

## Landssamtökin Geðhjálp 2019

Geðhjálpar eru frjáls félagasamtök fólks með geðrænan vanda, aðstandenda þeirra, fagfólks og áhugafólks um bættan hag fólks með geðraskanir og geðfötlun. Markmið samtakanna er að stuðla að umbótum í geðheilbrigðisþjónustu og vinna að bættum hag fólks með geðrænan vanda, barna og fullorðinna, og aðstandenda þeirra. Stofnfundur Geðhjálpar var haldinn þann 9. október árið 1979 og fögnuðu samtökin því 40 ára afmæli á árinu. Árið var því einkar



*Megas á Kexinu*

viðburðarríkt í starfi samtakanna. Fyrir utan kjarnastarfsemi, sem komið verður að hér síðar, blésu samtökin í tilefni af afmælinu til mikillar menningarhátíðar út um allan bæ. Nýr formaður, Einar Þór Jónsson, tók við keflinu af Hrannari Jónssyni á aðalfundi í mars og Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri, lét af störfum í ágústlok og

Grímur Atlason tók við. Báðum er þakkað gríðarlega gott og óeigingjarnt starf fyrir samtökin.

Um starfsemi Geðhjálpar fer samkvæmt lögum samtakanna, t.a.m. um árlegan aðalfund, hlutverk stjórnar og framkvæmdastjóra. Félagar í Geðhjálpar eru 2.634 talsins, 582 hefðbundnir félagar og 2.052 styrktarfélagar með full félagaréttindi. Aðalfundur Geðhjálpar var haldinn samkvæmt hefðbundinni aðalfundardagskrá þann 16. mars 2019. Eftirfarandi átta fulltrúar auk formanns skipuðu aðalstjórn félagsins eftir fundinn. Fjórir fulltrúar voru kosnir í varastjórn til eins árs.

### **Stjórn Geðhjálpar**

Einar Þór Jónsson, formaður

Héðinn Unnsteinsson, varaformaður

Áslaug Inga Kristinsdóttir

Halldór Auðar Svansson

Silja Björk Björnsdóttir

Ágúst Kristján Steinarsson (dróg sig úr stjórn á árinu)

Bergþór Böðvarsson

Garðar Sölvi Helgason

Sylviane Lecoultre

### Í varastjórn

Einar Kvaran (tók sæti í aðalstjórn þegar Ágúst Kristján Steinarsson dróg sig úr stjórn)

Sigríður Gísladóttir

Ragnheiður Helga Bergmann Hafsteinsdóttir

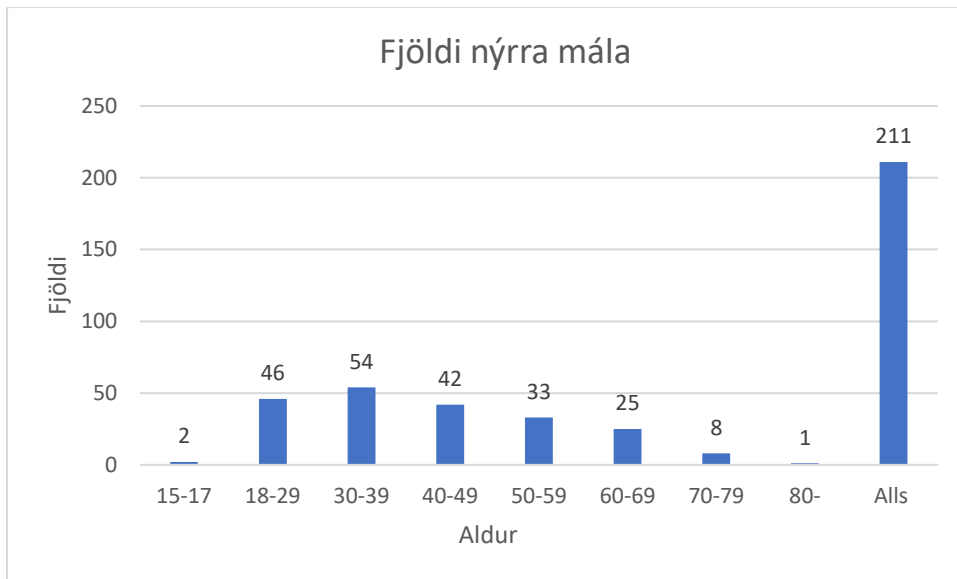
Halldóra Pálsdóttir (dróg sig úr varastjórn á árinu)

Geðhjálp rak öfluga starfsemi á fjórum megin sviðum á árinu. Sviðin eru **ráðgjöf, hagsmunagæsla, fræðsla- og þekkingaruppbygging** og síðast en ekki síst **innra starf**. Hér á eftir verður gerð frekari grein fyrir starfsemi hvers megin sviðs.

