

KLIKKUD MENNING

19-22. SEPTEMBER

KLIKKUD MENNING KLIKKUD MENNING KLIKKUD MENNING
KLIKKUD IS KLIKKUD IS KLIKKUD IS





Einar Þór Jónsson, formaður Geðhjálpar, segir mikilvægt að opna umræðuna um geðsúkdóma og sporna við fordóum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

40 ára afmæli

Menningarhátiðin Klikkuð menning fer fram víðs vegar um borgina 19. til 22. september. Hátíðin er haldin í tilefni 40 ára afmælis Geðhjálpar og segir formaður félagsins mikilvægt að halda uppi umræðum um geðraskanir og sporna við fordóum.

Hátíðin hefst núna á fimmtudaginn með opnunarhátið í hátiðarsal Háskóla Íslands. Þar mun forseti Íslands, ásamt ýmsum fleirum, flytja ávarp og boðið verður upp á tónlistaratriði og léttar veitingar,“ segir Einar Þór Jónsson, formaður Geðhjálpar.

Geðhjálpa fagnar fjörutíu ára afmæli sínu um þessar mundir en félagið var stofnað þann 9. október árið 1979. Hátíðin Klikkuð menning er haldin víðs vegar um miðborgina í tilefni afmælisins dagana 19. til 22. september.

„Flestir viðburðirnar fara fram á svæðinu í nágrenni við Hverfisgötuna og dagskráin er afar fjölbreytt,“ segir Einar en á dagskránni er fjöldi tónlistaratriða, kvíkmynda- og listasýninga, uppistand, vinnustofur og margt fleira.

„Hugmyndin er sú að þetta sé menningarleg gleðihátið sem sýnir fjölbreytileikann í geðrænum kvíllum,“ segir Einar. „Þetta snýst um sýnileikann og að veikja athygli á því hversu mismunandi við erum með jákvædum hætti.“

Allir viðburðir hátiðarinnar eru gestum að kostnaðarlausu og þónokkrir listamenn sem að henni koma gefa vinnu sín. „Að hátiðinni kemur fjöldinn allur af sjálfboðaliðum og við erum þeim ævinlega þakklát,“ segir Einar.

Á þeim fjörutíu árum sem Geðhjálpa hefur verið starfandi hefur mikið vatn runnið til sjávar í málum þeirra sem glíma við geðraskanir. „Saga félagsins er saga kjarks og bjartsýni en bæði aðstandendur og fólk í geðrænum aðstæðum hefur komið að starfinu. Þær breytingar sem við sjáum hvað skýrast eru aukinn sýnileiki og valdefling.

Markmið hátiðarinnar er að auka sýnileika enn meir og á skemmtilegan hátt,“ segir Einar.

„Einnig eru nú í boði fleiri úrræði fyrir þá sem glíma við geð-

Saga félagsins er saga kjarks og bjartsýni en bæði aðstandendur og fólk í geðrænum aðstæðum hefur komið að starfinu. Þær breytingar sem við sjáum hvað skýrast eru aukinn sýnileiki og valdefling.

raskanir en áður var og er það að mestu leyti i höndum geðræktar- og grásrótarfelaga,“ bætir Einar við.

„Það starf sem við stöndum frammi fyrir núna eru breytingar sem burfa að eiga sér stað í heilbrigðiskerfinu. Þar þarf að móta algjörlega nýja stefnu í geðheilbrigðismálum, auka samráð við notendur þjónustunnar og afnema alla nauðung og þvingin í meðferð allra sjúklinga á geðsviði,“ segir hann.

Aðspurður að því hvort mikilvægt sé að opna umræðuna og auka sýnileika um geðraskanir segir Einar að svo sé. „Þetta snýr til dæmis að því að þetta fólk hafi sömu tækifaði og aðrir. Það er auðvitað mikill mannaudur í þessum hópi eins og öllum öðrum,“ segir hann.

„Það er ekkert örurvísí að vera veikur í bakinu eða veikur á geði, fólk þarf kannski læknispjónustu í einhvern tíma og endurhæfingu en það þarf að breyta viðhorfum tengdum því að geðveikt fólk sé á einhvern hátt síðra til að sinna ýmsum störfum. Þetta er ekki einungis mikilvægt fyrir þessa einstaklinga heldur einnig fyrir aðstandendur og samfélögum heild,“ segir Einar.

Klikkað áhugavert

Félagasamtökin Geðhjálpa fagna 40 ára afmæli sínu 9. október næstkomandi, og ákvað stjórn félagsins að blása til gleðiveislu af því tilefni.

Hátíðin hefst fimmtudaginn 19. september og mun standa í fjóra daga. Þar verður mikið um dýrðir og vonandi sjá sem flestir sér fært að mæta – öllum er boðið, allt er frítt.

Gleðiveislan hlaut nafnið Klikkuð menning því að hún samanstandur af miklum fjölda listrænna viðburða, auk fyrirlestra um geðheilbrigðismenningu. Tilgangur hennar er að fagna fjölbreytileikanum í geðheilsu landsmanna og geðrænum kvíllum, bæði sem upplifun og uppsprettu listrænna hæfileika.

Hæfileikarnir á Klikkaðri menningu birtast í hinum fjölbreyttustu listformum; tónlist, myndlist, uppistandi, dansi, kvíkmyndum og bókmennum. En við skulum ekki dást að þeim úr fjarlægð, heldur meðtaka og njóta, lifa okkur inn í þá í gegnum likamlega og listraena tjáningu. Og verið líka viðbúin því að tengja við reynslu listamannanna og uppgötva nýjar hliðar á geðinu ykkar. Það gæti orðið klikkað áhugavert.

Í þessu blaði má finna dagskrá hátiðarinnar sem þið getið kynnt



ykcur og valið þá viðburði sem mest toga í ykkur. Úr nógum er að velja. Kikið endilega á það sem listamennirnir okkar og fyrilesarar hafa um það að segja hvað liggur að baki þátttöku þeirra á hátið sem heitir Klikkuð menning.

Geðhjálpa er ekki ein um að fagna á þessum tímamótum. Klikkaðri menningu hefur verið fagnað af flestum sem af henni heyra, því það er áþreifanlegur áhugi í samfélagini á að tala opin-skátt um geðheilsuna; skilja hana betur og læra að hlúa að henni.

Það er ekki að ástæðulaus að allur þessi ótrúlegi fjöldi listamanna, sérfræðinga, sjálfboða-

liða, einka- og opinberra fyrirtækjia hefur faört Geðhjálpa gjafir í formi velvilja, afsláttar, hjálpssemi og hvatningar. Gjafir sem þegnar hafa verið með einlægum þökkum. Reykjavíkurborg var einstaklega rausnarleg þegar hún kaus að ljá malefninu lið og gerast sérlegur stuðningsaðili Geðhjálparar í þessum miklu veisluhöldum sem þið fáið nú að njóta.

Komið og gleðjist með okkar á Klikkaðri menningu sem nú er haldin í fyrsta sinn á Íslandi. Og án efa ekki í það síðasta.

Hildur Loftsdóttir verkefnastjóri Klikkaðrar menningar

Geggjuð menningarhátið

Grímur Atlason er nýr framkvæmdastjóri Geðhjálpar. Hann segist hlakka mikið til að starfa með öllu því góða fólk sem situr í stjórn samtakanna og á skrifstofu þeirra en ekki síst í þágu allra þeirra sem starfið þjónar.



Grímur Atlason er nýr framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

brigðiskerfið er að sjálfssögðu ekki undanskilið og það verður bara að segjast eins og er að þar er griðarlega margt óunnid þegar kemur að réttindum fólks með geðrænan vanda,“ segir Grímur sem líst mjög vel á Klikkuðu menningarhátið sem er fram undan.

„Hún er bara klikkuð! Hvað er betra til að halda upp á fjöl-

breytileikann en að njóta menningar og lista? Það er sannkölluð veisa í vændum. Bíosýningar í Bíó Paradís, málþing og tónleikar í Listasafninni, listasýning og lifandi bókasafn á Vin, tónleikar á Kexinu, uppistand í Þjóðleikhúskjallaranum, málþing á Kjarvalsstöðum og margt fleira. Alveg hreint gegguð menningarhátið.“

Við erum öll manneskjur

Tónlistarmaðurinn og forritarinn Jónas Sigurðsson kemur fram á fjölskyldutónleikum í Hafnarhúsin á laugardag klukkan 18 ásamt hljómsveit sinni, Milda hjartað. Mörg laga Jónasar lýsa tilfinningum, líðan og samféluginu. Hann er ófeiminn við að segja sögu sína á tónleikum.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Jónas Sig hefur sjálfur glímt við kviða. Geðheilbrigðismál hafa því verið honum hugleikin. „Þegar maður hefur upplifað alls kyns raskanir á eigin skinni fer maður ósjálfrátt að velta þessum málum fyrir sér. Almenningur tengir geðheilbrigði við mjög alvarlega geðsjúkdóma en áttar sig ekki á að fjöldi fólks gengur um með einhverja vægari útgáfu af þessum sömu einkennum. Því miður býður samfélagið á einhvern hátt upp á kviða og þunglyndi, sérstaklega hjá ungu fólk. Sem betur fer hefur umræða um þessi mál opnast. Allt sem vekur athygli og umræðu um geðheilbrigði er til góðs. Fólk þarf að horfa á málið á viðan hátt, ekki bara sem einhvern sjúkdóm sem örfáir óheppnir lenda í. Þetta er mál sem varðar okkur öll,” segir Jónas. „Mér þykir mjög ánaðjulegt að vera þátttakandi í hátið Geðhjálpar. Við erum öll manneskjur og enginn er fullkominn. Við þurfum að læra að skilja hvert annað,” segir hann.

Sjálfśniðurrif og ótti

„Ég hef haft mikinn áhuga á þessum málefnum vegna þess að ég hef verið þjakaður af kviða á ákveðnum tímabilum í mínu lífi. Það getur verið erfitt og virkað þínu þreytt í dag þegar maður ræðir þetta opinberlega. Hins vegar snertir þetta marga. Otrúlega margir Íslendingar hafa upplifað kviða og þurft að horfast í augu við hluti sem hafa hamlandi áhrif og skerða lífsgæði þeirra. Sjálfnsniðurrif er hluti af þessu og ótti við álit annarra. Ég upplifði stöðuga neikvæða rödd innra með mér og það var rosaleg uppgötvin þegar mér var bent að þetta væri kviði. Ég leitaði hjálpar hjá þerapista sem opnaði augu míni fyrir því að ég væri ekki bar svona ömurlegur heldur þjádist ég af kviða. Eftir því sem ég lærdi meira um kviða áttædi ég mig að allt mitt líf hafði verið lítað af honum. Maður þarf ekki að hafa lent í ofbeldi eða einhverju öðru til að fá kviða. Þetta getur legið í erfðum. Þeir sem eru með ADHD eru líklegi en aðrir til að fá kviðaröskun.

Stundum er maður úti á þekju í samskiptum og man ekki einföldustu hluti. Það var mjög frelsandi fyrir mig þegar þerapistinn minn upplýsti að allt þetta væri fylgifiskur kvíðans.

Það eru margir í samféluginu með ofvirkni og athyglisbrest þótt þeir hafi ekki verið greindir,” bendir Jónas á og bætir við að sjálfśniðurrif sé sömuleiðis fylgifiskur og geti leitt til þunglyndis.

Stundum úti á þekju

Jónas segist vera með ADHD þótt hann hafi ekki fengið greiningu. „ADHD býr til vanmátt innra með manni. Maður er stundum eins og hálfviti, kemur engu í verkl meðan enginn skortur er á draumum og nýjum hugmyndum. Það bara gerist ekkert. Stundum er maður úti á þekju í samskiptum og man ekki einföldustu hluti. Það var mjög frelsandi fyrir mig þegar þerapistinn minn upplýsti að allt þetta væri fylgifiskur kvíðans. Það mikilvægasta sem ég lærdi var að þiggja hjálpinu og leita eftir henni,” útskýrir Jónas.

Reynslan gaf tilgang

Jónas hefur lesið sér mikil til um ADHD. Hann segir að fyrsta skrefið í bataferlinu sé að viðurkenna veikleikann. „Það getur verið erfitt,” segir hann. „Það eru stórkostlegar upplýsingar og hjálp í boði þarna úti ef maður sækist eftir því. Þegar ég var krakki voru engar greiningar til. Ekkert internet til að leita útskýringa. Sem unglingur fékk ég gjarnan kækki, taugakippi og þráhyggjuhugsanir. Það var bara hluti af einhverjum furðulegheitum. Staðfesting á því að ég væri ekki í lagi. Það var hins vegar ekki fyrr en undir þríutgat að ég fór til Tourette-sérfræðings sem staðfesti að ég væri með þessa taugaröskun. Það var erfitt fyrir mig að horfast í augu við að ég væri með Tourette vegna þess að því fylgdi skómm.“



Jónas hefur haldið marga tónleika með Milda hjarta bandinu í sumar og ræðir jafnan heilmikið um tilurð laganna. „Tónlistin mína er meira og minna stútfull af hugleiðingum um þessi mál. Reynslan hefur gefið mér tilgang. Ég velti tónlistinni heilmikið fyrir mér á sínum tíma og spurði sjálfan mig margra spurninga um hvað ég vildi segja. Niðurstaðan var þessi

saga mín, allt það sem ég hafði gengið í gegnum, upplifað og lært.“

Kviðinn stýrði lífinu

Jónas segir að þetta tímabil sem hann hafi verið að glíma við kviðann hafi breytt honum sem listamanni. „Þetta breytti sýn minni á lífið. Í mörgum trúarlegum andlegum fræðum er talað um að vakna. Ég upplifði það. Kvíðinn

stýrði lífi mínu. Þarna úti eru margir sem líður illa í vinnunni en þora ekki að segja henni upp vegna þess að hún gefur öryggi. Það er ótti sem margir kannast við. En ef við látum óttann stýra okkur minnkar stöðugt kassinn sem við lifum í. Að lokum erum við komin í lítið box. Það er virkilega frelsandi að komast út úr þess konar fjörum.“

Fyrstu ár Geðhjálpar

Sarfsemi Geðhjálpar hefur breyst í tímanna rás en fyrstu árin gegndi felagið því hlutverki að vera eins konar felagsmiðstöð og var öll starfsemi starfrækt af sjálfbodaliðum. Félagsmiðstöðin Geðhjálpar var þá staðsett í Veltusundi 3b og var algengt og mjög vinsælt að halda kaffibóð þar sem félagar Geðhjálpar komu saman og tóku stundum gesti með sér. Hope Knútsson iðjuþjálfi sinnti formannsstarfi samtakanna á árunum 1981–1986 og tók hún iðulega í gitarrinn á samkomum.

