

GEÐHJÁLP

# OKKAR MÁL

Vor 2008 - 10. tölublað



**Líður vel og  
leiðist ekki**



## Ofvirkir fá aukinn gaum

Ingibjörg Karlsdóttir  
hjá AD/HD

Bls. 5

## Greitt úr flækjunni

Elfa Dögg hjá  
Hjálparsímanum

Bls. 7

## Meðgöngu- þunglyndi

Guðrún Lovísa  
um baráttuna

Bls. 14

## Milli pósta í kerfinu

Geir Jón um  
geðsjúka á götunni

Bls. 17

**Dropinn** holar steininn og orð eru til alls fyrst. Umraða um geðsjúkdoma er aberandi bæði í fjölmöldum og annars staðar, sem hefur mikil að segja í þeiri eilisðarbarattu að bæta aðstæður geðsjúkra. Þar skiptu fordonaleysi og þekking ollu mali sem og góður hugur og kærleikur. Umraða um málefni þeirra sem lita við geðraskanir binnist við og sjónarmiðin eru mörg, eins og her sást.

„Það er niðurstaða þeirra sem vel þekkjá til, að þunglyndi er mjög vangreint, jafnvel þó viðkomandi leiti sér aðstoðar vegna heilsuvanda, en það er ekki alltaf raunin. Verulegur hluti þunglyndra fær því ekki meðferð, sotir löngu eftir að sjúkdómurinn hefur lagst á með fullum þunga. Eftir að meðferð er byrjuð er hún stundum ónog, og brottafell úr meðferð getur verið töluvert. Rannsóknarniðurstöður í almennu heilsugeslunni hafa sýnt, að til að vinna gegn þessu má með reglubundinu efturfylgd heilbrigðissíðarmanns tryggja meiri skilvirkni, jafnvel með stuttu símtali oðru hvoru eftir að meðferð er hafin.“

Högni Óskarsson geðlæknir í grein í Mbl. í október sl.

„Brynt er að auka heilbrigðispjónustu, meðal annars í formi samfélagsgeðlækninga og þverfaglegra vertravangsteyma. Síðla þjónustu þarf að efsl veraulega á næstu árum þannig að dragi úr þórf fyrir innlagnir á sjúkrahús og þjónustan nái að laga sig betur að þörfum sjúklings og aðstandenda.“

Hannes Pétursson, svíðstjóri við geðsvið Landspítala í Læknablaðinu sl. haust.

„Pegar ég vakna á morgnana langar mig ekkert að skríða framur, ég finn enga löngun til að vakna, fara í festr eða neitt annað. Ég finn ekkert sem togar í mig, ekkert sem fær mig til að vilja vera ég sjálfur... Ég hef farið nokkrum sinnum að hitta sálfræðing og það var fint, en það nýttist mér aldrei nágu vel vegna þess að ég tek sveiflur í líðan minni og þegar ég panta tíma hjá honum þá líður mér mjög illa, en ég hef yfirlætt ekki tíma fyrir en kannski 4-6 dögum eftir að ég pantaði tíma og þá líður mér betur og man ekki einu sinni um hvað ég ætlaði að tala við sálfræðinginn. Þannig að sálfræðingurinn minn heldur alltaf að mér sé að batna.“

Úr lesendabréfi á [www.doktor.is](http://www.doktor.is)

„Verfesnið fyrstu og stærsti á þessari öld, sem er nýhafin, verður samþenging milli mennunar og heilbrigðis. Hln almnenna mennun í þágu heilbrigðis. Tvennt þessu tengt í blárendann. Við skulum ekki byggja háteknisjúkrahús við Hringbrautina í Reykjavík. Það er jafn frálein hugmynd og hugmyndin um Kleppssíðala var góð og gagnmerk fyrir 100 árum. Að reisa og reka háteknisjúkrahús kostar mörg hundruð milljarða. Því fé er betur varið á öðrum stöðum í annars konar heilbrigðispjónustu. Við skulum ekki gera neitt sem er til þess fallið að rýra framhaldsskólanum íslenska, – hvorti faglega eða þá þettu framhaldsskólanum sem lúra að proskta nemenda og almennri mennun. Það er í skólanum en ekki á sjúkrahúsunum sem sigrarnir munu vinnast.“

Björn Vigfússon, kennari við Menntaskólanum á Akureyri í grein í Megga sl. vor.

„Íslenskt heilbrigðiskerfi standur frammi fyrir mikilli áskorun vegna órra breytinga í íslensku samfélagi með sívanandi fjölda fólks af erlendu bergi brónum. Til að mæta þessum breytingum er nauðsynlegt að allir sem að málum koma á einhvern hátt takl hondum saman, aði ábyrgð og sýni frumkvæði í því að þróa nýjar leiðir til að tryggja fjölbreytta og írangurisrika geðheilbrigðispjónustu við þá sem þurfa hennar með. Varðandi innflytjendur skiptir mildu



að nái til þess hóps sem kann að vera veitir fyrir. Heilbrigðis- og tryggingamilaráðuneytið er meðvitað um þessa áskorun og ég lýsi fullum vilja til að takast á við hana.“

- Guðlaugur Þór Þórhарson heilbrigðisráðherra í ávarpi á Alþjóða geðheilbrigðisdeginum sl. haust.

„Það þarf að taka á biðlistunum hjá barna- og unglingsgeðdeildinni og það þarf að taka á biðlistunum hjá Greiningarstöðinni. Það verður forgangsinsál þessarar ríkisstjórnar og ég vil fagna því. Það er mjög mikilvægt og brynt verkefni. Því miður hafa þau börn sem hafa þurft þjónustu og greiningu hjá þessum stofnumunum þurft að biða allt of lengi, þau hafa jafnvel þurft að betha fyrst hjá annari stofnum og síðan hinni og þá ekki fengið þá þjónustu og þann stuðning sem þau hefðu þurft að halda. Við vitum að það skiptir sköpum fyrir þessi börn að fi þjónustuna anemma.“

Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir í næðu á Alþingi sl. vor.

„Ef þú ert í reglulegum viðórum við geðlækni þá ertu í þerapi, þá er verið að vinna með þig. En ef geðlæknir er ekki á staðnum eins og hér og hann kemur bara í þriggja eða firum mánuði fresti þú verður símtalið til heimilislæknisins neyðarúrræði, því hann veitir ekki fulla meðferð heldur pantar bara í endanum innlögn á geðdeild. Síðan kemur maður aftur út, hefur náið ikvæðnum bata, fer að lifa sínu líf, veikist hægt og hægt og hrangir loks aftur í heimilislækninna eftir fleiri mánuði, jafnvel ár, kominn í mjög slæmt ástand. Hann pantar pláss á nýjan leik.“

Sveinn Snorri Sveinsson, formaður Geðhjálpar á Austurlandi í viðtali við Morgunblaðið í október á sl. ári.

„Maðurinn er mótaður af samsípili crfða og umhverfis.



Allt í fari okkar á sér arfranan grunn að meira eða minna leyti. Þess vegna er sumum hættara en öðrum að fi tilteknar sjúkdóma, þar að meðal geðsjúkdóma. Það getur síðan ráðist af lífsskilyrðum, uppkeldisaðstæðum eða örnum þárum í umhverfinu hvort sjúkdómar brýst fram eða hvers framvinda hans verður... Lyfjamæðferð sem beinist að einkennum þessara sjúkdóma ásamt sálfræðilegum stuðningi og félagsmótun verða vaðalaust áfram ríkur þáttur í meðferð meiri hættar geðsjúkdóma. Ný þelding er þó forsenda allra framfara og uppgötvun erfðafræðilegra orsaka fyrir geðsjúkdónum kann að leiða til mikilla framfara í lækningu þeirra.“

Úr grein á Visindavef Háskóla Íslands.

„Fordómar hafa til skamms tíma verið miklir meðal íslendinga enda umraðan tabú í fjölskyldum og þekking almennat lítil á geðsjúkdónum hér á landi á síðustu öld. Fræðsluátask Landleiknis um þunglyndi í janúar árið 2000 lyfti Grettisvaki til að opna umraðuna. Í kjölfar þess fylgdu geðrækarverkefni og netsíður sem hafa náið cyrum og augum almennings. Fordómar hafa verið á hröðu undanhlaldi, einkum hjá yngra fólk, en erfitt hefur reynst að breyta viðhorfum eldra fólk, sérstaklega til geðrosjúkdóma svo sem geðklofa. Djúpstæð persónuleg reynslu getur þó breytt rótgrónum viðhorfum.“

Engilbert Sigurðsson geðlæknir í grein í Læknablaðinu árið 2006.

„Flestir nýbakaðar maður upplifa einhver einkenni þunglyndis eða lviða, s.s sekrakend, pirring, uppgjöf, finnast að þær standi ekki undir væntingum, þeim hafi mistekist eða þær eiga í erfðileikum með að tengjast barninu. Það er sjálfsagt að leita sér hjálpar við að annast nýfært barn, þú þarf ekki að gera allt sjálf. Engin er fer um sínna fullri 24 tíma á sólahring, samfelt í daga og vikur. Þú þarf hjálp og stuðning sérstaklega frá malka. Foreldrar, tengdaforeldrar og fleiri geta átt sinn þátt i að minnka álagið.“

Úr grein á Femin.is

„Ég drakk mikil áfengi á þessum árum og þótt ég hafi ekki verið í þeiri óreglu sem nú viðgengst og notaði ekki annað en áfengi sem betur fer, hafði það sín áhrif. Ég hatti að drekka árið 1980 og það er lykilatriði í allri geðheilslu að koma ekki nálgast virmugjósum. Þegar árin fóru að líða fór þetta að hverfa og það gat verið aldurstengt. En ég var líka í tólf ára stíflri sálfræðimeðferð eftir að ég hatti að drekla.“

Sigurður Þór Guðjónsson ritihófundur í viðtali við Fréttablaðið 2. febrúar sl.

Bjarni Harðarson alþingismaður:

# Mega stjórnmálamenn vera geðveikir?

Spurningin hér að ofan er vitaskuld rökleysa því við spyrjum aldrei að því hvort við meggum fá sjúkdóm. Við fáum þá bara. Fyrir þeim sem les aðvisógar stjórnmálamanna, hvort sem er innleidra eða erlendra, miðalda eða nýaldar, leynist ekki að margir þeir færusnu meðal leiðtoga hafa náð að nýta sér allskonar sambland af því sem við alla jafna teljum til veikleika og galla. Ofvirkni, einhverfu, manu að ógleyndri ofisalegt frekju sem er af sumum talin nauðsynleg öllum góðum leiðtogum.

## Óskaplegt fjör og skeifilegur harmur

Það á nefnilega við um marga þá „sjúkdóma“ sem herja á okkar andlega líf að þar liggar oft í senn styrkleiki mannsins og veikleiki. Þannig er með hópa einnig og þjóðir. Hin íslenska þjóðarsíl er næstastu sú heilbrigðasta í heimi en íslenski ein sú skemmuilegasta. Við höfum tanið okkur að fara í hagrænum efnunum með boðaföllum og í stundum rassakostum um visitólurnar. Því fylgja líkt og í lífinu sjálft óskaplegt fjör og skeifilegur harmur.

Við gerum aðvindarð lamið okkur niður fyrir þetta og gerum raunar reglulega. Berum okkur þá gjarnan saman við ólíkt jafnlyndari og stöðugri samfélög og teljum allt betra þar. Þegar að er gáð hefur okkur samt flestum vegna að betur í baráttunni um brauðið og líkt er oft farið þeim sem glímir við og veit af annmörkum sínum. Sá er vís til að súldarlegum dögum að telja allt sitt verra en annarra en að sér líka sterri og meiri hamingju suma aðra. Galduinn er að njóta hinna góðu en umbera þá gráu.

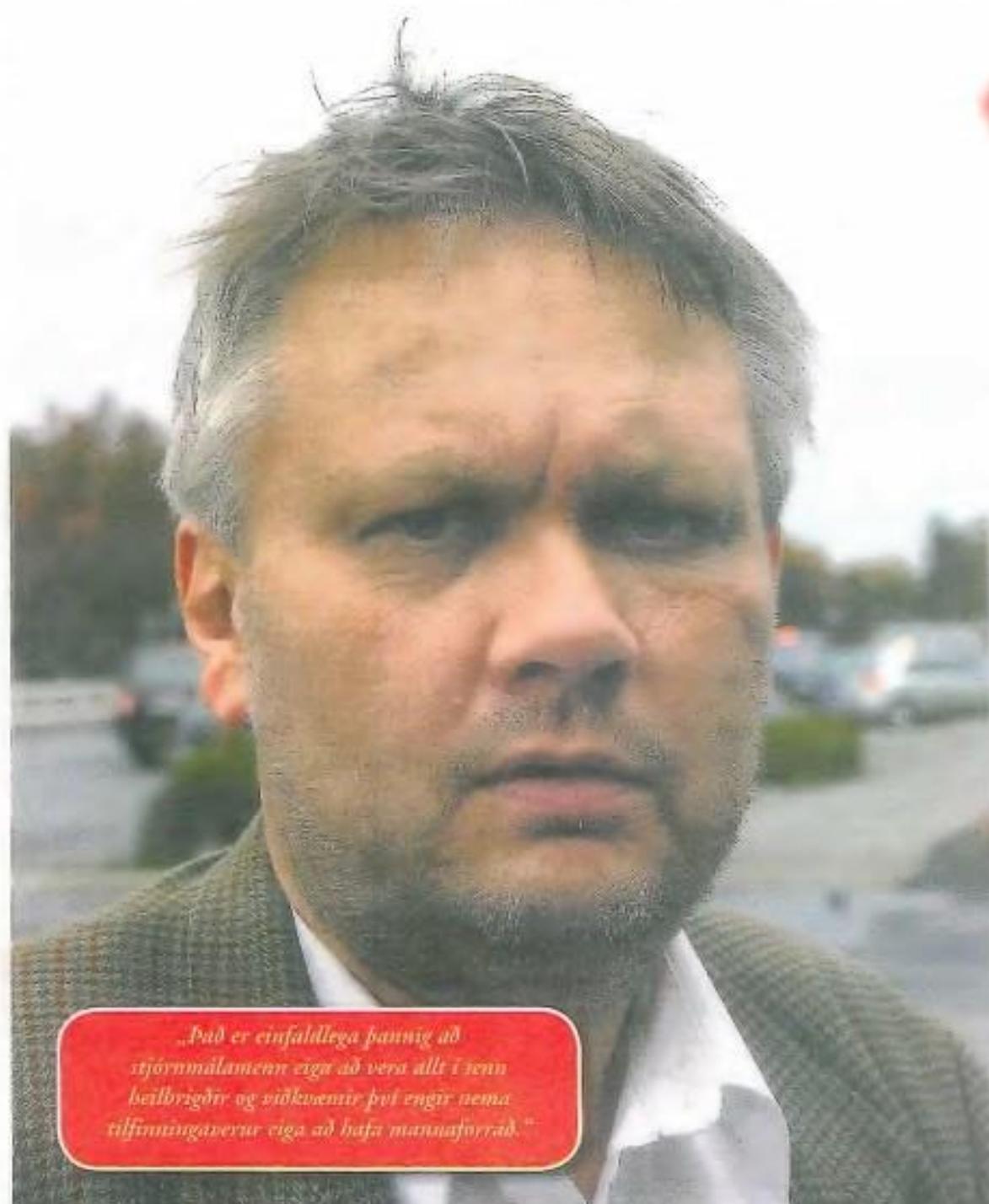
## Sálatetrið þarf sveiflur

Og þá er eiginlega komið aftur að spurningunni um geðheilbrigðið og stundum held ég að þetta sé eintómur mis-skilningur að hægt sé að flokta okkur meðinna í heilbrigða og geðveitla. Þetta er mildu meira spurning um dagaman og ef það er heilbrigði að eiga hann sem minnsta þá megi guð forða okkar sem lengst frá þeirri skulfa. Heilbrigði samfélög er að þekkja og geta teknist að við sveiflur þær sem yfir það ganga og meðan það er líf og vöxtur þá verða einnig sveiflur. En vís þarfum við að þekkja hvenær þær verða of krappar.

Sama á við sálatetrið. Það þarf líka á sinum sveiflum að halda. Til lengdar er ekert eins leiðinlegt og geðleysi nema ef vera kynnu langvarandi veðurleysur. En nú skal ég loks aðeins tala um stjórnmálamennina í þessu samhengi því þeir eru mér hugþekkir og nálagit og vist tilheyri ég þeirri stétt sjálfur. Það er einfaldlega þannig að stjórnmálamenn eiga að vera allt í senn heilbrigðir og viðkvæmit því engir nema tilfinningaverur eiga að hafa mannaforrás. En fyrst og síðast verða stjórnmálamenn að vera hreinskilir, opnir og sannsöglir.

## Tími hvíslunga er líðinn

Þó svo að í eina til hafi verið rætt um geðsveiflur, alkóhol-



„Það er einfaldlega þannig að stjórnmálamenn eiga að vera allt í senn heilbrigðir og viðkvæmit því engir nema tilfinningaverur eiga að hafa mannaforrás.“

isma og þungsinni í skúmaskotum með hvíslungum þá á sá tími að vera löngu líðinn. Stjórnmálamenn eiga þar að ganga á undan með góðu fordæmi. Þeir hafa vitaskuld líkt og allir aðrir allt leyfi til að vernda eigin einkalif og velja sjálfrir hverju úr eigin högum þeir vilja segja frá. Aðalansö-

íð er að þeir gefi samfélaginu aldrei þau skilaboð að það sé bannad eða skammarlegt að leita sér sjálfsagðrar aðstoðar eða hafi með almennt manngildi að gera að líta um sig spyrjast veikindi af einu tagi eða öðru!

# Næring og geðheilsa

Bresku geðheilsusamtökum, Mental Health Foundation, tóku nýlega saman hvaða næringarefni tengjast ýmsum algengum andlegum kvíllum. Það er því ekki úr vegi að skoða hvað við lárum ofan í okkur og hvernig við getum breytt mataræði til að stuðla að betri geðheilsu!

## Skortur á:

Kviði	Fólicsýru
Pírringur	B6 vitamini, magnesium og selenium
Sinnuleysi	Zinki
Stress	B6 vitamini
Minnisleysi	B5, B6 og B12 vitamínum ásamt Ómega 3 fitusýnum
Einbeitingarskortur	B1 og B12 vitamínum og zinki
Punglyndi	B3, B6 og C vitamínum, Fólicsýru, magnesium, Ómega 3 fitusýrum, selenium, tryptophan og zinki

## Feirmnar við vini

Tepp 80% Bretra eiga að minnsta kosti two vini sem hafa átt í geðrænum erfðileikum en þrátt fyrir það vilja margir ekki viðurkenna eigin vandamál af óvra við álit annarra. Þetta kemur fram í rannsókn sem Mental Health Foundation birti í Bretlandi.

Helmingur þeirra sem tók þátt í rannsókninni vildu ekki að vinir þeirra vissu um geðræn vandamál sín. Þrátt fyrir það segja flestir að þegar upp hafi komist um geðrænu vandamálin hafi flestir sýnt því skilning og tæpur helmingur boðið fram beina aðstoð. 61% sögðu að geðsjúkdómnir hefðu ekki breytt vinasambandi til hins verra og 41% sögðu að þeir hefðu í raun styrkt vinátruna.

Mörgum fannst þeir skorta þekkingu í geðrænum kvíllum og tóldu að betra upplýsingaflæði gæti hjálpað þeim til að aðstoða vini sına betur.

## Kviðar konur lífa lengur

Kviði virðist hjálpa eldri konum að lífa lengur en getur skáðað eldir karla, ef marka má rannsókn sem gerð var á 1000 eldri borgurum á 15 ára tímsáibili. Konur sem voru kviðar lífðu lengur en þær afslappaði á meðan hið ófuga á við karlmanni. Rannsóknin var framkvæmd í samfélögum eldri borgara í Flórida af Cleveland Clinic and Case Western Reserve University. Dr. Jianping Zang, sem vann að rannsókninni, telur að aukinn kviði gæti haft verndandi áhrif á konur og geti mögulega tengst því að þær leiti sér frekar leknishálpars en ella og hafi þannig fyrirbyggjandi áhrif.

Rannsóknin er meðal annars merkileg vegna þess hve miklu magni upplýsinga var safnað yfir langan tíma. Dr. Leo Pozuelo, sem einnig vann að rannsókninni, telur að hætti grunnlína kviða geti hvatt konur til að vera víkari og meðvitaði um eigin heilsu. Hann telur ekki vist hvers ástæðan er á þessum kynjamun, en nokkuð vist er að hann er til staðar.



*Micrargus angustifrons* var. *variolosus* (Fabricius) and *Micrargus angustifrons* have been placed by a few authors

Viðhorf til geðsjúkdóma hafa vissulega verið að breytast á undanfönum árum, mikilð hefur aunnist en mikilð verk er enaþá óunnið við að uppræta vanþeldingu og fordóma gegn geðsjúkum. Þjónustu við þennan hóp er enn ábótan og viðhorf margra heilbrigðisstarfsmanna til hans alsendis ófullnægjandi. Hjá aðstandendahópi Geðhjálpar greindir móðir geðsjúks manns frá því að sonur hennar, sem hafði oft þurft að leggjast inn á geðdeild, hefði veikst af líkamlegum sjúkdómi og verið lagður inná almenna deild. Hann átti ekki orð yfir hversu elskulegir allir höfðu verið við hann á spítalanum. Hann hafði ekki aður kynnt því. Margar sögur hafa verið sagðar af því að fólk með veikla aðstandendur hafi verið vísað frá á bráðadeild. Það má vera að fólk með hjartafull sé vísað frá á bráðadeild, en ég efa það. Þess eru mórg dæmi að fólk með sjúkdóma af andlegum toga, fái allt aðra meðferð og annað viðmót en líkamlega veikt fólk. Það er algerlega óviðunandi.

