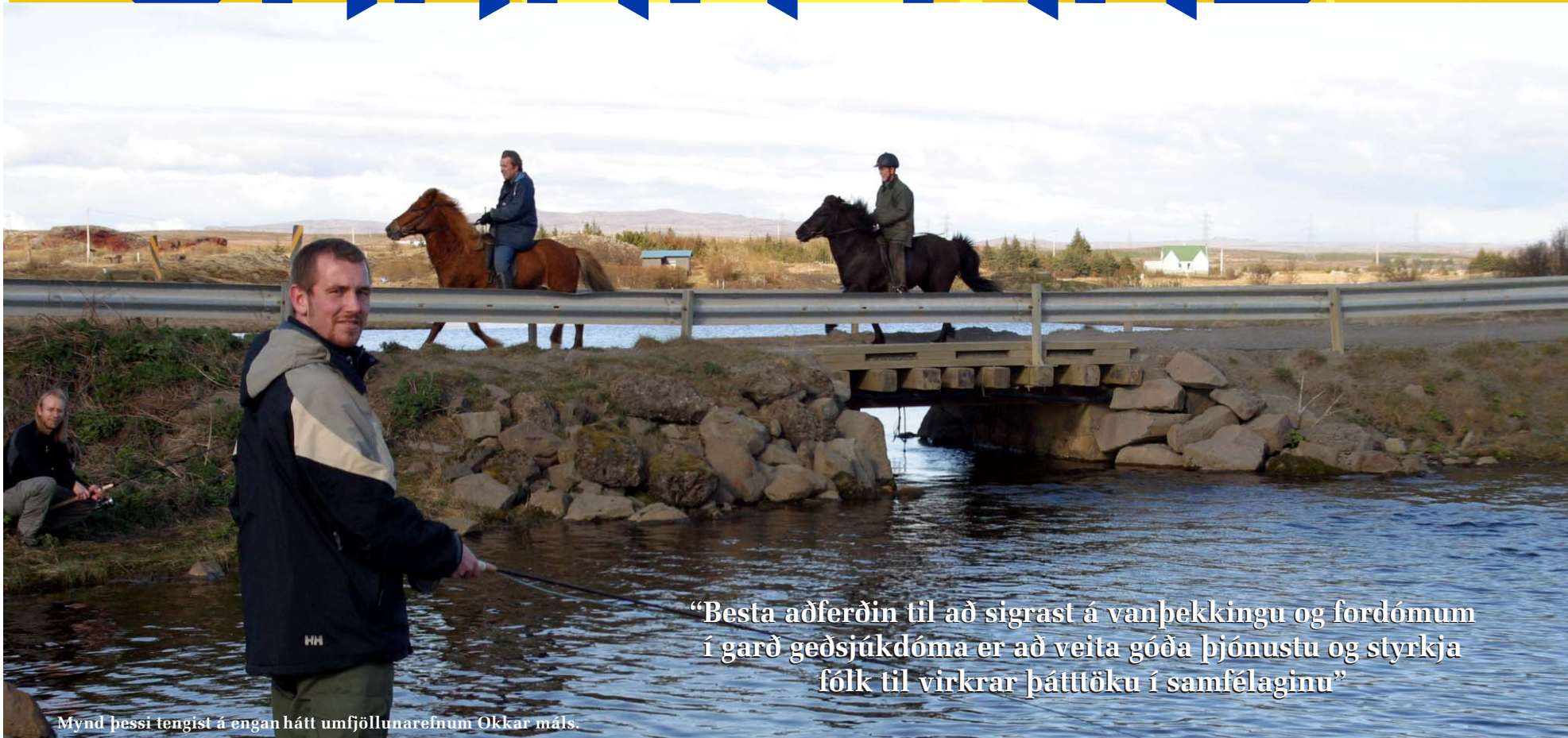




GEDHJÁLP

# OKKAR MÁL



“Besta aðferðin til að sigrast á vanþekkingu og fordómum í garð geðsjúkdóma er að veita góða þjónustu og styrkja fólk til virkrar þátttöku í samfélaginu”

Mynd þessi tengist á engan hátt umfjöllunarefnum Okkar máls.



## Flóttamenn á Farsótt

- minni fordómar gegn geðsjúkdómum en alkahólisma. Rætt við strákana í Gistiskýlinu við Þingholtsstræti, staðnum þar sem enginn vill vera en mikilvægur samt. Nýja Testamentinu stolið.

## Innlyksa á sjúkrahúsi

Tugir fólks hafa dvalist árum saman á Kleppi. Langur biðlisti eftir öðrum úrræðum. Skaðar sjúklinginn og alla færni hans. Rætt við Margréti Eiríksdóttur.

## Upplýst umræða stuðlar að virðingu fyrir geðsjúkdómum

Fullkomið hneyksli að geðsjúkir séu á götunni, segir Styrmir Gunnarsson, sem telur fátækt vaxandi orsök geðsjúkdóma.

## Mannleg viðhorf, smekkur og tilfinningar

Umfjöllun fjölmiðla um geðsjúka rædd á ráðstefnu Dómstólaráðs. Sum blöð lifa og hrærast í mannlegum harmleik, segir dómismálaráðherra. Biskup vill að tillitssemin ráði för.

**Geðheilsan skiptir okkur alla máli - hvort heldur er okkar sjálfra eða samferðafólksins. Öll berum við samábyrgð. Ófáir hafa látið geðheilbrigðismál til sín taka, hvort heldur er með því að miðla upplýsingum og fræðslu eða reifa skoðanir sínar. Um þessi efni - rétt eins og önnur - er Netið ótæmandi brunnur. Lítum á nokkrar slóðir**

"Ekki er auðvelt að skilgreina hvað persónuleikabreyting er og hver sé munurinn á persónuleikabreytingu og geðsveiflu; um það má jafnvel deila hvort persónuleiki manna geti yfirleitt breyst eftir að fullorðinsaldri er náð. Margir heilbrigðir einstaklingar hafa geðsveiflur, þeir eru ýmist glaðir eða daprir, opnir eða lokaðir, blíðir eða árásargjarnir, jákvæðir eða neikvæðir; allt er þetta samt sami einstaklingurinn með sama persónuleikann, hann sýnir bara á sér mismunandi hliðar á mismunandi tímum."

*Magnús Jóhannesson  
læknir á hi.is*



"Þegar á heildina er lítið eru skilnaðarbörn líklegri til að eiga við meiri erfiðleika að stríða en börn úr öðrum fjölskyldugerðum og andleg heilsa þeirra er í fleiri atriðum lakari. Íslenskar samanburðarniðurstöður um líðan barna eftir fjölskyldugerð, þar sem frásældir foreldrar gefa meðal annarra upplýsingar um líðan og heilsu barna sinna, benda til þess að þau séu oftast dögur og ráðvillt og stríði oftast við tilfinningarveiflur en börn í öðrum fjölskyldugerðum."

*Visindavefurinn.is*

"Ég er vafasamt að Íslendinga séu í dag í stakkbúinir að taka kerfisbundið á þeim aðstæðum sem skapast þegar næsta alvarlega áfall dýnur yfir þjóðina. ... Mér sýnist því staða mála í dag vera sú að verði alvarlegur atburður sem krefst áfallahjálpar af þeirri stærðargráðu sem snjóflóðin fyrir vestan kröfðust á sínum tíma þá séum við ekki undir það búin. Mér þykja það slæm tíðindi."

*Ágúst Oddsson læknir í ritstjórnargrein Læknablaðsins.*

"Við leysum til dæmis ekki öll okkar vandamál með lyfjum þótt þau séu oft nauðsynleg. Ég verð að viðurkenna að mér hrýs hugur við sívaxandi notkun geðdeyfðarlyfja hér á landi. Ef einhverjar leiðir eru færar til að fyrirbyggja þessa miklu þörf fyrir lyf af þessu tagi þá ber okkur skylda til að finna þær og nýta út í æsar. Það er áþján að geta ekki tekist á við hvunndaginn án lyfja.

Það eru lífsgæði að þurfa ekki á lyfjum að halda."

*Jón Kristjánsson á heilbrigdisraduneyti.is*

"Sönn gleði felst í að finna fólk sem er verðugt virðingar, aðdáunar og ástar en lífsnauðsyn að trú því að þú verðskuldur þetta sjálfur. Því að þú getur ekki lifað í öðrum. Þú finnur ekki sjálfan þig í öðrum. Aðrir geta ekki gefið þér líf. Þú munt þekkja marga um ævina og missa sjónar af mörgum þeirra, en sjálfum þér aldrei. Þú ert eina svarið við spurningum lífs þíns. Þú ert eina lausnin á vandamálum lífs þíns."

*Styrkur.net*

"Lausnarorðið er samhyggð, það að vera til staðar, viðurkenna sorg og söknuð syrgjandans án þess að tapa sjálfum sér í sorginni. Það getur verið gott fyrir syrgjandann að fá að segja hvernig honum líður.

Þú gerir rétt ef þú hlustar. Láttu þínar eigin tilfinningar vísa þér leið, ekki fyrirfram lærðar formúlur frá öðrum. Snerting og eða faðmlag segir meira en mörg orð. Huggunin liggur meira í því hver maður er, heldur en hver maður segist vera."

*Sorg.is*

"Það er vel hægt að klifra upp úr þessum brunni, stiginn er þarna, það þarf bara smá ljósglætu til að koma auga á hann. Og þessi ljósglæta, hún er þarna, trúið mér, hún er þarna, en það er í okkar valdi að ákveða hvort við viljum nota hana til að þurrka út neikvæðnina og fara að nota jákvæðnina til að kveða niður alla þessa fordóma og fyrirlitningu."

*Bergþór Grétar Böðvarsson á hugarafli.is*

"Lífið okkar er birta og skuggar. Í skugganum líður okkur ekki allt of vel og þegar myrkrið nær að umlykja okkur og draga úr okkur allan mátt, bæði hugar og handa, er sagt að við þjáumst af þunglyndi. Þunglyndi er vítahringur myrkursins, hugsun okkar brenglast og hið agnarsmáa og lítilfjörlega belgist út og gerir okkur lífið leitt og við það verðum við enn þungri á brúnina."

*Persona.is*

"Geðheilbrigðisþjónustan snýr ekki eingöngu að meðferð og stuðningi við þá sem glíma við geðsjúkdóma. Geðheilbrigðisþjónusta snýr ekki síður að geðrækt, þ.e. að efla einstaklinginn til að taka á heilbrigða, jákvæðan og uppbyggilegan hátt á verkefnum lífsins, að forvörnum, að berjast gegn fordómum, mismunum, á félagslegri útskúfun geðsjúkra og að endurhæfingu þeirra."

*Ásta Möller á Alþingi 10. febrúar 2005.*

"Við vitum aldrei hvað inni fyrir býr hjá öðrum. Stundum eru þau hressustu á meðal okkar með innibýrgða kvöl í förum sínum; ógróin sár á sálinni frá fyrri tíð. En merkin eru stundum býsna augljós þegar við gefum þeim gaum. Og ótrúlega oft geturðu lagt lið með því að sýna þinn innri mann."

*Sr. Hjálmar Jónsson á domkirkjan.is*

"Hamingja í einkalífi og vinnu er yfirleitt ekki aðskilin. Það hvernig okkur líður heima fyrir getur haft áhrif á vinnuna og svo öfugt. Í sumum tilfellum getur mikil hamingja á öðru sviðinu bætt upp óhamingju á hinu sviðinu. Þannig getur velgengni og vellíðan í vinnu bætt að einhverju óhamingju í einkalífi um tíma og á sama hátt getur mikil hamingja í einkalífi bætt upp vansæld í starfi. Farsælast er þó að vinna að velgengni og vellíðan á báðum sviðum."

*Doktor.is*

## Tryggingastofnun ríkisins

# Ofvirknilyf í efstu sætunum

Lyf við athyglisbresti með ofvirkni er nú í fyrsta sinn komi á lista yfir þau tíu lyf sem Tryggingastofnun ríkisins greiðir mest með. Lyfið er nú í 8. sæti á listanum, yfir hin tíu efstu, en var í 26. sæti árið 2003. Þetta er Sivacor, íslenskt samheitalyf sem er selt í Danmörku undir öðru heiti. Lyfið kostar hér á landi 10.050 kr. en 807 kr. í Danmörku þar sem samkeppni er milli ellefu samheitalyfja í þessum flokki. Verðmunurinn er alls 1.144%. Tryggingastofnun greiddi tæpar 1700 milljónir króna fyrir tíu kostnaðarmestu lyfin á síðasta ári, sem er rúmlega fjórðungur af heildarlyfjakostnaði stofnunarinnar. Lyfin þrjú sem efst eru á listanum yfir kostnaðarmestu lyfin 2004 voru einnig efst á lista TR í fyrra. Á heimasíðu Tryggingastofnunar er haft eftir Ingu J. Arnardóttir deildarstjóra lyfjadeildar stofnunarinnar að greiðslur almannatrygginga myndu lækka um rúmlega 300 milljónir, eða að meðaltali um 18%, fyrir lyfin tíu á listanum, ef sama lyfjaverð gildi hér á landi og í Danmörku. "Á síðasta ári gerði heilbrigðisráðherra samninga um verðlækkun á lyfjum við lyfjainnflytjendur og framleiðendur. Ekki hefur enn farið fram nákvæm greining á þeim samningum en áætla má að hefðu þeir ekki verið gerðir hefði kostnaður TR vegna umræddra tíu lyfja verið um 250 milljóna króna hærri," segir Inga J. Arnardóttir.

**GEDRÆKTARKASSINN**  
Safnað er í kassa hlutum sem vekja gleði og góðar minningar. Þetta geta verið myndir af ástvínnum, tónlist, kvikmynd, ljóð, sögur, ástarbréf, hárlökkur, klútur með uppáhalds ilmi, slakandi tónlist eða eitthvað annað sem vekur jákvæðar hugsanir. Leita má í kassann þegar neikvæðar hugsanir skjóta upp kollinum, t.d. eftir erfiðan dag, rifrildi eða skammir, þegar okkur leiðist, finnst við einmana eða vanta stuðning.

**GEDRÆKT**

**ÞAÐ ER ENGIN HEILSA ÁN GEDHEILSU**

**GEDORÐIN 10**

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast

  
**LÝÐHEILSUSTÖÐ**  
- lífið heil

Lýðheilsustöð · Laugavegi 116 · 101 Reykjavík  
www.lydheilsustod.is

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
9.00 - 16.00 Félagsmiðstö opin	9.00 - 16.00 Félagsmiðstö opin	9.00 - 16.00 Félagsmiðstö opin	9.00 - 16.00 Félagsmiðstö opin	9.00 - 16.00 Félagsmiðstö opin		
9.00 - 10.40 Tölvuver	9.00 - 10.40 Tölvuver	9.00 - 10.40 Tölvuver	9.00 - 10.40 Tölvuver	9.00 - 10.40 Tölvuver		
12.00 - 13.00 Hádegisverður	12.00 - 13.00 Hádegisverður	12.00 - 13.00 Hádegisverður	12.00 - 13.00 Hádegisverður	12.00 - 13.00 Hádegisverður	12.00 - 13.00 Hádegisverður	12.00 - 13.00 Hádegisverður
13.00 - 14.00 Húsfundur	13.00 - 16.00 Mósaiksmiðja	13.00 - 14.00 Stuðningshópur	13.00 - 14.00 Kvíðahópur	13.00 - 14.30 Viðtalstími gedhjúnarfræðings Lsp.-Háskólasjúkrah.		
15.00 - 16.30 Saumaklúbbur	14.05 - 16.00 Tölvuver	14.00 - 16.00 Viðtalstími félagsráðgjafa	13.00 - 14.00 Starfshópur Gedhjálpar	14.05 - 16.00 Tölvuver		
20.00 - 21.30 Aðstandendahópur fólks með átröskun	15.45 - 17.05 Kórr	Félagsþjónusta annan hvern miðvd.	14.05 - 16.00 Tölvuver	14.05 - 16.00 Tölvuver		
20.00 - 21.30 Kviðaröskunarhópur	18.00 - 19.00 Aðstandendahópur	17.00 - 20.00 Kvikmyndahús		18.00 - 21.00 Opið hús og súpa annan hvern föstud.		
	20.00 - 21.30 Eineltishópur	20.00 - 21.30 Félagshópur ungs fólks / kaffihús				
	20.00 - 21.30 Punglyndishópur	20.00 - 21.30 Félagsfælnihópur	21.00 - 22.30 Gedhvarfahópur			

## Dagskrá Gedhjálpar vor 2005

Fylgt úr hlaði



**"Með því að notendafélag geðsjúkra og aðstandenda þeirra haldi utan um þéttrið net trúnaðarmanna skapast nýir möguleikar á betri þjónustu,- notenda tengdri þjónustu."**

# Tökum málin í okkar hendur

Enn stendur félagið Geðhjálp á tímamótum. Við höfum á undanförunum árum náð eyrum ráðamanna þjóðarinnar en við höfum fyrst og fremst náð góðu sambandi við þjóðina sem sýnt hefur okkur mikinn stuðning og velvilja. Þjóðin vill hafa sterkt hagsmunafélag fyrir geðsjúka og aðstandendur þeirra og hefur sýnt stuðning sinn í verki. Nú síðast safnaði Kiwanis hreyfingin um 9 milljónum króna til Geðhjalpar til átaksverkefnis um að rjúfa einangrun geðsjúkra á landsbyggðinni. Ráðinn hefur verið starfsmaður verkefnisins og undirbúningur og skipulagning er í fullum gangi. Með verkefninu undirstrikar Geðhjálp hlutverk sitt sem landssamtök geðsjúkra og aðstandenda þeirra. Næstu tvö árin verður þess freistað að mynda sterk tengsl á milli Geðhjalpar og byggðarlaga vítt og breytt um landið sem verði varanleg eftir að átaksverkefninu lýkur. Geðhjálp bindur miklar vonir við þetta verkefni og væntir góðs samstarfs við íbúa á landsbyggðinni, fyrirtæki og stofnanir. Við trúum því að hér sé um mjög brýnt verkefni að ræða sem hvarvetna verði tekið opnum örmum. Miklu máli skiptir að Geðhjálp kynni sér vel aðstæður á hverjum stað fyrir sig og leiti leiða með heimamönnum til að rjúfa þar einangrun geðsjúkra. Sú leið sem við mælum sérstaklega með að skoðuð verði er að koma á fót sjálfshjalpar- eða sjálfsstyrkingarhópum vítt og breytt um landið sem verði í sambandi við Geðhjálp og þá fjölmörgu sjálfshjalparhópa sem starfandi eru í húsi félagsins að Túngötu 7. Nú þegar hafa nokkrir slíkir hópar tekið til starfa utan höfuðborgarsvæðisins. Einnig er stefnt að því að koma á fót öflugum trúnaðarmannakerfi þannig að ávallt sé gott samband á milli Geðhjalpar og byggðarlaga úti á landi. Fljótt verði komið til aðstoðar þeim sem veikjast og aðstandendum þeirra. Með því að notendafélag geðsjúkra og aðstandenda þeirra haldi utan um þéttrið net trúnaðarmanna skapast nýir möguleikar á betri þjónustu,- notenda tengdri þjónustu. Það er löngu orðið ljóst að þar sem geðheilbrigðiskerfi eru best heppnuð koma notendur þjónustunnar meira að skipulagningu þeirra og einstökum þáttum. Alþjóða heilbrigðismálastofnunin hefur nú ásamt með ríkisstjórnun 52 ríkja þ.m.t. Íslands, markað þá stefnu að notendur geðheilbrigðiskerfisins komi beint að skipulagningu og framkvæmd þjónustunnar. Þetta eru merkileg tímamót sem ber að fagna. Af orðum heilbrigðisráðherra á Alþingi fyrir skemmstu var ekki annað að heyra en að hann fagnaði hinni nýju stefnu og að eftir samþykkt ráðherrafundarins í Helsinki, þar sem yfirlýsing þessa efnis var undirrituð, yrði unnið hér á landi. Nú þegar við hefjumst handa við að rjúfa einangrun geðsjúkra á landsbyggðinni kemur þetta sér afar vel. Hér er án efa um að ræða eitt allra stærsta verkefni Geðhjalpar næstu árin en einnig er mikil barátta fram undan fyrir afstofnanavæðingu geðheilbrigðiskerfisins en í því felst ekki einkavæðing þjónustunnar heldur tilflutningur yfir í smærri og manneskjulegri einingar. Gömlu stóru geðsjúkrahúsinn eru minnisvarðar gamalla tíma í meðferð geðsjúkra og þeim verður að loka. Nú eru nýir tímar að renna upp þar sem mannréttindi og virðing verða sett í forgang og þar sem að þjónustan verður sniðin að einstaklingunum sem veikjast. Senn mun líka aðstandendum verða sýnd meiri virðing og sér í lagi stuðningur þegar veikindi koma upp. Af hverju trúir ég þessu? Vegna þess að ég er sannfærður um að íslensk stjórnvöld skrifuðu undir yfirlýsingu 52 þjóða um geðheilbrigðismál í janúar af fullum heilindum. Jón Kristjánsson heilbrigðisráðherra er maður orða sinna og því munu verða breytingar á kerfinu. Lykilatriðin í Helsinki yfirlýsinguinni eru notendavæðing, mannréttindamál, bætt menntun og hjálfun fagfólks, afstofnanavæðing og notendatengd geðrækt. Geðhjálp mun fylgja málinu fast á eftir og verða það mótunarafl til framfara í geðheilbrigðismálum sem okkur er ætlað. Með ykkar hjálp tekst þetta vel.

*Bestu kveðjur,  
Sigursteinn Másson*

## Okkar mál

Útgefandi Geðhjálp \* Túngötu 7 \* 101 Reykjavík \* Sími 570 1700  
Netfang: [gedhjalp@gedhjalp.is](mailto:gedhjalp@gedhjalp.is) \* Vefsíða: [www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is)  
Ábyrgðarmaður: Sveinn Magnússon  
Ritstjóri: Sigurður Bogi Sævarsson  
Annað efni: Erna Kaaber og Gunnar Reynir Valþórsson  
Forsíðumynd: Þjetur Sigurðsson  
Auglýsingar og umbrot: PSN - samskipti ehf.  
Prentun og dreifing: Morgunblaðið  
Upplag: 63.000 eintök



Gedhjálp með verkefni sem miðar að því að ná til geðsjúkra á landsbyggðinni

# Leitum svara í grasrótinni



"Vandamál sem gætu verið uppi á landsbyggðinni eru til dæmis þau að aðgengi að þjónustu er verra og eins að þetta sé meira feimnismál í litlum bæ þar sem allir þekkja alla."

"Viljinn til að vinna á landsbyggðinni hefur alltaf verið til staðar," segir Arndís Ósk Jónsdóttir, meðal annars hér í viðtalinu.

Arndís Ósk Jónsdóttir hefur verið ráðin til tveggja ára til þess að stýra átaki Gedhjálpar sem ber yfirskriftina Rjúfum einangrun geðsjúkra á landsbyggðinni. "Tilgangur átaksins skýrist í nafninu sjálfu. Undanfarið hef ég verið að fara í gegnum hvað þessi yfirskrift þýðir. Hvaða einangrun erum við að tala um og hvað getum við í rauninni gert á tveimur árum," segir Arndís Ósk.

Kiwanishreyfingin stóð fyrir landssöfnun sl. haust og afraksturinn fór annars vegar í endurbyggingu á BUGL, barna og unglingsgeðdeild og hins vegar verkefnið sem Arndís hefur verið fengin til að stýra.

## Rjúfa einangrun geðsjúkra á landsbyggðinni

"Fólk er í vandræðum með að finna hjálp í sinni heimabyggð," segir Arndís og heldur áfram. "Gedhjálp er að nafninu til landssamtök en hingað til hefur stærstur hluti starfseminnar farið fram hér í Reykjavík. Viljinn til að vinna á landsbyggðinni hefur alltaf verið til staðar, en takmörkuð fjárráð og mannskapur hafa komið í veg fyrir möguleika okkar á að vinna mikið úti á landi. Við fáum mikið af fyrirspurnum frá fólki sem er í vandræðum með að finna aðstoð í sinni heimabyggð. Það er staðreynd að á landsvísu eru fordómar í garð geðsjúkra. Spurningin er hvort þeir séu algengari úti á landi."

Arndís segir sitt verk meðal annars fólgið í því að finna út hvort fordómar séu minni eða meiri úti á landsbyggðinni en hér í Reykjavík. "Vandamál sem gætu verið uppi á landsbyggðinni eru til dæmis þau að aðgengi að þjónustu er verra og eins að þetta sé meira feimnismál í litlum bæ þar sem allir þekkja alla.t," segir hún.

