



GEÐHJÁLP

Rit Landssamtakanna Geðhjálpar
FIMMTUDAGUR 9. OKTÓBER 2014

DEYFÐI SÁRSAUKANN MEÐ NEYSLU

Fjórar ungar konur með tvíþættan vanda segja frá reynslu sinni af geðröskunum, vímuefnaneyslu og kerfinu. **SÍÐA 4**



**ÞVÆLDIST Í GEGNUM KERFIÐ ÁN
ÞESS AÐ FÁ LAUSN**

Höldum baráttunni ótrauð áfram

Geðhjálpar heldur upp á 35 ára afmæli sitt á Blómatorgi Kringlunnar í dag, 9. október, þar sem meðal annars verður boðið upp á geðmaraþon og afmælisköku.

Mikið vatn hefur runnið til sjávar frá stofnun félagsins en fyrir þann tíma var ekkert félag til fyrir notendur geðheilbrigðisþjónustunnar og aðstandendur þeirra að sögn Hrannars Jónssonar, formanns stjórnar Geðhjálpar.

„Þörfin var mikil fyrir 35 árum síðan og hefur í raun farið sívax-

andi. Á ýmsu hefur gengið á þessu tímabili og félagið hefur tekið á sig ýmsar myndir. Nú einbeitem við okkur að ráðgjöf, hagsmunabaráttu, fræðslu, forvörnum og baráttunni gegn fordómum í garð fólks með geðræna erfiðleika. Geðhjálpar er í rauninni mannréttindafélag,“ segir hann.

Geðhjálpar gekk nýlega í gegnum stefnumótun að sögn Önnu Gunnhildar Ólafsdóttur, framkvæmdastjóra Geðhjálpar. „Sú vinna ól af sér þrjú gildi félagsins; hugrekki, mannvirðingu og samhygd,“ segir hún. „Við þurfum á hugrekki að halda til að vera talsmenn hópsins og standa vörð um réttindi ▶



„Fólk með geðræna sjúkdóma hefur setið eftir að svo mörgu leyti. Þessi hópur er enn í skugganum og verður fyrir hvað mestri mismunum og fordómum af öllum hópum í samfélaginu,“ segja Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, og Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar.

MYND/VALLI



Innilega til hamingju með 35 ára afmæli Geðhjálpar í dag, 9. október

Afmælisdagur Geðhjálpar er ekki aðeins gleðidagur fyrir félagi í Geðhjálp heldur allan almenning. Geðheilbrigði snertir alla, alla daga, allan ársins hring. Því er vel við hæfi að Geðhjálp bjóði almenningi að taka þátt í geðmarþoni og þiggja sneið af afmælistertu í tilefni afmælisins á Blómatorgi Kringlunnar kl. 17 í dag.

Geðhjálp hefur barist ótulllega fyrir bættum aðstæðum og réttindum fólks með geðraskanir og geðfötlun og aðstandenda þeirra. Óflugt baráttufólk hefur lagst á árarar og unnið sigra, stóra og smáa í þágu þessa hóps. Enn er þó langt í land með að baráttan hafi skilað tilætluðum árangri. Fólk með geðræna sjúkdóma stendur í skugga íslensks samfélags, á víða undir högg að sækja og mætir meiri fordómum og mismunum af hendi samborgara sinna en nokkur annar hópur í samfélaginu.

Fordómar fela í sér að dæma einhvern fyrirfram án þess að hafa þekkingu eða getu til að setja sig í spor viðkomandi. Besta leiðin til að vinna gegn fordómum og mismunum er að leiða fólk úr ólíkum áttum saman. Með því að hlusta á sögur hvert annars færðumst við nær hvert öðru og komumst fljótt að raun um að mun fleira sameinar okkar en sundrar. Í okkur bærast sama hjarta, sömu tilfinningar og þrár til hvers annars og lífsins, óháð ytri umbúnaði.

Geðhjálp leiðir fram á sjónarsviðið verðuga fulltrúa fólks með reynslu af geðrænum erfiðleikum í Geðhjálparblaðinu. Ungu konurnar á forsíðunni eru tilbúnar til að segja frá baráttu sinni við geðrænan vanda og vímuefnavanda í því skyni að leggjast á árarar með sjálfum sér og baráttunni fyrir auknum skilningi og virðingu gagnvart fólki með geðröskun og geðfötlun. Þær segja sögu sína og kynna hugmyndir sínar um árangursríkt úrræði fyrir ungt fólk með tvíþættan vanda á málþingi Geðhjálpar á Grand Hótel þann 23. október næstkomandi. Að koma fram úr skugganum með slíkum hætti krefst bæði hugrekks og baráttuvilja.

Alþjóðageðheilbrigðisdagurinn verður haldinn hátíðlegur á morgun, föstudaginn 10. október. Fyrirmyndir úr hópi fólks með geðklofa sýna hugrekki með því að segja sögu sína undir yfirskrift dagsins „Lifað með geðklofa“. Sögur þeirra eru í senn lýsandi fyrir baráttu einstaklinga og hópsins í heild eins og endurspeglast vel í frásögnum Steingríms Jónasonar og Katrínar Gróudóttur. Sjúkrasaga íslenskrar konu á miðri tuttugustu öldinni og batasaga Sveins Snorra Sveinssonar, formanns deildar Geðhjálpar á Austurlandi, sýna fram á stórstígar breytingar í meðhöndlun fólks með geðklofa á stuttu tímabili í Íslandssögunni og áfram mætti telja. Við erum svo sannarlega á réttri leið þótt alltaf megi gera betur.

Ekki má heldur gleyma því að gerð er ítarleg grein fyrir dagskrá Alþjóðageðheilbrigðisdagsins 10. október í Geðhjálparblaðinu. Geðhjálp hvetur almenning til að taka þátt í dagskránni og raunar allri geðheilbrigðisviku fram til 15. október. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar um dagskrána á www.10okt.com.

Góða skemmtun og fróðlega lesningu,

*Anna Gunnhildur Ólafsdóttir,
framkvæmdastjóri Geðhjálpar.*



Stjórn Geðhjálpar 2014 til 2015. F.v. Róbert Lagerman, Sveinn Rúnar Hauksson varaformaður, Hrannar Jónsson formaður, Sigrún Heiða Birgisdóttir, Þórður Inngjörsson gjaldkeri, Sylviane Lecoultre, Bergþór G. Böðvarsson og Maggý Hrönn Hermannsdóttir ritari. Á myndina vantar Héðinn Unnsteinsson og varamennina Gunnar Einarsson og Jón Tryggva Sveinsson. MYND/GEÐHJÁL

► hans því til þess þarf oft að segja óþægilega hluti. Um leið leggjum við áherslu á að bera virðingu fyrir notendum og samstarfsaðilum okkar eins og aðilum í öðrum félögum í stjórnkerfinu og atvinnulífinu. Síðast en ekki síst getum við ekki gegnt hlutverki okkar nema við séum fær um að setja okkur í spor annarra.“

700 ERINDI Á ÁRSVÍS

Að sögn Hrannars snúa helstu daglegu verkefni Geðhjálpar að ráðgjöf, hagsmunagæslu og fræðslu. „Hingað berast mörg erindi á hverjum degi. Á fyrstu níu mánuðum ársins bárust 506 erindi til félagsins í gegnum síma, tölvupóst og innlit, eða um 700 erindi á ársgrundvelli. Hér fá notendur og aðstandendur persónulega ráðgjöf og stuðning til að leita til annarra úrræða innan kerfisins ókeypis og án skilyrða. Við hýsum einnig og styðjum starf nokkurra sjálfshjálparhópa, þ.e. geðhvarfahóps, kvíða- hóps, tilveruhóps og batahóps.“

Mikilvægur þáttur í starfsemi Geðhjálpar snýr að hagsmunagæslu fyrir notendur. „Við styðjum fólk til að leita réttar síns, til dæmis til að skipta um lækni eða kvarta yfir þjónustu opinberra stofnana, annarra þjónustuaðila eða félaga. Þá aðstoðum við fólk við að skrifa bréf til viðkomandi aðila og förum fram á úrbætur. Síðan snum við almennri hagsmunagæslu í formi heimsóknna til stofnana og fyrirtækja þar sem við tölum við notendur og stjórnendur og förum fram á ýmis konar úrbætur. Við eigum líka sæti í fjölmörgum nefndum um stefnumótun á vegum hins opinbera, t.d. um geðheilbrigðisstefnu, fjölskyldustefnu og vinnumarkaðsstefnu. Svo skrifum við greinar, höldum fundi og málþing um málefni í brennidepli.“

ÞÁTTTAKA STUÐLAR AÐ AUKNUM SKILNINGI

Eins og áður sagði verður haldið upp á afmæli Geðhjálpar með Geðmarþoni og afmæliskaffi á Blómatorgi Kringlunnar í dag. „Með því að bjóða fólki að taka þátt í afmælinu viljum við stuðla að auknum skilningi og virðingu gagnvart fólki með geðröskun og geðfötlun í samfélaginu,“ segir Anna Gunnhildur og útskýrir að marþonið fari þannig fram að fólki sé boðið að stíga á svið á Blómatorgi Kringlunnar og tala, syngja eða leika tónlist í fimmtán mínútur. Eina skilyrðið sé að efnið tengist geðheilbrigði með einum eða öðrum hætti.



Birna Þórðardóttir stýrir göngunni „Rangan á Reykjavík“ í sumar. MYND/GEÐHJÁL

„Fjöldi góðra gesta hefur skráð sig til leiks og ræður hver og einn eigin efnistöku. Dagskráin hefst kl. 10 þegar Kringlan opnar og stendur yfir til kl. 21. Hápunkturinn verður svo kl. 17 í dag þegar borgarstjórnin, Dagur B. Eggertsson, fyllir sínar fimmtán mínútur. Hrannar talar svo í kjölfarið og býður fólki að bragða af afmæliskökunni á meðan Elísabet Eyþórsdóttir söngkona syngur nokkur lög. Við hvetjum fólk til að fagna áfanganum með okkur og leggja baráttunni lið með því að taka þátt í marþoninu, hlusta á þátttakendur og þiggja kökubita.“

SUM NÁ ALDREI FÓTFESTU

Geðhjálp stendur fyrir málþingi í samvinnu við félagið Olnbogabörn um börn og ungmenni með tvíþættan vanda á Grand Hótel þann 23. október. Anna Gunnhildur segir málefnið brýnt. „Þessi dýrmæti hópur fer því miður sístækkandi í samfélaginu. Fyrirliggjandi úrræði virðast ekki ná að mæta vandanum. Börnum og ungmennum er vísað frá stofnun til stofnunar án þess að tekist hafi að leysa vanda þeirra. Sum ná aldrei fótfestu í lífinu og falla jafnvel frá langt fyrir aldur fram eins og nýleg dæmi sanna.“

Hrannar bætir við að markmið ráðstefnunnar sé ekki hvað síst að koma að ólíkum sjónarhornum þeirra sem tengjast málaflöknum. „Þannig munu raddir ungmennanna sjálfra heyrast, foreldra þeirra, starfsmanna heilbrigðis- og velferðarkerfisins, fangelsanna og ýmissa annarra aðila. Við erum sérstaklega spennt fyrir að heyra hvað ungmennin sjálf hafa að segja. Þau munu segja frá eigin reynslu og kynna til sögunnar úrræði sem þau telja að henti ungmennum í svipaðri stöðu og munu bera árangur.“

” Markmiðið er að fólk með geðræna sjúkdóma geti lifað innihaldsríku lífi og verið virkir þátttakendur í samfélaginu á jafnréttisgrundvelli.