Starfsmenn Geðhjálpar voru iðnir við að bjóða til Íslands heimsþekktum leiðtogum, eins og Judi Chamberlin, sem stórfuðu á svíði réttinda og valdeflögur skjölstæðinga. Mánaðarlega hélt



Hope Knútsson, þáverandi formaður, syngur hér og spilar í sumarkaffi, 27. apríl 1985.

Það hefur margt breyst á þeim 40 árum sem Geðhjálpar hefur starfað.

Geðhjálp fyrirlestra fyrir almenning um málefni geðheilbrigðismála en eins voru starfræktir sjálfshjálparhópar, haldnar voru ráðstefnur og sá Geðhjálp reglulega um dálk um geðheilbrigðismál í Morgunblaðinu. Þannig að segja má að Geðhjálp hafi rutt vegginn varðandi vakningu í geðheilbrigðismálum hér á Íslandi.



Félagsmiðstöð Geðhjálpar var staðsett að Veltusundi 3b.

Þegar veikindi verða að afli

Aðdragandi og stofnun Geðhjálpar 9. október árið 1979

Ung kona hittir unganmann. Þau verða ástfangin og eignast saman barn. Fljóttlega sigrar á ógaefuhliðina. Maðurinn heyrir raddir, missir tengsl við raunveruleikann og hegðar sér stundum undarlega. Skapsveiflurnar verða dýpri og fleiri. Unga konan hrингir eftir aðstoð fagfólks. Örvinglest þegar löggreglubill, ekki sjúkrabill, rennir upp að húsinu. Maðurinn vill ekki piggja aðstoð, er fluttur nauðugur á spítalann eða í fangaklefa. Snýr svo til baka, bitur og reiður gagnvart sambýliskonu sinni.

Sagan endurtekur sig hvað eftir annað. Stundum er konunni bent að hleypa manninum ekki inn á heimilið, stundum að afla gagna til að fara fram á langtímasviptingu í þeirri von að langtíma meðferð komi að gagni. Konan biður og vonar að maðurinn taki meðferðinni og fyrirgefí henni að fara fram á sviptingu. Heilbrigðiskerfið veitir henni engan stuðning. Sálfræditímar eru af dýrir. Konan brotnar sífellt meira saman. Yfirkomin af vanmætti finnst henni aðeins ein manneskja skilja sig. Vinkona í sömu raun.

Nokkurn veginn svona var aðdragandi þess að tvær vinkonur, 24 og 28 ára, ákváðu að snúa bökkum saman og stofna Geðhjálp á afmælisdegi föður annarrar þeirra, þann 9. október árið 1979. Unga konurnar höfðu lengi verið

vinkonur þegar þær kynntust barnsfeðrum sínum í upphafi áttunda áratugarins. Þegar þær fóru að skjóta sér í ungu mönnunum lék allt í lyndi. Fljóttlega fór hins vegar að bera á óvenjulegri hegðun hjá ungu mönnunum. Vinkonurnar áttuðu sig ekki strax á því hvað var á ferðinni enda þekkti hvorug þeirra einkenni af þessu tagi innan sinnar nánustu fjölskyldu.

Stöllurnar reyndu eftir fremsta megni að styðja hvor aðra í mótlætinu. Erfiðast þótti þeim þegar barnsfeður þeirra höfðu ekki innsæi til að leita sér sjálfrí hjálpar eða piggja hjálp í glímumni við erfið sjúkdómseinkenni. Með ung börn í umsjá sinni leituðu þær eftir aðstoð frá nánum aðstandendum, fagfólk á spítalanum og stundum var þeim bent að hafa samband við löggregluna. Þeim sveið sárt að þurfa að horfa upp á veika menn færða í fangaklefa og kviðu því að þeir kæmu fyrirvara laust heim með þessa erfiðu reynslu á bakinu. Þjónusta spítalans var vanburða, skortur á öðrum meðferðarárræðum og húsnaði og lítt sem enginn stuðningur við aðstandendur geðsjúkra.

Í gönguferðum sínum með two barnavagna sáu ungu konurnar að við svo búið mætti ekki standa. Þær ákváðu að taka höndum saman um stofnun samtaka til að berjast fyrir bættum réttindum og betri þjónustu við fólk með

„Stöllurnar reyndu eftir fremsta megni að styðja hvor aðra í mótlætinu.“

geðrænan vanda og aðstandendur þeirra. Eftir nauðsynlega undirbúningsvinnu hengdu þær upp auglýsingar á sjúkrahúsum borgarinnar og buðu alþingismönnum úr öllum flokkum að sækja stofnufund samtakanna til þess að átta sig á veruleika geðsjúkra og aðstandenda þeirra.

Víðbrögðin létu ekki á sér standa. Alls mættu 80 manns á stofnufund samtakanna í Langholtskirkju fyrir 40 árum. Vinkonurnar urðu himinlifandi þegar þær litu yfir hópinn. Á fundinum kynntu þær drög að helstu stefnumiðum samtaka undir heitinu Geðhjálp. Þar kom m.a. fram að byggja þyrfti upp neyðarúrræði til að koma í veg fyrir að veikt fólk væri hneppt í fangelsi, koma í veg fyrir að aðstandendur neyddust til að bera ábyrgð að nauðungarvistunum, bjóða upp á sálfræðiviðtöl og stuðning við aðstandendur. Vinkonurnar voru báðar kosnar í stjórn samtakanna. Helgi Seljan samþykkti að vera stjórninni innan handar og veita henni liðsinni sitt við breytingar á löggjöf.



Söfnunarbaukar fyrir Geðhjálp. Myndin birtist í Dagblaðinu Visi árið 1981.

Starfsemi Geðhjálpar óx og dafnaði. Stjórnin fékk leyfi til að funda undir þaki Landspítalans og fljóttlega voru stofnaðir sjálfshjálparhópar fólk með vanda af svipuðum toga. Með sama hætti var ákveðið að koma upp stuðningsneti aðstandenda þannig að þeir gætu leitað styrks hver hjá öðrum þegar á þyrfti að halda. Síðast en ekki síst samþykkti Geðverndarfélög Íslands að fulltrúi Geðhjálpar ætti áheyrnarfulltrúa á stjórnarfundum hjá félaginu. Þessi tengsl skiluðu sér í auknum skilningi á milli notanda og fagfólks enda er Geðverndarfélagið fyrst og fremst vettvangur fagfólks innan geðgeirans.

Vinkonurnar gátu ekki fylgt samtökunum eftir í langan tíma enda áttu þær fullt í fangi með að sinna sjálbum sér og börnum sínum. Báðar slitu þær sambandinu við eiginmenn sína og neyddust til að flytja af heimilum sínum. Engu að síður héldu sam-

tokin áfram að blómstra enda var þörfin brýn eins og sannast best á því að 40 árum síðar er mórgum verkefnum samtakanna enn ólokið. Þó hefur margt áorkast, þjónustan hefur batnað, húsnæðisúrræðum fjölgð og lagabreytingar hafa orðið til að bæta aðstæður hópsins. Þar má nefna að sú breyting hefur verið gerð á islenskum löggræðislögum að aðstandendur bera ekki lengur ábyrgð að nauðungarvistun alvarlega veikra.

En betur má ef duga skal. Fjölmög verkefni biða enn úrlausnar eins og kemur fram í umfjöllun formanns Geðhjálpar í þessu blaði og má þar nefna öflugri stuðning við bæði notendur og aðstandendur, lagabreytingar í átt að mannúolegri þjónustu og áfram mætti telja.

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir byggt á fyrirliggjandi gögnum um stofnun Geðhjálpar.

ÉG VIL TAKA PÁTT Í KLIKKADRI MENNINGU AF ÞVÍ AÐ...

SKOFFIN:

„Okkur strákunum finnst tónlist góður miðill til þess að tjá og tækla andleg veikindi.“



GUNNAR HRAFN:

„Húmorinn er besta vopnið.“



ÞORSTEINN GUÐMUNDSSON:

„Ég vil að við eyðum fordómum gagnvart geðrænum áskorunum og röskunum.“



AUÐUR JÓNSDÓTTIR:

„Það er klikkað að vera manneskja“

Vill sjá nýja nálgun varðandi geðheilbrigðisþjónustu

Nýsjálenska baráttukonan Mary O'Hagan vill sjá geðheilbrigðisaðstoð snúast um samfélagsleg stuðningskerfi í staðinn fyrir geðlækningar. Hún verður með fyrilestur og vinnustofu á hátiðinni.

Oddur Freyr
Porsteinsson

oddurfreyr@frettabladid.is

Nýsjálendingurinn Mary O'Hagan striddi lengi við geðræn vandamál, en í dag hefur hún náð bata og er alþjóðleg baráttukona fyrir réttindum þeirra sem glíma við slik vandamál. Mary verður með fyrilestur á alþjóðlegu málþingi sem er hluti af menningarhátiðinni Klikkuð menning og fer fram í Hafnarhúsinu á laugardag. Þá verður hún líka með vinnustofu í húsakynnum Geðhjálpar daginn eftir.

Hvernig náðir þú að sigrast á þín geðrænum vandamálum?

„Fyrir mér er það ráðgáta hvers vegna ég þróaði með mér vanlíðan og hvernig ég sigraðist á henni. En ég hef nokkrar hugmyndir. Mér batnaði við að læra að stjórna á liðan minni og hætti að vera hrædd við að missa tengsl við umheiminn þegar ég var mjög þunglynd,“ segir Mary. „Eg breytti líka svartsýnu sjúkrasögunni sem mér hafði verið gefin með því að lesa texta og kynna mér efni eftir fólk sem hafði slæmar reynslusögur af geðlækningum. Þetta gaf mér sögu sem innihélt von. Auk þess fékk ég góðan stuðning frá fjólskyldu og vinum.“

Ég hafði líka öfundað bróður minn, við áttum náið samband en honum gekk vel í lífinu í samanburði við mig. En þegar hann lést ungrur af slysþórum þurfti ég að breyta sögnuminni,“ segir Mary. „Ég var ekki lengur óheppna systkinið, held hann.“

Hvernig hefur þín upplifun af geðrænum vanda hjálpað þér að hjálpa öðrum sem glíma við slik vandamál?



Mary O'Hagan sigraðist á geðrænum vandamálum og berst nú fyrir réttindum þeirra sem glíma við slikan vanda.

„Sameiginleg reynsla okkar skapar tengsl á milli okkar,“ segir Mary. „Ég sé þau í gegnum linsu þessara sameiginlegu upplifana, án þess að dæma þau, en ekki í gegnum klíniska linsu eða linsu fjólskyldumeðlims. Þau eru ættbálkurinn minn.“

Hvað varð til þess að þú hófst að berjast fyrir réttindum þeirra sem glíma við geðrænan vanda og

hvernig gerirðu það?

„Ég sá fólk svipt réttindum sínum á spítalanum og hugsaði: Þetta er ekki rétt, ég verð að gera eitthvað,“ segir Mary. „Til að ná þessu markmiði hef ég unnið í gegnum kerfisbundna málsvörn, ritstörf, fyrilestra, stefnumótun og unnið að því að reyna að minnka mismunun.“

Er eitthvað mikilvægt varðandi

geðræn vandamál sem fólk mis-skilur oft?

„Það er ekki litið á fólk með geðrænan vanda eins og aðrar manneskjur, heldur eitthvað „annað“. Fagfólk gerir þetta með hinum hefðbundnu greiningum, þvingunum og niðrandi orðræðu,“ segir Mary. „Almenningur gerir það með stimplum sem eru ekki eins fágaðir, eins og að kalla fólk

Fyrir mér er það ráðgáta hvers vegna ég þróaði með mér vanlíðan og hvernig ég sigraðist á henni. En ég hef nokkrar hugmyndir. Mér batnaði við að læra að stjórna liðan mínu og hætti að vera hrædd við að missa tengsl við umheiminn þegar ég var mjög þunglynd.

„geðveikt“ eða „klikkað“ og með því að reyna að fjarlægjast fólkid félagslega.“

Hvernig er hægt að bæta geðheilbrigðisþjónustu?

„Enda þvingun - Skipta sjúkrahúsum út fyrir félagslega neyðaraðstoð. - Gefa öllum aðgang að jafningastuðningi.

- Hættum að láta geðlækningar vera meginstoð kerfisins og láttum hana vera hluta af því og fáum fólk sem hefur reynslu af andlegri vanlíðan til starfa í marga ólíka hluta kerfisins.

- Petta mun gefa aðgang að húsnæði, vinnu, meðferð, andlegri ráðgjöf, samfélagstengingu, stuðningi við sjálfssjórn og betri likamlegri heilbrigðisþjónustu.

Heilt yfir snýst petta um að fara frá báknin geðlækninga yfir í samfélagsleg stuðningskerfi. (e. from big psychiatry to big community).“

Um hvað ætlað þú að fylla á málþinginu?

„Ég ætla að tala um velliðunarstefnuna sem hefur verið mótuð fyrir Nýja-Sjáland,“ segir Mary. „Nánari upplýsingar um hana má finna á wellbeingmanifesto.nz.“

Hvað stendur til að gera á vinnustofunni á sunnudag og hverjum hentar hún?

„Hún snýst um að móta og deila sögum okkar,“ segir Mary. „Hún er fyrir fólk sem hefur upplifað andlega vanlíðan og áföll. Þetta verður skapandi og gagnvirk vinnustofa þar sem fólk verður boðið að skapa nýja eða breytta frásögn af vandamálum sínum sem gerir þeim kleift að jafna sig á þeim.“

Að lokum vill Mary segja að hún sé mjög spennt að koma í heimsókn til Íslands.

Einn dag enn

Hún stóð á brúninni
Í óta og þögn
Því djöflarnir
höfðu rekið hana þangað

Þeir skáru hjartað hennar
úr brjóstinu
Sannfærðu hana
um að þeir vissu best

Þeir voru alltaf þarna
Stundum ósýnilegir
Í bakrunninum
Þar til tíminn var réttur

Þeir eyðilögðu
Brjótaði niður lífið sem hún þekkti
Þeir hötuðu hana
Og hún hataði sig líka

Þú getur ekki séð þessa djöfla
En þeir eru ekki úr ævintýrum
Þeir búa í huganum
Þar sem illksla þeirra ríkir

Og hún stóð á brúninni
Tilbúin að enda striðið
En þá staldraði hún við og hugsaði
Ég berst við þá einn dag enn



Höfundur er Tinna Ævarsdóttir Ijóðskáld.

