

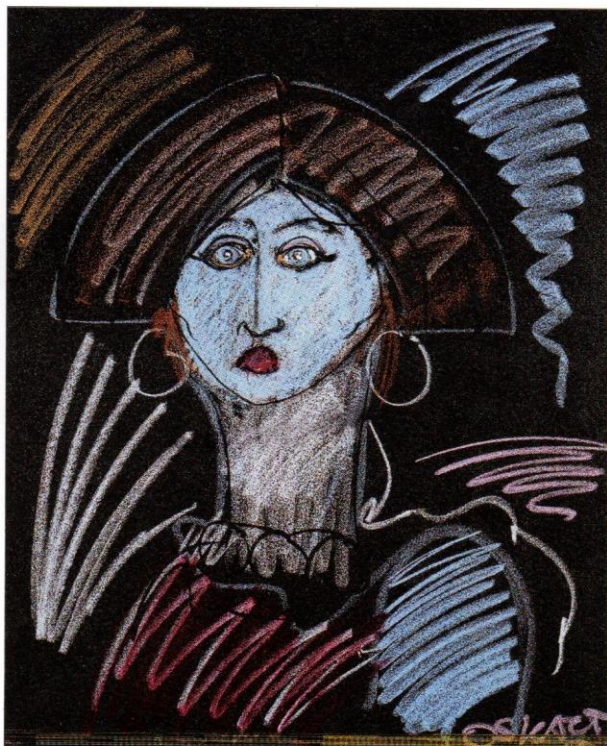
Geðhjálp

1•9•9•7

1



ÁHERSLA Á FORVARNIR • ÞUNGLYNDI OG OFLÆTI • AÐ HAUSTI • VIN OG ÉG
ÁBYRGÐ MENNTAMANNA • EIGINKONAN SAGÐI ÞAÐ • GEÐVEIKI
TÓNLISTIN OG UNGA FÓLKID • HVÆÐ ER STOFNUN? • UMBURÐARLYNDI OG
JÁKVÆÐAR TILFINNINGAR • RANNSÓKNIR OG MENNTUN
FJÖLSKYLDAN OG SJÚKDÓMURINN



MYND: Óskor 79.

4 **Áhersla á forvarnir.**

Viðtal við Maria Koprivovo. Viðtal Jóhanna Þ.

6 **Punglyndi og oflæti.**

Eftir Hallgrím Hróðmarsson.

7 **Að hausti.**

Ljóð eftir Matthías Johannessen.

8 **Ábyrgð menntamanna.**

Eftir Václav Havel. Þýðing Bárður Jónsson.

11 **Ólík viðhorf tveggja rithöfunda.**12 **Vín og ég.**

Eftir Eyjólf Kolbeins.

14 **Eiginkonan sagði það...**15 **Geðveiki.**

Ljóð eftir Birnu Eyjólfsdóttur.

16 **Tónlistin, unga fólkid og tilfinningarnar.**

Viðtal við Gunnar Kvaran.

Eftir Önnu Ólafsdóttur Björnsson.



20

Umburðarlyndi og jákvæðar tilfinningar.21 **Þýðing Guðbjörg Sveinsdóttir.****Rannsóknir og menntun.**

Innlend og erlend viðhorf.



22

Hvað er stofnun?24 **Eftir Kristján G. Arngrímsson.****Fjölskyldan og sjúkdómurinn.**

Úr bók Jaqueline Atkinson.

Þýðing Valgerður Þóra Benediktsson.



Geðhjálp 1, tbl. 12, árg. 1997.

Ritnefnd: Árni Gunnarsson, Björg Einarisdóttir, Jóhanna Þráinsdóttir, Helgi Seljan, Trausti Sigurvinsson, Eydlís Sveinbjarnardóttir, Kristján G. Arngrímsson. **Ráðgjafi:** Gísli Theodorsson, sími 551 7367. **Prófurkalestur:** Árni Matthíasson. **Útlit og val mynda:** Gísli Th. **Myndir:** Róbert og Axel. **Þakkið frá:** Jónas Ragnarsson, Anna Valgarðsdóttir, Prentuæknistofnun, Hildur Eydórsdóttir, Kristinn Gunnarsson, starfsmenn framleiðsludeildar Mbl, Axel Birgisson, Valgarður Valgarðsson og Guðrún Jóna Valgeirsdóttir, Guðmundur í Ímynd og starfsfélagi hans. **Forsíðumynd:** Óskar Theodorsson, Frankvæmdastjóri félagsins er Ingólfur H. Ingólfsson, sími 552 5990. **Umbrot:** Hjörtur. **Litgreining:** Morgunblaðið. **Prentun:** Umbúðamiðstöðin. **Bókband:** Félagsbókbandið. **Upplag:** 3.600. **Útgáfutími:** Tvisvar á ári.

Áhersla á forvarnir

Hér áður fyrr bar meira á því að fólki myndist hálfgerð skömm að því „að vera ekki í lagi“. Nú er það betur upplýst um að það er jafnðlilegt og sjálfsgagt að leita sér hjálpar við vandamálum á andlega sviðinu og því líkamlega.

Í sumar var staddur hér á landi tékkneskur barnageðlæknir, Marie Koprivova, en dóttir hennar, sem líka heitir Marie, hefur lagt stund á íslenskunám við Háskóla Íslands. Marie eldri notaði tækifærið til að kynna sér hvernig staðið er að málum í hennar fagi hér á landi og fékk m.a. að skoða Geðdeild Landspítalans og Barna- og unglingageðdeild hans við Dalbraut. Aðstandendum Geðhjálparsíðans fannst forvitnilegt að fá hjá Marie nokkurn samanburð á því hvernig tekið er á geðheilbrigðismálum í heimalandi hennar og þá einkum í sérgrein hennar, barnageðlækningum. Fyrsta spurningin var því hvort hún sæi mun á starfsaðferðum á milli landanna tveggja og í hverju hann væri þá fölginn: –Í fljótu bragði virðist mér mesti munurinn fölginn í því hversu mikið er lagt í húsnæði og starfsumhverfi á stofnunum, en það er í alla staði mun þægilegra og íburðarmeira en hjá okkur. Eins kom mér á óvart fjöldi starfsmanna, ég myndi ætla að á Íslandi væru þeir um fjórum sinnum fleiri á sjúklingum en hjá okkur. Þetta felst m.a. í því að hjá ykkur er boðið upp á mun fleiri meðferðarform í tengslum við sjálfa lækni meðferðina svo sem lista- og tónlistarmeðferð og einnig er iðjuþjálfun og félagsleg þjálfun viðameiri hjá ykkur en okkur. Hins vegar er t.d. fjöldi starfandi barnageðlækna mun meiri hjá okkur. Mér finnst þeir satt að segja svo ótrúlega fáir á Íslandi að það getur varla verið að þeir geti fullnægt þörfinni fyrir slíka þjónustu.

VALKOSTUR

–Hver er þín vinnuástaða í Prag?

–Ég rek mína eigin stofu. Hún sinnir ákveðnu svæði í Prag og ég starfa í náinni samvinnu við félagsráðgjafa og skólaráð og svo auðvitað foreldrana sjálfa.

–Helstu viðfangsefnið eru svokölluð óvirk börn, enda eru þau fjölmennasti hópurinn sem þarf á hjálp að halda á þessu sviði. Það skiptir líka sköpum að ná til þeirra nógu snemma. Sé ekkert að gert má ganga út frá því sem næsta vísu að það

María Koprivova ásamt dóttur og syni.



verða þessi börn sem síðar fylla hóp „vandamálabarna“ í skólanum, börn sem ekki geta aðlagast skólakerfinu og þurfa á sérkennslu að halda, en fylgifiskur ofvirkni er m.a. skortur á einbeitingu. Það sama gildir raunar líka um misþroska börn.

—Þessum börnum fer líka fjölgandi í nútíma samfélagi. Það verður að segjast eins og er að það er ekki hollt börnum. Þau verða alltof oft hálfgerðar hornrekur í kapphlaupi foreldranna um veraldleg gæði og eigin frama. Þarna spila líka ýmsir aðrir þættir inn í eins og t.d. álag sem móðir býr við á meðgöngutímanum og aukin tíðni fyrirburafæðinga.

—Það er oft dýru verði keypt að afneita þeirri staðreynd hversu nærvera og umönnun foreldris er barninu brýn fyrstu árin, sem eru vissulega eitt mikilvægasta skeiðið á þroskaferli þess.

—Hafið þið reynt að bregðast við þesari þróun?

—Við höfum reynt að bregðast við þessu með því að styðja konur til að annast sjálfar börn sín fyrstu fjögur árin með greiðslum frá því opinbera og tryggja þeim þá jafnframt að geta að því loknu gengið að fyrri stöðu sinni vísri. Það hefur verið boðið upp á þetta sem valkost og hingað til hefur þorri mæðra valið hann. Það má því segja að þessi þróun sé stutt á veg komin hjá okkur, en eftir opnun landsins hefur tækifærum kvenna til að hasla sér völl í viðskiptum eða á öðrum starfsvettvangi sem þeim finnst spennandi fjölgað, þannig að við sjáum sjálfsagt fram á breytta tíma í þeim efnun.

—Annad sem er líka kannski vert að minnast á er að einstæðar mæður eru enn fáttíðar hjá okkur. Viðhorfið hefur hingað til verið þannig, ekki síst hjá konunum sjálfum, að slíkt sé ekki fýsilegur kostur. Kannski má ætla að það eigi líka eftir að breytast.

AÐ BYRGJA BRUNNINN

—Við höfum sem sagt litið á greiðslur til mæðra sem kjósa að vera heima hjá börnum sínum sem mikilvægan lið í forvarnarstarfi til að tryggja sem best andlegan þroska og velferð barna. Ég held að mér sé óhætt að segja að við Tékka leggjum meira upp úr forvarnarstarfi í þessum málum en þið Íslendingar, þ.e. að byrgja brunninn áður en barnið er dottið ofan í Svæðisstofur, eins og t.d. sú sem ég rek, tryggja foreldrum greiðan aðgang að barnageðlæknum og foreldrar eru hvattir til að leita hjálpar sem fyrst ef þeir verða varir við að barnið á við hegðunarörðugleika að stríða.

—Á síðari árum hefur líka orðið töluverð hugarfarsbreyting í þá átt að fólk leitar frekar og fyrr faglegrar aðstoðar í þessum málum. Hér áður fyrr bar meira á því að fólk myndist hálfgerð skömm að því „að vera ekki í lagi“ eins og það er kallað. Nú er það betur upplýst um að það er jafnedeililegt og sjálfsagt að leita sér hjálpar við vandamálum á andlega sviðinu og því líkamlega. Og það er a.m.k. óumdeilanlega jákvæð þróun. □

Það er oft dýru verði keypt að afneita þeirri staðreynd hversu nærvera og umönnun foreldris er barninu brýn fyrstu árin, sem eru vissulega eitt mikilvægasta skeiðið á þroskaferli þess.



Punglyndi og oflæti.

Páttur sérmenntuðu aðilanna sem hjálpuðu mér var veigamestur því þeir kenndu mér að greina það sem hugsanlega gat skýrt hvers vegna allt hafði farið svona úr böndunum.

Ég greindist með þunglyndi og oflæti sem lýsir sér í miklum geðsveiflum – ýmist hátt uppi eða djúpt niðri. Í báðum tilfellum missir maður gjörsamlega vald á dómgreind sinni. Í þunglyndinu getur tvö þúsund króna rafmagnsreikningur orðið óyfirtíganlegt vandamál – beinlínis ógnun við tilveruna, en í oflætinu trúir maður jafnvel að maður sé fær um að kenna allar greinarnar í Menntaskólanum við Hamrahlíð og svo býðst maður til að þrifa skólann að auki. Ég tel það mikla gæfu að hafa verið kennari við MH þegar sveiflurnar byrjuðu fyrir alvöru. Nemendur taka kannski ekki eftir því þegar kennarinn þjáist af þunglyndi. Þeir hugsa bara með sér: „Mikið djöfull getur hann Hallgrímur verið leiðinlegur.“ Öðru máli gegnir um oflætið. Þá tapaði Hallgrímur þræðinum aftur og aftur og fór að spyrja kústu spurninga sem hann gat ekki einu sinni svarað sjálfur. Á stórum vinnustað eins og MH hafa margir haft einhver kynni af geðrænum sjúkdómum hjá sjálfum sér eða hjá sínum nánustu. Þess vegna leið ekki mjög langur tími þar til athugasemdir nemendur gerðu stjórnendum skólans viðvart. Að sjálfsögðu hafði fjölskylda mín fundið að ekki var allt með felldu. Meðan þunglyndið varði dró ég mig inn í skel mína en þar er ekki hægt að vera mjög lengi án þess að heimilisfólkið taki eftir því. En oflætið leynir á sér. Hegðunin breytist en breytingin er oft tiltölulega lítil á hverjum degi þannig að erfið er að átta sig á hvað er að gerast. Svo hafði ég einstakt lag á að kenna fyrrverandi konu minni og tveimur fósturdætrum um allt sem aflaga fór í samskiptum

okkar á þessum tímum. Til þess beitti ég öllum tiltækum ráðum því ég var sannfærður um að ég væri gallalaus snillingur en allir aðrir ýmist vankunnandi eða beinlínis heimskir. Ég réð yfir mjög sterkum vopnum og beitti þeim óspart – háð, illkvittni og fáránlegar rökleysur – það var öllu beitt ef mér fannst heimafolk mitt ef-ast um yfirburði mína. Á geðdeild Landsspítalans fékk ég mjög mikla hjálp – hjá starfsfólkinu og ekki síður hjá sjúklingunum. Það hefur ótrúlega góð áhrif á mann að komast að raun um að maður er ekki sá eini í heiminum sem hefur „klikkast“. Að sjálfsögðu var þáttur sérmenntuðu aðilanna sem hjálpuðu mér veigamestur því þeir kenndu mér að greina það sem hugsanlega gat skýrt hvers vegna allt hafði farið svona úr böndunum. Ég gat ósmeykur rakið fyrir þeim mínar innstu langanir og þrár, sagt þeim frá sigrum mínum og ósigrum og ráðfært mig við þá um næstu skref. Með þeirra hjálp gat ég gert upp við ýmsa drauga sem fylgdu mér úr fortíðinni. □