## Óvistlegt á qeðdeild

Það eru þung spor að horfa á eftir aðstandendum sínum inná geðdeild Landspítala Háskólasjúkrahús. Fyrir flesta er afall að koma þar inn fyrir dyr í fyrra sinn. Kuldalegr um-

# Annars flokks sjúklingar

eftir Ænnu Ingríðadóttur

hverfi, þar sem húsmunir virðast komnir vel á fertugsaldurinn og myndlist eða annað sem gerir umhverfið vistlegt sérst varla, yfir undit vonleysi og angist boði sjúklinga og aðstandenda. Einhverra hluta vegna býr geðdeild Fjörðungssjíkráhússins í Akureyri við önnur og berri ljör og þangað inn er virkilegzt notalegt að koma. Umhverfið fallegt og aðlaðandi. Því má hins vegar ekki gleyma að á geðdeildum vinna margir frábært starf við afar erfiðar aðstæður, en mannekla er vandamál þar eins og viða í lágt launuðum ummönnumnarstörfum og mannaskipti t.d.

## Stjórnvöld gera átak

Aðstandendur geðsjúlra hafa svo staðið frammi fyrir því þegar þeir koma heim af sjúkrahúsini, að þá tekur ekkiert við. Eftirfylgni og endurhæfingu eftir meðferð vantar sáttlega og ef sá veiki getur ekki séð um sig sjálfur, er í nein hús að venda. Margir geðsjólkir eiga ekki heimili sem þó telst til almetnura mannréttinda. Þanní eru um fullorðna foreldra geðsjúlra sem hafa af því áhyggjur hvað verði um hinn veika, þegar þeir falla frá. Svæðis-skrifstofa fatlaðra í Reykjavík hefur sáralitið sinnar þeim hópi sem er gefðfadaður og virðist ekki velja hann til fatlaðra þótt hann sé það lögum samkvæmt. Samþýli fyrir geðsjúka eru ekki nægilega morg og sum ekki nægilega góð. Það var Árni Magnússon fyrverandi félagsmálaráðherra sem beitti sér fyrir átaki til að leysa húsnæðisvanda geðfatlaðra haustið 2005. Þá eygdu margir aðstandendur von um betri tilf og síðan hefur verið unnið að þessu verkefni og íbúðir verið keyptar eða byggðar fyrir gefðfadaða. Þetta átak stjórnvalda er mikilð framfaraspor, en betur má ef duga skal.

## Geymslur fyrir fatlaða

Bannig miðar í réttu átt, en það er afar mikilvægt að þessi hópur manna eigi líkta rétt í þjónustu og endurhaefingu. Húsnæði fyrir veilett fólk, þar sem þjónusta er lítil sem engin, er eldert annað en geymsla. Geymsla fyrir þá sem hafa orðið undir í lífsgæðskappphlaupinu og þjóðfélagið virðist ekki hafi þörf fyrir. Jafnvel ekki hótt gediþjukir geti átt löng og góð tímabil þegar sjúkdómurinn liggur niðri. Það má velta fyrir sér hvernig tilfinning það er að vera settur í geymslu og sitja þar aðgerðarlaus, jafnvel þótt maður sé vinnusíð meira eða minna leyti. Öryrkjablokkiðirnar í Háttúni eru dæmi um geymslur fyrir fadaða. Þar er veiku fólkí hrúgað saman í noltkurs konar „gettó“. Þjónustan af skornum skammti, peningar af skornum skammti. Fátekrahverfi fyrir veilett fólk. Það á að leggja þessar blokkiðir niður í náverandi mynd og búi íbúunum heimili í venjulegum íbúðahverfum. Þeim sem ekki geta búið við bannig aðstæður, á að búi heimili í litlum einingum þar sem að tangur er að beirri heilbrigðisþjónustu sem menn barfnast.

Þjónustuna heim

Ein merkasta nýjungin í þjónustu við gedjúkz á síðustu árum er vetrvangsteymið sem starfar í tengslum við Kleppssítalann og sams konar teymi sem hefur verið starfandi hjá Heilsugæslunni í Reykjavík. Vetrvangsteymið er fimm manna hópur hjúkrunarfæðinga og sjúkraliða, en eldri eru allir í fullu starfi. Stefna vetrvangsteymisins er að hver starfsmáður þjóni tíu sjúklingum og gefi sér góðan tíma í það. Teymið fer heim til sjúklinga, gefur lyf og aðstoðar við ýmsa hluti. Þannig getur sá sem er veikur búið á sínu eigin heimili ef hann óskar þess, en samt notið þeirra aðhlynningar sem hann þarf að halda. Þetta er stórt skref fram í við þótt teymið byrfti að vera stærra og setja byrfti fleiri teymi á laggirnar. Þessi teymi eru að erlendri fyrirmynnd og hafa viða gefið góða raun. Vonandi í starf þeirra eru að allar hækð landi.



Ökkar mál

Útgefandi Gedhjálp · Tungötu 7 · 101 Reykjavík · Sími 570 1700  
Netfang: gedhjalp@gedhjalp.is · Vefsíða: www.gedhjalp.is  
Ábyrgðarmaður: Sveinn Magnússon  
Ritstjóri: Sigurður Bogi Sævarsson  
Annað efni: Ingibjörg María Gísladóttir, Finnbogi Hermannsson,  
Bryndís Nielsen og Kristján Þorvaldsson

Forsíðumynd: Gunnar Sværrisson  
Augsýtingar: Miðlun ehf.  
Umsjón og umbrot: Athygli ehf.  
Prentun: Landsprent  
Dreifing: 24 stundir  
Upplag: 108 000 síður



*því hefur verið að ófyrirvara um ADHD erum  
því ófyrirvara hafa legg og framkvæmd  
á meðan ófyrirvara er ófyrirvara.*

Ingibjörg Karlsdóttir, formaður  
ADHD samtakanna:

# Forvarnariðar stærð er mikið vægast

Höft inn í framsíðina, „Krakkar með ADHD eru ekki allir ófyrirk, rannsóknir sýna að 25-30 prósent þeira sem greinast með athyglisbrest eru með lífða og sum eru vanvirk,” segir Ingibjörg Karlsdóttir.

Gnúðleg vakning hefur orðið varðandi greiningu og meðferð á athyglisbresti og ófyrirkni, oftast kallað ADHD. Það er ekki síð fyrir tilstuðlan ADHD samtakanna sem ADHD hefur verið gefinn meiri gaumur en samtökun hafa verið ófugl að bjóða upp á fjölbærra þjónustu og veits upplýsingar fyrir þeim lærða og leika.

ADHD er taugaproskaröskun sem kemur yfirleitt snemmað fram eða fyrir sjó ára aldurinn. Nýjar rannsóknir sýna að 5-10 af hundruðum barna og ungleinga glíma við ófyrirkni sem þýðir að 2-3 börn með ADHD getu verið í hverjum bekk að meðaltali í öllum aldurshópum. Auk þess geta börn haft vegari einkenni. Í höpi barna með ADHD eru þrír drengir á móti hverri einni stúlkum. Nýjar rannsóknir benda þó til að fleiri stúlkur séu með ADHD en talið hefur verið, en þær koma síður til greiningar. Nýjar bandarískar rannsóknir sýna 4,4% algengi ADHD hjá fullorðnum.

## Stöðugt nýjar upplýsingar

Ingibjörg Karlsdóttir hefur leitt starf ADHD samtakanna síðastliðinn 7 ár. Hún þekkir malin þeim sem félagsriðgjafi og af eigin raun. Sonur hennar, sem er næplega 18 ára, greindist í sinum tíma og sjálf er hún með vegg einkenni.

Stöðugt er unnið að rannsóknum á ADHD og nýjar upplýsingar að koma fram. „Nú er til dæmis talið að stúlkur með ADHD séu talvert fleiri en haldist var,” bendir Ingibjörg. „Kennarar og aðrir eru orðnir meira vakandi fyrir stúlkunum, vegna þess að fólk er að átta sig í því að krakkar með ADHD eru ekki allir ófyrirk, rannsóknir sýna að 25-30 prósent þeira sem greinast með athyglisbrest eru með lífða og sum eru vanvirk. Stúlkur eru fjölmennari í þeim höpi og þessi tilfelli eru ekki síður alvarleg.”

ADHD samtökun eru til stuðnings börnum og fullorðnum með athyglisbrest, ófyrirkni og slyðdar raskanir, sem og fjölskyldum þeirra. ADHD stendur fyrir Attention Deficit Hyperactivity Disorder sem er alþjóðleg skamnstöfun fyrir athyglisbrest og ófyrirkni og yfir 1.000 félagsmenn eru í samtökunum sem voru stofnuð 7. apríl 1988 og já undir nafninu Foreldrafélag misþroska barna. Fyrsti formaður þess var Matthias Kristiansen.

## Breytt og bætt viðhorf

Óhætt er að segja að í þeim 20 árum sem liðin eru frá stofnum samtakanna hafi mikið vaxið runnið til sjávar og býting orðið í viðhorfi til ADHD.

Já, það hefur verið mikið fjallað um milin í fjölniðum. Umreðan um lyfjagjafir hefur verið áberandi en hún hefur jafnframt vakið athygli á ADHD sem sílu og kallað í jölváða umfjöllun,” segir Ingibjörg.

„Fólk er sannarslega að verða upplýstara í kjölfar umfjöllunar fjölmölda og ég tel forvarnastarf mikilvægast í starfsemi samtakanna.”

Upplýsingastreymið er ekki einungis í gegnum fjölmölda því samtökun hafa einnig stáið fyrir námskeiðum, ná síðast fyrir kennara. „Við komumst að því að í grunnánni kennara hefur verið afar takmörkuð umfjöllun um kennslu nemenda með athyglisbrest og ófyrirkni. Foreldrar hafa rekið sig að hversu kennarar eru illa í stakk búin að mæta þórum þessara nemenda í grunnskólam og ekki síður í framhaldsskólam. Þannig hafa foreldrar oft verið í leiðbeiningar- og handleidsluhálfverki gagnvart kennurum.”

## „Kennarahappdrætti“

Samtokin eru frumkvæði að námskeiðshaldinu fyrir kennara og annað starfsfólk grunnskóla. „Við höfðum reynt að knýja dýra, m.a. hjá Kennaraháskólanum en fundum fyrir ákvæðnum viðhorfum, m.a. þeim að freðsla um kennslu nemenda með ADHD eigi að vera á símenntunarstigi. Það er óskennilegt viðhorf, því hvers einasti kennari stendur frammi fyrir því að vera með börn með ADHD í sinum bekk. Margir kennarar hafa lagt sig fram um að afla sér þekkingar og standa sig vel, en það er ekki sjálftætt því sumir kennarar telja að þessi börn eigi ekki að vera í bekk með ófyrirkni. Þau eigi að fá sérurraði. Þannig tals foreldras stundum um „kennarahappdrætti“, það er hversu heppin börnini verða með kennari sem hefur jákvætt viðhorf og þekkingu í þessum efnunum.”

Orsakir ADHD eru líffræðilegar og því er ekki um að kennna umhverfispáttum, t.d. slólu uppeldi eða óhepilegum kennsluáðferðum. Rannsóknir benda til að orsaka sé

að leita í trúlfun í boðefnakerfi heila á stöðum sem gegna mikilvægu hlutverki í stjórn hegðunar. Erfðir gegna mikilvægu hlutverki, talid er að erfðir útskyri 75-95% ADHD einkenna. ADHD getur einnig komið fram í tengslum við sjúkdóma eða tlys, t.d. höfuðáverka eða díoll á meðgöngu, og hún fylgir oft óðrum þróutruslum. Efri því sem rannsóknunum fólgaði fór að draga úr því að börn væru greind misþroska og farið var að tala um ADHD og ymis aðbrigði af því.

## Öflug í 20 ár

„Pegar ég kom að mánum var því talverð ákvörðun að breyta nafni samtakanna úr Foreldrafélag misþroska barna í ADHD samtökun, enda var nafnið búið að vinna sér sess. Það tók því tíma að koma ADHD skilgreiningunni á framfieri en það hefur teknist smáum saman,” segir Ingibjörg sem segir ymislegt framundan í afmælisárinu, auk fastra líða, upplýsinga- og fræðsluþjónustu á skrifstofunni, útgáfu frétt- og fræðsluefnis, fræðslufunda, námskeiðahalds, greininga fullorðinna og samstarfs við önnur samtök í Norðurlöndunum. Þannig er fyrirhugað heilmikil riðstefna í lok september með þátröku erlendra fyrizesara.

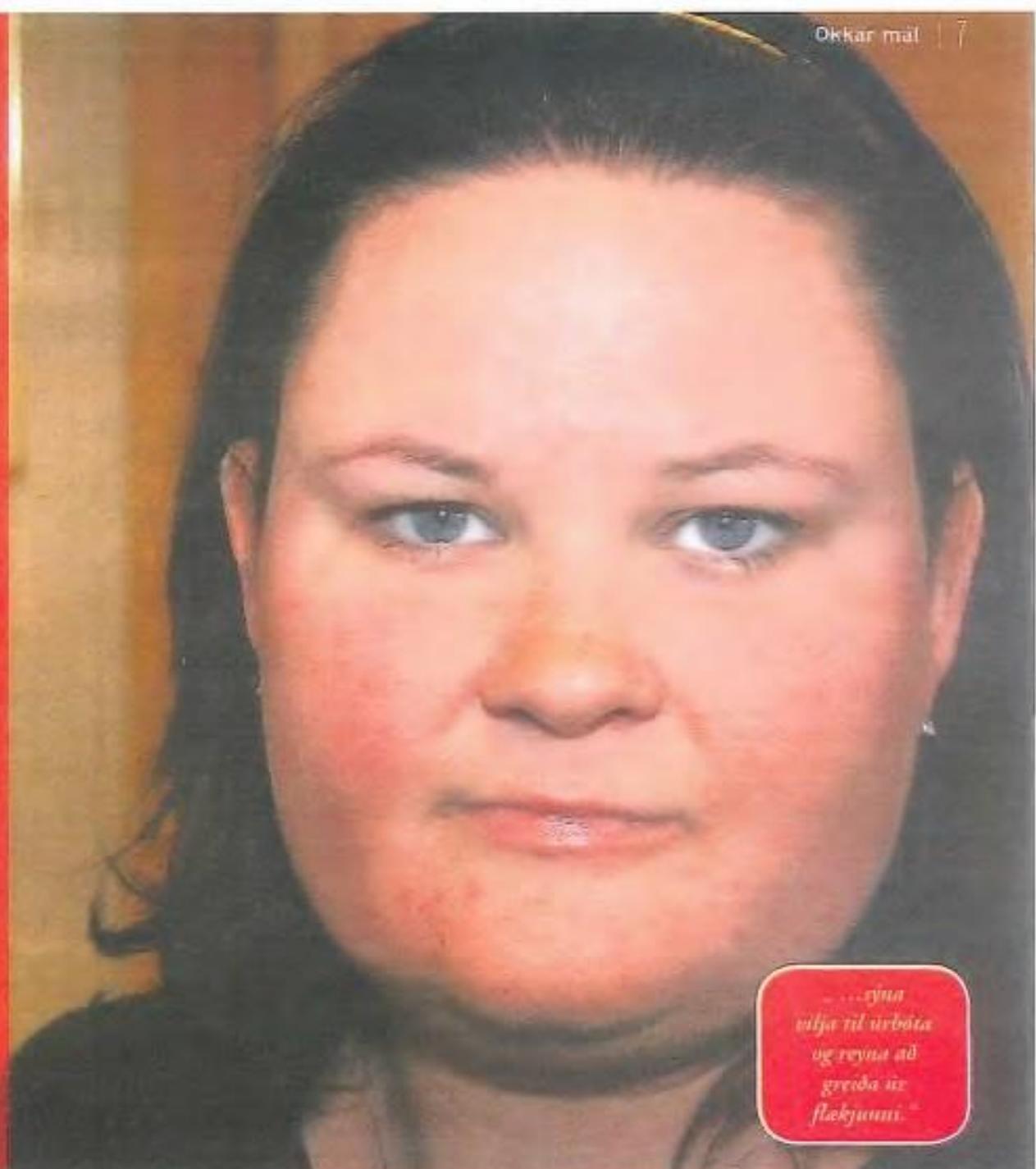
Ráðgjafarmiðstöðin Sjónarhóll var mikil lyftistöng fyrir fjölskyldur barna með ADHD og aðrar sérþarfir. „Pegar ég setti fram hugmynd um þjónustumiðstöð innan foreldrafélagsins kom í ljós að það voru fleiri felög með svipadar hugmyndir og efri ávintýralega landssófnun árið 2003 varð Sjónarhóll að veruleika og er til húsa að Háaleitisbraut þar sem ADHD samtökun eru og þangað fluttu cinnig önnur felög sem að mánum koma. Með stofnum Sjónarhóls urðu spórin öllu léttari fyrir fjölskyldurnar og allt gert miklu einfaldara, enda mikið samræð bjá þeim sem að mánum koma,” segir Ingibjörg.

Skrifstofa samtakanna og Sjónarhóll eru til húsa að Háaleitisbraut 13 í Reykjavík og cinnig felögin sem standa að Sjónarhólli. Þau eru, auk ADHD samtakanna, Landsamtökun Proskahjálp, Umhyggja – til stuðnings langveikum börnum og Stryktarfélag lumaðra og fataðra.

Pökkum eftirböldum veittan studning

Sterk viðbrögð í  
átaskviku Rauða krossins.  
Sjónum beint að  
greiðsluerfiðleikum:

# Margir komnir í andlegt þrot



...sína  
vila til úrbóta  
og reyna að  
greiða úr  
flækjum.

„Fjöldi fólks er illa staddur andlega, vegna fjárhagslegra þrenginga,” segir Elfa Dögg S. Leifsdóttir verkefnistjóri 1717 - Hjálparsíma Rauða krossins.

„Í þessu árki skynjuðum við greinilega að fjöldi fólks er illa staddur andlega, vegna fjárhagslegra þrenginga. Margir eru komnir í andlegt þrot vegna greiðsluerfiðleika og þurfa aðstoð. Við kappkostum að veita fólk Þennan sárlænan stuðning og vorum enn fremur i samstarfi við Ráðgjafastofu um fjármál heimilanna sem veitis fólk frekari hjálp til að koma sínum málum í réttan farveg,” segir Elfa Dögg S. Leifsdóttir verkefnistjóri 1717 - Hjálparsíma Rauða krossins.

Göður árangur var af átaskviku Hjálparstímans dagana 10. til 17. mars þar sem sjónum var beint að málnefnum fólkis í greiðsluerfiðleikum. Átakið var undir yfirsíkrifunni „Þoríðu ekki að opna þau – opnaðu þig“. Tilgangurinn var að benda fólk á að það geti fengið ráðgjöf og upplýsingar um úrræði með því að hringja í Hjálparstímann. Þar á þeir er sjónum beint tvívarar á tí að einstökum málum í átaskviku en aður hafa heimilisofbeldi, þunglyndi, heimilisofbeldi og fleira slíkt verið í brenniddepri.

## Símtölum fjölgæði um fjórðung

Að sögn Elfu berast Hjálparsíma Rauða krossins um 50 símtöl á dag, en þeim fjölgæði um fjórðung aukning varð á símtölum vikuna sem átakið stóð yfir. Mikil aukning var á símtölum vegna fjármálavanda og margir voru að hafa samband í fyrsta sinn. Elfa Dögg segir að markmiðið með átaskvikunni hafa verið að veikja umræðu í þjóðfélaginu um fjármálavanda heimilanna jafnframt því að benda á leiðir til úrlausnar. Það hafi tekist með ágætum, enda hafi fjölmöldar sýnt málmu ihuga.

„Sumir þeirra sem hringdu í Hjálparstímann sögðu límadrottina vera fusa til að veita greiðslufresti eða koma til móts við sig á einhvern hátt. Aðrir stegðust hins vegar með algjöru skilningsleysi. Hvernig sem því er annars farið, sagði Ráðgjafastofan því fólk sem er á símvakttínni hjá okkur, á fræðslufundi sem við heldum, að verst væri ef fólk gerði ekbert í sínum málum. Mikilvægt væri að sýna vilja til úrbóta og reyna að greiða úr flækjunni,” sagði Elfa.

## Örvinglan og ráðþrot

Ástæður þess háthagavanda sem fólk leitar í segir Elfa geta verið ýmsar; oft atvinnumissir eða veikindi. Þí sé til í dæminu að þeir sem missa fótanna fjárhagslega veikist andlega í kjólfarið. „Oft greinum við hreina örvinglan hjá þeim sem hringja til okkar. Fólk er ráðþrota og jafnvel í sjálfsvígshugsunum,” segir Elfa sem segir starfssfolk Hjálparstímans í slikum tilvikum gera gefið sambandið áfram til bráðamóttöku grðsviðs Landspítalans eða annað, eftir atvikum. „Við bendum fólk einnig á starfsemi hjálparsamtaka eins og til dæmis Geðhjálpar og Klúbbins Geysis, þangað sem margir hafa leitað og fengið ómetanlegan stuðning.“

## Athvörf Rauða krossins

Vín  
Hverfisgötu 47  
Reykjavík  
Sími 5612612  
vin@redcross.is  
www.redcross.is/vin

Dvöl  
Reynihvammur 43  
Kopavogi  
Sími 5541260  
dvol@redcross.is  
www.redcross.is/dvol

Lekur  
Hárduvöllum 1  
Hafnarfjörði  
Sími 5668600  
lekur@redcross.is

Laur  
Flugvallastræti 32  
Akureyri  
Sími 4626632  
laur@simnet.is

## Atvinnuendurhæfing/menntun

Janus endurhæfing ehf.  
Vörðuskóla við Egilsgötu  
Sími 5226575  
janus@janus.is  
www.janus.is

Hringsjá, starfspjálfun fataðra  
Hálin 10d  
Sími 5622840/5529380  
www.hringsja.is

Fjölmennnt  
Borgartúni 21 (2. hæð)  
Sími 5111300  
fjolmennt@fjolmennt.is  
www.fjolmennt.is

## Klúbbar og fleira

Klúbburinn Geysir  
Skipholtri 29  
Reykjavík  
Sími 5515166  
lgeysir@lgeysir.is  
www.lgeysir.is

Landssöfnun Kiwanis til styrktar geðsjúkum tókst vel:

# Efla úrræði fyrir unga fólkið

Alls söfnuðust fjórtán milljónir króna í landssöfnun Kiwanishreyfingarinnar á Íslandi til styrktar geðsjúkum og aðstandendum þeirra sl. haust. Söfnunarféð rann til Geðhjálp, BUGL og Forma og voru þármunir afhentir forytumönnum þessara aðila. „Við efumst ekki um að framlögum muni koma í góðar þarfir hjá Geðhjálp, BUGL og Forma,” segir Bernhard Jóhannesson, formaður K-dagsnefndar við það teknifari.

