



Geðhjálp

LAUGARDAGUR 7. OKTÓBER 2017

Rit landssamtakanna Geðhjálp



Alexandra Sif Herleifsdóttir er íþróttfræðingur og vinæll snappari sem hefur opnað umræðu um vanlíðan, sjálfsskaða og sjálfsvígshugsanir. MYND/ERNIR

Manni má líða illa

Í kjölfar eineltis þráði Alexandra Sif Herleifsdóttir að deyja, aðeins ellefu ára gömul. Hún ætlar að raka af sér ljóst lokkaflóðið ef hún nær að safna 300.000 krónum fyrir Útmeð'a; forvarnarverkefni Geðhjálp og Hjálparsíma RKÍ, til að draga úr sjálfsskaða og fækka sjálfsvígum ungs fólks á Íslandi.

Ég varð vitni að því þegar einstaklingur framdi sjálfsvíg þar sem ég bjó í Kanada. Hvernig hann gerði það varð mér mikið áfall, því ég hafði sjálf hugsað um að kasta mér fram af svölum.“

Þetta segir Alexandra Sif Herleifsdóttir íþróttfræðingur sem í framhaldinu ákvað að tala opin-skátt um eigin sjálfsvígshugsanir á vinsælu snappi sínu, lexatheilsa.

„Ég fékk strax gríðarleg viðbrögð, þar á meðal frá konu í Geðhjálp sem sagði mér frá áttakinu Útmeð'a. Mér hafði þótt skorta úrræði fyrir þá sem stunda

„Eineltið rústaði sálarlífi mínu. Ég breyttist úr lífsglaðri stúlku í þunglynt barn og sjálfsvígshugsanir fóru að herja á mig ellefu ára.

Alexandra Sif Herleifsdóttir

sjálfsskaða og eru með sjálfsvígshugsanir, og ákvað í kjölfarið að fara af stað með söfnun til að vekja athygli á þessu átaki. Ég tók Ernu Kristínu í Ernulandi mér til fyrirmyndar því ég hafði dáðst að henni fyrir að raka af sér hárið árið 2012 fyrir göðgerðarmál.“ segir Alexandra sem einsetti sér að safna 300 þúsund krónum fyrir 16. október og raka af sér fallegan, ljósan makkann takist henni ætlunarverkið. „Hárið ætla ég að gefa Alopecia-samtökunum sem gera hárkollur fyrir börn sem missa hárið, en ég á fjögurra ára vinkonu sem

er með sjálfsofnæmissjúkdóminn alopecia sem veldur hármissi.“

Viðbrögðin hafa verið góð og það stefnir klárlega í rakstur hjá Alexöndru.

„Ég er þegar komin með rúmlega 200 þúsund krónum og búin að panta mér tíma í rakstri hjá hárgreiðslukonunni minni þann 16. október,“ segir Alexandra sem ætlar sér áfram að kynna Útmeð'a þegar söfnuninni lýkur.

Varð fyrir grimmu einelti

Alexandra var lífsglöd og fjörug litil stúlka þegar hún flutti með fjöl-

skyldu sinni í lítið bæjarfélag úti á landi þar sem þau bjuggu í þrjú ár.

„Þar fékk ég strax slæmar mótökur og var lögd í einelti sem magnaðist upp og varð mjög grimmt. Eineltið rústaði sálarlífi mínu, ég breyttist úr glöðu barni yfir í þunglynt og sjálfsvígshugsanir fóru að herja á mig ellefu ára,“ segir Alexandra, en þegar hún varð tólf ára hrökkladist fjölskyldan úr bænnum vegna eineltisins.

„Sjálfsmyndin var hrunin og ég man eftir búðarferð með mömmu

Framhald á síðu 2 →



Anna Gunnhildur segir sífellt fleiri vísendingar berast um aukna vanliðan fólks á vinnumarkaði. MYND/ANTON BRINK

Síðasta „tabúíð“ á vinnumarkaðinum

Geðheilbrigði á vinnustað er ein mesta áskorun nútímans. Sífellt fleiri vísendingar berast um aukna vanliðan starfsmanna á vinnumarkaði, dvinandi lífsgæði og minnkandi framleiðni. Með sama hætti þarf að brjóta á bak aftur fordóma stjórnenda og starfsmanna um geðræn veikindi. Geðhjálp og Virk taka þátt í vitundarvakningu Alþjóðahheilbrigðismálastofnunarinnar um geðheilbrigði á vinnustað á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn 10. október með morgunfundi undir yfirskriftinni *Hvernig liður þér í vinnunni?* Í Geðhjálpblaðinu reifar Linda Bára Lýðsdóttir frá Virk hvaða þættir geri vinnustað að geðheilbrigðum vinnustað. Þá segir Tryggvi Garðarsson, formaður Styrktarfélags Alþjóða geðheilbrigðisdagsins, frá dagskrá dagsins. Réttari viku síðar gengst Geðhjálp fyrir ráðstefnu um geðheilbrigðisþjónustu við börn undir yfirskriftinni „Börnin okkar“. Þar verður leitast við að gefa heildarmynd af geðheilbrigðisþjónustu við börn á Íslandi, hvað gengur vel og hvað þarf að bæta. Markmiðið er að þrýsta á stjórnvöld að efna til átaks til að leysa brýn úrlausnar-efni á svið geðheilbrigðisþjónustu við börn.

Einn erlendu fyrirlesaranna, Karen Hughes frá Alþjóða heilbrigðismálastofnuninni, segir frá því hvaða áhrif erfið uppeldis-skilyrði og áföll í æsku geta haft á geðheilsu fólks á fullorðinsárum. Feðgarnir Styrmir Einarsson og Einar Björnsson fjalla um geðheilbrigði og geðheilbrigðisþjónustu út frá sjónarhorni ungs fólks og Alexandra Sif Herleifsdóttir segir frá áheitasöfnun sinni til styrktar Útmeð'a. Jóhanna, Ásthildur og Sigrún veita lesendum áhugaverða innsýn inn í reynslu sína af því að sitja á skólabeck í Bataskóla Íslands.

Geðhjálp og Virk taka þátt í vitundarvakningu Alþjóðahheilbrigðismálastofnunarinnar um geðheilbrigði á vinnustað á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn 10. október með morgunfundi undir yfirskriftinni Hvernig liður þér í vinnunni?

Geðhjálpblaðið beinir einnig sjónum sínum að börnum geðsjúkra. Hanna Styrmsdóttir hefur reynslu af því að alast upp hjá geðsjúkri móður. Í áhrifaríku viðtali við Geðhjálpblaðið segir Hanna að langtímasálfræðistuðningur hefði getað hjálpað henni í æsku. Hins vegar segist hún helst af öllu hafa viljað losna við skömmuna í tengslum við geðsjúkdóm móður sinnar. „Við mamma áttum báðar rétt á því,“ segir hún í viðtalinu.

Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálp, leggur áherslu á mannréttindabaráttu Geðhjálp og fjölbreytt meðferðarúrræði. Nú sem fyrr felst eitt brýnasta baráttumál samtakanna í endurskoðun lögræðislaganna til samræmis við Samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og öðrum aðgerðum til að afnema þvingun og nauðung í geðheilbrigðisþjónustu. Með hliðsjón af yfirlýstum áhuga flokkanna á málaflóknum skorar Geðhjálp á komandi stjórnvöld að gefa gangskör í því knýjandi verk-efni sem og málaflóknum í heild á næsta kjörtímabili.

Framhald af forsiðu ➔

Þegar mér fannst ég ekki nógu góð til að geta farið inn í Kringluna.

Þegar ég spurði mömmu hvers vegna ekkert hefði verið að gert sagði hún að dugandi úrræði hefðu ekki verið fyrir hendi. Einmitt þess vegna er Útmeð'a svo frábært átak, því þar geta aðstandendur líka haft samband og leitað hjálpar í gegnum 1717 og Geðhjálp, bæði hér heima og í útlöndum í gegnum Skype og tölvupóstssamskipti.

Sjálfsvígshugsanirnar hurfu úr huga Alexöndru eftir að hún flutti burt úr smábænum og var ekki lengur lögð í einelti.

„En svo komu þær aftur á lokaári mínu í íþróttafraeðinni þar sem álagið varð of mikið og ég fann fyrir miklum kvíða og þunglyndi. Ég skrifaði vanliðanina á erfitt nám og of mikla vinnu og taldi að ég yrði aftur góð eftir að skólanum lyki, en svo varð ekki. Ég var í mikilli afneitun gagnvart þessari vanliðan og viðurkenndi hana ekki fyrr en í fyrravor.“

Alexandra segir þyngra en tárum taki þegar lítil börn sjá ekki tilgang með lífinu.

„Það er átakanlega ungt að vera ellefu ára með sjálfsvígshugsanir en þannig er raunveruleikinn í dag og hafa börn á þessum aldri bundið enda á líf sitt. Það má hins vegar ekki skammast sín fyrir þannig hugsanir og mikilvægt að tala opinskátt um þær. Sjálf var ég í góðu sambandi við mömmu í mínu sálarstríði, sem studdi mig í gegnum þetta allt, en ég skammaðist mín of mikið til að trúa henni fyrir sjálfsvígshugsunum. Ég hafði heyrt talað um að fólk hefði slíkar hugsanir en taldi það óalgengt og vissi ekki að hægt væri að vinna á þeim. Því þarf umræðan að opnast upp á gátt svo það sé hægt að tala eðlilega um það.“

Óttaðist dauðahugsanirnar

Rúmt ár er síðan Alexandra tók áfengi, koffín og sykur út úr neyslunum sínum, og fór að stunda reglulega hreyfingu.

„Margt af því sem ég lærði í íþróttafraeðinámínu hefur reynst mér vel. Þegar maður hreyfir sig seytir líkaminn gleðihormönnum sem er náttúrlegt lyf við vanliðan en það dugur ekki eitt og sér, sérstaklega þeim sem eru þungt haldnir. Ég fór líka að notast við nútíttun, setti upp hreyfingarplan því það er mikilvægt að fara úr húsi, og skrifaði lista yfir það sem ég er þakklát fyrir. Mér fór fljótt að líða betur en þegar ég kom heim frá Kanada um síðustu júl var eins og ég hefði lent á vegg. Þá setti heimilislæknirinn mig á kvíða- og þunglyndislyf, sem ég nota enn og henta mér vel. Ég á þó enn mína slæmu daga, en í heildina liður mér vel og finnst sem þunglyndið sé nær horfið en kvíðinn er enn til staðar.“

Alexandra hefur þó ekki fengið kvíðakast síðan í fyrrasumar.