## Tengslanet og sjálfshjálparhópar

Hluti af því markmiði Gedhjálpa að ná betur til landsbyggðarinnar er að gera bragarbót á vefsetri samtakanna á slóðinni [www.gedhjalp.is](http://www.gedhjalp.is) sem mun vissulega nýtast landsbyggð jafnt sem borg. "Við þurfum að hafa meira efni á vefnum og þar vantar aukna fræðslu um stofnun sjálfshjálparhópa. Einnig þarf að koma upp litlum gagnabanka, einskona vísu að bókasafni," segir Arndís. Starf Arndísar felst ekki síst í því að byggja upp tengslanet vítt og breytt um landið. "Í því felst einkum tvennt. Í fyrsta lagi þarf að greina og finna gott fagfólk á landsbyggðinni og koma upp lista yfir aðila sem hægt er að benda fólki á þegar leitað er til okkar eftir aðstoð. Ég vil geta bent fólki sem hringir hingað á skrifstofuna á einhvern ákveðinn aðila í þeirra heimabæ hvort sem hann er sálfræðingur, hjúkrunarfræðingur, starfsmaður félagsþjónustunar á staðnum, djákni, lækni, prestur eða einfaldlega einhver sem getur veitt praktíska hjálp," segir Arndís - sem bætir því við að leit Gedhjálpar beinist allt eins að fólki sem hefur ekki endilega hefur mikla reynslu eða menntun á sviði geðheilbrigðismála að baki, heldur vill vera geðsjúkum aðstandendum þeirra innan handar af fullri alvöru. "Þá þarf að koma upp neti trúnaðarmanna sem geta látið okkur vita um ástandið á hverjum stað hverju sinni. Þannig getum við hjálpað til við að yta á réttu aðilana til þess að bæta ástandið ef þess þarf eða ráðlagt tengiliðunum hverja þau þurfa að ræða við. Þetta tenglakerfi er eitthvað sem við erum að vinna í, einmitt núna."

## Þrjú sjálfshjálparhópar

Gedhjálp er um þessa mundir í samstarfi við Geðrækt, Landlæknisembættið, og Rauða krossinn en á stefnuskrá innanlandsdeildar RKÍ er að huga að málefnum geðfatlaðra. Samstarfið felur í sér að fólk á vegum Gedhjálpar og Rauða krossins verðast um landið með fræðslu og stuðning fyrir aðstandendur geðfatlaðra, fólk með geðraskanir og áhugafólk um þessi málefni almennt. "Við reynum að fræða fólk um það hvað gerist þegar geðsjúkdómar leggjast á fólk og síðan aðstoðum við fólk í því að koma á fót stuðningshópum. Við höldum til dæmis námskeið á Egilsstöðum um daginn og veit ég til þess að eftir það spruttu upp þrjú hópar í bænum," segir Arndís. "Það er erfitt að stofna svona hópa og ég er að tala við tengiliði hópunum þessa dagana þar sem ég gef ráð um hvernig svona hópar fúnkera í framkvæmd. Einnig er ég með hjálp Salbjargar Bjarnadóttur hjá Landlæknisembættinu, búin að finna aðila þarna fyrir austan sem eru tilbúnir að styðja við hópana ef hallar á þá að einhverju leyti."

## Biðum ekki lausa að ofan

Arndís er með BA gráðu í sálfræði og kvennafræðum frá Bandaríkjunum og masterspróf í vinnusálfræði frá Bretlandi þar sem hún starfaði við fyrirtækjaráðgjöf í sex ár. "Ég hef alltaf verið spennt fyrir þessum málaflokki þó ég hafi unnið á öðrum vettvangi. Það er svolítið skrítið að koma úr umhverfi eins og fyrirtækjaráðgjöf þar sem viðskiptavinurinn er alltaf spurður að því hvað hann vilji. Upplifa svo annarskonar áherslur þegar kemur að fólki með geðraskanir og aðstandendur þeirra. Þetta er ekki gert í nógu miklum mæli að mínu mati þegar unnið er með geðsjúkum. Annað sem ég tók eftir í Bretlandi var að því mati sem maður fór í píramýdana til að finna lausnir á vanda fyrirtækja, því betri og ódýrari voru lausnirnar. Þetta held ég að eigi alveg eins við í þessum geira og við ættum að vinna meira í grasrótinni og leita svara við áleitnum spurningum meðal fólksins þar.2 -GRV



hugljúf og róandi tónlist fyrir huga, líkama og sál eftir:

friðrik karlsson

Feel Good

velliðunar tónlistin



Feel Good

velliðunar ilmsafnið geisladiskar og ilmkerfi



the Feel Good aroma collection

Om SNYRTIVÖRUR

Umboðsmaður á Íslandi  
Suðurlandsbraut 4a - 105 Reykjavík  
sími: 568 0829 - [om@om.is](mailto:om@om.is) - [www.om.is](http://www.om.is)

# Þökkum eftirtöldum veittan stuðning

## REYKJAVÍK

101 ehf, Hverfisgötu 49  
Acryl ehf, Öldugranda 3  
Aðalblíkk ehf, Vagnhöfða 19  
Aðalmálun sf, Skólavörðustíg 10  
Áltak ehf, Stórhöfða 33  
Alteikning ehf, Ármúla 36  
ALTEX ehf, Kringlunni 7  
Andrés, fataverslun, Skólavörðustíg 22a  
Argos ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarsljóð 9  
Arkís ehf, Aðalstræti 6  
Arkitektar Skógarhlíð ehf, Skógarhlíð 18  
Arkitektur.is ehf, Hverfisgötu 26  
Árni Reynisson ehf, Túngötu 5  
Ártúnsskóli, Árkvörn 4  
Aseta ehf, Ármúla 1  
Auglýsingastofan Gott fólk  
McCann Erickson, Laugavegi 182  
Augnlæknastofa Hörpu Hauksdóttur, Hverfisgötu 76  
B.K.flutningar ehf, Krosshömrum 2  
Bæir ehf, Jónsgeisla 15  
Baldursbrá ehf, Laufásvegi 41  
Balletskóli Sigríðar Ármann, Skipholti 35  
Balletskóli Eddu Scheving, Háteigsvegi 42  
Bandalag háskólanna, Lágmúla 7  
Barnaheill, Laugavegi 7, 3. hæð  
Belís heilsuvörur ehf, Esjurgund 43  
Betra líf ehf, Kringlunni 8  
BGI málarar ehf, Brekkubæ 17  
Bifreiðastillingar Nicolai, Faxafeni 12  
Bifreiðaverkstæði H.P. ehf, Hamarshöfða 6  
Bílaleigan AKA, Vagnhöfða 25  
Bílaleigan Geysir hf, Dugguvogi 10  
Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16  
Birtingur ehf, Leifsgötu 30  
Björnsbakarí ehf, Klapparstíg 3  
Blaðmannafélag Íslands, Síðumúla 23  
Blómagallerí ehf, Hagamel 67  
Bókaútgáfan Salka ehf, Ármúla 20  
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf, Skeifunni 4  
Borgarholtskóli, Mosvegi  
Braudhúsið ehf, Efstalandi 26  
Breiðholtskirkja, Þangbakka 5  
Brimborg ehf, Bildshöfða 6  
Brimrún ehf, Hólmaslóð 4  
Brynjár Þór Níelsson lögmaður, Lágmúla 7  
BT-sögum ehf, Tangarhöfða 6  
Búsáhöld og gjafavörur, Kringlunni 8-12  
Bústaður, fasteignasala, Mörkinni 3  
Dagvist barna, Hafnarhúsinu Tryggvagötu  
Danica sjávarafurðir ehf, Laugavegi 44  
Dómkirkjan í Reykjavík,  
Domus gistiheimili ehf, Hverfisgötu 45  
Dúndur ehf, Hlaðbæ 15  
Dynjandi ehf, Skeifunni 3h  
E.T. ehf, Klettagörðum 11  
Effect hársnyrtistofa, Bergstaðastræti 10a  
Efling stéttarfélag, Sætúni 1  
Endurvinnslan hf, Knarrarvogi 4  
ERF ehf, Rauðagerði 39  
Exton - Kastljós ehf, Skipholti 11-13  
Færeyska sjómannaheimilið, Brautarholti 29  
Fagtún ehf, Brautarholti 8  
Fasteignasalan Framtíðin ehf, Síðumúla 8  
Fasteignasalan Garður ehf, Skipholti 5  
Fatabúðin ehf, Skólavörðustíg 21a  
Faxaflóahafnir sf, Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17  
Félag bólkagerðamanna, Hverfisgötu 21  
Félag íslenskra hljómlistarmanna, Rauðagerði 27  
Félag pipulagningameistara, Skipholti 70  
Félagsbústaðir hf, Hallveigarstíg 1  
Félagsþjónustan í Reykjavík, Síðumúla 39  
Fenris ehf, Viðarhöfða 6  
Ferðaskrifstofa Íslands - Úrval Útsýn, Lágmúla 4  
Féró ehf, Steinasi 6  
Filmco hf, Suðurlandsbraut 10  
Fiskidýjan Reykás ehf, Grandagarði 33  
Fiskverslun Hafliða Baldvínssonar ehf FisMac ehf, Fiskislóð 83  
Fjárfestingafélagið Gaumur ehf  
Fjarhitun hf, Suðurlandsbraut 4  
Fjölbrotaskólinn við Ármúla, Ármúla 14  
Fjölur ehf, Hraunbergi 17  
FK Sigurðsson ehf, Hlaðhömrum 17  
Flugfélagið Atlanta hf, Höfðabakka 9  
Flugskóli Íslands hf, Reykjavíkflugvelli  
Fönix ehf, heimilistækjaverslun, Hátúni 6a  
Formprent, Hverfisgötu 78  
Fræðslumiðstöð málmíðnaðarins ehf, Hallveigarstíg 1  
Fraktlausnir ehf, Skútuvogi 12e  
Framsóknarflokkurinn, Hverfisgötu 33  
Furðufuglar og Fylgífiskar, Bleikargróf 15  
G Hannesson ehf, Borgartúni 23

G.S. varahlutir, Bildshöfða 14  
GÁB ehf, Faxafeni 11  
Gæðafæði ehf, Bildshöfða 14  
Gæfumunir ehf, Grandavegi 47  
Gáski ehf, Bolholti 6-8  
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 8  
Gesthús Dúna hf, Suðurhlíð 35d  
Gimli sf, snyrtistofa, Miðleiti 7  
Gissur og Pálmi ehf, byggingaverktaki, Álfabakka 14a  
Gítarskóli Ólafs Gauks, Síðumúla 17  
Gjúgur ehf, Grenivík, Kringlunni 7  
Grænn kostur, Skólavörðustíg 8  
Grásteinn ehf, Neshaga 5  
Greining og ráðgjöf ehf, Laugateigi 56  
Gripíð og greitt ehf, Skútuvogi 4  
Guðmundur Arason ehf - smíðajárn, Skútuvogi 4  
Hafgæði sf, Fiskislóð 47  
Hafrót Ármúla ehf, Ármúla 5, 4 hæð  
Hagaskóli, Fornhaga 1  
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11  
Hans Petersen hf, Skeljanesi 1  
Harðviðarval ehf, Krókhálsi 4  
Hárgreiðslustofa Höllu Magnúsdóttur, Miðleiti 7  
Hárstofan Ás ehf, Selásbraut 98  
Háteigsskóli, v/ Háteigsveg  
HBH Veitingar ehf, Skólalúti 1  
Heilsuráðgjöf ehf, Sundlaugarvegur 30a  
Herrafataverslun Birgis ehf, Fákafeni 11  
Heyrnartækni ehf, Álfheimum 74  
HGK ehf, Laugavegi 13  
Hitastýring hf, raftækjavinnustofa, Þverholti 15a  
Hjálpræðisherinn, Garðastræti 38  
Höfði fasteignamiðlun ehf, Suðurlandsbraut 20, og Bæjarhrauni 22  
Hönnun hf, Grensásvegi 1  
Hópferðamiðstöðin Vestfjarðarleið ehf, Hesthálsi 10  
Hrafnista, dvalarheimili aldraðra, Hafnarfirði og Reykjavík  
Hringstjórn, starfsþjálfun fatlaðra, Hátúni 10b  
Húsafríðunarnefnd ríkisins, Suðurgötu 39  
Húsakaup, Suðurlandsbraut 52  
Ímynd ehf, Eyjarslóð 9  
Ingimar H. Guðmundsson ehf, heildverslun, Skipholti 50b  
Ingvar Helgason hf, Sævarhöfða 2  
Innheimtustofnun sveitarfélaga, Lágmúla 9  
Internet á Íslandi Isnic, Dunhaga 5  
Intrum á Íslandi ehf, Laugavegi 97  
Íslandsbanki hf, Háaleitisbraut 58  
Íslandsbanki hf, Stórhöfða 17  
Íslandsbanki hf, útibú 513, Lækjargötu 12  
Íslandspóstur hf, Stórhöfða 29  
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4  
Íslenskar gettaunnir, Engjavegi 6  
Ísloft blíkk- og stálsmíðja ehf, Bildshöfða Íslux ehf, Fornhaga 22  
Íspólar ehf, Grandagarði 14  
ISS Ísland ehf, Ármúla 40  
Ístak hf, Engjateigi 7  
Ís-Vest ehf, Skólavörðustíg 17a  
Íþróttafélagið Fylkir, Fylkisvegi 6  
Jón Ásbjörnsson hf, Geirsgötu 11  
Kælivélar ehf, Hryggjarseli 10  
Kaþólska kirkjan á Íslandi, Hávallagötu 14-16  
Kemis ehf, Breiðhöfða 15  
Kennarasamband Íslands, Laufásvegi 81  
Kjaran ehf, Síðumúla 12-14  
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut  
Knattspyrnusamband Íslands, Laugardal  
Konsept ehf, Þingholtsstræti 27  
Kóral sf, Vesturgötu 55  
Krabbameinsfélag Íslands, Skógarhlíð 8  
KRETE jarðhitaráðgjöf, Hjarðarhaga 50,3.h.v  
Kρόnos ehf, Laugavegi 26  
Kynning og markaður - KOM ehf, Borgartúni 20  
Landakotsskóli,  
Landbúnaðarráðuneytið, Sölvhólsgötu 7  
Landssamtök lífeyrissjóða, Sætúni 1  
Langholtskjör ehf, Langholtsvegi 176  
Láshúsið ehf, Bildshöfða 16  
Leiguval ehf, Kleppsmýrarvegi 8  
Leikskóli KFUM og KFUK, Holtavegi 28  
Leikskólinn Skerjagárdur ehf, Langagerði 1  
Líf og sál sálfræðistofa ehf, Pósthússtræti 13  
Lífstykkiþjónustan ehf, Laugavegi 4  
Línan ehf, Suðurlandsbraut 22  
Lindin, kristið útvarp FM 102,9, Krókhálsi 4  
Listakot Leikskóli, Holtsgötu 7  
Listdansskólinn, Engjateigi 1  
Litla bílasalan, Funahöfða 1  
Litli söðlasmiðurinn, D-Tröð 1  
Lögmannafélag Íslands, Álfamýri 9  
Lögreglustjóriinn í Reykjavík, Hverfisgötu 115

Löndun ehf, Kjarlövogi 21  
Lyfjaval ehf, Þóglabakka 6  
Málarakompaníið ehf, Fornastekk 3  
Málmsteypa Ámunda Sigurðssonar, Skipholti 23  
Menntamálaráðuneytið, Sölvhólsgötu 4  
Menntaskólinn við Hamrahlið,  
Menntaskólinn við Sund, Gnóðarvogi 49  
Mérking ehf, Viðarhöfða 4  
Miðaprentun ehf, Vagnhöfða 7  
Mirage slf, Lyngrima 3  
Móa ehf, Hverfisgötu 103  
Myndlistaskólinn í Reykjavík,  
Hringbraut 121  
Næstir ehf, Tröllaborgum 13  
Námsflokkar Reykjavíkur, Fríkirkjuvegi 1  
Nítró ehf, Járnhálsi 2  
Nonnabiti, Hafnarstræti 11  
Nordic Seafood á Íslandi ehf,  
Grandagarði 14  
NOW VITAMÍN,  
Nýi ökuskólinn ehf, Klettagörðum 11  
Nýja teiknistofan ehf, Síðumúla 20  
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1  
Ó.V.G raflagnir ehf, Skriðustekki 24  
Oddgeir Gylfason, tannlæknir, Síðumúla 28  
Öflun ehf, Faxafeni 5  
Optimar Iceland, Stangarhyl 6  
Orkuvirki ehf, Tunguhálsi 3  
Ósal ehf, Tangarhöfða 4  
Plastco ehf, Skútuvogi 10c  
Plúsmarkaðurinn, Hátúni 18b  
Prentmet ehf, Lynghálsi 1  
Prentsmiðjan Gutenberg ehf,  
Síðumúla 16-18  
Ræsir hf, Skúlagötu 59  
Rafás, rafverktaki, Fjarðarási 3  
Rafhönnun hf, Ármúla 42  
Rafmagnsveitur ríkisins, Rauðarárstíg 10  
Rafneisti ehf, Langholtsvegi 112b  
Raförninn ehf, Suðurhlíð 35  
Rafstilling ehf, Dugguvogi 23  
Rafsvið sf, Haukhólum 9  
Raftækning hf, Suðurlandsbraut 4  
Rafvirkjaþjónustan ehf, Torfufelli 11  
RB verk ehf, Framnesvegi 58  
RC Hús ehf, Grensásvegi 22  
Reiknistofa bankanna, Kalkofnsvegi 1  
Rimaskóli, Rósarima 11  
RST Net ehf, Smíðshöfða 6  
Rúllandi steinar í þakmálun ehf,  
Asparfelli 2  
S.B.S. innréttingar, trésmiðja, Hjrjarhöfða  
Salon VEH, Kringlunni 7  
Samband íslenskra bankanna, Nethyl 2  
Saumsprettan sf, Veltusundi 3b  
Saxhóll ehf, Nóatúni 17  
Securitas hf, Síðumúla 23  
Seljahlíð, heimili aldraðra, Hjallaseli 55  
Seljakirkja, Hagaseli 40  
SÍBS, Síðumúla 6  
Sjálfsbjörg, landssamband fatlaðra, Hátúni  
Sjómannadagsráð, Laugarási Hrafnistu  
Sjóvélur ehf, Skútuvogi 6  
Sjúkraþjálfun styrkur ehf, Stangarhyl 7  
Sjúkraþjálfunin Heil & sæl ehf,  
Hraunbæ 102c  
Sjúkravörur - Remedia ehf,  
Suðurlandsbraut 52  
Skefjar hf, Laugavegi 182, 4. hæð  
Skotfélag Reykjavíkur, Engjavegi 6  
Skóverslunin Bossanova, Bankastræti 4  
Skúlason og Jónsson ehf, Skútuvogi 12h  
Slippfélagið í Reykjavík hf, Dugguvogi 4  
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs,  
Skógarhlíð 14  
Sökkull ehf, Funahöfða 9  
Söluturninn Hallinn ehf, Laufásvegi 2  
Söluturninn, Vesturgötu 53  
Sónn ehf, Einholti 2  
SORPA, Gufunesi  
Sportnet ehf, Suðurlandsbraut 34  
Sprinkler pipulagnir ehf, Bildshöfða 18  
Starfsmannafélag Reykjavíkur, Grettisgötu  
Svefn og heilsa ehf, Engjateigi 17-19  
Sveinafélag Pipulagningamanna, Skipholti  
Sveinbjörn Sigurðsson hf, Smíðshöfða 7  
Sviðsmyndir ehf, Skútuvogi 4  
Tandur hf, Hesthálsi 12  
Tanni ehf, Höfðabakka 9  
Tannlæknastofa Björgvins Jónssonar,  
Síðumúla 25  
Tannlæknastofa Björns Þorvaldssonar,  
Síðumúla 25  
Tannlæknastofa Guðrúnar Ólafsdóttur,  
Snorrabraut 29  
Tannlæknastofa Ragnars M Traustasonar,  
Grensásvegi 16  
Teppaþjónusta E.I.G. ehf, Vesturbergi 39  
Terra Export ehf, Ljósuvík 38  
Þ Þorgrímsson og Co ehf, Ármúla 29  
Þ.G. verktakar ehf, Fossaleyni 16

Þakpappaverksmiðjan ehf, Fosshálsi 1  
Þjónustuiðbir aldraðra, Dalbraut 27  
Þorsútgáfan, Hjarðarhaga 26  
Thorvaldsensfélagið, Austurstræti 4  
Þorskahjál, landssamtök, Háaleitisbraut  
Þróunarfélag miðborgarinnar,  
Laugavegi 51, 2. hæð  
Þvottahúsið A. Smith ehf,  
Bergstaðastræti 52  
Þýðingáþjónusta Boga Arnars, Engjaseti 43  
Timor ehf, Réttarhálsi 2  
Tónskóli Sigursveins D. Kristinnsonar,  
Engjateigi 1  
Trésmiðjan Jari ehf, Funahöfða 3  
Trésmiðjan Kompaníið hf, Bildshöfða 18  
Tryggingamiðlun Íslands ehf, Síðumúla 21  
Tryggingastofnun ríkisins, Laugavegi 114  
Turbó ehf, Lynghálsi 12  
Umslag ehf, Lágmúla 5 (bakhús)  
Uppdæling ehf, Fosshálsi 1  
Útfarþjónusta Rúnars Geirmundssonar,  
Fjarðarási 25  
Vaka ehf, björgunarfélag, Eldshöfða 6  
Varahlutaverslunin Kistufell hf,  
Brautarholti 16  
Veifarfarasalan Dímon, Austurbugt 5  
Vélamiðstöð ehf, Gylfaflöt 9  
Vélar og skip ehf, Hólmaslóð 4  
Vélaver hf, Lágmúla 7  
Verðbréfasákráning Íslands hf,  
Laugavegi 182  
Verðbréfastofan hf, Suðurlandsbraut 18  
Verkfræðistofa Guðmundar og  
Kristjáns hf, Laugavegi 178  
Verkfræðistofan Afl ehf, Bildshöfða 14  
Verkfræðistofan Skipasýn sf, Hólmaslóð 4  
Verkfræðistofan VIK ehf, Laugavegi 164,  
2. hæð hægri  
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29  
Verslunin Fríða fráenka, Vesturgötu 3  
Verslunin Þingholt ehf, Grundarstíg 2a  
Víðey ehf byggingafélag, Hraunbæ 22  
Vífílfell hf, Stuðlahálsi 1  
Zig-Zag kvikmyndir ehf, Hverfisgötu 14a

## SELTJARNARNES

Ljósmyndastúdíó Péturs Péturssonar,  
Austurströnd 8  
Pendúll ehf, Miðbraut 32  
Prentsmiðjan Nes ehf, Hrólfsskálavör 14  
Seltjarnarneskaupstaður, Austurströnd 2  
Vélasalan VEKSTÆÐI ehf, Bygggörðum 12

## VOGAR

V.P.vélaferkstæði ehf, Iðndal 6

## KÓPAVOGUR

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18  
Arkus, tannlæknastofan, Núpallind 1  
Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58  
Arnarverk ehf, Kórsölum 5  
ÁF-hús ehf, Háðasmára 6  
Ártak ehf, Smiðjuvegi 1  
B T S Byggingar ehf, Smiðjuvegi 4  
Bifreiðastillingin ehf, Smiðjuvegi 40d  
Bifreiðaverkstæði Fríðriks Ólafssonar ehf,  
Smiðjuvegi 22  
Blíkksmiðjan Vík ehf, Skemmuvegi 42  
Blindrabókasafn Íslands, Digranavegi 5  
Borgargarður ehf - skrudgáðarþjónusta,  
Vesturvör 24  
DK Hugbúnaður ehf, Hlíðasmára 17  
E.S. bifreiðasmíðja ehf, Skemmuvegi 34  
Endurskoðun og uppgjör ehf, Hlíðarsmára 9  
Félagsþjónustan í Kópavogi, Fannborg 4  
Góddi ehf, Auðbrekku 19  
Gott fæði ehf, Smiðjuvegi 11  
Gunnar Örn ehf, Hlíðarhjalla 57  
Gæðaflutningar ehf, Hvannahólma 12  
Hagblíkk ehf, Smiðjuvegi 4c  
Hárný ehf, Nýbýlavegi 28  
Hellur og garðar ehf, Kjarrhólma 34  
Hexa ehf, Smiðjuvegi 10  
Hilmar Bjarnason ehf, rafverktak, Daltúni 1  
Húsbygg ehf, Hlíðasmára 9  
Ingimundur Einarsson ehf málari,  
Trönuhjalla 1  
Íslandsspil sf, Smiðjuvegi 11a  
Járnsmíðja Óðins ehf, Smiðjuvegi 4b  
JÓ lagnir sf, Fífuhjalla 17  
KB Ráðgjöf, Hlíðasmára 17  
Klippi og skorið hársnyrtistofa, Hamraborg  
Klæðning ehf, Bæjarlind 4  
Kópavogsbær, Fannborg 2  
Kópavogskirkja, Kríunes ehf,  
Kríunesi við Vatnsenda  
Lagnatækni ehf, Hamraborg 12  
Ljósmaðrafélag Íslands, Hamraborg 1  
Markholt ehf, Hásölum 13

Velferð fyrir alla. "Það sem þarf til að hvert samfélag sé byggilegt öllu fólki er öflug, víðtæk og samræmd velferðarþjónusta. Það er ekki nóg að efla og styrkja heilbrigðiskerfið," segir Ragnheiður Hergeirsdóttir.

# Góð þjónustan í heimabyggð sigrar fordómanna

"Ef við horfum á algengi geðraskana og -sjúkdóma ætti geðheilbrigðisþjónusta að vera eðlilegur þáttur í starfsemi heilsugæslunnar um allt land. Þar með hluti af nærþjónustu. Raunveruleikinn er samt víða þannig, utan Reykjavíkuvæðisins og Akureyrar að geðþjónustan er mjög fjarlæg fólki," segir Ragnheiður Hergeirsdóttir framkvæmdastjóri Svæðisskrifstofu um málefni fatlaðra á Suðurlandi.

