

KLIKKUÐ

MENNING

19-22. SEPTEMBER

KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING

KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING

KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING

KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING

KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING

KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING

KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING

KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING

KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING

KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING KLUÐ MENNING

KLUÐ.IS KLUÐ.IS KLUÐ.IS





Einar Þór Jónsson, formaður Geðhjálpar, segir mikilvægt að opna umræðuna um geðsjúkdóma og sporna við fordómum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

40 ára afmæli

Menningarhátíðin Klikkuð menning fer fram víðs vegar um borgina 19. til 22. september. Hátíðin er haldin í tilefni 40 ára afmælis Geðhjálpar og segir formaður félagsins mikilvægt að halda uppi umræðum um geðraskanir og sporna við fordómum.

Hátíðin hefst núna á fimmtudaginn með opunarhátíð í hátíðarsal Háskóla Íslands. Þar mun forseti Íslands, ásamt ýmsum fleirum, flytja ávarp og boðið verður upp á tónlistaratriði og léttar veitingar,“ segir Einar Þór Jónsson, formaður Geðhjálpar. Geðhjálp fagnar fjörutíu ára afmæli sínu um þessar mundir en félagið var stofnað þann 9. október árið 1979. Hátíðin Klikkuð menning er haldin víðs vegar um miðborgina í tilefni afmælisins dagana 19. til 22. september.

„Flestir viðburðirnir fara fram á svæðinu í nágrenni við Hverfisgötuna og dagskráin er afar fjölbreytt,“ segir Einar en á dagskránni er fjöldi tónlistaratriða, kvikmynda- og listasýninga, uppistand, vinnustofur og margt fleira.

„Hugmyndin er sú að þetta sé menningarleg gleðihátíð sem sýnir fjölbreytileikann í geðrænum kvillum,“ segir Einar. „Þetta snýst um sýnileikann og að vekja athygli á því hversu mismunandi við erum með jákvæðum hætti.“

Allir viðburðir hátíðarinnar eru gestum að kostnaðarlausu og þónokkrir listamenn sem að henni koma gefa vinnu sína. „Að hátíðinni kemur fjöldinn allur af sjálfbodaliðum og við erum þeim ævinlega þakklát,“ segir Einar.

Á þeim fjörutíu árum sem Geðhjálp hefur verið starfandi hefur mikið vatn runnið til sjávar í málum þeirra sem glíma við geðraskanir. „Saga félagsins er saga kjarks og bjartsýni en bæði aðstandendur og fólk í geðrænum aðstæðum hefur komið að starfinu. Þær breytingar sem við sjáum hvað skýrast eru aukinn sýnileiki og valdefling. Markmið hátíðarinnar er að auka sýnileika enn meir og á skemmtilegan hátt,“ segir Einar.

„Einnig eru nú í boði fleiri úrræði fyrir þá sem glíma við geð-

„Saga félagsins er saga kjarks og bjartsýni en bæði aðstandendur og fólk í geðrænum aðstæðum hefur komið að starfinu. Þær breytingar sem við sjáum hvað skýrast eru aukinn sýnileiki og valdefling.“

raskanir en áður var og er það að mestu leyti í höndum geðræktar- og grasrótarfélaga,“ bætir Einar við.

„Það starf sem við stöndum frammi fyrir núna eru breytingar sem þurfa að eiga sér stað í heilbrigðiskerfinu. Þar þarf að móta algjörlega nýja stefnu í geðheilbrigðismálum, auka samráð við notendur þjónustunnar og afnema alla naúðung og þvingun í meðferð allra sjúklinga á geðsviði,“ segir hann.

Aðspurður að því hvort mikilvægt sé að opna umræðuna og auka sýnileika um geðraskanir segir Einar að svo sé. „Þetta snýr til dæmis að því að þetta fólk hafi sömu tækifæri og aðrir. Það er auðvitað mikill mannauður í þessum hópi eins og öllum öðrum,“ segir hann.

„Það er ekkert öðruvísi að vera veikur í bakinu eða veikur á gæði, fólk þarf kannski lækniþjónustu í einhvern tíma og endurhæfingu en það þarf að breyta viðhorfum tengdum því að geðveikt fólk sé á einhvern hátt síðra til að sinna ýmsum störfum. Þetta er ekki einungis mikilvægt fyrir þessa einstaklinga heldur einnig fyrir aðstandendur og samfélagið í heild,“ segir Einar.

Klikkað áhugavert

Félagasamtökin Geðhjálp fagna 40 ára afmæli sínu 9. október næstkomandi, og ákvað stjórn félagsins að blása til gleðiveislu af því tilefni.

Hátíðin hefst fimmtudaginn 19. september og mun standa í fjóra daga. Þar verður mikið um dýrðir og vonandi sjá sem flestir sér fært að mæta – öllum er boðið, allt er fritt.

Gleðiveislan hlaut nafnið Klikkuð menning því að hún samanstendur af miklum fjölda listrænna viðburða, auk fyrirlestra um geðheilbrigðismenningu. Tilgangur hennar er að fagna fjölbreytileikanum í geðheilsu landsmanna og geðrænum kvillum, bæði sem upplifun og uppsprettu listrænna hæfileika.

Hæfileikarnir á Klikkaðri menningu birtast í hinum fjölbreyttustu listformum; tónlist, myndlist, uppstandi, dansi, kvikmyndum og bókmenntum. En við skulum ekki dást að þeim úr fjarlægð, heldur meðtaka og njóta, lífa okkur inn í þá í gegnum líkamlega og listræna tjáningu. Og verði líka viðbúin því að tengja við reynslu listamannanna og uppgötva nýjar hliðar á geðinu ykkar. Það gæti orðið klikkað áhugavert.

Í þessu blaði má finna dagskrá hátíðarinnar sem þið getið kynnt



Hildur Loftsdóttir, verkefnastjóri hjá Geðhjálp.

ykkur og valið þá viðburði sem mest toga í ykkur. Úr nógu er að velja. Kíkið endilega á það sem listamennirnir okkar og fyrirlesarar hafa um það að segja hvað liggur að baki þátttöku þeirra á hátíð sem heitir Klikkuð menning.

Geðhjálp er ekki ein um að fagna á þessum tímamótum. Klikkaðri menningu hefur verið fagnað af flestum sem af henni heyra, því það er áþreifanlegur áhugi í samfélaginu á að tala opin-skátt um geðheilsuna; skilja hana betur og læra að hlúa að henni.

Það er ekki að ástæðulausu að allur þessi ótrúlegi fjöldi listamanna, sérfræðinga, sjálfboda-

liða, einka- og opinberra fyrir-tækja hefur fært Geðhjálp gjafir í formi velvilja, afsláttar, hjálpssemi og hvatningar. Gjafir sem þegar hafa verið með einlægum þökkum. Reykjavíkurborg var einstaklega rausnarleg þegar hún kaus að ljá málefnið lið og gerast sérlegur stuðningsaðili Geðhjálpar í þessum miklu veisluöldum sem þið fáid nú að njóta.

Komið og gleðjist með okkar á Klikkaðri menningu sem nú er haldin í fyrsta sinn á Íslandi. Og án efa ekki í það síðasta.

Hildur Loftsdóttir verkefnastjóri Klikkaðrar menningar

Geggjuð menningarhátíð

Grimur Atlason er nýr framkvæmdastjóri Geðhjálpar. Hann segist hlakka mikið til að starfa með öllu því góða fólki sem situr í stjórn samtakanna og á skrifstofu þeirra en ekki síst í þágu allra þeirra sem starfið þjónar.

Grimur segir að Geðhjálp sinni afar mikilvægu hlutverki í íslensku samfélagi. „Lífið er svolítið eins og að sigla á úthafi. Straumar, stormar, ládeyða, meðbyr, mótbyr, logn og ólgusjór. Ekkert okkar siglir yfir þetta úthaf án þess, „að það gefi á bátinn“ en þó mismikið. Fæst okkar siglum í gegnum lífið án áfalla en þau eru misstór. Samkvæmt tölum frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni glíma 22 til 25% af íbúum hins vestræna heims við geðrænan vanda einhvern tímann á lífsleiðinni. Ef við færum þetta yfir á Ísland þá erum við að tala um 65 til 85 þúsund einstaklinga. Öldudalirnir eru misdjúpir og hæðirnar misháar en það er óhætt að segja að geðrænn vandi varði okkur öll með einum eða öðrum hætti,“ segir Grimur og bætir við að margt hafi áunnist á þeim 40 árum síðan Geðhjálp hóf starfsemi. Enn sé þó langt í land.

„Við þurfum öll að horfast í augu við þá fordóma sem við göngum með gagnvart hinu og þessu í flóru mannlífsins. Fjölbreytileikinn er það sem að mínu mati gerir lífið áhugavert en það getur stundum tekið á að umbera hann. Heil-



Grimur Atlason er nýr framkvæmdastjóri Geðhjálpar.

brigðiskerfið er að sjálfsögðu ekki undanskilið og það verður bara að segjast eins og er að þar er gríðarlega margt óunnið þegar kemur að réttindum fólks með geðrænan vanda,“ segir Grimur sem list mjög vel á Klikkuðu menningarhátíðina sem er fram undan.

„Hún er bara klikkuð! Hvað er betra til að halda upp á fjöl-

breytileikann en að njóta menningar og lista? Það er sannkölluð veisla í vændum. Bíósýningar í Bíó Paradís, málþing og tónleikar í Listasafninu, listasýning og lifandi bókasafn á Vin, tónleikar á Kexinu, uppistand í Þjóðleikhúskjallaranum, málþing á Kjarvalsstöðum og margt fleira. Alveg hreint geggjuð menningarhátíð.“

Við erum öll manneskjur

Tónlistarmaðurinn og forritarinn Jónas Sigurðsson kemur fram á fjölskyldutónleikum í Hafnarhúsin á laugardag klukkan 18 ásamt hljómsveit sinni, Milda hjartað. Mörg laga Jónasar lýsa tilfinningum, líðan og samfélaginu. Hann er ófeiminn við að segja sögu sína á tónleikum.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Jónas Sig hefur sjálfur glímt við kvíða. Geðheilbrigðismál hafa því verið honum hugleikin. „Þegar maður hefur upplifað alls kyns raskanir á eigin skinni fer maður ósjálfrátt að velta þessum málum fyrir sér. Almennigur tengir geðheilbrigði við mjög alvarlega geðsjúkdóma en áttar sig ekki á að fjöldi fólks gengur um með einhverja vægari útgáfu af þessum sömu einkennum. Því miður býður samfélagið á einhvern hátt upp á kvíða og þunglyndi, sérstaklega hjá ungu fólki. Sem betur fer hefur umræða um þessi mál opnast. Allt sem vekur athygli og umræðu um geðheilbrigði er til góðs. Fólk þarf að horfa á málið á víðan hátt, ekki bara sem einhvern sjúkdóm sem örfáir óheppnir lenda í. Þetta er mál sem varðar okkur öll,“ segir Jónas. „Mér þykir mjög ánægjulegt að vera þátttakandi í hátíð Geðhjálpar. Við erum öll manneskjur og enginn er fullkominn. Við þurfum að læra að skilja hvert annað,“ segir hann.

Sjálfsniðurrif og ótti

„Ég hef haft mikinn áhuga á þessum málefnum vegna þess að ég hef verið þjakaður af kvíða á ákveðnum tímabilum í mínu lífi. Það getur verið erfitt og virkað þínu þreytt í dag þegar maður ræðir þetta opinberlega. Hins vegar snertir þetta marga. Ótrúlega margir Íslendingar hafa upplifað kvíða og þurft að horfast í augu við hluti sem hafa hamlandi áhrif og skerða lífsgæði þeirra. Sjálfsniðurrif er hluti af þessu og ótti við álit annarra. Ég upplifði stöðuga neikvæða rödd innra með mér og það var rosaleg uppgötvun þegar mér var bent á að þetta væri kvíði. Ég leitaði hjálpar hjá þerapistu sem opnaði augu mín fyrir því að ég væri ekki bara svona ómurlegur heldur þjáðist ég af kvíða. Eftir því sem ég lærði meira um kvíða áttaði ég mig á að allt mitt líf hafði verið lítað af honum. Maður þarf ekki að hafa lent í ofbeldi eða einhverju öðru til að fá kvíða. Þetta getur legið í erfðum. Þeir sem eru með ADHD eru líklegri en aðrir til að fá kvíðaröskun.

Stundum er maður úti á þekju í samskiptum og man ekki einföldustu hluti. Það var mjög frelsandi fyrir mig þegar þerapistinn minn upplýsti að allt þetta væri fylgifiskur kvíðans.

Það eru margir í samfélaginu með ofvirkni og athyglisbrest þótt þeir hafi ekki verið greindir,“ bendir Jónas á og bætir við að sjálfsniðurrif sé sömuleiðis fylgifiskur og geti leitt til þunglyndis.

Stundum úti á þekju

Jónas segist vera með ADHD þótt hann hafi ekki fengið greiningu. „ADHD býr til vanmátt innra með manni. Maður er stundum eins og hálfviti, kemur engu í verk meðan enginn skortur er á draumum og nýjum hugmyndum. Það bara gerist ekkert. Stundum er maður úti á þekju í samskiptum og man ekki einföldustu hluti. Það var mjög frelsandi fyrir mig þegar þerapistinn minn upplýsti að allt þetta væri fylgifiskur kvíðans. Það mikilvægasta sem ég lærði var að þiggja hjálpa og leita eftir henni,“ útskýrir Jónas.

