



Geðhjálpar

8. október 2016 Rit landssamtakanna Geðhjálpar



MYND/ERNIR

Bjóst við því að deyja ung

Helga Jenný Stefánsdóttir hefur barist við þunglyndi og skar sjálfa sig með hnífum árum saman. Hún misnotaði áfengi og tuttugu og fimm ára ætlaði hún að enda líf sitt. Í dag hefur hún verið edru í tíu ár, lokið háskólanámi og eignast fjölskyldu. Hún segir nauðsynlegt að lyfta skömminni.

Ég man eftir fyrstu vímutilfinningunni sem ég upplifði. Ég var átta ára og fótbrotnaði á Gjögri. Þetta var 1988 og engir vegir malbikaðir og ég lá í aftursætinu í fimm klukkutíma keyrslu. Ég man eftir doðanum, hitanum og vellíðaninni í fætinum, meðan ég lá þarna hreyfingarlaus. Það var góð tilfinning að finna bólguna

setjast í brotið og ég varð bæði sár og reið þegar mamma bleytti sokka í læk og kældi fótinn. Þegar ég segi frá þessu virðist enginn tengja við þessa tilfinningu. Ég hef því velt fyrir mér hvort ég finni hreinlega meira fyrir endorfínflæðinu þegar ég meiði mig en venjulegt fólk," segir Helga Jenný Stefánsdóttir.

Helga skaðaði sjálfa sig reglulega árum saman, skar sig og rispaði með hnífum frá því hún var barn og fram á þrítugsaldur. Hún hefur glímt við þunglyndi allt sitt líf og missti stjórn á drykkju strax á unglingsárum. Hún fíktaði einnig við fíkniefni og tuttugu og fimm ára var hún komin í öngstræti og ætlaði

að enda líf sitt. Það var fyrir tíu árum. Í dag er Helga með meistaragráðu í félags- og vinnusálfræði, hamingjusamlega gift, tveggja barna móðir. Hún segist ekki hafa getað ímyndað sér hversu gott lífið getur verið og segir hér sögu sína í von um að hún hjálpi þeim sem standa í þeim sporum sem hún gerði.

„Ég veit ekki hvað ég var gömul þegar ég byrjaði að skaða sjálfa mig en það var fyrir fermingu. Ellefu ára kannski. Ég gerði þetta reglulega eða alltaf þegar mér leið illa, alveg til tvítugs. Síðasta skiptið var ég tuttugu og fimm ára. Ástæðan var blanda af forvitni, ofboðslegri vanlíðan og einhvers >>



Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar. MYND/GVA

Góður hljómgrunnur í samfélaginu

Geðhjálpar fagnar 37 ára afmæli sínu í kjölfar fyrstu djúpu haustlæggðarinnar. Ferskir vindar blása byr í vængi afmælisbarnsins hér eftir sem endranær og baráttumálin leynast víða.

Annar áfangi forvarnarverkefnisins Útmeð'a með áherslu á baráttuna gegn sjálfsskaða hefur svo sannarlega hlotið góðan hljómgrunn. Almenn-ingur hefur lagst á árarar með Geðhjálpar og Hjálpar síma Rauða kross Íslands í að bæta líðan ungs fólks á Íslandi með því að dreifa Útmeð'a myndböndum hartnær 19.000 sinnum á Facebook.

Helga Jenný Stefánsdóttir sýnir svo sannarlega hugrekki með því að opna umræðuna um sjálfsskaða og deila persónulegri reynslu sinni með lesendum Geðhjálparblaðsins. Óhikað tekur hún undir skilaboð Útmeð'a um að fyrsta skrefið til að leysa vandamálin sé að færa þau í orð. Lífið geti svo sannarlega breyst til hins betra þó skín og skúrur séu vissulega alltaf hluti af því að vera manneskja.

Geðhjálpar gengst fyrir málþingi í samvinnu við Reykjavíkurborg undir yfirskriftinni Hver er galdurinn? um árangur bataskóla á Grand Hótel Reykjavík þriðjudaginn 11. október. Vonir standa til að hægt verði að stofna bataskóla að breskri fyrirmynd í Reykjavík haustið 2017. Slíkur skóli myndi ekki aðeins fela í sér stórt framfaraskref fyrir notendur geðheilbrigðiskerfisins heldur líka almenna heilbrigðiskerfisins, aðstandendur, fagfólk og samfélagið allt eins og kemur fram í blaðinu.

Haldið verður upp á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn mánudaginn 10. október. Gengið verður fylktu liði frá Hall-

grímskirkju í Bío Paradís þar sem við tekur fjölbreytt dagsskrá við allra hæfi. Alþjóðleg yfirskrift dagsins, Sálræn skyndihjálpar fyrir alla, kallast á við hugmyndafræði Rebekku Víðisdóttur um „bjargráða-boxið“ og er full ástæða til að óska þeim stöllum, Rebekku og Guðrúnu Friðriksdóttur, góðs gengis við að breiða þessa aðferðafræði út.

Stofnun Geðhjálpar hefur stundum verið rakin til svokallaðra Tengla. Hópur menntaskólanema með þessu heiti tók sig til og efndi til skipulagðra heimsóknna á geðdeildir Landspítalans fyrir fimmtíu árum. Í viðtali við Svein Rúnar Hauksson, varaformann Geðhjálpar og einn af Tenglum, kemur fram að baráttumál hafi lítið breyst í tímans rás, m.a. baráttan gegn ofbeldi og þvingun í geðheilbrigðisþjónustu.

Grundvallaratriði í þeirri baráttu felst í endurskoðun gildandi lögræðislaganna með hliðsjón af Samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Þórhildur Sunna Ævarsdóttir mannréttindalögfræðingur segir lögin ekki standast grundvallarákvæði samningsins í tengslum við frelsissviptingar, lögræðis-sviptingar og þvingaða lyfjagjöf. Þessu þarf að breyta enda alltof algengt að víðar heimildir laganna hafi alvarlegar afleiðingar í för með sér fyrir líðan fólks.

Með hliðsjón af metnaðarfullum áformum stjórnmalaflokkanna um áherslur þeirra á sviði geðheilbrigðismála er skorað á þá að stuðla að heildarendurskoðun lögræðislaganna hið fyrsta!

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar.



Helga Jenný er á góðum stað í lífinu í dag. MYND/ERNIR

» konar hugmynd um að þetta gæti látið mér líða betur. Ég vil ekki kalla þetta ákall á hjálpar heldur meira frústrasjón yfir því að minn andlegi sársauki var ekki tekinn alvarlega, einhvers konar þrjúskulegur unglingshugsunarháttur: „Víst líður mér illa, sjáðu bara!“ Samt faldi ég þetta fyrir öllum. Ég skar mig með hnífum á heimilinu, stundum nokkra skurði í röð alltaf dýpri og dýpri þar til ég fékk nóg. En oft voru þetta bara rispurr sem hurfu á nokkrum dögum. Ég er í raun með fá sýnileg ör eftir þetta nema þá skurði sem hefði þurft að sauma. En ég lét aldrei gera það,“ rifjar Helga upp.

Hún segir engan fullorðinn hafa orðið varan við hvað hún var að gera. Vinir og vinkonur

» **Um tvítugt lofaði ég litlu systur minni að skaða mig aldrei aftur því hún hafði áhyggjur af mér. Ég sveik það loforð þegar ég var 25 ára og ætlaði að svipta mig lífi. Ég var komin á algjöran botn í ruglinu, sá enga leið út og langaði bara til að deyja.**

Helga Jenný Stefánsdóttir

vissu þó af þessu en vinalópurinn hafi verið fámennur. „Ég var lögð í einelti í grunnskóla og átti

fáa vini. Kannski var þetta líka svar við því,“ segir Helga. Hún flutti að heiman 16 ára.

„Ég ólst upp í Hlíðunum og Norðurmýrinni. Ég fór að misnota áfengi á unglingsárum og fíktaði eitthvað við fíkniefni líka. Ég lét mig bara hverfa og til að byrja með flutti ég inn til einhverra stráka. Um tvítugt fór ég að leigja ein. Fjölskyldan vissi ekki alltaf hvað gekk á. Ég var yfirleitt með mikið af fólki í kringum mig en flakkaði á milli vinalópa og passaði upp á að fáir gætu nálgast mig. Það var mjög erfitt að umgangast mig á þessu tímabili.“

Náði botninum 25 ára

„Um tvítugt lofaði ég litlu systur minni að skaða mig aldrei aftur því hún hafði áhyggjur af

Það að geta hjálpað öðrum í sömu sporum gefur mér tilgang. Eftir því sem maður gerir meira af virðingarverðum hlutum öðlast maður virðingu fyrir sjálfum sér og loks kom að því að ég fór að hugsa: „Hei, ég gæti kannski bara orðið ágætis mamma!“ Smám saman fór ég að þora að gefa annarri manneskju séns.

Helga Jenný Stefánsdóttir

mér. Ég sveik það loforð þegar ég var 25 ára og ætlaði að svipta mig lífi. Ég var komin á algjöran botn í ruglinu, sá enga leið út og langaði bara til að deyja. Ég byrjaði að skera mig og biðja um styrk til að snúa hendinni við og skera mig á púls. Þá kemur vinur minn óvænt í heimsókn sem ég átti alls ekki von á. Þegar ég sé áfallið sem hann verður fyrir, að sjá mig í þessum aðstæðum og sú staðreynd að ég hafði sviðið loforðið við systur mína, er eins og það renni upp fyrir mér ljós. Ég sé allt í einu skýrt að ég er augljóslega of veik til þess að mega drekka nokkurn tíma frammar. Mér er ekki treystandi til þess að minnka hömlur, en það er það sem áfengi gerir. Vinur minn tók áfengið og fór með það út. Ég hef ekki drukkið síðan og ekki skorðið mig.“

Léttir og vaxandi lífshamingja

Helga segir hlutina hafa breyst hratt til batnaðar eftir þessa orlagaríku nótt. Hún hafi snúið við blaðinu. Það hafi þó krafist mikillar vinnu af hennar hálfu. Hún fann sinn farveg í andlegu tólf spora kerfi og gegnum æðri mátt. Hún er búddisti og trúuð manneskja.

„Ég var búin að vera í meðferð á Hvíta bandinu og var hjá sálfræðingi en þegar ég fór að vinna ákveðið andlegt prógramm öðlaðist ég hæfni til að vera heiðarleg gagnvart sjálfri mér. Sú hjálp sem stóð til boða í heilbrigðiskerfinu átti ekki séns fyrr en ég var komin á stað til að taka við henni,“ segir Helga.

