



GEÐHJÁLP

ÞRIÐJUDAGUR 4. OKTÓBER 2011



MIKILVÆGT AÐ FÓLK ÞEKKI RÉTTINDI SÍN

Réttindagæslumenn fatlaðra voru skipaðir um land allt í maí síðastliðnum.

Síða 4



ALLTAF VERIÐ HALDIN RÍKRI RÉTTLÆTISKENND

Björt Ólafsdóttir, formaður Geðhjálp, ætlar að taka til hendinni í geðheilbrigðismálum á Íslandi.

Síða 5



LÍKT OG VERIÐ SÉ AÐ SUNDRA FJÖLSKYLDU

Áform eru uppi um að loka at-hvarfinu og félagsmiðstöðinni Vin snemma á næsta ári.

Síða 6



AUKIN LÍFSGÆÐI

Nýlegt geðteymi aðstoðar geð-fatlaða í búsetukjörnum borgarinnar við að fóta sig í lífinu.

Síða 7



Elín Ósk Reynisdóttir er í meistaranámi í umhverfisverkfræði en hún segist alltaf hafa haft áhuga á umhverfinu sem og stærðfræði.

MYND/ANTON

Veikindin eru sársaukafull reynsla en ekki glötuð ár

Elín Ósk Reynisdóttir hefur upplifað svo alvarlegt þunglyndi að oftast en einu sinni var hún nærri dauðanum. Með réttum lyfjum, styðjandi umhverfi, þátttöku í eflandi starfi og hugarfarslegri tækni hefur hún náð bata sem hún vinnur við að halda.

Þegar Elín Ósk Reynisdóttir var 18 ára gömul veiktist hún í fyrsta skipti af þunglyndi sem var vægt í fyrstu en ágerðist hratt. Fljótlega voru sjúkdómseinkennin orðin það alvarleg að Elín var hætt að geta mætt í skólann. Tíu árum síðar upplifir hún langvarandi bata.

Árin sem að baki eru í erfiðum veikindum segist Elín vanda sig við að líta ekki á sem glötuð, heldur reynsla sem hún geti deilt með öðrum og jafnvel hjálpað. Elín starfar með svokölluðum Unghugum, sem er ungliðahreyfing innan Hugarafns, og stundar meistaranám í umhverfisverkfræði við Háskóla Íslands. Meðfram náminu vinnur hún að því að viðhalda bata.

„Ég er næstum því búin með BS-próf í umhverfis- og bygginga-

verkfræði, á bara einn kúrs eftir þar og fékk því að byrja strax í meistaranáminu. Ég hef alltaf haft áhuga á umhverfinu og stærðfræði og umhverfisverkfræðin sameinar þau áhugamál. Starf umhverfisverkfræðings snýst meðal annars um að finna praktískar lausnir á umhverfismálum, skipulagi, mengunarvörnum, sjálfbærri þróun og fleira. Það er auðveldlega hægt að finna sér svið innan þessa fags þar sem það er mjög vítt.“

ALDREI DOTTIÐ ÚR NÁMI

Elín ólst upp í Kópavogi og eftir grunnskóla lá leiðin í Kvennaskólann í Reykjavík. Eftir menntaskóla dvaldi Elín erlendis í þrjú ár þar sem hún starfaði fyrir kristileg sjálfsboðasamtök, tvö ár í Norgegi og eitt ár í Tékklandi. Þegar hún kom heim skráði hún sig í verkfræði við Háskóla Íslands, en þrátt fyrir veikindin hefur hún aldrei dottið alveg út úr skólanum. „Ég hef þurft að minnka við mig, fór niður í eitt fag á önn þegar ég var sem veikust. Ég var heppin að þegar ég dvaldi ytra veiktist ég ekki. Kannski hafði það eitthvað að segja að umhverfið var umvefjandi og gott og ég komst í alveg nýjar aðstæður.“

EINKENNI ÞEGAR ÍPRÓTTUM LAUK

Elín segist alltaf hafa verið fremur feimin og hlédræg og oft upplifað sem unglingur að líða ekki vel. „Ég átti það til að búa mér til draumaheima sem ég flúði inn í. Það þróaðist með aldrinum og þegar ég var 18 ára var hreinlega eins og eitthvað gerðist. Hugsanirnar urðu á þá leið að ég vildi ekkert fremur en að komast í burtu. Ég veit ekki alveg hvað það var svo sem nema að ég hætti að æfa fótbolta um það leyti, sem hafði verið mikil og góð útrás fyrir mig. Þunglyndiseinkennin komu snögglega og voru væg í fyrstu – áhugi á öllu minnkaði. Mamma tók eftir því, ég fór til geðlæknis og fékk lyf. Þau virkuðu ekki og ég hætti fljótlega að geta sofnað og borðað.“

TILRAUNIR TIL SJÁLFSVÍGS

Elín var á þriðja ári í Kvennó þegar þetta reið yfir. Um haustið þegar skólinn byrjaði hafði hún verið nokkuð hress. Bekkjarfélagar tóku eftir að henni var alltaf illt í maganum og líðanin fór úr svefnleysi og vanlíðan út í hrikalegar dauðahugsanir og hvernig hún gæti skaðað sjálfa sig.

„Þetta gerðist ótrúlega hratt. Dauðahugsanirnar urðu óbærilegar

og ég ákvað að enda þetta. Ég tók öll þunglyndislyf sem ég átti en það gerðist ekkert. Ég reyndi aftur og notaði fullt af svefnlyfjum. Foreldrar mínir komust að því og ég var send upp á bráðamóttöku og svo þaðan inn á geðdeild. Þar vaknaði ég í móki og dvaldi í fimm mánuði þar sem ýmis lyf voru prófuð en þau fóru misvel í mig. Ég náði aðeins að opna mig en átti samt afar erfitt með það. Þannig var oft erfitt fyrir mig að útskýra líðan mína, ég kom henni ekki í orð og skildi hana ekki sjálf og því ekki von að aðrir gætu skilið hana.“

SUMARLEYFI HÆTTULEG

Elín náði sér á strik, hélt áfram í Kvennó og kláraði stúdentspróf. Um haustið fór hún út og eftir þriggja mánaða dvöl úti hætti hún alveg að taka lyfin en átti þó erfitt með svefn. Alvarlegu einkenni sjúkdómsins létu ekki aftur á sér kræla fyrr hún hafði verið ár heima á Íslandi og var komin á annað ár í verkfræði. Gamlar, kunnuglegar dauðaóskir og hugsanir um sjálfskaða dúkkuðu upp. „Ég komst í samband við Hvítabandið og þar í fyrsta skipti fannst

Framhald á síðu 2



Auður Styrkársdóttir

Geðganga = gleðiganga

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn ber yfirskriftina: „Átakið mikla – fjárfestum í geðheilbrigði“. Fjöldmörg samtök halda merkjum dagsins á lofti og af því tilefni er hér rætt við Bergþór Grétar Bððvarsson, fulltrúa notenda á geðdeildum Landspítalans. Í Reykjavík verður gengið frá Hallgrímskirkju í Ráðhús Reykjavíkur klukkan 16 þar sem stutt en skemmtileg dagskrá bíður fundargesta. Aðstandendur göngunnar hljóta að bera þá von í brjósti að einhvern daginn ranki landsmenn við sér og fjölmenni í geðgönguna til stuðnings geðsjúkum og bættu geðheilbrigði, rétt eins og í gleðigönguna til stuðnings sjálfsgöðum mannréttindum homma og lesbía.

Margt hefur áunnist í geðheilbrigðismálum á liðnum árum. Búsetumál geðfatlaðra hafa batnað mjög fyrir öfluga baráttu Geðhjálpar. Málefni fatlaðra hafa verið flutt frá ríki til sveitarfélaga og réttindagæslumenn verið skipaðir um allt land, en hvort tveggja var lengi baráttumál félagsins. Geðteymi hafa litið dagsins ljós í Reykjavík en þau eru vísir að því sem koma skal: öflug geðheilbrigðisþjónusta í nærumhverfi í stað stofnana og stórra geðdeilda. Um leið og við þökkum öllu því góða fólki sem lagt hefur sitt af mörkum til að bæta hag geðsjúkra minnum við á að enn er verk að vinna.

Geðsjúkdómar ofmetnir?

Nærri fjórir af hverjum tíu Evrópubúum þjást af einhverjum geðrænum kvillum, ef marka má niðurstöður stórrar rannsóknar sem alþjóðaheilbrigðissamtökin WHO hafa látið gera. En spurningin er: Hvað eru geðrænir kvillar?

Einn þeirra sem stóð fyrir rannsókninni var Christer Allgulander, lektor í klínískri taugafraði. Hann segir að rannsóknin hafi náð til allra Evrópusambandslandanna og auk þess Íslands, Noregs og Sviss. Í ljós hafi komið að um 160 milljónir Evrópubúa, eða hartnær 38% íbúanna, þjáðust af einhvers konar geðröskunum eða geðrænum kvillum. Kvíði hrjáði áberandi marga, eða um 14% íbúanna. En þarna er líka

að finna greiningar eins og svefntruflanir og alkóhólisma, svefnþykki og kæfisvefn. Allgulander bendir á að greiningum hafi farið fjölgandi og því séu tölur við fyrri rannsóknir vart sambærilegar.