Reynslan gaf tilgang

Jónas hefur lesið sér mikið til um ADHD. Hann segir að fyrsta skrefið í bataferlinu sé að viðurkenna veikleikann. „Það getur verið erfitt,“ segir hann. „Það eru stórkostlegar upplýsingar og hjálp í boði þarna úti ef maður sækist eftir því. Þegar ég var krakki voru engar greiningar til. Ekkert internet til að leita útskýringa. Sem unglingur fékk ég gjarnan kæki, taugakippi og þráhyggjuhugsanir. Það var bara hluti af einhverjum furðulegheitum. Staðfesting á því að ég væri ekki í lagi. Það var hins vegar ekki fyrir en undir þrítugt að ég fór til Tourette-sérfræðings sem staðfesti að ég væri með þessa taugaröskun. Það var erfitt fyrir mig að horfast í augu við að ég væri með Tourette vegna þess að því fylgdi skömm.“



Jónas hefur haldið marga tónleika með Milda hjarta bandinu í sumar og ræðir jafnan heilmikið um tilurð laganna. „Tónlistin mín er meira og minna stútfull af hugleiðingum um þessi mál. Reynslan hefur gefið mér tilgang. Ég velti tónlistinni heilmikið fyrir mér á sínum tíma og spurði sjálfan mig margra spurninga um hvað ég vildi segja. Niðurstaðan var þessi

saga mín, allt það sem ég hafði gengið í gegnum, upplifað og lært.“

Kvíðinn stýrði lífinu

Jónas segir að þetta tímabil sem hann hafi verið að glíma við kvíðann hafi breytt honum sem listamanni. „Þetta breytti sýn minni á lífið. Í mörgum trúarlegum andlegum fræðum er talað um að vakna. Ég upplifði það. Kvíðinn

stýrði lífi mínu. Þarna úti eru margir sem liður illa í vinnunni en þora ekki að segja henni upp vegna þess að hún gefur öryggi. Það er ótti sem margir kannast við. En ef við látum óttann stýra okkur minnkar stöðugt kassinn sem við lifum í. Að lokum erum við komin í lítið box. Það er virkilega frelsandi að komast út úr þess konar fjötrum.“

Jónas segir að kvíðinn hafi stjórnað lífi sínu og það hafi verið frelsandi þegar honum var bent á þann veikleika.

Fyrstu ár Geðhjálpar

Starfsemi Geðhjálpar hefur breyst í tímann rás en fyrstu árin gegndi félagið því hlutverki að vera eins konar félagsmiðstöð og var öll starfsemi starfrækt af sjálfboðaliðum. Félagsmiðstöðin Geðhjálpar var þá staðsett í Veltusundi 3b og var algennt og mjög vinsælt að halda kaffibod þar sem félagar Geðhjálpar komu saman og tóku stundum gesti með sér. Hope Knútsson iðjuþjálfari sinnti formannsstarfi samtakanna á árunum 1981–1986 og tók hún iðulega í gítarinn á samkomum. Starfsmenn Geðhjálpar voru iðnir við að bjóða til Íslands heimsþekktum leiddögum, eins og Judi Chamberlin, sem störfuðu á sviði réttinda og valdeflingar skjólstaðinga. Mánadarlega hélt



Hope Knútsson, þáverandi formaður, syngur hér og spilar í sumarkaffi, 27. apríl 1985.

Það hefur margt breyst á þeim 40 árum sem Geðhjálpar hefur starfað.

Geðhjálpar fyrirlestra fyrir almennig um málefni geðheilbrigðismála en eins voru starfræktir sjálfhjálparhópar, haldnar voru ráðstefnur og sá Geðhjálpar reglulega um dálk um geðheilbrigðismál í Morgunblaðinu. Þannig að segja má að Geðhjálpar hafi rutt veginn varðandi vakningu í geðheilbrigðismálum hér á Íslandi.



Félagsmiðstöð Geðhjálpar var staðsett að Veltusundi 3b.

Þegar veikindi verða að afli

Aðdragandi og stofnun Geðhjálp 9. október árið 1979

Ung kona hittir ungan mann. Þau verða ástfangin og eignast saman barn. Fljótlega sígur á ógæfuhliðina. Maðurinn heyrir raddir, missir tengsl við raunveruleikann og hegðar sér stundum undarlega. Skapsveiflurnar verða dýpri og fleiri. Unga konan hringir eftir aðstoð fagfólks. Órvinglast þegar lögreglubíll, ekki sjúkrabíll, rennir upp að húsinu. Maðurinn vill ekki þiggja aðstoð, er fluttur nauðugur á spítalann eða í fangaklefa. Snýr svo til baka, bitur og reiður gagnvart sambýliskonu sinni.

Sagan endurtekur sig hvað eftir annað. Stundum er konunni bent á að hleypa mannum ekki inn á heimilið, stundum að afla gagna til að fara fram á langtímavíptingu í þeirri von að langtímameðferð komi að gagni. Konan biður og vonar að maðurinn taki meðferðinni og fyrirgefi henni að fara fram á sviptingu. Heilbrigðiskerfið veitir henni engan stuðning. Sálfræðitimar eru of dýrir. Konan brotnar sífellt meira saman. Yfirkominn af vanmætti finnst henni aðeins ein manneskja skilja sig. Vinkona í sömu raun.

Nokkurn veginn svona var aðdragandi þess að tvær vinkonur, 24 og 28 ára, ákváðu að snúa bökum saman og stofna Geðhjálp á afmælisdegi föður annarrar þeirra, þann 9. október árið 1979. Ungu konurnar höfðu lengi verið

vinkonur þegar þær kynntust barnsfeðrum sínum í upphafi átunda áratugarins. Þegar þær fóru að skjóta sér í ungu mönnunum lék allt í lyndi. Fljótlega fór hins vegar að bera á óvenjulegri hegðun hjá ungu mönnunum. Vinkonurnar áttuðu sig ekki strax á því hvað var á ferðinni enda þekkti hvorug þeirra einkenni af þessu tagi innan sinnar nánustu fjölskyldu.

Stöllurnar reyndu eftir fremsta megni að styðja hvor aðra í mótlætinu. Erfiðast þótti þeim þegar barnsfeður þeirra höfðu ekki innsæi til að leita sér sjálfir hjálpar eða þiggja hjálp í glímunni við erfið sjúkdómseinkenni. Með ung börn í umsjá sinni leituðu þær eftir aðstoð frá nánnum aðstandendum, fagfólki á spítalanum og stundum var þeim bent á að hafa samband við lögregluna. Þeim sveið sárt að þurfa að horfa upp á veika menn færða í fangaklefa og kviðu því að þeir kæmu fyrirvaralaust heim með þessa erfiðu reyngslu á bakinu. Þjónusta spítalans var vanburða, skortur á öðrum meðferðarúræðum og húsnæði og lítill sem enginn stuðningur við aðstandendur geðsjúkra.

Í gönguferðum sínum með tvo barnavagna sáu ungu konurnar að við svo búið mætti ekki standa. Þær ákváðu að taka höndum saman um stofnun samtaka til að berjast fyrir bættum réttindum og betri þjónustu við fólk með

Stöllurnar reyndu eftir fremsta megni að styðja hvor aðra í mótlætinu.

geðrænan vanda og aðstandendur þeirra. Eftir nauðsynlega undirbúningsvinnu hengdu þær upp auglýsingar á sjúkrahúsum borgarinnar og buðu alþingismönnum úr öllum flokkum að sækja stofnfund samtakanna til þess að átta sig á veruleika geðsjúkra og aðstandenda þeirra.

Viðbrögðin létu ekki á sér standa. Alls mættu 80 manns á stofnfund samtakanna í Langholtskirkju fyrir 40 árum. Vinkonurnar urðu himinlifandi þegar þær litu yfir hópinn. Á fundinum kynntu þær drög að helstu stefnumiðum samtaka undir heitinu Geðhjálp. Þar kom m.a. fram að byggja þyrfti upp neyðarúræði til að koma í veg fyrir að veikt fólk væri hneppt í fangelsi, koma í veg fyrir að aðstandendur neyddust til að bera ábyrgð á nauðungarvistunum, bjóða upp á sálfræðiviðtöl og stuðning við aðstandendur. Vinkonurnar voru báðar kosnar í stjórn samtakanna. Helgi Seljan samþykkti að vera stjórninni innan handar og veita henni liðsinni sitt við breytingar á löggjöf.



Söfnunarbaukar fyrir Geðhjálp. Myndin birtist í Dagblaðinu Vísi árið 1981.

Starfsemi Geðhjálpar óx og dafnaði. Stjórnin fékk leyfi til að funda undir þaki Landspítalans og fljótlega voru stofnaðir sjálfshjálpahópar fólks með vanda af svipuðum toga. Með sama hætti var ákveðið að koma upp stuðningsneti aðstandenda þannig að þeir gætu leitað styrks hver hjá öðrum þegar á þyrfti að halda. Síðast en ekki síst samþykkti Geðverndarfélag Íslands að fulltrúi Geðhjálpar ætti áheyrnarfulltrúa á stjórnarfundum hjá félaginu. Þessi tengsl skiluðu sér í auknum skilningi á milli notenda og fagfólks enda er Geðverndarfélagið fyrst og fremst vettvangur fagfólks innan geðgeirans.

Vinkonurnar gátu ekki fylgt samtökunum eftir í langan tíma enda áttu þær fullt í fangi með að sinna sjálfum sér og börnum sínum. Báðar slitu þær sambandinu við eiginmenn sína og neyddust til að flytja af heimilum sínum. Engu að síður héldu sam-

tökin áfram að blómstra enda var þörfin brýn eins og sannast best á því að 40 árum síðar er mörgum verkefnum samtakanna enn ólokið. Þó hefur margt áorkast, þjónustan hefur batnað, húsnæðisúræðum fjölgað og lagabreytingar hafa orðið til að bæta aðstæður hópsins. Þar má nefna að sú breyting hefur verið gerð á íslenskum lögræðislagum að aðstandendur bera ekki lengur ábyrgð á nauðungarvistun alvarlega veikra.

En betur má ef duga skal. Fjöl mörg verkefni bíða enn úrlausnar eins og kemur fram í umfjöllun formanns Geðhjálpar í þessu blaði og má þar nefna öflugri stuðning við bæði notendur og aðstandendur, lagabreytingar í átt að mannúðlegri þjónustu og áfram mætti telja.

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir byggð á fyrirliggjandi gögnum um stofnun Geðhjálpar.

ÉG VIL TAKA ÞÁTT Í KLIKKADRI MENNINGU AF ÞVÍ AÐ...

SKOFFIN:

„Okkur strákunum finnst tónlist góður miðill til þess að tjá og tækla andleg veikindi.“



GUNNAR HRAFNI:

„Húmorinn er besta vopnið.“



ÞORSTEINN GUÐMUNDSSON:

„Ég vil að við eyðum fordómum gagnvart geðrænum áskorunum og röskunum.“



AUÐUR JÓNSDÓTTIR:

„Það er klikkað að vera manneskja“



Vill sjá nýja nálgun varðandi geðheilbrigðisþjónustu

Nýsjálenska baráttukonan Mary O'Hagan vill sjá geðheilbrigðisaðstoð snúast um samfélagsleg stuðningskerfi í staðinn fyrir geðlækningar. Hún verður með fyrirlestur og vinnustofu á hátíðinni.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Nýsjálendingurinn Mary O'Hagan stríddi lengi við geðræn vandamál, en í dag hefur hún náð bata og er alþjóðleg baráttukona fyrir réttindum þeirra sem glíma við slík vandamál. Mary verður með fyrirlestur á alþjóðlegu málþingi sem er hluti af menning- arhátíðinni Klikkuð menning og fer fram í Hafnarhúsinu á laugardag. Þá verður hún líka með vinnustofu í húsaakynnum Geðhjálpar daginn eftir.

Hvernig náðir þú að sigrast á þínum geðrænum vandamálum?

„Fyrir mér er það ráðgáta hvers vegna ég þróaði með mér vanlíðan og hvernig ég sigraðist á henni. En ég hef nokkrar hugmyndir. Mér batnaði við að læra að stjórna á líðan minni og hætti að vera hrædd við að missa tengsl við umheiminn þegar ég var mjög þunglynd,“ segir Mary. „Ég breytti líka svartsýnu sjúkrasögunni sem mér hafði verið gefin með því að lesa texta og kynna mér efni eftir fólk sem hafði slæmar reynslusögur af geðlækningum. Þetta gaf mér sögu sem innihélt von. Auk þess fékk ég góðan stuðning frá fjölskyldu og vinum.“

Ég hafði líka öfundað bróður minn, við áttum náð samband en honum gekk vel í lífinu í samanburði við mig. En þegar hann lést ungur af slysförum þurfti ég að breyta sögunni minni,“ segir Mary. „Ég var ekki lengur óheppna systkinið, held hann.“

Hvernig hefur þín upplifun af geðrænum vanda hjálpað þér að hjálpa öðrum sem glíma við slík vandamál?



Mary O'Hagan sigraðist á geðrænum vandamálum og berst nú fyrir réttindum þeirra sem glíma við slíkan vanda.

„Sameiginleg reynsla okkar skapar tengsl á milli okkar,“ segir Mary. „Ég sé þau í gegnum linsu þessara sameiginlegu upplifana, án þess að dæma þau, en ekki í gegnum klínísku linsu eða linsu fjölskyldumeðlímis. Þau eru ættbálkurinn minn.“

Hvað varð til þess að þú hófst að berjast fyrir réttindum þeirra sem glíma við geðrænan vanda og

hvernig gerirðu það?

„Ég sá fólk svipt réttindum sínum á spítalanum og hugsaði: Þetta er ekki rétt, ég verð að gera eitthvað,“ segir Mary. „Til að ná þessu markmiði hef ég unnið í gegnum kerfisbundna málsvörn, ritstörf, fyrirlestra, stefnumótun og unnið að því að reyna að minnka mismunun.“

Er eitthvað mikilvægt varðandi

geðræn vandamál sem fólk mis- skilur oft?

