



BLAÐ

GEDHJÁLPAR

39

EFNISYFIRLIT

2

4 GÓÐ VIBLEITNI

LEIÐARI EFTIR HÉÐIN UNNSTEINSSON, FORMANN GEÐHJÁLPAR.

6 HVERNIG HLÚI ÉG AÐ GEÐHEILSUNNI?

FÓLK ÚR ÝMSUM ÁTTUM GEFUR GÓÐ RÁÐ.

8 EKKERT ÚRRÆÐI FYRIR BÖRN FÓLKS MEÐ GEÐRÆNAN VANDA

SIGRÍÐUR GÍSLADÓTTIR, VARAFORMAÐUR GEÐHJÁLPAR, RÆÐIR ÞANN
VANDA SEM BLASIR VIÐ MÖRGUM BÖRNUM Á ÍSLANDI.

12 „MÉR FANNST ÉG ALLTAF VERA AÐ BREGÐAST“

SIGNÝ RÓS ÓLAFSDÓTTIR PASSAÐI EKKI INN Í SKÓLAKERFIÐ
EN GERIR ÞAÐ NÚ GOTT Í KVIKMYNDAGEIRANUM.

18 FÖST FYRIR NEÐAN FOSSINN

GRÍMUR ATLASON, FRAMKVÆMDASTJÓRI GEÐHJÁLPAR, SKRIFAR UM ORSAKAÐÆTTI
GEÐHEILBRIGÐIS OG SKÓLAKERFIÐ.

22 „EKKERT OKKAR KEMST ÁFALLALAUST Í GEGNUM LÍFIÐ“

LILJA SIF ÞORSTEINSDÓTTIR SÁLFRÆÐINGUR SEGIR ALDREI OF
SEINT AÐ TAKAST Á VIÐ AFLEIDINGAR ÁFALLA.

26 EINS OG STÓRT HEIMILI ÞAR SEM FJÖLBREYTTILEIKINN FÆR AÐ BLÓMSTRA

ELÍN EBBA ÁSMUNSDÓTTIR IÐJUPJÁLFI SEGIR ENGA TVO DAGA
VERA EINS Í VINNUVIRKNIMIBSTÖÐINNI HLUTVERKASETRI.

26 ÁHUGAVERÐAR BÓKMENNTIR

NOKKRAR BÆKUR SEM VERT ER AÐ STINGA NEFINU OFAN Í.

28 GEÐHEILBRIGÐISMÁL

— HORFT UM ÖXL Í HÁLFA ÖLD OG FRAM Á VIÐ

STYRMIR GUNNARSSON, FYRRVERANDI RITSTJÓRI, KALLAR EFTIR
AUKNUM AÐGERÐUM Í GEÐHEILBRIGÐISMÁLUM.

30 „VIÐ ERUM AÐ MINNKA FORDÓMA“

KLIKKIÐ ER FRÓÐLEGUR HLAÐVARPSÞÁTTUR HUGARAFLS UM
GEÐHEILBRIGÐI, BATA OG GEÐHEILBRIGÐISÞJÓNUSTU

30 GOTT FYRIR GEÐIÐ

UPPBYGGILEG HLAÐVÖRP UM GEÐHEILSU OG TENGD
MÁLEFNI Á VERALDARVEFNUM.

Útgefandi:

Landssamtökin Geðhjálp
Borgartúni 30
105 Reykjavík
Sími: 570 1700
www.gedhjalp.is
gedhjalp@gedhjalp.is

Ritstjóri og ábyrgðaraðili:

Grímur Atlason

Textar: Grímur Atlason, Héðinn
Unnsteinsson, Styrmir Gunnarsson og
blaðamenn Birtings.

Útgáfustjórn, prófarkalestur, ljósmyndir og hönnun tímarits og umbrot:

Birtingur útgáfufélag
Sími: 515 5500
www.birtingur.is

Hönnun á kápu: Arnar Geir Ómarsson

Auglýsingar: Miðlun

Prentun: Prentmiðlun, Svansvottuð
framleiðsla í Lettlandi



STEFNA GEÐHJÁLPAR

Hlutverk Landssamtakanna Geðhjálp
er að rækta geðheilsu Íslendinga

FRAMTÍÐARSÝN

Með því að stuðla að heilsujafnrétti, efla fræðslu og veita vandaða ráðgjöf þar sem þörfum allra hópa var mætt af virðingu höfum við ræktað geðheilsu Íslendinga.

LEIKÁÆTLUN



STÖÐUG FRAMSÆKNI

Við ætlum að þróa snjallar aðferðir sem styðja við þjónustu, fræðslu og hagsmunagæslu í samráði við notendur og aðstandendur.



ÖFLUG GEÐRÆKT

Við erum leiðandi afl í geðheilbrigðismálum Íslendinga og stöndum að gerð geðræktarefnis fyrir alla aldurshópa, notendur og aðstandendur.



MANNRÉTTINDI TRYGGÐ

Við stöndum vörð um réttindi fólks með geðraskanir og beitum okkur í þágu þeirra og aðstandenda.



Mynd / Hallur Karlsson

4

GÓÐ VIÐLEITNI

Hóðinn Unnsteinsson – formaður Geðhjálpar

KÆRU FÉLAGAR OG LANDSMENN,

Á

forsiðu þessa blaðs birtum við tölu. Talan stendur fyrir þá íbúa Íslands sem féllu fyrir eigin hendi á árinu 2019. Við höfum í gegnum árin veigrað okkur við að ræða þessa tölu, þennan mælikvarða, opinberlega. Ástæða þess að við í Landssamtökunum Geðhjálpar, í samstarfi við

Píeta samtökin, opinberum töluna núna er tvíþætt. Annars vegar viljum við ræða sjálfsvíg og þann skyndilega missi, sársauka og sorg sem aðstandendur verða fyrir og hins vegar viljum við ræða þá ástæðu sem býr að baki og orsakabætti geðheilbrigðis. Orsakir sem skipta okkur öll máli og hafa áhrif á líðan okkar. Orsakir sem í okkar „rafmögnum“ tilveru eru fjölþættar og þarfnast meiri umræðu en kerfi samtímans leyfa því þau snúast frekar um einkenni og afleiðingar. Athygli okkar þarf í ríkara mæli að vera „fyrir ofan fossinn“, svo vísað sé í grein framkvæmdastjóra Geðhjálpar hér í blaðinu.

Nú, þegar nær átta mánuðir eru liðnir frá því að COVID byrjaði að breyta hugsana- og hegðunarmynstrum okkar, er ljóst að áhrifin á félags- og efnahagslega orsakabætti geðheilsu verða mikil. Geðheilbrigði er margvitt hugtak og það, ásamt greiningum á frávikum þess, er byggt á hugsun, einhverju sem við höfum þó aldrei getað skilgreint og oft ekki skilið. Það liggur því í eðli hugtaksins og frávika þess að það eru fáir mælikvarðar til á geðheilsu.

Viðleitni okkar í lífinu hlýtur alltaf að miða að því að bæta líðan og forðast vanlíðan. Fyrir rúmum 20 árum síðan stóð hópur fólks á vegum Geðhjálpar, Embættis landlæknis, Heilsugæslunnar og heilbrigðisráðuneytisins að þriggja ára landsverkefni; Geðrækt:

Markmið þess voru m.a. að:

- bæta líðan almennings
- auka forvarnir og fræðslu um geðsjúkdóma og geðheilbrigði
- draga úr fordómum í garð fólks sem verður fyrir geðröskun
- auka geðheilbrigðisvitund landsmanna
- draga úr áhrifum geðraskana á einstaklinga, fjölskyldur og samfélagið í heild
- stuðla að því að geðheilbrigði sé jafn sjálfsagt og eftirsóknarvert og líkamleg hreysti
- draga úr samfélagslegri byrði og kostnaði vegna geðraskana
- draga úr tíðni geðraskana
- fækka innlögnum á geðdeildir
- stuðla að skynsamlegri notkun geðlyfja
- minnka óbeinan kostnað tengdan geðröskunum
- fækka sjálfsvígum

Þegar litið er yfir þessi markmið nú er ljóst að þrátt fyrir að þau séu í fæstum tilfellum mælanleg, þá eru flestir sammála um að okkur, sem samfélagi, hefur tekist að auka fræðslu og þekkingu á geðröskunum. Að einhverju leyti hefur einnig tekist að auka þekkingu á orsakabáttum og vitund um geðheilbrigði. Tölur síðustu ára um tíðni geðraskana og aukna örorku af þeirra völdum benda til mikillar aukningar og samhliða hefur geðlyfjanotkun aukist mikið. Aukning á örorku vegna geðraskana sl. 30 ár er nærri 250% en á sama tíma hefur þjóðinni fjölgað um 43%.

Það er mér því til efs að okkur hafi tekist að draga úr áhrifum geðraskana á einstaklinga, fjölskyldur eða samfélagið í heild. Mat Landlæknis-embættisins á andlegri líðan frá 2007 til 2017 sýnir að henni hefur heldur farið aftur en hitt. Við vitum ekki nóg um fordóma og mismunun

til að meta hvort eitthvað hefur áunnist þar en aðeins ein rannsókn hefur verið gerð á því í alþjóðlegu samhengi, sú birtist árið 2009. Geðhjálp hyggst standa fyrir því að sambærileg könnun verði framkvæmd snemma á næsta ári. Hlutdeild geðheilbrigðismála í þeim fjármunum sem renna af hálfu almannajónustunnar til heilbrigðismála, endurspeglar engan veginn umfang geðheilbrigðismála. Áætlað umfang þeirra er 30% af heilbrigðismálum en fjárveitingar eru aðeins um 10%.

Í ljósi þessa er eðlilegt að álykta að viðleitni okkar til að rækta geðheilsu og vinna með orsakabætti geðheilbrigðis sé góðra gjalda verð en að okkur verði ekki nægilega ágengt. Við syndum á móti stríðum straumi og ber frekar niður ána en upp. Þróun greiningakerfisins DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – fimmta útgáfa frá 2013) hefur haft mikil áhrif. Fyrsta greiningakerfið var sett fram árið 1883 með greiningum en sé allt tekið til í fimmtu útgáfunni er mögulegur fjöldi frávika/greininga nú orðinn 600!

Hér er rétt að staldra við. Geðlæknar og aðrir sérfræðingar, s.s. Dainius Puras, sérstakur talsmaður Sameinuðu þjóðanna um mannréttindi, hafa velt því fyrir sér hvort greiningakerfið sé orðið of umfangsmikið, frávikin orðin of mörg? Þarf ef til vill frekar að leggja áherslu á að greina styrkleika manneskjunnar á tímum þegar mennskan virðist eiga undir högg að sækja í gervigreindar-sniðnum veruleika samfélagsmiðla? Veitum við kerfinu of mikið vald þegar almannajónusta í skólum og víðar tekur beinlínis mið af þessu kerfi? Fylgja skilgreiningarnar og „merkimiðarnir“ manneskjum sem upplifa tímabundna röskun alla tíð? Fólki getur aldrei orðið geðröskun eða sjúkdómur, eins og stundum má skilja af fjölmiðlum þegar manneskjur sem takast á við geðrænar áskoranir eiga í hlut. Við megum ekki verða raskanir – megum ekki leyfa þeirri orðræðu að ráða. Geðheilbrigði allra kemur fyrst.

Þegar ég tók við formennsku í Geðhjálpar, hafði ég væntingar um að félagið gæti starfað í anda tveggja „slagorða“. Annars vegar gamals slagorðs finnska fyrirtækisins Nokia frá tíunda áratug síðustu aldar, að tengja fólk (e. connecting people) og hins vegar tilvitnunar sem höfð er eftir Harry S. Truman, forseta Bandaríkjanna: „Það er með ólíkindum? hverju þú færð áorkað í lífi þínu, svo framarlega sem þér stendur á sama um hver fær heiðurinn af því.“

Í anda síðari tilvitnunarinnar ætlum við í Geðhjálpar að stofna styrktarsjóð. Eftir sölu á húsi samtakanna, sem hið opinbera gaf félaginu árið 1996, standa eftir töluverðir fjármunir sem við viljum leggja í sjóð til að hjálpa öðrum að vinna góð verkefni í þágu geðheilsu þjóðarinnar. Við viljum fá opinbera aðila og einkaaðila í lið með okkur svo sjóðurinn verði veglegur, með sjálfstæðri stjórn og fagræði. Vinnan er hafin og stefnt er að því að sjóðurinn taki til starfa á næsta ári.

Í nýrri stefnu Geðhjálpar er hlutverk samtakanna skýrt: Að rækta geðheilsu Íslendinga. Við viljum stuðla að heilsujafnrétti, efla fræðslu og veita vandaða ráðgjöf þar sem þörfum allra hópa er mætt af virðingu. Við viljum ástunda framsækni í málaflokknum og þróa snjallar aðferðir sem styðja við þjónustu, fræðslu og hagsmunagæslu í samráði við notendur og aðstandendur og aðra áhugasama. Við viljum ástunda öfluga geðrækt og standa að gerð geðræktarefnis fyrir alla aldurshópa. Síðast en ekki síst viljum við standa vörð um mannréttindi fólks með geðraskanir og aðstandenda þeirra.

Við höfum beitt okkur á síðustu árum fyrir því að aftengja mýtur. Mýtur um að fólk sem tekst á við geðrænar áskoranir sé t.d. ofbeldishneigðara en almennt gerist. Við höfum ásamt öðrum gert tilraun til þess að hafa áhrif á orðræðu fjölmiðla þegar kemur að umfjöllun um geðraskanir og sjálfsvíg. Þar hefur heilmikið áunnist. Við höfum beitt okkur kröftuglega fyrir breytingum og umbótum á lögræðislögum og þeirri staðreynd að enn er nauðung beitt í geðheilbrigðiskerfinu. Nauðung sem oft leiðir af sér ofbeldi og óþarfa lífsgæðaskerðingu. Því leggjum við til fyrir stjórnvöld framsækna hugmynd um „þvingunarlaust Ísland“ sem við munum kynna á næstu mánuðum.

Í blaðinu eru einnig þrjú viðtöl. Við Signýju Rós, ungan snilling sem fannst hún ekki passa inn í kassalaga kerfi og fann sér skapandi leið að tilgangi. Saga hennar, eins og margra annarra, getur verið okkur leiðarljós í þeirri byltingu að „kassarnir“ okkar verði hannaðir út frá og rúmi fjölbreytta styrkleika.

Varaformaður Geðhjálpar, Sigríður Gísladóttir, ræðir um mikilvægi þess að efla stuðning við börn sem alast upp hjá foreldrum með geðrænar áskoranir. Málefni sem Geðhjálpar hefur sett á oddinn og fjallað verður um á málþingi í nóvember og fylgt eftir með fræðslu. Einnig er viðtal við sálfræðinginn Lilju Sif Þorsteinsdóttur um tengsl, áföll og afleiðingar þeirra.

Styrmir Gunnarsson lítur yfir farinn veg og veltir fyrir sér þróun og stöðu geðheilbrigðismála í samhengi síðustu áratuga.

Það eru fleiri málþing á dagskrá. Málþingið „En ég var einn“ fjallar um stöðu stráka í skólakerfinu og er haldið í samvinnu við menntavísindasvið Háskóla Íslands og Jafnréttisskóla Reykjavíkurborgar. Því er skipt upp í fjórar styttri málstofur og fór sú fyrsta fram 9. september sl. og hinar eru á dagskrá 5. nóvember, 21. janúar og 18. mars nk. Auk þess stöndum við fyrir málþingi og umræðum í sal Íslenskrar erfðagreiningar 22. október nk. um rannsóknir á vitundarvikkandi efnum í lækningaskyni. Þar hefur framsögu dr. Robin Carhart-Harris, forstöðumaður hjá Imperial College í London.

Auk þessa heldur félagið uppi kröftugri fræðsludagskrá í allan vetur. Allar upplýsingar er að finna á vefsíðu félagsins, gedhjalp.is, auk upplýsinga um aðra þjónustu samtakanna, s.s. sálfræðiráðgjöf sem haldið verður áfram að bjóða upp á endurgjaldslaust.

Samfélag okkar stendur frammi fyrir áskorun. Ljóst er að fé til almannajónustu ríkis og sveitarfélaga dregst saman næstu misserin en allar líkur eru á að þörfin fyrir þjónustuna aukist. Því er mikilvægt að huga bæði að sókn og vörn. Sókn, í þeirri merkingu að vinna með orsakabætti og vörn, í þeirri merkingu að bæta viðbragðskerfi okkar.

Til verksins höfum við gamla hugmyndafræði þar sem raskanirnar fá meira vægi, fjármagn og athygli en heilbrigðið sem röskunin (frávikið) er dregin af. Við þurfum að snúa af þessari braut. Endurskoða vitund okkar, hugsun og hegðun þegar kemur að geðheilbrigði og sálarlífi mannsins. Taka umræðuna út frá heild en ekki í smáskömmtum. Heildarúttekt löggjafans á kerfinu væri ágætis byrjun.