LITID TIL FYRIRMYNDA Í ÖÐRUM HÓPUM

Þrátt fyrir vaxandi vanda horfa Hrannar og Anna jákvæðum augum til framtíðar. Markmið Geðhjálpar sé að fólk nái að njóta sín í samfélaginu, sé virt og verði ekki fyrir fordómum. Að allir séu í raun metnir að verðleikum. „Fólk með geðræna sjúkdóma hefur setið eftir að svo mörgu leyti. Þessi hópur er enn í skugganum og verður fyrir hvað mestri mismunum og fordómum af öllum hópum í samfélaginu. Þótt við gefum okkur tíma til að fagna höldum við baráttunni ótrauð áfram því að mikið verk er óunnið. Við ætlum okkur stóra hluti í framtíðinni og höfum horft til fyrirmynda í störfum samtaka samkynhneigðra og SÁÁ, en bæði samtökin hafa lyft grettistaki varðandi viðhorf og ýmis úrræði. Markmiðið er að fólk með geðræna sjúkdóma geti lifað innihaldsríku lífi og verið virkir þátttakendur í samfélaginu á jafnréttisgrundvelli. Það er það sem við viljum, að alls konar fólk komi saman og myndi mannúðlegt og líflegt samfélag.“

Hægt er að skrá sig í Geðhjálp á heimasíðu samtakanna www.geðhjalp.is. Frekari upplýsingar um félagið má nálgast á heimasíðunni og Facebook-síðunni Landssamtökin Geðhjálp.

Eyða fordómum í garð geðsjúkra

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn er haldinn víðs vegar um heiminn þann 10. október ár hvert. Deginum var fyrst hrundið af stað árið 1992 af Alþjóðasamtökum um geðheilsu. Markmið dagsins er að opna umræðu um geðsjúkdóma og stuðla að fræðslu.

Árið 1995 ákvað Ingibjörg Pálmadóttir, báverandi heilbrigðisráðherra, að helga 10. október geðheilbrigðismálum á Íslandi. Árið eftir var Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn haldinn hátíðlegur hér á landi í fyrsta sinn og árið 2009 var stofnað sérstakt styrktarfélag Alþjóða geðheilbrigðisdagsins.

Bergþór G. Böðvarsson, formaður styrktarfélags Alþjóða geðheilbrigðisdagsins á Íslandi, segir markmið dagsins að vekja athygli á geðsjúkdómum, minnka fordóma og stuðla að fræðslu.

„Fólk með geðsjúkdóma hefur þurft að kljást við fordóma samfélagsins og einnig sína eigin fordóma. Við leggjum áherslu á að þessi dagur sé fyrir alla,“ segir Bergþór.

„Yfirskrift dagsins í ár er „lífað með geðklofa“. Svo til allar fjölskyldur á Íslandi geta átt von á því að kynna geðsjúkdómum af eigin raun eða í frændgarði sínum.“

Vakin verður athygli á úrræð-

um sem standa til boða en geðheilbrigðisfélög og miðstöðvar á landsbyggðinni munu meðal annars kynna sín störf. Fjölmörg samtök og stofnanir standa að dagskrá í tilefni af Alþjóða geðheilbrigðisdeginum í Reykjavík, til dæmis. Geðhjálp, Klúbburinn Geysir, Hugarafl, Vin, Lækur, Dvöl, Atvinna með stuðningi – Vinnuálastofnun, geðsvið Landspítala – Háskóla-sjúkrahúss, ADHD-samtökin, Öryrkjabandalag Íslands og Velferðarsvið Reykjavíkurborgar.

Hefur dagurinn borið einhvern árangur?

„Það hefur tekist að opna umræðuna um geðsjúkdóma síðustu ár og það má þakka þessum degi,“ segir Bergþór.

„Í tilefni Alþjóða geðheilbrigðisdagsins verður röð viðburða dagana 9. til 15. október. Þá höfum við fengið áhugaverðan fyrirlesara, Ivan Barry frá Edinborg, til að segja sögu sína en hann heyrði sjálfur raddir og deilir upplifun sinni með áheyrendum.“

Þann 10. október klukkan 16 mun Dagur B. Eggertsson borgarstjóri ávarpa gesti við Hallgrímskirkju. Þaðan verður síðan gleðiganga niður í Bíó Paradís með Lúðrasveitinni Svaninum en hátíðadagkrá hefst þar klukkan 16.30. Almennangi verður boðið frítt í bíó klukkan 18.

Sigrún Heiða Birgisdóttir, umsjónarmaður dagskrár Alþjóða geðheilbrigðisdagsins, segir gönguna mikilvæga.



Bergþór G. Böðvarsson, formaður styrktarfélags Alþjóða geðheilbrigðisdagsins, og Sigrún Heiða Birgisdóttir, umsjónarmaður dagskrár Alþjóða geðheilbrigðisdagsins.

MYNDVILHELM

„Gangan er gífurlega mikilvægur hlekkur í dagskránni því þá gengur maður stoltur yfir því að vera eins og maður er. Gay pride á Íslandi hefur til að mynda náð góðum árangri í að minnka

fordóma og vekja athygli á að samkynhneigð er í góðu lagi. Við stefnum á að stækka viðburð Alþjóða geðheilbrigðisdagsins á næstu árum og vekja enn frekari athygli á geðsjúkdómum og því að

það er hægt að öðlast bata og aukin lífsgæði,“ segir Sigrún Heiða.

Nánari dagskrá má finna á www.10okt.com. og Facebook undir; Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn 2014.

Geðsjúkdómar eru svo lúmskir

Sjálfs hjálparhópur fólks með geðklofa var stofnaður árið 2003 eftir að Garðar Sölvi Helgason hafði varpað þeirri hugmynd fram á aðalfundi Geðhjálpar hvort ekki væri kominn tími til að stofna slíkan hóp.

Garðar segir það hafa skotið skökku við að sá sjúklíngahópur í samfélaginu sem væri með þann sjúkdóm sem gæti valdið hvað mestri fötlun ætti engan stuðningshóp. „Ég varpaði því þeirri hugmynd fram á aðalfundinum og í kjölfarið var mér, ásamt sálfræðingi Geðhjálpar, falið að stofna slíkan hóp og hann hefur starfað fram á þennan dag.“

Í upphafi voru vikulegir fundir haldnir í húsnæði Geðhjálpar en fljótlega voru þeir færðir í húsnæði Vinjar við Hverfisgötu í Reykjavík. „Frá upphafi höfum við notið aðstoðar geðheilbrigðisstarfsmanns og því virkar þetta sem stuðningshópur, frekar en sjálfsráðgjafarhópur. Meðal þeirra sem setið hafa fundi okkar eru sálfræðingar og geðhjúkrunarfræðingar.“ Garðar leggur mikla áherslu á mikilvægi þess að hafa heilbrigðisstarfsmenn með því án þátttöku þeirra er hætt við að hópurinn lognist út af. „Þessir vikulegu fundir okkar taka um klukku-

stund. Starfsmaðurinn sem situr með okkur stjórnar ekki fundinum beint en grípur inn í ef þörf er á. Stuðningur og nærvera hans skiptir öllu máli og því er það slæm þróun þegar búið er að takmarka þátttöku þeirra. Undanfarið hefur geðhjúkrunarfræðingur hópsins eingöngu getað komið aðra hverja viku sem skaðar starf okkar mikið.“

ALGJÖR TRÚNAÐUR RÍKIR

Margrét Eiríksdóttir, hjúkrunarfræðingur á Kleppi, hefur setið fundina með hópnum undanfarið ár. Hún segir hefðbundinn fund fara þannig fram að ein ákveðin bók sé rædd sem allir eru að lesa saman. „Fyrst er lesið upp úr henni og svo er farið hringinn þar sem hún er rædd eða þar sem hver og einn tjáir sig um eigin mál. Um leið leita margir ráða hjá öðrum í hópnum sem er mjög jákvætt enda ríkir algjör trúnaður meðal hópmeðlima.“

Sjálfur finnur Garðar mikinn styrk í hópnum enda skiptir miklu máli að geta rætt málin í trúnaði þegar þörf er á. „Geðsjúkdómar eru nefnilega lúmskir. Sá sem haldinn er honum áttar sig ekki endilega á því sjálfur heldur frekar fólkið í kringum hann. Því er árangur af svona hópastarfi svo mikill og ekki síður starf Vinjar. Sjálfur lenti ég á geðdeild tvisvar, fyrst 1971, þá sautján ára gamall,



Hluti sjálfs hjálparhóps fólks með geðklofa. F.v. efri röð: Kristín, Guðmundur, Hafdís og Garðar Sölvi. Neðri röð: Kári, Helgi og Eyjólfur.

MYND/STEFAN

og svo aftur árið 1982 en þá hafði ég asnast til að hætta á lyfjum. Á einu ári hrundi heimurinn en á þessum tími var engin Vin til staðar og um leið enginn stuðningshópur. Annars hefði örugglega verið hægt að koma vitinu fyrir mig varðandi lyfin.“

Fordómar gegn geðsjúkdómum hafa alltaf verið til staðar en Garð-

ar telur þá hafa minnkað jafnt og þétt gegnum árin. „Mestu fordómarnir í dag eru yfirleitt hjá okkur sjálfum. Ég er búinn að vera á örorkubótum síðan 1972 en sagði aldrei tannlækninum mínum frá því og borgaði fyrir vikið fullt gjald. Ég notaði aldrei öryrkjamiða í strætó og þrælaði mér gegnum öldungadeildina í MH og sagði

engum frá ástandi mínu. Fólk heldur oft að við séum hættuleg en það er mikill misskilningur. Sjálfur reyki ég ekki, hef aldrei orðið drukkinn og aldrei neytt eiturfylfja. Ég er með hreina sakaskrá og hef ekki einu sinni fengið umferðarlagasekt. Auk þess tókst mér að leggja til hliðar pening af örorkubótum mínum og keypti mér íbúð.“

Þvældust um kerfið í fjölmörg ár

Börn og ungmenni með tvíþættan vanda er yfirskrift málþings Geðhjálp og Olnbogabarna á Grand Hótelu þann 23. október. Fjölmargir fagaðilar taka til máls til að svara spurningum um hvernig heilbrigðis- og velferðarþjónustan komi til móts við börn og ungmenni með geðrænan vanda og vímuefnavanda. Á málþinginu munu fjórar ungar og efnilegar konur ræða sína eigin reynslu af tvíþættum vanda og kynna hugmyndir sínar að árangursríku úrræði fyrir þennan hóp. Hér deila konurnar upplifun sinni af geðsjúkdómum, vímuefnaneyslu, kerfinu og hvað hjálpaði þeim að ná jafnvægi í lífinu.

Súsanna Sif Jónsdóttir (23 ára)

Ég byrjaði í neyslu tólf ára en hef verið edrú í tvö og hálf ár,“ segir Súsanna, sem er með geðhvörf en var ekki greind með þau fyrr en tvítug, árið 2011 þegar hún varð edrú í fyrsta sinn. „Ég vissi þó alltaf að það væri eitthvað að mér, fór á milli lækna og var í viðtölum á Barna- og unglingageðdeild þegar ég var átta til níu ára og aftur frá því að ég var þrettán til fjórtán ára samfleytt til sextán ára. Ég var sett á mismunandi þunglyndislyf sem gerðu ekkert fyrir mig, en það var alltaf talið að manúeinkenni mín væru tengd eitruþjónu. Þegar ég hætti neyslu breyttist hins vegar hegðunin ekki, þá fékk ég greiningu og rétt lyf sem ég er á í dag,“ segir Súsanna, sem líður eðlilega á lyfjunum. „Ég finn þó enn þá fyrir manú og þunglyndi og kærastinn minn þarf að fylgjast vel með mér því ég geri mér ekki grein fyrir því þegar manían er í gangi. Mér finnst gott að hann bendi mér á þessa hegðun og svo hefur hann samband við geðlækninn minn ef eitthvað mikið er að gerast. Til dæmis um daginn þegar ég fékk mér þrjú tattú á einum degi, alveg út í bláinn,“ segir hún glettin.