„Það er ekki lítið á fólk með geðrænan vanda eins og aðrar manneskjur, heldur eitthvað „annað“. Fagfólk gerir þetta með hinum hefðbundnu greiningum, þvingunum og niðrandi orðræðu,“ segir Mary. „Almenningur gerir það með stimplum sem eru ekki eins fagaðir, eins og að kalla fólk

„Fyrir mér er það ráðgáta hvers vegna ég þróaði með mér vanlíðan og hvernig ég sigraðist á henni. En ég hef nokkrar hugmyndir. Mér batnaði við að læra að stjórna líðan minni og hætti að vera hrædd við að missa tengsl við umheiminn þegar ég var mjög þunglynd.“

„geðveikt“ eða „klikkað“ og með því að reyna að fjarlægjast fólkið félagslega.“

Hvernig er hægt að bæta geðheilbrigðisþjónustu?

„- Enda þvingun
- Skipta sjúkrahúsum út fyrir félagslega neyðaraðstoð.
- Gefa öllum aðgang að jafninga- stuðningi.“

„Hættum að láta geðlækningar vera meginstoð kerfisins og látum hana vera hluta af því og fáum fólk sem hefur reynslu af andlegri vanlíðan til starfa í marga ólíka hluta kerfisins.“

„Þetta mun gefa aðgang að húsnæði, vinnu, meðferð, andlegri ráðgjöf, samfélagstengingu, stuðningi við sjálfstjórn og betri líkamlegri heilbrigðisþjónustu.“

Heilt yfir snýst þetta um að fara frá bakni geðlækninga yfir í samfélagsleg stuðningskerfi. (e. from big psychiatry to big community).“

Um hvað ætlar þú að fjalla á málþinginu?

„Ég ætla að tala um velliðunar- stefnuna sem hefur verið mótuð fyrir Nýja-Sjálann,“ segir Mary. „Nánari upplýsingar um hana má finna á wellbeingmanifesto.nz.“

Hvað stendur til að gera á vinnustofunni á sunnudag og hverjum hentar hún?

„Hún snýst um að móta og deila sögum okkar,“ segir Mary. „Hún er fyrir fólk sem hefur upplifað andlega vanlíðan og áföll. Þetta verður skapandi og gagnvirk vinnustofa þar sem fólki verður boðið að skapa nýja eða breytta frásögn af vandamálum sínum sem gerir þeim kleift að jafna sig á þeim.“

Að lokum vill Mary segja að hún sé mjög spennt að koma í heim- sökn til Íslands.

Einn dag enn

Hún stóð á brúninni
Í ótta og þögn
Því djöflarnir
höfðu rekið hana þangað

Þeir skáru hjartað hennar
úr brjóstinu
Sannfærðu hana
um að þeir vissu best

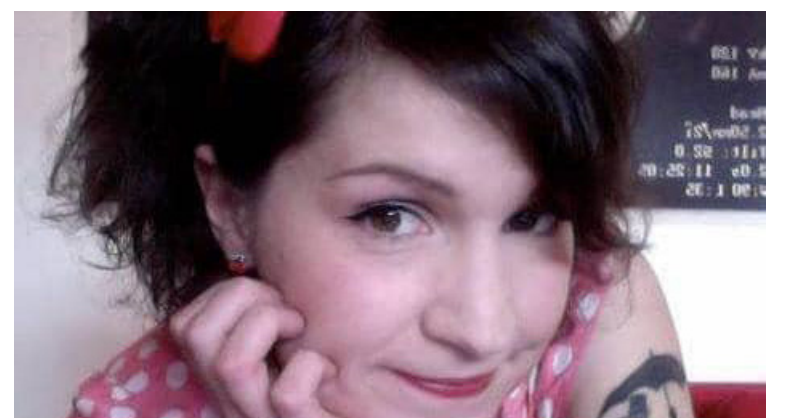
Þeir voru alltaf þarna
Stundum ósýnilegir
Í bakrunninum
Þar til timinn var réttur

Þeir eyðilögðu
Brjótandi niður lífið sem hún þekkti
Þeir hötuðu hana
Og hún hataði sig líka

Þú getur ekki séð þessa djöfla
En þeir eru ekki úr ævintýrum
Þeir búa í huganum
Þar sem illska þeirra ríkir

Og hún stóð á brúninni
Tilbúin að enda stríðið
En þá staldraði hún við og hugsaði
Ég berst við þá einn dag enn

Höfundur er Tinna Ævarsdóttir



Tinna Ævarsdóttir ljóðskáld.

Stofnaði prjónaverksmiðju í maníu

Ragnar Jón Ragnarsson greindist með geðhvarfasýki fyrir sex árum. Tímabilið fram að því var mjög skrautlegt að sögn Ragnars, sem oftast er kallaður Humi. Það einkenndist af löngum maníu-köstum og erfiðu þunglyndi. Þegar Humi var algjörlega á botninum fékk hann loks greiningu.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Eftir greininguna tóku við nokkur ár þar sem ég var að reyna að ná staðfestu í lífinu. Það var flókið, tók langan tíma og inn á milli komu maníur,“ segir Humi.

„Í svona maníum kemur brjálæðislegur drifkraftur og hugmyndaauðgi, en í kjölfarið á maníulotunum hjá mér kemur yfirleitt sterk skömm þar sem ég hugsar: Hvað gerði ég nú? Af hverju gerði ég þetta? Þetta er rosalega þung og erfið tilfinning. Þangað til núna hafa eiginlega öll verkefni sem ég hef byrjað á í maníu runnið út í sandinn. Eftir maníuna þá klárast krafturinn og þá kemur skömmin og ekkert verður úr því sem ég hef byrjað á.“

Humi segir að skömmin komi oft í heimsókn á venjulegum degi. „Maður vaknar kannski og skammast sín fyrir eitthvað sem maður gerði fyrir mörgum árum eða sagði, eða sagði ekki eða gerði ekki. Ég held að fleiri en geðsjúklingar upplifi alveg svona skömm, en hún hefur mjög sterka tengingu við veikindaloturnar hjá mér.“

Eftir greininguna náði Humi ágætis jafnvægi í tvö til þrjú ár. Það komu þó niðurtúrar inn á milli, á um það bil þriggja mánaða fresti. En fyrir síðustu jólin tók róðurinn að þyngjast töluvert. „Svo í mars í miðjum þungum niðurtúr, þá spólast ég upp í blússandi maníu. Eiginlega án þess að fatta það.“

Í miðri maníunni mundi Humi allt í einu eftir prjónavélinni sinni. En hann segist vera stoltur eignandi prjónavélar frá 7. áratugnum. „Ég fæ þessa flugu í hausinn að nú langi mig til að byrja að prjóna aftur. Svo tókst mér það, í þessari miklu maníu þar sem ég bara spólaði mig upp, að stofna, ég vil ekki beint kalla það fyrirtæki, frekar litla verksmiðju. Ég kalla hana Handmade by Humi.“

30 húfur á einni viku

Á einni viku seldi Humi um það bil 30 húfur. Hann segist samt hafa vitað það innst inn að þetta væri svolítið skrýtið þar sem hann var í veikindaleyfi frá vinnu en var að selja helling af húfum.

„Svo eitt sinn var ég að prjóna um miðja nótt. Klukkan hefur verið svona þrjú. Þá kemur konan mín að prjónavélinni og spyr mig hvort ég ætli ekki að fara að hætta að prjóna. Ég sagði bara: Nei, nei, þetta er alveg að verða búíð, ég er alveg að



Humi með fyrstu húfuna sem var prjónuð undir merkinu Handmade by Humi. Á einni viku prjónaði hann 30 húfur.

Það er gott fyrir batann og hjartað að geta haldið í þetta. Það þarf ekki bara eitthvað neikvætt að koma út úr veikindalotunum.

fara að klára. Hún leit þá á klukkuna og sagði að þetta væri ekki í boði. Það er ekkert eðlilegt að vera að prjóna klukkan þrjú á nóttunni.“

Í kjölfarið talaði Humi við geðlækninn sinn og í samráði við hann og fjölskylduna var Humi settur í prjónavélarstraff. Sem Humi segir að sé í raun frekar fyndið. Honum var bannað að prjóna.

„Straffið varði bara í smá tíma. En þessi litla krúttlega prjónaverksmiðja er það fyrsta sem ég hef náð að halda í eftir að manían er gengin yfir. Það er bara af því að ég er búinn að vinna svo mikið í þessari skömm.“

Stuðningsnet er nauðsyn

Humi segir að það hefði verið svo auðvelt að detta í skömmina eftir þessa maníulotu. „Þetta var skrýttinn tími. Ég prjónaði eitthvað um 30-50 húfur á mjög stuttum tíma og hljóp maraþon, allt á meðan ég var í veikindaleyfi. Það er búíð að vera nóg af tækifærum til að hugsa: Nei, hvað gerði ég nú?“

Í kjölfarið á maníunni sagði Humi upp vinnunni sinni og er núna í starfsendurhæfingu og háskólanámi með. Hann hefur líka haldið aðeins áfram með prjónaverksmiðjunni. „Ég geri ekki mikið af húfum núna, ég tek á móti einstaka pöntunum og reyni að gera sérstakar húfur fyrir fólk. Þannig að bara einn eigi þannig eintak. Það er gott fyrir batann og hjartað að geta haldið í þetta. Það sýnir að það þarf ekki bara eitthvað neikvætt að koma út úr veikindalotunum.“

Humi segist hafa uppgötvað að mikið af hans jákvæðu eiginleikum séu tengdir maníu. „En það er erfitt að sjá ljósið í miðjum veikindum. Þessi hluti batans, að vinna í skömminni og ná að lifa stöðugu lífi er að svo mörgu leyti stuðningsnetinu mínu að þakka. Nær fjölskyldunni og vinum mínum. Einn og sér ræð ég ekki við þetta. Það er lyklatríði að eiga stuðningsnet og geta talað um hlutina. Það hjálpar líka að geta haft húmor fyrir veikindunum. Húmorinn dregur mig líka áfram.“

Klikkuð Hverfisgata

Barir og kaffihús á Hverfisgötu og Ingólfsstræti taka þátt í hátíðinni Klikkuð menning með því að bjóða upp á klikkuð tilboð og tjúlluð tónlistartriði og ljóðaupplestur.

Á Petersen svítunni koma fram Ingunn & Leó, Unnur Sara Eldjárn og A Band on Stage og munu þau kveikja bál í hjörtum áhorfenda með ljúfum tónum.

Grái kötturinn býður m.a. upp á brjáláðar beyglur og verður Soffía Lára ljóðskáld með ljóðaflutningi í klikkað kósi rými.

Miami bar verður með klikkuð tilboð og frábærar tónlistarkonur

Það verða klikkuð tilboð hjá börum og veitingahúsum á Hverfisgötu á meðan hátíðin stendur yfir.

koma fram og tjá trylltar tilfinningar en þar stíga á svið MSEA, Silkikettirnir og Soffía Ósk.

BrewDog býður upp á klikkaðan leynimatseðil og One Bad Day mætir með gítarinn sinn á Íslenska barinn og spilar fyrir gesti.



Systkinin Ingunn og Leó koma fram á Petersen svítunni.

Geðúrræði fyrir ungmenni

Á Klikkaðri menningu verður auðvelt fyrir ungt fólk að nálgast aðila sem vita allt um hin margvíslegustu úrræði varðandi geðheilsuna; hvert má leita og hvað má gera til að láta sér líða betur. Um helgina verða eftirfarandi samtök á kaffihúsinu í Bíó Paradís, þar sem þau bjóða upp á kaffi og notalegt spjall.

Laugardagur:

Kl. 14: Bergið / bergid.is
Kl. 15: Pietasamtökin / pieta.is

Sunnudagur:

Kl. 14: Hugrún / gedfraedsla.is
Kl. 15: Bataskólinn / bataskoli.is



Ljúft kaffi á klikkaðri hátíð.



Gunnar Þórólfsson ljóðskáld.

hugarástand

Í endalausum stríði tilfinninga sem hræra upp einmanaleika líkaminn er orðinn gegndrepa finnst ég vera að sökka fyrir litning minna ástvina brennir sig í huxunina syndi um í vitahring veruleikans flýtt í myrkri hugans gráttu ekki þó ég hverfi enda er ég um það efins gleymið mér bara gerði það það auðveldar mér að fara

Ég er

Þunglyndi, kvíði, ofstækisfullar ákvarðanir
Ég er aumingi
Vanlíðan, pirringur, sækópatískar huxanir
Ég er aumingi
Blákaldur veruleiki, kvalafullar minningar
Ég er aumingi
Framtíðin óráðin, dofna tilfinningar
Því ég er aumingi

Sérð þú eitthvað rangt? Þessi líðan er sár
En ég er aumingi
Augnaráð kalt, holdið er blátt
Ég er ennþá aumingi
Enginn til staðar, enginn til að tala
Ég er aumingi
Leitaði að styrk, til að kveðja til að fara
Því ég var aumingi

Gunnar Þórólfsson,
verkamaður á Akureyri



Ólöf Arnalds tónlistarkona kemur fram á opnun hátíðarinnar.

Klikkud.is

Klikkud menningarhátíð hefst á fimmtudag. Dagskráin verður viðamikil alla dagana en hægt er að skoða hana á heimasíðunni klikkud.is. Flestir ættu að gera fundið eitthvað við sitt hæfi og fjölmargir listamenn koma fram. Hátíðin verður sett með ávarpi forseta Íslands, Guðna Th. Jóhannessonar, kl. 16 í hátíðarsal Háskóla Íslands. Þar koma einnig fram Elísabet Jökulsdóttir, Einar Þór Jónsson, formaður Geðhjálp, Svanur Kristjánsson og tónlistarkonan Ólöf Arnalds leikur og syngur. Léttar veitingar verða í boði að lokinni dagskrá.