Stofnaði prjónaverksmiðju í maníu

Ragnar Jón Ragnarsson greindist með geðhvarfasýki fyrir sex árum. Tímabilið fram að því var mjög skrautlegt að sögn Ragnars, sem oftast er kallaður Humi. Það einkenndist af löngum manuköstum og erfiðu þunglyndi. Þegar Humi var algjörlega á botninum fékk hann loks greiningu.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Eftir greininguna tóku við nokkur ár þar sem ég var að reyna að ná staðfestu í lífinu. Það var flókið, tók langan tíma og inn á milli komu maniur,” segir Humi.

„Í svona maníum kemur brjálæðislegur drifkraftur og hugmyndaauðgi, en í kjölfarið á maniulotunum hjá mér kemur yfirleitt sterk skömm þar sem ég hugsa: Hvað gerði ég nú? Af hverju gerði ég þetta? Þetta er rosalega þung og erfið tilfinning. Þangað til núna hafa eiginlega öll verkefnir sem ég hef byrjað á í maníu runnið út í sandinn. Eftir maníuna þá klárust krafturinn og þá kemur skömmin og ekkert verður úr því sem ég hef byrjað á.“

Humi segir að skömmin komi oft í heimsókn á venjulegum degi. „Maður vaknar kannski og skammast sín fyrir eitthvað sem maður gerði fyrir mörgum árum eða sagði, eða sagði ekki eða gerði ekki. Ég held að fleiri en geðsjúklungar upplifi alveg svona skömm, en hún hefur mjög sterka tengingu við veikindaloturnar hjá mér.“

Eftir greininguna náiði Humi ágætis jafnvægi í tvö til þrjú ár. Það komu þó niðurtúrar inn á milli, á um það bil þriggja mánaða fresti. En fyrir síðustu jól tók róðurinn að þyngjast tóluvert. „Svo í mars í miðjum þungum niðurtúr, þá spólast ég upp í blússandi maníu. Eiginlega án þess að fatta það.“

Í miðri maníunni mundi Humi allt í einu eftir prjónavélinni sinni. En hann segist vera stoltur eigandi prjónavélar frá 7. áratugnum. „Ég fær þessa flugu í hausinn að nú langi mig til að byrja að prjóna aftur. Svo tókst mér það, í þessari miklu maníu þar sem ég bara spólaði mig upp, að stofna, ég vil ekki beint kalla það fyrirtæki, frekar litla verksmiðju. Ég kalla hana Handmade by Humi.“

30 húfur á einni viku

Á einni viku seldi Humi um það bil 30 húfur. Hann segist samt hafa vitað það innst inn að þetta væri svolitið skrýtið þar sem hann var í veikindaleyfi frá vinnu en var að selja helling af húfum.

„Svo eitt sinn var ég að prjóna um miðja nótt. Klukkan hefur verið svona þrjú. Þá kemur konan míni að prjónavélinni og sprýr mig hvort ég ætli ekki að fara að hætta að prjóna. Ég sagði bara: Nei, nei, þetta er alveg að verða búið, ég er alveg að



Humi með fyrstu húfuna sem var prjónuð undir merkinu Handmade by Humi. Á einni viku prjónaði hann 30 húfur.

Klikkuð Hverfisgata

Barir og kaffihús á Hverfisgötu og Ingólfssstræti taka þátt í hátiðinni Klikkuð menning með því að bjóða upp á klikkuð tilboð og tjúlluð tónlistaratriði og ljóðapplestur.

Á Petersen svítunni koma fram Ingunn & Leó, Unnur Sara Eldjárn og A Band on Stage og munu þau kveikja bál í hjörtum áhorfenda með ljúfum tónum.

Gráí kötturinn býður m.a. upp á brjáðar beyglur og verður Sofía Lára ljóðskáld með ljóðaflutning í klikkað kósí rými.

Miami bar verður með klikkuð tilboð og frábærar tónlistarkonur

» Það verða klikkuð tilboð hjá börum og veitingahúsum á Hverfisgötu á meðan hátíðin standur yfir.

koma fram og tjá trylltar tilfinningar en þar stíga á svíð MSEA, Silkkikettirnir og Sofía Ósk. BrewDog býður upp á klikkaðan leynimatsdeil og One Bad Day mætir með gitarinn sinn á Íslenska barinn og spilar fyrir gesti.



Systkinin Ingunn og Leó koma fram á Petersen svítunni.

Geðúrræði fyrir ungmenni

Á Klikkaðri menningu verður auðvelt fyrir ungt fólk að nálgast aðila sem vita allt um hin margvislegustu úrræði varðandi geðheilsuna; hvert má leita og hvað má gera til að láta sér líða betur. Um helgina verða eftirfarandi samtök á kaffihúsini í Bió Paradís, þar sem þau bjóða upp á kaffi og nota-legt spjall.



Ljúft kaffi á klikkuðri hátíð.

Laugardagur:
KL. 14: Bergið / bergid.is
KL. 15: Píetasamtök / pieta.is

Sunnudagur:
KL. 14: Hugrún / gefraedsla.is
KL. 15: Bataskólinn / bataskoli.is



Gunnar Þórólfsson ljóðskáld.

hugarástand

í endalausu striði tilfinninga sem hræra uppí einmanaleika líkaminn er orðinn gegndrepa finnst eg vera að sökkva fyrirlitning minna ástvina brennir sig í huxunina syndi um í vítahring veruleikans flýt í myrkri hugans gráttu ekki þó ég hverfi enda er ég um það efins gleymið mér bara geriði það það auðveldar mér að fara

Ég er

Þunglyndi, kvíði, ofstækisfullar ákvæðanir
Ég er aumingi
Vanliðan, pírringur, sækópatískar huxanir
Ég er aumingi
Blákaldur veruleiki, kvalafullar minningar
Ég er aumingi
Framtíðin óráðin, dofnar tilfinningar
Því ég er aumingi

Sérð þú eitthvað rangt? Þessi líðan er sár
En ég er aumingi
Augnaráð kalt, holdið er blátt
Ég er ennþá aumingi
Enginn til staðar, enginn til að tala
Ég er aumingi
Leitaði að styrk, til að kveðja til að fara
Því ég var aumingi

Gunnar Þórólfsson,
verkamaður á Akureyri



Ólöf Arnalds tónlistarkona kemur fram á opnum hátiðarinnar.

Klikkud.is

Klikkuð menningarhátið hefst á fimmtudag. Dagskráin verður viðamikil alla dagana en hægt er að skoða hana á heimasiðunni klikkud.is. Flestir ættu að gera fundið eitthvað við sitt hæfi og fjölmargir listamenn koma fram. Hátiðin verður sett með ávarpi forseta Íslands, Guðna Th. Jóhannessonar, kl. 16 í hátiðarsal Háskóla Íslands. Þar koma einnig fram Elísabet Jökulsdóttir, Einar Þór Jónsson, formaður Geðhjálpar, Svanur Kristjánsson og tónlistarkonan Ólöf Arnalds leikur og syngur. Léttar veitingar verða í boði að lokinni dagskrá.

Engin lygi að hlátur og hreyfing geta hjálpað

Ingibjörg Eyfjörð er búsett í Mývatnssveit ásamt eiginmanni sínum og tveimur börnum. Hún er óhrædd að deila reynslu sinni. Ingibjörg verður með ljósmyndasýningu á laugardaginn í Hafnarhúsi sem heitir Sálræn litadýrð.

Hjördís Erna Þorgeirs Þórssdóttir
hjordiserna@frettabladid.is

Ingibjörg segir að þrátt fyrir að hafa gert tilraunir til þess að búa í borginni hafi sveitin alltaf togað í hana og hún vilji nú hvergi annars staðar vera. „Þó ég hafi oft reynt að flytja burt úr sveitinni kallaði hjartað alltaf heim og núna er ég búsett þar með manninum mínum og ætla aldrrei að fara aftur.“

Æskuarin tóku oft á og Ingibjörg reyndi lengi vel eftir fremsta megni að falla inn í hópinn, þrátt fyrir að vera frábrugðin. „Ég átti alltaf frekar erfitt sem barn og unglingsur, reyndi stöðugt að falla inn í hópinn og aðlagaði mig að þeim einstaklingum sem ég umgekkst hvað mest,“ segir hún. „Ég porði ekki og vissi ekki hvernig ég ætti að vera ég sjálf, svo ég varð bara spegilmynd fólksins í kringum mig.“

Tjáir líðan sína með förðun

Ingibjörg heldur úti bloggi á ösku-buska.is og Instagram-reikningi. Á Instagram-reikningi hennar má sjá fjölda litríkra mynda en hún notar meðal annars förðun til þess að tjá líðan sína. „Óneitanlega eru hugsanirnar dekkri og grófari þegar mér líður illa eða finnst ég þurfa að koma einhverju á framfaeri og málningin litast af því,“ útskýrir hún. „Þegar mér líður vel eða ég er spennit eða finn fyrir álika tilfinningum á hún það til að vera bjartari, full af glimmeri og fingerðari. En þetta fer líka algjörlega eftir því hvað veitir mér innblástur hverju sinni.“

Það getur tekið að bera ábyrgð á tveimur einstaklingum þá daga sem líðanir er slæm. „Ég ætla ekki að ljúga, það er það erfiðasta sem ég hef nokkurn tímann gert. Að geta varla hugsað um sjálfa sig suma daga en hafa tvær litlar manneskjur sem treysta á þig.“ Hún segir þó að þegar upp er staðið hafi móðurhlutverkið frekar jákvæð áhrif en ekki. „Það hefur líka verið míin hvatning til að gefast ekki upp heldur vinna í sjálfrí mér og ýta mér svolítioð út úr þægindarammanum sem ég er búin að búa til fyrir sjálfa mig.“

Hún segir að börnin séu með-vituð um að sumir dagar séu erfiðari en aðrir. „Ég hef alltaf verið mjög hreinskilin við þau um þetta og hef átt samtöl (sem hæfa aldri og þroska) við þau um hvað er að. Ég hika ekki heldur við að segja syni mínum það, sem er 7 ára, ef ég á slæman dag eða líður illa. Þau eru nefnilega svampar og spegla mína líðan upp á tíu svo mér finnst miklu betra að við séum öll meðvitudo.“

Mikilvægt að fresta ekki

Ingibjörg segir mikilvægt að gera sér grein fyrir krefjandi aðstæðum. „Ég er stöðugt að læra á sjálfa mig, mínar kveikjur og míni við-brögð við þeim og hvenær ég finn fyrir vanliðan eða kviða.“ Þá segir hún að það sé afar hjálplegt að hreyfa sig, jafnvel þó tilhugsunin ein gæti virkað yfirþrmandi. „Ég



Ingibjörg Eyfjörð hvetur fólk til þess að venja sig á að fresta ekki hlutunum um of þó það geti verið freistandi.

Ekki hringja þig inn veika/n í vinnuna, ekki sleppa því að setja í þvottavél eða fara í búðina því þá verður auðveldara að detta í þá rútinu sem mun bara gera illt verra.

auðvitað mála mig oft þegar mér líður ekki vel og þarf útrás en ég reyni líka að gera eitthvað með krökkunum, hvort sem það er inni eða úti. Því þó mig langi kannski ekki út að róla eða á værslabelginn, líður mér oft mun betur eftir að hafa gert það, það er engin lygi að hlátur og hreyfing getur hjálpað.“

Þá hjálpi mikil að venja sig á að fresta hlutunum ekki um of, þó það geti verið freistandi. „Ef ég ætti að gefa einhver ráð, væri það númer eitt, tvö og þrjú að fresta hlutunum ekki.“ Ef fólk dettur í það far að fresta hlutunum getur verið erfitt að losna. „Ekki hringja þig inn veika/n í vinnuna, ekki sleppa því að setja í þvottavél eða fara í búðina því þá verður auðveldara að detta í þá rútinu sem mun bara gera illt verra.“

útskýrir hún. „Ímyndaðu þér litinn snjóbolta að velta niður fjall, hann verður stærri og stærri og á endanum kemur snjóflóð, þetta er eins.“

Horfðu á þætti, hlustaðu á tónlist sem gerir þig glæða eða lætur þig hlæja, farðu í bað eða talaðu við einhvern nákominn þér,“ segir hún. „Við erum öll mismunandi, með mismunandi kveikjur og mismunandi þarfir, prófaðu þig áfram og finndu það sem virkar fyrir þig.“

Það er þó vissulega ekki alltaf hægt og stundum er skynsamlegast að kúpla sig út og endurhláða batterið. „Ég vil samt taka það fram að stundum er nauðsynlegt að leyfa sér að finna fyrir tilfiningum, hvíla sig og taka sér smá pásu frá öllu áreiti. Það er þannig sem við vöxum og döfnum.“

Værðin í sveitinni

Ingibjörg segir kyrrðina í sveitinni hafa róandi áhrif á hugann. „Hún hjálpar mikil að til. Ég er mjög þakklát fyrir að geta búið á svona rólegum og hljóðlátum stað því yfirleitt er það nákvæmlega það sem ég þarf,“ segir hún. „Ég á mjög auðveld með að oförvast og verða að svolitu fiðrildi svo að þó það sé stundum „óspennandi“ að búa hérna þá er óspennandi bara full-

komið fyrir mig.“

Þrátt fyrir að hafa gengið í gegnum ýmsa erfiðleika segir Ingibjörg að hún myndi líklega engu breyta þó að hún fengi tækifær til. „Ég hef mjög oft hugsað um þetta og klassíkska svarið: „Nei, því þetta hefur mótað mig í þá manneskjú sem ég er,“ kemur auðvitað upp í hugann.“

Þó hefur margt breyst til hins betra í þessum málaflokk á undanförnum árum og segir Ingibjörg að aukin meðvitund um geðsjúkdóma hefði mögulega gert líf hennar auðveldara. „Ég hefði alveg verið til í að það hefði verið meiri þekking, fræðsla og bara meiri viðurkenning á geðsjúkdómum þegar ég var yngri,“ segir hún. „Þá hefði ég kannski fengið viðeigandi hjálpu strax en ekki verið stimpluð bara sem „athyglissjúka stelpan“ og mögulega hefði líf mitt orðið allt örðruvísi.“

Hún kys að dvelja ekki of lengi við þessar hugsanir, enda er tíminn hverfull og dýrmætur. „Ég reyni að hugsa sem minnst um fortíðina og ímynda mér „hvað ef?“ þó það sé stundum erfitt. En ef maður dvelur af mikil að fortíðinni missir maður af því sem er að gerast í nútíðinni – klísjukennit en það er alveg rétt.“

KLIKKUÐ DAGSKRÁ

FIMMTUDAGUR 19. SEPTEMBER FIMMTUDAGUR 19.