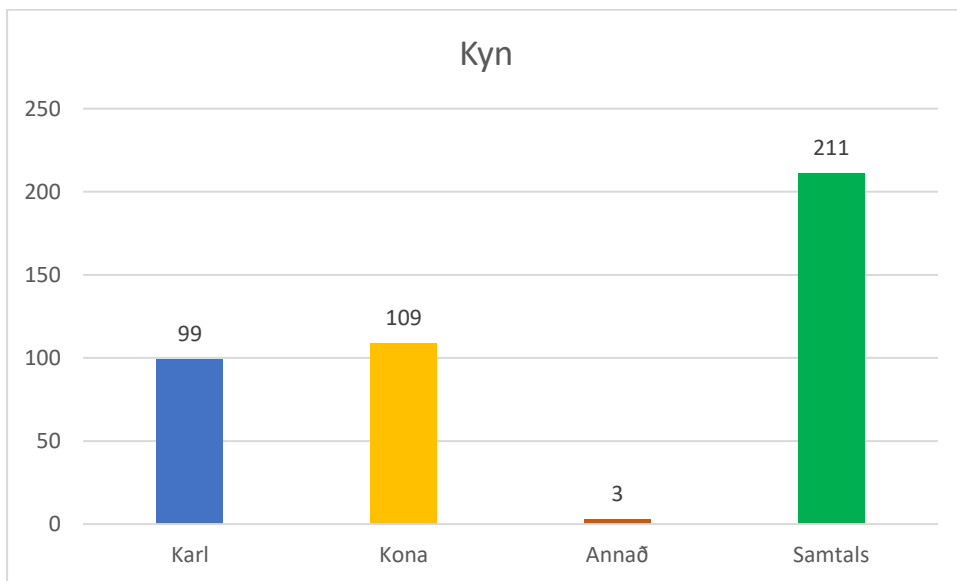
### Ráðgjöf

Breytingar urðu á starfsemi ráðgjafar hjá samtökunum. Ólöf Birna Björnsdóttir lét af störfum í lok október og tók Helga Arnardóttir við ráðgjöf í 50% starfi. Ólöf Birna hafði verið í 100% starfi í nokkur misseri á undan. Verið er að meta hvernig starfið verði uppbyggt á komandi misserum en m.a. er verið að skoða hvernig hægt er að þjóna yngri notendum betur en gert er í dag.

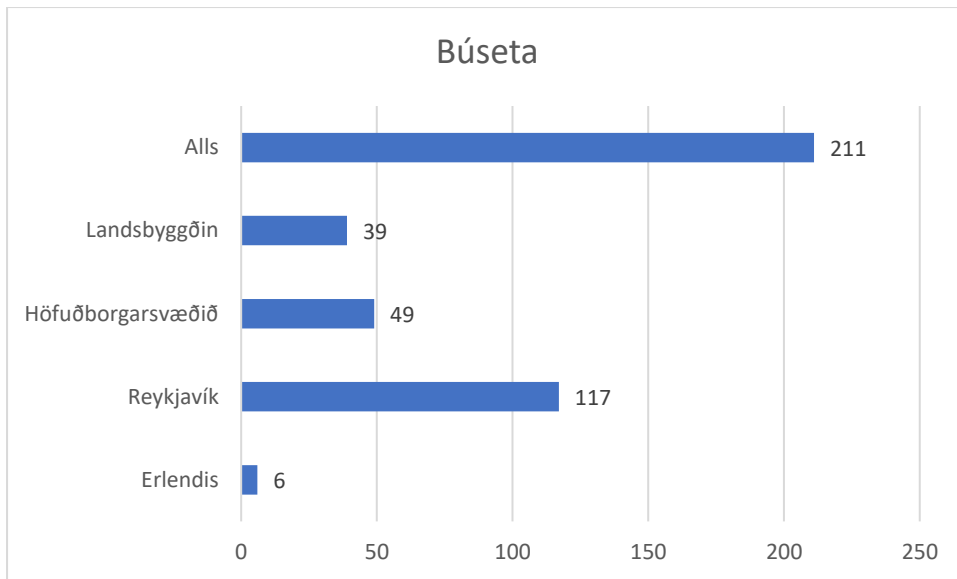
Ráðgjafi, verktaki og framkvæmdastjóri Geðhjálpar sinntu samtals um 610 erindum á árinu 2019. Fjöldi erinda sveiflaðist nokkuð á milli mánaða. Flest voru erindin á vetrar og vormánuðum. Erindum fækkaði vegna sumarleyfa yfir hásumarið og fjölgaði aftur með haustinu. Erindum fækkaði þegar ráðgjafi hætti í föstu starfi í nóvember en eins og áður kom fram var tekin ákvörðun um að bíða með að ráða í fullt starf á meðan stefna samtakanna var í endurskoðun. Að baki erindanna voru 211 ráðþegar.



Kynjahlutföllin jöfnuðust nokkuð miðað við árið áður en konur voru enn í meirihluta. Þær voru 109 eða 51,5%, karlar voru 99 eða 47% og ráðþegar af öðru kyni voru þrír eða 1,5%.