Engin lygi að hlátur og hreyfing geta hjálpað

Ingibjörg Eyfjörð er búsett í Mývatnssveit ásamt eiginmanni sínum og tveimur börnum. Hún er óhrædd að deila reynslu sinni. Ingibjörg verður með ljósmyndasýningu á laugardaginn í Hafnarhúsi sem heitir Sálræn litadýrð.

Hjördís Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserana@frettabladid.is



Ingibjörg segir að þrátt fyrir að hafa gert tilraunir til þess að búa í borginni hafi sveitin alltaf togað í hana og hún vilji nú hvergi annars staðar vera. „Þó ég hafi oft reynt að flytja burt úr sveitinni kallaði hjartað alltaf heim og núna er ég búsett þar með manningum mínum og ætla aldrei að fara aftur.“

Æskuárin tóku oft á og Ingibjörg reyndi lengi vel eftir fremsta megni að falla inn í hópinn, þrátt fyrir að vera frábrugðin. „Ég átti alltaf frekar erfitt sem barn og unglingur, reyndi stöðugt að falla inn í hópinn og aðlagði mig að þeim einstaklingum sem ég umgekkst hvað mest,“ segir hún. „Ég þorði ekki og vissi ekki hvernig ég ætti að vera ég sjálf, svo ég varð bara spegilmynd fólksins í kringum mig.“

Tjáir líðan sína með förðun

Ingibjörg heldur úti bloggi á öskubuska.is og Instagram-reikningi. Á Instagram-reikningi hennar má sjá fjölda litríkra mynda en hún notar meðal annars förðun til þess að tjá líðan sína. „Óneitanlega eru hugsanirnar dekkri og grófari þegar mér líður illa eða finnst ég þurfa að koma einhverju á framfæri og málningin litast af því,“ útskýrir hún. „Þegar mér líður vel eða ég er spennit eða finn fyrir álika tilfinningum á hún það til að vera bjartari, full af glimmeri og fingerðari. En þetta fer líka algjörlega eftir því hvað veitir mér innblástur hverju sinni.“

Það getur tekið á að bera ábyrgð á tveimur einstaklingum þá daga sem líðanin er slæm. „Ég ætla ekki að ljúga, það er það erfiðasta sem ég hef nokkurn tímann gert. Að geta varla hugsað um sjálfa sig suma daga en hafa tvær litlar manneskjur sem treysta á þig.“ Hún segir þó að þegar upp er staðið hafi móðurhlutverkið frekar jákvæð áhrif en ekki. „Það hefur líka verið mín hvatning til að gefast ekki upp heldur vinna í sjálfri mér og ýta mér svolitíð út úr þægindarammanum sem ég er búin að búa til fyrir sjálfa mig.“

Hún segir að börnin séu meðvítuð um að sumir dagar séu erfiðari en aðrir. „Ég hef alltaf verið mjög hreinskilin við þau um þetta og hef átt samtöl (sem hæfa aldri og þroska) við þau um hvað er að. Ég hika ekki heldur við að segja syni mínum það, sem er 7 ára, ef ég á slæman dag eða líður illa. Þau eru nefnilega svampar og spegla mína líðan upp á tíu svo mér finnst miklu betra að við séum öll meðvítuð.“

Mikilvægt að fresta ekki

Ingibjörg segir mikilvægt að gera sér grein fyrir krefjandi aðstæðum. „Ég er stöðugt að læra á sjálfa mig, minar kveikjur og mín viðbrögð við þeim og hvenær ég finn fyrir vanlíðan eða kvíða.“ Þá segir hún að það sé afar hjálplegt að hreyfa sig, jafnvel þó tilhugsunin ein gæti virkað yfirþyrmandi. „Ég



Ingibjörg Eyfjörð hvetur fólk til þess að venja sig á að fresta ekki hlutunum um of þó það geti verið freistandi.

Ekki hringja þig inn veika/n í vinnuna, ekki sleppa því að setja í þvottavél eða fara í búðina því þá verður auðveldara að detta í þá rútinu sem mun bara gera illt verra.

auðvitað mála mig oft þegar mér líður ekki vel og þarf útrás en ég reyni líka að gera eitthvað með krökkunum, hvort sem það er inni eða úti. Því þó mig langi kannski ekki út að róla eða á ærslabelginn, líður mér oft mun betur eftir að hafa gert það, það er engin lygi að hlátur og hreyfing getur hjálpað.“

Þá hjálpi mikið að venja sig á að fresta hlutunum ekki um of, þó það geti verið freistandi. „Ef ég ætti að gefa einhver ráð, væri það númer eitt, tvö og þrjú að fresta hlutunum ekki.“ Ef fólk dettur í það far að fresta hlutunum getur verið erfitt að losna. „Ekki hringja þig inn veika/n í vinnuna, ekki sleppa því að setja í þvottavél eða fara í búðina því þá verður auðveldara að detta í þá rútinu sem mun bara gera illt verra,“

útskýrir hún. „Ímyndaðu þér lítinn snjóbolta að velta niður fjall, hann verður stærrí og stærrí og á endanum kemur snjóflóð, þetta er eins.“

Horfðu á þætti, hlustaðu á tónlist sem gerir þig glaða eða lætur þig hlæja, farðu í bað eða talaðu við einhvern nákominn þér,“ segir hún. „Við erum öll mismunandi, með mismunandi kveikjur og mismunandi þarfir, prófaðu þig áfram og finndu það sem virkar fyrir þig.“

Það er þó vissulega ekki alltaf hægt og stundum er skynsamlegast að kúpla sig út og endurhlaða batteríin. „Ég vil samt taka það fram að stundum er nauðsynlegt að leyfa sér að finna fyrir tilfinningunum, hvíla sig og taka sér smá pásu frá öllu áreiti. Það er þannig sem við vöxum og döfnum.“

Værðin í sveitinni

Ingibjörg segir kyrrðina í sveitinni hafa róandi áhrif á hugann. „Hún hjálpar mikið til. Ég er mjög þakklát fyrir að geta búið á svona rólegum og hljóðlátum stað því yfirleitt er það nákvæmlega það sem ég þarf,“ segir hún. „Ég á mjög auðvelt með að oförvast og verða að svolitlu fíðrildi svo að þó það sé stundum „óspennandi“ að búa hérna þá er óspennandi bara full-

komið fyrir mig.“

Þrátt fyrir að hafa gengið í gegnum ýmsa erfiðleika segir Ingibjörg að hún myndi líklega engu breyta þó að hún fengi tækifæri til. „Ég hef mjög oft hugsað um þetta og klassíska svarið: „Nei, því þetta hefur mótað mig í þá manneskju sem ég er,“ kemur auðvitað upp í hugann.“

Þó hefur margt breyst til hins betra í þessum málaflökki á undanförunum árum og segir Ingibjörg að aukin meðvitund um geðsjúkdóma hefði mögulega gert líf hennar auðveldara. „Ég hefði alveg verið til í að það hefði verið meiri þekking, fræðsla og bara meiri viðurkenning á geðsjúkdómum þegar ég var yngri,“ segir hún. „Þá hefði ég kannski fengið víðeigandi hjálp strax en ekki verið stimpluð bara sem „athyglissjúka stelpa“ og mögulega hefði líf mitt orðið allt öðruvísi.“

Hún kys að dvelja ekki of lengi við þessar hugsanir, enda er tíminn hverfull og dýrmætur. „Ég reyni að hugsa sem minnst um fortíðina og ímynda mér, „hvað ef?“ þó það sé stundum erfitt. En ef maður dvelur of mikið í fortíðinni missir maður af því sem er að gerast í nútíðinni – klisjukennt en það er alveg rétt.“

KLIKKAÐ DAGSKRÁ

FIMMTUDAGUR 19. SEPTEMBER FIMMTUDAGUR 19.

ÁVARP FORSETA ÍSLANDS AÐ
TILEFNI 40 ÁRA AFMÆLI GEÐHJÁLPAR

HÁTÍÐARSALUR HÁSKÓLA ÍSLANDS
KL. 16:00

OPNUN SÝNINGAR LISTAHÓPSINS
LISTAMENN MEÐ KVÍÐA

NÚLLIÐ GALLERY
KL. 17:00-20:00

OPNUNARATHÖFN KLIKKADRAR
MENNINGAR

BÍÓ PARADÍS
KL. 18:00

KLIKKADIR TÓNLEIKAR

KEX HOSTEL
KL. 20:00-23:00

FÖSTUDAGUR 20. SEPTEMBER FÖSTUDAGUR 20.S

SKÁKMÓT

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)
KL. 13:00-15:00

OPNUN LISTSÝNINGAR GESTA VINJAR

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)
KL. 13:30-15:30

LISTSÝNING

NÚLLIÐ GALLERY
KL. 17:00-20:00

KLIKKADAR KVIKMYNDIR

BÍÓ PARADÍS
KL. 16:00 & KL. 18:00

LJÚFIR TÓNAR

MIAMI BAR (HVERFISGATA 33)
KL. 18:00-20:00

UPPISTAND

ÞJÓÐLEIKHÚSKJALLARINN
KL. 20:00-22:00

KLIKKADIR TÓNLEIKAR

KEX HOSTEL
KL. 20:00-23:00

LAUGARDAGUR 21. SEPTEMBER LAUGARDAGUR 21

LÍKAMLEG OG MUNNLEG TJÁNING

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ
KL. 10:00-11:00 & KL. 11:00-12:00
STUNDVÍSLEG MÆTING

LISTSÝNING

NÚLLIÐ GALLERY
KL. 11:00-17:00

LJÓSMYNDASÝNING Á KEX

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)
KL. 12:00-18:00

LISTSÝNING

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ
KL. 12:00 - 21:00

LJÓSMYNDASÝNING Á KEX

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)
KL. 12:00-18:00

ALÞJÓÐLEGT MÁLÞING

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ
KL. 13:00-15:30

KLIKKAD KAFFISPJALL

BÍÓ PARADÍS
KL. 14:00 OG 15:00

KLIKKUÐ HARPA

HARPA
KL. 15:00-17:00

LJÓTI KÓRINN, RATATAM,
DANSHÓPURINN FORWARD,
DJASSBANDIÐ ALLT ÖNNUR
ELLA OG LOUIS.

FJALLAD UM GEÐRÆNAR BÓKMENNTIR

BORGARBÓKASAFN GRÓFINNI
KL. 14:00-17:00

KLIKKAD KRAKKAFJÖR

VITATORG VIÐ HVERFISGÖTU
KL. 14:00 - 17:00

LISTSÝNING

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)
KL. 14:00-17:00 - LISTSÝNING
15:30-16:00 - LEIKSÝNING: JÓN ER EKKI VIÐ
14:30-17:30 - LIFANDI BÓKASAFN

LJÓSMYNDASÝNING Á KEX

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)
KL. 12:00-18:00

KLIKKADAR KVIKMYNDIR

BÍÓ PARADÍS
KL. 16:00 & KL. 18:00

RÓLYNDIS TÓNLIST

PETERSEN SVÍTAN
KL. 16:00 - 18:00

ONE BAD DAY

ÍSLENSKI BARINN (INGÓLFSSTRÆTI 1A)
KL. 17:00

BOLAPRENTUN

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ
KL. 17:00-21:00

FJÖLSKYLDUTÓNLEIKAR

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - HAFNARHÚSIÐ
KL. 19:30-22:00

SUNNUDAGUR 22. SEPTEMBER SUNNUDAGUR 22. SEP

LISTSÝNING

NÚLLIÐ GALLERÝ
KL. 11:00-17:00

LJÓSMYNDASÝNING Á KEX

GYM&TONIC (KEX SKÚLAGATA 28)
KL. 12:00-20:00

VINNUSTOFA

GEÐHJÁLP (BORGARTÚN 30, 2. HÆÐ)
KL. 13:00 - 16:30

LISTVINNUSTOFA

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - KJARVALSSTAÐIR
KL. 13:30 - 16:30

LISTSÝNING

VIN ATHVARF (HVERFISGÖTU 47)
KL. 14:00-17:00 - LISTSÝNING
KL. 14:30-17:30 - LIFANDI BÓKASAFN

KLIKKAD KAFFISPJALL

BÍÓ PARADÍS
KL. 14:00 OG 15:00

MÁLÞING UM GEÐVEIKI Í LISTUM

LISTASAFN REYKJAVÍKUR - KJARVALSSTAÐIR
KL. 14:30 - 16:00

KLIKKADAR KVIKMYNDIR

BÍÓ PARADÍS
KL. 16:00 & KL. 18:00

GEÐVEIK REYKJAVÍK

HEFST VIÐ BORGARBÓKASAFNIÐ GRÓFINNI
KL. 20:00-21.30

NÁNARI DAGSKRÁ Á KLIKKUD.IS

Geðræn veikindi í marglita ljósi

Á Klikaðri menningu 19. til 22. september verða sýndar sex kvikmyndir í Bíó Paradís, þar sem leitast er við að skoða geðræn veikindi í marglita ljósi út frá lista-sögunni og listamönnum, fólkinu sem glímur við andlegar áskoranir og aðstandendum þeirra.

Aðalmynd hátíðarinnar er **Art & Mind**, glæný frönsk/ensk heimildarmynd eftir Amélie Ravalet sem strax hefur hlotið verðskuldaða athygli. Myndin er ferðalag inn í heim lista, geðveiki og undirmedvitundarinnar. Framsýnir listamenn og sköpunarþörfin eru tekin til skoðunar, allt frá listamönnum endurreisnarinnar til dagsins í dag.