Eftir Hallgrím Hróðmarsson kennara.
Áður birt í Mbl. í tilefni af
10. október, alþjóðlegum degi, hel-
gudum geðsjúkum



Að hausti

*Og haustið fer að hjarta þínu
með heiðgul ský í veganesti sínu,*

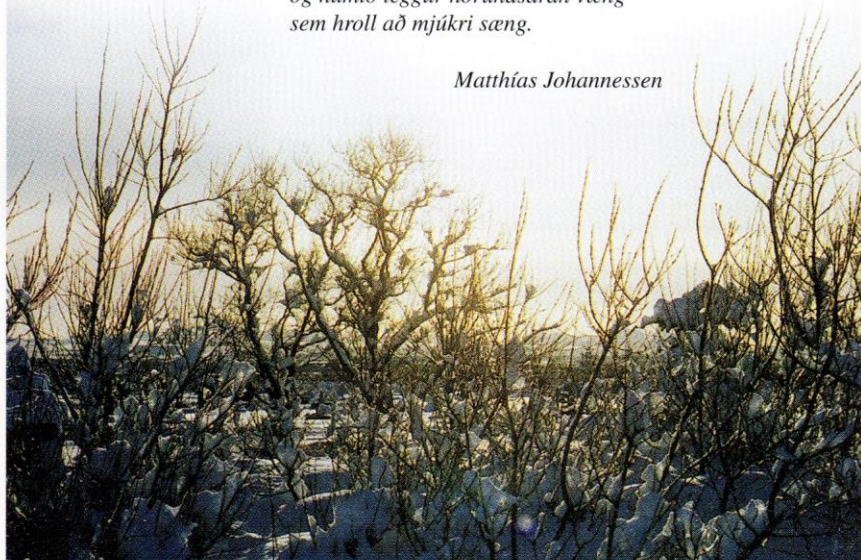
*við fylgjumst að og færum
fjöll og dali úr stað*

hraun og jökulsár,

*göngum yfir vatnið hönd
í hönd
og hreyfumst eins og jörð
að hvíttri rönd
við fjörð
og fuglslaust land*

*og húmið leggur hörundsáran væng
sem hroll að mjúkri sæng.*

Matthías Johannessen



Ábyrgð menntamanna

Ritað í minningu Karls Poppers

Ábyrgir menntamenn láta sig skipta hvað verður um óspillta skóga á fjarlægum stöðum, hvort mannkyn muni brátt eyðileggja óendurnýjanlegar auðlindir sínar eða hvort heimsalræði auglýsingamennsku, neysluhyggju og spennusagna í sjónvarpi muni að endingu gera manninn að fávita.

Václav Havel höfundur þessarar greinar, fæddist í Prag 5. október árið 1936. Hann hugðist læra listasögu, en var meinadur aðgöngu að háskóla vegna þess að foreldrar hans voru menntamenn sem voru andsnúnir valdhöfum í Tékkóslóvakíu. Enskur gagnrýnandi komst svo að orði einhvertíma að að hann væri afsprengi tveggja heimsfrægra tékkneskra höfunda, Franz Kafka og Jaroslav Hasek. Verk hans voru bönnuð í Tékkóslóvakíu á valdatíma kommínista.



Karl Popper

Fyrir nokkru kom til mín í Prag gamall og vitur maður og ég hlýddi á hann í aðdáun. Skömmu síðar frétti ég að hann væri allur. Hann hét Karl Popper. Hann var heimsmaður og fylgdist með framgangi mesta stríðs er mannkyn hefur nokkru sinni háð, stríð sem braust út vegna ofsna nasískrar kynbáttahyggju og hugmyndafræði.

Í ávarpi þessu, langar mig að ræða hugmyndir Karls Poppers til heiðurs þeim nýlátna hugsuði.

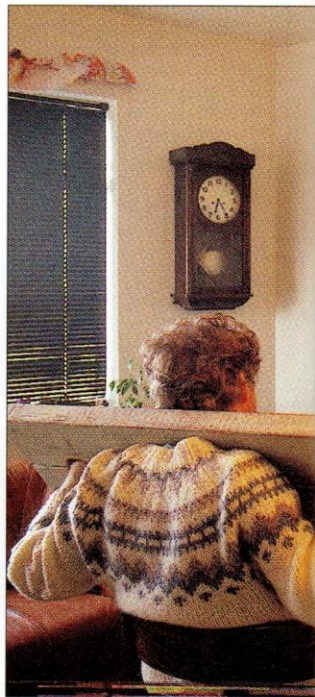
1

Einn skotspónn djúpstæðrar gagnrýni Poppers, sem hann studdi rækilega dæmum, var fyrirbæri sem hann nefndi altæka þjóðfélagsmótun (holistic social engineering). Hann ætlaði hugtakinu að lýsa tilraunum til að breyta varanlega og til hins betra veröldinni allri á grunni fyrirfram gefinnar hugmyndafræði, sem átti að skýra og greina lögmál sögulegrar þróunar og útskýra á tæmandi og altækan hátt ástand sem væri endanleg niðurstaða þessara lögmála.

Popper sýndi svo ekki verður um villst að slík hegðun og hugsunarháttur leiðir ófrávikjanlega til alræðis-hyggju.

Ég kem frá landi sem laut áratuga stjórnmunnista og á grunni þeirrar reynslu get ég fullyrt að Popper hafði rétt fyrir sér. Í upphafi átti að heita að til væri vísendaleg kenning um lögmál sögunnar; marxísk kenning sem ól af sér kommúníska draumlandið, hugsjónina um paradís á jörðu; hugsjón sem síðar ól af sér gúlagið og ómældar þjáningar margra þjóða og fótumtróð og misbauð

mannfólkinu. Allt var miskunnar-laust bælt niður sem á einhvern hátt andæfði gegn kommúnískri sýn á heiminn, gagnrýndi hana eða sýndi fram á gloppurnar. Það voru ekki bara mannréttindabrotin heldur leiddi þessi nauðuga sýn til síðferðilegrar, pólitískrar og efnahagslegrar auðnar alls samfélagsins.



Í heimalandi mínu er skiljanlegt að eitt svarið við hörmulegri reynslunni af kommúnismanum skuli vera það viðhorf að maður ætti, sé það mögulegt, að forðast algerlega tilraumar til að breyta eða bæta heiminn með því að móta yfirgripsmiklar skoðanir, áætlanir eða hugsýnir. Allt slíkt er talið eiga heima í vopnabúri altækrar félagsmótunar. Þessi skoðun fer auðvitað villur vegar og svo mót-sagnakennt sem það nú er, á hún margt sameiginlegt með örlagahyggi- unni sem Popper greinir hjá þeim er telja sig hafa skilið og þjóna lögmál- um sögunnar. Þessi örlagahyggi ber í sér þá undarlegu hugsun að samfél- lagið sé ekkert annað en vél, vél sem ræst og samilega gangfær gengur til eilífdar af sjálfri sér.

Ég er á móti altækri þjóðfélags-

**Ég er eindreginn þeirrar skoðu-
ar að því fleiri slíkra sem séu
virkir þátttakendur í hagnýtri
pólítík, því betri verði heimur
okkar.**

mótun en vil samt ekki varpa öllu fyr-
ir róða. Það er fjarri mér að halda að
fólk eigi að láta algerlega af leitinni
að leiðum til að bæta heim þann sem
það býr í saman. Slíkt er nauðsyn þó
umbætur verði alltaf ófullkomnar á
einhverjum sviðum og ætíð verði að
hyggja að hvort rétt hafi verið um
vélt og menn verði að vera reiðubúnir
að leiðrétta það sem lífið sýnir að
rangt sé gert.

Þá trúí ég eins og Popper að
hvorki stjórnmálamenn, vísindamenn
né athafnamenn, eða yfirleitt nokkur
ætti að láta glepjust af þeirri hegðingu
að maður geti skilið heiminn í heild
sinni og breytt honum með einni
gjörð. Maðurinn í sókn sinni efir að
bæta heiminn skyldi fara varlega í
sakimar og stöðugt fylgjast með hvað
hver breyting hefur í för með sér. En
einnig tel ég - og er þá e. t. v. ekki al-
veg sammála Popper - að í sókninni
eigi menn að vera sér meðvitaðir um
öll innbyrðis tengsl heimsins sem
frekast má, en hafa um leið í huga að
þegar vitneskju þeirra sleppir er að
finna ótöluleg tengsl önnur. *Skammæ
dvöl mín í heimi svo nefndra æðri
stjórnmála hefur sannfært mig á ofan
í æ um nauðsyn slíkrar afstöðu.* Flest
það sem ógnar heimi vorum í dag
sem og vandamálin sem að stöðja
yrðu mun meðfærilegri ef við litum
lengra nefi okkar og tækjum mið af
viðára sambengi en því sem einskorð-
ast við sérhagsmuni ákveðinna hópa.
Þessi skilningur má ekki verða að
bráð þeim broka og draumasamfær-
ingu um að við einir höfum í förum
okkar allan sannleikann um þessi inn-
byrðis tengsl. Þvert á móti þá ætti
skilningurinn að spretta af auðmjúkri
virðingu fyrir þeim og duldrí skipan
þeirra.

2

Í heimalandi mínu verður nú tíðrætt
um hlutverk menntamanna. Hve
mikilvægir eða hættulegir þeir séu.
Hve sjálfstæðir þeir ættu að vera og
hver þáttur þeirra skyldi vera í
pólítík. Stundum hefur umræðan
orðið ruglingsleg, m. a. vegna þessa
að orðið menntamaður hefur ólíka
merkingu fyrir ólíka hópa. En það er
tengt því sem ég hef sagt hér.

Leyfið mér að reyna að skilgreina
hvað sé menntamaður. Ég lít svo á
að það sé einstaklingur sem hefur
helgað líf sitt því að hugsa í almenn-
um hugtökum um hvað gerist í heimi-
num og víðara sambengi hlutanna.
Auðvitað eru menntamenn ekki þeir
einu sem fást við slíkt. En þeir gera
það, ef mér leyfist að segja svo, af at-
vinnumennsku. Eða með öðrum orð-
um, megin viðfangsefni þeirra eru að
læra, lesa, kenna, skrifa, gefa út og
ávarpa fjöldann. Títt en ekki alltaf
gerir þetta þá næmari fyrir almennum
málefnum; og oft en vissulega ekki
alltaf, leiðir það til að þeir axla víð-
femari ábyrgð á ástandi heims og
framtíð hans.

Ef við göngumst við þessari skil-
greiningu á menntamanni, ætti ekki
að koma á óvart að hann hefur valdið
veröldinni miklu tjóni. Áhugi á
heiminum sem heild og aukin tilfinn-
ing fyrir ábyrgð á honum hefur
ósjaldan freistað menntamanna til að
reyna að skilja hann sem slíkan, skýra
hann í heild og leggja fram algildar
lausnir á vandáttum hans. Ópolin-
mæði hugans og margvíslegar hugs-
anavillur eru helstu ástæður þess að
menntamenn hallast að því að móta
altæka hugmyndafræði og verða að
bráð blekkjandi valdi altækrar félags-
mótunar. Voru ekki frumherjar
nafskrar hugmyndafræði, upphafs-
menn marxismans og fyrstu leiðtogar
kommúnista afburða menntamenn?
Höfu ekki þó nokkrir einræðisherrar
og jafnvel hryðjuverkamenn feril sinn
sem menntamenn? Að ekki sé
minnst á þá fjölmörgu menntamenn,
sem þrátt fyrir að hafa hvorki komið
á einræði né innleitt, heykst marg-
sinnis á að rísa gegn því, þar sem þeir



Hlutverk menntamanna

frekar en aðrir hneigðust að þeirri blekkingu að til væru algildar lausnir á þrautum mannsins. Setningin „trahison des clercs“ eða svik menntamannanna lýsir þessu. Herferðirnar gegn menntamönnum í heimalandi mínu hafa ætíð bent á þessa tegund menntamanna. Trúin á að menntamaðurinn sé líffræðilegt fyrirbæri sem sé mannum hættulegt á sér rætur í þessu.

Þeir sem halda þessu fram gera sig seka um sömu villu og þeir sem alfaríð hafna sósíalísku skipulagi. En það leiðir aftur til að þeir hafa að beita fyrir sig hugtökum.

Það væri staðleysa að trú á að allir menntmenn hafi lotið í lægra haldi fyrir draumsýnum eða altækri mótun. Fjölmargir menntamenn jafnt áður fyrr sem nú hafa gert nákvæmlega það sem ég tel að gera skuli. Þeir hafa skynjað víðara samhengi, horft á heiminn nánar tengdan og borið kennsl á órætt eðli alheimshugsunar og í auðmýkt lotið fyrir henni. Aukin ábyrgðartilfinning þeirra fyrir heiminum hefur ekki leitt slíka mennta-

Ég hef komist að þeirri
niðurstöðu að stjórnmal eru of
mikíð alvörumál til þess að láta
stjórnamalennina um þau.

