

# JÓLAANDINN FALINN Í GÓÐUM SAMSKIPTUM

**Pó aðsókn í ráðgjöf á vegum Geðhjálpar minnki rétt fyrir jólin er ekki þar með sagt að öllum líði betur yfir jólahátíðina. Anna G. Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, hvetur fólk til að gefa sér tíma til að setja mannleg samskipti í forgang yfir hátíðirnar. Í dag, föstudag, renna 5 kr. af hverjum eldsneytislítra frá Olís og ÓB til Geðhjálpar.**

Því miður hækkar ekki hamingju-stuðullinn sjálfkrafa hjá öllum á aðventunni og yfir jólahátíðina. Þegar fólk býr við félagslega einangrun og/eða hefur lítið á milli handanna til að gleða sig og sína nánustu, eins og margt fólk með geðfötlun, getur upplifunin orðið enn sárari þegar allir „eiga“ að vera óvenju sælir í eigin skinni.

„Besta jólagjöfin fyrir þennan hóp er oft innlit eða símhringing frá ættingja, vini eða kunningja á aðventunni,“ segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, og bendir á að aðstandendur verði oft hissa á því hvað slíkar heimsóknir eða símtöl séu gefandi. „Stundum er fólk búíð að leita lengi að hinum sanna jólaanda í verslunarmiðstöðvum, á jólahlaðborðum og jólatónleikum þegar hann loksins finnst í heimsókn hjá gömlum vini eða ættingja. Þannig leita margir langt yfir skammt að jólonum.“

## Velsæld ekki trygging

Velsæld og félagsleg færni eru heldur ekki trygging fyrir gleðilegum jólum. „Ekkert okkar er ósnortið

af samfélagslegum þrýstingi í desember. Hefðirnar segja okkur að þrifa, baka, skreyta, fara á jólatónleika og jólahlaðborð. Samfélagið ætlast til að við sækjum uppskeruhátíðir og fönndrum með börnunum okkar í leik- og grunnskólum. Fjölmíðlarnir segja okkur að fara á líkamsræktarnámskeið til að komast örugglega í kjólinn fyrir jólin, kaupa stærri kjól eða láta sérsauma fyrir utan allar gjafirnar og matinn.

Við þurfum að hafa sterk bein til að standast þennan þrýsting því rétt eins og Tröllu sem stal jólonum vitum við innst inni að hinn eini sanni jólaandi verður aðeins fangaður í góðum, mannlegum samskiptum hvort sem fólk er fátækt eða ríkt.“ Ítrekar hún og minnr á að sjaldan sé eins mikilvægt að einfalda líf sitt og setja sjálfan sig, sína nánustu og þá sem standa höllum fæti í forgang og einmitt á jólonum.

## Geðhjálp á erindi við alla

Þó svo margir séu einmana um jólin segir Anna Gunnhildur aðsókn í ráðgjöf til Geðhjálpar minnka að jafnaði rétt fyrir jólin. „Aðsóknin vex aftur

upp úr miðjum janúar. Sístækkandi hópur notenda, aðstandenda og annarra sækir til okkar ráðgjöf og raunar má segja að algjör sprengja hafi orðið í ráðgjöfinni í kjölfar vitundarvakningar í haust. Við erum ákaflega ánægð með hvað hópurinn er að breikka og félögum í Geðhjálp að fjölga ört.

Lengi vel lagði Geðhjálp aðaláherslu á að hjálpa veikasta hópunum. Núna tölum við til breiðari hóps því að margir úti í samfélaginu búa yfir þeirri reynslu að hafa upplifað tímabundna geðræna erfiðleika. Þessi hópur á auðveldara en aðrir með að setja sig í spor veikra og hefur tækifæri til að leggja þeim lið með ómetanlegum hætti.

Raunar erum við samt að tala um að við viljum og verðum að tala til allrar þjóðarinnar því að eitt af okkar markmiðum er að vinna að geðrækt og því verður ekki á móti mælt að allir búa bæði að andlegri og líkamlegri heilsu. Hvort tveggja verður að rækta á jólonum eins og aðra daga.“

*Nánari upplýsingar um starfsemi Geðhjálpar má finna á [www.gehdjalp.is](http://www.gehdjalp.is).*



„Besta jólagjöfin fyrir þennan hóp er oft innlit eða símhringing frá ættingja, vini eða kunningja á aðventunni,“ segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar. MYND/GVA