Salan í K-lyklínun fór fram um allt land dagana 4.-7. október. Kiwanisfélagar og annað söluþólc gelck í hús og verslunarmiðstöðvar, auk þess sem K-lyklílinn var seldur í Bónusverslunum og á þjónustustöðvum OLÍS. Sparisjóðirnir, Toyota, OLÍS og Bónus voru balðjalar verkefnisins aulcinheldur sem sparisjóðirnir á Íslandi voru fjárvörlusaðill. Kiwanishreyfingin á Íslandi befur allt frá árinu 1974 staðið fyrir landssöfnun þriðja hvert ár með sölu á K-lyklínunum. Ágödt af landssöfnununum hefur runnið til fjölda verkefna til hjálpar geðsjúkum. Tilgangurinn er að velja þjóðina til umhugsunar um málefni geðsjúkra og safna fó til þess að stýðja við endurhæfingu þeirra. Að þessu sinni var sjónum sérstaklega beint að ungu fólk sem glímir við goðræn vandamál.

## Efla, styrkja og samþætta

Geðhjálp mun við ráðstofun síns hluta söfnunarfjárlins, að ságn Einars G. Kvaran verkefnistjóra hjá félaginu, einbeita sér að ungu fólk á aldrinum 12 til 25 ára sem að við geðraskanir að striða. Æðunin sé að efla, styrkja og samþætta þau úrræði sem viða eru í boði en eru ekki nægjanlega sýnileg eða aðgengileg jafnframt því sem leitast verður við að finna úrræði þar sem í skortir.

Auk þeirra þármuna sem Kiwanismenn söfnuðu, nýtur verkefnið einnig góðs af sölu geisladiska sem Geðhjálp hefur gefið út. Nylega fókk verkefnið síðan einnar milljón króna styrk frá Capacent.

## Mikilvægur stuðningur

„Þessi stuðningur er gífurlega mikilvægur því hann gerir



Svanur Kristjánsson, formaður Geðhjálpars, Eggert S. Sigurðsson, varaformaður Geðhjálpars, Guðrún Bryndís Guðmundsdóttir, yfirlæknir BUGL, Linda Kristmundsdóttir, deildarstjóri göngudeilda BUGL, Vilborg G. Guðnadóttir, deildarstjóri legudeilda BUGL, Edda Ýr Einarsdóttir, formaður Forma, Ósí Sigurðardóttir, yfirlæknipjálf BUGL, Gylfi Ingvarsson, umdæmstjóri Kiwanis og Bernhard Jóhannesson, formaður K-dagsnefndar.

okkur kleift að sinna markhópnum okkar betur. Markmið félagsins er að verkefnið standi yfir í minnst þejú ár en ef árangur er góður er sennilegt að verkefnið verði fastur pótur í starfi Geðhjálpars til langframa,” segir Einar og bætir við að fyrsti líðurinn í verkefnið sé að taka saman hvaða úrræði séu best fyrir hópinn sem um er að raða. Í

bessu slyni hefur Geðhjálp fengið til liði við sig þær Sigfriði Guðnyju Theodórsdóttur og Sigrúnú Benedíkz sem munu, ásamt Einari, þarfagreina helstu þær í þjónustu við börn og ungmanni með geðraskanir. Í framhaldinu verður svo mótuð aðgerðarásetlun og reynt að mæta þorfinni þar sem hennar er helst þórf.

# Sjálfshjálparhópar

## Sjálfshjálparhópur aðstandenda fólk með geðraskanir

Hópnum eru aðstandendur fólk með ýmsar geðraskanir. Þátttakendur miðla af reynslu sinni og stýðja hvert annað eftir megni þó svo að reynsla og aðstæður geti verið mismunandi. Hópurinn hittist á priðjudögum kl. 18:00 í húsi Geðhjálpars, Túngötu 7, Reykjavík (dyrabjalla er við bílskúrinn, Túngötumegin). Hægt er að nálgast nánari upplýsingar á skrifstofu Geðhjálpars í síma 570 1700. Netfang gedhjalp@gedhjalp.is

## FORMA - Samtök átröskunarsjúklinga

Hópurinn hittist á miðvikudögum kl. 20:00 í húsnæði FORMA að Klapparstíg 16, 4. hæð. Tengiliður hópsins er Edda Ýr Einarsdóttir, s. 844 9025. Netfang: info@forma.go.is - Veffang: www.forma.go.is

## Sjálfshjálparhópur fyrir félagsfælna

Hópurinn hittist á miðvikudögum kl. 19:30 í húsi Geðhjálpars við Túngötu 7 (dyrabjalla er við bílskúrinn, Túngötumegin). Tengiliðir eru þeir Jón Gunnar Hannesson og Jón Bjarni Jónsson, s. 561 7376 og 698 2111.

Netfang: jghannesson@hotmail.com og jonbj@hive.is

Veffang: www.groups.yahoo.com/group/felagstafni

## Sjálfshjálparhópur fyrir fólk með geðhvört

Hópurinn er fyrir þá sem greinst hafa með geðhvört (manic-depression/bipolar). Markmið hans er að vera skjól og vaxtarreitur þeirra einstaklinga sem bangað leita. Starf hópsins grundvallast á að fólk deili reynslu sinni, styrk og vonum í fullkomnum trúnaði. Hópurinn hittist á fimmtudögum, kl. 21:00 í húsi Geðhjálpars, Túngötu 7 (dyrabjalla er við bílskúrinn, Túngötumegin). Tengiliður er Magnús Bjarnason, s. 846 7646. Netfang: dagrenning@internet.is

## Stuðningshópur fyrir fólk með geðklofa

Hópurinn er fyrir alla þá sem eiga við geðklofa að striða. Markmið hans er að bæta líðan þátttakenda með því að deila reynslu og miðla því sem hefur reynst

vel í að ná betri heilsu. Einnig er leitast við að skapa skemmtilegar og uppbyggilegar umræður þannig að þátttaka í hópnum verði uppbyggileg þó svo að málefnið sé á stundum erfitt.

Hópurinn hittist á föstudögum kl. 13:30 í húsi Geðhjálpars, Túngötu 7 (dyrabjalla við bílskúrinn, Túngötumegin). Tengiliðir eru Silja Magnúsdóttir og Margrét Eiríksdóttir. Hægt er að nálgast nánari upplýsingar á skrifstofu Geðhjálpars í síma 570 1700.

Netfang: gedhjalp@gedhjalp.is

## Sjálfshjálparhópur þunglyndra

Hópurinn er fyrir fólk sem er að glímir við einhverja tegund þunglyndis.

Markmið hans er að skapa fólk vettvang til að tjá það sem því liggr á hjarta. Fundirnir eru skemmtilegir og iðulega er sieglög á léttu strengi og sagðar gamansögur, því hvernig væri lífið ef við gætum ekki hlegið og notið samveru hvert með öðru? Þunglyndishópurinn er því ekki alvarað ein. Með þessu skapast góður andi í hópnum og við tengjumst nánari böndum en ella.

Hópurinn hittist á priðjudögum kl. 20:00-21:30 í húsi Geðhjálpars, Túngötu 7 (dyrabjalla við bílskúrinn, Túngötumegin). Tengiliður er skrifstofa Geðhjálpars, s. 570 1700.

Netfang: gedhjalp@gedhjalp.is

## Sjálfshjálparhópur fyrir fólk með kvíða

Hópurinn hittist á manudögum kl. 20:30-21:00 í húsi Geðhjálpars, Túngötu 7 (dyrabjalla við bílskúrinn, Túngötumegin). Tengiliður er skrifstofa Geðhjálpars, s. 570 1700.

Netfang: gedhjalp@gedhjalp.is

## Hittingur

Hópur fyrir ungmanni á aldrinum 16-30 ára, sem eiga fáa vini og vilja bæta úr því. Hópurinn hittist á laugardögum kl 20:00. Aðra hverja viku er opin hús í gamla Bókó í Mjóasundi 10, Hafnafirði. Hina vikuna er farið til dæmis út að borða á kaffihús, í bíó, í party o.fl. Upplýsingar gefur Ingibjörg í síma 694-6281.



Högurinn sem heinaskir Dvöl er stor, en á landvísu rekur Rauði krossinn alls högur athvarf lyrið fólk með greinum.

Athvarfið Dvöl (Kópavogi) er fjölsótt og hlutverk þess mikilvægt.

# Eins og stórt heimili

Á milli tvo og tuttugu manns heimsækja á degi hverjum Dvöl - athvarf fyrir geðfadaða sem Rauði krossinn starfræktir í Kópavogi í samvinnu við Kópavogsþ og Svæðiskrifstofu málfeðra í Reykjanesi. Tæp tvo ár eru síðan starfsemin var sett á láginnar og hefur henni vaxið mjög ósmegin í þeim tíma sem síðan er liðinn. Gestir Dvalar sækja athvarfið í þeim tilgangi að rjúfa félagslega einangrun og sækja þangað það sálfelag sem allir þurfa.

„Mér finnst mikilvægt að ekki sé fjalld um starfsemi Dvalar í þann hátt að þetta sé skjól þeirra sem minna mega sín. Markmiðið er að Dvöl sé valkostur þeirra sem lífa við einhverskonar geðraskanir, fólk sem vill lífa hefðbundnu lífi en þarf til þess stuðning. Síð hugmyndafræði hefur gefið mjög góða raun,“ segir Ingibjörg Hrönn Ingimarsdóttir sem cök við starfi forstöðumanns Dvalar í desember á síðasta ári.

## Hádegismatur og handvinna

Það var fullt úr dyrum í búsalýnum Dvalar við Reynihamm í Kópavogi þegar tilindamaður Okkar málá leit þar við á dögunum. Fólk var við ýmsa íðju; sumir að útbúa hádegismat, aðrir að fást við handavinnu eða glugga í blöðin.

Rauði krossinn rekur högur athvörf fyrir fólk með geðraskanir, það er í Reykjavík, Hafnarfirði, Akureyri og í Kópavogi. Í tímanum rás hefur myndast ákvæðin menning í kringum hvert þeirra. „Mál hafa þróast þannig að stórhliuti gesta hér eru fjölskyldufólk, margar konur sækja hingað til að fá félagskap. Gjarnan eru þessar konur að fást við einhverja handavinnu, og næða málfeðri liðandi stundar. Félagskapurinn er þeim afar mikils virði,“ segir Ingibjörg Hrönn sem bætir við að gestir Dvalar séu annars á öllum aldri og séu ólíkir eins og þeir séu margir.

*„Markmiðið er að Dvöl sé valkostur þeirra sem lífa við einhverskonar geðraskanir, fólk sem vill lífa hefðbundnu lífi en þarf til þess stuðning.“*

## Mörgum er þróskuldurinn hár

Pórður Ingþórsson þróskapjálfari og verkefnastjóri kom til starfa hjá Dvöl í september í fyrra. „Starfsemin hér líkist helst því sem gerist á stóru heimili, þar sem allir heldkjast og ganga í þau störf sem þarf að sinna hverju sinni,“ útkýtur Pórður og bætir við að fyrir sunna séu erfið spor að leita eftir félagskap í athvarfi eins og Dvöl. Mörgum sé þróskuldurinn hár. Slíkt sé þó ástæðulaust, því vel sé á móti öllum tekið. Gestir geta einnig haft símasamband og nota þeir það talsvert.

Starfsemin í Dvöl hefur klukkan átta á morgnana virka daga og er húrið opíð fram til klukkan 16 síðdegis. Staðgöðjur hádegismatur er miðpunktur dagsins en að öðru leyti fæst fólk við ýmsa íðju. Margir gesta fasta Dvalar hafa bakkland í félagsþjónusu og fleiri slikaum stuðningskerfum en þurfa eigi að síður stuðning til að rjúfa félagslega einangrun. Meðal þess sem einnig er boðið upp í í dagaskrá Dvalar er létt leikfimi og gönguhópur, kyrrðurstund og samvera, tómstundaherbergi aukinheldur sem einu sinni í viku er farið á kaffihús, í verslanir og fleira. Þá hafa gestir Dvalar farið regulega í ferðalög, bæði innanlands og erlendis.

## Auka virka samfélagspátttöku

„Við höfum mjög takmarkaðar rannsóknir á því hvernig



Ingibjörg Hrönn Ingimundardóttir forstöðumaður og Pórður Ingþórsson verkefnistjóri.

fólk með geðfólin vegnar í samfélagini og hvað því er mikilvægst í daglegu lífi,“ segir Ingibjörg Hrönn sem nýlega lauk MA prófi í fötlunarfræðum frá Háskóla Íslands. „Hér á landi hafa leknisfræðileg sjónarhorn verið rikkjandi í þjónustu við fálsða og því hefur fólk með geðfólin ekki farið varhluða af. Þessi skilningur hefur leitt til félagslegrar útskúfunar marga og hindrað samfélagspátttöku þeirra, meðal annars vegna langvarandi vistunar á stofnunum. Rannsókn sem ég gerði vegna meistaraverlefnið míns leiddi hins vegar í ljós að breytt viðhorf og ný hugmyndafræði sem grundvallast á félagslegum sjónarhornum auka virka samfélagspátttöku fólkis með geðfólin. Staða fólk batnar ekki endilega við flutning af stofnun og út í samfélagið og því er hlurverkt athvara eins og Dvalar séstaklega mikilvægt.“





„Við viljum skapa oldnar jálvætt orðspor hér á Suðurnesjum,” segir Ragnheiður Sif Gunnarsdóttir forstöðumaður Bjargarinnar.



Heilbrigð sil i hraustum líkama. Bjargarfólk í líkmasíðr.

## Mikil uppbygging í geðheilbrigðismálum á Suðurnesjum

# Endurhæfing er best í nærumhverfi

Björgin, athvarf fyrir fólk með geðraskanir hefur verið starfsráð um þriggja ára skeið í Reykjanesbæ. Hér er þó ekki um eiginlegt athvarf að ræða og nær er að tala um athvarf, endurhæfingu og eftirfylgd. Auk þess sem boðið er uppá ýmsa þjónustu í formi meðferðar. Björgin er opin frá 10-16 alla virka daga og á laugardögum er opisíð frá 13-17 en þá sjá félagar um að hafa opisíð. Er sú ábyrgð hugsuð sem hluti af starfsendurhæfingu þeirra.

Á síðasta ári voru rúmlega 90 manns að nýta sér þjónustu í Björginni eða að jafnaði um 20 manns dag hvern. Boðið er upp á heitan mat í hádegju, ýmsa íðju og hópa-starf. Að sögn Ragnheiður Sifjar Gunnarsdóttur, forstöðumanns Bjargarinnar, hentar núverandi húskynni Bjargarinnar illa undir starfseminna, sem er sjölbreytt.

### Hefur sannað gildi sitt

Í raun er húsnæðið löngu sprungið utan af starfseminni. Það hefur reynst erfitt að samþætta þar ólíska þjónustuhörf þeirra einstaklinga sem til oldkar sækja. Þetta stendur til bota því við flyjum í lok maí og þá verður starfsemi í tveimur húsum. Björgin hefur sannað gildi sitt og félkk nýlega styrk frá Félags- og tryggingamálaráðuneytinu sem og öllum sveitafelögum á Suðurnesjum. Og Heilbrigðisstofnun Suðurnesja til að efla starfsemi sína enn frektar og til að geta halddið afram að byggja upp heildstæða geðheilbrigðisþjónustu á Suðurnesjum,” segir Ragnheiður Sif.

### Athvarf og endurhæfing

Síðu þjónusta sem veitir er í Björginni er margþætti „Pétur Hauksson geðleknir hefur verið með hópmæðferð í hugrannni aferlismæðferð og einnig sinnit einstaklingsmálum. Við höfum fengið sálfræðing til að vera með sjálfstyrkingarnámskeið og félagsráðgjafar koma til okkar einu sinni í viku. Að undanförunu hefur verið mikil uppbygging í geðheilbrigðismálum á Suðurnesjum enda er þórin fyrir slika þjónustu mikil á svæðinu. Það er ekki ásettanlegt að fólk þurfi að sækja sér endurhæfingu dag hvern til höfuðborgarinnar, það á að geta fengið þjónustu við hefni í sinni heimabýggð. Nú stendur fyrir dyrum að efla starfseminna til muna og verður nafni hennar breytt í Björgin, geðrakekt á Suðurnesjum,” segir Ragnheiður Sif, sem segir endurhæfingu skila bestum árangri fari hún fram í nærumhverfi einstaklingsins. Helsta markmið Bjargarinnar sé að endurhæfa og virkja fólk til samfélagsþátttöku á þeirra eigin forsendum og reyna skapa öllum viðeigandi hlutverk.

„Fólk fer í endurhæfingu á ólíkum forsendum, sumir hafa það markmið að fara út á vinnumarkaðinn eða í nám meðan aðrir vilja auka lífsgæði sín, meðal annars með því að rjúfa félagslega einangrun. Ég tala því gjarnan um að Björgin sé í senn athvarf, endurhæfing og eftirfylgd. Við leggjum áherslu á norendasamrás og félagar hafa frá upphafi verið virkir í álcvarðanatökum varðandi þjónustuna sem og fyrirhugaðar breytingar. Það er ekki hægt að byggja um góða þjónustu án þess að hlustað sé eftir sjónarmiðum þeirra sem koma til með að nýta sér hana.”



Í bolum í Björginni. Bolaverlöfnisíð var afrekstar Henson, Reykjanesbærar, Sparisjóðs Keflavíkur, Bónus og fleiri. Bolinnir hafa verið seldir við ýmis tækifæri og eru gott dæmi um samfélagslegan stuðningu.



Björgin hefur fengið stuðning við frá, m.a. frá Toyota sem lagði starfseminni til bíl í eitt ár.



Fólk getur fundið sér ýmislegt til dundurs í Björginni og sagt er að iðha sé auðnu móðir.

### Síðu virkri endurhæfingu

Geðteymi Suðurnesja var nýlega stofnað af þverfaglegum hópi fagðila á svæðinu og tekur til starfa í summarlok. Því er aðal að síðu sinnu einstaklingum sem eru í virkri endurhæfingu.

„Nú hefur iðjuþjálfur verið ráðinn í teymið og þá minnica likur að einstaklingar fari á örorku í kjólfar veikinda. Markmiðið er að koma einstaklingnum aftur út í samfélög, starfs- og námsendurhæfing mun verða hluti þessari vinnu. Tilkoma teymisins hefur styrkt starfsemi Bjargarinnar,” segir Ragnheiður Sif.

### Nýtur stuðnings samfélagsins

Samfélagslegur stuðningur hefur mikil gildi fyrir starfsemi Bjargarinnar, að sögn forstöðumannsins, baði fjárhagslega og eins í því mikilvæga verkefni að vinna gegn fordóumum.

Björgin hafi enda frá upphafi notið stuðnings frá ýmsum fyrirtækjum, félagsamtökum og einstaklingum sem lagt hafi starfseminni lið með ýmsum hætti.

„Ég get til dæmis nefnt að Toyotumboðið í Reykjanesbæ og Tryggingamiðstöðin styrktu Björgina um afnot af bíl og tryggingar í heilt ár. Við getum því farið að bjóða uppá þann möguleika að sækja, gegn vægu gjaldi, þá einstaklinga sem hafa ekki geta nýtt sér ferðir strætisvagna. Einig er í bigerð að fara af stað með ýmis forvarnar- og geðræktarverkefni fyrir almenning. Það er liður í því að velkja fólk til umhugsunar um mikilvægi þess að það leggi raskt við geðheilsu síns. Okkur er mikil í mun að skapa oldkar jálvætt orðspor og að hér sé grundvöllur fyrir það fólk sem vill sækja stuðning til oldkar í formi fræðslu, námskeiða og sjálfstyrkingar,” segir Ragnheiður Sif að lokum.

„Ég tel mjög mikilvægt að við beinum sjónum okkar að félagslegum áhrifum netvæðingar nútímans.“

Tölvufíkn er vandamál og nauðsynlegt er að útvíkka hugtakid geðvernd, segir Svavar Knútur fristundaráðgjafi:

Svavar Knútur. „Sí sem sekkur inn í tölvueinsend fer á mis við stóran bluta lífins og þess brosku sem fer fram í þáttöku í mannlegu samfélagi.“

# Aftur inn í raunheima

Nauðsynlegt er að útvíkta hugtök eins og geðvernd og geðhella og munu að góð andleg líðan er ekki slóður mikilvægt en líkamleg heilsa. Þorvarðastarf i sinni vðuslu meinkings þarf að taka mið af þessu og hvetja á börn og ungmennum til virkja samfélagsdegrar þáttöku. Þannig er tölvueinsend að verða skæður faraldur í nútímanum og getur leitt til alvarlegra brosku- og geðrísksana. Þetta segir Svavar Knútur, fristundaráðgjafi hjá Reykjavíkurborg, sem telur þarf að sífellið árvekni og myrkópun í forvartastarf með tilliti til tekník nútímans sem gjörbreytu hefur samfélagini á fnum árum.

„Almenningur er í seinni til mun meðvitaði um mikilvægi góðrar geðheilsu. Geðvöldin tvað höfðu þar mikil að segja enda eru skilaboð þeirra stutt en gagnorð. Það er mikilvægt að folk sétt sig að geðheilsa er ekki það að vera annað hvort veikur eða heill. Það er langur kvaði af geðlívulum, rétt eins og líkamlegum. Veikindi eins og tölvueinsend byrja gjarnan saldaður. I mórgum tilvicum er mun auðveldara að glíma við tölvueinsendina í fyrri stigum, þekkt foreldrar einkenni hennar,“ segir Svavar Knútur sem telur enga góðga að segja börn og ungmennum „Jenda í því“ að festast í tölvueinsend.