Charles De Gaulle.

menn á vegu hugmyndafræðanna. Þeir samasama sig mannkyni, reisu þess og möguleikum. Þessir menntamenn skapa samstöðu meðal fólksins, þeir hlúa að umburðarlyndi, styðja baráttu gegn því illa og ofbeldi, tala máli mannréttinda og færa rök að órjúfanlegu gildi þeirra. Þeir eru fulltrúar „samvisku samfélagsins.“ Þeir stendur ekki á sama þegar þjóð í fjarlægum heimshluta er útrýmt, eða börn svelta né láta þeir sér standa á sama um hækkandi hitastig í heiminum eða framtíð komandi kynslóða til mannsamandi lífs. Þeir láta sig skipa hvað verður um óspillta skóga á fjarlægum stöðum, hvort mannkyn

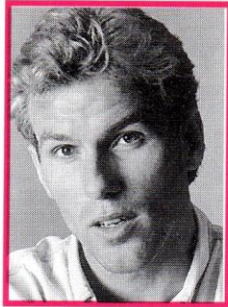
muni brátt eyðileggja óendurnýjanlegar auðlindir sínar eða hvort heimsalræði auglýsingamennsku, neysluhyggi og spennusagna í sjónvarpi muni að endingu gera manninn að fávita.

Hvert er hlutverk menntamanna í pólitík? Um það hefur ríkt margvíslegur misskilningur.

Skodun mín er einföld; þegar draumsýnir menntamanna vilja afvegaleiða okkur, skyldum við streitast gegn þeim. Taki þeir þátt í stjórnmálum skyldum við enn sýður taka þá trúanlega. Hin tegund menntamanna, þeir sem taka tillit til tengslanna sem hnýta alla saman í þessum heimi, sem nálgast veröldina af auðmýkt en einnig af ríki ábyrgðartilfinningu, sem berjast fyrir hinu góða, -slíka menntamenn skyldum við hlýða á af athygli, hvort sem þeir eru óháðir gagnrýnendur sem óragir, ræða um valdið og stjórnmálin eða eru virkir á pólitískum vettvangi.

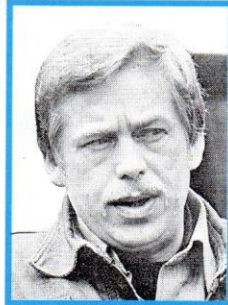
Þessi hlutverk eru ólík. En þó það fari ekki á milli mála leiðir það endilega ekki til að við skyldum koma í veg fyrir að slíkir menntamenn skyldu útilokaðir frá stjórnmálum því þeirra vettvangur sé háskólarnir eða fjölmiðlar. Þvert á móti. Ég er eindreginn þeirrar skoðunar að því fleiri slíkra sem séu virkir þátttakendur í hagnýtri pólitík, því betri verði heimur okkar. Eðli sínu samkvæmt leiðir pólitík þá sem við hana fást til að beita athygli sinni að dægurmálum er snerta næstu kosningar í stað þess að líta til þess sem verður eftir hundrað ár. Hún neyðir þá til þjónka sérhagsmunum frekar en hagsmunum mannkyns sem heildar, að segja það sem öllum þóknast en ekki það sem stríðir í eyrum, að umgangast jafnvel sannleikann með varúð. En þetta zetti ekki að útiloka menntamenn frá stjórnmálum, frekar skyldi það hvetja okkur til að fá sem flesta þeirra til að taka þátt. Því hverjir eru betur í stakk búnir til að taka ákvarðanir um órlög alheimsmenningar sem tengd er innbyrðis en þeir sem gera sér ljósa grein fyrir tengslunum, taka á þeim mark og sýna ábyrgt viðhorf gagnvart heiminum sem heild? □





Það er staðreynd að reykingar meðal ungs fólks hafa aukist töluvert á undanförunum árum, ekki síst vegna þess að það skortir sjálfsga, vilja og sjálfstæði til að skera sig frá fjöldanum. Og ekki síst sterkari sjálfsmynd. Óþarfi er að tífunda óhollustu reykinga, hún er öllum ljós. Tóbak er ekkert annað en lyf sem er tekur smátt og smátt völdin og markar oft brautina að frekari vímuefnaneyslu. Hvernig getum við sætt okkur við að láta tóbak stjórna okkur? Hvernig getum við yfir leitt sætt okkur við að láta áfengi eða vímuefni taka völdin?

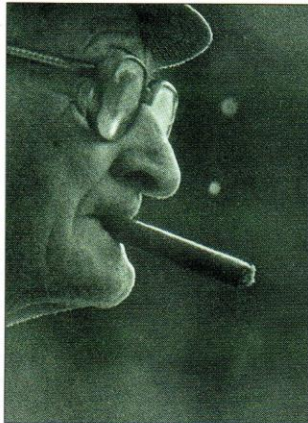
Úr grein: „1997 er ár sjálfsga“
eftir Þorgrím Þráinsson.



Havel sagðist í gær hafa snúið baki við tóbaki en hann hefur verið annálaður stórreykingamaður. Jafnframt kvaðst hann kominn í áfengisbindindi en kvaðst vona að það þyrfti ekki að vera til lífstíðar.

Forsetinn sagðist ætla að fara sér hægt í tóbaksbindindinu. Sér hefði ætíð mislíkað ófgar reykingalausra, „sérstaklega þessara hugsjónamanna með fanatíska augnaráðið því fyrir þá er baráttan gegn reykingum í sjálfum sér sama fíkniefnið og sígarettan er reykingamanninum. Ég ætla ekki að slást í þann hóp,” sagði Havel.

Úr frétt í Mbl. um Václav Havel.



Ég og Vin

Starfsemi RKÍ á Hverfisgötu 47

Veikindi höfðu orðið til þess að félagsleg virkni minnkaði og ég var byrjaður að einangrast. Með komu minni og heimsóknum í Vin hef ég kynnst öðru fólki með svipaða sögu að baki.



Eyjólfur Kolbeins.

Ég er húsasmiður, en líka geðfatlaður og með skerta starfsgetu. Ég hef verið viðloðandi iðjuþjálfun geðdeilda og á vernduðum vinnustöðum í nokkur ár.

Vin athvarf fyrir geðfatlaða tók til starfa að Hverfisgötu 47 í febrúar 1993. Kynni mín af Vin hófust skömmu eftir að staðurinn var opnaður en þangað kom ég með útivistarhópi úr iðjuþjálfun geðdeilda Landspítalans.

Við skoðuðum húsið og fræddumst um þá starfsemi sem þar var og hvað væri á döfinni. Húsið er kjallari og tvær hæðir og býður upp á marga möguleika. Hægt er að komast í það eða sturtu, einnig gufubað. Þvottavél er á staðnum svo og þurrkari. Yfirleitt er kaffi og te á könnunni eða stutt í það, einnig matur í hádeginu ef látið er vita tímanlega. Svo má alltaf grípa í spil eða taka skák, kíkja í blöðin eða spjalla. Til staði að vera með ýmiss námskeið ef vilji væri fyrir hendi. Þetta var sú mynd sem ég fékk af húsinu og starfsemi þess í byrjun.

Hvernig er svo myndin í dag, er hún eins, eða breytt að einhverju leyti? Í stuttu máli sagt þá er þetta orðin stór mynd í fjölda lita. Ég hef verið þátttakandi í ýmsum leik- og listviðburðum sem boðið hefur verið upp á.

Hér í Vin hafa verið haldin námskeið í skrautritun, umhverfisteikningu og módelteikningu. Starfsfólk frá Neytendasamtökunum hefur komið og flutt fyrirlestur um fjármál, farið hefur verið í stjórnspeki, læknir kom og var með fræðslu um verkanir og aukaverkanir lyfja, tannlæknir rætt um tannhirðu, næringarfræðingur

fjallað um hollustu og óhollustu matar. Farið hefur verið á veitingastaði, nú síðast á Argentínu Steikhús. Leikhúsfærðir eru farnar, góðar ferðir út á land, veiðiferðir, hestaferðir og bíóferðir. Sumarið 1996 vorum við með matjurtagard sem farið var í nokkrum sinnum í viku. Haldin hafa verið bingókvöld og listamenn hafa komið og skemmt. Boðið hefur verið upp á jólaföndur í desember og farið hefur verið á lista- og málverkasýningar. Á alþjóðlega geðheilbrigðisdeginum 10.



október sl. var sýning í Hinu húsinu á högg og málverkum gesta Vinjar. Námskeið hefur verið í gömlu dönsunum, einnig teiknun og málun ásamt litasamsetningu og meðferð lita. Slökun hefur verið í boði einu eða tvisvar sinnum í viku og stundum nudd í boði. Einstaklingsviðtöl eru veitt sé þess óskað.

Samhliða daglegu lífi í Vin koma einnig við sögu sjálfboðaliðar úr ungliðahreyingu Rauða krossins og hafa þeir verið duglegir að koma að hlutum þegar um ýmsa afþreyingu er að ræða fyrir utan hefðbundna dagskrá eins og t.d. einn sunnudag voru leiknar plötur og spjallað um Elvis Presley og síðan fór hluti af gestunum á Hard Rock og hélt fjörinu áfram með öðrum Presley aðdáendum.

Farið er í kirkju á adventunni og húsið skreytt fyrir jólin og fólk gerir sér frekari dagamun. Margir sem koma í heimsókn hafa áhuga á matargerð og bakstri og er þá ef til vill

hrært í köku. Eins hefur verið gerður dagamunur hafi frést af afmælum gesta og er gerður góður rómur að því.

Af þessu sést að viði hefur verið komið við frá því húsið var opnað og vantar þó inn í frásögnina.

Í dag er komin góð aðstaða fyrir listmálun, einnig gipsmótun og skreytingu og sitthvað fleira eftir því sem hugmyndir mótast og er þeim oft komið á framfæri á húsfundum sem haldnir eru reglulega og eru kjörinn vettvangur til að láta ljós sitt skína og koma óskum sínum á framfæri.

Pegar ég byrjaði að koma í Vin stóð ég á ákveðnum tímamótum. Ég var á leið út úr iðjuþjálfun og að byrja í hálfu starfi í Múalundi. Í iðjuþjálfun hafði ég kynnst nýrri hlið á sjálfum mér sem var áhugi fyrir myndlist og fleiri þáttum listsköpunar sem ég hef síðan getað haldið áfram að sinna í Vin. Starfsbyrjun í Múalundi eftir langa fjarveru frá vinnu-markaði vegna veikinda skapaði spennu og kvíða sem ég fékk einnig stuðning til að takast á við í Vin.

Veikindi og aðrir kvillar þeim fylgjandi höfðu orðið til þess að félagsleg virkni minnkaði og ég var byrjaður að einangrast og minnka að fara út og hitta annað fólk. Með komu minni og heimsóknum í Vin hef ég kynnst öðru fólk með svipaða sögu að baki. Fólk sem var á ferðinni, lenti síðan í geðrænum erfiðleikum sem leiddu til einangrunar og minni þátttöku í almennu daglegu lífi. Nú er ég aftur farinn að líta í kringum mig og skipta sólarhringnum í fleiri þætti en aðeins vinnu og hvíld. Ég hef komist að því að til eru orð og setningar eins og tómstundir, afþreying, félagsstarf, skemmtanir og áhugamál og hvað er svo glatt sem góðra vina fundur og þetta hefur merkingu og á alltaf að hafa. Á meðan ég hef það hugfast lít ég björtum augum fram á við. Lifum heil.

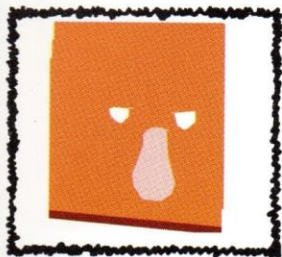
Bestu kveðjur sendi ég ykkur og umfram allt lifum lífinu lifandi, því aftur kemur vor í dal.

*Í trú, von og kærleika,
ykkar einlægur Eyjólfur.*

Nú er ég aftur farinn að líta í kringum mig og skipta sólarhringnum í fleiri þætti en aðeins vinnu og hvíld. Ég hef komist að því að til eru orð og setningar eins og tómstundir, afþreying, félagsstarf, skemmtanir og áhugamál.