„NÚ, ÞEGAR NÆR ÁTTA MÁNUÐIR ERU LIÐNIR FRÁ ÞVÍ AÐ COVID BYRJAÐI AÐ BREYTA HUGSANA- OG HEGÐUNARMYNSTRUM OKKAR, ER LJÓST AÐ ÁHRIFIN Á FÉLAGS- OG EFNAHAGSLEGA ORSAKABÆTTI GEÐHEILSU VERÐA MIKIL.“

GDRN TÓNLISTARKONA

„Fyrir mig skiptir miklu máli að vera hreinskilin við sjálfan mig og fólkið í kringum sig um hvernig manni líður. Ekki fela eða birgja það inni þegar það er erfitt og manni líður illa. Við búum í samfélagi þar sem við fáum oft skilaboðin um að við þurfum að vera sterk og fullkomin, en við þurfum að minna okkur á að allir og þar með talið við sjálf erum ófullkomin, við munum gera mistök og við munum vera brothætt á tímum. Þá er mikilvægt að tala við sína nánustu og leita sér hjálpar þegar maður þarf á því að halda og aldrei nokkurn tímann skammast sín fyrir það, því það er ekkert sem sýnir meiri styrkleika en þegar maður tekur skrefið til að fá viðeigandi hjálp.“

HLÚI ÉG AÐ
GEÐHEILSUNNI?BJARNI BENEDIKTSSON
FJÁRMÁLARÁÐHERRA

„Útivist og hreyfing skiptir mig höfuðmáli þegar kemur að því að rækta andlegu hliðina. Mér finnst best að reyna að skynja náttúruna í kringum mig og hleyp til dæmis aldrei með neitt í eyrunum, heldur hlusta á umhverfið og sjálfan mig erfiða. Ég stunda líkamsrækt reglulega og mér hefur gefist best að hafa þjálfara og æfingafélaga. Ég sæki einnig bæði ró og útrás í allra handa útivist, fer reglulega í gönguferðir og veiði. Í sumar fór ég í stórkostlega hestaferð á Snæfellsnesi, gekk á jökul og fór í óbyggðirnar á Hornströndum. Þegar álagið verður mikið leita ég stundum í hugleiðslu, það þarf ekki að vera flókið, því allt sem þarf er við höndina í símanum. Það er ótrúlegt hvað nokkrar mínútur í ró og íhugun geta hlaðið geyminn.“

6

SANNA MAGDALENA
MÖRTUDÓTTIR
BORGARFULLTRÚI

„Ég hlúi að geðheilsunni með því að hlusta á tónlist, horfa á þætti og fara út að hlaupa. Stundum yti ég á „truflað ekki“ í símanum svo að ekkert utanaðkomandi áreiti náí til mín. Mér finnst mjög gott að hlaupa með fram sjónum og finnst best þegar ég uppgötva allt í einu að ég er ekki að hugsa um neitt. Ég hlúi líka að geðheilsunni með því að tala við vini og mömmu mína og borða góðan mat. Það er nærandi fyrir líkama og sál.“

KOLBRÚN BIRNA
HALLGRÍMSDÓTTIR BACH-
MANN, LAGANEMI OG EIN
AF SKIPULEGGJENDUM
DRUSLUGÖNGUNNAR

„Ég elska að vera í vatni og hita, þannig að ég reyni að fara í sund, gufu, hot-jóga, langa sturtu eða gott bað þegar ég finn að ég þarf að rétta mig af (auka plús að maður fær hvíld frá símanum á meðan). Annars finnst mér allt jóga hjálpa mér almennt mjög mikið, sérstaklega jóga-nidra þegar ég finn að ég er að keyra mig út og það hjálpar mér líka að koma svefninum í lag. Svo er alltaf einfalt og þægilegt að fara í göngutúr (eða liggja heima í slökun ef ég kem mér ekki út) með hlaðvarp sem kemur hugsunum í jafnvægi, eins og t.d. Normið með Sylvíu og Evu eða viðtöl við fólk með skemmtilegar þælingar. Uppáhaldsskyndilausnin mín til að rétta mig af verður samt alltaf sú að kveikja á góðri tónlist og dansa hugsunarlaust a.m.k. við heilt lag.“



GUDNI TH. JÓHANNESSON, FORSETI ÍSLANDS

„Geðheilsa er gulli betri. Sjálfum liður mér best þegar ég ofgeri mér ekki í vinnu, fylgi eigin skipulagi og reyni að hreyfa mig – fer út að ganga, hlaupa eða hjóla. Ég nýt þess líka að vera með fólkinu mínu, fjölskyldu og vinum, en mætti vera duglegri við að leita þar stuðnings þegar svo ber undir. Maður reynir að láta gott af sér leiða og sömuleiðis að láta ekki það sem maður ræður litlu eða engu um slá sig út af laginu – óréttlæti heimsins, ósanngirni annarra og annan ósóma. Þetta getur verið erfitt. En þannig er þetta blessaða líf.“

FANNEY ÓMARS-DÓTTIR VERK-EFNASTJÓRI

„Sofa vel, ekki bara lengi heldur reyna að auka gæði svefnsins. Tala við sálfræðing af og til. Tala við vini og fjölskyldu. Hreyfa mig með leikfimi (hóptími með teygjum og öllu). Taka kvíðalyf. Slappa af. Reyna að borða vel og fjölbreytt, en ekki fara í megrunarkúra. Fara út að ganga og hlusta á hlaðvarp. Reyna að minnka stress ef það fer vaxandi.“



RAGNHEIDUR ÖSP SIGURDAR-DÓTTIR, JÓGAKENNARI OG SÁLFRÆÐINEMI

„Ég næ bestu tengslunum við sjálfa mig á flakki úti í náttúrunni. Þar næ ég að skilja verkefnin eftir heima í borginni og að setja hlutina svolítið í samhengi. Auk þess finn ég að það styrkir bæði líkama og hug að takast á við þær krefjandi aðstæður sem náttúran hefur upp á að bjóða.“

BUBBI MORTHENS TÓNLISTARMADUR

„Til að næra geðið mitt rækta ég rósir, fer í veiði og ver miklum tíma með fólkinu mínu. Ég drekk ekki og reyki ekki og borða frekar holt og ég passa upp á svefninn. Ég stunda líkamsrækt fimm sinnum í viku og les mikið. Ég reyni að vera jákvæður alla daga og hvern dag byrja ég á að hugleiða og passa þannig upp á geðið mitt. Ég þarf að leggja inn til þess að uppskera.“



HELENA SVERRISDÓTTIR KÖRFUKNATTLEIKSKONA

„Til að stuðla að góðri geðheilsu að mínu mati er mikilvægt að þekkja sjálfan sig vel, að kunna að vera einn með sjálfum sér og hugsa um heilsuna sína – líkamlegu og andlegu. Að hafa góðar og traustar manneskur í kringum sig sem styðja mann og maður getur leitað til er einnig mikilvægt.“



EKKERT ÚRRÆÐI TIL FYRIR BÖRN FORELDRA MEÐ GEÐRÆNAN VANDA

Texti / Friðrika Benónýsdóttir / Myndir / Hallur Karlsson

SIGRÍÐUR GÍSLADÓTTIR, VARAFORMAÐUR GEÐHJÁLPAR, SEGIR EITT BRÝNASTA VERKEFNI SAMTAKANNA VERA AÐ EFLA FRÆÐSLU OG STUÐNING VIÐ BÖRN SEM ALAST UPP HJÁ FORELDROM MEÐ GEÐRÆNAN VANDA. NÁNAST ENGIN ÚRRÆÐI SÉU Í BÓÐI FYRIR DANNA HÓP. SIGRÍÐUR ÓLST SJÁLF UPP HJÁ MÓÐUR MEÐ GEÐRÆNAN VANDA OG ÞEKKIR ÞVÍ AF EIGIN RAUN ÁHRIF ÞESS AÐ ALAST UPP VIÐ SLÍKAR AÐSTÆÐUR.

Ég þekki það að fara í gegnum alla æskuna án stuðnings og fræðslu um geðrænan vanda," segir Sigríður. „Það er ástæðan fyrir því að ég kem inn í stjórn Geðhjálpar, mér fannst þetta vera málefni sem ég þyrfti að taka þátt í að berjast fyrir. Upplifun mín í æsku var sú að það ætti ekki að ræða geðrænan vanda við börn og þess vegna myndaðist hjá mér skömm. Maður átti ekki að spyrja neinna spurninga og maður átti eiginlega ekki að vita neitt um þetta málefni. Á sama tíma var ég með mjög veikt foreldri heima og vissi ekkert hvað var að, hvernig ég ætti að bregðast við eða hvert ég ætti að leita.“

Sigríður segir að á þeim tíma hafi ekki verið nein úrræði fyrir börn í hennar stöðu og að enginn hafi virst hafa skilning á því að hún þyrfti aðstoð. „Þótt foreldri mitt væri tvisvar sinnum nauðungarvistað inni á geðdeild þá var enginn sem greip mig, enginn heilbrigðisstarfsmaður sem veitti mér stuðning eða yfirhöfuð spurði hvernig mér liði. Þegar ég var komin á unglingsaldur veiktist ég sjálf mjög alvarlega af átröskun og var komin inn á geðdeild átján ára. Ég barðist við átröskunina í fimm ár og eftir að hafa gengið í gegnum þetta allt saman fór ég að hafa mikinn áhuga á afleiðingum þess að alast upp við geðrænan vanda foreldris. Ég trúir því að átröskun mín hafi verið afleiðing þessara aðstæðna og eftir að hafa lesið margar rannsóknir hef ég séð það enn betur hversu mikilvægt það er að bjóða upp á stuðning og fræðslu.“

VINNA AÐ HEIMASÍÐU MEÐ FRÆÐSLU UM GEÐRÆNAN VANDA FYRIR BÖRN

Sigríður var kosin í stjórn Geðhjálpar í mars 2019 og er nú orðin varaformaður samtakanna, hverju hefur verið áorkað á þeim tíma sem hún hefur verið í stjórninni?

„Já, það ervon þú spyrjir,“ segir hún og brosir. „Þetta er erfitt viðfangsefni og það þarf að byrja á því að spyrja spurninga á réttum stöðum. Nú er ég til dæmis orðin þrítug og maður veit aldrei nema hlutirnir hafi batnað síðan ég var barn, en því miður virðist það ekki vera. Það sem við höfum gert er að vera í samtali við Landspítalann og reyna að komast að því hvaða fræðslu og stuðning börnin fái þar þegar foreldri leggst inn á geðdeild og höfum komist að því að það er í rauninni ekkert úrræði til staðar á Íslandi fyrir börn sem eiga foreldri með geðrænan vanda. Þann 4. júní 2019 voru samþykktar lagabreytingar á Alþingi um réttindi barna sem aðstandenda og þar kemur skýrt fram að það er skylda heilbrigðisstarfsmanna að bjóða upp á viðeigandi stuðning miðað við þroskastig barns þegar foreldri kemur inn á geðdeild. Hins vegar er bara ekkert úrræði í boði þannig að þótt heilbrigðisstarfsfólk vilji aðstoða börnin er það ekki hægt. Við höfum verið í samstarfi við bresk samtök sem heita Our time og hafa starfað í yfir tuttugu ár fyrir þennan hóp, börn sem eiga foreldri með geðrænan vanda. Samtökin hafa verið að aðstoða okkur og fræða og reyna að hjálpa okkur við að koma af stað einhverju úrræði hérna á Íslandi. Við höfum verið að vinna að heimasíðu sem er eingöngu ætluð börnum sem eiga foreldri með geðrænan vanda og á þeirri síðu verður fræðsluefni og upplýsingar um hvert er hægt að leita þegar eitthvað kemur fyrir. Við erum með fagaðila sem aðstoða okkur við gerð fræðsluefnisins og leiðbeina okkur um hvernig eigi að tala um þetta málefni við börnin. Hugsun mín er sú að börn nútímans eru alltaf í símanum og við þurfum að hafa fræðsluefni á netinu sem þau geta nálgast og fengið þá upplifun að þau megi spyrja spurninga og tala um geðrænan vanda. Síðan er ekki komin í gagníð, við erum að vinna í henni og vonandi verður hún komin í gagníð í lok ársins. Eins erum við með málþing í nóvember sem fjallar um börn sem eiga foreldri með geðrænan vanda og þar verða bæði reynslusögur og fyrirlestrar

„ÞÓTT FORELDRI MITT VÆRI TVISVAR SINNUM NAUÐUNGARVISTAÐ INNI Á GEÐDEILD ÞÁ VAR ENGINN SEM GREIP MIG, ENGINN HEILBRIGÐISSTARFSMAÐUR SEM VEITTI MÉR STUÐNING EÐA YFIRHÖFUÐ SPURÐI HVERNIG MÉR LIÐI.“

fagaðila sem sýna fram á áhrif þessa ástands á börnin og hversu mikilvægt það er að styðja þau. Það er margt sem þarf að hyggja að en við erum að gera okkar besta til að pressa á heilbrigðisyrfirvöld og reyna að koma af stað einhverju úrræði fyrir börnin. Mér finnst mikilvægt að skoða hvaða stuðningur er í boði fyrir börn þeirra sem greinast með aðra sjúkdóma. Ég held að við getum tekið til fyrirmyndar stuðninginn sem Ljósíð hefur verið að veita börnum sem eiga foreldri með krabbamein. Þar eru reglulega námskeið í boði sem eru til að fræða og styðja við þau.“

BÖRN FORELDRA MEÐ GEÐRÆNAN VANDA Í TVÖFALDRI HÆTTU Á AÐ ÞRÓA SJÚKDÓMA

Hver eru helstu áhrifin sem það hefur á börn að alast upp hjá foreldri með geðrænan vanda? „Faraldsfræðilegar rannsóknir hafa leitt í ljós að börn sem eiga foreldra með alvarlegan geðrænan vanda eru í margfalt meiri hættu á að fá geðrænan vanda á fullorðinsárum en börn annarra foreldra,“ útskýrir Sigríður. „Sýnt hefur verið fram á að þau eru í fimmtíu prósent meiri hættu á að fá þunglyndi og kvíða og þrjátíu prósent aukinni hættu á að greinast með geðrofsjúkdóma. Orsakir þess að þau eru í sérstakri hættu á að verða veik eru margþættar og flóknar og tengjast erfðum, sálfræðilegum og félagslegum þáttum, auk þess sem umhverfisþættir gera þessi börn viðkvæmari fyrir. Í Noregi hefur verið áætlað að börn foreldra með geðrænan vanda séu í tvöfaldr hættu á neikvæðum afleiðingum, bæði til skemmri og lengri tíma, miðað við börn foreldra sem ekki hafa geðrænan vanda. Þær afleiðingar eru meðal annars átröskun og alls konar aðrar raskanir, þannig að það er alveg ljóst að þetta hefur gríðarmikil áhrif á börn. Þessar rannsóknir hafa líka sýnt fram á það að börn sem hafa verið í þessum aðstæðum vilja fræðslu og stuðning.“

SAMFÉLAGIÐ BÝR TIL SKÖMM Í BÖRNUNUM

Sigríður segir mikilvægt að ná til barnanna eins ungra og mögulegt er þar sem þau læri smám saman að skammast sín fyrir ástandið. „Mér finnst samfélagið vera að búa til skömm í börnum foreldra með geðrænan vanda,“ segir hún. „Þess vegna skiptir svo miklu máli að við styðjum við þau í æsku, kennum þeim að það sé í lagi að tala um þetta svo við aukum ekki líkurnar á því að veikindin fari áfram til næstu kynslóðar. Ég upplifði það sem barn að það fylgdi því mikil skömm að tala um sjúkdóm mömmu og mér fannst ég vera algjörlega ein í þessari stöðu, það hefur mikil áhrif á liðanina bæði í æsku og á fullorðinsárum.“

Spurð hvernig samstarfi Geðhjálpar við skólana sé háttað í þessu verkefni segir Sigríður að það sé á byrjunarstigi, en sé næsta skref á leiðinni að úrbótum. „Samtökin sem við erum í samstarfi við, Our time, eru með prógramm fyrir skólana sem gengur meðal annars út á að tala við kennarana og útskýra hvernig eigi að tala við börn um geðrænan vanda og hvernig sé hægt að aðstoða þau. Í þessum aðstæðum á skólinn að vera gríðastaður, börn eiga að geta leitað til kennara eða einhvers í skólanum sem þau geta talað við. Ég upplifði mikinn kvíða í skólanum sem barn. Mamma hringdi mig oft inn veika þegar að það voru miklir erfiðleikar hjá henni. Skólasókn og einkunnir mínar voru mér ekki mikilvægar í þeim aðstæðum. Það hefði skipt miklu máli fyrir mig að upplifa öryggi og stuðning í skólanum, en í

staðinn var ég skömmuð fyrir slæma mætingu og frammistöðu. Ég var aldrei spurð um mína líðan eða ástandið heima. Þess vegna kveið ég því mikið að mæta í skólann því þar upplifði ég að ég væri óþekk og lélegur nemandi. Stuðningur og fræðsla fyrir börn sem eiga foreldri með geðrænan vanda er bæði réttur barnanna og foreldra.“