„Þá upplifði ég ofboðslegan létti. Lífið sem tók við eftir þessa nótt reyndist stjarnfræðilega langt frá öllum mínum draumum um það hvernig lífið gæti yfirleitt verið. Ég var ekki nema tuttugu og fimm ára en hafði algerlega lokað á möguleikann að ég myndi nokkurn tíma eignast fjölskyldu, að ég gæti nokkurn tíma orðið góð mamma, ég hefði ekkert að gefa til þess að vera í langtímasambandi og myndi því aldrei gifta mig. Ég myndi einfaldlega deyja ung og það væri ekkert bjart fram undan nokkurn tíma. Mér hefði aldrei dottið í hug að lífsgleðin sem ég hef síðan fengið að upplifa ætti nokkurn tíma fyrir mér að liggja.“

„Það að geta hjálpað öðrum í sömu sporum gefur mér tilgang. Eftir því sem maður gerir meira af virðingarverðum hlutum öðlast maður virðingu fyrir sjálfum sér og loks kom að því að ég fór að hugsa: „Hei, ég gæti kannski bara orðið ágætis mamma!“ Smám saman fór ég að þora að gefa annarri manneskju séns, gifti mig, eignaðist börn og allt í einu á ég bara venjulegt vísitölulíf. Eitthvað sem ég sagði alltaf að væri hallærislegt og ömurlegt, einfaldlega vegna þess að ég þorði ekki að vona og trúði

því ekki að ég ætti eftir að upplifa það.“

Sagði fjölskyldunni nýlega frá

Helga segist fyrst núna segja opinberlega frá því að hún hafi skaðað sjálfa sig árum saman. Fjölskyldan hafi vitað af þunglyndinu og að ýmislegt hafi gengið á í hennar lífi en fáir í raun vitað að hún hafi skorið sig. Með því að tala opinskátt um hlutina vonast hún til þess að hjálpa öðrum að stíga út úr vítahring sjálfsskaða.

„Ég þurfti að láta fólkið mitt vita núna áður en þetta viðtal birtist að ég hefði verið að skera mig. Fjölskyldan mín er frekar fámenn en ég er gift inn í stóra fjölskyldu. Ég kynntist manninum mínum eftir að líf mitt breyttist mikið og er löngu búin að kveðja þessa manneskju sem ég var. Það gæti því orðið áfall fyrir þau að lesa þetta. Ég hef nú verið edrú í tíu ár og hef snúið lífi mínu við, klárað háskólanám og eignast tvo dásamlega stráka. Fólkið mitt veit að það gekk á ýmsu en ég hef hlíft þeim við smáatriðunum hingað til. Ég hugsa að ég verði alltaf skrítna manneskjan í fjölskyldunni. Ég er búddisti og er trúuð og bæði opin og beinskeytt en þau hafa lært að taka mér eins og ég er, það er ekkert val um annað,“ segir hún og hlær.

Magnað að eiga venjulegt líf

Helga segist komin á góðan stað í lífinu og hafa stjórn á því. Það þýði þó ekki að það sé alltaf dans á rósum. Það skiptist á skin og skúrir eins og hjá öllum öðrum en í dag sé hún í stakk búin til að takast á við vandamál af öllum stærðargráðum. Hún hafi til að mynda veikst eftir fæðingu sona sinna en geti tekist á við þau veikindi á uppbyggilegan hátt.

„Strákarnir mínir eru eins og tveggja ára og álagið varð til þess að ég þurfti að hætta að vinna í bili. Ég þarf alltaf að kljást við þunglyndið og kvíða, og við öfgafullar aðstæður, eins og að eiga börn með ellefu mánaða milli-bili og í fullri vinnu varð álagið of mikið. Ég veiktist en ég þurfti ekki að fara á sama stað og ég var á og það eitt og sér er svo ótrúlega magnað, að geta átt alls konar líf, ekki bara allt frábært, heldur geta tekist á við erfiðleika, veikindi og alls konar hluti sem allir þurfa að takast á við og geta gert það á uppbyggilegan hátt. Nú get ég það.“

Upplifir enn þá skömm

Helga segir að úrræði eins og vefurinn Útmeð'a hefði tvímælalaust hjálpað henni sjálfri á sínum tíma. Þöggunin og skömm-in sé þung byrði. Það sé nauðsynlegt að tala opinskátt um sjálfsskaða og sjálfsvígshugsanir.

„Átak eins og Útmeð'a hefði hjálpað mér mikið, því þrátt fyrir alla þessa sjálfsvinnu upplifi ég samt skömm yfir því að hafa verið „unglingur sem skar sig“,“ segir Helga. „Það er eitthvað bogið við það þegar rannsóknir sýna að eitt af hverjum þremur börnum og unglingum prófi þetta eða stundi en það þýðir að ótrúlega margir fullorðnir hafa skaðað sig einhvern tíma. Ótrúlega margir burðast því með sjálfsskaða eins og eitthvert sóðalegt leyndarmál sem enginn má vita af. Ef fólk er að kljást við andleg veikindi eru fleiri myrk leyndarmál það síðasta sem það þarf. Það verður að tala um vandamálin til að leysa þau. Það hefði hjálpað mér að vita að mér myndi ekki alltaf líða svona og ef saga mín getur gefið von er tilgangin mín ráð. Ef ég gæti gefið sjálfri mér náð aftur í tímann myndi ég segja: „Dragðu andann djúpt, þetta verður betra. Þú ert ekki ónýtur pappír, það er til lausn.““



Tómas Kristjánsson, sálfræðingur hjá Sálfræðingunum Lynghálsi, segir tíðni sjálfsskaða hafa aukist síðustu ár. Algengast er að sjálfsskaði hefjist á unglingsárum. MYND/EYÞÓR

Rjúfa þarf vítahring þöggunarinnar

Geðhjálp og Hjálparsími Rauða krossins leggja áherslu á forvarnir gegn sjálfsskaða í samstarfsverkefni sínu Útmeð'a í ár. Útmeð'a var sérstaklega helgað baráttunni gegn sjálfsvígum ungra karla í fyrra. Tómas Kristjánsson sálfræðingur segir fólk upplifa sig eitt og einangrað. Nauðsynlegt sé að rjúfa þögnina.

Inntak Útmeð'a er að hvetja ungt fólk til þess að tala um tilfinningar sínar og vandamál. Hægt er að nálgast forvarnarmyndband um sjálfsskaða og heimasíðu með upplýsingum um sjálfsskaða og sjálfsvíg á heimasíðu Útmeð'a www.utmeda.is. en Tómas Kristjánsson, ritstjóri vefsins og sálfræðingur hjá Sálfræðingunum Lynghálsi, segir þöggun og feluleik einkenna sjálfsvígshugsanir og sjálfsskaða.

„Sjálfsskaði og sjálfsvíg er aðskilin hegðun, aðskildir hlutir, en sjálfsskaði eykur líkurnar á sjálfsvígum og sjálfsvígstílaunum. Vítahringur þöggunarinnar er sá sami í báðum þessum tilfellum. Aukin umræða í þjóðfélaginu leiðir til þess að minna tabú verður fyrir einstakling að tala um þessi mál. Þá minnkar vonandi þessi múr sem viðkomandi finnst hann þurfa að brjótast í gegnum til þess að segja einhverjum frá,“ segir Tómas Kristjánsson, ritstjóri Útmeð'a vefsins og sálfræðingur hjá Sálfræðingunum Lynghálsi.

Hversu algengt er að fólk skaði sig sjálf?

„Tíðni sjálfsskaða hefur aukist síðustu ár. Rannsóknir sýna fram á að um þriðjungur ungmenna hefur einhvern tímann skaðað sig og um 10% ungmenna hafi skaðað sig reglulega. Á Íslandi eru 50.000 ungmenni á aldrinum 14 til 24 ára og það þýðir að um 17.000 þeirra hafa skaðað sig einhvern tíma og um 5.000 þeirra skaða sig reglulega.“

Er algengara að einn hópur skaði sig frekar en annar?

„Algengast er að sjálfsskaði byrji á unglingsárunum. Hjá þeim sem ekki leita sér hjálpar heldur sjálfsskaðinn áfram fram á þrítugsaldur hjá um helmingi þess hóps. Nýlegar rannsóknir benda til þess að

kynjahlutföllin séu jafnari en áður var talið eða um það bil 60% konur og 40% karlar. Konur eru þó líklegri til þess að vera lagðar inn á sjúkrahús og það skýrist að hluta til af því að konur eru líklegri til að beita aðferðum sem þarfnast lækniástoðar, skera sig eða taka inn eitur eða lyf. Karlmenntil þess að brenna sig, eða lemja sér utan í hluti, nánar til tekið að nota aðferðir sem sjaldnar þarfnast lækniástoðar og auðveldara er að fela. Allar eru þessar aðferðir alveg jafn skaðlegar og jafn alvarlegar. Þá eru karlmenn líklegri til þess að deyja af völdum sjálfsvígs þar sem þeir eru líklegri til nota aðferðir sem taka snögg af og ekki er hægt að grípa inn í. Konur eru líklegri til þess að nota aðferðir við sjálfsvígstílaunir sem oftast er hægt að grípa inn í.“

Hvers vegna skaðar fólk sig sjálf?

„Ástæðurnar að baki sjálfsskaða geta verið mjög ólíkar. Sem dæmi má nefna uppnám, reiði eða hræðslu, yfirþyrmandi tilfinningu sem fólk finnst vaxa og vaxa innra með sér og upplifir að eina leiðin til þess að hleypa henni út sé að skaða sig. Í sumum tilfellum dreifir líkamlegur sársauki huganum frá innri sársauka. Þá er einmanaleiki, einangrun og sú líðan ráðandi að maður hafi enga stjórn á lífi sínu og ofurábyrgðartilfinning oft ástæða sjálfsskaða. Þá getur tilfinningalegur doði komið sjálfsskaða af stað. Þeir sem skaða sig eiga mjög oft í erfiðleikum með að takast á við og tala um tilfinningar sínar. Þær geta undið upp á sig og orðið þeim ofviða.“

Hvað er hægt að gera til að hætta að skaða sig?

Fyrsta skrefið væri að taka ákvörðunina um að hætta,

sem einungis einstaklingurinn sjálfur getur gert,“ segir Tómas. „Næst væri að tala við einhvern, fagaðila eða fjölskyldumeðlim. Þá ætti að reyna að koma sér úr aðstæðunum þar sem maður hefur aðgengi að því sem maður skaðar sig með. Semja við sjálfan sig um að biða í 15 mínútur og biða og sjá til og hafa eitthvað fyrir stafni sem dreifir huganum. Þá er ráð að sækja í fólk og búa til lista yfir þá sem hægt væri að leita til.“

Hvað geta vinir og fjölskylda gert til að hjálpa?