„Kvíðakast skilur enginn nema sá sem hefur upplifað það. Maður verður handviss um að dauðinn vofi yfir en það er langt frá þeirri tilfinningu að þrá dauðann. Því fylgir stjórnlaus ofsahræðsla og óstjórnlegur grátur og tekur langan tíma að jafna sig á líkama og sál. Ég er þakklát fyrir að þurfa ekki að díla við kvíðaköstin lengur, en margir eiga við þau oft í viku.“

Kærasti Alexöndru er kanadískur og flutti hún út til hans eftir útskrift úr íþróttafraeðinni.

„Þar var ég heltekin af ótta við tilfinninguna um að vilja deyja og þegar ég stóð úti á svölum 18. hæðar átti ég í baráttu við löngunina til að stökkva fram af svölunum og enda lífið á einu augnabliki. Sem betur fer hef ég ekki upplifað þá tilfinningu eftir að ég fór að vinna markviss í sjálfri mér,“ segir Alexandra sem nú býr á Íslandi með kærastanum.



Alexandra Sif segir mikla og óraunhæfa pressu á ungum Íslendingum í dag, sem valdi þeim kvíða og þunglyndi. MYND/ERNIR

Leið út úr myrkrinu er fær

Alexandra opnaði SnapChat-reikninginn eftir hvatningu frá vinkonu.

„Önnur vinkona mín gekk þá á höndum í kringum landið til að vekja athygli á opinni umræðu um vanliðan og ákvað ég að segja mína sögu sem varð aðeins dramatiskari en ég ætlaði,“ segir Alexandra sem ætlaði upphaflega að gefa góð ráð um líkamsrækt í tengslum við nám sitt.

„En ég fann fljótt að andleg og líkamleg heilsa bindast órjúfanlegum böndum. Ég skelfdist í fyrstu við að segja frá liðan minni því það er eitt að tala við símann sinn eða aðra manneskju. Viðbrögðin létu þó ekki á sér standa og fólk sem hafði upplifað vanliðan sjálf, misst einhvern nákominn eða haft sjálfsvígshugsanir sendi mér þakkir og hvatningu,“ segir Alexandra.

Það kom Alexöndru mest á óvart þegar nánir fjölskyldumeðlimir og vinir höfðu samband við hana og höfðu ekki haft hugmynd um erfiða lífsreynslu hennar.

„Enda hafði ég ekki sagt þeim frá því. Þegar maður hittir fólk og er spurður fréttar er vaninn að svara „bara allt fint“ en ekki „í dag langaði mig að drepa mig“. En þannig á það ekki endilega að vera. Maður á ekki að þurfa að skammast sín fyrir þunglyndi eða sjálfsvígshugsanir og einmitt þess vegna er Útmeð'a svo þarft átak, því vanliðanin sést ekki utan á manni.“

Alexandra segist aldrei hafa fundið fyrir fordómum vegna þess sem hún hefur fram að færa á Snappinu.

„Ég hef fengið skilaboð frá tólf ára börnum upp í sextugt fólk, sem sjálf hefur upplifað kvíðaraskanir og þakkað mér fyrir að opna umræðuna. Það getur bjargað mannlífum að mega létta á tilfinningum sínum og ég veit fyrir vist frá Geðhjálp að þeir sem reynt hafa að fyrirfara sér tali um að þeir hafi ekki endilega viljað deyja en að þeir hafi ekki séð aðra leið út úr myrkrinu. Góðu fréttirnar eru þó þær að til er leið út úr myrkrinu,“ segir Alexandra og deilir persónulegri reynslu með lesendum.

„Systir mín, sem nú er tvítug, reyndi að fyrirfara sér þegar hún var sautján ára. Hefði henni tekist ætlunarverk sitt væri hún nú ekki nýbökud móðir sem er svo inni-

lega hamingjusöm með litla barnið í fangi sínu. Það sýnir okkur að lífið hefur upp á ótrúlega margt að bjóða, handan myrksins, og í dag er systir mín svo sannarlega þakklát fyrir að hafa ekki dáði.“

Hættum dugnaðarpressunni

Alexandra er viss um hvaða þættir í umhverfinu auka líkur á að ungt fólk veikist af kvíða og þunglyndi.

„Pressa á ungt fólk í samfélagi okkar er svakaleg. Samfélagsmiðlar sýna hættulegar glansmyndir; maður á alltaf að vera vel til hafður, orkumikill, fullur vellíðunar, virkur í námi og vinnu, eiga fin fót, fara til útlanda og vera virkur í félagslífinu. Ég fann þessa pressu sjálf og finn hana enn. Ungt fólk setur alltof mikið á sína könnu og missir tókin. Þetta á líka við um unga krakka sem orðnir eru simaþrælar og þurfa stöðugt að fylgjast með á SnapChat eða Instagram til að vera gjaldgengir í félagsskap jafningjanna. Því er nauðsynlegt að hjálpa þeim að slaka á svo að þeim líði betur.“

Hún segir forgangsmál að sýna fram á að það sé í lagi að tala um vanliðan.

„Manni má líða illa. Og líði manni aldrei illa veit maður ekki hvað það er að vera hamingjusamur. Það er engin þörf á að gera allt núna og strax. Hættum þessari eilífu dugnaðarpressu á ungt fólk og leyfum því að slaka stundum á og gera ekkert.“

Fram undan eru kosningar og hefur Alexandra þetta að segja við stjórnmalamennt:

„Setjið íþróttaiðkun barna og unglunga í forgang í stað þess að draga úr henni í skólakerfinu. Börnum er ótrúlega mikilvægt að hreyfa sig til að viðhalda líkamlegri og andlegri heilsu. Það þarf líka miklu meiri fræðslu um geðheilbrigði í skólum landsins og þarf að kenna kennurum að bregðast við ef barn opnar sig um vanliðan sína. Börnum finnst þau oft standa ein með sínar tilfinningar en það hjálpar þeim að vita að þau eru alls ekki ein og að fullorðna folkið sé til taks og stuðnings.“

Fylgist með Alexöndru undir lexaheilsa á SnapChat og styrkið Útmeð'a. Reikningsnúmer: 0130-05-063080. Kennitala: 021089-2069. Kass-númer: 662-5892.

Áföll í æsku einn stærsti áhrifaþáttur geðsjúkdóma

Karen Hughes, sérfræðingur í heilsugæslu hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni, fjallar um samspil erfiðra uppvaxtarskilyrða og áfalla í æsku og geðheilsu á fullorðinsárum á ráðstefnu Geðhjálpur undir yfirskriftinni Börnin okkar! sem haldin verður á Grand Hótel 17. október næstkomandi.

Hvað eru nýjustu rannsóknir um áhrifaðstæðna og áfalla í æsku á geðheilsu fullorðinna að leiða í ljós? Alþjóðlegar rannsóknir sýna í æríkari mæli að áföll í bernsku eru einn stærsti áhrifaþátturinn á andlega vanheilsu bæði hjá börnum og fullorðnum. Vanræksla, ofbeldi, misnotkun og önnur erfið reynsla getur haft áhrif á hvernig heili og líkami þroskast, hvernig viðbrögð verða við áreiti og streitu og hvernig til að hafa stjórn á tilfinningum, leysa vandamál, treysta fólki og hafa samskipti í gegnum ævina. Því meiri áföll sem barn verður fyrir í uppveixinum því líklegra er að það glími við andlega vanheilsu á fullorðinsárum. Í raun má segja að manneskjur læri í bernsku á umhverfi sitt. Ef það umhverfi er óáreiðanlegt og hættulegt þá læra þær að lifa í hættulegu umhverfi sem setur upplifun þeirra seinna í mótsögn við raunveruleika friðsæls samfélags.

Hvers konar áföll er verið að skoða? Yfirleitt er verið að kanna áhrif illrar meðferðar og slæmra fjölskylduáðstæðna í bernsku. Ill meðferð er líkamleg, kynferðisleg og sálræn misnotkun sem og



Áföll í æsku geta haft varanleg áhrif á líðan og lífsgæði á fullorðinsárum.

líkamleg og tilfinningaleg vanræksla. Slæmar fjölskylduáðstæður fela í sér að verða vitni að heimilisofbeldi, fjölskylda eða heimili líðast í sundur, eða foreldri sem er í neyslu, haldið geðsjúkdómi eða stundar glæpi. Rannsóknir sem hafa verið gerðar í Bretlandi og á fleiri stöðum í Evrópu sýna

fram á að í kringum helmingur fullorðinna hefur orðið fyrir að minnsta kosti einni neikvæðri reynslu í bernsku og kringum tíu prósent hafa upplifað það fjórum sinnum eða oftar. En börn geta líka upplifað aðrar tegundir áfalla í uppveixinum eins og stríð, ofbeldi í samfélagi, einelti og heimilisleysi.

Því meiri áföll sem barn verður fyrir í uppveixinum



því líklegra er að það glími við andlega vanheilsu á fullorðinsárum.

Karen Hughes, sérfræðingur í heilsugæslu.

Allt getur þetta skaðað andlega heilsu þeirra gegnum ævina og því fleiri neikvæðar upplifanir því meiri áhrif hafa þær.

Hvaða geðraskanir eru tengdar við áföll í æsku? Áföll í æsku geta haft áhrif á allar tegundir geðsjúkdóma. Rannsóknir sem gerðar voru nýlega á heimsvísu sýna að börn sem hafa orðið fyrir fjórum eða fleiri áföllum eru um það bil fjórum sinnum líklegri til að þjást af kvíða, þunglyndi eða lífsleiða; sex sinnum líklegri til að eiga

við áfengisvanda að stríða; átta sinnum líklegri til að komast í ofbeldisaðstæður; tíu sinnum líklegri til að eiga við eiturfjávanda að etja og þrjátíu sinnum líklegri til að að reyna sjálfsvíg. Aðrar rannsóknir hafa leitt í ljós samband milli áfalla í æsku og fjölda annarra geðsjúkdóma.

Hvernig byrgjum við brunninn? Rannsóknir sýna að styrkjandi inngrip í bernsku eins og að bjóða upp á traust samband við einhvern fullorðinn og þjálfra hærni einstaklingsins geta vegið upp á móti þeim skaða sem áföll í æsku geta valdið. En þessar aðferðir munu aldrei ná til allra barna sem verða fyrir áföllum og því eru forvarnir svo mikilvægar. Áföll í æsku hafa ekki bara áhrif á andlega heilsu heldur líka neikvæð áhrif á menntun, atvinnu, almenna heilsu og heilsuáhættuþegðun, glæpi og ótímabær dauðsföll. Samfélagið allt græðir því á fyrirbyggjandi aðgerðum og ætti að standa saman í því að gripa inn í með stuðningi fyrir foreldra, inni í skólakerfinu og viderkenna áhrif áfalla í æsku og mikilvægi þess að koma í veg fyrir þau.

Er ekkert öðruvísi en aðrir

Feðgarnir Styrmir Einarsson og Einar Björnsson þekkja báðir Asperger-heilkennið af eigin reynslu. Þeir líta hvorki á það sem vandamál né sjúkdóm heldur sem eðlilegan hluta af lífinu.