BÖRNIN Hafa ENGA RÖDD

Þú sagðir áðan að þegar þú komst inn í stjórn Geðhjálpar hefðirðu byrjað á því að leita svara við því hvort einhverjar úrbætur hefðu orðið í þessum málaflokki síðan þú varst barn, hver er niðurstaðan, hefur eitthvað breyst? „Nei,“ segir Sigríður ákveðin. „Þetta hefur ekkert breyst, því miður, ég vildi að svo væri en ástandið er enn það sama. Það er ekkert úrræði fyrir þessi börn og fólk virðist ekki setja börnin í fyrsta sæti. Þau hafa engan talsmann, þau hafa enga rödd og það hlustar enginn á þau. Það var alla vega mín upplifun og þess vegna finnst mér svo mikilvægt að ég nýti röddina mína, núna þegar ég er orðin fullorðin. Nú er hlustað á mig en það hlustar enginn á börnin þegar þau eru lítil. Það er líka mjög algengt í þessum aðstæðum að börn verndi foreldrið, vilji ekki segja frá og séu hrædd um að verða tekin frá foreldrinu. Þess vegna er svo mikilvægt að búa til umhverfi þar sem þau upplifa að þau geti talað um þetta, fengið ráð, fengið stuðning og finni ekki fyrir þessari skömm og hræðslu. Það er umhverfi sem ég tel að sé bara alls ekki til staðar á Íslandi og því þarf að breyta.“

Umræðan í þjóðfélaginu um geðrænan vanda hefur orðið miklu opnari á undanförunum árum, hefur það ekki skilað sér til barnanna? „Nei, það virðist ekki vera,“ fullyrðir Sigríður. „Það er eins og það megji ekki tala um geðrænan vanda við börn, það er eitthvert algjört tabú. Það er eins og við viljum ekki horfa á þá staðreynd að það er fullt af börnum á Íslandi sem búa hjá foreldrum með geðrænan vanda. Það er ekkert að því, alls ekki, en þau þurfa mörg hver stuðning og fræðslu. Það skrítna er að þetta virðist vera viðfangsefni sem rosalega fáir þora að snerta á.“

MIKILVÆGT AÐ HITTA ÖNNUR BÖRN Í SÖMU STÖÐU

Þú segir að það þurfi að koma einhverjum úrræðum inn í heilbrigðiskerfið, hvað áttu við með því? Hvernig úrræðum? „Fræðslufni eins og við verðum með á heimasíðunni er mikilvægt en það þarf líka að vera eitthvert úrræði þar sem börnin fá, á sínum forsendum að hitta fagaðila og tala við hann. Ekki að það sé háð því að foreldrið fari fram á það. Barnið er númer eitt, tvö og þrjú og það þarf þennan stuðning og fræðslu. Our time hafa verið með vinnustofur einu sinni í mánuði þar sem börnin hittast, með einstaklingum sem eru þjáfaðir í því að vinna með börnum í þessum aðstæðum. Þar fá þau að hitta önnur börn sem eru í sömu stöðu og það hefur sýnt sig í rannsóknum hversu mikilvægt það er að börnin hitti önnur börn og sjái að það séu fleiri börn á Íslandi sem eigi veikt foreldri, að þau séu ekki ein í heiminum. Það skiptir gríðarlega miklu máli. Ég sé fyrir mér úrræði sem bæði fræðir börnin og þau fá að hitta fagaðila og tala um sína líðan, ekki alltaf bara veikindi foreldris og svo úrræði þar sem börnin hittast og fá að tala saman og leika sér saman.“

„Það ER ENGIN FRÆÐSLA UM ÞETTA HLUTVERK AÐ VERA BARN SEM Á FORELDRI MEÐ GEÐRÆNAN VANDA.“

Eru börn almennt tilbúin til þess að opna á umræðu um veikindi foreldra? „Ég held að ef við náum til þeirra nógu snemma þá séu þau tilbúin að opna sig,“ segir Sigríður. „Þegar ég lenti fyrst í þessum aðstæðum var ég mjög ung og ég var mjög tilbúin til þess að ræða um það og fá stuðning, en eftir því sem á liður og barn er kannski búið að vera í þessum aðstæðum árum saman, upplifa höfnun frá heilbrigðisstarfsfólki, búið að upplifa skömmina, búið að upplifa hvernig fólk talar um foreldri þitt þá finnur þú fyrir þessari skömm og þú lokast. Þess vegna er svo mikilvægt að grípa strax inn í, áður en barnið lærir þessa skömm og lærir að fela ástandið og líðan sína.“

Það er sem sagt lærð hegðun, að þínu áliti? „Ég vil meina það, já,“ segir Sigríður ákveðin. „Okkur er kennt að fela geðrænan vanda. Auðvitað hafa orðið miklar framfarir varðandi viðhorf til geðræns vanda á Íslandi síðastliðin ár, en börnin virðast ekki hafa fylgt með í þeirri þróun. Ég get ímyndað mér að börn fái mjög misjöfn viðbrögð í skólum eftir því hvort þau segi að mamma þeirra sé með geðklofa eða krabbamein. Það virðist vera meiri skilningur og samkennd þegar það kemur að líkamlegum sjúkdómum.“

Myndirðu þá vilja að fræðsla um geðrænan vanda kæmi inn í almenna fræðslu um sjúkdóma og heilbrigði? „Já, ég myndi vilja það,“ segir Sigríður. „Auðvitað er einhver fræðsla um geðrænan vanda í skóla-kerfinu, fer eftir skólum hversu mikil hún er, en það er engin fræðsla um þetta hlutverk að vera barn sem á foreldri með geðrænan vanda. Það er eitt af því sem þarf að breyta og við höfum allt í höndunum til þess. Við höfum lagabreytingar, við höfum rannsóknir sem sýna þessi miklu áhrif sem börn verða fyrir og Geðhjálp er komin í samstarf við samtök sem hafa mikla reynslu í þessu, þannig að ég hef fulla trú á að við náum fram breytingum. Það er algjörlega nauðsynlegt.“





GEÐHJÁLP

FRÆÐSLUDAGSKRÁ GEÐHJÁLPAR VETURINN 2020-2021



22. október

Liggur svarið í náttúrunni - Málþing

27. október

Fræðsla um skömm - Guðbrandur Árni Ísberg. *Salur Geðhjálpar*



5. nóvember

Málþing um stráka - Staðan í dag/tölfræði (2. hluti)

Ragnar Harðarsson, Grímur Atlason, Ársæll Már Arnarsson

19. nóvember

Málþing um börn sem aðstandendur *Salur Íslenskrar erfðagreiningar*

24. nóvember

Fræðsla um samkenndarþreytu - Aðalbjörg Helgadóttir. *Salur Geðhjálpar*

19. janúar

Fundur um hugmyndafræði *Salur Geðhjálpar*



21. janúar

Málþing um stráka - Skaðlegar birtingarmyndir/ofbeldi (3. hluti)

Hjálmar M. Sigmarsson, Þórður Kristinsson og Kolbrún Hrund Sigurgeirsdóttir

16. febrúar

Fræðsla um fjargeðheilbrigðisþjónustu *Salur Geðhjálpar*

16. mars

Fræðsla um EMDR o.fl. *Salur Geðhjálpar*

18. mars



Málþing um stráka - Úrræði og leiðir (4. hluti)

Stefán Gunnar Sigurðsson, Arna Hrönn Aradóttir, Þorvaldur Daníelsson (Valdi í Hjólakrafti)

Jenný Ingudóttir og Ingibjörg Guðmundsdóttir, Nanna Kristín Christiansen



Alla þriðjudaga í vetur kl. 20.

Hugleiðsla Birgir Jóakimsson. *Salur Geðhjálpar/Á netinu*



„MÉR FANNST ÉG ALLTAF VERA AÐ BREGÐAST“

13

Texti / Friðrika Benónýsdóttir Myndir / Hallur Karlsson

SIGNÝ RÓS ÓLAFSDÓTTIR HLAUT VERÐLAUN SEM OUTSTANDING WOMAN DIRECTOR Á KVIKMYNDAHÁTÍÐINNÍ WINTER FILM AWARDS INTERNATIONAL FILM FESTIVAL Í NEW YORK Í VOR FYRIR ÚTSKRIFTARVERKEFNI SITT ÚR KVIKMYNDASKÓLA ÍSLANDS, AÐEINS TVÍTUG AÐ ALDRI. FYRIR NOKKRUM ÁRUM HEFÐI HANA ÞÓ EKKI GRUNAÐ AÐ HÚN YRÐI Á ÞESSUM STAÐ Í TILVERUNNI ÞVÍ HÚN PASSAÐI ENGAN VEGINN INN Í SKÓLAKERFIÐ OG SEGIST Í GRUNNSKÓLA SÍFELT Hafa fengið þau ósögðu skilaboð að hún væri heimsk. Í tíunda bekk kom í ljós að hún er með lesblindu og athyglisbrest, sem í dag er greint sem ADHD sem hafi verið ógreint öll þessi ár og það breytti ýmsu. Nú hefur Signý Rós gengið til líbs við gæðjálp og mun í vetur ferðast milli grunnskóla landsins og segja sögu sína til að hvætja og styrkja þau börn sem verða út undan í skólakerfinu.

Mín upplifun er að það passa ekkert allir inn í þennan fyrirframákveðna kassa sem skólakerfið vinnur eftir," segir Signý Rós spurð hvernig hún hafi upplifað skólakerfið. „Allir eiga að vera geðveikt góðir í að lesa mörg orð á mínútu, góðir í stærðfræði og svo framvegis, það er bara alls ekki þannig.

Það geta ekkert allir leyst jöfnur eða fundið x. Ég get það til dæmis ekki. Ég gat aldrei fundið x-ið en ég get gert stuttmyndir eða skrifað fyrir þig sögu um hvað sem er. Það vantar sveigjanleika í kerfið til að koma til móts við þá krakka sem passa ekki inn í rammann.“

Signý Rós segist ekki hafa verið dæmigert ADHD-barn, það hafi farið afskaplega lítið fyrir sér í skólanum og hún hafi eiginlega bara gleymst þess vegna.

„Ég var alltaf rólega barnið í bekknum," segir hún og brosir. „Sat aftast og það fór rosalega lítið fyrir mér, þannig að ég gleymdist bara, ég var líka í svo erfiðum bekk á tímabili. Kennurum fannst ég alveg fyrirmyndarnemandi í tímum, en ég var bara að horfa út um gluggann, á kafi í eigin heimi og átti alltaf mjög erfitt með að læra. Mamma og pabbi stóðu í eilífri baráttu við að fá mig til að læra heima. Ég var ekki þetta týpiska ADHD-barn sem oft er talað um, þetta aktíva barn sem getur ekki setið kyrrt, heldur var ég hin gerðin sem beinir allri orkunni inn á við. Eins og þekkt er í dag sérstaklega meðal stelpna með ADHD.“

FÓR Í GEGNUM ALLAN GRUNNSKÓLANN ÁN ÞESS AÐ FÁ AÐSTOD

Signý Rós flutti nokkrum sinnum sem barn vegna náms og vinnu foreldranna og var í fjórum grunnskólum en það var alls staðar sama sagan, alveg fram í niunda bekk grunnskólans.

„Það voru samt margir kennarar sem sáu að það var eitthvað að," segir hún. „Ég var ekki alveg að funka eins og allir hinir, en það var samt enginn sem steig fram og gerði eitthvað í málinu fyrr en ég var komin í niunda bekk. Þá kom inn nýr kennari, Atli Sveinn Þórarinsson sem áttaði sig fljótlega á því að það væri hægt að ná meiru út úr mér með öðruvísi aðferðum. Ég náði líka að tengja við hann í gegnum fótboltann. Ætli hann hafi ekki bara bjargað lífi mínu? Hann sendi mig í greiningu. Þannig að ég fór í gegnum næstum allan grunnskólan án þess að neinn pældi í því að ég þyrfti einhverja öðruvísi aðstoð eða aðferðir en hinir krakkarnir.“

„ÞAÐ VAR ALLTAF VERIÐ AÐ REYNA AÐ LAGA MIG TIL AÐ ÉG PASSAÐI INN Í RAMMANN. SKILABOÐIN VORU: ÞÚ MÁTT VERA EINS OG ÞÚ VILT SVO LENGI SEM ÞAÐ HENTAR OKKUR OG PASSAR INN Í FORMIÐ OKKAR.“

Þrátt fyrir að vera svona róleg innan veggja skólans fékk Signý Rós útrás fyrir orkuna með öðrum hætti, hún stundaði fótbolta og alls konar íþróttir frá unga aldri og vildi helst hvergi annars staðar vera en á vellinum.

„Ég var alltaf í fótbolta," segir hún og hlær. „Og það var tekið sem merki um að það væri allt í lagi með mig að ég mætti alltaf á allar æfingar og tók aukaæfingar, var alltaf með boltann og ég stóð mig vel þar. En ég var samt ekkert að læra neitt í skólanum en alltaf að reyna, með falleinkunn í samræmdu prófunum, enda er maður metinn eða dæmdur þar eftir því hvað maður kann í þrem fögum og þegar ég kom upp í framhaldsskóla entist ég auðvitað ekki lengi þar. Ég hafði ekki grunninn sem þurfti.“

ÓSÖGD SKILABOÐ UM AÐ STANDA SIG EKKI

Margir með ADHD-greiningu glíma einnig við þunglyndi og kvíða en Signý Rós segist aldrei hafa fundið fyrir þunglyndi. Kvíðann þekki hún hins vegar vel og kannski skólaleiða.

„Þegar ég hugsa til baka man ég oft eftir kvíða, gat oft ekki sofnað á kvöldin út af kvíða, kveði lífinu og að mæta í skólann," segir hún. „Maður var aldrei að standa sig nógu vel og fannst maður bara vera heimskur. Ég gat ekki alltaf gert eins og kennarinn bað mig um að gera, ég gat ekki setið og einbeitt mér og ég bara funkeraði ekki fyrr en ég var komin á fótboltavöllinn og fékk útrás við að koma boltanum í markið. Kvíðinn tengdist því að vera alltaf að bregðast og vera alveg vonlaust tilfelli. Ég fékk ósögðu skilaboðin; þú ert ekki að standa þig, oft frá kennurum þótt þeir segðu það ekki beint út en aðallega fann ég bara fyrir því sjálf að ég var ekki að standa mig nógu vel og kannski setti ég þessa pressu á sjálfa mig því mér fannst ég ekki vera eins og hinir.“

Signý Rós segir foreldra sína alltaf hafa stutt við bakið á sér og hvatt sig áfram og það sé eiginlega alfarið þeim að þakka að hún sé yfirhöfuð læs.

„Ég er rosa heppin," segir hún. „Foreldrar mínir eru stuðningsaðilar mínir númer eitt, tvö og þrjú og eru algjörlega frábær. Ef þau hefðu ekki verið svona hörð við mig þegar ég var að byrja að læra að lesa þá kynni ég ekki að lesa í dag. Skólinn var ekki að veita mér þá athygli og stuðning sem ég þurfti til að læra að lesa, það var allt gert heima með miklum erfiðismunum fyrir mömmu og pabba því ég vildi alls ekki lesa, ég vildi fara út í fótbolta. Það kom svo í ljós þegar ég fór í greininguna í tíunda bekk að ég er með lesblindu og það var mikill léttir og einhvers konar staðfesting, það var þá einhver ástæða fyrir því að ég gat ekki lesið eins hratt og allir aðrir og er ekki enn búin að ná fullum tókum á lestri, en mér finnst það smávegis núna, lesblinda handritshöfundinum. Heilinn í mér fann bara sína eigin aðferð til að lesa enda þurfti hann að gera það til að virka í þessu kerfi. En pabbi og mamma hafa alltaf staðið við bakið á mér og komið mér í gegnum allt.“

Þegar kom að því að fara í framhaldsskóla flutti Signý Rós til Hafnarfjarðar til ömmu sinnar og afa og fór í Flensborgarskólann. Hún segist muna sérstaklega vel eftir foreldrafundi þar sem þau fóru sérstaklega til þess að tilkynna kennaranum að hún færi í framhaldsskóla.

„Það er mjög sterk minning," segir hún og brosir. „Það var alls ekkert sjálfsagt að ég færi í framhaldsskóla og mér fannst það nokkurs konar



sigur. Það var ákveðið að ég flytti ein til ömmu og afa til að komast í nýtt umhverfi og prófa eitthvað nýtt og sjá hvort það yrði til þess að mér gengi betur í skólanum. Ég fór á íþróttabraut en fann mig hins vegar alls ekki í framhaldsskóla, þar var líka svona kassalagað kerfi og einhvern tíma var ég látin sitja eftir því ég neitaði að lesa upphátt fyrir framan bekkinn. Það var enginn sem spurði hvort það hentaði mér eða hvað það væri sem mig langaði að gera. Ég entist þar inni í tvö ár og náði prófum í einhverjum fögum en svo fann ég að þetta var ekki að virka þannig að ég hætti. Ætlaði bara að fara að vinna eða eitthvað en þá komst ég inn í kvikmyndaskólann, sem kom mér mjög gleðilega á óvart og verð ég þeim ævinlega þakklát fyrir tækifærið og fyrir að hafa trú á mér.“

HÉLT ÁFRAM AÐ REYNA AÐ FYLGJA GAMLA FORMINU

Þau gleðitiðindi að hún hefði fengið inngöngu í Kvikmyndaskóla Íslands fékk Signý Rós rétt eftir átján ára afmælið og þar með tók líf hennar nýja og mun ánægjulegri stefnu, hún fann hilluna sína.