„Ef maður hefur áhyggjur af vini eða fjölskyldumeðlim er fyrst að fá hjálp frá fagaðila. Þá er mikilvægt að taka ekki sjálfsskaðanum persónulega, en það er algengt hjá aðstandendum,“ segir hann. „Gera ætti viðbragðsáætlun í samvinnu við þann sem er að skaða sig, hvernig bregðast ætti við þegar þessi þörf hellist yfir og sýna stuðning. Mikilvægt er að fara ekki í uppnám eða sýna reiði og skipanir eins og „hættu þessu bara“ virka ekki. Ef einhver er að íhuga sjálfsvíg er ráðlegast að hlusta og sýna vanlíðaninni skilning og hvetja einstaklinginn til að leita sér hjálpar. Ef hætta er bráð þarf að fylgja viðkomandi á bráðamóttöku geðsviðs og ef viðkomandi samþykkir það ekki verður að hringja í Neyðarlínuna.“

„Það getur verið mjög erfitt að horfa upp á einstakling, sem manni þykir vænt um, vera að skaða sig en það er einnig mikilvægt að gleyma ekki að hugsa um eigin þarfir líka. Maður hjálpar engum ef maður keyrir sig út.“

Á síðunni www.utmeda.is er að finna upplýsingar og ráð bæði fyrir þá sem skaða sig eða í sjálfsvígshugleiðingum, og fyrir aðstandendur þeirra.

Stofna bataskóla á Íslandi

Geðhjálparstefnir að því í samvinnu við Reykjavíkurborg að stofna svokallaðan bataskóla á Íslandi haustið 2017. Bataskólar með áherslu á menntun fyrir fólk með geðrænan vanda hafa skotið rötum í fjölmörgum löndum á allra síðustu árum. Skólarnir hjálpa fólki að nýta styrkleika sína til að öðlast aukið innsæi í líðan sína, lifa innihaldsríkara lífi og feta sig út í samfélagið. Málþing Geðhjálp og Reykjavíkurborgar um bataskóla undir yfirskriftinni Hver er galdurinn? verður haldið á Grand Hótel Reykjavík þriðjudaginn 11. október.

„Bataskólar eru sprottir upp úr svokallaðri batahugmyndafræði. Þessi hugmyndafræði gengur út á að manneskjan taki sjálf ábyrgð á bataferli sínu. Hún setji sér markmið og finni verkfæri úti í samfélaginu til að stuðla að jafnvægi í sínu lífi,“ segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálp, og tekur dæmi um slík verkfæri. „Ég get nefnt sem dæmi þjónustu sálfræðinga, að hreyfa sig eða afla sér aukinnar þekkingar. Markmiðin geta verið margvísleg, bæði tengd sjúkdómnum og ekki. Dæmi um persónulegt markmið getur verið að lifa betur með röddum, taka að sér hlutastarf eða eignast kærasta.“

Líta til Bretlands

Bataskólar hafa skotið rötum í fjölmörgum löndum. Anna segir þó vögg þeirra vera í Bretlandi þar sem finna megi um fjörutíu bataskóla. „Lykilatriði í þessum bataskólum er að þeir eru byggðir upp í fullkominni samvinnu sérfræðinga og notenda geðheilbrigðisþjónustunnar. Fulltrúar þessara hópa móta hugmyndafræði hvers skóla, taka ákvarðanir um námsframboð og innihald námsins hverju sinni. Í hverjum bekk eru tveir kennarar, einn sérfræðingur á ákveðnu sviði og einn jafningjafræðari með reynslu af því að nýta sér þjónustu geðheilbrigðiskerfisins.“

„Markmið skólanna er að hjálpa fólki að nýta sér styrkleika sína til að ná jafnvægi, gera líf sitt innihaldsríkara og stuðla að aukinni þátttöku viðkomandi í samfélaginu eins og hver og einn kys,“ útskýrir Anna og nefnir dæmi um námskeið í bataskólanum: Lifað með geðhvörfum, Upp úr þunglyndinu og Reiðistjórnun. „Í skólunum í Bretlandi eru síðan einnig kennd



Anna Gunnhildur varð mjög hrifin af starfi Bataskólans í Nottingham. MYND/GVA

almenn fög eins og enska, stærðfræði og tölvunotkun, sem gagnast fólki vel til að takast á við þátttöku í flóknu nútímasamfélagi.“

Góð reynsla

Anna segir að bataskólum í Bretlandi hafi fjölgað af þeirri einföldu ástæðu að þeir skili árangri. „Eftir þriggja anna nám segjast um 70 prósent útskrifaðra þurfa á minni þjónustu að halda en áður. Sama hlutfall hefur eftir námið fengið launaða vinnu, tekið að sér sjálfbodaliðastarf eða haldið áfram námi.“

Bataskólar voru upphaflega aðeins hugsaðir með þarfir fólks með geðfötlun í huga. Nú eru þeir einnig opnir fólki sem fengið hefur

langvinna sjúkdóma eða orðið fyrir líkamlegum áföllum sem og aðstandendum og fagfólki.

„Í sama bekk getur því verið notandi geðheilbrigðiskerfis, hjúkrunarfræðingur og gömul frænka,“ lýsir Anna og tekur fram að með þessari fjölbreytni sé m.a. stuðlað að því að draga úr forðum.

Bataskóli á Íslandi

Hugmyndin að því að stofna bataskóla á Íslandi vaknaði í vor. „Notendur, aðstandendur og fagfólk þrýsta mjög á árangursríkt menntunarræði fyrir fólk með geðrænan vanda. Við fórum því að skoða hvernig við gætum hjálpað. Geðhjálparfundar reglulega með fulltrúum félaga og úrræða á geð-

heilbrigðissviðinu. Þar vaknaði sú hugmynd að við myndum kynna okkur starfsemi bataskóla í London og Nottingham í vor. Endirinn varð sá að við buðum fulltrúum fleiri félaga, sveitarfélaga og stofnana að fara með okkur í þessa heimsókn í lok mars,“ lýsir Anna en hún segir alla hafa verið yfir sig hrifna af hugmyndafræði og árangri skólanna. Sjálf hafi hún verið hrifnust af starfi skólans í Nottingham þar sem hann hafði úr litlum fjármunum að móða og þurfti því að nýta frumlegar leiðir í starfseminni. „Þar hefur samfélagið sjálft verið virkjað til þátttöku. Til dæmis sér íþróttafélagið á staðnum um námskeið í hreyfingu og lögreglan um námskeið í sjálfsvörn.“

Stefnt að opnun haustið 2017

Síðustu mánuði hefur Geðhjálparstefna til að undirbúa stofnun bata-

skóla á Íslandi. „Við höfum fengið góðan stuðning frá Reykjavíkurborg og vonumst til að hægt verði að reka skólann sem sjálfstæða einingu í húsnæði námsflokkaanna við Suðurlandsbraut. Geðsvið Landspítalans hefur lýst yfir vilja til að hjálpa. Svo trúum við því að aðrir sem bera hag okkar hóps fyrir brjósti og átta sig á gildi þessa menntunarræðis fyrir einstaklingana og samfélagið allt muni liðsinna okkur í þessari baráttu,“ segir Anna en stefnt er að því að taka inn fyrstu nemendurna haustið 2017 í tveggja anna nám.

„Það er algjört lyklatríði að gera þetta vel og faglega,“ segir Anna en stefnt er að því að sá hópur sem stendur að stofnun skólans muni fara til Nottingham til að fá aðstoð við að móta hugmyndafræði íslenska bataskólans fljótlega eftir áramót.“

Áhugavert málþing

Á málþinginu Hver er galdurinn? sem Geðhjálpar og Reykjavíkurborg standa fyrir á Grand Hótel þann 11. október verða bataskólar til umræðu. Aðalræðumaður málþingsins verður Helen Brown, skólastjóri bataskólans í Nottingham. „Hún mun segja frá batahugmyndafræðinni, stofnun skólans og þeim hindrunum sem þau þurftu að yfirstíga,“ segir Anna en einnig mun jafningjafræðari úr skólanum segja frá reynslu sinni af því að hafa farið í gegnum þriggja anna nám við skólann og verða síðan jafningjafræðari.

Anna segir að mikill áhugi sé fyrir ráðstefnunni og því sé ekki seinna væna að skrá sig ef fólk hafi áhuga á að kynna sér betur þetta áhugaverða menntunarræði en dagskrá málþingsins má sjá í auglýsingu hér fyrir neðan.

70%
í vinnu, sjálfbodaliðastörf eða áframhaldandi nám

Hver er galdurinn?

Hvað er bataskóli (Recovery College)?

Hvaða árangri hafa bataskólar skilað fólki með geðrænan vanda, aðstandendum, fagfólki og nærsamfélaginu?

Hvers vegna er þörf á bataskóla á Íslandi?

Málþing um bataskóla á vegum Geðhjálp og Reykjavíkurborgar í Gullteigi, Grand Hótel 11. október 2016. Fundarstjóri, Sigríður Arnardóttir.

13.00 – 13.10	Ávarp <i>Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri.</i>
13.10 – 13.20	Hvers vegna bataskóli? <i>Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálp.</i>
13.20 – 14.30	Bataskólinn í Nottingham <i>Helen Brown, skólastjóri bataskólans í Nottingham, fjallar um batahugmyndafræði (recovery model), stofnun og starfsemi bataskólans í Nottingham.</i>
14.30 – 15.00	Sýn nemenda/fræðara <i>Angela Mulholland, jafningjafræðari við bataskólann í Nottingham, segir frá reynslu sinni af námi og jafningjafræðslu við bataskólann.</i>
15.00 – 15.25	Kaffi
15.25 – 15.40	Bataskóli á Íslandi <i>Kristjana Gunnarsdóttir, skrifstofustjóri á Velferðarsviði Reykjavíkurborgar, og Iðunn Antonsdóttir, skólastjóri Námsflokka Reykjavíkur, segja frá undirbúningi við stofnun bataskóla á Íslandi.</i>
15.40 – 15.55	Sýn notenda <i>Linda Dögg Hólm, ráðgjafi Geðhjálp, reifar sjónarhorn notenda gagnvart bataskóla á Íslandi.</i>
15.55 – 16.30	Pallborðsumræður <i>Kári Ragnars frá Klúbbnum Geysi, Edna Lupita frá Hlutverkasetri, Svava Arnardóttir frá Hugarafli, Halldóra Pálsdóttir frá Vin, Lúðvíg Lárusson frá Geðheilsustöð Breiðhólts og María Einisdóttir frá Landspítalanum segja frá batamiðaðri nálgun í starfsemi síns félags/úrræðis/stofnunar og sitja fyrir svörum.</i>



Þátttakendur eru vinsamlega beðnir um að skrá sig á málþingið í gegnum www.gedhjalp.is/skraning/radstefna/ eða með því að senda tölvupóst með nafni þátttakanda og nafni og kennitölu greiðanda verkefnisstjori@gedhjalp.is.