RAUDI KROSS ÍSLANDS



Twain í nýju ljósi

Bréf sem nýlega komu í leitirnar varpa nýju ljósi á höfundinn, Samúel Clemens, öðru nafni Mark Twain. Það á ekki síst við um samband þessa þekktu rithöfundar við eiginkonuna, sem hefur verið talið einkennast af auðmykt gagnvart harðlyndri og taugaveiklaðri konu, af því er segir í Aftenposten. „Ég er ungur og fallgurr, þetta segi ég af sjálfsvryggi, því konan mín hefur sagt mér það,“ segir Twain í bréfi til kunningja síns, nokkrum dögum eftir að hann, þá 34 ára, hafði kvænst Olivíu Langdon, sem var árinu yngri. Bréf frá árunum 1870 og 1871 sem nýlega birtust almenningi í fyrsta sinn, varpa nýju ljósi á samband Twain við eiginkonuna, en það hefur verið talið ein af skuggahlíðunum á lífi hans, Hún var talin hin dæmigerða kona Viktoríufímans, sem var sffellt í yfirlíði og heltekin móðursýkislegum sjúkdómum. Hún hefur einnig verið sögð hafa verið harðstjóri við mann sinn. En bréfin sýna fram á að þetta á ekki við rök að styðjast, segir Michael B. Frank, sem gaf út bók með þessum bréfum Twains. Olivía var í rauninni vel gefin, laus við fínheit, kraftmikil og allt bendir til þess að sambandið hafi verið sterkt og óvenjulegt, segir Frank. „Það gleður mig að kona mín skuli sýna skrifum mínum svona mikinn áhuga,“ segir Twain í einu bréfinu. Og hann hlífir henni ekki frekar en öðrum við gríni: „Ég er búinn að þjálfá hana svo vel að hún hættir að tala og hlýðir skipunum mínum.“ Útgefandi bréfanna segir að þau séu hin mesta skemmtilesning, enda Twain

þekktur fyrir góðar gáfur, ekki síst kímni gáfuna. Dæmi um það er bréf sem hann skrifaði er hann var orðinn þreyttur á að bíða eftir bókum sem hann hafði pantað: „Vilduð þér vera svo vænir að drepa þann sem á sök á málinu og setja í hans stað annan hæfari. Ætlun mín var ekki að vera ýtinn en það er ekki hægt að halda það út að vera án lesefnis.“

Úr dagbók lögreglunnar

Um fimmleytið á laugardag veitti lögreglumaður athygli bifreið sem hafði verið stöðvuð á Bústaðarvegi við Reykjanesbraut og taði þar alla umferð. Hurðir bifreiðarinnar voru opnar og ennfremur farangursgeymslulok hennar. Maður stóð við lokið og kastaði lauslegum hlutum í aðra afturhurð bifreiðarinnar. Þegar athugað var betur hverju þetta sætti kom í ljós að geitungur var innanvert í afturhurðinni og þess vegna hafði mikil skelfing gripið um sig hjá manningnum. Lögreglumaðurinn, sem var á bifhjóli, stöðvaði við hliðina á afturhurðinni og sló létt með hanska sínum á innanverða hurðina svo dyrið lá dautt eftir. Erfitt er að lýsa hversu manningnum létti. Lögreglumaðurinn hélt leiðar sinnar.

Stjórnunarerfiðleikar

Hér birtist þýdd og staðferð dæmisaga. Vafalaust kannast margir við vandamálið þótt í ýktri mynd sé. Íslenskt og japanskt fyrirtæki ákváðu að keppa í róðri á áttæringi. Liðsmenn frá báðum fyrirtækjum æfðu stíft og voru í toppformi þegar að



sjálfri keppinni kom. Japanirnir urðu 1 km. á undan íslenska liðinu og yfirstjórnin ákvað að fyrirtækið yrði að vinna keppnina að ári. Var settur á fót vinnuhópur til að skoða vandamálið. Eftir heimliklar þælingar komst vinnuhópurinn að því að Japanirnir létu sjó menn róa en einn stýra. Í íslenska liðinu var það einn sem réri og sjó sem stjórnðu. Vegna þessarar miklu krísu afreð yfirstjórn íslenska fyrirtækisins að fá ráðgjafarfyrirtæki til að kanna strúktúr íslenska liðsins og gera nýtt skipur ef á þyrfti að halda. Eftir margra mánaða vinnu komust stjórnunarsérfræðingarnir að því að í íslenska bátnum væru það of margir sem stjórnðu en of fáir sem réru. Með hliðsjón af skýrslu sérfræðinganna var strax ráðist í skipulagsbreytingar. Í stað þess að hafa sjó stýrimenn og einn áramann voru nú hafðir fjórir stýrimenn, tveir yfirstýrimenn, einn leiðtogi stýrimanna og einn áramaður. Að auki var áramaðurinn „mótviveraður“ samkvæmt meginreglunni: „Að breikka starfssvið starfsmanna og veita meiri ábyrgð.“ Næstu keppni unnu Japanirnir með 2 km forskoti. Íslenska fyrirtækið rak að sjálfsgögu áramanninn með tilliti til lélegrar frammistöðu, en greiddi bónus til stjórnarinnar vegna þeirrar miklu vinnu sem hún hafði innt af hendi. Ráðgjafarfyrirtækið gerði nú aðra úttekt og komst að þeirri niðurstöðu að valin hefði verið rétt taktík og hvatning, því væri það búnaðurinn sem þyrfti að einbeita sér að. Í dag er íslenska fyrirtækið að láta hanna nýjan bát.



Geðveiki

*Stúlkan stjörf áfram gengur
starandi sér aðeins myrkrið
Lífið ei ljær miskunn lengur
lostin af harmi er hún.*

*Svipt sínum litlu drengjum
svikin af þeim sem hún unni.
Hinn minni máttar við rengjum
missir hann gleði og ábyrgð.*

*Lyfjum lækna í hana sprauta
lamaður lífsþróttur hennar
Líkami og sál finna til þrautar
að losni hún við kvölina hún vonar*

Birna Eyjólfsdóttir



Tónlistin, unga fólkið og tilfinningarnar

Þegar fer að syrt á álinn og fólk finnur að það getur ekki stjórnað lífi sínu, það er að fara úr böndunum, kemur kvíðinn og vanmátturinn. Sjálfsmatið fer niður úr öllu valdi. Ef þessar tilhneigingar fá tækifæri til þess að þróast áfram er stutt í sjálfseyðingu. Ég held að ég geti fullyrt að flestir sem eru komnir á það stig láta vita af því með einhverjum hætti. Þá er mikilvægt fyrir aðstandendurna og fjölskyldu að geta skýrt og skilið táknið og brugðist við þeim strax. Enginn vill í hjarta sínu deyja.

Texti: Anna Ólafsdóttir Björnsson.

Á fáum aldursskeiðum er einstaklingurinn jafn viðkvæmur og á unglingsárunum. Það má því undrun sæta hversu einhæf umfjöllunin um unglinga er í raun. Margir foreldrar vöknudu upp við vandan draum er þeir lásu grein eftir Gunnar Kvaran sellóleikara í Morgunblaðinu síðastliðið haust. Í greininni vekur hann athygli á því hve alvarleg stefna það er að bjóða ekki upp á öfluga og uppbyggilega tónlistarkennslu í grunnskólum. Verst er ástandið á þeim árum þegar unglingarnir eru að komast á þann aldur þegar þeir þyrftu ef til vill mest á tónlistarkennslu að halda. Gunnar segir meðal annars í greininni: „Börn sem lærðu að hlusta á góða tónlist að staðaldrí mundu róast ... læra að hafa hljótt um sig af tilíttsemi við aðra, sem væru líka að hlusta og síðast en ekki síst mundu hin stórkostlegu uppbyggjandi sálrænu öfl, sem eru í tónverkum meistara allra alda frá miðöldum til vorra daga, næra sálir þeirra og lyfta andanum oft og tíðum, ómeðvitað, því dómgreind barna er enn í mótn.“ Þetta er mikið sagt, en ef einhver hefur efni á því að segja það, þá er það líklegast Gunnar Kvaran. Síðastliðna tvo vetur hefur hann haldið fjölmarga tónleika í grunnskólum á vegum ríkis og sveitarfélaga ásamt fleira tónlistarfólki. Hann hefur upplifað viðbrögð barna og unglinga á aldrinum sex ára aldri til átján ára. Hann skynjar betur en flestir aðrir kraftinn sem fylgir því að hlýða á góða tónlist, iðka hana og miðla til annarra. Síðast en ekki síst þá þekkir hann vel þá brothættu veröld sem sálarlíf okkar er og hve skammt getur verið á milli andlegs

heilbrigðis og alvarlegra veikinda. Grein Gunnars frá liðnu hausti vakti ýmsar áleitnar spurningar og um þær fjallar hann meðal annars í því viðtali sem hér fer á eftir.



Kunna börnin okkar ekki lengur að finna kyrrð og hugaró á meðan samfélagið verður í sífellt flóknara?

– Þeim hefur ekki verið hjálpað til þess að læra það. Mér fannst það dálítið óhugnanlegt, og í raun stórhættulegt, þegar ég heyrði af því að aldurshópurinn frá þrettán til sextán ára fær enga tónlistarkennslu í skólunum. Hún er einfaldlega lögð niður, einmitt á þessu tímabili, þegar þau þyrftu mest á henni að halda. Tónlistin gæti eftl þau í að mæta þeim erfiðleikum sem fylgja unglingsárunum. Ég er búinn að spila á skólátónleikum í tvo vetur í röð, var að ljúka við syrpu í Kópavoginum, fyrir 2.900 börn og í fyrra spiluðum við fyrir álíka hóp á Suðurnesjum. Í þessum heimsóknnum fær maður vissan þverskurð og innsýn inn í heim grunnskólabarna frá því þau koma í skól-

Það segir sig sjálf að fólk getur orðið eins sjúkt á sálinni og líkamanum. Auk þess eru líkami og sál svo nátengd.

ann og þar til þau ljúka grunnskólanámi 15 eða 16 ára. Það var svo greinilegt að eldri börnin áttu miklu erfiðara með að tjá sig. Þau voru lokadri. Að einhverju leyti fylgir þetta þeim miklu líkamlegu breytingum sem verða á kynþroskaskeldinu. Þau eru eins og í fjötrum hvert gagnvart öðru. Þau þora ekki að rétta upp hönd, þau þora ekki að svara, þau eru alltaf svo hrædd um að verða sér til athlagis, allan tímann. Hins vegar voru litlu börnin alveg undursamleg, þau voru svo opin, og áhugasöm og frjáls og ófeimin, bæði við að tjá sig og spyrja spurninga.

Hvernig á að standa að tónlistarkennslu á unglingastiginu, nú eru margir þessara unglinga þegar í tónlistarskólum?

– Kennslan verður að vera hluti af skólakerfinu. Annað dugar ekki. Það er hróplegt ranglæti ef aðeins sum börn njóta tónlistarfræðslu. Þess vegna verðum við að færa starfsemi tónlistarskólanna inn í grunnskólann.

En hvernig svarar sú kennsla sem er nú í tónlistarskólunum félagslegum þörfum unglinganna?

– Vissulega byggist kennslan mest á einkatímum á hljóðfæri. En það eru líka hóptímar fyrir börnin. Þau spila saman í kammerhópum, sum syngja í

kórum, þau eru saman í öllum aukagreinum, þannig að þau gera ýmislegt sameiginlega. Í minni kennslu hef ég alltaf haft svokallaða hóptíma. Þá læt ég alla nemendur hittast og spila hver fyrir annan. Börnin læra að gagnrýna hvert annað, koma með ábendingar og hætta að finna fyrir ötta hvert gagnvart öðru. Ég man hvernig kennslan var þegar ég var að læra erlendis, svolítið gamaldags. Maður kom í tíma til kennarans síns og svo fór maður heim. Ég man hvað ég varð taugaóstyrkur ef einhver nemandi mætti of snemma í næsta tíma á eftir og heyrði mig spila.

Þetta hefur breyst mikið. Kennsla í aukagreinum hefur þróast og það eru gerðar miklu meiri kröfur en áður tókadist. Þá var hægt, ef maður stóð sig vel á hljóðfæri eða í söng, að komast mjög langt án þess að hafa mikla undirbúningsmenntun í aukagreinum. Það er hins vegar mjög nauðsynlegt, einkum ef fólk ætlar að leggja tónlistina fyrir sig.

Hvað með börnin sem ætla ekki að leggja tónlistina fyrir sig?

– Við vitum að það geta ekki öll börn lært á hljóðfæri, enda er það ekki ætlunin. En mér finnst að öll börn þyrftu að geta hlustað á góða tónlist og til þess þurfa þau að læra það. Ég veit að í góðri tónlist er ótrúlegur andlegur máttur sem virkar uppbyggjandi fyrir sálina.

Hvað með poppið? Lýsir ásókn unglinganna í popp og rokk ekki einmitt þörf fyrir músík.

– Jú, auðvitað. Tískutónlist hefur alltaf verið til og hún er af mjög margvíslegum toga. Ég fór sjálfur út á þá braut á unglingsárunum. Hélt upp á Elvis og fór í popphljómsveit. Mér finnst það hins vegar óhugnanlegt að sumt af þeirri tónlist sem unglingar hlusta á nú á dögum undirstríkar og tignar allt hið ljóta, grófa, neikvæða og ógeðfella og í henni er stundum hrein djöfladýrkun. Það finnst mér mjög alvarlegt. Við viljum auðvitað ekki að börnin okkar verði fyrir neikvæðum áhrifum. Ef við verðum fyrir nægilega miklum neikvæðum áhrifum breytumst við til hins verra.



– Það sem er svo hættulegt við sálræna sjúkdóma er að fólk getur gengið um götur, hitt annað fólk og enginn þarf að vita hvað því líður illa. Þegar ég hafði misst tók á því mínu fyrir þrettán árun var mér eitt sinn boðið í matarboð til vinar míns. Og hann sagði við mig: Gunnar, hvernig er hægt að vera svona veikur eins og þú segist vera, og líta svona vel út?

Kyrrð og ró vandaðrar tónlistar

Telur þú að ef unglingar fengju traust tónlistaruppeldi væru þeir sterkari á svellinu þegar kemur að því að velja og hafna?

