



GEÐHJÁLP

FIMMTUDAGUR 24. MARS 2011



BEINUM FÓLKI Á RÉTTA BRAUT

Ráðgjafar Geðhjálpar veita fræðslu og ráðgjöf.

Síða 2



NÝTT OG BETRA LÍF

Geðfatlaðir geta lifað lífinu til fulls í búsetukjörnum.

Síða 5



HREINSKILNI BEST

Foreldrar drengs með geðhvarfasýki segja sögu sína.

Síða 6



GÓÐUR ÁRANGUR

Reykjavíkurborg hefur bætt þjónustuna við geðfatlaða.

síða 7



Jóhanna Ómarsdóttir með hænuna Módettu. Ásamt því að stunda nám í Tónlistarskóla Stykkishólms og fjarnám frá VMA er Jóhanna frístundabóndi og fóstur. Hún greindist með geðklofa fyrir nokkrum árum.

Geðklofi er sjúkdómur sem hægt er að lifa með

Jóhanna Ómarsdóttir er 28 ára gömul, nemi í Tónlistarskóla Stykkishólms og í fjarnámi á listnámsbraut Verkmenntaskólans á Akureyri. Hún vinnur jafnframt á leikskóla og er frístundabóndi. Jóhanna lifir líka með sjúkdómi sem oft er talinn vera einn sá erfiðasti í heimi geðsjúkdóma; geðklofa.

„Ég greindist með geðklofa árið 2008. Þá hafði ég verið mjög veik af þunglyndi síðustu tvö árin á undan, en sjúkdómurinn ágerðist hægt og stígandi á þeim tíma,“ segir Jóhanna Ómarsdóttir. Hún hefur vakið mikla athygli fyrir vefsíðu sem hún heldur úti þar sem hún

skrifar opinskátt um sjúkdóminn og sitt daglega líf.

„Ég var í tónlistarnámi í Tónlistarskólanum í Reykjavík og Tónskóla Þjóðkirkjunnar, þar sem ég mætti á hverjum degi og lærði heima þess á milli, þegar ég veikist alvarlega, en ég er frá Stykkishólmi þar sem mamma, afi, amma og fjölskyldan búa. Ég átti þó líka fjölskyldu í borginni þar sem pabbi minn og bróðir búa. Síðustu árin á undan hafði ég fundið fyrir smá þunglyndi, sem ágerðist, og ég smám saman fann hvernig ég átti orðið erfitt með að vera innan um annað fólk og það var meiriháttar áttak að fara út í búð. Ég fór að tala um það við fjölskylduna að mig langaði að deyja og ég fann fyrir þeirri löngun oft á dag. Vegna þessarar vanlíðanar var ég byrjuð

í meðferð hjá sálfræðingi þegar ég fór svo að heyra raddir.“

Verulegar áhyggjur kviknuðu hjá nánustu fjölskyldu Jóhönnu þegar hún fór að segja þeim að hún heyrði raddir fólks sem væri að baktala sig í hverju horni. Þá var hún flutt til Stykkishólms, þar sem móðir Jóhönnu studdi hana vel, og hún átti góðan stuðning frá föður sínum í gegnum símtöl. Frá sálfræðingi var Jóhönnu vísað áfram til geðlæknis en í upphafi, þegar raddirnar voru ekki orðnar áberandi einkenni, voru vangaveltur uppi hjá læknum hvort Jóhanna gæti verið með geðhvörf, sem lýsa sér í geðhæðum og lægðum til skiptis. Jóhanna hafði nefnilega upplifað þrjú vikna skeið af oflæti eða manú sem hún hefur þó aldrei upplifað eftir það. „Þrátt

fyrir að geðhvörf og geðklofi séu sinn hvor sjúkdómurinn eru mörg svipuð einkenni með þeim báðum þannig að það þarf að skoða sjúklíngana mjög vel til að komast að rétttri niðurstöðu. Vegna manúunnar sem ég upplifði fór ég því í byrjun á lyf við geðhvörfum. Þegar raddirnar gerðu ekkert nema ágerast og fóru að helta mína tilveru gerði það útslagið með greininguna og ljóst var að ég var með geðklofa.“

„Það var sumarið 2007 sem raddirnar tóku yfir höndina. Þá var ég hætt að geta sofnað fyrir þeim. Raddirnar voru eiginlega eins og úr öðrum heimi – kannski eins og maður getur ímyndað sér að heyra ef maður lendir í miðri hryllingsmynd, og mér leið þannig. Ég reyndi

Framhald á síðu 4



Auður Styrkarsdóttir

Bloggað til skilnings

Bloggið hefur tekið Íslendinga með trompi og er nú varla nokkur maður með mönnum nema halda úti bloggsíðu – eða kíkja reglulega á bloggsíður annarra. Umræðuefnið í kaffitímum landsmanna er oft um það hvað einhver bloggaði og hver „kommentin“ voru. Bloggsíður eru vissulega margvíslegar og ekki allar jafn gáfulegar eða skemmtilegar. Um margar má jafnvel segja að þær séu skrifara ekki til sóma. Sumir halda því fram að bloggið hafi ekki reynst lýðræðinu sú lyftistöng sem búist var við; þvert á móti hafi það snúist upp í andhverfu sína og kalli fram það versta í mannlegum samskiptum.

A hinn bóginn má segja blogginn til varnar að það hefur hjálpað einstaklingum til tjáningar sem annars hefðu litla eða jafnvel enga möguleika haft á að gera slíkt. Margir þeir sem kljást við geðrænar raskanir og sjúkdóma nýta sér bloggið sem hvert annað tæki til að koma reiðu á hugsanir sínar og miðla öðrum af reynslu sinni af baráttu við sjúkdóminn og hvernig gangi að bregðast við honum. Þessar bloggsíður ljúka upp nýjum heimi fyrir þeim sem búa við góða geðheilsu. Þær geta þannig stuðlað að meiri skilningi á högum og kjörum geðsjúkra og eytt fordómum í þeirra garð. Forsíðuviðtalið að þessu sinni er við einn úr þessum hópi. Jóhanna Ómarsdóttir er ung að árum og hefur glímt við sjúkdóminn geðklofa um nokkurt skeið. Hún heldur úti bloggsíðunni omarsdottir.bloggar.is. Síðla í febrúar skrifaði hún þetta: „Ég finn það svo vel í dag að ef ég hefði ekki veikst af geðklofa hefði ég aldrei getað ímyndað mér hvernig það væri að vera með slíkan sjúkdóm.“ Ætli það eigi ekki við um okkur öll? Raddir geðsjúkra eru orðnar sterkari í samfélaginu og bloggsíður þeirra eru gulls ígildi. Við segjum því: Áfram blogggarar!

Um samtökin Geðhjálp

Landssamtökin Geðhjálp er hagsmunasamtök sem stofnuð voru þann 9. október 1979. Þeim er ætlað að gæta hagsmuna þeirra sem þurfa eða hafa þurft aðstoð vegna geðrænna vandamála, aðstandenda þeirra og annarra sem láta sig geðheilbrigðismál varða. Tilgangur félagsins er að bæta hag þeirra sem eiga við geðræn vandamál að stríða svo og aðstandenda þeirra. Að því er unnið meðal annars með því að:

- Sjá til þess að jafnræðisregla stjórnarskrárinnar sé virt og þeim mannréttindasáttmálum sem Ísland á aðild að sé framfylgt.
- Að efla alla forvarnarvinnu og umbætur á sviði geðheilbrigðismála með fræðslu og vitundarvakningu og stuðla meðal annars þannig að því að draga úr fordómum.
- Að stuðla að endurbótum í þjónustu við geðsjúka og þá sem eru með geðræn vandamál, innan og utan stofnana.
- Að gera tillögur í þessum efnum og skapa umræðu um þau í samfélaginu.
- Að efla gagnrýna og málefnalega umræðu um



Geðhjálp er með aðsetur á Túngötu 7.

geðheilbrigðisþjónustu og þann grundvöll sem hún hvílir á.

- Að stuðla að því að þeim sem eru með geðræn vandamál verði búin skilyrði til að njóta hæfileika sinna, menntunar og starfsorku.
- Að hafa samvinnu við önnur félagsamtök og hópa er vinna að sömu eða svipuðum markmiðum, eða gerast aðili að þeim.
- Að berjast fyrir aukinni þjónustu við geðfatlaða utan stofnana í formi persónulegrar liðveislu og nútímalegra búsetuúrræða.

