



GEÐHJÁLP

Rit Landssamtakanna Geðhjálpar á Alþjóða geðheilbrigðisdeginum
FIMMTUDAGUR 10. OKTÓBER 2013



FÍN LÍNA MILLI SKAPANDI HUGSUNAR OG GEÐVEIKI

Jón Gnarr borgarstjóri starfaði um árabil á Arnarholti og Kleppi.
SÍÐA 4

Fyrst og fremst hagsmuna- og mannréttindafélag



Hrannar Jónsson, hugbúnaðarsérfræðingur hjá Kerfispróun, var kosinn formaður Geðhjálpar fyrir á þessu ári. Hann hefur glímt við þunglyndi stóran hluta ævinnar og hefur því góða innsýn í málaflokkinn. Hann

segir Geðhjálpar standa á ákveðnum tímamótum. Flutningar standa fyrir dyrum auk þess sem verið er að endurskilgreina og endurskipuleggja hlutverk félagsins.

Fyrrir fimm til sex árum var ljóst að ég þyrfti að gera eitthvað róttækt í mínum málum. Þau tímamót urðu svo upphafið að áhugaverðu ferðalagi inn í þennan heim. Ég tel mig hafa náð góðum bata en finnst málaflokkurinn spennandi og tel margt hægt að gera til að bæta stöðu geðsjúkra," segir Hrannar.

Hann segir geðraskanir líklega ávallt koma til með að fylgja manningum. „Við þurfum hins vegar að læra að takast betur á við þær. Um tíma var mikið horft til líffræðilegra þátta eins og boðefnaójafnvægis í leit að orsökum geðraskana. Málið er þó flóknara en svo. Lyf geta vissulega hjálpað en nú eru flestir sammála um að meira þarf að koma til. Vinna þarf jafnt með líffræðilega, félagslega og sálræna þætti til þess að raunveru-

legur árangur náist. Tengslanet fólks hefur til dæmis mikið að segja sem og ýmis áföll og atburðir í lífi þess.“

FLÓKIÐ AÐ VERA MANNESKJA

„Ef það er rétt að tengsl okkar við umheiminn og annað fólk, hvernig við bregðumst við áreiti, hafi áhrif á geðheilsuna, verður enn brýnna að sinna geðheilbrigðismálum vel í framtíðinni. Áreitin sem við þurfum að bregðast við á hverjum degi hafa aldrei verið fleiri eða jafn margbreytileg. Til dæmis hvernig internetið og snjallsímarnir hafa verið að breyta samskiptamynstri. Kannski hefur aldrei í mannkynssögunni verið jafn flókið að vera manneskja. Við munum örugglega eiga miserfitt með að aðlagast þessum nýja heimi.“



Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

Innilega til hamingju með 10. október, Alþjóða geðheilbrigðisdaginn

Alþjóðlegi geðheilbrigðisdagurinn er dagur geðheilbrigðis. Hann er dagur fólks með geðraskanir, fólks í tímabundnum andlegum erfiðleikum og allra þeirra sem búa við gott geðheilbrigði. Geðheilsa er nefnilega ein af grunnstöðunum í lífi okkar allra.

Hátíðarhöld í telfni dagsins hefjast með ávarpi Jóns Gnarr borgarstjóra og skruðgöngu frá Hallgrímskirkju niður Skólavörðustíg að Hörpu kl. 16 í dag. Í framhaldi af því tekur við hátíðardagskrá í Flóa í Hörpu kl. 17.

Geðhjálp og aðrir skipuleggjendur hátíðarinnar hvetja fólk til að taka þátt í hátíðarhöldunum og nýta tækifærið til að kynna sér ýmis úrræði í tengslum við geðraskanir og geðrækt á meðan á hátíðardagskránni í Hörpu stendur.

Í viðtali við Hrannar Jónsson, formann Geðhjálpar, í Geðhjálparblaðinu kemur fram að Geðhjálp stendur á tímamótum. Félagið hefur ákveðið að hætta beinni þjónustu eins og rekstri mótuneytis og félags-

heimilis og beina óskiptum kröftum sínum að hagsmunabaráttu, réttindagæslu, geðrækt og baráttu gegn fordómum og mismunum í garð fólks með geðraskanir.

Því miður eru fordómar og mismunur í garð fólks með geðraskanir enn áberandi í samfélaginu. Ekki hafa allir jafn næman skilning á geðröskunum og Jón Gnarr borgarstjóri í Reykjavík. Jón býr að langri reynslu af því að starfa með fólki með geðraskanir og minnir meðal annars á hve hárfín línan er milli skapandi hugsunar og geðröskunar og því sé ekki að undra að margir þekktustu einstaklingar sögunnar hafi átt við geðræn vandamál að stríða.

Svo má alltaf spyrja sig: Hver ákvarðar hvað er „eðlilegt“? Eins og Jón Gnarr gerir í viðtalinu. Því þegar öllu er á botninn hvolft erum við auðvitað öll eðlileg á okkar eigin einstaka hátt.

Njótið dagsins.

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.



Geðhjálp flytur í nýtt húsnæði 1. desember en búið er að samþykka kauptilboð í hús samtakanna að Túngötu 7.

► Hrannar segist mjög hrifinn af svokölluðu batamódeli sem gerir ráð fyrir því að allir geti náð sér af geðröskunum, meira að segja þeim allra alvarlegustu. „Það þýðir ekki endilega að öllum takist það en ég veit þó um fjölmörg dæmi þess.“ Hrannar segir líka mikilvægt að fólk stígi fram. „Að það viðurkenni vandann, takist á við hann og stígi fram. Það hjálpar öðrum í leiðinni. Ekkert er verra en að finnaast maður standa einn í sporum sem þessum. Fyrir mig var það samfélag og tjáning sem skipti sköpum. Að finna fólk sem hafði svipaða reynslu og ég og að geta tjáð mig um það í öruggu umhverfi.“

STENDUR Á TÍMAMÓTUM

Geðhjálp stendur nú á allnokkrum tímamótum. „Félagið er 34 ára og hefur gengið í gegnum ýmis skeið. Nú erum við að endurskipuleggja og endurskilgreina hlutverk félagsins. Við viljum fyrst og fremst vera hagsmuna- og mannréttindafélag sem miðlar fræðslu og upplýsingum. Við viljum vera hlutlaus aðili sem getur verið gagnrýninn og haldið uppi vörnum. Við ætlum hins vegar að draga úr öðrum þáttum. Liður í því er að loka mótuneytinu sem við höfum rekið um langt skeið. Margir aðrir eru farnir að sinna því hlutverki mjög vel og því ætlum við að nýta kraftana í annað. Sjálfshjálparhóparnir okkar hafa reynst afar vel.

Við ætlum að fjölga þeim og efla starfsemina. Auk þess höfum við áhuga á að fjölga skipulögðum viðburðum og koma á fót öflugum alþjóðasamskiptum svo dæmi séu nefnd.“

FLUTNINGAR FRAM UNÐAN

Geðhjálp flytur í nýtt húsnæði 1. desember en búið er að samþykka kauptilboð í hús samtakanna að Túngötu 7. „Við höfum augastað á öðru húsnæði en það er þó ekki frágengið. Húsið að Túngötu var orðið of stórt og óhentugt fyrir starfsemina. Þá voru skuldir félagsins orðnar dragbítur fyrir starfsemina. Við þurftum að losa okkur út úr þeim til að geta einbeitt okkur að geðheilbrigðismálunum sem eru okkar helsta hlutverk.“

Hvað kallar Geðhjálp upp í huga þínum?



Ég fæddist inn í flókinn og tilfinningaþrunginn heim geðraskanana og varð snemma meðvitað um dýptina og víddina sem eru hluti af lífinu. Það er ekki auðvelt og það er óhjákvæmilegt að því fylgi djúpar lægðir og háar hæðir og alls kyns upplifanir þess á milli sem geta verið á skjön við skynjun annarra. Þá er brýnt að geta leitað skjóls. Það getur verið bæði huglægt og hlutlægt og stundum nægir vitundin um að skilningur, samkennd og virðing sé til staðar. Þetta er það sem Geðhjálpar felur í sér fyrir mér.

Hanna Styrmsdóttir
listrænn stjórnandi Listahátíðar í Reykjavík.



Geðhjálp: Fólk – bara fólk. Fólk sem hjálpast að og hjálpar hvert öðru til að hjálpa sjálfu sér. Fólk sem talar saman, fólk sem talar upphátt og þorir að setja nafn á hið ómögulega og kennir síðan heilu samfélagi nýja hugsun og nýtt tungutak. Fólk sem umvafði hana mömmu mína og skildi bæði svartnættið hennar og ofbirtu annarra daga. Fólk sem gaf honum pabba mínum í fyrsta skipti orð til að nota og léði honum eyra til að tala sitt hjarta hreint. Einfaldlega fólk sem þekkir þann eld sem á sjálfum brennur og getur þess vegna flutt fjöll og breytt heiminum.