Yngsti ráðþeginn var 16 ára og sá elsti 82 ára. Flestir voru á aldrinum 16 til 39 ára eða 48%. Hver skjólstæðingur kom að meðaltali í 2,9 viðtöl og samtals voru viðtölin 610 eins og áður sagði. Af hópnum voru 55% búsettir í Reykjavík og 23% til viðbótar í öðrum sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu. Alls voru 18% búsettir utan höfuðborgarsvæðisins og tæplega 3% bjuggu erlendis. Af heildarfjölda skjólstæðinga voru 110 (52%) notendur geðheilbrigðisþjónustunnar og 101 (48%) aðstandendur.



Algengustu erindi voru kvíði, þunglyndi og aðrar geðrænar áskoranir. Notendur leituðu til dæmis ráðgjafar um réttindamál, veikindi og samskipti við fjölskyldu og vini. Aðstandendur voru oftast foreldrar að leita sér aðstoðar vegna geðrænna veikinda barna sinna en einnig bar mikið á neyslutengdum vanda. Tekin voru 35 fjölskylduviðtöl á tímabilinu. Ráðgjöf á vegum Geðhjálp er ráðþegum að kostnaðarlausu og stendur öllum almenningi til boða á almennum skrifstofutíma. Viðtöl eru tekin í húsakynnum Geðhjálp við Borgartún 30, einnig var boðið upp á ráðgjöf í gegnum síma eða tölvupóst.

### Hagsmunagæsla

Frá stofnun Geðhjálp hefur hagsmunagæsla verið einn af hornsteinum starfseminnar. Hún skiptist í hagsmunagæslu einstaklinga annars vegar og almenna hagsmunagæslu hins vegar. Talsvert af þeim erindum sem til samtakanna berast er vegna einstaklinga sem eru að leita réttar síns gagnvart opinberum aðilum og/eða einka- og félagageiranum. Almenn hagsmunagæsla snýr að umsögnum um lagafrumvörp og þingsályktunartillögur, opinberri stefnumótun, skýrslugjöf og þátttöku í opinberri umræðu. Fulltrúar Geðhjálp sitja á hverjum tíma í vinnuhópum og samráðshópum á vegum hins opinbera. Þannig eiga samtökin fulltrúa í Velferðarvaktinni, fagráði landlæknisembættisins, aðalstjórn ÖBÍ, stjórn Mannréttindaskrifstofu Íslands o.fl.

Geðhjálp sendi frá sér umsagnir um nokkur lagafrumvörp og þingsályktunartillögur. Fyrst ber að nefna þingsályktun um heilbrigðisstefnu til 2030. Þar sagði m.a. í umsögn samtakanna: „Síðast en ekki síst leggur stjórn Geðhjálp áherslu á gildi þess að stefnu eins og fyrirliggjandi

heilbrigðisstefnu fylgi ekki aðeins nákvæm aðgerðaráætlun heldur áætlun um eftirlit með framkvæmd og eyrnamerkt fé.“

Samtökin sendu inn umsögn við frumvarp um fyrirframgefna ákvörðunartöku og þar sagði m.a.: „Sjálfsákvörðunarréttur hvers einstaklings er hornsteinn hvers lýðræðislegs samfélags.“

Um frumvarp til laga um breytingu á lögum um sjúkratryggingar (sálfræðimeðferð) áréttuðu samtökin:

„Geðhjálp hvetur Alþingi til að leggja fólki með geðrænan vanda lið með því að tryggja aðgengi einstaklinga að sálfræðipjónustu og gera öllum einstaklingum kleift að nálgast hana, óháð efnahag og aðstæðum.“

Um þingsályktunartillögu um skipan þingmannanefndar um breytingu á lögræðislögum: „Geðhjálp hvetur Alþingi til að samþykkja þingsályktunartillöguna og leggja þar með sitt lóð á vogarskálar mannréttindabaráttu fólks með geðröskun og geðfötlun. Samtökin ítreka að með endurskoðun laganna til samræmis við Samning Sameinuðu þjóðanna yrði stigið ómetanlegt skref til að tryggja þessum hópi sambærileg mannréttindi og öðrum þjóðfélagsþegnum.“

Um breytingu á lögum um ávana- og fíkniefni (neyslurými) sagði m.a.: „Með því að koma á fót neyslurýmum fyrir þennan hóp er komið til móts við þessa ósk. Fyrst og fremst er þó stuðlað að bættri líðan og auknum tækifærum fólks með fíknivanda til að sækja sér faglega og fordómalaus aðstoð.“

Um þingmannatillögu Norrænu velferðarnefndarinnar um forvarnir gegn sjálfsvígum á Norðurlöndum:

„Landssamtökin Geðhjálp fagna þingmannatillögu flokkahóps jafnaðarmanna og telja hana mikilvæga. Geðhjálp hvetur jafnframt þingmenn norrænu þinganna til þess að horfa fyrst og síðast til notenda þjónustu heilbrigðis- og félagslega kerfisins þegar stefna og sýn er mótuð fyrir hvert land fyrir sig og löndin í heild. Það er of ríkt í allri vinnu innan þessara kerfa að horfa á málin með augum veitenda þjónustunnar í stað notenda.“

Stjórn Geðhjálpar sendi frá sér nokkrar ályktanir á árinu í tengslum við hagsmuna- og réttindamál félaga samtakanna. Í október í kjölfar heimsóknarskýrslu Umboðsmanns Alþingis sendu samtökin frá sér ályktun sem sagði m.a.:

