

LEIÐ

MÁNUDAGUR 24. JÚNÍ 2019

Lífsstíll



Eymundur vill auka fræðslu um félagsfælni FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Mikilvægt að fela ekki vanlíðanina

Eymundur Lúter Eymundsson hefur glímt við félagfælni frá barnæsku. Það var ekki fyrr en hann þurfti að fara í Verkjaskólann á Kristnesi eftir mjaðmaskiptaaðgerð 38 ára gamall að hann fékk sína fyrstu fræðslu um kvíða. ➔2



Eymundur hefur glímt við mikla félagsfærni frá barnæsku og glímir enn við afleiðingarnar. Hann sinnir nú forvarnarstarfi í grunn- og framhaldsskólum á Norðurlandi. NORDICPHOTOS/GETTY

Framhald af forsiðu →

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Eymundur segir að innlögnin á Kristnes árið 2005 hafi bjargað lífi hans. Loks áttaði hann sig á því sem hafði verið að hrjá hann alla æfi. Hann útvegaði sér viðtal við sálfræðing og fór að vinna í sínum málum.

„Félagsfærni hefur verið svölitið falinn sjúkdómur. Það eru ekkert allir sem leita sér hjálpar. Margir eru hræddir við það,“ segir Eymundur.

Hann er í dag verkefnastjóri geðfræðslunnar í Grófinni á Akureyri, þar sem fagfólk og fólk sem þekkir geðröskun af eigin raun vinnur saman.

„Ég var í þrjú ár í Hugarafli í Reykjavík. Þar er allt unnið á jafningjagrundvelli. Við komum með þá hugmyndafræði norður. Starfið byggir á valdeflingu og batamótun og það hefur sýnt sig hjá okkur í Grófinni hvað þetta er árangursríkt.“

Eymundur fer á vegum Grófarinnar í alla grunnskóla og framhaldsskóla á Norðurlandi og segir sína sögu.

„Það er alltaf verið að tala um að fjárfesta í börnum. Þá er líka mikilvægt að fjárfesta í börnum sem glíma við andleg vandamál. Það skiptir máli að þau fái hjálp strax. Þessi börn eru ekkert síðri en önnur börn. Þau þurfa bara aðstoð við að byggja sig upp. Því fyrr því betra.“ segir Eymundur.

„Ég hef glímt við félagsfærni síðan ég var krakki og það hafði skelfilegar afleiðingar. Það var mikið myrkur í mínu lífi. Ég þorði ekki að tala um þetta, ég vissi náttúrulega ekkert hvað félagsfærni var. Það var ekkert rétt um þessi mál.“

Eymundur segist hafa fundið fyrir félagsfærni strax þegar hann byrjaði í grunnskóla og hún jókst þegar unglingsárin náguðust.

„Hjá mér lýsti þetta sér þannig að ég átti erfitt með taugakerfið. Ég roðnaði og klökknaði innan um fólk, hjartað var á fullu og mann langaði bara að hverfa. Fólk með félagsfærni er oft hrætt við að segja einhverja vitleysu, það skammast sín oft fyrir sjálf sig og finnst það asnalegt og heimskt. Hjá mér var sjálfstraustið og sjálfsvirðingin engin. Ég reyndi að forðast samskipti, átti erfitt með að hafa stjórn á taugakerfinu og notaði oft reiði sem vörn.“

Þetta varð til þess að Eymundi leið illa í grunnskóla og gafst upp á framhaldsskóla eftir aðeins tvo mánuði. Eftir að Eymundur fékk loks hjálp og verkfæri til að takast á við félagsfærni langaði hann að hjálpa börnum með sömu reynslu og koma í veg fyrir að þau þyrftu að glíma við vandann án aðstoðar fram á fullorðinsár.

Gott að heyra báðar hliðar

„Þegar við byrjuðum með Grófinna hérna á Akureyri þá fannst mér tilvalið að byrja á að fara í alla skólana og tala við kennara og starfsfólk. Vegna þess að fullorðnir vita ekkert endilega hvernig félagsfærni lýsir sér,“ segir Eymundur.