Margrét Pála Ólafsdóttir,
stjórnarformaður Hjallastefnunnar.



Orðið Geðhjálp eitt og sér er fallett. Það er traust, vekur vonir. Orð sem gleður. Kynni mín af félaginu Geðhjálpar eru jákvæð. Þar leitast menn við að greiða úr flækjum, draga fram það jákvæða, styrkja og horfa fram á veginn. Það er lofsvert. Án Geðhjálpar væri umhverfið einfaldlega fátæklegra.

Kristín Steinsdóttir
rithöfundur.



Þegar ég heyri orðið Geðhjálpar þá finn ég fyrir þakklæti og um leið létti. Hver og ein einasta manneskja lendir einhvern tíma í að eiga í erfiðleikum með geð sitt. Og geðið er þeim eiginleikum gert að það sést ekki en það er svo sannarlega hægt að finna fyrir því og á stundum er eins og það starfi bara sjálfstætt og taki völdin af mönnum. Þá er fjandinn laus og gott að vita að það sé hægt að fá hjálpar til að takast á við það. Fá hjálpar, Geðhjálpar. Það eitt og sér er ekkert smáræði og það er meðal annars framlagi þínu, sem þetta lest, að þakka.

Hörður Torfason,
leikstjóri og söngvaskáld.

Var húsmóðirin og hjartað í húsinu

Ráðskonan **Ingibjörg Gunnlaugsdóttir** kveður nú Geðhjálp eftir fimmtán ára starf. Hún segir vissa geðhjálp felast í góðum mömmumat.

Það gleður sálina að finna angan af ljúfum bakstri í húsinu og eykur ró að hlusta á pottaskark og umstang í eldhúsinu," segir Ingibjörg sem mætti fyrst til vinnu hjá Geðhjálpi í Hafnarbúðum haustið 1998. Hún segist kveðja vinnustaðinn með miklum söknuði.

„Ég á eftir að sakna fólksins míns mest. Mér hefur alltaf þótt gestirnir vera eins og börnin mín og ætli ég hafi ekki verið eins og mamma margra þeirra. Þeir leit-uðu iðulega til mín fyrst þegar eitthvað vantaði eða bjátaði á, rétt eins og börn gera við mæður sínar. Ég var því sannkölluð húsmóðir á heimilinu og oftast en ekki kynnt sem hjartað í húsinu," segir Ingibjörg og brosir að minningunni.

Ingibjörg fékk ung áhuga á mat-seld. Hún var ekki nema átján ára þegar hún tók að sér að elda fyrir heila skipshöfn þegar togarinn Pétur Þorsteinsson bilaði vestur á Bíldudal og seinna lá leiðin í Húsmæðraskólann á Laugavatni.

„Í eldhúsi Geðhjálpar reyndi ég alltaf að elda gamaldags mömmumat. Kryddlegið lamb var í miklu

uppáhaldi og blandaður, kaldur Royal-súkkulaði- og karamellu-búðingur í eftirrétt. Ég sauð líka gjarnan heita rabarbara-, sveskju- og ávaxtagrauta og bak-aði afmælistertu þegar einhver okkar skjólstæðinga átti afmæli," segir Ingibjörg um gjörninga sína fyrir matargesti sem oftast voru um tuttugu talsins. Flestir voru einstæðingar úr hópi geðfatlaðra eða heimilisláusra utan af götunni, á aldrinum fjörutfu ára og upp úr.

Ingibjörgu þótti gott að vera til staðar fyrir gesti sína og undrast hvers vegna hún byrjaði ekki löngu fyrr að vinna fyrir Geðhjálpi.

„Hér ríkti ætíð heimilislegt andrúmsloft og á tímabili var ég hér með hundinn minn sem gest-um þótti afskaplega ljúft. Í tæpt ár var ég einnig með ársgamalt barnabarn mitt og það þótti þeim yndislegt. Börn hafa enda enga fordóma og taka öllu fólki eins," segir Ingibjörg og tiltekur dæmi þegar litla manneskjan sat við eld-húsbordid að lita.

„Þá settist hjá barninu heim-ilislaus maður og fór að lita með því. Þegar hann sýndi barninu svo afraksturinn veifaði barn-ið og klappaði og maðurinn stóð eftir með teikninguna og táraðist. Maður varð því vitni að ótal fal-legum augnablikum í starfi ráðs-konunnar en einnig tregafullum. Þeir sem búa á götunni gerðu sér



Ingibjörg Gunnlaugsdóttir var ráðskona hjá Geðhjálpi í fimmtán ár. Hún sá einnig um fönður um tveggja ára skeið.

MYND/PIJETUR

alltaf far um að tala við barnið og gættu þess þá að af þeim væri aldrei vínlykt," segir Ingibjörg.

Þegar Ingibjörg lítur um öxl er henni fólkið efst í huga.

„Vinskapurinn við fólkið mitt og notalegheitin standa upp úr. Það einkenndi það einskær hjarta-hljá, hjálpssemi, trúnaður og góð-mennska.“

Fiskbollur Ingibjargar

- 1,6 kg fiskur eða fisk-hakk
- 250 g hveiti
- 250 g kartöflumjöl
- 1 1/2 tsk. lyftiduft
- 3 egg
- 3 laukar

- 1 msk. salt
- 1 tsk. pipar
- 1 1/2 dl mjólk

bollur með skeið og steik-ið í smjöri á pönnu þar til brúnaðar á báðum hlið-um. Bollurnar eru síðan fülleldaðar í ofni og born-ar fram með kartöflum, salati og remúlaði.

Öllu hrært saman með sleif og bætt við mjólk eða eggj ef bleyta þarf. Mótið

Opið hús og bílskúrssala á Túngötu

Geðhjálp stendur fyrir „Opnu húsi“ í tilefni af Alþjóða geðheilbrigðisdeginum og geðheilbrigðisvikunni að Túngötu 7 milli kl. 14 og 17 næstkomandi laugardag. Boðið verður upp á fjölbreytta tónlist, veitingar og sölu á munum úr húsinu, eða eins konar „bílskúrssölu“.

Geðhjálp seldi nýverið húsið við Túngötu til að létta skuldum af félaginu og efla starfsemi þess. Í framhaldi af því hafa starfsmenn, stjórn, samráðs-aðilar og félagar í Geðhjálpi tekið höndum saman um að fara í gegn-um hluti í húsinu í því skyni að undirbúa flutningana.

Ásdís Elva Guðmundsdóttir segir að vinnan hafi gengið vel. „Við höfum fengið eldri starfs-menn og féлага til að kíkjá til

okkar og hjálpa til við flokkunina. Nú erum við búin að komast að því hvað við flytjum með okkur þegar nýja húsnæðið finnst og hverju við þurfum ekki á að halda. Hluti af því verður seldur á „Opna húsinu“ á laugardaginn," segir hún og nefnir ljós, skrifstofuhúsgögn, leirtau og gardínur. Þá verða seld-ir geisladiskar og kiljur á vægu verði.

Ásdís Elva segir að einnig verði boðið upp á fjölbreytta dagskrá á „Opna húsinu“. „Þrjár dætur Ellenar Kristjánsdóttur og Eyþórs Gunnarssonar ætla að flytja nokkur lög. Sextán ára gamall tenór ætlar að syngja Draumalandið og Í fjarlægð. Hugsanlega verða fluttar rímur og áfram mætti telja," segir hún. „Svo verður boðið upp á hóf-legar veitingar að ógleymdri kynn-ingu á starfsemi félagsins.“

Geðhjálp hvetur almenning til að nota tækifærið til að kíkjá við á Túngötunni á laugardaginn.



Ásdís Elva við forlata píanó sem verður selt ef gott tilboð berst.



Meðal söluvara eru ljós úr Epal, skrif-stofuhúsgögn úr GKS frá 1998, ísskápur, þvottavél og þurrkari. Einnig ógrynni geisladiska og bóka auk matarstells og ýmissa eldhúsáhalda. Þá má einnig fjár-festa í forlata snókerborði.

Frétti reglulega af mér á geðdeild

Jón Gnarr borgarstjóri starfaði um árabíl á geðheilbrigðisviði Reykjavíkurborgar áður en hann gekk yfir í grínheima og varð síðar borgarstjóri. Reglulega spretta upp þær sögusagnir að sjálfur sé hann ekki heill á geðsmunum en Jón kippir sér lítið upp við þær. Hann segir hómor gott tæki í baráttunni við fordóma og þakka megi starfi samtaka eins og Geðhjálpar að fordómar gagnvart geðfötlum séu á undanhaldi.

