



Geðhjálp

PRIÐJUDAGUR 9. OKTÓBER 2018

Rit landssamtakanna Geðhjálpar



Bera erfiða líðan og tilfinningar með stolti

Viktor Weisshappel hannaði peysur og bætur fyrir Útmeð'a. Á hverri bót er að finna orð yfir ástand eða tilfinningu sem folk á til að fela. ➔3



Fyrsta skrefið dýrmætast

Ríkur þáttur í því að lífa góðu lífi er að búa við góða andalæga og líkamlega heilsu. Góð geðheilsa felur ekki endilega í sér að vera hoppandi glábur alla daga eins og einhverjir kynnu að halda. Þvert á móti felur heilbrigð geðheilsa í sér sveiflur frá degi til dags. Við upplifum öll góða og slæma daga án þess að á því finnist endilega haldþær skyrning. Gliman við pessar sveiflur er einfaldlega hluti af þeiri lífsáskorun að vera manneskjá og leita leiða til að lífa í jafnvægi og sátt við sjálfa sig og aðra.

Geðheilsa er ekki lengur góð þegar hún skerðir lífsgæði og getu fólk til að taka þátt í samfelaginu. Þegar svo er komið er rétt að stíga fyrsta skrefið til að leita sér hjálpar með því að segja einhverjum frá líðan sinni eins og ungt fólk og raunar fólk á óllum aldri er hvatt til að gera í forvarnarátki Geðhjálpar og Hjálpsámsíma Rauða krossins undir merkjum Útmæða. Fultrúrar átakans ganga reyndar enn lengra með því að bera tilfinningar sinar með stolti á nýju Útmæða peysunum eftir Viktor Weissshappel. Þar fara sannarlega verðugir fulltrúrar ungs fólk.

Geðheilsa ungs fólkas á umbrötumánum er einmitt yfirkrift Alþjóða geðheilbrigðisdaysins á morgun, þann 10. október. Geðhjálpar og Geðverndarfélög Íslands taka höndum saman um málþing um áhrif afallar og erfðar uppvaxtar-skilyrða á heilsu fólkus á fullorðinsárum í húskynnum Íslenskrar erfðagreiningar annað kvöld kl. 19.30. Aftar í Geðhjálparblöðinu fjallar Mark Bellis, aðalfyrirlesari á málþinginu, um niðurstöður rannsóknar fræðimanna á afleidongum erfðar ásку á heilsu og velsæld fullorðinna og hvernig samfélagið getur lagst á eitt við að draga úr afleidongum erfðarar reynslu í ásku á heilsu og lífsskilyrði á fullorðinsárum. Ohætt er að mæla með fyrilestri Bellis og annarra fyrirlesara á málþinginu.

Alþjóða heilbrigðisstofnunin hefur gefið út að 22–25% af íbúum í hinum vestræna heimi glumi á einum eða óðrum tíma í lífi sínu við geðrænan vanda. Hvert og eitt okkar verður að finna sína eigin leið til að takast á við sínu vanda. Edda Karólina Ævarsöldttir metti hamlandi streiti af hugrekki með því að kryfja vandanum í útskriftar-verkefni sínu við LHÍ. Rétt eins og Edda gekk Alda Karen Hjaltalín skrefi lengra en að hjálpa sjálfrí sér að mæta geðrænum áskorunum með opnum hugræktarstöðvar í Bandaríkjum í vor. Hver veit nema hugræktarstöð af sama tagi verði komin upp á Íslandi innan skamnis. Spennanlegt verður að fylgjast með þessum ungu konum í framtíðinni.

Ein leið til að takast á við geðrænan vanda er að leita stuðnings og ráða jafningia, þ.e. annarrar manneskjú í sómu sporum. Nokkrir í sjálshjálparþópar fólkus með geðrænan áskoranir hafa staðað undir þaki Geðhjálpar undanfarin ár. Dýrmæt viðbót við þessa flóru fölst í stofnun sjálshjálparhóps fyrstu kynslóðar Pólvverja með þunglundi og kvíða í upphafi ársins. Með styrk úr Próunarsjóði innflytjendamála reð Geðhjálþópska sálfreðingin Katarzyna Kudrzycka til að stýra hópinn fyrstu skrefin. Katarzyna heldur ekki aðeins utan um fundi hópsins



tvívar sinnum í mánuði heldur býður upp á ráðgjöf á pólsku eins og kemur fram í viðtali við hana í Geðhjálparblöðinu. Geðhjálþ gleðst yfir því takifári að fá að styðja þennan fjölmennasta hóp innflytjenda á Íslandi og vonast til að geta komið til móts við fleiri hópa innflytjenda í framtíðinni. Löst er að þörfir er brýn og færri leiðir í boði fyrir fólk með ónnur tungumál en íslensku til að vinna úr geðrænum vanda sínum.

Bví miður fjölgar hratt í hópi öryrkja með geðgreiningar á Íslandi. Nú eru öryrkjar með geðgreiningu að aðalgeiningu 38% allra öryrkja og hatt í 57% öryrkja eða um 11.000 manns ef taldir eru allir öryrkjar með geðgreiningu. Íitarlegu viðtali við Hrannar Jónsson, formann Geðhjálpar, á þessari síðu kemur fram að samtökum leggi áherslu á að Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólkus verði lögfestur í þeim tilgangi að tryggja réttaráhrif hans við endurskoðun gildandi lögðréðislag. Með slikri endurskoðun yrði stigið stórt framfaraskrefi í mannréttindabaráttu þessa fjölmána hóps.

Í viðtalini lítur Hrannar til baka til helstu verkefna samtakanna á fimm ára forstamtínum sínu. Þar nefnir hann meðal annars stofnun Bataskóla Íslands. Skólinn er einstæður að því leyti að hann byggir á janfri þátttöku hefðbundinna sérfræðinga og notenda geðheilbrigðisþjónustuna við mótnu námsnefni og kennslu. Starfsemi skólangs hefur farið langt fram úr vantungum og skiptir þar mestu ómetanlegt framlag þeirra Þorsteins Guðmundssonar og Estherar Ágústsdóttur, verkefnastjórans skólangs. Þetta ófluga tvíeyki segir einmitt frá uppyggingu skólangs og stofnun Umgennabekkjar í viðtali í blaðinu.

Mikið vart að runnið til sjávar frá því Geðhjálþ var stofnud fyrir réttum 39 árum. Breytingin er jafnvel áþreftanleg að síðustu 5 árum eins og kemur fram í viðtali við formann samtakanna. Félögum hefur fjlögð um riflega 2.500, starfsemin aukist og sýnileikinn margfaldest á þessu stutta tímatími. Óhætt er að segja að framtíði felagsins sé björt og jarðvegurinn fyrir markmið felagsins um bættu þjónustu og betri réttindi er sannarlega góður meðal almenninga, ekki hvað sist ungs fólk.

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, formkvæmdastjóri Geðhjálpar.

Besta hjálpin er oftast skilningur

Hrannar Jónsson, formaður stjórnar Geðhjálpar, lætur af störfum næsta vor eftir fimm ára starf. Hann segir margt hafa áunnist á þessum tíma en mörg verkefni séu óleyst.