„Þegar við fórum í skólana hafði sálfræðingur verið þar daginn áður og ég heyrði það eftir á að fólki hefði fundist frábært að heyra báðar hliðar. Það er að segja frá fagmanni og manni með reynslu af sjúkdómnum. Það er svo mikilvægt að hafa samvinnu þarna á milli. Við sem þekkjum sjúkdómna á eigin skinni erum svo mikil verðmæti í svona forvarnar- og fræðslustarfi.“

Eymundur segir að það besta sem fólk með félagsfærni geti gert sé að segja frá vandanum. Það



Sjálfstraustið og sjálfsvirðingin var engin. Ég forðaðist samskipti við fólk og notaði oft reiði sem vörn.

getur verið foreldri, kennari, skólahjúkrunarfræðingur, heimilislæknir eða einhver annar sem fólk treystir. „Aðalmálið er að fela ekki vanlíðanina, hún er ekkert til að skammast sín fyrir. Það þarf ekkert að segja öllum frá, bara láta einhvern vita svo hægt sé að fá hjálp frá góðu fólki,“ segir Eymundur.

Hann tekur fram að hjálparsíminn 1717 bjóði einnig upp á netspjall sem mörgu ungu fólki finnst þægilegra en að taka upp símann.

„Allir geta líka mætt í Grófinna, hvort sem þeir eru að glíma við geðræn vandamál eða bara langar að koma og sjá hvað við erum að gera þá eru allir velkomnir. Hingað koma að meðaltali 19 manns á dag. Það er ótrúlegt að sjá fólk sem kemur hingað og fer svo út í lífið aftur, á vinnumarkað og annað. Þetta er líka svo ódýrt úrræði,“ segir Eymundur.

„Aðstandendur geta líka komið til okkar og fengið fræðslu. Það er margt í boði. Kvíðameðferðarstöðin, Geðhjálp, Hugarafli og við í Grófinni.“

Eymundur segir mikilvægt að vera opin fyrir hjálpinni. „Það skiptir öllu máli. Ef þú greinist til dæmis með krabbamein þá þarftu að vera opin fyrir að þiggja hjálp. Það er ekki neitt öðruvísi fyrir fólk sem glímir við andlega vanlíðan.“

Ef fólk er opið fyrir hjálpinni er líklegra að það nái árangri.“

Eymundur hefur unnið gríðarlega mikið í sínu lífi frá árinu 2005. Það hefur að hans sögn verið erfið en gefandi vinna sem skilar sér í frelsi. „Fyrir þann tíma var ég bara í feluleik, og það var gríðarleg vinna að vera í feluleik. Það var bara af því ég vissi ekkert hvað var að. Ég var svo hræddur um að einhver myndi dæma mig.“

Eymundur glímir enn við afleiðingar þess að hafa burðast einn með sjúkdómnum í langan tíma. Hann segir að besta leiðin fyrir hann til að glíma við vandann sé að vinna í forvörnum. „Við erum að vinna fyrir fólk sem þarf hjálp. Ég myndi alveg vilja sleppa því að vera að tala um mína reynslu. En af því ég veit hvað það er vont að líða svona illa og af því ég hef fengið svo góða hjálp sjálfur, bæði frá fagfólki og fólki með reynslu, þá finnst mér það skylda mín að hjálpa öðrum.“

Grófin á Akureyri er fyrir alla sem glíma við andlega vanlíðan. Starfið byggir á hugmyndafræði um valdeflingu.



Háaleitisbraut 49, 108 Rvk., 3ja herbergja. OPIÐ HÚS MÁN 24/6 KL. 16:30-17:00.



Háaleitisbraut 49, kjallari: Ca. 94 fm. falleg og mikið endurnýjuð íbúð á rölegum stað við Háaleitisbraut. Íbúðin er með tveimur góðum svefnherbergjum, rúmgóðri stofu og endurnýjuðu eldhúsi og baðherbergi. Góð fjárfesting. **Verð 39,9 millj.**

Opið hús mánudaginn 24. júní kl. 16:30-17:00, verið velkomin.