Aðgangseyrir kr. 2.000, frítt fyrir félaga í Geðhjálpar.
Hægt er að skrá sig í Geðhjálpar á www.gedhjalp.is

Virðing skiptir sköpum

„Virðing er fyrsta hjálp“ er þema Alþjóða geðheilbrigðisdagsins á Íslandi í ár en því er ætlað að auka vitund og skilning á sálrænni skyndihjálp, takast á við fordóma sem tengjast geðrænum veikindum og ýta undir það að komið sé fram af virðingu. Fjölbreytt dagskrá verður á sjálfan geðheilbrigðisdaginn og dagana í kring.

„Sálræn skyndihjálp og virðing getur mögulega bjargað mannlífum. Virðing skiptir okkur öll máli og þá kannski einna helst okkur sem erum veikari fyrir hvort sem við erum lemstruð á sál eða líkama. Hinir geðsjúku fá því miður oft slæmt viðmót til dæmis hjá læknum á bráðamótöku. Andlegur plástur sem falinn er í þægilegu viðmóti jafnast oft á við aðgerð bráðalækna,“ segir Tryggvi Garðarsson, stjórnarmaður Styrktarfélags 10október.

„Það er nauðsynlegt að allir njóti virðingar,“ segir Svava Dagný Árnadóttir, formaður Styrktarfélags 10október. „Að minnsta kosti einn af hverjum fjórum glímur við andlega erfiðleika einhvern tíma á ævinni og eru fáir sem leita sér aðstoðar. Til þess að einstaklingur nái bata verður hann að sjá og finna að honum sé sýnd virðing og að fólk sýni veikindunum skilning. Þetta verður til umfjöllunar út frá ýmsum hliðum á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn 10. október í ár.“

Dagskráin hefst að sögn Svövu á göngu. „Gangan hefst klukkan 15.30 og verður gengið frá Hallgrímskirkju með öllu tilheyrandi að Bíói Paradís. Í Bíói Paradís

Til þess að einstaklingur nái bata verður hann að sjá og finna að honum sé sýnd virðing og að fólk sýni veikindunum skilning.

Svava Dagný Árnadóttir

tekur Sigursteinn Másson á móti gestum og verður kynning dagsins. Dagur B. Eggertsson borgarstjóri mun ávarpa samkomuna og Emmsjé Gauti mun syngja nokkur lög. Þá flytur Nanna Briem, geðlæknir og yfirlæknir Laugaráss, ávarp. Etna Lupita Mastache stjórnar leikhópnum Húmor sem verður með leiklistargörning. Músíkstofa Mínervu kynnir tónlistarþerapiu og verður með sýnikennslu. Að lokum verður myndin Unum eftir Guðmund Jónas Haraldsson sýnd. Myndin er hreyfi/stopp mynd („stop motion“) sem er afkvæmi kvikmyndasmíðjunn-

ar í Vin, fræðslu og bataseturs. Þetta er 13,7 trilljón ára ástarsaga sem fer um ótal víddir alheimsins. Landnemar finna eyju og mál þróast í ógæfulega átt. En allt fer vel að lokum, eða hvað?“

Mikil dagskrá er auk þess dagana í kringum Alþjóða geðheilbrigðisdaginn á mánudag. „Sunnudaginn 9. október verður geðveik messa bæði í Akureyrarkirkju og Laugarneskirkju klukkan 11. Á mánudeginum verður opið hús í Hugarafli og kynning á andlegu hjartahnoði. Á þriðjudag verður málþing Geðhjálp og Reykjavíkurborgar um bataskólann. Á þriðjudagskvöldinu verða tónleikar á vegum Hugarafli á Café Rosenberg. Á miðvikudeginum verður opið hús í Vin og Hlutverkasetri. Á fimmtudag verður opið hús í Læk, klúbbum Geysi og Dvöl. Á fimmtudagskvöldinu verður Vinaskáfélagið með Alþjóðageðheilbrigðisskákímót. Á föstudagskvöld verður svo kvikmynd á vegum Hugarafli sýnd í Bíói Paradís.“

Svava og Tryggvi hvetja alla til að taka þátt í dagskránni. Nánari upplýsingar er að finna á 10okt.com og á Facebook undir Virðing í verki - 10. október



Þau Tryggvi og Svava segja virðingu skipta alla máli en ekki síst þá sem eru lemstraðir á líkama eða sál. Þau segja sálræna skyndihjálp mögulega geta bjargað mannlífum. MYND/GVA

Bjargráðaboxið er geðrækt

Rebekka Viðisdóttir, stuðningsfulltrúi og ráðgjafi á endurhæfingardeild geðsviðs Landspítalans, glímdi lengi við þunglyndi, kvíða og önnur andleg veikindi. Hún var óvinnufær vegna þessara veikinda í sjö ár en gegnir nú 100% starfi. Rebekka fann leið út úr veikindunum með bjargráðaboxi og ætlar nú að kenna öðrum að nýta bjargráðin. Fyrsta námskeiðið verður í Vin við Hverfisgötu, 13. október kl. 11.

Ég þróaði bjargráðaboxið til að koma mér út úr veikindum og er búin að ganga með hugmynd um bjargráðanámskeið í þrjú ár. Bjargráðaboxið hjálpaði mér og ég veit að það getur hjálpað öðrum líka. Ég nota ráðin úr boxinu enn þótt ég hafi náð bata,“ segir hún. „Allir geta notað bjargráð.“

Rebekka fékk Guðrúnu Friðriksdóttur, iðjuþjálfu á Landspítalanum, til að útfæra bjargráðin sem námskeið. „Þegar fólk er farið að líða mjög illa getur verið erfitt að greina hvað getur hjálpað. Bjargráðaboxið verður til þannig að þegar maður prófar ráð og finnur að það virkar þá fer ráðið í boxið þitt. Ráðin er hægt að fá hjá hverjum sem er, vinum, fjölskyldu, sálfræðingi eða öðrum.

Ég útbjó hringi í tölvunni með ráðunum mínum og skrifaði þau á spjald. Ég vildi hafa þau sýnileg. „Á námskeiðinu ætlum við að finna bjargráð og athuga hvort þau virki. Við viljum helst að bjargráðin séu áþreifanleg, ekki bara í höfðinu á manni,“ segir Rebekka.

Guðrún Friðriksdóttir iðjuþjálfari var spurð um námskeiðið og hvernig það virkar.

Hvað eru bjargráð? Bjargráð eru hugsanir eða hegðun sem við grípum til þegar við þurfum að takast á við bæði innri og ytri streituvalda, líkamlega og andlega. Við erum öll með einhver bjargráð til að auðvelda okkur lífið og þau geta verið eins fjölbreytt og við erum mörg. Bjargráð getur verið að setja lykllana alltaf á sama stað þegar við komum heim svo þeir tynist ekki, að nota dagbók til að

muna eftir verkefnum og viðburðum og hita sér heitt te með sítrónu og hunangi er bjargráð við kvefi. Sum bjargráð eru búin til að fenginni reynslu, önnur lærum við af öðrum og bjargráð geta verið bæði gagnleg og ógagnleg. Stundum höfum við til dæmis ómeðvitað komið okkur upp bjargráðum til að takast á við eitthvert áreiti en ekki áttáð okkur á að bjargráðið er ekki alltaf blessun.

Bjargráðaboxið er námskeið sem fer af stað í haust og tilgangur þess er tvíþættur. Því er bæði ætlað að hjálpa þátttakendum að koma auga á uppbyggileg bjargráð sem þeir geta nýtt sér í bataferlinu, sömuleiðis að sjá þau sem eru ógagnleg og hætta að nota þau. Á námskeiðinu stefnum við líka á að búa til eða fá hugmynd að eigin bjargráðaboxi. Þannig á nafnið bæði við efni námskeiðsins og útkomu þess.

Það verður örnámskeið í Vin á Hverfisgötu, eitt eða fleiri eftir áhuga, sem verða öllum opin og lengra lokað námskeið í Batamiðstöðinni fyrir þá sem eru í endurhæfingu á Kleppspítala.

Hvað felur námskeiðið í sér? Á örnámskeiðinu verður farið yfir ólíkar leiðir til að koma sér upp bjargráðaboxi en á lengra námskeiðinu verða fyrirlestrar um helstu geðkvilla, einkenni þeirra og þekkt bjargráð. Á báðum námskeiðunum verða bjargráð rædd í hópnum og þátttakendur verða hvattir til að skoða eigin þenj, ósjálfráða hegðun og hvaða bjargráð hafa reynst þeim vel. Hvaða hegðun og hugsanir hjálpa raunverulega og hvað eru skyndilausn-



Guðrún iðjuþjálfari og Rebekka ráðgjafi unnu saman að því að búa til námskeið um bjargráðaboxið. MYND/EYDÓR

ir sem virka aðeins í smástund, jafnvel bara nokkrar mínútur.

Hverjum gagnast slíkt námskeið? Öllum. Það er gott fyrir alla að líta í eigin barm og fylgjast með hugsunum sínum, sjálfráðum og ósjálfráðum, hvort sem þú glímur við andleg veikindi eða ekki. Bjargráðaboxið er geðrækt og geðrækt er öllum holl og hjálpar okkur að viðhalda heilsu og jafnvægi í daglegu lífi, alveg eins og líkamsræktin. Fyrir utan að það eykur einfaldlega lífsgæði að vita hvað er að gerast í höfðinu á okkur, af hverju ættum við ekki

að þekkja höfuðið á okkur eins vel og við þekkjum líkamann?

Getur þú nefnt dæmi um bjargráð? Bjargráðin eru óteljandi og það sem virkar fyrir einn virkar ekki endilega fyrir annan, þess vegna er mikilvægt að þekkja eigin hugsanir og hegðunarmynstur. Gönguferð, hugsanaskrá, myndir, slökunartónlist, lestur, ígrundunardagbók, að tala við vin eða ættingja, hugleiðsla, sund, að elda eða baka eru allt dæmi um bjargráð. Sumir geta nýtt sér alls konar leiðir til að bæta andlegt ástand sitt en aðrir

bara nokkrar sérstakar aðferðir. En þegar okkur líður illa er erfidara að láta sér detta eitthvað uppbyggilegt í hug. Þess vegna mælum við með því að allir búi sér til bjargráðabox, eins konar andlegan, persónulegan skyndihjálparkassa til að takast á við erfiðu dagana.

Hefur námskeiðið hjálpað mörgum? Ekki enn þá en efnið sem við kennum á þessum námskeiðum höfum við notað með fólk í endurhæfingu á Kleppspítala og höfum persónulega reynslu af því að þetta virkar.

TENGLAR opnuðu umræðuna

TENGLAR voru hópur mennta- og kennaraskólanema sem vildu rjúfa einangrun geðsjúkra og vinna að mannréttindum þeirra. Þegar starf Tengla hófst á sjöunda áratugnum ríkti þögn um geðsjúkdóma og þeim fylgdi skömm.