Allan Horowitz, prófessor í félagsfræði við Rutgers-háskóla, er afar ósáttur við niðurstöðurnar og þær ályktanir sem af þeim eru dregnar. Hann bendir á að eðlilegar geðsveiflur, eins og til að mynda þær sem verða þegar einstaklingurinn upplifir sorg, séu gerðar að kvillum. „Þetta er helber vitleysa,“ segir Horowitz. „Þótt fólk sé óhamingjusamt eða niðurdregið er ekki þar sem sagt að það sé eitthvað að því.“

Um samtökin Geðhjálp

Landssamtökin Geðhjálp eru hagsmunasamtök sem er ætlað að gæta hagsmuna þeirra sem þurfa eða hafa þurft aðstoð vegna geðræna vandamála, aðstandenda þeirra og annarra sem láta sig geðheilbrigðismál varða. Tilgangur samtakanna er að bæta hag þeirra sem eiga við geðræn vandamál að stríða svo og aðstandenda þeirra. Að því er unnið m.a. með því að:

- Sjá til þess að jafnræðisregla stjórnarskrárinnar sé virt og þeim mannréttindasáttmálum sem Ísland á aðild að sé framfylgt.
- Að efla alla forvarnavinnu og umbætur á sviði geðheilbrigðismála með fræðslu og vitundarvakningu og stuðla m.a. þannig að því að draga úr fordómum.
- Að stuðla að endurbótum í þjónustu við geðsjúka og þá

sem eru með geðræn vandamál, innan og utan stofnana.

- Að gera tillögur í þessum efnum og skapa umræðu um þau í samfélaginu.
- Að efla gagnrýna og málefnalega umræðu um geðheilbrigðisþjónustu og þann grundvöll sem hún hvílir á.
- Að stuðla að því að þeim sem eru með geðræn vandamál verði búin skilyrði til að njóta hæfileika sinna, menntunar og starfsorku.
- Að hafa samvinnu við önnur félagsamtök og hópa er vinna að sömu eða svipuðum markmiðum, eða gerast aðili að þeim.
- Að berjast fyrir aukinni þjónustu við geðfatlaða utan stofnana í formi persónulegrar liðveislu og nútímalegra búsetuúrræða.

Geðhjálp er að Túngötu 7 í Reykjavík.

Framhald af forsiðu

mér ég læra eitthvað á tilfinningar mínar í hópmeðferð með öðru ungu fólki. Listmeðferð gagnaðist mér líka vel þar sem ég átti svo erfitt með að tjá mig í orðum en fékk útrás fyrir tilfinningarnar í listinni. Þegar hlé varð á þeirri meðferð vegna sumarleyfa réði ég hins vegar ekki lengur við baráttuna.“

ÞORÐI EKKI ÚT

Elín einangraði sig og upplifði alvarlega félagsfælni. Hún var hrædd við að fara út á meðal fólks en vegna mikilla ranghugmynda missti hún hálfpartinn tókum á raunveruleikanum. Hún gat því hvorki verið heima hjá sér vegna hræðslu né farið út. „Þetta var eins og að vera fastur í martröð og ég var viss um að einhver vildi drepa mig. Ég var lögð inn á geðdeild, þar sem ég var í heila sjö mánuði. Það var sama þrautaganga með lyfin og áður því þau einfaldlega virkuðu ekki nema nokkra mánuði í senn. Starfsmenn spítalans voru mjög styðjandi og duglegir að ýta við mér að mæta í einhverja tíma í skólanum sem ég og gerði. Það hefur hjálpað mér mikið að ég hef alltaf haft það svart á hvítu að mér gengur vel í skóla.“

KYNNTIST HUGARAFLI

Eftir þessa sjö mánuði lá leiðin á Reykjalund í tveggja mánaða endurhæfingarprógramm. Elín útskrifast um sumar, í júlímánuði. Það hefur komið á daginn að það er Elínu hættulegt ef hlé verður á samtalsmeðferðum þótt hún taki lyf og hún hefur hrunið niður á slíkum tímabilum eins og gerðist þarna eftir Reykjalund þar sem hún fór ekki að vinna að neinu sérstöku þegar hún kom út. Í þetta skiptið varði það þó stutt og hún var fljótlega komin í samband við Hugarafli þar sem fólk sem glímt hefur við geðraskanir hittist, vinnur saman að verkefnum og nýtur reynslu og félagskap hvers annars. Auk þess var hún í dagmeðferð hjá Hvíta bandinu sem byggdist á hugrænni atferlismeðferð og árvekni.

NJÓTUM ÞESS AÐ VERA UNGT FÓLK

Árvekni snýst um að vera í núinu og leyfa sér að finna tilfinningarnar. „Þannig magnar maður ekki upp kvíðann heldur leyfir honum að vera og man að hann líður hjá. Í dag bý ég að góðri tækni til að takast á við tilfinningar mínar. Ég sem læddist í upphafi með veggjum í Hugarafli tala þar í dag á fundum og fer út í grunnskóla með fræðslufni um geðraskanir. Markmið Hugarafls er að hafa góð áhrif á geðheilbrigðis-



„Aðstandendur þeirra sem eru veikir þurfa fyrst og fremst að vera reiðubúnir að hlusta og stíga inn í veikindin,“ segir Elín Ósk Reynisdóttir.

þjónustuna og minnka fordóma. Ég er virk með Unghugum, sem eru ungliðasamtök innan Hugarafls fyrir fólk 18 ára og eldra. Við njótum þess að hittast oft í viku og vera fyrst og fremst ungt fólk en ekki endilega fólk með geðraskanir þótt við höfum öll reynt slíkt. En félagskapurinn er dýrmætur þar sem margir hafa einangrast í veikindunum.“

SAGÐI MIG VONLAUST VERKEFNI

Síðustu tvö árin hefur Elín fundið fyrir mun minni sveiflum og sérstaklega síðasta árið sem hún upplifir sem nýtt líf og finnur til dæmis ekki fyrir neinni félagsfælni. „Ég geri mér grein fyrir að það getur allt gerst og á þessu tímabili hef ég einu sinni lagst stutt inn. Í það skiptið hitti ég einmitt lækni, sem ég hafði aldrei hitt áður, en sagði við mig að ég væri vonlaust verkefni. Það væri búið að prófa svo mörg lyf og meðferðir en samt hefði ég dottið niður. Ég fékk mikið sjokk að heyra svona dóm, sérstaklega þar sem batinn hafði verið viðvarandi lengi. En ég var sem betur fljót að átta mig á að þetta var alls ekki rétt,“ segir Elín og segist hafa verið vonsvikin yfir viðmótinu enda hafi meðferðaraðilar hjá Hvítubandinu og Hugarafli, sem og fjölskylda hennar, öll verið jafn

hissa. Þetta viðmót hafi þó verið einstakt.

VENDIPUNKTUR AÐ VILJA LIFA

„Minn mesti vendipunktur í baráttunni var þegar ég náði að ákveða að ég vildi lifa. Ekki fyrir aðra heldur mig sjálfa. Ég hafði alltaf séð fyrir mér að ég myndi deyja ung og ég var í raun í skólanum og á spítalanum fyrir aðra. Ég áttaði mig á því í meðferðunum að ég þurfti að taka ákvörðun um hvort ég vildi vera með í lífinu eða ekki,“ segir Elín og bætir við að það hafi verið ótrúlegt átak að segja það upphátt.

Elín gerir allt sem hún getur til að viðhalda bata og nýtir sér allt sem hún hefur lært. „Ég passa minn svefn, að einangrast ekki og fleira til. Ef ég finn einkenni þarf ég að passa að tala strax um þau og það er það sem ég ráðlegg fólki. Ranghugmyndir verða manni ekki ljósar nema maður hafi annan til að spegla þær og oft bara að segja þær upphátt. Aðstandendur þeirra sem eru veikir þurfa fyrst og fremst að vera reiðubúnir að hlusta og stíga inn í veikindin. Þunglyndi er ótrúlega alvarlegt og á ekkert skylt við venjulega depurð. Allir geta orðið daprir en sumir verða veikir af þunglyndi þannig að það leiðir þá til dauða. Það má ekki gleymast.“

-jma

Átakið mikla – fjárfestum í geðheilsu

● Í TILEFNI ALÞJÓÐLEGS GEÐHEILBRIGÐIS-DAGS 10. október verður boðið upp á dagskrá sem hefst við Hallgrímskirkju kl. 16.00. Þaðan verður gengið fylktu liði með lúðrablaesti og söng niður að Ráðhúsi Reykjavíkur þar sem skemmtidagskrá hefst kl. 16.45. Ræða, lífandi tónlist, ljóðalestur, veitingar, kynningar fjölda úrræða í geðheilbrigðiskerfinu og fleira í boði.