Geðhjálp er með aðsetur á Túngötu 7 í Reykjavík. Dagleg starfsemi hússins miðar að því að gefa gestum tækifæri til að rjúfa félagslega einangrun, þroska hæfileika sína og njóta fræðslu og stuðnings af ýmsu tagi.

AÐALFUNDUR

Aðalfundur Geðhjálpar verður haldinn laugardaginn 16. apríl næstkomandi og hefst hann klukkan 14. Á dagskrá eru hefðbundin aðalfundarstörf, þar á meðal stjórnarkjör og kosning formanns. Athugið að einungis skuldlausir félagsmenn hafa kosningarétt.

Útgefandi: Geðhjálp | Heimilisfang: Túngata 7, 101 Reykjavík | Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Auður Styrkarsdóttir | Vefsíða: www.gedhjalp.is | Sími: 570 1700



„Það koma alls kyns mál inn á okkar borð,“ segir Kristín Tómasdóttir, ráðgjafi hjá Geðhjálp.

MYND/VALLI

Sjálfsþjálfun, ráðgjöf og fræðslufundir

Sjálfsþjálfun, fræðslufundir, viðtöl, símtöl og tölvupóstráðgjöf, námskeið um ástargsorg og hamingjufundir eru meðal verkefna ráðgjafanna tveggja sem starfa hjá Geðhjálp.

„Við erum fyrst og fremst ráðgjafarþjónusta fyrir fólk sem hefur þurft að nýta sér geðheilbrigðisþjónustu,“ segir Kristín Tómasdóttir, annar tveggja ráðgjafa hjá Geðhjálp. „Bæði reynum við að beina fólki á þá staði þar sem það á rétt á þjónustu og fylgjum því svo eftir ef það fær ekki þá þjónustu sem það á rétt á. Svo erum við líka að sinna almennri fræðslu og ráðgjöf, erum til dæmis að fá hingað nemendahópa og hingað kemur fólk sem er að velja því fyrir sér hvort það sé kannski veikt eða hvort vanlíðanin stafi af einhverju öðru. Það koma alls kyns mál inn á okkar borð og við

höfum séð mikla aukningu núna eftir áramótin, í janúar, febrúar og mars. Við bæði svörum fólki í tölvupósti og síma og bjóðum fólki í viðtöl. Ég vil endilega undirstrika það að fólk úti á landi getur leitað til okkar í gegnum tölvupóst og síma. Fólk getur alltaf hringt í síma 570-1700 á virkum dögum milli 9 og 16 og við hringjum til baka.“

Ráðgjafarþjónustan er í húsi Geðhjálpar við Túngötu í Reykjavík og auk viðtalanna er boðið upp á alls kyns hópavinnu. „Við erum að fara af stað með sjálfsþjálfunahópa fyrir aðstandendur og opna fundi fyrir fólk í ástargsorg,“ segir Kristín. „Fólk sem hefur áhuga á að taka þátt í slíkum hópum getur skráð sig hjá okkur. Á dagskránni er fræðslufundur fyrir aðstandendur barna með geðræn vandamál þar sem við ætlum að taka á fordómum sem gjarnan fylgja því að eiga börn með geðræn vandamál.“

„Ástargsorgarverkefnið er fyrirbyggjandi geðræktarverkefni,“ segir Kristín. „Það hefur sýnt sig að ástargsorg getur verið rót ýmissa geðrænna vandamála og þegar maður fer að kafa aðeins ofan í málin eru margir sem benda á að upphaflega hafi vandinn tengst ástargsorg. Þannig að ef unnið er aðeins með ástargsorgina og hún tekin alvarlega ætti að vera hægt að fyrirbyggja geðræna erfiðleika síðar meir.“

Á hverjum mánudegi standa ráðgjafar Geðhjálpar fyrir hamingjuhópi í húsnæði félagsins. Fundirnir eru opnir og allir velkomnir að koma og ræða hamingjuna út frá alls kyns sjónarhornum. Þetta er frábær vettvangur til þess að einblína á hið jákvæða í lífinu og styrkja það sem gott er. Að öðru leyti erum við mjög opnar fyrir nýjum hugmyndum, tókum gjarnan þátt í samstarfsverkefnum og bætum þjónustu okkar eftir áherslum skjólstæðinga okkar.“

Viljum leggja okkar af mörkum

„Ýmsar hugmyndir komu upp um hvar við ættum að láta til okkur taka, en ástæðan fyrir því að Geðhjálp varð fyrir valinu er sú að við vildum sýna að það á enginn að vera feiminn að ræða um geðheilsu. Því raunin er sú að enginn veit hvenær þessi heilsa bregst og þá viljum við að samtök eins og Geðhjálp séu til staðar,“ segir Sigurður Jónsson, framkvæmdastjóri KPMG.

Félagið ákvað í árslok 2009 að styrkja samtökin með myndarlegum styrk en hafði áður komið að ýmsum minni verkefnum á vegum Geðhjálpar og annarra samtaka.

Spurður hvers vegna fyrirtækið hafi ákveðið að leggja sitt á vogarskálarnar í starfi Geðhjálpar, segir Sigurður félagið hafa unnið ótulllega að fræðslu um geðheilbrigðismál og unnið gegn fordómum og þeirri þögn sem oft ríkir um geðræna kvilla. „Þetta er stórt samfélagslegt vandamál sem Geðhjálp hefur haft forystu um að bregðast við og leysa.“

En er rekin sérstök stefna um geðheilbrigðismál innan KPMG? „Þótt kjörorðið heilbrigð sál í hraustum líkama sé gamalt á það enn við,“ svarar Sigurður. „Við hvetjum einstaklinga og hópa innan



„Þótt orðatiltækið heilbrigð sál í hraustum líkama sé gamalt á það enn við,“ segir Sigurður Jónsson, forstjóri KPMG, sem hefur lagt Geðhjálp liðsinni með ýmsum hætti.

MYND/GVA

félagsins til hollrar hreyfingar jafnframt því sem við leggjum áherslu á opin og einlæg samskipti og virðingu hvert fyrir öðru. Er það í samræmi við alþjóðleg gildi KPMG.“

Hann segir það hafa verið KPMG lærdómsríkt að vinna með Geðhjálp undanfarin misseri. „Við vonum að stuðningur okkar hafi nýst skjólstæðingum þess vel og óskum félaginu velfarnaðar í sínum mikilvægu störfum.“



HVITA HÚSD / USA

Decubal húðvörur fyrir þurra og viðkvæma húð

- Húðin okkar er viðkvæm og veðráttan á Íslandi getur verið húðinni erfið.
- Decubal viðheldur heilbrigði og ferskleika húðarinnar – allt árið um kring.
- Vörurnar henta bæði börnum og fullorðnum.

Decubal húðvörurnar fást í apótekum

DECUBAL 
KVEÐJUM ÞURRA HÚÐ

Án:

- parabena
- ilmefna
- litarefna





Hallarekstur hefur verið á félaginu undanfarin ár en reksturinn er nú kominn í betra horf. MYND/VALLI

Hefur náð góðum tökum á rekstrinum

Höskuldur Sæmundsson tók við sem framkvæmdastjóri Geðhjálpar í maí á síðasta ári. „Ég var beðinn um að taka þetta að mér tímabundið en nú hefur verið gert samkomulag um að ég haldi áfram enda líkar mér mjög vel og stjórninni virðist líka mín störf,“ segir Höskuldur, sem hefur lengi verið viðloðandi rekstur á félagasamtökum. Hann segir að hallarekstur hafi verið á félaginu undanfarin ár en að þegar hafi náðst góður árangur og að reksturinn sé í betra horfi. „Við höfum þurft að taka fjármálin í gegn og höfum meðal annars fækkað þeim dögum sem er boðið upp á mat í þrjá í viku.

Þá höfum við lækkað starfshlutfall allra starfsmanna og lokum nú eftir hádegi á föstudögum. Eins höfum við alveg lokað fyrsta föstudag í mánuði.“ Höskuldur segir skjólstæðingana hafa sýnt þessu skilning og að starfsemin sé á fullu þrátt fyrir breytingar.