Á undan henni verður sýnd stuttmyndin **Stimuli** eftir Viktor Sigurjónsson, þar sem Ragnheiður Steindórsdóttir leikur eldri konu sem reynir að mynda tengsl við aðra í samfélagi sem kann ekki lengur að meta hana.

Í klassísku kvikmyndinni **The Three Faces of Eve** frá árinu 1957, segir frá Eve White, óframfærinni konu sem þjáist af höfuðverkjum og minnisleysisköstum. Við dæleiðslu reynist hún búa yfir fleiri en einni persónu. Joanne Woodward vann Óskarinn sem leikkona í aðalhlutverki fyrir þetta fjölpætta hlutverk.

Stelpan, mamman og djöflarnir er sænsk kvikmynd sem lýsir á mjög átakanlegan og um leið listrænan hátt, hvernig lítil stúlka þarf að takast á við versnandi geðheilsu einstæðrar móður sinnar; þola stöðugar skapbreytingar og furðuleg athæfi hennar.

Blindsone er norsk mynd sem fjallar um gráu svæðin í geðrænum veikindum; blindblettina sem erfitt er að koma auga á. Þetta er reynslusaga móður sem gerir sér grein fyrir að dóttir hennar á við mjög djúpstæðan andlegan vanda að etja. Myndin er tilnefnd til kvikmyndaverðlauna Norðurlandaráðs 2019.

Í heimildarmyndinni **Bipolarized: Rethinking Mental Illness** er fylgst með Ross McKenzie sem er greindur með geðhvörf. Honum er ráðlagt af geðlækni sínum að taka geðlyfið lithium alla ævi til að halda einkennunum í skefjum. Lyfið veldur honum vanlíðan og Ross ákveður að leita leiða til að vinna bug á einkennunum með óhefðbundum lækningaaðferðum.

Teiknimyndin **Loving Vincent** sem fjallar um líf og dauða Van Gogh, er öll handmáluð með sömu tækni og verk þessa heimsfræga listmalara. Þar segir frá ungum manni sem kemur í bæinn þar sem van Gogh bjó áður en hann lést, og fer hann að rannsaka seinustu ævidaga hins þjáða listamanns. Myndin var tilnefnd



Ágúst Kristján Steinarsson segir álit sitt á kvikmyndinni **Bipolarized: Rethinking Mental Illness**.

til Óskarsverðlaunanna, Golden Globe og BAFTA sem besta teiknimyndin árið 2018.

Mynd sem veltir upp heildstæðri nálgun til bata

Ágúst Kristján Steinarsson hefur persónulega reynslu af maníu og geðrofi og persónulegri leit að bata með hefðbundnum sem óhefðbundnum leiðum. Ágúst skrifaði bókina **Riddarar Hringavitleysunnar**. Hann mun fjalla um bókina og segja sögu sína á Borgarbókasafninu á sunnudaginn. Sagnaform Ágústar verður að hluta til óhefðbundið þar sem hann mun einnig flytja lög á gítar sem fjalla um lífsreynslu hans. Ágúst var fenginn til að segja álit sitt á kvikmyndinni **Bipolarized: Rethinking Mental Illness** sem hann segir hafa verið áhugaverða.

Leið manns í átt að betra lífi

„Heimildarmyndin **Bipolarized: Rethinking Mental Illness** er áhugaverð innsýn í tilveru Ross McKenzie sem er í leit að bata. Ross hafði verið greindur með geðhvörf

„Í lok myndar fær maður skýrari hugmynd um orsök og afleiðingu veikinda hans sem aðrir gætu jafnvel samsamað sig.

rúmlega tvítugur og hafði síðan flotið áfram í lífinu, þar sem hann sagðist takmarkaður af inntöku lyfsins lithium í langan tíma Heimildarmyndin segir frá vegferð hans í átt frá hefðbundnum læknaaðferðum yfir í aðrar óhefðbundnari. Þannig fær áhorfandinn fróðlega innsýn í leið eins manns í átt að betra lífi.“ útskýrir Ágúst Kristján.

Með myndinni

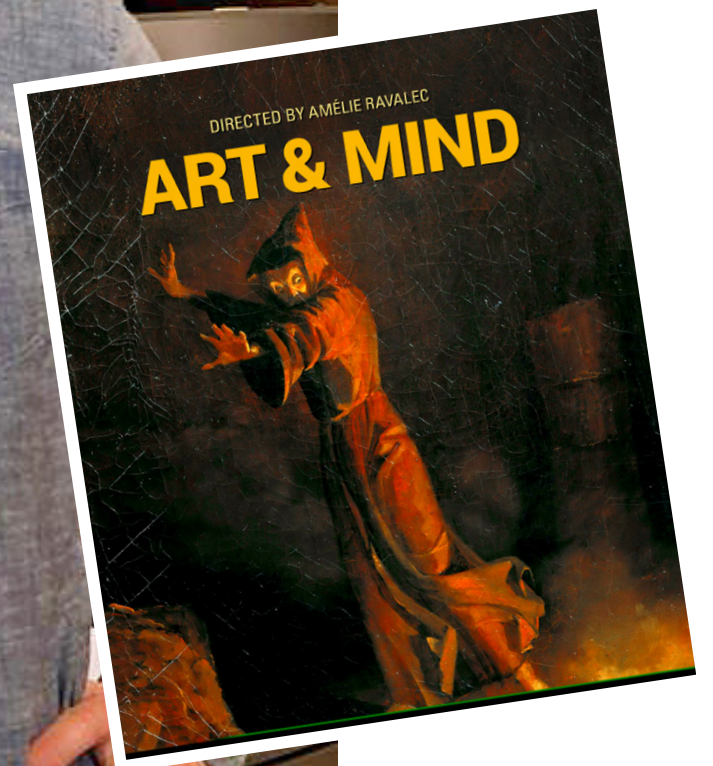
„Allir sem vilja skoða aðrar nálganir í átt að (geð)heilbrigði gætu haft gagn af þessari mynd þar sem Ross skoðar mismunandi leiðir sem virðast allar stuðla að bættri heilsu hjá honum. Þannig er Ross

að taka málin í sínar hendur og velta öllum steinum í sínu lífi. Fyrir vikið er myndin á endanum að varpa ljósi á heildstæða nálgun sem margir mættu tileinka sér. Í lok myndar fær maður skýrari hugmynd um orsök og afleiðingu veikinda hans sem aðrir gætu jafnvel samsamað sig.“

Á móti myndinni

„Frásagnarformið er á tíðum út um kýrauga og viðhorfin því á stundum einhliða. Myndin fjallar um leið án lyfja sem margir myndu telja óábyrgt nema gert í góðu samráði við lækni. Myndin virðist stundum sýna ýkta líðan og ástand aðalsöguhetjunnar sem gæti gefið áhorfanda sem þekkir ekki til sjúkdómsins rangar hugmyndir. Söguformið mætti vera hraðara og jafnvel byggt upp á annan hátt til að koma skilaboðum myndarinnar betur til áhorfandans,“ segir Ágúst og bætir við: „Að þessu sögðu hefur myndin fengið jákvæða rýni víða og á sannarlega skilið áhorf þeirra sem láta þessi mál sig varða. Sjáumst í bíó.“

» Opnarmynd hátíðarinnar er **Art & Mind** sem er glæný heimildarmynd sem hlotið hefur mikið lof.



Dagskrá Klikaðra kvikmynda

Fimmtudagur 19. september

Kl. 18: Stimuli 4' og ART & MIND
Einungis boðsgestir

Föstudagur 20. september

Kl. 16: The Girl, the Mother and the Demons // Stelpan, mamman og djöflarnir (Flickan, mamman och demonerna)
Kl. 18: Blind Spot (Blindsone)

Laugardagur 21. september

Kl. 16: The Three Faces of Eve
Kl. 18: Bipolarized: Rethinking Mental Illness

Sunnudagur 22. september

Kl. 16: Loving Vincent
Kl. 18: Stimuli 4' og ART & MIND

Ólíkar leiðir til að ná bata

Arnhild Lauveng sálfræðingur heldur fyrirlestur á Alþjóðlega málþinginu um einstaklingsmiðuð úrræði fyrir geðsjúka. Hún deilir einnig eigin reynslu af geðklofa með áheyrendum.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Arnhild eyddi mörgum árum á geðsjúkrahúsum eftir að hún greindist með geðklofa. Hún segir að reynsla hennar af að vera sjálf veik geri hana auðmýkri í viðhorfum sínum til geðsjúkdóma og meðferðar á þeim. „Af því ég hef verið í þessum aðstæðum sjálf er erfitt fyrir mig að hugsa um fólk með geðræn vandamál sem „öðruvísi fólk“. Ég veit að það er bara til ein tegund af manneskjum. Við erum öll mennsk. Ég veit líka að það eru margar orsakir fyrir veikindunum. Veikindin koma fram á ólíkan hátt og til eru ólíkar leiðir til að ná bata. Það er mikilvægt að finna lausn sem hentar hverjum og einum,“ segir Arnhild.

Fyrir doktorsritgerð sína tók Arnhild viðtöl við fólk með alvarlega geðsjúkdóma. Sumir þeirra fengu hefðbundna lækni meðferð og sumir voru nemendur í sérskóla fyrir fólk með geðræn vandamál. Nemendur sérskólans upplifðu betra líf, betri sambönd og betri heilsu samkvæmt viðtölunum en hópurinn sem fékk hefðbundna lækni meðferð. Arnhild segir frá



Arnhild Lauveng segir að eigin reynsla af geðsjúkdómi geri hana auðmýkri í viðhorfum til geðsjúkra.

þessum niðurstöðum í fyrirlestri á hátíðinni ásamt því að segja aðeins frá sinni sögu og hvernig hún fór frá því að vera mjög veik yfir í að vera heilbrigð og sinna fullri vinnu.

„Ég veit ekki hvernig staðan er á Íslandi en í Noregi hefur mikið breyst í geðheilbrigðisþjónustu á síðustu árum. Meðal þess jákvæða er að það er horft meira til þátt-

töku notandans, lyfjalausrar meðferðar og þarfarinnar til að draga úr meðferð án samþykkis sjúklingsins. Aftur á móti er enn of mikið um það í Noregi að veita meðferð án samþykkis, það er stöðugur skortur á úrræðum, sérstaklega fyrir langtímameðferðir. Það verður sífellt erfiðara fyrir fólk með alvarlega langvinna sjúkdóma

að fá sérhæfða langtímameðferð,“ útskýrir Arnhild. „Margir þeirra sem glíma við alvarlegustu veikindin fá verri meðferð nú en áður, og það er synd.“

Viðhorf almennings til geðsjúkdóma hefur breyst til hins betra að mati Arnhild. „Það er talað meira um sjúkdómana, þeir eru ekki eins mikið stigma og koma

„Af því að ég hef reynslu af þessu sjálf er erfitt fyrir mig að hugsa um fólk með geðræn vandamál sem öðruvísi fólk. Við erum öll mennsk.“

oftar upp í almennum umræðum.“ Arnhild segir þó að almenningur beini mun frekar sjónum sínum að vægum veikindum eins og skammtímaþunglyndi eða kvíða. „Ég er hrædd um að fólk með alvarlegri sjúkdóma gleymist svolitíð, bæði í almennri umræðu og í aðgengi að meðferð.“

Arnhild segist spennt að koma til Íslands og halda fyrirlestur hér á landi. „Mig hefur dreymt um að koma til Íslands í mörg ár og þetta er einstakt tækifæri. Mér finnst frábært hvernig hátíðin blandar saman listum, menningu, persónulegri reynslu og vísindum til að öðlast betri skilning á mannlegri reynslu.“

ÉG VIL TAKA ÞÁTT Í KLIKKADRI MENNINGU AF ÞVÍ AÐ...

ARNHILD LAUVENG:

„KLIKKUÐ MENNING blandar saman listum, menningu, reynslusögum og vísindum til þess að skilja betur hinn flókna reynsluheim mannfólksins.“



MEGAS:

„Er það ekki talið af hinu góða að klikkast með klikkuðum – ég þekki mitt fólk.“



JÓNAS SIG:

„Geðheilbrigði varðar alla og er undirstaðan að næringarríku lífi í jafnvægi og tign þar sem hver einstaklingur finnur sinn sess í samfélaginu.“



ELIN ATIM:

„Ég var nauðungavistuð á geðdeild, það var ógeðslegur tími.“



Bati er ekki alltaf bein lína

Daníel Þór Þjáðist af miklum kvíða og gerði tilraun til sjálfsvígs, en er á miklu betri stað í dag. Hann er nú forvarnarfulltrúi og segir að fólk eigi ekki að gefast upp þó batinn gangi stundum illa.

Oddur Freyr
Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is



Daníel Þór Nýtt Samúelsson, forvarnar- og jafnréttisfulltrúi Sambands íslenskra framhaldsskólanema, glímdi við mikinn kvíða sem barn og fyrir tveimur og hálfu ári leið honum svo illa að hann reyndi að svipta sig lífi. Sem betur fer er Daníel enn í fullu fjöri og í dag hefur hann náð miklum bata.