Styrmir var greindur með Asperger-heilkennið þegar hann var sjö ára. Við höfum alltaf litið á það sem hluta af því hvernig persóna hann er og útskýra hvernig hann hugsar. Við vorum í viðtölum hjá sálfræðingi í tvö ár og tókum strax þá ákvörðun að Asperger væri hvorki sjúkdómur né vandamál, heldur bara eðlilegur hluti af lífinu en það þurfa ekki allir að vera eins," segir Einar og Styrmir kinkar kolli til samþykkis. „Ég hef aldrei litið á mig sem eitthvað öðruvísi en aðra krakka. Ég var miklu hræddari við að vera með Asperger þegar ég var yngri en mér hefur farnast vel. Ég er hluti af hópnun, á góða vini og er félagslega virkur," segir Styrmir, sem er í 9. bekk og hefur mikinn áhuga á fótþolta, sögu og stjórnmálum.

Eftir að Styrmir fékk greiningu var Einar strax staðráðinn í að leita eftir úrræðum og fá aðstoð fyrir hann. „Það var allt svart eða hvítt hjá Styrmi, hann átti erfið með að taka mótlæti, sýndi mjög sterkar tilfinningar og gat orðið mjög reiður. Ég þekkti þetta allt saman og vissi hvernig hann hugsaði því ég var sjálfur svona sem barn. Hins vegar fékk ég enga aðstoð. Ég tel að það hafi átt þátt í að ég veiktist seinna á lífsleiðinni en ég var greindur með geðhvarfasýki aðeins 25 ára gamall eftir að hafa gengið í gegnum mikla erfiðleika. Mín hugsun varðandi Styrmi var að gera allt til að koma í veg fyrir



„Við tókum strax þá ákvörðun að Asperger væri hvorki sjúkdómur né vandamál, heldur bara eðlilegur hluti af lífinu en það þurfa ekki allir að vera eins," segja þeir feðgar Einar og Styrmir. MYND/ERNIR

að hann lenti í svipaðri stöðu og ég var í sem krakki. Ég tel að það hjálpi okkur að ég bý að þessari reynslu.“

Rútína mikilvæg

Þeir feðgar hittu sálfræðing með reglulegu millibili í tvö ár og eru sammála um að það hafi verið mjög gagnlegt. „Mikilvægt er að

hjelpa bæði börnum og foreldrum í þessari stöðu. Stundum þarf að breyta einhverju í umhverfinu og taka á ákveðnum hlutum. Smáatriði geta t.d. skipt miklu máli til að auðvelda samskiptin. Það fyrsta sem Styrmir spurði um á morgnana var hvað væri í matinn svo við settum upp matarplan fyrir vikuna og ákveðinn strúktúr í sambandi við skólann og íþróttir," segir Einar og Styrmir bætir við að sér finnst gott að hafa allt í föstum skorðum. „Mér finnst það veita mér ákveðið öryggi," segir hann brosandí.

Fjölskyldan býr í Hveragerði en þar var boðið upp á námskeið sem kallast Fjölskyldu ART sem er hugræn atferlismeðferð og snýst um félagsfærni, sjálfsstjórnun/reiðistjórnun og síðferðisþjálfun. „Fólki er m.a. kennt að bregðast við tilfinningum eins og reiði og sorg og hvernig gott er að ræða saman á skynsamlegum nótum. Námskeiðið hjálpaði okkur heimilíki við að takast á við daglegt líf og virkaði vel fyrir okkur," segir Einar.

Stimpill getur valdið vanlíðan

Þegar talið berst að geðheilbrigðiskerfinu segist Einar vera þeirrar skoðunar að sjúkdómsvæðing sé þar alls ráðandi. „Ég veit að þess er krafist að börn fái greiningu áður en þau fá aðstoð, sem mér finnst rangt því greining getur verið ákveðinn stimpill. Þessi stimpill getur valdið fólki van-

líðan og vandræðum seinna meir í lífinu. Svo finnst mér við verða að stíga varlega til jarðar hvað varðar lyfjagjöf. Við erum við farin að gefa börnum lyf allt niður í sex, sjö ára aldur sem ég tel að ætti að vera óþarfi og leita frekar annarra leiða.“

Spurður hvort eða hvernig hann myndi vilja breyta kerfinu segist Einar telja að í mörgum tilfellum þurfi að sýna fólki meiri umhyggju og umburðarlyndi. „Við eignum að geta tekið utan um einstaklinginn og spurt hvað kom fyrir hann en ekki hvað sé að honum. Það væri líka til bóta að hafa greiðari aðgang að sálfræðingum," segir Einar.

„Svo má kenna börnum þegar þau eru lítil að það er allt í lagi að vera öðruvísi. Ef ég hefði átt annan eða öðruvísi vinnuhóp væri ég kannski einn og vinalaus í dag. Stundum má skólinn bregðast við og gripa inn í aðstoð hjá krökkum sem líður illa. Ef þau draga sig skyndilega í hlé, vilja ekki taka þátt í félagsstarfi eða íþróttum getur verið að þeim líði illa andlega og það þurfi að hjálpa þeim," nefnir Styrmir ákveðinn. „Þótt það eigi að vera hlutverk foreldranna að fylgjast með líðan barna sinna getur samband þeirra oft verið þannig að foreldrar vita ekki hvað er að gerast hjá krökkum eða hvernig þeim líður. Þess vegna er mikilvægt að allt umhverfið sé vakandi," segir Styrmir að lokum.

Ertu komin/n í þrot? Erindi um velliðan á vinnustað

Linda Bára Lýðsdóttir fjallar um geðheilbrigði á vinnustað á morgunverðarfundi Virk og Geðhjálp á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn. Yfirskriftin er: Ertu kominn í þrot?

Erindi mitt mun fjalla um líðan starfsmanna á vinnustað. Hvernig mikil streita og vanlíðan getur að lokum leitt til kulnunar sem er alvarlegt geðheilbrigðisvandamál. Skoðað verður hvaða þættir í umhverfinu geta leitt til kulnunar og hvernig er hægt að bregðast við, bæði stjórnendur sem og starfsmenn. Það er ekki bara mikilvægt að einstaklingurinn sé meðvitadur um eigin líðan og geðheilbrigði heldur er mikilvægt að stjórnendur séu vakandi fyrir þessu hjá sínum starfsmönnum," útskýrir Linda Bára Lýðsdóttir, sálfræðingur og sviðsstjóri mats og þjálfunar hjá Virk en hún flytur erindið Ertu komin/n í þrot? á morgunverðarfundi Virk og Geðhjálp næstkomandi þriðjudag.

Linda segir að hlúa þurfi að vinnuumhverfinu, bæði af hálfu stjórnenda og starfsfólks, til að skapa geðheilbrigðan vinnustað.

„Það að vinna getur verið mikilvægur þáttur í velliðan fólks og því skiptir gríðarlega miklu máli að okkur líði vel í vinnu. Geðheilbrigður



Linda Bára Lýðsdóttir, sálfræðingur og sviðsstjóri mats og þjálfunar hjá Virk, fjallar um geðheilbrigði á vinnustað á morgunverðarfundi Virk og Geðhjálp.

vinnustaður er staður þar sem stjórnendur og starfsmenn vinna markvisst að því að hlúa að vinnuumhverfi sínu þannig að öllum líði vel. Þar sem reynt er að draga úr vægi þátta sem geta ýtt undir vanlíðan, unnið að því að styrkja starfsmenn í starfi og þar

sem tekist er á við vandamál tengd líðan þegar þau koma upp. Geðheilbrigður vinnustaður er staður sem rúmar einstaklingsbundna þætti og aðstoðar einstaklinga þegar þeim líður illa.“

Hvernig má koma í veg fyrir að fólk

veikist vegna aðstæðna á vinnustað? „Ýmsa þætti er hægt að skoða til að koma í veg fyrir vinnutengd veikindi. Huga þarf að álagi og að einstaklingar skynji að þeir hafi stjórn á aðstæðum sínum, að traust og stuðningur sé hluti af menningu vinnustaðarins, að komið sér fram við einstaklinga af sanngirni og þeim umbunað á sanngjarnan hátt. Stjórnendur jafnt sem starfsmenn geta unnið að þessu í sameiningu en auðvitað leika stjórnendur stórt hlutverk og þurfa að hafa færi á að sinna þessum þáttum. Undirmannaður vinnustaður með langvarandi álagi veitir til dæmis litil tækifæri til þess,“ segir Linda.

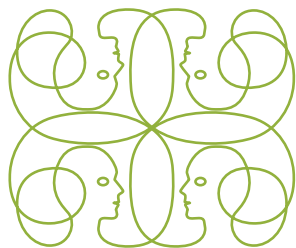
Starfsendurhæfing hjá Virk

Þegar einstaklingur þarf að hætta eða draga tímabundið úr vinnu vegna heilubrests getur hann í samráði við lækni leitað eftir aðstoð hjá Virk starfsendurhæfingarsjóði. Hjá Virk er metið hvort og hvernig megi aðstoða.

„Hjá sumum getur það tekið stuttan tíma en öðrum lengri. Þá er mikilvægt að einstaklingur hafi möguleika

á að koma til baka í vinnuumhverfi sitt í skrefum,“ segir Linda

„Ef starfsendurhæfing er talin tímabær og einstaklingur vill vinna að því að komast aftur til starfa hittir hann ráðgjafa sem fylgir honum gegnum ferlið. Hlutverk ráðgjafans felst í því að gera áætlun í samstarfi við einstaklinginn sem stuðlar að endurkomu til vinnu, hvetja hann áfram og hlúa að honum þegar hlutirnir eru ekki að ganga sem skyldi. Virk styður einstaklinginn í að sækja sér úrræði, til dæmis í formi hreyfingar, sjúkraþjálfunar og sálfræðiaðstoðar en úrræðin eru valin með það í huga að þau auki líkur á endurkomu til vinnu. Markmiðið er alltaf að einstaklingur verði virkur á ný, að hann geti tekið þátt í atvinnulífinu og því samfélagi sem hann býr í. Það er gríðarlega mikilvægt fyrir geðheilbrigði að einstaklingi finnist hann gildur þegn. Samfélagið, þar með talinn vinnu- markaðurinn, þarf að axla ábyrgð í að skapa tækifæri til þátttöku fyrir einstaklinga, sem eru að kljást við ýmis vandamál.



HVERNIG LÍÐUR ÞÉR Í VINNUNNI?