„Takmarkið er að ástandið í samfélaginu sé þannig að samtök eins og Geðhjálp séu óþörf og því eiginlega vasamarkmið hjá mér að hægt verði að leggja þau niður. En það er auðvitað fjarlægur draumur og samtök in verða til staðar hér eftir sem endranær. Það er mikil barátta fram undan og nógu að sinna.“

Geðteymi heim

Velferðarsvið Reykjavíkur og Geðsvið Landspítalans gerðu með sér samstarfssamning um rekstur vettvangsgeðteymis árið 2010. Samningurinn, sem er tilrauna- verkefni til tveggja ára, kveður á um að vettvangsgeðteymið muni veita geðheilbrigðisþjónustu íbúum búsetukjarna, búsetuendurhæfingarheimila og annarra sér- tækra búsetuúrræða á vegum Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar. Þá mun teymið einnig veita stjórnendum og starfsfólki búsetukjarna, búsetuendurhæfing- arheimila og annarra sér- tækra

búsetuúrræða á vegum Velferðarsviðs, stuðning og ráðgjöf um fræðslu og handleiðslu. Geðteymið er til húsa að Reynimel 55. Markmið samningsins er að veita fólki með alvarlegar geð- raskanir þverfaglega og einstak- lingsmiðaða geðheilbrigðisþjón- ustu. Vonin er sú að það dragi úr komum og/eða styttri innlagnings- tíma á geðdeild með góðum stuð- ningi og eftirfylgd teymisins. Þjón- ustan miðar að því að tryggja sam- fellu í þjónustu sem og að auka lífsgæði og færni þeirra til að tak- ast á við eigið líf.

Framhald af forsiðu

að sofna á kvöldin með því að setja á mig heyrnartól og hlusta á tónlist. Um leið og sloknaði á tónlist- inni heyrði ég í röddunum og vaknaði.“ Raddirnar ýttu undir rang- hugmyndir. Jóhanna upplifði að allir væru að fylgjast með henni og jafnvel að verið væri að njósna um hana.

Jóhanna var sett á rétt lyf þar sem byrjað var á litlum skammti og ljóst var að þau virkuðu því Jóhanna fann strax mun. „Læknir- inn gerði mér samt strax ljóst að ég yrði ekki læknuð á einum degi – ég var búin að vera langvarandi veik lengi og það hafði tekið sinn toll, jafnt andlega sem líkamlega. Þar sem ég er næm fyrir aukaverkun- um var lyfjaskammturinn smátt og smátt stækkaður. Raddirnar og ranghugmyndirnar fóru minnkandi

þótt það gerðist hægt og í dag heyrir ég smá óm – það verður allt mitt líf. Það truflar mig samt ekki, ég er sama manneskja og ég var og ég get átt eðlilegt líf – bara með sjúk- dóminn geðklofa, sem er sjúkdóm- ur sem getur skotið sér niður hvar sem er, líka hjá venjulega fólkinu þar sem engin fjölskyldusaga er um geðklofa.“

Sigurinn er stór fyrir Jóhönnu. Hún getur sinnt vinnu, stundað nám og lagt rækt við sín hugðarefni auk þess sem hún forðast ekki samneyti við fólk heldur nýtur þess að vera í góðum tengslum við ástvini sína.

„Það gefur manni rosalega mikið að geta sagt öðrum að það er hvorki dauðadómur að greinast með geð- klofa né þýðir það að gott líf sé úti- lokað. Ég gleðst yfir að hafa feng- ið tækifæri til þess og mér finnst mikilvægt að fólk viti hvernig þetta er. Þrátt fyrir að líkamlegir sjúk-

dómar geti verið mjög erfiðir á fólk yfirleitt hugsun sína í friði en geðklofar eru sviptir því að hafa vald yfir huga sínum,“ segir Jóhanna. „Heilbriggt líf ferli skiptir líka öllu máli, nægur svefn og að borða reglulega. Ég leyfi mér ekki að hlaupa út og sleppa morgunmat til dæmis. Einnig er mikilvægt að sjúklingar með geðklofa drekki alls ekki og ég er heppin hvað það varð- ar – að ég hef aldrei smakkað vín.“

Jóhanna segist ætla að halda áfram að skrifa um sjúkdóm sinn meðan hún hefur frá einhverju að segja. „Kannski verð ég einn dag- inn búin að tjá mig um þetta. Nú nýt ég þess að stunda söngnám hér í Stykkishólmi og vinna fjóra tíma á dag í leikskólanum. Ég hef yndi af búskapnum og dýrunum og er auk þess að taka utanskólanám á list- námsbraut Verkmennaskólans á Akureyri.“

Jóhanna heldur úti vefsíðunni omarsdottir.bloggar.is

BLOGGAÐ Á SUNNUDEGI

27. febrúar 2011 klukkan 20:27

Geðveikin, þessi undarlegi heimur, heimur sem ég þoli ekki og á erfitt með að setta mig við en þykir jafnframt örflítið vænt um. Hann er litríkur eins og maður getur ímyndað sér himnaríki og dökkur sem helvíti. Hann er jú hluti af mér og verður alltaf, hann hefur markað mig og gert mig sterka og sært mig óendanlega mikið.

Raddir sem segja mér hverju ég á að trúa um mig og veröldina okkar ráðskast með mig og hafa á mér ógnvekjandi heljartak. Geta ekki sofið í 6 mánuði vegna þeirra eða fá hausverk sem enginn skilur hversvegna er í meira en mánuð og geta ekki sofið. Vill einhver prófa?

Að vera sagt fyrir verkum, gera eitthvað sem mig langar ekki til að gera, hugsað eitthvað sem mig langar ekki til að hugsa en það er þarna samt, samanoft huga mínum og stjórnar mér.

Af hverju kom þetta fyrir mig? Hvað gerði ég til að verðskulda þetta? Ég sem hef aldrei gert neitt rangt, ég hef ekki smakkað áfengi, ég hef aldrei farið illa með neinn, aldrei beitt óbeldi. Ég var og er alltaf litla góða stelpan...

En ég hef lært með því að lesa blogg eftir aðra og greinar, að það skiptir engu máli hver þú ert, hvernig þú lítur út, hvort þú átt fullkomnustu fjöl- skyldu í heimi, hvort þú ert klár eða heimskur, það skiptir engu máli hver þú ert þetta bara ger- ist.

En þegar þér batnar geturðu ráðið hvort þú vilt lifa góðu lífi og leggja allt á þig til að ná eins góðum bata og þú vilt. Það er ein besta ákvörðun sem ég hef tekið og stendur enn.

THE PAIN!

31. maí 2010 klukkan 08:50

Var alveg hreint frábær dagur í gær, við smá- bændurnir í nýræktinni vorum með opinn dag fyrir alla og kom hellingur af fólki. Ekki spillti fyrir veðrið og staðsetningin sem er hreint æðisleg. Á svona dögum þakka ég mínum sæla fyrir að vera komin á réttu lyfin svo ég geti verið með.

Svona dagar fá mig líka til að hugsa og mér finnst ég vera heppin.

En hvað um það, þegar sjúkdómurinn er ekki að trufla mig, nýt ég þess að vera innan um fólk, mér gengur vel að læra og sinni því af áhuga sem ein- kunnirnar mínar á bilinu 7-9 segja vel til um og ég mæti í vinnu þegar ég á að mæta. Mér finnst gaman að ferðast og ég sinni áhugamálunum mínum alltaf þegar færi gefst. Ég hef ferðast tals- vert bæði innanlands og utan, ég elska að koma á hálendið og vera úti í náttúrunni.

Þegar ég er ekki veik, geri ég hluti eins og að fara ein til Grænlands og í málaskóla til Ítalíu, prófa Jet-ski, sprungusig og að ganga langar gönguferðir. Mig langar ekkert annað en að vera þessi manneskja, en það er ekkert alltaf sem það er hægt. Í svona veikindabaráttu missir maður líka niður líkamlegt þrek en ekki bara það and- lega, eins og nóvembermánuður 2006 sagði til dæmis til um.