„Ég var í veruleikaflotta og búinn að tjútta og dópa yfir mig þegar ég reyndi að svipta mig lífi. En sem betur fer misheppnaðist það,“ segir Daníel. „Þá hafði ég ekki talað við foreldra mína í marga mánuði út af neyslu.“

Daníel segir að bataferli hans hafi byrjað skyndilega. „Það var eins og engisprettan úr Gosa birtist allt í einu á öxlinni á mér til að segja mér að hringja í mömmu og ég gerði það,“ segir Daníel. „Hún kom strax og sótti mig og þá byrjaði ég að vinna í mínum málum eftir að hafa ekki gert neitt alla ævi nema að reyna að flýja.“

Mistök eru eðlileg

„Ég fór svo í gegnum gríðarlega hugarfarsbreytingu sem kostaði mikla vinnu,“ segir Daníel. „Ég þurfti að breyta því hvernig ég horfði á lífið. Í stað þess að sjá bara vandamálin og vera neikvæður fór ég meðvitað að reyna að brosa framan í vandamálin og finna lausnir. Það hljómar kannski ein-

falt þegar ég segi það svona, en það tók 18 mánuði að temja mér þessa hugarfarsbreytingu. Það er eitt að hugsa þetta og annað að framkvæma það.“

Það má heldur ekki gleyma því að lífið mitt er ekki búið að vera eitthvert kraftaverk síðan ég hóf bataferlið, það hefur hellingur af drasli gerst og ég hef dottið í það tvisvar, en um síðustu helgi var ég búinn að vera edrú í tvo mánuði,“ segir Daníel. „Þetta er bara hluti af batanum, hann er ekki alltaf bara eintóm framför.“

Oft finnst manni það vera inntakið í því sem fólk er að segja þegar það talar um bata, en bara sorri, ég er ekki að kaupa það,“ segir Daníel. „Þetta er baráttu og það er mikilvægt að hafa í huga að þó að maður misstigi sig þýðir það alls ekki að maður nái ekki bata.“

Hugleiðsla hjálpaði mikið

Daníel segist ekki hafa sigrast á kvíðanum í bataferlinu, heldur hafi hann lært að höndla hann betur. „Ég geri það bara með því að loka augunum og telja upp að tíu og hugsa svo: Hvernig get ég dilað við þessar aðstæður?“ segir hann. „Við Íslendingar eru alltaf að drífa okkur, en það er mikilvægt að slaka aðeins á. Ég hugleiði líka mikið og byrja daginn minn á hugleiðslu til að koma mér í samband við raunveruleikann.“

Hann mælir með hugleiðslu fyrir alla og segir að hún hafi verið mjög mikilvægur þáttur í batanum. „Það er góð leið til að sættast við sjálfan sig og vera einn með hugsunum

“Líf mitt er ekki búið að vera eitthvert kraftaverk síðan ég hóf bataferlið, það hefur hellingur af drasli gerst og ég hef dottið í það tvisvar. Þetta er bara hluti af batanum, hann er ekki alltaf bara eintóm framför.“

sínum en í sátt við þær, í stað þess að brjóta sig niður,“ segir Daníel. Hann segir að fólk sem langar að byrja að hugleiða ætti bara að byrja á Youtube og mælir líka með núvitundarnámskeiðum.

Nýtt að eiga framtíð

Daníel er í ungmenningaráði Bergsins, sem hann segir að sé móttökustaður fyrir ungt fólk í vanda. „Hugmyndin er að fólk geti komið með hvaða vandamál sem er, rætt þau og fengið ráð. Þetta er engin töfra- staður sem býður upp á lækningar, heldur öruggt svæði þar sem fólk getur verið það sjálf án þess að vera dæmt,“ segir hann.

Daníel starfar sem forvarnarfulltrúi og þar nýtist reynsla hans vel. „Ég þekki alla þessa drullu,“ segir hann. „Þegar þú hefur labbað til helvítis þá ratarðu þangað og þá geturðu líka beint öðrum af leiðinni.“

Daníel er líka í vinnu og er að reyna að safna sér peningum til að



Daníel segist ekki hafa sigrast á kvíðanum í bataferlinu, heldur hafi hann lært að höndla hann betur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

skoða heiminn. Hann hefði aldrei getað ímyndað sér að vera í þeirri stöðu þegar honum leið sem verst. „Þangað til ég varð tvítugur hélt ég að ég myndi deyja fyrir tvítugt, annaðhvort með því að drepa mig eða taka of stóran skammt,“ segir hann. „Það er rosalega nýtt fyrir mér að plana framtíðina og eiga eitthvert líf.“

Á menningarhátíðinni Klikkuð menning verður Daníel lifandi bók. „Það þýðir að fólki er frjálst að koma og spjalla ef það langar að vita eitthvað um mig og mína reynslu,“ segir hann. „Ég sé þetta sem spjall og ég hlakka til að ræða við fólk um sögu mína og reynslu.“ Að lokum vill Daníel segja: „Lifið er veisla.“

Skömmin – böll eða blessun?

Guðbrandur Árni Ísberg, sérfræðingur í klínískri sálfræði, er höfundur bókarinnar Skömmin: úr vanmætti í sjálfsöryggi. Hér fjallar hann um það hvort skömmin sé böll eða blessun.

Mannskapan er öðru fremur félagsvera og því er virðingarstaða henni mikilvæg. Góð félagsleg staða gerir okkur stolt og sjálfsörygg og yfir undir hamingjuna. Það er því ekki skritið að virðing sé okkur mikilvæg,“ segir Guðbrandur.

„Hlutverk skammarkerfisins í þróunarsögulegu tilliti er að láta okkur vita þegar okkur setur niður, hvort heldur er vegna þess að aðrir koma fram við okkur af vanvirðingu eða vegna þess að við brjótum gegn eigin gildum. Skömmin stendur þannig vörð um virðingu okkar. Engu að síður nýtur þessi tilfinning hvorki virðingar né velvildar af okkar hálfu því flest reynum við að losna við hana eins og hverja aðra óværðu. Af hverju?

Okkur hættir til að setja samasemmerki á milli þess sem er óþægilegt og þess sem er slæmt. Þar byrjar hugsanaskekkjan. Skömmin er óþægileg vegna þess að skilaboð hennar eru mikilvæg og nokkuð sem er gott fyrir okkur að læra af,“ segir hann.

Það er eitthvað að mér

„Í öðru lagi höfum við tilhneigingu til að mistúlka það sem skömmin miðlar til okkar. Í staðinn fyrir að hugsa: „Auðvitað upplifi ég skömm því mér var sýnd vanvirðing/ég gerði eitthvað sem gengur gegn sannfæringu minni,“ þá verður hugsunin auðveldlega: „Það er eitthvað að mér.“



Guðbrandur Árni Ísberg, sérfræðingur í klínískri sálfræði.

Maður fer þannig frá því að túlka eitthvað sem ekki er í lagi yfir í að maður sjálfur sé ekki í lagi með tilheyrandi rýrnun á sjálfsáliti og sjálfsvirðingu.

Í þriðja lagi ruglar fólk gjarnan saman ólíkum tegundum skammar en þeim má skipta í tvennt. Rauð

skömm kemur í kjölfar minni-háttar yfirsjóna af okkar hálfu eða vanvirðingar af hendi annarra. Þá roðnum við, lítum niður og verðum lítill í okkur. Yfir rauðu skömmina notum við orð eins og af verða feimin, fara hjá sér og finnast eitthvað vandræðalegt eða neyðarlegt.

“Okkur hættir til að setja samasemmerki á milli þess sem er óþægilegt og þess sem er slæmt. Þar byrjar hugsanaskekkjan. Skömmin er óþægileg vegna þess að skilaboð hennar eru mikilvæg og nokkuð sem er gott fyrir okkur að læra af.“

Hvít skömm

Í kjölfar þess að vera svipt æru okkar upplifum við hvíta skömm og þá stírnun við, verðum náfól í framan og finnst við einskis virði.

Algengustu orðin yfir þessa tegund skammar eru lítillsvirðing, smán og auðmýking. Hvít skömm getur verið okkur skeinuhætt því hún brýtur niður sjálfsálitið og yfir þannig bæði undir kvíða- og þunglyndiseinkenni auk þess að vera einn helsti orsakavaldur ofbeldis og sjálfsvíga.

Hvít skömm fær okkur til að finnast við óverðug og því förum við að fela okkur frá augliti ann-

arra. Þá fer að myndast vítahringur því skortur á nánd frá öðrum tekur frá okkur möguleikann á því að fá afsönnun eigin óverðugleika.

Það er eðlilegt að upplifa minnkun og þar af leiðandi skömm í kjölfar andlegrar vanheilsu því geta okkar og færni á ýmsum sviðum verður minni. Skilaboð rauðu skammarinnar í slíkum tilfellum er einungis að láta einstaklinginn vita að það sé honum mikilvægt að geta tekið þátt í daglegu lífi og nýtt hæfileika sína til fullnustu. Og er ekki heilbriggt að vera minntur á slík gildi?

EKKI einangra sig

Misskilji viðkomandi skömmina verður hún auðveldlega hvít og ranghugsanir á borð við: „Vegna

þess að ég á við andleg veikindi að stríða þá er ég einskis virði,“ fara að láta á sér kræla. Sannleikurinn er hins vegar sá að manngildi rýrnar ekki við geðræn veikindi heldur einungis færni

til ákveðinna athafna. Auk þess elskar mannskepan ekki bara vegna einhvers heldur ekki síður þrátt fyrir. Þess vegna er mikilvægt að einangra sig ekki í andlegri vanlíðan og skömm.“

GUÐBRANDUR ÁRNI ÍSBERG
SKÖMMIN
Úr vanmætti í sjálfsöryggi

Bók Guðbjarts nefnist Skömmin: úr vanmætti í sjálfsöryggi.



Steinunn var komin á fullorðinsaldur þegar hún áttaði sig á að hún hefði tilhneigingu til sjálfskaða. Hún skammast sín fyrir það og vill opna umræðuna með því að stíga fram. MYND/GUÐLAUG MÍA

Út í geim í huganum

Steinunn er raftónlistarkona sem þekkir geðsjúkdóma af eigin reynslu. Henni finnst mikilvægt að umræðan sé opin og heiðarleg. Hún heldur tónleika á Klikkaðri menningu á Kex á föstudag.

Steingerður Sonja Þórisdóttir
steingerdur@frettabladid.is



Tónlistarkonan Steinunn Eldflaug Harðardóttir kemur fram undir listamannsnafninu DJ Flugvél og geimskip, en hún hefur vakið eftirtekt margra fyrir frumlega, skemmtilega og góða sviðsframkomu og frábæra tónlist. Hún tekur þátt í Klikkaðri menningu með tónleikum á föstudegnum. Steinunn segir að það sé henni hjartans mál að umræða um andleg veikindi sé opin og heiðarleg.

Parf listafólk að þjást?

„Ég er raftónlistarmaður og kem fram ein. Ég spila á hljómborð, trommuheila og syng. Á milli laga segi ég svo sögur. Ég þurfti ekkert að hugsa mig um þegar þau báðu mig að taka þátt, sagði bara já strax,“ segir Steinunn, en hátíðin er haldin á vegum Geðhjálpar.

Í bréfinu frá Geðhjálpar var Steinunn spurð hvort hún tengdi sjálf persónulega við þunglyndi, kvíða eða aðra andlega vanlíðan.

„Það fyrsta sem ég hugsaði var bara já, ég tengi alveg við þetta og finn þetta mjög mikilvægt mál-efni. Þannig að ég var mjög til í að taka þátt.“

Steinunn hefur ekki rætt mál-efnið opinberlega til þessa, en í viðtali sem hún fór í fyrir á árinu var borin upp spurning sem vakti hana til umhugsunar.

„Ég var spurð hvort ég væri sammála þeirri kenningu að listamenn þyrftu að vera þjáðir til að gera góða list. Mér fannst þetta einhvern veginn svo myndin og

sorgleg spurning á sama tíma. Ég spurði sjálfa mig: Er einhver krafa á það að listamönnum eigi að líða illa? Ég sem er alltaf að reyna að láta mér líða vel.“

Sárt að missa þá sem manni þykir vænt um

Hún segist hafa upplifað bæði þunglyndi og kvíða í gegnum tíðina, en áttaði sig mun seinna á að tilhneiging til sjálfskada hafði einnig þjakað hana lengi.

„Það var ekki fyrr en ég var orðin fullorðin að ég áttaði mig á því að þetta var búð að fylgja mér í mörg ár. Þetta lýsir sér þannig að manni líður svo illa og veit ekki hvernig maður á að taka á því, þannig að maður skaðar sjálfan sig. Ég var búin að vera að gera það lengi, en ég áttaði mig sjálf ekki á því. Þegar ég heyrði fyrst þetta orð þá vissi ég ekki almennilega hvað það þýddi. Þetta er eitthvað sem ég skammast mín mikið fyrir og finnst vandræðalegt. Þess vegna held ég að það sé sérstaklega mikilvægt að segja frá því.“

Síðasta vetur upplifði Steinunn erfiða tíma, þegar tvær manneskjur í lífi hennar féllu fyrir eigin hendi. Þrjár aðrar manneskjur sem hún þekkir til frömdu einnig sjálfsvíg. Steinunni er því mjög umhugað um að gera umræðuna opnari svo fólk hafi frekar færi og vilja til að leita sér hjálpar.

„Mér og öllum sem ég þekki fannst það alveg ofboðslega erfitt og sárt að missa svona fólk sem okkur þykir vænt um. Það er mikilvægt að tala um þetta og gera allt til að fólk eigi auðveldara með að tala saman.“

Í fjölskyldu Steinunnar, líkt og svo mörgum öðrum, eru einstakl-

“Ég var spurð hvort ég væri sammála þeirri kenningu að listamenn þyrftu að vera þjáðir til að gera góða list. Mér fannst þetta einhvern veginn svo myndin og sorgleg spurning á sama tíma.“

ingar með geðsjúkdóma.

„Í fjölskyldunni minni eru einstaklingar með þunglyndi og geðhvarfasýki. Ég hef alið upp í mér kvíða um að fá þessa sjúkdóma, eða hugsa mikið um það. Til dæmis, mig langar að lita á mér hárið. Svo er ég kannski mætt á hárgreiðslustofuna en langar mest að fela mig. Ég byrja að hugsa að ég hljóti hreinlega að vera orðin geðveik fyrst ég vilji lita hárið á mér sí-svona, upp úr þurru.“

EKKI tekið mark á geðveikum

Hún segist stundum fá sams konar kvíða þegar hún er einfaldlega í góðu skapi.