Enda þótt Súsanna hafi fengið greiningu seint segist hún skilja að eitruþjónun hafi verið kennt um. Hins vegar sárni henni að ekki hafi verið kannað nánar hvort manísk hegðun hennar gæti átt aðrar orsakir. „En svo er reyndar ekkert víst hvort það hefði verið hægt að hjálpa mér og hvort ég hefði tekið lyfin,“ segir hún en vildi óska að stuðningurinn hefði verið meiri. „Ég hefði þurft viðtalsmeðferð og einhvern til að benda mér á mína eigin ábyrgð,“ segir Súsanna sem þakkar tólf spora kerfinu sínum bata. „Ég þurfti á hugarfarsbreytingu að halda. Ég þurfti að vita að ég væri ekki fórnarlamb heimsins og að ekki væru allir á móti mér. Þessu gerði ég mér grein fyrir þegar ég fór að vinna tólf sporin. Þá fékk ég aðra sýn á heiminn.“ Súsanna segist búa að allri þeirri hjálp sem hún hefur fengið en að hún hefði hins vegar aldrei orðið edrú ef ekki væri fyrir tólf sporin.

Á málþinginu þann 23. október fær Súsanna ásamt öðrum ungmönnum tækifæri til að koma með sínar hugmyndir um hvers konar úrræði henti best ungmönnum með tvíþættan vanda upp í 25 ára aldur. „Mig langar að leggja áherslu á aðstoð fyrir foreldra barna sem eru með geðsjúkdóm. Þeir vita ekki hvert þeir eiga að leita eða hvernig eigi að bregðast við þegar barnið læsir sig inni á baði með hníf eins og ég gerði,“ segir Súsanna. Hún myndi einnig kjósa að meðferðir innan BUGL væru einstaklingsmiðaðri. „Ég kynntist frábæru fólki á BUGL en fannst aldrei neinn einn sjá um mín mál,“ segir hún. Hún bætir við að lokum að aðgangur að geðlæknum þyrfti að vera mun betri þegar áttján ára aldri er náð. „Það er ekkert djókt að fá tíma hjá geðlækni. Margir eru með fasta sjúklinga og taka ekki nýja og fólk kemst ekki að nema gegnum klíkuskap.“

Sara H. Bjarnadóttir Blöndal (18 ára)

„Ég byrjaði að finna fyrir einkennum þunglyndis þegar ég var átta ára gömul og var í



” Mig langar að leggja áherslu á aðstoð fyrir foreldra barna sem eru með geðsjúkdóm. Þeir vita ekki hvert þeir eiga að leita eða hvernig eigi að bregðast við þegar barnið læsir sig inn á baði með hníf eins og ég gerði.

Súsanna

” Í kjölfarið sendu þau mig á Vog, þrettán ára gamla

Sara

” Þeir töldu að hegðunarvanda minn mætti skýra með uppeldi en voru ekkert að athuga hvort þetta ætti sér einhverjar aðrar skýringar.

Glódís Tara

” Mér fannst alltaf vera eitthvað öðru vísi við mig. Mér fannst skrítið að allir gætu ráðið við skap sitt nema ég.

Sunneva

kjölfarið send á BUGL níu ára gömul eftir að hafa reynt að fremja sjálfsmorð. Þá fékk ég margar blaðsíður af greiningum,“ segir Sara, en móðir hennar vildi heldur prófa náttúruylf þar sem hún vildi ekki setja svo ungt barn á þunglyndislyf. „Við það ágerðist þunglyndið enn meira, ég varð leiðari og leiðari, kvíðinn bættist við og ég gat ekki mætt í skólann. Ég braut sjálfa mig niður þegar mér tókst ekki að ná markmiðum mínum og að lokum komst ég á það stig að mér fannst ekkert annað að gera í stöðunni heldur en að deyfa sársaukann með því að fara í neyslu,“ segir Sara. Henni fannst á þeim tíma ákveðin lausn fólgin í neyslunni. „Ég hafði upplifað vanlíðan svo lengi og þarna

losnaði ég við hana um tíma, tólf ára gömul.“

Sara var í harðri neyslu. „Ég prófaði hvert efnið á fætur öðru og fór mjög fljótt á mjög slæman stað. Hálfu ári eftir að ég byrjaði að nota efni var mér loksins boðinn viðtalstími á BUGL og þá áttuðu menn sig loksins á því að ég þyrfti þunglyndislyf en sögðu að ég yrði að hætta neyslu til að fá þau. Í kjölfarið sendu þau mig á Vog, þrettán ára gamla,“ lýsir Sara sem er ekki sátt við að það hafi verið eina úrræðið fyrir óharðnaðan ungling.

Hið jákvæða var þó að eftir meðferðina á Vog kynntist Sara tólf spora samtökum. „Þá fékk ég vonarneista og á næstu mánuðum reyndi ég og reyndi að vera edrú en alltaf þegar ég hætti kom upp þunglyndið. Ég náði þremur mánuðum þegar ég var nýorðin fjórtán ára en fyrir þremur og hálfu ári náði ég að hætta alveg, þá enn þá fjórtán ára,“ segir Sara stolta.

Sara segir að margt hefði mátt betur fara í hennar máli. „Til dæmis að vera send í óskipulagða rannsókn á BUGL níu ára gömul þar sem ég svaraði sama spurningalistanum hjá sjö mismunandi læknum. Að vera send á Vog þrettán ára gömul. Að það sé ekki búíð að endurskoða lyfin mín í þrjú ár og að ég fái enga viðtalstíma,“ segir Sara sem nú er orðin átján ára og þarf því að leita aðstoðar utan BUGL.

Hún er þó bjartsýn á framhaldið. „Já, auðvitað. Lífið breyttist þegar ég fékk loksins rétt úrræði fjórtán ára gömul, komst í einstaklingsmiðaða langtímameðferð á Laugalandi og komst í kynni við tólf spora samtök þar sem ég náði stjórn á eigin lífi.“

Glódís Tara Fannarsdóttir (24 ára)

„Ég var tólf ára þegar ég byrjaði í neyslu og var send á Stuðla þrettán eða fjórtán ára gömul. Þar var ég hjá geðlækni sem gerði lítið annað en að skrifa upp á sama lyfið fyrir mig og alla hina á Stuðlum. Síðan var ákveðið að senda mig á Hvítárþakka í langtímameðferð. Þar var ég aðeins í mánuð og síðan var ég send til baka í neyðarvistun þar sem ekki var hægt að hafa mig, þeir vissu ekkert hvað var að mér,“ segir Glódís Tara. Þaðan lá leiðin í meðferðarheimilið Háholt. „Þeir töldu að hegðunarvanda minn mætti skýra með uppeldi en voru ekkert að athuga hvort þetta ætti sér einhverjar aðrar skýringar.“ Glódís var síðar meir greind með geðhvörf en bendir á að ekki sé hægt að fá greiningu við því fyrr en eftir átján ára aldur. „Ég þvældist því í gegnum kerfið án þess að fá neina lausn. Maður lærir vissulega punkta um hvernig eigi að halda sér edrú en ekki meira en það.“

Glódís var 17 ára þegar hún fór frá Háholti. Hún var edrú í smátíma eftir það en féll aftur.

„Ég fór í tólf spora samtök og byrjaði að taka á mínum málum í lok ársins 2009. Í kjölfarið fór ég í endurhæfingu hjá Hringsjá og fékk aðstoð sálfræðings.“ Það var síðan eftir slæmt kast sem Glódís endaði á bráðamóttöku geðsviðs Landspítalans. Hún fór í framhaldinu á göngu-deild geðsviðs þar sem hún var loks greind með geðhvörf og byrjað var að finna lyf sem gætu hjálpað. „Ég held ég sé búin að prófa sjö mismunandi lyf og það sem ég tók síðast virkaði ágætlega. Ég er reyndar lyfjalaus núna af því ég er ólétt,“ segir Glódís sem á fyrir einn fjögurra ára son. Hún hefur verið edrú frá því í janúar á þessu ári. Glódís segist ekki óttast að vera lyfjalaus á meðgöngunni. „Það er vel fylgst með mér þar sem ég er í áhættumeðgöngu. Það er teymi sem heitir FMB sem hittir mig vikulega og ef eitthvað kemur upp á get ég farið á lyf sem hjálpa.“

Innt eftir því hvernig bæta mætti þjónustu við ungmenni með tvíþættan vanda svarar Glódís; „Þetta þarf allt að vera meira einstaklingsmiðað. Í flestum tilfellum er eitthvað undirliggjandi hjá þeim sem fara snemma illa í neyslu. Þá þurfa viðbrögð kerfisins að vera fljótari. Það vantar sem sagt fleiri og einstaklingsmiðaðri úrræði.“

Sunneva Ýr Sævarsdóttir (19 ára)

„Mér fannst alltaf vera eitthvað öðru vísi við mig. Mér fannst skrítið að allir gætu ráðið við skap sitt nema ég, enda þurfti lítið til að ég yrði mjög þunglynd eða ofsareid,“ segir Sunneva Ýr sem greind var með ADHD sem barn og seinna með geðhvörf. „Þegar ég var tólf að verða þrettán var ég orðin rosalega ofbeldisfull. Ég sá rautt og fékk brjálæðisköst, var þunglynd og alltaf að tala um að fremja sjálfsmorð. Ég tók æðisköst og var bara algjörlega stjórnlau,“ lýsir Sunneva. Hún drakk nánast daglega á þessum tíma og misnotaði rítalínið sem hún átti að taka við ofvirkninni, tók það í staðinn í nefið.

Móðir hennar fékk tíma hjá geðlækni og í framhaldinu var hún tekin í bráðainnlögn á BUGL. „Fyrst var ég í neyðarvistun í þrjú daga og síðan lögð inn í mánuð.“

Sunneva fannst innlögnin sjálf ekki hjálpa sér mikið en segist hafa verið svo lánsöm að kynnast geðhjúkrunarfræðingi sem heitir Ragna. „Ég var alltaf með hroka og leiðindi við alla lækna og sálfræðinga en Ragna náði til mín því hún talaði við mig sem jafningja. Hún á rosa stóran þátt í því að ég er enn á lífi í dag.“

Sunneva hélt þó áfram á rangri braut. „Fjórtán ára byrjaði ég að reykja gras og ári síðar var ég farin að reykja á hverjum degi enda

„Það er svo margt sem maður kann ekki að meta nema maður hafi lifað án þess. Til dæmis að fara í sturtu, fá að borða og finna þvottaefnislykt.“

Á ráðstefnu Geðhjálpar og Olnbogabarna þann 23. október munu þessar ungu konur deila reynslu sinni og koma með sínar hugmyndir um hvers konar úrræði henti best ungmennum með tvíþættan vanda upp í 25 ára aldur. Frá vinstri: Glódís Tara Fannarsdóttir, Sunneva Ýr Sævarsdóttir, Sara Helena Bjarnadóttir Blöndal og Súsanna Sif Jónsdóttir.