Margt hefur áunnist í starfsemi Geðhjálpar þau tæplega fimm ár sem Hrannar Jónsson hefur starfað sem formaður stjórnar felagsins. Felagsmönnum hefur fjlögð úr tæplega 500 í 3.000, félagið flutti í nýtt húsnæði og allar skuldir hafa verið greiddar og því býr Geðhjálþ við góðan fjárhag að sögn Hrannars. „Við hofun skýrt hlutverk sem félag mannréttinda- og hagsmunarbaráttu, fræðslu og ráðgjafar. Við settum upp nyjar vefsíour, híja felaginu sjálfu, Útmæða og mannréttindagáttinni auk þess sem við erum með sterka viðveru á samfelagsmiðlum.“

Mögur baráttumál

Baráttumál Geðhjálpar eru mórg hverju sinni en ef nefna ætti eitt sérstakt mál seigur Hrannar það vera lögfestingu á samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fólkis með fatlanir. „Það felur í sér svo margt sem við brennum fyrir eins og afnámi þvingaðar meðferðar og endurskoðun löggræðislagar. Fólk sem er að fast við geðrænar áskoranir er eini hópurinn sem þarf að búa við þvingaða meðferð.“

Annað sem Hrannar nefnir er mikilvægi þess að fólk, sem býr yfir eigin reynslu af geðrænum erfðoleikum, til að eiga alltaf sæti við borðið. „Það á bæði við þegar kemur að ákvörðunartóku og í störfum í geðheilbrigðiskerfinu. Við erum svoltið að eftir Norður-löndunum með petta.“

Skilningur mikilvægur

Sérstakur skýrslugjafi mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna í geðheilbrigðismólamálum kom í heimsókn á vegum Geðhjálþar í febrúar á þessu ári. Hann orðaði það svo að vandinna væri ekki efnahjafn vagi í hófdinu á fólk í heldur valdaðajafnvægi í kerfinu og segir Hrannar það vera býsna nærrí sanni. „Pingmaður spurði mig um daginn, hvernig getum við hjálpað? Er það með penningum eða lagasetningu? Mér fannst þetta góð spurning og eiginlega allt of góð til að geta svarað henni á staðnum.“

Baráttan skarast

Hrannar lætur af störfum næsta vor en segir gott og reynslumikið fólk sitja áfram í stjórn. „Það er auðvitað þess og nýs formanns að marka framtíðina. Það eru mikilir vindar að blásu. Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fólkis með fatlanir er að hreyfa mikilí við hugmyndum okkar um fatlanir, fólk og samfélög. Þeg vona að fólk og félög sem hafa verið að hreyfa sig hvert í sínum kassa fari að sjá skýr hvernig baráttu þeirra skarast mikilí og styðji baráttu



„Geðheilbrigðismál eru pólitik en ekki eiththað sem hægt er að útvista til sérfræðinga,“ segir Hrannar Jónsson, formaður stjórnar Geðhjálpar. MYND/ANTON BRINK

“Pingmaður spurði mig um daginn, hvernig getum við hjálpað? Er það með penningum eða lagasetningu? Mér fannst þetta góð spurning og eiginlega allt of góð til að geta svarað henni á staðnum.

hvert annars. Það á t.d. við félög innan Örykrabandalagsins, verkaþýsþreyfinguna, samtök samkynhneigðra, feminista og þeirra sem látu sig fíkn varða.“

Mikilvæg ráðstefna
Þegar hann lítur til baka standur ýmislegt upp úr en hann segir að sér þyki þó vænt um ráðstefnu felagsins á þessu ári um vatnaskil í geðheilbrigðismólamálum. „Við pyddum skýrslu sérstaks skýrslugjafa mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna um ástand geðheilbrigðismólamála. Ég held að það plagg eigi eftir að verða leiðarljós næstu árin. Við settum á fót Bataskóla Íslands með hjálþ Reykjavíkurborgar og fleiri aðila. En svo verð ég líka að nefna óll viðkynnin við þann fjalbreytileg hóp sem hefur glimt við geðræna erfðoleika. Batakvöldin okkar, þar sem fólk hefur sagt sögu sína, eru einnig eftirminnileg.“

Hættum að fela tilfinningar og líðan

Útmeð'a og Viktor Weisshappel hafa hannað peysur og bætur þar sem hver og einn getur útbúið sína einstöku peysu með því að taka orð yfir ástand eða tilfinningar, setja þau á peysu og bera með stolti.

Hönnuðurinn bak við peysurnar, Viktor Weisshappel, útskrifaðist úr Listaháskólanum árið 2015 en lokaverkefnið hans snerist um þunglyndi og geðklofa. „Mér þykir betta malefni mjög áhugavert og þess vegna valdi ég mér þessi efnis-tök í lokaverkefnið. Ég tók við ótak mann sem heitir Alfreð Gígja og er með geðklofum og þunglyndis-gréiningu og gerði bókverk með myndrænni framsetningu á tólf frasognum um lífi hans. Það var sér-staklega fróðlegt að skyggast inn í hans hugarheim.“

Viktor segir hugmyndina að baki peysunum vera að myndgera orð yfir erfiðar tilfinningar og ástand. „Orð sem fólk á til með að fela, eins og til dæmis orðin „kvíði“ og „þunglyndi“, segir hann. „Það er mikilvægt að opna umræðuna og tala um tilfinningar sínar.“

Með því að bera orðin yfir tilfinningarnar utan á þér eru að breyta merkingunni, þú eru að bera þína „kvilla“ með stolti.“ Tilgangur Útmeð'a verkefnisins er að hvetja ungt fólk, sem og alla aðra, til að ræða um og viðra vandamál sin og leita sér faglegrar aðstoðar ef að þarf að halda.

Viktor segir viðbrögðin við peysunum hafa verið framar vonum. „Viðbrögðin hafa verið því líkt góð og eru margir búinir að koma til min og segja mér frá sinni reynslu.“



Viktor Weisshappel, hönnuður bótanna, segir viðbrögðin hafa verið framar vonum.
MYND/ANNA MAGGÝ

Betta virðist hitta á taug í samfélagitnum, allir eru að dila við eitthvað og margir reiðubúnir að tala um það. Þetta gerir samtíði aðvitað aðveldara.

Hægt er að velja um prettan tegundir af bótum. „Við byrjuðum á að gera 11 bætur með orðunum kvíði, þunglyndi, stress, reiði, rang-hugmyndir, meðvirkni, seigla, einmanaleiki, sorg, feimni og vonleysi og nú eru þær bara að klárást þannig að við pöntuðum aðra sendingu og bættum tveimur við, félagsfælini og ADHD.“

Sjálfur valdi Viktor sér bætur með orðunum kvíði og stress. „Eins og flestir tengi ég við margar af

bótunum en þessar hófðuðu einna helst til míni.“

Hægt er að kaupa eins margar bætur og hver vill og ráða þeim á að vild. Þær er hægt að straua á flestallar flikur. Bæturnar má nálgast í Húrra Reykjavík á Hverfisgötu, sambærilegum og reyndar uppseldar en von er á nýrr sendingu um mánaðamótin.

Útmeð'a er vitfundarvakning Geðhjálpars og Hjálpar síma Rauda krossins um geðheilbrigði ung folks sem gengur út á að hvetja ungt fólk og reyndar fólk að öllum aldrí til að sefni frá erfiðri andlegri líðan í því skyni að taka fyrsta skrefið til að leita sérfjárhálfum. Heimasiður vitfundarvakningarnar er www.utmeda.is.

Með því að bera orðin yfir tilfinningar utan á þér eru að breyta merkingunni.