„Markmið Tengla var að rjúfa félagslega einangrun þeirra sem áttu við geðsjúkdóma að stríða, að slá á fordóma gagnvart geðsjúkum og efla manngildi þeirra og virðingu,“ segir Sveinn Rúnar Hauksson, varaformaður Gedhjálpar sem hafði forystu fyrir Tenglum en Tenglar voru hópur mennta- og kennaraskólanema sem ákvað að skipuleggja heimsóknir á geðdeild fyrir fimmtíu árum.

Hugmyndin um Tengla kviknaði eftir að þeir Sveinn Rúnar og Pétur Guðjónsson höfðu kynnst sambærilegu starfi í Bandaríkjunum þar sem þeir voru báðir skiptinemar. „Við vorum að leita leiða til að virkja ungt fólk til samfélagslegrar ábyrgðar og einhvern veginn varð þessi hugmynd ofan á. Að efna til tengsla við sjúklinga á Kleppi til að rjúfa þá félagslegu einangrun sem þeir glímdu við og í leiðinni að gera kröfu um mannréttindi og mannlega reisn þeirra, að fólk sem eigi við geðsjúkdóma og sé einangrað njóti fullrar virðingar. Þetta voru aðal hugmyndir okkar í byrjun,“ útskýrir Sveinn Rúnar.

Var vel tekið

Þeir félagar gengu djarfir á fund Tómasar Helgasonar, yfirlæknis á Kleppi, sem tók þeim afar vel og

gaf þeim vilyrði fyrir verkefninu sem Gísli Ásmundsson sálfræðingur var umsjónarmaður með. „Ég fékk nokkuð frjálssar hendur og sá um skipulagið að mestu sjálfur. Við hófumst strax handa, annars vegar við reglubundnar heimsóknir á Klepp og hins vegar með einstaklingsstarf þar sem við reyndum að tengjast einstökum sjúklingum. Við byrjuðum með tólf manna hóp til reynslu í febrúar 1966. Þetta þótti takast svo vel að um haustið fjölguðum við upp í fimmtíu manns og vorum með hópa á öllum deildum Kleppsspítala.“

Sveinn Rúnar segir að það hafi verið auðvelt á þessum árum að fá fólk til starfa. Margir þeirra sem tóku þátt í starfi Tengla hafi svo haldið áfram á þessari braut og valið sér starf í heilbrigðisgeiranum. „Við fórum í alla framhaldsskóla og kynntum starf Tengla. Það er enginn vafi á að það skilaði því að fleiri fóru að huga að og völdu sér menntun á þessu sviði. Meðal Tenglanna var fólk sem síðar varð læknafræðingur, hjúkrunarfræðingur, félagsráðgjafar, sjúkraþjálfarar og annað tengt þessum geira.“

Mikill árangur

Starf Tengla skilaði miklum árangri og kom af stað umræðu um málefni geðsjúkra. „Það var

mikil þögn og skömm sem fylgdi því að vera á Kleppi og er það kannski enn þann dag í dag. Það er langt í frá að við höfum unnið bug á þessum fordómum sem eru í garð geðsjúkra og þeirra sem þurfa að leita aðstoðar á geðdeild eða á Kleppsspítala en þetta var miklu þyngrri dómur í þá daga. Það var oft þannig að fólk sem var komið á Klepp fékk engar heimsóknir, margir þeirra sem við heimsóttum fengu annars engar heimsóknir, sambandið hafði slitnað, jafnvel við þá nánustu,“ lýsir Sveinn Rúnar.

Sami andi og baráttumál

Þegar Gedhjálpar var stofnuð árið 1979 litu þeir sem þar voru í forystu til starfs Tengla og vildu að starf nýstofnaðra samtaka yrði nokkurs konar framhald á því. „Gedhjálpar í dag er auðvitað miklu skipulagðari félagasamtök með umfangsmikið starf sem lítur til margra hliða, svo sem löggjafarinnar sem við vorum ekki mikið að spá í á þessum tíma, en ég held að andinn sem byggt hefur verið á sé



Sveinn Rúnar Hauksson hafði forystu fyrir Tenglum sem var hópur mennta- og kennaraskólanema sem ákvað að skipuleggja heimsóknir á geðdeild fyrir fimmtíu árum. MYND/GVA

sá sami og baráttumálin eru þau sömu. Að vinna fyrir mannréttindum og berjast fyrir því að þeir sem verða fyrir því að þurfa aðstoð geðheilbrigðisþjónustu haldi fullum rétti og virðingu og að þeir séu ekki beittir ofbeldi eða þvingunum heldur fái að njóta mannlegrar virðingar og reisnar.“

Sveinn Rúnar segir afar margt við starf Tenglanna eftirminni-legt. „Annars vegar eru það bættir úr einstaklingsstarfinu og eftirminnilegir einstaklingar þaðan. Hins vegar eru það allir vinirnir sem ég eignaðist úr hópi sjúklinga og hópi Tenglanna, þetta var gríðarlega góður hópur.“

Brotalamir á núgildandi lögræðislögum

Núgildandi lögræðislög eru með öllu ósamrýmanleg Samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks að mati Þórhildar Sunnu Ævarsdóttur mannréttindalögfræðings.

Ýmsar brotalamir eru á núgildandi lögræðislögum þegar Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er hafður í huga. Að sögn Þórhildar Sunnu Ævarsdóttur mannréttindalögfræðings uppfylla einungis fatlaðir einstaklingar skilyrði til lögræðis- sviptingar sem felur í sér grófa mismunun gagnvart fötluðu fólki.

„Lögræðislög heimila frelsis- sviptingu einstaklinga á grundvelli ætlaðrar eða raunverulegrar fötlunar þeirra og innihalda rúma heimild til þess að beita fatlað fólk þvingaðri lækni- og lyfjameðferð. Núgildandi lögræðislög eru því með öllu ósamrýmanleg Samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks.“



„Fella þarf lögræðis- sviptingar úr gildi og bjóða fötluðu fólki þess í stað upp á við- eigandi stuðning til þess að taka sínar eigin ákvarðanir ef stjórnvöldum er alvara með fullgildingu sinni á samningnum,“ segir Þórhildur Sunna Ævarsdóttir mannréttindalögfræðingur. MYND/EYÞÓR

Hún segir fullgildingu samningsins fela í sér skyldu til þess að leggja alfarið niður svokölluð staðgengilsákvörðunarkerfi. „Það eru kerfi þar sem einstaklingar eru sviptir sjálfsákvörðunarrétti sínum á grundvelli fötlunar og

öðrum gefið ákvörðunarvald yfir lífi þeirra og högum. Á Íslandi köllum við þetta kerfi lögræðis- sviptingu og staðgenglarnir nefnast lögráðamenn. Fella þarf lögræðis- sviptingar úr gildi og bjóða fötluðu fólki þess í stað upp á við- eigandi stuðning til þess að taka sínar eigin ákvarðanir ef stjórn- völdum er alvara með fullgildingu sinni á samningnum.“ Lögræðis- lögin eru að hennar mati ekki einungis ósamrýmanleg nýfullgiltum samningnum um réttindi fatlaðs fólks, þau standast ekki lágmarks- kröfur annarra mannréttindasát- mála.

Ótrúlegur glæpur

Þórhildur Sunna segir lögræðis- lögin heimila nauðungarvistun með því eina skilyrði að læk- nir álíti viðkomandi þjást af alvar- legum geðsjúkdómi eða að ástandi hans megi líkja við alvarlegan geðsjúkdóm. „Tilmælum Evrópu- nefndarinnar um að frelsis- svipting á grundvelli fötlunar sé með öllu ósamrýmanleg alþjóðlegum mannréttindastöðlum, bjóði upp á geðþóttaákvörðanir, mismuni fötluðu fólki og beri því að fella úr gildi hefur ekki verið tekið fram að þessu. Samningur Sameinuðu þjóðanna heimilar ekki frelsis-

Leggja þarf niður lögræðis- sviptingar og koma á fót kerfi sem styður fólk sem á erfitt með ákvarðanatöku á eigin forsendum.

Þórhildur Sunna Ævarsdóttir mannréttindalögfræðingur

sviptingu á grundvelli fötlunar.“ Aðspurð um úrbætur segir hún að fyrst og fremst þurfi að leggja niður lögræðis- sviptingar og koma á fót kerfi sem styður fólk sem á erfitt með ákvarðanatöku á eigin forsendum. „Núverandi kerfi gerir t.d. ráð fyrir því að lögráðamaður geti neytt ólögráða konu til þess að fara í fóstureyðingu. Lögráða- mannakerfið er úrelt tímaskekkja sem afneitar mennsku fatlaðs fólks. Að neyða konur í fóstureyð- ingu er form af pyndingum og það er ótrúlegt að glæpur sem þessi skuli finnast svart á hvítu í lögun- um okkar enn þann dag í dag.“

Réttindin kynnt

Aðeins þurfi einfalda lagabreyt- ingu til að fjarlægja umráðarétt lögráðamanna yfir æxlunarfær- um ólögráða kvenna. „Sömuleið- is getum við strax bætt lögin um nauðungarvistun og þvingaða lyfjagjöf með því að bæta inn skil- yrði um að lífi einstaklingsins eða fólksins í kringum hann stafi raun- veruleg hætta af því að hljóta ekki viðeigandi meðferð á lokaðri stofn- un. Þau lög væru ekki í samræmi við Samninginn um réttindi fatlaðs fólks en þau stæðust allavega lágmarkskröfur Evrópunefndar gegn pyndingum.

Þórhildur Sunna vinnur að Rétt- indagáttinni í samstarfi við Ged- hjálpar sem mun innihalda ítarleg- ar og aðgengilegar upplýsingar um mannréttindi fólks með geðrösk- un og geðfötlun. „Vefsíðan er sér- staklega hugsuð til þess að þess- ir hópar geti sjálfir kynnt sér rétt- indin sín og verið meðvitaðir um þau ásamt öðru efni fyrir aðstand- endur. heilbrigðisstarfsfólk o.fl.“

LÖGRÆÐISLÖGIN AÐ MÖRGU LEYTI ÓLÖG Sveinn Rúnar Hauksson, læknir og varaformaður Gedhjálpar.

Hvernig tengjast brotalamir í lögræðislögum ofbeldi og þvingun í geðheilbrigðisþjónustu?

Lögræðislögin opna á að einn sjúklingahópur sé tekinn út úr og beittur sérmeðferð, ofbeldi og þvingun þegar þurfa þykir. Lögin leyfa að fólk sé tekið með valdi vegna gruns um geðsjúkdóm og flutt með lögregluvaldi á geð- deildir. Ekki er því nóg að viðkomandi sé talinn hættulegur sjálf- um sér eða öðrum, heldur dugir að svo sé álitid eða verulegar líkur séu taldar á því. Þegar á sjúkrahús er komið getur því vakthafandi læknir látið yfirbuga meintan sjúkling og sprautað í hann lyfjum með valdi.