Ég frétti reglulega að búið sé að leggja mig inn á geðdeild. Ég hef verið sagður geðveikur allt mitt líf. Ég er hins vegar mjög „sane“ maður. Sennilega einna mest „sane“ maður sem ég þekki,“ segir Jón.

Hann er hins vegar hvorki ókunnugur geðsjúkdómum né því sem fram fer inni á geðdeildum. Hann hefur starfað á öllum deildum geðheilbrigðisviðsins í Reykjavík og hóf störf einungis átján ára. Hann varð fljótt eftirsóttur starfskraftur.

„Ég vann við garðyrkju og hellulögn hjá borginni og meðal annars við geðdeild Borgarspítalans á Arnarholti á Kjalarnesi. Þar hjálpuðu vistmenn oft til við garðverkin og mér fannst strax heillandi að geta hengslast um með áhugaverðu fólki, sótti um og fékk vinnu á Arnarholti. Við tók ótrúlega áhugaverður og spennandi tími. Það vantaði tilfinnilega karla á vaktir við aðstæður þar sem fólk var talið ofbeldisfullt eða hættulegt sjálfu sér og næstu ár vann ég á Kleppi og á öllum geðdeildum Landspítalans. Sú deild sem togaði mest í mig var 33C, en þangað kom fólk með bæði fíknivanda og geðsjúkdóma.“

Útsendarar frá Rússlandi

Jón var samviskusamur í vinnunni. Hann þótti hafa lag á fólki og náði oft að leysa úr erfiðum málum þar sem aðrir starfsmenn voru jafnvel komnir í þrot.

En aðferðir Jóns voru ekki alltaf hefðbundnar.

„Ég man eftir manni sem hélt að að útsendarar frá Rússlandi væru á leið til landsins til að dreifa alnæmi. Hann var mjög æstur og vansvefta og búið að loka hann inni í herbergi. Ég hlustaði á hann og tók undir það með honum að við yrðum að gera eitthvað í svo alvarlegu máli. Fór með hann fram og hringdi í félagi minn sem var á vakt á annarri deild og spurði hvort þetta væri hjá lögreglunni í Reykjavík, hvort þeir vissu af þessum Rússum á leið til landsins? „Já, ókei þið vitið af þeim. Og þeir verða handteknir? Allt í lagi,“ sagði ég í símann og lagði á. Maðurinn róaðist um leið og hann heyrði þetta.“

Voru þessar óhefðbundnu aðferðir teknar góðar og gildar? „Ekki endilega, en þó af starfsfólkinu á deildinni og sjúklingunum, því þetta virkaði. Ég fékk einu sinni alvarlega áminningu frá stjórn spítalans. Ég var einn á vakt á gamlárskvöld og á miðnætti fór ég með fólkið út á svalir til að horfa á flugeldana. Þá mundi ég eftir vindlum sem dagað höfðu uppi í lyfjaskáp, sótti þá og sló í gegn hjá hópnum, sem stóð undir flugeldasýningunni með tárin í augunum, drakk kaffi og reykti vindla. Með þessu braut ég reykingabann spítalans, þetta var nánast brottrekstrarsök.“

Til skoðunar hjá sérfræðingum

Jón segist alltaf hafa átt auðvelt með að sýna upplifun annarra á raunveruleikanum virðingu. Því hafi honum gengið vel í starfi sínu á geðdeild. Hann hafi einnig upplifað það sjálfur að „vera til skoðunar hjá sérfræðingum“, eins og hann orðar það en hann var ekki talinn ganga heill til skógar sem barn. Jón var greindur með ADHD eftir að hann komst á fullorðinsár en fimm ára var hann lagður inn á barna- og unglingsgeðdeild Landspítalans.

„Ég var inni á BUGL í nokkurn tíma til skoðunar og meðferðar því það var talið að eitthvað væri að mér. Í raun var verið að meta hvort ég væri hæfur til að hefja skólagöngu. Niðurstaðan var sú að ég væri ekki geðveikur en



Jón Gnarr borgarstjóri hefur verið sagður geðveikur allt sitt líf. Hann kippir sér lítið upp við þessar sögusagnir og lýsir sjálfum sér sem einum mest „sane“ manni sem hann þekki.

MYND/GVA

hugsanlega heilaskaðaður. Það er þunn lína milli skapandi hugsunar og geðveiki og ekki að ástæðulausu að margir þekktustu einstaklingar listasögunnar áttu við geðræn vandamál að stríða. Það má líka alltaf spyrja sig hvar þessi lína liggur. Hver ákvarðar hvað er normal? Fólk leitar gjarnan yfirnáttúrulegra skýringa á hegðun einhvers í ójafnvægi en mín skoðun er sú að manneskjur eru líffræðilegar vélar. Allt sem við gerum og hugsun er afleiðing rafboða og boðefna í heilanum á okkur. En auðvitað er þetta ekki alveg klippt og skorið. Steinn Steinarr orðaði þetta vel þegar hann orti:

„Það að sigra heiminn er eins og að spila á spil, með spekingslegum svip og taka í nefið.“

Og þótt þú tapir, það gerir ekkert til, því það er nefnilega vitlaust gefið.“

Og það er alltaf vitlaust gefið. Um það snýst þetta!“

Að halda sönum sem borgarstjóri

„Mín geðrækt er hálf tíma göngu-

túr kvölds og morgna og á meðan hlusta ég á hljóðbók. Þannig held ég sönum í öllu havaríni sem stundum gengur hér á í Ráðhúsinu. Stundum er ég frústreraður, boðefnin í heilanum þeytast fram og til baka og þá núllstíllíni ég mig með því að smella heyrnartólunum á mig. Ég er með ofvirkan heila og leik á hann með þessu. Heilinn í mér er finnráðgjafi og hann er kraftmikill. Hann er eins og alþjóðaflugvöllur, stanslaus sirkus og flugeldasýning í gangi. Auðvitað er hann bara að reyna að standa sig svo ég nái árangri.“

Frábært starf Geðhjálpar

Fordómar gagnvart geðsjúkdómum eru á undanhaldi í samfélaginu, sem betur fer. Þar skiptir starf sjálfstætt starfandi samtaka eins Geðhjálpar miklu máli segir Jón og átakið Geðveik jól hafi til að mynda lyft grettistaki. Hómor sé gott tæki í baráttunni við fordóma.

„Fagstéttum hættir nefnilega til að tala mjög alvarlega um alla sjúkdóma og af passasemi. Þar með verður allt svo klínískt og

leiðinlegt. Mér finnst starf Geðhjálpar algerlega frábært og ef ég væri alvaldur á geðheilbrigðisviði myndi ég auka samvinnu ólíkra aðila, grasrótarsamtaka, aðstandendasamtaka, spítalans og háskólans til dæmis. Það er þverpólitískur vilji fyrir því að mæta ólíkum þörfum ólíkra einstaklinga en það er miklu dýrara. Það er einfaldara og ódýrara að setja bara alla í gegnum sama prógramm, eins og við gerum í skólakerfinu til dæmis.“

Við í meirihlutanum í Reykjavík höfum lagt áherslu á að bæta þjónustu við konur með geðsjúkdóma. Þá verður stærra húsnæði í staðinn fyrir Gistiskýlið tekið í notkun á næsta ári en fólk sem á við geðræn vandamál að stríða auk fíknivanda endar á götunni í vaxandi mæli. Fjárframlög til velferðarmála hafa um það bil fjórfaldast hjá Reykjavíkurborg frá hrúni eftir að úrræðum ríkisins í heilbrigðismálum fækkaði. Þetta er samfélagslegur vandinn. Það er engin töfralausn til og alltaf hægt að gera betur.“

Við þökkum stuðninginn



Alþýðusamband Íslands



Tekur ábyrgð á eigin lífi án lyfja

Harpa Hreinsdóttir kennari hefur bloggað um þunglyndi frá árinu 2005 en þar lýsir hún líðan sinni auk þess að fræða fólk um ýmislegt er varðar sjúkdóminn.

Harpa segist ekki vita hvort hún hafi verið fyrst til að blogga um þunglyndi. „Ég hef alltaf skrifað um veikindi mín en með því get ég betur gert mér grein fyrir eigin líðan,“ segir hún. „Á blogginu velti ég einnig fyrir mér stöðu þunglyndra í samfélaginu og hef á síðari árum bloggað um bækur og greinar sem ég hef lesið og fjalla um geðsjúkdóma, geðlyf og geðlækningar. Ég hef lesið mikið um þunglyndi í víðu samhengi til að geta frekar tekið ábyrgð á eigin bata, lært um sjúkdóminn og áttað mig á fordómum. Mínir eigin fordómar voru miklir og sérstaklega gagnvart þeim sem töldu lyf ekki virka, í mínum huga var það hættulegt fólk sem hélt slíku fram,“ segir Harpa.