– Ég er sannfærður um að ef þeir fengju tækifæri til þess að þróa með sér smekk sem er byggður á kunnáttu og reynslu og þá myndu þeir miklu frekar vera í stakk búnir til þess að greina hismið frá kjarnanum. Og þá myndu þeir forðast það sem er neikvætt.

Nú er ýmislegt uggvænlegt í veröld unglunga, til dæmis aukin tíðni sjálfsvíga sem hefur nálgast faramæðal stráka ... Sérðu að eitt-hvað sé hægt að gera til þess að snúa þessari þróun við?

– Fyrst og fremst þarf að gefa hættumerkjunum gaum í tíma. Ég var mjög nærri þessu fyrir þrettán árum. Ég veit vel hvernig líðanin er og hvernig maður er hættulegur sjálfum sér þegar maður sér engar útgöngu-leiðir nema dauðann. Þótt mjög margt hafi breyst til hins betra í geðverndarmálum, síðan ég fór í gegnum mína reynslu fyrir þrettán árum, er samt mjög stór hluti af þjóðinni sem þekkir ekki einkenni þunglyndis. Unglingar eru í talsverðri hættu að verða þunglyndir, bæði ef illa gengur í lífinu og eins ef þeir fara út í misnotkun á vímuefnum. Oft er um hvort tveggja að ræða. Þegar fer að syra í álinn og fólk finnur að það getur ekki stjórnað lífi sínu, það er að fara úr böndunum, kemur kvíðinn og vanmátturinn. Sjálfsmatið fer niður úr öllu valdi. Ef þessar tilhneigingar fá tækifæri til þess að þróast áfram er stutt í sjálfseyðingu. Ég held að ég geti full-yrst að flestir sem eru komnir á það stig láta vita af því með einhverjum hætti. Annað hvort með því að segja eitthvað, skrifa eða með öðrum leiðum. Það eru angistaróp eða hróp um hjálp, þótt það fari kannski ekki hátt. Þá er mikilvægt fyrir aðstandendurna og fjölskyldu að geta skýrt og skilið táknið og brugðist við þeim strax. Manneskja sem er farin að hugleiða sjálfsvíg verður að fá hjálp samstundis, ekki einungis lyfjahjálp, heldur líka hjálp inni á stofnun. Hún er orðin

**Ekkert er verra en þegar fólk er
búið að gefa allt frá sér, leggst
upp í rúm og horfir upp í loftið.**

**Þá nær sjúkdómurinn
yfirhöndinni.**

stórhættuleg eigin líffi. Enginn vill í hjarta sínu deyja. En þegar allt er komið í algjört óefni og fólk ræður ekki við líf sitt, sér það enga undankomuleið nema sjálfsvíg. Ef sjálfsvíg myndin er orðin bágborin getur einstaklingurinn jafnvel farið að ímynda

sér að hann sé ófreskja og það sé betra fyrir alla að losna við hann.

Fá unglingarnir næg tækifæri til þess að ræða um tilfinningar sínar?

– Það vantar töluvert upp á að svo sé. Það er afskaplega mikilvægt að hlusta á og túlka tilfinningar sínar. Ég á þrettán ára unglings og eiginlega fagna ég því þegar hún tekur rispur. Segir sínar meiningar óþvegið og fær



útrás fyrir tilfinningar. Það er miklu betra að það verði sprenging eða gos heldur en ef tilfinningarinnar ná ekki að brjótast út. En í nútíma-þjóðfélagi gefst oft ekki tími til þess að tala um tilfinningar, kenndir, vandamál. Allir hafa eitthvað sem þeir þurfa að berjast við og vinna bug á.

En á fólk eitthvað að vera að „skipta sér af“ ef það veit af vini eða ættingi í vanda? Á það ekki bara að láta hvern um sín mál, eins og maður heyrir stundum?

– Þar er á ferðinni gömul grýla. Sú að allt sem er geðrænt sé best að loka niðri og tala ekki um. Arfur frá þeim tíma þegar forboðið var að tala um það sem laut að sálinni. Þetta er gamla viðhorfið, að það sé hneisa að verða veikur á sálinni, skömm fyrir fjölskylduna. Það segir sig sjálft að fólk getur orðið eins sjúkt á sálinni og líkamnum. Auk þess eru líkami og sál svo nátengd. Ég er sannfærður um að margir líkamlegir sjúkdómur eru af sálrænum toga. Þessum fordómum verður að eyða. Ef fólk verður vart við alvarleg einkenni hjá vini eða fjölskyldumeðlimi má það ekki þegja yfir því. Því er skylt að rétta hjálparhönd. Með lagni, að sjálfsöguð, og með því sýna fyllstu tillitsemi. Sérstaklega ef ástandið er komið á það stig að vera sjúklegt. Sálrænt ástand stendur ekki í stað, það þröast, annað hvort eitthvað á leið ellegar afturábak. Því fyrir sem viðkomandi fær hjálp, þeim mun meiri möguleikar eru á að lækning geti átt sér stað. Það getur enginn átt það við samvisku sína að hafa setið hjá ef illa fer.

En það getur farið illa...

– Já, vissulega getur það gerst. Og fólk er jafnvel fordæmt fyrir að hafa svipt sig lífi. Séra Sigurður Haukur orðaði það svo mannlega: *Fólk deyr úr krabbameini, en er meinsemd í sálinni ekki líka eðlilegur dauðdagi?* Ef meinsemd nær svo háu stigi að hún leiðir til dauða er hún auðvitað ekkert öðru vísi en aðrir sjúkdómur. Hins vegar er ég sannfærður um að þeir sem skilja við á þennan hátt verða að greiða úr sínum málum seinna.

Tónlistin skiptir miklu máli. Það að syngja, spila eða hlusta á tónlist getur hjálpað sálinni að opna sig. Góð tónlist virkar á tilfinningar og þroskar þær.

Hiit er svo annað mál að auðvitað verðum við að gera allt sem við getum til að koma í veg fyrir að svona lagað geti gerst. Sjálfsvíg er hræðilegur atburður ...

Erum við kannski ekki komin eins langt í að vinna gegn sálrænum kvillum og líkamlegum?

– Það sem er svo hættulegt við sálræna sjúkdóma er að fólk getur gengið um götur, hitt annað fólk og enginn þarf að vita hvað því líður illa. Þegar ég hafði misst tök á lífi mínu fyrir þrettán árum var mér eit sínn boðið í matarboð til vinar míns. Og hann sagði við mig: Gunnar, hvernig er hægt að vera svona veikur eins og þú segist vera, og líta svona vel út?

Hefur þú nokkurn tíma séð eftir að hafa rætt þína lífsreynslu á opinískáan hátt?

– Ekki eitt andartak, þvert á móti! Það var aldrei vafi í mínum huga að það væri rétt að gera það. Ég var rétt að skríða saman þegar gerður var sjónvarpsþáttur um gerðverndarmál, sem ég kom fram í. Það var í fyrsta skipti sem fólk talaði hreinskilnislega um reynslu sína með þessum hætti. Þessi þáttur hafi töluverða þýðingu og opnaði fólki sýn inn í heim sálrænna sjúkdóma. Ég vona að fordómarnir hafi minnkað við það.

Þegar maður hefur komist út úr svona hremmingum og náð fullri heilsu, er maður þakklátur almættinu, fólkinu sem studdi mann, læknum, aðstandendum. Mér fannst ég í skuld við lífið. Þá lá beinast við að styðja við bakið á öðrum með því að segja frá reynslu sinni. Það hefur glatt mig að eftir þáttinn hefur fólk leitað til mín og ég hef reynt að hjálpa því. Auðvitað læknaströngin enginn eingöngu

með hjálp að utan. Hver og einn verður að vinna af krafti að því að ná heilbrigði. En það er hægt að gefa ráð. Eitt af því sem er gífurlega mikilvægt ef fólk er hætt að geta stundað vinnu, er að reyna að koma á einhverri reglu á líf sitt, ekki síst á svefvenjum. Það er hollt að setja sér takmark á hverjum degi, lesa eina blaðsíðu, hlusta á eina sögu, einn kafla úr tónverki, fara í gönguferð, í sund. Ekkert er verra en þegar fólk er búið að gefa allt frá sér, leggst upp í rúm og horfir upp í loftið. Þá nær sjúkdómurinn yfirhöndinni. En númer eitt, tvö og þrjú er góður og reglubundinn svefn. Maður getur vel lifað í nokkra daga án þess að borða mikið, en ef maður sefur ekki missir maður tókin á lífinu. Þótt ástæðurnar fyrir sálrænum vandamálum séu margvíslegar eru einkennin furðu oft þau sömu. Sú hætta er alltaf fyrir hendi að ef þessi einkenni koma í ljós hjá unglingi, séu þau afgreidd sem unglingavandamál.

Er það kannski þess vegna sem þú hvetur til þess að tónlistin verði virk-
uð til þess að kenna ungu fólki að þekkja tilfinningar sínar og líðan og tjá þær?

– Já, ég er ekki í vafa um að tónlistin skiptir miklu máli. Það að syngja, spila eða hlusta á tónlist getur hjálpað sálinni að opna sig. Góð tónlist virkar á tilfinningar og þroskar þær.

Ertu að tala um að tónlistin geti leyst tilfinningar úr læðingi, eins og þegar fólk sem aldrei grætur brestur í grát á tónleikum?

– Það er vissulega góð sönnun þess hve máttur tónlistarinnar er mikill. Ég er sannfærður um að það mætti vinna merkilegt starf á þessu sviði í skólunum, meðal annars með hjálp tónlistarinnar. Að hefja umræður um tilfinningar og líðan fólks nú þegar samfélagið verður sífellt harðara og hættarnar sem stöðja að unglingum alvarlegri. En til þess þurfa öll börn og unglingar að eiga greiðan aðgang að góðri tónlist. Það á að vera sjálf-sagður hluti af uppeldi á Íslandi. □

Umburðarlyndi og jákvæðar tilfinningar



Þegar talað er um geðheilsu dettur mörgum í hug geðsjúkdómar. En geðheilsa er annað og meira en að vera laus við geðsjúkdóma.

Geðheilsa er okkur öllum kappsmál, hvort sem við eigum orð yfir hana eða ekki. Þegar við tölum um hamingju, hugaró, ánægju eða fullnægju erum við venjulega að tala um geðheilsu.

Geðheilsa snertir daglegt líf allra og tengist því almennt séð, hvernig okkur vegnar - í fjölskyldu, skóla, leik og starfi, meðal jafningja og í samfélaginu. Geðheilsa felur í sér hvernig hverjum og einum tekst að samræma eigin þrjár, metnað, getu, hugsjónir, tilfinningar og samvisku kröfum lífsins.

Geðheilsa snýst um:

1. Tilfinningar þínar gagnvart sjálfum þér.
2. Tilfinningar þínar gagnvart öðrum.
3. Hvernig þú tekst á við kröfur lífsins.

Engin ákveðin lína skiptir fólki snoturlega í heilbrigða og sjúka og til eru mörg ólík stig geðheilsu. Ekkert eitt einkenni er í sjálfu sér sönnun um góða geðheilsu, né heldur er skortur á einu einkenni sönnun fyrir geðsjúkdómi. Og enginn býr alltaf við fullkomna geðheilsu.

Ein leið til að lýsa geðheilsu er að lýsa fólki með góða geðheilsu. Það eitt að vita hvað geðheilsa er, er ekki það sama og að vera heilbrigður á

geði, en sú vitneskja getur hjálpað þér að skilja hvað það felur í sér.

Hér á eftir fara nokkur einkenni fólks með góða geðheilsu

1. Það hefur jákvæðar tilfinningar gagnvart sjálfu sér

Það er ekki ofurliði borið af tilfinningum sínum, svo sem kvíða, reiði, ást, afbrýðisemi, sektarkennd eða áhyggjum. Það getur tekið vonbrigðum lífsins. Viðhorf til sjálfs sín og annarra einkennast af umburðarlyndi, ákveðnu léttyndi og eiginleika til að gera grín að sjálfu sér. Það vanmetur hvorki né ofmetur færni sína. Það viðurkennir eigin ófullkomleika. Það hefur sjálfsvirðingu. Því finnst flestar aðstæður viðurðanlegar. Það hefur ánægju af einföldum, daglegum athöfnum.

2. Því líður vel innan um annað fólk.

Það getur veitt ástúd og tekið tillit til annarra. Það bindur varanleg og fullnægjandi sambönd. Því líkar vel við aðra, treystir þeim og býst við því sama af þeim. Það virðir margbreytileika mannlífsins.

Það misnotar ekki aðra né lætur aðra misnota sig.

Það hefur tilfinningu fyrir því að tilheyra ákveðnum hópi.

Það finnur til ábyrgðar gagnvart meðbræðrum sínum.

3. Það getur tekist á við kröfur lífsins.

Það bregst strax við vandamálum sínum.

Það viðurkennir ábyrgð sína. Það mótar umhverfi sitt ef það er mögulegt en lagar sig að því ef það er nauðsynlegt.

Það getur skipulagt framtíðina og hræðist hana ekki.

Það fagnar nýjum hugmyndum og nýrri reynslu.

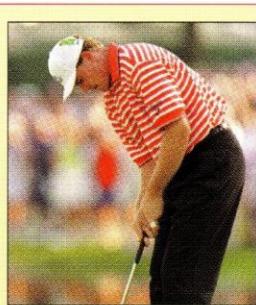
Það notar hæfileika sína.

Það setur sér raunhæf markmið.

Það getur tekið eigin ákvarðanir.

Það er ánægt með að gera sitt besta.

Guðbjörg Sveinsdóttir þýddi úr norsku.