„Ég sótti um í einhverju hvatvísikasti eftir sigur í fótboltaleik,“ segir hún hlæjandi. „Ég man að ég kom heim og tilkynnti mömmu að ég ætlaði að sækja um í Kvikmyndaskólanum og henni fannst það frábær hugmynd. Höfðum reyndar aðeins rætt það en aldrei tekið það neitt lengra. Ég sendi inn umsókn sama kvöld og ég vonaðist í mesta lagi til að komast inn um áramótin því það var langt liðið á sumarið, en svo fæ ég póst um að koma í viðtal og svo var ég bara allt í einu komin inn. Ég var samt alveg nokkrar vikur eftir að ég byrjaði að losna úr gamla forminu, það var búið að negla mig svo kirfilega niður í það að ég var lengi að leyfa imyndunaraflinu að taka völdin. Kennarinn minn var alltaf að hvetja mig til að sleppa mér og leyfa hugmyndunum að flæða, ég var bara orðin svo vön því að berja mig niður fyrir að gera hlutina ekki rétt og fylgja gamla skólaforminu. En þetta kom svo smám saman.“

Signý Rós segist hafa átt þann draum að vinna við leikhús eða kvikmyndir eiginlega frá því að hún man eftir sér. „Ég hef í mörg ár átt drauminn um leikhús og bíómyndir,“ segir hún. „Ég var ekkert ákveðin í að verða leikstjóri fyrr en stuttu áður en ég komst inn í

Kvikmyndaskólann. Þá uppgötvaði ég að það væri hægt að vinna við það að skrifa handrit og leikstýra. Það hefur samt alltaf verið þörf hjá mér að búa til bíó eða leikhús. Ég hef alltaf verið mikið í leikhúsi og verið að væflast þar.“

„ALLTAF VERIÐ AÐ REYNA AÐ LAGA MIG“

Spurð hvort hún hafi þá leikið sjálf í sýningum fer Signý Rós að hlæja. „Ég gerði það þegar ég var yngri,“ segir hún. „En þegar ég eltist var sjálfstraustið til þess ekki lengur til staðar. Ég gat alls ekki hugsað mér að standa uppi á sviði fyrir framan fólk og leika. Ég var alltaf að reyna að gera mitt besta en samt skilaði það sér aldrei þannig að ég var eiginlega búin að ákveða að vera bara í fótboltanum. Og það hentaði mér ágætlega að vera bara úti á velli. Var samt alveg að laumast til að horfa á íslenskar bíómyndir og leikrit öll kvöld. Þegar ég var ellefu ára horfði ég til dæmis þrisvar á Íslandsklukkuna, þriggja tíma sýningu á erfiðu máli. Mamma og pabbi voru alveg steinhissa en áttuðu sig á því að það væri eitthvað að gerast hjá mér og voru bara mjög ánægð með það. Það hefur alltaf blundað í mér að búa eitthvað til og ég notaði gömlu vídeóvélina sem við áttum heima til að gera stuttmyndir og taka upp bara eitthvað og alls konar þegar ég var yngri, þannig að þetta var alltaf til staðar. Ég held það sé þörfin til þess að segja sögur sem liggur að baki, ég elska að segja sögur.“

Spurð hvort viðmótið sem hún mætti í skólakerfinu hafi brotið sjálfsmynd hennar segir Signý Rós engan vafa leika á því.

„Já, það gerði það,“ segir hún hugsí. „Af því manni fannst maður alltaf vera að klúðra öllu og mamma og pabbi voru á endalausum foreldrafundum út af mér. Það var alltaf verið að reyna að laga mig til að ég passaði inn í rammann. Skilaboðin voru: Þú mátt vera eins og þú vilt svo lengi sem það hentar okkur og passar inn í formið okkar. Það var bara ekkert vit í þessum misvísandi skilaboðum. Svo kom maður heim og átti að læra einhverja stærðfræði sem öllum fannst svo auðveld en fyrir mér voru þetta algjör geimvísindi, ég sat bara og starði á bækurnar. Og þegar allir aðrir segja að þetta sé auðvelt þá finnst manni maður auðvitað bara vera heimskur að geta það ekki en á þeim tíma hefði ég vel geta talið upp alla leikmenn í ensku deildinni og þá sérstaklega í Liverpool, það var eitthvað sem ég hafði áhuga á. Annars hafði ég lengi lifað í þeirri trú að ég væri vitlaus og heimskur áður en ég byrjaði í Kvikmyndaskólanum.“

„EF EINHVER HEFÐI SAGT VIÐ LITLU SIGNÝJU AÐ HÚN ÆTTI EFTIR AÐ VINNA VERÐLAUN FYRIR STUTT-MYNDINA SÍNA ÞÁ VÆRI HÚN SENNI-LEGA ENN ÞÁ AÐ HLÆJA.“



„ÉG ER BÚIN AÐ FINNA MÍNA HILLU ... EN ÉG ÞARF SAMT AÐ STÍGA TIL BAKA OG FARA Í FRAMHALDSSKÓLA TIL AÐ KLÁRA EINHVERJA DÖNSKU- OG STÆRÐFRÆÐIÁFANGA.“

SMYGLAÐ INN Á VERÐLAUNAHÁTÍÐINA

Signý Rós útskrifaðist frá Kvikmyndaskólanum í maí 2019 og hefur síðan verið á fullu við að skrifa handrit og leikstýra. Síðastliðið vor fékk hún svo þau skilaboð að útskriftarmyndin hennar, stuttmyndin Hafið ræður, væri tilnefnd til verðlauna á kvikmyndahátíðinni Winter Film Awards International Film Festival í New York og það endaði með því að hún hlaut verðlaunin sem besti kvenleikstjórinn. Átti hún von á að ná svona langt á svona skömmum tíma?

„Nei, alls ekki. Ef einhver hefði sagt við litlu Signýju að hún ætti eftir að vinna verðlaun fyrir stuttmyndina sína þá væri hún sennilega enn þá að hlæja. Ég tek bara að mér verkefni og tek mínar hugmyndir og vinn eins vel og ég get,“ segir hún hugsí. „Eftir að ég útskrifaðist fór ég að vinna sem tæknimaður fyrir KrakkaRÚV. Ég var aðallega að taka upp og klippa en fékk líka að skrifa handrit, skrifaði til dæmis hluta af Jólá-stundinni í fyrra og fleira. Þar var ég í nokkra mánuði en ákvað þá að fara til Berlínar til að vikka sjóndeildarhringinn. Ég fór reyndar fyrst til New York til að vera á hátíðinni, ætlaði ekkert að vinna verðlaun, bara upplifun að fara og sjá afkvæmið mitt svona úti í heimi. Svo fengum við þau skilaboð að myndin væri tilnefnd og svo var ég allt í einu komin með verðlaun í hendurnar. Það var reyndar mjög fyndið því ég var bara tvítug og til þess að komast inn á skemmtistaðinn þar sem lokahátíðin var haldin þurfti maður að vera tuttugu og eins. Þannig að það þurfti að smygla mér inn til að taka við verðlaununum. Ég fór svo þaðan til Þýskalands og náði smátíma áður en COVID-19 skall á.“

REKST AFTUR Á VEGGI SKÓLAKERFISINS

Nú leigir Signý Rós stúdíó í Reykjavík með öðrum listamönnum og er um þessar mundir að stofna sitt eigið fyrirtæki. Draumurinn er samt að halda áfram að mennta sig í kvikmyndagerð og halda áfram að verða betri í að segja sögur en þar rekst hún aftur á vegg skólakerfisins þar sem hún lauk ekki stúdentsprófi.

„Mig langar að læra meira og verða betri leikstjóri og handritshöfundur,“ útskýrir hún. „En ég er bara lent á smávegis vegg þar sem ég er ekki með stúdentspróf. Nú er ég að leita að skólum sem bjóða upp á nám fyrir fólk sem er ekki með stúdentspróf eða eru til í að taka mig inn á undanþágu, sem er geðveikt mikið vesen. En ég er að vinna í því að taka stúdentinn, næ að taka einn og einn áfanga með, ákveðinn skellur að þurfa að stíga til baka og fara í það að lesa Snorra-Eddu og leysa jöfnur en ég verð bara að kyngja því og reyna að klára. Ég er búin að finna mína hillu og ég ætla að verða frábær leikstjóri og handritshöfundur einn daginn en ég þarf samt að stíga til baka og fara í framhaldsskóla til að klára einhverja dönsku- og stærðfræðiáfanga.“

Kvikmyndagerð er samvinna eins og svo margt annað og maður finnur sér bara fólk sem er betra en maður sjálfur í því sem þarf að gera. Ég er með mína framleiðendur og ég er með minn tökumann sem er frábær og þau eru betri en ég í stærðfræði og dönsku þannig

að ef til þess kæmi að það þyrfti að nota þá kunnáttu myndu þau bara sjá um það. Ég treysti þeim fullkomlega fyrir því, að sjá um samningagerð og fjármál, ég þarf ekkert að kunna það þó að ég sé með puttana í því.“

Spurð við hvað hún sé að vinna þessa dagana er Signý Rós skjót til svars.

„Núna er ég að vinna í alls konar eins og til dæmis herferð fyrir ADHD-samtökin sem verður birt í október. Svo er ég að byrja þessa hringferð með Geðhjálp þegar COVID-19 leyfir og svo er ég alltaf að skrifa bæði bíómynd og þætti. Ég og fleiri vorum að gera öndunar-æfingamyndband fyrir Björgvin Pál handboltamann og við erum að klára tónlistarmyndband. Og svo ætlum við að skjóta eina stuttmynd fyrir jólin. Ég er ofsalega hrifin af hugmyndinni um að gera barna- og fjölskyldumyndir, krakkar eru sníld. Og svo er ég auðvitað í fótboltanum líka, spila með ÍR en hef því miður ekkert náð að mæta núna í september. Þau hjá ÍR sýna því rosalega mikinn skilning, það er frábært og það er gaman að ná svo loksins að mæta á æfingar. Það er svolítið erfitt að samræma það að vera í kvikmyndagerð og fótbolta, það fer eiginlega ekki saman því kvikmyndagerð er lífsstíll og fótbolti er lífsstíll, en ég er samt að reyna. Það er kannski bara fínt að ég sé svona ofvirk og hafi svona mikla orku. Ég hef líka kynnst svo mörgu mögnuðu fólki undanfarin ár sem hefur stutt mig og hlakka bara til að kynnast enn fleirum, ég elska fólk.“

Talandi um hringferðina með Geðhjálp, hvernig kom það samstarf til og um hvað snýst þinn hluti verkefnisins?

„Ég var að vinna fyrir ADHD-samtökin, eins og ég sagði áðan og leitaði til alls konar fólks sem veit meira um það málefni en ég,“ útskýrir Signý Rós. „Ég sendi meðal annars skilaboð á Hédinn Unnsteinsson formann Geðhjálpar til að fá spjall við hann. Við hittumst og áttum mjög gott spjall og svo var hann bara búinn að bóka fund með Grími Atlasyni framkvæmdastjóra hjá Geðhjálp. Þegar til kom mætti Hédinn hins vegar ekki á fundinn og við Grímur höfðum aldrei hist þannig að við vissum eiginlega ekki hvernig við ættum að nálgast umræðuna, en svo kom í ljós að þeir höfðu verið að ræða það að fá mig með sér í ferð í skóla hringinn í kringum landið til að segja mína sögu af skólakerfinu og að það sé hægt að ná langt þótt maður nái ekki að leysa jöfnur og að það sé hægt að gera góða hluti þótt maður sé ekki góður í dönsku og funkeri ekki alveg í átta til þrjú skólakerfi. Þetta er flókið og það eru allir að gera sitt besta, ég hef alla vega aldrei hitt manneskju sem er eitthvað að reyna að standa sig illa, þetta er greinilega bara það stórt vandamál sem aðeins þarf að hrista upp í og skoða í kjarnann. Það eru nefnilega ekki allir eins og sama kerfi og hugmyndafræði hentar ekki öllum.“



FYRIR NEDAN FOSSINN

Um langt árabíl hefur nálgun okkar sem samfélags þegar kemur að geðheilbrigði verið að nær öllu leyti einkennamiðuð. Þegar geðheilsu okkar hrakar er unnið með einkennin rétt eins og um kvef væri að ræða. Þegar einstaklingur fær kvef reynir hann að losna við einkennin sem fyrst. Drekkur heitt te og hunang, fær sér hóstastillandi mixtúru og jafnvel verkjalyf og í svæsum tilfellum leggst hann í rúmið. Fæstir hugsa hins vegar út í orsakabætti eða vinna með þá til þess að koma í veg fyrir einkennin – þ.e. styrkja ónæmiskerfið og fyrirbyggja þannig kveftilfelling. Það myndi kalla á: reglulega hreyfingu, hollt mataræði, reglulegan svefn, hugleiðslu o.fl. Rétt eins og í tilfelli þess sem er með kvef eru allar líkur á að sá sem glímir við geðrænar áskoranir fái einkennamiðaða meðferð: Lyf og afar takmarkaða samtalsmeðferð sem í flestum tilfellum snýst um að breyta hegðun og hugsun. Það er mun flóknara að vinna með orsakir og byggja meðferðina á þeim. Það gæti hins vegar komið í veg fyrir endurtekin einkenni.

Texti / Grímur Atlason, framkvæmdastjóri Geðhjálp

„SVAR SKÓLAKERFISINS OG SAMFÉLAGSINS VIÐ ÞEIRRI STAÐ-
REYND AÐ **MÖRG BÖRN** Á HVERJUM TÍMA PASSA EKKI Í
ÞANN RAMMA SEM NÁMSKRÁ O.FL. ÞÆTTIR SETJA ÞVÍ ER AÐ
LÍTA Á EINKENNI VANDANS FREMUR EN ORSAKIR.“

Afleiðingar þessarar einkennamiðuðu nálgunar má m.a. sjá í tölum um örorkubætur, lyfjagjöfum barna og fullorðinna, skólaforðun barna, umfangi fjárhagsaðstoðar sveitarfélaga, fjölda notenda á geðdeildum og í vímuefnaðferðum, fjölda sjálfsvíga og sjálfsvígstillrauna o.s.frv. Með því að einblína stöðugt á einkennin erum við staðsett fyrir neðan fossinn í stað þess að vera fyrir ofan hann.

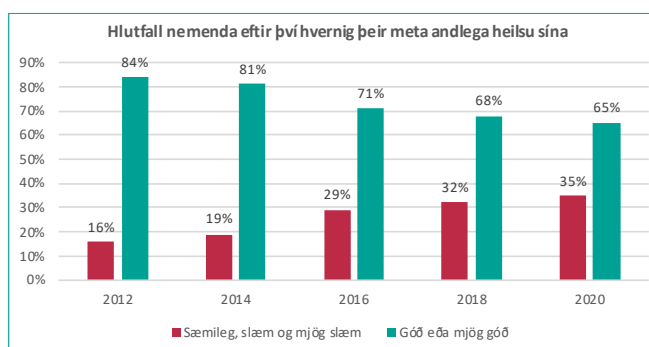
SKÓLAKERFIÐ

Það er athyglisvert að skoða þróun mála í skólakerfinu sl. 500 ár eða svo. Á tímum hins harða feðraveldis voru það nær eingöngu drengir sem fengu „klassíska“ menntun á meðan stúlkum var ætlað annað hlutverk í lífinu. Kennslu var sinnt af karlmönnum og helstu hugsuðir hvers tíma voru karlmenn. Það er ekki þar með sagt að kerfið hafi verið sniðið að karlmönnum sem slíkum heldur hentaði það örfáum útvöldum drengjum sem höfðu „rétt“ eðli sem hentaði þeim aðferðum sem nútímaskólakerfi byggir því miður enn þá að miklu leyti á. Iðnbyltingin kallaði á ákveðna menntun og verður að segjast eins og er að námskrá nútímans er furðu nálægt námskrá 19. aldar.

GRUNNSKÓLINN

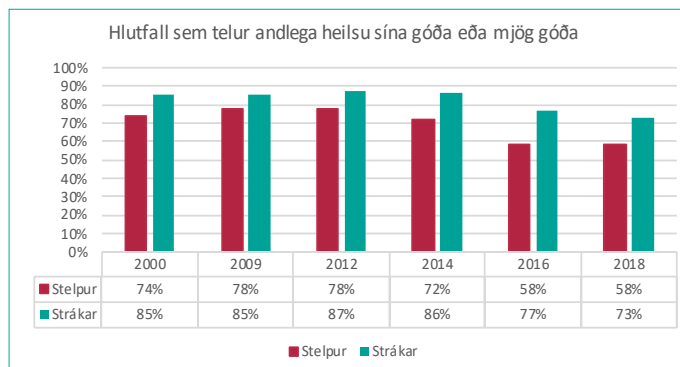
Stúlkum vegnar betur námslega í grunnskólum á Íslandi og staðfestir árangur á samræmdum prófum þetta ásamt reynslu foreldra, kennara og nemenda. Drengir virðast koma út úr grunnskólanum óundirbúnari fyrir hið hefðbundna framhaldsskólanám en stúlkur. Það sést m.a. á tölum um brottfall í framhaldsskólum, um stúdentspróf og úr háskólum landsins. Skólaforðun er orðið verulegt áhyggjuefni og er talið að á hverjum tíma séu um 2,2% grunnskólabarna ekki í skólanum í lengri tíma vegna þessa.¹

Fyrirtækið Rannsóknir og greining gerir reglulegar kannanir í tengslum við lýðheilsu barna og ungmenna. Þegar hlutfall nemenda í 8. til 10. bekk eftir því hvernig þeir meta geðheilsu sína (Rannsóknir og greining notar hugtakið andlega heilsu) er skoðað kemur í ljós að þeim sem telur geðheilsu sína sæmilega, slæma eða mjög slæma hefur fjölgað verulega frá árinu 2012 (sjá mynd 1).²



Mynd 1 - Hlutfall nemenda eftir því hvernig þeir meta andlega heilsu sína.