„Sú skoðun breyttist eftir að ég las meðal annars bók eftir Irving Kirsch um að í lyfjarannsóknum hefði nær aldrei verið sýnt fram á verkun þunglyndislyfja umfram lyfleysu. Ég fór að átta mig á því að það eru engin vísindaleg rök fyrir þeim lækningaáferðum við þunglyndi sem notaðar eru í dag. Á sínum tíma var sett fram tilgáta um að boðefnarugl í heila væri orsök þunglyndis en það hefur aldrei verið sannað og flestir geðlæknar hafa horfið frá þeirri kenningu. Samt er enn verið að ávísa þunglyndislyfjum sem breyta boðefnaframléiðslu í heila,“ útskýrir Harpa.

MISSTI MINNIÐ Í RAFLOSTI

„Sömuleiðis hef ég tvisvar farið í raflostmeðferð með skelfilegum afleiðingum. Enginn veit hvernig raflost virka á heilann en nýjasta kenningin er sú að það framkalli svipað ástand í heilanum og þegar fólk verður fyrir gríðarlegu áfalli. Af hverju menn halda að það sé lækning er óútskýrt,“ segir Harpa og bætir við að hún hafi tapað meira en þremur árum úr ævi sinni eftir raflost. „Minnið þurrkaðist algerlega út að minnsta kosti þrjú ár aftur í tímann,“ segir hún. „Ég man ekki eftir MA-náminu mínu, fjölskylduferðum eða öðru sem gerðist í lífi mínu. Ég las hins vegar um þessi ár á blogginu mínu. Læknirinn minn taldi að fyrri raflostmeðferðin hefði gert eitthvert gagn, sem ég er ósámmála, en sú síðari gerði örugglega ekkert gagn, batinn var enginn. Í bæði skiptin var ég skelfilega rugluð lengi á eftir.“

Harpa veiktist fyrst árið 1998 eftir streituáfall í vinnu og er enn að glíma við



Harpa Hreinsdóttir hefur glímt við þunglyndi frá árinu 1998. Hún hætti á lyfjum eftir að hún áttaði sig á því að þau hjálpuðu henni ekki við batann. Geðlæknirinn hennar var ekki sáttur við það og sagði henni upp sem sjúklingi sínum.

þunglyndi. Hún segist taka slæmar dýfur en er góð á milli. „Ég er hætt að taka lyf en ég trappaði mig hægt niður í þeim á tveimur árum. Huglæg atferlismeðferð, geðorðin og hollráð AA-samtakanna hafa hjálpað mér. Þetta er ákveðin lífsspeki sem hefur bætandi áhrif en hana get ég fundið víðar, til dæmis í Hávamálum. Einföld ráð sem hjálpa er víða að finna. Ég þjáðist að auki af ofsakvíða, sem var mjög hamlandi fyrir mig því ég gat hvorki farið í leikhús eða bíó. Ég var á kvíðastillandi lyfi í níu ár. Þegar ég hætti á lyfinu hvarf kvíðinn. Mér sýnist því að lyfið hafi framkallað kvíðann.“

SAGÐI SJÚKLINGNUM UPP

„Ég byrjaði hjá mjög metnaðarfullum geðlækni árið 2000 en hann vann út frá læknavísindunum sem þýddi að nokkrum árum síðar var ég komin á margfalda lyfjaskammta og margs konar lyf. Það rann síðan upp fyrir mér að ég myndi aldrei ná bata á þessari lyfjameðferð. Ég fór þá að lesa mér til um sjúkdóminn, mig langaði til að finna eitthvað sem ég gæti gert sjálf mér til hjálpar. Opinn landsaðgang-

ur að vísindagreinum gerir sjúklingum til dæmis kleift að lesa sama efni og læknar styðjast við og á síðustu árum hafa komið út margar góðar bækur um geðlyf og geðlækningar. Þegar ég fór að blogga um það sem ég las og hugmyndir sem það vakti, meðal annars staðalímyndir þunglyndra, miðaldra kvenna og fordóma heilbrigðiskerfisins í þeirra garð, fékk ég uppsagnarbréf frá geðlækninum mínum til tólf ára. Hann sagði mér upp sem sjúklingi sínum. Ég kærði þennan lækni og það mál er í farvegi,“ segir Harpa. „Ef þunglyndisjúklingur hættir að taka lyfin og efast um lækningamátt þeirra getur hann átt á hættu að geðlæknirinn segi honum upp eins og hverri annarri kærustu.“

Harpa var búin að vera öryrki í þrjú ár þegar hún hætti á lyfjunum og segir að sér líði mun betur. „Ég er komin í 25% vinnu við kennslu og það gerir mér mjög gott. Mér fannst alltaf hræðilegt að geta ekki unnið, ég er kennari og íslenskufræðingur og hef alltaf haft gaman af starfinu mínu. Ég hef aldrei fundið fyrir fordómum á vinnustaðnum, né heldur hjá nemendum

mínum,“ segir hún enn fremur.

PRJÓN OG SKRIF HJÁLPA

Harpa hefur mikinn áhuga á sögu prjónsins og hefur verið að kenna prjón. Sömuleiðis hefur hún bloggað um það. „Að prjóna slær á athyglisbrest. Ég get horft á sjónvarp á meðan ég prjóna sem ég gat ekki annars vegna einbeitingarskorts. Ég hef engu að síður orðið svo lasin að ég mundi ekki hvernig ætti að fitja upp á prjóna.“

Harpa segir að það hafi ekki gerst kraftaverk við það að hætta á lyfjum. Hún fékk síðast þunglyndiskast í ágúst. „Ég er enn að glíma við sjúkdóminn og þarf að haga lífi mínu í samræmi við hann. Sú glíma er talsvert auðveldari þegar ekki bætast við aukaverkanir ýmiss konar lyfja og vanlíðan sem stafar af þeim.“

Ég get mælt með því að þunglyndisjúklingar tjái sig skriflega, hvort sem það er gert opinberlega eða bara fyrir sjálfan sig. Það gerir manni mjög gott og hjálpar við bata.“

Lesið má bloggið hennar Hörpu á harpa.blogg.is

Við þökkum stuðninginn



Hugmyndir um kyn og þunglyndi

Arnþrúður Ingólfssdóttir skrifaði MA-ritgerð í kynjafræði sem ber heitið „Staðreyndir lífsins“. Orðræða geðlækna um tvöfalt tíðara þunglyndi kvenna.

Það er talin vera ein best sann- aða staðreyndin innan geð- læknisfræðinnar að konur fá oft þunglyndi en karlar. Ég hafði hins vegar komist á snóðir um að þetta væri ekki svona einfalt og í raun væri þetta mjög umdeild staðreynd,“ segir Arnþrúður um hugmyndina að MA-ritgerð sinni. „Mig langaði að nota spurninguna Hvers vegna eru konur oft þunglyndar en karlar? til að skoða hugmyndir um kyn og þunglyndi og kyn og geðsjúkdóma. Sérstaklega vildi ég kanna hugmyndir geðlækna um þessa hluti.“

Arnþrúður segir mikinn mun á því hvernig kynin greinist með hina ýmsu geðsjúkdóma. Til dæmis sé geðklofi mun oft greindur hjá kórlum og mismunandi gerðir persónuraskana skiptist eftir kyni.

„Ég hafði lesið femínískar kenningar um ástæður þess að konur eru greindar oft með ákveðna sjúkdóma og upplifi ákveðin einkenni frekar en önnur. Þar var talið að þetta tengdist félagslegum veruleika og jafnvel kynjamisrétti og kúgun. Mig langaði til að nota þessar hugmyndir til að vita hvort geðlækna teldu að mismunandi reynsla kynjanna hefði áhrif á hvernig þeirra vanlíðan kæmi fram. Einnig hvort greiningar þeirra væru undir áhrifum frá kynjuðum viðmiðum í samfélaginu og þá hvernig,“ segir hún.