I framkvæmd er þessari þvingu- uðu lyfjameðferð iðulega beitt án þess að um hættulegt ástand sé

að ræða. Síðan er ofbeldinu hald- id áfram án þess að kalla þurfi til svokallað öryggisteymi. Þá dugir oftast ógnin og sagt er við við- komandi: Ef þú tekur ekki þau lyf möglunarlaust sem lækni- rinn hefur ákveðið, þá verður þú spraut- aður. Þessi ógn er líka valdbeiting.

Lögræðislögin eru að þessu leyti ólög, enda eru þau í engu samræmi við Samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks, sem stjórnvöld hreykja sér þó af að hafa fullgilt. Lögræðislögin bjóða upp á misbeitingu valds og þegar opnað er á ofbeldi gagnvart þessum hópi og þetta vald lagt í hendur vakthafandi lækni, þá er meiri tilhneiging til þess að því sé

beitt. Um það getum við sjúklingar og lækna- borirð mörg vitni.

Hvaða afleiðingar hafa þvingun og ofbeldi á notendur geðheil- brigðisþjónustunnar?

Grundvallaratriði í sam- skiptum fólks er gagn- kvæm virðing. Augljóst er að mannleg reisn ein- staklings biður hnekki þegar hann verður fyrir þeirri meðferð sem lýst er hér að ofan. Niðurlægjandi meðferð, ógnandi tal og lík- amlegt ofbeldi brjóta niður sjálfs- virðingu fólks og kjark og geta í mörgum tilvikum valdið sálræn- um vanda til frambúðar. Nauðung- armeðferð veldur því að fólk glatar trausti á fólki, ekki síst á læknum og heilbrigðisstarfsfólki sem er þó oftast að gera sitt besta.



DÖGUN

Ásta Dís Guðjónsdóttir í öðru sæti í Reykjavík norður og formaður Sjálfsbjargar á höfuðborgarsvæðinu.



Dögun talar gjarnan um mannvirðingu í sínum stefnumálum en það er okkur mikilvægt að komið sé til móts við alla hópa þjóðfélagsins af virðingu fyrir manngildi hvers og eins. Við viljum óhagnaðardrifið heilbrigðiskerfi og inni í því sé þjónusta geðlækna og sálfræðinga. Við teljum mikilvægt að störefla geðdeild Landspítala til að tryggja að hún geti veitt þeim sem þessa þurfa bæði bráða og langtímaaðstoð og tryggja að engum sé vísað frá. Einnig viljum við bæta endurhæfingu með fjölbreyttari möguleikum ásamt því að auka stuðning til sjálfstæðs lífs og tryggja viðeigandi sveigjanleg hlutastörf. Til að tryggja viðunandi framfærslu þarf að löggesta framfærsluviðmið m.a. til að koma í veg fyrir að sveitarfélög geti mismunað fólki eftir búsetu.

VINSTRÍ GRÆNIR

Katrín Jakobsdóttir þingkona



Vinstrihreyfingin – grænt framboð leggur áherslu á geðheilbrigðismál fyrir þessar kosningar. Við leggjum til raunhæfar aðgerðir til að létta gjaldtöku af sjúklingum almennt. Þar á meðal að gjaldfrjáls sálfræðisþjónusta verði í boði á heilsugæslustöðvum. Sérstakt átak verði einnig gert í að bjóða upp á slíka þjónustu gjaldfrjálsa í öllum framhaldsskólum landsins. Þá þarf að fella aðra sálfræðisþjónustu undir hið almenna greiðsluþátttökakerfi þannig að hún verði raunverulegur valkostur fyrir alla aldurshópa. Þá leggjum við áherslu á að bæta húsnæðismál fólks með geðraskanir og þeirra sem glíma við fíkn. Það þarf að ljúka byggingu nýs Landspítala við Hringbraut og þar með endurnýja húsnæði geðeildarinnar sem er óviðunandi. Að lokum er mikilvægt að horfa í auknum mæli til forvarna og öflugrar lýðheilsustefnu.

VIÐREISN

Hanna Katrín Friðriksdóttir, framkvæmdastjóri og leiðir lista Viðreisnar í Reykjavíkurborgardæmi suður.



Viðreisn vill leggja aukna áherslu á meðhöndlun geðrænna vandamála og forvarnir í tengslum við þau. Það þarf að bæta almennt aðgengi að sálfræðisþjónustu og koma henni í skrefum inn í almannatryggingakerfið. Áhrifaríkar sjálfsvígsforvarnir fela í sér aðgerðir á fjölmörgum sviðum. Það þarf að leggja áherslu á að börn og unglingar búi við heilsusamleg og uppbyggileg uppvaxtarskilyrði, meðhöndla geðraskanir fljótlega og hafa hemil á áhættuþáttum í umhverfinu. Það er því heildræn nálgun sem er líklegust til árangurs í þessu samhengi. Jafnrétti er leiðarstef í allri stefnumótun Viðreisnar. Jafnréttis-sjónarmið eiga að vera til hliðsjónar í allri kennslu til að vinna markvisst gegn staðalmyndum og kynjahyggju. Sú nálgun er mikilvæg til að uppræta rótgróna fordóma í samfélaginu sem m.a. hafa beinst gegn fólki með geðræn vandamál.

SJÁLSTÆÐISFLOKKUR

Albert Guðmundsson, formaður Heimdallar



Sjálfstæðisflokkurinn vill beita sér fyrir auknu aðgengi fólks að geðheilbrigðisþjónustu með nýsamþykktu geðheilbrigðisstefnu að leiðarljósi. Stefan felur í sér framtíðarsýn og skilgreind markmið um bættu geðheilbrigðisþjónustu. Meginmarkmið stefnunnar er að stuðla að aukinni vellíðan og betri geðheilsu landsmanna og virkari samfélagsþátttöku einstaklinga sem glíma við geðraskanir.

Lagt er til að lögfest verði skylda um að ríki og sveitarfélög geri með sér samkomulag um hvernig þau muni sinna sameiginlega þjónustu við fólk með sálræn veikindi. Þá er lagt til að framboð sálfræðisþjónustu í heilsugæslu verði aukið, komið verði á fót geðheilsuteymum, barna- og unglíngadeild Landspítala verði styrkt og einnig að stuðningur við börn sem eiga foreldra með sálræn veikindi verði aukinn. Loks er til lagsu um að byggja upp þekkingu starfsfólks á hjúkrunarheimilum vegna þjónustu við íbúa með geðraskanir.

FLOKKUR FÓLKSINS

Guðmundur Sævar Sævarsson, sérfræðingur í geðhjúkrun, hjúkrunardeildarstjóri öryggis- og réttargeðþjónustu Landspítalans.



Flokkur fólksins vill að allir landsmenn hafi jafnan aðgang að heilbrigðisþjónustu, burtséð frá efna- eða búsetu. Ekki skal gerður greinarmunur á því hvort einstaklingur á við líkamleg eða geðræn veikindi að stríða.

Heildræn stefna þarf að liggja fyrir sem tryggir einstaklingum með alvarleg geðræn veikindi bæði eftirfylgd og búsetu. Því er mikilvægt að auka þjónustu fyrir andlega veika einstaklinga úti í samfélaginu og þurfa úrræðin að vera einstaklingsmiðuð. Einnig er þörf á að styrkja geðheilbrigðisþjónustu í skólum landsins til að draga úr líkum á alvarlegum veikindum hjá ungum einstaklingum, sem geta haft töluverða lífsskerðingu í för með sér.

Þar af leiðandi þarf að tryggja fjárveitingu til geðheilbrigðisþjónustu til að sporna við því að íslenskt fagfólk leiti út fyrir landsteinana.

Áherslur stjórnmalaflokka í geðheilbrigðismálum

Fulltrúar flokka í næstu alþingiskosningum voru beðnir um að segja frá helstu áherslum síns flokks í geðheilbrigðismálum. Svör fengust frá eftirfarandi flokkum.

ÍSLENSKA ÞJÓÐFYKLINGIN

Helgi Helgason, formaður



Íslenska þjóðfylkingin telur mjög nauðsynlegt að efla aðstoð við þá sem þjást af geðrænum sjúkdómum. Í því sambandi er það stefna flokksins að ráðgjöf og meðferð sé veitt strax í grunn- og framhaldsskólum landsins. Með því að veita öflugra sálfræðisþjónustu á fyrstu stigum megi í raun spara þjóðfélaginu mikil útgjöld seinna meir. Aðgengi ungs fólks að sálfræðisþjónustu í skólakerfinu er mjög ófullnægjandi. Flokkurinn telur að markviss geðheilbrigðis- hjálp í framhaldsskólum muni m.a. leiða af sér minna brottfall og fækka sjálfsvígum ungs fólks. Íslenska þjóðfylkingin vill að mörkuð verði skýr stefna til framtíðar í þessum málaflokki því þannig ráðumst við strax að rótum vandans og er það leiðandi sjónarmið í stefnu flokksins. Þannig verði nýbakaðar mæður sérstaklega vaktaðar með tilliti til inngrips á fyrstu stigum fæðingarþunglyndis.

Þessu viljum við að verði fylgt eftir með öflugum stuðningi við heilbrigðisgeirann svo eftir meðferðir séu tryggðar. Í þessu sambandi er það markmið Íslensku þjóðfylkingarinnar að grunnheilbrigðisþjónustan verði gjaldfrjáls fyrir íslenska ríkisborgara.

FRAMSÓKNARFLOKKUR

Karl Garðarsson, þingmaður



Undirritaður var fyrsti flutningsmaður þingsályktunartillögu um bættu geðheilbrigðisþjónustu og aðgengi að sálfræðimeðferð fyrir börn, unglínglinga og fjölskyldur þeirra. Markmið hennar var að vinna að bættu geðheilbrigði barna og unglínglinga og þar með að bættu geðheilbrigði landsmanna til framtíðar. Aðal- áhersla var á forvarnir og skimun grunnskólanemenda. Þessi tillaga var tekin inn í geðheilbrigðisáætlun stjórnvalda.

Framsóknarflokkurinn fagnar þeim árangri sem hefur náðst í geðheilbrigðismálum. Jafnframt leggur flokkurinn áherslu á að þjónusta sálfræðinga verði niðurgreidd eins og önnur heilbrigðisþjónusta.

Leiðrétta þarf þá mismunur sem er í þjónustu á milli landsbyggðar og höfuðborgarsvæðisins, til dæmis í geðheilbrigðisþjónustu. Sérstaklega þarf að taka til endurskoðunar greiðsluþátttöku Sjúkratrygginga til fólks á landsbyggðinni sem leita þarf sérfræðisþjónustu á milli landshluta. Gera þarf átak í þjónustu sálfræðinga og geðlækna um allt land.