Viktor Weisshappel



Bæturnar eru til í prettan mismunandi útgáfum sem hver um sig ber eitt orð yfir tilfinningar eða geðrænt ástand.



Við eignum að geta talað um tilfinningar og leitað okkur hjálpar án þess að skammast okkar.

Elin Metta Jensen



Pað hjálpar að opna sig

Hvaða bætur valdir þú á þína peysu?

Ég valdi kvíða, vonleysi, þunglyndi, stress og rang-hugmyndir. Mér finnst ég tengja mest við þessar bætur þar sem ég hef verið að kljást við þunglyndi, kvíða og áráttu/práhyggjuróskun í þó nokkurn tíma.

Hversu miklu málí skipptir að fyrirmyn dir eins og þú og raunar allir komi út með reynslu sína af geðrænum vanda?

Pað skipptir mjög miklu málí og vonandi hvetur pað aðra til þess að tala opinskátt um sína andlegu líðan. Pað hjálpar að opna sig og tala við einhvern. Það hjálpaði mér svo mikil, ég væri ekki á þeim góða stað sem ég er á í dag hefði ég ekki leitað mér hjálpar. Komum útmeð'a.

Elin Metta Jensen knattspyrnukona

Tilfinningar eru mannlegar

Hvaða bætur valdir þú á þína peysu?

Sorg - meðvirkni - reiði - stress - feimni - seigla
Hvers vegna?

Ég hef fundið yfir öllum pessum tilfinningum á einhverjum tímakortum í mínu lífi, stundum sinni í hverju lagi en stundum mórgun þeirra í senn. Síðan skipti mig miklu málí að hafa seiglu á bakinni því reynslan hefur sýnt mér að það er betra að hafa hana með í för.

Hversu miklu málí skipptir að fyrirmyn dir eins og þú og raunar allir komi út með reynslu sína af geðrænum vanda?

Ég held að umræðan um geðrænan vanda skipti gríðarlega miklu málí, ekki síst í dag þegar samfélags-miðlar draga oft upp glansmynd af raunveruleikanum. Þess vegna er mikilvægt að við gerum okkur grein fyrir því að það sé mannlegt að finna fyrir rófi tilfinninganna og það á ekki að vera feimnismál. Við eignum að geta talað um tilfinningar og leitað okkur hjálpar án þess að skammast okkar fyrir nokkurn hlut.



Pað versta sem hægt er að gera við sjúkdómum sem pessum er að þegja um það að þegja um það.

Jóhann Kristófer Stefánsson



Jóhann Kristófer Stefánsson tónlistarmaður
Fólk er tilbúið að hlusta

Hvaða bætur valdir þú á þína peysu?

Bæturnar sem ég valdi voru reiði, einmanaleiki, þunglyndi, sorg og kvíði.

Af hverju?

Ég valdi þessar bætur því allar þessar tilfinningar kannast ég við, bæði hjá sjálfum mér og fólkum sem stendur mér nærrí.

Hversu miklu málí skipptir að fyrirmyn dir eins og þú og raunar allir komi út með reynslu sína af geðrænum vanda?

Pað er mikilvægt að fyrirmyn dir og opinberar persónur ráði opinskátt um sína reynslu af geðrænum vanda til þess að setja fordæmi. Pað versta sem hægt er að gera við sjúkdómum sem pessum er að þegja um það og því er mikilvægt að opna umræðuna upp að gátt svo að sem flest sjáí að þau standi ekki ein, heldur séu úrlausnir í boði og að fólk sé tilbúið að hlusta.

Erfið reynsla veldur verri heilsu

Mark Bellis, prófessor og ráðgjafi hjá Alþjóða heilbrigðismálastofnuninni WHO og fleiri alþjóðlegum stofnum, fjallar um afleiðingar áfalla og erfiðra uppvaxtarskilyrða á heilsu og velsæld fullorðinna á opnu málþingi Geðhjálpar og Geðverndarfélags Íslands á Alþjóðlega geðheilbrigðisdaginn.

Bellis hefur lagt áherslu á rannsóknir í framhaldi af svokallaðri Adverse Childhood Experiences (ACE) rannsókn um áhrif erfiðra upplifana í æsku á heilsu á fullorðinsárum. ACE rannsóknarteymið skilgreindir 10 algengustu afóll og erfiða reynslu í uppvexti 17.000 þáttakenda í rannsókninni fram ó 18 ára aldri og sýndi fram á sterkt tengsl milli fjölda þessara áfalla eða ACE-stiga við andlegan, líkamlegan og félagslegan vanda á fullorðinsárum. Með öðrum orðum þá sýndu rannsakendurnir fram á að fjöldi stiga/áfalla gæti til kynna vaxandi hættu á heilsufars- og félagsvanda síðar á evinni.

Um hvað fjallar fyrirlestur þinn á Íslandi?

Ég mun ræða um hvernig ofbeldi, vanræksla og upplifun af heimilisfulldi og önnur erfið uppvaxtarskilyrði geta breytt því hvernig við þróumst, ekki aðeins andlega heldur einnig líkamlega. Þegar börn upplifa erfið afóll í æsku hætti þeim fremur en örðum börnum til að tileinka sér óheilsusamlega lífshætti eins og að reykja, misnota vínumefni og sýna ofbeldisfulla hegðun og þróa því frekar með sér langvarandi heilsu-



Próf. Mark Bellis, rannsóknastjórnandi við Lýðheilsustofnanir Wales og Stóra-Bretlands og stjórnarformáður miðstöðvar forvarna gegn ofbeldi hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnunni WHO.

brest eins og sykurski og hjartsjúkdóma seíenna á ævinni. Ég mun einnig segja frá því hvernig sumum börnum með erfiða upplifun að baki tekst með því að þróa með sér seiglu að komast hjá þessum vandamálum. Ég mun velta því upp hvernig við getum unnið gegn erfiðri upplifun barna, byggð upp seiglu og þróað þjónustu sem styður betur við folk, bæði börn og fullorðna, sem hefur orðið fyrir slæmri reynslu á uppvaxtarárunum.

Hvað geta yfirvöld gert til að draga úr afleiðingum erfiða á samfélagið?

Við þurfum að byggja upp seiglu í börnum okkar og samfélögum. Seiglu er hægt að þróa á margan hátt, til dæmis með því að tryggja að börn hafi alltaf aðgang að fullorðnum einstaklingi sem þau geta treyst og talað við. Hægt er að þróa seiglu með því að gefa börnum tækifæri til að vera virkir þáttakendur í samfélaginu, veita þeim tilfinningu fyrir því að þau geti náð

árangri, veita þeim sterkar fyrir-myndir til að horfa upp til og með ýmsum öðrum hætti. Við getum byggð upp betri áfállastuðning í félagslega, heilbrigðis-, mennta- og réttarkerfinu. Þjálfá þarf starfsfólk Í uppi að skilja áhrif afalla í barnesku á hegðun og heilsu á fullorðinsaldri. Með því móti er því betur gert kleift að hjálpa börnum í þórf fyrir sliken stuðning.

Hvað geta þeir sem hafa átt erfiða æsku gert til að draga úr afleiðingum þess?