GREINDI VIÐTÖL VIÐ GEÐLÆKNA

Arnþrúður tók viðtöl við nokkra geðlækna á Landspítalanum og greindi orðræðu þeirra. „Mér fannst nokkur atriði standa upp úr. Þegar ég spurði þá um hvort sú fullyrðing að konur væru oft þunglyndar væri sönn töldu þeir það óyggjandi sannað. Þegar ég spurði þá út í orsakirnar kom í ljós að margir töldu líklegt að karlar væru vangreindir. Ástæðan fyrir því væri meðal annars hvernig þeir sýndu vanlíðan sína. Sumir beindu henni í ofbeldisfullan farveg og aðrir í neyslu,“ segir Arnþrúður en geðlæknarnir bentu því til stuðnings á að karlar væru mun fleiri á áfengismeðferðardeildinni á Landspítalanum. „Sumir læknanna töldu að margir þeirra karla væru þunglyndir en að áfengismeðferðin hentaði þeim betur en þunglyndismeðferð á geðdeild,“ segir Arnþrúður og telur að þarna komi fram ósamræmanlegar útskýringar hjá sumum læknanna. „Þetta grefur undan þeirri staðreynd að konur séu oft þunglyndar.“

Arnþrúður bendir jafnframt á að svo virðist sem þunglyndisgreiningin sjálf hafi verið byggð upp í kringum gagnagrunn kvensjúklunga. „Á Landspítalanum er í gangi starf sem miðar að því að skoða þunglyndiseinkenni karla betur,“ segir hún.

EINKENNI FREMUR EN ORSAKIR

„Um leið og ég fór að tala um orsakir höfðu læknarnir frá miklu og merkilegu að segja. Hins vegar settu þeir hugleiðingar um orsakir ekki fram sem neinn vísindalegan sannleik enda er sú tegund geð-



Arnþrúður Ingólfssdóttir tók viðtöl við nokkra geðlækna á Landspítalanum og greindi orðræðu þeirra.

MYND/GVA

læknisfræði ekki viðurkennd. Í dag er unnið eftir lýsandi geðlæknisfræði þar sem áhersla er á læknisfræðilega nálgun og horft á einkenni fremur en sálfræðilegar orsakir,“ segir Arnþrúður og bendir á að fyrir fjölmörgum árum hafi greiningarbækur verið endurskoðaðar. „Þá voru orsakakenningar hreinsaðar út úr skilgreiningum,“ segir hún.

Þar komi því ekki fram mikilvægir hlutir sem geðlækna og fleiri vita vel. „Til dæmis töluðu allir læknarnir um að ofbeldi, kynferðisofbeldi, afskiptaleysi, van-

ræksla í æsku og önnur áföll geti valdið geðvandamálum síðar á ævinni,“ segir Arnþrúður. Núverandi kerfi bjóði hins vegar ekki upp á að nota slíkar skýringar. „Slíkar orsakakenningar voru hreinsaðar út og í staðinn beindist fjármagn, orka og athygli að því að leita að lífræðilegum orsökum,“ segir hún og telur að þrýstingur frá lyfjandiáðinum spili þar stórt hlutverk.

PARF AÐ TENGJA HUG OG LÍKAMA

„Mér fannst ein stærsta niðurstaða rannsóknarinnar vera sú að geðlækna vita og hafa

reynslu af mjög miklu sem þeir geta ekki talað um sem vísindi og geta ekki unnið með vegna þess til dæmis hvernig stofnunin er byggð upp,“ segir Arnþrúður. Hið stóra vandamál í orðræðu geðlæknanna sé að það vanti skýringalíkan til að tengja huga og líkama. „Það vantar að tengja saman nýjustu rannsóknir í til dæmis taugalífeðlisfræði, hugvísindum, sálfræði og læknisfræði. Þannig gæti geðlæknisfræðin aftur farið að mynda sér sterkan hugmyndagrunn,“ telur Arnþrúður.

Fulltrúi notenda gegnir stóru hlutverki



„Það má segja að starfið skiptist í fjóra hluta; ég er talsmaður, upplýsingafulltrúi, tengiliður og fyrirmynd,“ segir Bergþór Grétar Böðvarsson, fulltrúi notenda á geðsviði Landspítalans.

MYND/ARNÞÓR

Nokkur ár eru síðan starf fulltrúa notenda á geðsviði Landspítalans var sett á fót. Starfið er mjög fjölbreytt og verkefni margvísleg. Mikill hluti þess snýr að því að svara fyrirspurnum frá notendum og aðstandendum þeirra.

Starf fulltrúa notenda á geðsviði Landspítalans var sett á fót fyrir nokkrum árum og er mikið brautryðjendastarf. Starfið er mjög fjölbreytt en helstu hlutverk fulltrúans eru að hjálpa sjúklingum að nýta réttindi sín og hjálpa þeim að vera þátttakendur í meðferð sinni. Einnig vinnur hann við að efla notendaþekkingu hjá starfsfólki geðsviðs Landspítalans auk þess sem hann vinnur í að bæta ímynd, þjónustu og viðmót geðsviðsins. Starfið var sett á fót í marsmánuði árið 2006 og hefur Bergþór Böðvarsson sinnt því alla tíð. „Upphaf þess má rekja til NsN-verkefnisins hér á geðsviði 2004 og fyrirspurnar minnar í framhaldi af því sem ég sendi á sviðsstjóra hjúkrunar-geðsviðs en mér fannst bráðnaðsynlegt að boðið væri upp á slíka þjónustu. Hann óskaði eftir nánari hugmyndum frá mér og í sameiningu skilgreindum við þetta nýja starf og settum á fót. Síðustu árin hef ég verið svo heppinn að fá að þróa starfið smátt og smátt.“

MARGVÍSLEGAR FYRIRSPURNIR

Bergþór segir starfið vera afar fjölbreytt og einstök verkefni ólík enda hafi mjög margir samband við hann með mismunandi erindi. „Auk þess sem talið var upp hér að framan reynum við með starfinu að sýna fram á að fyrirverandi notendur eiga fullt erindi í vinnu með fagfólki á geðheilbrigðisstofnun, auk þess sem markmiðið er að auka líka formlega samvinnu gæðaráðs geðsviðs við notendur.“

Stór hluti af starfi Bergþórs snýr að því að taka við ábendingum og fyrirspurnum frá notendum. „Vinnan felst meðal annars í því að vera talsmaður þeirra sem liggja inni á geðdeild. Þannig tek ég bæði við kvörtunum og jákvæðum athugasemdum og vinn úr þeim til að bæta þjónustuna á geðsviði Landspítalans. Það er nauðsynlegt að notendur geti leitað til einhvers með kvartanir og ábendingar og að þeir upplifi að þeir geti talað við einhvern.“

FJÖLBREYTT STARF

Að sögn Bergþórs koma einnig margar fyrirspurnir frá notendum utan spítalans eða aðstandendum og stuðningsaðilum þeirra. „Þá er verið að spyrja hvert sé hægt að leita eða um ákveðna aðstoð. Það ber því miður mikið á því í okkar ágæta heilbrigðis- og velferðarkerfi að notendur og aðstandendur þeirra hafa ekki verið upplýstir um réttindi sjúklinga en þar kemur meðal annars fram að sjúklingur eigi rétt á upplýsingum um önnur úrræði.“

Það er mikilvægt að sögn Bergþórs að mæta öllum sem jafningjum. „Ég er oft að upplýsa þá sem liggja inni á geðdeild um eðli geðsjúkdómsins svo þeir sem eru að glíma við geðsjúkdóm í fyrsta skipti eigi auðveldara með að takast á við það á eðlilegan og jákvæðan hátt. Það er mikilvægt að geta sýnt heilbrigðisstarfsfólki að fyrirverandi geðsjúklingur geti mætt þeim sem jafningi og hjálpað öðrum sem veikari eru. Þannig felst starf fulltrúa notenda meðal annars í því að vera málsvari eða talsmaður þeirra sem liggja inni á geðdeild og þurfa á aðstoð að halda. Það má segja að starfið skiptist í fjóra hluta; ég er talsmaður, upplýsingafulltrúi, tengiliður og fyrirmynd.“

Aftur á vinnumarkaðinn



Sylviane Petursson-Lecoultre og Hlynur Jónasson eru verkefnastjórar Útrásar.

MYND/GVA

Útrás kallast verkefni sem miðar að því að styðja fólk með geðraskanir til að komast aftur á vinnumarkaðinn. **Hlynur Jónasson** verkefnastjóri og **Sylviane Pétursson-Lecoultre**, iðjuþjálfari á geðsviði Landspítalans og upphafsmaður verkefnisins, eru umsjónarmenn þess.

