



GEÐHJÁLP

í 30 ár

FÖSTUDAGUR 27. MARS 2009



ANDLEG SJÁLFSVÖRN

Sigursteinn Músson fer yfir grunnþætti andlegrar heilsu í fyrirlestrum á vegum Geðhjálp.

Síða 2



DÝRMÆTT STARF

Valgerður Baldursdóttir, yfirlæknir á Reykjalundi, telur að bráðavinna hafi verið eflid undanfarin ár.

Síða 7



RÉTTINDI FATLAÐRA

Talsmenn flokkanna ræða lögjöf um málefni fatlaðra.

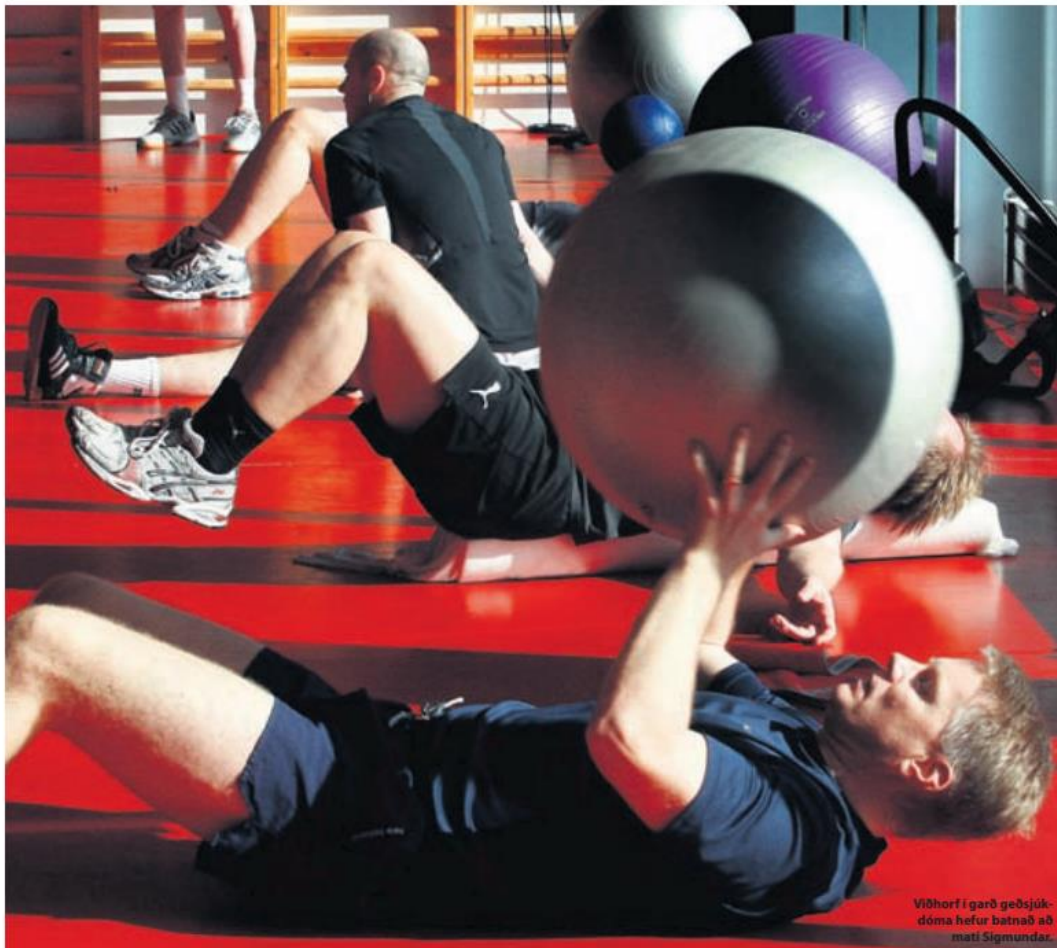
Síður 8-9



ÞROTLAUS VINNA SKILAR SÉR AÐ LOKUM

Vala Lárusdóttir segir stuðning aðstandenda geðsjúkra og fagaðila mikilvægan.

Síða 11



Víðhorf í garð geðsjúkdóma hefur batnað að mati Sigmundar.

Þykir eðlilegt að leita hjálpar

Vöxtur geðheilbrigðisþjónustu á Íslandi hefur að mati Sigmundar Sigfússonar geðlæknis verið nokkuð jafn fyrir utan bakslag sem varð við sameiningu í kringum síðustu aldamót og lokun dagdeildar á Akureyri nú í febrúar.

„Ef tekin eru þrjátíu ár í þróun geðheilbrigðisþjónustu á Íslandi þá var nokkuð jafn vöxtur fram undir árið 2000, ef við tölum bæði um geðeild Landspítalans og hér fyrir norðan. Síðan var farið að skera niður fyrir sunnan og þá beið þjónustan þar töluverða hnekki. Það var þó ekki fyrr en í febrúar að dagdeildinni var lokað tímabundið á Sjúkrahúsinu á Akureyri,“ segir Sigmundur Sigfússon, forstöðulæknir geðeildar á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri, spurður út í íslenska geðheilbrigðisþjónustu síðustu ára.