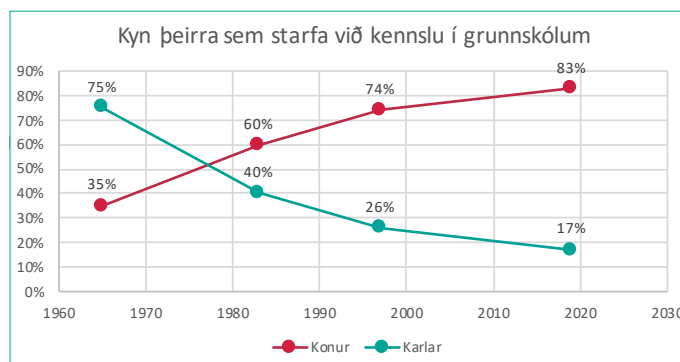
Samkvæmt skýrslu sem unnin var fyrir Mennta- og menningar- málaráðuneytið árið 2018 af Rannsóknir og greining þá liður börnum í 8. til 10. bekk grunnskóla verr nú en þeim leið fyrir 20 árum (sjá mynd 2).³ Stúlkum liður almennt verr en drengjum en standa sig betur í námi. Orsakapættir eru margir, allt frá svefni yfir í neyslu vímuefna og síðan notkun á samfélagsmiðlum sem þekktist varla fyrr en eftir 2012 í tengslum við börn og ungmenni (Instagram og Snapchat og síðar TikTok).



Mynd 2 - Hlutfall sem telur andlega heilsu sína góða eða mjög góða.

„STÚLKUM VEGNAR BETUR NÁMSLEGA Í GRUNNSKÓLUM Á ÍSLANDI OG STAÐFESTIR ÁRANGUR Á SAMRÆMDUM PRÓFUM ÞETTA.“

Annað atriði sem kann að hafa áhrif á börn í grunnskólanum er samsetning kennara og reynsluheimur þeirra. Af samtals 5.300 sem starfa við kennslu eru 4.400 konur eða 83% og 900 karlar eða 17% (sjá mynd 3).⁴ Hafa ber í huga að öll börn á aldrinum 6 til 16 ára eru skyldug til að mæta í skóla og það þýðir að skólinn þarf að vera fjölbreyttur og lausnamiðaður. Einsleitni starfsmanna skóla bæði hvað kyn varðar, reynslu og bakgrunn getur haft mikið að segja fyrir framtíð barnanna. Mikilvægt er að gefa þessari staðreynd gaum og mögulegra áhrifa hennar á upplifun stráka og stúlkna í skólakerfinu. Það er hins vegar afar mikilvægt að falla ekki í þá gryfju að segja þetta eina aðalorsök þess að drengir standi sig verr námslega í grunnskólanum. Til dæmis í kringum 1930 þegar 80% nemenda í gagnfræðideild Menntaskólans

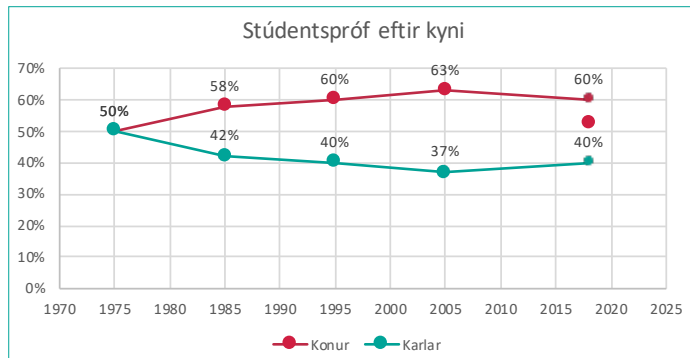


Mynd 3 - Kyn þeirra sem starfa við kennslu í grunnskólum.

í Reykjavík voru strákar og langflestir kennararnir karlkyns þá voru einkunnir þeirra fáu stúlkna sem voru í skólanum hærri en strákanna.⁵ Líklegra verður að teljast að skólakerfið hafi ekki fylgt örum breytingum samfélagsgerðarinnar. Einnig verður að hafa í huga hvernig hefðbundið uppeldi kynjanna styrkir ólíka hæfileika sem síðan gagnast eða bitnar á börnum við misjafnar aðstæður.

„ÖLL BÖRN Á ALDRINUM 6 TIL 16 ÁRA ERU SKYLDUG TIL AÐ MÆTA Í SKÓLA OG ÞAÐ ÞÝÐIR AÐ SKÓLINN VERÐUR AÐ VERA FJÖLBREYTTUR OG LAUSNAMÍÐAÐUR.“

¹Könnun Velferðarvaktarinnar 2019 ²Rannsóknir og greining 2020 ³Rannsóknir og greining 2019 ⁴Hagstofa Íslands ⁵Ólöf Garðarsdóttir: Skóli og kynferði (2001) ⁶Hagstofa Íslands

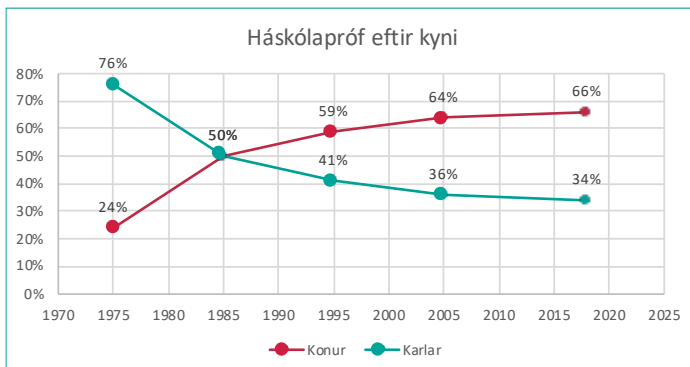


Mynd 4 - Stúdentspróf eftir kyni.

FRAMHALDS- OG HÁSKÓLAR

Árið 1975 var hlutfall kvenna og karla sem luku stúdentsprófi jafnt. Árið 2018 var hlutfallið hins vegar 60% konur og 40% karlar (sjá mynd 4).⁶ Það þýðir að 50% fleiri konur ljúka stúdentsprófi en karlar.

Þegar í háskóla er komið kemur í ljós enn meiri munur. Árið 1973 voru 76% þeirra sem luku háskólaprófi karlar. Árið 1985 var hlutfall kynjanna jafnt en í dag eru karlar 34% þeirra sem ljúka háskólaprófi (sjá mynd 5).⁷ Það þýðir að 94% fleiri konur ljúka háskólaprófi í dag en karlar. Þrátt fyrir það hefur þessi þróun ekki enn haft mikil áhrif á kynjahlutfall í stjórnunarstöðum í samfélaginu. Þannig voru samkvæmt könnun Capacent árið 2017 aðeins 12% forstjóra konur og 27% framkvæmdastjórnar. Þessi tilhneiging samfélagsins að hefta framgang kvenna óháð menntun þeirra er stundum kölluð kjánakúrfan.⁸

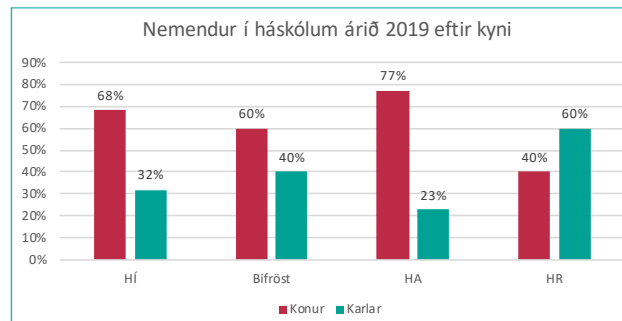


Mynd 5 - Háskólapróf eftir kyni

Þetta kemur heim og saman við kynjahlutfall þeirra sem eru í háskólanámi. Í Háskóla Íslands voru skráðir nemendur árið 2019 68% konur og 32% karlar. Í Háskólanum á Akureyri er hlutfallið 77% konur og 23% karlar. Í Háskólanum á Bifröst er hlutfall kvenna um 60% en í Háskólanum í Reykjavík er hlutfall karla hærra en kvenna og er í kringum 60% (sjá mynd 6).⁹ Staðalímyndir kynjanna virðast hafa veruleg áhrif á ýmsar greinar í háskólunum. Þannig eru um 5% nemenda í hjúkrunarfræði karlar og 25% í kennslufræðum á leik- og grunnskólastigi. Í verkfræði snýst dæmið við en þar eru karlar 63% og konur 37%. Í raunvísindum eru karlar enn með yfirhöndina og eru 60% en 40% eru konur.

„94% FLEIRI KONUR LJÚKA HÁSKÓLA-PRÓFI Í DAG EN KARLAR. Í GEGNUM TÍÐINA HEFUR ÞETTA EKKI KOMIÐ AÐ SÖK FYRIR KARLMENN HVÆÐ HÆRRI STÖÐUR SNERTIR.

Þegar skoðaðar eru tölur Hagstofunnar um landsmenn eldri en 18 ára kemur í ljós að 59% kvenna á höfuðborgarsvæðinu hafa lokið a.m.k. þriggja ára háskólanámi en 45% karla. Á landsbyggðinni er hlutfallið 40% konur og 19% karlar. Í samfélagi þar sem verðbólga hefur orðið í kröfum um prófgráður eru þessar tölur áhyggjuefni þrátt fyrir kjánakúrfuna því áhrif hennar munu ekki vara til eilífið. Liðan barna í skólum er einnig áhyggjuefni. Skóla-kerfið jaðarsetur of mörg börn og er því einn af lykilþáttunum í geðheilsu barna og hefur þannig áhrif út allt lífið.



Mynd 6 - Nemendur í háskólum árið 2019 eftir kyni

GREININGAR

Svar skólakerfisins og samfélagsins við þeirri staðreynd að mörg börn á hverjum tíma passa ekki í þann ramma sem námskrá o.fl. þættir setja því, er að líta á einkenni vandans fremur en orsakir. Við fáum reglulega fréttir af því hve mörg börn eru á biðlistum eftir greiningu á einhverjum einkennum eða vanda. Þannig var sagt frá því í ágúst 2019 að 400 börn væru á biðlista eftir slíkri greiningu og var biðin um 10 til 12 mánuðir en fjórir mánuðir ef um forgangsmál er að ræða. Stjórnálamenn o.fl. tala um mikilvægi þess að vinna á þessum biðlistum og reglulega er sett aukafjármagn til þess. Þessar greiningar eru byggðar á hugmyndafræði sem drifin er áfram af DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – fimmta útgáfa frá 2013). Þar er búið að skilgreina mörg hundruð frávík frá hinu svokallaða normi. Þar er nær eingöngu unnið með einkennum og í framhaldinu stungið upp á leiðum til að draga úr þessum einkennum. Einstaklingurinn er þannig í auknum mæli að verða grein á tré og fleiri og fleiri eru skilgreindir sem frávík. Gagnrýnendur DSM benda á að hagsmunaaðilar eins og lyfjafyrirtæki komi með beinum og óbeinum hætti að endurskoðun þessarar biblíu greiningakerfisins. En það kunna að leynast aðrir hvatar í kerfinu.

Í reglugerð um Jöfnunarsjóð sveitarfélaga segir í 4. gr. um framlög vegna sérparfa fatlaðra nemenda: Eftirfarandi tvö skilyrði eru fyrir greiðslu framlaga:

1. Að nemandi eigi lögheimili í sveitarfélaginu og hafi verið metinn fatlaður af Greiningar- og ráðgjafarstöð ríkisins, barna- og unglingageðdeild Landspítalans, Heyrnar- og talmeinafstöð Íslands eða Sjónstöð Íslands.

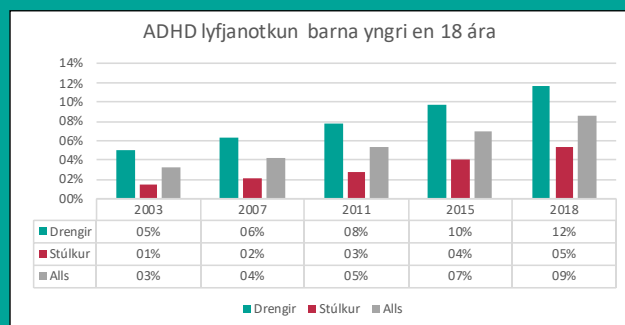
2. Að fötlunin falli undir viðmiðun Jöfnunarsjóðs er kalli á verulega og langvinna sérkennslu og/eða sérúræði.¹⁰

Þessi grein Jöfnunarsjóðsins á sér rætur í því þegar sveitarfélögin tóku yfir rekstur grunnskólanna frá ríkinu. Með henni átti að tryggja að fjármagn myndi fylgja og sveitarfélögin sætu ekki eftir með sárt ennið. Það verður að segjast eins og er að þessi grein

Jöfnunarsjóðsins er beinlínis greiningahvetjandi. Að tengja greiningar og fjármagn er afar óheppilegt. Nærværi að setja fjármagn í vinnu með orsakir.

MEDHÖNDLUN EINKENNA

Þegar horft er til greiningabólgunnar í íslensku samfélagi og notkunar t.d. ADHD-lyfja má færa fyrir því rök að orsakasamhengi sé á milli fjölgunar greininga og því að skólar fái aukið fjármagn með hverju greindu barni. Þegar tölur um ADHD-lyfjanotkun barna, frá upphafi 21. aldarinnar til ársins 2018, eru skoðaðar kemur í ljós 158% fjölgun þeirra sem taka lyf á þessum aldri. Stúlkum fjölga um 265% og drengjum um 135% (sjá mynd 7).¹¹ Til samanburðar er þetta rétt um 3% í Svíþjóð sem kemur næst á eftir okkur af Norðurlöndunum. Að auki þurfa um 400 börn að taka svefnlyf vegna aukaverkana af ADHD-lyfjunum.

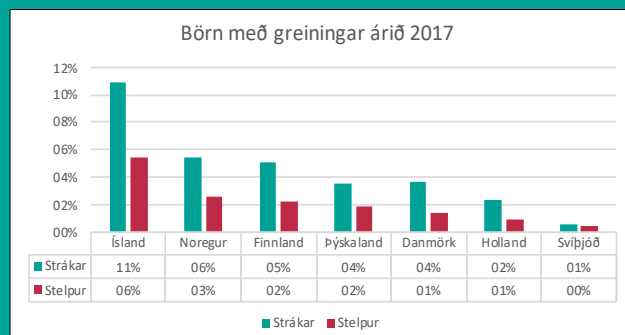


Mynd 7 – ADHD lyfjanotkun barna yngri en 18 ára.

Þegar litið er á löndin í kringum okkur og fjölda barna með greiningar kemur í ljós að aðrar þjóðir eru í besta falli hálfdrættingar á við okkur. Þannig eru tæplega 100% fleiri börn með greiningu á Íslandi en í Noregi og 194% fleiri en í Danmörku (sjá mynd 8).¹²

ORSAKIR GREININGA

Tölurnar um greiningar og ADHD-lyfjanotkun íslenskra barna vekur upp spurningu um það hvers vegna munurinn er svona mikill. Það er alveg ljóst að reglugerð sem beinlínis hvetur skóla til þess að greina börn er að einhverju leyti skýring á þessari stöðu. Skólakerfið sjálft og hvernig það er samansett virðist einnig vera stór orsakabáttur. Mörg börn virðast ekki fá kennslu við hæfi og á það ekki síst við um drengi. Það er eins og kerfið reyni að setja börn í fyrirframgefin hólff sem aðeins hluti þeirra passar fullkomlega í. Þau sem ekki passa eru álitin frávik sem þurfi að reyna að breyta. Samfélagið breytist ört og eftirspurnin eftir þekkingu og hæfileikum líka. Heimurinn væri án efa fullkominn ef hægt væri að setja allar manneskjur í hólff sem þær þössuðu í (sjá mynd 9).



Mynd 8 – Börn með greiningar árið 2017



Mynd 9 – Manneskjur í hólff.

Það er því miður þannig að fólk er oftast ekki bara þríhyrningar, ferningar eða hringir sem passa í sín hólff. Kerfinu virðist vera tamt að troða sporöskjulaga barni í hólff sem ætlað er hefðbundnum hring eða kassa. Á meðan við höldum áfram að gera það er hætt við að ákallið eftir greiningu eigi eftir að aukast.