Við þökkum stuðninginn

Reyðarfjörður

Alcoa-Fjarðaál sf
Launafli ehf
Skólaskrifstofa Austurlands

Hrauni 1
Hrauni 3
Búðareyri 4

Heilbrigðisstofnun Suðausturlands
Sambýlið Hólabrekka

Víkurbraut 31
Hólabrekku

Sjúkrapjálfun Selfoss ehf
Veitingastaðurinn Menam
Þjónustumiðstöðin

Austurvegi 9
Eyrarvegi 8
Þingvöllum

Vík

Kvenfélag Hvammshrepps

Eskifjörður

Fjarðaþríf ehf

Kirkjustíg 2

Bakkafjörður

Hraungerði ehf

Hraunstíg 1

Porlákshöfn

Fiskmark ehf
Járnkarlinn ehf

Hafnarskeiði 21
Unubakka 25

Kirkjubæjarklaustur

Hjúkrunar og dvalarheimilið Klausturhólar

Neskaupstaður

Rafgeisli Tómas R Zoëga ehf
Síldarvinnslan hf, útgerð

Hafnarbraut 10
Hafnarbraut 6

Selfoss

Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf
Búnaðarfélag Grafningshrepps
Dýralæknabjónusta Suðurlands sími 482-3060

Hrísmýri 3
Villingavatni

Flúðir

Hrunamannahreppur
Hrunaprestakall

Hruna

Vestmannaeyjar

Frár ehf Hásteinsvegi 49
Ísfélag Vestmannaeyja hf Strandvegi 28
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf

Skólavegi 59

Flóahreppur

Jeppasmíðjan ehf
Kjarna-bókhald ehf
Kvenfélag Hraungerðishrepps

Stuðlum
Þingborg
Ljónsstöðum
Austurvegi 6

Hvolsvöllur

Búaðföng, Hvolsvelli
Kvenfélagið Freyja

Bakkakoti 1
Skíðbakka 1

Ofanleitisvegi 15-19
Vélaverkstæðið Þór ehf
Vinnslustöðin hf

Norðursundi 9
Hafnargötu 2
Vesturvegi 18





Í sófanum situr Ingibjörg Briem, forstöðukona búsetukjarna geðfatlaðra við Austurbrún og Dalbraut. Standandi er Kristján Á. Njarðarson íbúi á Dalbraut, en alls eru fimmtán búsetukjarnar fyrir geðfatlaða í Reykjavík og mikill og skemmtilegur samgangur á milli, að sögn Ingibjargar.



Gunnar Gunnarsson, notandi þjónustu Straumhvarfa, flutti erindi á fundi í desember 2010 þegar verkefninu var formlega lokið.

Búsetuverkefni formlega lokið

Árið 2006 var átaki til eflingar þjónustu við geðfatlað fólk ýtt úr vör. Átakið fékk síðar nafnið Straumhvörf. Markmið þess var að koma 160 geðfötludum einstaklingum sem dvöldu á stofnunum út í samfélagið og í sjálfstæða búsetu ellegar búsetu með stuðningi. Óhætt er að segja að líf þeirra tók stakkaskiptum í kjölfarið.

Fjölmarginir aðilar komu að verkefninu, ný hugmyndafræði ruddi sér til rúms og nær allir þeir sem upphaflega stóð til að þjónusta fengu úrlausn. Umtalsverðum fjármunum var ráðstafað til verkefnisins, eða einum milljarði með beinu ríkisframlagi og hálfum milljarði úr Framkvæmdasjóði fatlaðra. Verkefninu lauk formlega föstudaginn 10. desember 2010 með fundi þeirra sem unnu að verkefninu. Meðfylgjandi myndir voru teknar af því tilefni. Geðhjálp þakkar öllum samvinnuna við þetta verkefni sem mun auðvitað standa miklu lengur.



Jón Ingvi og Eiríkur Ragnar skemmtu gestum með góðu tónlistaratriði.

Kraftaverk á hverjum degi

Í búsetukörnum geðfatlaðra fá geðklofa einstaklingar tækifæri til eðlilegs lífs.

„Mig langar stundum að koma á fót stefnumótastjónustu fyrir mína menn, því marga langar í kærustur, en sjúkdómurinn dregur þá til baka. Við ræðum oft hvernig það sé að eiga kærustu og sumir áttu unnustu áður en þeir urðu veikir. Því þrá þeir ástina eins og aðrir. Margir eru gífurlegir sjarmar, en stundum með öðruvísi hugmyndir um lífið og það er í góðu lagi því það er ekki víst að okkar hugmyndir séu réttari,“ segir Ingibjörg Briem, forstöðukona búsetukjarna geðfatlaðra við Austurbrún og Dalbraut. Þar búa nú ný einstaklingar á aldrinum 37 til 64 ára, flestir með geðklofagreiningu.

„Geðklofi er einn alvarlegasti geðsjúkdómur sem til er og hefur á sér ansi vondan stimpil úr bío-myndum og umtali, en þetta er fólk eins og við, með sína lækna

og lyf,“ segir Ingibjörg. „Stór hluti sjúkdómsins er vanvirkni og hindrun til þátttöku, en við hjálpum þeim framhjá því með VSL-hugmyndafræðinni og sýnir sig að þeim líður miklum mun betur ef þeir komast yfir þessar hindranir.“

VSL stendur fyrir „virkjum, styðjum, leysum“. Helstu markmið eru aukinn bati og aukin ábyrgð á lífi og sjúkdómi einstaklingsins, en aðstæður íbúa búsetukjarnans hafa breyst verulega frá árum áður þegar margir þeirra dvöldu í lengri tíma inni á stofnunum.

„Hér einblínum við á það jákvæða, með stuðningi og hvatningu til ákvarðanatöku á lýðræðislegum grunni. Við lítum á íbúana sem manneskjur með sjúkdóm í stað þess að horfa á greininguna fyrst og svo manneskjuna. Þá komum við fram við alla á jafningjagrunni sem byggir á virðingu, trausti og umburðarlyndi, og því að fagfólk er hvorki heilagt né veit alltaf betur,“ segir Ingibjörg.

STOLTIR AF SÉR OG SÍNU

Íbúðir í búsetukjarna er oft fyrsta eigið heimili íbúanna, en þaðan fara þeir allra sinna ferða frjálslir í strætó, hvort sem það er í innkaupaleiðangur, á kaffihús, í heimssóknir, keilu eða bara á barinn, eins og heilbriggt fólk gerir.

„Áður lifðu margir þeirra lífinu á herbergjum Klepps eða Arnarholts og vanir því að hlutirnir væru gerðir fyrir þá, en hér lifa þeir venjulegu heimilislífi og fá þjónustu eftir þörfum til húsverka, eldamennsku og annars. Fyrsta árið fer gjarnan í að vinna ofan af gömlum vana og virkja þá til að laga sér til dæmis kaffibolla sjálfir í stað þess að færa þeim hann,“ segir Ingibjörg um valdeflingu sem byggist á því að hjálpa fólki að hjálpa sér sjálf og gefa því val á milli hluta og aðstæðna.

„Að þessu leyti erum við eins konar sölumenn lífsins og seljum þeim hugmyndir um betra líf, en það byggir á jafnvægi og er sí-

fellður línudans milli forræðis-hyggju og afskiptaleysis.“

Ingibjörg segir aðstandendur gleðjast af heilum hug þegar þeir sjá færni og lífsgæði ástvina sinna aukast, enda mennirnir farnir að sýna meiri áhuga út á við, hafa frá fleiru að segja, eru meiri þátttakendur í lífinu, stoltir af sér og heimili sínu, og geta nú boðið fjölskyldu og vinum í mat eða kaffi.

„Starfið er óhemju gefandi og í því hef ég séð kraftaverk gerast á hverjum degi. Það felst mikil lækning í því að vera tekinn sem einn af hópnun, en áður voru þessir menn aðskildir sem hinir veiku frá hinum sem voru úti í lífinu. Þeir sækja mikið í spjall við okkur starfsfólkið og ég leyfi þeim hiklaust að heyra að stundum er ég sjálf þreytt og nenni ekki í vinnuna á morgnana en druslast samt af stað. Þeim er nefnilega hollt að heyra að við upplifum öll að vakna verulega fúl og nenna ekki út í snjóinn og það er ekkert afbrigðilegt heldur þvert á móti eðlilegt.“

Við þökkum stuðninginn

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafjarði

Akureyri

Betra brauð veislubakstur Freyjunesi 8
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf Fjölningstötu 2a
Bjarni Fannberg Jónasson ehf,
pipulagningarþjónusta Melateig 31
Blikkrás ehf Óseyri 16
Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf Perlugötu 11
Félagsbúið Hallgilsstöðum Hallgilsstöðum
Friðrik Páll Jónsson, háls, nef og eyrnalæknir
Tryggvabraut 22
Gúmmivinnslan Alorka ehf Réttarhvammi 1
Hársnyrtistofan Samson Sunnuhlíð 12
Helgi Bergþórsson Klettaborg 39