MYND/VALLI



Málþing Geðhjálpar og Olnbogabarna um

Börn og ungmenni með tvíþættan vanda

Hvernig kemur heilbrigðis- og velferðarþjónusta til móts við börn og ungmenni með geðrænan- og vímuefnavanda?

Hvað er í veði? Höfum við villst af leið? Hvað gerum við nú?

Gullteigur, Grand Hótel 23. október 2014.

Fundarstjóri Helgi Seljan.

- | | |
|---------------|--|
| 10.00 – 10.15 | Inngangssávarp
Lilja Sigurðardóttir, formaður Olnbogabarna. |
| 10.15 – 10.30 | Hvernig er ungmennum upp í 25 ára aldur með geðrænan- og vímuefnavanda sinni í íslensku samfélagi?
Eygló Harðardóttir velferðarráðherra. |
| 10.30 – 10.45 | Mannleg reisn í reiklum heimi
Jón Ásgeir Kalmansson, heimspekingur. |
| 10.45 – 11.00 | Samspil geðrænna erfiðleika og vímuefnatöknunar
Kjartan J. Kjartansson, yfirlæknir fíknigeðdeildar Landspítala-Háskólasjúkrahúss (LSH). |
| 11.00 – 11.30 | Upplifun mín af tvíþættum vanda, kerfinu. Hvað hjálpaði mér mest við að ná jafnvægi/bata?
Ungmenni. |
| 11.30 – 12.00 | Upplifun mín af því að eiga barn með tvíþættan vanda (barnið/kerfið). Hverju þarf að breyta í þjónustu við þennan hóp/foreldra?
Foreldrar. |
| 12.00 – 12.15 | Hvernig hjálpar Fjölskylduhús fjölskyldum barna með tvíþættan vanda?
Kristín Snorradóttir, meðferðarráðgjafi hjá Fjölskylduhúsi. |
| 12.15 – 12.45 | Hádegishlé - veitingar |
| 12.45 – 13.00 | Hvernig er þörfum barna með geðrænan og/eða vímuefnavanda sinni í úrræðum á vegum Barnaverndarstofu?
Halldór Hauksson, sviðsstjóri meðferðarsviðs Barnaverndarstofu. |
| 13.00 – 13.15 | Eru sveitarfélögin fær um að sinna þörfum barna/ungmenna með geðrænan og/eða vímuefnavanda?
Sandra Hlíf Ocares lögfræðingur og fyrrverandi formaður Barnaverndarnefndar Reykjavíkurborgar. |
| 13.15 – 13.30 | Hvernig sinnir Barna- og unglíngageðdeild Landspítalans (BUGL) þörfum barna/ungmenna undir 18 ára aldri með geðrænan og/eða vímuefnavanda?
Vilborg Guðnadóttir deildarstjóri legudeildar og Unnur Heba Steingrimsdóttir þjónustustjóri göngudeildar Barna- og unglíngageðdeildar LSH. |
| 13.30 – 14.00 | Hvernig sinnir Landspítalinn ungmennum frá 18 til 25 ára með geðrænan- og vímuefnavanda?
Hjördis Tryggvadóttir, sálfræðingur og teymisstjóri á Teigi, dagdeild fyrir áfengis- og vímuefnamedferð. Manda Jónsdóttir, aðstoðardeildarstjóri, sérhæfðar endurhæfingargeðdeildar á Kleppi, og Nanna Briem, geðlæknir á endurhæfingardeildinni Laugarási. |
| 14.00 – 14.15 | Kaffihlé |
| 14.15 – 14.30 | Er Vogur í stakk búinn til að sinna ungmennum frá 13 til 25 ára með tvíþættan vanda?
Þórarinn Tyrfringsson, yfirlæknir á Vogu. |
| 14.30 – 14.45 | Hvaða þjónustu veita fangelsin ungu föngum upp í 25 ára með tvíþættan vanda?
Margrét Frímansdóttir, fangelsisstjóri á Litla-Hrauni. |
| 14.45 – 15.00 | Hvers konar úrræði henta best ungmennum með tvíþættan vanda upp í 25 ára aldur?
Ungmennin sjálf (sjá ofar) kynna hugmyndir sínar að nýjum leiðum. |
| 15.00 – 15.45 | Pallborð
Þátttakendur í pallborði: Eygló Harðardóttir, velferðarráðherra, Pétur Broddason, forstöðumaður meðferðarheimilisins að Laugalandi, Stefán Eiríksson, sviðsstjóri Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar, Kjartan J. Kjartansson, yfirlæknir fíknigeðdeildar LSH, Guðrún Marinósdóttir deildarstjóri hjá Barnavernd Reykjavíkur og Súsanna Sif Jónsdóttir. |
| 15.45 – 16.00 | Samantekt – lok
Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar. |

Þátttakendur eru vinsamlega beðnir um að skrá sig á málþingið með því að senda tölvupóst með nafni þátttakanda og nafni og kennitölu greiðanda verkefnisstjóri@gedhjalp.is. **Aðgangseyrir kr. 1.500, frítt fyrir félaga í Geðhjálpar og Olnbogabörnum.** Hægt er að skrá sig í Geðhjálpar á www.gedhjalp.is. Hægt er að skrá sig í Olnbogabörn www.olnbogabornin.is.

fannst mér ég ekki eins reið þá. Svo komu fleiri efni og á endanum var ég í öllum efnum sem til eru á Íslandi, nema sprautum. Ég slapp við þær sem betur fer.“

Einu skiptin sem Sunneva hætti að drekka og dópa tímabundið var til að fá að koma heim. „Það er svo margt sem maður kann ekki að meta nema maður hafi lifað án þess. Til dæmis að fara í sturtu, fá að borða og finna þvottaefnislykt.“

Frá febrúar og fram í júní á þessu ári var Sunneva djúpt sokkin. „Ég var á svakalegri keyrslu og var meira og minna vakandi allan sólarhringinn. Ég var búin að brjóta allar brýr að baki mér. Mamma var búin að loka á mig, ég var 46 kíló en er 167 cm á hæð, búin að bráka í mér rifbeinin og það var búin að reyna að selja upp á mig. Þá var dópið líka hætt að virka og ég gat ekki flúið hugsanir mínar þótt ég væri vakandi og dópandi í marga daga.“

Þegar hér var komið við sögu reyndi móðir Sunnevu að fá hana heim með loforði um að hún ætti pláss í Hlaðgerðarkoti. „Það var reyndar ekki alveg rétt en þau voru búin að ítreka þá beiðni mörgum sinnum. Ég var því hjá ömmu og afa um tíma að bíða eftir plássi en fannst ég vera að deyja. Ég sagði mömmu að ef ég kæmist ekki inn strax myndi ég kála mér.“

Loks fékk hún inni í Hlaðgerðarkoti. „Ég var ekkert ákveðin í að verða edrú en þarna inni gerðist eitthvað. Ég fann minn æðri mátt og fékk andlega vakningu um að þetta gengi ekki lengur og að leiðin lægi bara niður á við,“ segir Sunneva og finnst Hlaðgerðarkot besta meðferðarstofnun sem hún hefur farið á.

Hún segir lífið í dag ótrúlegt. „Það er yndislegt. Ég er orðin skýr aftur, að fá tilfinningar aftur og farin að geta elskað fólk af því ég elska sjálfa mig. Ég get borið virðingu fyrir fólki af því ég ber virðingu fyrir mér. Ég get hleypt fólki að mér og er farin að taka ábyrgð, tek lyfin mín og veit að ég þarf á þeim að halda,“ segir Sunneva sem mætir á fundi hjá tólf spora samtökum daglega og sækir kirkju.

Hún segir móður sína í skýjunum yfir að endurheimta dóttur sína. „Þetta er búin að vera stöðug barátta hjá henni frá 2009,“ segir hún og finnst gaman hvað allir eru stoltir af henni. Nú tekur við endurhæfing þar sem Sunneva fær hjálfun í því að takast á við sitt nýja líf.

Gott að hafa reynslu af vinnumarkaðnum

Katrín Gróudóttir hefur lifað með geðklofa í 33 ár eða frá því hún var átján ára gömul. „Sjúkdómurinn lýsir sér þannig hjá mér að ég heyrir raddir. Það er það eina sem er að hjá mér, ég hef aldrei séð ofsónir eða neitt slíkt. Að vísu er einbeitingin hjá mér stundum ekki nógu góð og svo er ég svolítið gleymín,“ segir Katrín.

Sjúkdómurinn stóð framan af ekki í vegi fyrir því að Katrín gæti unnið. „Ég var úti á vinnu- markaðnum frá því ég var sextán og þar til ég var 35 ára árið 1998. Þá var allt í einu eins og orkan færi frá mér og ég var bara búin á því og þurfti að hætta að vinna. Síðan þá hef ég verið öryrki.“

Hún bætir því við að henni finnst gott að hafa þessa reynslu af vinnumarkaðnum. „Mér finnst að allir ættu að reyna að vinna þrátt fyrir veikindi, ef þeir geta. Það er gott kunna að hugsa rökrétt og það er hægt að læra það og fá æfingu í því með því að vinna. Auk þess er gaman að fá félags- skap frá vinnufélögum.“

Katrín býr með móður sinni og bróður sem einnig er öryrki. „Það halda margir að þar sem ég er ekki í vinnu sé ég algjör letihaugur. Ég hef ekki úthald til að vinna allan daginn en ég myndi gjarnan vilja vinna hálfan daginn en

það er erfitt að fá þannig vinnu. Það er nú samt ekki þannig að ég sitji bara og geri ekki neitt, ég geri heimilisverk á milli þess sem ég er í tölvunni. Ég set í þvottavél, ryksuga og þríf og bróðir minn tekur til hendinni líka, við skiptum þessu á milli okkar,“ segir hún.

Þó sextán ár séu liðin síðan Katrín hætti að vinna hefur hún alls ekki setið auðum höndum. Hún hefur farið á fjölmörg námskeið og verið í bæði sjúkraliða- og skrifstofutækni námi. „Ég sé ekki fram á að geta farið að vinna eins og er og þarf ég því að hafa ofan fyrir sjálfri mér. Mér finnst æðislega gaman að fara á námskeið og hef til dæmis farið á námskeið í silfursmíði, tölvu- vinnslu, á vinnuvélanámskeið og skemmtibátanámskeið. Mér finnst leiðinlegt að hanga og gera ekki neitt og það er gott fyrir hugann að hafa eitthvað fyrir stafni. Auk þess að fara á námskeiðin reyni ég að gera mér eitthvað til dundurs eins og að vinna einhverja handavinnu, fara í sund og í göngutúra. Ég er líka með lið- veislu sem fer með mér til dæmis á veitingastaði, í Geðhjálp, í keilu og í Hlutverkasetur.“

Katrín stefnir á að búa ein í framtíðinni og jafnvel að fara að vinna aftur. „Ég er að safna fyrir útborgun í eigin íbúð. Það væri gaman að geta búið ein og unnið fyrir mér en ég verð að sjá til með það,“ segir hún og brosir.



Katrín hefur gaman af því að fara á námskeið og hefur farið á nokkur slík. MYND/PIETUS



Steingrímur Jónasson nýtur þess að mála myndir og hefur góða aðstöðu til þess í Björginni. MYND/OLGA BJÖRT, VIKURFRÉTTUM

Vel hægt að lifa með geðklofa

Steingrímur Jónasson fæddist í Hrísey á geðheilbrigðisdaginn 10. október 1945. Tvitugur greindist hann með geðklofa og hefur þurft að læra að lifa með sjúkdómnum.