ÁVARP FORSETA ÍSLANDS AÐ
TILEFNI 40 ÁRA AFMÆLI GEÐHJÁLPAR

HÁTIÐARSALUR HÁSKÓLA ÍSLANDS
KL. 16:00

OPNUN SÝNINGAR LISTAHÓPSINS
LISTAMENN MEÐ KVÍÐA

NÚLLIÐ GALLERÝ
KL. 17:00-20:00

OPNUNARATHÖFN KLIKKAÐRAR
MENNINGAR

BÍÓ PARADÍS
KL. 18:00

KLIKKAÐIR TÓNLEIKAR
KEX HOSTEL
KL. 20:00-23:00

FÖSTUDAGUR 20. SEPTEMBER FÖSTUDAGUR 20.

SKÁKMÓT

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)
KL. 13:00-15:00

OPNUN LISTSÝNINGAR GESTA VINJAR

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)
KL. 13:30-15:30

LISTSÝNING

NÚLLIÐ GALLERÝ
KL. 17:00-20:00

KLIKKAÐAR KVIKMYNDIR

BÍÓ PARADÍS
KL. 16:00 & KL. 18:00

LJÚFIR TÓNAR

MIAMI BAR (HVERFISGATA 33)
KL. 18:00-20:00

UPPISTAND

ÞJÓÐLEIKHÚSKJALLARINN
KL. 20:00-22:00

KLIKKAÐIR TÓNLEIKAR

KEX HOSTEL
KL. 20:00-23:00

LAUGARDAGUR 21. SEPTEMBER LAUGARDAGUR 21

LÍKAMLEG OG MUNNLEG TJÁNING

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ
KL. 10:00-11:00 & KL. 11:00-12:00
STUNDVÍSLEG MÆTING

LISTSÝNING

NÚLLIÐ GALLERÝ
KL. 11:00-17:00

LJÓSMYNDASÝNING Á KEX

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)
KL. 12:00-18:00

LISTSÝNING

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ
KL. 12:00 - 21:00

LJÓSMYNDASÝNING Á KEX

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)
KL. 12:00-18:00

ALPJÓÐLEGT MÁLÞING

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ
KL. 13:00-15:30

KLIKKAÐ KAFFISPJALL

BÍÓ PARADÍS
KL. 14:00 OG 15:00

KLIKKTUÐ HARPA

HARPA
KL. 15:00-17:00
LJÓTI KÓRINN, RATATAM,
DANSHÓPURINN FORWARD,
DJASSBANDIÐ ALLT ÖNNUR
ELLA OG LOUIS.

FJALLAÐ UM GEÐRÆNAR BÓKMENNTIR

BORGARBÓKASAFN GRÓFINNI
KL. 14:00-17:00

KLIKKAÐ KRAKKAFJÖR

VITATORG VIÐ HVERFISGÖTU
KL. 14:00 - 17:00

LISTSÝNING

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)
KL. 14:00-17:00 - LISTSÝNING
15:30-16:00 - LEIKSÝNING: JÓN ER EKKI VIÐ
14:30-17:30 - LIFANDI BÓKASAFN

LJÓSMYNDASÝNING Á KEX

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)
KL. 12:00-18:00

KLIKKAÐAR KVIKMYNDIR

BÍÓ PARADÍS
KL. 16:00 & KL. 18:00

RÓLYNDIS TÓNLIST

PETERSEN SVÍTAN
KL. 16:00 - 18:00

ONE BAD DAY

ÍSLENSKI BARINN (INGÓLFSSTRÆTI 1A)
KL. 17:00

BOLAPRENTUN

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ
KL. 17:00-21:00

FJÖLSKYLDUTÓNLEIKAR

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ
KL. 19:30-22:00

SUNNUDAGUR 22. SEPTEMBER SUNNUDAGUR 22.SEP

LISTSÝNING

NÚLLIÐ GALLERÝ
KL. 11:00-17:00

LJÓSMYNDASÝNING Á KEX

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)
KL. 12:00-20:00

VINNUSTOFA

GEÐHJÁLP (BORGARTÚN 30, 2. HÆÐ)
KL. 13:00 - 16:30

LISTVINNUSTOFA

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - KJARVALSSTAÐIR
KL. 13:30 - 16:30

LISTSÝNING

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)
KL. 14:00-17:00 - LISTSÝNING
KL. 14:30-17:30 - LIFANDI BÓKASAFN

KLIKKAÐ KAFFISPJALL

BÍÓ PARADÍS
KL. 14:00 OG 15:00

MÁLÞING UM GEÐVEIKI Í LISTUM

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - KJARVALSSTAÐIR
KL. 14:30 - 16:00

KLIKKAÐAR KVIKMYNDIR

BÍÓ PARADÍS
KL. 16:00 & KL. 18:00

GEÐVEIK REYKJAVÍK

HEFST VIÐ BORGARBÓKASAFNIÐ GRÓFINNI
KL. 20:00-21.30

NÁNARI DAGSKRÁ Á KLIKKUD.IS

Geðræn veikindi í marglita ljósi

Á Klikkaðri menningu 19. til 22. september verða sýndar sex kvíkmyndir í Bíó Paradís, þar sem leitast er við að skoða geðræn veikindi í marglita ljósi út frá lista-sögunni og lista-mönnunum, fólk-inu sem glímir við andlegar áskoranir og aðstand-endum þeirra.

Aðalmynd hátiðarinnar er Art & Mind, glæný frónsk/ensk heimildarmynd eftir Amélie Ravalet sem strax hefur hlutið verðskuldaða athygli. Myndin er ferðalag inn í heim lista, geðveiki og undirmeðvitundarinnar. Framsýnir listamenn og sköpunarþörfir eru tekin til skoðunar, allt frá listamönnum endurreisnarinnar til dagsins í dag.

Á undan henni verður sýnd stuttmyndin Stimuli eftir Viktor Sigurjónsson, þar sem Ragnheiður Steindórsdóttir leikur eldri konu sem reynir að mynda tengsl við aðra í samfélagi sem kann ekki lengur að meta hana.

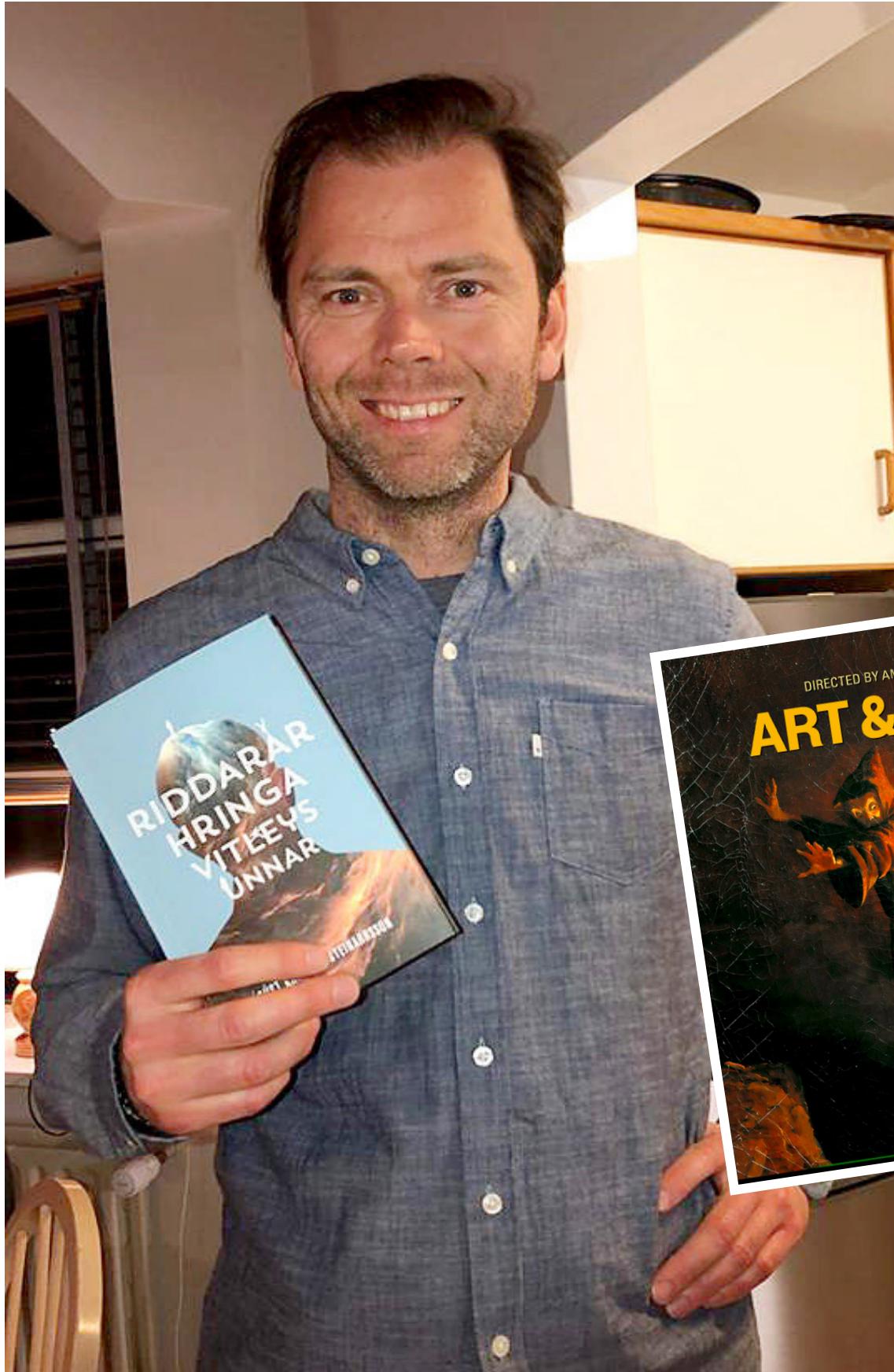
Í klassísku kvíkmyndinni The Three Faces of Eve frá árinu 1957, segir frá Eve White, óframfærinni konu sem þjáist af höfuðverkja- og minnisleysisköstum. Við dáleidslu reynist hún búa yfir fleiri en einni persónu. Joanne Woodward vann Óskarinn sem leikkona í aðalhlutverki fyrir þetta fjölpætta hlutverk.

Stelpan, mamman og djöflarnir er sænsk kvíkmynd sem lýsir á mjög átakanlegan og um leið listrenan hátt, hvernig lítil stúlka þarf að takast á við versnandi geðheilsu einstæðrar móður sinnar; pola stöðugar skapbreytingar og furðuleg athæfi hennar.

Blindsight er norsk mynd sem fjallar um gráu svæðin í geðrænum veikindum; blindblettina sem erfitt er að koma auga á. Þetta er reynslusaga móður sem gerir sér grein fyrir að döttir hennar á við mjög djúpstæðan andlegan vanda að etja. Myndin er tilnefnd til kvíkmyndaverðlauna Norðurlandaráðs 2019.

Í heimildarmyndinni **Bipolarized: Rethinking Mental Illness** er fylgst með Ross McKenzie sem er greindur með geðhvörf. Honum er ráðlagt af geðlækni sínum að taka geðlyfið lithium alla ævi til að halda einkennunum í skefjum. Lyfið veldur honum vanlíðan og Ross ákveður að leita leiða til að vinna bug á einkennunum með óhefðbundnum lækningsaðferðum.

Teiknimyndin **Loving Vincent** sem fjallar um líf og dauða Van Goghs, er öll handmáluð með sömu tekní og verk þessa heimsfræga listmálara. Þar segir frá ungum manni sem kemur í bæinn þar sem van Gogh bjó áður en hann lést, og fer hann að rannsaka seinstu ævidaga hins þjáða listamanns. Myndin var tilnefnd



Águst Kristján Steinarrsson segir álit sitt á kvíkmyndinni Bipolarized: Rethinking Mental Illness.

til Óskarsverðlaunanna, Golden Globe og BAFTA sem besta teiknemyndin árið 2018.

Mynd sem veltir upp heildstæðri nálgun til bata

Águst Kristján Steinarrsson hefur persónulega reynslu af manú og geðrofi og persónulegri leit að bata með hefðbundnum sem óhefðbundnum leiðum. Águst skrifðaði bókina Riddarar Hringavitleysunnar. Hann mun fjalla um bókina og segja sögu sína á Borgarbókasafninu á sunnudaginn. Sagnaform Ágústa verður að hluta til óhefðbundið þar sem hann mun einnig flytja lög á gítar sem fjalla um lífsreynslu hans. Águst var fenginn til að segja álit sitt á kvíkmyndinni Bipolarized: Rethinking Mental Illness sem hann segir hafa verið á hugaverða.

Leið manns í átt að betra lífi
„Heimildarmyndin Bipolarized: Rethinking Mental Illness er áhugaverð innsýn í tilveru Ross McKenzie sem er í leit að bata. Ross hafði verið greindur með geðhvörf

Í lok myndar fær maður skýrari hugmynd um orsök og afleiðingu veikinda hans sem aðrir gætu jafnvel samsamað sig.

rúmlega tvítugur og hafði síðan flotið áfram í lífinu, þar sem hann sagðist takmarkaður af inttoku lyfsins lithium í langan tíma Heimildarmyndin segir frá vegferð hans í átt frá hefðbundnum læknisaðferðum yfir í aðrar óhefðbundnari. Þannig fær áhorfandinn fróðlega innsýn í leið eins manns í átt að betra lífi,“ útskýrir Águst Kristján.