Þetta kom fram í máli hennar á ráðstefnu um málefni geðsjúkra sem haldin var á vegum Samfylkingarinnar í febrúar sl. Fjölmargir lögðu þar orð í belg, en Ragnheiður beindi sjónum sínum einkum að mikilvægi þess að veita fólki þjónustu í heimabyggð.

## Góð nærþjónusta er ómetanleg

Þegar talað er um nærþjónustu er átt við, segir Ragnheiður, þann stuðning og aðstoð sem samfélagið veitir fólki í daglegu lífi. Til nærþjónustu teljast til dæmis leik- og grunnskólar, félagsþjónusta sveitarfélaga, öldrunarþjónustan, heilsugæslan og málefni fatlaðra. Því miður hefur þjónusta við þá sem búa við geðsjúkdóma af einhverjum toga verið nokkuð afskipt í þessu sambandi, segir Ragnheiður sem er félagsráðgjafi að mennt og hef starfað sem slíkur meðal annars við félagsþjónustu sveitarfélaga, á Réttargeðdeildinni að Sogni og síðastliðin fjögur ár hefur hún verið framkvæmdastjóri Svæðisskrifstofu um málefni fatlaðra á Suðurlandi. Jafnframt er hún bæjarfulltrúi í Sveitarfélaginu Árborg. "Gildi góðrar nærþjónustu fyrir daglegt líf og aðstæður fólks er ómetanlegt. Í nærsamfélaginu er þekking á þörfum, aðstæðum, möguleikum og staðreyndum í lífi fólksins sem byggir hvert samfélag. Fólks á öllum aldri," sagði Ragnheiður. Alltof oft þurfi fólk að fara um langan veg til að fá þjónustu vegna andlegra veikinda. Stóran hluta þessarar þjónustu á að vera hægt að veita í heimabyggð.

"Um allt land er starfandi fagfólk á heilbrigðis-, félags- og fræðsluviði. Margt af því hefur þekkingu og reynslu af þjónustu við geðsjúka, án þess að þjónustustofnanir sem í hlut eiga nýti sér hana markvisst. Í hverjum landsfjórðungi ætti að starfa þverfaglegt teymi skipað læknum, hjúkrunarfræðingum, sálfræðingum, félagsráðgjöfum, iðjuþjálfum og sjúkraþjálfum. Slíkt teymi þarf að búa yfir þekkingu til að sinna málefnum geðsjúkra, þannig að fólk geti að minnsta kosti fengið þá þjónustu sem hægt er að veita utan stofnunar. Fólk þarf að eiga kost á viðtölum hjá geðlækni og öðrum sérfræðingum í sinni heimabyggð. Mér þætti líka eðlilegt að á hverju fjórðungssjúkrahúsi væri geðsvið sem gæti veitt bráðþjónustu í þeim tilvikum sem slíkt væri nauðsynlegt. Sérhæfðustu þjónustuna er erfitt að byggja upp á mörgum stöðum á landinu, en þar er aðalatriðið að formlegt skipulag sé á samstarfi milli slíkra eininga og annarra sem að málunum starfa vítt og breitt um landið."

## Flókið að fá úrlausn sinna mála

Ragnheiður segir víðtækt þverfaglegt samstarf og samfellu mikilvægt svo raunverulegur árangur náist í þjónustu og meðferð geðsjúkdóma. Því verði að samstillja þjónustu sem veitt er annars vegar á vegum heilbrigðisstofnana og hins vegar í félagslega kerfinu og af hálfu skóla. "Mikilvægt er að einfalda stjórnsýsluna varðandi rekstur og utanumhald á nærþjónustu við íbúana. Núverandi skipulag þjónustu við til dæmis geðsjúka er ágætt dæmi um hvernig hægt er að gera málin flókin. Það er alltof flókið fyrir fólk að fá úrlausn mála sinna og heildstæðar lausnir vantar," segir Ragnheiður. Vegna þessa segir hún að ekki sé tryggð í þjónustunni heildarsýn á aðstæður viðkomandi. Lausnirnar í hverju kerfi taka of oft einungis mið af einum þætti í lífi þess sem um ræðir. Hún tók sem dæmi að tillögur eða úrræði vinnumiðlunar um starf eða starfsþjálfun fyrir einstakling geti verið í ósamræmi við það sem geðlæknirinn er að vinna með viðkomandi og þetta tvennt geti verið á skjön við það viðkomandi svæðisskrifstofa eða félagsþjónusta sé að undirbúa með viðkomandi varðandi búsetu og svo framvegis. Hvað taki hér í annars horn.

"Sá sem í hlut á, hvorki þekkir alla möguleikana né er í stakk búinn til að fara ofan í saumana hvaða úrræði eru í boði. Er því mjög háður því að hægri höndin viti hvað sú vinstri er að gera í hans málum."



## Sjálfraði einstaklingsins virt

Á síðustu misserum hefur vitund almennings fyrir því að veita börnum með geðraskanir og -sjúkdóma góða þjónustu aukist. Jafnframt að foreldrar fái þann stuðning sem þarf. Ragnheiður segir að fyrir foreldrana geti upplýsingamiðlun á milli þjónustukerfa verið full vinna; það er skólans, heilsugæslunnar, félagsþjónustunnar, Barna og unglingsgeðdeildar Landsspítalans og fleiri, stofnana sem eru sitt á hvorri hendinni hvað áhrærir rekstur, fjármögnun og stjórnun. Mikilvæg atriði geta auðveldlega fallið á milli skips og bryggju hjá aðilum og viðeigandi úrræði ekki fundist. Því sé mikilvægt að einfalda þjónustukerfið, bæði í þágu notenda þess og sömuleiðis til að nýta sem best þá fjármuni sem til þess er veitt. Hugmyndafræðin sem unnið er eftir í þjónustu við fatlað fólk byggir á því að virða sjálfraði og einkalíf hvers einstaklings. Réttindabaráttan fatlaðra er mannréttindabaráttan. Sömu lögmál gildi fyrir alla sem þurfa aðstoð til að lifa lífinu, hvort sem er fatlaða, geðsjúka eða aldraða. Þessar áherslur er brýnt að festa í þjónustu við alla sem þurfa stuðning í daglegu lífi.

"Fólk sem þarf aðstoð til að lifa daglegu lífi, hvort sem hún er tímabundin eða varanleg, er eins misjafnt og það margt. Til að þjónustan mæti sem best þörfum verður þjónustan að vera einstaklingsmiðuð. Það felur í sér að einstaklingurinn taki sjálfur þátt í að skipuleggja þjónustuna. Fyrir þarf að liggja greining á aðstæðum viðkomandi og þörfum hans fyrir þjónustu," segir Ragnheiður sem kveðst sjá fyrir sér að þegar stjórnskipulag velferðarkerfisins hafi verið einfaldað með lagabreytingum eða öðrum gagnlegum aðgerðum verði allt starf einfaldara og þjónustan geti náð því að mæta þörfum viðkomandi. Þangað til þurfa stofnanir í hverju byggðarlagi að gera með sér samninga um samstarf til að tryggja gæði þjónustunnar, þannig að allir sitji við sama borð.

## Heildarsýn á aðstæður fólks

"Góð velferðarþjónusta byggir á heildarsýn á aðstæðum fólks. Það sem þarf til að hvert samfélag sé byggilegt öllu fólki er öflug, víðtæk og samræmd velferðarþjónusta. Það er ekki nóg að efla og styrkja heilbrigðiskerfið. Félagsleg þjónusta, atvinnu og búsetumál, ásamt menntamálum eru málaflokkar sem við þurfum að setja aukinn þunga á. Besta aðferðin til að sigrast á vanþekkingu og fordómum í garð geðsjúkdóma er að veita góða þjónustu í heimabyggð og styrkja fólk til virkrar þátttöku í samfélaginu," segir Ragnheiður Hergeirsdóttir að síðustu.



Sjúkrahúsið á Selfossi. "Mér þætti líka eðlilegt að á hverju fjórðungssjúkrahúsi væri geðsvið sem gæti veitt bráðamóttöku í þeim tilvikum sem slíkt væri nauðsynlegt," segir Ragnheiður.



**Styrmir Gunnarsson.**  
"Oft eru sjúkdómar á svo alvarlegu stigi að lyfjagiöf er hið eina sem dugar, þó aðrar lækningaaðferðir geti komið við sögu í vægari tilvikum. En kannski er ég svolítið úreltur í þessum fræðum. Mín afstaða var og er í grundvallatriðum sú að treysta eigi læknum."

# Upplýst umræða eykur virðingu

## - óttast að geðsjúkdómar fari vaxandi, segir Styrmir Gunnarsson.

"Mér finnst fullkomið hneyksli að fólk sem á við geðsjúkdóma að stríða, sé í sumum tilvikum heimilislaut og á götunni. Reyndar held ég að orðin séu meiri tengsl milli geðsjúkdóma og fátæktar en við gerum okkur grein fyrir. Við eigum að hafa alla burði til að koma í veg fyrir að fólk búi við þessar aðstæður," segir Styrmir Gunnarsson, ritstjóri Morgunblaðsins, sem í tímans rás hefur mjög látið málefni geðsjúkra til sín taka, meðal annars á vettvangi blaðsins.

Flestir leikmenn sem koma að geðheilbrigðismálum á opinberum vettvangi til dæmis í grasrótarsamtökum blanda sér í starfið vegna þess, að þeir hafa kynnt geðsjúkdómum í fjölskyldum sínum, þar á meðal Styrmir Gunnarsson. Þegar starfsemi Klúbbsins Geysis var sett á laggirnar leitaði Anna Valdemarsdóttir, iðjuþjálfari og frumkvöðull að stofnun Geysis til Styrmis og fleiri einstaklinga um liðveislu við að tryggja starfsgrundvöll klúbbsins. Með tilstyrk ríkis og sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu svo og launþegafélaga, ekki síst Verzlunarmannafélags Reykjavíkur í formannstíð Magnúsar L. Sveinssonar, tókst það - og á undanförmum árum hefur þetta starf reynst mörgum sem glíma við geðsjúkdóma ómetanlegur stuðningur á leið aftur út í lífið. Þá var Styrmir á sínum tíma í bakvarðasveit Geðræktarverkefnisins svonefnda sem var stofnað á vettvangi Geðhjálp, en er nú vistað hjá Lýðheilsustöð.

### Lífsreynsla starfsmanna endurspeglast í blaðinu

Á undanförmum áratugum hefur Morgunblaðið mikið fjallað um málefni geðsjúkra. Rétt eins og dropinn holar steinninn má ætla að sú umfangull hafi aukin skilning á aðstæðum geðsjúkra sem og aðstandenda þeirra. Á ritstjórn Morgunblaðsins starfar mikill fjöldi fólks sem hefur, líkt og ævinlega gerist í mannlegu samfélagi, kynnst ýmsu í sínu lífi. "Aðvitað endurspeglast lífsreynsla starfsmanna ritstjórnar í efni blaðsins, sem er skýringin á því að þú sérð hér í blaðinu meðal annars talsvert fjallað um málefni geðsjúkra. Það er ekkert nýtt. Fyrir nokkrum áratugum börðumst við fyrir því að byggingu geðdeildar Landspítalans yrði lokið sem þá hafði dregið úr hófi. Geir Hallgrímsson, sem þá var forsætisráðherra hjó á þann hnút. Við höfum almennt lagt okkur fram um að breyta afstöðu fólks til þessara sjúkdóma, draga úr fordómum og stuðla að opnari umræðu," segir Styrmir þegar Okkar mál ræddi við hann á dögunum.

### Ákvað að tala opið

Fram á síðasta áratug var tilhneiging til að allt sem viðvæk geðsjúkdómum lægi í þagnargildi. Annað þótt ekki videigandi. Þessu kveðst Styrmir hafa kynnst á uppvaxtarárum sínum fyrir og um miðja síðustu öld. "Í fjölskyldu afskufélaga míns var geðsjúkur maður sem okkur stóð ögn af þegar við komum inn á heimilið. Þegar ég var í sveit í Borgarfirði var maður á bæ í nærliggjandi dal sem var geðveikur og að mér setti ónotalega tilfinningu þegar ég fór fram hjá þeim bæ," segir Styrmir og nefnir þetta sem dæmi um þá þögn og hræðslu sem ríkti.

Sem fulltíða maður kynntist Styrmir geðsjúkdómum svo í eigin fjölskyldu og með viðhorf æskuáranna í huga voru hans fyrstu viðbrögð að enginn mætti af þessu vita. "En ég áttaði mig fljótlega á því að það voru vitlaus viðbrögð. Því hætti ég að fela þetta með einhverjum hætti. Ákvað að tala opið um þessi mál, sem ég tel hafa verið rétta ákvörðun."



### Tveir kostir mikilvægir

Lengi var Kleppur eina sjúkrastofnunin hér á landi þar sem geðsjúkum var sinnt. Í munni manna voru við lýði ýmis orðtök tengd spítalanum. Að þeir sem gengju ekki fullkomlega heilir til skógar væru Kleppstækir og svo framvegis. Þegar upp komu alvarleg veikindi í fjölskyldu Styrmis árið 1968 var leitað til geðdeildar Borgarspítalans sem þá var nýlega tekin til starfa. "Ég fann strax hvað var mikils virði að eiga um tvo kosti að velja. Nokkur munur var á lækningaaðferðum á hinn nýju deild og svo Kleppi," segir Styrmir. Á Borgarspítalanum voru til dæmis stundaðar raflækningar, sem voru og eru umdeildar. Karl Strand var fyrsti yfirlæknir hinnar nýju deildar. Hann hafði lengi starfað í London og meðal annars skrifað bók, sem nefnist Hugur einn það veit.

### Klettur í lífi okkar

"Við, kona mín og ég, kynntumst Karli vel og áttum við hann nán samskipti í aldarfjórðung," segir Styrmir "Hann er einn eftirminnilegasti maður sem ég hef kynnt á lífsleiðinni og reyndist algjör klettur í okkar lífi. Eftir að Karl var kominn á þann aldur að hann hætti störfum tók Ingvar Kristjánsson við og hefur reynzt okkur sá haurk í horni, sem alltaf er hægt að leita til, þegar á bjátar en við kynntumst

**"Hún hafði um langan aldur meira og minna lokað sig inni með nána aðstandendur sem áttu við geðsjúkdóma að stríða. Sjálfum fannst mér og finnst óskaplega sorglegt að heyra að þessir sjúkdómar séu enn slíkt farg á fólki og þögnin svo þrúgandi.."**



honum á geðdeild Borgarspítalans. Raunar fannst mér allt starfsfólkið þar mjög hæft. Við treystum því fullkomlega og teljum að geðdeildin á Borgarspítalanum, sem sameinaðist geðdeild Landspítalans þegar stóru sjúkrahúsin í Reykjavík voru sameinuð, hafi verið mjög góð. Þegar starfsemi deildanna var sameinuð hafði ég orð á því hve bagalegt gæti reynst að hafa aðeins einn kost en fékk ekki mikil viðbrögð." Styrmir segist stundum hafa hugsað um að til staðar þyrfti að vera millistigi á milli geðdeildar og heimilis. "Það getur verið erfitt fyrir fólk, sem er að ná bata að vera innan um mjög veikt fólk og það er líka erfitt að koma beint heim eftir útskrift af geðdeild og takast á við áreiti hins daglega lífs. Annars finnst mér eitt mikilvægasta verkefnið á sviði geðheilbrigðismála að taka á þeim málum, sem snúa að aðstandendum. Hvernig á að tala við börn um veikindi foreldra? Hvernig á maki að bregðast við? Hvernig á að takast á við þær þjáningar, sem sjúklingur líður vegna þess, að honum finnst hann vera að leggja óbærilegar byrðar á maka sinn og börn? Í eina tíð var þessum þáttum nánast ekkert sinnt. Nú er áreiðanlega hugsað meira og betur um þessar hliðar veikindanna en áður en ég efast um að nóg sé að gert."

## Við eigum að treysta læknum

Styrmir tekur undir að með nokkrum rökum megi halda því fram að notendafélög geðsjúkra, svo sem Geðhjálp, Hugarafli og Klúbburinn Geysir, sem vaxið hefur ásmegin á síðustu árum, séu eins konar valkostur fyrir þá, sem standa frammi fyrir þessum sjúkdómum, þótt þau geti ekki komið í staðinn fyrir spítala nema að hluta til. Talsvert hefur borið á gagnrýni grasrótarsamtakanna, svo sem að lækna leggji of mikla áherslu á lyfjagjöf við meðferð sjúklinga - þegar til að mynda samtöl eða reglubundin hreyfing geti gert sama gagn. "Oft eru sjúkdómar á svo alvarlegu stigi að lyfjagjöf er hið eina sem dugar, þó aðrar lækningaaðferðir geti komið við sögu í vægari tilvikum. En kannski er ég svolítið úreltur í þessum fræðum. Mín afstaða var og er í grundvallatriðum sú að treysta eigi læknum og tel mig hafa góða reynslu af því. Ég tel að geðheilbrigðisstofnanir hér á landi séu mjög góðar og starfsfólk fært á sínu sviði, hvort sem við erum að tala um lækna, hjúkrunarfæðinga, iðjuþjálfva eða aðra," segir Styrmir.

"Þegar ég fór að kynnast fólki á vettvangi Klúbbsins Geysis fann ég þá gagnrýnu afstöðu sem sumir þar höfðu gagnvart læknum. Á tímabili hafði ég á tilfinningunni að gjá væri að myndast milli hins opinbera kerfis og grasrótarsamtakanna - en hef minni áhyggjur af því í dag. Á geðdeild Landsspítala - háskólasijúkrahúss finnst mér vera góður skilningur á mikilvægi þessara samtaka. Á síðustu misserum hef ég hinsvegar stundum haft áhyggjur af því að sundrunar gætti milli samtakanna í grasrótinni - sem gæti komið í veg fyrir að þau nái þeim árangri sem skyldi í því gríðarlega mikilvæga starfi sem þau sinna. Það þarf að varast þá sundrunu."

# fyrir geðsjúkdómum



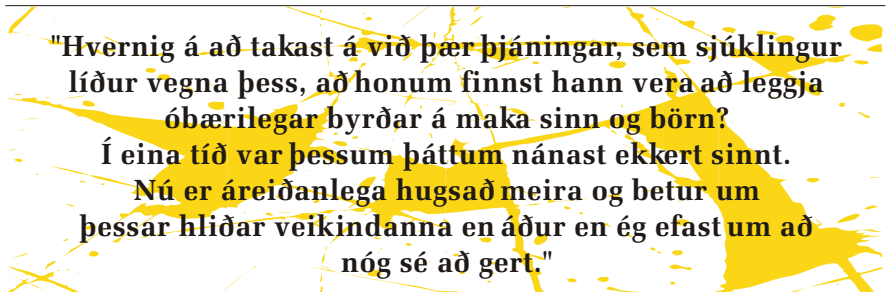
## Sjálfræust einkenni framgönguna

Að kynnast því kraftmiklu fólki sem hefur haslað sér völl í grasrótarsamtökunum hefur verið skemmtileg lífsreynsla, segir Styrmir. "Héðinn Unnsteinsson er eldhugi eins og hann á ættir til og hefur nú þegar haft veruleg áhrif á umræður um málefni geðsjúkra í Evrópu. Anna Valdimarsdóttir er frumkvöðull, sem hefur unnið afrek með því að festa starfsemi Geysis í sessi á þann veg, sem hún hefur gert. Elín Ebba Ásmundsdóttir fer sínar eigin leiðir en skilur betur tilfinningar og þjáningar fólks, sem á við geðsýki að stríða en flestir aðrir, sem ég hef kynnt á þessum vettvangi. Í Hugarafli hefur verið unnið merkilegt starf undir forystu Auðar Axelsdóttur. Fyrir nokkrum mánuðum sat ég fund í Ráðhúsinu, sem haldinn var til að kynna ákveðið verkefni, sem unnið hafði verið á vegum Hugarafils. Ég var agndofa yfir því sjálfræusti, sem einkenni framgöngu þess fólks, sem þar kom fram og sagði við sjálfan mig, að þetta hefði ekki getað gerzt fyrir nokkrum áratugum. Ég hef kynnt svolítið tveimur einstaklingum, sem starfa innan Hugarafils, þeim Bergþóri Böðvarssyni og Önnu Sigríði Pálsdóttur. Bergþór hefur orðið góður kunningi minn og vinnur ótullega að framgangi Hugarafils. Við birtum í Morgunblaðinu fyrir skömmu viðtal við Önnu Sigríði, sem sýndi ótrúlegan kjark þessarar ungu stúlku, sem nú er í lækna námi. Taki hún geðlækningar, sem sérgrein mun koma fram á sjónarsviðið lækna, sem skilur sjúklinga sína betur en flestir sérfræðingar hér á landi hafa haft möguleika á að gera.

Kynni mín af starfsemi Geðhjálpar hafa verið minni en þeirra samtaka, sem ég hef hér nefnt en með stofnun Geðhjálpar urðu hins vegar í fyrsta sinn til samtök, þar sem fólk, sem hafði tekið á við geðsjúkdóma gat fundið sér sameiginlegan vettvang."

## Viðbrögðin voru sterk

Snemma árs 1993 skrifaði Styrmir minningargrein í Morgunblaðið um mág sinn, Gunnar Finnbogason, sem átti við geðveiki að stríða allt frá unglingsárum. Þar sagði hann frá veikindum Gunnars „og hvorki fyrr né síðar hef ég fengið jafn sterk viðbrögð við nokkru sem ég hef skrifað hér í blaðið undir nafni. Ástæðan var sú að margir töldu það svo miklu skipta að talað væri opið um þetta efni," segir Styrmir sem nefnir fleiri dæmi um umfjöllun um geðsjúkdóma sem hafi kallað fram sterk viðbrögð.



Rithöfundinum Wilham Styron blóskraði fyrir allmörgum árum umfjöllun um sjálfsmorð ítalska rithöfundarins, Primo Levi, sem hafði verið í fangabúðum nasista í Auschwitz. Levi lifði af helförina en ekki sitt eigið þunglyndi. Styron skrifaði bréf til New York Times þar sem hann tók upp hanskann fyrir Levi og ákvörðun hans. Útskýrði hann í bréfinu, sem blaðið birti, í hverju mjög djúpt þunglyndi gæti falist. "Í bók sem hann skrifaði seinna segir Styron frá því að aldrei hafi hann fengið jafn sterk viðbrögð við nokkru því sem hann hafi skrifað. Þau voru öll hin sömu og ég kynntist í sambandi við minningargreinina um mág minn," segir Styrmir.

## Ekki fréttaeefni

Undanfarið hefur nokkuð borið á gagnrýni á vinnubrögð einstakra fjölmiðla og að skrif þeirra hafi aukist á þjáningu geðsjúkra og aðstandenda þeirra. Jafnframt sé árangur af langri baráttu gegn fordómum í hættu. "Það er æskilegt að fjölmiðlar fari varlega í umfjöllun um þá atburði sem tengjast geðsjúku fólki. Í sumum tilvikum er fólki ekki sjálfrátt; það sér sýnir og heyrir raddir sem gefa því fyrirmæli um að gera ákveðna hluti. Fjalla verður um gjörðir þessa mikið veika fólks af varkárni - og í flestum tilvikum tel ég þetta ekki vera fréttaeefni. Annars vil ég ekki gagnrýna aðra fjölmiðla og vinnubrögð þeirra. Við á Morgunblaðinu höfum nóg með að standa sómasamlega að því, sem við erum að gera" segir Styrmir. Meginmálið sé að koma á framfæri því sem sé upplýsandi og bæti þjóðfélagið. "Fyrir nokkrum árum kom til mín á Alþjóða geðheilbrigðisdeginum ung kona og sagði mér frá því hvað hún hefði átt erfitt með að mæta þar. Hún hafði um langan aldur meira og minna lokað sig inni með nána aðstandendum sem áttu við geðsjúkdóma að stríða. Sjálfum fannst mér og finnst óskaplega sorglegt að heyra að þessir sjúkdómar séu enn slíkt farg á fólki og þögnin svo þrjúgandi." segir Styrmir, sem bætir því við að til að brjóta þetta á bak aftur geti upplýst umræða skipt miklu máli.

"Auðvitað endurspeglast lífsreynsla starfsmanna ritstjórnar í efni blaðsins, sem er skýringin á því að þú sérd hér í blaðinu meðal annars talsvert fjallað um málefni geðsjúkra."

"Nokkrar greinar úr Morgunblaðinu síðasta mánuðinn um geðsjúkdóma og annað sem þeim tengist, en ritstjórninn kveðst telja að umræður og upplýsingar stuðli að því smátt og smátt öðlist hinn almenni borgari meiri og betri skilning á því hvað um sé að tefla."

"Við höfum almennt lagt okkur fram um að breyta afstöðu fólks til þessara sjúkdóma, draga úr fordómum og stuðla að opnari umræðu."