„Landssamtökin Geðhjálp krefjast þess að stjórnvöld bregðist við án tafar í ljósi þeirra ábendinga, sem koma fram í skýrslu Umboðsmanns Alþingis, og endurskoði löggjöfina í samræmi við samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Það er hægt að læra af öðrum þjóðum eins og Írum sem nýlega endurskoðuðu lögin með þessum hætti. Þar eru farnar leiðir sem samræmast betur sjálfsögðum mannréttindum fólks á 21. öldinni.“

Í nóvember sendu samtökin frá sér ályktun í kjölfar landskönnunar landlæknis á geðrækt og forvörnum á öllum skólastigum í landinu en þar sagði m.a.:

„Landssamtökin Geðhjálp skora á stjórnvöld og samfélagið allt að taka mark á þessari könnun og þeim ábendingum sem settar eru þar fram. Það þarf nýja nálgun þar sem hagsmunir kerfisins eru settir til hliðar og hagsmunir barna eru settir í öndvegi. Með því að setja geðrækt, forvarnir og stuðning við börn og ungmenni í forgang á Íslandi erum við að byggja í haginn til framtíðar. Einfaldar lausnir eru ekki til en með samstilltu átaki allra aðila sem koma að íslenska skólakerfinu getum við lyft grettistaki. Það er svo sannarlega þess virði enda framtíð barnanna okkar í húfi.“

Í desember sendu samtökin síðan frá sér ályktun vegna fréttar af lögreglukonu sem hafði verið synjað um námsvist við Háskólann á Akureyri vegna lyfjameðferðar við kvíða:

„Landssamtökin Geðhjálp vilja áréttta að það að leita sér aðstoðar vegna geðrænna áskoranna á og má aldrei vera notað gegn fólki. Fordómar og mismunun gegn fólki með geðrænan vanda hafa lengi verið ríkjandi í samfélaginu en nú þegar 21. öldin er löngu gengin í garð eigum við ekki að umbera slíkt.“

Geðhjálp átti í kjölfarið af þessum ályktunum samtal við þá aðila sem málin varðaði. Tilgangur ályktananna er fyrst og fremst að vekja athygli á stöðu og efna til samtals svo koma megi í veg fyrir að hlutirnir, sem verið er að benda á, endurtaki sig. Þrátt fyrir að ýmislegt hafi áunnist á þeim árum sem samtökin hafa starfað er enn töluvert í land og gríðarlega mikilvægt að halda stjórnvöldum og samfélaginu við efnið.

## Fræðsla - þekkingaruppbygging

Afar umfangsmikið kynningar- og upplýsingastarf var á vegum Geðhjálp á árinu. Í tilefni af 40 ára afmæli samtakanna var blásið til menningarhátíðar sem má segja að hafi verið ein allsherjar vitundarvakningarhátíð. Þar stóðu samtökin m.a. fyrir ókeypis bíósýningum á myndum



Listasýning á Núllinu



Klikkuð Menningarhátíð 2019

um geðræn málefni, sögugöngu um Reykjavík, tónleikum, vinnustofum o.fl. Markmið samtakanna með hátíðinni var að draga úr fordómum og koma því á framfæri að við erum öll mismunandi og það þurfi að vera pláss og hlutverk fyrir okkur öll. Viðburðir voru samtals 52 út um alla borg og tókust flestir vel. Fjölmiðlar sinntu hátíðinni vel og voru forsíður Fréttablaðsins og Morgunblaðsins þannig með mynd frá opnun hátíðarinnar í hátíðarsal Háskóla Íslands.

Geðhjálp og hjálparsími Rauða krossins 1717 standa sameiginlega að forvarnarverkefninu Útmeð'a sem hefur verið í gangi síðastliðin ár. Markmið verkefnisins er að stuðla að bættri geðheilsu meðal almennings með sérstakri áherslu á ungt fólk. Það má segja að þriðja útgáfan hafi farið af stað núna í byrjun október. Framkvæmdastjóri heldur utan um verkefnið fyrir hönd Geðhjálp.

Geðhjálp tekur á hverju ári á móti ýmsum hópum og einstaklingum, bæði innlendum og erlendum, sem vilja fræðast um samtökin og starfsemina. Þannig komu fjölmargir aðilar bæði innlendir og erlendir í heimsókn á skrifstofuna til þess að fræðast um samtökin. Samtökin gáfu í september úr árlegt blað sitt og var það einkar veglegt að þessu sinni og var dreift með Fréttablaðinu um allt land.

Bataskóli Íslands er samstarfsverkefni Geðhjálp og Reykjavíkurborgar til þriggja ára og fjármagnaður af Reykjavíkurborg, Velferðarráðuneytinu, Geðhjálp og fleiri aðilum. Framkvæmdastjóri situr í framkvæmdastjórn skólans.