LOKAÖRÐ

Í frægum Ted-fyrirlestri Sir Ken Robinson, prófessors í listgreinakennslu, frá árinu 2006: „Drepa skólar sköpunarkraftinn (e. Do schools kill creativity)“ segir hann sögu Gillian Lynne. Hún var fædd á Englandi árið 1926 og gekk þar í barnaskóla. Henni gekk illa í skóla og var alltaf á iði. Kennari hennar ræddi við móður Gillian og lýsti áhyggjum af stúlkunni. Þá eins og nú var verið að vinna með það í skólunum að setja börn í ákveðið form og láta þau sitja kyrr. Það gekk afar illa með Gillian og var hún á endanum send til sérfræðings með móður sinni hvar farið var yfir „vandamálið“. Í viðtalinu settist Gillian á hendur sér til þess að koma sem best fyrir. Móðir hennar fór yfir hörmungarnar og hafði áhyggjur að ekkert yrði úr stúlkunni. Sérfræðingurinn hlustaði á söguna en sagði síðan Gillian að hann og móðir hennar þyrftu að fara fram til að ræða málin og að hún ætti að sitja ein á meðan. Áður en hann fór kveikti hann á útvarpinu. Þegar fram var komið sagði hann móðurinni að horfa inn um glugga á stúlkuna sína. Í útvarpinu var tónlist og Gillian fór strax að dansa. Sérfræðingurinn sagði við móðurina: „Frú Lynne, það er ekkert að dóttur þinni. Hún er bara dansari. Farðu með hana í dansskóla.“ Ferill Gillian Lynne er ótrúlegur. Hún varð farsæll dansari og enn frægari danshöfundur en meðal verka hennar eru dansarnir í Cats og Phantom of the Opera.

Höfum þetta í huga. Það er ekkert að börnunum okkar. Þau eru bara ekki öll sivalningar heldur eru sum þríhyrningar, önnur ferhyrningar og enn önnur hringir. Ítalski sálfræðingurinn og kennarinn Loris Malaguzzi sagði að börn hafi 100 mál en við tökum 99 þeirra af þeim með uppeldinu þ.m.t. skólakerfinu. Hann fékk að innleiða uppeldisaðferð í leikskólum í héraðinu Reggio Emilia sem byggir á þessari fullyrðingu hans um börnin. Hugmyndafræðin gengur út á að viðhalda meðfæddum hæfileikum barna til að lesa umhverfi sitt og verða ekki með tímanum sljó og þröngsýn með aldrinum.

Hugsum stórt, finnum leiðir og bætum þannig geðheilsu og framtíð komandi kynslóða.

¹¹ Hagstofa Íslands ¹² Capacent (2018) ¹³ Hagstofa Íslands ¹⁴ Reglugerð um Jöfnunarsjóð sveitarfélaga ¹⁵ Heilbrigðisráðuneytið (2019) ¹⁶ European Agency Statistics on Inclusive Education (2019)



„EKKERT OKKAR KEMST ÁFALLALAUST Í GEGNUM LÍFIÐ“

Texti / Ragna Gestsdóttir Myndir / Hákon Davíð Björnsson

„ÁFÖLL SNÚAST UM UPPLIFUN HVERS OG EINS. ÞAÐ SEM EINN GETUR UPPLIFAÐ SEM RISA-STÓRT ÁFALL SIGLIR ANNAR Í GEGNUM, ÞETTA SNÝST ALLTAF UM HVABA SPOR SITJA EFTIR Í LÍKAMA OKKAR OG HEILA EFTIR ÁFALL. ÞAÐ HVORT ÁFALL SKILUR EFTIR SIG ÞESSI SPOR EÐA EKKI FER EFTIR HVERNIG VIÐ VINNUM ÚR ÁFALLINU. LÍKT OG MEÐ LÍKAMLEG ÁFÖLL, ÞAÐ HVERNIG BROTTINN FÓTUR GRÆR FER EFTIR ÞVÍ HVERNIG BÚIÐ ER UM BROTIÐ,“ SEGIR **LILJA SIF ÞORSTEINSDÓTTIR**, SÁLFRÆÐINGUR HJÁ HÆFI OG FORMAÐUR SNARRÓTARINNAR, SEM SÉRHÆFT HEFUR SIG Í AÐ VINNA MEÐ ÁFÖLL, LANGVARANDI VERKI, LANGVINNAN HEILSUBREST OG FÓLK MEÐ SÖGU UM FÍKNIVANDA.

23

Skilgreiningin á áfalli hefur löngum verið „atburðir sem hafa alvarlegar afleiðingar í för með sér fyrir eigin velferð og öryggi, eða velferð og öryggi nánustu ástvina,“ segir Lilja. „Það getur þó verið nokkuð misvísandi. Við höfum áttað okkur betur og betur á því að það eru ekkert endilega bara stóru hlutirnir eins og snjóflóð eða líkamsárásir sem geta skilið eftir sig djúp spor í mannslíkamanum. Áfall getur verið hvað sem er sem veldur því að einstaklingur missir stjórnina og upplifir hjálparleysi, varnarleysi eða umkomuleysi. Í enskri tungu er orðið „trauma“ notað yfir áfall. Orðið „trauma“ merkir í bókstaflegri þýðingu áverki og er í raun meira réttnefni því að það eru ekki atburðirnir sjálfir sem við vinnum með, heldur spörin sem sitja eftir í líkama og heila viðkomandi.“

Lilja segir að sárin á sálinni fylgi sömu lögmálum og líkamlegu sárin. „Ekkert okkar kemst áfallalaust í gegnum lífið en það hvort að áfallið grói rétt veltur á því bæði hversu alvarlegt áfallið er og ekki síður hvernig búið er um sárið eftir á. Við getum, sem dæmi, fengið ljót líkamleg sár, en fáum við rétta meðhöndlun, til dæmis ef sárið er hreinsað og saumað eða að brotin bein séu sett í gips, þá getur sárið gróið eins vel og það hefur tækifæri til miðað við alvarleika. Auðvitað skilja sum sár alltaf eftir sig ör og í sumum örum situr jafnvel smávegis sársauki eftir öðru hverju alla tíð. En sárið sjálft, ef meðhöndlunin hefur verið rétt, hefur náð að gróa á réttan hátt. Ómeðhöndluð sálræn áföll lúta sömu lögmálum. Ef ekki er búið rétt um þau þá eru ekki forsendur til að þau grói rétt. Því er það oft sem fólk kemur með illa gróin sár, jafnvel áratuga gömul, í meðferð til mín eða annarra meðferðaraðila,“ segir hún.

SÁRSAUKI VARNARVIÐBRAGÐ LÍKAMANS

„Það er sárt að lenda í áfalli, líkt og þegar þú brýtur á þér fótinn þá er það sárt. Fólk upplifir oft doða í fyrstu því það tekur tíma að átta sig á því að áfallið hafi gerst, að maður hafi orðið fyrir áfallinu. Svo, þegar þessari aftengingu sleppir geta hlutirnir farið að hellast yfir mann í tíma og ótíma, endurlit áfallsins getur komið yfir mann hvenær sem er og það er sárt. Svefn-erfiðleikar eru mjög algengir, martraðir og vondir draumar, sem eru þó af hinu góða, því draumsvefninn okkar, REM-svefninn, tengist mjög tilfinningalegri úrvinnslu og það hefur verið sýnt fram á að þeir sem ná að dreyma um erfiða atburði eftir að þeir gerast, eru í minni áhættu á að þróa með sér áfallastreituröskun,“ segir Lilja.

„Sársauki er varnarviðbragð mannlíkamans, sem við fáum gagnert til þess að við hlífum særða líkamshlutanum og það er eins með andlegu sárin og þau líkamlegu að við byrjum oft að „haltra“ eða með öðrum orðum, að hegða okkur á annan hátt en við áður gerðum til að forðast það að ýfa upp sárið. Þetta getur komið út í alls konar hegðunarbreytingum. Fólk sem áður átti auðvelt með að treysta, mun eiga erfitt með það, fólk sem áður var mannbendið forðast það að hitta aðra og svo framvegis. Þetta eru eðlileg viðbrögð við þeim sársauka sem fólk upplifir og því er enn mikilvægara að átta sig á því að til að endurheimta lífsgæði sín þurfi að meðhöndla sárið.“

Áfall getur haft fleiri áhrif í för með sér eins og kvíða, þunglyndi, skapsveiflur og einbeitingarerfiðleika að sögn Lilju. „Maður setur billyklana í ísskápinn og man ekki eftir að sækja krakkana á leikskólann. Allt þetta eru dæmi um týpísk áfallaviðbrögð og fólk verður bara að sýna því skilning. Þetta er ferli til að sárin grói og það verður að leyfa því að eiga sér stað.“

TEKUR TÍMA AÐ JAFNA SIG

Lilja segir að sem betur fer sé líkaminn hannaður þannig að hann vilji gróa sára sinna, hvort sem það eru líkamleg eða andleg sár. „Því snýst þetta svolítið um að skapa þær aðstæður að hann geti það. Það tekur tíma að jafna sig og við myndum aldrei fara og stíga í brotinn fót af því við vitum að það tekur nokkrar vikur fyrir hann að gróa í gífsi. Á sama hátt eigum við ekki að pína okkur til að jafna okkur á áfalli,“ segir Lilja. Hún segir að mikilvægt sé að halda rútínu þegar unnið sé úr áfalli, passa upp á svefn, hreyfingu og að borða, og einnig að viðhalda tengslum. „Svefninn er númer eitt, tvö og tíu. Til er bók sem heitir Af hverju sofum við? sem ég mæli heilshugar með. Þú lagar ekkert ef svefninn er í ólagi, hann hefur áhrif á öll kerfi líkamans til hins betra eða til hins verra. Ég veit að þetta er klisja, en að hreyfa sig er kraftaverkalyf, það að fara út að ganga eða hlaupa það er betra ráð en margir átta sig á,“ segir Lilja og bætir við að mikilvægt sé að viðhalda tengslum og það versta sem fólk geti gert sé að loka sig af og ræða ekki áfallið, það valdi því að áfallið „lokist inni“ hjá viðkomandi.

„Þú getur gert heilmikið einn, en af því að við erum svo miklar félagsverur þá snýst þetta um að vera séður í sínum sársauka og að fá áheyrn, að fá að segja sinn sannleika og fá að vita að það er allt í lagi að liða eins og manni líður. Ef þú lendir í erfiðri reynslu og þú lokar hana innra með þér, ertu ekki í sérstaklega góðum málum.“

„ÉG VINN OFT MEÐ ATVIK ÚR ÆSKU FÓLKS SEM HAFT HAFRA RISASTÓR ÁHRIF Á ALLA ÆVINA, ATVIK SEM UTAN FRÁ SÉÐ LÍTA VOÐA HVERSDAGSLEGA ÚT.“

Lilja segir að mikilvægt sé að einstaklingurinn sem lendir í áfalli fái og gefi sjálfum sér tíma til að verða heill og að hann sýni sjálfum sér skilning og samkennd. Mikilvægt sé að gefa sér rými til að vinna úr áfallinu og á sama hátt er mikilvægt að þeir sem standa viðkomandi næst gefi honum tíma og rými og átti sig á því að það að þrýsta á viðkomandi að vera kominn lengra en hann er í batanum, sé líklegt til að flækja bataferlið.

„Áfall snýst alltaf í grunninn um að viðkomandi missir stjórn, þannig að til að vinna úr því þá þarf hann að vera við stjórnvölinn. Það er gott að ræða atburðinn þegar þú kýst, við þá sem þú kýst. Þér má liða eins og þér líður, þú hefur rétt á þínum tilfinningum og liðan, en það er ekki þar með sagt að þú hafir rétt á hvernig hegðun sem er. Maður þarf rými og öryggi til að geta gróið sára sinna. Gott ef aðrir búa til einskonar rými, þar sem hægt er að ræða hlutina án þess að beita þrýstingi, bara láta viðkomandi vita að maður er til staðar, að hlusta án þess að ætla að koma með lausnir.“

TENGLANETID SKIPTIR MÁLI

Lilja segir tengslanetið eitt það mikilvægasta sem einstaklingur búi að, þar sem við erum í grunninn félagsverur og hjarðdýr. „Tengingin á milli okkar mannkynsins sést ekki en hún er mikið til staðar og það þarf ekki nema eitt jákvætt eða neikvætt orð frá einhverjum þá fer allt af stað í líkamanum á okkur þannig að við erum ofboðslega samtengd. Þetta skiptir máli þegar kemur að atvikum sem þarf að melta, við þurfum hjálp við að melta þau og það gerum við með öðru fólki. Sum sár eru bara þess eðlis að við náum ekki að vinna úr þeim ein og sér, við þurfum að hafa hjá okkur fólk og að fá samkennd í sársauka okkar,“ segir hún.

Það sé af þeim sökum þekkt að sár af mannavöldum, og sérstaklega sár af völdum þeirra sem þú áttir að geta treyst og reitt þig á, séu annars eðlis en til dæmis náttúruhamfarir. „Þegar um náttúruhamfarir er að ræða kemur samfélagið oft saman í sorg sinni og ef þú lendir í bilslysi er líklegt að þú fái stuðning fólksins þíns. En ef áfallið er hins vegar tilkomið af hendi þeirra sem standa þér næstir er sárið tvöfalt, því heggur sá er hlífa skyldi, og allt í einu stendur maður uppi einn með sársaukann sinn og skjólið er farið.“

Lilja bætir við að ef einstaklingur sem lendir í áfalli býr ekki að tengslaneti hjá fjölskyldu og/eða vinum, þá sé mikilvægt að finna sér samfélag, þar sem viðkomandi fær tækifæri til að vaxa. „Staðir eins og Hugarafi og Bergið Headspace, kórastarf þar sem þú ert að syngja með og samstilla þig með einhverjum, dans og söngur þar sem þú nýtir rytmska hreyfingu, möntruvöld, leikfélög og fleira. Það er mikilvægt að finna sér samfélag sem samþykkir þig eins og þú ert.“

MIKILVÆGT AÐ HLÚA AÐ ÖRUGGUM TENGLUM BARNA

Máltækið segir: „Lengi býr að fyrstu gerð“ og það á einnig við hér því Lilja segir að atvik úr æsku einstaklings geti haft mikil áhrif á alla ævi hans. „Ég vinn oft með atvik úr æsku fólks sem haft hafa risastór áhrif á viðkomandi alla ævina, atvik sem utan frá séð líta voða hversdagslega út. Bara það að lesa upp fyrir bekkinn eða tynast frá foreldrum í nokkrar mínútur getur haft mikil áhrif og setið lengi í fólki. Lítil atvik geta setið í börnum og þá er svo mikilvægt að búið sé til þannig umhverfi að barnið geti rætt atvikið og því sé hjálpað að melta það.“

Hvað getum við gert til að koma í veg fyrir slík atvik? „Þetta er kannski ekki spurning um að koma í veg fyrir slík atvik því við munum alltaf detta og hrufla á okkur hnéð og við munum alltaf lenda í erfiðum atburðum. Það er hluti af lífinu að detta og meiða sig og læra á sársaukann sem af því hlýst. Það sem skiptir máli er það hvernig umhverfi barninu er búið svo að áverkinn gróí vel. Hvernig sárið er meðhöndlað. Hvort sem barnið datt af hjólinu eða var skilið út undan í skólanum. Kemur það heim í opna arma, hlýju og skilning og fær þau skilaboð að það sé mikilvægt, að tilfinningar þess skipti máli, eða fær það þau skilaboð að sársauki þess og upplifun sé á einhvern hátt óviðeigandi? Fyrri viðbrögðin samsvara því að hreinsa sárið og setja plástur, sem hlífir þá sárinu og gefur því rými til að gróa, seinni viðbrögðin samsvara því að lemja í sárið og gera það verra.

Ef barn á foreldra sem eru næmir á þarfir þess og bregðast við á viðeigandi hátt þá nær barnið frá fyrstu stundu að mynda það traust til foreldranna að þeir verði til staðar og hugsi um það og beri hag þess fyrir brjósti. Barnið veit að foreldrarnir taka því vel og það getur rætt áföll við þá og ber síðan áfram þetta traust til annarra. Það er á ábyrgð foreldra að búa til þetta umhverfi og það eru alltaf foreldrarnir sem eru leiðandi í þessari vinnu að búa til umhverfið þar sem börnum finnst þau örugg.“

ERFIÐLEIKAR GETA ERFST KYNSLÓÐ FRAM AF KYNSLÓÐ

Lilja segir að það geti haft áhrif á börn ef foreldri þess verður fyrir áfalli sem það vinnur ekki úr. „Millikynslóðasmit er staðreynd og rannsóknir sýna að óunnin atvik eða áföll foreldris munu koma fram í tengslum þess við barn sitt. Allir foreldrar gera sitt allra besta, en þeir hafa samt það veganesti sem þeir hafa frá sinni barnæsku. Ég nota stundum líkindi um nesti; þú getur ekki gefið barni betra nesti en þú átt til á heimilinu. Því er svo mikilvægt, ef foreldrar eru með óunnin áföll eða tilfinningalega erfiðleika, að þeir vinni með það, svo þeir beri ekki eigin sár áfram til barnsins síns.

Aldur barns skiptir máli. Heilinn þroskast í ákveðinni röð, rétt eins og annað í líkamanum, svo að rannsóknir hafa sýnt fram á mismunandi birtingarmyndir í hegðun barna eftir því hvers konar atlæti þau fá á mismunandi þroskaskeiðum,“ segir Lilja.

„Á fyrstu tveimur til þremur æviárunum er lagður grunnurinn að andlegri og líkamlegri heilsu barns sem eftir er lífsins. Afkvæmi mannsins fæðast fyrir tímann miðað við önnur spendýr og við þurfum að taka út mikið af heila- og taugaproska okkar fyrir utan það verndaða umhverfi sem móðurkviður er,“ segir Lilja og bætir við að rannsóknir sýni að mikilvægt sé að foreldrar séu næmir á þarfir barnsins og bregðist við með viðeigandi hætti. „Það er á þessum fyrstu tveimur til þremur árum sem tilfinningastöðvar okkar eru að þroskast. Fram að þessum aldri hafa börn hreinlega ekki líkamlega getu til að róa sig sjálf niður og því þurfum við á eldra og þroskaðra taugakerfi að halda til að tengja okkur við og róa okkur niður. Ef af einhverjum orsökum það eldra eða þroskaðra taugakerfi sem um ræðir, foreldrið, er ekki í jafnvægi sjálft, þá mun barnið ekki ná jafnvægi.