BJÖRT FRAMTÍÐ

Sigrún Gunnarsdóttir, hjúkrunarfræðingur, dósent, leiðir þekkingarsetur um þjónandi forystu og er formaður Krabba-meinsfélagsins



Þjórt framtíð leggur áherslu á að bæta aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu og sálrænni meðferð um land allt til að bæta lífsgæði, koma í veg fyrir alvarlegri vanda og minnka þörf fyrir dýrari þjónustu. Þjórt framtíð telur mikilvægt að sálræn meðferð sé hluti af þjónustu á heilsugæslustöðvum þar sem greiðsluþátttaka einstaklinganna er lágmörkuð. Nýta þarf fjarheilbrigðisþjónustu til að bæta aðgengi að sálrænni meðferð.

Mikilvægt er að huga sérstaklega að þörfum barna og ungmenna á öllum skólastigum. Einnig er mikilvægt að tryggja að geðheilbrigðisþjónusta sé hluti af betrun fanga. Efla þarf samstarf stétta sem koma að geðheilbrigðismálum með sérstakri áherslu á viðkvæma hópa. Mikilvægt er að styrkja samstarf geðlækna, sálfræðinga, hjúkrunarfræðinga og þeirra sem starfa á vettvangi heilsugæslu, félagsþjónustu, barnaverndar, sjúkráhusa, fangelsisyrivalda. Efla þarf traust og samstarf milli stofnana.

PÍRATAR

Gunnar Hrafn Jónsson, frambjóðandi í Reykjavík suður



Geðheilbrigði er eitt brýnasta viðfangsefni okkar tíma og stjórnvöld þurfa að gera mun betur í að styðja við gjaldfrjálsa geðheilbrigðisþjónustu. Sérstaklega er mikilvægt að ungmenni með geðrænar raskanir fái fullnægjandi aðstoð. Stefnir skal að því að þjónusta sálfræðinga verði hluti af sjúkratryggingum.

Ef stuðla á að almennt og heildrænni heilsu fólks þá þarf fólk að

hafa greiðan aðgang að sálfræðingum jafnt sem annarri heilbrigðisþjónustu. Fjárhagur fólks á ekki að vera fyrirstaða gegn því að það geti sótt sér þjónustu. Stærsta einstaka skýringin á því að Íslendingar eiga heimsmet í notkun geðlyfja er pólitísk. Sem sé, að þjónusta geðlækna hefur verið niðurgreidd en mörg önnur þjónusta ekki. Við viljum tryggja að fólk sem óttast að stytta sér aldur eigi vísan og öruggan stað.

SAMFYLKING

Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, þingkona og formaður velferðarnefndar



Við í Samfylkingunni erum stolt af fyrstu heildstæðu geðheilbrigðisáætluninni sem var samin að frumkvæði okkar og samþykkt á kjörtímabilinu. Við ætlum að auka aðgengi að þjónustunni með því að efla geðheilbrigðisþjónustu í heilsugæslunni og tryggja gjaldfrjálsa sálfræðisþjónustu í framhaldsskólum. Heilsugæslan þarf síðan að vera í samstarfi við velferðar- og skólalþjónustu sveitarfélaga til að ná fram samfelli í þjónustunni, ekki síst í fyrirbyggjandi aðgerðum. Mikilvægt er að eyða biðlistum vegna greiningarþjónustu og tryggja viðeigandi þjónustu í kjölfarið. Við munum líka leggja áherslu á þjónustu við verðandi og nýbakaða foreldra og börn þeirra. Geðvernd byggir á öflugum forvörnum, fordómaleysi og góðu aðgengi að þjónustu. Sjúklinga-, aðstandenda-, og sérfræðingasamtök hafa lyft grettistaki í þessum málaflokki á síðustu árum. Við munum vinna náið með þeim að umbótum á sviði geðheilbrigðismála.

ALÞYÐUFYLKINGIN

Vésteinn Valgarðsson, varaformaður Alþýðufylkingarinnar, oddviti Alþýðufylkingarinnar í Reykjavíkurborgardæmi norður og starfsmaður á Kleppspítala síðan 2001



Geðheilbrigðismál eru mál alls samfélagsins og einn mikilsvæðasti mælikvarðinn á eðli þess. Það virðast flestir sammála um það í muninum hvað vantar í íslenska geðheilbrigðisþjónustu. En á hverju strandar? Ég hef unnið á Kleppi síðan 2001 og veit af reynslunni, að allan þann tíma hefur geðheilbrigðiskerfið verið fjársvelt. Það er sama hvaða fjórflokkur hefur setið á ráðherrastólum, kapitalisminn ræður ferðinni í raun.

Kapítalisminn reynir á geðheilsuna á margan hátt. Hann veldur óöryggi, fátækt, mismunur og atvinnuleysi, og áhyggjum og kvíða í kaupbæti. Félagsvæðing er leiðin úr ógöngum kapitalismans, hún er andstæðan við markaðsvæðinguna. Hún boðar mannsæmandi lífeyri, húsnæðiskerfi og heilbrigðiskerfi, með öryggi og velferð allra sem höfuðmarkmiðið. Félaglegt réttlæti er geðheilbrigðismál. Leiðin þangað heitir félagsvæðing. Það er leið Alþýðufylkingarinnar.