Með myndinni

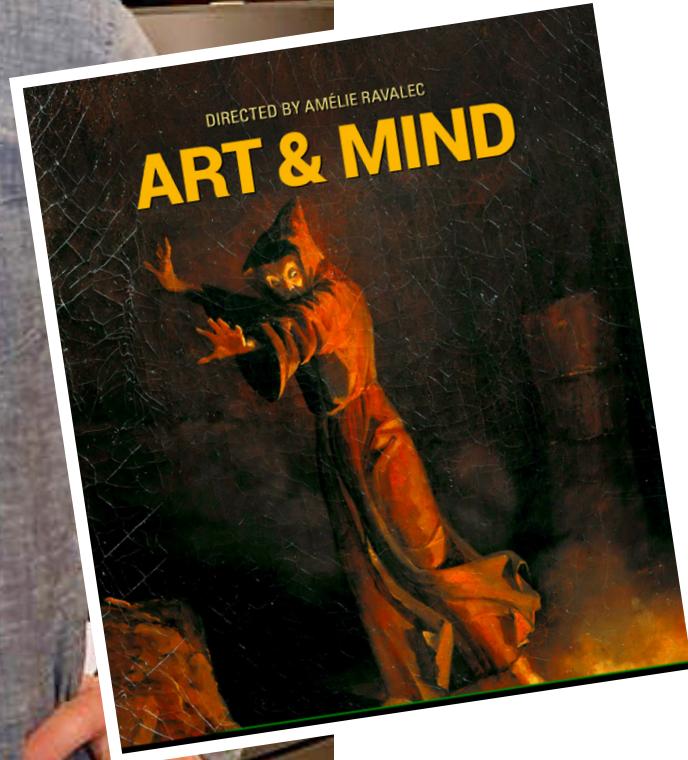
„Allir sem vilja skoða aðrar nálganir í átt að (geo)heilbrigði gætu haft gagn af pessari mynd þar sem Ross skoðar mismunandi leiðir sem virðast allar stuðla að bættri heilsu hjá honum. Þannig er Ross

að taka málin í sínar hendur og velta öllum steinum í sínu lífi. Fyrir vikið er myndin á endanum að varpa ljósi á heildstæða nálgun sem margir mættu tileinka sér. Í lok myndar fær maður skýrari hugmynd um orsök og afleiðingu veikinda hans sem aðrir gætu jafnvel samsamað sig.“

Á móti myndinni

„Frásagnarformið er á tíðum út um kýrauga og viðhorfin því á stundum einhliða. Myndin fjallar um leið án lyfja sem margir myndu telja óábyrgt nema gert í góðu samráði við lækni. Myndin virðist stundum sýna ýkta líðan og ástand aðalsöguhetjunnar sem gæti gefið áhorfanda sem þekkir ekki til sjúkdómsins rangar hugmyndir. Söguformið mætti vera hraðara og jafnvel byggð upp á annan hátt til að koma skilaboðum myndarinnar betur til áhorfandans,“ segir Águst og bætir við: „Að þessu sögðu hefur myndin fengið jákvæða rýni viða og á sannarlega skilið áhorf þeirra sem láta þessi mál sig varða. Sjáumst í bíó.“

» Opnumarmynd hátiðarinnar er Art & Mind sem er glæný heimildarmynd sem hlutið hefur mikið lof.



Dagskrá Klikkaðra kvíkmynda

Fimmtudagur 19. september

KI. 18: Stimuli 4' og ART & MIND Einungis boðsgestir

Föstudagur 20. september

KI. 16: The Girl, the Mother and the Demons // Stelpan, mamman og djöflarnir (Flickan, mamman och demonerna)

KI. 18: Blind Spot (Blindsight)

Laugardagur 21. september

KI. 16: The Three Faces of Eve

KI. 18: Bipolarized: Rethinking Mental Illness

Sunnudagur 22. september

KI. 16: Loving Vincent

KI. 18: Stimuli 4' og ART & MIND

Ólíkar leiðir til að ná bata

Arnhild Lauveng sálfræðingur heldur fyrirlestur á Alþjóðlega málþinginu um einstaklingsmiðuð úrræði fyrir geðsjúka. Hún deilir einnig eigin reynslu af geðklofa með áheyrendum.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is

Arnhild eyddi mörgum árum á geðsjúkrahúsum eftir að hún greindist með geðklofa. Hún segir að reynsla hennar af að vera sjálf veik geri hana auðmýkri í viðhorfum sínum til geðsjúkdóma og meðferðar á þeim. „Af því ég hef verið í þessum aðstæðum sjálf er erfitt fyrir mig að hugsa um fólk með geðræn vandamál sem „öðruvísi fólk“. Ég veit að það er bara til ein tegund af manneskjum. Við erum öll mennsk. Ég veit líka að það eru margar orsakir fyrir veikindunum. Veikindin koma fram á ólíkan hátt og til eru ólíkar leiðir til að ná bata. Það er mikilvægt að finna lausn sem hentar hverjum og einum,“ segir Arnhild.

Fyrir doktorsritgerð sína tók Arnhild viðtöl við fólk með alvarlega geðsjúkdóma. Sumir þeirra fengu hefðbundna læknismeðferð og sumir voru nemendur í sérskóla fyrir fólk með geðræn vandamál. Nemendur sérskólans upplifðu betra líf, betri sambönd og betri heilsu samkvæmt viðtölunum en hópurinn sem fékk hefðbundna læknismeðferð. Arnhild segir frá



Arnhild Lauveng segir að eigin reynsla af geðsjúkdómi geri hana auðmýkri í viðhorfum til geðsjúkra.

þessum niðurstöðum í fyrirlestri á hátiðinni ásamt því að segja aðeins frá sinni sögu og hvernig hún för frá því að vera mjög veik yfir í að vera heilbrigð og sinna fullri vinnu.

„Ég veit ekki hvernig staðan er á Íslandi en í Noregi hefur mikið breyst í geðheilbrigðisþjónustu á síðustu árum. Meðal þess jákvæða er að það er horft meira til þátt-

töku notandans, lyfjalausrar meðferðar og þarfariðar til að draga úr meðferð án samþykkis sjúklingsins. Aftur á móti er enn of mikið um það í Noregi að veita meðferð án samþykkis, það er stóðugur skortur á úrræðum, sérstaklega fyrir langtímaðeðferðir. Það verður sífellt erfðara fyrir fólk með alvarlega langvinna sjúkdóma

að fá sérhæfða langtímaðeðferð,“ útskýrir Arnhild. „Margir þeirra sem glíma við alvarlegustu veikindin fá verri meðferð nú en áður, og það er synd.“

Viðhorf almennings til geðsjúkdóma hefur breyst til hins betra að mati Arnhild. „Það er talað meira um sjúkdómana, þeir eru ekki eins mikið stigma og koma

Af því að ég hef reynslu af þessu sjálf er erfitt fyrir mig að hugsa um fólk með geðræn vandamál sem öðruvísi fólk. Við erum öll mennsk.

oftar upp í almennum umræðum.“ Arnhild segir þó að almenningur beini mun frekar sjónum sínum að vægum veikindum eins og skammtímunglyndi eða kvíða. „Ég er hrædd um að fólk með alvarlegri sjúkdóma gleymist svolitið, bæði í almennri umræðu og í aðgengi að meðferð.“

Arnhild segist spennt að koma til Íslands og halda fyrirlestur hér á landi. „Mig hefur dreymt um að koma til Íslands í mörg ár og þetta er einstakt tækifæri. Mér finnst frábært hvernig hátiðin blandað saman listum, menningu, persónulegri reynslu og vísindum til að öðlast betri skilning á mannlegrí reynslu.“

ÉG VIL TAKA PÁTT Í KLIKKADRI MENNINGU AF ÞVÍ AÐ...

ARNHILD LAUVENG:

„KLIKKUÐ MENNING blandar saman listum, menningu, reynslusögum og vísindum til þess að skilja betur hinn flóknar reynsluheimannfólksins.“



MEGAS:

„Er það ekki talið af hinu góða að klickast með klikkuðum - ég þekki mitt fólk.“



JÓNAS SIG.:

„Geðheilbrigði varðar alla og er undirstaðan að næringarríku lífi í jafnvægi og tign þar sem hver einstaklingur finnur sinn sess í samfélUGINU.“



ELIN ATIM:

„Ég var nauðungavistuð á geðdeild, það var ógeðslegur tími.“

Bati er ekki alltaf bein lína

Daniel Þór þjáðist af miklum kvíða og gerði tilraun til sjálfsvígs, en er á miklu betri stað í dag. Hann er nú forvarnarfulltrúi og segir að fólk eigi ekki að gefast upp þó batinn gangi stundum illa.

**Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is**

Daniel Þór Nýtt Samúelsson, forvarnar- og jafnréttisfulltrúi Sambands íslenskra framhaldsskólanema, glímdi við mikinn kvíða sem barn og fyrir tveimur og hálfu ári leid honum svo illa að hann reyndi að svipta sig lífi. Sem betur fer er Daniel enn í fullu fjöri og í dag hefur hann náð miklum bata.

„Ég var í veruleikaflóttu og búinn að tjútta og dópa yfir mig þegar ég reyndi að svipta mig lífi. En sem betur fer misheppnaðist það,“ segir Daniel. „Bá hafði ég ekki talað við foreldra mína í marga mánuði út af neyslu.“

Daniel segir að bataferli hans hafi byrjað skynidlega. „Það var eins og engisprettan úr Gosa birtist allt í einu á öxlinni á mér til að segja mér að hringja í mómmu og ég gerði það,“ segir Daniel. „Hún kom strax og sótti mig og þá byrjaði ég að vinna í mínum málum eftir að hafa ekki gert neitt alla ævi nema að reyna að flýja.“

Mistök eru eðlileg

„Ég fór svo í gegnum griðarlega hugarfarsbreytingu sem kostaði mikla vinnu,“ segir Daniel. „Ég þurfti að breyta því hvernig ég horfði að lífið. Í stað þess að sjá bara vandamálin og vera neikvæður fór ég meðvitað að reyna að brosa framan í vandamálin og finna lausnir. Það hljómar kannski ein-

falt þegar ég segi það svona, en það tók 18 mánuði að temja mér þessa hugarfarsbreytingu. Það er eitt að hugsa þetta og annað að framkvæma það.

Það má heldur ekki gleyma því að lifið mitt er ekki búið að vera eitthvert kraftaverk síðan ég hóf bataferlið, það hefur hellingur af drasli gerst og ég hef dottið í það tvísvar, en um síðustu helgi var ég búinn að vera edrú í two mánuði,“ segir Daniel. „Þetta er bara hluti af batanum, hann er ekki alltaf bara eintóm framför.

Oft finnst manni það vera inn-takið í því sem fólk er að segja þegar það talar um bata, en bara sorri, ég er ekki að kaupa það,“ segir Daniel. „Þetta er baráttu og það er mikilvægt að hafa í huga að þó að maður misstigi sig þýðir það alls ekki að maður nái ekki bata.“

Hugleiðsla hjálpaði mikíð

Daniel segist ekki hafa sigrast á kvíðanum í bataferlinu, heldur hafi hann lært að höndla hann betur. „Ég geri það bara með því að loka augunum og telja upp að tíu og hugsa svo: Hvernig get ég dilað við þessar aðstæður?“ segir hann. „Við Íslendingar eru alltaf að drifa okkur, en það er mikilvægt að slaka aðeins á. Ég hugleiði líka mikíð og byrja daginn minn á hugleiðslu til að koma mér í samband við raunveruleikann.“

Hann mælir með hugleiðslu fyrir alla og segir að hún hafi verið mjög mikilvægar þáttur í batanum. „Það er góð leid til að sættast við sjálfan sig og vera einn með hugsunum

líf mitt er ekki búið að vera eitt-hvert kraftaverk síðan ég hóf bataferlið, það hefur hellingur af drasli gerst og ég hef dottið í það tvísvar. Þetta er bara hluti af batanum, hann er ekki alltaf bara ein-tóm framför.

sínum en í sátt við þær, í stað þess að brjóta sig niður,“ segir Daniel. Hann segir að fólk sem langar að byrja að hugleida ætti bara að byrja á YouTube og mælir líka með nútundarnámskeiðum.

Nýtt að eiga framtíð

Daniel er í ungmannaráði Bergsins, sem hann segir að sé móttökustaður fyrir ungt fólk í vanda. „Hugmyndin er að fólk getið komið með hvaða vandamál sem er, rætt þau og fengið ráð. Þetta er engin töfrastadur sem býður upp á lækningar, heldur öruggt svæði þar sem fólk getur verið það sjálft án þess að vera dæmt,“ segir hann.

Daniel starfar sem forvarnarfulltrúi og þar nýtist reynslu hans vel. „Ég þekki alla þessa drullu,“ segir hann. „Þegar þú hefur labbað til helvítis þá ratarðu þangað og þá geturðu líka beint öðrum af leiðinni.“

Daniel er líka í vinnu og er að reyna að safna sér peningum til að



skoða heiminn. Hann hefði aldrei getað imyndað sér að vera í þeiri stöðu þegar honum leid sem verst. „Þangað til ég varð tvítugur hélt ég að ég myndi deyja fyrir tvítugt, annaðhvort með því að drepa mig eða taka of stóran skammt,“ segir hann. „Það er rosalega nýtt fyrir mér að plana framtíðina og eiga eitthvert lif.“

Daniel segist ekki hafa sigrast á kvíðanum í bataferlinu, heldur hafi hann lært að höndla hann betur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Á menningarhátiðinni Klikkuð menning verður Daniel lifandi bók. „Það þýðir að fólk er frjálast að koma og spjalla ef það langar að vita eitthvað um mig og mína reynslu,“ segir hann. „Ég sé þetta sem spjall og ég hlakka til að ræða við fólk um sögu mína og reynslu.“

Að lokum vill Daniel segja: „Lifið er veisla.“

Skömmín – ból eða blessun?

Guðbrandur Árni Ísberg, sérfræðingur í klínískri sálfræði, er höfundur bókarinnar Skömmín: úr vanmætti í sjálfssöryggi. Hér fjallar hann um það hvort skömmín sé ból eða blessun.

Mannskepnan er öðru fremur félagsvera og því er virðingarstaða henni mikilvæg. Góð félagsleg staða gerir okkur stolt og sjálfsrugg og ýtir undir hamingjuna. Það er því ekki skritið að virðing sé okkur mikilvæg,“ segir Guðbrandur.

„Hlutverk skammarkerfisins í þróunarsöglegu tilliti er að láta okkur vita þegar okkur setur niður, hvort heldur er vegna þess að aðrið koma fram við okkur af vanvirðingu eða vegna þess að við brjótum gegn eigin gildum. Skömmín stendur þannig vörð um virðingu okkar. Engu að síður nýtur þessi tilfinning hvorki virðingar né velvildar af okkar hálfu því flest reynum við að losna við hana eins og hverja aðra óværu. Af hverju?

Okkur hættir til að setja samamerki á milli þess sem er óþægilegt og þess sem er slæmt. Þar byrjar hugsanaskekjan. Skömmín er óþægileg vegna þess að skilaboð hennar eru mikilvæg og nokkuð sem er gott fyrir okkur að læra af,“ segir hann.

Það er eitthvað að mér

„Í öðru lagi höfum við tilhneitingu til að mistúlka það sem skömmín miðlar til okkar. Í staðinn fyrir að hugsa: „Auðvitað upplifi ég skömm því mér var sýnd vanvirðing/ég gerði eitthvað sem gengur gegn sannfæringu minni,“ þá verður hugsunin auðveldlega. „Það er eitt-hvað að mér.“



Guðbrandur Árni Ísberg, sérfræðingur í klínískri sálfræði.