Ábyrgð stjórnenda og starfsfólks á andlegri líðan á vinnustað

Morgunfundur VIRK og Geðhjálp um geðheilbrigði á vinnustöðum

Grand Hótel 10. október kl. 8.30-10.30

FUNDARSTJÓRI Sirrý Arnardóttir

DAGSKRÁ

- ▶ **ÁVARP**
Þorsteinn Víglundsson, félags- og jafnréttismálaráðgjafi
- ▶ **ERTU KOMINN Í ÞROT?**
Linda Bára Lýðsdóttir, sviðsstjóri hjá VIRK
- ▶ **HÚMOR OG GLEÐI Í VINNUNNI ERU DAUÐANS ALVARA**
Edda Björgvinsdóttir, leikkona og fyrirlesari
- ▶ **REYNSLUSAGA**
Sveinn Þorsteinsson
- ▶ **VERT ÞÚ FYRIRMYND**
Bára Hildur Jóhannsdóttir, deildarstjóri á mannauðssviði Landsspítala
- ▶ **REYNSLUSAGA**
Margrét Marteinsdóttir
- ▶ **SAMANTEKT FUNDARSTJÓRA**

AÐGANGUR ÓKEYPIS
en skrá skal þátttöku á virk.is



STARFSENDURHÆFINGARSJÓÐUR

Mikilvægt að búa vel að fólki á vinnustað

Allt frá því að Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn 10. október leit fyrst dagsins ljós hefur ákveðið þema verið til umfjöllunar ár hvert. Þemað í ár er „Geðheilbrigði á vinnustað.“ „Vinnan er í flestum tilfellum stór hluti af lífi fólks og þegar staðan er sú að um 300 milljónir manna hér á jörðu þjást af þunglyndi og um 260 milljónir af kvíða er ljóst að vekja þarf athygli á mikilvægi þess að vel sé búið að fólki á vinnustaðnum. Þetta er ákaflega brýnt mál,“ segir Tryggvi Garðarsson, formaður Styrktarfélags Alþjóða geðheilbrigðisdagsins.

Vinna með einum hætti eða öðrum er öllum nauðsynleg. Markmið með vinnu skapar betri velmegun og velliðan hjá okkur sjálfum, fjölskyldum okkar og fyrirtækjunum sem við vinnum hjá. En til þess að geta skilað fullum afköstum þarf heilsan að vera í lagi og þar leikur geðheilsan stórt hlutverk. Ef vinnuumhverfið er ekki í lagi getur það haft alvarleg og niðurdrepandi áhrif á vinnugetuna og lífsgæði fólks. Streita, einelti og annað neikvætt áreiti getur dregið enn frekar úr einstaklingum sem þá getur valdið mikilli vanlíðan og frekari vangetu til þess að inna störf sín af hendi svo vel sé. Einelti er viðvarandi þrátt fyrir að löggjafinn hafi undirstrikað að tekið skuli á einelti og öðru ótilhlýðilegu athæfi á vinnustöðum. Ef vinnan skapar ekki velmegun og velliðan, heldur veldur tapi og vanlíðan, þá hættum við að stunda slíka vinnu og leitum verkefna sem uppfylla grundvallarmarkmið vinnu. Áframhaldandi og siendurteknir erfiðleikar geta valdið kulnun í starfi sem má líta á sem félagslegt fyrirbrigði en það kemur fram á vinnustað og hefur áhrif á framleiðni, samskipti og þróun en spillir einnig starfsanda



Tryggvi Garðarsson, formaður Styrktarfélags Alþjóða geðheilbrigðisdagsins.

vinnustaðar. Kulnun er í grunninn atvinnutengd.

„Á Íslandi höfum við nokkur geðúrræði til þess að endurhæfa einstaklinga sem með geðraskanir, sem geta komið þeim til góða á brautinni til betra lífs,“ segir Tryggvi „Á Alþjóða geðheilbrigðisdeginum komum við saman og gerum okkur glaðan dag í bland við fyrirlestra leikra sem lærðra. Að þessu sinni ætlum við að bjóða fólk velkomið í Tjarnarbió klukkan 16.15 þar sem forsetafrúin, Elíza Reid, heiðrar okkur með nærveru sinni og segir nokkur orð í tilefni dagsins. Ari Eldjárn verður með uppistand og leikhópur úr Hlutverkasetri flytur gjörning, ljóðalestur, á vegum Hlutverkaseturs og brot úr leikritinu „Fyrirlestur um eitthvað fallett“ sem er leikverk á vegum Smartlab. Við munum síðan gæða okkur á kaffi og góðgæti,“ upplýsir hann.

Í tengslum við Alþjóða geðheilbrigðisdaginn 10. október verður Geðhjálp með ráðstefnu sem nefnist „Geðheilbrigði á vinnustað. Hún verður á Grand Hótel og byrjar með morgunverði kl. 8.30 þennan sama dag.

Heimild: Kristinn Tómasson. Geðheilbrigði á vinnustöðum. Möguleikar til forvarna og ráðgjafa. Geðvernd. 1. töl. 2006.

Margar leiðir til að bæta geðheilbrigðisþjónustu

Hrannar Jónsson, formaður Geðhjalpar, vill sjá aukna áherslu á mannréttindi þeirra sem glíma við geðrænar áskoranir, breytt viðhorf til geðheilbrigðisvandamála og fleiri meðferðarúrræði.

Geðhjálp berst fyrir mannréttindum fólks sem glímir við geðrænar áskoranir ásamt því að sinna fræðslustarfi og veita ráðgjöf. „Í raun látum við allt sem varðar geðheilsu skipta okkur máli,“ segir Hrannar Jónsson, formaður Geðhjalpar.

Á næstunni kynnis Geðhjálp skýrslu sem kom út nýlega frá sérstökum álitsgjafa mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna um ástand geðheilbrigðismála. „Þar rekur hann hvað honum finnst vera að,“ segir Hrannar. „Bæði varðandi sýnina á geðræn vandamál og hvernig við meðhöndlum þau. Skýrslan er ofboðslega mikið í takt við það sem við segjum og setur skýrt og skilmerkilega fram hvað þarf að laga, t.d. að það sé óviðunandi að ekki sé unnt að taka á mannréttindabrotum innan geðheilbrigðiskerfisins með óbreyttu ástandi.“

Þörf á viðhorfsbreytingu

Hrannar segir þörf á viðhorfsbreytingu. „Það er ekkert í vísindunum sem segir að geðheilbrigðisvandamál snúist bara um efnaójafnvægi í heilanum,“ segir Hrannar. „Auð-

vitað skipta boðefnin í heilanum máli, en viðhorfið í nútíma geðlæknisfræði er að þetta sé flókið samspil margra þátta. Lyfin hafa auðvitað áhrif, en þetta eru stórar sleggjur sem virka yfirleitt ekki einar og sér sem langtímalausn.“

„Þegar geðlæknar sem gefa lyf eru eina þjónustan sem er niðurgreidd er hætta á að hún sé ofnýtt,“ segir Hrannar. „Það þarf að bjóða upp á fleiri úrræði sem fólk getur nýtt áður en allt er komið í óefni. Við þurfum að fá sálfræðinga, félagsráðgjafa, hjúkrunarfræðinga, frjáls félagsamtök, þá sem búa við fátækt og auðvitað notendur þjónustunnar með í stefnumótun. Það skiptir máli í hvað fjármunum er varið og við þurfum átak en ekki bara meira af því sama. Við þurfum beinlínis meiri þekkingu inn í pólitíkina bæði á Alþingi og sveitarstjórnunum.“

Ýmis ráð til

Hrannar segir að það séu ýmis ráð til að bæta geðheilbrigðisþjónustuna hér. „Hvað varðar réttindi er eitt af því að endurskoða lögræðislögin,“ segir Hrannar. „Þau eru ekki í samræmi við samning Sam-

einuðu þjóðanna um réttindi fólks með fatlanir.“

„Annað sem gæti hjálpað er að bjóða fólki sem þarf meðferð að gera fyrirfram gefnar tilskipanir um meðferð sína þegar allt er í góðu lagi,“ segir Hrannar.

„Það ætti líka að vera í boði að fá meðferð án lyfja. Sumir vilja ekki lyf og það á að vera þeirra réttur,“ segir Hrannar. „Það skapar oft ný vandamál og áföll ef fólk er þvingað til að taka lyf.“

Þarf uppskurð á kerfinu

„Það vantar líka að koma til skila hversu góðar batahorfur eru af geðrænum áskorunum,“ segir Hrannar. „Og fólk með eigin sögu ætti að fá vinnu við meðferð svo það geti miðlað af sinni reynslu. Margt af því áhugaverðasta sem hefur gerst í geðheilbrigðisþjónustu má þakka þrýstingi þeirra sem hafa náð bata.“

Hrannar segir að það sé þörf fyrir róttækar kerfisbreytingar. „Við þurfum góðan hóp til að leggjast yfir þetta og gera uppskurð á kerfinu. Á síðustu árum hafa margar rannsóknir sýnt fram á hversu áföll í æsku geta haft



Hrannar Jónsson, formaður Geðhjalpar, vill sjá róttækar breytingar á geðheilbrigðisþjónustu á Íslandi. MYND/ANTON BRINK

mikil áhrif síðar meir. Ekki bara hvað varðar geðræn vandamál, heldur varðandi offitu, fíkn og sjálfsofnæmissjúkdóma. Kannski

þurfum við öll líka að verða meðvitaðri um að erfið lífsreynsla sést ekki endilega utan á fólki,“ segir hann.



Hanna Styrmsdóttir býr að þeirri reynslu að alast upp hjá geðveikri móður og þekkir myndina vel. Hún mun taka þátt í fræðslustarfinu í kringum skólasýningarnar á kvikmyndinni Stelpan, mamman & djöflarnir. MYND/ERNIR

Hefði viljað losna við skömmina

Geðhjálp gengst, í samstarfi við Bíó Paradís og Reykjavíkurborg, fyrir skólasýningum á kvikmyndinni Stelpan, mamman & djöflarnir sem vakið hefur mikla athygli.

Hanna Styrmsdóttir býr að þeirri reynslu að alast upp hjá geðveikri móður og þekkir myndina vel. Hún mun taka þátt í fræðslustarfinu í kringum skólasýningarnar.

Myndin fjallar um Siri sem er einstæð móðir og býr ein með dóttur sinni. Djöflarnir ráða ríkjum í lífi móðurinnar en dóttirin Ti upplifir

veröldina heima fyrir öðruvísi. Ti styðst við sitt eigið myndunarafl til þess að sigr djöfla móður sinnar. Í þessari mynd er veitt innsýn inn í líf dóttur alvarlega geðveikrar konu. Hanna var fús að svara nokkrum spurningum varðandi kvikmyndina og eigin upplifun. Hún var spurð hvort eitthvað í myndinni endurspegladi hennar eigin reynslu?

„Í myndinni er sögð saga lítillar stúlku og móður hennar sem þjáist af ofsóknargeðklofa. Sjúkdómur móður minnar var ekki alveg sá sami og ég var ekki ein með henni í sama skilningi og Ti litla með mömmu sinni. Ég samsama mig engu að síður sterkt með bæði Ti og mömmu hennar. Það er margt í skynjun þeirra beggja sem ég

Langvinnur sjúkdómur eins og mömmu veldur krónískri áfallastreituröskun, bæði hjá sjúklingnum og nánustu aðstandendum.