Geðhjálp stóð enn fremur að þremur málþingum á árinu, ýmist sem samtök eða í samstarfi við aðra:

12. apríl – Opnar dyr fyrir okkar fólk, um geðheilbrigði ungs fólks og uppbyggingu Bergsins, Headspace, lágþröskuldapjónustu fyrir ungt fólk. Málþingið var haldið í samstarfi við Bergið og var haldið á Grand hóteli.

21. september – Alþjóðlegt málþing í tilefni af Klikkaðri menningarhátíð. Fór fram í Listasafni Reykjavíkur. Fyrirlesarar auk Kára Stefánssonar voru þær Mary O'Hagan frá Nýja Sjálandi og Arnhild Lauveng. Mary var notandi geðheilbrigðiskerfis Nýja-Sjálands í átta ár, greind með geðrofsþunglyndi og ódæmigerð geðhvörf. Eftir að hafa unnið sig út úr þessum áskorunum hefur hún helgað sig baráttunni fyrir valdeflingu notenda geðheilbrigðisþjónustu, hefur meðal annars setið í geðheilbrigðisnefnd Nýja-Sjálands og verið ráðgjafi á alþjóðavettvangi, meðal annars hjá Sameinuðu þjóðunum og Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO). Arnhild var notandi geðheilbrigðiskerfis Noregs í tíu ár, greind með geðklofa. Henni var sagt að sjúkdómurinn væri ævilangur en skilgreinir sig núna sem fyrrverandi geðklofasjúkling og hefur hlotið doktorsgráðu í sálfræði. Hún hefur líkt og Mary skrifað bók um sína batareynslu, sem heitir á ensku A Road Back from Schizophrenia. Hún hefur unnið með heildstæða nálgun gagnvart flóknum andlegum áskorunum, sem felur í sér þætti sem eru ekki hluti af hefðbundinni læknisfræðimeðferð - svo sem listsköpun, menntun og að einblína á hamingjuna.

10. október – Samfélag fyrir alla á ábyrgð allra. Málþing haldið í sal SÁÁ í tilefni af alþjóðlegum degi heimilisleysis. Aðrir sem komu að málþinginu voru SÁÁ, Velferðarvaktin og velferðarsvið Reykjavíkurborgar. Afar fróðlegt málþing hvar „Housing“ first stefnan í Finnlandi var m.a. kynnt fyrir þátttakendum.

#### [Innra starf](#)

Skrifstofa Geðhjálpar er opin alla virka daga frá kl. 9 til 15, utan föstudaga til kl. 12, og er svarað í síma á sama tíma. Ráðgjöfin fer fram á sama tíma en auk þess reyna starfsmenn samtakanna að taka móti öllum sem leita á skrifstofuna og bjóða þeim í kaffi og stutt spjall. Félagar í Geðhjálpar fá reglulega upplýsingapósta um starfsemi samtakanna í gegnum póstsendingar og fréttir á neti og samfélagsmiðlum. Samtökin gefa auk þess út Geðhjálparblaðið á hverju ári í tengslum við afmæli samtakanna þann 9. október og alþjóða geðheilbrigðisdaginn þann 10. október. Í tilefni af 40 ára afmæli samtakanna og Klikkaðri menningarhátíð í september var blaðinu dreift eins og undanfarin ár með Fréttablaðinu til allra landsmanna.



Þrír sjálfshjálparhópar eru starfræktir innan vébanda Geðhjálpur í hverjum mánuði. Hittast hóparnir endurgjaldslaust í húsnæði félagsins. Hóparnir eru eftirfarandi: *Kvíðahópur* og *Geðhvarfahópur* sem hittast vikulega en *Sjálfshjálparhópur Pólverja* hittist tvisvar í mánuði og greiðir Geðhjálp fyrir laun sálfræðings sem heldur utan um hópinn. Í október bættist fjórði hópurinn við en það er *Aðstandendahópur*. Haldnir voru fræðslufundir fyrir aðstandendur fyrir áramót og að auki tvö opin kvöld. Ráðgjafi hélt utan um starfið og voru haldin erindi um meðvirkni og kvíða í tengslum við undirbúning jóla. Samtökin stefna að því að efla enn frekar starf fyrir aðstandendur á komandi misserum.

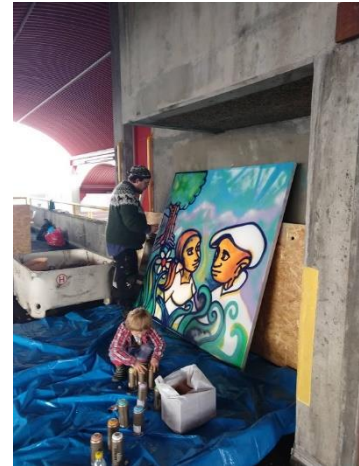
### Fjárhagur

Samtökin standa traustum fótum fjárhagslega. Eigið fé þann 1. janúar 2020 var rúmar 172 m.kr. samanborið við 179 m.kr. í upphafi árs 2019. Til samanburðar nam eigið fé 156 m.kr. í byrjun árs 2018 og 152 m.kr. árið 2017.