Þeir sem fram koma eru:

Haraldur Vignir Sveinbjörnsson og Sváfnir Sigurðarson úr hljómsveitinni Menn ársins, Guðbjartur Hannesson velferðarráðgjafi, Ólöf Þorsteinsdóttir ljóðskáld, Gunnar Kvaran sellóleikari, Guðný Guðmundsdóttir fiðluleikari,

Haukur Guðlaugsson píanóleikari og Valgeir Guðjónsson, sem flytur nýtt lag tileinkað deginum sem heitir Ég reyni.

Afhending styrkja og hvatningarverðlauna úr forvarna- og fræðslusjóðnum ÞÚ GETUR. Kiwanis afhendir styrki að upphæð 22.500.000 til þriggja styrkþega.

Markmið dagsins er að vera sýnileg, kveða niður fordóma og skemmta sér saman sem jafningjar. Ekki láta þitt eftir liggja, mættu með okkur í gönguna eða í Ráðhúsið og sýndu þannig fram á eigið fordómaleysi.

Vertu með í að bæta geð.

Útgefandi: Geðhjálp | Heimilisfang: Túngata 7, 101 Reykjavík
Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Auður Styrkársdóttir
Vefsíða: www.gedhjalp.is | Sími: 570 1700



Eirberg

Dagljósið sem vekur þig með sólarupprás

- Hjálpar þér að vakna – hjálpar þér að sofna
- Bætir líðan og eykur afköst
- Vaknið endurnærð!



Heilsuræktar- og stuðningsvörur

Þjóðum úrval af vönduðum þjálfunar- og stuðningsvörum frá Sissel



Nuddsæti og nuddpúðar

- Þjóðum úrval nuddsæta
- Einnig handhæga nuddpúða
- Shiatsu nudd og infrarauður hiti
- Fjarstýring með margskonar stillimöguleikum



Nálastungudýnan

- Dregur úr vöðvaspennu
- Höfuð- háls- og bakverkjum
- Er slakandi og bætir svefn
- Notkun 10-20 mínútur í senn



Vönduð höfuð- og vasaljós

- Kröftug díóðuljós - 170 lumens
- Hönnuð fyrir atvinnumenn
- Þyngd aðeins 117 grömm
- Með fókus og dimmer



Bakteygjubrettið

- Minnkar vöðvaspennu
- Línar bakverki
- Bætir líkamsstöðu

AIR-O-SWISS Ultrasonic rakatækin

- Draga úr þurrki í augum og öndunarfærum
- Innbyggður rakamælir
- Heitur og kaldur úði





Guðrún Pálmadóttir, réttindagæslumaður fyrir fatlaða á Norðurlandi. MYND/HEIDA.IS

Sýnileiki mikilvægur

Breytingar urðu á starfi réttindagæslumanna 1. maí. Þjónusta þeirra nær nú yfir alla sem búa í samfélaginu og eiga rétt samkvæmt lögjöf um málefni fatlaðra. Þá bættust við einnig þeir sem fatlast vegna sjúkdóma.

„Réttindagæslumenn fatlaðra hafa ákveðna starfsskyldu samkvæmt lögum. Við förum á staði eða stofnanir þar sem fatlaðir búa en fatlaðir geta einnig haft beint samband við okkur. Lögum samkvæmt ber að láta vita af málum sem eru ekki í lagi er varða fatlað fólk og þau mál, sem koma upp geta því verið hvar sem er í samfélaginu. Réttindagæslumenn eiga einnig að sinna ákveðinni fræðslu til fatlaðra og líka til þjónustu-

aðila,“ útskýrir Guðrún Pálmadóttir, réttindagæslumaður fatlaðra á Norðurlandi.

Hún segir málin sem koma inn á borð réttindagæslumanna misjöfn. Þeim hafi fjölgað eftir að breytingarnar gengu í gegn og mikilvægt sé að réttindagæslumenn séu sýnilegir og fólk viti hvert skuli leita.

„Það eru ákveðin líkindi á því að meðan fólk stríðir við geðræn vandamál hafi það ekki sinnu á að hugsa um málstað sinn almennt eða leita sér hjálpar á þennan hátt.

Fólk sem hefur líkamlega fötlun getur verið meðvitað um rétt sinn en svo geta aðrir bent á mál, til dæmis í tilfellum þroskakertra einstaklinga sem búa þá jafnvel á stofnunum. Þar er ríkasta eftirlitskyldan okkar,“ segir Guðrún.

Að standa við hlið hins fatlaða einstaklings

Í maí síðastliðnum voru skipaðir um land allt réttindagæslumenn fatlaðs fólks. Halldór Gunnarsson, réttindagæslumaður í Reykjavík og á Seltjarnarnesi, segir mikilvægt að fólk kynni sér starf þeirra og leiti réttar síns. Hann situr þó ekki og og bíður, heldur fer á vettvang.

Lög um réttindagæslu fatlaðs fólks voru samþykkt frá Alþingi í vor og í þeim er kafli um réttindagæslumenn fatlaðs fólks,“ segir Halldór Gunnarsson, réttindagæslumaður fatlaðs fólks í Reykjavík og á Seltjarnarnesi, spurður hvað í því starfi felist. „Landinu er skipt í svæði og starfa réttindagæslumenn, einn eða fleiri, á hverju þeirra. Hlutverk réttindagæslumanns er að fylgjast með høgum fatlaðs fólks á sínu svæði og vera því innan handar við réttindagæslu. Málin eru af ýmsum toga. Þau geta snúist um þjónustu sem fatlaðir eiga rétt á eða önnur persónuleg réttindi og einkamál. Ákvæði er um það í nýju lögunum að öllum sé skylt að tilkynna það til réttindagæslumanns ef þeir telja að brotið sé á rétti fatlaðs fólks. Auk þess getum við auðvitað tekið upp mál að eigin frumkvæði.“

Hvar getur fatlaður einstaklingur orðið sér úti um upplýsingar um réttindagæslumann á sínu svæði? „Allar upplýsingar um réttindagæslumenn hvers svæðis eru á heimasíðu velferðarráðuneytisins og einnig á heimasíðum hagsmunasamtaka eins og Öryrkjabandalags Íslands, Landsamtakanna Þroskahjálpar og Geðhjálpar. En við eigum auðvitað frumkvæði að því að fara út á staðina þar sem verið er að vinna með fötluðu fólk eða þar sem það býr og kynna okkur. Síðan hafa verið kynningarfundir og ýmislegt þess háttar og verið er að vinna prentað kynningar efni til dreifingar.“

Hvernig mál eru það helst sem hafa komið til þinna kasta? „Það er kannski leitað til mín vegna þess að menn telja verið að brjóta á rétti einstaklings inni á heimili sínu, til dæmis í búsetuþjónustu. Fólk hefur einnig leitað eftir stuðningi til þess að sækja um þjónustu eða fylgja eftir málum í kerfinu, til dæmis hjá félagsþjónustu eða Tryggingastofnun. Önnur mál snúa að ýmiss konar ráðgjöf og



Halldór Gunnarsson, réttindagæslumaður fatlaðs fólks í Reykjavík, telur mikilvægt að vera í virku sambandi við skjólstaðinga sína. MYND/VILHELM

má segja að meginhlutverk réttindagæslumannsins sé að vera við hliðina á fatlaða einstaklingnum sem í mörgum tilfellum þekkir ekki rétt sinn en finnur að hlutirnir eru ekki eins og þeir eiga að vera. Innan um eru miklir sérfræðingar í því laga- og reglugerðarverki sem snýr að máli þeirra en þeir þurfa oft einhvern til að finna málinu réttan farveg og löggilt afl til að knýja rétta niðurstöðu í gegn.“

Halldór leggur mikla áherslu á að vera í virku sambandi við skjólstaðinga sína og heimsækja heimili þeirra og vinnustaði í stað þess að bíða eftir að þeir finni hann. „Ég sit ekkert við símann og bíð,“ segir hann hlæjandi. „En engu að síður vil ég eindregið hvetja alla til að kynna sér hver réttindagæslumaður á þeirra svæði er og hafa samband til að kynna sér málin og hvað við getum aðstoðað með.“

Réttindagæslumenn fatlaðra

Upplýsingar er að finna á vefsíðu velferðarráðuneytisins.