Þættir eins og að tengjast öðru fólk, iðka íþróttir og taka þátt í vinnumarkaðnum af viðkomandi er fær um slykt, eru hjáþplegir til að vinna gegn hugsanlegum áhrifum erfiðra afalla í æsku. Stundum getur hjálpað að tala við heilbrigðisstarfsfólk. Í rannsóknum okkar kemur fram að feistir höfðu rætt við sérfræðingum um erfið uppvaxtarar sín. Núna erum við að skoða hversu gagnlegt getur verið fyrir fólk að deila reynslu sinni með heilbrigðisstarfsfólkjum jafnvel lóngu eftir erfiðar upplifanir.

Ef takast að að ná árangri verða allar viðeigandi stofnunar að til-einka sér skilning og leggjast á eitt til að ná árangri í verkefnini. Við höfum stofnað ACE-miðstöð

með fjármögnun frá nokkrum opinberum stofnum til að auka skilning innan þjónustustofnana á því hvernig hægt seiðar varna og bregðast við afleiðingum áfalla og erfiðra uppledisskilyrða. Við höfum komist að því að rót margra erinda fólks til heilsugesunnar, lögreglinnar, félagsþjónustunnar eða menntastofnana er hægt að rekja til erfiðra upplifana í æsku. Með því að auka skilning starfsmannna viðkomandi stofnana á þessari staðreynd stöðlum við að því að þær vinni betur saman og bjóði fólkviðeigandi stuðning. Fólk þarf ekki aðeins að upplifa þennan stuðning frá sérfræðingum heldur einnig framlínustarfsfólkviði að sérfræðingarnar hitta fólk oft ekki fyrr en vandamálin eru örðin alvarleg og erfiðara er að takast á við þau.

Dulin áhrif erfiðrar reynslu í æsku á heilsufar á fullorðinsárum

Opið málþing Geðhjálpar og Geðverndarfélags Íslands á Alþjóða geðheilbrigðisdeginum 10. október 2018.

Fyrirlestrarsalur Íslenskrar Erfðagreiningar við Sturlugötu 8.

Fundarstjóri Kjartan Valgarðsson, framkvæmdastjóri Geðverndarfélags Íslands.

Aðgangur ókeypis



- | | |
|----------------------|--|
| 19.30 – 19.40 | Opnunarárvarp
Gunnlaug Thorlacius, formaður Geðverndarfélags Íslands. |
| 19.40 – 20.45 | Áhrif erfiðrar reynslu í æsku á heilsu á fullorðinsárum, kostnaður og forvamr
Pr. Mark Bellis, stjórnandi rannsóknar við Lýðheilsustofnanir Wales og Stóra Bretlands og stjórnarformáður miðstöðvar forvarna gegn ofbeldi hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnunni WHO. |
| 20.45 – 21.05 | Heilsa fullorðinna í ljósi erfiðrar æsku
Margrét Olafía Tómasdóttir, dr. í heilsugæslulæknungum og lektor við Háskóla Íslands. |
| 21.05 – 21.20 | Fjallabaksleið til nýs lífs
Sara Elísa Þórðardóttir varaþingmaður. |
| 21.20 – 21.35 | Fræðsluátaskip Geðhjálpar um afleiðingar erfiðrar reynslu í æsku á heilsu á fullorðinsárum
Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar. |
| 21.35 – 21.45 | Samantekt og umræður. |



Stress er ekki eðlilegt ástand

Stress og kvíði voru viðfangsefni Eddu Karólínu Ævarsdóttur í útskriftarverkefni hennar frá Listaháskóla Íslands í vor. Hún segist betur í stakk búin að takast á við kvíða eftir vinnslu verkefnisins.

Eg hef sjálf verið að kljást við kvíða frá því ég var tóningur. Hef verið með mikinn felagskvíða, verið feimin og hrædd við álit annarra, sem er stórkostlegt að dila við sem upprennandi listakona. Það var mjög stressandi tilhugsun að útskrifast úr Listaháskólanum þar sem útskriftarsýningin er frekar stór og eins og fyrsta skrefið inn í atvinnumálfið. Ég var því mjög fljótegla farin að kvíða fyrir kvíðanum sem myndi óumflýjanlega fylgja þessu opinberasta verkefni lífs míns þangað til,” segir Edda Karólína sem útskrifast úr grafiskri hönnun frá Listaháskóla Íslands í vor en sýndi verkefni sitt aftur í Peysupartí Útmeða í Listasafni Reykjavíkur í september.

Hún hugsaði með sér að besta leiðin til að koma í veg fyrir kvíðanum væri að fjalla um hann í útskriftarverkefninu. Hún talaði við sálfraðöinga og fleiri sem fasti við kvíða en vendipunkturin varð þegar hún kikti í kaffi til ömmu sinnar og afu. „Amma var langt gengin með Alzheimer og að hafið kynnt sér rannsóknir á sjúkdómmum frá því hún greindist. Þegar ég var að segja þeim frá verkefninu minu fóru að tala um að nýjustu rannsóknir bendi til að stress og kvíði séu mikilr áhrifavaldað í þróun Alzheimersjúkdómsins. Ég hafði fram að þessu bara peilt í sálfraðilegri hlíð kvíða en fór þarna að velta fyrir mér líkamlegum viðbrögðum sem opnauði nýja vidd.“

Verk Eddu Karólínu heitir STRESS og skipti í þrjá kafla. „Í



Edda Karólína við verk sitt STRESS sem hún sýndi aftur í Peysupartí Útmeða í Listasafni Reykjavíkur í september.

fyrsta kaflanum lysi eg upplifun fólkis af stressi og kvíða og útskýri hvað er að gerast í líkamanum sem veldur þessari upplifun. Annar kaflinn útskýrir langtíma-áhrif stress. Það er sýnt hvernig það getur leitt til alvarlegra kvilla

eins og insúlinívöldnáms í frumum sem leiðir til sýkursýki og hvernig ofgnótt af stresshormóninu kortisol getur haft áhrif á heilafrumur og nymundun þeirra, minnkað heilann og hægt á allri starfsemi hans sem getur leitt til punklyndis

og Alzheimer. Í þriðja kaflanum er bent á einfaldar líkamlegar leiðir til að vinna gegn stressi og snúa við áhrifum þess á líkemann. Til dæmis með því að skokka, finnaangan af lavender og vanillu, eiga samskipti við vini og fjólskyldu



Borsteinn Guðmundsson og Esther Ágústsdóttir eru verkefnastjórar Bataskóla. MYND/EYPÓR

“

Nemendur í Ungmenna-bekknum glíma við önnur viðfangsefni en í þeim hefð-bundna, viðfangsefni sem hvíla á ungu fólk.

Flýtir bata eftir geðrænar áskoranir

Bataskóli Íslands hjálpar fólk að læra um geðrænar áskoranir og lifa með einkennum þeirra. Skólinn hefur nýlega stofnað sérstakan ungmannabekk til að bæta þjónustu við ungt fólk.

Bataskóli Íslands er tilraunaverkefni Geðhjálpars og Reykjavíkurborgar til þriggja ára sem er nú á öðru ári. Skólinn er fyrir fólk frá 18 ára aldri sem hefur glímt við geðrænar áskoranir, aðstandendur þess og starfsfólk að velförðar- og heilbrigðissviði, en hlutverk hans er að hjálpa fólk að flýta bata eftir geðrænar áskoranir, auk að lífsgæði og sjálfskilningum ásamt því að fræða og draga úr fordóum milli einstaka höpa.

Borsteinn Guðmundsson og Esther Ágústsdóttir, verkefnastjórar skóla, segja að nýlega hafi verið ákvæði að stofna sérstakan ungmannabekk til að bæta þjónustu við yngra fólk og hann hafi verið fljótar að fyllast.