Við þökkum stuðninginn

Aðalvík ehf	Ármúla 15	108	Reykjavík	Harald og Sigurður ehf	Stangarhyl 6	110	Reykjavík	Samhentir Kassagerð hf.	Suðurhrauni 4	210	Garðabæ
AH. Pipulagnir ehf	Suðurhrauni 12c	210	Garðabæ	HBTB ehf	Bildshöfða 18	110	Reykjavík	Samherji Ísland ehf.	Glerárgötu 30	600	Akureyri
Allianz Ísland hf. slúmbóð	Digranesvegi 1	200	Kópavogi	Henson Sports Europe á Ísl ehf	Brautarholti 24	105	Reykjavík	Samíön, samband iðnfélaga	Borgartúni 30	105	Reykjavík
Arks arkitektar ehf.	Kleppsvegi 152	104	Reykjavík	Herrafataverstun Birgis ehf	Fákafeni 11	108	Reykjavík	Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja,SSF	Nethylur 2 e	110	Reykjavík
ASK arkitektar ehf	Geirsgötu 9	101	Reykjavík	Hjóbókasafn Íslands	Pósthólf 295	202	Kópavogi	Sálarrannsóknarfélag Reykjav	Siðumúla 31	108	Reykjavík
Athygli ehf	Suðurlandsbraut 30	108	Reykjavík	Hótel Laki ehf.	Efri-Vík	880	Kirkjubæjarklaustri	Seyðisfjarðarkaupstaður	Hafnargata 44	710	Seyðisfjörður
Austfjarðaflutningar ehf	Kelduskógum 19	700	Egilsstaðir	Hraungerði ehf	Hraunstig 1	685	Bakkafjörður	SFR Stéttarfélag í almannajöfnustu	Grettisgötu 89	105	Reykjavík
Áfengis-/tóbaksverslun ríkisins	Stuðlahálsi 2	110	Reykjavík	Hreint ehf.	Audbrekku 8	200	Kópavogi	Sigurbjörn ehf	Öldutúni 4	611	Grimsey
Árbæjarapótek ehf	Hraunbær 115	110	Reykjavík	Húnavatnshreppur	Húnavöllum	541	Blönduós	Sigurgeir G. Jóhannsson ehf	Hafnargötu 17	415	Bolungarvík
Ás fasteignasala ehf	Fjarðargötu 17	220	Hafnarfirði	Húnaþing vestra	Hvamstangabraut 5	530	Hvamstangi	Sigurjón Arnlaugsson ehf	Skólavörðustíg 14	101	Reykjavík
Ásbjörn Ólafsson ehf	Köllumarklettsvegi 6	104	Reykjavík	Hús og skip ehf.	Mariubaugi 135	113	Reykjavík	SIBS	Siðumúla 6	108	Reykjavík
Bífréðastillingin ehf.	Smíðjuvegi 40	200	Kópavogi	Hvalur hf	Pósthólf 233	222	Hafnarfirði	Sildarvinnstan hf.	Hafnarbraut 6	740	Neskaupstað
Bífréðaverkstæði Bjarnhéð ehf	Fjölínsgötu 2a	603	Akureyri	Hveragerðiskirkja	Pósthólf 81	810	Hveragerði	Sinus ehf	Grandagarði 1a	101	Reykjavík
Bilabúð Benna ehf.	Pósthólf 12120	132	Reykjavík	Höfðabrekka ehf	Höfðabrekku	871	Vík	Sjúkrahúsið á Akureyri	Eyrarlandsvegi	600	Akureyri
Bilasmíðunin hf	Bildshöfða 16	110	Reykjavík	Höfðakaffi ehf.	Stórakrika 10	270	Mostellsbæ	Skálatúni	Skálatúni	270	Mostellsbær
Bilaverkstæði Birgis ehf	Eyraftröð 8	220	Hafnarfjörður	Höfðaveilar ehf	Höfða 1a	640	Húsavík	Skýrslur og skil	Lágmúla 5	108	Reykjavík
Blaðamannafélag Íslands	Siðumúla 23, 3. hæð	108	Reykjavík	Iceland Excursions Allrahanda ehf.	Klettagörðum 4	104	Reykjavík	Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs	Skógarhlíð 14	105	Reykjavík
Blikkrás ehf	Óseyri 16	603	Akureyri	Innrámmarinn ehf	Rauðarárstíg 33	105	Reykjavík	Smith & Norland hf.	Níatúni 4	105	Reykjavík
Bolungarvíkurkaupstaður	Aðalstræti 12	415	Bolungarvík	Intellecta ehf	Siðumúla 5	108	Reykjavík	Smurstöð Akraness st.	Smíðjuvöllum 2	300	Akranes
Borgarverk ehf.	Sölbacka 17-19	310	Borgarnesi	Ison ehf	Laufbrekku 22	200	Kópavogi	Spötur ehf	Kirkjubraut 28	300	Akranesi
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf	Miðvangi 2-4	700	Egilsstaðir	ÍAV hf	Höfðabakka 9	110	Reykjavík	Steypastöð Skagafjarðar ehf.	Skarðseyri 2	550	Sauðárkróki
Bónus	Skútuvogi 13	104	Reykjavík	Íslandsfundir ehf	Strandvegi 21	210	Kópavogi	Stjarnan ehf.	Suðurlandsbraut 46	108	Reykjavík
Brimborg ehf.	Bildshöfða 6	110	Reykjavík	Íslensk endurskoðun ehf	Bogahlíð 4	105	Reykjavík	Stólpi-gámar ehf	Klettagörðum 5	104	Reykjavík
Byggðabjónustan ehf	Pósthólf 97	202	Kópavogur	Jón Pétursson ehf	Bjarkargötu 4	101	Reykjavík	Straumnes ehf. rafverktakar	Krókatúni 22-24	300	Akranesi
Cactus veitingar ehf	Suðurvör 8	240	Grindavík	Jónatansson & Co. lögræðistofa ehf.	Suðurlandsbraut 6	108	Reykjavík	Straumrás hf.	Furuvöllum 3	600	Akureyri
Dalabyggð	Miðbraut 11	370	Búðardalur	JSÓ ehf	Smíðsbúð 6	210	Kópavogur	Suzuki-bílar hf	Skeifunni 17	108	Reykjavík
Danfoss hf.	Skútuvogi 6	104	Reykjavík	K.F.O. ehf.	Sundagörðum 2	104	Reykjavík	Sveitarfélagið Garður	Sunnubraut 4	250	Garður
Danica sjávarfarir ehf (Danica Seafood Ltd.)	Suðurgötu 10	101	Reykjavík	K.Pétursson ehf	Kristnibraut 29	113	Reykjavík	Sveitarfélagið Skagaströnd	Tömbraut 1-3	545	Skagaströnd
DMM Lausnir ehf	Hafnargötu 91	230	Reykjanesbær	Kerfóðun ehf.	Hraungötu 3	210	Garðabæ	Sveitarfélagið Ölfus	Hafnarbergi 1	815	Porlákshöfn
Domino's Pizza	Lóuhólmur 2-6	111	Reykjavík	Kjöthöllin ehf	Skipholti 70	105	Reykjavík	Talnakönnun hf.	Borgartúni 23	105	Reykjavík
Dvalarheimilið Ás	Hverahlíð 20	810	Hveragerði	Klausturkaffi ehf	Skriðuklaustri	701	Egilsstaðir	Tannlæknafélag Íslands	Siðumúla 35, 3. hæð	108	Reykjavík
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík	Ásvegi 31	760	Breiðdalsvík	Kom ehf., kynning og markaður	Höfðatorgi, Katrínartúni 2	105	Reykjavík	Tannlæknastofa Björns Þ Þór ehf	Ármúla 26	108	Reykjavík
Efning stéttarfélag	Sættini 1	105	Reykjavík	Kristján G. Gíslason ehf	Pósthólf 905	121	Reykjavík	Tannlæknastofa Fríðgerðar Samúelsd ehf	Laugavegi 163	105	Reykjavík
Efnamóttakan hf	Berghelli 1	221	Hafnarfjörður	Kvenfélagið Hekla / Dagný Ólfarsd	Ytra - Hóli	545	Skagaströnd	Tannlæknastofa Jóns Björns Sigtryggssonar	Tjarnargötu 2	230	Reykjanesbær
Eignamiðlunin ehf	Pósthólf 8935	128	Reykjavík	Kæling ehf	Stapahrauni 6	220	Hafnarfirði	Tannréttingar sf	Snorrabraut 29	105	Reykjavík
Eldhús sælkerans ehf	Sólvallagötu 11	101	Reykjavík	Landssamband lögreglumanna	Grettisgötu 89	105	Reykjavík	Tannvernd ehf	Vinlandsleið 16	113	Reykjavík
Eldvarnarbjónustan ehf	Miðbarði 37	220	Hafnarfjörður	Landssamtök Lifevirsjósða LL	Guðrúnartúni 1	105	Reykjavík	Tannþing ehf	Þingholtsstræti 11	101	Reykjavík
Elfsa Guðrún ehf	Klapparstíg 25-27	101	Reykjavík	Léttilei ehf	Pósthólf 7	222	Hafnarfjörður	TBLSHOP Ísland ehf	Kringlumni 4-12	103	Reykjavík
Endurskoðun Vestfjarða ehf	Aðalstræti 19	415	Bolungarvík	Lofortka Reykjavík ehf	Miðhrauni 10	210	Garðabær	THG Arkitektar ehf.	Faxaleini 9	108	Reykjavík
Esja Gæðafæði ehf.	Bitruhálsi 2	110	Reykjavík	LOG lögmánsstofa sf	Kringlan 7	103	Reykjavík	Thorþ ehf	Borgabraut 27	510	Hólmavík
Faxafloahafnir sf	Tryggvagata 17	101	Reykjavík	Lyl og heilsa hf	Siðumúla 20	108	Reykjavík	Tönmenntaskóli Reykjavíkur	Pósthólf 5171	125	Reykjavík
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga	Suðurlandsbraut 22	108	Reykjavík	Lyfja hf.	Hlíðasmára 1	201	Kópavogi	Tönskóli Sigursv D. Kristinss	Engjateigi 1	105	Reykjavík
Félag verslunar og skrifstofufólks	Skipagötu 14	600	Akureyri	Lögmannafélag Íslands	Álftamýri 9	108	Reykjavík	Tönsport ehf	Strandgötu 3	600	Akureyri
Félagsbústaðir hf.	Hallveigarstig 1	101	Reykjavík	Lögmenn Höfðabakka ehf	Höfðabakka 9	110	Reykjavík	Trésmíðja Helga Gunnarssonar ehf	Bogabraut 22	545	Skagaströnd
Fiskmarkaðurinn ehf.	Aðalstræti 12	101	Reykjavík	Malbikunarstöðin Hlaðbær-Colas hf	Gullhelli 1	220	Hafnarfirði	TV - verk ehf	Strandgötu 37	460	Tálknafjörður
Fjallasýn Rúmars Óskarssonar ehf	Hrisateigi 5	641	Húsavík	Mennta- og menningarmálaráðuneytið	Sólhvölsögúta 4	150	Reykjavík	Tækniskólinn ehf.	Skólavörðuholti	101	Reykjavík
Fjarðabrátt ehf	Strandgötu 46	735	Eskifjörður	Menntaskólinn að Laugarvatni	Bitruhálsi 1	110	Reykjavík	Tæknibjónusta Vestfjarða ehf	Aðalstræti 26	400	Ísafjörður
Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra	Pósthólf 120	550	Sauðárkróki	Mjólkursamsalan ehf.	Háholti 13-15	270	Mostellsbær	Umstlag ehf.	Lágmúla 5 (bakhúsi)	108	Reykjavík
Fjölsmíð ehf	Stapahrauni 5	220	Hafnarfjörður	Mostellsbakari	Flötum 31	900	Vestmannaeyjar	Upptekid ehf	Víðihlíð 6	105	Reykjavík
Fjótisdalsshérað	Lyngási 12	700	Egilsstaðir	Nethamar ehf	bverholt 8	270	Mostellsbær	Útgerðarfélagið Sæfari ehf	Hrauni	551	Sauðárkrókur
Flúðasveppir	Garðastíg 8	845	Flúðir	Nonni líti ehf	Klettagörðum 11	104	Reykjavík	VA arkitektar ehf	Borgartúni 6	105	Reykjavík
Framhaldsskólinn í A-Skattaf	Nýheimum	780	Höfn í Hornafirði	Nyi ökuskólinn ehf	Stórhöfða 37	110	Reykjavík	VAL-AS ehf.	Suðurhrauni 2b	210	Garðabæ
Frár ehf.	Hásteinsvegi 49	900	Vestmannaeyjum	Orka ehf	Tunguhálsi 3	110	Reykjavík	Vatn ehf	Skólagerði 40	200	Kópavogur
G.A.verktakar sf	Austurfold 7	112	Reykjavík	Ós ehf	Illugagötu 44	900	Vestmannaeyjum	Verkstæði ehf	Lækjamesi	270	Mostellsbæ
Gallarar ehf	Lónsbraut 2	220	Hafnarfjörður	Ósal ehf	Tangarhöfða 4	110	Reykjavík	Vernd,fangahjálp	Laugateigi 19	105	Reykjavík
Garðabær	Garðatorgi 7	210	Garðabær	Pipulagnabj. Bjarna Fannberg Jónasson ehf	Melateigi 31	600	Akureyri	Vetrarsól ehf	Askalind 4	202	Kópavogur
Garðyrkjustöðin Varmalandi	Reykholtsdal	320	Reykholti Borgarfirði	Pottagaldrar	Laufbrekku 18	200	Kópavogur	Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf	Hátúni	611	Grimsey
Geislataekni ehf,Laser-bjónustan	Suðurhrauni 12c	210	Garðabær	Poulsen ehf	Skeifunni 2	108	Reykjavík	Vélaverkstæði Þór ehf	Pósthólf 133	902	Vestmannaeyjum
Gjögur hf.	Kringlumni 7	103	Reykjavík	Raf- og lofttrástjóbjónustan ehf	Súðarvogi 20	104	Reykjavík	Vélsmiðjan Harka hf	Hamarshöfði 7	112	Reykjavík
Glaður ehf	Íraðarstíg 1	415	Bolungarvík	Rafmiðlun hf.	Ögurharfi 8	203	Kópavogi	Viðskiptabjónusta ÁGG ehf	Dalvegi 16d	201	Kópavogur
Grunnskólinn í Sandgerði	Skólastræti	245	Sandgerði	Rafsvið sf	Viðarhöfða 6	110	Reykjavík	Viking Life-Saving Equipment á Íslandi ehf.	Íshelli 7	221	Hafnarfirði
Guðmundur Arason ehf	Skútuvogi 4	104	Reykjavík	Raftákn ehf	Glergata 34	600	Akureyri	Vimulaus æska - Foreldrahús	Suðurlandsbraut 50	108	Reykjavík
Gunnar Eggertsson hf.	Pósthólf 4242	124	Reykjavík	Rangá sf.	Skipasundi 56	104	Reykjavík	Visir félag skiptstjórnarmanna á Suðurnes	Hafnargata 90	230	Reykjanesbær
Hafnarfjarðarþær	Strandgötu 6	221	Hafnarfjörður	Ráðhús ehf.	Engjavegur 29	400	Ísafjörður	Þór félag stjórnenda	Pósthólf 290	222	Hafnarfjörður
Hafnarfjarðarhöfn	Óseyrarbraut 4	220	Hafnarfjörður	Renniverkstæði Jóns Þorgir ehf	Súðarvogi 18	104	Reykjavík	Þór hf	Krókhálsi 16	110	Reykjavík
Hagall - Árni Reynisson ehf	Skipholti 50d	105	Reykjavík	Reykjalundur	Reykjalundi	270	Mostellsbær	Þrymur hf., vélsmiðja.	Suðurgötu 9	400	Ísafirði
Hagi ehf	Stórhöfða 37	112	Reykjavík	Reynir bakari ehf	Dalvegur 4	200	Kópavogur	Þörungaverksmiðjan hf.	Reykholum	380	Reykholahreppur
Halldór Jónsson ehf.	Skútuvogi 11	104	Reykjavík	Réttingaverkstæði Jóa ehf	Dalvegi 16a	201	Kópavogi	Æco bílar ehf.	Njardrabraut 19	260	Reykjanesbæ
Hamraborg ehf	Hafnarstræti 7	400	Ísafjörður								