## Einsemdir ágerist hratt

„Tin til ellefu ára börn geru ekki verið aþyng fyrir eigin líðan og lífi. Ábyrgðin er foreldranna. Hvað fullorðið fólk ihadrar er hins vegar frálein að segja að einhver lenti til dæmis í framhjáhaldi eða því að vera burðardýr fliknefnsala,“ segir Svavar Knútur sem til heims skaðvalda tölvueinsendarinnar nefnir leiki eins og World of Warcraft, Unreal Tournament og Quake. Langvarandi óstundun síkra leikja geri leitt til cinangrunar frí samfélagini og jafnvel síðumunur eða hrörunnar í andlegum, líkamlegum og félagslegum brosku ungmenna.

Gagnryndendur segja stundum að aukin ummæða um geðheilbrigðismál og bjargráð við einstaka sjáldómum, til dæmis tölvueinrend, sé einkonar vandamálaþæðing. Svavar Knútur kvæðst ekki allskonar sammála þessu viðhorfi.

„Tölvueinsend getur ágerist mjög hratt rétt eins og hver önnur fika, þótt hún byrji sákeysislega. Hér er um að næða mjög skegla blöndu af áhrifapáttum, þessi félagslegum og líkamlegum sem draga viðkomandi ljóti ofan í fíknarþrit. Þá hafa kannsólmur sýnt að áhrif ákvælduma tölvuleikja á heila barna eru svipuð að eðli og styrk og áhrif örverandi eitulyfja. Það hljóta allir að sjá og viðurkenna hvadu herra er að ferðum við súkar kringumstæður.“

## Aldrei) Jafn hæfileikaríkur

Svavar Knútur segir tölvur hafa að síðustu árum gjörbreytt ólu leikjaformi barna, frá hreyfingu og félagslegu atlesti yfir í kynsetu og einveru í tölvuleik þar sem þau leika einhvern alt annan einstakling en þau eru í raun og veru. „Það þros þau með sér aðra sjálfsmynd en er í raunveruleikanum og í framhaldinu verður persónuleiki viðkomandi tvískiptur: annars vegar hinn raunverulegi og síðan sí sem þa er í sem persóna í tölvuleik. Og í verheimum óðlast þu allt aðra sjálfsvinund. Þinn raunveruleiga persónuleiki gerur alðrei verið jafn sniðugur og hæfileikaríkur og sí í tölvuleikanum. Í veruleikanum eru alltaf að valda sjálfüm þer vonbrigðum enda gerur þú þar hverki flögj, verið galldrakar eða leikid þar listir sem í tölvuleik eru svo auðveldar,“ segir Svavar Knútur og leggur áherslu að mikilvægt sé að aðsteða börn sem svona er ástair um að komast aftur inn í raunheimum.

„Sí sem sekkur inn í tölvueinsend fer á mis við stóran bluta lífins og þess brosku sem fer fram í þáttöku í mannlegu samfélagi og getur endað sem skertur einstaklingur,“ segir Svavar Knútur. „Þessir einstaklingar fara á mis við félagslegan líkamlegan tilfinningalegan og andlegan brosku, jafnvel í mórgi, missa jafnvel sí unglingsárunum. Óll orkan fer í tölvuheiminni og þú getur rétt innyndað þér hvernig þetta fer með heilann í krökkum sem oft eru að upplagi bráðgreindir. Þau verða með ólærum ólönum sagt ekki þessir frjóu og hugmyndarlu einstaklingar sem eru samfélagini ólu svo mikilvægt. Svo gerist það mjög oft að tölvufildar flosta upp ár vinum og skóla vegna svefnleysis og annarra þáttar.“

## Tækni hraðari en menningin

I kringum síðamótin 1900 var sagt að fram veru komin ólæru þegindi teknimur sem vantaði meiri. Tími upphafiða var ei liðinn. Raunin hefur hins vegar orðið allt ónanur. Sé liðið eina oldi aftur í timann er flest með ólærum svip nái en þa og raunur þarf ekki nema líta áratug aftur í timann til að sjá hve tekniframfarin hafa orðið mikillar. „Stafrauna teknin, til dæmis myndavélasímar hafa gjörbreytt þjóðfélaginu. Getist einhver atburður sem er frávik frá hefð er hann kominn nánast um leið út á Netið; í hinn harda og grimma veruleika sem fjölmildun nútímans er, sem aðfær mótar samfélagi og viðhorfi þess í svo mikum mæli. Ef til vill mí segja að teknin hafi þróast hraðar en menningin hefur getað brugjist við með aðlögun síðferðis og gilda,“ segir Svavar.

„Ég tel mjög mikilvægt að við beinum sjónum okkar að

félagslegum áhrifum netvæðingar nútímans. Tölvuveöldin hefur gett alt líf að beinni útsendingu. Með þessu valna margar geðspurningar, eins og t.d. um sjálfsmynd og hvernig fólk stendur ólduna í þeim heimi sem er orðinn miklu hraðari og óruggari nú en fyrr óta árum. Enginn getur verið oruggar um að einkalif hans sé landi í fríði og jafnvel er mikill þrystingur á fölc að setja einkalif sitt í síðupnu, t.d. á vefsímsfélögum MySpace og Facebook. Það þarf stæk þein til að þola slikt áreit. Í öllu forvartastarri þarf að taka vilt til þessara aðstæðu og þess að þjóðfélagi hefur gjörbreyst í skómmum tíma,“ segir Svavar sem velur forvartastarf hópa / grasaðarstarfi skipa gríðarmiklu mál. Það takir hið opinbera oft langan tíma að átta sig á síðu mál og endurskoða stefnur eftir grasaðartengingu vanti. Fólkid sem vinni síðri í samfélagini átta sig oft mun hraðar í scóðunni og geti oft brugjist langum hraðar við vands, jafnvel komist hyrir hann. Því sé holt að vinna að forvormum í tiltegu samstarfi við fulltrúa skóla, íþróttu, foreldrafélaga og annarra félagsamaka, enda sé reynslan af síku á vetrarvagi Reykjavíkurborgar að góð.

## Verkefnið er risastórt

Sem fristundaráðgjafi hjá Reykjavíkurborg hefur Svavar Knútur þann starfa að sunnhæfa vinnu ólíksi aðila sem starfa meðal annars að forvartamálum.

„Verkefnið er risastórt og að sama skapi fjölbreynt. Hvað varðar krakkana sem glíma við tölvueinsend þá eru allir ófum um að nið leim aftur inn í mannlegi samfélagi. Því lengur sem einangrun þeirra varar, þeim mun erfiðara að fá þau til virkja samfélagsþáttöku. Þetta er vandamál sem er nauðsynlegt að bregðast við. Það er erfitt að segja til um hversu mikill fjöldi einstaklinga er að alast upp í tölvueinsend hér að landi, en ljóst er að um talsværðan hóp er að ræða og fólkid „á gólfini“ hefur miklar áhyggjur af ástandinu sem er að skapa. Það er afskaplega mikilvægt að freða foreldra snerimma um hversu óenskilegur þessi lifstíll er. Það að bregðast við í tíma og hjálpa þessum krökkum inn á braut heilbrigðari lífssíls skiptir miklu. Annað veður þjóðfélaginu gríðarlega dýr. Tölvueinsendin er alvarlegi ástand og verði ekki að gett er haett að mikill vöxtur verði í fjöldi einstaklinga sem koma inn í heilbrigðileikföll með alvædeg geðvandamál að allra næstu árum,“ segir Svavar Knútur að síðustu.

Straumhvörf, fimm ára átaksvorkefni í þjónustu við geðfadaða á vegum félagsmálaráðuneytiins, er smárn saman að síðla sér í gjörbreyttri aðstoðu fyrir geðsjóka. Ópnun þjónustukjarna að Lindargötu 27 í Reykjavík var líður í þessu átaksvorkefni um búsemu geðfataðra og í Lindargötuna fluttu fyrstu íbúar inn í júlí 2007.

Sveðuskrifstofa málefna fadaðra í Reykjavík (SSR) kemur að framkvæmdinni og sér um reksturinn í samstarfi við velferðarsvið Reykjavíkurborgar. Í ljarnanum á Lindargötu eru fimm íbúðir auk starfsmannasæðstöðu. Forstöðumaður er Guðrún Einarsdóttir en hún sýrir jafnframt samþýlinu á Sléttuvegi 9.

#### Hafði sínar efasemdir

Öhett er að segja að starfsemi á Lindargötu hafi þegar sannað sig. Þegar blaðamaður leikti í heimsókn á fallegum febrúardegi mátti strax finna að þar ríkir góðu andi. „Þetta hefur gengið mjög vel,” segir Guðrún en hún viðurkennir að sjálf hafi hún haft vissar efasemdir um þetta fyrirkomulag. „Já, ég viðurkenni að ég var skeptisk í fyrstu en við undirbjuggum þetta vel og hingað flutti fólk sem við töldum að hentaði vel að búa hér í sérþýli. Reynolds er mjög góð,” segir Guðrún.

Segja má að smárn saman hafi verið að safnast dýrmæt reynslu í húsnæðisárræðum fyrir geðfataða. Guðrún bendir á að fyrst þegar farið var næð um stofna heimili úti í þeim fyrir sjúklings á Kleppi hafi síkt jafnvel verið talið fráleitt. Annað hefur komið á daginn. Á Sléttuvegi hófst starfsemi fyrir fyrir sjö árum og þar búa átta geðfataðir einstaklingar.

#### Á leið út í lífíð

Guðrún, sem er hjúkrunarfraðingur, hefur langa reynslu að störfum með geðföldum. „Þetta hefur verið gefandi starf og ánægjulegt að sjá þær breytingar sem hafa orðið og fi að talca þátt í þeim. Ég er ekki í nökkrum væfa um að þeir einstaklingar sem búa hér njóta lífsins mun betur en þeir hefðu ella gert.”

Pótt íbúarnir á Lindargötu búa í sérþýli njóta þeir dyggrar þjónustu starfssófks eftir því sem þurfa þykir. „Við aðstoðum fólkid við að hjálpa sér sjálf og við höfum í gegnum tíðina séð mildar framfarir. Deir sem flutu hingað frá Sléttuvegi hefðu ekki verið færir um að búa á Lindargötunni á sínum tíma. Adlögunin skiptir því miklu mál og ljóst að rugir einstaklinga búa eftir hliðstæðum árræðum og boðið er upp á Sléttuvegi og Lindargötu og myndu vilja losna út af stofnunum og sjá von um að komast út í lífð.”

#### Allt á fullu á Flókagötu

Guðrún segist ánægð með starfssófki sitt, enda sé reynslu þess mikilvæg í þessu starfi. „Velgengni byggir á trausti og samvinnu. Nálegðin skiptir mál og því þarf að ríkja gagnkvæmt traust á milli starfssófks og íbúanna.”

Í desember sl. var boðað til fundar á Flókagötu 29 þar sem að félagsmálaráðherra skrifði undir samningu við Brynju, hússjóð Öryrkjabandalagsins, um byggingu 15 íbúða fyrir geðfadaða auk þess sem skrifð var undir samningu við Klúbbinn Geysi sem og Gedhjálp um að þessir aðilar annist dagþjónustu fyrir geðfadaða. Þessir samningar eru hluti verkefnis, sem kallað er Straumhvörf, og varð til við sölu Símans sem átak í búsetumálum og þjónustu við um 160 geðfataða einstaklinga.

#### Miklar framfarir

Það var við hæfi að boða til fundarins á Flókagötu því þar er nú unnið að því að útbúa um 15 einstaklingsíbúðir þar sem aður voru herbergjasamþýli með stofnanafyrirkomulagi. Þarna verða glæsilegar íbúðir í tveimur húsum, frá 45 fm upp í um 60 fm, auk aðstoðu fyrir starfssófki og matsalur á milli húsan.

Guðrún segir að vissulega sé þórin mikil eftir úrræðum í húsnæðismálum geðfataðra. „Oft hefur manni fundist að hlutum mætu ganga hráðar fyrir sig en að sama skapi er ánægjulegt að sjá miklar framfarir og allar þeir breytingar sem orðið hafa og stefnt er að.”

Guðrún Einarsdóttir forstöðumaður hjá SSR

# Velgengni byggir á trausti



Jóhann Gröndal er ánægður íbúi í sérþýli geðfatlaðra við Lindargötu:

# Hér er allt til alls

Jóhann Gröndal býr í fallegri íbúð á Lindargötu 27. Áður bjó hann í samþýli fyrir geðfatlaða á Sléttuvegi í Fossvogi og hafði unnð hag sinum vel þar frá árinu 2001. Þegar Svæðisskrifstofa um misleini fadaðra rök síðan við íbúðunum fimm við Lindargötu bauðst Jóhanni að flyttast þangað. Hann sér eldri eftir því.

„Nei, hér er gott að vera og hér hef ég verið síðan 7. júlí 2007,” segir hann og brosir. „Þetta er finn íbúð og staðsettningin er góð. Flumingurinn frá Sléttuvegi kom það annan til að Guðrún forstöðukona orðaði þann möguleitla við mig og ég var strax jákvæður fyrir því.“

Jóhann er fæddur og uppalinn í Reykjavík.

„Já, ég fæddist á heðingardeild Landspítalans árið 1959 og hef alltaf þeikrt vel til í miðbænum.“

## Löng veikindasaga

Sjúkdómssaga Jóhanna nái talvert langt aftur. „Löldga aftur til ársins 1975. Vissulega var áfall að veikjast og ég flosnaði úr skóla og gekk í gegnum annað sem fylgir sjúkdómmum. Aðsteður eru talvert aðrar núna fyrir menn eins og mig og talvert af skemmtilegum hlutum í boði,” segir hann jákvæður.

En hvernig leist þér að fara að búa inn í íbúð?

„Ég hafði engar áhyggjur af því, enda hafði ég gert það aður. Móðir minn heitin átti kjallaraíbúð á Öðinsgötu og ég fækki að vera þar í þó nokkurn tíma. Eins hafði ég lengi búið hjá mömmu á Njálgsgötu. Mér fannst því eldert slæmt að flytja aftur í þeinn og hef alltaf litið á þetta hverfi sem hverfið mið.“ segir hann og brosir.

## Yfir engu að kvarta

Jóhann nýtur þess að fara í göngutíra og kann að meta það sem hverfið byður upp á. „Ég rölti um, skrepp i Kolaportið um helgar, fer stundum í bíó í Regnbogunum. Já, og svo fer ég stundum í Bónus og hjálpa til við innkaupin. Hér er allt til alls.“

Þú kvartar sem sagt ekki yfir neinu?

„Nei, enda engin ástæða til þess. Hér er gott að vera og ekki yfir neinu að kvarta.“

## Ástvinamissir

Þótt Jóhanni fannist vel um þessar mundir hefur hann eldri verið laus við síðustu misserin. Hann missti síjáptöður sinn og síðan móður sina og föður. „Ég hef svo lent í svona áður, þegar ég missti afa og ömru sem voru mér nán. En þetta er auðvitað gangur lífsins og eldert við því að segja. Og ég á líka þrý hálfsyrdkini sem vegnar óllum vel. Sambandið við þau er gott og fjölskyldan kemur saman, til dæmis á jólum og gamlárvróld.“

Jóhann er greinilega mikil að snyrtimenni. Fallega íbúðin hans er þrifleg og þar er persónulegum munum haganlega komið fyrir, t.d. bókum sem hann hefur ráðið skipulega í hillur. Þekur aftur fóður hans, Gylfa Gröndal sem ritaði fjölda bókja, eru þar áberandi. „Ég hef vissulega gaman af bókum og hef eignast þær í gegnum árin, sumar hef ég keypt í Kolaportinu í seinni til. Svo á ég líka fullt af geisladiskum.“

## Í heimsókn á Sléttuvegi

En eins og aðrir nútíma Íslendingar viðurkennir Jóhann að hann hafi líka gaman af því að slappa af fyrir framan sjónvarpið. „Já,“ segir hann og hlær. „Þetta er hið flostasta sjónvarp og kostaði 100 þúsund krónur. Mér fannst stundum þregilegt að horfa á sjónvarpið og að það líka til að láta það sem heit á Skjá einum kalla „Óstöðvandi rónlist“ malla undir.“

Þótt Jóhann hafi flutt af samþýlinu á Sléttuvegi hefur hann eldri gleymt vinum sinum þar, en alls flurtu fjórir íbúar á Sléttuvegi á Lindargötuna. „Nei, það er minnsta mál að líkja þangað í heimsókn og ég geri það, enda fór ég oft þaðan í þeinn með leið 13 ef ég þurfti á einhverju sérstöku að halda. Hér er hins vegar allt við hendina og maður á því miða erindi eittkvæð annað.“

## Líður vel og leiðist ekki

Jóhann hefur eldert fast starf um þessar mundir en í gegnum tíðina hefur hann unnið við ýmislegt. „Ég vanan t.d.

„Vissulega var áfall að veikjast og ég flosnaði úr skóla og gekk í gegnum annað sem fylgir sjúkdómmum.“

lengi hjá garðyrkjudeild Reykjavíkurborgar og ég hef unnið í Ásgarði og um tíma á Málalundi og á Reykjalandi. Það var ágætt.“

Eins og gefur að skilja segir Jóhann fyrir mestu að honum líði vel, en þannig var það ekki alltaf í árum síður. „Það er gott að vera hérna út af fyrir sig og starfsmólkur er gott. Ég hef engar áhyggjur af því að hafa ekki fasta vinnu því ég hef nóg fyrir stafni og mér leiðist eldri. Þannig hef ég t.d. gaman af því að hjálpa til við matarinnakaupin ef með þarf,“ segir þessi ljúfi maður á Lindargötum.



Baráttan við meðgöngubunglyndi var Guðrúnu Lovísu Ólafsdóttur erfið. Hún rekur líkamsræktarstöð fyrir barnshafandi konur:

# Út úrbokunni

Guðrún Lovísa Ólafsdóttir er tveggja barna móðir. Hún er einnig hjúkrunarfæðingur og annar tveggja eigenda Fullfrískrar, sem er líkamsræktarstöð fyrir barnshafandi konur. Við spjóllum við Guðrúnu Lovísu um meðgöngubunglyndi, hvernig væri að koma að heilbrigðiskerfinu úr annanni átt en hún sjálf er vön og það að horfast í augu við alvarlegan geðsjákdóm.

„Eins og mikil hefur verið rætt um þunglyndi eftir fæðingu þá hafið ég ekki hreyt um þunglyndi á meðgöngu. Allir hafa hreyt um skapsveiflur og hormónaðjafnvægi sem er eiginlega allt og sumt. Þegar ég fór að kynna mér þetta, komst ég að því að ein af hverjum tju ólénum konum fær þunglyndi á meðgöngu. Þessi stóri hópi er svo í aukinni hættu með að þjást líka af þunglyndi eftir fæðingu, sér í lagi ef þær hafa ekki fengið meðferð,“ segir Guðrún Lovísa og bætir því við að þegar hún fór að skoða áhættubætti þunglyndis á meðgöngu hafi margt passað við hana sjálfa.

„Ég var að flytja, skipta um vinna, byrja í nýju samþandi, meðgangan var ekki plönuð og fyrr meðganga hafið verið mjög erfið og endað með fyrriburafæðingu. Í raun má segja að flestir helstu streituvaldandi þettir hafi átt við mig - en streita er mikill áhættubættur fyrir þunglyndi. Áhyggjur gera allt erfiðara.“

## Kollivarpaði öllu

Guðrún Lovísa segir ekki auðvelt að svara því hvenceð hún hafi í raun farið að finna fyrir þunglyndiseinkennum. Hún hafi farið að upplifa tilveruna þannig að erfitt hafi verið að komast í gegnum daginn, hún verið þreytt, leið og sorginædd og ekki fundið tilgang með neinu.