Útrás er verkefni á vegum Hlutverkaseturs, sem ber fjárhagslega og faglega ábyrgð á verkefninu. „Markmið þess er að auka þátttöku geðfatlaðra á vinnumarkaði, auka skilning og þekkingu á þörfum þeirra og vinna gegn fordómum og mismunun,“ segir Sylviane. Hún hóf undirbúning verkefnisins árið 2011 en hún hefur í þrjú áratugi unnið sem iðjuþjálfari við starfsendurhæfingu á geðsviði Landspítala. „Árið 2012 fékk ég Hlyn Jónasson mark-

aðsstjóra, sem bauð fram krafta sína til Hlutverkaseturs sem sjálfboðaliði, í lið með mér sem tengiliði við vinnumarkaðinn. Sú samvinna hefur gengið vel og nú langar okkur að færa út kvíarnar,“ segir Sylviane. Til að vel megi takast verður auk geðsviðs Landspítala leitað samstarfs við Virk, ASÍ, BSRB, BHM, KÍ, Samtök atvinnulífsins og iðnaðarins, lífeyrissjóði, TR, ÖBÍ, Geðhjálpar og faghópa.

FLESTIR VILJA VINNA

Rúmlega helmingur örorkulífeyrisþega glímur við geðræn og/eða stoðkerfisvandamál. „Flestir þeirra vilja og geta unnið að ákveðnu marki. Hins vegar eru þeir fáir sem sækja á vinnumarkað, meðal annars vegna ótta við að glata bótum eða þeir treysta sér ekki í fullt starf, bera lítið úr bótum vegna skerðingarákvæða almannatryggingalaga eða þeim býðst ekki sá stuðningur sem þeir

telja sig þurfa,“ lýsir Sylviane. Tölurnar eru ekki uppörvandi. Sylviane segir 65 prósent örorkulífeyrisþega vilja vinna en að aðeins 5 prósent þeirra sem vilja vinna fá starf. Hindranirnar séu enda af margvíslegum toga.

Sylviane þekkir vel til málefnisins en fyrir þremur árum greindi hún ásamt hópi notenda nauðsynlegan stuðning sem geðfatlaðir þurfa til að eiga afturkvæmt á vinnumarkað og hindranir í því ferli. „Þeir sem eiga við geðsjúkdóma að stríða eru oft veikir til lengri tíma. Þar af leiðandi er atvinnuleysið langvarandi og fólk þjáist af lágu sjálfsmati, auk þess sem það þarf að kljást við fordóma samfélagsins og jafnframt eigin fordóma,“ segir Sylviane og telur kerfið ekki alltaf hjálpa til. „Þannig er tryggingakerfið hindrun, vinnumarkaðurinn býður sjaldan upp á hlutastörf en að slíkum störfum er þetta fólk helst að leita. Það þarf að breyta viðhorfum um vinnuframlag og ýta undir samfélagslega ábyrgð hjá fyrirtækjum. Margir einstaklingar myndu treysta sér í vinnu ef hægt væri að fá 30 til 40 prósent vinnu í byrjun eða sem hámarksvinnuframlag,“ segir Sylviane og telur vinnumarkaðinn of kröfuharðan.

„Fólk er hrætt við að sækja um vinnu vegna þess að atvinnuauklýsingar eru skrifðar á þann veg að fólk þarf nánast að vera fullkomið. Leitað er að ungu, hugmyndaríku fólk með reynslu sem tekur frumkvæði og er hress og skemmtilegt,“ segir Sylviane og telur að einstaklingur sem hefur verið lengi veikur eða atvinnulaus eigi ekki séns í þeirri samkeppni að vera sá klárasti, fallegasti eða skemmtilegasti. „Hann hefur þegar tapað innra með sjálfum sér og reynir ekki einu sinni að sækja um.“

RAUNHÆF MARKMIÐ

En hvernig er hægt að styðja fólk aftur á vinnumarkaðinn? „Fyrst þarf að gera raunhæft mat á vinnugetu viðkomandi. Löngunin og viljinn er oftast til staðar en einstaklingurinn er ekki alltaf tilbúinn. Það þarf að hjálpa honum að setja sér raunhæf markmið og finna leiðir í sameiningu til að undirbúa hann undir að takast á við atvinnulíf-

ið,“ svarar Sylviane. Næsta skref sé að skoða eftirfarandi þætti: Hefur viðkomandi ferilsskrá, í hvernig líkamlegu ástandi er hann, hversu virkur er hann og hvað með daglega rúttinu? Þá þarf að athuga hvort einstaklingurinn viti hvers konar vinnu hann langar að starfa við, hvort hann hafi verið virkur í að skoða atvinnuauklýsingum og hvort hann hafi stuðning frá aðstandendum, vinum og heilbrigðisstarfsfólki.

Leiðin er mismunandi eftir hverjum og einum að sögn Sylviane. „Sumir þurfa langan undirbúningstíma, aðrir eru tilbúinir og geta farið að vinna strax. Mitt hlutverk er að meta getu þeirra sem vilja vinna og undirbúa þá fyrir næstu skref. Hlutverk Hlyns er síðan að undirbúa vel þau fyrirtæki sem eru tilbúin að taka á móti fólk með skerta starfsgetu, til dæmis sökum geðrænna kvilla,“ segir Sylviane og bendir á að undirbúningur samstarfsmanna og yfirmanna sé stór þáttur í þessu verkefni. „Þá reynum við að fylgja fólkinu eftir í nokkurn tíma ef þess gerist þörf.“

LÍFSGÆÐIN GJÖRBREYAST

Þótt útlitið fyrir vinnu sé ekki gott eru nokkur dæmi um fólk sem hefur komist á vinnumarkaðinn á ný. „Til dæmis veit ég um fimmtugan mann sem hafði unnið alla tíð frá 17 ára aldri en fór í langt veikindafri. Hann hafði sinnt sínu starfi vel þótt það væri erfitt líkamlega og hann væri með stöðugan kvíða. Hann hafði þó aldrei verið frá vegna þessa. Það kom að því að líkaminn gaf sig. Hann náði sér sæmilega líkamlega en ekki þannig að hann gæti unnið sömu vinnuna. Í kjölfarið varð hann þunglyndur og þurfti að leggast inn á geðdeild. Eftir fimm ár var hann metinn öryrki og eygði ekki von um að komast á vinnumarkaðinn á ný,“ lýsir Sylviane. Aðgerðaleysið var honum óbærilegt og maðurinn vissi að hann hefði ekkert erindi í fulla vinnu. „Honum bauðst 30 prósent starf hjá fyrirtæki sem var tilbúið að gefa honum tækifæri. Eftir fjögur á á vinnustaðnum er hann í dag fastráðinn í 50 prósent starf og lífs-gæði hans og líðan hafa gjörbreyt.“

Nýir starfsmenn

HÁIR STAFLAR Á NÁTTBORÐINU

„Ég er ákaflega spennt að takast á við starf framkvæmdastjóra. Geðhjálpar stendur á ákveðnum tímamótum. Með því að létta skuldum af félaginu í framhaldi af sölu á húsinu og hætta beinni þjónustu gefst því betra tækifæri til að einbeita sér að hagsmunagæslu, ráðgjöf, fræðslu og forvörnum úti í samfélaginu. Eftir sem áður munum við gæta þess að vera í virkum tengslum við félagi, meðal annars með fræðslufundum, skipulögðu klúbbastarfi og viðburðum,“ segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

Anna Gunnhildur tók við starfi framkvæmdastjóra í byrjun september. „Hér hefur verið í mörg horn að líta frá því að ég byrjaði. Margt hefur tengst flutningunum úr Túngötunni og leitinni að nýju húsnæði. Meðfram öðrum verkefnum hef ég gert mér far um að kynna samstarfsaðilum Geðhjálpar og kynna mér aðstæður og þjónustu við einstaklinga með geðröskun. Svo er bunkinn af ýmsum greinum og bókum um þróun geðheilbrigðis orðinn býsna hár á náttborðinu,“ segir Anna Gunnhildur.

Hún segist ekki hafa beina reynslu af geðröskunum sjálf. „Hins vegar hef ég eins og flestir fullorðnir gengið í gegnum erfið tímabil í lífinu og þekki geðraskanir í gegnum vini og ættingja. Ég hef alltaf haft brennandi áhuga á geðheilbrigðismálum og tel mig

lánsama að fá tækifæri til að leggja fólk með geðræna erfiðleika og aðstandendum þeirra lið. Almenn fræðsla um geðheilbrigðismál hefur líka verið mitt hjartans mál. Hér vil ég beita kröftum mínum,“ segir hún.

Anna Gunnhildur starfaði áður á skrifstofu borgarstjóra og borgarritara og var blaðamaður í fimmtán ár. Hún er íslenskufræðingur að mennt, með MBA-gráðu í stjórnun og viðskiptum og diplómanám í opinberri stjórnsýslu að baki.

EIGIN REYNSLA DÝRMÆT

Anna Gunnhildur er ekki ein um að hefja störf hjá Geðhjálpar um þessar mundir.