Melabraut 14, 170 Seltjarnarnesi. OPIÐ HÚS MÁN 24/6 KL. 16:30-17:00.



Melabraut 14. Ca. 90 fm. björt og falleg íbúð á efstu hæð í góðu 3-býli á Seltjarnarnesi. Tvö svefnherbergi, endurnýjað eldhús og baðherbergi. Falleg gólfefni. **Verð 49,8 millj.**

Opið hús mánudaginn 24. júní kl. 16:30-17:00, verið velkomin.

Lindarhvatn 10, 220 Hfj. / sérbyli. OPIÐ HÚS ÞRI 25/6 KL. 17:00-17:30.



Lindarhvatn 10, 220 Hafnarfjörður, glæsilegt og vandað sérbyli á tveimur hæðum ásamt stórum bílskúr. Íbúðin er 156,3 fm og bílskúrin 54,9 fm, samtals 211,2 fm. Eignin skiptist í 4 svefnherbergi, stofu, 2 baðherbergi, eldhús, þvottahús, hol og bílskúr. Húsið er einstaklega vel staðsett á rölegum og fjölskylduvænum stað með fráberu útsýni í Hafnarfirði. Stutt er í leikskóla og skóla. **Verð 79,9 millj.**

Opið hús þriðjudaginn 25. júní kl. 17:00-17:30, verið velkomin.

Gunnarssund 3, 220 Hfj. / einbýlishús. OPIÐ HÚS ÞRI 25/6 KL. 17:00-17:30.



Gunnarssund 3. Ca. 127 fm einbýlishús á þremur hæðum á fráberum stað í hjarta Hafnarfjarðar. Húsið er tvær hæðir auk kjallara með afgirtri gróinni lóð. Þetta er steinsteypt hús byggt 1912 sem býr yfir þokka og bíður upp á mikla möguleika.

Opið hús þriðjudaginn 25. júní kl. 17:00-17:30, verið velkomin.
Velkomið að panta tíma fyrir skoðun: fold@fold.is / 552-1400.

Hringbraut 101 Rvk., 2ja herb. íbúð á 1. hæð.



Hringbraut 101. Góð 46,6 fm 2ja herbergja íbúð á 1. hæð til hægri ásamt 7,6 fm geymslu í kjallara, samtals 54,2 fm. Húsið, lóðin og sameiginlur litur vel út eftir endurbætur. Góðar svalir. Stórt sameiginlegt þvottahús í kjallara. Parket, flísar og korkur á gólfum. **Verð 30 millj.**

Til leigu / Verslunarhúsnæði á Laugavegi.



Laugavegur 47: Ca. 330 fm frábert verslunarhúsnæði á horni Frakkastígs og Laugavegar. Húsnæðið er á þremur hæðum með lyftu. Húsið lítur vel út og getur nýst bæði til verslunar og ýmsa þjónustu. Möguleiki á fleiri inngöngum. Þrjú bílastæði fylgja.

Allar nánari upplýsingar á skrifstofu Foldar. Velkomið að hafa samband: 552-1400 / fold@fold.is.

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is

FASTEIGNASALAN BÆR

www.fasteignasalan.is



Snorri Sigurfinnsson
Löggiltur fasteignasali
S 864 8090
snorri@fasteignasalan.is



Loftur Erlingsson
Löggiltur fasteignasali
S 896 9565
loftur@fasteignasalan.is



Birkilundur 12 Bláskógabyggð *65,6 FM. SUMARHÚS*

FRUM
Í landi Miðfells við Þingvallavatn. 55,1 fm. sumarhús ásamt 10,5 fm. gestahúsi samtals 65,6 fm. Gróin og vel hirt eignarlóð. Góður sólpallur. Læst hlið. Vel viðhaldið snyrtilegt hús. 2 svefnherb og svefnloft. Verð 19,9 mill.
Uppl veitir Snorri Sigurfinnsson, lögg.fasteignasali s. 8648090, snorri@fasteignasalan.is