JAFN VÖXTUR EN SVÖ BAKSLAG

„Degar geðeild Borgarspítalans var sameinuð geðeild Land-

spítalans fækkaði plássum og var það í raun og veru mikið áfall fyrir þessa þjónustu sem hafði fengið að vaxa jafnt og þétt fram að því,“ segir Sigmundur alvörugefinn og heldur áfram: „Við hér fyrir norðan höfum hins vegar alltaf verið nokkuð vel sett. Hér er mun færri fólk og góðir samstarfsaðilar bæði í félagsþjónustu sveitarfélaga og heilsugæslunni. Þjónustan er því einfaldari í sniðum og skýrara hvert skal leita aðstoðar. Reykjavík varð langt á eftir í þróun heilsugæslustöva miðað við landsbyggðina og fólk galt fyrir það.“

Sigmundur starfaði á geðeild Landspítalans þangað til hann fór norður árið 1984 og fann töluverðan mun á starfinu. „Mun einfaldara var að eiga samstarf við þá aðila sem þjónuðu líka okkar skjólstæðingum hér fyrir norðan og vil ég meina að þar hafi skipulagið sitt að segja, en auðvitað fámennið líka.“

SMÆRRI EININGAR Í ÞJÓNUSTU

Fólk kemur fyrr til okkar og hef ég bent á að fyrir sunnan mætti



Sigmundur Sigfússon forstöðulæknir geðeildar Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri.

hverfaskipta meira og hafa þjónustueiningar til að gera þetta viðráðanlegra,“ segir hann og nefnir að hann þyki stundum sérvitlur í þessum málum. „Ég myndi vilja fá eins konar samfélagsgeðheilbrigðisstöðvar tengdar heilsugæslunni víðar en í Reykjavík og á Akureyri. Hef ég gert tillögur um að tengja þjónustuna stöðum

þar sem eru 15-20.000 manna upptökusvæði og skipta svæðum þannig niður á höfuðborgarsvæðinu líka. Þetta er fyrirmynd frá Norðurlöndunum og reyndar Bretlandi líka, að hafa göngu- og dagdeildir ekki endilega á spítalalóðum. Auðvitað ætti að byrja

FRAMHALD Á Síðu 6

Hope segir mikilvægt að fólk finni þýðingarmikið hlutverk í lífinu.



Þjónustan breyst til batnaðar á 30 árum

Geðhjálp hefur nú starfað í 30 ár. Hope Knútsson iðjuþjálfari fluttist til Íslands frá New York árið 1974 en hún var formaður Geðhjálpar á árunum 1981 til 1986. „Ég starfaði sem geðiðjuþjálfari í New York. Ein ástæða þess að ég flutti til Íslands var að stofna námsbraut í iðjuþjálfun en ég er með BA-próf í sálfræði og heimspeki og masterspróf í iðjuþjálfun,“ segir Hope sem vann fyrstu árin á Íslandi sem geðiðjuþjálfari á Kleppspítala.

„Mér ofbauð það sem ég sá við vinnu mína á Kleppi en meðferðirnar sem boðið var upp á voru tuttugu árum á eftir í tíma. Mér fannst geðheilbrigðiskerfið mannskemmandi, bæði fyrir sjúklingana og starfsfólkið. Ég vildi ekki taka þátt í svona kerfi og hætti eftir rúmlega tveggja ára vinnu. Ég vildi starfa úti í samfélaginu og hjálpa fólki að byggja sig upp í sínu venjulega umhverfi.“

Meðfram því að taka þátt í að stofna Iðjuþjálfafélag Íslands, vann hún að hugsjónastarfi fyrir Geðhjálp, meðal annars við uppbyggingu þjónustu sem byggðist á sjálfshjálparrugmyndafræði. „Við komum á fót félagsmiðstöð og stofnuðum sjálfshjálparrópa fyrir sjúklinga og aðstandendur. Einnig stóðum við fyrir mánaðarlegum fyrirlestrum um geðheilbrigðismál og fengum fastan dálk í Morgunblaðinu um reynslu fólks af geðheilbrigðismálum og þjónustunni og beittum okkur fyrir breytingum varðandi geðheilbrigðismál hjá borginni og á landsvísi,“ segir Hope.

Eftir að starfi hennar fyrir Geðhjálp lauk hefur hún unnið að fjölmenningsmálum en hún stofnaði meðal annars Félag nýrra Íslendinga. Hope er nú formaður Siðmenntar, félags siðræna hómánista, en hvernig blasir staða geðheilbrigðismála við henni í dag? „Mér finnst þjónustan fyrir geðfatlaða vera betri en fyrir þrjátíu árum því hún er fjölbreyttari. Þó er langt í land að hún sé viðunandi. Það þarf fleiri úrræði varðandi búsetu, atvinnu- og félagsmál. Enn er lögð alltof mikil áhersla á geðlyf sem hjálpa ekki öllum og eru alls ekki nóg til að ná bata. Fólk þarf að finna aftur þýðingarmikið hlutverk í lífinu.“



Hope Knútsson var formaður Geðhjálpar á upphafsárum félagsins. Hún segir þjónustu við geðfatlaða hafa breyst mikið til batnaðar síðustu þrjátíu árin en enn sé þó langt í land.