## Allt lífið getur verið undir

Meðal bóka um geðsjúkdóma sem komið hafa út hér á landi er bókinn Í róti hugans eftir Kay Redfield Jamison, prófessor við sálfræðideild John Hopkins háskóla í Bandaríkjunum. Í bókinni, sem kom út árið 1999 og vakti mikla athygli, lýsir Jamison eigin reynslu af geðhvarfasýki í 30 ár og hvaða áhrif sjúkdómurinn hafði á hennar líf. "Ég og kona mín hittum Kay Redfield Jamison fyrir sjö árum fyrir atbeina Jóns Baldvins Hannibalssonar, sem þá var sendiherra í Washington. Hún sagði okkur að margir kollegar sínir hefðu ráðlagt sér að gefa þessa bók ekki út, því þá væri starfsferli hennar lokið. Niðurstaðan varð samt sú að Jamison öðlaðist heimsfrægd og virðingu með bókinni, sem hefur komið út í mörgum löndum og haft gífurleg áhrif," segir Styrmir sem leitaði til Halldórs Guðmundssonar, þá forstjóra Máls og menningar, um að gefa bókina út hér á landi - sem og hann gerði og kveðst Styrmir verða honum ævinlega þakkklátur fyrir það. "Svona bækur og upplýst umræða almennt geta haft áhrif í þá átt að auka virðingu fólks fyrir þessum sjúkdómum, ef svo má að orði komast. Mörg af mestu andans verkum hafa orðið til hjá fólki sem glímur við þessa sjúkdóma. Jamison hefur skrifað fleiri bækur um þetta efni meðal annars bók, sem nefna má á íslensku Snert af eldi. Þar fjallar hún um tengsl snilligáfu fólks á borð við Virginíu Woolf og Robert Schumann við geðhvarfasýki, sem hrjáði þau bæði. Mér er minnisstæð ræða, sem Elísabet Jökulsdóttir flutti á landsfundi Vinstri grænna fyrir nokkrum árum þar sem hún sagði frá veikindum sínum með alveg frábærum hætti. Ég vona, að Elísabet skrifi einhvern tíma bók um lífsreynslu sína. Öll svona umfjöllun er af hinu góða. Umræður og upplýsingar stuðla að því smátt og smátt að hinn almenni borgari öðlist meiri og betri skilning á því hvað um er að tefla. Ég er þó hræddur um að geðsjúkdómar fari vaxandi frekar en hitt. Mér finnst ég sjá það allt í kringum mig - og það fer um mig þegar ég frétti af ungu fólki sem hefur veikt af geðsjúkdómum. Allt lífið getur verið undir," segir Styrmir Gunnarsson, ritstjóri Morgunblaðsins.



Teymið í Grafarvogi.  
Frá vinstri: Erla Björk Sveinbjörnsdóttir, iðjuþjálfari, Inga María Vilhjálmssdóttir, félagsráðgjafi, Atli Árnason, yfirlæknir og Már V. Magnússon sálfræðingur.

"Þetta er að ákveðnu leyti heimatilbúinn faraldur því við höfum valið okkur ýmsar samfélagslegar breytingar og stefnur sem við töldum til góðs, en aukaafurðin er hugsanlega aukin tíðni geðrænna vandamála," segir Atli meðal annars hér í viðtalinu.



Meðferðarteymi barna með geðraskanir starfrækt við heilsugæsluna í Grafarvogi:

# Geðrænir kvillar - heimatilbúinn faraldur

Komið var á fót meðferðarteymi barna við heilsugæslustöðina í Grafarvogi nú í ársbyrjun. Markmiðið er að veita geð- og sálfélagslega þjónustu vegna vanda barna og fjölskyldna þeirra. Frumkvæðið að stofnun þessa teymis kemur frá heilbrigðis- og tryggingarmálaráðuneyti, en þar er áhersla lögð á að bæta frumþjónustu vegna geðrænna vandamála.

Atli Árnason er yfirlæknir Heilsugæslustöðvarinnar í Grafarvogi. Hann segir starfið að komast á fullan skrið og að margar ástæður séu fyrir því að heilsugæslan í Grafarvogi hafi orðið fyrir valinu í þetta verkefni. Það kemur meðal annars til af því að Grafarvogur er eitt stærsta barnahverfi landsins og þar er reynsla fyrir hverfisafmörkun í félags- og skólaþjónustu.

"Teymið samanstendur af sálfræðingi, félagsfræðingi og iðjuþjálfara. Heimilislæknir viðkomandi fjölskyldu vísar barni og fjölskyldu þess inn í teymið og er þá um leið sjálfur hluti af teyminu. Þetta er gert í samvinnu við hjúkrunarfræðinga í ungbarnaefirliti, skólaheilsugæslu og annað samstarfsfólk læknisins, Miðgarð sem er skóla og félagsþjónusta hverfisins og/eda aðra sem koma að þjónustu við barnið og svo auðvitað foreldra þess," segir Atli.

## Hindra stærri vandamál

"Það sem við eigum von á að sjá er að það muni fækka beinum tilvísunum inn í barna- og unglíngageðdeild hédan úr hverfinu," segir Atli. "Jafnframt að ýmis vandamál sem koma upp hjá yngstu einstaklingunum fái fyrir rétta meðferð sem verði þá í staðinn styttri en ella hefði þurft. Þó skammt sé liðið síðan starfsemin hófst hafa þegar komið hingað margs konar vandamál, eins og að foreldri vilji fá stuðning í uppeldismótun hjá yngstu einstaklingunum, börn vilji ekki sækja skóla, kvíði, reiðiköst og fleira. Inn í þetta er mögulegt að grípa hjá börnum og fjölskyldum þeirra með ýmis konar meðferð hér á stöðinni. Slík inngríp þurfa ekki alltaf að vera mjög tímafrek en áður en teymið kom til starfa þurfti oft að bíða þar til einkennin voru orðin svo æpandi umhverfið var hætt að "þola" börnin."

"Því fyrir sem við getum komið foreldrum til hjálpar til þess að skapa eðlileg tengsl við ungabörn, ef eitthvað hefur truflast, því fyrir getum við komið í veg fyrir uppbyggingu vandamála."

"Miðað við þessar nýju rannsóknir sem hafa sýnt fram á mikilvægi tengslamyndunar á fyrstu mánuðum lífsins ættum við kannski að fara út í tuttugu mánaða eða tveggja ára fæðingarorlof."

## Heilsugæslan vígbúin

Seinustu þrjú til fjögur árin hafa geðræn vandamál barna og ungmenna fengið vaxandi athygli og nú er verið að grípa til úrræða í auknu mæli. Atli telur að það hafi verið slysið að Barna- og unglíngageðdeildin var ekki byggð í tengslum við barnaspítalann á sínum tíma. "BUGL annar ekki öllum þeim verkefnum sem berast til þeirra við þær aðstæður sem eru við stofnunina í dag. Tilfellum sem er vísað þangað og valda löngum biðlistum geta verið mjög misjöfn. Sum þurfa skjóta þjónustu og önnur geta beðið og enn önnur væri hægt að leysa á fyrsta stigi þjónustu, á frumstigi, áður en þau þróast í alvarlegri sjúkdómsmyndir. Þar sem fyrstu samskipti barna og fjölskyldna þeirra eru við heilsugæsluna, þegar fyrstu einkenni gera vart við sig, er ljóst að með því að vígbúa hana betur í þessum efnunum þá er líklega hægt að koma börnum og fjölskyldum þeirra til hjálpar á fyrstu stigum. Þar með má hindra að úr verði stærri vandamál síðar sem þyrftu miklu sérhæfðari þjónustu."

## Álag af jafnréttinu

Aðdragandann að stofnun teymisins segir Atli að rekja megi til þess þegar hugmyndir bárust frá heilbrigðisráðuneytinu fyrir einu og hálfu ári síðan um að auka þjónustu við börn í heilsugæslunni. "Í þeim fólst að auka þjónustu sálfræðinga, félagsráðgjafa og iðjuþjálfara með það í huga sérstaklega að þeim hópi sem flestir eru sammála um að hafi orðið útundan, það eru börnin. Það er ljóst að það hefur verið mikill þrýstingur á barna- og unglíngageðdeild síðustu ár. Það hefur einnig verið mikil umræða í samfélaginu um mikla lyfjanotkun barna, mikla ofvirkni og slík vandamál," segir Atli og heldur áfram: "Við sem erum búin að vera lengi í þessu gerum okkur ljóst að vegna samfélagsbreytinga hefur álag á heimilin aukist mikið. Við erum að sjá ýmislegt sem er í tengslum við þessar breytingar, sérstaklega mjög aukna vinnuþátttöku kvenna og að ekki er nein kjölfesta lengur inn á heimilunum á daginn. Afleiðingar þessa sjáum við í ýmsum myndum. Sjúkdómur sem heitir "vefjagigt" hjá konum hefur aukist mikið en þessi sjúkdómur hefur mikla tengingu við spennu og álag og fjöldi þeirra kvenna sem eru í þessu margfalda álagi, að sinna bæði heimili og vinnu 100% hefur aukist. Jafnframt er mín tilfinning sú að hegðunarvandamál barna séu að aukast mikið."

## Vandamálin greind hjá ungbörnum

Atli Árnason segir að þetta meðferðarteymi fyrir börn sé það fyrsta sinnar tegundar hér og því lítil reyngsla komin af starfinu en upphafið lofi góðu. "Það hafa margar hugmyndir verið í áttina að þessu eins og til dæmis verkefnið, Nýja barnið, sem unnið var á Akureyri. Þar var leitast við að búa fjölskyldur undir hlutverk sitt og áherslan lögð á líðan mæðra á meðgöngu. Í dag erum við að sjá ungbörn í í ungbarnaeftirliti sem við getum sagt fyrir um með nokkurri vissu að muni líklega lenda í geðfélagslegum vanda á næstu árum, verði ekkert að gert. Þessi vandamál eiga á tíðum uppruna sinn í truflun á myndun eðlilegra tilfinningatengsla innan fjölskyldunnar. Yfirleitt er engin fullorðinn til staðar á heimilunum eins og var áður og ekki aðstæður til að sinna börnum á dagtíma. Þó fólk reyni eins og það getur með gsm sínum og öðru að styðja við börnin. Fólk hefur almennt ekki lengur þann möguleika að vera heima.

Auðvitað var mikilvægt að fá jafnréttisþróun af stað en hún hefur orðið meira út á við og ef til vill of hröð, því heimilisáðstæður hafa ekki breyst jafn hratt og þurft hefði að vera svo börnin bæru ekki skaðan hlut frá borði. Almennt er viðurkennt af heimilislæknum, sem hafa tilfinningu fyrir að þetta álag á heimilin seinni árin sé að fara mjög illa með heilsu, ja allavega, kvenna og að mínu mati er hætta á að þetta sé einnig að hafa slæm áhrif á börn. Svo spurning er þegar maður sér eitthvað sem hefur svona slæm áhrif hvort ekki sé ástæða til að staldra við og skoða hvert samfélagið stefnir."

## Lengra fæðingaorlof?

Atli segir þann árangur sem virðist vera að nást í forvarnarstarfi gegn neyslu barna og ungmenna á áfengi og eiturlyfjum, hafa fært okkur í betri stöðu en margar nágrannaþjóðir okkar. Þó aldrei megi slaka á í þeim efnum séum við líklega komin að ákveðnum mörkum. "Mitt mat er að ekki muni nást frekari stórir áfangar í þessum efnum nema með því að grípa fyrir inn í ferlið. Reyna að aðstoða sérstaklega við að bæta tengslamyndanir barna á fyrstu árum ævinnar. Hugmyndafræði okkar í Grafarvogi er sú að því þvi þvi betra og því leggjum við megináherslu á börn undir tíu ára aldri. Það nýjasta sem okkar hugmyndir ganga út á er að reyna að vinna með ungbörnin, að aðstoða foreldra við hið geðfélagslega uppeldi og þar með að skapa tengslamyndun. Maður hittir ekki þá foreldra sem vilja ekki bæta um fyrir börnin sín. Það er ljóst. En menn búa náttúrulega við mismunandi aðstæður. Því fyrir sem við getum komið foreldrum til hjálpar til þess að skapa eðlileg tengsl við ungbörn, ef eitthvað hefur truflast, því fyrir getum við komið í veg fyrir uppbyggingu vandamála. Menn eru mjög sammála um það að fyrstu tuttugu mánuðirnir í lífi barna séu mjög mikilvægir í þessari tengslamyndun. Við erum sem betur fer komin með níu mánaða fæðingaorlof. Við ættum að fagna því. Það hlýtur að hjálpa. Miðað við þessar nýju rannsóknir og hugmyndir sem hafa sýnt fram á mikilvægi tengslamyndunar á fyrstu árum lífsins ættum við ef til vill að fara út í tuttugu mánaða eða tveggja ára fæðingaorlof."

## Risastórar samfélagstilraunir

Og Atli hefur áhyggjur af því að ekki sé hugsað til framtíðar né tillit tekið til barna þegar teknar eru ákvarðanir sem varða allt samfélagið.



Í Grafarvogshverfi, sem er barnflesta hverfi landsins: Því var komið við heilsugæsluna þar sérstakri þjónustu fyrir börn með geðraskanir og hefur starfsemin gefið góða raun.

**"Segja má að risastórar samfélagstilraunir séu yfirstandandi. Afleiðingarnar verði ekki ljósar fyrir en tölfræðingar skoða, eftir einhverja áratugi hina ýmsu mælikvarða á heilsufar og hamingju íbúanna og hamingju þeirra í borgarsamfélögum nútímans."**

"Við höfum farið, og erum að fara, á svo stuttum tíma í gegnum miklar samfélagslegar breytingar. Breytingarnar eru, alla vega á Vesturlöndum, knúnar fram, meðal annars af ýmsum, eflaust sanngjörnum, hugmyndum um jafnrétti og í dag er mest áberandi krafa um kynjandið jafnrétti sem tekur því miður ekki nógu mikið tillit til hagsmuna barna. Börnin hafa ókynbundna hagsmuni af því að búa í samfélagi þar sem forráðamenn þeirra hafa góðan tíma og aðstöðu til að sinna þörfum þeirra í samræmi við aldur. Segja má að risastórar samfélagstilraunir séu yfirstandandi. Afleiðingarnar verði ekki ljósar fyrir en tölfræðingar skoða, eftir einhverja áratugi, hina ýmsu mælikvarða á heilsufar og hag íbúanna eða hamingju þeirra í borgarsamfélögum nútímans. Í mínum huga eru geðrænir kvillar í raun einn af stærstu faröldrum tuttugustu og fyrstu aldarinnar, á Vesturlöndum, og sennilega sá erfiðasti. Þetta er að ákveðnu leyti heimatilbúinn faraldur því við höfum valið okkur ýmsar samfélagslegar breytingar og stefnur sem við töldum til góðs, en aukaafurðin er hugsanlega aukin tíðni geðrænna vandamála."

- EK.

## Auglýsingar Landlæknis fá verðlaun Ímark

# HJÁLP, SVAR og VON

Landlæknisembættið vann Lúðurinn svonefnda á ÍMARK - hátíðinni svonefndu sem haldin var í lok mars. Verðlaunin féllu embættinu í skaut í flokki almannahellauglýsinga - prentmiðla, fyrir veggspjöld sem dreift var á síðasta hausti. Um var að ræða þrenn veggspjöld sem báru yfirskriftina **HJÁLPARVANA, SVARTNÆTTI OG VONLEYSI** voru titilorð auglýsinganna - en skilaboðunum var komið á framfæri með því að strika yfir seinni liðinn í hverju orði. Þannig stóðu eftir orðin **HJÁLP, SVAR, og VON**.

## Sterk viðbrögð

Veggspjöldin eru hönnuð af auglýsingastofunni Fítón. Heilbrigðisyfirvöld hafa vaxandi áhyggjur af geðrænum sjúkdómum og reyna í auknum mæli að því að ná fyrir til fólks sem glímur við geðræna sjúkdóma eða er í andlegum þrengingum. "Viðbrögðin sem við fengum á þessi veggspjöld voru mjög sterk, en með þeim var einkum verið að reyna að ná til unga fólksins. Ekki síst karla, því bæði reyngsla og rannsóknir sýna að þeir eru yfirleitt seinni til en konur að leita sér aðstoðar í andlegum þrengingum," segir Salbjörg Bjarnadóttir geðhjúkrunarfræðingur hjá Landlæknisembættinu.

## Hringingum fjölgaði

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn er haldinn 10. október á ári hverju - og það var þá sem þessar auglýsingar fóru í loftið. Þær voru meðal annars birtar í dagblöðum, en einnig sem veggspjöld í framhaldsskólum, heilbrigðisstofnunum og víðar. "Við settum þessi skilaboð einnig í loftið á vefpóstinum Fimmunni og Púlsinum og svörunin við því var mjög sterk. Símhringingum í 1717, hjálparsíma Rauða krossins, fjölgaði að mun og sömuleiðis komum á vefsetur Landlæknis [www.thunglyndi.landlaeknir.is](http://www.thunglyndi.landlaeknir.is), þar sem er að finna haldgóðar upplýsingar varðandi kvíða, þunglyndi og sjálfsvígshættu," segir Salbjörg sem vonast til þess að veggspjöldin hafi gert það að verkum að fólk sér orðið sér betur meðvitað um þá þjónustu á þessu sviði sem heilsugæslan veitir. -Sbs

“

Karlar seinni til að leita sér aðstoðar í andlegum þrengingum, segir Salbjörg Bjarnadóttir.

“



Ein hinna verðlaunuðu auglýsinga, sem kölluðu á svo sterk viðbrögð.



Geðheilbrigðismál eru komin á dagskrá á málþingi þjóðarinnar. Er ekki lengur feimnismálið og áður var, enda ástæðulaust. Opin umræða hefur skilað árangri; þjónusta við þá sem stríða við geðsjúkdóma sem og aðstandendur þeirra hefur stórlega batnað á undanförunum árum. Úr opinberum sjóðum er æ meira fé látið renna til þessa málaflokks og þær fjárveitingar eru markaðar af alþingismönnum, sem eru jafnframt áhrifamiklir í umræðunni. Okkar mál ræddu við nokkar af fulltrúum þjóðarinnar á Alþingi og spurði um þeirra sýn á málaflokkinn.

# Fordómar nærast og spretta af þekkingarleysi

Dagný Jónsdóttir, þingmaður Framsóknarflokks.

## Heilsugæslan í lykilhlutverki

*Hvernig telur þú að búið sé að geðsjúkum á Íslandi?*

Almennt tel ég að aðgengi að heilbrigðisþjónustunni sé gott fyrir geðsjúka sem og aðra. Hér er boðið upp á fleiri sjúkrarúm fyrir geðsjúka en annars staðar, lyfjameðferð er hér meiri og almennari í mörgum greinum en annars staðar, og hér eru fleiri lækningar á hvern mann en annars staðar þekkt. Geðheilbrigðisþjónustan byggist upp á þjónustu heilsugæslunnar, sérfræðinga, heilbrigðisstofnana og sjúkrahúsa og samtökum sjúklinga og er nauðsynlegt að þessir aðilar vinni vel saman.

*Hvað þarf helst að bæta?*

Þátt forvarna þarf að efla og þar gegnir heilsugæslan lykilhlutverki. Svo tel ég að við þurfum að auka úrræði í endurhæfingu og starfsendurhæfingu. Þær breyttu áherslur sem nú eru uppi um að leggja minni áherslu á stofnanir heldur fjölbreyttum meðferðarúrræðum úti í samfélaginu eru einnig spennandi. Þær áherslur byggja einnig á því að taka mið af skoðunum notenda þjónustunnar og aðstandenda þeirra við stefnumótun og ákvarðanatöku um áherslur stjórnvalda í geðheilbrigðismálum. Að baki er líka sú hugsun að virða þá sem við geðsjúkdóma stríða.

*Er málaflokkurinn afskiptur að þínu mati?*

Það tel ég ekki. Heilbrigðisfyrirvöld hafa sett geðheilbrigðismál í forgang í þeim skilingi að reynt hefur verið að mæta þörfinni fyrir þjónustu með auknum fjárveitingum og nýjum úrræðum, í takt við þær áherslur sem fagfólk hefur talið áhrifaríkastar til að mæta þeim vanda sem virðist fara vaxandi. En auðvitað má alltaf gera betur og vonandi tekst okkur að leggja meiri áherslu á fjölbreytt úrræði sem gerir fólki kleift að taka þátt í og búa úti í samfélaginu. Ég er ekki í vafa um að það sé styrkur, ekki aðeins fyrir geðsjúka heldur einnig fyrir samfélagið í heild sinni.



Dagný Jónsdóttir, þingmaður Framsóknarflokks.

**"Þátt forvarna þarf að efla og þar gegnir heilsugæslan lykilhlutverki. Svo tel ég að við þurfum að auka úrræði í endurhæfingu og starfsendurhæfingu."**

*Hvernig breytum við hugarfari þjóðarinnar í garð geðsjúkra, og er þörf á því?*

Ég tel mikla breytingu hafa orðið á síðustu árum og er það ekki síst þeim að þakka sem þjást af geðsjúkdómum og hafa sjálfir fjallað um sína sjúkdóma og þar með gert þá sýnilegri en áður var. Það hefur örugglega þurft mikið hugrekki til og dáist ég að framtaki margra einstaklinga, en það held ég að hafi breytt mestu um hugarfar þjóðarinnar í garð geðsjúkra. Við þurfum að halda þessari opnu umræðu áfram og vonandi get ég lagt mitt af mörkum í þeim efnum.

Einar Kristinn Guðfinnsson, formaður þingflokks Sjálfstæðisflokksins

## Upplýst þjóð á ekki að una fordómum

*Hvernig telur þú að búið sé að geðsjúkum á Íslandi?*

Svar við þessari spurningu er ekki einfalt. Það er auðvelt að rökstyðja að mjög mikið hafi áunnist á þessum sviðum á undanförunum árum. Engu að síður vitum við að víða er til staðar mikil og sár þörf, sem nauðsynlegt er úr að bæta. Á sviði þessa málaflokks hafa orðið miklar breytingar. Afstaðan til meðferðarúrræða, þekkingaröflunin og framþróun lyfja er auðvitað allt dæmi um slíkt. Segja má að á þessum sviðum endurspeglar almennt þær framfarir sem hafa orðið í læknavísindum okkar. Þó er lang veigamest hugarfarsbreytingin, afstaða almennings gagnvart geðsjúkum. Og þó enn séu til staðar fordómar - og gleymum því aldrei að fordómar nærast og spretta af þekkingarleysi - þá hafa þeir mýrar brotnað og molnað mikið. Þar kemur margt til. En kannski ekki síst sá mikli kjarkur og einurð sem geðsjúkir og aðstandendur þeirra hafa sýnt, er þeir hafa stigið fram og sagt frá reynslu sinni. Samhliða hefur vitundin um mannréttindi notandans eflst og sú skoðun að hlusta beri á og taka tillit til sjónarmiða hans



Einar Kristinn Guðfinnsson, formaður þingflokks Sjálfstæðisflokksins

**"Með réttum úrræðum er hægt að breyta dimmunni í dagsljós, efla fólk til átaka sem orðið hefur að lúta í lægra haldi fyrir geðsjúkdómum."**

hefur sömuleiðis fest rætur æ betur í okkar þjóðfélagi. Þetta er til marks um skref í jákvæða átt, sem við þurfum að hlúa að. Svo blasir það líka við að stjórnvöld hafa reynt að gera vel, með hefðbundnum úrræðum sínum. Í afar fróðlegri ræðu Ástu Möller á Alþingi hinn 10. Febrúar sl. kom það einmitt fram að hér á landi séu hlutfallslega fleiri rými fyrir geðsjúka á stofnunum, en á hinum Norðurlöndunum. T.d. helmingi fleiri en í Danmörku og Noregi og legutími geðsjúkra er einnig almennt lengri; t.d. ríflega helmingi lengri en í Noregi þar sem hann er stytur. Þá er neysla og kostnaður vegna notkunar geðlyfja hvað mestur hér á landi, sem segir okkur þá sögu að aðgengi að lyfjameðferð sé gott. En hvað er þá að? Getur þjóðfélag sem býr hlutfallslega vel að slíkum meðferðarúrræðum kannski gert betur? Eða væri ekki nær að spyrja: er kannski hægt að beita öðrum ráðum? Og getur verið að slík ráð kunni að reynast árangursríkari, skilvirkari og ódýrari? Svarið er já og verður rökstutt sem svar við næstu spurningu.

*Hvað þarf helst að bæta?*

Sjúkrahús þurfa að vera til staðar til þess að sinna bráðveiku fólki. Slíkt gefur auga leið. En gallinn við okkar fyrirkomulag er sá að við höfum lagt of mikla áherslu á stofnanaúrræði. Er það alls ekki hið eina svið heilbrigðisþjónustunnar þar sem svo háttar til. Þess vegna þurfum við að stuðla að því að næg





"Ég reyni nú að sjá  
framtíðina í björtu ljósi,  
- enda ég hef unnið  
svolítið við rafmagn"

# "Það vill enginn vera hérna"

- Erna Kaaber spjallar við heimilismenn í Gistiskýlinu

Gamla Farsóttarhúsið við Þingholtsstræti 25 hefur um áratugaskeið verið samkomustaður þeirra sem lífið hefur leikið hart. Þar réði ríkjum í hálfá öld sú landsfræga kona, María Mack sem þekkt var af veglyndi sínu við snauða og minnimáttar. "Mér liggur við að halda að hún skyti skjólshúsi yfir sjálfan andsk..., ef hann bærir að garði hennar hrakinn og glórhungraðan," sagði samtímamaður hennar, Jón Bjarnason, fréttastjóri Þjóðviljans, um konuna sem hafði svo stórt hjarta að það rúmaði auðveldlega djöfulinn sjálfan. Gamla húsið er enn nýtt til góðra verka í anda Maríu en þar rekur Samhjálp í umboði Reykjavíkurborgar gistiskýli fyrir þá sem eiga ekki í önnur hús að venda. Jón Sævar Jóhannsson, gæslumaður, tekur vinsamlega á móti mér. Hann hefur starfað við Gistiskýlið við Þingholtsstræti í um hálfan annan hálfan áratug. Jón Sævar segir að hugsunin að baki rekstrinum sé skammtímaúrræði fyrir heimilisláusa menn, að þeir stoppi ekki lengur en í hámark þrjá mánuði. Það sé þó ekki reyndin, einn gestanna hafi til dæmis verið í gistingu þarna í hálf fjórða ár.