Hlíðarból, leikskóli Hvítasunnukirkjunnar Skarðshlíð 20
Ísgát ehf Laufásgötu 9
Kjarnafæði hf Fjölningstötu 1b
Lostæti ehf Naustatanga 1
Myndlistaskólinn á Akureyri Kaupvangsstræti 16
Orlofsbyggðin Illugastaðir Fnjóskadal
Rafröst ehf Gránufélagsgötu 49b
Raftákn ehf Glerárgötu 34
Samvirkni ehf Hafnarstræti 97

Grimsey

Sigurbjörn ehf, útgerð Öldutúni 4
Sæbjörg ehf Öldutúni 3
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf,
Grimsey Hátúni

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf
Sjómannafélag Ólafsfjarðar
Húsavík
AS - verk ehf
Fagranesbúið
Höfðavélar ehf
Sorpsamlag Þingeyinga ehf

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum Laugum Reykjadal
Kvenfélag Reykdæla Glaumbær
Norðurpöll ehf Laugabrekku Reykjadal

Hlíðarvegi 54
Brekkgötu 9

Ketilbraut 5
Fagranesi
Höfða 1
Víðimóar 2

Mývatn

Eldá ehf
Jarðböðin við Mývatn

Egilsstaðir

Fljótsdalshérað Lyngási 12
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Einhleypingi 1
Skrifstofuþjón Austurlands ehf Fagradalsbraut 11
Verkfræðistofa Austurlands ehf Kaupvangi 5

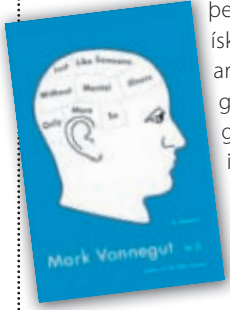
Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður Hafnargötu 44



● MINNINGAR VONNEGUTS

Mark Vonnegut hefur gefið út endurminningar sínar: *Just Like Someone Without Mental Illness Only More So: A Memoir*. Mark er sonur hins þekktu ameríska rithöfundar Kurt Vonnegut. Hann gaf út bókina *The Eden Express* árið 1975 sem lýsir baráttu hans við byrjunar-einkenni geðveiki sem í byrjun var talin geðklofi en síðar greind sem geðhvörf, en margir af eldri kynslóðinni kannast við þá bók. Sú bók þykir lýsa geðrofum með afar skilmerkilegum hætti. Mark Vonnegut fór síðar í læknisfræðinám og hefur starfað sem barnalæknir í fjölmörg ár. Hann gerðist snemma virkur í baráttu fyrir bættri geðheilbrigðisþjónustu og hefur lagt mikið af mörkum við að upplýsa og eyða fordómum í garð geðsjúkra í Bandaríkjunum.



● FLOTTIR USB!

Geðhjálp hefur til sölu þessa flottu minnislykla með merki félagsins. Stykkið kostar 4.500 krónur en góður afsláttur er veittur ef keyptir eru þrír eða fleiri. Lyklarnir fást á skrifstofu félagsins á skrifstofutíma hjá Jóhönnu.



● HEIMUR ÁN CHURCHILLS

Í Bretlandi er í gangi verkefnið „Time to change“ sem er ætlað að vinna gegn fordómum í garð geðsjúkra. Athygli vakti bæklingurinn *A World Without...* sem gerir grein fyrir fimm mikilhæfum einstaklingum. Þetta eru Abraham Lincoln, Winston Churchill og Marie Curie sem þjáðust af þunglyndi, Charles Darwin, sem glímdi við mikil kvíðaköst, og Florence Nightingale, sem sennilega þjáðist af geðhvörfum. Spurt er hvort forfeður okkar og -mæður hafi verið umburðarlyndari en við. Myndir þú t.d. kjósa mann eða konu sem þjáist af þunglyndi á þing? Riflega 40% atvinnurekenda í Bretlandi segjast tæplega myndu ráða manneskju með geðsjúkdóm til starfa. Er ástandið betra á Íslandi?



Litli rússíbaninn okkar

Óskar Ásgeirsson er átta ára drengur með geðhvörf. Móðir hans segir sjúkdóminn rússíbanareið fyrir alla fjölskylduna en nauðsynlegt sé að tala opinskátt um málið.

Við upphaf skólagöngu Óskars í Laugarnesskóla fór að bera á einkennum í fari hans sem ollu foreldrum hans, Helgu Björg Dagbjartsdóttur og Ásgeiri Óskarsyni, áhyggjum. Hann varð kvíðinn og þungur í lund og hætti að vilja taka þátt í daglegu lífi fjölskyldunnar en einnig mjög örlyndur.

„Hann varð mjög ólíkur sjálfum sér og annað barn þegar hann veiktist,“ segir Helga Björg. „Við fórum með hann til barnasálfræðings og svo til geðlæknis og í framhaldinu komumst við inn á Barna- og unglingsgeðdeild Landspítalans fyrir tæpu ári. Óskar hefur verið þar á dagdeild meira og minna síðasta árið.“

Helga segir sjúkdóminn lýsa sér með ofboðslegum kvíða. Einnig sveiflist Óskar í skapi upp í hæstu hæðir, niður í að verða mjög þunglyndur. Ekki er algengt að börn greinist með geðhvörf svona ung og segir Helga það bæði gott og slæmt að Óskar greinist svona ungur. Það sé gott að snemma komi í ljós hvað sé að svo hægt sé að vinna strax að réttum meðferðarúrræðum. Hins vegar geri ungur aldur það að verkum að samtalsmeðferðir henti ekki.

„Það mun hjálpa honum til framtíðar að hafa greinst svona ungur. Þegar hann eldist lærir hann að þekkja sjálfan sig, vita til dæmis hvenær hann er að veikjast og þá getur hann einnig nýtt sér betur samtalsmeðferð. Enn hefur ekki tekist að finna lyf handa honum við hæfi. Þetta er langhlaup og við bíðum eftir að komast í meira jafnvægisástand þegar hann eldist. Þetta hefur áhrif á alla fjölskylduna og heimilislífið og við köllum hann stundum litla rússíbanann okkar,“ segir Helga brosandí. „Það eru engir tveir dagar eins og það þarf meðvitað að halda í gleðina þegar maður vaknar á morgnana.“



Ásgeir Óskarsson og Helga Björg Dagbjartsdóttir með Óskar og Sigrúnu Birtu.

MYND/VALLI

GEÐSJÚKDÓMAR EKKERT TIL AÐ FELA

Geðsjúkdómar hafa löngum verið feimnismál þeirra sem veikir eru og fjölskyldna þeirra. Helga segir mikilvægt að tala opinskátt um sjúkdóminn og að þau hjónin hafi strax tekið þá ákvörðun að láta fólk vita hvað um væri að ræða.

„Ég veit að margir treysta sér ekki til að ræða þessi mál en við

„Ég veit að margir treysta sér ekki til að ræða þessi mál en við látum alla vita af þessu. Þetta er ekki neitt til að fela.“

látum alla vita af þessu. Þetta er ekki neitt til að fela og þó Óskar viti sjálfur ekki endilega hvað sjúkdómurinn heitir þá veit hann að hann er með sjúkdóm, sem veldur því að hann missir stjórn á sér. Nágrannar okkar vita þetta því stundum er ástandið þannig að við þurfum að halda Óskari. Þá þarf að vera á hreinu hvað er að gerast, að við séum ekki að misþyrma barninu.“

Helga segir stundum koma á fólk þegar þau láti vita að Óskar sé með geðsjúkdóm en yfirleitt taki fólk því vel. Hreinskilnin auðveldi öll samskipti.

„Foreldrar skólafélaga hans eru

til dæmis þakklátir að fá að vita af þessu og hvernig á að tækla Óskar þegar hann er í heimsókn. Þau geta þá útskýrt þetta fyrir sínum börnum og þegar hann fór nokkrar vikur úr skólanum vissu krakkarnir alveg út af hverju og honum var boðið í öll afmæli á þeim tíma eins og öðrum. Öll samskipti við Laugarnesskóla hafa líka verið

frábær og við höfum fengið alla þá hjálpu sem við höfum beðið um þar.“

LEITA ÞARF UPPÍ AÐSTOÐ

Að þessu sögðu bættir Helga þó við að foreldrar þurfi að leita eftir liðveislur sjálfir. Ekki liggi alltaf ljóst fyrir hvert eigi að snúa sér og stundum sé erfitt að taka upp símann.