Linda Dögg Hólm mun taka við starfi ráðgjafa hjá Geðhjálpar þann 1. nóvember næstkomandi. Linda Dögg hefur sjálf reynslu af því að veikjast af geðhvörfum og þurfti að leggja inn á spítala vegna sjúkdómsins fyrir ríflega áratug. Hún er einnig aðstandandi og þekkir vel að vera hinum megin við borðið í vanmætti sínum þar sem hún fylgdist með nánnum fjölskyldumeðlim verða sífellt veikari án þess að þiggja hjálpar.

Linda Dögg segist þakklát fyrir að hafa náð bata af geðhvörfum, lifa hefðbundnu fjölskyldulífi, vera virkur þátttakandi í samfélaginu og hafa náð að ljúka BS-gráðu í sálfræði frá Háskóla Íslands. „Batinn kom ekki á einni nóttu,“ segir hún. „Ég þurfti að



Linda Dögg Hólm og Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, nýráðnir starfsmenn Geðhjálpar.

leggja mig alla fram og leiðin var oft erfið og skrykkjótt. Ég reyndi bara að gera eins og mér var bent á að gera því oft hafði ég ekki dómgreind til að sjá réttu leiðina sjálf,“ bætir hún við.

Linda Dögg leggur áherslu á mikilvægi þess að setja sig í spor skjólstæðinga sinna og mæta þeim fordómalaust. „Ég var svo ánægð þegar ég sá í auglýsingunni eftir ráðgjafa hjá Geðhjálpar að eigin reynsla í geðheilbrigðismálum væri kostur því ég er sammála því hversu dýrmæt reynsla er að hafa gengið í gegnum svona veikindi sjálfur. Reynsla mín veldur því að ég á auðveldara með að setja

mig í spor þeirra sem leita til mín og mæta þeim á fordómalausán hátt,“ segir hún. „Ég hlakka til að byrja að vinna fyrir Geðhjálpar, er aðeins búin að kynna fólkinu sem ég verð í samstarfi við og er með góða tilfinningu fyrir þessu,“ bætir hún við að lokum.

Linda Dögg hefur langa reynslu af því að starfa við þjónustu við fatlaða, meðal annars geðfatlaða. Hún starfar sem deildarstjóri í búsetukjarna fyrir fatlað fólk í Mosfellsbæ um þessar mundir.

Geðhjálpar býður þær Önnu Gunnhildi og Lindu Dögg innilega velkomnar til starfa.

Við þökkum stuðninginn

Reykjavík

Ísfróst ehf	Funahöfða 7
1912 ehf	Klettagördum 19
Aðalvík ehf	Ármúla 15
ARGOS Arkitektastofa	
Grétars og Stefáns	Eyjarslóð 9
Arkitektastofan OG ehf	Pórunnartúni 2
Athygli ehf	Suðurlandsbraut 30
Árbæjarapótek ehf	Hraunbæ 115
Árni Reynisson ehf	Skipholti 50d
Ballettskóli	
Sigríðar Ármann ehf	Skipholti 35
Bandalag starfsm ríkis og bæja	
Bilasmíðurinn hf	Grettisgötu 89
Björnsbakari ehf	Bildshöfða 16
Blaðamannafélag Íslands	Klapparstíg 3
Bókhaldsþjónusta	Síðumúla 23, 3. hæð
Arnar Ing ehf	Nethyl 2 A
Danica sjávarafurðir ehf	Suðurgötu 10
Drafnarfell ehf	Stórhöfða 35
Efling stéttarfélag	Sætúni 1
Efnamóttakan hf	Gufunesi
Eignamiðlunin ehf	Síðumúla 21
Eignaskipting ehf	Unufelli 34
Einar Jónsson	
Skipaþjónusta	Laufásvegi 2A
Elísa Guðrún ehf	Klapparstíg 25-27
Evrópulög ehf	Garðarstræti 37
Fasteignasalan	
Garður ehf	Skipholti 5
Faxaflóahafnir sf	Tryggvagata 17
Félagsbústaðir hf	Hallveigarstíg 1
Gjögur hf	Kringlunni 7
Guðmundur Arason ehf	
Smiðajárn	Skútuvogi 4
Guðmundur Jónasson ehf	Borgartún 34
Gull- og silfursmíðjan ehf	Álfabakka 14b
Hafgæði sf	Fiskislóð 47
Happdrætti Háskóla Íslands	Tjarnargata 4
Henson Sports	
Europe á Ísl ehf	Brautarholti 24
Herrafataverslun Birgis ehf	Fákafeni 11
Hótel Örkin sjómannaheimili	Brautarholti 29
Hugsmíðjan ehf	Snorrabraut 56
Höfðakaffi ehf	Vagnhöfða 11
Iceland Travel ehf	Skútuvogi 13a
Intellecta ehf	Síðumúla 5
Íslandsbanki hf, útibú 513	Lækjargötu 12
Íslensk endurskoðun ehf	Bogahlíð 4
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf	Bildshöfða 12
Íróttafélagið Fylkir	Fylkisvegi 6
J. S. Gunnarsson hf	Fossaleyni 10
JBS ehf Nonnabiti	Vættarborgum 24
K.Pétursson ehf	Kristnibraut 29
Kjöthöllin ehf	Skipholti 70
Knattspyrnusamband Íslands	Laugardal
Kristján F Oddsson ehf	Skeifunni 17
Kristján G. Gíslason ehf	Pósthólf 905
Krit ehf	Ármúla 10
Kynning og markaður - KOM ehf	Höfðatorgi,
Katrínartúni 2	
Landsnet hf	Gylfaflöt 9
Leiguval ehf	Kleppsmýrarvegi 8
Ljósmyndaver	
Hörpu Hrundar ehf	Fákafeni 11
Loftstökkahreinsun ehf	Garðhúsum 6
Löndun ehf	Pósthólf 1517
Marella ehf	Pingholtsstræti 1
Matthías ehf	Vesturfold 40
Mennta- og menningarmálaráðuneytið	Sölvhólgata 4
Menntaskólinn við Hamrahlíð	Hamrahlíð 10
Nautica ehf	Laugarásvegi 14
Nostra Ræstingar ehf	Sundaborg 7-9
Nýi tónlistarskólinn	Grensásvegi 3, 3. h.
Nýi ökuskólinn ehf	Klettagördum 11
Opin kerfi ehf	Höfðabakka 9
Orkuvirki ehf	Tunguhálsi 3
Ó.Johnson & Kaaber ehf	Tunguhálsi 1
Ósal ehf	Tangarhöfða 4
Papyrus innrömmun	Brautarholti 16
Rafeindastofan ehf	Faxafeni 12
Rafsvið sf	Porláksgæsla 100
Rekstrarfélag Kringlunnar	Kringlunni 4-12
Reykjaprent ehf	Síðumúla 14 2.hæð
Sálarannsóknarfélag Reykjav	Síðumúla 31
Seljakirkja	Hagaseli 40