Maður fer þannig frá því að túlka eitthvað sem ekki er í lagi yfir í að maður sjálfur sé ekki í lagi með tilheyrandri rýrnun á sjálfsáliti og sjálfsrödingu.

Í þriðja lagi ruglar fólk gjarnan saman ólíkum tegundum skamar en þeim má skipta í tvennt. Rauð

skömm kemur í kjölfar minniháttar yfirsjóna af okkar hálfu eða vanvirðingar af hendi annarra. Þá roðnum við, lítum niður og verðum litil í okkur. Yfir rauðu skömmina notum við orð eins og af verða feimin, fara hjá sér og finnast eitthvað vandræðalegt eða neyðarlegt.

„Okkur hættir til að setja samasemmerki á milli þess sem er óþægilegt og þess sem er slæmt. Þar byrjar hugsanaskekjan. Skömmín er óþægileg vegna þess að skilaboð hennar eru mikilvæg og nokkuð sem er gott fyrir okkur að læra af.

Hvit skömm

Í kjölfar þess að vera svipt æru okkar upplifum við hvítu skömm og þá stirðun við, verðum náföll í framan og finnst við einskis virði. Algengustu orðin yfir þessa tegund skamar eru lítlisvirðing, smán og auðmýking. Hvít skömm getur verið okkur skeinuhætt því hún brýtur niður sjálfsálitið og ýtir þannig bæði undir kvíða- og þunglyndiseinkenni auk þess að vera einn helsti orsakavaldur ofbeldis og sjálfsvíga.

Hvit skömm fær okkur til að finnast við óverðug og því fórum við að fela okkur frá augliti ann-

arr. Þá fer að myndast víta ringur því skortur á nánd frá öðrum tekur frá okkur möguleikann á því að fá afsönnun eigin óverðugleika.

Það er eðilegt að upplifa minnunum og þar afleiðandi skömm i kjölfar andlegrar vanheilsu því geta okkar og færni að ýmsum svíðum verður minni. Skilaboð rauðu skammarinnar í slíkum tilfellum er einungis að láta einstaklinginn vita að það sé honum mikilvægt að geta tekið þátt í daglegu lífi og nýtt hæfileika sína til fullnustu. Og er ekki heilbrig að vera minntur á slík gildi?

Ekkí einangra sig

Misskilji viðkomandi skömmina verður hún auðveldlega hvít og ranghugsanir á borð við: „Vegna þess að ég að við andleg veikindi að striða þá er ég einskis virði,“ fara að láta að sér kræla. Sannleikurinn er hins vegar sá að manngildi rýrnar ekki við geðræn veikindi heldur einungis færni

til alveðinna athafna. Auk þess elskar mannskepnan ekki bara vegna einhvers heldur ekki siður þrátt fyrir. Þess vegna er mikilvægt að einangra sig ekki í andlegrum vanliðan og skömm.“

SKÖMMIN
GUDBRANDUR ÁRNI ÍSBERG
Úr vanmætti í sjálfssöryggi

Bók Guðbjarts nefnist Skömmín: úr vanmætti í sjálfssöryggi.



Steinunn var komin á fullorðinsaldur þegar hún áttáði sig á að hún hefði tilhneigingu til sjálfskaða. Hún skammast sín fyrir það og vill opna umræðuna með því að stíga fram. MYND/GUÐLAUG MÍA

Út í geim í huganum

Steinunn er raftónlistarkona sem þekkir geðsjúkdóma af eigin reynslu. Henni finnst mikilvægt að umræðan sé opin og heiðarleg. Hún heldur tónleika á Klikkaðri menningu á Kex á föstudag.

Steingerður Sonja
Pórísdóttir
steingerdur@frettabladid.is

Tónlistarkonan Steinunn Eldflaug Harðardóttir kemur fram undir listamannsnafni DJ Flugvél og geimskip, en hún hefur vakið eftirtekt margra fyrir frumlega, skemmtilega og góða sviðsframkomu og frábæra tónlist. Hún tekur þátt í Klikkaðri menningu með tónleikum á föstudagnum. Steinunn segir að það sé henni hjartans mál að umræða um andleg veikindi sé opin og heiðarleg.

Parf listafólk að þjást?

„Ég er raftónlistarmaður og kem fram ein. Ég spila á hljómborð, trommuheila og syng. Á milli laga segi ég svo sögur. Ég þurfti ekkert að hugsa mig um þegar þau báðu mig að taka þátt, sagði bara já strax,“ segir Steinunn, en hátiðin er haldin á vegum Gedhjálpars.

Í bréfinu frá Gedhjálp var Steinunn spurð hvort hún tengdi sjálf persónulega við þunglyndi, kvíða eða aðra andlega vanlíðan.

„Það fyrsta sem ég hugsaði var bara já, ég tengi alveg við þetta og finn þetta mjög mikilvægt mál-efni. Þannig að ég var mjög til í að taka þátt.“

Steinunn hefur ekki rætt mál-efnið opinberlega til þessa, en í viðtali sem hún fór í fyrr á árinu var borin upp spurning sem vakti hana til umhugsunar.

„Ég var spurð hvort ég væri sammála þeirri kenningu að listamenn þyrftu að vera þjáðir til að gera góða list. Mér fannst þetta einnig ófyrst.“

sorgleg spurning á sama tíma. Ég spurði sjálfa mig: Er einhver krafa á það að listamönnum eigi að líða illa? Ég sem er alltaf að reyna að láta mér líða vel.“

Sárt að missa þá sem manni þykir vænt um

Hún segist hafa upplifað bæði þunglyndi og kvíða í gegnum tíðina, en áttáði sig mun seinna á að tilhneiging til sjálfskaða hafði einnig þjakað hana lengi.

„Það var ekki fyrr en ég var orðin fullorðin að ég áttáði mig á því að þetta var búið að fylgja mér í mörg ár. Þetta lýsir sér þannig að manni líður svo illa og veit ekki hvernig maður á að taka á því, þannig að maður skaðar sjálfa sig. Ég var búin að vera að gera það lengi, en ég áttáði mig sjálf ekki á því. Þegar ég heyrði fyrst þetta orð þá vissi ég ekki almennilega hvað það þyddi. Þetta er eitthvað sem ég skammast mín mikið fyrir og finnst vandræðalegt. Þess vegna held ég að það sé sérstaklega mikilvægt að segja frá því.“

Siðasta veturn upplifoi Steinunn erfiða tíma, þegar tvær manneskjur í lífi hennar felli fyrir eigin hendi. Þrjár aðrar manneskjur sem hún þekkir til frömuðu einnig sjálfsvíg. Steinunni er því mjög umhugað um að gera umræðuna opnari svo fólk hafi frekar færir og vilja til að leita sér hjálpar.

„Mér og öllum sem ég þekki fannst það alveg ofboðslega erfitt og sárt að missa svona fólk sem okkur þykir vænt um. Það er mikilvægt að tala um þetta og gera allt til að fólk eigi auðveldara með að tala saman.“

Í fjölskyldu Steinunnar, líkt og svo mörgum öðrum, eru einstakl-

Ég var spurð hvort ég væri sammála þeirri kenningu að listamenn þyrftu að vera þjáðir til að gera góða list. Mér fannst þetta einnig ófyrst.

ingar með geðsjúkdóma.

„Í fjölskyldunni minni eru einstaklingar með þunglyndi og geðhvafasýki. Ég hef alið upp í mér kvíða um að fá þessa sjúkdóma, eða hugsa mikið um það. Til dæmis, mig langar að lita á mér hárið. Svo er ég kannski mætt á hárgreiðslustofuna en langar mest að fela mig. Ég byrja að hugsa að ég hljóti hreinlega að vera ordin geðveik fyrst ég vilji lita hárið á mér sí-svona, upp úr þurru.“

Ekki tekið mark á geðveikum

Hún segist stundum fá sams konar kvíða þegar hún er einfaldlega í góðu skapi.

„Ég kannski vakna í góðu skapi og er að borða morgunmat og er að tala við kærastann minn, hress

og kát, þá fæ ég stundum sams konar kvíða. Að mér eigi ekki að líða svona og hljóti að vera komin í manu og svo taki við þunglyndi. Mesti óttinn er þó sá að ef ég síðan myndi veikjast, að þá yrði ekki tekið mark á mér og því sem ég segði.“

Það hvernig fólk ræðir geðsjúk-

dóma er Steinunni hugleikið og finnst henni fólk mega vanda sig betur þegar rætt er um geðveiki.

„Þessi hræðsla, að ef ég yrði greind með geðhvafasýki, þá myndi kannski engin manneskja taka mark á mér aftur. Maður heyrir fólk segja hluti eins og að þessi og hinn hafi misst vitið og sé hreinlega bara geðveikur, og þar með er bara búið að afskrifa þá manneskju. Mér finnst þetta alveg ofboðslega sorglegt, því þetta er ekki svona einfalt.“

Tónlist Steinunnar er mjög myndræn og lýsir hún hljóðunum sem litríkum og fjölbreyttum.

„Svo eru nánast alltaf sögur í lögunum. Þegar ég var að byrja að gera tónlist þá kannski leið mér illa en fannst erfitt að syngja um sjálfa mig, þá breytti ég sögunni aðeins og létt hana fjalla um eitthvert dýr. Þannig að ef ég var döpur þá söng ég um það á einhvern annan hátt. Þannig að í tónlistinni tala ég oft um hluti og málefni sem standa mér nærrí en set það frekar fram í myndmáli.“

Hlustendur hafa því oft haft á orði við Steinunni að það geri það að verkum að fólk eigi auðveldara með að yfirfæra löginn hennar á eigin líðan, því að auðveldara sé fyrir hvern og einn að túlka myndmálið eftir eigin tilfiningum.

„Fólk finnst þá kannski auðveldara að setja sín eigin merkingu í söguna sem ég segi í tónlistinni.“

Hundur og svín leggja manni lífsreglurnar

Á milli laga segir Steinunn sögur, það sé bæði fint til að hafa tíma til að hlaða upp trommuheilann

en líka til að tengja áhorfendur saman.

„Þá finnst mér gaman að lýsa einhverjum aðstæðum, eins og við séum kannski öll stödd i höll. Flestir sjá eitthvað fyrir sér þegar maður byrjar að bulla svona. Þannig að ég reyni að leiða alla saman á þennan hátt. Svo hugsa ég líka að geðveiki er í huganum og hugurinn er bæði það besta og versta sem við höfum. Á tónleikunum vil ég sjá hversu langt við getum farið í huganum, ef við erum að hlusta á tónlist saman, getum við ímyndað okkur að við séum að fara lengst út í geim eda til fjarlægs lands saman?“

I vetur gaf Steinunn út plötuna Our Atlantis, en á henni fallar hún meira beint um hvernig henni sjálfri líður en hún hefur gert hingað til.

„Svo syng ég líka um hluti sem hafa hjálpað mér að líða betur. Ég veit ekki hvort fólk fattar það endilega. Eitt lagið fjallar til dæmis um hund og svín sem búa saman í ruslafötu og eru að leggja manni lífsreglurnar. Þau segja manni að allt skipti engu máli í raun og veru, þegar öllu er á botninn hvolt, en það sé ekki eitthvað til að vera leiður yfir heldur geti maður einfaldlega slakað á og andað léttar. Maður á að reyna að njóta þess sem maður hefur á meðan það er.“

Lesendur fá mögulega tækifæri til að ferðast með Steinunni Eldflaug út í geim á huganum einum saman á tónleikunum næsta föstudag. Þá mund DJ Flugvél og geimskip spila ásamt Gró og Skoffini á Kex Hosteli, en tónleikarnir hefjast klukkan 20.00. steingerdur@frettabladid.is

Opnar sig um áföll, kvíða og þunglyndi

Hulda Fríða Berndsen er greind með kvíða, þunglyndi og áfallastreituroskun. Hulda, ásamt fleirum, segir sögu sína á Lifandi bókasafni sem fram fer á menningarhátiðinni Klikkuð menning.

Petta er aðferðafræði sem var búin til til þess að brjóta gegn staðalímyndum og berjast gegn fordóum og mismunun," segir Íris Ingadóttir, skipuleggjandi Lifandi bókasafns.

Viðburðurinn er hluti af menningarhátiðinni Klikkuð menning sem fram fer viðs vegar um miðborgina 19. til 22. september.

„Petra virkar eins og bókasafn þar sem fólk kemur og sér hvaða bækur eru til, leigir bókina, les hana og skilar svo. Eina sem er öðruvísi en það sem við erum vön er að bækurnar eru einstaklingar," segir Íris.

„Hugmyndin er sú að bækurnar eiga að tákna ákveðna staðalímynd og lesandinn faer tækifari til þess að kynnast sinni eigin fáfræði og fordóum í samtali milli bókar og lesenda. Í þessu tilfelli er staðalímyndin fólk með geðraskanir," útskýrir Íris.

Lifandi bókasafnið verður opnið í two tíma í senn alla daga hátiðannar og fer fram í Vin, Hverfisgötu 47. Alls verða ellefu „bækur“ í boði og eru allir velkomnir.

Hulda Fríða Berndsen er ein þeirra sem taka þátt í verkefninu. Hún mun segja lesendum sína sögu og segist opin fyrir öllum þeim spurningum sem henni kunna að berast. „Það var haft samband við mig og ég var beðin um að gera þetta. Ég sagði bara strax já því þetta er málnefni sem mér er mjög umhugað um að fólk sé ekki í felum með," segir Hulda.

Hún er greind með þunglyndi,



Hulda Fríða ætlað að segja sögu sína á Lifandi bókasafni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

kvíða og áfallastreituroskun og segir það mikla áskorun að koma fram með sína sögu en á sama tíma telur hún það mikilvægt.

„Sagan míni heitir Grímulausa konan og hún fjallar um mig frá barnæsku alveg til dagsins í dag," segir Hulda. „Þar skíða ég yfir þau áföll sem ég hef orðið fyrir og áhrif

þeirra á mitt líf," bætir hún við.

Hulda varð ung fyrir sinu fyrsta áfalla þegar hún missti ömmu sína sem var henni afar kær. „Nokkrum árum síðar, eða þegar ég var fimmtán ára, missti ég svo pabba minn. Þetta var á þeim tíma þegar dauðinn og áföllin sem honum fylgja voru ekkert rædd. Pabbi bara

dó, var jarðaður og svo átti það bara að vera búið," segir hún.

„Pabbi minn dó úr ofneyslu, en það vissi samt enginn að hann hefði verið alkóholisti og hvað þá að hann hefði verið í pillum. Þetta var leyndarmál sem við fjölskyldan áttum og allt var gert til að það færi ekki út," segir Hulda.