„Það er ekki mikið talað um þessa hluti yfirleitt og maður þarf bara að leita uppi aðstoð. Vegna þess hve Óskar er ungur höfum við hálfpartinn lent á milli en ég veit til þess að hjá Geðhjálpu er verið að setja upp foreldrahóp ungra barna með geðsjúkdóma. Við höfum

einnig verið í foreldrahópum hjá BUGL og starfsfólki þar hjálpar okkur mikið. Sjálf höfum við hjónin farið í hjónaviðtöl okkur til stuðnings en þetta er mikið álag á hjónabandið líka. Við reynum líka að gefa okkur tíma til að hreyfa okkur og það hefur mikið að segja. Einnig fer Óskar í stuðningshelgi einu sinni í mánuði til afa síns og ömmu. Þá fáum við andrúm til að hlaða batteríin og litla systir hans, sem er sjö ára, fær tíma út af fyrir sig því auðvitað er þetta álag fyrir hana líka.“

Spurð hvort erfitt hafi verið að horfast í augu við að eiga barn með geðsjúkdóm segir Helga það ekki hafa verið tilfellið hjá þeim hjónum og þau horfi björtum augum á framtíðina.

„Það var ekki svo erfitt að viðurkenna vandann, frekar að meðtaka að hann sé til staðar. Ég hef til dæmis enn ekki áttað mig á því að ég á langveikt barn, ég gleymi því stundum,“ segir hún hlæjandi. „Í grunninn er Óskar yndislegur drengur og í raun félagslega fær, hann á mikið af vinum og það er mjög mikilvægt. Ég er bjartsýnismanneskja að upplagi og horfi bara á þetta sem langhlaup sem muni ganga vel.“

Stuðningur við aðstandendur barna

Sólrún Ósk Lárusdóttir sálfræðingur hóf störf sem ráðgjafi hjá Geðhjálpu í september á síðasta ári. Að hennar sögn felst hluti starfsins í því að aðstoða börn og unglinga með geðraskanir og aðstandendur þeirra.

„Geðhjálpu hefur oft verið tengd við fullorðna en við sinnum líka ungmennum, foreldrum þeirra og fjölskyldum, systkinum, ömmum og öfum sem þurfa fræðslu og stuðning.“ Hún segir sömuleiðis reynt að aðstoða foreldra með geðraskanir þar sem hagar allrar fjölskyldunnar er hafður að leiðarljósi.

En hvers konar mál rata inn á borð til hennar? „Oft er þetta fólk sem veit ekki hvar það á að byrja og þá bendum við á viðeigandi úrræði, sem aðilar eins og Sjónarhóll og BUGL veita. Aðrir eru



„Við sinnum líka ungmennum, foreldrum þeirra og fjölskyldum,“ segir Sólrún Ósk Lárusdóttir, ráðgjafi hjá Geðhjálpu.

MYND/VALLI

kannski í biðstöðu meðan leitað er meðferðar fyrir krakkana og enn aðrir ósáttir við þá þjónustu sem stendur til boða. Sumir þurfa bara

að fá að ræða málin. Við veitum því ráðgjöf og stuðning en ekki meðferð.“

Sólrún segir starfið hafa gengið

vel, þótt betur megi ef duga skal. „Við erum að vinna í því að vera sýnilegri svo fólk viti af þjónustunni og höfum í þeim tilgangi meðal annars flutt fyrirlestra í grunn- og framhaldsskólum þar sem þess er óskað.“ Þá segir hún í skoðun hvernig hægt sé að aðstoða fólk úti á landi þar sem takmörkuð aðstoð virðist vera fyrir hendi.

Fræðslufundur er svo á döfinni í vor. „Áherslan verður þar á stöðu aðstandenda, þar sem við fáum fagfólk og einstaklinga sem þekkja þessi mál til að miðla af sinni reynslu og þannig skapa umræður og skoða möguleikana sem eru fyrir hendi.“

Fyrirspurnir og tímamantanir eru í síma 570-1700 á virkum dögum milli klukkan 9 og 16. Þá er hægt að senda tölvupóst á gedhjalp@gedhjalp.is.



„Auðvitað er sjálfsagt að leiðbeina fólki og við reynum að koma til móts við þarfir allra,“ segir Jóna Rut.

MYND/VALLI

Viljum auka færni og vald fatlaðra einstaklinga

Málefni fatlaðra færðust alfarið frá ríki til sveitarfélaga um síðustu áramót. Jóna Rut Guðmundsdóttir stýrir yfirfærslu málefna geðfatlaðra hjá Reykjavíkurborg.

„Í dag er lögð áhersla á að auka færni og vald fatlaðs fólks á sem flestum sviðum og að þjónusta sé á forsendum einstaklinganna,“ segir Jóna Rut Guðmundsdóttir verkefnisstjóri borgarinnar. „Fyrir voru hlutverk oft tekin frá fólkinu sjálfu með of mikilli umönnun. Það var meira að segja verið að raka karlmenn sem gátu alveg gert það sjálfir. Viðhorfin í samfélaginu hafa breyst.“

Jóna Rut tekur fram að borgin hafi byrjað þjónustuna þegar árið 2008 með því að veita 44 geðfötlum einstaklingum, sem fram að því höfðu verið á stofnunum, tækifæri á búsetu í sjö þjónustukjörnum. Nú eru þjónustukjarnarnir fimmtán

og dreifðir um borgina. Í hverjum þeirra eru fjórar til sjö einstaklingsíbúðir, staðsettar á einni hæð eða í einum stigagangi. Í sumum kjörnum búa einstaklingar sem þurfa bara minni háttar stuðning en í öðrum þarf vakt allan sólarhringinn. „Jafnframt því að taka við málaflokki fatlaðra vildum við nota tækifærið og þróa breytingar þannig að þjónusta borgarinnar við þá væri skilvirk og í takt við kröfur nútímans,“ segir hún.

Tvö búsetuendurhæfingarheimili eru með þess sem borgin hefur komið upp, að sögn Jónu Rutar. Þau eru fyrir fólk sem hefur dvalið lengi á stofnun og þarf stuðning vegna daglegra athafna. „Endurhæfingarheimili hefur skilað góðum árangri í því að efla getu fólks. Þar er farið eftir þeim áætlunum sem einstaklingarnir setja sér sjálfir og í því felst hvatning,“ segir Jóna Rut.

Félagsstarf er mikilvægt, bæði fötlum og öðrum. Jóna Rut segir

könnun frá árinu 2008 sýna að einungis 30% fatlaðra tóku einhvern þátt í félagsstarfi, námi eða atvinnu en tveimur árum síðar hafi það hlutfall verið orðið 60%. Hún telur félagsstarf mikilvæga forvörn þegar kemur að andlegri heilsu. „Vegna efnahagsástandsins geta margir verið félagslega vanvirkir. Til þeirra viljum við ná og bjóða upp á fjölbreytt úrræði. Þar erum við í góðu samstarfi við ýmsa aðila, meðal annars Geðhjálp sem hefur reynslu á þessu sviði.“

Eftir að borgin tók við málefnum fatlaðra eiga þeir greiðari leið en áður í þjónustumiðstöðvar hverfanna, að sögn Jónu Rutar. Því hefur líka verið komið til leiðar að þeir fái afgreiðslu í bönkum í stað þess að forstöðumaður á stofnun sjái um fjármál þeirra. „Þetta er dæmi um hvernig hægt er að efla vald einstaklinganna,“ segir hún og bætir við. „En auðvitað er sjálfsagt að leiðbeina fólki og við reynum að koma til móts við þarfir allra.“

Frumkvæðisverðlaun 2010

Frumkvæðisverðlaun 2010 Geðhjálp voru veitt í annað sinn á afmælisdegi Geðhjálp laugar daginn 9. október. Velunnarar félagsins voru boðnir til athafnanna sem haldin var að húsnæði félagsins við Túngötu. Guðbjartur Hannesson, velferðar- og félagsmálaráðherra, afhenti þeim Önnu Valdimarsdóttur og Páli Matthíassyni verðlaun Geðhjálp sem þökk félagsins til þeirra fyrir vel unnin störf í þágu geðsjúkra og aðstandenda þeirra.

Anna tilheyrir hópi aðstandenda og hefur með miklu og óeigingjörnu starfi sínu til fjölda ára áunnið margt fyrir þennan samfélagshóp. Páll er framkvæmdastjóri geðsviðs Landspítalans og hefur nú þegar að mati Geðhjálp stuðlað að bættri þjónustu og nýjungum í umgengni við geðsjúka.