þekki, tilfinningalegri og félagslegri einangrun þeirra, sem og í viðbrögðum samfélagsins,“ svarar Hanna.

Telur þú að myndin hjálpi börnum sem eiga foreldri sem þjáist af geðsjúkdómi? Ég held að það sé alltaf mikilvægt að hafa aðgang að kvikmyndum, bókmenntum, myndlist og öðrum listum sem endurspeglar reynslu manns. Það er grundvallaratriði fyrir barn í jafnyfirþyrmandi kringumstæðum og Ti litla, að skilja að veruleiki hennar er ekki eins og best verður á kosið fyrir barn, að hún er ekki ein og að hún á rétt á því að samfélagið styðji hana og hjálpi í aðstæðum sem hvorki hún né mamma hennar fá ráðið við.

Hvaða áhrif hafði myndin á þig? Hún hafði mikil áhrif á mig og var mikilvæg á margvíslegan hátt, fyrir barnið sem ég var og man mjög vel eftir, fyrir mig sem fullorðin barn foreldra minna, sem foreldri sjálf og sem fullorðin þátttakanda í samfélagi sem þarf að styðja börn betur í þeim margvíslegu erfiðleikum sem að þeim stæðja.

Hvaða stuðning hefur þú þurft að fá á sínum tíma? Langvinnur sjúkdómur eins og mömmu veldur krónískri áfallastreituröskun, bæði hjá sjúklingnum sjálfum og nánustu aðstandendum. Ég hafði mjög ríka þörf fyrir trausta tengingu við fullorðna manneskju og ég held að langtímasálfræðistudningur geti verið nauðsynlegur í slíkum til-

fellum. Ég hefði t.a.m. þurft aðstoð við að skilja hvað var að gerast, að það var ekki mér að kenna og að læra uppbyggileg bjargráð. Ein táknmynd slíkra bjargráða í myndinni er að Ti leggur stund á sjálfsvarnarlistina aikido sem gengur út á að verja sjálfan sig án þess að valda árásaraðilanum skaða um leið.

Telur þú að það sé auðveldara fyrir börn sem eru aðstandendur í dag að fá viðeigandi stuðning en var þegar þú varst að alast upp? Það er engin spurning, enda er skilningur samfélagsins og heilbrigðiskerfisins gjörbreyttur, en hvort það sem gert er sé nóg í öllum aðstæðum, er annað mál. Í nóvember 2015 lagði þáverandi heilbrigðisráðherra fram þingsályktunartillögu um stefnu og aðgerðaáætlun í geðheilbrigðismálum þar sem meðal annars er gert ráð fyrir stóruknunum stuðningi við börn geðsjúkra foreldra. Þingsályktun er viljayfirlýsing af hálfu löggjafarvaldsins og það er gott að viljinn til að breyta aðstæðum barna geðsjúkra sé til staðar. Þingsályktun þarf síðan að fylgja eftir.

Er þetta enn tabú? Og ef svo, hvað þarf að þínu mati að gefa til að rjúfa þögnina, eyða fordómum? Það hefur verið unnið gríðarlega mikið starf og oftar en ekki á afar óeigingjörnum forsendum og það er ekki hægt að bera saman fordóma eða þekkingarleysi núna og fyrir fjórutíu árum. En ég verð oft mjög hissa þegar ég átta mig á því í samtölum við fólk hvað þekking og skilningur á geðsjúkdómum eru samt takmörkuð enn og eina ráðið við því er meiri fræðsla. Hún þarf að vera fjölbreytt, útbreidd og aðgengileg fyrir alla.

Hvað hefur þú viljað að hefði verið gert fyrir þig þegar þú varst barn í hlutverki aðstandanda? Ég vildi helst af öllu hafa fengið þau skilaboð frá samfélaginu að ég þyrfti ekki að skammast mín fyrir geðsjúkdóm mömmu minnar og aðstæður okkar. Við mamma áttum báðar rétt á því.

Áfangi í átt að betra lífi

Bataskólinn býður upp á úrval af skemmtilegum og fjölbreytilegum námskeiðum fyrir fólk í bata frá geðröskunum og aðstandendum þess. Einu kröfurnar eru jákvætt viðhorf og virðing fyrir starfsfólki og samnemendum. Hér segja nokkrir nemendur frá reynslu sinni af skólanum.

Frábær viðbót við annað sem er í boði

Sigrún Bjarnadóttir vill verða virkari í samfélaginu.

Hvers vegna sóttir þú um Bataskólann? Ég var í öðru úrræði og frétti af Bataskólanum þar. Ég sótti strax um og hef verið í skólanum síðan hann byrjaði.



Hvernig er hann ólíkur öðrum skólum? Kennararnir styðja við mann og hjálpa manni að skilja veikindin betur. Ég greindist með kvíða og það að mæta og hlusta hefur hjálpað mér að takast á við daglegt líf og líðan og að sjá nýjar leiðir.

Hvernig líkar þér skólinn? Myndir þú mæla með honum við aðra? Mér líkar mjög vel í skólanum, finnst þetta frábær viðbót við það sem er í boði. Ég myndi hiklaust mæla með Bataskólanum við aðra sem eru í sömu stöðu.

Hvað langar þig til að breytist í lífi þínu með námi í Bataskólanum? Mig langar til að ná betri tókum á veikindum mínum og geta orðið aðeins virkari í samfélaginu.

Horfst í augu við eigið líf

Jóhanna Sturludóttir finnst aðkoma nemenda að náminu mikilvæg.

Hvers vegna sóttir þú um Bataskólann? Ég hafði heyrt um Bataskólann í Bretlandi og það vakti áhuga minn að nemendurnir fá að koma að mótun hans.

Hvernig er hann ólíkur öðrum skólum? Þetta eru ekki bara fræði heldur er reynsla annarra nemenda líka til umfjöllunar, hvort sem um einstaklinginn með áskoranirnar eða aðstandandann er að ræða. Það má segja að námið og námsefnið gangi nær manni en annað nám, því það kallar á að horfast í augu við sitt eigið líf.

Hvernig líkar þér skólinn? Mjög vel, mér finnst góður andi í hópnum. Allir eru velkomnir og öllum sýnd virðing, hópurnir er fjölbreyttur og ólík sjónarmið fá að heyrast.

Myndir þú mæla með honum við aðra? Já, bæði við þá sem eru að fást við geðrænar áskoranir og aðstandendur. Námskeiðin eru mjög vel unnin og bæði studd rannsóknunum og innleggi þeirra sem reynsluna hafa sem er mjög mikilvæg. Fræðslan og skilningurinn á sinni eigin áskorun finnst mér eiga stærstan þátt í að hægt sé að vera í bata.



Jóhanna Sturludóttir telur mikilvægt að fólk komist í virkni og einangrist ekki.

“Eftir því sem ég fræðist meira, og skilningurinn eykst, þeim mun betur gengur daglegt líf.

Jóhanna Sturludóttir

Hvað langar þig til að breytist í lífi þínu með námi í Bataskólanum?

Eftir því sem ég fræðist meira og skilningurinn eykst, þeim mun betur gengur daglegt líf. Það getur verið óþægilegt að horfast í augu við sjálfan sig og sínar áskoranir en það er nauðsynlegt og ég nota oft orðin: „Eina leiðin er í gegn.“ Allir vilja taka þátt í samfélaginu en það verður að vera á forsendum hvers og eins. Það er mikilvægt að allir komist í einhverja virkni og einangrist ekki.

Næsta skref út í lífið

Ásthildur Kristjánsdóttir sér möguleika sem hún sá ekki áður.

Hvers vegna sóttir þú um Bataskólann? Ég er með mikla kvíðaröskun og þunglyndi. Ég hef verið í Hugarafli síðan í fyrra og mér finnst Bataskólinn næsta skref til að fara út í lífið.

Hvernig er hann ólíkur öðrum skólum? Við sitjum á skólabekk og fáum verkefni. Þetta er mjög einstaklingsmiðað og mjög skipulagt. Þetta er eins og að vera kominn í skóla í sjálfum sér. Við fáum líka upplýsingar um réttindi okkar og mörg svör um sjúkdómana sem við erum haldin.

Hvað langar þig til að breytist í lífi þínu með námi í Bataskólanum? Bataskólinn er ákveðinn áfangi í átt að betra lífi og þar mætir fólk virðingu og jákvæðum stuðningi. Ég sé nú möguleika sem ég sá ekki áður. Ég mæli með skólanum fyrir alla sem berjast við geðraskanir.



Börnin okkar!

Ráðstefna Geðhjálp um geðheilbrigðisþjónustu við börn og ungmenni á Íslandi
Gullteigur, Grand Hótel 17. október 2017.

Fundarstjóri Þorsteinn Guðmundsson leikari og verkefnisstjóri Bataskóla Íslands



- 08.30 – 08.45 **Opnunarávarp**
Óttarr Proppé, heilbrigðisráðherra.
- 08.45 – 09.00 **Börn í brennidepli**
Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálp.
- 09.00 – 09.25 **Áhrif áfalla í æsku á geðheilsu fullorðinna** – kostnaður samfélagsins
Karen Hughes, sérfræðingur hjá heilsugæslu Wales.
- 09.25 – 09.50 **Íslensk barnavernd** – betur má ef duga skal
Steinunn Bergmann, félagsráðgjafi og sérfræðingur hjá Barnaverndarstofu.
- 09.50 – 10.15 **Aðgengi að sjálfræðiþjónustu innan heilsugæslunnar** – framtíðarsýn
Agnes Agnarssdóttir, sálfræðingur og fagstjóri sálfræðiþjónustu hjá heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.
- 10.15 – 10.35 **Kaffi**
- 10.35 – 11.00 **Átak norskra stjórnvalda í innleiðingu geðheilbrigðisþjónustu fyrir 0-3 ára**
Kari Slinning sálfræðingur og dósent í þróunarsálfræði við háskólann í Ósló.
- 11.00 – 11.25 **Rannsókn á högum 7 ára barna foreldra með geðrofasjúkdóma í Danmörku.**
Ditte Ellersgaard, doktorsnemi í læknisfræði og rannsakandi.
- 11.25 – 11.50 **Meðferðarúrræði fyrir fjölskyldur hælisleitenda í kjölfar áfalla í heimalandinu**
Auður Ósk Guðmundsdóttir, fjölskylduþerapisti hjá mannréttindasamtökunum Freedom from torture í Glasgow.
- 11.50 – 12.10 **Okkar rödd – viðbrögð og tillögur til úrbóta.**
Fanneý Björk Ingólfssdóttir, Magnús Friðrik Guðrúnarson og Andrea Sif Jónsdóttir Hauth.
- 12.10 – 13.00 **Matarhlé**

Málstofa A

Börn frá 0-6 ára

Málstofustjóri Gunnlaug Thorlacius félagsráðgjafi og fjölskyldufræðingur á geðsviði LSH.