Sé þetta viðvarandi ástand á þessum fyrstu árum mun þroski tilfinningastöðva okkar taka mið af því og barnið fær tilhneigingu til kvíða, þunglyndis eða annarra tilfinningalegra erfiðleika síðar á lífsleiðinni.“



„SUM SÁR ERU BARA ÞESS EÐLIS AÐ VIÐ
NÁUM EKKI AÐ VINNA ÚR ÞEIM EIN OG SÉR,
VIÐ ÞURFUM AÐ HAFA HJÁ OKKUR FÓLK OG
AÐ FÁ SAMKENND Í SÁRSAUKA OKKAR.“

ALDREI OF SEINT AÐ TAKAST Á VIÐ MÁLIN

Lilja tekur fram að börn séu næm á liðan og hegðun foreldra sinna. „Börn eru framlenging af foreldrum sínum, sérstaklega fyrstu vikurnar, mánuðina og árin. Ef það eru einhverjar raskanir á tengslamyndun við foreldri þá getur það sést á börnum frá sex vikna aldri, reyndar byrjar þetta að skipta máli strax í móðurkviði. Börn finna ef foreldri er undir álagi eða er að eiga við erfiða hluti. Barnið mun finna breytinguna á foreldri og það getur skilað sér í hegðunarerfiðleikum hjá barninu.“

Ef foreldri verður fyrir áfalli segir Lilja mikilvægt að leyfa barninu að vera með í hlutunum og útskýra fyrir því og svara spurningum þess miðað við aldur barnsins. „Það erum við fullorðna fólkið sem kennum börnum að umgangast tilfinningar sínar. Ef álagstímar eru í fjölskyldunni þar sem barninu er haldið fyrir utan það, hefur það engan grundvöll til að melta það sem er í gangi. Að auki eru börn með mjög sterkt ímyndunarafli. Þau finna að það er eitthvað ekki eins og það á að vera og ef þau fá engar upplýsingar geta þau farið að ímynda sér alls konar hluti og geta fengið alls konar ranghugmyndir – jafnvel að hlutirnir séu mun verri en þeir eru í raun. Alveg eins og með okkur fullorðna fólkið, snýst þetta um öryggi og fá að vera með í hlutunum og vera hluti af fjölskyldunni.

Tilfinningalegt jafnvægi foreldris stýrir tilfinningalegu jafnvægi barnsins, og þetta er á meðan heili barnsins er að þroskast og mótast, og þannig geta áföll og tilfinningalegir erfiðleikar erfst kynslóð fram af kynslóð, ef vítahringurinn er ekki brotinn og sárin grædd. En það er hægt að brjóta þennan hlekk með því að græða sárin sín, þekkingunni fleygir fram, og sálfræðileg aðstoð og þekking er í boði.“

Lilja segir að það sé aldrei of seint að ráðast í þessa vinnu. „Að græða eigin sár er að sjálfsögðu engin gulltrygging fyrir því að maður nái að græða tengsl við uppkomið fólk, sem hefur þá kannski sín eigin sár sem gætu komið í veg fyrir tengingu, en með því að vinna í eigin tilfinningalífi öðlast fólk alltaf betri tengingu við sjálf sig, sem er svo forsenda þess að maður geti tengst öðrum á heilbrigðan hátt og notið þeirra lífsgæða sem við eigum möguleika á.“

EINS OG STÓRT HEIMILI ÞAR SEM FJÖLBREYTILEIKINN FÆR AÐ BLÓMSTRA

Texti / Guðný Hrönn

ELÍN EBBA ÁSMUNDSDÓTTIR, IÐJUBÁLFI OG FRAMKVÆMDASTJÓRI HLUTVERKASETURS, SEGIR ENGA TVO DAGA VERA EINS Í HLUTVERKASETRI. HÚN LÝSIR SETRINU SEM STÓRU HEIMILI ÞAR SEM LÉTTLEIKI RÆÐUR RÍKJUM.

Hlutverkasetur er opin vinnu-virknimiðstöð sem býður upp á umgjörð, hvatningu og stuðning fyrir þá sem vilja viðhalda virkni á markvissan hátt eða auka lífsgæði sín. Hlutverkasetur er opið fyrir alla en það fólk sem kemur hingað hefur gjarnan lent í einhverju áfalli eða erfiðleikum og er af einhverri ástæðu ekki alveg á þeim stað sem það vill vera á," segir Elín Ebba, alltaf kölluð Ebba, þegar hún er spurð út í hvað Hlutverkasetur sé.

Hún segir Hlutverkasetur vera góðan stað fyrir þá sem til að mynda eiga á hættu að einangrast. „Hér sameinast fólk úr öllum áttum í alls konar frábærri iðju," segir Ebba. Hún tekur listsköpun, myndlist,

verkasetrinu. „Við fylgjum fastri dagskrá hérna en svo eru haldnar alls konar skemmtilegar uppákomur í bland þannig að enginn dagur er eins. Hér ríkir skemmtileg óreiða og óformlegheit."

Með húmorinn að vopni

Ebba segir það að hafa eitthvað hlutverk í lífinu vera lykilið að góðri geðheilsu. „Við þurfum öll að hafa eitthvað hlutverk og það vilja allir vakna, hafa eitthvað fyrir stafni, tilheyra hóp og vera einhvers virði."

Hún segir alla þátttakendur geta fundið sér hlutverk innan setursins. „Við leggjum upp úr því að hér hjálpist allir að til að staðurinn fúnkeri. Svo leggjum við áherslu á að hérna sé gaman en án þess að gera lítið úr vandamálum fólks. Þrátt fyrir erfiðleika er alltaf hægt að hafa húmorinn að vopni og sjá ljósu punktana. Við þurfum jákvæðni til að geta tekist á við áskoranir."

Eins og stórt heimili

Ebba lýsir Hlutverkasetri sem stóru heimili. „Hérna er alltaf eitthvað spennandi að gerast og fjölbreytileikinn fær að blómstra," segir hún. Ebba segir lífið og tilveruna í Hlutverkasetri vera gefandi. „Hérna er vettvangur fyrir fólk að líta í eigin barm og minna sig á að við erum bara öll manneskjur og eigum alltaf eitthvað sameiginlegt með næsta manni. Maður er svo oft með fyrir fram ákveðnar hugmyndir um fólk og dæmir það. Ég get verið fordómfull sjálf," segir hún og hlær. „Það segir manni bara hvað maður getur verið mikill vitleysingur. Hérna er alltaf verið að minna mann á að fólk er alls konar og getur alltaf komið á óvart. Fjölbreytileikinn er skemmtilegastur."

Áhugasamir geta kynnt sér starfsemi Hlutverkaseturs nánar á vefnum hlutverkasetur.is.



Hér er Elín Ebba með skemmtilega grímu með kögri sem var búin til fyrir hana í Hlutverkasetrinu.

dans, jóga, sjósund, söng og leiklist sem dæmi yfir iðjur sem eru stundaðar í setrinu. Ebba segir að í Hlutverkasetri skapist gott tækifæri fyrir fólk að finna út hvar styrkleiki þess liggur og að fólk ráði ferðinni sjálft. „Fólk velur sjálft hvaða iðju það vill stunda og hversu lengi. Hérna er þess ekki krafist að fólk hafi ákveðinn bakgrunn til að taka þátt og það andar enginn ofan í háls málið á neinum," útskýrir Ebba. Hún segir léttleika og gleði í bland við svolitla óreiðu ráða ríkjum í Hlut-



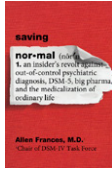
NOKKRAR ATHYGLISVERÐAR BÆKUR



ÞESS VEGNA SOFUM VID

eftir Matthew Walker

Við vitum flest að svefn gegnir lykilhlutverki í tengslum við heilsu og líðan en vitum við í raun hversu mikilvægur svefninn er? Matthew leitast við að svara þessari spurningu þannig að lesandinn skilji og átti sig á mikilvægi svefns og drauma.



SAVING NORMAL

eftir Allen Frances

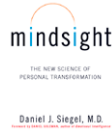
Undirtitill bókarinnar lýsir innihaldi hennar vel: „Uppreisn innanbúðarmanns gegn stjórnlausu greiningakerfi (DSM-5), lyfjarisum og lyfjavæðingu hversdagslífsins." Allen var sjálfur einn af ritstjórum DSM-IV og þekkir þennan heim og þá krafta sem ráða. Í bókinni kemur fram bæði þörf og nauðsynleg gagnrýni á þetta kerfi.



THE BODY KEEPS THE SCORE

eftir Bessel van der Kolk

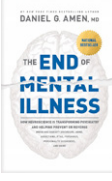
Algjört lykilverk fyrir þá sem vilja skilja áföll og meðferð við þeim og áhrif áfalla á samfélagið. Í bókinni er farið yfir ýmsar leiðir sem hægt er að fara í tengslum við áfallameðferðir.



MINDSIGHT

eftir Daniel Siegel

Bók um gildir hugans og hvernig manneskjan getur komist hjá því að falla aftur og aftur í þessar gildir. Daniel Siegel útskýrir heilann og hvernig hann virkar með dæmisögum á afar læsilegan hátt.



THE END OF MENTAL ILLNESS

eftir Daniel G. Amen

Þrátt fyrir að ýmsar greiningar á frávikum frá því sem telst „eðlileg hegðun" hafi margfaldast á sl. áratugum hefur meðferðin lítið breyst. Daniel G. Amen hefur verið leiðandi í rannsóknum á þessu sviði og leggur til bæði nýja hugsun og nýjar leiðir í þessari bók.



THE BOY WHO WAS RAISED AS A DOG

eftir Bruce D. Perry and Maia Szalavitz

Bók um áhrif áfalla á börn og hvernig vinna má með þessi áföll þannig að barnið þurfi ekki að burðast með þau út lífið. Með því að skilja vísindin á bak við virkni heilans og mikilvægi þess að veita börnum ást og umhyggju má aðstoða og hjálpa börnum til baka úr jafnvel skelfilegustu aðstæðum.



GEDHJÁLP

MÁLÞING UM BÖRN SEM AÐSTANDENDUR

Salur Íslenskrar erfðagreiningar

19. nóvember



GEÐHEILBRIGÐISMÁL

— HORFT UM ÖXL Í HÁLFA ÖLD OG FRAM Á VIÐ

Texti / Styrmir Gunnarsson Mynd / Hallur Gunnarsson

ÞEGAR HORFT ER UM ÖXL Í HÁLFA ÖLD OG FRAMVINDA GEÐHEILBRIGÐISMÁLA ÍHUGUB ER TVENNT SEM VEKUR ATHYGLI. Í FYRSTA LAGI AÐ GEÐRÆN VANDAMÁL HAFU AUKIZT VERULEGA OG Í ÖÐRU LAGI AÐ ÞAÐ VERÐUR EKKI SAGT AÐ Á ÞESSU TÍMABILI HAFI ORÐIÐ BYLTINGARKENNDAR BREYTINGAR Í MEÐFERÐ GEÐSJÚKDÓMA.

28

HVAÐ VELÐUR?

Sennilega á aukning geðrænna vandamála rætur í verulega aukinni fíkniefnaneyzlu bæði hér og annars staðar. En hver er skýringin á því að ekki hefur tekizt betur til við að ná tökum á þessum sjúkdómum en raun ber vitni? Líklega sú að læknavísindin hafa ekki náð að skilja betur hvað valdi geðsjúkdómum. Og þess vegna hafi ekki orðið neinar grundvallarbreytingar á meðferð geðsjúkdóma.

Að vísu hafa komið fram á þessu tímabili einstök lyf sem hafa skipt máli og bætt líðan hinna sjúku en í ljósi mikilla framfara í meðferð margvíslegra sjúkdóma er óneitanlega umhugsunarefni að það á ekki við um geðsjúkdóma.

Mesta breytingin sem orðið hefur á hálfri öld eru þær opnu umræður sem undanfarinn aldarfjórðung hafa orðið um málefni geðsjúkra. Það er ekki lengur feimnismál að tala um geðveiki. Hvorki innan fjölskyldna né á opinberum vettvangi. Það er hins vegar athyglisvert hvernig sú breyting varð. Hún varð vegna þess að snemma á tíunda áratug síðustu aldar kom fram ungt fólk, sem ýmist hafði tekizt á við þessa sjúkdóma sjálft eða unnið með hinum geðsjúku, sem markvisst vann að því að brjóta niður þagnarmúrinn í kringum geðveiki.

Sú barátta skipti máli vegna þess að þögnin var byrði á bæði sjúklingum og nánustu aðstandendum. Nú burðast fólk ekki lengur með þögnina og feluleikinn.

En reyndar hefur það líka vakið athygli hve lítið er um að geðlæknar og geðhjúkrunarfræðingar hafi tekið þátt í því að opna umræður um geðsjúkdóma. Hvað getur hafa valdið því?

Nú horfi ég á þessa veröld úr meiri fjarlægð en ég gerði í tæpa hálfa öld. Og þá er það tvennt sem ég tek eftir:

Hið fyrra er að ný persónuverndarlög virðast hafa aukið á erfiðleika aðstandenda við að fá upplýsingar um veikindi sinna nánustu. Þó er það svo að í lögum eru ákvæði sem heimila sjúkrastofnunum að gefa slíkar upplýsingar en þeim ákvæðum virðist ekki beitt nema að takmörkuðu leyti. En ef aðgangi aðstandenda að upplýsingum um hina sjúku er lokað skapast óþolandi ástand í fjölskyldum.

Hið síðara er að það verður stöðugt augljósara að byggingin sem hýsir geðdeildina á Landspítalalóðinni er óaðlaðandi fyrir sjúklinga, svo ekki sé sterkara til orða tekið. Ég hef áður lýst þeirri skoðun að nauðsynlegt sé að byggja nýtt hús yfir geðdeildina, sem taki meira tillit til þarfa sjúklinga fyrir hlýlegra umhverfi og sem rísi í umhverfi sem hæfir geðsjúkum betur. Og hef nefnt Vífilstaði eða sambærilegan stað í því sambandi, þar sem sjúklingar geti notið náttúrunnar betur en í þéttbýlinu við Landspítalann.

Sé það rétt að aukin neyzla fíkniefna sé að einhverju leyti skýring á aukningu geðsjúkdóma blasir við að gera verði átak í að koma böndum á þá neyzlu og sölu og dreifingu fíkniefna. Slíkt átak kostar fjármuni en þeim fjármunum er vel varið.

„MARGT BENDIR TIL AÐ ÞAÐ SÉ UNGT FÓLK OG MIÐALDRA SEM VERÐI VERST ÚTI OG ÞURFI Á MESTRI AÐSTOÐ AÐ HALDA.“



En auðvitað má vel vera að skýringarinnar sé líka að leita í samfélagsbreytingum sem hafi aukið almennt álag á þjóðfélagsþegnana og gert þeim lífið erfiðara.

Frá því að núverandi ríkisstjórn tók við völdum og Ásmundur Einar Daðason félagsmálaráðherra tók við því ráðherraembætti, hefur verið unnið mikið starf í ráðuneyti hans undir verkefnastjórn Ernu Kristínar Blöndal til þess að undirbúa viðamiklar breytingar á löggjöf sem varða málefni barna, þar sem snemmaþær íhlutun í mállefni þeirra er lykilatriði. Þau lagafrumvörp verða lögð fyrir Alþingi í haust. Þar er sennilega um að ræða mestu breytingar í velferðarmálum sem ráðið hefur verið í frá því á fjórða áratug síðustu aldar og á Viðreisnarárnum hjá Reykjavíkurborg sérstaklega.

Þær breytingar eru líklegar til að draga úr því samfélagslega álagi sem kann að eiga þátt í aukningu geðraskana á okkar tímum.

En jafnframt má telja að verulegt starf sé óunnið til þess að veita börnum, sem eiga foreldri sem þjáist af geðröskunum, aðstoð við að takast á við þann erfiða þátt í lífi þeirra þegar þau eru að vaxa úr grasi. Um þann þátt er sérstaklega fjallað í þeirri þingsályktun Alþingis um geðheilbrigðismál sem samþykkt var fyrir nokkrum árum.

Það er unnið að geðheilbrigðismálum í ýmsum kimum samfélagsins. En það er ásækið umhugsunarefni hvort skynsamlegt gæti verið að að efla stjórnsýsluna í kringum þennan afmarkaða þátt heilbrigðismála með sterkari miðstýringu í kerfinu, sem hefði yfirsýn yfir alla þætti málsins og heimild til þess að blanda sér í þá, eftir því sem þörf krefur.

Annað „praktískt“ atriði má nefna sem snertir bæði geðsjúka og aðra sem þurfa á lyfjum að halda en það er greiðslukerfi lyfja sem tekið var upp fyrir nokkrum árum. Þeir sem þekkja það vita að í upphafi hvers tímabils borgar fólk ótrúlega hátt verð fyrir lyfin, sem svo lækkar jafnt og þétt. Ætli engum í stjórnkerfinu hafi dottið í hug, að það geti verið til fólk, sem á ekki fyrir þeirri háu greiðslu fyrir lyfin í upphafi tímabils?