B-gata 13 Grímsnesi *84,1 FM SUMARHÚS*

Gott 84,1 fm sumarhús með stórum palli með heitum potti. Hitaveita. Eignarlóð, skógi vaxin í miðju Grímsnesi. Læst hlið, tvö stór herbergi, sólstofa, kamína. Mjög áhugaverð eign á eftirsóttum stað. Verð 24,9 mill.
Uppl veitir Snorri Sigurfinnsson, lögg.fasteignasali s. 8648090, snorri@fasteignasalan.is



Hallkelshólar 76 Grímsnesi *74,9 FM SUMARHÚS*

74,9 fm sumarhús með þremur svefnherb. Nýtt eldhús og fataskápar. Leigulóð 8000 fm. Stór pallur með heitum potti. Stutt í sundlaug og á golfvelli. Snyrtileg eign. Ýmis skipti skoðuð. Hagstætt verð. Verð 22,5 mill.
Uppl veitir Snorri Sigurfinnsson, lögg.fasteignasali s. 8648090, snorri@fasteignasalan.is



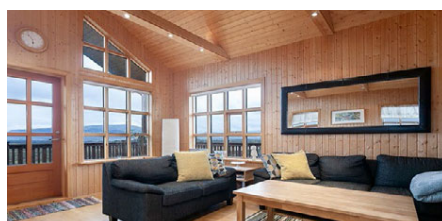
Heiðarími 19 Grímsnesi *86 FM SUMARHÚS*

Í landi Klausturhóla, eignarlóð, 1 ha. Mikið endurbýgt sumarhús um 54 fm að stærð og eldra aukahús sem er 32 fm og nýttist sem geymsla. Hitaveita. Nýr pallur með heitum potti. Nánast allt nýtt að innan. Verð 24,9 mill.
Uppl veitir Snorri Sigurfinnsson, lögg.fasteignasali s. 8648090, snorri@fasteignasalan.is



Hafnarlóð Nöf Hofsósi *153.8 FM HÚS*

Glæsilegt nýlegt ferðaþjónustuhús byggt í gömlum stíl á fallegri lóð skammt frá Vesturfarasetrinu, rétt við höfnina. Vönduð og vegleg eign með spennandi möguleika. 153,8 fm. Sjón er sögu ríkari. Verð 29 mill.
Uppl veitir Snorri Sigurfinnsson, lögg.fasteignasali s. 8648090, snorri@fasteignasalan.is



Lyngás 8 Grímsnes *76FM SUMARHÚS*

Hitaveita, gólfhiti, stór pallur, heitur pottur, mikið útsýni. Tvö svefnherbergi og svefnloft. Vel umgengið hús á miklum útsýnisstað í landi Búrfells í Grímsnes- og Grafingshreppi. Ásett verð: 26,9millj.
Uppl. Loftur Erlingsson lögg.fasteignasali s.896 9565
loftur@fasteignasalan.is



Gamla-Borg, Grímsnesi *125 FM VEITINGAHÚS*

Margvislegir notkunarmöguleikar, t.d. kaffihús, gallery, leikhús, fundasalar, námskeiðshald ofl. Stendur við Gullna hringinn. Var mikið endurnýjað árið 1996. Upprunalegt útlit að mestu. Ásett verð: 29.9millj.
Uppl. Loftur Erlingsson lögg.fasteignasali, s.896 9565
loftur@fasteignasalan.is



Haukadalsvöllur Geysir *323 FM HÚS*

Einstakt tækifæri. 323 fm, stórt nýlegt og glæsilegt hús við hliðina á golfvelli á Geysi. Frábært útsýni m.a. að Geysi. Eignarlóð, 2900 fm. Húsið er skráð sem íbúð, golfskáli og bílskúr. Margvislegir möguleikar m.a. veitingarekstur eða hreinlega glæsilegt íbúðarhús/sumarhús. Húsið er á tveimur hæðum, Bökið skoðun. Ásett verð 90 mill.
Uppl. veitir Snorri lögg.fast.sali, snorri@fasteignasalan.is, s 8648090 og Loftur, loftur@fasteignasalan.is s. 896-9565