„Ég kannski vakna í góðu skapi og er að borða morgunmat og er að tala við kærastann minn, hress og kát, þá fæ ég stundum sams konar kvíða. Að mér eigi ekki að líða svona og hljóti að vera komin í manni og svo taki við þunglyndi. Mesti óttinn er þó sá að ef ég síðan myndi veikjast, að þá yrði ekki tekið mark á mér og því sem ég segði.“

Það hvernig fólk ræðir geðsjúk-

dóma er Steinunni hugleikið og finnst henni fólk mega vanda sig betur þegar rætt er um geðveiki.

„Þessi hræðsla, að ef ég yrði greind með geðhvarfasýki, þá myndi kannski engin manneskja taka mark á mér aftur. Maður heyrir fólk segja hluti eins og að þessi og hinn hafi misst vitið og sé hreinlega bara geðveikur, og þar með er bara búð að afskrifa þá manneskju. Mér finnst þetta alveg ofboðslega sorglegt, því þetta er ekki svona einfalt.“

Tónlist Steinunnar er mjög myndræn og lýsir hún hljóðunum sem litríkum og fjölbreyttum.

„Svo eru nánast alltaf sögur í lögnum. Þegar ég var að byrja að gera tónlist þá kannski leið mér illa en fannst of erfitt að syngja um sjálfa mig, þá breytti ég sögunni aðeins og lét hana fjalla um eitthvert dýr. Þannig að ef ég var döpur þá söng ég um það á einhvern annan hátt. Þannig að í tónlistinni tala ég oft um hluti og málefni sem standa mér nærri en set það frekar fram í myndmáli.“

Hlustendur hafa því oft haft á orði við Steinunni að það geri það að verkum að fólk eigi auðveldara með að yfirfæra lögin hennar á eigin líðan, því að auðveldara sé fyrir hvern og einn að túlka myndmálið eftir eigin tilfinningum.

„Fólki finnst þá kannski auðveldara að setja sin eigin merkingu í söguna sem ég segi í tónlistinni.“

Hundur og svin leggja manni lífsreglurnar

Á milli laga segir Steinunn sögur, það sé bæði fint til að hafa tíma til að hlada upp trommuheilann

en líka til að tengja áhorfendur saman.

„Þá finnst mér gaman að lýsa einhverjum aðstæðum, eins og við séum kannski öll stödd í höll. Flestir sjá eitthvað fyrir sér þegar maður byrjar að bulla svona. Þannig að ég reyni að leiða alla saman á þennan hátt. Svo hugsa ég líka að geðveiki er í huganum og hugurinn er bæði það besta og versta sem við höfum. Á tónleikunum vil ég sjá hversu langt við getum farið í huganum, ef við erum að hlusta á tónlist saman, getum við ímyndað okkur að við séum að fara lengst út í geim eða til fjarlægs lands saman?“

Í vetur gaf Steinunn út plötuna Our Atlantis, en á henni fjallar hún meira beint um hvernig henni sjálfri líður en hún hefur gert hingað til.

„Svo syng ég líka um hluti sem hafa hjálpað mér að líða betur. Ég veit ekki hvort fólk fattar það endilega. Eitt lagið fjallar til dæmis um hund og svin sem búa saman í ruslafötu og eru að leggja manni lífsreglurnar. Þau segja manni að allt skipti engu máli í raun og veru, þegar öllu er á botninn hvolft, en það sé ekki eitthvað til að vera leiður yfir heldur geti maður einfaldlega slakað á og andað léttar. Maður á að reyna að njóta þess sem maður hefur á meðan það er.“

Lesendur fá mögulega tækifæri til að ferðast með Steinunni Eldflaug út í geim á huganum einum saman á tónleikunum næsta föstudag. Þá munda DJ Flugvél og geimskip spila ásamt Gró og Skoffíni á Kex Hosteli, en tónleikarnir hefjast klukkan 20.00.

steingerdur@frettabladid.is

Opnar sig um áföll, kvíða og þunglyndi

Hulda Fríða Berndsen er greind með kvíða, þunglyndi og áfallastreituröskun. Hulda, ásamt fleirum, segir sögu sína á Lifandi bókasafni sem fram fer á menningarhátíðinni Klikkuð menning.

Þetta er aðferðafræði sem var búin til til þess að brjóta gegn staðalmyndum og berjast gegn fordómum og mismunun,“ segir Íris Ingadóttir, skipuleggjandi Lifandi bókasafns.

Viðburðurinn er hluti af menningarhátíðinni Klikkuð menning sem fram fer víðs vegar um miðborgina 19. til 22. september.

„Þetta virkar eins og bókasafn þar sem fólk kemur og sér hvaða bækur eru til, leigir bókina, les hana og skilar svo. Eina sem er öðruvísi en það sem við vonum er að bækurnar eru einstaklingar,“ segir Íris.

„Hugmyndin er sú að bækurnar eiga að tákna ákveðna staðalmynd og lesandinn fær tækifæri til þess að kynna sinn eigin fáfræði og fordómum í samtali milli bókar og lesenda. Í þessu tilfelli er staðalmyndin fólk með geðraskanir,“ útskýrir Íris.

Lifandi bókasafnið verður opið í tvo tíma í senn alla daga hátíðarinnar og fer fram í Vin, Hverfisgötu 47. Alls verða ellefu „bækur“ í boði og eru allar velkomnir.

Hulda Fríða Berndsen er ein þeirra sem taka þátt í verkefninu. Hún mun segja lesendum sína sögu og segist opin fyrir öllum þeim spurningum sem henni kunna að berast. „Það var haft samband við mig og ég var beðin um að gera þetta. Ég sagði bara strax já því þetta er málefni sem mér er mjög umhugað um að fólk sé ekki í felum með,“ segir Hulda.

Hún er greind með þunglyndi,



Hulda Fríða ætlar að segja sögu sína á Lifandi bókasafni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

kvíða og áfallastreituröskun og segir það mikla áskorun að koma fram með sína sögu en á sama tíma telur hún það mikilvægt.

„Sagan mín heitir Grimulausa konan og hún fjallar um mig frá barnæsku alveg til dagsins í dag,“ segir Hulda. „Þar skíða ég yfir þau áföll sem ég hef orðið fyrir og áhrif

þeirra á mitt líf,“ bætir hún við.

Hulda varð ung fyrir sínu fyrsta áfalli þegar hún missti ömmu sína sem var henni afar nær. „Nokkrum árum síðar, eða þegar ég var fimmtán ára, missti ég svo pabba minn. Þetta var á þeim tíma þegar dauðinn og áföllin sem honum fylgja voru ekkert rædd. Pabbi bara

dó, var jarðaður og svo átti það bara að vera búíð,“ segir hún.

„Pabbi minn dó úr ofneyslu, en það vissi samt enginn að hann hefði verið alkóhólisti og hvað þá að hann hefði verið í pillum. Þetta var leyndarmál sem við fjölskyldan áttum og allt var gert til að það færi ekki út,“ segir Hulda.

„Með þetta í farteskinu fer ég svo út í lífið og það sem gerist er að ég verð alveg svakalega stjórn-söm. Ég þarf að hafa stjórn á öllum aðstæðum,“ segir hún. „Ég fór ekki í neina óreglu eða neitt svoleiðis heldur var ég hálf „fanatísk“.

Út frá áföllunum sem Hulda hafði orðið fyrir og leyndarmáli fjölskyldunnar þróaði hún með sér mikinn kvíða og þunglyndi. Hún gifti sig, eignaðist börn og gekk í trúfélag Votta Jehóva.

„Þegar ég eignaðist fyrsta kærastann þá var hann náttúrulega alki og með honum eignaðist ég þrjú börn. Samband okkar var frekar klikkað til að byrja með. Hann var mikið í framhjáaldi og drakk mikið. Svo fór hann í Votta Jehóva og þá breyttist allt. Hann hætti að drekka og varð fyrirmyndar eiginmaður og við það kviknaði ljós í höfðinu á mér og ég hugsaði með mér að kannski væri þetta eitthvað fyrir mig, svo ég fór í þetta líka,“ segir Hulda.

„Ég fékk ekki mikinn skilning frá Vottunum og ekki heldur frá fjölskyldunni. Það voru fordómar alls staðar en þeir voru þó mestir hjá mér sjálfri,“ segir hún.

„Núna er ég 67 ára og mér hefur aldrei liðið betur, er gift góðum manni og nýt lífsins. Þess vegna ætla ég að opna mig og segja mína sögu út frá mér sjálfri og mínum upplifunum og ég held að það sé mjög mikilvægt að fólk fái að heyra hana og allar hinar sögur sem verða í boði á bókasafninu,“ segir Hulda að lokum.

Einmanaleikinn ápreifanlegur meðal eldra fólks

Viktor Sigurjónsson er 29 ára gamall leikstjóri og handritshöfundur. Stuttmýnd hans, Stimuli, verður sýnd á hátíðinni Klikkuð menning.

Hjördis Erna Þorgeirsdóttir
hjordiserna@frettabladid.is



Myndin fjallar um eldri konu sem reynir að mynda tengsl við aðra, í samfélagi sem kann ekki lengur að meta hana. Myndin hefst þar sem hún klæðir sig upp á í sitt finasta þúss og heldur út í daginn í von um að eiga samtali við einhvern.

Viktor segir hugmyndina að viðfangsefni myndarinnar hafa kviknað þegar hann var á gangi í miðbænum. Þar fangaði athygli hans aldraður maður. „Ég var staddur á Ingólfstorgi og sá þar þennan gamla mann þar sem hann sat á bekk. Það sem kveikti áhuga minn á þessum manni var það hvað hann var einstaklega vel til fara að gæða sér á ís, aleinn.“

Áhrifaríkt augnablik

Viktor segir að undir venjulegum kringumstæðum hefði hann líklega ekki velt þessu augnabliki frekar fyrir sér en það var eitthvað í fari mannsins sem fékk hann til þess að staldra við og hugsa. „Yfirleitt er maður ekkert að pæla í svona og labbar bara framhjá fólki og er ekkert að taka þetta inn en ég sá þennan mann og hugsaði með mér: Rosalega er þetta eitthvað sérkennilegt, því hann var á þeim aldri að hann var klárlega hættur að vinna.“

„Þetta var eitthvað svo einmanalegt og ég ímyndaði mér að hann hefði haft sig svona sérstaklega til bara til þess að fara út og fá sér þennan ís,“ segir Viktor. „Ég hugsaði þá með mér að það væri kannski áhugavert að gera mynd um þetta augnablik, sem svo mörg okkar gætum átt eftir að upplifa.“

Þrátt fyrir að það hafi verið aldraður maður sem veitti honum innblástur tók Viktor meðvitaða ákvörðun um að hafa aðalpersónuna kvenkyns.

„Mér fannst áhugaverðara að það væri kona vegna þess að það virðist svo gjarnan vera að ef það er eldri maður þá hugsuðu fólk samtundis: Æ, krúttíð, mig langar bara að knúsa hann.“ Hann telur að konur fái oft ekki sama skilning og séu frekar dæmdar. „Eins og fólk sé oft tilbúið að halda að þær séu bara leiðinlegar gamlar kerlingar, þær fá einhvern veginn minni samúð,“ segir hann. „Ég vildi ekki byrja myndina þannig að fólk myndi strax vorkenna persónunni.“ Viktor telur þessa frásögn dýpri sem saga um konu.

Öldrunarþunglyndi

Þessi félagslega einangrun sem Viktor tekur á í stuttmýndinni er honum hugleikin. „Mikið af gamla fólkinu okkar er með öldrunarþunglyndi og er rosalega einmana.“ Það sé ekki svo langt síðan hann gerði sér grein fyrir



Viktor Sigurjónsson leikstjóri stuttmýndinni Stimuli. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Í Stimuli fá áhorfendur að gægjast inn í líf gamallar konu. STILLA ÚR MYNDINI

„Hjá eldra fólkinu hreyfist tíminn oft mjög hægt.“

Þessum veruleika. „Ég heyrði fyrst af öldrunarþunglyndi fyrir fáum árum síðan og hafði ekki gert mér grein fyrir því að þetta ástand væri meira og alvarlegra en bara einmanaleiki.“ Þrátt fyrir að það séu einhver úrræði til staðar þá sé þessi hópur oft í myrkrinu. „Rauði krossinn er með einhver átök í gangi en þessi þjóðfélagshópur fær samt rosa litla athygli.“

Tíminn ýmist flýgur eða stendur í stað

Viktor segir hraðann sem er svo einkennandi fyrir samtímann vera mikla andstæðu við veruleika aldrara. Fólk sé svo önnum kafið í sínu að lítill tími gefst til þess að hlúa að þeim sem eldri eru. „Fjölskyldurnar eru svo uppteknar og lífið er svo hratt hjá yngra fólkinu en hjá eldra fólkinu hreyfist tíminn oft mjög hægt.“

Þetta verkefni minnti mig á það þegar ég var að vinna í verslun sem seldi tölvur og þar kom oft inn gamall maður, bara til að spjalla, hann hafði engan áhuga á að kaupa tölvu og kunnir í rauninni ekkert á þær, en hann byrjaði samt alltaf samtölin á spurningum um tölvurnar og svo var hann oft að spjalla við mann í rúman klukkutíma. Það var alltaf smá sorglegt og ég tengdi það inn í myndina.“ Þetta hugskot endurspeglar í söguþræði stuttmýndarinnar. „Hún er ekkert að fara þangað til að fá sér ís, hún vill bara reyna að eiga samtali við einhvern.“

Hef vaxið sem manneskja og uppistandari

Elva Dögg Hafberg Gunnarsdóttir er ein úr uppistandshópnum My Voices Have Tourettes sem kemur fram í Þjóðleikhúskjallaranum á föstudagskvöld.