Frumkvæðisverðlaunahafar Geðhjálp 2010 ásamt ráðherra félagsmála. Frá vinstri: Guðbjartur Hannesson ráðherra, Anna Valdimarsdóttir og Páll Matthíasson.



Ljóti kórinn söng ansi fallega.

● **SVIGNANDI BORÐ FYRIR JÓLIN** Geðhjálp hélt sitt árlega jólahlaðborð um miðjan desember og að venju var það stjórn félagsins sem útbjó matinn og bauð hinum fjölmörgum gestum til borðs. Maturinn var auðvitað ekki af verri endanum: hamborgarhryggur með öllu tilheyrandi. Ljóti kórinn skemmti gestum með fögrum söng og allir héldu mettir út í kuldann sem akkúrat þá réði ríkjum.



Lárus R. Haraldsson og Erna Arngrímsdóttir úr eldhústeyminu smakka til uppstúfnn.



Glaðir gestir ganga eftirvæntingarfyllir að borðinu.

● **AUGLÝST EFTIR FÉLÖGUM** Geðhjálp eru félagsamtök sem eru algjörlega háð velvilja almennings, bæði fjárhagslega og félagslega. Félagið er að mestu rekið fyrir félagsgjöldin og skilvísar greiðslur þeirra eru mikilvægar. Rödd hvers einasta félagsmanns skiptir máli því sjónarmið okkar og reynsla geta verið mismunandi. Við hvetjum þá sem áhuga hafa á að styrkja og styðja félagið að gerast félagsmenn. Það kostar aðeins 2.000 krónur á ári og má til dæmis gera með því að hringja í síma 570 1700 eða á heimasíðu félagsins: www.geðhjalp.is.

Við þökkum stuðninginn

Reykjavík

Aðalmálun sf Bræðraborgarstíg 13
 Aðalvík ehf Ármúla 15
 Arctic rafting Þorláksgæisla 46
 ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns Eyjarslóð 9
 Arkitektastofan OG ehf Skúlatúni 2
 Athygli ehf Suðurlandsbraut 30
 Árbæjarapótek ehf Hraunbæ 115
 Árni Reynisson ehf Laugavegi 170
 Ásbjörn Ólafsson ehf Skútuvogi 11a
 B.K.flutningar ehf Krosshömrum 2
 Bakkavör Group hf Tjarnargötu 35
 Bakkus ehf Héðinsgötu 1
 Balletskóli Sigríðar Ármann ehf Skipholti 35
 Barnaverndarstofa Borgartúni 21
 Birtingur ehf Sóleyjargötu 5
 Bílasmíðurinn hf Bíldshöfða 16
 Björnsbakari ehf v/Skúlagötu Klapparstíg 3
 Bláðamannafélag Íslands Síðumúla 23
 Bónus Skútuvogi 13
 Brauðhúsið ehf Efstalandi 26
 BSRB Grettisgötu 89
 Danica sjávarafurðir ehf Suðurgötu 10
 Drafnarfell ehf Stórhöfða 35
 Efling stéttarfélag Sættúni 1
 Efnamóttakan hf Gufunesi
 Eignamiðlunin ehf Síðumúla 21
 Eignamsjón hf Suðurlandsbraut 30
 Einar Jónsson Skipaþjónusta Laufásvegi 2a
 Eirberg ehf Stórhöfða 25
 Ernst & Young hf Borgartúni 30
 Farfluglar Borgartúni 6
 Fatabúðin ehf Skólavörðustíg 21a
 Faxafloahafnir Tryggvagata 17
 Ferðakompaníið ehf Fiskislóð 20
 Félag einstæðra foreldra Vesturgötu 5
 Félagsbústaðir hf Hallveigarstíg 1
 Fiskafurðir-umboðsala ehf Fiskislóð 5-9
 Fiskbúðin Freyjugötu 1
 Fiskmarkaðurinn veitingahús Aðalstræti 12
 Fjallabak ehf Skólavörðustíg 12
 Forum lögmenn ehf Aðalstræti 6
 Fótaaðgerðarstofa Reykjav. ehf Háaleitisbraut 58
 GB Tjónaviðgerðir ehf Draghálsi 6-8
 Gjögur hf Kringlunni 7
 Glitnir banki ehf, útibú 513 Lækjargötu 12
 Grásteinn ehf Grímshaga 3
 Guðlaug Guðlaugsdóttir Breiðuvík 33
 Guðmundur Jónasson ehf Borgartúni 34
 Gull og silfur ehf Laugavegi 52
 Gunnar Rósarson - Tanngo ehf Vegmúla 2
 Halldór Jónsson ehf Skútuvogi 11
 Helga Guðmundsdóttir Sólheimum 28
 HGK ehf Laugavegi 13
 Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11
 Ice Consult ehf Mörkinni 6
 Iceland Congress s: 552 9500 Eskihlíð 3
 IcePharma hf Lynghálsi 13
 Innréttingar og tæki Ármúla 31
 Íslandsbanki hf - útibú 0528 Stórhöfða 17
 Íslandsbanki hf., útibú 525 Háaleitisbraut 58-60
 Íslandsstofa Borgartúni 35
 Íslensk endurskoðun ehf Bogahlíð 4
 Íslensk erfðagreining Sturlugötu 8
 Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf Bíldshöfða 12
 Íróttafélagið Fylkir Fylkisvegi 6
 J. S. Gunnarsson hf Fossaleyri 10
 Jóhann Þorsteinsson Logafold 130
 Jón Ásbjörnsson hf Fiskislóð 34
 Kapólska kirkjan á Íslandi Hávallagötu 14-16
 Kemi ehf www.kemi.is Tunguhálsi 10
 Knattspyrnusamband Íslands Laugardal
 Landsnet hf Gylfaflöt 9
 Landssamtökin Þroskahjálp Háaleitisbraut 13
 Leikskólinn Vínaminni ehf Asparfelli 10
 Ljósmyndaver Hörfu Hrundar ehf Fákafeni 11
 Loftstokkahreinsun.is s: 5670882 og 8933397 Fákafeni 11
 Lögreglustjórnin á höfuðborgarsvæðinu Garðhúsum 6

Lögsýn ehf
 Löndun ehf
 Menntaskólinn við Hamrahlíð
 Oddgeir Gylfason, tannlæknir
 ORKUVIRKI ehf
 Ó. Johnson & Kaaber ehf
 Ósal ehf
 Ósk Þórðardóttir Tannlæknastofa
 Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf
 Prentmet ehf
 Rafsvið sf
 Raftækjaþjónustan sf
 Ráðgjafar ehf
 Samhjálp
 Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja,SSF Nethyllur 2 e
 Seljakirkja
 SFR Stéttarfélag í almannaðjónustu
 Sigurjón & Thor ehf
 SÍBS
 Síbus ehf
 Sínus ehf
 Sjalftæðisflokkurinn
 Sjómannadagsráð Reykjavíkur
 Sjómannafélag Íslands
 Sjóvélar
 Sjúkraþjálfunin Heil & sæl ehf
 Skotfélag Reykjavíkur
 Skóarinn í Kringlunni ehf
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
 Smith og Norland hf
 SORPA
 Starfsgreinasamband Íslands
 Stólpi ehf
 Stuðlar, meðferðarstöð ríkisins fyrir unglínga Fossaleyri 17
 Suzuki bílar hf
 Svinahraun ehf
 Tannlæknastofa Björns Þórhallssonar
 Háteigsvegi 1
 Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar Síðumúla 25
 Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur ehf
 Laugavegi 163
 Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar
 Þangbakka 8
 Tannréttingar sf
 Tannþing ehf, tannlæknastofa
 Terra Export ehf
 Umslag ehf
 V.R.
 Vátryggingafélag Íslands hf
 Veidiþjónustan Strengir
 Verkfræðistofan VIK ehf
 Verslunartækni ehf
 Verslunin Friða frænka
 Vélsmiðjan Altak ehf
 Vélsmiðjan Harka hf
 Vilberg kranaleiga ehf s: 848-0800
 Þýðingajónusta Boga Arnars
 Ögurvík hf

Seltjarnarnes

About Fish Íslandi ehf Austurströnd 3
 Seltjarnarneskirkja Kirkjubraut 2
 Tannlæknastofa Ragnars Ó Steinarssonar ehf
 Eiðistorgi 15