Það er vel hægt að lifa með geðklofa,“ segir Steingrímur. „Mér hefur gengið það ágætlega, enda hef ég fylgt lækni- ráðum og tekið lyfin mín. Ég vil benda fólki á sem veikist að leita til læknis og fara eftir því sem hann ráðleggur.“

Steingrímur man vel eftir því þegar hann veiktist fyrst. „Það var árið 1965. Ég var á vertíð og hætti allt í einu að geta sofíð, svaf ekki í marga daga. Ég var kvalinn af áhyggjum af öllum mögulegu hlutum, sérstaklega vinnunni. Mér fannst ég hafa vakað í margar vikur. Ég var orðinn þreyttur bæði andlega og líkamlega. Ég hafði ekki hugmynd um hvað var að gerast, hélt helst að ég væri að breytast í aumingja. Þetta var skritin líðan. Bræður mínir og vinur voru

með mér á vertíðinni og þegar ég gat ekki mætt í vinnu vegna svefn- leysis hvöttu þeir mig að leita læknis. Ég var settur á lyf og gat klárað vertíðina. Nokkru seinna fór ég aftur á vertíð og veiktist í annað sinn. Ég virtist fá þetta í köstum. Árið 1973 veiktist ég síðan alvarlega og var þá sviptur sjálf- ræði. Þá var ég settur inn á áfengis- meðferðardeild á Kleppi. Ég var hins vegar ekki alkóhólisti. Ég átti ekki heima á þeirri deild og var svo sem betur fer fluttur á aðra deild.“

Þegar Steingrímur er spurður hvort sjúkdómurinn sé í fjölskyld- unni, svarar hann. „Nei, ekki er vitað um það. Hins vegar var afa- bróður minn í Hrísey nokkuð sér- stakur og var lagður í einelti. Ég veit ekki hvort hann hafi átt við geðræn vandamál að stríða. Það var ekkert sem kom sjúkdómnum af stað hjá mér, engin áföll eða neitt slíkt. Hann bara kom eins og skrattinn úr sauðarleggn- um. Í gegnum tíðina hef ég verið meira og minna á stofnunum, oft á Kleppi, endurhæfingardeildinni á Grensáasi og á Kumbaravogi.“

Í dag býr Steingrímur hjá bróður- ur sínum í Reykjanesbæ og líkar það mjög vel. Hann fer daglega í Björgina, geðræktarmiðstöð Suðurnesja. „Ég hef margt fyrir stafni í Björginni, sinni áhugamá- lum mínum sem eru mynd- og tón- list. Einnig hjálpa ég til með þvott og geng í ýmis störf. Ég mála mikið en sá áhugi kom með sjúkdómnum. Það er mjög skemmti- legt og gefandi að mála. Ég hef gefið ættingjum og vinum myndir,“ segir Steingrímur. Tónlistin á einnig hug hans allan og Stein- grímur segist stundum syngja fyrir heimilisfólk í Björginni við góðar undirtektir. „Starfsfólkið í Björginni er yndislegt og ég er mjög ánægður með að vera þar. Maður þarf að sætta sig við að lifa með sjúkdómnum því ekki er hægt að lækna hann. Það er hins vegar hægt að halda honum niðri. Ég sef vel og lifi góðu lífi. Mig drey- mir alltaf um að komast í Hrísey, jafnvel að halda myndlistarsýn- ingu þar. Það væri skemmtilegt. Ég ætla að hafa það að markmiði á næsta ári.“

BJÖRGIN Geðræktarmiðstöð Suðurnesja

Tökum vel á móti öllum

Hafdis Guðmundsdóttir er forstöðumaður Bjargarinnar sem er geðræktarmiðstöð Suðurnesja. Um 35 manns koma daglega í Björgina, sinna áhugamálum sínum og fá huglæga atferlismeðferð.

„Við í Björginni erum með þrenns konar lykilorði í starfsemi. Endurhæfingu, athvarf og eftir- fylgni. Endurhæfingin er einstaklingsmiðuð og við höldum utan um ýmsa þætti tengda henni. Við erum með endurhæfingarhópa, markmiðshópa og einstak- lingsviðtöl. Lögð er áhersla á hreyfingu. Þá er stór hópur sem kemur daglega í athvarfið en hver og einn kemur á eigin forsendum. Við reynum að auka félagslega virkni sjúklinga og veitum þann stuðning sem hver og einn þarf,“ segir Hafdis þegar hún er beðin um að lýsa starfsemi.

„Í Björginni er iðjuþjálfun, hádegismatur, göngu- ferðir, menningar- og skemmtiferðir. Hér starfar félagsráðgjafi, sálfræðingur og iðjuþjálfari.“ Björgin er sérhæfður staður og hinn eini sinnar tegund- ar á landinu. Bæirnir á Suðurnesjum standa á bak við Björgina. „Daglega koma hingað á milli 35–40 manns fyrir utan hópa sem við erum með. Einn



Hafdis Guðmundsdóttir, forstöðumaður Bjargarinnar. MYND/OLGA BJÖRT, VIKURFRÉTTUM

hópur er á námskeiði núna sem kallast Hugur og heilsa. Við erum líka með námskeið í huglægrri at- ferlismeðferð og tökum á móti öllum sem vilja koma. Við aðstoðum sjúklinga við að finna sér réttan far- veg í lífinu og erum í góðu samstarfi við Heilbrigðis- stofnun Suðurnesja. Hingað kemur geðlæknir einu sinni í viku. Starfsemin er víðtæk og öflug,“ segir Hafdis en Björgin var opnuð árið 2005. Hægt er að kynna sér starfsemina á bjorgin.is.

Sjúkrasaga geðklofa- sjúklingsins E.J.



HÖFUNDUR
Harpa
Hreinsdóttir
framhalds-
skólakennari

E.J. 44 ára, óg. kona.

ARFHNEIGÐ: Systkinabarn haft manú á köflum í mörg ár. Sjúkl. geðveik í 17 ár, byrjaði með exaltatio, breyttist brátt í schizofren mynd (katakonia). Fékk insúlínlost 1936 (Jón heitinn Geirsson læknir) í 3 vikur, án árangurs. 1937 cardiazol-lost, 20 aðgerðir (J.G.) með allgóðum árangri. Bati hélzt stutt. Raflost reynt 1948, án árangurs.

SJÚKDÓMUR: Schizophrenia (katatonia).

Lobotomia 17/5. 1951, dó 24/5. '51.

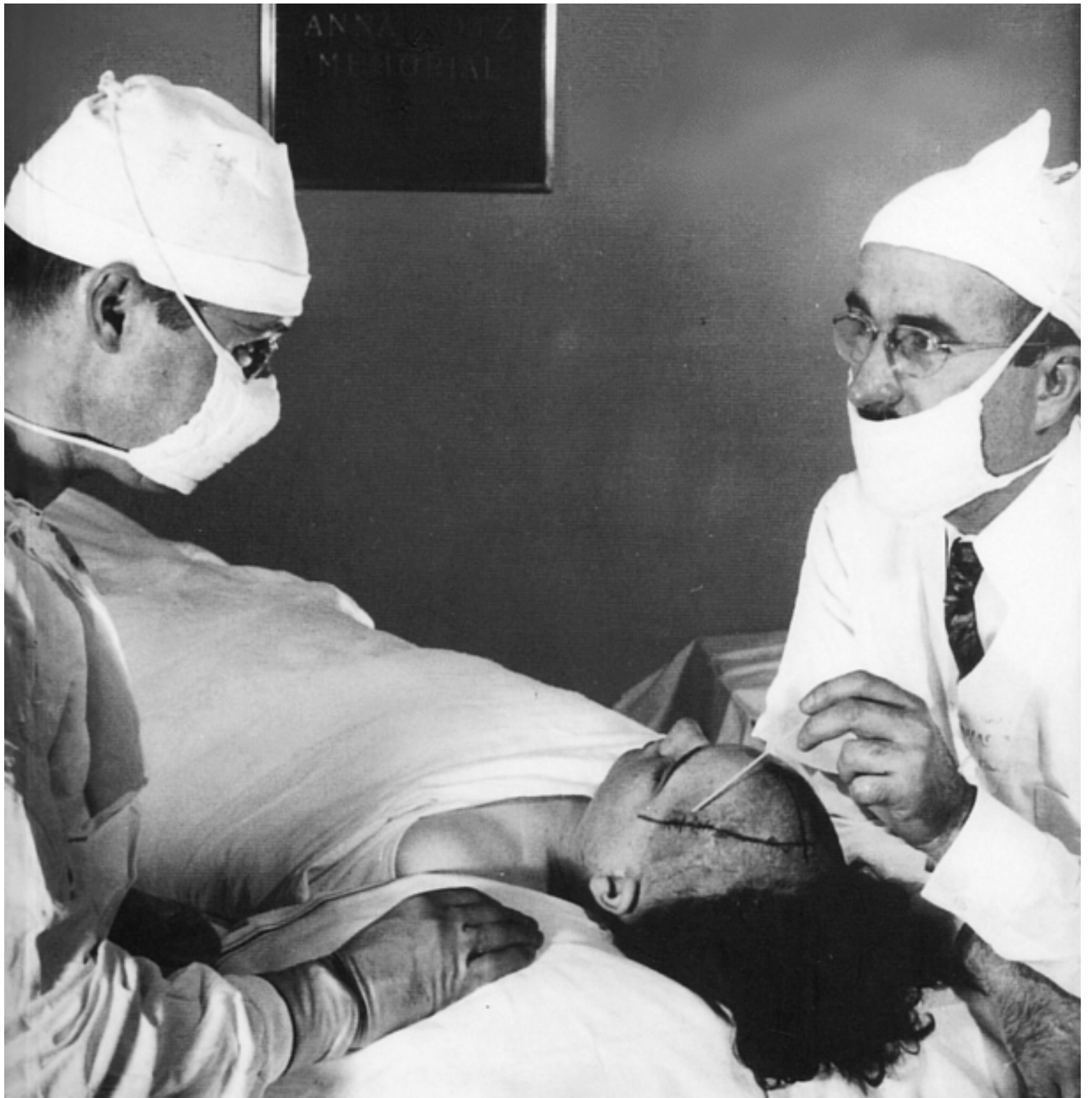
(Alfreð Gíslason o.fl. 1952, s. 110)

Sjúkraskrárupplýsingarnar duga til að finna nánari deili á þessari ógæfusoðu konu, þótt hún verði ekki nafngreind hér. Hún var yngst fjögurra systkina sem ólust upp í foreldrahúsum á Norðurlandi. Systur hennar urðu háaldraðar en bróðirinn dó á besta aldri. Þau virðast öll hafa verið mikið mannkostafólk sem bjó tvíbýli á fæðingarjörðinni. Áður en E.J. veiktist var hún titluð bústýra hjá annarri systur sinni, við jarðsetningu var hún titluð vinnukona á sama stað. Líklega hleypti hún aldrei heimdraganum heldur bjó í skjóli systkina sinna.