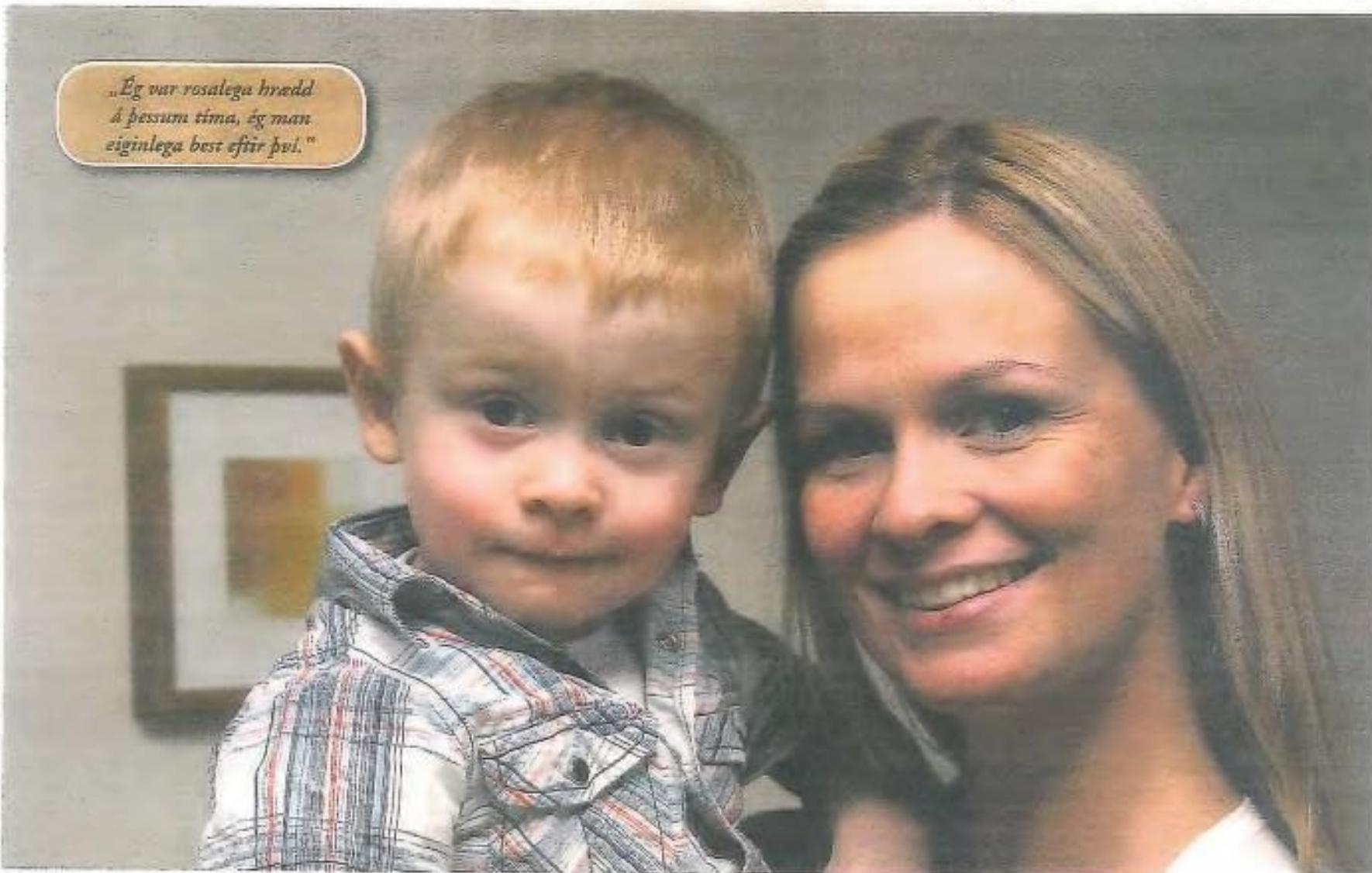
„Mér fannst mjög erfitt að vera ekki nægilega glöð yfir því að vera ólétt, skildi eltdi af hverju ég var ekki spennant fyrir framtíðinni og skammaðist minn líka fyrir það. Mér fannst að ég vætti að vera hamingjusöm en þordi ekki að segja að ég væri það ekki. Fyrst áttuði ég mig ekker að hvað

væri að og var viss um að það væri einhverju eða einhverju um að kenna. Samþandið væri ómögulegt, gamla vinnan vonlaus og þar fram eftir gotunum. En svo komst ég að því að þetta var eiginlega mest hjá mér sjálfti. Það gerði ég þó ekki fyrir en allt var komið í mikil óefni og ég var búin að kollvarpa öllu í kringum mig.“

Meðan á þessu stóð hóf Guðrún Lovísa störf á nýjum stað „...stóð mig bara ágætlega, en það tók alla mína örku. Svo kom ég heim og fór bara beint upp í rum en gat svo ekki sofið og var andvalka allar nætur á meðan makina var sofandi. Þetta var mjög óraunverulegur tími og ég man i raun fremur óskýrt eftir þessu. Síðan stóð mér næst leið illa í kringum mig því mér leið illa, og þá leið mér enn vett og þetta vatt upp á sig. Það endaði svo með að sambandinu lauk og ég flutti aftur, sem ekki létti á ástandinu.“

## Bent á hjálp

Í dag segir Guðrún Lovísa að ef það fölt, sem næst henni



Guðrún Lovísa ásamt syni sínum, Sigurði. „Í raun má segja að flestir helstu streituvaldandi þettir hafi átt við mig - en streita er mikill áhættubættur.“





„Eg held það skipti miklu málí að hafa makana með.“

„Eg var rosalega hrædd á þessum tíma, ég man eiginlega best eftir því,“ segir Guðrún Lovisa hér í viðtalinni.

stóð, hefði átt að sig á málunu hefði hún mögulega fengið hjálpinu fyrir. Það skipti málí að makar og aðstandendur þekki einkenni meðgönguþunglyndis og geti þannig veitt stuðning.

„Ég man eftir að hafa lagst upp í rúm hjá vinkonu minni og mér leið verð þá en þegar ég lá nær dauðvona á spítala eftir bílslys. Ég var heltekin kviða og vonleysi, gat ekki bordað og hafði ekki orku til að hreyft mig. Ég svaf ekki, rétt náði að drelda það sem ég þurfti til að komast af og missti 3 kiló í 2 vikum þegar ég hefði átt að vera að byngjast þar sem ég var barnshafandi. Það er mjög ógvukjandi að missa stjórnina á lífi sínu og horfa á allt ganga sér úr greipum. Ég var rosalega hrædd á þessum tíma, ég man eiginlega best eftir því. Á meðan annað fólk var í kringum mig gat ég hætt að hugsa um að ég væri hrædd og kviðin. Ég notaði þannig fólk til að bægja vandamálinum frá í snái stund. Hefði aldrei leitað mér hjálpar nema að því þeir sem stóðu mér næst sögðu mér að ég þyrfti hjálp. Trúði því ekki almennilega sjálf, en hugsaði með mér að þetta væri fólkid sem þekkti mig best og sei kannski betur en ég hvað þurfti. Þó væri ekki nema til að segja að ég hefði að minnsta kosti gert það sem ég var beðin um og gæti þá sagt fólk að hættu að angra mig,“ segir Guðrún Lovisa sem í framhaldi af þessu leitaði til geðlæknis og stóð þá föst á því að hún myndi ekki nota nein geðlyf.

#### Lyfin gerðu gagn

„Geðlæknirinn sagði mér að ég væri mjög líklega að þjást af þunglyndi og spurði hvort ég væri ekki tilbúin að fara á lyf. Ég hafði mikil áhyggjur af áhrifum lyfjanna á barnið, en á móti kemur að barnið hefur þá móður sem bordar nægilega, sefur og hvílist og er ekki í stöðugu kviðakasti. Það þurfti ekki að sannfiera mig lengi og sí ekki eftir því. Ég man skýrt að þegar ég hafði verið á lyfjunum í um tvær vikur fóru þau að virka. Mér leið eins og ég væri að koma út úr þoku. Vandamálin hurfu ekki eins og döggi fyrir sólu - en þau urðu viðráðanleg og ég gat tekist að við þau í stað þess að forðast þau. Ég gat til að mynda sofíð þótt ég hefði áhyggjur, en áður þá svaf ég bara ekki, missti matarlyst og varð veik. Ég kom mér eiginlega á óvart, hvað ég gat verið sterkt og tekist að við lífð eftir það.“

I dag kennir Guðrún Lovisa óléttum konum líkamsrékt - þar sem hún lýsir því hver einkenni meðgönguþunglyndis eru. „Ég ger lýst því hvernig þetta svartnærti sem kom yfir mig. Ég hef næst þetta aðeins við stelpurnar í höpnunum hjá mér og við stefnum á að halda fræðslukvöld um andlega velliðan á meðgöngu og eftir fæðingu. Ég held það skipti miklu málí að hafa makana með, því þeir geta jafnvel séð hvað er að gerast á undan konunum sjálfum.“

-BN

## Þunglyndi á meðgöngu | Ein af hverjum tíu þjáist

Meðganga barns á að vera hamingjuásumur tími í lífi kvenna. Konur búart því sjaldan við að þjáist af depurð, kviða eða jafnvel þunglyndi á þessum tíma. Ein af hverjum tíu barnshafandi konum þjáist af meðgönguþunglyndi. Lengi var talid að hormónaflæði á meðgöngu kærni í veg fyrir þunglyndi og að allar skapsveiflur hjá ólétrum konum væru eðlilegar. Nú eru hins vegar uppi kenningar um að snarauskur hormónaframleiðsla við upphaf meðgöngu geti muflað efnaskipti heilans og leitt til þunglyndis. Hormónabreytingar geti einnig leitt til kviðaraskana.

Þunglyndi getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir beði móður og barn. Til að mynda getur móðurina skort matarlyst og ekki bætt nægilegt við sig í þyngd. Þá er hætt að sjálfsmorðhugsunum og sjálfsmorði, ault notkunar á lyfjum og alkóholi til að deyfa sjálfa sig. Þunglyndar, óléttar konur eiga einnig erfíðara með að sjá um sig sjálfar og visibendingar eru um að þunglyndi á meðgöngu tengist því að börn fæðist fyrir tíma. Þunglyndi er greint sem sílkt ef viðkomandi hefur verið verulega niðurdreginn í meira en tvær vikur og hefur sýnt einhver af erfífarandi einkennum:

- Mikil depurð
- Sínnuleysi
- Erfíðleikar með einbeitingu
- Svefntruflanir
- Selktarkennnd og finnast mæður einskis virði
- Minni orka

- Breytt matarlyst
- Vonleysi
- Kviði

- Órói eða hægari hreyfingar
- Sjálfsmorðshugleiðingar

#### Þunglyndislyf á meðgöngu

Erfitt er að rannsaka áhrif lyfja í óléttar konur og bönnin sem þau ganga með. Sum lyf eru örugg hvað móðurina varðar en geta haft neilvæð áhrif á barnið. Þó eru nokkur lyf sem hafa gagnast þunguðum konum með litill áhætu fyrir barnið. Það er erfitt að taka ákvörðunina um hvort taks skuli þunglyndislyf á meðgöngu eða ekki, og nauðsynlegt að hún sé tekin af yfirveguðu ráði í samstarfi við heilbrigðisstarfsfólk. Ræða þarf kosti og galla mismunandi lyfja sem og önnur meðferðarárræði. Áhættuþættir fyrir þunglyndi og kviða á meðgöngu eru til að mynda:

- Fyrri reynsla af þunglyndi og kviða
- Frjósemisaðgerðir eða fyrri fóeturlát
- Ytri stressþættir eins og fjárhagsáhyggjur, flutningar og fleira
- Erfíðleikar í sambandi
- Erfíðleikar á meðgöngu
- Misnotkun og fyrri áföll

**Alcoa Fjarðaál**



**SUDA ehf**  
Sudurinn & Jarmundir  
suda@internet.is  
897 9251

**Reykjavíkurborg**

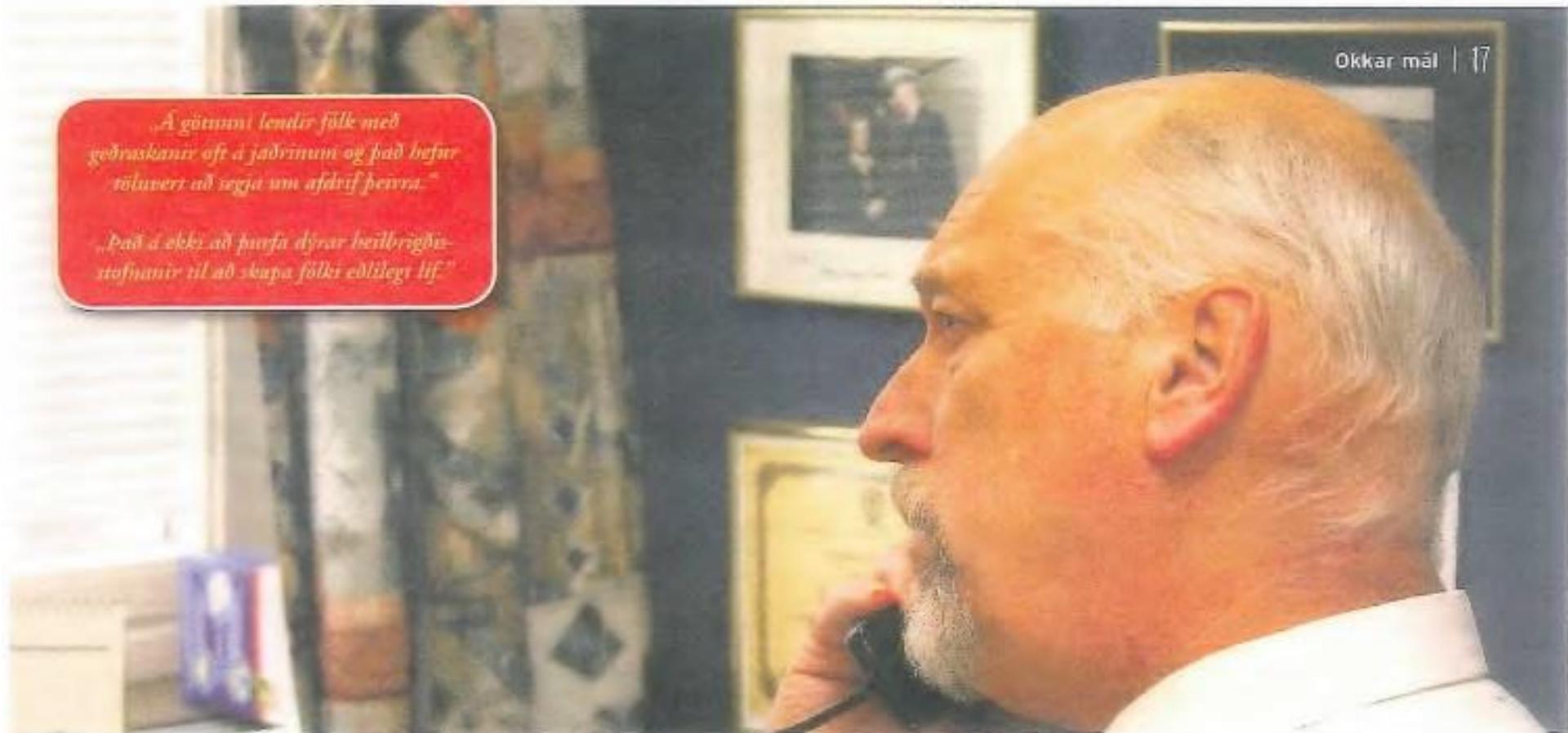
# Pökkum eftirtöldum veittan stuðning

**Reykjanesbær**  
 A. Óskarsson ehf., Heiðargata 3  
 Á Á verklar ehf., Stórhús 13  
 B & B Gætihús, Hringbraut 52  
 Bláleiga 1 & 5, Bláleigur  
 DMM Launir ehf., Íslöðum 9b  
 Elháleg Suðurnesja - EK-hrafnus ehf., Íslöðum 11b  
 Færingasíða Ásberg ehf., Hafnagötu 27  
 Færingasíða Suðurnesja ehf., Hafnagötu 31-33  
 Fréttjörnur Suðurnesja ehf., Heiðulum 9  
 Fjallvik ehf., Fjallum  
 Glómaras ehf., Högvil 36  
 Gólfing ehf., Hafnarbæla 11  
 Hlíðaryðaskólinn Höf-ian, Hafnagötu 44  
 Hlíðarit Suðurnesja, Brekkastrig 35  
 Höfði Guðrúnarson ehf., Íslöðum 1  
 Höfðanes ehf., byggjavefurklárar, Hafnagötu 20  
 Keflavíkukirkja, Kirkjavegi 25  
 Máhverfis ehf., Skálavegi 36  
 Hljóðgeð Suðurnesja ehf., Framsvegi 23  
 Rekkrónan fiskeriaklúða hf., Íslöðum 7  
 Reykjanesbær, Tjarnagötu 12  
 Samþord Sveitarfélags Í Suðurnesjan, Íslöðum 12  
 Tannleikarinn Eiríks Magnúss ehf., Skálavegi 10  
 Tannleikarinn, Tjarnagötu 2  
 TOBIS ehf., Heiðegötu 2  
 Teknikv ehf., Gefstu 14b  
 Varmabít ehf., Farnesvegi 19  
 Venjanameinsárhag Suðurnesja, Varmavergi 14  
 Víðar Jónasson ehf., Heiðarhorni 16  
 www.erla.is, Fimbulundar og miðháhús  
**Keflavíkurflugvöllur**  
 Flugmálastíð Keflavíkurflugvöll, Hagstóð Leifs Erikssons  
**Grindavík**  
 Veðmálastíðurinn ehf., Egilegðu 3  
 Grindavíkarkirkja  
 Víðirh, Hafnagötu 16  
 Þorðum hl., Hafnagötu 12  
**Sandgerði**  
 Svinagerði, Málnessang 3  
**Garður**  
 Sverðsfliggard Garður, Sverðsbraut 4  
 Hornsinn ehf., Garðbraut 30  
**Mosfellsbær**  
 Á. Óskarsen og Co ehf., Vesturbæti 8  
 Nörungarhúsinn - ríssumist, Langabelli 1  
 G.K. Vágur ehf., Flugmynd 16c  
 Garðviqustöðin Garður, Grindavík  
 Glerakirkja ehf., Vatnavegi 21  
 Global - svit ehf., Flugmynd 14  
 Guðmundur Þ Borgarsson ehf., Skeiðargötu 4  
 Gylf Guðrúnsson, Glákeiner, síð 6900042, Tröllaskagi 20  
 Ingimundur Magnússon ehf., Breyfalt  
 Isfugl ehf., Reykjavegi 34  
 Kverfslög Lífauðslóðin  
 Reykjalandur - Endurhálfag, Reykjalandur  
 Reykjalandur - pláttihálfur ehf., Reykjalandur  
 Skálmundarhlíð

**Reykholts**  
 Fréttjörnurinn Brunnarstöðum, Fládal  
**Stykkishólmur**  
 Þ.S. Þorg ehf., Síðurgötu 16  
**Grundarhjörður**  
 Berg - vilmáða ehf., Ásberg 4  
 Grundarhjörður, Grundarhjörð 30  
 Lengan ehf., Hrafnasand 14  
 Soffans Cetilson hf., Borgarháset  
**Ólafsvík**  
 Litliðun ehf., Skýpholt 8  
 TS Véluðaga ehf., Skýkholt 11  
**Hellissandur**  
 Hafnaryðsíða Hellissandur hf., Hafnarháset 1  
 Síðurþjóð RIB hf., Hafnagötu 8  
 Úmer ehf., Haufl 25  
**Búðardalur**  
 Hjólkraminsíða Fellsendi, Fellsendi  
 X.M. Jónasson ehf., Venðuháset 20  
**Reykhólahreppur**  
 Reykhólahreppur, Macusás 32  
**Ísafjörður**  
 Fossjörnurinn 1. Reyði, Mjófjörður  
 Fréttamálastíð Vestrjörð, Síðurgötu 12  
 GG ráðingaráþjónustu ehf., Áðalstræti 26  
 H.V. uribodarvenn til - Hekla sérslumboð, Síðurgötu 9  
 Hrafnaskog ehf., Hafnareftir 7  
 KNH ehf., Granagördi  
 Lögþýði ehf., Áðalstræti 24  
 Myndis, Ísarynnslóði, Áðalstræti 33  
**Bolungarvík**  
 A.G. Sjóvarfundið hf., Hafnagötu 15  
 Endurskóðan Vesturbæri ehf., Áðalstræti 19  
 Fiskarlaður Bolungarvíkur og Suðureyrar ehf., Hafnagötu 12  
 Jakob Valgeir ehf., Grindavík 3  
 Verkálfó- og sjóarmaður Bolungarvíkur, Hafnagötu 37  
**Súðavík**  
 Súðavíkarsíður, Grindavík 3  
 Súðavíkarkirkja, Holting 6  
**Patreksfjörður**  
 Vinnubýggð, Áðalstræti 63  
**Tálknafjörður**  
 Sæstæfið, Strandgötu 43  
**Stáður**  
 Alfar, veitingasíða, Grindavíksgötu 10  
 Bejartíppur, Þe 11  
 Verlalyðslug Hafnafjörðinga, Þorðeyri  
**Hólmavík**  
 Hólm Langahöll, Strandasýði, Þjóðarsíði  
 Kaupfélag Steinheimar, Hafnagötu 3  
**Kjörvogur**  
 Flugvéluminn Góðri, Kjörvogur  
**Norðurhjörður**  
 Ámerheppur, Norðurhási  
**Hvammstangi**  
 Hafnabjörgsíðurinn Hvammstanga, Spíkastig 1  
 Síðuhópur um formarinn Hafnabjörg veum, Hvammstangabraut 3  
 Vilj. Valli ehf., Hvammstangahús 33  
**Blönduós**  
 Blönduósheiðar, Höglabjörg 33  
 Búraðarhlíð Hafnabjörg og Scanda, Hafnareftir 13  
 Samþord seður-háhvæni kvenna  
 Samanh, skrifmáð verklýðshála, Þverholta 1  
**Skagastöð**  
 Ílf ehf., Óðdagötu 22  
 Kvenlhálf Heiða  
 Manla ehf., Höfði  
 Steinlhálf Skagastöð, Tánkraut 1-3  
**Sauðárkrúkur**  
 Bókháðjörnara KOM ehf., Viðháli 10  
 Fak - Seðsæð ehf., Þýrvergi 18  
 Kverfslög Slagflítunga, Ásberg 1  
 Kóðuvær ehf., Borgarháset 4  
 Sveinslhálf Skagastöður, Þýrvergi 1  
 Tannleikarinn Pál Ragnarsson ehf., Síðurgötu 31  
 Vatnshálfur Þórunnsson, Áðalstræti 22