„Með þetta í farteskinu fer ég svo út í lifið og það sem gerist er að ég verð alveg svakalega stjórn-söm. Ég þarf að hafa stjórn á öllum aðstæðum," segir hún. „Ég fór ekki í neina óreglu eða neitt svoleiðis heldur var ég hálf „fanatísk".

Út frá áföllunum sem Hulda hafði orðið fyrir og leyndarmáli fjoðskyldunnar þróaði hún með sér mikinn kvíða og þunglyndi. Hún gifti sig, eignaðið börn og gekk í trúfélög Votta Jehóva.

„Þegar ég eignaðið fyrsta kærast-ann þá var hann náttúrulega alki og með honum eignaðið ég þrjú börn. Samband okkar var frekar klickað til að byrja með. Hann var mikil í framhjáhaldi og drakk mikil. Svo fór hann í Votta Jehóva og þá breyttist allt. Hann hætti að drekka og varð það kviknaði ljós í höfðinu á mér og ég hugsaði með mér að kannski væri þetta eitthvað fyrir mig, svo ég fór í þetta líka," segir Hulda.

„Ég fékk ekki mikinn skilning frá Vottunum og ekki heldur frá fjoð-skyldunni. Það voru fordómar alls staðar en þeir voru þó mestir hjá mér sjálfri," segir hún.

„Núna er ég 67 ára og mér hefur aldrei liðið betur, er gift góðum manni og nýt lífsins. Þess vegna ætla ég að opna mig og segja mína sögu út frá mér sjálfri og mínum upplifunum og ég held að það sé mjög mikilvægt að fólk fái að heyra hana og allar hinrar sögurnar sem verða í boði á bókasafninu," segir Hulda að lokum.

Einmanaleikinn áþreifanlegur meðal eldra fólks

Víktor Sigurjónsson er 29 ára gamall leikstjóri og handritshöfundur. Stuttmynd hans, Stimuli, verður sýnd á hátiðinni Klikkuð menning.

Hjörðís Erna Þorgeirs Þórssdóttir hjordiserna@frettabladid.is

Myndin fjallar um eldra konu sem reynir að mynda tengsl við aðra, í samfélagi sem kann ekki lengur að meta hana. Myndin hefst þar sem hún klæðir sig upp á sitt finasta þúss og heldur út í daginn í von um að eiga samtal við einhvern.

Víktor segir hugmyndina að viðfangsefni myndarinnar hafa kvíknað þegar hann var á gangi í miðbænum. Þar fangaði athygli hans aldraður maður. „Ég var staddur á Ingólfstorgi og sá þar pennan gamlamann þar sem hann sat á þekk. Það sem kveikti áhuga minn á þessum manni var það hvað hann var einstaklega vel til fara að gæða sér á ís, aleinn."

Áhrifaríkt augnablik

Víktor segir að undir venjulegum kringumstæðum hefði hann líklega ekki velt þessu augnabliki frekar fyrir sér en það var eitthvað í fari mannsins sem fékk hann til þess að staldra við og hugsa.

„Yfirleitt er maður ekkert að þæla í svona og labbar bara frambjá fölki og er ekkert að taka þetta inn en ég sá pennanmann og hugsaði með mér. Rosalega er þetta eitthvað sérkennilegt, því hann var á þeim aldrum að hann var klárlega hættur að vinna."

„Þetta var eitthvað svo ein-manelegt og ég ímyndaði mér að hann hefði haft sig svona sérstak-lega til bara til þess að fara út og fá sér pennan ís," segir Víktor. „Ég hugsaði þá með mér að það væri kannski áhugavert að gera mynd um þetta augnablik, sem svo mörg okkar gætum átt eftir að upplifa."

Þrátt fyrir að það hafi verið aldraður maður sem veitti honum innblástur tók Víktor meðvitaða ákvörðun um að hafa aðalper-sónuna kvenkyns.

„Mér fannst áhugaverðara að það væri kona vegna þess að það virðist svo gjarnan vera að ef það er eldri maður þá hugsi fólk sam-stundis: Æ, krúttið, mig langar bara að knúsa hann." Hann telur að konur fái oft ekki sama skilning og séu frekar dæmdar. „Eins og folk sé oft tilbúið að halda að þær séu bara leiðinlegar gamlar kerlingar, þær fái einhvern veginn minni samúð," segir hann. „Ég vildi ekki byrja myndina þannig að fólk myndi strax vorkenna persón-unni." Víktor telur þessa frásögnum dýpri sem saga um konu.

Öldrunarþunglyndi

Þessi félagslega einangrun sem Víktor tekur á í stuttmyndinni er honum hugleikin. „Mikið af gamla fölkinu okkar er með öldrunarþunglyndi og er rosalega einmana. Það sé ekki svo langt síðan hann gerði sér grein fyrir



Víktor Sigurjónsson leikstjórir stuttmyndinni Stimuli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Í Stimuli fá áhorfendur að gægjast inn í lif gamalla konu. STILLA ÚR MYNDINNI

Hjá eldra fölkinu hreyfist tíminn oft mjög hægt.

bessum veruleika. „Ég heyrði fyrst af öldrunarþunglyndi fyrir fáum árum síðan og hafði ekki gert mér grein fyrir því að þetta ástand væri meira og alvarlegra en bara einmanaleiki." Þrátt fyrir að það séu einhver úrræði til staðar þá sé þessi hópur oft í myrkru. „Rauði krossinn er með einhver átök í gangi en þessi þjóðfélagshópur fær samt rosa litla athygli."

Tíminn ýmist flýgur eða stendur í stað

Víktor segir hraðann sem er svo einkennandi fyrir samtímann vera mikla andstæðu við veruleika aldraðra. Fólk sé svo önnum kafíð í sínu að líttill tími gefst til þess að hlúa að þeim sem eldri eru. „Fjöldskyldunnar eru svo uppteknar og lifið er svo hratt hjá yngra fölkinu en hjá eldra fölkinu hreyfist tíminn oft mjög hægt.

Þetta verkefni minnti mig á það þegar ég var að vinna í verslun sem seldi tölvir og þar kom oft inn gamall maður, bara til að spjalla, hann hafði engan áhuga á að kaupa tölvi og kunní í rauninni ekkert að þær, en hann byrjaði samt alltaf samtölin á spurningum um tölvurnar og svo var hann oft að spjalla við mann í rúman klukkutíma. Það var alltaf smá sorglegt og ég tengdi það inn í myndina." Þetta hugskot endurspeglast í söguþræði stuttmyndarinnar. „Hún er ekkert að fara þangað til að fá sér ís, hún vill bara reyna að eiga samtal við einhvern."

Hef vaxið sem manneskja og uppistandari

Elva Dögg Hafberg Gunnarsdóttir er ein úr uppistandshópunum My Voices Have Tourettes sem kemur fram í Þjóðleikhús-kjallaranum á föstudagskvöld.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Elva Dögg er uppistandari og mikill húmoristi. „Hópurinn My Voices Have Tourettes hefur starfað saman í eitt ár og er alltaf að þróast,“ segir hún. „Við erum öll með einhvers konar taugaða geðræna röskun. Punglyndi og kvíði fylgja oft samhlíða slíkum röskunum. Við höfum því þurft að takast á við fylgikvillana líka. Við vorum þrjú sem byrjuðum í upphafi, ég, Dan Zerin og Hanna Proppe Bailey. Við Dan erum bæði með Tourette, ég að auki með ADHD og hann athyglisbrest. Bæði erum við með áráttu- og þráhyggjuroskun en Hanna er með geðklofa. Fyrsta uppistandið var á Reykjavík Fringe Festival en það gekk svo vel að við ákváðum að halda áfram þótt þetta hafi í upphafi bara átt að vera þjár sýningar. Hanna flutti síðan til Skotlands síðastliðið haustur þar sem hún stundar nám. Þá vantaði fleiri í hópinn og Þórhallur

Þórhallsson kom til liðs við okkur en hann bjáist af mikilli kviðaröskun. Einnig kom Stefnir Benediktsson í hópinn en hann glímir við geðhvörf og einhverfu, „útskýrir Elva Dögg og bætir við að þar utan hafi nokkrir aðrir uppistandrar stundum verið með. „Á sýningunni á föstudag verða Þorgerður María og Hans með mér ásamt Dan. Þau eru bæði ótrúlega fyndin og skemmtileg.“

Með húmorinn í lagi

Elva Dögg hefur tekist á við ein-kenni Tourette-sjúkdómsins frá barnæsku. Árið 2011 fór hún í aðgerð á heila sem gerð var heimildarmynd um á sínum tíma. Aðgerðin tókst ágætlega en Elva Dögg hefur lært að lifa með sjúkdómnum og lítur á hann sem hluta af tilveru sinni. Hún notar húmorinn til þess, „þegar raett er um geð- og taugaraskanir er það venjulega gert í alvarlegum tóni. Það er alveg skiljanlegt því þetta eru ekki auðveldar raskanir. Ekkert hefur verið auðvelt hjá þessum hópi í lífinu. Við erum samt svo heppin að hafa náð að þróa með okkur húmor sem léttir okkur og öðrum lífið. Þótt við göntumst með veikindin gerum við það með virðingu og erum alls ekki að gera grín að sjúkdómnunum sem slíkum. Það eru miklu frekar aðstæður og uppákomur sem geta komið upp hjá fólk með raskanir sem geta verið fyndnar. Það er fullt affyndnum hlutum sem gerast þegar maður er með Tourette,“ segir Elva Dögg og bætir við að það megi alveg hlæja að þeim. „Okkar hugsjón er að gera raskanir edlilegar. Fólk miðar allt við normalið þótt fáir passi reyndar inn í það mengi. Hópurinn vill víkka út þetta normal svo allir passi inn í það.“

Mög verðlauna

My Voices Have Tourettes skemmtunin fer fram á ensku. „Við höfum

Sjálfsmynnd mína hefur styrkst og satt að segja finnst mér orðið skritið ef fólk er hissa á þessum Tourette-einkennum mínum. Það hefur orðið viðhorfsbreyting hjá sjálfrí mér gagnvart sjúkdómnunum.

fengið frábærar undirtektir og margir hafa komið til okkar eftir sýningar til að þakka okkur fyrir. Við erum mikil beðin um að koma með sýninguna til annarra landa, sérstaklega hafa Bretar og Bandaríkjamenn verið áhugasamir. Í maí fórum við á Fringe-hátið í Finlandi en þar unnum við tvænn verðlauna. Síðan vorum við að koma heim frá Fringe-hátið í Gátaborg og Stokkhólmi þar sem við unnum einnig til verðlauna. Við finnum að það er mikil þörf fyrir svona uppákomur. Alls konar fólk kemur og horfir á okkur og sumir koma aftur og aftur. Við troðum upp á hverju fimmtudagskvöldi í Secret Cellar í Lækjargötu sem er æðislegur staður og alltaf fullt hús.“

My Voices Have Tourettes hefur hlitið svo frábærar viðtökur að óskað hefur verið eftir hópnum í framhaldsskóla og á stóra vinnustaði. Elva Dögg segir að það hafi gefið henni gifurlega mikil að starfa með hópnum. „Ég hef verið opin með Tourette-ið mitt lengi. Síðasta ár hef ég vaxið ótrúlega sem manneskja og uppistandari. Sjálfsmynnd mína hefur styrkst og satt að segja finnst mér orðið skritið ef fólk er hissa á þessum Tourette-einkennum mínum. Það hefur orðið viðhorfsbreyting hjá sjálfrí



Elva Dögg Hafberg Gunnarsdóttir hefur lært að lifa með Tourette.

mér gagnvart sjúkdómnunum. Sem betur fer er viðhorf annarra líka að breytast og umræðan orðin opnari. Mér liður alltaf betur og betur,“ segir Elva Dögg.

Unnið með Tourette

Það má með sanni segja að Elva Dögg hafi unnið með sjúkdómnunum til að læra að lifa með honum. „Lífið er óútreiknanlegt. Það getur farið með mann í einhverja allt aðra átt en maður hafði aður látið sig dreyma um. Allt í einu var ég komin á svíð með sýningu og fékk frábærar móttökur. Ég er mjög sátt við lífið í dag og uppistandið hjálpar mér mikil, ég var þá ekki ömurleg í öllu,“ segir Elva en þannig hugsanir sóttu mikil að hana áður fyrr.

Áður en Elva Dögg og Dan

stofnuðu My Voices Have Tourettes hafði hún verið með hópi í

uppistandi sem nefnist Hjólastóla-

sveitin en í henni voru allir aðrir í

hjólastól. „Ég var nógur skritin til að

fá að vera með,“ segir hún og hlær.

„Það var ómetanleg reynsla að vera

með þeim. Það var mikill stuðn-

ingur í þessum hópi og ég fékk að kynnast heimi þeirra sem þurfa að sættast við að vera í hjólastóli. Upp frá því fékk ég mikinn áhuga á mál-efnum fatlaðra og nú er ég í stjórn Öryrkjabandalagsins og Tourette samtakanna. Ég finn mig vel í þessu starfi og reyni að gera gagn,“ segir Elva Dögg sem hefur einnig verið greind með ADHD og áratíu- og þráhyggjuróskun.

„Það koma stundir þar sem ég vorkenni sjálfrí mér og vildi að þessar raskanir væru ekki til staðar. Svo rájlast það af mér og þá hugsar maður bara um þetta jákvæða sem hægt er að gera þrátt fyrir þær,“ segir Elva Dögg og er ákaflega ánægð með framtak Geðhjálpar að halda klikkaða menningaráhátið.

„Geðheilbrigði er mjög mikilvægt en því miður er ekki nægilegur skilningur hjá heilbrigðisfyr-völdum á þessum málaflokki. Fordómar eru mikilir í þjóðfelaginu gagnvart alls kyns röskunum og örorku. Öll umræða um geðheilbrigðismál er því afar jákvæð,“ segir Elva Dögg.

Krakkar á Klikkaðri menningu

Pað verður sitthvað í boði fyrir börnin á Klikkaðri menningu frá föstudagi til sunnudags. Um að gera fyrir fjölskylduna að njóta helgarinnar saman. Allt frítt – allir að hafa klikkað gaman saman!

Föstudagur

Á föstudaginn verður sýnd í Bíó Paradís sánska kvíkmyndin Stelpan, mammán og djöflarnir, en þar segir frá lítilli stúlkum sem þarf að takast á versnandi geðheilsu möðmu sinnar á átakanlegan og listrænan hátt. Myndin er á sánsku með íslenskum texta og er leyfð börnum 11 ára og eldri.