„Starfsemi Bataskóla er ólik öðrum skólum, sérstaklega af því að við erum með tvö umsjónarmenn í hverju námskeiði,“ segir Esther. „Það er alltaf sérfræðingur vegna sérþekkingar, eins og sálfraðingur, íþróttarfræðingur, löjuplifi eða eitt-hvað slíkt og sví er lika sérfræðingur vegna reynslu, aðili sem hefur sjálfur reynslu af geðrænum áskoranum. Þetta er geril til að raddir allra sem að málinu koma heyrist, en við vinnum eftir batamiðaði hugmyndafræði að fyrirmynd Nottingham Recovery College.“

„Ástæðan fyrir því að við stofnudum sérstakan ungmannabekk var fyrst og fremst þórf að ná til unga fólkins og þeirra sem hafa gangið í gegnum geðræn veikindi nýlega. Rannsóknir sýna að því fyrir sem fólk kemst að bataveg, því betra,“ segir Borsteinn. „Þetta var líka tilraun hjá okkur. Við vildum sjá hvort það væri áhugi hjá ungu fólk i að vera saman í þeik, því ungt fólk hefur annan reynsluheim en eldra fólk og því gaði skapast óðruvinni umræða. Þetta hefur reynst vel og við höfum fundið fyrir miklum áhuga, enda vorum við fljót að fylla bekkið.“

„Nemendur í Ungmannabekknum glíma við önnur viðfangsefni en í

“ Eg var því mjög fljótegla farin að kvíða fyrir kvíðanum sem myndi óumflýjanlega fylgja þessu opinberasta verkefni lífs míns.

og stunda djúpöndun eða jóga. Myndirnar eru merktar númerum og með verkinu kemur myndlykill þar sem nákvæmar útskýringar fylgia sömu númerum og að myndunum.“

Viðotkurnar hafa verið góðar að sögn Eddu Karólínu. „Márgar tengja við verkið og segjast hafa lært ýmislegt af því og ég hef sett mikil af plakötum. Mest um vert finnst mér að geta minnt fólk á að stress er ekki eðlilegt ástand heldur álag á líkama og sál sem getur haft alvarlegar afleiðingar ef ekkert er að gert. Alagið kemur úr öllum áttum og það er orðið eðlilegt að vera sifellt stressaður og mér finnst oft eins og stress sé ranglega talið metnaður.“

En hjálpaði verkefnið henni sjálfri? „Já, eftir á. En var mjög stressuð í öllu þessu ferli. Ég hélت að þetta myndi hjálpa mér en kannski hafði það bara ófugl áhrif. En núna er ég mun betur í stakk búin að kljast við streitu en áður.“

Nánari upplýsingar um verk Eddu Karólínu má finna á vefsíðunni eddakarolina.com.

» **Petta virðist gefa bæði von, stjórn og tækifæri, sem eru einmátt einkunnarorð skólans.**

Esther Ágústsdóttir

Þeim hefðbundna, viðfangsefni sem hvíla á ungu fólk og endurspeglar reynsluheim þess,“ segir Esther. „Við vonumst líka til að þessi bekkur geti orðið stökuppallur fyrir þau yfir í aðra hluti, s.s. nám, starf eða sjálfbóbalðastarf. Þetta er líka stökuppallur í meiri virki og aukin lífsgæði almennt.“

Márgir sem hafa komið í Bataskólanum tala um nám náði hafi riðið félagslega einangrun. „Fólk talar um að það komist í aukna virki og þetta virðist gefa bæði von, stjórn og tækifæri, sem eru einmátt einkunnarorð skólans,“ segir Esther. „Fólk talar líka um að það lauri um ýmislegt tengt geðheilsunni mjög hratt og það flýtir auvitad fyrir bata.“

„Við bjóðum upp á fjölbreytt úrvall námskeiða og skorun á alla sem eru í batafeli eftir geðrænar áskoranir að skoða það sem er í boði á heimásiðunni okkar,“ segir Borsteinn.

Borsteinn og Esther sjá fram á bjarta framtíð. „Við höfum fengið rosalega góð óþróðgóð, bæði frá nemendum, samstarfsfólk og fólk í kerfinu sem hefur fylgst með þessu verkefni,“ segir Borsteinn. „Það hefur verið mjög hvetjandi fyrir okkur.“

Við klárum tilraunaverkefnið á næsta ári, en við bindum miklar vonir við að bæði halda áfram og efla og staekka skólan, því við þurfum að anna eftirspurn,“ segir Borsteinn. „Við höldum að sjálfssögðu ótrað áfram.“

Fremrei upplýsingar má finna á www.bataskoli.is og Facebook-síðunni Bataskóli Íslands.



Aldi Karen er einkar vinsæll fyrirlesari og troðfyliti Eldborg með LIFE Masterclass-fyrirlestrei sinum fyrr á þessu ári. Hún stefnir að opnun hugræktarstöðvar á Íslandi. MYNDIR/ANTONÍA LÁRUSDÓTTIR

Ég er nóg eins og ég er

Aldi Karen Hjaltalín starfar við hugræktunarstöðvar í New York. Þar takast einstaklingar á við huga sinn og framandi aðstæður í sýndarveruleika. Hún segir borgina góða og slæma fyrir geðheilsuna.

Mig langaði alltaf að búa í New York, alveg síðan ég fengið þangað með ómúru. Rósú i stelpufærð fyrir helgi þegar ég var sautján ára," segir Aldi Karen sem eftir helgarferðina með ómúru sinni hengdi upp mynd af Empire State-byggingunni á vegg í hertberginu sinu.

„Sérkondið í ljósi þess að nú labba ég fram hjá Empire State á hvernig einasta morgni á leið í vinnumuna," segir Aldi Karen sem hafði lögum verið með hugann við það að flytja vestur um háf og stókk til í fyrra þegar hún sá tækifæri til þess.

„Áður en ég vissi af hafði ég búið hér í heilt ár. Ég elskar alheimssúðupottini New York; hér er allt af öllu, og nóg af því. I borginni býr fólk frá öllum heimshornum og margir að gera svo skemmtilega hluti. Drifkraftur New York-búa er líka svakalegur og ég er í því að reyna að halda í við það. Undiraldan á þessum stað er engri lík, hér eru allir á hundrað, öllum stundum og alltaf.“

Besta en eitraðasta borgin

Í erli stórborgaryssins segist Aldi Karen þurfa að minna síg að vera sinn allra besti vinur.

„Svo margir hér eru mjög önnun kafnir og að vinna í öllu og fólk á það aðeins til að gleyma því að við eruum allir manneg. Maður þarf því að vera þess minnugr að skamma sig sjálfan ekki um of fyrir að vera ekki alltaf á fullri fart og minna vini sína á að það er nóg pláss fyrir alla.“

Þegar kemur að geðheilsu telur Aldi Karen New York fara ýmist mjög vel með hana eða mjög illa.

„New York er að minu mati



Ólði Karen likar vel í New York.

besta borg í heimi en hún er líka ein sú eitraðasta. A einum stað getur maður fengið subbubblegasta hamborgara í veröldinni og hinum megin við góttuna 100 prósent lífrænan spínat-smoothie með háklassa engiferskoti. Þetta er bara spurning um að finna sitt jafnvægi í borginni og búa til sitt eigið samfélag innan hennar.“

Komast í topphugarástand

Í New York starfar Aldi Karen sem ráðgjafi og fyrirlesari.