Vogar

V.P.Vélaverkstæði ehf Iðndal 6

Kópavogur

Ísfrost ehf Smiðjuvegur 11e
 Allianz á Íslandi hf Digranesvegi 1
 Arnardalur sf Þinghólsbraut 58
 Axis-húsgögn ehf Smiðjuvegi 9d
 Ásklif ehf Engjapingi 13
 Bifreiðastillingin ehf Smiðjuvegi 40d
 Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf Akralind 9
 Bílamálunin Varmi ehf Auðbrekku 14
 Bílaþvottastöðin Löður ehf Bæjarlind 2

Hverfisgötu 115
 Skipholt 50b
 Kjalavogi 21
 Hamrahlíð 10
 Vínlandsleið 16
 Tunguhálsi 3
 Tunguhálsi 1
 Tangarhöfða 4
 Borgartúni 29
 Krókhálsi 14
 Lynghálsi 1
 Þorláksgæisla 100
 Lágumúla 8
 Garðastræti 36
 Stangarhyl 3a
 Hagaseli 40
 Grettisgötu 89
 Lágumúla 7
 Síðumúla 6
 Grandagarði 1a
 Háaleitisbraut 1
 Hrafnistu
 Skipholt 50d
 Skútuvogi 12
 Hraunbæ 102c
 Engjavegi 6
 Kringlunni 4-6
 Skógarhlíð 14
 Nóatúni 4
 Gufunesi
 Sættúni 1
 Klettgarðum 5
 Skeifunni 17
 Snorrabraut 29
 Þingholtsstræti 11
 Ljósuvík 38
 Lágumúla 5
 Kringlunni 7
 Ármúla 3
 Smáarima 30
 Laugavegi 164
 Draghálsi 4
 Vesturgötu 3
 Ægisgördum 7
 Hamarshöfða 7
 Fannafold 139
 Engjaseili 43
 Tysgötu 1

Blindrabókasafn Íslands
 Debenhams á Íslandi ehf
 Goddi ehf
 Hellur og garðar ehf
 Ison ehf
 Íslandsspil sf
 Kríunes ehf
 Léttfeti ehf - Sendibílar
 Marás ehf
 Rafmiðlun hf
 Reynir bakari
 Smurstöðin ehf
 Strikamerki hf
 Suðurverk hf
 Söluturninn Smári
 Tónlistarskóli Kópavogs
 Tölvutækni ehf
 Veitingajónusta Lárúsar Loftssonar Nýbýlavegi 32
 Vetrarsól ehf
 Viðskiptajónusta ÁGG ehf

Garðabær

G.M. Byggir ehf Krókamyri 58
 Garðabær Garðatorgi 7
 Geislataekni ehf Laser-þjónustan Suðurhrauni 12c
 Manus ehf Smiðsbúð 7
 Miklaturg hf - IKEA Kaupþúni 4
 Verslun 10 - 11 Lyngási 17
 Wurth á Íslandi ehf Vesturhrauni 5
 Öryggisgirðingar ehf Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf Bæjarhrauni 8
 Guðmundur Rúnar Ólafsson, tannlæknir Reykjavíkurvegi 62
 Gullfari ehf Vesturholti 2
 Héðinn Schindler lyftur hf Gjótuhrauni 4
 Höfn öldrunarmiðstöð
 Ísrör ehf Sólvangsvegi 1
 Hringhellu 12
 Krossborg ehf Stekkjarhvammi 12
 Kæling ehf Stapahrauni 6
 Litla partasalan ehf Trönuhrauni 7
 Rafal ehf Hringhellu 9
 Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf Reykjavíkurvegi 60
 Verkalýðsfélagið Hlíf Reykjavíkurvegi 64

Reykjanesbær

DMM Lausnir ehf Iðavöllum 9b
 Grimsnes ehf Steinás 18
 ÍAV þjónusta ehf Klettatröð bygging 2314
 Íslenska félagið ehf Iðavelli 7a
 Kaplavæðing ehf Hólmgarði 2c
 Reiknistofa fiskmarkaða hf Iðavöllum 7
 Tannlæknastofa Einar Magnúss ehf Skólavegi 10
 Tannlæknastofa Jóns Björns Sigtryggssonar Tjarnargötu 2
 Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis Krossmóa 4
 Verslunarmannafélag Suðurnesja Vatnsnesvegi 14
 Visir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum Hafnargötu 90

Grindavík

Visir hf Hafnargötu 16
 Þorbjörn hf Hafnargötu 12
 Sandgerði
 Grunnskólinn í Sandgerði Skólastræti
 Verk- og tölvuþjónustan ehf Holtsgötu 24
 Þensla ehf Strandgata 26

Mosfellsbær

Kvenfélag Lágafellssóknar
 Skálatúnsheimilið
 Kjósarhættur www.kjos.is Ásgarði
 Garðyrkjastöðin Gróandi Grásteinum
 Reykjalundur endurhæfingarmiðstöð SÍBS Reykjalundi

Digranesvegi 5
 Hagasmára 1
 Auðbrekku 19
 Kjarrhólma 34
 Laufbrekku 22
 Smiðjuvegi 11a
 Kríunesi við Vatnsenda
 Engihjalla 1
 Akralind 2
 Ögurharvi 8
 Dalvegi 4
 Dalvegi 16a
 Hlíðasmára 12
 Hlíðarsmára 11
 Dalsvegi 16c
 Hamraborg 6
 Hamraborg 14a
 Askalind 4
 Dalvegi 16d

Ísfugl ehf Reykjavægi 36
 Rogn ehf rogn@rogn.is Súluhöfða 29
Akranes
 Apótek Vesturlands ehf Smiðjuvöllum 32
 Ehf, Álmskógum 1 Álmskógum 1
 Elkem, Ísland ehf Grundartanga
 GTækni ehf Grundartanga
 Pípulagningaþjónustan ehf Kalmansvöllum 4a
 Smurstöð Akraness sf Smiðjuvöllum 2
 Straumnes rafverktakar Krókatúni 22-24
 Vignir G. Jónsson hf Smiðjuvöllum 4
Borgarnes
 Blómaborg ehf Borgarbraut 55
 Framköllunarpjónustan ehf Brúartorgi 4
 Kvenfélag Stafholtstungna
 Sæmundur Sigmundsson ehf Brákarey
 Vélaverkstæði Kristjáns ehf Brákarbraut 20
Stykkishólmur
 Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf Aðalgötu 20
 Narfeyri ehf Ásklifi 10
 Þ.B.Borg - Trésmiðja Silfurötu 36
Ólafsvík
 Tannlæknastofa A.B Heilsugæslust. Engihlíð 28
Hellissandur
 Ingibjörg ehf Hafnargötu 14
 KG Fiskverkun ehf Melnesi 1
 Nónvarða ehf Bárðarási 6
 Skarðsvík ehf Munaðarhóli 10
Ísafjörður
 Bæjarskrifstofur Ísafjarðarbæjar Hafnarstræti 1
 Ferðaþjónustan í Heydal s: 456 4824 www.heydalur.is Mjóafjörður
 Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum
 Aðalstræti 24
 Fræðslumiðstöð Vestfjarða Suðurgötu 12
 Hamraborg ehf Hafnarstræti 7
 Kjölur ehf Urðarvegi 37
 Tækniþjónusta Vestfjarða ehf Aðalstræti 26
Bolungarvík
 Endurskoðun Vestfjarða ehf Aðalstræti 19
 Fiskmarkaður Bolungarvíkur og Suðureyrar ehf
 Hafnargötu 12
 Glaður ehf Traðarstíg 1
 Jakob Valgeir ehf Grundarstíg 5
 Ráðhús ehf Miðstræti 1
 Vélvirkinn sf Hafnargötu 8
Súðavík
 Súðavíkurhættur Grundarstræti 3
 Víkurbúðin ehf Grundarstræti 1-3
Pingeyri
 Svalvogar ehf Aðalstræti 51
Norðurfjörður
 Hótel Djúpvík ehf Árneshreppi
Blönduós
 Ráðunautajónusta Húnaþings og Stranda
 Húnaþing 13
 Húnavatnshættur Húnavöllum
 Stéttarfélagið Samstaða Þverbraut 1
Skagaströnd
 Sveitarfélagið Skagaströnd Túnbraut 1-3
 Vélaverkstæði Skagastrandar Strandgata 30
Sauðárkrúkur
 Bókhaldsþjónusta KOM ehf Víðihlíð 10
 Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1
 Vörumiðlun ehf Eyrarvegur 21
 Útgerðarfélagið Sæfari ehf Hrauni