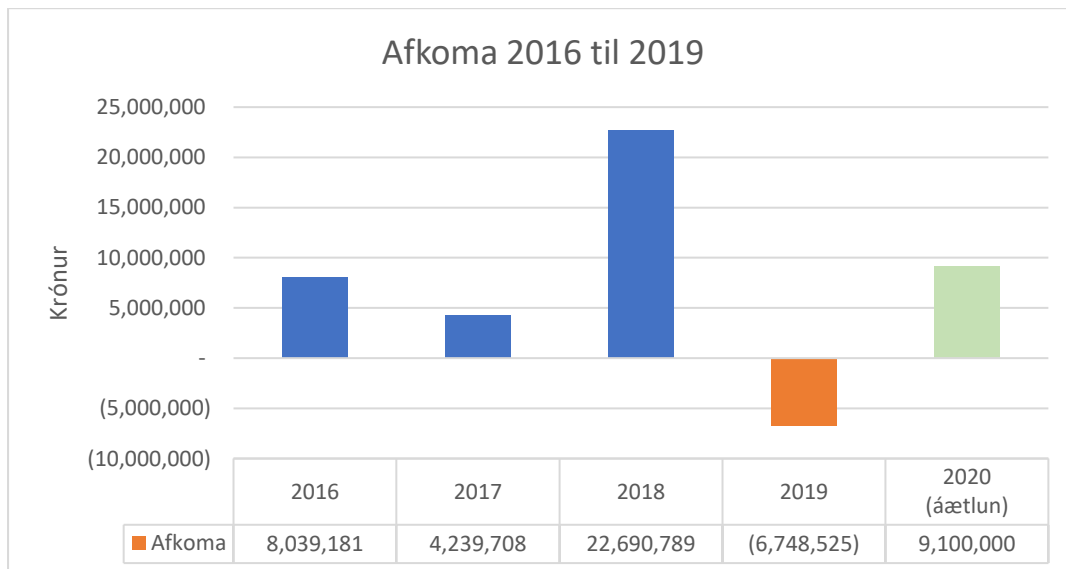


Rekstrartekjur ársins námu rúmlega 77 m.kr. og rekstrargjöld tæplega 86 m.kr. Það þýðir að 6,7 m.kr. halli varð á rekstri samtakanna árið 2019. Í lok árs 2018 var tekin ákvörðun um að halda veglega menningarhátíð í september 2019. Markmið hátíðarinnar var tvíþætt: Í fyrsta lagi vitundarvakning meðal almennings um geðrænar áskoranir og í öðru lagi að halda upp á

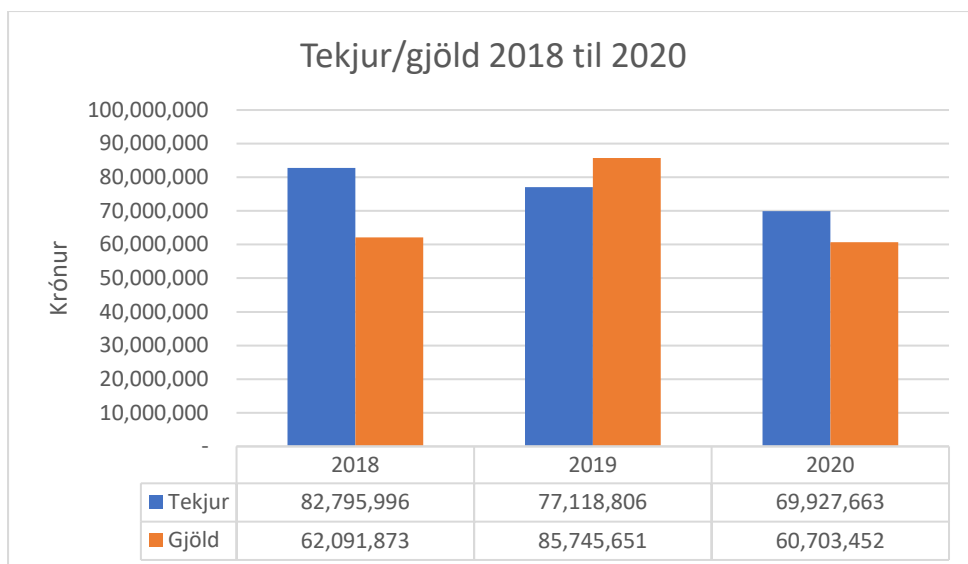
40 ára afmæli samtakanna með því að bjóða til veislu. Kostnaður við þessa menningarhátíð var talsverður og af þeim sökum er tap af rekstri samtakanna þetta árið. Til samanburðar var tæplega 23 m.kr. afgangur frá rekstri árið 2018, 4,2 m.kr. árið 2017 og um 8 m.kr. árið 2016. Helstu breytingar á milli árána 2018 og 2019 eru eftirfarandi (nettó kostnaður): Klikkuð menning 15 m.kr., styrktarsöfnun 5,5 m.kr., kostnaður við framkvæmdastjóraskipti (uppgjör og ráðning) 3 m.kr., WHO námskeið 2,2 m.kr. og vinna við stefnumótun 1 m.kr. Fjárhagsáætlun fyrir árið 2020 gerir ráð fyrir 9,1 m.kr. afgangi frá rekstri.