E.J. veiktist 27 ára gömul og leitaði sér lækninga inni á Akureyri, hjá Jóni Geirssyni heimilislækni. Jón hafði m.a. menntast í Danmörku. Læknisaðferðir hans eru þess eðlis að hann hlýtur að hafa beitt þeim á sjúkrahúsinu á Akureyri nema e.t.v. raflostunum. Öllum lostaðferðunum fylgdi talsverð hætta á beinbrotum vegna krampfloga. Lítum nánar á hvað hann gerði:

INSÚLÍNLOST

Austurríski geðlæknirinn Manfred Sakel fann upp insúlínlost fyrir tilviljun árið 1927, sem lækningu við morfínfíkn. Seinna reyndi hann uppgötvun sína á geðklofasjúklingum og taldi gefast vel þótt hann hefði enga hugmynd um hvers vegna aðferðin virkaði. Þetta spurði út og urðu m.a. danskir geðlæknar hrifnir af aðferðinni; Á dönskum geðsjúkrahúsum var byrjað að beita insúlínlostum við geðklofa á fjórða áratug síðustu aldar. Íslenskir geðlæknar voru flestir menntaðir í Danmörku, sem og margir aðrir íslenskir læknar,



Walter Freeman (t.h.) og James Watts undirbúa lóbótómíu árið 1942.

og áhrif danskra geðlækninga því mjög mikil hérlandis.

Læknisaðferðinni er lýst þannig í danskri grein árið 1939: Sjúklingarnir eru sprautaðir klukkan 7 að morgni. Stuttu eftir sprautuna byrja þeir að svitna gífurlega og slefan rennur í stríðum straumum.

Áður en meðvitundarleysið tekur við fá sjúklingarnir kippi og krampa og stundum flog sem líkjast flogaveiki. Svo falla þeir í dá. Til að vekja sjúkling úr dá er leidd sonda gegnum nös ofan í maga og hellt í sykurvatni um trekt, venjulega um 11-11.30 leytid. Svo verður að bíða í 8-10 mínútur uns sjúklingurinn ragnar úr rotinu. Vaninn er að gefa hverjum sjúklingi lost einu sinni í viku í allt að þrjá mánuði (Kragh, 2008, s. 201-203).

Stundum tókst ekki að vekja sjúkling úr insúlíndáinu og hann lést.

CARDIAZOL-LOST

Meduna, ungerskur geðlæknir, taldi sig hafa uppgötvað að geðklofasjúklingar væru aldrei flogaveikir og dró af því þá ályktun að framköllun floga gæti læknað geðklofa. Eftir að hafa prófað sig áfram með ýmis efni taldi hann cardiazol virka best til að framkalla krampflog til lækningar. Cardiazol var þekkt lyf við hjartasjúkdómum en væri því sprautað í sjúkling í stórum skömmtum olli það nánast umsvifalaust krampa.

Geðlæknar um alla Evrópu og Ameríku tóku aðferð Medina fagnandi og cardiazol-lostin voru hvarvetna gefin geðklofasjúklingum frá því seint á fjórða áratug síðustu aldar.

Á dönskum geðspítala var framkvæmdin þessi: Sjúklingurinn sem átti að meðhöndla var látinn liggja á bakinu í rúmi sínu

með útlími teygða frá sér. Koddur var settur undir höfuðið og samantrotinn koddur undir axlir til að draga úr slysahefðu af ofsafengnum krömpunum. Sjúklingurinn var svo sprautaður með 500-700 milligrömmum af uppleystu cardiazoli. Tíu sekúndum eftir sprautuna þurfti læknirinn að grípa um úlnliði sjúklings og halda föstum, jafnframt að ýta niður öxlum hans. Næstu 50 sekúndurnar fékk sjúklingurinn slæmt flog, líkaminn spennist í boga, andardráttur stöðvaðist og andlitið blánaði. Svo kipptust hendur og fætur til ótt og títt og loks missti hann meðvitund (Kragh, 2008, s. 206, og Kragh, 2010).

Einn ókosturinn við cardiazol-lostin var að sjúklingar sem reynt höfðu voru svo skelfingu lostnir við tilhugsunina um annað lost að stundum þurfti að

ríghalda þeim meðan sprautan var gefin. Þau voru þó ekki eins lífshættuleg og insúlínlostin.

RAFLOST

Ítölsku geð- og taugalæknarnir Cerletti og Bini voru sem aðrir samtíma geðlæknar vissir um að krampi gæti læknað geðsjúkdóma og fundu upp á að framkalla flog með raflostum árið 1938. Rafskaut voru sett á gagnaugu sjúklings og rafstraumi hleypt á. Sú aðferð fór sigurför um heiminn og var að því leyti skárrí en cardiazol-lostin að sjúklingarnir voru miklu síður hræddir við raflostin enda gleymdu þeir yfirleitt upplifuninni sem aukaverkun af hverju losti. Sömu annmarkar fylgdu þó raflostum og öðrum lostaðferðum, þ.e.a.s. að sjúklingarnir gátu beinbrotnað, jafnvel hryggbrotnað í flogunum en það vandamál var leyst þegar am-

erískur læknir fann upp að nota curare til að lama sjúklinginn, árið 1940. Sú uppgötvun komst þó seint í gagnið á Norðurlöndunum. Raflost eru enn notuð til lækninga geðsjúkdóma, núorðið aðallega til að lækna þunglyndi og er sjúklingi þá bæði gefið vöðvaslakandi lyf og hann svæfður áður en lostin eru gefin.

SJÚKLINGURINN E.J.

E.J. veiktist fyrst árið 1933, 27 ára gömul. Árið eftir tók Jón Geirsson til starfa sem heimilislæknir á Akureyri, nýkominn frá Danmörku. Hann hefur fylgst vel með nýjustu stefnum og straumum í lækningu geðklofa því þegar hún er þrítug fær hún insúlínlost. Óvíst er hve oft insúlínlostin voru framkölðuð í þessar þrjár vikur sem þau voru reynd á E.J. og árangurinn var enginn.

Árið eftir fær hún 20 cardiazol-löst „með allgóðum árangri“, svo sem sagði í tilvitnun í upphafi greinar, en batinn hélst stutt. Ekki var búið að finna upp curare-gjöf eða önnur vöðvaslakandi lyf meðfram þessum læknisaðgerðum svo þetta hefur verið óljáslæga hryllileg reynsla fyrir E.J.

Rúmlega áratug síðar eru raflost reynd á E.J., mögulega með aðstoð curare og eters en raunar er allt eins líklegt að hún hafi orðið fyrir þeim ódeyfð og ósvæfð. Árangurinn var enginn.

Það er ómögulegt að geta sér til um hvaða áhrif þessi meðferð hefur haft á heilsu og geðkonunnar en víst er að 1951 er hún send suður til að gangast undir lóbótómíu, kannski af því að sá góði læknir Jón Geirsson var látinn, kannski af því ættingjar hennar hafi trúað því að þessi umtalaða kraftaverkalækningaraðferð myndi gera hana heila á ný. Á Landakotsspítala kom hún „mjög sljó og slöpp“, að sögn læknisins sem gerði lóbótómíuna (Alfred Gíslason o.fl., 1952, s. 104).

LÓBÓTÓMÍA

Portúgalski taugalæknirinn Egan Moniz fann upp lóbótómíu, skurðlækningu við ýmsum geðsjúkdómum, árið 1935. Fyrir þetta meinta framlag sitt til geðlæknisfræða hlaut hann Nóbelsverðlaun í læknisfræði árið 1949 enda breiddist aðferðin út um allan heim og naut fádæma vinsælda. Mestar voru vinsældir hennar í Danmörku, því þar voru gerðar fleiri lóbótómíur mældar sem hlutfall af mannfjölda en nokkurs staðar annars staðar í heiminum. (Kragh, 2010).

Lóbótómíur voru framkvæmdar á nokkuð mismunandi hátt en áttu sameiginlegt að hrært var í heila sjúklings og taugapræðir skornir sundur, oft með sérstöku áhaldi, leukotom. Leukotom var mjótt rör sem skjóta mátti úr beittum stálþræði og með því að snúa áhaldinu skar þráðurinn u.þ.b. sentimetra hring að ummáli. Oftast var skurðurinn gerður á ennisblöðum heilans.

Á Íslandi höfðu sjálfstætt starfandi geðlæknar í Reykjavík mikinn áhuga á lóbótómíu, allir nema Helgi Tómasson, forstöðumaður Klepps, sem var eindregið á móti henni (raunar lostlækningum líka). Það hljóp því aldeilis á snærið hjá geðlækningum þegar Bjarni Oddsson, fjöl-

hæfur og velmenntaður læknir, tók til starfa á Landakotsspítala, því hann var til í að framkvæma lóbótómíur fyrir þessa geðlækna. Alls gerði Bjarni Oddsson 42 lóbótómíur á íslenskum sjúklingum á tímabilinu 1948-1953 (Bjarni Jónsson, 1988). Þá tók snögglega fyrir aðgerðirnar því Bjarni lést í bílslysi.

BJARNI LÝSTI AÐGERÐINNI ÞANNIG: Undirbúningur. Kvöldið fyrir aðgerðina fær sjúklingurinn 30 cg. luminal [róandi barbitúrlyf] og 1 klst. fyrir aðgerðina 20 cg. luminal. Ég hef framkvæmt 21 af aðgerðunum í staðdeygingu einni saman, og 7 með staðdeygingu ásamt evipan [barbitúrlyfi].

Tækni. Borað er 1 cm breitt gat á hausvápnunum báðum megin ... Dura [bast, þ.e. ysta himnan um heilann] er opnuð og cortex [heilabörkur] koaguleruð [brennt fyrir smáæðar] á litlum bletti á æðalausum stað. Skorin er sundur heilahvíta beggja ennislobi... Lobotomían er framkvæmd með mjóum spaða eða hnúðkanna, eða sérstöku áhaldi, svokölluðum leucotom. Blæðing er venjulega lítil, en stundum getur blætt talsvert frá æðum í heilaberki og dura, og er blæðingin þá stöðvuð með electro-koagulation [raf-brennslu]...

Eftirmeðferð. Fyrstu dagana er sjúklingurinn látinn liggja í rúminu með hátt undir höfði og herðum. Blóðþrýstingur er mældur og æðaslög talin á klukkustundar fresti fyrsta sólarhringinn ... Flestir sjúklingar gætu farið af spítalanum 1-2 vikum eftir aðgerð...

(Alfred Gíslason o.fl., 1952, s. 102-103).

Dánartala við svona lóbótómíuaðferð er frá 2-6%, sagði Bjarni. Helstu hættur samfara henni eru að æð sé skorin í sundur; blæðing í heilahol og að skorin sé of aftarlega í heilahvítuna því þá verða sjúklingarnir sljóir og sinnulausir og „getur það endað í dái (coma) og dauða“.

Þetta síðasttalda var einmitt það sem henti þegar lóbótómían var gerð á E.J. Hún „fékk strax hita eftir aðgerðina, varð sljórri með hverjum deginum og dó á áttunda degi“ (Alfred Gíslason o.fl., 1952, s. 104).

E.J. var jarðsett í sinni heima sveit rúmum hálfum mánuði síðar og hvílir þar við hlið systkina sinna og foreldra.