**Fjörð**  
 Kvæflagð Frumðir, Ólunum  
**Sigluhjörður**  
 Þjórgarðarinn Síður, Tjarnagötu 18  
 Dúlan SI 130  
 Hafnigjósstofnun Sigluhjörði, Hvanneyri 37-39  
 Jóhannes Egilsson, Laugavegi 13  
 Skansinuð Norðurlands undanmá, Tjarnagötu 3  
**Akureyri**  
 Baugibóð hf., hrafnarverksmáði, Frostgötu 1b  
 Þorsteinn og Smíðjan, veitingasíða, Hafnareftir 92  
 Bláháls ehf., Ösneyri 15  
 Þórun ehf., Njardarheiði 9  
 Eggjabíóð Godi ehf., Þórmárt  
 Elsing-Íslp, www.cinu.is, Skipagötu 14  
 Fréttakrifstofa Akureyrar, Náðhámsregi 3  
 Flug nálmáðarhámaðra Alþruni, Skipagötu 14  
 Frenti Álmansengi, Þórmárt  
 Fríðrik Þill Jónasson, háh, nef og eymsaleikrit, Tryggabúin 12  
 G. V. Gríður ehf., Frostgötu 42  
 Hinsmyndarfán Samso, Esjanhlíð 12  
 Hjartánsi ehf., Kuspang við Hólyring  
 Helluhornið, Gleðarsíði  
 Íagle ehf., Lónabakki  
 Kjensalæði hf., Fjallagötu 1b  
 Kvenlhálf Balðunbra, Tröllagötu 14  
 Louteti ehf., Naustaranga 1  
 Lögnanahálf lögmálastíðurinn ehf., Gleðagötu 36  
 Málringarhlíðin, Hafnareftir 18  
 Orlaðbyggðin Ilugamáðir, Frójarkáði  
 Raf & Teisti ehf., Keldaborg 4  
 Raftku ehf., Gleðagötu 34  
 Samvirki ehf., Hafnareftir 57  
 Sjóeld ehf., Gjólahála 1  
 Stefna ehf., Hafnareftir 95  
 Tancleikarinn Kaupang Þessi Síðumáður, Myrtavegi  
 Tíði Takk, Strandgötu 6  
 Tíðuvekin Steinheimar, Hafnareftir 97  
 Verlmentarkólinn (Árásýði), Ýzlandsháls  
 Verkal ehf., Málháusregi 4  
 Videobarinn ehf., Langholta 11  
 Þráking - Tróttar hf., Hafnareftir 91-95  
 Ósp ehf., tróniðja, Ferlusnái 15f  
**Grenivík**  
 Jó ehf., Meigðu 8  
**Grimsey**  
 Þjórvík ehf., Óðagötu 4  
**Dalvík**  
 Specifir ehf., Yer-Yer  
 Vévirni ehf., verklæði, Hafnareftir 7  
**Húsavík**  
 AS - verk ehf., Keflubær 5  
 Flugibóð, Flugavegi  
 Fljóluður Þóraður Óskarssonar ehf., Hafnagötu 5  
 Hólfoddar ehf., Höfði 1  
 Lind ehf., Keflubær 13  
**Laugar**  
 Kvenlhálf Reykðal, Naustadóðum  
 Nausturhlíð ehf., Laugaveitins Reykðal  
**Mývatn**  
 Eði ehf., Hafnareftir 25  
**Kópasker**  
 Kvenlhálf Óðlafinga, Viðháli  
**Pórshöfn**  
 Langaslhálf v/Nauts, Þjóðavegi 3  
 Tróniðja Brú hf., Brálandi  
**Baldrafjörður**  
 Hraungerði ehf., Hraunsgötu 1  
**Vopnafjörður**  
 Vopnafjöldahreppur, Hafnareftir 15  
**Egilsstaðir**  
 Egilsstaðakirkja, Langabellum 19  
 Fjöldalihálf, Lyngári 1a  
 Hauðnahálaður Auðvifðinga, Laufhögum 1  
 Hauvinn Egilssáði og Þela ehf., Þjóðaveig 1  
 Hraðið ESSO www.hraði.is, Kaupavgi 6  
 Hauðnahálaður Hallormsstað  
 Skrifmáðurinn Auðurlandi ehf., Fagadalsháset  
 Verkálfurinn Auðurlandi ehf., Kaupavgi 5  
 Vreðarannsólinn Ísl. Íslöðum, Miðvöng 2-4

**Seyðisfjörður**  
 Seyðisfjöldakappaðar, Hafnagötu 44  
**Reyðarfjörður**  
 Fjárbæggj, Hafnagötu 2  
 Skólastríðsáður, Auðurlandi, Bláðeyri 4  
**Eskifjörður**  
 Fjárdarþrif ehf., Kirkjusá 2  
**Neskaupstaður**  
 Fjallakapar ehf., Nesaklú 14  
 Reigðil Tómas 3. Zoðga ehf., Hafnareftir 10  
 Samkvættihálf átgörðumá, Hafnareftir 6  
**Fáskrúðsfjörður**  
 Fáskrúðsfjöldakappað  
 Laðnártalau hf., Sælavegi 59  
**Breiðdalsvík**  
 Hraðadýrafelicit Aðurlandundemis svork, Ásberg 31  
**Djúpivogur**  
 Höð rannsóði ehf. - framtíð@vinsetis, Vogalind 4  
**Höfn í Hornafirði**  
 Þórhildarstofn ehf., Krossjavög 17  
 Herberg SF-69  
 Hornbrað ehf., Dalstræti 10  
 Samþjóð Höfavekka, Höfavekka  
**Selfoss**  
 Bíldarhálaður Klett ehf., Hraun 3  
 Bímidurhálg Grafingahámpa, Víkingsemi  
 Fjölbrottskálið Schurðarði, Tryggagötu 25  
 Flóðceppur, Dingberg  
 Hinvera Frumleja, Skáld  
 Hróð Þórar, Austurveg 22  
 Jeppturíðjan ehf. Þjóðsóðum  
 Kverfslög Hraungsduhópss  
 Mjóinir, vínusíðarjárlag, Hraun 1  
 Þipulagnir Helga ehf., Baugtjörn 17  
 Reknumannabund Þóra og Sheila, Gugðheiði 35  
 Set ehf., rívanumhóða, Þýrvergi 42  
 Skáldahreppur og Grípuverjhámpur, Ársei  
 Sunnleisás frárbæðið, Austurvegur 22  
 Síðulegður ehf., Ásberg 3  
 Veningusáðurinn Mezz, Þýrvergi 8  
 Verfrudóttir Guðjón, Austurveg 44  
 Þjórunumhóðun, Þingellun  
**Hveragerði**  
 Dvalrhálaður Ár, Hraun 18 20  
 Hellausturinn NLH Hveragerði www.nlh.is, Gramsóði 10  
 Hveragedikitíkja, Bróðulíð 5  
**Þoriáksþófn**  
 SG Vek ehf., Blástræti 14  
 Fagus ehf., Urubakka 10-20  
 Fakíðjan Ver, Ösneyri 20  
 Fossfáðar ehf., Hafnareftir 6  
 Grunnskálan Í Þóðlakáði  
**Eyrarbakk**  
 Héðinsjóðar Aðurlandundemis, Tingötu 20  
**Stöldoseyri**  
 Kvenlhálf Skáleyri  
**Laugarvatn**  
 Ásóku ehf., Hafnareftir 11  
**Flúðir**  
 Hraunspítakall, Hraun  
 Kvenlhálf Hraunvatnshámpur  
 Hvoðvöller  
 Þóðlög Söndlífell  
 Raudl knor Ísländs, Ringávalherji útdíki  
 Upplysingamáðurinn Hælinell, Hlöðavegur 14  
**Vík**  
 B.V.T. ehf., Austurveg 15  
 Myðalihreppur, Austurveg 17  
**Vestmannaeyjar**  
 Þór ehf., Hafnareftir 49  
 Karl Kristmann, unboðs- og hellevenski, Ohnichtvegi 15-19  
 Skansinuð Vestmannaeyja, Hafnagötu 15  
 Sigurði hf., Þógerð, Þóðskenháppi 3  
 Vestmannaeyjar, Ríðhási  
 Víðverðarhlíð Nær ehf., Norðurhlíð 9  
 Vinnsluhálfur hf., Hafnagötu 1



Lögreglan þarf oft að hafa afskipti af geðsjúkum. Geir Jón Pórisson yfirlöggregluþjónn:

## „Þau lenda oft á milli pósta í kerfinu“

Málefni geðsjúkra á götunni hafa verið mikil til umræðu á undanförnum árum. Okkar mál ræddi á dögumnum við Geir Jón Pórisson yfirlöggregluþjón um hvernig lögreglan á höfuðborgarsvæðinu mæti stöðu þessara málá í dag. Hann segir að í þeim tilfellum sem lögreglan þurfi að hafa afskipti af fólk, fari í flestum tilfellum saman geðraskanir og neysla áfengis og annarra vímuefna.

Geir Jón segir að heimilislaus fólk með geðraskanir hafi heldur fækkað á götunni á undanförnum misserum. Þar sé veigamesti þátturinn tilkoma úrræða á boði við heimilið á Miklubraut 18 og 20 í Reykjavík. Við opnuun þess hafi lausn fundist á húsnæðismálum nokkurra einstaklinga sem áru í erfðileikum vegna áfengisneystu og ymissa geðrænna vandamála. Áður hafi þeir oft gissi fangageymslur en sér sjaldseðir gestir í dag.

### Fjöldinn er sveiflukenndur

Fjöldi geðsjúkra á götunni er sveiflukenndur „Það er mjög erfitt að nefna hversu margir geðsjúkir einstakningar eru á götunni. Það er minn tilfinning að nú sé þetta tiltölulega fámenor hópur. Þetta gerur verið árstíðarbundið, vorin eru oft erfður timi fyrir fólk með geðraskanir og eins svartasta skammdegið. Svo ræður fjöldinn því ekki endilega hversu áberandi hópurinna verður. Oft þarf ekki nema eina eða tvö einstaklingar sem hafa sig mikil í frammi til að fólk finnir hópurinna sterri en hann er í raun og veru,“ segir Geir Jón.

Hann segir að það komi helst til kasta löggreglunnar þegar geðraskanir og neysla fari saman, þá verði fólk oft erfitt viðureignar. „Það er oft erfitt fyrir oldku að segja til um hverjir eru með geðraskanir því margra ára neysla leiðir oftast til geðrænna vandamála. En í álveðnum tilfellum vitum við það með vissu því við höfum þurft að fara með fólk inná geðdeildir og höfum vitneskjum að fólk hafi verið vistað inná lokutíðum deildum. Æg hef oft sagt að söðtunaðurinn skipti öllu mál, ef þau fái mat reglulega, húsaskjól og taka inn lyfin sín, þá eru þau í góðum málum.“

### Fólk lendir í vitahring

Í tilfellum heimilislaus fólk með geðraskanir vitum við að það er aðeins hluti af lausinni að koma hér inná stöð og sofa úr sér vímunu. Það er lögreglinn mikil kappsmál að þau fái meðhöndlun við hæfi en við rekum okkur hinsvegar að þar sem geðraskanir og áfengis- og filkniefna-neysla fara saman lendir fólk á milli pósta í kerfinu. Það er erfitt að koma þeim í meðferð því þau tolla þar illa vegna veikinda sinna og ef þau eru undir áhrifum getur reynst þrautinni þyngra að koma þeim inná sjúkrastofnun. Þetta verður oft vitahringur, menn stoppa stutt í meðferðinni, fara aftur út á götuna, komast ekki til meðhöndlunar inná sjúkrastofnanir og þar af leidandi þarf lögreglan oftast að hafa afskipti af þeim,“ segir Geir Jón.

Einu úrræðin sem lögreglan hefur fyrir geðsjúka sem

lenda á götunni er næturgisting. Geir Jón segir að ef önnur úrræði veru fyrir hendi í samfélögnum þá þyfti lögreglan ekki að hýsa fólk nema í algjörum neyðarcilfellow. „Í flestum tilfellum koma menn hingað af sjálfsdáðum og óska eftir gistingu. Við reynum að gera eins lítið af því að hýsa fólk og við gerum og visum þeim því frekar í Gistiskýlið. Fyrir kemur að þar sé fullskipað eða að menn séu í það slæmu ástandi að þeir séu ekki húsum hafandi og enda því hér hjá oldku. Gistiskýlið gerði þá breytingu á reglum sínum að menn fá gistingu þó þeir séu undir áhrifum en neysla áfengis og vímuefna er að sjálfsögðu óheimil þar inni.“

### Gistingu í fangaklefa er ekki lausn

Geðdeildum eru takmörkt sett og geta þær því ekki alltaf teknið á móti fólk. „Stundum finnst þeim lögreglan pressa of hart á innalagnir. Við viljum helst ekki að fólk, sem er til vandræða í samfélögnum vegna geðsýki sinnar, gisti hér fangageymslum og í þeim tilfellum sem það gerist viljum við að önnur úrræði tali við í beinum framhaldi. Þessir einstaklingar eiga svo sannarlega við alvarleg veitindi að stríða en eins og staðan er í dag þá eru allar stofnanir fullar. Það á ekki að þurfa dýrar hellbrigðisstofnanir til að skapa fólk eðlilegt líf, því vil ég horfa til ódýrari úrræða eins og þess sem er á Mildubrautinni. I samtölum mánum við heimilislaus fólk greini eg að það er oft á tímum mjög meðvirð um líðan sina og stöðu,“ segir Geir Jón og bæstir við að gatan sé ekki það lífsmynstur sem þetta fólk ljósí sér en á hinn böginn sé því nær ómógulegt að koma sér út úr því af sjálfsdáðum.

„Lögreglan á í samstarfi við fleiri aðila um málefni þessa hóps, meðal annarra við Reykjavíkurborg. Sjálfur er ég í

teymi heimilislaus og stjórn heimilisins að Njálgsgötu 74. Við erum einnig með sérstakana lögreglumann sem heldur utan um málefni allra sem lenda í fangageymslum hjá oldku og alls þess fólk sem býr á götunni. Hann sér um að koma þeim upplýsingum á framfari til réttar aðila í þeim tilfellum sem það er mögulegt,“ segir Geir Jón.

### Miðbærinn er þeirra staður

Heimilislausir halda sig helst í miðbænum og þá sérstaklega í kringum Hlemmur. Geir Jón segir að í miðborgarsvæðinu sé þó noldkuð af húsnæði sem biði þess að vera rifið og þar hafi heimilislausir komið sér fyrir. Lögreglan hafi þurft að gripa þar inni, til dæmis þegar ábendingar berist frá eigendum hússanna. Þar geti skapast brunahættur og úr frá hellbrigðissjónarmiði eru flesi þessara húsa óbúðarhæf.

Hann vill ekki tala svo djúpt í árinni að heimilislausir séu til vandræða í miðbænum. „Mér er nær að segja að það sé truflandi og jafnvel ógnandi og það á sérstaklega við þá einstaklinga sem þjárt einnig af geðróskunum. Við fáum oft kvartanir frá verslunareigendum hér í miðbænum en yfirleitt er það vegna alveðrinna einstaklinga sem eru að gangshardir og eiga það til að vera ruddalegir í framkomu. Við erum með stórbugt gönguefirlit hér í miðbænum og lítum þá eftir þessum einstaklingum og gripum inni ef að þarf að halda. Oft á tímum dugir að tala menn til, þeir bera traust til alveðrinna lögreglumanna en eru óhressir með afskipti annarra. Það er alls ekki sama hvernig komið er að þessu fólk en lögreglumann sem eru búin að vera lengi í starfi eru farnir að hekkja þessa einstaklinga og það auðveldar samskiptin.“

IMG



I Austurstræti. „Erfitt að nefna hversu margir geðsjúkir einstakningar eru á götunni. Það er minn tilfinning að nú sé þetta tiltölulega fámenor hópur.“

Bandaríski höfundurinn Clare Dick með fjölsóttu fyrirlestra á vegum Geðhjálpar:

## Leitar fyrirmynnda í íslensku geðheilbrigðiskerfi

Aðeins 2% þeirra sem lagðir eru inn á sjúkrahús í Bandaríkjunum vegna geðraskana fá eftirmæðferð og endurhæfingu. Innan tveggja ára verða hins vegar sett ný lög um geðheilbrigðismál vestanhaf og mikilvægt er að nýta vel timann sem framundan er og leita fyrirmynnda, meðal annars hér á landi. Þetta var meðal þess sem fram kom í mál bandarískra rithöfundarins Clare Dickens sem talði um reynslu sína og fjölskyldu sinnar af geðheilbrigðiskerfinu í Bandaríkjunum á opnum fundum Geðhjálpar á Selfossi og í Keflavík á dögum.

Clare er höfundur bókarinnar *Pegar ljósíð slöktnar – baráttusaga sonar og móður sem kom út í íslenskri þýðingu á síðasta ári*. Hún bjó hér á landi um skeið, þegar maður hennar starfaði við bandarísku sendiráðið, og bauð þannig landi og þjóð sterictum böndunum. Pegas hún svo kom hingað til lands í heimsókn á útmánuðum var tekifnið notað og efnt til fyrirlestrana sem voru fjölsóttir.

### Hefði náið bata...

I erindi sínu sagði Clare frí því þegar Titus sonur hennar handtekkinn og ferður í fangelsi eftir að hafa ráðist á föður sinn. Hann var ferður í fangabúningi á geðdeild þaðan sem hann var ótskrifaður daginn eftir fársjúkur. Hann var einsfallega settur út á götu í fangabúningnum, matar- og peningalaus, og fjölskyldan ekki látin vita. Clare telur að sonur hennar hefði gerað náið bata hefði hann verið Íslendingur. Hún segist því vera hrifin af fyrirkomulagi geðheilbrigðismála hér á landi, sérstaldega búsetubjónustunni sem er við lyði á Akureyri.

Á fundunum fyrir austan fjall og suður með sjó sagði Sigursteinn Másson, fyrverandi formaður Geðhjálpar og



Á fundinum á Selfossi. Eggert Sigurðsson, fræðslufulltrúi Geðhjálpar, Clare Dick og Sigursteinn Másson.

OBÍ frá baríttu sinni við geðhvarfasyki á árunum 1996 til 1999. „Þetta var timi niðurbrots,“ segði Sigursteinn sem þakkið góðum stuðningi móður sinnar, Áslaug Bergsteinsdóttur, að hann náiði bata. Hann kveðst þó hafa fundið fyrir hörðum dónum þegar hann – þá knunur fjölmíðlamaður – gerði uppskátt um veikindi sín. Hafi það átt sinn þátt í að hann helstut úr starfi á þeim vetravangi. Lifið hafi hins vegar fært sér fjölmög önnur teikfari og það hafi gefið sér mikil að starfa á vetravangi Geðhjálpar en þar var Sigursteinn í forystu um sjó ára skeið.

### Félagleg staða er mikilvæg

„Það gaf mér eins og öllum öðrum mikil að hafa hlutverk og félagslega stöðu,“ sagði Sigursteinn sem taldi hollan

mat, reglulega hreyfingu, nægilega hvild og samvisur við gott og heiðarlegt fólk hafa ráðið miklu – og í raun öllu – að hann náiði heilsu og sá til sólar.

„Þegar vonin er ekki lengur til staðar, reyndi maður að rækti með sér von um von,“ sagði Eggert Sigurðsson, fræðslu- og upplýsingafulltrúi Geðhjálpar í tölu sinni. Hann sagði það hafa mótað sig mikil að takast á við erfiðan geðsjúkdóum þar sem hafði betur.

„Þetta gerði mig að betri manni,“ sagði Eggert sem lagði mikla áherslu á að öll úrseði á svíði endurhæfingar yrðu efld. Baði kæmu þar til mannréttindi, aukinheldur sem reynslan sýndi að fátt væri þjóðfélaginu ábatasamara en endurhæfing þeirra sem misst hefðu fótanna um stundarsakir.

## Byggja íbúðir og efla úrræði fyrir geðfatlaða í Kópavogi:

## Styrkja þjónustu sem eflir virkni

Á dögum undirrituðu Jóhanna Sigurðardóttir félagsmálaráðherra og Gunnar I. Birgisson, bæjarstjóri í Kópavogi, sameiginlega yfirlýsingu um búsetu og þjónustu við fólk með geðfötlun í bænum. Yfirlýsingin varðar þjónustu sem veitt er í samræmi við ymis lög um malefni sem og framkvæmdaærlun vegna áraks ráðuneytisins í þjónustu við geðfatlaða og ber yfirkriftina Straumhvörf.

I yfirlýsingunni segir að Kópavogsþær og félagsmála-

ráðuneytið séu sammála um að uppbygging í þágu geðfatlaða sé samstarfsværkefni, þar sem lögð verði áhersla á breytileg búsetuáráði. Kópavogsþær úrvegi íbúðir til búsetu með þjónustu fyrir fólk með geðfötlun sem þarf almenna félagslega heimþjónustu og verður umsýðla húsnæðisins og þjónustunnar í höndum Kópavogsþær.

Félags- og tryggingamálaráðuneytið – það er átaksværkefnið Straumhvörf – úrvegar íbúðir í tveimur þjónustueiningum fyrir tólf geðfatlaða einstaklinga sem þurfa að sértaði þjónustu að halda, jafnvel sólahringþjónustu. Umsýðla húsnæðisins er á vegum ráðuneytisins en Svaðisskrifstofa málefna fáðaðra á Reykjanesi annast skipulag og veitir íbúum þjónustu, ásamt Kópavogsþær, samkvæmt gildandi lögum.

Verkefnið Straumhvörf tekur til 160 einstaklinga á landinu öllu sem þurfa búsetu á vegum sveðisskrifstofu eða félagsþjónustu sveitarfélaga. Maðmiðið er að bjóða fólkinni búsetu í einstaklingsbúðum utan stofnana og styrkja þjónustu sem eflir virkni þess. Fyrsta verkefni Straumhvörf á grundvelli framangreindar yfirlýsingar er bygging 6 til 7 íbúðir fyrir geðfatlaða í löð sem Kópavogsþær hefur úthlutað til verkefnisins. Hönnun hússins er hafin og verkið verður boðið út í sumar og á framkvæmdum að ljúka, eigi síðar en í aprílþíþrun 2010.



Jóhanna Sigurðardóttir félagsmálaráðherra og Gunnar I. Birgisson, bæjarstjóri í Kópavogi undirrita yfirlýsinguna.

Kjell-Mange Bondevik fv. forsætisráðherra Noregs:

## Hvorki gifs né plástur

Pegas Kjell-Mange Bondevik, þá forsætisráðherra Noregs, óskar að fá leysi frí störfum vegna andlegar vanheilsu sinnar vakti það athygli langt út fyrir Noreg. Hann greindi hreinskiliðslega frí veikindum sinum og bað um biðlund meðas hann leitaði bata.

Þátt Kjell-Mange hafi náið árangri á sinni sjúkdómsgöngu hefur hann ekki gleymt malefni. Hann skrifði ágreið grein í Norska leknablaðið um síðustu áramót. Hann bendir að Alþjóðlega heilbrigðismálastofnunin (WHO) telji að um einn af hverjum fjórum fari ekki í gegnum lífið án þess að sariði við geðvandamál.