Karl Kristján á Klikkaðri Menningarhátíð



Forsendur áætlunarinnar gera ráð fyrir sambærilegum rekstri og undanfarin ár en þó er gert ráð fyrir 9% minni tekjum en árið 2019 og 16% samdrætti frá árinu 2018. Á gjaldahliðinni er dregið saman eða um 29% frá því 2019 en 2% sé borið saman við árið 2018. Útgjaldaaukning ársins 2019 var fyrst og fremst vegna Klikkaðrar menningar en að auki er stefnt að því að launakostnaður verði 9 m.kr. lægri 2020 en árið 2019. Miðað við núverandi starfsmannahald og kjarasamninga ætti þetta markmið að nást.



Fjárhagur samtakanna er eins og áður sagði sterkur. Frá því að fasteignin á Túngötu var seld og fasteignin í Borgartúni keypt hefur verið til umræðu að fjárfesta mismun á sölu og kaupverði. Þannig var rætt um að samtökin keyptu húsnæði undir Bataskólann en ekkert varð úr því. Í tengslum við stefnumótunarvinnu var önnur hugmynd viðruð sem áður hafði verið í umræðunni. Hún snýst um að stofna sjóð sem verður fyrir utan daglega starfsemi Geðhjálp. Nánar verður gert grein fyrir útfærslu hér á aðalfundi samtakanna og greinargerð útdeilt til fundarmanna.

#### Á döfinni

Undanfarið ár hefur stjórn unnið með ráðgjafa frá Capacent að stefnumótun fyrir samtökin. Þrjú vinnufundir starfsmanna og stjórnar voru haldnir. Fyrst í maí, síðan í nóvember og loks í janúar. Stefnumótunin liggur nú fyrir og var tekin ákvörðun í fráfarandi stjórn samtakanna að vísa innleiðingu til næstu stjórnar. Markmið vinnunnar var að stefna samtakanna væri byggð í kringum aðgerðir og mælanlegan árangur.

Á samráðsfundi geðúrræða á höfuðborgarsvæðinu með heilbrigðisráðuneytinu í upphafi árs 2020 voru eftirfarandi málefni sett á oddinn fyrir vinnuna framundan:

- 1. Fjármagn endurspegli vandann – heildarúttekt á geðheilbrigðismálum**  
Geðheilbrigðismál er um 30% af heilbrigðismálum í heild sinni en fjármagn sem veitt er í geðheilbrigðismál eru aðeins um 12% af heildinni. Það er eiginlega regla að þegar nýtt úrræði er sett á laggirnar þá er dregið úr fjármagni til annarra úrræða. Frjálslu

félagasamtökin eru þannig að keppa við hvert annað um fjármagn og jafnvel úrræði á vegum hins opinberra líka.

Það er kominn tími á að ráðast í heildarúttekt á geðheilbrigðismálum. Bútasamur getur bjargað hlutum fyrir horn en er ekki vænlegur til árangurs.

## 2. Stórefla notendanálgun í kerfinu

Þessu má skipta í tvennt: Í fyrsta lagi notendamiðaða þjónustu í kerfinu og í öðru lagi fjölgun starfa innan kerfisins hvar notendur eru ráðnir.

Það verður að segjast eins og er að geðheilbrigðisþjónusta hefur um langt árabil miðast of mikið við þarfir þeirra sem veita þjónustuna í stað þess að taka mið af þörfum þjónustuþega. Við erum langt á eftir þeim löndum sem við berum okkur saman við þegar kemur að geðheilbrigðisþjónustu. Vissulega hafa góðir hlutir gerst eins og með tilkomu geðteymanna og hænuskrefum í rétta átt á ýmsum deildum og úrræðum. En betur má ef duga skal og er mikilvægt að setja miklu meiri kraft í málið núna. Fundir með nýjum framkvæmdastjóra geðsviðs Landspítalans gefa von um breytingar í rétta átt en það þarf að setja meiri þunga í verkefnið. Dæmi til útskýringar er að þegar ráðinn er framkvæmdastjóri geðsviðs í t.d. Manchester þá eru notendur með í ráðningarferlinu – þeir taka m.a. þátt í viðtölum við umsækjendur. Þetta kæmi ekki til álita á Íslandi. Breytum því.

Það er síðan mikilvægt að fjölga notendastörfum í kerfinu. Það hefur verið of mikil tregða að ráða fólk með notendareynslu – þetta á við um bæði ríki og sveitarfélög. Fordómar virðast vera landlægir innan kerfisins þegar kemur að fólki með geðrænar áskoranir. Þessu verður að breyta og á hið opinbera að vera leiðandi í þeirri hugarfarsbreytingu. Það er reynsla þeirra sem starfa innan geðúrræðanna að of margir notendur hafi slæma reynslu af þjónustu og að þeir fái engu ráðið í tengslum við meðferð sína. Með fjölgun notendastarfa má draga úr þessari vondu reynslu notenda t.d. af innlögnum og sjálfræðissviptingu. Með fjölgun notendastarfa innan kerfisins má þannig búast við að menning og viðhorf muni breytast til hins betra. Það er reynsla okkar að á tyllidögum sé notendanálgun flaggað en þegar kemur að því að framkvæma sé tregða í kerfinu.