HEIMILDIR

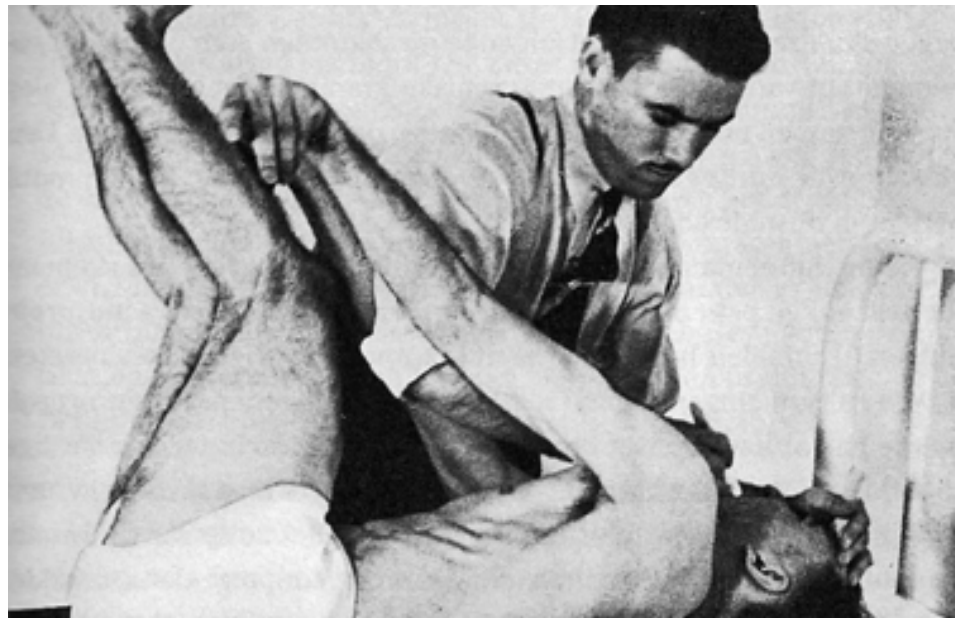
Alfred Gíslason, Bjarni Oddsson og Kristján Þorvarðsson. (1952). *Lobotomia. Læknablaðið* 36(7), 97-112. Bjarni Jónsson. (1988). *Á Landakoti. Reykjavík: Setberg.*

Kragh, Jesper Vaczy. (2008). »Det er som et Mirakel!« *Chokbehandling med insulin og cardiazol 1937-1954. Í Jesper Vaczy Kragh (ritstjóri), Psykiatriens Historie i Danmark (s. 198-221). Kaupmannahöfn: Hans Reitzels Forlag.*

Kragh, Jesper Vaczy. (2010). *Shock Therapy in Danish Psychiatry. Medical History* 54(3), 341-364.

Kragh, Jesper Vaczy. (2010). *Det hvide snit. Psykokirurgi og dansk psykiatri 1922-1983. Odense: Syddansk Universitetsforlag.*

Manntöl 1910 og 1920; *Íslendingabók; Gardur.is og upplýsingar um ættingja E.J. úr gömlum dagblöðum á Timarit.is.*



Cardiazol var notað til að framkalla krampaflog til lækningar á geðklofa.

Munstur af Ópinu

Munstur eftir Hörpu Hreinsdóttur

„Ég gekk eftir veginum ásamt tveimur vinum – svo settist sólin. Himinninn varð skyndilega blóðrauður. Ég nam staðar, hallaði mér dauðþreyttur að handriðinu; yfir blásvörtum firðinum og borginni leiftraði blóð í eldtungum. Vinir mínir héldu áfram og ég stóð eftir skjálfaði af ótta og ég skynjaði risavaxið óendanlegt óp streyma um náttúruna.“

Þannig lýsti norski malarinn Edvard Munch (1863-1944) upp-

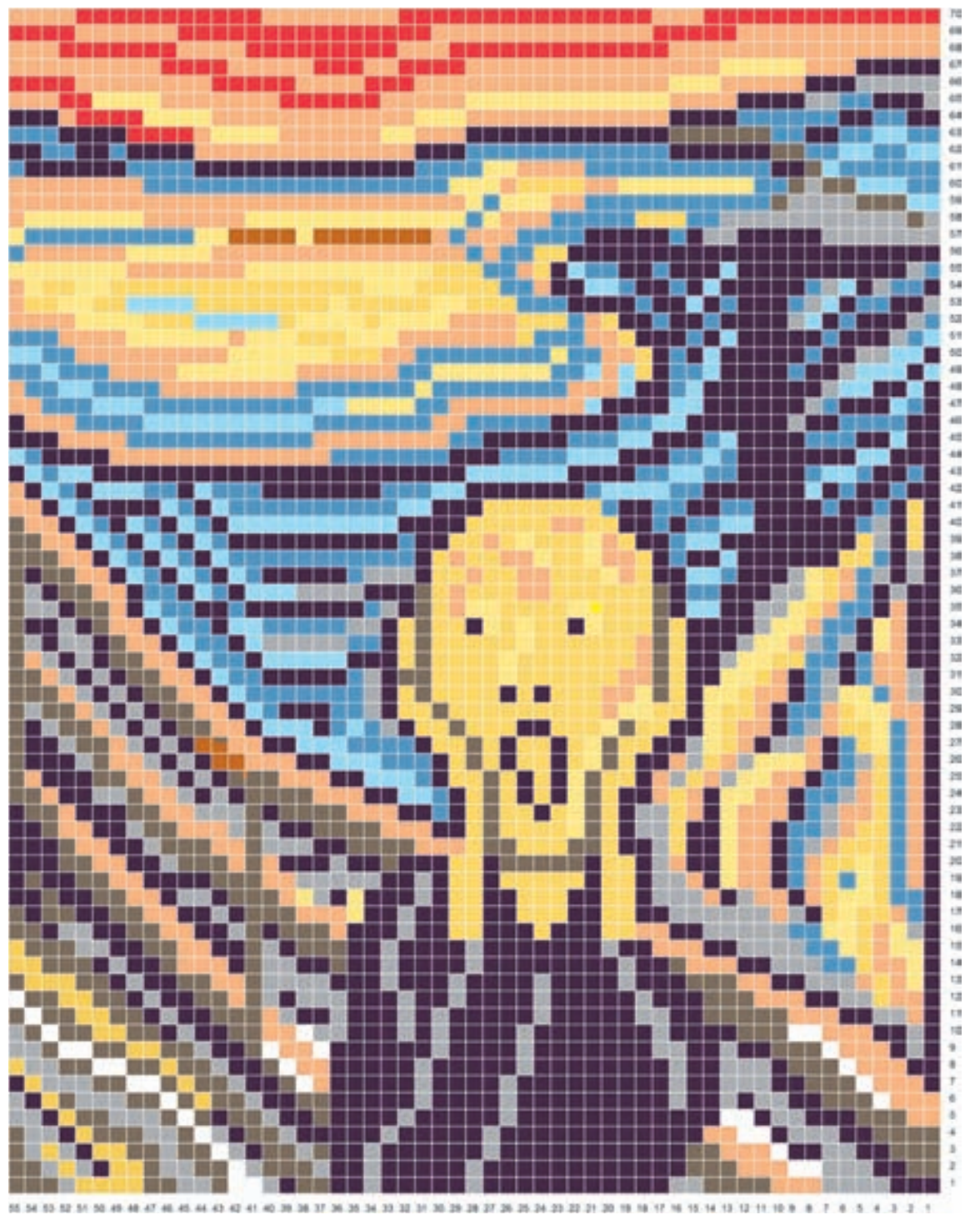
lifun sinni áður en hann hóf að vinna fyrstu drög að Ópinu, einu frægasta og verðmætasta málverki heims. Ópið er til í nokkrum útgáfum en munstrið er hluti af þeirri þekktustu sem var máluð 1893.

Þótt það hljómi sem þversögn kann að vera að angist, ótta og kvíða létti við að sauma út Ópið eða myndprjóna það.

Munstrið er endurteikning af einu af höfundarréttarlausum munstrunum á vefsíðunni Tricky Knitter, <http://www.trickyknitter.com>.



Edvard Munch.



Sér til þess að allir fái jólagjöf

Erla Kristinsdóttir, formaður samtakanna Gefðu gjöf sem yljar, sér til þess að allir sem þurfa að dvelja á geðdeild á aðfangadag fái jólagjöf.

Jólin 2012 las Erla Kristinsdóttir pistil eftir blaðamanninn Erlu Hlynsdóttur sem bar yfirskriftina Jól á Kleppi. Þar lýsti hún því hvernig er að vera á vakt á aðfangadagskvöld á Kleppi. Í pistlinum kom fram að spítalinn hafi á árum áður gefið sjúklingum litla gjöf en að það hafi verið lagt af í sparnaðarskyni. Sumir vistmenn áttu engan að og fengu því engar gjafir.

„Pistillinn hreyfði við mér,“ segir Erla. „Ég á litla systur sem hefur glímt við þunglyndi og dvalið á Kleppi. Mín hugsun var sú að hún eða einhver annar nákominn gæti verið í þeirri stöðu að þurfa að dvelja á geðdeild um jól. Mér fannst skítt að í okkar ríka samfélagi væri fólk sem fengi enga jólagjöf og langaði að leggja mitt af mörkum til að bæta úr því.“

Erla setti sér í kjölfarið það áramótaheit að jólin 2013 myndi hún sjá til þess að allir sem þyrftu að dvelja á geðdeild á aðfangadag fengju jólagjöf. „Til að skjalfesta heitið setti ég það á Facebook og fékk strax mjög góð viðbrögð og lýstu margir því yfir að þeir vildu hjálpa til.“

Síðastliðið haust fór Erla ásamt fylktu liði af stað með átakið Gefðu gjöf sem yljar og var útkoman betri en hún þorði að vona. „Við



Gjafirnar fóru á geðdeildir Landspítalans við Hringbraut, Klepp, inn á fjögur sambýli fyrir geðfatlaða og athvörf fyrir heimilislausa.

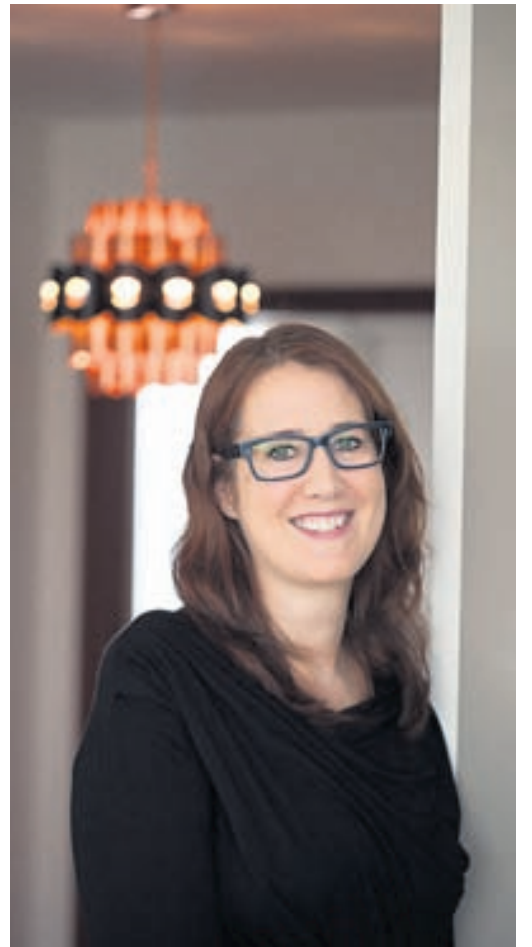
gáfumst upp á að telja gjafirnar en þær voru á bilinu tvö til þrjú hundruð. Langstærstur hluti gjafanna kom frá einstaklingum en eitthvað var um gjafir frá fyrirtækjum líka. Gjafirnar fóru á geðdeildir Landspítalans við Hringbraut, Klepp, inn á fjögur sambýli fyrir geðfatlaða og athvörf fyrir heimilislausa. Á suma staði fóru tvær gjafir og afganginn fór með í Kvennaathvarfið,“ upplýsir Erla.