Reykjavík og Seltjarnarnes

Halldór Gunnarsson
s. 858 1550
halldor.gunnarsson@rett.vel.is
Aðsetur: Borgartún 22, 105 Reykjavík

Kópavogur, Garðabær, Álftanes, Mosfellsbær og Kjós

Ingibjörg Guðrúnardóttir
s. 858 1753
ingibjorg.gyda@rett.vel.is
Aðsetur: Hliðasmára 6, 2. hæð, 201 Kópavogi

Hafnarfjörður og Suðurnes

Kristín Sigurjónsdóttir
s. 858 1798
kristin.sigurjonsdottir@rett.vel.is
Aðsetur: Hliðasmára 6, 2. hæð, 201 Kópavogi

Suðurland

Kristjana Sigmundsdóttir
kristjana.sigmundsdottir@rett.vel.is
s. 858 2142

Vesturland og Vestfirðir

Jón Þorsteinn Sigurðsson
s. 858 1939
jon.t.sigurdsson@rett.vel.is
Aðsetur: Rauði kross Íslands, Akranesdeild, Skólbraut 25a, 300 Akranesi

Norðurland

Guðrún Pálmadóttir
s. 858 1959
gudrun.palmdottir@rett.vel.is
Aðsetur: Vinnueftirlit ríkisins, Skipagötu 14, 600 Akureyri

Austurland

Sigurlaug Gísladóttir
s. 858 1964
sigurlaug.gisladdottir@rett.vel.is
Aðsetur: Tjarnarbraut 39a (Vonarland), 700 Egilsstaðir

Við þökkum stuðninginn

Eskifjörður

Fjarðarþrif ehf Kirkjustíg 2

Neskaupstaður

Rafgeisli Tómas R Zoëga ehf Hafnarbraut 10

Fáskrúðsfjörður

Loðnuvinnslan hf Skólavegi 59

Djúpivogur

Hótel Framtíð ehf framtid@simnet.is Vogalandi 4

Höfn í Hornafirði

Framhaldsskólinn í Austur - Skaftafellsýslu Nýheimum Sambýlið Hólabrekka Hólabrekku Skinney - Þinganes hf Krossey

Selfoss

Bílverk BÁ ehf Gagnheiði 3 Búnaðarfélag Grafningshrepps Villingavatni Fjölbrotaskóli Suðurlands Tryggvagötu 25 Kjarna-bókhald ehf Austurvegi 6 Set ehf, röraverksmiðja Eyravegi 41 Veitingastaðurinn Menam Eyrarvegi 8 Þjónustumiðstöðin Þingvöllum

Hveragerði

Hveragerðisprestakall Bröttuhlíð 5 Þorlákshöfn Fiskmark ehf Hafnarskeiði 21 Járnkarlínn ehf Unubakka 25

Flúðir

Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hvolsvöllur

Krappi ehf, byggingaverktakar Ormsvöllum 5 Búaðföng, Hvolsvelli Bakkakoti 1

Vík

B.V.T. ehf Austurvegi 15

Kirkjubæjarklaustur

Hjúkrunar og dvalarheimilið Klausturhólar

Vestmannaeyjar

Frár ehf Hásteinsvegi 49 Ísfélag Vestmannaeyja hf Strandvegi 28 Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun Ofanleitisvegi 15-19 Nethamar ehf Flötum 31 Vélaverkstæðið Þór ehf Norðursundi 9

Eðlilegt að vera ekki eðlilegur

Björt Ólafsdóttir er nýr formaður Geðhjálpar. Hún hlakkar til að leggja sitt á vogarskálarnar og vera öflugur málsvari þeirra sem ekki eru í stakk búnir til að há lífsbáttuna einir.

Ég hef frá blautu barnsbeini verið viðriðin meðferð og stuðning við margvíslegt fólk, og er á vissan hátt aðstandandi margra fóstursystkina sem áttu við geðræn veikindi að stríða,“ upplýsir Björt, sem er fædd og uppalin á Torfastöðum í Biskupstungum, þar sem foreldrar hennar ráku meðferðarheimili fyrir unglina.

Björt segist fljótt hafa áttað sig á að börnin sem bættust við heimilislífið á Torfastöðum ættu bágt. „Börn eru skynug og við bræður mínir þekktum ekki annað en að vera með geðræn vandamál í kringum okkur. Okkur þótti það hvorki skrytið né tiltökumál en unglingsarnir voru eins misjafnir og þeir voru margir og sumir með alvarleg geðræn veikindi og félagsleg vandamál.“

Hún segir upprunann hafa mótað sig mjög og barátta geðfatlaðra fljótt orðið henni hugleikin. „Foreldrar mínir voru flinkir við að láta heimilislífið ganga upp þrátt fyrir að heimilislífið væri mismunandi. Því er lærdómurinn að heiman dýrmætastur, þar sem ég lærði mest um

samskipti fólks og að fást við margbreytileika þess, ásamt því að vera leiðbeinandi og félagslegur leiðtogi jafnaldra minna.“

Björt er með prófgráður í sálfræði og mannauðsstjórnun. Meðfram sálfræðináminu starfaði hún á geðdeild með mjög veikum einstaklingum. „Ég fann fljótt að þetta skipti mig miklu máli og það snýst um réttlætiskenn. Þegar maður er kominn með dýpt og skilning á ástandi fólks, vandamálum þess og erfiðleikum, vill maður einfaldlega hjálpa til,“ segir Björt og tekur fram að margt sé heillandi við starf með geðfötluðum.

„Fjölbreytileikinn sem kemur fram í geðsjúkdómum er upplífandi og viðbót við mannlífsflórana. Hún væri enda einsleit ef við værum öll eins. Mér finnst því eðlilegt að vera ekki eðlilegur, því ég þekki það svo vel í gegnum leik og störf. Á sama hátt er heillandi að geta hjálpað þegar fólk verður mikið veikt og þjakað af veikindum sínum, að styðja það og aðstoða við að lifa góðu lífi eins og það er.“

Á stefnuskrá nýs formanns er aðgerðaráætlun fyrir vinnustaði, svo hægt sé að takast á við geðræn veikindi sem upp koma hjá starfsfólki. „Við fáum iðulega til okkar mál þar sem vinnuveitendur kunnu ekki að taka farsælega á geðröskun starfsfólks síns. Alla jafna þykir sjálfsgagt að fólk taki veikindafrí vegna líkamlegra kvilla, en hvergi

er til áætlun um hvernig æskilegt væri að koma til móts við fólk þegar upp koma geðræn veikindi,“ segir Björt, sem í starfi sínu sem mannauðsráðgjafi hjá Capacent sér þetta gerast æ ofan í æ á vinnustöðum.

„Í vetur munum við einnig einbeita okkur að landsbyggðinni, því Geðhjálp er jú landssamtök. Með yfirfærslu málefna fatlaðra til sveitarfélaga hefur skapast gott tækifæri til að kippa í fólk og skoða vel geðheilbrigðisþjónustu utan höfuðborgarsvæðisins, leggja til úrbætur og koma til aðstoðar. Við byrjum með greiningu á umfangi þjónustunnar og sjáum strax að það fer ljóslega eftir því hvar fólk býr hvernig þjónustu það hlýtur, en vitaskuld er hvergi boðlegt að þurfa að bíða mánuðum saman eftir viðtali við sálfræðing eða geðlækni.“

Björt kallar eftir heildrænni stefnu stjórnvalda þegar kemur að þjónustu við geðfatlaða, en sá hópur stækkar ört og er nú langstærsti hluti öryrkja á Íslandi. „Viðkvæði stjórnvalda er oft og tíðum að lítið fjármagn sé til, en viljum kostnaðar- og nytjagreina hversu dýrt það er að veita ekki nauðsynlegan stuðning og hafa fólk veikt. Það hlýtur að vera miklu hagkvæmara fyrir samfélagið í heild að fólk sé frískt og geti stundað vinnu sína, greitt til samfélagsins, lífi vel og geti stutt við sína fjölskyldu. Það leiðir einnig af sér betra líf og meiri hamingju hjá fólki með geðræn vandkvæði.“ - þlg



Björt Ólafsdóttir við tignarlegt hús Geðhjálpar að Túngötu 7. Þar er veitt ráðgjöf og stuðningur við geðfatlaða og aðstandendur þeirra, en Björt segir aðsókna hafa aukist gífurlega á síðustu misserum.

MYND/VALLI



„Að þessu sinni viljum við hvetja alla til að taka þátt í deginum, með okkur eða á sinn hátt, og sýna þannig fram á eigið fordómaleysi,“ segir Bergþór Grétar Böðvarsson, verkefnastjóri Alþjóða geðheilbrigðisdagsins.

MYND/HAG

Dagur án fordóma

Eins og undanfarin ár verður dagurinn haldinn hátíðlegur og núna verður dagskráin haldin í Tjarnarsal Ráðhúss Reykjavíkur,“ segir Bergþór G. Böðvarsson, verkefnastjóri Alþjóða geðheilbrigðisdagsins í ár. „Við stefnum á að ganga fylktu liði, með lúðrablastri og söng, frá Hallgrímskirkju niður í Ráðhús þar sem í boði verður fjöldi skemmtiatriða frá kortér í fimm til sex.“

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn er haldinn víðs vegar um heim á sama degi ár hvert. Alþjóðasamtök um geðheilsu hrundu honum fyrst af stað 1992 til að vekja athygli á geðheilbrigðismálum, fræða almennung um geðrækt og geðsjúkdóma og sporna gegn fordómum í garð geðsjúkra. Árið 1995 ákvað þáverandi heilbrigðismálaráðherra, Ingibjörg Pálmadóttir, að dagurinn skyldi helgaður geðheilbrigðismálum á Íslandi.

