stendur viðkomandi einn eftir með mörg vandamál á bakinu. Oft þarf maður bara einhvern til að tala við – bara að setjast niður með einhverjum sem maður treystir og vill sinna manni. Í mörgum tilfellum þarf bara smáskipulag á hlutina hjá fólki, koma hlutum þannig fyrir að álági verði ekki of mikið. Hjá mörgum verða nefnilega smávægleg vandamál oft að ófyrstíganlegum hjálpa.“

## Margir óöruggir í fyrstu

Í hús Geðhjálpar í Veltusundi koma daglega 5-30 manns. Að sögn Sigrúnar er misjafnt hvernig ástætt er fyrir fólki þegar það kemur í fyrsta sinn. Sumir eru feimnir, óöruggir eða hræddir við að þekkjast. Aðrir rétt kikja inn nokkrum sinnum áður en þeir afráða að ganga í höpin. Hins vegar þarf fólk ekki að gera neina sérstaka grein fyrir sér eða gefa ástæður fyrir komunni.

Þegar við stöldruðum við í Veltusundinu var fólk að koma og fara. Ein kona var að koma í fyrsta skiptið í húsakynni félagsins og síðan kom einn fastagæstur. Tekið var á móti öllum eins og í innlegu fjölskyldubóði og strax boðið upp á kaffi og með því.

## Heilsa



Geðsjúkir búa oft við mikla einangrun umhverfisins. Í mörgum tilfellum er einangrun aðstandenda sist minni og því koma samtök Geðhjálpar mörgum að gagni. Myndin er úr félagsblaði Geðhjálpar.

## Gott að geta tjáð sig

„Félagskapurinn hefur gefið mér heimikið sjálftraust.“ segir Gunnar en hann er einn af fastagæstum í húsi Geðhjálpar. „Það er mikið atriði að geta talað við einhvern sem svipað er ástætt fyrir. Ekki af því hinir vilji ekki hlusta, heldur eiga aðrir sjúklingar mun auðveldara með að skilja hvernig manni líður. Lyfin hjálpa mörgum núna og ég er einn af þeim sem aldrei má hætta lyfjainntöku, því þá er voðinn vis.“

Mér finnst margt hafa breyst í

viðhorfum fólks til geðsjúkra á undanföllum árum. Fræðslan er meiri og umræðan opnari enda byggjast allir forðomar á fáfræði. Eg hef verið heppinn með samfélagsfólk sem oft kom og bauð mér í kaffi þegar mér leið illa. Sem dæmi um velvilja fólks má nefna að samfélagsfólk treystir mér fyrir hússtöðnum.

Mörg svona smáatriði virka mjög hvetjandi á mann. Geðhjálp á mikinn þátt í að stappa í okkur stálínu og horfa bjartari augum til framtíðarinnar.“

tíma og draumur okkar er að geta haft lengur opið, helst öll kvöld. Svona opin hús eru mjög góð fyrir fólk sem er í tímabundnum „krisum“.

## Sjálfsbjálparhópar til stuðnings

Að mati Sigrúnar kemur heimsókn í félagsmiðstöðina í Veltusundi oft í veg fyrir innlagnir. Á vegum Geðhjálpar starfa sjálfsbjálparhópar, annars vegar fyrir sjúklinga og hins vegar fyrir aðstandendur. Sjálfsbjálparhóparnir gefa fólki þann stuðning sem þarf og koma oft á tíðum í veg fyrir að erfíðleikarnir magnist. Anna hefur verið starfandi í slíkum hóp fyrir aðstandendur og segir það mikils virði. Skipt sé á skoðunum um margvísleg mál og oft hrein andleg nauðsyn fyrir þá sem næst geðsjúkum standa að tjá sig um vandamál.

„Oft er það ekki bara sjúklingurinn sjálfur sem finnur fyrir einangrun umhverfisins. Þeir sem næst sjúklingnum standa finna oft fyrir slíkrri einangrun og því nauðsynlegt að hafa samskipti við fólk sem skilur hlutina.“

## Margt áunnist

Að mati félaga í Geðhjálp hefur margt áunnist í málefnum geðsjúkra á þeim tíu árum sem félagið hefur starfað. Þau nefndu til dæmis bráðavakt spítalanna, sem Borgarspítali og Landsspítali skipta með sér vikulega. Útgáfa félagsblaðsins og önnur fræðslustarfssemi hefur verið öflug. Félagið heldur kynningarfyrirlestra í skólum og víðar eftir óskum. Mánaðarlega eru haldnir fyrirlestrar um mörg mál sem snerta alla sálræslu í nútímaþjóðfélagi. Fyrirlestrararnir eru öllum opnir og eru fluttir í húsakynnum Landsspítalans.

Síðan en ekki síst er opið í litla húsini í Veltusundi fjóra eftirmiddaga í viku hverri svo og fimmtudagskvöld og laugardagsiðdegi. Þar eru allir velkomnir sem leggja vilja málefnum geðsjúkra líð og hjálpa þeim að takast á við lífið að nýju. -JJ



Húsakynni Geðhjálpar eru afar vistleg og allir velunnarar velkomnir. Hér hittast sjúklingar og aðstandendur til að bera saman bækur sínar. DV-mynd S



Félagstarfsemin hjá Geðhjálpar stendur með miklum blóma í þessu litla húsi við Veltusund.

## Kynnumst fólki með svipuð vandamál

Geðhjálp er í tengslum við hljóðar hreyfingar í öðrum löndum. Síðastliðið sumar fóru fjórir félagar í heimsókn til Svíþjóðar og kynntu sér málefni geðsjúkra. Gunnar var í þeim hóp og sagði hann forna í alla staði mjög lærdómsríka.

„Við höfum gagn af því að kynnastrast öðru fólki sem á við svipuð vandamál að etja. Í Svíþjóð eru hljóðast samtök við okkar, en þar eru þau á vegum ríkisins. Þar eru nokkur slík hús sem opin eru fyrir sjúklinga og aðstandendur þeirra. Þau hús hafa mun lengri opnunar-