## Skjól fyrir næturkuldanum

Gistiskýlið hefur gistirými fyrir fimmtán menn og þar er vistlegt um að litast. Oft er fullbókað og þá þarf að vísa mönnum frá. Þá er ekkert eftir nema fangaklefar Lögreglunnar. Gistiskýlið rúmar því samfélag manna sem nýta sér þetta síðasta úrræði, sem veitir skjól fyrir næturkuldanum. "Það lokar hérna klukkan tólf á miðnætti og eftir það komumst við ekki inn. Ég kom hérna einu sinni seint. Ég hafði verið að spila bridds uppi á Laugavegi og seinkaði. Mér finnst gaman að spila Bridds. En mér var úthýst. Það var ansi kalt og lappirnar orðnar kaldar í gegn því ég var bara í mokka síum. Ég rölti héðan niður á BSÍ og fékk mér kaffi. Það var gott."

Þetta segir Ingólfur Kristófer Sigurgeirsson. Hann situr ásamt fleiri mönnum í lítilli kaffistofu á fyrstu hæðinni. Þar spjalla menn um lífið og tilveruna yfir kaffibolla og smök. Ég er boðin velkomin í hópinn og spjallið og ábúendur á Þingholtsstræti samþykka að segja mér af högum sínum. Ingólfur er alinn upp í sveit á Fagurhóli í Landeyjum og á Vatnsleysuströnd. Hann bjó lengi á Siglufirði og þótti gott að búa þar. Hann missti konuna sína fyrir nokkrum árum og sér mikið eftir henni.

## Hvert liggur mín leið?

Jón Sævar kemur í gættina og blandar sér í samræðurnar: Ég vil að þú Baldur komist inn á elliheimili sem fyrst. Þú ert kominn á aldur fyrir það.

Baldur: Já, ég er sjötugur.

Baldur Alfreðsson var loftskýtaður til margra ára. Hann er búinn að vera í Gistiskýlinu í um mánuð en áður var hann að Hlaðgerðarkoti og Hverfisgötu 42. Baldur sótti tíma hjá Símoni Jóhanni Ásgrímssyni á árum áður og lærði hjá honum sagnfræði og rökfræði. Hann hefur alltaf haft ánægju af því að lesa. Jón Sævar: Það er ekki auðvelt mál að koma mönnum héðan og oft löng bið hjá Félagsþjónustunni í íbúðir og sumir eiga nú bara ekki mikla peninga til að greiða leigu. Þær leyfa ekki mikið örorkubæturnar.

Árni Pálsson: Við erum úti á götu að reyna að bjarga okkur.

Vignir: Þetta er alger neyðarlending hér. Ég hef ekki komið hingað síðan 1992. En mér finnst gott að vera hérna því ég er slæmur í fætinum og með magasár og finnst óþægilegt að vera einn. Mér finnst gott að vera hér í félagsskap. Þetta eru mjög góðir menn hérna.

Vignir Hjörleifsson er búinn að vera í Gistiskýlinu í tíu daga eða síðan hann missti íbúðina sem hann leigði. Hann er á hækjum og bíður eftir að komast í aðgerð á mjaðmagrind sem brotnaði illa fyrir tveimur árum. Hann veit ekki hvert leiðin liggur eftir það.

## Sitt sýnist hverjum

Árni Pálsson gefur ekki frekari deili á sér en á fasi hans má ráða að hann er ekki sáttur við lífið og tilveruna. Þeir eru ekki allir sammála félagarnir og skiptast á skoðunum jafnt og sigarettum yfir kaffidrykkjunni. Hér hafa allir sinn tilverurétt.

Vignir: Þetta er ágætis líf

Árni: Þetta er ekkert líf sem við lifum hérna, útilokaðir frá öllu í samfélaginu.

Þetta er bara tóm þvæla.

Ingólfur: Vertu ekki svona neikvæður.

Vignir: Maður verður að sætta sig við þetta. Ef maður sættir sig ekki við þetta þá líður manni illa. Það kom okkur enginn hingað nema við sjálfir.

Árni: Nei, þetta er ekkert líf. Ég vil komast í meðferð. Þá er ég bara komin til himnaríkis. Þetta fólk á Vogu veit hvað það er að gera.

Vignir: Menn verða að hafa vilja til að vera edrú. Svo einfalt er það

Baldur: Það gengur ekki að menn liggi í fyllerí inn á þessum stofnunum. Það er gömul saga og ný að sumir eiga erfitt með að hætta að drekka.

**"Það eru engir fordómar gagnvart okkur.  
Það þekkja allir AA og þessi vandamál.  
Það eru miklu minni fordómar gagnvart  
ölkum en geðsjúkum."**

## Geðsjúkir verða fyrir meiri fordómum

Loftið í kaffistofunni er vel reyktmettað og fjörugar umræður laða að fleiri gesti hússins, já eða kaffikannan. Inn kemur maður sem blandar sér í hópinn. Hann hefur ákveðnar skoðanir á samfélaginu en kys að halda nafni sínu leyndu.

"Kallaðu mig bara Anonymus - það er við hæfi."

Anonymus: Það vill enginn vera hérna. Við erum bara hér vegna þess að okkur vantar húsnæði. Það þarf fleiri möguleika. Það kemur félagsfræðingur hingað einu sinni í viku. Hún hjálpar til með húsnæði, skrifar niður óskir okkar, en það er lítið um efndir.

Árni: Alþingismennirnir eru mjög jákvæðir í okkar garð.

Anonymus: Já, í tali allavega.

Árni: Þeir eru ekki með fordóma gagnvart okkur.

Vignir: Það eru engir fordómar gagnvart okkur. Það þekkja allir AA og þessi vandamál.

Það eru miklu minni fordómar gagnvart ölkum en geðsjúkum.

Anonymus: Já, geðsjúkir verða fyrir miklu meiri fordómum.

Árni: Það eru engir fordómar hjá ráðamönnum. Þetta eru allt alkar.

Vignir: Alkahólisminn fer ekki í manngreiningarálit.

Nafnlaus: Það vill enginn vera hér en félagsmálayfirvöld vilja minnst af okkur vita.

"Mér liggur við að halda að hún skyti skjólshúsi yfir sjálfan andsk..., ef hann bæri að garði hennar hrakinn og glórhungraðan."

Vignir: Ég er nú ekki sammála því.

Anonymus: Nú af hverju ertu þá hér? Af hverju ertu ekki inni á spítala? Hann fór upp á Borgarspítala og honum var hent út eftir miðnætti þegar allir strætisvagnar voru hættir að ganga. Hann var skólaus, úlpulaus og allslaus. Samfélagið hefur brugðist okkur.

Vignir: Ég vildi nú vinna ef ég gæti.

Anonymus: Hann hefur alltaf unnið hann Vignir.

Vignir: Ég hef alltaf unnið nema núna. Ég get ekkert unnið lengur.

Baldur: Ellilífeyririnn er mjög lág uppþæð. Við erum helmingi lægri en hinar Norðurlandabjóðirnar - bæði ellilífeyrir og örorkubætur.

Ingólfur: Mér finnast kjörin hafa versnað.

Baldur: Það er ekkert skrýtið á meðan fólk kys þessa flokka yfir sig.

Ingólfur: Það þarf að stokka þetta algerlega upp og fara bara með þessa stjórnáamenn út á sexbauju.

## Nýja testamentinu stolið

Hinn nafnlaus og Árni hafa fengið nóg af spjallinu. Annaðhvort það eða að maginn þolir ekki meira kaffi. Mikill umgangur er á kaffistofunni því húsið er fullt þetta kvöldið og sofað í öllum rúmum. Á þeim klukkutíma sem ég dvel í Gistiskýlinu er þremur til viðbótar vísað frá. Vatn er hitað til tedrykkju á kaffistofunni á milli þess sem hellt er á könnuna. Kaffisopinn er alls staðar jafn vinsæll. Þeir Baldur, Vignir og Ingólfur sitja áfram. Þetta eru ekki bugaðir menn þó fokið hafi í flest þeirra skjól. Gistiskýlið heldur opnu fyrir hlýju og yl í skammdeginu og gerir trúna á mannsandann auðveldari viðfangs.

Baldur: Það er nú eitthvað gott í öllum

Vignir: Já það er enginn til sem ekkert gott er í. Maður sér það bara strax þegar maður les í Biblíunni hvað það er gott að vera til. Ég hef nú þó ekki lesið Biblíuna mikið núna því hún er hjá vini mínum.

Baldur: Ég hef lesið alla Biblíuna og það oft. Ég bið bænir á hverju kvöldi en ég hef verið latur að sækja samkomur Þjóðkirkjunnar.

Vignir: Ég sæk samkomur hjá Fíladelfíu og Samhjálp og stundum fer ég í Hjálpræðisherinn. Án trúarinnar er maður dauður.

Baldur: Já það er skömm af því að fara ekki í messu.

Ingólfur: Ég átti nú Nýja testamentið en því var stolið hérna. En ég yrki svolítið.

Ingólfur reisir sig upp í sæti sínu. Kíminn fer hann með frumsamið kvæði að beiðni blaðamanns.

Ég er glataður sonur göfugs manns,  
girndarinnar aumur þræll.

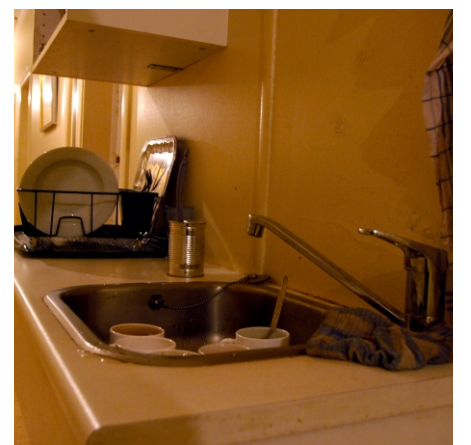
Á hraðri leið til andskotans,  
alfarinn - vertu sæll.

## "Framtíðin lítur ekki illa út..."

Dagarnir líða áfram og biðin eftir öðrum úrræðum er mislöng. Mennirnir í Gistiskýlinu hafa sína rútínu eins og aðrir og mér leikur forvitni á að vita hvaða augum þeir félagar líta framtíðina áður en ég kveð. Það stendur ekki á svörum og kímningáfan er ekki langt undan. Án hennar væri líklega erfiðara að horfa fram á veginn

Vignir: Maður byrjar daginn hérna á kaffistofunni. Ég tek því svo sem rólega til hádegis því það er takmarkað sem ég get gert út af hækjunum. Ég fer mikið upp á Landspítala en annars er ég bundinn í húsinu. Ég veit ekki hvenær ég kemst í aðgerðina. Ég er búin að djöflast í þeim. Ég hringdi í skurðlækni í dag en hann er búinn að segja að ég verði að bíða. Ég hlýt að komast að einn daginn.

Baldur: Ég fer í heimsóknir til fólks sem ég þekki eða fer á bókasafnið. Þar glugga ég í bækurnar í þýskudeildinni - bara svona létt afþreyingarefni. Ég er mikið útivið yfir daginn. Framtíðin lítur ekki illa út hjá mér. Ég hlýt að komast einhverstaðar að. Ég veit ekki hvar en ég á viðtal hjá félagsráðgjafa á morgun eða hinn. Ingólfur: Þetta er voða laust í reipunum svona hvernig maður eyðir deginum. Það byrjar allt á kaffistofunni og svo fer ég nú upp á Hlemm að fylgjast með mannlífínu. Sumir kalla mig Göbbels því ég tala þýsku og er áróðursmeistari. Ég get sagt mönnum að þegja á kurteisíslegan hátt. Framtíðina reyni ég nú að sjá í björtu ljósi,- enda ég hef unnið svolítið við rafmagn.









Fólk fagnaði nýjum húsakynnum, sem ljóst má vera að gera betur kleift en ella að bæta þjónustu við sjúklinga.

Teigur Landspítalans í endurbættu húsnæði:

# Samhæfð úrræði og mannafla

Teigur, meðferðarmiðstöð vímuefnadeildar Landspítala - háskólasjúkrahúss, var opnuð um miðjan mars í endurnýjuðu húsnæði á jarðhæð geðdeildarbyggingarinnar við Hringbraut. Um leið var opnað endurnýjað viðbótarhúsnæði almennrar dag- og göngudeildar geðsviðs á sömu hæð. Til þessa var kostað með sérstöku framlagi heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytisins en komum á almenna dag- og göngudeild geðsviðs við Hringbraut hefur fjölgað mikið á undanförunum árum.

Árið 2001 voru komur á deildina 8.700 en á sl. ári 16.500. Skortur á viðtals- og vinnuherbergjum var því farinn að hefta starfsemi - og nýja viðbótarhúsnæðið bætir úr brýnni þörf. Hluti nýja húsnæðisins við Hringbraut hefur að auki verið innréttaður sérstaklega sem dagdeild átöskunarsjúklinga.

## Gamli Teigur sambýli

Flutningur Teigs af Flókagötu á Hringbraut býður upp á betri samnýtingu og samhæfingu meðferðarúrræða og mannafla í næsta nágrenni við göngudeild, bráðamóttöku, legudeildir og iðjuþjálfun. Teigur er fyrsta dagdeildarmeðferðin hérlandis fyrir fólk með áfengis- og vímuefnavanda. Starfsemi deildarinnar hefur verið í endurskoðun í nokkur ár og veigamiklar breytingar verið gerðar á innihaldi og framkvæmd hennar með auknu vægi sálfræðimeðferðar. Þá er lögð er áhersla á aukna teymisvinnu og samrekstur deilda og byggð hefur verið upp þjónusta fyrir fólk með aðrar geðraskanir auk fíkniefnavanda. Gamla húsnæði Teigs er nú nýtt sem sambýli fyrir geðfatlaða.

## Rýjateppin drykkjuhvetjandi

Í ávarpi Halldóru Ólafsdóttur yfirlæknis almennrar dag- og göngudeildar geðsviðs var hvatnig til viðstaddra að skoða vel myndarlegt listaverkasafn deildarinnar. Halldóra sagði þessa skemmtilegu sögu af tilurð safnsins.

"Þegar Óttar Guðmundsson, geðlæknir, kom til starfa á Vífilsstaðadeildinni árið 1991 þótti honum húsnæðið heldur óásjállegt og þá sérstaklega rauð, gul og brún rýjateppi, sem skreyttu vegg. Hann ritaði bréf til Menntamálaráðuneytisins og bað um styrk upp á tvær og hálf milljón til listaverkakaupa með þeim rökum að í núverandi ástandi væri staðurinn drykkjuhvetjandi. Bréfið vakti allnokkra athygli í ráðuneytinu og innan örfárra daga var mætt upp á Vífilsstaði 7 manna sendinefnd til að skoða aðstæður. Það var eindómur álit nefndarmanna að rýjateppin á Vífilsstöðum væru ekki líkleg til að bæta geðheilsuna og styrkurinn fékkst."



Halldóra Ólafsdóttir yfirlæknir og Jón Kristjánsson heilbrigðisráðherra við opnunina.

## Margir kvarta og kæra til Landlæknis: Flestir kæra geðlæknisþjónustu

Verulegur hluti kvartana og kæra vegna samskipta almennings og heilbrigðisþjónustunnar á síðasta ári voru vegna geðheilbrigðismála. Þetta kemur fram heimasíðu Landlæknis, sem fær mál af þessum toga til umfjöllunar. Alls voru umkvörtunarefni í fyrra 244 talsins, en um 220 árin 2003 og 2002.

Landlæknisembættið greinir í sundur kvartanir og kærur vegna ófullnægjandi þjónustu sérfræðilækna á einstökum sviðum og sömuleiðis hvaða deildir á Landspítala - háskólasjúkrahúsi það eru, sem almenningur telur ekki standa í stykkinu. Í sundurlitun kemur fram að kvartanir vegna sérfræðilækna á stofum voru í fyrra alls 42; alls ellefu vegna geðlækna, tíu vegna bæklunarlækna en í öðrum sérgreinum færri. Hvað Landspítala - háskólasjúkrahús áhrærir voru aðfinnslurnar alls 84 talsins. Nítján vegna geðlækninga, 13 vegna bæklingarlækninga, tólf vegna þjónustu á slysadeild eða bráðamóttöku - en í öðrum flokkum færri.

Geðveikir dagar í félagsmiðstöðvum um allt land:

## Umræðan opnuð og umhyggja í verki

Félagsmiðstöðvar um allt land stóðu fyrir fræðsluviku um geðraskanir í febrúar. Átakið var tvíþætt, bæði forvarna- og fræðsluvika fyrir unglunga um allt land þar sem geðheilbrigði unglunga var skoðað frá mörgum hliðum og sem og að efnt var til fjárflounar til styrktar Barna- og unglíngageðdeildar Landspítalans við Dalbraut.

Unglingarnir tóku þátt í alls kyns hópastarfi þar sem hönnuð voru slagorð og leitað upplýsinga um hvers kyns geðraskanir, horft var á kvikmyndir og myndadír voru umræðuhópar auk fyrirlestra. Hrafnhildur Ástþórsdóttir, verkefnisstýra segir forvarnir mikilvægar og margar rannsóknir sýna að því fyrr sem gripið er inn í, ef barn eða unglíngur á við vanlíðan að stríða, því betri möguleika eigi hann á að ná bata og vegna betur í lífinu.

"Inntak verkefnisins var einnig söfnun fés til styrktar byggingasjóði BUGL, með sölu á armböndum með áletruninni GEÐVEIKT. Orði sem unglíngum í dag hefur tekist að losa við þann neikvæða stimpil sem því hefur fylgt allt of lengi," segir Hrafnhildur. "Armbandið er táknrænt fyrir stuðning og umhyggju fyrir þeim sem ganga þurfa í gegnum erfiða tíma. Geðrænir erfiðleikar gera engan greinarmun á fólki. Bæði ég og þú gætum þurft að standa í þeim sporum að leita okkur hjálpar einhvern daginn."

## Leggja lóð á vogarskálar

Hrafnhildur segir að frumkvæði þessa átaks hafi verið sambærilega fræðsluviku sem haldin var í félagsmiðstöðinni Ekkó í Kópavogi fyrir þremur árum. "Þetta verkefni tókst mjög vel og sl. vor þegar hópur starfsmanna félagsmiðstöðvarinnar var að ræða málefni Barna- og unglíngageðdeildar og þá aukningu sem orðið hefur á geðröskunum barna og unglíngna, húsnæðisleysi deildarinnar ásamt löngum biðlista barna til að komast í greiningu, kom upp sú hugmynd í



Hrafnhildur Ástþórsdóttir, verkefnisstýra Geðveikra daga.

starfsmannahópnum að við skyldum reyna að leggja okkar af mörkum til þessa mikilvæga málefnis." Aðspurð segir Hrafnhildur að krakkarnir hafi verið mjög áhugasamir um átakið og unnið vel að verkefnum vikunnar sem þau lærðu mikið af. "Með þessu vonumst við til að opna umræðuna meðal unglíngna um geðraskanir, fræða og sýna umhyggju í verki. Við sáum ekki síst tækifæri til að leggja enn meiri áherslu á að unglíngarnir temji sér náungakærleik. Okkur varðar hvað er að gerast í nærsamfélagi okkar - jafnt sem annarstaðar í heiminum."

Á síðasta ári þegar Margrét Eiríksdóttir hjúkrunarfræðingur snéri að nýju til starfa á Kleppi kom henni á óvart að hitta fyrir suma af þeim sjúklingum sem hún hjúkraði þegar hún vann þar fyrir 15 árum. Þrátt fyrir miklar framfarir í aðhlyningu og þjónustu við geðfatlaða er staðreynd að nokkur hópur einstaklingar hefur ekki átt afturkvæmt út í lífið, heldur hefur orðið beinlínis innlyksa á sjúkrastofnunum. Þannig eru í dag um það bil 40 einstaklingar inniliggjandi á Kleppi sem eiga ekki í önnur hús að venda og hafa sumir dvalið þar um og yfir þrjátíu ár, þó svo þeir séu ekki skráðir þar með lögheimili enda væri slíkt óheimilt.

"Margir geðsjúkdómar eru þess eðlis að fólk nær seint eða ekki þeirri heilsu og atgervi sem var fyrir veikindin. Lyfjameðferð, önnur meðferð og stuðningur geta þó miklu breytt svo líðan verði bærileg, jafnvægi náist og endurhæfing geti hafist. Hvernig geðsjúkum einstaklingum reiðir af er mikið undir því komið að viðkomandi lifi við nægjanlegt öryggi til að hægt sé að greina sjúkdóminn, beita lyfjameðferð og hefja endurhæfingu," segir Margrét við Okkar mál.



# Aðstæður hafa veruleg áhrif á bata

## Stofnanaskaddaður

Sjúkdómseinkennin þróast mikið í takt við aðstæður, segir Margrét. "Ef sjúklingur býr við óöryggi og lélegan aðbúnað versna einkennin og hann ræður ekki við að uppfylla þarfir sínar og framfylgja meðferð. Þá getur verið nauðsynlegt og ómetanlegt að leggjast inn á geðdeild um tíma og ná aftur jafnvægi. En ef hann býr inni á sjúkrastofnun áfram eftir að hann er orðinn fær um að takast sjálfstætt á við lífið fer honum að hraka. Veru á sjúkrastofnun fylgja höft og helsi og alger óvissa um framtíðina. Viðkomandi hættir til að verða það sem stundum er kallað stofnanaskaddaður. Persónuleg geta og væntingar skerðast. Hann glatar tækifærum til sýna sjálfum sér og öðrum hvað hann raunverulega getur. Hver hann í raun og veru er." Síðastliðið haust skrifaði Margrét grein um þetta efni, opið bréf til félagsmálaráðherra sem birtist í Morgunblaðinu þann 11. nóvember. Þar sagði meðal annars: "Flestir geta sennilega litið í eigin barm og rifjað upp hversu góð tilfinning það var að upplifa að vera öruggur, annaðhvort með eigin veikindi eða sinna nánustu í höndum fagmanna, inniliggjandi á sjúkrahúsi. Fæstum hefur eflaust til hugar komið sá möguleiki að þurfa að eiga heima á sjúkrahúsinu um óþekkta framtíð eftir að meðferð er lokið. Þaðan af síður að einhverjum dytti í hug að það væri ekki hægt að leggjast inn til meðferðar á sjúkrahúsi þó að um alvarleg veikindi væri að ræða því sjúkrahúsið væri fullt af sjúklingum sem hefðu lokið meðferð en gætu ekki útskrifast af því þeir ættu hvergi heima! Þó er það raunverulega ástandið á geðdeildum Landspítala - háskólasjúkrahúss á Kleppi og víðar," sagði Margrét í grein sinni, sem vakti mikla athygli.

Á þeim tímapunkti þegar greinin birtist, áttu 60 einstaklingar í rauninni heimili sitt á Kleppi. Talan rokkar svolítið til frá einum tíma til annars og í febrúar síðastliðinn voru þetta 37 einstaklingar. Þeir sem lengst hafa dvalið á geðdeildunum á Kleppi hafa verið þar í um eða yfir þrjátíu ár án þess að útskrifast. "Vonandi er að þeim sem ekki geta útskrifast vegna skorts á aðbúnaði í samfélaginu fækki sem fyrst og að stutt verði í að einginn þurfi að dvelja lengur en veikindi hans krefjast á geðdeild," segir Margrét.

## Einangrun, einmanaleiki og vonleysi

"Sumir einfaldlega útskrifa sig sjálfir héðan og auðvitað hefur fólk með sjálfræði frjálst val um slíkt," segir Margrét. "Skilyrðin sem því folki mæta eru þó ekki alltaf ákjósanleg. Sumir lenda hreinlega á götunni og koma fljótlega aftur inn á geðdeild séu þeir svo heppnir að fá pláss. Aðrir hefja sjálfstæða búsetu, en leggja upp með óraunhæf fjárhagsplön og ónógan stuðning og brotlenda fyrr eða seinna. Þeir þurfa þá aftur að leita á geðdeild. Allt ber þetta að sama brunni; eftirfylgni við fólk sem útskrifast þarf að vera mun betri og styrkari en nú er. Það sést best á því að þeir einstaklingar sem eru svo heppnir að hafa fengið pláss á sambýlum með viðeigandi aðbúnaði og stuðningi hafa í sárafaum tilfellum þurft innlagn á geðdeild eftir það. Ef börnar eru saman aðstæður á langdvalardeild sjúkrahúss og einkaheimili, eins og gott sambýli getur verið, þarf enginn að undrast þetta."