- 13.00 – 13.20 **1001 dagur í lífi hvers barns**
Anna María Jónsdóttir, geðlæknir á Landspítalanum og Miðstöð foreldra og barna.
- 13.20 – 13.40 **Sálfræðiþjónusta í mæðra- og ungbarnavernd í nútíð og framtíð**
Sólrun Ósk Lárusdóttir, sálfræðingur hjá heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.
- 13.40 – 14.00 **Fjölbættur vandi og þjónusta – ólíkar þarfir á ólíkum tímum**
Dr. Evald Sæmundsen, sálfræðingur og sviðsstjóri rannsókna hjá Greiningar- og ráðgjafastöð ríkisins.
- 14.00 – 14.15 **Spurningar & svör**

Málstofa B

Börn frá 12-18 ára

Málstofustjóri Þorsteinn Guðmundsson leikari og verkefnisstjóri Bataskóla Íslands?

- 13.00 – 13.20 **Geðrækt í skólalærni – er hlutverk grunnskólans að efla geðheilsu og vellíðan?**
Sigrún Daniélsdóttir, sálfræðingur og verkefnisstjóri geðræktar hjá embætti landlæknis.
- 13.20 – 13.40 **Betri þjónusta við börn með hegðunar- og vímuefnavanda.**
Halldór Hauksson, sálfræðingur og sviðsstjóri meðferðar- og fóstursviðs hjá Barnaverndarstofu.

- 13.40 – 14.00 **Sjálfskaðahæggðun unglinga, áhrif á foreldra og fjölskyldu – hvað er til ráða?**
Vilborg G. Guðnadóttir, hjúkrunarfræðingur, fjölskylduþerapisti og handleiðari.
- 14.00 – 14.15 **Spurningar & svör**
- 14.15 – 14.30 **Kaffihlé.**

Málstofa C

Börn frá 6-12 ára

Málstofustjóri Ólöf Birna Björnsdóttir fjölskyldufræðingur og ráðgjafi hjá Geðhjálp

- 14.30 – 14.50 **Áskoranir í skólalþjónustu**
Dr. Bergljót Gyða Guðmundsdóttir sálfræðingur á þjónustumiðstöð Breiðholts.
- 14.50 – 15.10 **Einstaklingsmiðuð úrræði við hegðunarvanda í skólum**
Sesselja Árnadóttir menntunarfræðingur og kennari við Auðarskóla, Búðardal. Meðhöfundur: dr. Anna-Lind Pétursdóttir, dósent við Menntavísindasvið HÍ.
- 15.10 – 15.30 **Þróun þjónustu BUGL við yngri börn, m.a. með hliðsjón af COS (circle of security)**
Unnur Valdimarsdóttir, leikskólasérkennari og fjölskylduþerapisti. Ástríður Thorarensen þroskaþjálfari, listmeðferðarfræðingur og fjölskylduþerapisti.
- 15.30 – 15.50 **Framtíð annars stigs þjónustu og hlutverk Þroska- og hegðunarstöðvar**
Dr. Gyða Haraldsdóttir, sálfræðingur og forstöðumaður Þroska- og hegðunarstöðvar.
- 15.50 – 16.05 **Spurningar & svör**

Málstofa D

Ungt fólk frá 18-24 ára

Málstofustjóri Þorsteinn Guðmundsson leikari og verkefnisstjóri Bataskóla Íslands

- 14.30 – 14.50 **Sérhæfð þjónusta fyrir ungt fólk – lærdómur og markmið**
Nanna Briem, yfirlæknir á Laugarásnum, sérhæfðri deild fyrir ungt fólk með geðrofsjúkdóma
- 14.50 – 15.10 **Sálfræðiþjónusta í framhaldsskólum – horft fram á veginn**
Bóas Valdórsson sálfræðingur við Menntaskólann við Hamrahlíð.
- 15.10 – 15.30 **Ungir karlmenn – einangrun – geðheilsa.**
Halldóra Jónsdóttir, geðlæknir og yfirlæknar á bráðadeild og bráðamóttöku Landspítalans.
- 15.30-15.50 **Ungt fólk með geðraskanir og þátttaka á vinnumarkaðinum – þurfum við að hafa áhyggjur?**
Linda Bára Lýðsdóttir, sálfræðingur og sviðsstjóri mats og þjálfunar hjá Virk starfsendurhæfingarsjóði.
- 15.50 – 16.05 **Spurningar & svör**
- 16.05-16.15 **Ráðstefnulok**

Þátttakendur eru vinsamlega beðnir um að skrá sig á málþingið með því að senda tölvupóst með nafni þátttakanda og nafni og kennitölu greiðanda á verkefnisstjóri@gedhjalp.is.

Aðgangseyrir kr. 3.500, frítt fyrir félagi í Geðhjálp.

Áherslur stjórnmálaflokka í geðheilbrigðismálum

Fulltrúar flokka í næstu alþingis-kosningum voru beðnir um að segja frá helstu áherslum síns flokks í geðheilbrigðismálum.

Björt framtíð

Óttarr Proppé
formaður Bjartrar framtíðar

Mikilvægt er að halda áfram uppbyggingu samkvæmt geðheilbrigðisáætlun með áherslu á enn betri samþættingu þjónustu heilsugæslu, stofnana, þjónustu á stofu og starfs félagasamtaka sem og nýtingu nýrra tækifæra, t.d. geðheilbrigðisþjónustu í gegnum netið, þ.e. fjargeðheilbrigðisþjónustu. Mikilvægustu áherslumálin eru í fyrsta lagi að efla forvarnir gagnvart ungu fólki og beina sjónum enn betur að foreldrum ungra barna og grípa inn í þar sem áhætta er fyrir hendi. Hér gegnir heilsugæslan lykilhlutverki. Í öðru lagi þarf að halda áfram að efla geðheilbrigðisþjónustu innan heilsugæslu með þverfaglegri nálgun og með áframhaldandi



fjölgun sálfræðinga þar og nú með áherslu á fullorðna þar sem harla góður árangur hefur náðst í aðgengi að sálfræðiþjónustu barna. Í þriðja lagi er brýnt að styðja áfram geðheilbrigðisþjónustu heilbrigðisstofnana og sjúkrahúsa, t.d. á Landspítala þar sem sjónum er nú einkum beint að barna- og unglingageðdeild en jafnframt þarf að bæta húsnæði, mannafla og að stytta bið eftir greiningu.

Framsóknar-flokkurinn

Sigurður Ingi Jóhannsson
formaður Framsóknarflokksins

Framsókn vill að sálfræðiþjónusta verði hluti af heilbrigðiskerfinu. Um 20% barna og ungmenna hafa einhvern tíma fyrir 18 ára aldur þurft að leita aðstoðar vegna geðrænna erfiðleika. Bregðast þarf snemma við þegar geðrænir erfiðleikar gera vart við sig hjá börnum og fullorðnum. Framsókn vill fjölga sálfræðingum í heilsugæslunni og að sálfræðiþjónusta verði niðurgreidd og verði hluti af greiðsluþátttökukerfinu eins og önnur heilbrigðisþjónusta. Framsókn vill einnig fjölga sérfræðilæknum á geðsviði en geðlækna vantar á heilbrigðisstofnanir. Framsókn vill fjölga geðlæknum á heilbrigðisstofnunum víðsvegar um landið og létta þar með álaginu af Landspítalanum. Horfa þarf til byggðaraðgerða og nýta námslánakerfið sem hvata



til að fá t.d. lækna til starfa. Hægt væri að gefa afslátt af námslánunum til þeirra sem væru tilbúnir til að festa sig í ákveðinn árafjölda og sinna þjónustu í byggðum landsins. Framsókn vill hefja undirbúning að nýjum Landspítala með geðdeild. Framtíðarstaður Landspítalans er ekki við Hringbraut og vill Framsókn að nýr spítali verði byggður á nýjum stað sem rúmi allar deildir, m.a. geðdeild, en það er ekki í boði við Hringbraut. Sjúklingar þurfa betri aðstöðu, horfa þarf til bæði líkamlegra og andlegra veikinda auk þess sem starfsfólk þarf betri aðstöðu.

Flokkur fólksins

Inga Sæland
formaður Flokks fólksins

Forvarnir eru algjört grundvallaratriði. Byrja á með geðrækt strax í grunnskóla. Byggja þarf undir sterkt sjálfsöryggi barnsins og vera vakandi fyrir öllum breytingum á andlegri liðan þess. Nauðsynlegt er að tryggja fagþjónustu á öllum stigum skólagöngunnar. Ætíð á að vera til staðar fullkomin þjónusta þegar einstaklingur þarfnast, eða leitar sér hjálpar, sama hvar á landinu hann býr. Þegar eiginlegri meðferð hans lýkur er ekkert mikilvægara en hnitmiðuð endurhæfing, eftirfylgd og örugg búseta. Einstaklingurinn má aldrei finna sig varnarlausem á meðan á endurhæfingu stendur. Taka verður föstum tókum þá gríðarlegu lyfjanotkun sem er á þessu heilbrigðissviði, m.t.t. þess hvort hún sé nauðsynleg.



Menntun fagfólks skiptir miklu máli en það er gríðarlegur skortur á fagfólki á geðheilbrigðissviði. Við gætum efallast breytt því, með að nýta t.d. grunnnáms sálfræðinga og félagsfræðinga sem vilja skipta um starfsvettvang og gefa þeim kost á að bæta við sig eins og hálfis árs námi í geðhjúkrunarfræðum og þannig öðlast heimild til að starfa sem slíkir. Þetta yrði þó ekki framkvæmt nema í fullu samráði við Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga.



Píratar

Þórhildur Sunna Ævarsdóttir
varaformaður þingflokks Pírata

Píratar setja geðheilsu fyrir alla í forgang og vilja því fella sálfræðiþjónustu inn í sjúkratryggingar. Við teljum brýnt að ráðast í stóratök í sjálfsvígsvörðnum. Þær felast meðal annars í bættu aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu en einnig í bættu öryggi og húsnæði fyrir geðdeildir. Þá er einnig mikilvægt að bráðamóttaka geðdeildar sé opin allan sólarhringinn. Loks ber að nefna að mannréttindi fólks með geðsjúkdóma hafa verið vanvirt allt of lengi og viðhorf íslenskrar lagasetningar gagnvart þeim er gamaldags. Breyta þarf ýmsum lögum (t.d. lög-ræðislögum) til þess að afnema mismunun gagnvart fólki með geðsjúkdóma og uppfæra réttindi þeirra til staðla tuttugustu og fyrstu aldarinnar. Leggja þarf meiri áherslu á jafningjafræðslu og þjónustu (eins og t.d. Bataskóla Geðhjálp), sem virðir sjálfs-ákvörðunarrétt og mannhelgi fólks með geðsjúkdóma.