„Ég tek einstaklinga í persónulegg rágjóf og/eða lifselfingu, ásamt því að þjónusta fyrirtæki við markaðssetningu,“ upplýsir Aldi Karen sem einnig heimsækir unglinga og ungmanni í samstarfi við Kevin Williams sem setur upp

vinnusmiðjör sem taka á andlegri heilsu krakka á aldrinum þrettán til átján ára.

„Um þessar mundir er ég líka að komast á fullan skrið með hugræktunarstöðvar í New York. Ég er afar spennut fyrir þeim og hef unnið í hugræktunarstöðvum síðan við settum við fyrstu upp í apríl í Teachable-skrifstofunum á Manhattan,“ segir Aldi Karen.

Hugræktunarstöð er andleg heilsurækt, sérástaklega hönnuð fyrir hugann.

„Í stað þess að vera með einkajþjálfara erum við með sálfræðinga og svokallaða „peppara“ (e. performance enhancement coaches). Tími hjá þeim er minna eins og sálfræðitími en meira eins og peptími til að komast í topp-hugarástand fyrir daginn,“ útskyrir Aldi Karen.

Talar við heilann

Æfingaaðstaða hugræktunarstöðva samanstendur ekki af löðum heldur sýndarveruleikagleraugum og heyrnartólum.

„Með þeim taikum setjum við einstaklinga inn í ákvæðnar aðstæður. Ef manneskjá hræðist til dæmis að tala frammi fyrir fólkí látum við hana spreytu sig að tala frammi fyrir tíu þúsund áheyrendum, svo fimm þúsund og að lokum tuttugu manns. A meðan fær maður að upplifa bestu mögulegu viðbrögðin en líka þau verstu og sú meðallagi. Með því gerum við það ópekktu þekkt fyrir heilann,“ útskyrir Aldi Karen sem hefur í hyggju að stofna hugræktunarstöð á Íslandi.

„Ég er alltaf með falllega Ísland á bak við eyrað og með augun opin fyrir tekifærum til að opna slika stöð heima. Í dag er þó hægt að fá þjónustu okkar inni til fyrirtækja þar sem við tökum kaffistofuna yfir í nokkrum tíma og breytum henni í pop-up hugræktunarstöð.“

Tökum okkur af alvarlega

Geðræktarmál hafa lengi verið Ólði Karen hugleikin.

„Þegar ég var sólu- og markaðsstjóri hjá Saga Film var ég iðulega með rágjóf og fyrirlestra um sölum

og markaðsmál. Þar áttáði ég mig fljött að ég var í raun að spjalla um líf og hugarfar fólks og áður en ég vissi að voru geðræktarmál það eina sem ég talaði um í fyrirlestrum mínum,“ útskyrir Aldi Karen sem gæfir þess að hlúa vel að eigin geðheilsu í annasömu lífi sínu í New York.

„Eins og New York gefur mér brjálæðislega orku er ekkert sem jafnast á við fagn Island. Ég er svo heppin að vera með viðskiptavinum á Íslandi og fái því að koma í heimsóðum á tveggja mánaða fresti í nokkra daga í senn. Þá drekk ég í mig náttúruna áður en ég fer aftur heim í steypufrumskóginum,“ segir Aldi Karen sem hefur lík að tækifæri hugfast að vera sín eigin besta vinkona.

„Ég tala reglulega við heilann minn um þær hugsanir og tilfinningar sem hann setur í huga minn og gæti þess að tala við honum eins og minn besta vin. Mér finnst líka óskaplega gott að skrifra niður hugsanir minar og tilfinningar og sitja aðeins með þeim; bara leyfa mér að líða vel með þeim og ímynda mér að ég sé að horfa á þær eins og bila í umferðinni. Við tökum okkur oft svo alvarlega, bæði hugsanir okkar og líðan, en stundum er gott að halla sér aðeins aftur og leyfa bílunum að keyra aðeins um án þess að reyna að stjórna traffikinni.“

Aldi Karen veit líka að hún er alveg nóg. „Það gefur svo ótrúlega góða frelsistilfinningu að vita að ég sé nóg og því endurtek fyrir ég það oft við sjálfa mig. Ég þarf ekki að vera neitt eða gera neitt sérstakt frekar en ég vil. Ég er nóg. Alveg eins og ég er akkúrat núna.“

Sjálfshjálparhópur fyrir Pólverja á Íslandi

Katarzyna Kudrzcka sálfræðingur leiðir sjálfshjálparhópur og býður upp á einstaklingsviðtöl fyrir fólk af fyrstu kynslóð Pólverja á Íslandi. Hvort tveggja fer fram í húsakynnum Geðhjálpar í Borgartúni og er endurgjaldslaust.

P ólverjar eru langfjölmennast hópu innflytjenda hérlandi eða um fjörtán þúsund talsins. Geðhjálp stendur að sjálfshjálparhópi fyrir Pólverja af fyrstu kynslóð og einstaklingsviðtolum með styrk úr brúnarsjóði innflytjendamála.

Katarzyna Kudrzcka sálfræðingur leiðir starfhópsins „Sjálfshjálparhópurinn“ hóf göngu sina fyrir rúmlega ári og hittist tvívar í mánuði á fimmtdögum kl. 18.30. Fundinir

fara fram á pólsku og eru auglýstir á icelandnews.is/, gedhjalp.is og á Facebook-síðunum polacy na íslandi og depresja í fibromalgia na íslandi. Við viljum auðvitað ná til sem flestra landa okkar,“ segir Katarzyna.

Fyrir hverja er sjálfshjálparhópurinn?

„Hann er hugsaður fyrir fólk sem þjáist af þunglyndi og/eða kvíða eða hefur strítt við mikla erfðoleika eða mótlæti í lífinu. Hann er einnig hugsaður fyrir þá sem vilja einfaldlega hitta annað fólk og tala. Í hópnum fara fólk stuðning hvort frá öðru, getur opnað sig og rætt um það sem því liggur á hjarta hverju sinni. Oft er halplegt að tala við aðra sem standa í svipuðum sporum og maður sjálfur,“ segir Katarzyna og bætir við að eftir formlega fundi sé nokkuð um að fólk hittist og spjalli saman.

EKKI HENTAR ÖLLUM AÐ VERA Í HÓPI OG PVÍ STENDUR FÓLK EINNIG TIL BOÐA AÐ KOMA Í EINSTAKLINGSVIÐTÖL HJÁ KATARZYNA. „Einstaklingsviðtölin eru hugsuð fyrir þá sem telja sig þurfa sérstaka sálfræðiaðstöð eða eiga erfissit með að tjá sig í hópi,“ segir hún.

En hvað brennur helst á fólk?

„Það er þunglynt, því liður illa, er oft mjög einmana og hefur mikla þörf fyrir að hitta fólk sem skilur það og hvernig því liður,“ segir Katarzyna.

Fylgir því andlegt álag að setjast að í nyju landi?

„Já, að sjálfssogðu fylgir því oft mikil álag að flytja til nýs lands. Það

getur tekið mikla orku frá fólkvi að læra inn að nýja menningum sem getur verið frábrygðin þeiri sem það bekkrir frá heimalandinu. Það getur verið strembið að læra nýjar reglur, nýtt tungumál og kynnað nýju fólk. Sumir sem hingað koma eru einnig neyddir til að segja skilið við fjólskyldur sínar vegna efnahagslegra ástæðana,“ segir Katarzyna.