Á sínu eigin heimili hittir heimilismaður í mesta lagi tvo til þrjá starfsmenn yfir sólahringinn ef hann býr á sambýli með sólahringsþjónustu. Á spítala kemst hann ekki hjá að hitta lámark 15 til 20 starfsmenn yfir sólahringinn, faglærða og ófaglærða og þeir geta þess vegna haft jafnmargar skoðanir á því hverju á að klæðast, hvað á að borða og hvernig verja skal tímanum og verður ekki komist hjá að hlusta á þær allar.

## Einkalíf er útilokað

Á sínu eigin heimili getur heimilismaður haft hlutina sína í kringum sig, boðið fólki í heimsókn og verið alveg útaf fyrir sig ef hann óskar þess. Á spítala er ekkert svæði sem maður getur litið á sem sitt örugga svæði. Rannsóknir sýna að sjúklingar á geðdeildum hika við að bjóða vinum og ættingjum í heimsókn af ótta við að gestirnir verði fyrir ónáði frá öðrum sjúklingum og af því að það er enginn staður til að talast við undir fjögur augu á sjúkrahúsum. Á sínu eigin heimili er hægt að vera áskrifandi að ýmskonar fjölmiðlum. Á spítala er það ekki hægt. "Á spítala getur maður átt von á því hvenær sem er að vera fluttur á aðra deild eða annað herbergi og einstaklingur ræður ekki með hverjum hann deilir herbergi. Allt sem getur kallast einkalíf er útilokað. Búandi á eigin heimili er hægt að opna og læsa dyrunum með sínum eigin lykli og vera öruggur um lögbundinn rétt sinn til friðhelgi á heimilinu eins og allir aðrir þegnar þessa lands eiga rétt á, eins lengi og maður kys sjálfur," segir Margrét.

## Löng sjúkrahúsdvöl er heimilisleysi

"Löng dvöl á sjúkrahúsi getur aldrei verið annað en heimilisleysi," segir Margrét. "Erlendis hefur verið rannsakað hvaða áhrif slíkt hefur á þá sem það upplifa. Niðurstöðurnar benda til að heimilisleysi hafi veruleg niðurbrjótandi áhrif á afstöðu einstaklings til sjálfs sín og á vonir hans og vilja til eðlilegs lífs. Eftir því sem heimilisleysið varir lengur hættir einstaklingurinn í æríkara mæli að líta á sjálfan sig sem sjálfstæða manneskju með væntingar og vonir varðandi framtíðina."

Flestir sjúklingar sem þurfa að dvelja langdvölum á Kleppi eða öðrum geðdeildum ganga, að mati Margréttar, í gegnum svipada reynslu. Til að byrja með eru góð tengsl við ættingja og vini. Aðstandendur og sjúklingurinn vonast til að hann snúi aftur til fyrra lífs, taki upp þráðinn þar sem frá var horfið. Þegar bið verður á því rofna tengsln. Það sem sjúklingurinn á sameiginlegt með ættingjum og vinum verður æ minna. Líf hans verður í stöðugt meira mæli frábrugðið lífi þeirra, stöðugt minna að tala. Sjúklingurinn verður einangraður og einmana.

"Margir geðsjúkir hafa sagt mér að þeir hafi hvergi fundið til eins óskaplega mikils einmanaleika en einmitt inniliggjandi á geðdeild, innan um fullt af starfsmönnum og sjúklingum."



“Ég á mér þann draum að allir sem leggjast inn á geðdeild geti útskrifast heim daginn sem sjúkdómsástand þeirra gefur tilefni til.”

“Margir geðsjúkir hafa sagt mér að þeir hafi hvergi fundið til eins óskaplega mikils einmanaleika en einmitt inniliggjandi á geðdeild.”



**Tugir einstaklinga geta ekki útskrifast af geðdeildum. Eiga hvorki heimili né njóta þess stuðnings sem þeir þurfa vegna fötlunar sinnar.**

**250 bíða eftir sambýli**

Samkvæmt tölum frá Svæðisstjórn fatlaðra í Reykjavík búa í sambýlum á þessum vegum alls um fjórutíu geðfatlaðir einstaklingar - en á bíðlista eftir sambærilegum úrræðum fyrir geðfatlaða eru alls um 250 manns. Á fyrri hluta síðustu aldar var ekki gert ráð fyrir að sjúklingar útskrifuðust í öllum tilfellum af geðdeildum. Kleppur varð heimili og vinnustaður margra sjúklinganna sem dvöldu þar. Líf þeirra og veruleiki miðaðist við sjúkrahúslóðina. “Ég kom fyrst til starfa hér árið 1976. Þá heyrðust ennþá gjarnan þær raddir að þegar einhver vandamál komu upp varðandi geðfatlaðan einstakling úti í samfélaginu að viðkomandi ætti að vera inni á lokaðri stofnun. Hann var kannski kallaður Klepptækur. Við munum sjálfsgætt öll sem erum komin á miðjan aldur að störf sem lítil virðing var borin fyrir voru gjarnan kölluð Klepparavinnna og það var talað um Klepp - hraðferð. Hér var því þörf á viðhorfsbreytingu, sem miðaði meðal annars af því að reyna að losa okkur við Kleppsstimpilinn sem ég vona að hafi tekist, að einhverju leyti að minnsta kosti,” segir Margrét. “Á þeim árum þegar ég var að hefja störf hér var að koma til það sem okkur þykir nú svo sjálfsgætt; að einstaklingar með geðraskanir eigi sinn samastað í samfélaginu, það er á sambýlum eða fái búsetuúrræði með stuðningi. En þá voru þessi úrræði hluti af sjúkrahúsrekstri. Eitt með því fyrsta sem gerðist í þessum málum var þegar Laugarásdeild Kleppsspítala, var sett á laggirnar í einbýlishúsi við Laugarásveg. Það gekk hinsvegar ekki átakalaust og nágrennar mótmælu hástöfum. Starfsemin gekk hinsvegar mjög vel og gaf mörgum sjúklingum tækifæri á að komast með annan fótinn út í samfélagið. Brátt fór svo að andstaðan fjarðist út og við sem unnum, eða dvöldum þar fundum oft fyrir velvild og alúð nágrenna okkar þarna í Laugarásnum. Mér finnst mjög ósennilegt að slík andúð eða mótstaða kæmu fram í dag og er það vel. En eftir stendur að fjöldi einstaklinga hefur enn ekki verið búnir möguleikar og tækifæri á að lifa við öryggi utan geðdeilda.”

**Tregðulögmál**

Með sameiningu sjúkrahúsanna í Reykjavík var sú stefna mörkuð að fækka sjúkrahúsum á geðdeildum og efla þess í stað dag- og göngudeildarþjónustu við geðfatlaða. Þetta hefur vissulega gerst, en ekki í sama takti og fækkun sjúkrahúsa. Fyrir vikið eru margir einstaklingar á vergangi og þetta þarf að breytast. “Hér koma til ákveðin tregðulögmál í kerfinu. Starfsemi sjúkrahúsa og heilsugæsla eru á forræði heilbrigðisráðuneytis en félagsmálaráðuneytið sér aftur um búsetu og önnur málefni fatlaðra. Það sér hver maður að jafnvel fyrir alheilbriggt fólk er erfitt að sækja þjónustu í svo mörg kerfi og samræma hana. Þessir kerfi þurfa að stilla strengi sína enn betur saman og skipuleggja saman heilstæða þjónustu fyrir geðfatlaða,” segir Margrét.

Fyrsta sambýli geðsjúkra á Reykjavíkursvæðinu var í Þverárseli í Reykjavík - og var opnað í kringum 1990. Margrét var forstöðumaður og segir að tilkoma þess hafi þótt mikil framför: einbýlishús þar sem hver einstaklingur átti sitt herbergi. “Nú eru sambýli einsog þetta úrelt. Þeir staðlar sem í dag er fylgt segja til um að hver einstaklingur eigi rétt á séríbúð, eldhúsi, snyrtingu

og slíku. Viðhorfin í þessum efnunum eru endalaust ný og sama gildir um viðmiðin. Sem betur fer. Sú þróun mun ekkert hætta þó svo allir einstaklingar sem í dag dvelja á sjúkrahúsum komist inn á sambýli. Þegar því lýkur verða komin ný markmið til að keppa að. Til dæmis skortir nær allveg atvinnutækifæri og menntunartækifæri fyrir geðfatlaða.”

**Notendafélög veita stuðning og aðhald**

Um það bil aldarfjórðungur er liðin síðan notendahreyfingar geðsjúkra á borð við Geðhjálpu fóru að gera sig gildandi í þjóðfélaginu. Margrét Eiríksdóttir segir að mörgum sem starfa að geðheilbrigðismálum hafi í upphafi ekki litist nema rétt mátulega vel á slík félög. Hafi tekið sjónarmiðum og stefnumálum þeirra sem gagnrýni á það sem heilbrigðisstarfsfólkið væri að sinna eftir sinni bestu samvisku, vitund og þekkingu. “Í dag eru viðhorf til notendafélaganna allt önnur. Ég tel að þau veiti okkur fagfólki bæði stuðning og aðhald. Í fyrra var á vegum Hugarafis í samvinnu við geðdeildir gerð rannsókn notenda á því hvað betur mætti fara hér á geðsviði Landspítala í umönnun og aðbúnaði við geðsjúka og leiddi sú könnun margt mjög athyglisvert ljós. Í framhaldinu var stofnuð nefnd notenda og starfsmanna geðsviðs. Verkefni nefndarinnar er að nýta niðurstöður rannsóknarinnar sem leiðarvísi til úrbóta á deildunum. Jafnvel fengust ábendingar um smáatriði sem geta vegið óskaplega þungt í því að gera fólki lífið hér sem bærilegast. Ég vona líka að samvinna sjúklinga og starfsfólks geti rutt fordómum úr vegi - og blessunarlega hafa þeir verið á undanhaldi.”

**Ég á mér draum**

Þegar einhver veikist á geði fara fjölskyldur oft í gegnum mikinn sársauka, en úr honum má draga með stuðningi, fræðslu og því að gera umræðuna varðandi geðsjúkdóma opnari en raunin er. Lokanir geðsjúkra hafa erlendis um miðja síðustu öld stuðluðu að því að notendasamtök urðu til og styrktust. Sterk samtök notenda geta, að mati Margrétar, í vaxandi mæli veitt þann félagsleg stuðning, samkennd og vettvang til að njóta sín sem nauðsynlegur er til að geðfatlaðir geti lifað góðu lífi í samfélaginu. Erlendis hafa slík félög orðið öflug og virk. Þau hafa meðal annars staðið fyrir rannsóknum á viðhorfum geðsjúkra og skilyrðum til bata. Slíkar rannsóknir hafa meðal annars leitt í ljós að vonin um bata og að upplifa samkennd eru mikilvæg tilfinningaleg atriði við að ná sér af geðsjúkdómi. “Ég á mér þann draum að allir sem leggjast inn á geðdeild geti útskrifast heim daginn sem sjúkdómsástand þeirra gefur tilefni til. Mig dreymir líka um að þau geti öll búið heima hjá sér við það öryggi og aðhlynningu sem hverjum og einum er nauðsynleg. Mig dreymir um að notendasamtök verði ennþá sterkari og virkari en þau eru í dag á Íslandi og að þau ásamt félagsþjónustu, heilsugæslu, geðsviði Landspítala og Svæðisskrifstofum eigi gott og árangursríkt samstarf að velferð þeirra sem er með geðfötlun. Og ég trúi því að ég sjái drauma mína rætast,” segir Margrét Eiríksdóttir að síðustu.



“Við höfum reynt að gera okkur grein fyrir því hvers vegna karlmonnum er hættara við sjálfsvígum en konum þó við höfum því miður ekki einhlít svör. Það er mikill hraði í samfélaginu og miklar kröfur gerðar til fólks og kannski hefur þessi karlmannsímmynd töluvert að segja,” segir Jón Kristjánsson heilbrigðisráðherra meðal annars hér í viðtalinu.

# Samkeppnin er lífshættuleg

Jón Kristjánsson, heilbrigðisráðherra, um orsakir og tíðni sjálfsvíga:

Nær ein milljón manna sviptir sig lífi á hverju ári í heiminum í dag og eru karlmenn þar í meirihluta. Þessi tollur er hærri en mannfall af völdum styrjalda og morða. Í yngri aldersflokkum eru sjálfsvíg meðal fimm algegnustu dánarorsaka heimsins og á það einnig við hér á landi þar sem sjálfsvíg eru vaxandi heilbrigðisvandamál. Aukin tíðni sjálfsvíga á Íslandi er rakin til ungra karlmannna. Sú tíðni er há hér á landi hjá mönnum frá unglingsaldri til þrítugs en sjálfsvígstíðni kvenna er í þeim samanburði hverfandi. Á tveggja ára tímabili tóku 211 karlmenn á þessu aldursbili líf sitt en til samanburðar frömuð 23 konur sjálfsvíg. Í viðtali við Ernu Kaaber segir Jón Kristjánsson, heilbrigðisráðherra að það sé fullmikið sagt að sjálfsvígstíðni sé hærri hér en annarsstaðar þó hún sé auðvitað allt of há.

## Dregur úr fjölda sjálfsvíga

“Eftir þeim tölum sem við höfum þá liggjum við fyrir miðju ef miðað er við Vestur-Evrópu. Í Austur-Evrópu er tíðnin aftur hærri. En við höfum vísbendingar um að aftur sé að draga úr sjálfsvígum, segir Jón og bætir því við að tíðni þeirra hafi ekki aukist á síðastliðnum tveimur árum.

“Það er vonandi að umræðan um þetta og öflugra forvarnarstarf, til dæmis samtaka eins og Gedhjálp hafi áhrif. Það starf verður seint ofmetið. En það má einnig koma fram að við höfum ekki orðið vör við það hér, líkt og er að gerast annarsstaðar, að það hefur orðið mikil aukning sjálfsvíga hjá eldri borgurum. Þetta eru auðvitað það alvarlegir atburðir að í litlu samfélagi hafa menn tilfinningu fyrir þessu því opinberar skráningar Hagstofunnar eru svölítið á eftir. Auðvitað fylgist Landlæknisembættið einnig með þessum tölum en við þurfum að bæta skráninguna og það er unnið að breytingum í þessu sambandi.”

## Aukinn hraði tekur hærri toll af körlum

Jón segir að þeir hópar sem eiga á hættu að fremja sjálfsvíg séu svipaðir og annarsstaðar. “Það eru ungir karlmenn, þeir sem eiga við alvarlegar geðraskanir að stríða, þeir sem detta snemma út úr skólakerfinu og ungir fíklar. Atvinnulausum karlmonnum á miðjum aldri er einnig hættara við sjálfsvígum, fongum og þeim sem eru illa staddir eftir upplausn í fjölskyldunni. Þetta eru allt saman áhættuhópar og auðvitað getur verið erfitt að ná til þeirra því oft leita menn sér ekki aðstoðar. Hins vegar getur verið leið að ungum mönnum í gegnum skólakerfið, í gegnum skólahjúkrunarfræðinga og námsráðgjafa og við höfum einnig verið að vinna með Landlæknisembættinu í margs konar verkefnum, til dæmis: Þjóð gegn þunglyndi.

Við höfum reynt að gera okkur grein fyrir því hvers vegna karlmonnum er hættara við sjálfsvígum en konum þó við höfum því miður ekki einhlít svör. Það er mikill hraði í samfélaginu og miklar kröfur gerðar til fólks og kannski hefur þessi karlmannsímmynd töluvert að segja ef menn lenda einhversstaðar

út af sporinu. Hún hefur verið þannig að karlmenn mega ekki sýna tilfinningar og þeir verða að standa sig og ef þeir misstíga sig þá eru kannski meiri líkur á að þeir sem óstöðugir eru grípi til örþrifaráða. Þetta eru nú bara vangaveltur mínar í rauninni og kannski ekki nógu miklar rannsóknir hér að baki.”

## Bylting frá landnámstíð

Margir áhrifaþættir hafa verið taldir valda sjálfsvígum og ljóst er að fjöldi þeirra hefur aukist á undangengnum árum. Jón segir að menn hafi enga fullvissu um orsakir sjálfsvíga en miklar breytingar á samfélaginu hafi sitt að segja. “Það liggur fyrir að óregla og fíkniefnaneysla spila mikið inn í hvort menn lenda í einhverskonar skipbroti í samfélaginu. Allt slíkt hefur áhrif og samfélagið þarf að huga betur að þeim sem í þessu sambandi standa höllum fæti. Það er ekki mikið meira en fimmtíu ár síðan samfélaginu var breytt frá því sem tíðkaðist frá landnámstíð. Ég er sjálfur eiginlega alinn upp í tveimur heimum. Ég er alinn upp í sveit og lifði fyrstu árin í þessu gamla samfélagi. Það var að mörgu leyti fjölskylduvænt, maður hafði alltaf hlutverk og margir voru á heimilinu. En nú er þetta allt öðruvísi. Við höfum breytt samfélagi okkar mjög hratt úr gamla bændasamfélaginu í tæknivætt borgarsamfélag og sú breyting reynir á marga. Menn geta einangrast í fjölmenni, ef þeir eiga ekki sterka fjölskyldu.”

## Samkeppnin reynir á

“Ég hef sannfæringu fyrir því að aukinn hraði samfélagsins hafi áhrif á þá sem eru veikir fyrir. Eftir því sem að hraðinn vex og lífsgæðakappphlaupið er meira og krafan vex að standa sig í breyttum heimi þá leggur það meiri byrðar á þá sem veikir eru fyrir. Fjölskyldumynstrið hefur líka breyst. Áður bjó saman stórfjölskylan en nú búa æ fleiri einir og það hefur sitt að segja, einmanaleiki og umkomuleysi. Auðvitað getur umhverfið haft áhrif, hvernig menn líta framtíðina. Ef menn missa öryggiskenn þá fer þeim

**“Það er ekki mikið meira en fimmtíu ár síðan samfélaginu var breytt frá því sem tíðkaðist frá landnámstíð. Ég er sjálfur eiginlega alinn upp í tveimur heimum.”**

En það eru ýmsir þættir núna seinni árin sem hafa áhrif; vinnumarkaðurinn er sífellt að verða harðari og einsleitari, samkeppnin hefur aukist og krafan um að menn standi sig í námi og standi sig í lífinu er meiri. Þetta er harður heimur og alþjóðavæðingunni fylgir að við erum alltaf að bera okkur saman

"Þetta er harður heimur og alþjóðavæðingunni fylgir að við erum alltaf að bera okkur saman við aðrar þjóðir og erum í hörkusamkeppni við þróuðustu lönd veraldarinnar."

við aðrar þjóðir og erum í hörkusamkeppni við þróuðustu lönd veraldarinnar. Það er alltaf hætta því að einhverjir lendi utanveltu því samkeppnin reynir á menn. Það þarf því að reyna að gera sér grein fyrir hverjir standa höllum fæti og reyna að hjálpa þeim og huga betur að því að menn eigi kost á leiðsögn."

### En hvernig á að ná til fólks sem leitar sér ekki hjálpar?

Aðspurður um hvað gert sé fyrir þá sem búa við verulegar geðraskanir en hafa lítinn stuðning segir Jón að síðustu árin hafi þjónusta heilsugæslunnar verið eflað. "Það er kannski oft lægri þröskuldur fyrir fólk að fara í heilsugæsluna en að fara til geðlæknis og sálfræðings til að fá fyrstu aðstoð. Við erum til dæmis búin að koma upp meðferðarteymi barna hjá heilsugæslunni í Grafarvogi sem er tilraun til að efla þjónustu heilsugæslunnar. Síðan erum við auðvitað með barna- og unglíngageðdeildina sem tekur alvarlegustu tilfellin og margir framhaldsskólar hafa ráðið til sín skólahjúkrunarfræðinga sem geta greint ef eitthvað er að og leiðbeint um frekari úrræði. Síðan eru auðvitað þessi úrræði eins og bráðamóttakan á geðsviði Landspítalans sem þunginn er auðvitað á þegar illa er komið. Heilsugæslan á Suðurnesjum og Akureyri eru með verkefni í þróun og það er í takt við stefnuna um að styrkja einstakar heilsugæslustöðvar til að auka þjónustuna. Að lækka þröskuldinn til að auðvelda fólk að leita sér hjálpar. En hvernig á að ná til fólks sem leitar sér ekki hjálpar? Það er mikil þörf á að efla almennar forvarnir."

### Stofnanavæðing á undanhaldi

Jón segir geðdeildirnar vera þau úrræði sem standi fólk með persónuleikaraskanir fyrst og fremst til boða, en það er hópur sem hættara er við sjálfsvígum.

"Þetta eru alvarlegustu dæmin og fyrir þessa einstaklinga erum við með geðdeildir við Landspítalann og BUGL og Fjódungssjúkrahúsið á Akureyri. Síðan erum við að koma upp sérhæfðri deild inni á Kleppi fyrir þá sem eru hættulegir umhverfi sínu og sjálfum sér. Deild sem býður upp á meiri gæslu og þjónustu. En nýjustu kenningarnar núna, sem ég hef tekið undir, miða að því að menn reyna eins og mögulegt er að gera geðfötlum kleift að lifa úti í samfélaginu og þessar stóru stofnanir eru á undanhaldi. Ég sat ráðstefnu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar í Helsinki í janúar þar sem þessar kenningar voru ráðandi. Að notendur þjónustunnar komi að stefnumótuninni og að lögð er áhersla á að þjóna geðfötlum úti í samfélaginu. En síðan eru alvarlegustu tilfellunum sinnt inni á stofnunum."

### Hætta að loka vandamálin inni

Þessi nýja stefna Alþjóðaheilbrigðismálastofnunnar um geðheilbrigðismál getur haft mikil áhrif á framkvæmdir íslenska heilbrigðiskerfisins þar sem málum hefur að miklu leyti verið fyrirkomið í höndum stærri stofnanna. "Við erum auðvitað með stórt geðsjúkrahús hérna og það hefur sitt hlutverk. En við leggjum að minnsta kosti ekki áherslu á að stækka það heldur að búsetuúrræði geðfatlaðra í samfélaginu verði aukin eins og sambýli og smærri einingar," segir Jón. "Yfirlýsingin var um að hafa samvinnu við notendafélögin eins og t.d. Geðhjálpar, Hugarafli og klúbbinn Geysi og fleiri sem vinna mjög gott starf fyrir geðfatlaða. Menn eru að andæfa á alþjóðavettvangi þeirri tilhneigingu að loka vandamálin inni. Menn vilja heldur reyna að þjóna fólkinu og að fá því hlutverk svo það geti lifað í samfélaginu. Hugarafli til að mynda hefur verið að vinna á þeim nótum. Notendur þjónustunnar hafa verið að vinna að ýmsum verkefnum og fá hlutverk í lífinu. Einn af þeim þáttum sem hafa áhrif á andlega líðan er þegar menn sjá ekki tilgang. Það er oft vegna þess að sjálfmynd þeirra og hlutverk í samfélaginu er ekki sterkt. Þegar menn finna sig eina og utanveltu og án tilgangs, getur það orðið hættulegt. Ég hef þegar kallað þá hingað til mín sem sátu ráðstefnuna með mér, formann Geðhjálpar, starfsmann Lýðheilsustöðvar, iðjuþjálfra frá Hugarafli og landlækni til skrafs og ráðagerða. Og ég ætla mér að halda því samstarfi áfram og útvíkka það til að menn stingi þessum ályktunum ekki bara upp í hillu heldur noti þær í stefnumótun hér heima."

Landssöfnun Kiwanishreyfingarinnar var í október sl. Ágóðinn til Geðhjálpar og BUGL:

## Söfnuðu tæpum 15 milljónum

Kiwanishreyfingin á Íslandi safnaði alls um 14,6 milljónum króna til handa Geðhjálpar og Barna- og unglíngageðdeild Landspítala - háskólasjúkrahúss í landssöfnun Kiwanis á K-deginum. Söfnunin bar yfirskriftina Lykill að lífi og fór fram snemma í október sl. haust.

Markmiðið með söfnuninni var annars vegar að rjúfa einangrun geðsjúkra á landsbyggðinni og hins vegar að styðja við uppbyggingu göngudeildar barna og unglíngageðdeildarinnar.

### Þakklátur fyrir stuðninginn

Á fimmta hundrað félagar í Kiwanis og um 200 aðstoðarmenn frá íþróttafélögum og skátum seldu K-lykilinn, barmmerki söfnunarinnar, vítt og breitt um landið á fjórum dögum. Eftir söfnunina sagðist Kristinn Richardsson, formaður K - dagsnefndar Kiwanis, sérlega þakklátur fyrir þann stuðning og meðbyr sem hreyfingin fékk meðan á söfnuninni stóð. Hann segir að það fé sem safnaðist eigi eftir að koma í góðar þarfir hjá BUGL og Geðhjálpar. Þrjátíu ár eru liðin frá fyrsta K-deginum, landssöfnun Kiwanismanna á Íslandi til styrktar geðsjúkum. Sveinn Magnússon, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, segir að stuðningur Kiwanis hafi reynst ómetanlegur fyrir Geðhjálpar. "Það er mikilvægt að vita til þess að hreyfing eins og Kiwanis leggi ítrekað sitt af mörkum til þess að styrkja starfsemi á vegum Geðhjálpar og einnig til að vekja þjóðina til vitundar um málefni geðsjúkra. Þetta framlag mun gera Geðhjálpar kleift að setja í gang þá nauðsynlegu vinnu að rjúfa einangrun fólks á landsbyggðinni sem við geðsjúkdóma eiga að etja. Okkur er mikilvægt að ná til þess fólks."