Sjálfstæðis-flokkurinn

Bjarni Benediktsson
formaður Sjálfstæðisflokksins

Við þurfum almennt að bæta aðgengi að geðheilbrigðisþjónustunni. Þar skiptir miklu að efla áfram þjónustu sálfræðinga á heilsugæslustöðvum, ekki síst á landsbyggðinni. Viða um landið þarf að stórauka þjónustuna og við viljum þróa áfram möguleika okkar í fjargeðheilbrigðisþjónustu í því skyni. Aukið samstarf við skóla og sveitarfélög og almenn samþætting þjónustunnar getur skilað okkur betri árangri.

Styrkja þarf göngudeildarþjónustu BUGL þannig að biðtími barna styttest. Styðja þarf vel við Landspítalann og bæta húsakost og alla aðstöðu til að sinna veikustu einstaklingunum.

Við viljum leggja áherslu á fræðslu og forvarnir. Það eitt að auka forvarnir hefur mikla þýðingu í málaflokknum. Í samræmi við geðheilbrigðisáætlun viljum við leggja áherslu á geðrækt með það að markmiði að auka vellíðan landsmanna.

Miðflokkurinn

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson
stofnandi Miðflokksins

Brýnustu mál sem varða geðheilbrigðiskerfið snúa að vandamálum ungs fólks með geðraskanir. Það að algengasta banamein ungra karlmanna sé sjálfsvíg er núturleg staðreynd. Aukinn fíknivandi ungs fólks, geðrof vegna kannabisneyslu og aukin neysla harðra efna með tilheyrandi afleiðingum er grafalvarlegt vandamál. Miðflokkurinn vill bregðast við með aukinni sálfræðiþjónustu strax í grunnskólum en einnig í framhaldsskólum. Miðflokkurinn vill einnig stefna að því að samtalsmeðferð verði viðurkenndur fyrsti meðferðarkostur og greitt verði fyrir hana líkt og lyf. Einnig þarf að efla starfsemi BUGL svo og bráða-



deildar geðsviðs Landspítala svo koma megi í veg fyrir hörmulega atburði. Aukinn fjöldi örorkutilfella vegna kvíða, þunglyndis og annarra geðraskanana er einnig vandamál sem Miðflokkurinn vill vinna á með aukinni þátttöku ríkisins í starfsemi Virk og annarrar endurhæfingar. Miðflokkurinn leggur einnig áherslu á nauðsyn aðgengis að geðheilbrigðisþjónustu í öllum landshlutum.

Samfylkingin

Logi Einarsson
formaður Samfylkingarinnar

Geðhjálp og fleiri samtök hafa komið geðheilbrigðismálunum rækilega á dagskrá síðustu árin. Samfylkingin hefur lagt sitt af mörkum og við erum stolt af geðheilbrigðisáætluninni sem var samþykkt á Alþingi vorið 2016 að okkar frumkvæði. Þau þrjú atriði sem við teljum brýnust á næstu árum eru betra skipulag geðheilbrigðisþjónustu við börn og unglinga sem og stuðning við börn fólks með geðrænan vanda, stórefling bráðageðdeildar Landspítala og aukid aðgengi að sálfræðiþjón-



ustu í skólum og á heilsugæslustöðvum landsins. Í samræmi við geðheilbrigðisáætlunina hefur sálfræðingum í heilsugæslunni verið fjölgað en það þarf að gera miklu betur í að auka aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu. Allir eiga rétt á geðheilbrigðisþjónustu, ekki bara háteknfólk.

Vinstri grænir

Katrín Jakobsdóttir
formaður VG

Í fyrsta lagi er það forgangsverkefni að sálfræðiþjónustan verði hluti af almenna heilbrigðiskerfinu þannig að fólk þurfi ekki að neita sér um sálfræðiþjónustu vegna kostnaðar. Í öðru lagi er það lykilatriði að efla rekstur Landspítalans og styrkja þar með bæði bráðþjónustu geðdeildar og efla geðdeild fyrir börn og ungmenni. Við þurfum ekki aðeins að standa við fyrirætlanir um að byggja nýjan spítala heldur einnig að styrkja rekstur hans þannig að unnt sé að mæta bæði fjölgun og bæta þjónustu. Í þriðja lagi þarf



að styrkja geðheilbrigðisþjónustu um land allt þannig að hún verði hluti af almennu heilsugæslunni. Enn fremur viljum við sjá aukna heilbrigðisþjónustu inni í framhaldsskólum til að styðja við ungt fólk en rannsóknir benda til þess að ungu fólki líði verr en áður.

Viðreisn

Benedikt Jóhannesson
formaður Viðreisnar

Viðreisn leggur til að útgjöld til geðheilbrigðismála verði aukin um 1 ma. kr. umfram 500 m.kr. í núgildandi aðgerðaáætlun, til þess að bæta þjónustu á sjúkrahúsum, heilsugæslunni og skólakerfinu. Brýnt er að efla bráðþjónustu við þá sem þjást af alvarlegum andlegum veikindum. Mikilvægast fyrir einstaklinga er þó að komið verði í veg fyrir að vandamál verði illviðræðanleg. Því ber að leggja áherslu á forvarnir, sem einnig létta álag á bráðþjónustunni. Tryggja þarf að vandamál verði greind fyrir og gripið verði fljótt til viðeigandi aðgerða. Því er mikilvægt að efla aðgang sálfræðiþjónustu í



skólakerfinu öllu, frá grunnskólum til háskóla, og samrýma markkviss viðbrögð heilbrigðis-, félagsmála- og skólafyrivalda. Færa skal sálfræðiþjónustu undir almennatryggingakerfið í áföngum, þar sem yngstu aldursflokkarnir verði settir í forgang, til þess að tryggja aðgang að viðeigandi meðferðum óháð efnahag og félagslegum aðstæðum.