### Ekki að skammast sín

Sjálfur leggur hann sitt að mórkum til þess að opna umræðuna og var staddir í Suður-Afríku á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn. „Menn eiga ekki að skammast sín fyrir andlega vanilfan,“ undirstrikkar Kjell-Mange. Hann bendir að í Suður-Afríku telji 45 af hundraði þeirra sem glima við geðsjúkdóma að þær séu undangardar og vitnar til orða forystumanns samtaka geðfatlaðra þar í landi:

„Menn hafa samið með þeim sem hafa heimbrorð eða fengið hjartaáfall. En hefur þú glimið við þunglyndi eða kviða? Og eru þær sjákdómar ekki taldir með í heilbrigðiskerfinu?“

Kjell-Mange fer ekki í grafgötur með eigin sjúkdóm. Hann segist hafa fengið þá heilbrigðispjónustu sem hann þurfti og nýrt sér hana. „Það hvarflaði ekki að mér að geðran vandamál zettu eftir að buga mig. En ég hef dregið minn hérðan og komist að því að jafnvel forsætisráðherra getur lent í andlegum áföllum en snúið afur til sínna starfa, af enn meiri krafti.“

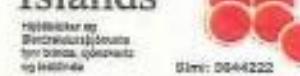
### Fullur eldmóði

Forsætisráðherran fyrverandi er fullur eldmóðs þegar hann segir mikilvægt að eyða öllum feimnisáldum í kringum geðran vandamál. „Eftir mitt veikindatímabil fannst mér ég heilbrigður í ný. Það er mikilvægt að sá sem glimir við geðran vandamál fái svigrum og hjálp til þess að græða sár sem þó verða ekki leknuð með plásti eða gifsi.“



J. Ólafsson ehf  
Verkstöð í Þórhalla of reykjavík

Blindrabókasafn  
Íslands



Regíðið með  
Bændulagsháði  
þó bændar, óþó  
þó fólk

Úlf. 0844222

actavis  
hagur í heilsu

# Bratz díkkur og Britney

Ól viljum við búa í heimi sem meðtekur okkur eins og við erum. Umhverfið gerir þó ákvæðnar kröfur, og þó þær séu oft raunsejar og óhlilegar þá er raunin ekki alltaf sú. Síauktinn þrystingur samfélagsins varðandi údit skapar til að mynda ótal vandamál sem hafa komið að slóyrar í ljós á síðustu árum. Undanfarin át hefur verið mikil fjallað um klámvæðingu í fjölmíðum og þá sérstaklega hvaða áhrif hún hefur á yngri kynslöðir. APA (Félag bandarískra sérfræðinga) gerði nýverið könnun á áhrif kynlífsvæðingar á ungar stúlkur og byggði hana á öllum helstu rannsóknunum sem gerðar hafa verið á efninu.

## Sérfræðingar og kynlífsvæðingin

- APA skilgreinir kynlífsvæðingu eða kynferðislegri hlutgervingu (e. sexualisation) á eftirfarandi hátt:
- Gildi mannesku er metið einungis út frá kynþokka hennar og kynþokkafullri hegðun, en lítið er framhjá örðrum eiginleikum hennar.
- Fólk er borið saman við ákvæðina staðalmynd og leggur að jöfnu að vera líkamlega aðlaðandi (sem er skilgreint að mjög þrógan manna) og að hafa kynþokka.
- Manneskjan er hlutgerð kynferðislega, þ.e.a.s. að hún (eða líkamshlucar hennar) er sér sem teki til að þjóna kynhvöe annarra í stað þess að vera sjálfstæð manneskja með eigin skoðanir.
- og / eða kynferðislegri ásýnd er þróngvað upp á einhvern með óvísigandi hætti (til að mynda þegar börn eru klædd að kynferðislegan máta).

Það er auðvelt að finna dæmi um þessa klámvæðingu. Skýrsla APA tók sérstaklega fram Bratz díldour, sem nú eru afar vinselar bæði hér og erlendis. Díldurnar eru stífmálaðar með silikonvarir og klæðast fórum sem helst sjást í klámvæðum. Vinselar söngkonur á borð við Fergie, Christina Aguilera og Britney Spears spranga um fáldædar og syngey texta sem hlaðni eru kynferðislegu tali. Þá er mikill meirihluti tónlistarmyndbanda með dansandi, fáldeddum stúlkum í fyrirúmi og þjóna þeim tilgangi eina um að vera til skraues.

## Átraskanir og þunglyndi

Samkvæmt könnun APA hafa rannsóknir í fjölmíðum leitt í ljós að í þeim er urmull ímynda sem kyngera konur



Bratz díldur voru sérstaklega nefndar sem dæmi um kynlífsvæðingu hjá ungum stúlkum í skýrslu APA. Með stífmálaðar tilvikur, yktar líkamsstærdir og í ógranti fótum.

og jafnvel stúlkur - hvort sem er í sjónvarpi, tónlistarmyndböndum, lagatextum, timaritum, tölvuleikjum, þóttarfréttum og auglysingum. Konur eru mun oftar kyngerðar en karlar og ímynd kvenlegrar segurðar er afar þróngt skilgreind.

Þá hefur verið sýnt fram að klámvæðingin hefur ýmsar mjög neilvæðar afleiðingar og þá sér í lagi gagnvart stúlkum. Stúlkur sem miða sig við mjög óraunhæfar staðalmyndir hafa að jafnaði lægra sjálfstraust en aðrar og visbindingar eru um að það hafi neilvæð áhrif á færni þeirra til að leysa þrautir og særðfræðivandamál.

Síendureknar myndir sem kyngera konur og stúlkur hafa áhrif á hvernig fólk sér fyrir sér kvenleika og kynferði. Konur sem tileinka sér þessa túlkun eru líklegt til að sjá údit og líkamlegt aðráttarafl sem miðpunktinn í gildi kvenna.

Þá hafa rannsóknir einnig sýnt fram í tengi milli mjög þróngra skilgreininga á kvenlegri segurð og átróskunum af ýmsum toga sem og þunglyndi. Holskeflan af kynferðis-

legu myndefni af konum tengist einnig lágu sjálfsmati, neikvæðni og einkennum þunglyndis meðal bæði unglingslevenna og fullorðinna.

## Að kenna gagnrýna hugsun

Mikill misskilningur virðist vera fölginn í því að næða þessi mál, og koma þá gjarna upp ásætanir um púritanismu og að vera á móti kynlifi. Þvert á móti hefur aukin sjálfss-hlutgerving stúlkuna neikvæð áhrif á llynferðislegi heilsu þeirra. Táningsstúlkur sem hlungera sjálfa sig eru síður líklegar en aðrar til þess að nota smokka, neita kynlifi eftir þeim hugnast það eldri og einnig síður líklegar til að vera ákvæðnar og sjálfssöruggar í kynferðismálum. Þá eru þær oft með óraunsejar og neikvæðar væntingar varðandi kynlif og ósíkar neikvæðar tilfinningar geta skapað þeim vandamál i kynlifi á fullorðinsaldri.

Fyrir utan neikvæð áhrif á geðheilsu stúlkna, hefur kyngerging lvenna líka áhrif á drengi. Óraunhæfar væntingar gagnvart konum geta leitt til þess að þeir finni sér ekki maka sem þeim finnast „við hafi“ og geti eldri notið náðar með maka sinum. Karlrembulag þróun í viðhorfum almennings getur einnig leitt til aukins kynferðislegs áreitis og kynbundins ofbeldi.

## Heilbrigðar fyrirmynndir

Það getur verið erfitt að vernda börnin sin gegn klámvæðingunni. Sem dæmi um vörur, aðlaðar börnum, sem hafa fengist í almennum verslunum hér á landi eru nærbuxur fyrir ungar stelpur með áletruninni „Little Miss Naughty“, „Porn Star“ stuttermabolirnir frægu (sem voru teknir af markaði eftir mikla umraðu) sem og díldur sem virðast fremur hugsaðar sem kynlífleikföng en barnaleikföng. Ef fólk hættir að kaupa þessar vörur handa börnum sinum, þá hættar vörurnar að vera framleiddar.

Foreldrar eru þó ekki vopnlausir í þessari barátrú og geta þeir til að mynda aðstoðað börnin sin við að túlka skilaboð fjölmíðla með gagnrýnu hugarfari og kenna þeim að markaðssetning fjölmíðla sé ekki endilega rétt túlkun á raunveruleikanum. Áhersla á íþróttir og tómsundur effil sjálfsímynd barna og er því afar gagnleg sem og vel kennið kynfræðala. Það er ekki síður nauðsynlegt að kenna börnum að til séu aðrar og heilbrigðari fyrirmynndir og að kynþokki sé ekki eina leið stúlkna til að ná árangri í lífinu.

Bryndis Nielsen

Söngstjarnan Britney Spears:

# Sjúkdómsgreind í fjölmíðum?



og segja að það hafi ekki verið undan því vikist að greina frá því hvers eðlis veikindi hennar eru. Pannig segir titljóci tímaritsins People að hann hafi talið óumfölyjanlegt að setja hegðun Britney í samhengi við sjúkdóm hennar og því hafi sérfræðingar verið kallaðir til og spurdir álit, til þess að varpa ljósi á milið. „Með því að fái álit sérfræðinga gátum við sett hegðun hennar í samhengi og átt að oktur að því að það hefði eitt hvað með geðheilsu hennar að gera.“

## Lækninægjandi flóknar

Vegna stóðu og frægðar Britney verður sjúkdómsgreining hennar og læknin jafnvel enn þá flóknari en ella. Pannig bendir geðlæknirinn dr. Susan Jaffe að stóðugar fréttir af einkalífi stjörnunnar vinni gegn bata hennar. Hún segir ómögulegt að segja til um hversu mikil áhrif fjölmíðlaumfjöllunin hefur haft áhrif á heilsu hennar. „En það er sorglegt að sjá alla þá sem fylgjast með en gets ekki gert. Þetta er jú hennar lif.“

## Hver vill vera stimplaður?

Doktor Gail Saltz, geðlæknir frá New York, tekur undir þetta sjónarmið. „Pessi umfjöllun hræðir fólk og fær það til að óttast það að missa sjálfstæði sitt. Hver vill vera stimplaður? Auðvitað óttast menn það.“

I veikindum sínum hefur Britney orðið fornarlamb. Fjölmíðlar rétuðseta hins vegar umfjöllun sínar um hana

Fjölmenni á fundi um samfélagslega ábyrgð fyrirtækja. Möguleikarnir til að nýta mannaud fatlaðra aldrei meiri:

# Út fyrir hefðbundna rammann

„Eina tioð mátti draga myndarlega línu á milli hlutverka einkageirans annars vegar og yfirvalda hins vegar. Þá var eins og þegar maður hoppaði á örðum fæti í Paris, því það mátti alls ekki stíga á línu til að falla ekki úr leik. En nú eru leikreglurnar að breytast. Nú má ekki aðeins stíga á línum og út fyrir hefðbundna rammann, sildct getur beinlinis verið nauðsynlegt til að halda leiknum áfram. Það sem kallast samfélagsleg ábyrgð fyrirtækja snýst meðal annars um þetu. Hefðbundið mörk á milli svo fatlaðra mjúkra mála og harðra viðskipta eru að mæsti og það er sí-aukin viðturkenni fyrir því að langtimahagsmunir fyrirtækja tengjast samfélagslegum þáttum,“ segir Páll Ásgeir Davíðsson, sérfræðingur við Háskólanum í Reykjavík.

Fólk blómstrar á nýjan leik

Straumhvörf – verkefni félagsmálaráðuneytisins um eflingu þjónustu við geðfatalaða og Samtök atvinnulífsins stóðu á dögumnum fyrir opnum fundi um félagsleg fyrirtækj og samfélagslega ábyrgð einkageirans og fyrirtækja. Fjölmenni var á fundinum, þar sem reið voru ýmis sjónarmið þess brýna verkefnis að greiða leid þeirra sem einhverra hluta vegna hafa helst úr lesinni og virkti þjóðfélagsþáttóku, meðal annars vegna geðraskana af einhvern um toga.

„Það hafa orðið straumhvörf í lífi margta þeirra sem bú við geðfotun og hafa verið lokaðir inn á stofnunum, þegar viðkomandi hafa fengið úrræði við hæfi. Ég hef séð fólk blómstra á nýjan leik,“ sagði Ásta R. Jóhannesdóttir, alþingismaður og formaður verkefnistjórnar Straumhvarfa sem telur óumdeilt að malefni geðfatlaðra hafi setið eftir í uppbryggingu velferðarþjónustunnar. Nú sé hins vegar



Fjölmenni var á fundinum, enda mórgum umhugað að greiða leið fatlaðra til virkjar þjóðfélagsþáttóku.

unnið að bragarbót þar og unnið samkvæmt nýum viðmiðum. Stærsta verkefnis sé uppbrygging búsenuárræða fyrir þennan hóp, en þar hafa stjórnvöld úr að spila 1,5 milljarði króna, þar af einum milljarði kr. af svonefndum

símapeningum. Uppbygging fyrir þá fjármuni er komin nokkuð síðið, en hún miðast fyrst og síðast við höfuðborgarsvæðið enda sýndu allar athuganir að þörfin væri mest þar.

SA hefur áhyggjur af fjölgun öryrkja:

## Fyrirtækin þurfa hvatningu

A síðasta ári voru kveðnir upp 1.165 örorkumatsúskurðir hér á landi sem var svipaður fjöldi og árið áður. Sýnir reynslan, að um þróunjungur þessara úskurða eru vegna geð- og afterlisraskana. Í árslok 2006 eru örorkulfeyrisþegar taldir riflega 14 þúsund talsins og líklega hefur þeim fjölgð um 500 á árinu 2007 og heildartalan því að nálgast 15 þúsund. Öryrkjum hefur þá fjölgð um 80% á áratug.

Petta kom fram í mál Péturs Reimarssonar verkefnistjóra hjá Samtökum atvinnulífsins (SA) sem var meðal þeirra sem tóluðu á fundinum „SA hafa á undanförnum árum haft miklar áhyggjur af vaxandi fjölda öryrkja hér á landi,“ sagði Pétur sem telur áhrif þessarar fjölgunar veruleg, sérstaklega þegar skortur er á starfssöfki. Bentí Pétur á þá staðreynd að á árumum 2003 til 2006 hafi fólk á vinnuáldri hér á landi fjölgði um 7500. Þúast hefði mátt við að starfandi fólk fjölgði um 80% af þessari tólu, eða um 6.000 manns. Hins vegar hefðu örorkumatsúskurðir á þessum tíma verið 3800 talsins og ef tekið væri til til annara þáttar hefði fólk á vinnumarkaðnum aðeins fjölgð um 1.300 manns. Störfum fjölgði hins vegar um næp 13 þúsund á þessum tíma.

„Það er líka einkenni að öryrkjar taku minni þátt í vinnumarkaðnum hér á landi en í nálegum löndum, þótt almenn arvinnupátttalok sé sú mesta sem þekkist. Skyringu á þessu er líklega að finna í tekjutengingu lífeyrisgreiðslna og greiðslu launa í veikindum hjá atvinnurekendum,“ segir Pétur sem segir þetta grunnanum að því að Samtök atvinnulífsins og Alþýðusamband Íslands hafi að undanföruðu rætt ítarlega um nýtt fyrirkomulag afallatrygginga vegna veikinda, slysa og örorku.



„Allt of oft reynist þetta vera einstefnugata til örorku,“ segir Pétur Reimarsson.

„Í aðalatriðum má segja að númerandi kerfi byggi á tilhólega löngum veikindarétti hjá vinnuveitandanum, síðan taka við sjúkraþjóðir verktalysfélagnanna og að lokum almannatryggingar og lífeyrisþjóðir. Allt of oft reynist þetta vera einstefnugata til örorku og fólk, sem fer inn á þessa braut á allt of sjaldan afturkvæmt á vinnumarkaðinn. Í tilögum sem kynntar hafa verið er stefnt að því að búa til samfellt kerfi sem getur fæklað þeim sem verða öryrkjar og fjölgð þeim sem eiga afturkvæmt á vinnumarkaðinn eftir veikindi eða slys. Til að ná árangri er nauðsynlegt að starfsmáðurinn eigi nægilega snemma kost á úrræðum og endurhæfingu til að ná tölkum í því áfalli sem hann hefur orðið fyrir. Ædunin er að skilgreina frekar vinnugrunu en örorku og hannaig skapa hvatningu til hefja stórf að nýju. Þjónusta við starfsmenn verður bætt og úrræðum fjölgð.“

Pétur segir að á íslenskum vinnumarkaði séu sveigjanlegar reglur hvud varðar riðningar og uppsagnir - sem þyði

að atvinnurekendur eiga að vera tiltölulega óhræddir við að ráða fólk sem glímir við einhverskonar földun. Nýtt fyrirkomulag trygginga á vinnumarkaði eigi sömuleiðis að geta fjölgð því fólk á vinnumarkaði sem ekki hefur fulla starfsgitu - og þarf að koma til móts við á einhvern hátt.

„Það er mjög mikilvægt fyrir atvinnulífið að fyrirtækini bregðist vel við og komi til móts við þessar þarfir. Það þarf að leggja áherslu á hvatningu og sérniðna íhlutun og lausnir fyrir hvern einstakling sem fyrst í ferlinu. Auk þess sem tekið er á málum einstaklinganna þurfa fyrirtækini hvatningu og aðstoð auk fræðalu um þá þerti sem máli geta skipt við endurkomu einstaklinga á vinnumarkaðinn eftir áfall. Á þennan hátt má stuðla að virkti vinnumarkaði, berji efnahaglegum árangri auk þess að sem vanilíðan minnkar og velliðan eykst. Þetta væri skref i átt að betra samfélagi.“



Pórólfur Árnason forstjóri Skýr: „Hverjum líður vel í vinnunni ef honum líður ekki vel heima hjá sér?“



Páll Ásgeir Davíðsson, sérfræðingur við Háskólan í Reykjavík. „Mörk á milli svo kallaðra miðjukra mála og harðra viðskipta eru að mást.“

En aftur að avinnumálunum. Héðinn Unnsteinsson, sérfræðingur í heilbrigðisráðuneytinu, benti á að viða erlendis, til dæmis í Bretlandi, yxi rekstri svonefndra félagslegra fyrirtækja mjög ásmegin, en tilgangurinn með starfsemi þeirra er fyrst og fremst að vinna að samfélagslegum markmiðum eins og að hjálpa fólk með geðraskanir út í vinnumarkaðinn að nýju. Hagnaðarsjónarmiðið var afgangsstað i relostrinum. Kvæðt Héðinn vona að ekki liði á löngu uns slíkt fyrirtaki yrði sett á fót hérlandis.

#### Í mannvænu vinnuumhverfi

Pórólfur Árnason forstjóri Skýr var einn frummælenda á fundinum. Hann gerði samfélagslegar skyldur að umtals einfni og sagði mikilvægt að hvert fyrirtæki starfaði samkvæmt skýrri stefnu og hefði markmið með starfsemi sinni. Í því sambandi skipti gegnsæti og góð upplýsingagjöf miklu. Þannig væti avinnulífinu mikilvægt að geta veitt fólk fyltbreytt og spennandi störf í mannvænu vinnuumhverfi.

„Hvert og eitt fyrirtæki þarf að sinna sínum mannaúð. Það hafa orðið straumhvöf i mannaúðsstjórnun á síðustu árum. Þegar ég var ungrur í verkfæðideild. Hí var þetta tabú en nú er mannaúðsstjórnun orðið sérstakt fag,“ sagði Pórólfur sem segir sveigjanleika til að mæta persónulegum aðstæðum hvers og eins starfsmanns áhersluáttið í fyrirtækjastjórnun í dag.

„Við þarfum að mæta þörfum hvers og eins; hverjum líður vel í vinnunni ef honum líður ekki vel heima hjá sér? Viðsýni er mikilvægt og eins að vinna gegn fordónum. Fræða þarf starfisfólk um geðraskanir og vera í góðu samstarfi við fagaðila, laekna og aðra þá sem heldjá til. Fólk þarf að vita í tíma hver einkenning geðraskana eru svo hægt sé að hjálpa þeim sem þurft aðstoð að halda,“ sagði Pórólfur sem benti á að hverjum vinnustæð kemur alltaf upp mál þar sem starfisfólk lendir í vanda. Hjá Skýr, þar sem starfa 200 manns, hefðu á síðustu ári komið upp nokkur tilvik þar sem styðja hefði þurft við starfisfólk sem lenti í þrengingum vegna geðsjúkdóma, höfslcylduaðstæðna eða annars slíks. Það fólk væri hins vegar allt starfandi hjá Skýr í dag og hefði raunar ekki þurft að vera lengi frá vinnu. Sýndi það vel, að yfideitt væri hægt að leysa mál farsællega ef vilji og skilningur væri fyrir hendi.

#### Liti til fataðra í daglegum rekstri

Páll Ásgeir Davíðsson, sérfræðingur við lagadeild Háskóla í Reykjavík segir að samfélagsleg ábyrgð fyrirtækja gagnvar fólduðum sniðst ekki nema að takmörkuðu leyti um styrkeiningar til samraka fataðra eða annara sambærilegra verkefna. Mikilvægara sé að fyrirtækjum talið til og liti til fataðra í daglegum rekstri.

„Tímasetninging til brúarsmiði á milli fataðra og



Meðal gesta fundarins voru Guðbjörg Sveinsdóttir geðhjáklunarfræðingur, til vinstri, og Hugrún Jóhannesdóttir forstöðumaður Sveðisvinnumálinnar höfuðborgarsvæðisins.

einkageirans hefur aldrei verið jafn góð og núna,“ sagði Páll Ásgeir. „Það er ekki bara að viðhorf gagnvart hlutverki einkageirans hafi breyst stórlæg heldur líka að nú eru möguleikarnir til að nýta mannaúð fataðra meiri en nokkruntíman síður. Ný tekni, tengd tölvum, samskiptabúnaði og öðrum útbúnaði nýtist ekki eingöngu þeim sem eru við fulli heilsu, heldur hefur í för með sér miklu möguleika til að auka starfsgjöf fataðra. Í dag geta fataðir skilað frá sér góðum texta, farið á milli staða af sjálfssdóum og stýrt tækjum sem eru notuð við ymsa framleiðslu. Þá hefur einnig átt sér í stað mikilvægt breyting a regundum starfa sem eru til boða. Störf í iðnaði hefur fækkað í meðan störfum við þjónustu hefur hølgð. Þessi þróun hefur átt sér í stað um allan heim og þýðir að það er gerð minni ltrafa um líkamlegt augervi starfsmanna en áður. Fataðir hafa því í miklu fleiri tilfellum en hitt, eitthvað fram að fera sem atvinnuveitendur leita eftir.“

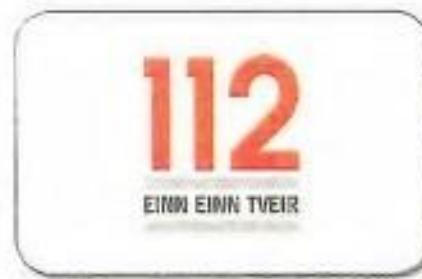
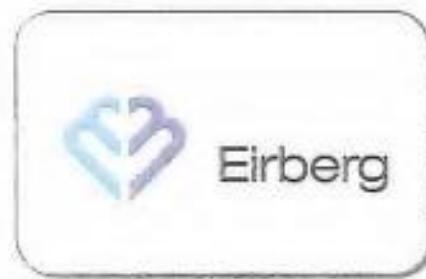
#### Lokað á 20% þjóðar

Páll Ásgeir vitnaði í erindi sínu til kannana sem sýna að 97% Evrópubúa telja að gera þuri meira til að gera fólduðum kleift að verða hluti af samfélagini. Af hverri þjóð

er hlutfall þeirra sem eiga við einhverskönar fótun að striða almennt 10-20%.