Hún segir hópinn í raun ekki hafa gert sér grein fyrir umfanginu fyrr en undir lokin og áætlaði því bara einn dag í innþökkun. „Við gerum það ekki aftur,“ segir Erla og hlær. Henni tókst að fá tvo starfsmenn frá Kleppi til liðs við sig á lokametrunum. „Það munaði miklu. Þeir handtíndu í poka fyrir skjólstaðinga sína enda höfðum við eðlilega ekki upplýsingar um

hverjir lágu inni. Við fengum líka mikið af þrjónadóti sem við gáfumst upp á að pakka inn enda erfitt að velja á fólk sem þú þekkir ekki. Þetta fór niður á Klepp þar sem starfsfólkið úthlutaði gjöfunum.“

Erla mun halda ótrauð áfram með átakið, en hún stofnaði samtök í kringum átakið í vor. „Þau voru stofnuð 5. maí á afmælisdegi systur minnar. Við erum fimm í stjórn og höldum úti síðunni Gefðu gjöf sem yljar á Facebook, sem við munum keyra upp nú í tengslum við afmæli Geðhjálpar. Eins er hægt að senda póst á gefdugjofsemyljar@gmail.com.“

En hvað ættu þeir sem eru aflögufærir að gefa? „Við mælum með snyrtivörum með litlum ilmi og afþreyingu eins og bókum, mynddiskum og geisladiskum. Eins leikhús- og tónleikamiðum. Þá koma sængurföt, handklæði, fatnaður og fylgihlutir sér alltaf vel.“



Það var pistill blaðakonunnar Erlu Hlynsdóttur, Jól á Kleppi, sem varð til þess að Erla Kristinsdóttir fór af stað með átakið. Í pistlinum kom fram að sumir vistmenn á Kleppi fengju engar jólagjafir.

MYND/ERNIR



Veitir stuðning og hjálpar við praktísk mál

Linda Dögg Hólm starfar sem ráðgjafi hjá Geðhjálp og aðstoðar bæði fólk með geðraskanir og aðstandendur þeirra.

„Þjónusta ráðgjafans nær yfir nokkur svið. Ég veiti stuðnings- og matsviðtöl, til að skilgreina vanda, veita upplýsingar og leiðbeiningar um úrræði og meðferð. Ég veiti eftirfylgni bæði gegnum síma, í viðtölum eða í tölvupósti og veiti stuðningsviðtöl fyrir þá sem þess óska. Ég tek einnig við kvörtunum vegna þjónustu,“ segir Linda Dögg sem tók við hlutverki ráðgjafa Geðhjálpar í nóvember í fyrra.

„Þetta fór hægt af stað en hefur aukist jafnt og þétt. Það sem af er ári hafa borist til mín yfir fimm hundruð erindi,“ segir Linda og bendir á að ráðgjöfinni sé ætlað að vera leiðbeinandi en hún sé ekki hugsuð sem meðferð.

„Viðtölin hafa verið stærsti hluti starfsins en að jafnaði er fólk að koma frá einu upp í fjögur skipti. Stundum oftast til dæmis þegar fólk er að bíða eftir að komast í meðferð,“ segir Linda Dögg.

Ástæður viðtalanna eru margs konar. „Oft eru þetta praktísk mál á borð við það að sækja um endurhæfingarlífeyri eða fylla út skjöl á netinu. Stundum þarf fólk bara stuðning í lækniheimsókn og þá fer ég með í hana,“ segir Linda og telur að fólk kunnir vel að meta slíkt.

„Það eru svo margir sem eiga ekki aðstandendur til að leita til og mér finnst mjög gefandi að geta hjálpað.“



Linda Dögg Hólm starfar sem ráðgjafi hjá Geðhjálp.

MYND/VILHELM

MIÐLAR AF EIGIN REYNSLU

Linda Dögg er með BS-gráðu í sálfræði og hún er einnig fyrrverandi notandi geðheilbrigðisþjónustunnar. „Ég greindist með geðhvörf í kringum aldamótin. Ég þurfti að leggjast inn og fara á endurhæfingarlífeyri. Ég upplifði hvernig er að vera sjúklingur og það hefur nýst mér ótrúlega vel að hafa þá reynslu.“

HVERNIG Á AÐ HAFNA SAMBAND?

Viðtöl eru veitt virka daga. Þeir sem óska eftir slíku viðtali geta annað hvort hringt í Geðhjálp í síma 570 1700 frá 9 til 15 á virkum dögum eða sent póst á Lindu Dögg á linda@gedhjalp.is.

„Svo er auðvitað alltaf hægt að koma við hjá okkur í Borgartúni 3 frá níu til þrjú, þó ekki sé nema til að fá kaffisopa,“ segir Linda Dögg en öruggast er að panta tíma.

Linda tekur fram að hún sé bundin þagnarskyldu líkt og lög um málefni fatlaðra taki til.

YOKOHAMA
- fyrir kröfuharða ökumenn

Verum örugg á veginum
Dekkin skipta öllu máli!
Þú færð þau í Dekkjahöllinni.

GEOLANDAR *H/T* GEOLANDAR *H/T* GEOLANDAR *M/T* GEOLANDAR *A/T-S* Wdrive iceGUARD Stud 1655

DEKKJAHÖLLIN

Skadaðu úrvalið á vefnum okkar:
www.dekkjahollin.is

AKUREYRI
Draupnigötu 5
462 3002

EGILSSTAÐIR
Þverklettum 1
471 2002

REYKJAVÍK
Skeifunni 5
581 3002

REYKJAVÍK
Skútuvogi 12
581 3022



facebook /dekkjahollin



Við þökkum stuðninginn

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður Aðalstræti 12
Fiskmarkaður Bolungarv. og Suðureyrar ehf Hafnargötu 12
Glaður ehf Traðarstíg 1
Klúka ehf Holtabrún 6
Ráðhús ehf Miðstræti 1
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf Hafnargötu 17

Súðavík

Súðavíkurhreppur Grundarstræti 3

Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf Bugatúni 8

Hólmavík

Thorp ehf Borgabraut 27

Norðurfjörður

Hótel Djúpvík ehf Djúpvík

Blönduós

Búnaðarsamband Húnaþings og Stranda Húnavatnshreppur Húnabaut 13
Húnavöllum

Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla / Dagný Úlfarsd Saumastofan Íris ehf Ytra - Hóli
Vélaverkstæði Skagastrandar Oddagötu 22
Strandgata 30

Sauðárkrókur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf Víðihlíð 10
Fjölbautaskóli Norðurlands-ve Bóknámshúsinu
Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1
Steinull hf Skarðseyri 5
Útgerðarfélagið Sæfari ehf Hrauni

Siglufjörður

Pálína Gústafsdóttir Fossvegi 6

Akureyri

Auris medica ehf Austurberg
Ferðaskrifstofan Nonni ehf Brekkugötu 5
Grófgil ehf Glerárgötu 36
Helgi Bergþórsson Klettaborg 39
Ísgát ehf Laufásgötu 9
Knattspyrnufélag Akureyrar KA-heimilið Dalsbraut
Leikskólinn Hlíðaból Skarðshlíð 20
Myndlistaskólinn á Akureyri ehf Kaupvangsstræti 14
Orlofsbyggðin Illugastaðir Fnjóskadal
Pípulagnabj. Bjarna Fannberg Jónasson ehf Melateigi 31
Samherji Ísland ehf Glerárgötu 30
Samson ehf Sunnuhlíð 12
SS byggir ehf Njarðarnesi 14
Tannlæknahúsið sf Mýrarvegi Kaupangi
Tónsport ehf Strandgötu 3
Tölvís sf Ljómatúni 12

Grimsey

Sigurbjörn ehf Öldutúni 4
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf Hátúni

Húsavík

Heilbrigðisstofnun Þingeyinga Auðbrekku 4
Höfðavélar ehf Höfða 1
Vermir sf Stórhóli 9
Fjallasýn Rúnar Óskarssonar ehf Hrístateigi 5

Laugar

Norðurpóll ehf Laugabrekku
Sparisjóður Suður-Þingeyinga Kjarna

Mývatn

Jarðböðin við Mývatn Jarðbaðshólum
Mýflug hf Reykjahlíðarflugvöllu

Bakkafjörður

Hraungerði ehf Hraunstíg 1

Egilsstaðir

Austfjarðaflutningar ehf Kelduskógum 19
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf Miðvangi 2-4
Fljótsdalshérað Lyngási 12
Héraðsskjalasafn Austfirðinga Laufskógum 1
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Einhleypingi 1
Skrifstofufjón Austurlands ehf Fagradalsbraut 11
Klausturkaffi ehf Skriðuklaustri

Seyðisfjörður

Brimberg ehf Hafnargötu 47
Seyðisfjarðarkaupstaður Hafnargata 44

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf Hafnargötu 2

Neskaupstaður

Síldarvinnslan hf Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjarðarkirkja Skólavegur 88a

Breiðdalsvík

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík Ásvegi 31

Höfn í Hornafirði

Framhaldsskólinn í A-Skaftafellssýslu Nýheimum
Hólabrekka ehf Hólabrekku
Rósaberg ehf Háhóll

Selfoss

Bífreiðaverkstæðið Klettur ehf Hrísmýri 3
Bílverk BÁ ehf Gagnheiði 3
Flóahreppur Þingborg
Gesthús Selfossi ehf Engjavegi 56

Grímsborgir ehf Ásborgum 30
Jeppasmíðjan ehf Ljónsstöðum
Kvenfélag Gnúpverja/Sigrún Símonardóttir Heiðarbrún
ParaLamp ehf Gegnishólaparti
Stokkar og steinar sf Árbæ 1, Ölfusi
Tannlæknastofa Halls/Petru slf Austurvegi 10

Hveragerði

Eldhestar ehf Völlum
Hveragerðiskirkja Pósthólf 81

Þorlákshöfn

Frostfiskur ehf Hafnarskeiði 6
Sveitarfélagið Ölfus Hafnarbergi 1

Laugarvatn

Ásvélar ehf Hrísholti 11
Menntaskólinn að Laugarvatni

Flúðir

Flúðasveppir Garðastíg 8
Hrunamannahreppur Akurgerði 6
Kvenfélag Hrunamannahrepps Smiðjustíg 13

Hella

Ásahreppur Laugalandi
Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf Lækjarbraut 4

Hvolsvöllur

Eldstó ehf Austurvegi 2
Kirkjuhvoll, dvalar- og hjúkunarheimili v/Dalsbakka
Kvenfélagið Freyja Gilsbakka 13

Vík

Framrás ehf Smiðjuvegi 17
Mýrdælingur ehf Suðurvíkurvegi 5

Kirkjubæjarklaustur

Ferðabjónustan Efri-Vík ehf Efri-Vík
Ferðabjónustan Hunkubökkum ehf Hunkubökkum
Kirkjubæjarstofa Klausturvegi 2

Vestmannaeyjar

Alþrif ehf Strembugötu 12
Bílaverkstæðið Bragginn Flötum 20
Ísfélag Vestmannaeyja hf Strandvegur 28
Karl Kristmanns umboðs- og heildv ehf Ofanleitisvegi 15
Narfi ehf Litlagerði 27
Ós ehf Illugagata 44
Skóstar ehf Bárustig 6
Vélaverkstæðið Þór ehf Norðursundi 9

Við þökkum stuðninginn



Alcoa Fjarðaál



Arion banki



KOLAPORTIÐ

SAMSKIP