Blindur kyllingur fór holu í höggi.

Kyllingurinn Graham Salmon frá Englandi gerði sér lítið fyrir og fór holu í höggi í annað sinn á ferlinum nú fyrir skömmu. Það væri e.t.v. ekki í frásögu færandi ef Salmon hefði ekki þjáðst af hvítblæði á undanföllum árum og væri auk þess algerlega blindur á báðum augum. Salmon missti sjónina tveggja ára að aldri og hefur því aldrei séð golfbrautir, kyllur né kúlur en það hefur þó ekki aftrað honum frá því að stunda þessa skemmtilegu íþrótt af miklum krafti síðustu ár. Golfið er þó ekki eina íþróttin sem Salmon hefur reynt fyrir sér í því hann er mikill afreksmaður á hlaupbrautinni, þrýðisgóður skíðamaður og þykir auk þess vel liðtækur bæði í knattspyrnu og krikkett. Kappinn undirbýr sig nú af krafti fyrir Ópa breska meistaramótíð fyrir blindum, sem fer fram á Írlandi á næstunni og mun hann svo halda á heimsmeistararnótíð í blindragolfi í Tókió í september. Þegar Salmon var spurður hvernig hann fari að því að leika golf blindur á báðum augum svarar hann: „Þetta er í rauninni mjög einfalt. Kyllusveinin stillir upp kúlunni, lýsir fyrir mér golfbrautinni, velur fyrir mig kyllu, beinir kyllufhausnum að kúlunni og svo sé ég bara um afganginn.“

Rannsóknum fer aftur

Fimm bandarískir vísindamenn, sem hlutu Nóbelsverðlaun á síðastliðnu hausti, sögðu að í Bandaríkjunum væri um að ræða afturför í ýmsum grundvallarrannsóknum, sem haft gæti veruleg áhrif á framfarir og afkomu alls mannkyns á næstu öld.

Vísindamennirnir sögðu, að mannkyninu myndi fjölga mjög næstu öldina og til að komast hjá hungri og vesöld yrðu að verða miklar tæknilegar framfarir, til dæmis hvað varðar endurnýjanlega orkugjafa og landbúnað. Það yrði hins vegar ekki án þeirra grundvallarrannsókna, sem nú væri verið að vinna að. Minntu þeir á, að oft liðu mörg ár og jafnvel áratugir áður en slíkar rannsóknir fengu hagnýtt gildi. Athuganir sýna, að það stefnir í að opinber framlög til vísindarrannsókna í Bandaríkjunum, annarra en hernaðarlegra muni minnka um 23% fram til aldamóta og á sama tíma hafa stórfyrirtækin dregið saman seglin á þessu sviði.

Vísindamennirnir fimm sögðu að margt af því sem fólk myndi fundast sjálf-sagt, til dæmis tölvur, leysigeislar og háleiðarar, ætti rót sína að rekja til grundvallarrannsókna, sem unnar hefðu verið fyrir mörgum áratugum. Þeir hörmuðu einnig ágæt ástand vísindakennslu í skólum og sögðu, að margir þingmenn og aðrir frammá-menn þekktu hvorki haus né sporð á stærðfræði og vísindum.

Washington Reuter

Menntun og velgengni

Ég held að það hljóti nú að vera lýð-um ljóst, að ráðamenn þjóðarinnar skilja hvorki eðli menntunar né gildi. Þegar þetta er ritað, eigum við von á miklu hlaupi í Skeiðará. Þar eru í hættu samgöngumannvirki sem talin eru kosta um tvo milljarða. Þetta er hægt að bæta tiltölulega fljótt. Það kostar að vísu peninga, en það er hægt að endurnýja mannvirki á skömmum tíma. Það er meira að segja hægt að laga það skelfilega ófremdarástand sem nú ríkir í heilbrigðismálum. Það kostar að vísu peninga, en það er hægt á tiltölulega skömmum tíma. Öðru máli gegnir um menntun. Kynslóð sem fer á mis við góða menntun, fær það ekki bætt. Kynslóð sem fer á mis við góða menntun býr ekki heldur til menntaða og öflugra kennarastétt. Þar af leiðandi fær næsta kynslóð ekki heldur góða menntun. Þess vegna getur það tekið þrjár jafnvel fjórar kynslóðir að bæta fyrir afglöp stjórnmalamanna í menntamálum. Og menntun snertir ekki aðeins framtíðarvelgengni þjóða í fjárhagslegri afkomu, þótt marg-sinnis hafi verið bent á þau tengsl. Menntun snertir alla framtíð þjóðar-innar, af því að hún tengist almennri þekkingu á umhverfi og tilveru, skap-andi hugsun, siðferði, lífsviðhorfi. Það eru fátækir menn sem sjá ekki verðmæti í öðru en peningum.

Úr grein eftir Njörd P. Njarðvík.

Hvað er stofnun?

- fjölskyldan í tvennum skilningi

Er fjölskyldan uppspretta merkingar og tilfinninga, og tengsla manns við annað fólk; heildarleika og frelsis, ástar og samúðar. Á þessu viðhorfi og hinu fyrra er sá grundvallarmunur, að fjölskyldan er ekki stofnun sem maður hefur búið til.

Í nýlegri könnun sem bandarískt neysluathugunarfyritæki gerði á viðhorfum millistéttarunglinga í fimm heimsálfum kom meðal annars í ljós, að unglingum er ákaflega umhugað um fjölskyldu sína og margir álíta fjölskyldutengslin vera mikilvægustu forsendu tilveru sinnar. Þarna virðist hafa orðið nokkur breyting á, því þegar kínverskir unglingar voru spurðir fyrir tíu árum nefndi enginn fjölskylduna og tengsl við hana meðal þess sem væri mikilvægt.

En hvers vegna er krökkunum farið að þykja fjölskyldan svona mikilvæg? Hafa þeir orðið áskynja einhvers sem áður fór oftar en ekki framhjá manni? Án þess að útskýra það frekar langar mig til þess að nefna, að sennilega er skilningur þessara krakka á fjölskyldunni alveg óháður pólitík, og kannski hafa þeir þess vegna komið auga á eitthvað sem aðrir geta ekki séð vegna eigin forðóma.

Trölsleg fyrirbæri

Það eru gömul sannindi að fjölskyldan, og hjónabandið, er stofnun. Orðið „stofnun“ er oft meint sem heldur niðrandi einkunn um það sem því er hnýtt aftan í, þar eð orðið vísar til trölslegra fyrirbæra sem lúta ofurvaldi ómanneskjulegrar skriffinnsku þar sem möppudýrin gera í því að setja venjulegu fólki stólinn fyrir dyrnar, og ef maður leggur til atlögu við þau er maður samstundis lentur í hinni ferlegustu hafvillu. Vísanir í sögur Georges Orwells og Frans Kafkas eru víðeigandi. Þannig var farið að líta á fjölskylduna, og hjóna-

bandið, sem köngurlóarvef forneskjulegs fedraveldis þar sem eiginlegt eðli einstaklingsins væri rígbundið af ofurvaldi hefðarinnar, og hún jafnaðist á við herskara möppudýra.

En þegar svo var bent á, að fjölskyldan væri „í rauninni“ stofnun, þá opnaðist allt í einu leið út. Vegna þess, að stofnun er jú, þegar allt kemur til alls, eitthvað sem má leggja niður, eða að minnsta kosti skera upp herör gegn. Það er að segja, með því að skilgreina fjölskylduna sem stofnun var henni markaður bás og maður sjálfur gat horft á hana úr fjarlægð, laus úr viðjum hennar, sem er ákjósanlegt ef veða skal eitthvað og meta.

Í þessari skilgreiningu á fjölskyldunni felst líka ákveðin skilgreining á stofnunum og því hlutverki sem þær skuli gegna í lífi manns. Í fyrsta lagi er lítið svo á, að þær séu eitthvað sem menn hafa stofnað til, og þar af leiðandi hljóti mönnum (til dæmis manni sjálfum) einnig að vera mögulegt að hafna þeim. Í öðru lagi felur þessi skilgreining í sér að stofnun eigi að geta nýta til að auka hagsæld manna; það er að segja, þær eru eitthvað sem við höfum stjórn á, en ekki ófugt (möppudýrin mega ekki ná undirtökunum). Þess vegna ættum við að geta lagt stofnun af, eða andæft henni, með þeim rökum að hún þjóni ekki lengur hagsmunum okkar (eða hafi aldrei gert); eða við getum lagt til að gera þurfi róttækar breytingar til þess að stofnunin geti betur sinnt hlutverki sínu og gengið í takt við, til dæmis, breytta þjóðfélagshætti. Svona stofnanir eru yfirleitt nefndar þjónustustofnanir, vegna þess að hlutverk þeirra er að þjóna einstaklingunum

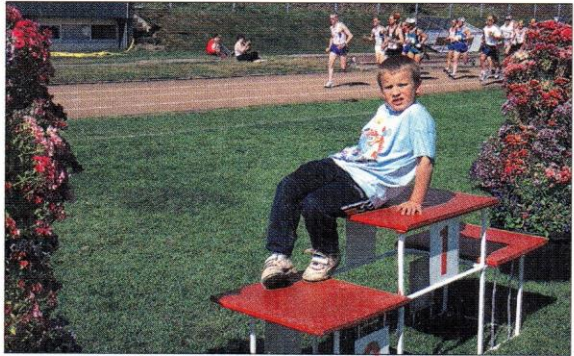
Kristján G. Arngrímsson.

(neytendum) og hagsmunum þeirra. (Og ef hlutverkin snúast við þá er það til marks um að möppudýrin hafi gengið of langt).

En það er eitthvað bogið við að segja að fjölskyldan sé þjónustustofnun í þessum skilningi. Að vísu er þess að minnsta kosti eitt dæmi, erlendis frá, að barn hafi höfðað skaðabótamál á hendur foreldrum sínum fyrir að hafa ekki veitt því næga ást, og einhverntíma heyrði ég þá sögu að maður nokkur í Bandaríkjunum hafi farið í mál við konu sína fyrir það sem kallað var „kynferðisleg afneitun“. Í báðum tilvikum virðist litit svo á, að fjölskyldumeðlimir (foreldrar og konan) hafi ekki veitt þá þjónustu - eða sinn þeirri skyldu - sem þeim bar samkvæmt stofnsáttmálanum, væntanlega óskrifuðum. Og í fyra gerðu bandarískar sjónvarpsstöðvar sér nokkurn mat úr manni og konu sem gengu í hjónaband þar sem í smáatriðum var tilgreint í skriflegum samningi hvernig sambúð þeirra skyldi háttáð; hvað þau mættu ekki segja, hverju hvort mætti ráða, hve oft og hvenær höfð skyldu mök og svo framvegis. Brot á samningnum gat varðað málshöfund og skaðabótageiðslur.

Af annarri gerð

En það má segja að fjölskyldan sé stofnun af annarri gerð. Hún veitir manni ekki þjónustu, heldur er hún forsenda manns sem einstaklings, og af henni eru sprotnar þær hugmyndir sem maður leggur upp með, bæði um sjálfan sig og aðra, og tengslin þarna á milli; að til sé eitthvað sem maður kallar siðferði. Það er að segja, hún elur mann upp. Þannig er fjölskyldan uppspretta merkingar og tilfinninga, og tengsla manns við annað fólk; heiðarleika og frelsis, ástar og samúðar. Á þessu viðhorfi og hinu fyrri er sá grundvallarmunur, að fjölskyldan er ekki stofnun sem maður hefur búið til sjálfur, heldur nálgast að vera stofnun sem hefur búið mann til. Þess vegna er erfitt að ætla að leggja þessa stofnun niður án þess að ætla þar með að leggja sjálfan sig niður, ef svo



mætti að orði komast. Því er einnig erfitt, og eiginlega ógerningur, að ætla að horfa á þessa stofnun úr fjarlægð heimspekilegrar yfirvegunar og leggja á hana röklegt mat. Það er að minnsta kosti ekki gott að átta sig á því á hvaða grundvelli sú yfirvegun gæti verið byggð.

Eftir því sem ég best veit er þessi tvíþætta greining á hugtakinu „stofnun“ komin frá kanadíska heimspekingnum Charles Taylor. Í því viðhorfi, að fjölskyldan sé stofnun sem í raun býr einstaklinginn til, felst sú skoðun, að einstaklingseðlið sé manni ekki „eiginlegt“, heldur sé sprottið af því, að maður er mótaður af stofnun á borð við fjölskylduna. Það er að segja, maður byrjar ekki sem einstaklingur með eigin vitund og siðferði, sem fjölskylduhefðin og þjóðfélagsgerðin síðan bælir og fær mann þannig til þess að halda aftur af því sem er „raunverulega maður sjálfur“, falið einhverstaðar á bak við, og er til allveg óháð og án samhengis við, framhlið sem er gerð úr hefðum og venjum. Með þessu er hvorki verið að hafna því, að maður eigi sér hvorki eðli né sjálf, né hinu, að eitthvað kunni að vera bælt. Því er hinsvegar andæft, að eiginlegt sjálf manns sé einungis spunnit úr einhverju, sem er falið.

Fjölskyldan er því, í þessum skilningi, stofnun sem er grundvöllur þess, að einstaklingur geti þróað, og fundið sjálfum sér stað og samhengi með öðrum. Hún er grundvöllur

skilnings manns á hverju eina, þar á meðal manni sjálfum, og ljær orðunum „ég sjálf(ur)“ merkingu.