SÍBS

Sínus ehf	Síðumúla 6
Skóarinn í Kringlunni ehf	Grandagarði 1a
Skólavefurinn ehf	Kringlunni 4-12
Slökkvilið	Laugavegur 163
höfuðborgarsvæðisins bs	
Smith og Norland hf	Skógarhlíð 14
Sportbarinn	Nóatúni 4
Stilling hf	Álfheimar 74
Suzuki-bílar hf	Kletthálsi 5
Svínahraun ehf	Skeifunni 17
Talnakönnun hf	Heiðarseli 7
Tannálfruf sf	Borgartún 23
Tannlæknastofa	Pingholtsstræti 11
Björns P Þór ehf	Háteigsvegi 1
Tannlæknastofa	
Björns Þorvaldssonar	Síðumúla 25
Tannþing ehf	Pingholtsstræti 11
TBLSHOP Ísland ehf	Kringlunni 4-12
Terra Export ehf	Nethyl 2b, 2 hæð
Tónmenntaskóli Reykjavíkur	Pósthólf 5171
Tónsport ehf	Skútuvogi 13a
Túnverk	Jónsgeisla 45
Tækiskólinn ehf	Skólavörðuholti
VA arkitektar ehf	Borgartúni 6
Veidiþjónustan Strengir	Smáarima 30
Verkfræðistofan VIK ehf	Laugavegi 164
Verzlunarskóli Íslands	Ofanleiti 1
Vímulaus æska - Foreldrahús	Borgartúni 6
P Þórgímsson og Co ehf	Ármúla 29
Ögurvík hf	Týsgötu 1
Seltjarnarnes	
Seltjarnarneskirkja	Kirkjubraut 2
Kópavogur	
Bára Guðlaug Sigurgeirsdóttir	
Bifreiðaverkstæði	
Kópavogs ehf	Smiðjuvegi 2
Bílamálinn Varmi ehf	Auðbrekku 14
dk hugbúnaður ehf	Hlíðasmára 17, 3. h.
Hellur og garðar ehf	Kjarrhólma 34
Hilmar Bjarnason ehf,	
rafverktak	Smiðjuvegi 11
Íslandsspil sf	Smiðjuvegi 11a
JSÓ ehf	Smiðjuvegi 4b
Léttfeti ehf	Engihjalla 1
Nobex ehf	Hlíðarsmára 6
Rafmiðlun hf	Ögurhvarfi 8
Strikamerki hf	Hlíðasmára 12
Suðurverk hf	Hlíðarsmára 11
Veitingaþjónusta Lárus Lofts	Nýbýlavegi 32
Garðabær	
G.M. Byggir ehf	Krókamýri 58
Garðabær	Garðatorgi 7
Geislatækni ehf,	
Laser-þjónustan	Suðurhrauni 12c
Loftorka Reykjavík ehf	Miðhrauni 10
Manus ehf	Smiðsbúð 7
Marás ehf	Miðhrauni 13
Raftækniþjónusta Trausta ehf	Lyngási 14
Öryggisgirðingar ehf	Suðurhrauni 2
Hafnarfjörður	
Héðinn Schindler lyftur hf	Gjótuhrauni 4
Hlaðbær-Colas hf	Gullhelli 1
Höfn,öldrunarmiðstöð	Sólvangsvegi 1
Krossborg ehf	Stekklarhvammi 12
Kæling ehf	Stapahrauni 6
Rafgeymasalan ehf	Dalshrauni 17
Rafrún ehf	Gjótuhrauni 8
Raf-X ehf	Melabraut 27
Stekkur ehf	Berghelli 2
Tannlæknast	
Harðar V Sigmars sf	Reykjavíkurvegi 60
Verkalýðsfélagið Hlíf	Reykjavíkurvegi 64
Þór félag stjórnenda	Pósthólf 290
Reykjanesbær	
DMM Lausnir ehf	Hafnargötu 91
Hylling ehf,Reykjavík	Tjarnargötu 28
Íslenska félagið ehf - Ice Group	Iðavelli 7a
Reiknistofa fiskmarkaða hf	Iðavöllum 7
Reykjanesbær	Tjarnargötu 12
Tí sf	Tjarnargötu 2
TSA ehf	Brekustíg 38
Verkfræðistofa	

Suðurnesja hf	Víkurbraut 13
Verzlunarmannafélag	
Suðurnesja	Vatnsnesvegi 14
Vísir félag skiptistjórnarmanna	
á Suðurnes	Hafnargata 90
Vökvatengi ehf	Fitjabraut 2
Æco bílar ehf	Njarðarbraut 19
Grindavík	
TG raf ehf	Staðarsund 7
Vísir hf	Hafnargötu 16
Mosfellsbær	
Fagverk verktakar sf	Spóahöfða 18
Nonni litli ehf	Pverholt 8
Skálatúnsheimilið	Skálatúni
Vélsmiðjan Orri ehf	Flugumýri 10
Akranes	
Endurskoðunarstofan Álit ehf	Smiðjuvöllum 7
Garðar Jónsson	
málarameistari	Einigrund 21
Höfði hjúkrunar- og dvalarheimili	Sólmundarhöfði 5
Runólfur Hallfreðsson ehf	Álmskógum 1
Straumnes ehf	Krókatúni 22-24
Vignir G. Jónsson hf	Smiðjuvöllum 4
Borgarnes	
Framköllunarþjónustan ehf	Brúartorgi 4
Sæmundur Sigmundsson ehf	Brákarbraut 18-20
Vélaverkstæði Kristjáns ehf	Brákarbraut 20
P.B. Borg - steypustöð ehf	Silfurgötu 36
Ólafsvík	
Kvenfélag Ólafsvíkur	Sandholti 20
Hellissandur	
Hraðfrystihús Hellissands hf	Hafnarbakka 1
Nónvarða ehf	Bárðarási 6
Ísafjörður	
H.V.-umboðsverslun ehf	Suðurgötu 9
Jón og Gunna ehf	Austurvegi 2
Tækniþjónusta Vestfjarða ehf	Aðalstræti 26
Ævintýradalurinn ehf	Heydal
Bolungarvík	
Fiskmarkaður Bolungarv. og Suðureyrar ehf	Hafnargötu 12
Glaður ehf	Traðarstíg 1
Ráðhús ehf	Miðstræti 1
Vélvirkinn sf	Hafnargötu 8
Tálknafjörður	
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf	Bugatúni 8
Bíldudalur	
Hafkalk ehf	Dalbraut 56
Hólmavík	
Thorp ehf	Borgarbraut 27
Norðurfjörður	
Hótel Djúpavík ehf	Djúpvík
Hvammstangi	
Húnaþing vestra	Hvammstangabraut 5
Blönduós	
Húnavatnshreppur	Húnavöllum
Skagaströnd	
Kvenfélagið Hekla / Dagný Úlfarsd	Ytra - Hóli
Vélaverkstæði Skagastrandar	Strandgata 30
Sauðárkrúkur	
Kaupfélag Skagfirðinga	Ártorgi 1
Vörumiðlun ehf	Eyrarvegur 21
Varmahlíð	
Akrahreppur Skagafirði	Miklabæ
Akureyri	
Auris medica ehf	Austurberg
Bautinn	Hafnarstræti 92
Blikkrás ehf	Óseyri 16
Félagsbúíð Hallgilsstöðum	Hallgilsstöðum

Helgi Bergþórsson	Klettaborg 39
Ísgát ehf	Laufásgötu 9
Leikskólinn Hlíðaból	Skarðshlíð 20
Samson ehf	Sunnuhlíð 12
Stefna ehf	Hafnarstræti 97, 4. h.
Grímsey	
Sæbjörg ehf	Öldutúni 3
Dalvík	
G.Ben útgerðarfélag ehf	Ægisgötu 3
Niels Jónsson ehf	Hauganesi
Húsavík	
Höfðavélar ehf	Höfða 1
Sorpsamlag Þingeyinga ehf	Víðimóar 2
Vermir sf	Stórhóli 9
Fjallasýn	
Rúnars Óskarssonar ehf	Hrísateigi 5
Friðinnur Sigurðsson v/Fagranesbúíð	Fagranesi
Laugar	
Norðurpóll ehf	Laugabrekku
Egilsstaðir	
Bókráð,bókhald og ráðgjöf ehf	Miðvangi 2-4
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf	Einhleypingi 1
Skrifstofuþjón Austurlands ehf	Fagradalsbraut 11
Seyðisfjörður	
Seyðisfjarðarkaupstaður	Hafnargata 44
Neskaupstaður	
Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf	Hafnarbraut 10
Síldarvinnslan hf	Hafnarbraut 6
Fáskrúðsfjörður	
Fáskrúðsfjarðarkirkja	Skólavegur 88a
Höfn í Hornafirði	
Heilbrigðisstofnun Suðausturlands	Víkurbraut 31
Sveitarfélagið Hornafjörður	Hafnarbraut 27
Hólabrekka ehf	Hólabrekku
Selfoss	
Flóahreppur	Pingborg
Jeppasmíðjan ehf	Ljónsstöðum
Sjúkraþjálfun Selfoss ehf	Austurvegi 9
Stokkar og steinar sf	Árbæ 1, Ölfusi
Sumarhúsið og garðurinn ehf	Fossheiði 1
Veitingastaðurinn Fljótið ehf	Eyrarvegi 8
Þjónustumiðstöðin Þingvöllum	Pingvöllum
Hveragerði	
Dvalarheimilið Ás	Hverahlíð 20
Eldhestar ehf	Völlum
Hveragerðiskirkja	Pósthólf 81
Porlákshöfn	
Fiskmark ehf	Hafnarskeiði 21
Frostfiskur ehf	Hafnarskeiði 6
Járnkarlinn ehf	Unubakka 25
Flúðir	
Hrunamannahreppur Kvenfélag	Akurgerði 6
Hrunamannahrepps	Smiðjustíg 13
Hvolsvöllur	
Bu.is ehf	Pósthólf 37
Kaupverk ehf	Velli 1
Kirkjubæjarklaustur	
Ferðaþjónustan Hunkubökkum ehf	Hunkubökkum
Vestmannaeyjar	
Bílaferkstæðið Bragginn	Flötum 20
Frár ehf	Hásteinsvegi 49
Ísfélag Vestmannaeyja hf	Strandvegur 28
Karl Kristmanns umboðs- og heildv ehf	Ofanleitisvegi 15
Narfi ehf	Litlagerði 27
Vinnslustöðin hf	Hafnargötu 2