Að mörgu leyti má segja að geðheilbrigðismál séu komin í „tízku“ á hinum pólitíska vettvangi. Þingmenn finna að þar er á ferð málaflokkur, sem þeir eigi að tala um. En þess verður að gæta vandlega að það verði ekki bara „tal“ eins og oft vill verða á vettvangi

stjórnmálanna heldur að gerðir fylgi orðum. Það er orðið of mikið um að stjórnmálamenn leitist við að „tala“ um „réttu“ málin en svo ekki söguna meir. Hér er svo mikil alvara á ferðum að þessi málefni kalla á annað og meira en léttúðugt tal.

Það er engin spurning um að opnari umræður um geðheilbrigðismál hafa dregið úr fordómum – en þeir eru samt enn til staðar. Sigurinn er ekki unninn þótt verulegur árangur hafi náðst.

Annað vandamál sem tengist geðröskunum eru sjálfsvíg sem frá gamalli tíð hefur þótt bezta fara á að tala sem minnst um. Nú má finna hjá fólki sem vinnur að þessum málum áhuga á að opna umræður um sjálfsvíg. Geðröskunum fylgja oft tilraunir til sjálfsvíga sem stundum takast og stundum ekki. Það væri þarft verk að opna umræður um sjálfsvíg og líklegra en ekki að slíkar umræður geti dregið úr þeim.

Einn þáttur í þróun samfélags okkar seinni árin vekur sérstaka athygli og skal skýrt tekið fram, að er ekki nefndur hér vegna þess að hann tengist geðheilbrigðismálum, að mati greinarhöfundar. Þar er átt við margvíslegan vanda á vinnustöðum. Slík mál hafa á undanförunum misserum komið upp mjög víða. Svo dæmi séu tekin, á Reykjalundi, hjá SÁÁ og Reykjavíkurborg og nú síðast í tengslum við Gerðarsafn í Kópavogi. Í öllum tilvikum er um að ræða einhvers konar uppnám á vinnustöðum, þar sem einhverjir starfsmenn eru lagðir í einelti og aðrir leitast við að láta fyrir sér fara með þeim hætti að enn aðrir hrökkvi undan. Hér er ekki um vandamál að ræða, sem rekja má til geðraskana. En þessi vandi sem virðist vera mjög víðtækur er til marks um að eitthvað amar að í samfélagi okkar. Hann eykur álag á fólk í daglegu lífi þess. Og aukið álag getur leitt af sér versnandi geðheilsu.

Kannski þurfum við að leggja meiri áherzlu á kennslu í mannlegum samskiptum í skólakerfi okkar. Það er spurning sem vaknar þegar fylgt er með umsagnakerfum á samskiptamiðlum nútímans. Þar talar fólk um annað fólk með þeim hætti að fyrr á tíð hefði flokkast undir „dónaskap“.

Slíkum umsögnum um annað fólk er ekki hleypt í gegn á fjölmiðlum, sem lúta ritstjórn. En á samtímamiðlun er nánast ekki um neina ritstjórn að ræða og orðanotkun um aðra á þann veg að einhverjir kunna að velta því fyrir sér hvort hún bendi til þess að stór hluti þjóðarinnar sé illa upp alinn.

Þetta neikvæða umtal stuðlar að erfiðum tíðaranda.

Fram undan eru erfiðari tímar en núlifandi Íslendingar hafa áður kynnt. Þeir munu reyna á geðheilsu þjóðarinnar.

Þeim fyrirsjáanlega vanda þarf að mæta með opnum umræðum.

Margt bendir til að það sé ungt fólk og miðaldra sem verði verst úti og þurfi á mestri aðstoð að halda. Líklega er erfiðara að vera ungur nú á tímum en áður. Kröfurnar eru meiri. Samfélagið flóknara. Hrúnið vakti upp sterkar tilfinningar hjá fólki og gerir enn.

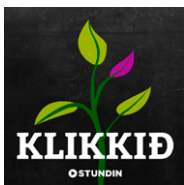
Unga fólkið sem er að útskrifast úr háskólum í dag stendur frammi fyrir flóknari veruleika en nokkur ung kynslóð frá tíma þeirra sem komu út úr skóla þegar heimsstyrjöldinni síðari var að ljúka.

Við sem eldri erum þurfum að rétta henni hjálparhönd eins og við getum.



HLAÐVÖRP

Til eru óteljandi áhugaverð og minna áhugaverð hlaðvörp um geðheilsu og tengd mál-efni á veraldarvefnum. Hér eru nokkur at-
hyglisverð sem vert er að benda á. Það skal
tekið fram að meðfylgjandi hlaðvörp inni-
halda ekki sannleikann eina en þau gætu
bætt einhverju við þann sjóndeildarhring
sem hlustandinn á annað borð hefur.



KLIKKIÐ →

Afar fjölbreyttar hljóð-
upptökur og hlaðvarps-
þættir um geðheilbrigði á
viðum grunni frá Hugar-
aflsfólki.

Slíð: hugarafi.is/hladvarp/



THE BRAIN WARRIOR'S WAY

Hlaðvarpsþættir sem hafa
gengið síðan 2016 og nær
daglega eru þar rædd
mikilvæg málefni og ráð til
þess að viðhalda góðri
geðheilsu. Daniel Amen er manna fróðastur um
hvernig geðheilsa hefur verið skilgreind sl.
áratugi og hefur verið talsmaður nýrrar nálgunar
í þeim efnum.

Slíð: brainwarriorswaypodcast.com/episodes/



THE HILARIOUS WORLD OF DEPRESSION

Hlaðvarp þar sem talað er
um depurð og þunglyndi
með einlægum, hispurs-
lausum og myndnum hætti.
Viðmælendurnir eru allt gamanleikarar og uppi-
standarar sem hafa verið að kljást við depurð.

Slíð: hilariousworld.org/

MENTAL HEALTH BOOK CLUB PODCAST



Hlaðvarp þar sem talað er
um bækur og tímarit sem
fjalla um geðheilsu. Hér
má heyra dóma um
nýttkomnar bækur og
hversu góðar eða slæmar
þær eru í tengslum við
viðfangsefnið.

Slíð: mentalhealthbookclub.com



THE HARDCORE SELF-HELP PODCAST

Sálfræðingurinn Dr.
Robert Duff svarar viku-
lega spurningum hlust-
enda í tengslum við

geðheilsu á breiðum grunni. Þarna kennir
ýmissa grasa, allt frá kvíða og þunglyndi yfir í
flókin sambönd, fíkn og lífið í heild sinni.

Slíð: duffthepsych/hsh.com

„VIÐ VILJUM MEIRA SAMTAL, MEIRI KÆRLEIKA OG UMHYGGJU OG MINNI SJÚKDÓMS- VÆÐINGU“

**HUGARAFL HELDUR ÚTI HLAÐVARPINU
KLIKKIÐ, SEM FJALLAR UM GEÐHEILBRIGÐI OG
BATA, GEÐHEILBRIGÐISÞJÓNUSTU Á ÍSLANDI OG
FLEIRA SEM ER BYGGT Á FRÆÐILEGUM GRUNNI
OG ÞEKKINGU FAGFÓLKS OG REYNSLUSÖGUM
EINSTAKLINGA SEM NÁÐ HAFU BATA.**

Klikkið snýst um okkar hug-
myndafræði, okkar viðhorf
og hverju við viljum koma á
framfæri. Við erum að varpa
ljósi á allt sem snertir geð-
heilsu, mannlega þáttinn, fjölskylduna og
mikilvægi hennar fyrir einstakling sem er
að ganga í gegnum geðrænan vanda. Við
viljum nota Klikkið til að koma reynslu
fólks á framfæri, en líka áleitnum skoð-
unum um lyfin, sjúkdómsvæðingu og
fleira. Við viljum líka vera aðhald fyrir
þjónustuna sem er í boði fyrir þennan hóp
og við höfum gagnrýnt hefðbundið
geðheilbrigðiskerfi. Okkur finnst þjón-
ustan ekki alltaf byggð á virðingu, vald-
eflingu og mannréttindum. Við höfum
bent á að það megi breyta þjónustunni
og hafa hana réttindavænni og kærleiks-
ríkari. Við viljum hafa meira samtal, meiri
kærleika og umhyggju og minni sjúk-
dómsvæðingu,” segir Auður Axelsdóttir,
framkvæmdastjóri Hugarafis, en Klikkið
má finna á hugarafi.is og stundin.is. „Við
erum líka að upplýsa almenning um að
batalíkur eru mjög miklar, og ef við bjóð-
um upp á valdeflandi leiðir eru batalíkur
enn meiri. Markmiðið hjá Klikkinu er mjög
metnaðarfullt.“

Auður segir að í COVID-19 ástandinu
hafi Klikkið mikið verið notað til að varpa
ljósi á bjargráð, aukið ofbeldi og fleira.
„Við reynum að nota Klikkið sem spegil á
daglegt líf og hvað er að gerast í sam-
félaginu,” útskýrir hún og bætir við: „Við
reynum að taka fyrir allar hliðar og þar
kemur reynsla einstaklinga sem hafa
gengið í gegnum geðræna erfiðleika
mjög sterk inn.“

Alþjóðlegar tengingar

Eitt af því sem gert er í Klikkinu er að
varpa ljósi á hvað er að gerast á alþjóð-
legum vettvangi og segir Auður að þau
eigi marga tengiliði erlendis. „Við höfum
til dæmis haft Daniel Fischer, sem er
mentor Hugarafis og við höfum notað
hans batanálgu. Við höfum líka varpað
ljósi á lyfjalausa geðdeild í Noregi með
viðtali við yfirlækni þar.“

Samstarf við Háskóla Íslands er mjög
gott og Sigrún Ólafsdóttir, prófessor í
félagsfræði við HÍ, mætir reglulega í
Klikkið. „Hún hefur mikla þekkingu á
hvernig samfélagið er hvað varðar
geðræna erfiðleika, aðstæður fólks og
fátækt, COVID-19 og margt fleira.“



„VIÐ HÖFUM BENT Á AÐ
ÞAÐ MEGI BREYTA ÞJÓN-
USTUNNI OG HAFU HANA
RÉTTINDAVÆNNI OG
KÆRLEIKSRÍKARI.“

Fordómar enn til staðar

Aðspurð um hvort fordómar séu enn við
lýði gagnvart geðrænum vanda svarar
Auður því játandi. „Já þeir eru enn til
staðar og ótti aðallega við tilfinningar.
Mér finnst við of dugleg að sjúkdóms-
væða líðan fólks. Fordómarnir felast aðal-
lega í því að einstaklingur sem hefur
fengið geðgreiningu sé á einhvern hátt
vanhæfari um margt eins og atvinnu eða
sé ekki treystandi. Þetta er auðvitað al-
rangt. Einstaklingur getur verið ófær um
að framkvæma ákveðna hluti í mikilli van-
líðan, en það líður hjá og getan kemur
aftur og er sú sama og áður. Því miður er
einnig að finna fordóma í heilbrigðiskerfi-
nu og þeir byggja að mestu leyti á þessu
sama. Við verðum að útrýma þessum
villum.“



A. Wendel ehf	Félag opinberra starfsm Vestfj	Landsvirkjun	Sjúkrahjálfun Selfoss ehf
Aðalvík ehf	Fjallabyggð	Léttfeti ehf.	Skólavefurinn ehf
Akraneskaupstaður	Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf	Lif og sál sálfræðistofa ehf	Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs
Akureyrarkaupstaður	Fjölbrautaskóli Snæfellinga	Lífeyrissjóður Vestmannaeyja	Smali ehf
Akureyrarkirkja	Fjölbrautaskólinn við Ármúla	Loft og raftæki ehf.	Smith & Norland hf.
Apótek Garðabæjar ehf.	Flóahreppur	Loftorka Reykjavík ehf.	Smurstöð Akraness sf.
Argos ehf Arkitektastofa Grétars og Stefáns	Fossvélar ehf	Lögreglustjórinn á höfuðborgars	Steinull hf.
Arkþing ehf.	Framtal sf.	M.G.-félag Íslands	Stéttarfélagið Samstaða
Atlantic Seafood ehf.	G.Ben útgerðarfélag ehf	Malbikunarstöðin Hlaðbær-Colas hf	Stjá Sjúkrahjálfun ehf.
Austfjarðaflutningar ehf	Garðabær	Mannrækt og menntun ehf	Suðurtún ehf.
áfengis og tóbaksverslun ríkisins	Gasfélagið ehf	Maron ehf.	Sunnan 4 ehf
Áhaldaleigan ehf	Geislatækni ehf Laser þjónustan	Mata hf.	Svalvogar ehf
Árni Helgason ehf.	Gjögur hf.	Mjólkursamsalan ehf.	Sveitarfélagið Árborg
B.M. Vallá ehf.	Hafnarfjarðarhöfn	Nexus afþreying ehf	Sveitarfélagið Hornafjörður
Báran stéttarfélag	Hagkaup	Neyðarlínan ohf.	Sæborg,dvalarheimili aldraðra
Bendir ehf	Hársnyrtistofan Nína ehf	Nonni litli ehf.	Sæplast Iceland ehf.
Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf	Helgason og Co ehf	Orka ehf	Sættoppur ehf.
Bjarni Fannberg Jónasson ehf.	Henson Sports Europe á Ísl ehf	Orkubú Vestfjarða ohf.	Tannlæknafélag Íslands
Blaðamannafélag Íslands	Hjá Guðjón Ó ehf.	Ós ehf	Tannlæknar Mjódd ehf
Blikkrás ehf	Hlíðarskóli	Ósal ehf	Tannlæknastofa Björns Þ Þór ehf
Bolungarvíkurkaupstaður	Hreinsitækni ehf.	Óskirnar þrjár ehf.	Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf.
Boreal ehf	HS Veitur hf.	Prentmiðlun ehf	Terra Efnaeyðing hf
Bókhaldsþjónusta Arnar Ing ehf.	Hurðalausnir ehf	Rafmiðlun hf.	Terra umhverisþjónusta hf
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.	Hvalfjarðarsveit	Rafsel Búðardal ehf	THG Arkitektar ehf.
Bólholt ehf	Hvalur hf.	Rannsóknarþjónustan Vestmannaeyjum ehf	Tréiðjan Einir ehf
BRA ehf.	Hveragerðissókn	Rarik ohf.	Úti og inni sf
Brim hf.	Höfðakaffi ehf	Raust - Almannatengsl og lö ehf	Útibú ehf.
BSRB	Iðnaðarlausnir ehf.	Ráðhús ehf.	VA arkitektar ehf
Danica sjávarafurðir ehf (Danica Seafood Ltd.)	Ingi hópferðir ehf	Ráð-mennt ehf	Vatn ehf
DMM Lausnir ehf.	Intellecta ehf	Reykjalundur,endurhæfingarmiðst	Verkalyðsfélag Vestfirðinga
Domus Medica hf.	Ison ehf	Reykjavíkurborg	Verkalyðsfélagið Hlíf
Dressmann á Íslandi ehf.	Íslensk endurskoðun ehf	Réttingaverkstæði Jóa ehf.	Verktækni ehf
Dvalarheimilið Ás	Íslensk erfðagreining ehf.	Rima Apótek ehf	Verslun Haraldar Júlíussonar
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík	Íslensk getspá sf.	Rolf Johansen & Co ehf.	Verzlunarskóli Íslands ses.
Efling stéttarfélag	Ístak hf.	Ræktunarsamband Flóa og Skeiða ehf	Vetrarsól ehf
Eignamiðlunin ehf.	JÁVERK ehf.	Sameyki stéttarfélag í almannapjónustu	Vélsmiðjan Sveinn ehf
Einingaverksmiðjan ehf	Jónatanesson & Co, lögfræðistofa ehf.	Samherji Ísland ehf.	Vinnslustöðin hf.
Eldvarnarþjónustan ehf.	JSÓ ehf.	Samson ehf	Vísir,fél skipstjórnarma Suðurn
Elísa Guðrún ehf	Kambur ehf.	Samtök starfsmanna fjármálafyr	VR
Endurskoðun Vestfjarða ehf.	Kjósarhreppur	Samvirkni ehf	Þ.S. Verktakar ehf.
Esja Gæðafæði ehf.	Kjöthöllin ehf	Seyðisfjarðarkaupstaður	Þjónustustofan ehf.
Fasteignasalan Miklaborg ehf.	Klausturkaffi ehf	Sigmar ehf.	Þörungaverksmiðjan hf.
Fastus ehf.	KOM ehf., kynning og markaður	Sigurgeir G. Jóhannsson ehf	Ævintýradalurinn ehf
Festi hf.	KPMG ehf.	Síldarvinnslan hf.	Ökuskóli Austurlands sf.
Félag íslenskra hjúkrunarfræðin	Landsnet hf.	Sjúkrahúsið á Akureyri	Öryggisgirðingar ehf
	Landssamband lögreglumanna		Össur Iceland ehf.
	Landssamtök lífeyrissjóða		

39.is

Taktu þátt og saman setjum við geðheilsu í forgang í samfélaginu.
Dú getur skrifað undir áskorun þess efnis á **39.is**