Pann 3. nóvember næstkomandi verður opinn viðburður í sendráði Póllands á Íslandi og hvetur Katarzyna póllskumælandi fóli til að mæta á hann. „Par verður fjallað um ýmislegt sem fylgir því að flytja til nýs lands. Ég mun segja aðeins frá sjálfshjálparhópnum og út að hvad hann gengur. Svo ætlar Lukasz Piotr Filipowicz geðlaknir að fjalla um andlegt álag samhlíða því að flytja til nýs lands og Joanna Marcinkowska, sálfræðingur í máléfnum innflytenda hjá Reykjavíkurborg, mun m.a. fylla um þjónustu sveitarfélagsins við ibúa. Áður en dagskráin hefst mun sendiherra Pólverja á Íslandi flytja stutt ávarp. Við viljum að málþingið verði frekar óformlegt, bjóðum upp á veitingar og jafnvel tölist. Málþingið fer allt fram á pólsku og allir eru velkomnir,“ segir Katarzyna.

Upplýsingar um fundina er hægt að nálgast á icelandnews.is/, gedhjalp.is og á Facebook-síðunum polacy na íslandi og depresja í fibromalgia na íslandi. Fundinir og einstaklingshóparnir fara fram á pólsku.



Katarzyna segir sjálfshjálparhópinn hugsaðan fyrir þá sem þjást af þunglyndi og/eða kvíða eða hafa strítt við erfðoleika og mótlæti í lífinu. MYND/STEFÁN

Svipmyndir úr starfi Geðhjálpar



Peysuparty Útmeða var haldið i Listasafni Reykjavíkur. Partyið var vel sött og þau Elín Ebba Ásmundsdóttir og Einar Þór Jónsson létu sig ekki vanta.



Dainius Puras, sérstakur skýrslugjafi Sameinuðu þjóðanna í geðheilbrigðismálum hélt áhugavert erindi á málþinginu Vatnaskil.



Porsteinn Guðmundsson fundstjóri og Óttarr Proppé, þáverandi heilbrigðisráðherra, í góðum gir á ráðstefnumni Börnin okkar.



Riflega 400 manns söttu barnageð-heilbrigðisráðstefnu Geðhjálpar.



Hrannar Jónasson, formaður Geðhjálpar, og Vigdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Virk, fyrir málþing Geðhjálpar og Virk, þegar kona brotnar.



Útmeða peysuverkefni Geðhjálpar og Hjálparsíma Rauða krossins fékk talsverða athygli í fjölmölum. Bætur Viktors Weisshappel vöktu sérstaka athygli.