„Þarna var mikilvægt skref tekið í réttindabaráttu notenda þjónustunnar. Baráttan stendur

en, því þótt mikið hafi áunnist vantar töluvert upp á að réttindin séu virt,“ bendir Bergþór á. Hann segir mikilvægt að fólk staldri við og velti aðeins eigin geðheilsu fyrir sér. „Þetta er jú auðvitað dagur allra því það getur enginn skorast undan því að vera eitthvað geð-, hvort sem það er geðheilbrigður, -raskaður, -fatlaður eða -veikur.“

Að sögn Bergþórs hefur verið gripið til ýmissa bragða til að vekja athygli á málstaðnum í gegnum tíðina en dagskrá síðustu ára má sjá á vefsíðu félagsins www.10okt.com. „Að þessu sinni viljum við hvetja alla til að taka þátt, með okkur eða á sinn hátt og sýna þannig fram á eigið fordómaleysi. Við viljum að vinnuveitendur, fyrirtæki og stofnanir bjóði starfsfólki sínu að njóta dagskrárinnar, með okkur, eða geri eitthvað í tilefni dagsins eins og að vera með fræðslu tengt geðheilbrigði á sinum vinnustað, skóla eða annað.“

Bergþór veitir nánari upplýsingar í síma 824 5315 eða bergbo@lsh.is.

Við þökkum stuðninginn

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Akureyri

Bautinn og Smiðjan, veitingasala Hafnarstræti 92
 Betra brauð veislubakstur Freyjunesi 8
 Bifreiðaverkstæði
 Bjarnhéðins ehf Fjölnisgötu 2a
 Blikkrás ehf Óseyri 16
 Félagsbúíð Hallgilsstöðum Hallgilsstöðum
 Friðrik Páll Jónsson, háls, nef og eyrnalæknir Tryggvabraut 22
 Hársnyrtistofan Samson Sunnuhlíð 12
 Helgi Bergþórsson Klettaborg 39

Hlíðarból,

- leikskóli Hvítasunnukirkjunnar Skarðshlíð 20
 Ísgát ehf Laufásögötu 9
 Kjarnafæði hf Fjölnisgötu 1b
 Myndlistaskólinn á Akureyri Kaupvangsstræti 16
 Pípulagnþjónusta
 Bjarna Fannberg Jónassonar ehf Melateig 31
 Rafröst ehf Gránufélagsgötu 49b
 Raftákn ehf Glerárgötu 34
 Samherji hf Glerárgötu 30
 Slippurinn Akureyri ehf Hjalteyrargötu 20

Grímsey

Sigurbjörn ehf, útgerð Öldutúni 4

Sæbjörg ehf

Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf, Grímsey Öldutúni 3
 Hátúni

Húsavík

Fagranesbúíð Fagranesi
 Höfðavélar ehf Höfða 1
 Sorpsamlag Þingeyinga ehf Víðimóar 2

Laugar

Kvenfélag Reykdæla

Mývatn

Eldá ehf Helluhrauni 15
 Bakkafjörður

Hraungerði ehf

Hraunstíg 1

Egilsstaðir

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Einhleypingi 1
 Verkfræðistofa Austurlands ehf Kaupvangi 5

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

Launafli ehf Hrauni 3



ÖSSUR

Annt um starfsemina

„Borgarstjórn hefur ekki mótað sér afstöðu gagnvart Vin enda ekki nema mánuður síðan við fréttum að Rauði krossinn hefði einhliða ákveðið að hætta starfsemi Vinjar,“ upplýsir Björk Vilhelmsdóttir, formaður velferðarráðs Reykjavíkurborgar, og segir að sú ákvörðun hafi komið á óvart enda hafi borgin í auknum mæli verið að koma að rekstrinum. Vin hafi haft ókeypis húsnæði og svo hafi borgin komið inn á síðasta ári með aukið rekstrarfé.

„Ég þekki þessa starfsemi og bæði mér og öðrum í borgarstjórn er mjög annt um hana og enginn sem vill sjá að Vin verði lögð niður, annað hef ég ekki heyrt. En áður en við getum tekið ákvörðun um hvað við gerum í þessari stöðu þarf að kanna umfang þjónustunnar, hve margir nýta hana og hvaða þjónustu er verið að bjóða upp á. Nú þegar er starfshópur velferðarsviðs að skoða þessa hluti,“ segir hún.



Björk Vilhelmsdóttir, borgarfulltrúi og formaður velferðarráðs Reykjavíkurborgar.

„Við vitum að það má alls ekki minnka dagþjónustu við íbúa borgarinnar sem búa við alvarlegar geðraskanir og við vitum líka að dagþjónustan er of lítil,“ segir Björk en tekur fram að borgin geti ekki bætt á sig úrræðum upp á tugi milljóna króna að óathuguðu máli. „Við eigum eftir að klára fjárhagsáætlun borgarinnar og þetta mál verður skoðað út frá þeirri heildarmynd en líka út frá brýnni þörf á dagþjónustu.“

Spurning um kostnað

Vin hefur verið rekið af Rauða krossi Íslands í nærri 20 ár en ákveðið hefur verið að loka athvarfinu í marslok 2012. „Þetta er spurning um kostnað,“ segir Kristján Sturluson, framkvæmdastjóri Rauða krossins, en talið er að rekstrarkostnaður Vinjar á næsta ári yrði um 25 milljónir króna. „Þetta er málaflökkur sem um síðustu áramót fór yfir til sveitarfélaganna og okkur finnst eðlilegt að sé allur undir einum samræmdum hatti.“

Kristján segir leitað hafa verið eftir samræðum við Reykjavíkurborg í september í fyrra vegna málsins. „Við sendum bréf þar sem við sögðumst ekki treysta okkur til að halda rekstri Vinjar áfram á óbreyttum forsendum,“ segir hann en í framhaldi hafi orðið viðræður um ákveðin verkefni enda vilji hjá borginni til að sinna málaflökki geðfatlaðra vel. „Okkur þótti þó ljóst að borgin ætlaði ekki að taka við rekstri Vinjar og því var þessi ákvörðun tekin,“ segir Kristján og bendir á að margt hafi breyst frá því Vin



Kristján Sturluson, framkvæmdastjóri Rauða kross Íslands.

var stofnuð; fleira sé í boði fyrir geðfatlaða.

Rauði krossinn rekur þrjú önnur athvörf í Kópavogi, Hafnarfirði og Akureyri. „Það er misjafnt hversu mikið sveitarfélögin koma að rekstrinum en yfirleitt eru þau mjög stórir þátttakendur á þessum stöðum,“ segir Kristján.

En hvernig myndi hann vilja sjá þessu máli lykta? „Ég vil gjarnan sjá Vin starfa áfram en þá undir sama hatti og hluti af þjónustu við fatlaða í borginni. Eða að til komi önnur tilboð sem eru jafn góð fyrir þá sem nýtt hafa sér Vin.“

Bréf frá gesti Vinjar

Húsið að Hverfisgötu 47 hefur þá kosti að vera mjög heimilislegt með sínum mörgu mátulega stóru herbergjum sem er lykilaatriði fyrir marga sjúklinga til dæmis eins og mig sem er búin að vera gestur Vinjar til margra ára.

Ég er bæði með víðáttufærni og félagsfærni og gæti því alls ekki „funkerað“ í stóru rými innan um fjölda manns. Enn fremur þjáist ég af þunglyndi og kvíða.

Gestir Vinjar eru margir einstæðingar. Vin er okkur gríðastaður í lífinu, fasti punkturinn þar sem hægt er að hitta kæra vini og kollega í geðröskunum og einnig starfsfólk sem kemur fram við okkur sem jafningja.

Vin er staðsett miðsvæðis í borginni og því hittist þar fólk alls staðar að úr borginni. Geðfatlaðir þurfa að vera innan um sína líka til þess að getað liðið vel og verið öruggir með sig.

Ef fólk missir „heimili sitt, Vin,“ og „fjölskyldu sína“, sem eru gestir Vinjar, má búast við að illa fari fyrir mörgum gestum athvarfsins. Því Vin hefur fyrirbyggjandi áhrif á innlagnir á geðdeildir sem kosta ríkið stórfé, jafnvel fyrirbyggjandi áhrif á sjálfsvíg einmana sjúks fólks. Búast má við því versta ef sjúklingar missa „sitt annað heimili“. Kostnaður ríkisins vegna innlagnar fyrir einn sjúkling í tíu daga nemur 700 þúsund krónum. Fyrir 80 sjúklinga inni á geðdeild í 10 daga mun kostnaður ríkisins verða um 56 milljónir króna.

Vin gefur tilgang í lífi þeirra sem skugga ber á vegna alls konar illvígna geðsjúkdóma.

Vin má ekki loka.

Kveðja, gestur Vinjar, Reykjavík 8. september 2011.



Andrúmsloftið í Vin er heimilislegt enda er athvarfið í einbýlishúsi við Hverfisgötu. Þórdís Rúnarsdóttir, forstöðumaður Vinjar, er hér í einni stofunni.

MYND/VALLI

Fjölskyldu sundrað

Vin er athvarf og félagsmiðstöð fyrir fólk sem stríðir við geðræn veikindi. Í 19 ár hefur Rauði kross Íslands rekið athvarfið. Nú hefur sú ákvörðun verið tekin að loka því í lok mars 2012 og munu margir sakna Vinjar ef af lokuninni verður.

„Fyrir tuttugu árum gerði Rauði krossinn þarfagreiningu í samfélaginu og kom þá í ljós að mjög stór hópur geðfatlaðra átti við gríðarlega félagslega einangrun að stríða. Á þeim tíma voru engin úrræði fyrir þennan hóp utan Geðhjálp. Því var ákveðið að stofna athvarf sem hefði það að markmiði að rjúfa félagslega einangrun,“ segir Þórdís Rúnarsdóttir, forstöðumaður Vinjar, og bætir við að ekki sé boðið upp á meðferð í Vin. Þangað geti fólk komið og aukið lífsgæði sín í félagslegu tilliti.