### 3. Forvarnir

Fordómar gagnvart einstaklingum með geðrænar áskoranir eru landlægir. Þeir hafa fylgt okkur um aldir. Nýjar rannsóknir í tengslum við tengslamyndun í frumbersku eiga að vera okkur öllum hvatning til að gera miklu betur. Stuðningur og fræðsla til foreldra er ekki nægjanlegur í samræmi við alvarleika málsins. Það er líka gríðarlega mikilvægt að stórefla þekkingu innan skólakerfisins á þessum þáttum. Börn eyða stórum hluta vökutíma síns innan stofnanna á vegum hins opinberra eða í tómstundastarfi. Þarna þurfa allir að koma að borðinu: Ráðuneytin, menntavísindasvið, sveitarfélögin, íþróttafélögin o.s.frv. Því miður er það þannig í dag að geðfræðsla í grunnskólum er í algjöru skötulíki. Þar sem ríkir þekkingarleysi er hætt við að ríki fordómar. Átak hér er langbesta forvörnin til framtíðar.

### 4. Aðstandendum sinnt og þeir hafi áhrif

Það hefur lengi verið bent á þann mun sem aðstandendur fólks með geðrænan vanda býr við miðað við t.d. aðstandendur sem eru á ýmsum vefjadeildum Landspítalans. Aðstandendum finnst þeir afskiptir, þeim mæti skilningsleysi og jafnvel hroki. Þó liggur það fyrir að aðstandendur fólks með geðrænar áskoranir búa oft við mikið álag og óöryggi – jafnvel meira en aðstandendur annarra notenda heilbrigðiskerfisins. Aftur virðist áhersla kerfisins snúast um þarfir þjónustuveitenda í stað þjónustuþega. Samtöl við framkvæmdastjóra geðsviðs gefa vonir um breytta nálgun en það er mikilvægt að allir séu á sömu blaðsíðu hérna og að ráðuneytið hér, sem og í öðrum málum sem hér hafa verið reifuð, sendi skýr skilaboð.



DJ Storylight á Klikkaðri  
Menningarhátíð

Áfram verður unnið að hefðbundnum verkefnum en áherslur munu í auknum mæli færast yfir á forvarnir og yngri hópa. Í tengslum við þessar áherslubreytingar mun heimasíða félagsins og viðmót í netheimum breytast í takt við breytta samfélagsgerð. Aukin áhersla verður lögð á stafrænar lausnir þegar kemur að ráðgjöf og að veita upplýsingar.

Samtökin stefna að vitundarvakningu innan skólakerfisins hvað varðar geðrækt á öllum stigum kerfisins. Börn sem eru

aðstandendur eiga að fá mun meiri athygli og aðstoð og hefur Geðhjálp leitað til samtakanna Our Time í Bretlandi um að innleiða þeirra nálgun í starf með börnum. Hugmyndin var að samþætta þessa vinnu og Útmeð'a verkefnisins, og nota umfjöllun um tvo málþing sem fara áttu fram í mars, og nýta í vitundaráttak um geðrænar áskoranir í samfélaginu. Þeirri vinnu seinkar vegna COVID-19 faraldursins en stefnt er að því að taka upp þráðinn í haust.

Þegar áföll dýnja á samfélaginu eins og COVID-19 faraldurinn, sem hafa umfangsmikil efnahagsleg áhrif, er því miður algengt að jaðarsettir hópar finni mest fyrir afleiðingunum. Síðustu 40 árin hafa landssamtökin Geðhjálp ítrekað sannað tilgang sinn og bætt líf fjölmargra í samfélaginu með baráttu sinni og staðfestu. Næstu misserin geta orðið mörgum erfið og því er afar mikilvægt að samtökin standi vaktina og berjast fyrir hagsmunum félaga og þeirra sem starfsemi samtakanna varðar.

Á aðalfundinum nú láta þrjú stjórnarmenn af störfum fyrir samtökin eftir sex ára setu í stjórn. Þetta eru þau Sylviane Lecoultre, Bergþór Böðvarson og Garðar Sölvi Helgason. Er þeim þakkað afar óeigingjarnt starf fyrir samtökin. Einar Þór Jónsson hefur einnig ákveðið að draga sig í hlé sem formaður vegna persónulegra aðstæðna og er honum þakkað fyrir að hafa sinnt formennsku félagsins á viðburðaríku ári. Einar hyggst starfa áfram fyrir félagið og býður sig fram til stjórnarsetu. Áslaug Inga Kristinsdóttir hefur ákveðið að bjóða sig ekki fram til endurkjörs og eru henni færðar þakkir fyrir sín störf á liðnum tveimur árum. Það er því ljóst að talsverðar mannbreytingar verða á stjórn á þessum aðalfundi.

Fyrir hönd Geðhjalpar,

Grímur Atlason, framkvæmdastjóri.