Við þökkum stuðninginn

Aðalvík ehf	Síðumúla 13	108	Reykjavík	Harald og Sigurður ehf	Stangarhvíl 6	110	Reykjavík	Réttingaverkstæði Jóa ehf	Dalvegi 16a	201	Kópavogur
Aflhlutir ehf	Drangahrauni 14	220	Hafnarfjörður	HBTB ehf	Bildshöfða 18	110	Reykjavík	Rolf Johansen & Co ehf	Skútuvogi 10a	104	Reykjavík
AH Pipulagnir ehf	Suðurhrauni 12c	210	Garðabær	Hilmar Bjarnason ehf, rafverktak	Smiðjuvegi 11	200	Kópavogur	Samhentir - umbúðalausrir ehf	Suðurhrauni 4	210	Garðabær
Ahlíðamálun málningabjónusta ehf	Mosaríma 23	112	Reykjavík	Hítaveita Egilsstaða og Fella ehf	Einhleypingi 1	700	Egilsstaðir	Samherji Ísland ehf.	Glerárgötu 30	600	Akureyri
Allianz Ísland hf	Digranesvegi 1	200	Kópavogur	Hjallasandur ehf	Dyngjubúð 4	360	Hellisandur	Samhjálp	Hlíðarsmári 14	201	Kópavogur
Arkis arkitektar ehf	Kleppsvegi 152	104	Reykjavík	Hnyflil ehf	Brekkuötu 36, íbúð 501	600	Akureyri	Samíön,	Borgartúni 30	105	Reykjavík
Arnardalur sf	Þinghólsbraut 58	200	Kópavogur	Höpbílar hf	Melabraut 18	220	Hafnarfjörður	Samtök starfsmanna fjármálafrýirtækja,SSF	Nethylur 2 e	110	Reykjavík
ASK Arkitektar ehf	Geirsgötu 9	101	Reykjavík	Hópsnes ehf	Verbraut 3	240	Grindavík	Seyðisfjarðarkaupstaður	Hafnargata 44	710	Seyðisfjörður
Á.T.V.R - bt: fjármála stjóra	Stuðlahálsi 2	110	Reykjavík	Hraungerði ehf	Hraunstig 1	685	Bakkafjörður	SFR Stéttarfélag í almannabjónustu	Grettsigötu 89	105	Reykjavík
Ásbjörn Ólafsson ehf	Köllumarklettsvegi 6	104	Reykjavík	Hreint ehf.	Auðbrekku 8	200	Kópavogi	Sigurbjörn ehf	Öldutúni 4	611	Grimsey
Bifreiðastillingin ehf	Smiðjuvegi 40d	200	Kópavogur	Húnavatnshreppur	Húnavöllum	541	Blönduós	SÍBS	Síðumúla 6	108	Reykjavík
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéð ehf	Fjölinsgötu 2a	603	Akureyri	Hvalur hf	Pósthólf 233	222	Hafnarfjörður	Sildarvinnslan hf	Hafnarbraut 6	740	Neskaupstaður
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf	Smiðjuvegi 2	200	Kópavogur	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	Vagnhöfða 11	110	Reykjavík	Skálatúnshemilið	Skálatúni	270	Mostellsbær
Bilastjarnan ehf	Bæjarflöt 10	112	Reykjavík	Höfðaveilar ehf	Höfða 1	640	Húsavík	Skólar ehf	Klettröð 2314	235	Reykjanesbær
Bláðamannafélag Íslands	Síðumúla 23, 3. hæð	108	Reykjavík	Íslandsfundir ehf	Strandvegur 21	210	Garðabær	Skrifstofubjón Austurlands ehf	Fagradsalsbraut 11	700	Egilsstaðir
Blikkrás ehf	Óseyri 16	603	Akureyri	Íslensk endurskoðun ehf	Bogahíð 4	105	Reykjavík	Stökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs	Skógarhlíð 14	105	Reykjavík
Bókasafn Árborgar	Austurvegi 2	800	Selfoss	Íslenskir aðalverktakar hf	Höfðabakka 9	110	Reykjavík	Smith og Norland hf	Nóatúni 4	105	Reykjavík
Bókhaldsbjónusta Arnar Ing ehf	Nethyl 2 A	110	Reykjavík	Jónatansson og Co, lögræðistofa ehf.	Suðurlandsbraut 6	108	Reykjavík	Spötur ehf	Kirkjubraut 28	300	Akranes
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf	Miðvangi 2-4	700	Egilsstaðir	JSD ehf	Smiðjuvegi 4b	200	Kópavogur	Stólpi-gámar ehf	Klettagörðum 5	104	Reykjavík
Bónus	Skútuvogi 13	104	Reykjavík	K.F.O. ehf.	Sundagörðum 2	104	Reykjavík	Straumnes ehf	Krókatúni 22-24	300	Akranes
Dalabyggð	Miðbraut 11	370	Búðardalur	K.Pétursson ehf	Kristnibraut 29	113	Reykjavík	Suzuki-bílar hf	Skeifunni 17	108	Reykjavík
Danica sjávarafurðir ehf	Suðurgötu 10	101	Reykjavík	Kirkjubæjarstofa	Klausturvegi 2	880	Kirkjubæjarklaustur	Svalvogar ehf	Aðalstræti 51	470	Þingeyri
DMM Lausnir ehf	Hafnargötu 91	230	Reykjanesbær	Kjöthöllin ehf	Skipholti 70	105	Reykjavík	Sveitarfélagið Hornafjörður	Hafnarbraut 27	780	Höfn í Hornafirði
Drífa ehf	Suðurhrauni 12c	210	Garðabær	Klausturkaffi ehf	Skríðuklaustri	701	Egilsstaðir	Sveitarfélagið Skagaströnd	Túnbraut 1-3	545	Skagaströnd
Dvalarheimilið Ás	Hverahlíð 20	810	Hveragerði	Kornid ehf.	Hjallabrekku 2	200	Reykjavík	Sveitarfélagið Ölfus	Hafnarbergi 1	815	Þorlákshöfn
Dverghamar ehf	Lækjarbergi 46	221	Hafnarfjörður	Krossborg ehf	Stekjarhvammí 12	220	Hafnarfjörður	Tannállur st	Þingholtsstræti 11	101	Reykjavík
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík	Ásvegi 31	760	Breiðdalsvík	Kventfélagið Hekla / Dagný Ólfarsd	Ytra - Höli	545	Skagaströnd	Tannlæknafélag Íslands	Síðumúla 35, 3. hæð	108	Reykjavík
Efning stéttarfélag	Sætlúni 1	105	Reykjavík	KDM almannatengsl	Höfðatorgi - Höfðatúni 2	105	Reykjavík	Tannlæknar Mjódd ehf	Þinglabakka 1	109	Reykjavík
Efnamóttakan hf	Gufunesi	112	Reykjavík	Landssamband lögreglumanna	Grettsigötu 89	105	Reykjavík	Tannlæknastofa Björns Þ Þór ehf	Ármúla 26	108	Reykjavík
Eignamiðlunin ehf	Grensásvegi 11	108	Reykjavík	Landssamtök lífevrisgjöfa	Guðrúnartúni 1	105	Kópavogur	Tannlæknabjónustan.is	Austurvegi 10	800	Selfoss
Eignarhaldstélf Brúnaþófatélf Íst	Hlíðasmára 8	201	Kópavogur	Lettleti ehf	Engihjalla 1	200	Kópavogur	Tannréttingar st	Snorabraut 29	105	Reykjavík
Eldvarnarbjónustan ehf	Skólagerði 21	101	Reykjavík	Líjmsýndaver Höru Hrunnar ehf	Fákafeni 11	108	Reykjavík	Tannvernd ehf	Vinlandsleið 16	113	Reykjavík
Fáskrúðsfjardarkirkja	Skólagerði 88a	750	Fáskrúðsfjörður	Lofnorka Reykjavík ehf	Lofnorka 11	210	Garðabær	Teiknistofan Arkitektar ehf	Brautarholti 6	105	Reykjavík
Ferðabjónustan Hunkubökkum ehf	Hunkubökkum	880	Kirkjubæjarklaustur	Lyl og heilsa hf	Síðumúla 20	108	Reykjavík	THG arkitektar ehf	Faxaleni 9	108	Reykjavík
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga	Suðurlandsbraut 22	108	Reykjavík	Lögmannafélag Íslands	Áltamýri 9	108	Reykjavík	Thorp ehf	Borgarbraut 27	510	Hölmavík
Félag íslenskra hjólmistarmanna	Raudagerði 27	108	Reykjavík	Lögmenn Höfðabakka ehf	Höfðabakka 9	110	Reykjavík	Tí stf	Tjarnargötu 2	230	Reykjanesbær
Fjallasýn Rúnar Óskarssonar ehf	Hrisateigi 5	641	Húsavík	Markus Lífenet ehf	Hvaleyrarbraut 3	220	Hafnarfjörður	Tónmentaskóli Reykjavíkur	Pósthólf 5171	125	Reykjavík
Fjarðabríf ehf	Strandgötu 46	735	Eskifjörður	Menntaskólinn að Laugarvatni	Hamrahlíð 10	105	Reykjavík	Tónsport ehf	Strandgötu 3	600	Akureyri
Fjörhólazevintýri ehf	Fornuvör 9	240	Grindavík	Menntaskólinn við Hamrahlíð	Höfðatorgi - Höfðatúni 2	105	Reykjavík	Trésmíðja Helga Gunnarssonar ehf	Mánabraut 2	545	Skagaströnd
Fjölbrautaskóli Norurlands-ve	Böknaáshúsini	550	Sauðárkrúkur	Mostellsbakari hf	Háholti 13-15	270	Mostellsbær	Umbúðamiðlun ehf	Pósthólf 470	222	Hafnarfjörður
Fjöl-Smíð ehf	Stapahrauni 5	220	Hafnarfjörður	Nesskip hf	Austurströnd 1, 2. hæð	170	Seljalnarnes	Umstlag ehf	Lágmúla 5 (bakhus)	108	Reykjavík
Fjótstalsshérad	Lyngási 12	700	Egilsstaðir	Nethamar ehf	Flötum 31	900	Vestmannaeyjar	Útfarastofa Kirkjugarðanna ehf	Vesturhlíð 2	105	Reykjavík
Flúðasveppir	Garðastíg 8	845	Flúðir	Nimukot ehf	Síðumúli 13	108	Reykjavík	Útthafsskip ehf	Fjarðargötu 13-15	220	Hafnarfjörður
Framhaldsskólinn í A-Skaftafellssýslu	Nýheimum	780	Höfn í Hornafirði	Nomni líti ehf	Þverholt 8	270	Mostellsbær	VA arkitektar ehf	Borgartúni 6	105	Reykjavík
Frár ehf	Hásteinsvegi 49	900	Vestmannaeyjar	Nýi öðskólinn ehf	Klettagörðum 11	104	Reykjavík	VAL-AS ehf	Suðurhrauni 2	210	Garðabær
G.Á. verktakar st	Austurföld 7	112	Reykjavík	Orka ehf	Stórhöfða 37	110	Reykjavík	Vatn ehf	Skólagerði 40	200	Kópavogur
Gallarar ehf	Pósthólf 237	222	Hafnarfjörður	Orkuvirki ehf	Tunguhálsi 3	110	Reykjavík	Vatnsverk-Guðjón og Árni ehf	Egilsögðu 17	310	Borgarnes
Garðabær	Garðatorgi 7	210	Garðabær	Ópal Sjávarfang ehf	Grandatröð 4	220	Hafnarfirði	Verkalýðs/sjómannafél Bolungarv	Hafnargötu 37	415	Bolungarvík
Garðyrkjustöðin Varmalandi	Reykholtsdal	320	Reykholtt Borgarfirði	Ós ehf	Illugagata 44	900	Vestmannaeyjar	Verkalýðsfélagið Hlíf	Reykjavíkurvegi 64	220	Hafnarfjörður
Gámabjónustan hf	Suðarvogi 2	104	Reykjavík	Ósal ehf	Tangarhöfða 4	110	Reykjavík	Verkræðistofan VIK ehf	Laugavegi 164	105	Reykjavík
Geislataekni ehf, Laser-bjónustan	Suðurhrauni 12c	210	Garðabær	Óskirnir Þrjár ehf	Lágmúla 5	108	Reykjavík	Vernd, fangahjálp	Laugateigi 19	105	Reykjavík
Geisli ehf, gleraugnaverslun	Mýrarvegi Kaupangi	600	Akureyri	Domino's pizza	Lóuhólum 2-6	111	Reykjavík	Verzlunarmannafélag Suðurnesja	Vatnsnesvegi 14	230	Reykjanesbær
Gesthús Selfossi ehf	Engjavegi 56	800	Selfossi	Pipulagnabj. Bjarna Fannberg Jónasson ehf	Melateigi 31	600	Akureyri	Verzlunarskóli Íslands	Ofanleiti 1	103	Reykjavík
Gjögur hf	Kringlumni 7	103	Reykjavík	Pottagaldrar	Laufbrekku 18	200	Kópavogur	Vetrarsól ehf	Askalind 4	202	Kópavogur
Glaður ehf	Tráðarstíg 1	415	Bolungarvík	Rafgeisi Tómas R. Zoëga ehf	Hafnarbraut 10	740	Neskaupstaður	Vélaleiga Halldórs G Bald ehf	Freyjunesi 6	603	Akureyri
Hótel Grimsborgir	Ásborgum 30	801	Selfossi	Rafgeymasalan ehf	Dalshrauni 17	220	Hafnarfjörður	Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf	Hátúni	611	Grimsey
Grund hjúkrunarheimili	Hringbraut 50	107	Reykjavík	Rafmiðlun hf	Ópurhvarfi 8	203	Kópavogur	Vélsmiðjan Harka hf	Hamarshöfði 7	112	Reykjavík
Grunnskólinn í Sandgerði	Skólastræti	245	Sandgerði	Rafsvið stf	Viðarhöfða 6	110	Reykjavík	Visir félag skipstjórnamanna á Suðurnes	Hafnargata 90	230	Reykjanesbær
Guðmundur Arason ehf Smíðajám	Skútuvogi 4	104	Reykjavík	Raftákn ehf	Glerárgata 34	600	Akureyri	Þór félag stjórnaða	Pósthólf 290	222	Hafnarfjörður
Gull- og stillursmiðjan ehf	Álfabakka 14b	109	Reykjavík	Rangá stf	Skipasundi 56	104	Reykjavík	Þörungaverksmiðjan hf.	Reykholum	380	Reykholahreppur
Gæðabakstur ehf	Lynghálsi 7	110	Reykjavík	Rarik ohf	Dvergshöfða 2	110	Reykjavík	Æco bílar ehf	Njarðarbraut 19	260	Reykjanesbær
H. Pálsson ehf	Gyllafliót 30	112	Reykjavík	Ráðhús ehf	Miðstræti 1	415	Bolungarvík	Ævintýradalurinn ehf	Heydal	401	Ísafjörður
Hafnarfjarðarhöfn	Óseyrarbraut 4	220	Reykjavík	Renniverkstæði Jóns Þorgr ehf	Suðarvogi 18	104	Reykjavík	Ævintýraferðir ehf	Vegamótum	560	Varmahlíð
Hagkaup	Skeifunni 15	108	Reykjavík	Reykjalundur	Reykjalundi	270	Mostellsbær	Örninn Hjólf ehf	Faxaleni 8	108	Reykjavík
Hamraborg ehf	Hafnarstræti 7	400	Ísafjörður	Reykjavíkurborg	Borgartúni 12-14	105	Reykjavík				

