

Dagný Þórmarsdóttir hefur glímt við þunglyndi frá unga aldri. Hún er annar stofnandi og stjórnarformaður FUF, félagshóps ungs fólks með þunglyndi, og er auk þess einstæð móðir. Hún segir DV frá stofnun félagsins.



Dagný er 21 árs gömul og minnst þess að hafa verið þunglynd frá unga aldri en hún var ekki greind fyrr en hún var sextán ára. Fyrir um tveimur og hálfu ári fór hún að mæta á Geðhjálp með vinkonu sinni til að taka á þessum málum.

Á þessum tíma var hún ólétt og ekki að vinna og hún skráði sig í starfshóp og fór rólega af stað.

Dagný og vinkonu hennar fannst ansi fátt ungt fólk hjá Geðhjálp en þær vissu samt að margt ungt fólk þjáist af þunglyndi en fannst líklegt að það annað hvort treysti sér ekki til að mæta eða vildi ekki horfast í augu við sjúkdóminn.

Þær vinkonur fengu þá hugmynd að stofna sjálfsræktarhóp, einhverskonar grúppu, þar sem ungt fólk gæti komið saman og spjallað um sín mál og fengið stuðning. Ekki leið á löngu uns hug-

myndin varð að veruleika, og hópurinn sem kallast Félagshópur ungs fólks með þunglyndi, eða FUF, fékk kennitölu um jólin en hann hefur verið starfræktur undanfarin tvö ár.

Hópurinn var kominn vel á veg nú í vor og félagsmenn farnir að hittast tvisvar í viku en í sumar hefur starfsemin verið lausari í reipunum vegna sumarfría. Ætlunin er að byrja aftur á fullu í haust.

Stuðningur

Dagný segir að algengt sé að fólk komi og fari en yfirleitt sé alltaf einhver fastur lítill kjarni í hópnum sem mæti á fundi.

Hún segir þetta allt standa til bóta og stefnir á að vera með kynningu og auglýsa starfseminna í skólum bráðlega en félagið hefur ekki fengið fjárhagsaðstoð og vantar fjármagn. Vegna sumarfría er erfið

að ná í ráðamenn vegna þessa en Dagný segir að Áfskulyðsstarf Hafnarfjarðar og Regnbogabörn hafi stutt félagið og til dæmis hefur það aðsetur í Mjósundi 10 í Hafnarfirði á vegum Regnbogabarna.

Dagný tekur fram að félagið er enginn vælklúbbur og umræðurnar eru ekki takmarkaðar við þunglyndi, heldur er margt spjallað og gert. Farið er í sumarbústaðarferðir og í Heiðmörk að grilla og haldin karóíkúvöld svo eitthvað sé nefnt. Aðaláherslan er lögð á að ungt fólk finni sér sameiginlegan hljómgrunn og geti hitt annað fólk sem svipað er ástatt um.

Ekki ein

„Það eina sem hefur hjálpað mér er að stofna þessi samtök og fá skilning og vita það að ég er ekki ein,“ segir Dagný og tekur fram að

lyf duga aldrei ein og sér, það þurfi meira til og bendir á að ymisskonar námskeið séu í boði hjá Geðhjálp.

Móðurhlutverkið er Dagnýju mjög mikilvægt og einnig vinna hennar hjá FUF.

Dagný segist finna fyrir fáfræði fremur en fordómum gagnvart þunglyndi og telur að það stafi helst af því að fólk geti ekki ímyndað sér hvað aðrir gangi í gegnum en bætur við að stundum sé fólk með mestu fordómum gagnvart sjálfu sér.

Nú segist Dagný hafa aðra sýn á þunglyndi en áður. Hún dæmdi sjálfa sig hart og henni fannst hún vera alger aumingi áður en hún fór að mæta niður á Geðhjálp. Þar mætir hún skilningi og finnur að hún er ekki ein í heiminum.

Nánari upplýsingar má nálgast á slóðinni: www.fuf.is