„Ef við snúum þessu í tungumál einkageirans þá þýðir þetta að ef fyrirtæki litur algjörlega framhjá fólduðum þá eru þau á lokum á tækifæri til að nota allt að 20% þjóðarinnar sem starfsmenn. Og þau hafa síður aðgang að næstuum fimmintungi allra einstaklinga, af þaum kynjum sem mögulegum neytendum og fjarfestum. Hér á Íslandi eru um 9000 einstaklingar sem eru fataðir en hafa getu til að starfa. Margir þeirra eru ekki skráðir með vinnu. Þetta er staðan í landi þar sem hefur venð skortur á starfisfólk, oft við ymsa þjónustu sem fataðir eru að geta unnið,“ sagði Páll Ásgeir og bætir við að síðstu.

„Með því að fyrirtæki ráði til sín og nýti til fullnæstu starfskraft fataðra þá sýna þau fram að þau hafi getuna og viljann til að halda starfsmönnum þó þeir lenti í skalkaföllum. Það hefur sýnt sig að slíkt viðmót innan fyrirtækis bætir starfstandann og dregur úr vinnucapi, þar sem þeir sem veikjast eða lamast haldast í starfi og því tapar fyrirtæki síður dýrmætri reynslu og kemst hjá kostnaðarsamri þjálfun á nýjum starfsmanni.“



Anna Kristín Kristjánsdóttir geðsjúkraþjálfari segir áratuga uppbyggingu við geðsvið Landspítalans hafa farið í súginn:

# Svo birtust menn með málbönd

Enginn sémenntaður geðsjúkraþjálfari hefur starfað við geðsvið Landspítalans síðan 2004. Aðeins einn idjubjálfir er starfandi við Klepp sem er yfirlyst endurhæfingarsjúkrahús og einungis tvær idjubjálfar vinna á geðdeildinni við Hringbraut. Þessi stíða vekur upp spurningar um nýjar áherslur Landspítalans í endurhæfingu þeirra sem eiga við geðræn vandamál að etja. Þetta segir Anna Kristín Kristjánsdóttir geðsjúkraþjálfari, sem telur áratuga uppbyggingarstarf hafa farið í súginn og það með nokkurn velþóknun yfirnanna.

Anna Kristín Kristjánsdóttir geðsjúkraþjálfari starfaði við geðdeild Landspítalans við Hringbraut í aðrið áratug. Hún öðlaðist ítrusu mentunum í geðsjúkraþjálfun, tók við beiðnum frá deildum geðvís og var jafnframt virkur þattakandi í þverfaglegu hópméðferðarteymi við dagdeild geðdeilda Borgarspítala. Eftir sameiningu spítalanna í Reykjavík fannst Önnu Kristinu lítið lagt upp úr áratuga starfi hennar og samstarfssólfólk við að byggja upp sérhæfða sjúkraþjálfun á geðdeildinni, sem fyrir löngu er orðin viðtekinn og viðurkenndur hluti geðlækninga í nágrennalöndum. Hún yfirlaf vinnustað sinn og uppbyggingarferli aðið 2004.

## Fallag sjúkraþjálfunardeilda

„Eg heði sjúkraþjálfun í Lundi í Svíþjóð, fólk löggingdu 1972 og vann fyrstu árin hjá Styrkrarfélagi lamaðra og fardzera. Árið 1976 fólk ég stóðu við endurhæfingardeild Landspítalans og 1982 yfirsjúkraþjálfarastöðu á geðdeild Landspítalans við Hringbraut sem var teknin í notkun veimur árum fyrir. Þar starfaði ég óskipt til ársins 1997 en þá fór ég að vinna í 50% stóðu við dagdeild geðdeilda Borgarspítalans og starfaði á þáum stóðum þar til ég hætti vorið 2004,“ segir Anna Kristín og heldur áfram:

„Pegar ég hóf stórf við geðdeildina voru þar stöðuheimildir fyrir two sjúkraþjálfara og fólk ég fljótelega Ágúst G. Sigfusdóttur sjúkraþjálfara til starfa með mér. Í fyrstu höfum við takmarkaðu aðstöðu, en búið var að teknna rými fyrir stóra og fallega sjúkraþjálfunardeild, sem var opnuð um það bil ári síðar. Reiknað haði verið með að stöðuheimildum myndi fjölg að næstu árum. Það gerðist hins vegar ekki, en sjúkraþjálfun fyrir taugsjúkdómadeild var einnig staðsett þarna í þau ár sem sú deild var starfseft þar.“

## Skemmtileg ár

Árið 1985 hóf Hulda B. Hákonardóttir, geðsjúkraþjálfari, stórf við geðdeildina. Anna Kristín segir það hafa verið mikil happ að fá hana í uppbyggingar- og þróunarstarf geðsjúkraþjálfunar í Islandi þar sem hún haði mikla reynslu frá Bispebjerg Hospital í Kaupmannahöfn. Í hönd fóru mörk skemmtileg og uppbyggleg ár fyrir starfssólfólk að geðdeildinni og þverfagleg teymisvinna var í móton. Fagfólk stóð fyrir námskeiðum, hópefli og handleiðstunámi, svo einthvað sé nefnt.

Á nufunda áratugnum var mikil gróðra í geðsjúkraþjálfun í Norðurlöndunum. Anna Kristín fólk Evrópuráðsþryrk i mánaðarferð til að lytna sér það helsta sem var að gerast á þessu svíði í Noregi og Svíþjóð og varð sú ferð hvatinn að því að hún hóf fljótelega fjarnám í cinni af þeim aðferðum sem hún kynntist í ferðinni. Sú aðferð heitir í sنسlu: „Basal kroppskánnedom“ (BK) eða „Basic Body Awareness Therapy“ (sjá www.bk.nu). Hún fólk diplómu sem þerapisti í þessum fræðum árið 1996. Námlíð itallaði að nökkrar ferðir til Svíþjóðar og Noregs og fengust styrkir frá LSH og dýrmaður stuðningur frá yfirmanninum hennar, professor Tómasi Helgasyni geðlækni, til þessa náms. Árið 2000 hóf Anna Kristín svo formlegt nám til kennsluréttinda í aðferðinni þar sem eftirspurn var orðin mikil hér heima.



Geðdeild Landspítalans við Hringbraut. Eftir sameiningu spítalanna í Reykjavík fannst Önnu Kristinu lítið lagt upp úr áratuga starfi hennar og samstarfssólfólk við að byggja upp sérhæfða sjúkraþjálfun á geðdeildinni.

*„Andleg vanliðan getur veikt ónæmiskerfið, valdið auknu uppnámi í sjálfvirkra taugakerfinu, vöðvaspennu og trufun á hreyfigaðum líkamans.“*

## Andleg vanliðan veikir ónæmiskerfið

„Þekking okkar varð smátt og smátt efursótt, baði innan og utan geðdeilda,“ segir Anna Kristín. „Ég var með innlegg um langvinna veiki á námsstefnu um áverka eftir háls-hnykti á vegum Borgarspítalans, FÍSP og Sjóvár. Við tókum að oldkun stundakennlu við námsbrautina, veittum handleiðslu, heldum fræðsuerindi á ýmsum stofnunum og skrifumum greinar í fagumárin. Það voru haldnar riðstefnar í Psykosomatisk Psykiatrisk Fysioterapi á Norðurlöndunum, sem við söttum að sjálfsögðu. Mikilíð var að gera. Fagurbólemonumir vilku í mórg ár af náttboðunum fyrir fagumárinum.“

En hvað er geðsjúkraþjálfun? Anna Kristín segir því mega svara þannig að til viðbótar við sjúkraþjálfaranámið lærir fólk meira um geðsjúkdóma og sálverfren einkenni og svokallaða heildrauna meðferðarsálgun „...þar sem við finum þjálfun í því að nota oldkun sjálf á meðvitaðan hátt sem verkefni í samskiptum við skjölsteðninga oldkar. Sálfaramelegt samspil getur verið flókið, andleg vanliðan getur veikt ónæmiskerfið, valdið auknu uppnámi í sjálfvirkra taugakerfinu, vöðvaspennu og trufun á hreyfigaðum líkamans. Það er að sjálfsögðu gagnlegt að þeir sem málid varðar hafi grunnþeldkingu á þeim sjúkdónum og einkennum sem fela í sér margi konar hindranir á leið til bata. Meðferdin byggir í því á heilsu, en ekki sjúkdómsgreiningum. Algengar beðnir til oldkar um meðferð voru vegna langvinna spennu- og verkjavandaða af ýmsum orsókum, hvort sem um var að ræða líkamlega sjúkdóma og áverka eða geðrænan truflanir. Allflestir voru ómeðvitaðir um hvernig þeir viðheldu óeskilegum vanamynstrum líkamstöðu og

hreyfinga í daglegu lífi sínu. Geðsjúkraþjálfun er hreyfi-meðferð sem snýrt um að bæta lífsgeði og efla aðgang hvers og eins að eigin geni og snýrt jafnframt um sjálfsrekt og tengsl.“

## Menn með málbönd

Við sameiningu stóru spítalanna í Reykjavík breyttist landslagið á geðsviði sem og annars staðar í heilbrigðiskerfinu. Áherslur breytust að mati Önnu Kristinum til hins verra, bæði hvað varðaði geðsjúkraþjálfun fyrir móttökudeildirnar á Hringbraut og langtímahópméðferðina á Hvítasandinu. Við sameininguna stækkaði geðsvið LSH þótt sjúkraþjálfurunum þar fylgði ekki. Einnig voru ýmis teikn þess að starfsemi veri talin óþórf af nýjum yfirmanni.

„Það var margt í sambandi við stjórnunina sem virkaði illa á mig. Nýr yfirmannur heilsaði oldkun ekki fyrir en tvö ár voru liðin, en þá tókum við sjálfar frumkvæði og buðum hann velkominn. Einn daginn komumst við ekki inn í eitt herbergið sem tilheyrði deildinni. Lykillinn gekk ekki lengur að því, það var búið að skipta um lás. Büið var að gera herbergið að geymslu fyrir sjúkraskrár. Seinna tjáði nýr yfirmannur oldkun að það yrði telcið meira af þessu húsnæði til að nota í aðra starfsemi. Ég fór fram í að það yrði gert í samráði við oldkun. Í framhaldinu fóru að birtast svo menn með málbönd til að meða út rýmið, allt án þess að láta oldkun vita aðbur. Þegar oldkun var svo tilkynnt að það ætti að nota allt rýmið í aðra starfsemi, var það gert á hlaupum af formanni húsnæðisnefndarinnar, sem settur haði verið í að sjá um breytingarnar. Allt þetta ferli gat ekki rúlcað að annan veg en að geðsjúkraþjálfun teldist óþórf við móttökum- og göngudeildirnar þarna og afnám deildarinnar, og þar með starfsemiðar sem þar fór fram, lezni oldkun ekki við. Í viðtölu við yfirmann minn reyndi ég að sannfiera hann um hvað geðsjúkraþjálfun veri mikilvæg og hversu nauðsynlegt mér þætti að sjúklungar á geðdeildinni við Hringbraut hefðu sambærilegan aðgang að sjúkraþjálfun og aðrir sjúklungar á LSH.“



vistor



*„Ég vildi nýta uppbryggilegri samskipti en þau sem gæðastjórnunarháskóla-sjúkrabúsið mannaðsmiðaða bauð mér upp á. Ég kvaðdi starf mitt með söknum.“*

„Göðsjúkrabjálfun er hreyfimeðferð sem snýst um að bæta lífsgæði og efla aðgang hvers og eins að eigin getu og snýst jafnframt um sjálfssæklt og tengsl,“ segir Anna Kristín m.a. hér í viðtalinni.

#### Umhverfið heilsuspíllandi

Anna Kristín segir sér ekki hafa verið sagt upp heldur hafi sér verið sagt að fundið yrði eittkvíð húsnaði fyrir sjúkrabjálfun á Kleppi. „Það virtist ekki vera til nein nefnd um uppbryggingu á nýtri sjúkrabjálfun þar, að minnsta kosti var ég aldrei kólluð á fund til umræðna um það. Ég bar mig þó eftir því og félk að skoða geymslurými í kjallaranum á Kleppi. Ég fór líka að gera mér grein fyrir að starfsumhverfi væri farið að hafa heilsuspíllandi áhrif á mig og farið að taka frá mér orku, sem ég vildi nýta í uppbryggilegri samskipti en þau sem gæðastjórnunarháskóla-sjúkrabúsið mannaðsmiðaða bauð mér upp á. Ég kvaðdi starf mitt með söknum.“ segir Anna Kristín sem starfa núna á Dvalar- og hjúkrunarheimilini Grund við Hringbraut auk þess sem hún er stundakennari við sjúkrabjálfunarskóla Háskóla Íslands.

Við efturgrennslan hjá Landspítalanum við Hringbraut kom í ljós, að enginn sjúkrabjálfari er starfandi á Geðdeildinni við Hringbraut. Endurhæfingardeild Landspítalans hefur ekki treyst sér til þess að sinna geðdeildinni með sjúkrabjálfara, þegar um hefur verið beðið. Geðdeildin verður að kaupa þá þjónustu af fyrirtækjum úti í þær. Þetta er kallað á finu mál að útvista. Tveir sjúkrabjálfarar vinna við Kleppssíptalanann í hlutastörfum, sem samtals er 70% starf. Viðkomandi eru ekki sérmenntaðir göðsjúkrabjálfarar.

#### Gamla heyið

Það fór heldur hljótt, þegar Anna Kristín Kristjánsdóttir, göðsjúkrabjálfari, hætti störfum við Geðdeild Landspítalans eftir áratangi starf, árið 2004. Önnu Kristín var ekki sagt upp, en maðurinn með tommustoldkinn, sem fór að mæla upp tosið líkt og í sögunni Gamla heyinu eftir Guðmund Fridjónsson, sagði meira en mörg orð. Elín Ebba Ásmundsdóttir, forstöðuþjúpbjálfari á Geðsviði Landspítalans félk skilaboðin með óðrum hætti. Hún var niðurhlæggð með annari aðferð. Þáin var til einhliða starfslysing fyrir hana í miðjum launadeilum við spítalanum og þegar hún var í leyfi. Hún segir, að sér hafi verið boðin lakari kjör en áður með þeiri nýju starfslysingu.

Mál Elínar Ebba kom fyrir almenningssjónir í Morgunblaðinu í fyrirasumur, en hún er nú í veikindaleyfi. Elín Ebba og samstarfsskona hennar, Auður Axeladóttir, hafa stofnað AE starfisendurhæfingu sem opnað hefur Hlurverkasetur við Laugaveg í Reykjavík. Tilgangur þess er að endurhæfa fólk sem horfið hefur af vinnumarkaði, sama markmið og þær unnu að innan veggja Geðdeildar Landspítalans. Lágmarkisstarfsemi iðjupjálfurnar hefur verið á Geðdeild Landspítalans við Hringbraut í sumar leið vegna litliss mannafla. Launakjör eru talin skipra þar mildu mál. Eina iðjupjálf er að störfum við Kleppssíptalanann.

#### Til góðfúss lesanda

Umraðan síðustu missri hefur mjög snúist um endurhæfingu þeirra, sem horfið hafa af vinnumarkaði, bæði vegna sjúkdóma af vefrénum og andlegum toga og þær sem oft verður ekki greint í milli. Góðfusum lesendum, bæði leikum og lærdum, skal látið eftir að meira eftir lestu þessara lína, hvort innan geðsviðs Landspítalans sé um þessar mundir lögð áhersla á endurhæfingu þeirra sem eiga við geðrenn vandamál að etja með óðrum meðlönum en þeim sem eru í pilluglósunum.

Finnbogi Hermannsson.

## Styrkja stoðþjónustu á Skaganum

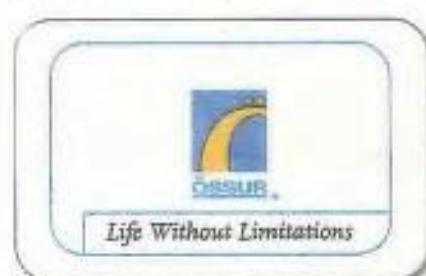
Guðlaugur Þór Þórárson heilbrigðistráðherra gekk á dögunum frá samkomulagi um þjónustu við fólk með geðraskanir á Akranesi og nágrenni. Samkomulagið felur í sér að heilbrigðistáðuneytið reitiz styrk til að byggja upp stoðþjónustu á Akranesi sem felst í svinnu, endurhæfingu og dagþjónustu við fólk sem býr við geðföldun.

Med samkomulaginu vill heilbrigðistráðherra leggja sitt af mörkum til að suka og tryggja að þær stofnanir, sem sinna hópnum sem nýjóta á þjónustunnar, vinni saman með hagsmuni skjólesteininga sinna að leiðarljósi. Þetta lýðir að Akraneskaupstaður, Sjúkrabúsið og heilsugeslustöðin á Akranesi, Svæðissíkristofa malefnar fálaðara Vesturlandi og Akranesdeild Rauðakross Íslands fá nú aukið svigrum og skyrtara markmið um að vinna saman.

Styrkurinn er veittur Endurhæfingarklúbbi öryrkja sem veitir þjónustu í samræmi við lög. Verkefnið sem samkomulagið gildir um tekur til endurhæfingar fólkis með geðraskanir á Akranesi og nágrenni með ráðningu heilbrigðistarfsmanns í tengslum við Sjúkrabúsið og heilsugeslustöðina á Akranesi.



Guðlaugur Þór Þórárson, heilbrigðistráðherra.



Life Without Limitations



ATHYGU  
ALMANNATÖK



PROMENS



SPARISJÓÐURINN

Fjölmennur aðalfundur Geðhjálpar:

# Kanna á stöðu aðildar í ÖBÍ

Samþykkt var á aðalfundi Geðhjálpar sl. laugardag að stjórn samtakenna vegi og meti stöðu aframhaldandi aðildar að Öryrkjabandalagi Íslands. Farið verður yfir málið á næstu vikum og mánuðum og komist stjórnin að þeiri niðurstöðu að Geðhjálp standi betur utan en innan ÖBÍ, verður tillaga þess efnis lögð fyrir félagsfund sem hefur úrsilavall i málinu.

„Við erum ósátt við margt innan ÖBÍ og viljum sjá breytingar, til dæmis í malefnum hússjóðs bandalagins. Allri búsetuþjónustu fyrir öryrkja verður að koma í betra horf. Raunar er umdeilanlegt hvort frjáls félagsamtök eigi að hafi starfsemi af þessum toga með höndum, enda eru búsetumál öryrkiða hlucverk sveitarfélaganna. Einnig er ýmislegt í stjórnarsýslu ÖBÍ sem þarf að breyta að okkar mati,“ segir Sveinn Magnússon framkvæmdatjóri Geðhjálpar. Þeði hann og Svanur Kristjánsson, formaður Geðhjálpar, raka þó fram að ekki verði flanað að neinu varðandi úsögn. Kostir og gallar verði vegnir og metnir.

Fram kom i mali Svanur Kristjánssonar á fundinum að viða hefði veid komið við í starfi Geðhjálpar síðasta starfsárs. Fjöldi fólk sækta á degi hverjum félagsmiðstöðina að Tungötu 7 þar sem fjölpætt starfsemi feri fram. Þá hefðu samtökkin að undanförnu í auknum mæli beint sjónum sinum að malefnum ungs fólk með geðraskanir sem væri afskiptur hópur.

Nokkrar mannabreytingar urðu á stjórn Geðhjálpar á aðalfundinum. Þar nýr fulltrúar komu inn í stjórn, þau Birna Ólafsdóttir, Vala Lárusdóttir og Sigursteinn Mísson – sem var utan stjórnar síðasta starfsárs eftir að hafa átt þar sæti í nökkur ár og lengst af gegnt formennsku. Sigurður Þórðarson var endurkjörinn til stjórnarsætra, en hann hefur lengi gegnt embætti gjaldkera og Svanur Kristjánsson situr áfram í stjórn og sinnir forystuhluverkinu.



Frá aðalfundi Geðhjálpar sl. laugardag.

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST

## Hugsandi fólk nemur ný lönd

Águst Einarsson  
rektor

Búðu þig undir framtíðina í Háskólanum á Blfröst með hagnýtu og metnaðarfullu námi sem er í nánum tengslum við atvinnulifini. Námsframboð á Bifrost hefur aukist jafnt og þétt, boðið er upp á grunn- og meistararanárm á háskólastigi í þremur delildum, nám í frumgreinadeild auk simenntunar á svíði viðskipta og rekstrar.

Á Bifrost færðu úrvalsmenntun auk þess sem þér býðst þátttaka í kraftmiklu, lifsglöðu og einstöku samfélagi.

Kynntu þér málið á [bifrost.is](http://bifrost.is).



[WWW.BIFROST.IS](http://WWW.BIFROST.IS)

### FRUMGREINADEILD

- Stáðnum
- Fjárráð

### VIDSKIPTADEILD

- BS í viðskiptafræði
- BS in Business Administration
- MS í aðjoðlegri banka- og fjármálastarfsemi
- MS í alþjóðavíðskiptum
- MS í stjórnun heilbrigðispjósu

### LAGADEILD

- BS í viðskiptalogfræði
- ML í lögfræði
- MA í skattaretti

### FELAGSVIÐDAEILD

- BA í heimspeki, hagfræði og stjórnalafræði (HHS)
- MA í menningarstjórnun
- MA í tvíþórufræðum

**HÁSKÓLINN Á BIFRÖST**  
BIFROST UNIVERSITY