„Hingað hafa komið 25 til 30 gestir á dag frá upphafi og það þrátt fyrir að búsetuskilyrði hafi

batnað mikið, komið hafi ný þjónustutilboð og flóran mun meiri í dag en áður,“ segir Þórdís og nefnir þar klúbbinn Geysi, Hugarafl og Hlutverkasetur. „Þau hafa öll sína sérstöðu og starfa eftir ákveðinni hugmyndafræði en okkar sérstaða er sú að við störfum eingöngu í félagslegu tilliti og gerum ekki kröfu um ákveðna virkni eða að við ætlum að skila fólki út á vinnu- markað eða í nám. Hingað kemur það til að ræða málin enda virkar Vin sem nokkurs konar fjölskylda,“ segir hún.

Um 350 einstaklingar fara í gegnum athvarfið á hverju ári og þar af mæta um 100 minnst tvisvar í viku eða oftar. „Þetta er mjög stór hópur en um 80 prósent eru karlmenn og stór hluti þeirra með greininguna geðklofi. Margt af þessu fólki hefur veikt mjög ungt og hefur verið veikt lengi, en meðalaldur í Vin er 50 ár,“ segir Þórdís og heldur áfram. „Þetta fólk er búíð að fara í gegnum endurhæfingarmylluna og er komið á þann stað að það er að leita að þessu félagslega.“

Í Vin er unnið mikið starf en

eitt af verkefnum er að kynna fyrir fólki þá þjónustu sem er í boði annars staðar og hvað er að gerast í menningarlífi borgarinnar. „Við reynum að hjálpa fólki til sjálfshjálpar og fá það til að tengjast vinaböndum svo það geti stutt hvert annað til að stunda félagslíf,“ lýsir Þórdís, sem segir flesta sem sækja Vin vera mikið félagslega fatlaða og þurfi því talsverðan stuðning. „Fólk treystir sér til dæmis illa til ferðalaga á eigin vegum. Ferðalögin sem við skipuleggjum hafa verið mjög vinsæl og margir fara aldrei neitt nema með okkur. Við höfum meira að segja farið í utanlandsferðir,“ segir hún glaðlega.

Þórdís telur að margir muni sakna Vinjar. „Vin er eins og heimili enda í gömlu einbýlishúsi þar sem eldhúsið er hjartað. Þar eru mörg lítil herbergi þar sem fólk getur farið inn í smærri hópum, lagt sig eða hvað sem er. Þeir sem hingað sækja tala um að Vin sé fjölskyldustaðgengill og því munu þeir við lokun Vinjar upplifa að verið sé að sundra fjölskyldu.“

-sg

ATHVÖRF FYRIR FÓLK MEÐ GEÐRASKANIR

Rauði krossinn rekur eða kemur að rekstri athvarfa fyrir fólk með geðraskanir víða um landið. Ýmislegt er gert í athvörfunum, til dæmis borðað saman, lesið, spilað, málað eða farið í gönguferðir.

Vin, Hverfisgötu 47, Reykjavík, sími 561-2612, netfang vin@redcross.is

Dvöl, Reynihvammi 43, Kópavogi, sími 554-1260, netfang dvol@redcross.is

Laut, Brekkugötu 34, Akureyri, sími 462-6632, netfang laut@simnet.is

Lækur, Hörðuvöllum 1, Hafnarfirði, sími 566 8600, netfang laekur@redcross.is

HVER, Kirkjubraut 1, Akranesi, sími 431 2040, netfang hver@akranes.is

Ásheimar, Miðvangi 22, Egilsstöðum, sími 470 0795, asheimar@egilsstadir.is

Setrið, Árgötu 12, Húsavík, sími 464 1740

Vesturafli, Mánagötu 6. Ísafirði sími 456 4406, netfang vesturafli@isafjordur.is



Vin var stofnað 8. febrúar 1993 í kjölfar framkvæmdaáætlunar hreyfingarinnar fyrir tímabilið 1990-2001. Þar kemur meðal annars fram vilji til að bæta hag þeirra sem minnst mega sín, þar á meðal geðfatlaðra.

Starfshópur um málefni geðfatlaðra tók til starfa 1992 og hafði það verkefni að kanna með hvaða hætti þörfum þeirra yrði best mætt úti í þjóðfélaginu. Niðurstaðan var athvarf sem opið væri á daginn og byði upp á margvíslega þjónustu. Eftir nokkurn undirbúning og meðal annars heimsókn til Svíþjóðar til að skoða sambærilega staði tók húsið til starfa.



1. Monika Danielewicz og Ingibjörg Gunnlaugsdóttir taka vel á móti fólki hjá Geðhjálp.



2. Garðar Sölvi Helgason og Eva Hrönn Arelíusdóttir á starfsdegi.



3. Sólrun Lárusdóttir, ráðgjafi Geðhjálpar. Formaður félagsins, Björt Ólafsdóttir, í bakgrunni.



4. Veðurlíðan á Menningarnótt varð til þess að vöflukaffið flæddi út á sólbaðað stéttina í garði Túngötu 7.



5. Mynd eftir Guðmund B. Hersi.



7. Félagsmenn á félagsfundum í september.



6. Sjálfboðaliðarnir frá SEEDS á tröppum Túngötu 7 í veðurlíðu, sælir með dvölinna á Íslandi og kynnin af notendum og starfsfólki Geðhjálpar.



Hægt er að hefja afmælisdaginn á hressandi geðhlaupi. Boðið er upp á skemmtiskokk og tíu kílómetra hlaup.

NORDICPHOTOS/GETTY

Frumkvæðisverðlaunin veitt í þriðja sinn

Geðhjálpar fagnar 32 ára afmæli sunnudaginn 9. október og verður mikið um að vera þá sem endranær á afmælisdaginn. Geðhlaupið hefst klukkan 13 í Nauthólsvík og verður boðið upp á skemmtiskokk og tíu kílómetra hlaup. Klukkan fjögur hefst svo kaffisamsæti í húsakynnum Geðhjálpar að Túngötu 7.

„Þar mun formaðurinn halda tölu, kynna stefnuna og segja frá því sem fram undan er hjá samtökunum. Þá verða veitt svokölluð frumkvæðisverðlaun en þau eru veitt þeim sem hafa á einhvern hátt skarað fram úr í þjónustu við geðfatlaða eða baráttu fyrir hagsmunum þeirra,“ segir Höskuldur Sæmundsson, framkvæmdastjóri

Geðhjálpar. Í fyrra voru það aðstandandinn Anna Valgarðsdóttir og Páll Matthíasson, framkvæmdastjóri geðsviðs Landspítalans, sem hlutu verðlaunin. „Anna er aðstandandi og hefur barist fyrir málefnum geðsjúkra um áratugaskeið og Páll hefur verið með mjög jákvæðar hugmyndir hvað varðar þjónustu við geðfatlaða frá því hann tók við,“ segir Höskuldur.

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn verður svo haldinn hátíðlegur 10. október en Höskuldur segir það einungis skemmtilega tilviljun að afmælisdagurinn og alþjóðadagurinn haldist svona þétt í hendur. „Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn kom til miklu seinna, árið 1992.“

Úr félagsstarfi Geðhjálpar

Félagsstarf Geðhjálpar er fjölbreytt eins og sjá má af þessum myndum sem teknar hafa verið á þessu ári.

Geðhjálpar hefur tekið að sér sjálfboðaliða í vetur frá samtökunum Alþjóðleg ungmenntaskipti. Monika Danielewicz frá Póllandi mun starfa með Geðhjálpar fram í ágúst á næsta ári. Hún hefur unnið með Ingibjörgu í eldhúsinu og tekið á móti gestum, enda vill hún læra íslensku sem fyrst.

2. Stjórn félagsins hittist á starfsdegi í september til þess að ræða starfið og marka félaginu stefnu fyrir veturinn.

3. Starfsmenn félagsins leggja sitt af mörkum til stefnumótunar og sækja starfsdag með stjórn. Framlag þeirra er skilgreint þannig:

„Ráðgjafar skulu safna saman upplýsingum, ópersónugreinanlegum, sem nýtast framkvæmdastjóra og stjórn við hagsmunabaráttu og stefnumótun félagsins. Samhliða því skulu ráðgjafar safna upplýsingum um þjónustu opinberra aðila og setja fram hugmyndir að úrbótum.“

4. Geðhjálpar hélt upp á Menningarnótt Reykjavíkurborgar 20. ágúst 2011 með Klúbbum Geysi. Ákveðið var að hafa opið hús að Túngötu 7 undir yfirskriftinni Gakktu í bæinn“. Vöflur og kaffi biðu gesta.

5. Guðmundur B. Hersi opnaði myndlistarsýningu í húsi Geðhjálpar á Menningarnótt. Guðmundur, sem hefur verið virkur félagi í Geðhjálpar um árabil, stundaði nám við Handíða- og myndlistaskólann 1978-1979 en varð frá á hverfa. Hann hefur síðustu ár ræktað hæfileika sína með því sem lagt var upp með.