### Í góðar þarfir

Ólafur Ó. Guðmundsson, yfirlæknir á Barna- og unglíngageðdeild Landspítala - háskólasjúkrahúss, segir að Kiwanishreyfingin hafi um árabíl stutt



Afraksturinn afhentur. Sveinn Magnússon framkvæmdastjóri Geðhjálpar er fjórði frá vinstri og Ólafur Ó. Guðmundsson yfirlæknir BUGL stendur við hlið hans. Kiwanismenn afhenta þeim tækka fyrir fénu sem safnaðist.

við bakið á BUGL. "Má þar nefna innanstokksmuni þegar unglíngadeildin var opnuð 1987 og svo íbúð fyrir aðstandendur barna af landsbyggðinni sem hefur verið deildinni til afnota frá 1996."

Það fé sem safnaðist síðastliðið haust segir Ólafur að komi í góðar þarfir við þá uppbyggingu Barna- og unglíngageðdeildar Landspítala - háskólasjúkrahúss sem fram undan er, enda sé stækkun húsnæðisins löngu tímabær.



# Dæmi sögu

## Matarfíkn er margþættur sjúkdómur

Matarfíkn er sjúkdómur. Matarfíklar eru ekki eins og heilbriggt fólk þegar neysla matar er annarsvegar. Matarfíklar eru öðruvísi en aðrir neytendur. Venjulega hætta menn að borða þegar þeir eru orðnir saddir. En ekki við. Heilbriggt fólk felur ekki mat til að borða síðar leynilega í einrúmi. Það gerum við. Heilbriggt fólk notar ekki mat til að slá á óþryggi og ótta eða til að flýja áhyggjur og vandamál. Það gerum við. Heilbriggt fólk finnur hvorki til sektarkenndar né skömmustu eftir að hafa borðað. En það gerum við.

Við sem þjáumst af matarfíkn höldum framan af að vandi okkar fælist í skorti á viljastyrk eða skynsemi. Meðan við trúðum því hélt okkur áfram að versna. Ef matur er fyrir framan okkur, eða í boði, þá getum við hvorki treyst skynsemi okkar né viljastyrk til að taka eðlilegar ákvarðanir um hvað við borðum. Við höfum mörg hundruð sinnum heitið sjálfum okkur og öðrum þess að falla ekki í ofát. Við höfum prófað alla mögulega megrunarkúra og iðulega önnur úrræði svo sem viðtalsmeðferð, dáleislu og pillur. Samt gátum við ekki hætt hömlulausu áti.

Sjúkdómurinn matarfíkn er þrjúþættur. Hann er líkamlegur, andlegur og tilfinningalegur. Það er hinn líkamlegi þáttur sjúkdómsins, oftast í formi offitu, sem við berum utan á okkur og er því sjáanlegur. Ástæða þess að matarfíklar ná ekki langtímaárangri í megrun er sú að rót vandans liggur í hinum tilfinningalega og andlega þætti sjúkdómsins. Við skynjum rangt boðskipti taugakerfisins. Meðan heilbriggt fólk bregst ósjálfrátt við hungri með því að sækja í mat bregðumst við á sama hátt við reiði, gremju, ótta og fleiri tilfinningum sem hafa ekkert með matarþörf að gera.

## Sjálfsvígstíraunum fjölgar

Ætla má að fjöldi sjálfsvígstírauna hér á landi hafi nær fimmfaldast síðustu ár samkvæmt tölum sem Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri hefur tekið saman. Tölurnar sýna mikla aukningu. Síðustu 19 ár er um að ræða 414 manns og 664 tíraunir til sjálfsvígs og ef skoðaðar eru tölur síðustu fimm ára er um að ræða 181 manns og 309 sjálfsvígstíraunir. Fjórðungssjúkrahúsið þjónar Norðausturlandi. Að sögn Brynjólfs Ingvarssonar geðlæknis, sem hafði umsjón með rannsókninni, er ekkert sem bendir til þess að tölurnar séu aðrar í öðrum landsfjórðungum. Því má ætla að svipuð aukning hafi orðið á landsvísi. Brynjólfur segir að tíðni sjálfsvígstírauna sé hæst í hópi yngra fólks. Þá reyni fleiri konur að svipta sig lífi en karlar. Þær eru 64 prósent á móti 36 prósentum karla og fjölmennasti hópurinn eru konur á aldrinum 15 til 20 ára. Brynjólfur segir að reynt hafi verið að giska á og veida það upp úr erlendum rannsóknum hverjar ástæðurnar séu fyrir fleiri sjálfsvígstíraunum og ýmsar kenningar hafi komið fram. Engu síður sé ekki vitað hverjar ástæðurnar séu hér á landi og það vanti rannsóknir hérlendis þess efnis. Um helmingur er lagður inn á geðdeild í kjölfar sjálfsvígstírauna. Hinir leita sér aðstæður annars staðar eða afþakka alla heilbrigðisþjónustu. Brynjólfur segir að geðlæknar hafi að sjálfsögðu velt því mikið fyrir sér hvers vegna fólk líði svo illa að það gefist upp og gripri til óyndisúrræða eins og sjálfsvígs. Að baki liggja oftast gífurleg vanlíðan og vonleysi og oft einstæðingsskapur. Geðlæknar þekki hins vegar ekki muninn á þeim 660 manns hér á landi sem hafi gripist til þessa örþrifaráðs og hinna sem áttu við svipaða vanlíðan að stríða - en reyndu ekki að svipta sig lífi.

## Skilnaður slæm afleiðing þunglyndis

Þunglyndi leiðir til mikillar vanlíðanar hjá einstaklingnum. Þessi veikindi hafa einnig áhrif á fólk í umhverfi sjúklingsins. Sá þunglyndi hefur takmarkaða getu til þess að sinna öðru fólk, dregur sig gjarnan í hlé og félagsleg samskipti verða í lágmarki. Kærasti eða maki getur einnig líðið fyrir þetta. Hinn þunglyndi á afar erfitt með að sýna frumkvæði og það á að sjálfsögðu einnig við í ástarlífinu. Þá getur maki fundist hann vera fyrir, nærveru hans sé ekki óskað eða að hann sé ekki elskaður. Viðbrögð makans geta orðið þau að hann fjarlægist hinn veika og ástandið fer í baklás. Oft fer maki eða kærasti að velta því fyrir sér hvort hann eigi ef til vill sök á þunglyndinu. Ef til vill finnst honum að það séu hjónabandsferðleikar sem hafi komið þunglyndinu af stað. En þetta er snúið, því eins getur þunglyndi verið orsök hjónabandsferðleika. Ef þunglyndið þróast hægt, eins og oft gerist, getur verið mjög erfitt að skera úr um hvað er orsök og hvað afleiðing. Því er mjög mikilvægt að fresta allri skilnaðarumræðu þar til þunglyndið er líðið hjá. Ekki er óalgengt að hjónaband eða ástarsamband leysist upp þegar þunglyndi er til staðar. Þegar hinn veiki einstaklingur losnar síðan undan geðlægdinni er oft ljóst að ákvörðunin um skilnað var tekin á röngum forsendum, en þá er oft of seint að snúa við. Eitt leiðir af öðru...

Þunglynd kona hafði til dæmis ekki lengur neinar tilfinningar til manns síns. Þetta er vel þekkt þunglyndiseinkenni. Og hún hélt að þetta þýddi að sambúð þeirra byggðist á óhellindum og væri innihaldslaus, og fór þess vegna fram á skilnað. Makinn samþykkti það og eignaðist stuttu síðar nýja kærustu. Þegar veiku konunni batnaði iðraðist hún þess sárlega að hafa sótt um skilnað, sem hafði hörmulegar afleiðingar í för með sér fyrir hana sjálfa, manninn og börnin.

Úr grein eftir Ólaf Bjarnason geðlækni

## Áhyggjur af bróður mínum

Ég er með mjög miklar áhyggjur af bróður mínum. Er eitthvað sem ég get gert til þess að hjálpa honum? Málið er að hann er með félagsfærni og þunglyndi og mjög líklega sykurfíkn eða offitu og er reyndar á lyfjum við félagsfærninni og þunglyndinu, sem mér finnst greinilega ekki vera virka nógu vel. Hann reyndar skánaði mjög mikið eftir að hann byrjaði á lyfjunum en hann er samt ennþá mjög félagsfærinn og þunglyndur. Hann er 18 ára og á enga vini! Ekki einu sinni einn vin. Hann er alltaf einn og er oftast bara heima nema þegar hann er í vinnu eða skóla og hann er reyndar mjög duglegur í skólanum og vinnuni. Hann er alltof feitur og mér finnst hann vera að fitna meira og meira með hverri vikunni. Hann borðar nammi á hverjum degi og mikið af því! Er hann sykurfíkill? Eða getur verið að hann fái meiri lyst á lyfjunum? Ég sé á honum að honum líður ekki vel og er einmana - er eitthvað sem ég get gert fyrir hann?

Svar:

Sæl. Jú sum lyf geta valdið aukinni matarlyst og getur fólk þungst talsvert. Best er að hann sé í reglulegu eftirliti hjá geðlækni sem fylgist með áhrifum lyfjanna og aukaverknum. Hægt er að vinna á félagsfærni og þunglyndi með sálfræðimeðferð og sýna rannsóknir bestan árangur þegar bæði lyf og sálfræðimeðferð er beitt samtímis. Fólk sem er þunglynt og sérstaklega þeir sem eru með mikla félagsfærni einangrast á heimilum sínum þar sem samskipti við ókunnuga valda miklum kvíða. Ef að ástandið á bróður þínum er mjög slæmt þá þarf hann að fara til geðlæknis.



## Hvaða boðefni vantar?

"Flestir vísindamenn eru þeirrar skoðunar að geðsjúkdómar stafi af truflunum á taugaboðefnum og viðtökum þeirra í heilanum. Í mörgum tilfellum vitum við hvaða boðefni eiga í hlut og getum bætt líðan sjúklinganna með lyfjum sem hafa áhrif á viðkomandi boðefnaflutning. Við vitum líka að margir geðsjúkdómar eru arfgengir. Eftir því sem vitneskja okkar um starfsemi heilans í heilbrigðum og sjúkum vex, aukast möguleikarnir á að finna lyf eða annað sem getur læknað geðsjúkdóma. Það er því enginn munur á geðsjúkdómum og mörgum öðrum sjúkdómum að þessu leyti. Miklar framfarir hafa orðið á þessu sviði á undanfórnum árum og áratugum og þær halda áfram."

Úr grein eftir Magnús Jóhannsson, læknir og prófessor í lyfjafræði

## Átröskun er samfélagsvandi

"Samnefnari ofþyngdar og offitu annars vegar og átraskana hins vegar eru þær samfélagsbreytingar sem orðið hafa á undanfórnum áratugum. Vafalítið má rekja vaxandi offitu barna og unglunga til ofáts þar sem skyndifærðisíðnaðurinn á hlut að máli. Sifell er verið að tefla fram stærri pítsum með aukaskammti af hinu og þessu fyrir sama verð. Jafnframt hefur tómtundadökun breyst með tilkomu sjónvarps og tölvuleikja. Það virðist vera meira gaman að leika gameboy í herberginu sínu en að spila fótbolta úti á túni. Foreldrar aka börnum sínum í skólann, m.a. af ótta við að umferðaröngþveitið við skólann geti verið börnunum hættulegt, klassískt dæmi um hvernig menn geta bitið í skottið á sér. Á hinn bóginn hefur svo átrúnaður og tilbeiðsla horaðra skrokka og tærðra kroppa farið vaxandi. ... Það er engin furða að óharðnaðir unglingar setji putta í kok og kasti upp þegar fyrirmyndirnar eru slíkar. Er nokkuð kyn þótt keraldíð leki? Með réttu kallar samfélagið eftir auknum úrræðum í þessum málum. Þetta sama samfélag verður hins vegar einnig að líta í eigin barm og freista þess að vinna gegn sölumennsku og ímyndarsköpun sem að hluta til veldur börnunum okkar og unglungunum okkar ómældum þjáningum. Það er aðeins samfélagsvitundin sem getur á þessu tekið."

Úr grein eftir Sigurð Guðmundsson Landlækni

# af.doktor.is

## Meiri langtímaárangur

"Sálfræðimeðferð sýnir oft meiri langtímaárangur en lyfjameðferð þar sem fólk lærir aðferðir sem það getur nýtt sér eftir að meðferð lýkur. Einnig eru neikvæðar aukaverkanir fátíðar og hún stendur jafnan styttra yfir en lyfjameðferð. Fólk er líklegra til að eigna árangur af sálfræðimeðferð einhverju sem það sjálf gerði og bæta þar með sjálfsmatið. Rannsóknir hafa sýnt að atferlismeðferð og hugræn atferlismeðferð sýna hvað mestan meðferðarárangur. Í samanburði eru þær álíka árangursríkar og lyfjameðferð við algengum rökunum eins og þunglyndi, kvíða og fælni. Margar mismunandi meðferðartegundir fyrirfinnast og er það mismunandi eftir meðferðaraðilum hvað þeir stunda, en í dag er algengast að klínískir sálfræðingar stundi hugræna atferlismeðferð. Hún snýst um að bera kennsl á og breyta óraunhæfum og órókréttum hugsunum sem viðhalda vanlíðan. Fólk lærir að skilja tengsl hugsana, tilfinninga og aðstæðna. Áhersla er að leita lausna í núinu en ekki að grafast fyrir um órsakir í fortíðinni." Úr grein eftir Elís V. Árnason, sálfræðinema í HÍ.

## Litla frænka með þráhyggju

Ég hef áhyggjur af litlu frænku minni. Hún er 6 ára og er með ofboðslega þráhyggju. Er alltaf að þvo sér um hendurnar og þefa af þeim. Hún fer ekki í fót fyrir en hún er búin að fullvissa sig um að flíkin sé hrein og hnökralaus. Hún situr og ténir hnökra af sokkum, úlpu og peysum í langa stund áður en hún fer í. Hún leggst ekki upp í rúm nema að farið sé með rúmfötin út og þau hrist, lakið og allt áður. Tekur breytingum mjög illa og er með mikið skap. Hún safnar öllu, frá nammipokum til leikfanga. Getur verið að hún sé með þráhyggju og árátturöskun?

### Svar:

Einkennin sem þú lýsir benda til áráttuhegðunar. Gerður er greinarmunur á áráttu og þráhyggju og er þá talið að áráttan sé viðbragð við þráhyggjuhugsunum. Áráttu/þráhyggja er kvíðaröskun og byggist á að áráttan er leið til að minnka kvíðann sem kemur frá hugsunum sem skjótast upp í hugann. Talið er að sjálf áráttuhegðunin viðhaldi kvíðanum af því þessi hegðun er yfirleitt í tengslum við það að fyrirbyggja að eitthvað slæmt gerist. Meðferð er því yfirleitt byggð á að stöðva hegðunina til að sýna einstaklingnum að það gerist ekkert slæmt þó áráttuhegðunin (öryggishegðun) er ekki til staðar. Með fullorðna er yfirleitt reynt að vinna með skekktar tulkningar á atburðum ásamt því að stöðva hegðunina sjálfa þegar kvíðaáreitið er til staðar (t.d. hnökramikil peysa). Með ung börn er þó erfiðara að beita viðtalsmeðferð en þó er það hægt. Þá þarf að tengja saman viðtalsmeðferðina við verkefnum sem foreldrar þurfa að gera heima. Foreldrum er leiðbeint hvernig þau geta rætt við börnin og hvaða leiðir séu bestar til að stöðva hegðunina. Í dæmi þínu getur þó verið um fleira að ræða. ...Best er fyrir foreldra frænku þinnar að óska eftir greiningu hjá skólasálfræðingi eða sálfræðingi sem sérhæfir sig í greiningu barna. Þegar greining er komin best að sálfræðingur leiðbeini foreldrum og barni um frekari meðferð. Gangi ykkur vel. Brynjar Emilsson sálfræðingur

## Þunglyndur með félagsfælni

Ég er 20 ára karlmaður og hef verið greindur með félagsfælni og í kjölfar hennar alvarlegt þunglyndi með sjálfsvígshugsunum. Ég hef verið í einhverskonar meðferð en ekki beint markvissri þó. Ég hef verið einstaklega óheppinn með lækna og kerfið þó sér í lagi geðlækna. Eitt dæmi er þar sem ég fór á geðdeild vegna sjálfsvígshugsanna en var sendur til áfengisráðgjafa....(Það skal koma fram að ég hef aldrei átt í vandræðum með áfengi og hætti neyslu þess reyndar vegna lyfjatöku) Þannig að ég hef misst trúna á þessu blessaða færribandskerfi okkar. Gallinn við geðlækna er það að þeir hafa meiri áhuga á að létta á einkennum heldur en á heildarþáttum og virkni einstaklings í samfélaginu. Og í stuttu máli er fyrirspurn mín þessi: Ég þjáist af félagsfælni, ég hef náð einhverjum en þó takmörkuðum bata, við hefur bæst þunglyndi núna og er það að mestu leyti að völdum þess að ég get ekki fótad mig í samfélaginu, það er vegna þess að í gegnum tíðina hef ég verið einangraður sökum sjúkdóms míns og hef ekki fengið þjálfun í mannlegum samskiptum eins og aðrir, mér finnst mjög erfitt að vera mörgum árum á eftir jafnöldrum mínum í reynslu og getu á þessu sviði og eins og ég sagði þá stafar þunglyndi mitt þá helst af þessu getuleysi mínu. Það sem ég var að velta fyrir mér er það hvort að einhverskonar meðferð sé til við þessu, þá meina ég svona hálfgerð "félagsleg endurhæfing" Einnig hvort þið vitið um einhverja sálfræðinga sem sérhæfa sig í félagsfælni og meðferð á henni, ég er orðinn leiður á einungis lyfjum sem bæla einkennin en gera mér ekki beint kleift að notfæra mér það. Með fyrirfram þökk.

### Svar:

Það eru til þrautreyndar leiðir til að losna við fælni og það er tiltölulega einfalt mál, en það er ekki þar með sagt að það sé auðvelt fyrir þann fælna. En með ákveðnum æfingum má gera þetta og það sama má segja um þunglyndið. Sálfræðingar kunna til verka í þessum málum og þeir grípa ekki til lyfja. Leitaðu þér endilega aðstoðar sem fyrst þar sem félagsfælni hefur svo víðtæk áhrif á líf þitt og ég tala nú ekki um þegar þunglyndi er komið til viðbótar. Það tekur á að þanta tíma og fara í viðtöl en það er svo sannarlega þess virði þegar svona er komið.



## Vinkona mín á ofvirkan dreng

Ég á vinkonu sem á ofvirkan dreng með athyglisbrest og við búum úti á landi. Hún er einstæð og á fl. börn en ef við snúum okkur að drengnum þá er hann mjög lítill eftir aldri, hann var settur á ofvirknislyf en móðurinni finnst lyfin hafa góð áhrif akkurat á meðan, en ferleg þegar þau eru að hætta að virka, þá fer allt í háaloft. Því miður hef ég kannski ekki nógu góða sýn á þetta eða nógu góðar uppl. en geri mitt besta. Mér leikur forvitni á að vita með vöxt barnsins, bæði andlegan og líkamlegan, hvort þetta sé eitthvað sem fylgir alltaf eða hvort sé eitthvað meira að, eitthvað var verið að athuga með vaxtarhormón en þau voru nóg í líkamanum en kannski vinnur líkaminn ekki rétt úr þeim. Einnig hefur drengnum liðið mjög illa og hótað að fremja sjálfsmorð!!! Einnig - hvaða rétt á mammu? Það er að segja ummönnunarbætur og eitthvað annað í þeim dúr. Einnig finnst henni ekki hafa gengið nógu vel með að fá upplýsingar um við hverja hún á að tala um áhyggjur sonar síns, hver á að vera henni innan handar, er það heimilislæknirinn eða skólinn, félagsbatteríð, eða hvað? Hvert er ferlið? Og ef grunur um að eitthvað annað og meira sé að drengnum, hvert á að leita? Og hvað er hægt að gera fyrir systkinin sem taka þetta mikið inn á sig? Þetta er kannski ekki fullnægjandi lýsing en þá bara svona almennt hvert á að leita og hvað er hægt að gera.

### Svar:

Ef barnið hefur fengið greiningu þá þarf að ræða við þann sem framkvæmdi þá greiningu. Skólasálfræðingur í þínu sveitarfélagi ætti að geta ráðlagt móðurinni og séð um að veita henni stuðning. Móðirin getur einnig haft samband við Barna- og unglingsgeðdeild Landspítalans, s: 543-4300 og ætti í raun að hafa samband sem fyrst vegna vanlíðunar drengsins. Umönnunarbætur er hægt að sækja um hjá Tryggingarstofnun svo framarlega að barnið hafi greiningu frá barna- eða geðlækni.

## Þunglynd barnapía

"Nýverið réði ég konu til að gæta 4 mánaðar sonar míns. Nú hef ég hinsvegar komist að því að hún á við þunglyndi að stríða og notar við því daglega geðlyf. Einnig hefur hún tjáð mér sjálf að hún taki mikið af verkjalyfjum og svefnlyfjum. Þetta þunglyndi er vel sjáanlegt og lýsir það sér í reglulegum „fýluköstum“ sem endast yfirleitt allan daginn og það er sama hvað ég reyni að vera indæl og nærgætin við hana þá virkar ekkert til að hressa hana við eða létta á henni. Ég veit að þetta er alvarlegur sjúkdómur sem erfitt er að ráða við og á hún alla mína samúð en ég hef nú miklar áhyggjur af barni mínu í hennar umsjá og vildi leita ykkar álits varðandi hvort skynsamlegt sé að skilja svo ungt barn eftir í hennar umsjá.

### Svar:

Það skiptir miklu máli hvernig konan er að vinna í sínum málum og einnig hvernig stuðningurinn er í kringum viðkomandi. Það getur alveg átt sér stað að fólk sem þjáist af þunglyndi geti átt góð tímabil á milli sem það getur sinnt þeim störfum sem krafist er í umhverfinu en mikilvægt fyrir marga að vera í stuðningi t.d. viðtölum, lyfjameðferð eða öðru. Ég myndi byrja á að ræða þetta opinskátt við hana, segja frá vangaveltum þínum og ræða sameiginlega um hvaða leið þið sjáið vænlegasta. Eins og þú segir ert þú von að nota ákveðna nærgætni sem er mjög góð í þessu tilfelli en allt í lagi að hafa ákveðni með. Ef þið kæmust að því að hún yrði að hætta er ágætt að hafa það með þeim formerkjum að þú gefir sjens á að það gæti verið hægt að ræða aðra möguleika (þ.e. hvað hún geti gert í staðinn) eða endurskoðun á ráðningu síðar. Barnið þitt er að sjálfsgöðu það mikilvægasta í þessu samhengi og því mikilvægt að þú fylgir eftir þeim áhyggjum sem þú hefur og gerir þær ráðstafanir sem þú telur nauðsynlegar. "



Meðal tveggja frummælenda voru Karl Sigurbjörnsson biskup og Björn Bjarnason dómsmálaráðherra.

"Sum blöð lifa og hrærast í mannlegum harmleik, önnur nálgast viðfangsefnið, án þess að beina athygli sinni sérstaklega að þeim, sem eiga um sárt að binda."



Mannlegur harmur í sviðsljósinu ræddur á fjölsótttri ráðstefnu Dómsmálaráðs:

# Mannleg viðhorf, smekkur og tilfinningar

"Hér verður að sporna við og andæva. Við vitum að hér eru engin óhagganleg náttúrlögmál að baki, heldur mannleg viðhorf, smekkur og tilfinningar. Ég vildi óska að gildi eins og virðing og tillitssemi ráði þar för og hamli gegn gróðafíkn og spennu. Við erum lítið samfélag á Íslandi, kunningjasamfélag, þar sem gjarnan er sagt og með þó nokkrum sanni að allir þekki alla. Þess vegna ættum við að hafa tækifæri til að sýna meiri aðgát og virðingu gagnvart þessum hlutum en það sem tíðkast í sorppressum og skólþveitum fjölmiðlunar stórþjóðanna."

Þetta sagði herra Karl Sigurbjörnsson biskup Íslands í inngangsorðum sem hann flutti á dögnum á ráðstefnu sem haldin var í Neskirkju á vegum Dómsmálaráðs og bar yfirskriftina Mannlegur harmleikur í sviðsljósinu. Umræðuefni voru breyttar áherslur í fjölmiðlun - svo sem um málefni dæmdra einstaklinga og geðsjúkra. Mörgum þykir sem nú sé gengið sé lengra í umfjöllun um þennan hóp en þola megi. Sálarheill fólks sé í húfi.

## Tillitslaus skrif

Umræða um þetta efni hefur verið áberandi að undanförunu og þar hefur Geðhjálp gert sig gildandi. Í ályktun sem stjórn félagsins sendi frá sér á dögnum var lýst furðu og undrun á fréttafloppningi DV af einkamálu geðsjúkra einstaklinga. Með niðrandi, tilhæfulitlum og tillitslausum skrifum og myndbirtingum hefði blaðið aukið á þjáningu sjúklinga og aðstandenda. Vegið væri alvarlega að margra ára baráttu gegn fordómum í garð geðsjúkra. Við þetta yrði ekki unað. Var í ályktuninni skorað á ritstjórninni að hafa í heiðri siðareglur blaðamanna og sýna aðgát í nærveru sálar og láta af nafn- og myndbirtingum sem virðast einkum þjóna hnýsni og samviskulausum markaðssjónarmiðum. Sagði félagið að einskis yrði látið ófreistað að verja hagsmuni geðsjúkra sem ekki gætu varið sig sjálfir.