Laugardagur

Laugardaginn er upplagt að byrja í Hafnarhúsinu. Alexandra Mekkín býður upp á dansflæði, sem hefst sunnudílega kl. 10. Strax kl. 11 verður Óli Ben með trommuhring þar sem hægt er að kyrja með.

Kl. 14 hefst á Vitatogi við Hverfisgötu klikkað krakkafjör undir stjórn stuðboltans Salvarar Gullbrár. Dj Story Light og Siggi Bahama þeyta klikkuðum skífum, Karl Kristján vegglistamaður fremur myndgjörning og krakkarnir leika, dansa, kríta og fá frostpinna í boði Emmessíss.

Fjölskyldutónleikar verða haldnir í Hafnarhúsinu og hefjast kl. 19.30. Högni Egils byrjar, síðan syngja GDRN og Flóni, og að lokum munu Jónas Sig og Milda hjarta bandið hans halda uppi stuðnú.

Sunnudagur

Á sunnudeginum verða Harpa og Halla með listvinnustofu á Kjarvalsstöðum fyrir börn 7 ára og eldri. Hún heitir Margbreytileikinn í okkur: sjálfsmynnd sem hús í þrívíðu formi. Þar munu börnini byggja hús úr alls konar endurvinnanlegu efni sem lýsir þeim sjálfum.



DJ Story Light og Siggi Bahama þeyta klikkuðum skífum á Vitatorgi kl. 14 á laugardaginn.



Við þökkum stuðninginn

Aðalvík ehf	Síðumúla 13	108	Reykjavík	Gasfélagið ehf	Straumsvík	220	Hafnarfjörði	Lífeyrissjóður Vestmannaeyja	Skólavegi 2	900	Vestmannaeyjum	Straumhvarf ehf.	Skútvogi 2	104	Reykjavík
Aflhlutir ehf	Drangahrauni 14	220	Hafnarfjörði	Gáski ehf	Bolholti 6	105	Reykjavík	Loft og raftaki ehf.	Hjallabrekku 1	200	Kópavogi	Súlunesi 12	210	Gardabæ	
Akraneskaupstaður	Stillholti 16-18	300	Akranesi	Geislatækni ehf, Laser-björnustan	Sudurhrauni 12c	210	Gardabæ	Loftorka Reykjavík ehf.	Miðbrauni 10	210	Gardabæ	Austurvegi 22	800	Selfossi	
Akureyrarkirkja	Pósthólf 442	602	Akureyri	Gesthus Selfossi ehf	Engjavegi 56	800	Selfossi	Lofttækni ehf.	Krossmöl 5	260	Reykjaneshæ	Sveitarfélög Árborg	Austurvegi 2, Ráðhús 800	Selfossi	
Apótek Garðabæjar ehf.	Litlatur 3	210	Garðabæ	Gistheimilið Bjarmaland ehf	Bugutini 8	460	Tálknafjörði	Löggiltir endurskoðendur ehf.	Hlíðasmára 4	201	Kópavogi	Sveitarfélagið Hornafjörður	Hafnarbraut 27	780	Hófn í Hornafirði
Argos, arkitektstofa Grétar og Stefáns	Eyjarslóð 9	101	Reykjavík	Gjögur hf.	Kringlunni 7	103	Reykjavík	Lögmannafélag Íslands	Áltamýri 9	108	Reykjavík	Sveitarfélagið Ölfus	Hafnarbergi 1	815	Þorlákshöfn
Arkís arkitektar ehf.	Kleppsvegi 152	104	Reykjavík	Grafía-stéttarfélag í print/mið	Síðuhólið 31	110	Reykjavík	M.G.-félag Íslands	Leiðhönum 23	112	Reykjavík	Sæfelli ht.	Hafnarjútu 9	340	Stykkishólmí
Arkþing ehf.	Bolholti 8	105	Reykjavík	Grund	Hringbraut 50	101	Reykjavík	Mannrækt og menntun ehf	Grundarsmára 5	201	Kópavogi	Sæplast Iceland ehf.	Gunnarsbraut 12	620	Dalvík
Áfengis-/tóbaksverslun ríkisins	Stúðaháls 2	110	Reykjavík	Gullsmiðurinn Mjódd	Álfabakka 14b	109	Reykjavík	Maron ehf.	Pósthólf 300	232	Reykjaneshæ	T.ark Arkitektar ehf.	Hátnúni 28	105	Reykjavík
Ární Helgason ehf.	Hlíðarvegi 54	625	Ölfusfjörði	H. Jacobsen ehf	Reykjavíkurvegur 66	220	Hafnarfjörður	Marz sjávararaförði ehf.	Áðalgötu 5	340	Stykkishólmí	Tannlæknar Mjódd ehf	Pönglabakka 1	109	Reykjavík
Bandalag starfsm ríkis og bájja	Grettisgötu 89	105	Reykjavík	Hafnarfjárðarbær	Strandgötu 6	221	Hafnarfjörður	Matthias ehf	Vesturfold 40	112	Reykjavík	Tannlæknastofa Björns Þ Þór ehf	Ármúla 26	108	Reykjavík
Báran stéttarfélag	Austurvegi 56	800	Selfossi	Hafnarfjárdarhófn	Óseyrarbraut 4	220	Hafnarfjörður	Málarameistarar ehf.	Freyjuvrunni 29	113	Reykjavík	Tannlæknastofan Valhöll ehf.	Háaleitisbraut 1	105	Reykjavík
Bendir ehf	Jöklafold 12	112	Reykjavík	Hagi ehf	Síðuhólið 37	110	Reykjavík	Menntaskólinn að Laugarvatni	Laugarvatn	840	Laugarvatn	Tannréttirangar sf.	Snorrabraut 29	105	Reykjavík
Betra líf - Borgarhólf ehf.	Kringlunni 8-12	103	Reykjavík	Hagkau	Holtagördum	104	Reykjavík	Mjólmir, vörubilsjórafélag	Hrísmýri 1	800	Selfossi	Tannvernd ehf	Vinlandsteið 16	113	Reykjavík
Bifreiðaverkstæði Kopavogs ehf.	Smiðjuvegi 68	200	Kópavogi	Halldór Jónsson ehf.	Síðuhóli 11	104	Reykjavík	Mosfellsbakari ehf.	Háholti 13-15	270	Mosfellsbæ	Tannþing ehf	Þingholtsstræti 11	101	Reykjavík
Bifreiðaverkstæði Toppr ehf	Skemmuvegi 34	200	Kópavogi	Hár og hamar ehf	Hrístategi 47	105	Reykjavík	Nexus afþreying ehf	Álfheimar 74	104	Reykjavík	Tálknafjárðarhregpur	Strandgötu 38	460	Tálknafjörði
Bilasmíðirinn hf.	Bildshófið 16	110	Reykjavík	Hársnyrtistofan Nína ehf	Fjardargötu 19	220	Hafnarfjörði	Neyðarman ehf.	Skógarhlíð 14	105	Reykjavík	Teiknistaða Páls Zóphóniass ehf	Kirkjuvegi 23	900	Vestmannaeyjum
Bílhúsíð ehf	Smiðjuvegi 60	200	Kópavogi	Hátak ehf.	Nordurgötu 15	801	Selfossi	Nonni litli ehf.	Þverholti 8	270	Mosfellsbæ	THG Arkitektar ehf.	Faxafeni 9	108	Reykjavík
Bjarnar ehf	Borgartúni 30	105	Reykjavík	Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf	Einhleypingi 1	700	Egilsstadir	Nýj okuskölin ehf	Klettagördum 11	104	Reykjavík	Tíbrá ehf	Kleifarverug 8	104	Reykjavík
Bjarni Þorberg Þ Jónasson ehf.	Melategi 31	600	Akureyri	Hjallastefnan ehf.	Viflilstöðavegi 123	210	Gardabæ	Nýþíff ehf	Nýþílavegur 18,	210	Garðabær	Tómmennskóli Reykjavíkur	Pósthólf 5171	125	Reykjavík
Blaðamannafélag Íslands	Síðumúla 23	108	Reykjavík	Hjá Guðjón Ó ehf.	Þverholti 13	105	Reykjavík	Orkukúð Vestjörðar óh.	Stórhólið 37	110	Reykjavík	Tónsport ehf	Strandgötu 3	600	Akureyri
Bolungarvirku kaupstaður	Aðalstræti 12	415	Bolungarvik	Hjúkrunarheimilið Sæborg	Eigisgrund 14	545	Skagaströnd	Orkubú Vestjörðar óh.	Stakkanes 1	400	Ísafjörði	Traust reikningamiðjun og innheimta ehf.	Hafnarstræti 97	600	Akureyri
Bókhaldspjónusta Arnar Ing ehf.	Nethyl 2	110	Reykjavík	Hlíðarskóli	Skjaldarvik	601	Akureyri	Ópal Sjávarfang ehf	Grandatréð 4	220	Hafnarfjörði	Trésmiðja GKS ehf.	Funahólið 19	110	Reykjavík
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.	Miðvangi 2-4	700	Egilsstöðum	Hôtel Dyrhólaey ehf	Ási	871	Vík	Ósal ehf	Tangarhöfða 4	110	Reykjavík	Umbúðamiðlin ehf	Korngráðar 5	104	Reykjavík
Bólholt ehf	Lagarbraut 4	700	Egilsstöðum	Hôtel Klettur ehf.	Borgartúni 32	105	Reykjavík	Óskirmar þrijar ehf.	Súðurlandsbraut 46	108	Reykjavík	Útfararstofa Hafnarfjárðar ehf.	Flatahrauni 5a	220	Hafnarfjörði
Bylgja VE 75 ehf	Illugagötu 4	900	Vestmannaeyjum	Hvalfjarðarsveit	Innriðim 3	301	Akranesi	Rafsel Búðardal ehf	Vesturbraut 20c	370	Búðardal	VA arkitektar ehf.	Borgartúni 6	105	Reykjavík
Dalakofinn, Laugum	Kjarna	650	Laugum	Hvalur hf.	Pósthólf 233	222	Hafnarfjörði	Rafsvið st.	Viðarhöfða 6	110	Reykjavík	Vagnar og bjónumsta ehf	Tunguhálsi 10	110	Reykjavík
Dalsgarður ehf	Dalsgarði 1	270	Mosfellsbæ	Hveragerðissókn	Pósthólf 81	810	Hveragerði	Rarik ehf.	Dvergshöfða 2	110	Reykjavík	Varmahlíðarskóli	Skagfirðingabrat 17	550	Sauðárkrúki
Dýralækinum á Breiðalsvirk	Ásvegi 31	760	Breiðalsvirk	Hófðakaffi ehf.	Vagnhöfða 11	110	Mosfellsbæ	Raust ehf	Stekkjarekka 5	730	Reydarfjörður	Skólagarði 40	200	Kópavogur	
E.T. ehf	Klettagördum 11	104	Reykjavík	Íslensk endurskóðun ehf	Akrálin 7	201	Kópavogi	Ráð-meint ehf	Lómátnjörð 6	260	Reykjaneshæ	Vélaíaleiðarhöldur Sigurðssonar ehf	Smiðjuvöllum 10	300	Akranes
Einingaverksmiðjan ehf	Breiðhólið 10	110	Reykjavík	Íslenskirk aðalverktakar hf.	Geirlandi	203	Kópavogi	Reykjaprent ehf.	Síðumúla 14	108	Reykjavík	Vélaíaleiðarhöldur Kistufell ehf	Tangarhöfða 13	110	Reykjavík
Eldvarmríjanustan ehf	Móðabarði 37	220	Hafnarfjörður	Íslenskirk Fjallaleiðsögum ehf.	Dynskálum 26	850	Hellu	Samtök starfsmanna fjármálfyrirtækja	Ráðhúsínu	101	Reykjavík	Verkalýsþelag Vestfirðinga	Pósthólf 60	400	Ísafjörði
Elís Guðrún ehf	Klapparstíg 25-27	101	Reykjavík	Jóhann Ólafsson & Co ehf	Krókhálsi 3	110	Reykjavík	SAMEYKI stéttarfélag í almannajónustu	Grettisgötu 89	105	Reykjavík	Verkalýsþelag Reykjavíkur	Pósthólf 110	222	Hafnarfjörði
Endurskóðun Guðlaugs sf.	Reykjavíkurveg 60	220	Hafnarfjörði	K.F.O. ehf.	Sundagördum 2	104	Reykjavík	Samsón ehf	Sunnuhlið 120	603	Akureyri	Verkmenntskóli Austurlands	Mýrargötu 10	740	Neskaupstað
Félag ísl hójkrunarfræðinga	Súðurlandsbraut 22	108	Reykjavík	Kambur ehf.	Geirlandi	203	Kópavogi	Samtök starfsmanna fjármálfyrirtækja	Nethyl 2	110	Reykjavík	Verksýn ehf.	Síðumúla 1	108	Reykjavík
Félag opinberra starfsm Vestfj	Aðalstræti 24	400	Ísafjörði	Kanslariinn, Hellu	Katrínartúni 2	105	Reykjavík	Sigurgeir G. Jóhannsson ehf	Bjarnarbraut 8	310	Borgarnesi	Verktækni ehf.	Lynghergi 41	221	Hafnarfjörði
Félag skiptjórnarmanna	Grensásvegi 13	108	Reykjavík	Kast ehf.	Hafmargötu 25	230	Hafnarfjörður	Samvirki ehf	Hafnarstræti 97	600	Akureyri	Vernd,fangahjálp	Laugategi 19	105	Reykjavík
Fjallabyggð	Gránagötu 24	580	Siglufjörði	Kaufpálfelag Borgfirðinga	Egilsholti 1	310	Borgarnesi	Sigliflögur hf.	Gránagutu 5	580	Siglufjörði	Verzumarskóli Íslands ses.	Ofanleiti 1	103	Reykjavík
Fjallasyñ Rúnars Óskarssonar ehf	Hríðasteigi 5	641	Húsavík	Kjósárhreppur	Ásgarði Kjós	276	Mosfellsbæ	Fögurubreki 27	Gránagutu 7	201	Kópavogi	Vetrarsólf ehf.	VR	103	Reykjavík
Fjarðabréf ehf	Strandgötu 46c	735	Eskifjörði	Klausturkaffi ehf	Skiðuklaustri	701	Egilsstadir	Sigurbjörn ehf.	Síðumúla 6	108	Reykjavík	VS-Verkfraðistofa ehf.	Kringluni 7	103	Reykjavík
Fjölbraitaskóli Norðurl vestra	Bóknámshúsínu	550	Sauðárkrúki	KOM almannatengsl	Steinmýrarstöðun	541	Blönduösi	Skálatún	Skálatún	270	Mosfellsbæ</				