Ríkið og tungumálið

Það má líta á fleiri stofnanir en fjölskylduna og spyrja hvort um sé að ræða stofnun sem veitir þjónustu (er tæki) eða stofnun sem er grundvöllur eiginna þeirra einstaklinga sem henni tilheyra. Gott dæmi, sem oft er spurt um, er ríkið. Er ríkið einungis tæki sem einstaklingar nota til þess að gæta hagsmuna sinna og auka velferð sína, eða er ríkið öllu heldur sameiginlegur grundvöllur, og (að einhverju leyti) uppspretta eiginna þeirra einstaklinga sem í því búa? Kannski öllu langsóttara, en ef til vill ekki fráleitara, er að spyrja hvort tungumálið sé stofnun í þessum skilningi.

Þegar maður skilgreinir fjölskylduna sem stofnun með þeim hætti sem hér hefur verið gert felur það ekki í sér að fjölskyldan skuli hafa ákveðið form. Hér er til dæmis ekki verið að draga jafnaðarmerki á milli fjölskyldunnar og kjarnafjölskyldunnar. Ekkert hefur verið fullt yr hvernig fjölskyldan þurfi að vera samsett til þess að geta gegnt því hlutverki sem henni hefur hér verið eignað. Þvert á móti, ég held að fjölskyldan muni áfram verða grundvöllur manns sjálfs, þót form hennar kunni að vera mismunandi og breytist ef til vill enn í framtíðinni. □

Fjölskyldan og sjúkdómurinn

Tekist á við schizofreniu

Erfiðasti hluturinn fyrir ættingja er að viðurkenna að það er engin fljótleg, auðveld lausn, eða að allt sem er reynt að gera er ónothæft. Það að „það hlýtur að vera eitthvað annað“, „það hlýtur að vera til betri leið“ er örvæntingaryfirlýsing sem líklegast allir ættingjar hafa reynt einhvern tímann.

Kaflur úr leiðbeiningabók um sjúkdóminn og hvernig eigi að takast á við hann eftir Jacqueline Atkinson. Þýðing: Valgerður Þóra Benediktsson



Þegar veikindi ber að höndum snertir það ekki einungis sjúklinginn sjálfan. Öll fjölskylda sjúklingsins er undirlögð, ekki aðeins sem einstaklingar heldur sem heild. Lauslega áætlað er hægt að skipta þeim vandamálum og erfiðleikum sem við er að fást í þrjá hópa:

Að fást við sjúklinginn, veikindi hans og einkenni, hegðun, atferli, tilfinningalíf, vandamál og þau áhrif sem þetta hefur á fjölskylduna.

Að fást við áhrifin sem sjúkdómurinn hefur á sjálfan þig sem aðstandend, tilfinningar þínar gagnvart sjúkdóminum og hvernig þú mætir auknum vanda

Að fást við það fólk sem þú átt að fá hjálpa hjá, hvort sem það er faglært fólk eða hluti af skrifstofukerfi því sem er svo erfitt að fá þá aðstoð hjá sem þú þarfnast.

Seinni hluti þessarar bókar fæst við 1. hópinn. 11. kafla tekur á því hvernig eigi að leita aðstoðar í kerfinu. Í þessum kafla er rætt um andsvör og vandamál ættingja.

Tekist á við vandann

Fjölskyldur og einstaklingar nota mismunandi aðferðir til að takast á við vandann. Að hluta til fer þetta eftir því hvernig þú ert skyldur sjúklingnum, hvort um er að ræða mæður eða eiginkonur, sem eiga við ólík vandamál að stríða. Einnig eru feður með annars konars vandamál. Síðan eru það systkini eða afkomendur sjúklingsins. Þetta á hinn bóginn fer eftir þeim áhrifum og þar af leiðandi breytingum sem sjúkdómurinn hefur á líf þitt, byrðina sem þú þarft að bera. Að hluta til er þetta komið undir

persónuleika þínum, úthaldi og hæfileika til að takast á við vandann. Ættingja er í stórum dráttum hægt að flokka í ánægða, feimna eða óánægða. Jafnvel þó þú vitir bara hvaða hóp þú tilheyrir er það ekkert meginatriði, það gæti hjálpað þér að gaumgæfa hugmyndir þínar um þá erfiðleika sem að þér steðja og veita þér yfirsýn og aðstoð við að sjá það sem mestu máli skiptir. Ef þú hefur alltaf verið feiminn að tjá þig um sjúklinginn og ert í raun ósáttur við ástandið er fyrir bestu að horfast í augu við staðreyndir þótt útkoman verði sú að að sætta sig við ástandið eins og það er.

Eðli vandans

Eðli vandans sem þú sem ættingi átt við að stríða er að sjálfsgöngu það sama og snýr að þér sem einstaklingi. Fjallað er um tegundir vanda í kafla í þessari bók. Rannsóknir hafa ekki verið gerðar um þann vanda sem aðstandendur geðklofasjúklinga þurfa að takast á við. Það hefur augljóslega verið víkið hjá skilgreiningunni um vandamál aðstandenda og faglært fólk, ættingjar og sjúklingar hafa misjafnar skoðanir á því hvað er eða hvað er ekki vandamál. Hvernig sjúklingi gengur að sjá um sig sjálfur er gott dæmi um þetta vandamál.

Starfsfólk veit að sjúklingurinn getur þvegið sér og klætt sig, hefur séð hann gera það á sjúkrahúsinu og séð hann vel til fara og snyrtilegan á fundum. Að hinu leytnu veit ættinginn að sjúklingurinn þvær sér ekki né klæðir sig nema eftir mikið umtal og eftirtekstur þegar hann er heima hljá sér. Hann þarfnast hjálpar til að líta

sæmilega út, að slifsíði sé rétt, að slétta úr fötunum, að velja saman réttan klæðnað og það sem er mikilvægast, að vera í hreinum fötum. Að þvo sér og klæða sig kostar stöðuga baráttu. Ástand sjúklingsins getur breyst frá því að skilja ekki út af hverju lætin eru til þess að segja að hann geti ekki, vilji ekki eða sjái enga ástæðu til að klæða sig í það heila tekið, ef hann er ekki að fara neitt.

Það hefur líka gleymst að vandamál sjúklings geti orðið vandamál aðstandenda. Ef einhver, venjulega móðir, hefur þurft að segja starfi sínu lausu til að annast sjúklinginn, er ekki einungis um að ræða vandamál af fjárhagslegum ástæðum heldur líka eðlilegan söknun, að tapa félagsskap og örvun frá umhverfinu. Sjóndæildarhringingur aðstandandans þrengist og er það vandamál sem verður að viðurkenna og takast á við.

Það er mikilvægt til að vera heiðarlegur að horfast beint í augu við sjálfan þig, jafnt og opinbera aðila, á því ferli sem þér finnst vera vandamál fyrir þig. Oft eru það ekki „stóru“ hlutirnir sem valda mesta álagi og spennu í fjölskyldunni, heldur smámunirnir sem gerast dag eftir dag. Þetta dregur ekki úr alvöru þeirra eða gerir þá léttbærari. Því aðeins geturðu tjáð fagfólki vandamál þín að þau séu þér sjálfri ljós. Að öðrum kosti er hætta á að fagfólk sem þú leitar hjálpar hjá telji vandamálin önnur en þau eru.

Sektarkennd og sjálfsásakanir

Margir ættingjar finna fyrir sektartilfinningu þegar einhver úr fjölskyldunni verður alvarlega veikur, jafnvel í tilfellinu „af hverju þú en ekki ég?“. Þegar einhver verður veikur á geði er sektartilfinningin enn sterkari. Hugsanir fara að snúast um eftirfarandi: „Hvað mistókst okkur?“. „Á hvern hátt ól ég hann öðru vísi upp en systkini hans?“. „Hefði ég getað komið í veg fyrir þetta?“. „Hefði ég átt að gera eitthvað fyrr?“ og „Er sök-in mín?“.

Það eru ekki aðeins foreldrar sem upplifa sektartilfinningu; mökum finnst líka að vandamálið sé þeirra

Það sorglega gerist stundum að fólk eyðir tíma og fjárumum í alls kyns óraunhæfa viðleitni.

sök: „Hann var í lagi þangað til ég giftist honum“. „Ýtti ég honum út í giftingu?“ Jafnvel systkini eða börn geðklofa ala slíkar tilfinningar og jafnvel mjög ung börn geta haldið að þau hafi valdið veikindunum vegna afbrýðisemi út í bróður eða systur eða vegna barnalegra óska, svo sem „Ég vildi að þú værir dauður“.

Fyrst og fremst er mikilvægt að viðurkenna að slíkar sektartilfinningar eru til, að þær eru algengar en geta orðið erfiðar viðureignar þar sem þær keyra úr hófi. Þeim sem er þannig innanbrjóstis líður betur þegar sjúkdómurinn hefur verið greindur. Það hjálpar aðstandendum ekki að burðast áfram með sektarkennd. En það er hægara sagt en gert að losna við sektarkennd. Slíkt getur samt heppnast. Að ræða vandann við skilningsríkan sérfræðing getur hjálpað, sérstaklega ef hægt er að hjálpa þér að skilja að það sem veldur geðklofa er að miklu leyti af líffræðilegum orsökum. Jafnvel þótt álag sé að einhverju leyti orsök þróunar geðklofasjúkdómsins er líklegt að manneskjan sé mjög viðkvæm fyrir daglegu álagi frekar en að hún verði fyrir meira álagi en fólk yfirlæti.

Viðurkenndu að hvað sem hefur gerst í fortíðinni þá er það líðið, og jafnvel ef eitthvað (og það er stórt ef eitthvað) sem þú gerðir fyrrum muni hafa aukid við vandamálið, þá vertu réttlátur gagnvart sjálfum þér og viðurkenndu að þú fórst ekki af stað með þeim ásetningu að valda öðrum skaða, að þú gerðir það sem þú gerðir í góðri trú og á þann veg sem þér fannst vera þér fyrir bestu samkvæmt þínu uppeldi og þinni lífsreynslu. Við erum öll afsprengi fjölskyldna okkar og aðstæðna alveg eins og foreldrar okkar. Að skella skuldinni á einstaklinga eða

einstaka atburði þegar um jafn flókið orsakasamband er að ræða er eins og að leita að nál í heysátu.

Stundum hafa þó slíkir sjúklingar orðið fyrir óvenjulegri og þungbærri reynslu eða að uppeldi þeirra hefur verið með eðlilegum hætti. Þessa hluti er gott að ræða við sérfræðinga og ef ekki er hægt að gleyma þeim þá forðast að velta sér upp úr þeim að staðaldrí. Mörg börn hafa upplifað að minnsta kosti einn truflandi atburð í æsku sinni án þess að verða veik, og það er til fólk sem hefur þolað „skritið uppeldi“. Geðklofi greinist aðeins ef líffræðilegur grundvöllur er til staðar.

Hvað gerirðu þegar eftirfarandi tilfinningar koma upp á yfirborðið: „Þetta er sök þabba hennar, hann trúði því aldrei að hann ætti hana“, „Ef mamma hans hefði ekki ungenigist hann eins og stelpu og verndað hann frá öllu“, „Bræður hans leyfðu honum aldrei að leika við sig, héldu honum alltaf utan við leikina“. Þetta getur allt verið satt, en hefur lítið að gera með það af hverju einhver þróar með sér geðklofa. Líðið er líðið, það sem máli skiptir núna er framtíðin og hvernig þú tekur á henni.

Stundum eru ásakanir og sekt aðferð til að gefa í skyn alls kyns tilfinningar sem við búum yfir og sem við getum ekki alltaf nefnt með nafni. Þú reynir kannski að halda niðri áhyggjum og kvíða og svo endar með því að allt sýður upp úr með því að beina ásökunum þínum að einhverjum fjölskyldumæðlimi. Oft lýsir sektartilfinning sér í umhyggju. Því æstari sem einhver er, því áhyggjufyllri og kvíðnari er hann, því meira ásakar hann sjálfan sig fyrir það sem hefur gerst og þess meiri umhyggju virðist hann í sumum tilfellum sýna. Þar með á ég ekki við að slíkt fólk beri ekki raunverulega umhyggju í brjósti, líklegast bera samt ekki meiri umhyggju en þeir sem haga sér ekki svona. En þetta fólk hefur jákvæðara viðhorf, lítur til framtíðarinnar og þess hvað sé hægt að gera. Er svarað sakti bjartsýnna. Sumt fólk er svona frá náttúrunnar hendi, en þetta er viðhorf sem hægt er að læra.

Sannleikur og sektarkennd

Ef þér finnst þú hafa svo mikla sektarkennd, sem hefur áhyggjur og kvíða í för með sér, að þú ert hálf-lamaður raunverulega, spurðu sjálfan þig að því hvort þú fái ekki eitthvað út úr þessari sektarkennd. Ef til vill sýnir þetta að þú ert ekki tilfinninga-sljóð þegar barnið þitt er veikt, sýnir t.d. vinum og ættingjum hve þér þykir ennþá vænt um sjúklinginn eða lætur jafnvel í ljósi að þú sért þáslavottur. Neikvæðar tilfinningar, áhyggjur, kvíði, sekt og sjálfsvorkunn geta orðið að vana. Við getum orðið svo vön að upplifa þær að þegar við stundum uppgötum að við finnum ekki fyrir þessum tilfinningum þá getum við fljótlega talað okkur upp í þær aftur. Ákveddu að reyna að breyta þessum tilfinningum, svo að þegar þú verður þess var að þú ert að leyfa þér að fara í sjálfsvorkunnarkast þá hættil þú að segja hina neikvæðu hluti við sjálfan þig og reynir að líta jákvætt og raun-sætt á framtíðina og það sem hægt er að gera. Þó ekki væri annað en nota eitthvað af tíma þínum til að lesa um geðklofa og reyna að læra meira um sjúkdóminn og vandamáli hans. Ég er ekki með þessu að segja að ég hafi ekki samúð með vandamáli ættingjanna og tilfinningum þeirra, en því meira sem þú getur hjálpað sjálfum þér og tekist á við þín eigin vandamál því auðveldara verður að lifa lífinu. Það er betra fyrir sjúklinginn, sem fyrst og síðast verður betra fyrir þig.