**"Við þær aðstæður er gjarnan aðeins sögð hálf sagan eða mál afflutt á þann veg, að gera hlut sögu- eða heimildarmanns miðilsins sem bestan.**

**Einstaklingar eru oft berskjaldaðir og bjargarvana við slíkar aðstæður."**



Ráðstefnan í Neskirkju var fjölsótt og margar áleitnar spurningar komu fram.

Björn Bjarnason dóms- og kirkjumálaráðherra var meðal þeirra sem lagði orð í belg á ráðstefnu þessari. Hann bendi á að lögreglufréttir eða fréttir að slysum og vandræðum væri að sjálfsögðu viðurkennt og söluvænt fréttæfni um heim allan. Efnistökin væru mismunandi eftir fjölmiðlum.

## Blöðin geta orðið bráð

"Sum blöð lifa og hrærast í mannlegum harmleik, önnur nálgast viðfangsefnið, án þess að beina athygli sinni sérstaklega að þeim, sem eiga um sárt að binda. Blöð, sem helga sig harmsögum einstaklinga, ganga ekki aðeins of nærri sumum. Blöðin geta einnig auðveldlega orðið bráð þeirra, sem telja fjölmiðlaleiðina besta fyrir sig út úr einhvers konar ógöngum og þá gjarnan með því að misnota miðlana til að vega að óvinum sínum eða að yfirvöldum. Við þær aðstæður er gjarnan aðeins sögð hálf sagan eða mál afflutt á þann veg, að gera hlut sögu- eða heimildarmanns miðilsins sem bestan. Einstaklingar eru oft berskjaldaðir og bjargarvana við slíkar aðstæður. Og hjá yfirvöldum vakna spurningar, hve langt þau eiga að ganga til að segja söguna alla," sagði ráðherrann og nefndi dæmi í þá veru.

Björn Bjarnason sagði að ef tilgangur frásagnar í fjölmiðli væri augljóslega sá, að fegra málstað á kostnað yfirvalda sem ættu að gæta laga að réttar væru einsýnt að undir slíku ætti ekki að sitja þegjandi. Yfirvöldin ættu að beita þeim úrræðum sem þau hefðu til að koma sannleikanum á framfæri. Á fundum með forstöðumönnum stofnana á starfsvettvangi þess og víðar sagðist ráðherrann hafa talað fyrir breytingum í þessu og fengið ágætar undirtektir. "Enginn vill sitja að ósekju undir ámæli, án þess að geta borið hönd fyrir höfuð sér. Hér kann hins vegar að vera hægara um að tala en í að komast, því að stjórnvöld eru bundin þagnarskyldu, jafnvel þótt um sé að ræða mál, sem einstaklingur hefur sjálfur kosið að ræða opinberlega í fjölmiðlum."



## Myndbirting bitrari refsing

Sigurður Tómas Björgvinsson formaður Dómstólaráðs sagði að norræn könnun hefði leitt í ljós að 70% einstaklinga sem dæmdir hefðu verið til refsingar teldu bitrari reynslu að í kjölfar dóms kæmi nafn og myndbirting.

Sem kunnugt er tíðkast mjög í íslenskum fjölmiðlum að birtast séu myndir af einstaklingum þegar þeir eru leiddir til dóms. Myndatökur í dómstólum eru bannaðar samkvæmt nýsettum réttarfarslögum í Svíþjóð og Noregi - en um þessar mundir er unnið að endurskoðun sambærilegra laga hér á landi. Taldi Sigurður Tómas þó betri leið að íslenskir fjölmiðlum breyttu vinnubrögðum sínum þannig að ekki þyrfti að koma til lagasetningar um þetta efni. Bogi Nilsson ríkissaksóknari sagðist á hinn bóginn telja að til greina kæmi að banna myndatökur þegar sakborningar dæmu í dómhús. Sömulleiðis gæti reynst þurft að endurskoða birtingu ákveðinna dóma, svo sem í kynferðisbrotamálum. Sama lagði Karl Sigurbjörnsson biskup einnig til og sagði nákvæmar útlístanir algerlega óþarfar.

## Framsetningin vandasöm

Sveinn Helgason fréttamaður á Útvarpinu hefur sérhæft sig í umfjöllun um dóms- og sakamál. Hann sagði í erindi sínu að mikilvægt væri að hafa í huga að fjölmiðlar landsins ættu að vera ólíkir - og slíkt birtist meðal annars í umfjöllun þeirra um sakamál. Sá málaflokkur hefði tekið meira pláss í fjölmiðlum á undanförunum árum, ef til vil vegna þess að nýir brotaflokkar væru að koma tilsem ef til vill skapaði aukinn áhuga almennings á sakamálum yfirhöfuð. "Fólk hefur ólíkar þarfir og viðmið - sumir vilja ítarlegar frásagnir af sakamálum - aðrir ekki. Fólk á að fá að velja milli fjölmiðla en þeir sem þar

**"Fólk á að fá að velja milli fjölmiðla en þeir sem þar vinna bera ábyrgð og auðvitað eiga þeir að velja því fyrir sér hvaða áhrif umfjöllun hefur á sakborninga, þolendur og aðra sem tengjast sakamálum."**



Sveinn Helgason fréttamaður. "Fólk hefur ólíkar þarfir og viðmið - sumir vilja ítarlegar frásagnir af sakamálum - aðrir ekki."

vinna bera ábyrgð og auðvitað eiga þeir að velja því fyrir sér hvaða áhrif umfjöllun hefur á sakborninga, þolendur og aðra sem tengjast sakamálum," sagði Sveinn.

Framsetningu fréttu um saknæma atburði sagði Sveinn vera afar vandasama ekki síst þegar í hlut ættu einstaklingar sem andlega gengju ekki heilir til skógar. Sveinn sagði skoðun sína að DV hefði farið yfir strikið í umfjöllun sinni í Hagamelsmálinu svonefnda, það er í fréttaflokkningi um móður sem varð dóttur sinni að bana sl. vor. Þar hefði blaðið ekki sýnt eðlilega nærgætni og samúð gagnvart fólki sem ætti um sárt að binda. Undir þetta tóku ýmsir þeirra sem sátu ráðstefnuna, svo sem aðstandendur fjölskyldunnar við Hagamél sem gagnrýndu fréttastjóra DV, Kristján Guy Burgess mjög harðlega fyrir framgöngu blaðsins í því tiltekna máli. Fréttastjórinn sagðist hinsvegar telja að fréttaflokkningur blaðsins hefði verið vandaður og jákvæður.



Karl Sigurbjörnsson biskup. "Ég vildi óska að samtal dómstóla, fjölmiðla og lögmanna mætti leiða til betri vinnubragða."

## Eigin dómgreind og heiðarleiki

Ekki er til neitt einhlítt svar um hvar mörkin liggja í umfjöllun fjölmiðla um sakamál, sagði Sveinn Helgason. Hann sagði að á sínum vinnustað, Útvarpinu, væru gildandi ákveðnar fréttareglur sem fylgt væri. Á hinn bóginn yrðu menn fyrst og síðast að haga fréttaflokkningi með því að nota sína eigin dómgreind og vera heiðarlegir í vinnubrögðum. Fjölmiðlamenn ættu að segja satt og rétt frá og endurspegla það samfélag sem við byggjum í, en setja líka heiðarleg vinnubrögð í öndvegi. "Ég vildi óska að samtal dómstóla, fjölmiðla og lögmanna mætti leiða til betri vinnubragða, samstillingar um að auðsýna þá virðingu sem við vildum áreiðanlega öll að réði almennt för," sagði herra Karl Sigurbjörnsson biskup í ávarpi sínu á ráðstefnunni; þar sem andrúmsloftið var að einhverju leyti hreinsað þegar rætt var um nýstárlegu vinnubrögð fjölmiðla sem mörgum hafa þótt ganga of langt gagnvart þeim sem standa höllum fæti í þjóðfélaginu.

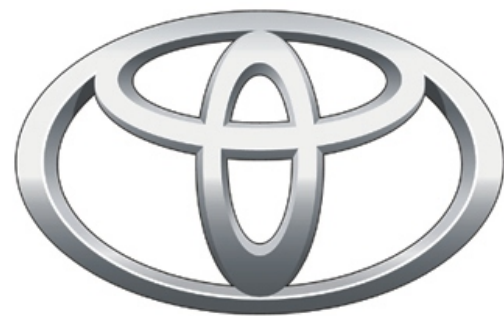
Ráðsnjallir lækna í Kanada:

## Gangráður gegn þunglyndi

Heilagangráður gæti verið ný lausn fyrir þá sem þjást af langvarandi og erfiðu þunglyndi. Frá þessu var greint í vísindaritinu *Nauron* í febrúar. Rannsóknir á djúpheilaörvun í Toronto í Kanada hafa gefa góðar vísbendingar um þetta, en þær felast í því að með skurðaðgerð er gangráð komið fyrir undir viðbeininu aukalektróða í heila.

Svokallað depurðarsvæði í heilanum var svo örvað með rafstraumi. Fjórir af sex sjúklingum sem tóku þátt í rannsókninni fundu mikinn mun á líðan og svefni eftir endurtekna örvun af þessu tagi. Engin hefðbundin svo sem úrræði, lyf, viðtalsmeðferð og jafnvel raflostsmeðferð höfðu verið þessu fólki til bóta. Sumir losnuðu jafnvel algerlega við öll einkenni og urðu ekki varir við að þunglyndi tæki sig upp að nýju.

Sambærileg tækni hefur verið notuð frá því síðla á síðasta áratug til að hamlu skjálfta hjá sjúklingum sem þjást af Parkinson. Þessar niðurstöður eru þó einungis þær fyrstu sinnar tegundar og endurtaka þarf rannsóknina sem og kanna betur áhrif aðferðarinnar. Vegna áhættu samfara skurðaðgerðum er ekki talið að þessi aðferð verði notuð í framtíðinni nema á þá er þjást af alvarlegu þunglyndi sem engin ekki hefur tekist að vinna á með þeim ráðum sem tíðum tíðkast.



**TOYOTA**



**GEVALIA**

Þegar þú vilt fá óvænta gesti

# Þökkum eftirtöldum veittan stuðning

## SIGLUFJÖRÐUR

Björgunarsveitin Strákar, Tjarnargötu 18  
BOX ehf, Laugarvegi 37  
Heilbrigðisstofnunin Siglufirði,  
Hvanneyrarbraut 37-39  
Jóhannes Egilsson, Gránugötu 27  
Skattstofa Norðurlands umdæmis,  
Túngötu 3

## AKUREYRI

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi  
Bautinn og Smiðjan, veitingasala,  
Hafnarstræti 92  
Bifreiðaverkstæði Sigurðar  
Valdimarssonar ehf, Óseyri 5a  
Byggingarfélagið Hyrna ehf, Dalsbraut 1  
Efling sjúkrahjálfun ehf, Hafnarstræti 97  
Eining-Ídja, Skipagötu 14  
Eyþing, Strandgötu 29  
Fóðurverksmiðjan Laxá hf, Krossanesi  
Friðrik Páll Jónsson, háls, nef og  
eyrnarlæknir, Eikarlundi 1  
Garðaverk ehf, Réttarhvammi  
Glófi ehf, Hrísalundi 1b  
Greifinn eignarhaldsfélag hf, Glerárgötu 20  
Gýmir ehf, Klettaborg 39  
Hársnyrtistofan Samson, Sunnuhlíð 12  
Hártískan sf, Kaupangi við Mýrarveg  
Heilsuhornið Ninna ehf, Glerártorgi  
Hótel Vin sf, Hrafnagili  
Ísgát ehf, Hrafnabjörgum 1  
Íþróttamiðstöð Glerárskóla,  
Kjarnafæði hf,  
Fjölningötu 1b  
Leikskólinn Hlíðaból, Skarðshlíð 20  
Lostæti ehf, Naustatanga 1  
Naust Marine Akureyri ehf,  
Hjalteyrargötu 20  
Norðurmjólk, Súluvegi 1  
Norðurorka hf, Rangárvöllum  
Orlofsbyggðin Illugastaðir, Skipagötu 12  
Raf & Tækni ehf, Kaldbaksgötu 4  
Rafmenn ehf, Fjölningötu 2b  
Sparisjóður Norðlendinga, Skipagötu 9  
Sveitahótelid Sveinbjarnargerði,  
Sveinbjarnargerði  
Tannlæknastofa Sigrúnar Marteinsdóttur,  
Þórunnarstræti 114  
Teikn á lofti ehf teiknistofa, Skipagötu 12  
Tískuverslun Steinunnar, Hafnarstræti 97  
Toyota Akureyri, Baldursnesi 1  
Vaxtarræktin Akureyri, Íþróttahöllinni  
við Skólastíg  
Verkstjórafélag Akureyrar og nágrennis,  
Skipagötu 14  
Verkval, verktaki, Miðhúsavægi 4  
Vélfag ehf, Ásabyggð 16  
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Gránufélagsgötu 47

## GREIVÍK

Grýtubakkahreppur, Gamla skólahúsinu  
Jói ehf, Melgötu 8  
Sparisjóður Höfðhverfinga, Ægissíðu 7

## GRÍMSEY

Básavík ehf, Öldugötu 4  
Bratti ehf, Gerðubergi  
Grímseyjarhreppur, Eyvík  
Grímiskjör ehf, Hafnargötu 17  
Klettvík ehf, Ártúni  
Sandvík hf, Hellu  
Sigurbjörn ehf, útgerð, Öldutúni 4  
Stekkjarkirkja ehf, Hafnargötu 17  
Sæbjörg ehf, Öldutúni 3  
Véilverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf,  
Hátúni

## DALVÍK

G. Ben ehf, Ægisgötu 3  
Gistihús Ytri-Vík, Kálfskinni Árskógsströnd  
Gunnar Nielsson sf, Aðalgötu 15  
Kaffihúsið Sogn ehf - sími 466 3330,  
Goðabaut 3  
Tannlæknastofan Dalvík, Hafnarbraut 5

## ÓLAFSFJÖRÐUR

Ólafsfjarðarbær, Ólafsvegi 4

## HÚSAVÍK

Bíllaleiga Húsavíkur ehf, Garðarsbraut 66  
Fagranesbú, Fagranesi  
Garðræktarfélag Reykhverfinga,  
Hveravöllum  
Hafnalækjarskóli,  
Húsavíkurbær, Ketilsbraut 9

Húsavíkurkirkja, Urðargerði 6  
Hvalamiðstöðin á Húsavík ehf, Hafnarstétt  
Hvammur, heimili aldraðra,  
Vallholtsvegi 15  
Knarrareyri ehf, Garðarsbraut 18a  
Kvenfélag Húsavíkur,  
Langanes hf, útgerð, Skólagarði 6  
Ljósmyndastofa Péturs, Stóragarði 15  
Skóbúð Húsavíkur, Garðarsbraut 13  
Snyrtistofan Hilma sf, Garðarsbraut 18  
Tannlæknastofan Húsavík, Auðbrekku 4

## LAUGAR

Ferðaþjónustan Narfastöðum ehf,  
Narfastöðum  
Framhaldsskólinn á Laugum,  
Laugum Reykjadal  
Kvenfélag Reykdæla, Narfastöðum  
Norðurpóll ehf, Laugabrekku Reykjadal

## MÝVATN

Ferðaþjónusta bænda, Skútustöðum II

## KÓPASKER

Fjallalamb hf, sláturhús, Röndinni  
Kelduneshreppur, Lindarbrekku

## RAUFARHÖFN

Véla & trésmiðja SRS ehf, Aðalbraut 16

## ÞÓRSHÖFN

Fagranes ehf, Langanesvegi 39  
Geir ehf, Sunnuvegi 3  
Vélsmiðjan Þistill ehf, Langholti 1

## BAKKAFFJÖRÐUR

Hraungerði ehf, Hraunstíg 1

## VOPNAFFJÖRÐUR

Hofskirkja,  
Egilsstaðir  
Bókás ehf, Koltröð 4  
Egilsstaðarkirkja, Laugavöllum 19  
Ferðaþjónustan Stóra Sandfelli,  
Stóra-Sandfelli 2  
Héraðsskjalasafn Austfirðinga,  
Laufskógum 1  
Hitaveita Egilsstaða og Fella,  
Einhleypingi 1  
Hraðbúð ESSO www.khb.is, Kaupvangi 6  
Hússtjórnarskólinn Hallormsstað,  
Minjasafn Austurlands, Laufskógum 1  
Myllan ehf, Miðási 12  
Plastiðjan Ylur ehf, Steinahlíð 4  
Skógrækt ríkisins, Miðvangi 2  
Verkfræðistofa Austurlands ehf,  
Kaupvangi 5  
Sæberg ehf, Strandgötu 86  
Tannlæknastofa Guðna  
Óskarssonar, Hólsvegi 3a

## NESKAUPSTAÐUR

Egilsbúð - Pizza 67, Egilsbraut 1  
Fjarðabyggð, Egilsbraut 1  
Fjarðalagnir ehf, Nesbakka 14  
Nestak ehf, byggingaverktaki, Nesbakka 2  
Samvinnufélag útgerðamanna,  
Hafnarbraut 6

## FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR

Fáskrúðsfjarðarkirkja,  
Loðnuvinnslan hf, Skólavegi 59

## FÁSKRÚÐSFJÖRÐUR

Bókhaldsstofan ehf, Krosseyjarvegi 17  
Hornafjarðarhöfn, Hafnarbraut 27  
Sambýlið Hólabrekka, Hólabrekku  
Skeggy ehf / Ósland, Miðósi 17  
Skinney - Þinganes, Krossey  
Ógmund ehf, Skólalbrú 4

## FAGURHÓLSMÝRI

Félagsbúíð Hnappavöllum 4,  
Hnappavöllum 4

## SELFOSS

Árnes Apótek ehf, Laugarási,  
Biskupstungum  
Bílverk BÁ ehf, Gagnheiði 3  
Búnaðarfélag Grafningshrepps, Villingavatni

Byggingarfélagið Árborg ehf, Bankavegi 5  
Dýralænaþjónusta Suðurlands sími 482-3060,  
Fasteignasalan Bakki ehf, Sigtúni 2  
Félag opinberra starfsmanna Suðurlandi  
Fjölbrautaskóli Suðurlands, Tryggvagötu  
Hitaveita Frambæja, Skarði  
Hrói Höttur, Austurvegi 22  
Jeppasmíðjan ehf, Ljónsstöðum  
Jötunn vélar ehf, Austurvegi 69  
Kvenfélag Gaulverjabæjarhrepps,  
Lífeyrissjóður Suðurlands, Austurvegi 38  
Nesey ehf, Suðurbráut 7 Gnúpverjahreppi  
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða,  
Selfossveitur bs, Austurvegi 67  
Verkfræðistofa Guðjóns, Austurvegi 44

## HVERAGERÐI

Aðalsalan - Reikningsskil, Breiðumörk 20  
Dvalarheimilið Ás, Hverahlíð 20  
GB Vélar, Breiðumörk 16  
Heilsustofnun NLFÍ, Grænumörk 10  
Hveragerðiskirkja, Bröttuhlíð 5  
Litla kaffistofan, Svínahrauni

## ÞORLÁKSHÖFN

Fagus ehf, Unubakka 18-20  
Garpar ehf, Reykjakoti 2  
Grunnskólinn í Þorlákshöfn,  
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

## EYRARBAKKI

Héraðssjóður Árnesprófastsdæmis,  
Túngötu 20

## STOKKSEYRI

Kvenfélag Stokkseyrar,  
Flúðir  
Ferðaþjónustan Syðra Langholti,  
Hrunaprestakall, Hruna  
Kvenfélag Hrunamannahrepps, Auðsholti

## HELLA

Kjartan Magnússon, Hjallanesi 2  
Kvenfélagið Sigurvon,  
Hvolsvöllur  
Búaðföng, Stórólfsvelli  
Félag íslenskra bifreiðaeiganda, Stóragerði  
Holtsprestakall, Holti

## VÍK

Byggingarfélagið Klakkur ehf, Smiðjuvegi 9  
Félagsbúíð Þórisholti sf, Þórisholti  
Mýrdalshreppur, Austurvegi 17

## KIRKJUBÆJARKLAUSTUR

Héraðsbókasafnið Kirkjubæjarklaustri,  
Klausturvegi 4  
Tjaldstæðið Kirkjubæ 2,  
Vestur Skaftafellssýslu

## VESTMANNAEYJAR

Einar og Guðjón sf, Illugagötu 3  
Eyjavík ehf, Strandvegi 45  
Frár ehf, Hásteinsvegi 49  
Glampi ehf, Heiðarvegi 58  
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 28  
Ístún hf, Flötum 31  
Ós ehf, Illugagötu 44  
Reynistaður ehf, Vesturvegi 10  
Vinnlustöðin hf, Hafnargötu 2



www.lyfja.is

## Víðtæk þjónusta um allt land

### Mælingar í Lyfju:

Mælingar fara fram í Lyfju

Smáratangi og Lyfju Lágmúla

Nánari upplýsingar er að

finna á www.lyfja.is

- Beinþéttmæling

- Öndunarmæling

- Blóðsykursmæling

- Blóðþrýstingsmæling

- Blóðfitumæling

- Bætur meferðarheildi

- Minni hættu á ofsömmtum

- Einfaldar lyfjatöku

- Auðveldara að muna eftir skömmtum

- Lyfjataka á réttum tíma dags

- Handhægar pakkningar

Hjúkrunartengdar

vörur fyrir

víðskiptavini Lyfju:

- Stómavörur

- Barkastómavörur

- Þvagleggir og þvaglekavörur

- Sykurskiðvörur

- Sjúkrasokkar

- Næringardrykkir

- Stoðvörur

- Sjúkrakassar

Allt að 100% afslattur af hluta sjúklings í lyfseðilskyldum lyfjum.

Opið í Lágmúla og Smáratangi 8-24 alla daga

Garðaborg - Grindavík - Keflavík - Kópavogur - Lágmúla - Laugavegi - Sæberg - Smáratangi - Smáratangi - Spönginni - Egilsstöðum - Höfn - Fáskrúðfjörður - Seyðisfjörður - Neskaupstaður - Eskifirði - Reyðarfirði - Ísafirði - Bolungavík - Þrárhólfirði - Borgarnesi - Grundarfirði - Stykkishólmi - Bládal - Húsavík - Kópaskeri - Raufarhöfn - Þorshöfn - Sauðárkrúki - Bládundi - Hvarnsmunga - Slagastönd

Ólafur



Punglyndi þjakar bæði líkama og sál

www.depressionhurts.com

# Þökkum eftirtöldum veittan stuðning



www.akureyri.is  
**Akureyri**  
ÖLL LÍFSINS GÆÐI



**STARFSMAFFÉLAG**  
RÍKISSTOFNANA



Augnlæknastofa  
Laseraugnlækningastöð  
Spöngin 39 - 112 Reykjavík  
Sími 577 1001 - www.sjonlag.is



Íslenskir ostar - hreinasta afbrigð



ÍSAFJARÐARBÆR



Félag  
járníðnaðarmanna  
www.metalnet.is



sími: 588 9090 • fax: 588 9095 • Síðumúla 21 • 108 Reykjavík  
eignamidlun@eignamidlun.is www.eignamidlun.is



hagur í heilsu



**LAUSNIR**  
ÞJÓNUSTA Í BYGGINGARÍÐNAÐI



*Dreifing ehf.*

**SMITH & NORLAND**

**Morgunblaðið**



Bildshöfða 16 - 110 Reykjavík - Sími 550 4600 - Fax 550 4610  
Netfang: vinnueftirlit@ver.is - Heimasíða: www.vinnueftirlit.is



PSN Samskipti ehf - Mýrargötu 2-6 - 101 Reykjavík  
Sími 552 1800 - Fax 5521801 - psn@psn - www.psn.is



MÍÐSTÖÐ UM SÍMENNTUN Í REYKJAVÍK

Verzlunarmannafélag Reykjavíkur



# Ekki missa af endurgreiðslu!

Skráðu þig og þína í fjölskylduþjónustu SPRON



 **Fjölskyldan**

Fjölskyldan hjá SPRON er sérstök þjónustuleið ætluð fjölskyldum af öllum stærðum og gerðum jafnt sem einstaklingum og er þjónustan án endurgjalds.

Ávinningur fjölskyldunnar getur orðið umtalsverður:

- 50% endurgreiðsla af öllum debetkortaárgjöldum fjölskyldunnar.
- Endurgreiðsla á hluta af greiddum vöxtum vegna skuldabréfa, íbúðalána, yfirdráttar eða víxla fyrir skilvísa viðskiptavini.
- Tómsundastyrkir, vegleg gjöf við skráningu og fleira.

Með skráningu og skilvísi geturðu tryggt þér og þínum árlega endurgreiðslu.

  
– fyrir allt sem þú ert

Skráning í síma 550 1200, hjá þjónustuveri í síma 550 1400, á [www.spron.is](http://www.spron.is) eða í næsta útibúi SPRON.