Við þökkum stuðninginn

A.Wendel ehf	Tangarhófða 1	110	Reykjavík	Halldór Jónsson ehf.	Skútuvgi 11	104	Reykjavík	SFR Stéttarfélag í almannabjónustu	Grettisgötu 89	105	Reykjavík
Ádalvik ehf	Sílumúla 13	108	Reykjavík	Ramarborg ehf	Hafnarstræti 7	400	Ísafjörður	Sígrún ehf	Ólðutuni 4	611	Grímsey
ARGUS Arkitektastofa Grétars og Stefáns	Eyrarsöld 9	101	Reykjavík	HBT ehf	Bildshóða 18	110	Reykjavík	SÍRS	Sílumúla 6	108	Reykjavík
Arkís arkitektar ehf	Kleppsvægi 152	104	Reykjavík	Helgason & Co ehf.	Gylfaflið 24-30	112	Reykjavík	Síldarvinnslan hf	Hafnarbraut 6	740	Neskaupstaður
Arnardalur st.	Þinghólsbraut 58	200	Kópavogur	Hilmir Bjarnason ehf., rafverktaki	Símiduvegi 11	200	Kópavogur	Sjókráhús Íslands	Eyrarlandsvegi	600	Akureyri
Austfirðaflutningar ehf	Kelduskógun 19	700	Egilsstadir	Hítaveita Egilstaða og Fella ehf	Einhverjungi 1	700	Egilsstadir	Skalatánimilíð	Skalatún	270	Mosfellsbær
AUTO ehf	Vesturstræti 1	603	Akureyri	Hjallastefnun ehf	Vilfisstadelavegi 123	210	Gardabær	Skólar ehf	Klettartöð 2314	235	Reykjanesbær
A.I.V.R	Stuðlahalsi 2	110	Reykjavík	Hópsnes ehf	Verbraut 3	240	Grindavík	Sklavareinnum ehf	Laugavegur 163	105	Reykjavík
Bandalag starfsmáris og þája	Grettisgötu 89	105	Reykjavík	Hreinsteinkni ehf	Síðarhóða 37	110	Reykjavík	Smali ehf	Santini 5	400	Ísafjörður
Báran stéttarfélag	Austurvögi 56	800	Selfossi	Hús og skip ehf.	Mariubaugi 135	113	Reykjavík	Smurströnd Akraness st.	Símijuvöllum 2	300	Akranes
Bifreiðaverksstæði Kópavogs ehf	Smíðjuvegi 68 Gul gata	200	Kópavogur	Hvalur hf	Píshólið 233	222	Hafnarfjörður	SS Ark ehf.	Símiduvegi 11e	200	Kópavogur
Bílmisjórunn hf	Bildshóða 16	110	Reykjavík	Hölfakálf ehf	Vagnhóða 11	110	Reykjavík	Stjá sjókrabjálfun ehf	Hátoni 12	105	Reykjavík
Bílastjóri ehf	Bæjarföti 10	112	Reykjavík	Höftávarlar ehf	Höfta 1	640	Húsavík	Stopi-gámar ehf	Klettajörð 104	104	Reykjavík
Bílrunþjóustumstun ehf	Grófinni 15c	230	Reykjanesbær	Haufréttur ehf	Laufbreku 16	200	Kópavogur	Suzuki-hilar hf	Skeiðunn 17	108	Reykjavík
Bjarni Fannberg Jónasson ehf.	Melateig 31	600	Akureyri	Ison ehf	Vesturvör 30b	200	Kópavogur	Svalvogar ehf	Abalstræti 51	470	Þingeyri
Blálanamannafélag Íslands	Sílumúla 23, hæð	106	Reykjavík	Íslensk erfðagreining	Sturlaugt 8	101	Reykjavík	Sveitarfélögð Árborg	Austurvögi 2, Ráðhúsi	800	Selfossi
Blikkrás ehf	Ösveri 16	603	Akureyri	K.F.D. ehf.	Sundagjörðun 2	104	Hafnarfjörður	Sveitarfélögð Hornafjörður	Hátoni 27	780	Höfn í Hornafirði
Bolungarvíkurkauptabær	Alþástræti 10-12	415	Bolungarvík	Kjóhóllin ehf	Síphóli 70	105	Reykjavík	Sveitarfélögð Skagströnd	Túnbraut 1-3	545	Skagströnd
Bókhaldspjónustun Árnar Ing ehf	Nethyl 2	110	Reykjavík	Klausturkálf ehf	Skridubukta 701	701	Egilsstöðum	Tanlæknar Mjóddi ehf	Pönglabakka 1	109	Reykjavík
Bókráð, bókhald og ráðgjöt ehf	Mihvani 2-4	700	Egilsstadir	Kruiveitgar ehf	Nýja-Sjállandi	611	Grindavík	Tanlæknastofa Árna Páls Halldorssonar	Víf Myrarveg	600	Akureyri
BRA ehf.	Aubrekku 27	200	Kópavogur	Kvenfélags Íslands ehf	Steinneyjarstöðum	541	Blönduósí	Tanlæknastofa Björns Þ Þór ehf	Árnála 26	108	Reykjavík
Danicica sjávararfurðar ehf	Suborguti 10	101	Reykjavík	Landnámsstofur Íslands ehf	Brakrabraut 13-15	310	Borgarnes	Tanréttirgat st	Snorrabraut 29	105	Reykjavík
DMM Lauusn ehf	Hafnarhóli 91	230	Reykjanesbær	Landssamband lögregulamanna	Grettisgötu 99	105	Reykjavík	Tanréttirgat st	Þinghóllststræti 11	101	Reykjavík
Dvalarheimilið Ás	Hverahlíð 20	810	Hveragerði	Landssamtök löfeyris sjóða	Gubrúnartúni 1	105	Reykjavík	Teiknistofan Arkitektar ehf	Hátoni 2b	105	Reykjavík
Dýralækninum á Breiddalsvík	Ásvegi 31	760	Breiddalsvík	Léttfeti ehf	Perþorli 15	105	Reykjavík	Tónsport ehf	Strandgötu 3	600	Akureyri
Ellið stéttarfélag	Sætoni 1	701	Reykjavík	Líl og sál sláfrælastofa ehf	Hölfabakka 9	110	Reykjavík	Tækniþjónustu Vestfjörðarde ehf	Abalstræti 26	400	Ísafjörður
Einhamar Seafood ehf	Verbraut 3a	240	Grindavík	Luftrúna Reykjavík ehf	Hlíðraunum 10	210	Gardabær	Umþulamálum ehf	Pósthóli 470	222	Hafnarfjörður
Elðvarnþjórustan ehf	Mjóbarði 27	220	Hafnarfjörður	Lotta ehf	Strandgötu 13	600	Akureyri	Umslag ehf	Lármála 5 (bakhús)	108	Reykjavík
Espa Kjótvinnslu ehf	Hallveigarsig 1	101	Reykjavík	Ólafsvegi 4	Nýi okuskuflinn ehf	Áltanýri 9	108	Reykjavík	Borgartúni 6	105	Reykjavík
Fasta ehf	Sílumúla 16	108	Reykjavík	Orka ehf	Kjálfavogur 21	104	Reykjavík	Tunguhálsi 10	Suburhraun 2	110	Reykjavík
Fáskrúsfjárdarkirkja	Skiðavegur 88a	750	Fáskrúsfjörði	Ósöl ehf	Tangrhóða 4	110	Reykjavík	VAL-ÁS ehf	Alalapta 22	550	Saudárkrúkur
Ferðalipiðun Gullfoss ehf.	Braðthóli	801	Selfossi	Óskarinn Þór ehf	Suburhóldastræti 46	108	Reykjavík	Vatn ehf	Skálegarði 40	200	Kopavogur
Félag ísl. hófumarkafræðinga	Suburhardsbraut 22	106	Reykjavík	Petursból ehf	Ránargöng 15	101	Reykjavík	Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nág.	Krossmála 4	260	Reykjanesbær
Félagshólstastar ehf	Hallveigarsig 1	101	Reykjavík	Pizza Pizza ehf	Ljóhólmum 2-6	111	Reykjavík	Verkalyðsþjónustu Hlíð	Verkalyðsþjónustu Hlíð	220	Hafnarfjörður
Fjallabyggð	Ólafsvegi 4	625	Ólafsvík	Pottagáldarar	Laufbreku 210	200	Kópavogur	Verkraðastofan VÍK ehf	Holtagerði 69	200	Kópavogur
Fjalllasíða Þórssar Óskarssonar ehf	Hrisateig 5	641	Húsavík	Reykjolti Borgarfirði	Reitgeistis Tómas R. Zoëga ehf	740	Neskaupstaður	Vernd, fangahálp	Laugavegur 19	105	Reykjavík
Fjárdárfjárl ehf	Strandgötu 46	735	Eskifjörður	Rakí ehf	Dvergsrhóða 2	110	Reykjavík	Verslun Haraldar Júlíussonar	Versumunarmáttaleg Suburnesja	14	Vestmannaeyjar
Fjólasveppur ehf	Garðasig 8	945	Flúðir	Ráðhús ehf	Málinuði 4	105	Reykjavík	Véismiljan Harka hf	Óflanleið 1	103	Reykjavík
Framhaldskólinn í A-Skaffafellssýslu	Nýhneumum	780	Höfn í Hornafirði	Reykjavíklandur	Ránargöng 1	270	Mostfelsbær	Vertrarsóli ehf	Askalund 4	202	Kópavogur
Frír ehf	Hasteinsvegi 49	900	Vestmannaeyjar	Réttarhláðarar	Borgartúni 12-14	105	Reykjavík	Vélaþeiga Hallóðr & Bald ehf	Freyjunesi 6	603	Akureyri
Gardbústöðin Varmalandi	Garðatorgi 7	210	Gardabær	Reykjolti Borgarfirði	Gerðarhóli 30	600	Akureyri	Vélaþeiga Hallóðr Sigríðssonar ehf	Símiþvöllum 10	300	Akranes
Geislatekinu ehf Laer Þjóðunustan	Reykjolti Varmalandi	320	Reykjavík	Ratgeði ehf	Hildasmára 14	201	Kópavogur	Vélaværkstæði Þórh ehf	Nordursundi 9	900	Vestmannaeyjar
Gesthus Selfossi ehf	Sudurhraun 12c	210	Gardabær	Samson ehf	Sumnuhlíð 12	603	Akureyri	Veismiljan Harka hf	Hamarsból 7	112	Reykjavík
Gjúgor hf	Engavegi 56	800	Selfossi	Samtök starfsmanna Þjórmálaýrirkja, SST	Nethylur 2 e	110	Reykjavík	Visir flög skiptisjórnarmanna á Suðurnes	Hafnarata 90	230	Reykjanesbær
Gláður ehf	Kringluni 7	103	Reykjavík	Samvirki ehf	Pisthóli 73	602	Akureyri	Pörungaverksmiðjan hf.	Reykholum	300	Reykholahreppur
Grunnskólinn í Sandgerði	Holtabrun 5	415	Bolungarvík	Seyðisfjárdarkaupstaður	Hafnargata 44	710	Seyðisfjörður	Reykjolti Borgarfirður	Heýdal	401	Ísafjörður
Gullmundur Arason ehf Smíðajarn	Skiðastræti	245	Sandgerði					Óminn Hjóli ehf	Faxafon 8	108	Reykjavík
Gullmundur í Mjódd	Skiðuvogi 4	104	Reykjavík					Slökkvítil hófuborgarsvæðisins	Skógarhlíð 14	105	Reykjavík
Hafnarfjörðarbarð	Álfabakka 14b	109	Reykjavík					Brim hf	Fiskislöð 14	101	Reykjavík
Hafnarfjörðarhófin	Strandgötu 6	221	Hafnarfjörður								
Hagi ehf	Ösverbraut 4	220	Hafnarfjörður								
	Stórhóla 37	112	Reykjavík								



icepharma
Bætt líðan · Betra líf

Alcoa



Akureyrarbær