6. Hópur frá sjálfboðaliðasamtökunum SEEDS hafði aðsetur á Túngötu 7 í sumar eins og í fyrrasumar og glöddu gesti með ýmsum ferðum og uppákomum. Samtökin taka við um 800 sjálfboðaliðum á ári í verkefni sem tengjast umhverfismálum, menningu eða félagsmálum. Hópurinn setti alþjóðlegan blæ á Túngötu meðan á dvöl hans stóð enda frá ýmsum löndum, þar á meðal frá Finnlandi, Spáni og Englandi.

7. Geðhjálpar er eina lýðræðislega kjörna félagið á landinu sem sinnir geðheilbrigðismálum og berst fyrir réttindum geðsjúkra. Félagssundur var haldinn 23. september undir yfirskriftinni Geðhjálpar á vetur setjandi. Rætt var um stefnu núverandi stjórnar og starfið fram undan í húsi félagsins að Túngötu. Félagið hefur fengið tvö kauptilboð í húsið en meirihluti stjórnar hafnað báðum.



● **AUGLÝST EFTIR FÉLÖGUM** Geðhjálpar eru félagsamtök sem eru algjörlega háð velvilja almennings, bæði fjárhagslega og félagslega. Rödd hvers einasta félagsmanns skiptir máli því sjónarmið okkar og reynsla geta verið mismunandi. Við hvetjum þá sem áhuga hafa á að styrkja og styðja félagið að gerast félagsmenn. Það kostar aðeins 2.000 krónur á ári og má til dæmis gera með því að hringja í síma 570 1700 eða á heimasíðu félagsins: www.geðhjarp.is.

Markmiðið er aukin lífsgæði geðfatlaðra

Þeim sem þjónusta geðfatlaða í búsetukjörnum borgarinnar virðist vera að að takast það ætlunarverk sitt að auka færni íbúanna til að takast á við daglegt líf og fóta sig í samfélaginu.

Hjúkrunarfræðingarnir Herdís Hólmsteinsdóttir og Margrét Grímsdóttir og iðjubjálfinn Auður Hafsteinsdóttir eru meðal þeirra sem aðstoða eftir þörfum íbúa og starfsfólks í þjónustukjörnum borgarinnar fyrir geðfatlaða. Þær eru í vettvangsgeðteymi Reykjavíkur sem var stofnað fyrir ári. Í því eru annars vegar starfsmenn geðsviðs Landspítalans og hins vegar starfsmenn velferðarsviðs Reykjavíkurborgar. Í hópnum er fólk úr félagsráðgjöf, hjúkrun, geðlæknisfræði, iðjubjálfun og sálfræði.

Teymið sinnir einstaklings, hóp- og fjölskylduvinnu, einnig stuðningi og ráðgjöf við starfsmenn í þjónustukjörnunum og aðstoðar við bráðainnlagnir á sjúkrahús.

Margir einstaklingar sem nú búa í fyrrgreindum þjónustukjörnum áttu heima á Kleppi, Arnarholti og fleiri

stofnunum áður. Herdís segir stutt síðan að ekki var talið mögulegt að þeir byggju úti í samfélaginu en þýðingarmikið sé að auka sjálfstæði þeirra og hjálpa þeim að ná tökum á lífinu í eigin umhverfi.

Starfsfólk búsetukjarnanna eru lykilpersónur í að styðja íbúana. Vettvangsgeðteymi kemur svo að málum ef þörf er á enn frekari aðstoð. Herdís Margrét og Auður segja mjög misjafnt hversu mikinn stuðning íbúarnir þurfi. „Sumir þurfa félagslegan stuðning, aðrir þurfa aðstoð við húshald og persónulegar þarfir. Allir þurfa stuðning þegar þeir veikjast og þá kemur teymið í góðar þarfir,“ segir Herdís. Margrét tekur undir það og segir árangur þessa starfs meðal annars mælast í því að spítaladögum hafi fækkað og stefnt sé að því að innlögnum fækki líka. „Aðstoðin fer fram á heimilum fólks en hún fer líka fram í formi iðjubjálfunar, stuðnings- og sálfræðiviðtala.“

Þær taka fram að íbúarnir hafi að sjálfsögðu notið þjónustu áður, hún hafi bara verið á öðrum grunni. „Nú er búið að samþætta þjónustuna betur og hún er orðin markvissari fyrir íbúann, spítalann og borgina,“ segir Auður.



Iðjubjálfinn Auður og hjúkrunarfræðingarnir Margrét og Herdís eru í vettvangsgeðteymi Landspítalans og Reykjavíkurborgar.

MYND/ANTON

Við þökkum stuðninginn

Reykjavík

Aðalmálun sf	Bræðraborgarstíg 13
Aðalvík ehf	Ármúla 15
ARGOS ehf	
- Arkitektastofa Grétars og Stefáns	Eyjarslóð 9
Arkitektastofan OG ehf	Skúlatúni 2
Arkþing ehf	Bolholti 8
Athygli ehf	Suðurlandsbraut 30
Árbæjarapótek ehf	Hraunbæ 115
Bakkus ehf	Héðinsgötu 1
Birtingur ehf	Sóleyjargötu 5
Bílasmiðurinn hf	Bíldshöfða 16
Björnsbakari ehf v/Skúlagötu	Klapparstíg 3
Blaðamannafélag Íslands	Síðumúla 23
Bókhaldsþjónusta	
- Arnar Ingólfssonar ehf	Nethyl 2 A
BSRB	Grettisgötu 89
Congress Reykjavík	
- Ráðstefnuþjónusta ehf	Engjateigi 5
Drafnarfell ehf	Stórhöfða 35
Dún- og fiður ehf	Laugavegi 87
Efling stéttarfélag	Sættúni 1
Eignamiðlun	Síðumúla 21
Einar Jónsson Skipaþjónusta	Laufásvegi 2a
Eirberg ehf	Stórhöfða 25
Fasteignasalan Garður ehf	Skipholti 5
Fatabúðin ehf	Skólavörðustíg 21a
Faxaflóahafnir sf	Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Ferðakompaníið ehf	Fiskislóð 20
Félag bókgæðamanna	Hverfisgötu 21
Félag eggjaframleiðenda	
- Hildur Traustadóttir	Bændahöllinni
Fiskubúðin	Freyjugötu 1
Fiskmarkaðurinn veitingahús	Aðalstræti 12
Fjallabak ehf	Skólavörðustíg 12
Fótaaðgerðarstofa Reykjavíkur ehf	Háaleitisbraut 58
GB Tjónviðgerðir ehf	Draghálsi 6-8
Gjögur hf., Grenivík	Kringlunni 7
Grásteinn ehf	Grimshaga 3
Guðmundur Jónsson ehf	Borgartúni 34
Gull og silfur ehf	Laugavegi 52
Gullsmiðurinn í Mjódd	Álfabakka 14b
Hafgæði sf	Fiskislóð 47
Halldór Jónsson ehf	Skútuvogi 11
Herrafataverslun Birgis ehf	Fákafeni 11
Hótel Leifur Eiríksson ehf	Skólavörðustíg 45
Hreysti ehf	Skeifunni 19
Hylling ehf, Verslunin Brim	Laugavegi 71
Höfðakaffi ehf	Vagnhöfða 11
Iceland Congress s: 552 9500	Eskihlíð 3
Iceland Seafood ehf	Köllunarklettsvegi 2
Innnes ehf	Fossaleyni 21
Innréttingar og tæki	Ármúla 31
Íslensk endurskoðun ehf	Bogahlíð 4
Íslensk erfðagreining	Sturlugötu 8
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf	Bíldshöfða 12
Íþróttafélagið Fylkir	Fylkisvegi 6
Jóhann Þorsteinsson	Logafold 130
Kemi ehf www.kemi.is	Tunguhálsi 10
Kjaran ehf	Síðumúla 12-14
Knattspyrnusamband Íslands	Laugardal
KOM almannatengsl	Höfðatorgi
Kristján F. Oddsson ehf	Síðumúla 25
Kristján G. Gíslason ehf	Hverfisgötu 6a
Krit ehf	Ármúla 10
Landsnet hf	Gylfaflöt 9
Lifandi vísindi	Klapparstíg 25-27
Lionsumdæmið á Íslandi	Sóltúni 20
Loftstokkahreinsun.is	
s: 5670882 og 8933397	Garðhúsum 6

Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu

Löndun ehf	Kjalarvogi 21
Mennta- og menningarmálaráðuneytið	Sölvhólgötu 4
Menntaskólinn við Hamrahlíð	Hamrahlíð 10
Menntaskólinn við Sund	Gnoðarvogi 49
Motus	Laugavegi 97
Múlakaffi	Hallarmúla
Nýi öskuskólinn ehf	
www.meiraprof.is	Klettagörðum 11
Opin kerfi ehf	Höfðabakka 9
Ó. Johnson & Kaaber - Sælkeradreifing	Tunguhálsi 1
Ósal ehf	Tangarhöfða 4
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf	Krókhálsi 14
Pizza King ehf sími: 551 7474	Hafnarstræti 18
Plastco ehf	Skútuvogi 10c
Promens hf	Suðurlandsbraut 24
Rafsvið sf	Þorláksgæisla 100
Ráðgjafar ehf	Garðastræti 36
Rolf Johansen & Co ehf	Skútuvogi 10a
Seljakirkja	Hagaseli 40
Sigurjónsson & Thor ehf	Lágmúla 7
Sjálfstæðisflokkurinn	Háaleitisbraut 1
Sjómannaafélag Íslands	Skipholti 50d
Skotfélag Reykjavíkur	Engjavegi 6
Skóarinn í Kringlunni ehf	Kringlunni 4-6
Skólavefurinn.is	Laugavegur 163
Stólpi ehf	Klettagörðum 5
Suzuki bílar hf	Skeifunni 17
Tannlæknastofa	
Björns Þ Þórhallssonar	Háteigsvegi 1
Tannlæknastofa	
Friðgerðar Samúelsdóttur ehf	Laugavegi 163
Tannlæknastofa	
Ólafs Páls Jónssonar	Faxafeni 5
Tannlæknastofa	
Tómasar Einarssonar	Pangbakka 8
Tannþing ehf, tannlæknastofa	Pingholtsstræti 11
Tónmenntaskóli Reykjavíkur	Lindargötu 51
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar	Engjateigi 1
Túnverk ehf	Jónsgæisla 45
V.R.	Kringlunni 7
Veidipjónustan Strengir	Smárarima 30
Verkfræðistofan VIK ehf	Laugavegi 164
Verslunarskóli Íslands	Ofanleiti 1
Verslunartækni ehf	Draghálsi 4
Verslunin Friða frænka	Vesturgötu 3
Vélsmiðjan Altak ehf	Ægisgördum 7
Vélsmiðjan Harka hf	Hamarshöfða 7
Vilberg kranaleiga ehf s: 848-0800	Fannafold 139
www.ibudagisting.is	Síðumúla 14, 2. hæð
Ögurvík hf	Týsgötu 1
Seltjarnarnes	
Seltjarnarneskirkja	Kirkjubraut 2
Vogar	
V.P.vélaverkstæði ehf	Iðndal 6
Kópavogur	
Ísfrost ehf	Smíðjuvegur 11e
Allianz á Íslandi hf	Digranesvegi 1
Arnardalur sf	Pinghólsbraut 58
Bílaþvottastöðin Löður ehf	Akralind 2
Blindrabókasafn Íslands	Digranesvegi 5
Debenhams á Íslandi ehf	Hagasmára 1
dk hugbúnaður ehf., www.dk.is	Hlíðasmára 17
Fagsmiði ehf	Kársnesbraut 98
Glófi ehf, varma@varma.is	Auðbrekka 21

Heilsuhúsið

Hellur og garðar ehf	Kjarrhólma 34
Íslandsspil sf	Smíðjuvegi 11a
Kríunes ehf	Kríunesi við Vatnsenda
Léttfeti ehf - Sendibílar	Engihjalla 1
Marás ehf	Akralind 2
Mecca Spa ehf	Nýbýlavegi 24
Rafmiðlun hf	Ögurhvarfi 8
Reynir bakari	Dalvegi 4
Ship Equip ehf	Hlíðarsmára 10
Strikamerki hf	Hlíðasmára 12
Suðurverk hf	Hlíðarsmára 11
Söluturninn Smári	Dalsvegi 16c
Viðskiptaþjónusta ÁGG ehf	Dalvegi 16d

Garðabær

B.Markan-Pípulagnir ehf	Lyngási 10
Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf	
	Garðatorgi 3
G.M. Byggir ehf	Krókamýri 58
Garðabær	Garðatorgi 7
Geislatækni ehf Laser-þjónustan	Suðurhrauni 12c
H.Filipsson sf	Miðhrauni 22
Manus ehf	Smíðsbúð 7
Nostra Ræstingar ehf	Miðhrauni 14
Öryggisgirðingar ehf	Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Bílaverk ehf	Kaplahrauni 10
Endurskoðun	
Ómars Kristjánssonar slf	Bæjarhrauni 8
Guðmundur R. Ólafsson, tannlæknir	Reykjavíkurvegi 62
Héðinn Schindler lyftur hf	Gjótuhrauni 4
Hvalur hf Hafnarfirði	
Höfn öldrunarmiðstöð	Sólvangsvegi 1
Ísrör ehf	Hringhellu 12
Krossborg ehf	Stekkjarkvamm 12
Kæling ehf	Stapahrauni 6
Litla partasalan ehf	Trönuhrauni 7
Rafrún ehf	Gjótuhrauni 8
Stálorka ehf	Hvaleyrarbraut 37
Tannlæknastofa	
Harðar V Sigmarssonar sf	Reykjavíkurvegi 60
Verkalýðsfélagið Hlíf	Reykjavíkurvegi 64
Þór, félag stjórndenda	Pósthólf 290

Reykjanesbær

ÁÁ verktafar ehf., - viðhald fasteigna s: 898 2210	Fitjabraut 4
DMM Lausnir ehf	Iðavöllum 9b
Grimsnæs ehf	Steinás 18
Hársnyrtistofan Hár-inn	Hafnargötu 44
ÍAV þjónusta ehf	Klettröð bygging 2314
Íslenska félagið ehf	Iðavelli 7a
Kaplavæðing ehf	Hólmgarði 2c
Reiknistofa fiskmarkaða hf	Iðavöllum 7
Reykjanesbær	Tjarnargötu 12
Tannlæknast Einar Magnúss ehf	Skólavegi 10
Tannlæknast.	
Jóns Björns Sigtryggssonar	Tjarnargötu 2
Verkfræðistofa Suðurnesja hf	Víkurbraut 13
Verslunarmannafélag Suðurnesja	Vatnsnesvegi 14

Grindavík

www.stafholthestar.is	Staffholti
Vísir hf	Hafnargötu 16

Sandgerði

Grunnskólinn í Sandgerði	Skólastræti
--------------------------	-------------

Mosfellsbær

Garðyrkjustöðin Gróandi	Grásteinum
Kvenfélag Mosfellsbæjar	
Skálatúnshéimilið	
Reykjalundur	
- endurhæfingarmiðstöð SÍBS	Reykjalundi

Akranes

Apótek Vesturlands ehf	Smíðjuvöllum 32
Bifreiðastöð Þórðar Þ Þórðarsonar	Dalbraut 6
Ehf, Álmskógum 1	Álmskógum 1
Pípulagningaþjónustan ehf	Kalmansvöllum 4a
Straumnes rafverktakar	Krókatúni 22-24
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf	Kirkjubraut 28
Vignir G. Jónsson hf	Smíðjuvöllum 4

Borgarnes

Kvenfélag Staffholtstungna	
Sæmundur Sigmundsson ehf	Brákarbraut 18-20
Vélaverkstæði Kristjáns ehf	Brákarbraut 20
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf	Húsafelli 3

Reykholtsborgarfirði

Garðyrkjustöðin Varmalandi	Reykholtsdal
----------------------------	--------------

Stykkishólmur

Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf	Aðalgötu 20
Þ.B.Borg - Trésmiðja	Silfurgötu 36

Grundarfjörður

Berg - vélsmiðja ehf	Ártúni 4
----------------------	----------

Ólafsvík

Litlalón ehf	Skipholti 8
Tannlæknastofa A.B	Heilsugæslust. Engihlíð 28
TS Vélaleiga ehf	Stekkjarkholti 11

Hellissandur

Hraðfrystihús Hellissands hf	Hafnarbakka 1
Hjallasandur ehf	Helluhóli 3

Ísafjörður

Ferðaþjónustan í Heydal	
s: 456 4824 www.heydalur.is	Mjóafjörður
Jón og Gunna ehf	Austurvegi 2
Kjölur ehf	Urðarvegi 37
Tréver sf	Hafraholti 34

Bolungarvík

Fiskmarkaður Bolungarvíkur og Suðureyrar ehf	
	Árbæjarkanti 3
Glaður ehf	Traðarstíg 1
Ráðhús ehf	Miðstræti 1
Verkalýðs- og sjómannaafélag	
Bolungarvíkur	Hafnargötu 37
Vélvirkinn sf	Hafnargötu 8

Norðurfjörður

Hótel Djúpvík ehf	Árneshreppi
-------------------	-------------

Blönduós

Samstaða, skrifstofa verkalýðsfélaga	Þverholti 1
--------------------------------------	-------------

Skagaströnd

Vélaverkstæði Skagastrandar	Strandgötu 30
-----------------------------	---------------

Sauðárkrókur

Aldan - stéttarfélag	Sæmundargötu 7a
Bókhaldsþjónusta KOM ehf	Víðihlíð 10
Kaupfélag Skagfirðinga	Ártorgi 1
Útgerðarfélagið Sæfari ehf	Hrauni
Verslun Haraldar Júlíussonar	Aðalgötu 22

Alcoa Fjarðaál



SJÓVÁ



Alþýðusamband Íslands



SÍLFELL ehf
Arnarhrauni 19
240 Grindavík
Sími: 892 7959