Svanur ákvað að beita kröftum sínum í þágu geðsjúkra þegar sonur hans veiktist.

FRETTAHLADIENGA

Von um betra líf skiptir mestu máli

Svanur Kristjánsson hefur orðið var við jákvæða viðhorfsbreytingu í garð geðsjúkra á undanförunum árum enda eiga þeir góða von um bata og betra líf.

Svanur Kristjánsson, prófessor og fráfarandi formaður Geðhjálpar, segir ýmislegt hafa breyst til batnaðar í málefnum geðsjúkra á undanförunum árum. „Þar ber helst að nefna nýlegan þjónustusamning á milli ríkisins og Reykjavíkurborgar sem felur í sér að borgin mun sjá um framkvæmd allrar þjónustu við geðfatlaða, en sams konar samningar hafa verið gerðir við fleiri sveitarfélög. Þeir tryggja heildstæða þjónustu við geðsjúka og draga úr líkum á því

að þeir velkist á milli kerfa,“ segir hann.

„Þá hef ég orðið var við jákvæða viðhorfsbreytingu í þjóðfélaginu í garð geðsjúkra. Ég held að margir liti orðið svo á að þó einhver veiktist af geðsjúkdómi þá er mikil von um bata. Aðalatriðið er að horfa á hvern einstakling fyrir sig og hvað hann getur í stað þess að líta á takmarkanir hans.“ Svanur segir þó að víða megi gera betur og finnst til að mynda ófært að sálfræðiþjónusta skuli ekki vera niðurgreidd líkt og önnur sérfræðiþjónusta. „Við höfum barist kröftulega fyrir því að fá þessu breytt en ekkert orðið ágengt.“

Svanur hefur setið í stjórn Geðhjálpar í fimm ár og gegnt starfi formanns síðustu tvö ár. En hvað kom til að hann ákvað að beita

kröftum sínum í þágu geðsjúkra? „Sonur minn veiktist af alvarlegum geðsjúkdómi. Ég hafði föður minn, Kristján Jónsson, sem fyrirmynd en hann var einn af forvígismönnum Proskahjálpar. Bróðir minn heitinn var proskahæftur og fylgdist ég með því hvernig faðir minn beitti þekkingu sinni og krafti í félagi við aðra til að ná fram úrbótum. Ég vildi því leggja mitt af mörkum en auk þess að græða eigin sár enda veikjast aðstandendur geðsjúkra líka.“

Syni Svans hefur vegnað vel. „Mestu skiptir að fólk hafi von um betra líf. Það þarf að byggja hvern einstakling upp út frá eigin forsendum og er mikilvægt að aðstandendur standi þétt og að þeir sem veikjast hafi aðgang að góðu fagfólki.“

- 12

Leiðir til að verjast áreiti

Geðhjálp hefur undanfarnar vikur staðið fyrir fyrirlestrum um andlega sjálfsvörn. Í þeim fer Sigursteinn Másson, vararformaður stjórnar Geðhjálpar, yfir grunnþætti andlegrar heilsu og leiðir til að verjast neikvæðu andlegu áreiti eða hugsunum. Fyrirlestrararnir taka um 30 mínútur og henta til dæmis í hádegishléum fyrirtækja og stofnana, en Sigursteinn

Áhersla er á tengsl líkamlegrar og andlegrar heilsu og sjálfsvarnar.



hefur bæði haldið þá í Reykjavík og á Akureyri.

„Ég legg áherslu á tengsl líkamlegrar og andlegrar heilsu og sjálfsvarnar. Þetta er eins konar andsvar við tvíhyggjunni sem hefur gætt hér á landi síðastliðna áratugi og vil ég síður hófna hlutina niður í líkama og sál, andlegt og veraldlegt. Ég legg áherslu á samhengið þarna á milli en oft á fólk auðveldara með að skilja hið áþreifanlega og þar af leiðandi hið

líkamlega. Ég reyni að ná utan um það hvernig við getum yfirfært það yfir á hið andlega.“

Sigursteinn kemur í fyrirlestrinum inn á ýmis tæknileg atriði. „Fólk vill ýmist ná föstum tókum á ákveðnum atriðum eða ýta þeim frá sér og losna undan einhverju taki sem einhver eða eitthvað hefur á því og eru ýmsar leiðir til þess.“

Fyrirlestrararnir henta jafnt þeim sem glíma við andlega erfiðleika sem öðrum og eiga sérstakt erindi nú þegar margir upplifa ótta og kvíða. Hægt er að panta fyrirlestur hjá Geðhjálp í síma 570 1700 eða með því að senda póst á gedhjalp@gedhjalp.is



Í fyrirlestrum fer Sigursteinn yfir grunnþætti andlegrar heilsu og leiðir til að verjast neikvæðu andlegu áreiti eða hugsunum.

FRETTAHLADIENGA