Vandi

Ættingjar geðklofasjúklinga finna oft til sektarkenndar. Þetta er í senn eðlilegt og skiljanlegt. En þetta eykur enn á vandann.

Aðstandendur vilja oft ekki láta aðra vita um fjölskylduvandamálið. Oft er betra að fólk viti sannleikann. Það gæti á hinn bóginn leitt til frekari sektartilfinninga.

Fólk hefur meiri samúð gagnvart þeim sem er „veikur“ heldur en þeim sem er „skrítninn“. Orðið geðklofi er yfirleitt misskilíð og hefur neikvæða

merkingu. Venjulegt fólk hefur óljósa hugmynd um í hverju geðklofi er fólginn.

Nákomnir finna sárt til vandans og kenna sjálfum sér um hvernig komið er. Unglingar og börn eiga erfiðast með að skilja þetta ástand, en þau eru oft tillitslaus í umræðum sín á milli og við aðra. Oft einangrast yngri ættingjar sjúklings því þeir kæra sig ekki um að vinir þeirra og kunningjar kynnist fjölskylduvandamálinu. Þeim er oft hætt við að lenda í útistöðum. Vandinn gæti færst inn í skólann þeirra. Viðræður foreldra og kennara eru oft mjög gagnlegar. Stundum hefur reynt gott í skólum erlendis að bjóða bestu vinum ásamt foreldrum heim til fjölskyldu sjúklingsins. Slíkt er aðeins hægt ef sjúklingurinn er samþykktur því. Ef hann er rólegur og samvinnuþýður gætu áhyggjur hans og erfiðleikar minnkað við að kynnað öðrum.

Flestir nákomnir ættingjar sjúklingsins upplifa vandatilfinningar og skýra þær á misjafnan hátt, allt frá „Mun fólk halda að hann sé veikur vegna einhvers sem ég hef gert?“ og líka „Fólk mun halda að það hljóti vera eitthvað athugasvart við mig að hafa gift einhverjum eins og honum“. Fullorðnir viðurkenna sjúkdóminn og láta ekki á sig fá þótt fólk líti sjúklinginn skrítnum augum, en slíkt er erfitt fyrir táninga, en erfiðast er það fyrir börn.

Að sjálfsgöðu er atferli sjúklingsins mjög líklega öðruvísi en annarra og hann kemur öðrum spáskt fyrir sjónir. Í því tilfalli gæti það verið skynsamlegt að hlífa sjúklingnum viðvissum hlutum. Fjölskyldur gera ekki alla hluti saman og það er engin ástæða að láta sjúklinginn taka þátt í öllu. Ef að sjúklingurinn er útlökadur frá ýmsu vegna hegðunar sinnar lýstu þá hegðunargalla hans fyrir honum svo hann haldi ekki að honum sé hafnað alfarið: „María verður að fá vini í heimsókn til að leika við af og til og það er ekki hægt að bjóða börnunum að hlusta á þetta leiðinda tal þitt. Þegar þú hættil að bólvá getur þú fengið að hitta þau“; „Það æsir fólk upp þegar þú talar um að þér sé

stjórnað af verum úti í geimnum. Ef til vill ættir þú bara að vera hjá okkur meðan þú getur ekki talað um eitthvað annað og fara svo inn í þitt eigið hverbergi þegar það þyrmir yfir þig vegna þessara hugsana“. Nánir vinir og fjölskyldan geta oft vanist þessari skrítnu hegðun án þess að hún setji þá úr skorðum. En það eru margir sem geta það ekki og líka fjölskylduvinir sem ekki er hægt að búast við eins miklu af. Mikil hjálpar er að reyna lesa sér til um geðklofasjúkdóminn. Því meir sem fólk skilur um eðli vandamálsins og veit hvað gæti gerst því auðveldara verður að læra að takast á við það.

Ef þú ert úti með sjúklingnum og hann fer að haga sér einkennilega af einhverri ástæðu er engin möguleg laus önnur en að forðast að veita honum af mikla athygli með því að vera yfirvegaður og taka skjóta ákvörðun ef þörf krefur til að koma sjúklingnum út úr aðstæðunum. Það veldur sjúklingnum áhyggjum, þegar líðan hans er skárri, ef það rennur upp fyrir honum að tekið hefur verið eftir honum af öðrum, ef hann hefur hagað sér einkennilega. Fólk verður að venjast atferli eins og sérkennilegum hreyfingum eða rykkjum. Þú verður að viðurkenna það og láta eins og þú takir ekki eftir slíku þegar þú ert úti. Ef fólk fer að veita einkennum sjúklingsins athygli er lítið við því að gera.

Áhyggjur og kvíði

Áhyggjur þínar af sjúklingnum geta átt við rök að styðjast. Áhyggjur einar saman, samt sem áður, bæta lítið ef nokkuð. Hluti úrlausnarinna felst í að horfast í augu við hverjar áhyggjurnar eru og hvað hægt er að gera, ef eitthvað er hægt að gera á annað borð og horfast verður í augu við þá staðreynd þegar ekkert er hægt að gera.

Hvað gerist þegar ég dey?

Alngengt er að foreldrar hafi áhyggjur af framtíð sjúklingsins þegar þeirra nýtur ekki lengur við.

Það hjálpar að ræða þetta á rólæg-

an hátt við bæði sjúklinginn og aðra fjölskyldumeðlimi. Það er eitthvað sem nær því allir hafa einhverntíma hugsað út í en eru of hlédrægir eða finnst of óhugnanlegt til að færa fram í dagsljósið. Ræðið við systkini hversu mikið þeir gætu hjálpað, hvort sjúklingurinn gætu búið hjá þeim allan tímann eða einhvern hluta hans. Spyrjið sjúklinginn hvað hann myndi helst vilja. Aðstaðan sem í boði er krefst þess oft að sjúklingurinn geti hjálpað sér sjálfur. Getur hann það? Ef ekki, hvað er hægt að gera til að kenna honum slíkt? Í tilfellum þegar foreldrar eldast er oft betra fyrir sjúklinginn að vera fluttur í slíka aðstöðu áður en það er bráðnaðsynlegt. Flutningar í kjölfar dauða eða skynlegra veikinda foreldris sem hefur hugsað um sjúklinginn fram að þessu eru erfiðir. Foreldrar geta gert vissar ráðstafanir í fjárhags- og húsnæðismálum sjúklings.

Stundum er það sjúklingurinn sem sér um eldri foreldra, sinnir erindum þeirra, um leið og hann fær tilfinningalegan og sálrænan stuðning frá þeim. Aftur er spurningin, hvaðan kemur aðstoðin eftir dauða foreldra? Við slíkar aðstæður er ekki hægt að gera annað en að leita þeirra ráða sem tiltekt eru hverju sinni. Daudinn er óhjálpmögulegur og þú getur eytt miklum tíma, kröftum og tilfinningum við að hafa áhyggjur af því hvað muni gerast þegar þú ert farinn. Á meðan ert þú að glata tíma til þess að gera það sem þú gætir gert hér og nú.

Hvað gerist?

Nú skal minnst lítillega á það sem yngri meðlimir fjölskyldunnar hræðast, hvort sem það eru systkini eða afkomendur sjúklingsins. Því nánari sem blóðbóndin eru milli sjúklings og ættingja því meiri áhætta, en hafðu í huga að stærsti hluti ættingja geðklofasjúklinga eru ekki sjálfir geðklofar. Viðtal við geðlækni sem hefur vitneskju um hvort sjúkdómurinn erfiðist eða ekki getur sagt þér hver áhættan er.

Það sama er uppi á teningnum þegar hjón hafa áhyggjur af áhættu

unni að eiga fleiri börn en hinn sjúka. Áhætta stafar ekki einungis af einhverju sem ef til vill erfið heldur líka frá umhverfinu. Barn sem er alíð upp innan fjölskyldu þar sem hver hreyfing er mæld sem „eðlileg“ eða „geðlileg“ eða hvort það „verði eins og frændi“ eða „sé að verða skriftinn“ er ekki líklegt að geti vaxið upp sem mjög hamingjusamt og sálrænt heilbriggt barn, hvort sem það þróar með sér geðklofa eða ekki.

Frumatrði

Álag innan fjölskyldunnar stafar af mörgu, en getur valdið áhyggjum sem sýnir sig með setningum eins og: „Þetta er ekki rétt hjá þér...“ Fjölskyldan í heild eða sérstakur meðlimur hennar, oft móðir eða eiginkona, venur sig oft á það að láta sjúklinginn alltaf hafa forgang. Öðrum innan fjölskyldunnar beri að leggja margt á sig fyrir hann. Það er ekki hægt að fara stöðugt fram á slíkt. Það er auðvelt fyrir þig að halda að þú sért að gera hið eina rétta. Þú afsakar þessa réttlætisfyllingu þína með orðinu umhyggja. Og það að skipa systkinum að leyfa sjúklingnum að taka þátt í því sem þau eru að gera. En þau hafa rétt til að lifa sínu eigin, sjálfstæða lífi, án þess að þurfa alltaf að hafa einhvern, hvort sem hann er heilbrigður eða sjúkur, með sér. Ekki aðeins ættu börnin að hafa rétt til að gera hluti eins og þeim lystir, heldur væri það einnig hjálplegt fyrir þau, ef til væru áhugasvið sem þau deila með hverju foreldri fyrir sig þar sem sjúklingurinn er ekki þátttakandi. Þannig að þau hafi tækifæri til að þróa með sér fullt samband við foreldri án áhrifa og truflana frá sjúklingnum.

Það að neita að fara út vegna þess að þau „eiga“ að vera inni hjá sjúklingnum verður að vana, jafnvel þegar möguleiki er á að yfirgefa hann eða að fá annan ættingja eða vin til að vera hjá honum. Jafnvel, að lokum, ef þú kýst að fórna lífi þínu algjörlega fyrir sjúklinginn er það ólíklegt að það bæti nokkuð hlutina og þú sannarlega getur ekki þröngvað þessari ákvörðun upp á aðra. Eiginmaður,

sem finnst honum vera ýtt í burtu vegna veiks afkvæmis gæti farið fyrir fullt og allt; systkini sem finnst þau vera afskipt eða vanrækt geta komist í ýmis vandræði við að öðlast aftur athygli og umhyggju foreldra sinna. Oft eru úrræðin hjartaskerandi erfið í framkvæmd. Í tilfelli ungrar húsmóður með börn þar sem eiginmaðurinn verður veikur og er heima og tekur ekki eigin ákvarðanir: Úrræðið verður að eiginkonan er hjá honum og gerir allt það sem hún getur fyrir hann. En það besta fyrir börnin gæti verið að húsmóðirin yfirgæfi manninn og notaði tíma sinn og kraft fyrir sjálfa sig og börn sín.

Slík vandamál væri best að ræða við lækni sjúklingsins, en hafa í huga að í flestum tilfellum hefur lækningin velferð sjúklingsins í huga. Þú þarfnast líka þess að tala við einhvern sem er með hag þinn í huga. Að lokum, eins og með öll mjög erfið og persónuleg vandamál; maður getur aðeins leyst þau sjálfur.

Viðurkenning

Erfiðasti hluturinn fyrir ættingja er að viðurkenna að það er engin fljótleg, auðveld lausn, eða að allt sem er reynt að gera er ónothæft. Það að „það hlýtur að vera eitthvað annað“, „það hlýtur að vera til betri leið“ er örvæntingaryfirlysing sem líklegast allir ættingjar hafa reynt einhvern tímann. Og líklegast allir faglærðir einnig. Stundum er það þannig og stundum er það einfaldlega ekki, og það er betra fyrir alla sem hlut eiga að máli að horfast í augu við það. Tíma, peningum, orku og tilfinningum er oft á glæ kastað. Stundum er eina lausnin að viðurkenna heiminn sem ófullkominn, að það er ekki, til dæmis, nægileg þjónusta fyrir hina sjúku og aðstandendur þeirra. Þá ber að leita eftir annari úrlausn sem gæti t.d. falið í sér að fá pólitískt afl í lið með sér til bætts þjóðfélags með framlagi til hinna veiku í huga. Það sorglega gerist stundum að fólk eyðir tíma og fjármunum í alls kyns óraunhæfa viðleitni. □



„Spjall í Kenya“

Eftir óþekktan listamann í Afríku 1988



Fengu viskí í netin

Áhöfn á togara frá Norður-Írlandi fékk óvenjulega jólagjöf í netin skömmu fyrir hátíðirnar – margar flöskur af viskí og léttvíni. Vínið kom úr gámi sem féll í sjóinn úr flutningaskipi fyrir hálfu öðru ári og í honum voru um 120.000 flöskur af áfengi. Skipverjarnir sögðu vínið bragðast vel og ætla að halda fundarstaðnum leyndum.