Elin Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Elva Dögg er uppistandari og mikill húmoristi. „Hópurinn My Voices Have Tourettes hefur starfað saman í eitt ár og er alltaf að þróast,“ segir hún. „Við erum öll með einhvers konar tauga- eða geðræna röskun. Þunglyndi og kvíði fylgja oft samhliða slíkum röskunum. Við höfum því þurft að takast á við fylgikvillana líka. Við vorum þrjú sem byrjuðum í upphafi, ég, Dan Zerín og Hanna Proppé Bailey. Við Dan erum bæði með Tourette, ég að auki með ADHD og hann athyglisbrest. Bæði erum við með áráttu- og þráhyggjuröskun en Hanna er með geðklofa. Fyrsta uppistandið var á Reykjavík Fringe Festival en það gekk svo vel að við ákváðum að halda áfram þótt þetta hafi í upphafi bara átt að vera þjár sýningar. Hanna flutti síðan til Skotlands síðastliðið haust þar sem hún stundar nám. Þá vantaði fleiri í hópinn og Þórhallur

Þórhallsson kom til liðs við okkur en hann þjáist af mikilli kvíðaröskun. Einnig kom Stefni Benediktsson í hópinn en hann glímir við geðhvörf og einhverfu,“ útskýrir Elva Dögg og bætir við að þar utan hafi nokkrir aðrir uppistandarar stundum verið með. „Á sýningunni á föstudag verða Þorgerður María og Hans með mér ásamt Dan. Þau eru bæði ótrúlega fyndin og skemmtileg.“

Með húmorinn í lagi

Elva Dögg hefur tekist á við ein-kenni Tourette-sjúkdómsins frá barnæsku. Árið 2011 fór hún í aðgerð á heila sem gerð var heimildarmynd um á sínum tíma. Aðgerðin tókst ágætlega en Elva Dögg hefur lært að lifa með sjúkdómnum og litur á hann sem hluta af tilveru sinni. Hún notar húmorinn til þess. „Þegar rætt er um geð- og taugaraskanir er það venjulega gert í alvarlegum tóni. Það er alveg skiljanlegt því þetta eru ekki auðveldar raskanir. Ekkert hefur verið auðvelt hjá þessum hópi í lífinu. Við erum samt svo heppin að hafa náð að þróa með okkur húmor sem léttir okkur og öðrum lífið. Þótt við göntumst með veikindin gerum við það með virðingu og erum alls ekki að gera grín að sjúkdómnum sem slíkum. Það eru miklu frekar aðstæður og uppákomur sem geta komið upp hjá fólki með raskanir sem geta verið fyndnar. Það er fullt af fyndnum hlutum sem gerast þegar maður er með Tourette,“ segir Elva Dögg og bætir við að það megi alveg hlæja að þeim. „Okkar hugsjón er að gera raskanir edlilegar. Fólk miðar allt við normalíð þótt fáir passi reyndar inn í það mengi. Hópurinn vill víkka út þetta normal svo allir passi inn í það.“

Mörg verðlaun

My Voices Have Tourettes skemmtunin fer fram á ensku. „Við höfum

„Sjálfsmynd mín hefur styrkst og satt að segja finnst mér orðið skrítið ef fólk er hissa á þessum Tourette-einkennum mínum. Það hefur orðið viðhorfsbreyting hjá sjálfri mér gagnvart sjúkdómnum.“

fengið frábærar undirtektir og margir hafa komið til okkar eftir sýningar til að þakka okkur fyrir. Við erum mikið beðin um að koma með sýninguna til annarra landa, sérstaklega hafa Bretar og Bandaríkjamenn verið áhugasamir. Í maí fór um við á Fringe-hátíð í Finnlandi en þar unnum við tvenn verðlaun. Síðan vorum við að koma heim frá Fringe-hátíðum í Gautaborg og Stokkhólmi þar sem við unnum einnig til verðlauna. Við finnum að það er mikil þörf fyrir svona uppákomur. Alls konar fólk kemur og horfir á okkur og sumir koma aftur og aftur. Við troðum upp á hverju fimmtudagskvöldi í Secret Cellar í Lækjargötu sem er æðislegur staður og alltaf fullt hús.“

My Voices Have Tourettes hefur hlotið svo frábærar viðtökur að óskað hefur verið eftir hópnum í framhaldsskóla og á stóra vinnustaði. Elva Dögg segir að það hafi gefið henni gífurlega mikið að starfa með hópnum. „Ég hef verið opin með Tourette-ið mitt lengi. Síðasta ár hef ég vaxið ótrúlega sem manneskja og uppistandari. Sjálfsmynd mín hefur styrkst og satt að segja finnst mér orðið skrítið ef fólk er hissa á þessum Tourette-einkennum mínum. Það hefur orðið viðhorfsbreyting hjá sjálfri



Elva Dögg Hafberg Gunnarsdóttir hefur lært að lifa með Tourette.

mér gagnvart sjúkdómnum. Sem betur fer er viðhorf annarra líka að breytast og umræðan orðin opnari. Mér líður alltaf betur og betur,“ segir Elva Dögg.

Unnið með Tourette

Það má með sanni segja að Elva Dögg hafi unnið með sjúkdómnum til að læra að lifa með honum. „Lífið er óútreiknanlegt. Það getur farið með mann í einhverja allt aðra átt en maður hafði áður látið sig dreyma um. Allt í einu var ég komin á svið með sýningu og fékk frábærar móttökur. Ég er mjög sátt við lífið í dag og uppistandið hjálpar mér mikið, ég var þá ekki ómurleg í öllu,“ segir Elva en þannig hugsanir sóttu mikið á hana áður fyrr.

Áður en Elva Dögg og Dan stofnuðu My Voices Have Tourettes hafði hún verið með hópi í uppistandi sem nefnist Hjólástóla-sveitin en í henni voru allir aðrir í hjólástól. „Ég var nógu skritin til að fá að vera með,“ segir hún og hlær. „Það var ómetanleg reynsla að vera með þeim. Það var mikill stuðn-

ingur í þessum hópi og ég fékk að kynnast heimi þeirra sem þurfa að sættast við að vera í hjólástól. Upp frá því fékk ég mikinn áhuga á mál-efnum fatlaðra og nú er ég í stjórn Öryrkjabandalagsins og Tourette samtakanna. Ég finn mig vel í þessu starfi og reyni að gera gagn,“ segir Elva Dögg og er ákaflega ánægð með framtak Geðhjálp að halda klikkaða menningarhátíð. „Geðheilbrigði er mjög mikilvægt en því miður er ekki nægilegur skilningur hjá heilbrigðisyfirvöldum á þessum málaflokki. Fordómar eru miklir í þjóðfélaginu gagnvart alls kyns röskunum og örorku. Öll umræða um geðheilbrigðismál er því afar jákvæð,“ segir Elva Dögg.

Krakkar á Klikkaðri menningu

Það verður sitthvað í boði fyrir börnin á Klikkaðri menningu frá föstudegi til sunnudags. Um að gera fyrir fjölskylduna að njóta helgarinnar saman. Allt frítt – allir að hafa klikkað saman!

Föstudagur

Á föstudaginn verður sýnd í Bíó Paradís sænska kvikmyndin Stelpan, mamman og djöflarnir, en þar segir frá lítilli stúlku sem þarf að takast á versnandi geðheilsu mömmu sinnar á átakanlegan og listrænan hátt. Myndin er á sænsku með íslenskum texta og er leyfð börnum 11 ára og eldri.

Laugardagur

Laugardaginn er upplagt að byrja í Hafnarhúsinu. Alexandra Mekkin býður upp á dansflæði, sem hefst stundvíslega kl. 10. Strax kl. 11 verður Óli Ben með trommuhring þar sem hægt er að kyrja með.

Kl. 14 hefst á Vitatogi við Hverfisgötu klikkað krakkafjör undir stjórn stuðboltans Salvarar Gullbrár. Dj Story Light og Siggí Bahama þeyta klikkuðum skífum, Karl Kristján vegglistamaður fremur myndgjörning og krakkarnir leika, dansa, krita og fá frostpinna í boði Emmessíss.

Fjölskyldutónleikar verða haldnir í Hafnarhúsinu og hefjast kl. 19.30. Högni Egils byrjar, síðan syngja GDRN og Flóni, og að lokum munu Jónas Sig og Milda hjarta bandið hans halda uppi stuðinu.

Sunnudagur

Á sunnudeginum verða Harpa og Halla með listvinnustofu á Kjarvalsstöðum fyrir börn 7 ára og eldri. Hún heitir Margbreytileikinn í okkur: sjálfsmynd sem hús í prívíðu formi. Þar munu börnin byggja hús úr alls konar endurvinnanlegu efni sem lýsir þeim sjálfum.



DJ Story Light og Siggí Bahama þeyta klikkuðum skífum á Vitatogi kl. 14 á laugardaginn.



Við þökkum stuðninginn

Ádalvík ehf.	Síðumúla 13	108	Reykjavík
Ailhlutir ehf.	Drangahrauni 14	220	Hafnarfirði
Akraneskaupstaður	Stílholti 16-18	300	Akranesi
Akureyrarkirkja	Pósthólf 442	602	Akureyri
Apótek Garðabæjar ehf.	Litlatúni 3	210	Garðabæ
Argos, arkitektastofa Grétar og Stefáns	Eyjarlóð 9	101	Reykjavík
Arks arkitektar ehf.	Kleppsvegur 152	104	Reykjavík
Arkþing ehf.	Bólholti 8	105	Reykjavík
Áfengis-/tóbaksverslun ríkisins	Stuðlahálsi 2	110	Reykjavík
Árni Helgason ehf.	Hiðarvegur 54	625	Ólafsfirði
Bandalag starfsm ríkis og bæja	Grettingsgötu 89	105	Reykjavík
Báran stéttarfélag	Austurvegi 56	800	Selfossi
Bendír ehf.	Jöklaöld 12	112	Reykjavík
Betra líf - Borgarhöll ehf.	Kringlumni 8-12	103	Reykjavík
Bifreiðaverkstæði Kópavogs ehf.	Smiðjuvegi 68	200	Kópavogi
Bifreiðaverkstæði Toppur ehf.	Skemmuvegi 34	200	Kópavogi
Bílasmiðurinn hf.	Bíldshöfða 16	110	Reykjavík
Bílhúsið ehf.	Smiðjuvegi 60	200	Kópavogi
Bjarnar ehf.	Borgartúni 30	105	Reykjavík
Bjarni Fannberg Jónsson ehf.	Melateigi 31	600	Akureyri
Bládamannafélag Íslands	Síðumúla 23	108	Reykjavík
Bolungarvíkurkaupstaður	Áðalstræti 12	415	Bolungarvík
Bókhaldbjónustua Arnar Ing ehf.	Nethyl 2	110	Reykjavík
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.	Miðvangi 2-4	700	Egilsstöðum
Bólholt ehf.	Lagarbraut 4	700	Egilsstöðum
Bylta VE 75 ehf.	Illugaugötu 4	900	Vestmannaeyjum
Dalaskólinn, Laugum	Kjarna	650	Laugum
Dalsgarður ehf.	Dalsgarði 1	270	Mostellsbæ
Danica sjávarfarir ehf.	Suðurgötu 10	101	Reykjavík
DDM Lausnir ehf.	Pósthólf 285	232	Reykjanesbæ
Dressmann á Íslandi ehf.	Hagasmára 1	201	Kópavogi
DS lausnir ehf.	Breiðhelli 22	221	Hafnarfirði
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík	Ásvegi 31	760	Breiðdalsvík
E.T. ehf.	Klettagörðum 11	104	Reykjavík
Einingaverksmiðjan ehf.	Breiðhöfða 10	110	Reykjavík
Eldvarnarþjónustan ehf.	Móabará 37	220	Hafnarfirður
Elisa Guðrún ehf.	Klapparstíg 25-27	101	Reykjavík
Endurskoðun Guðlaugs st.	Reykjavíkurgötu 60	220	Hafnarfirði
Esja Gaðafæði ehf.	Bitrúhálsi 2	110	Reykjavík
Fasteignasalan Stuðlaberg ehf.	Hafnarögútu 20	230	Reykjanesbæ
Fastus ehf.	Síðumúla 16	108	Reykjavík
Ferðabjónustan Gullfossi ehf.	Braatholti	801	Selfossi
Félag ísl hjúkrunarfræðinga	Suðurlandsbraut 22	108	Reykjavík
Félag opinberra starfsm Vestfj	Áðalstræti 24	400	Ísafirði
Félag skipstjórnarmanna	Grensásvegi 13	108	Reykjavík
Fjallabyggð	Gránugötu 24	580	Siglufirði
Fjallalín Rúnar Óskarssonar ehf.	Hrisateigi 5	641	Húsavík
Fjarðabíur ehf.	Strandgötu 46c	735	Eskifirði
Fjölbrotaskóli Norðurl vestra	Bóknámshúsinu	550	Sauðárkróki
Fjölbrotaskóli Snæfellinga	Grundargötu 44	350	Grundarfirði
Fljótsdalshérad	Lyngási 12	700	Egilsstöðum
Flóahreppur	Pingborg	801	Selfossi
Fossveilar ehf.	Hellismyri 7	800	Selfossi
Framrás ehf.	Smiðjuvegi 17	870	Vík
Framtal sf	Pósthólf 222	602	Akureyri
Frár ehf.	Hásteinsvegi 49	900	Vestmannaeyjar
Fylgifsakar ehf.	Nýbýlavegi 4	200	Kópavogi
G.Ben úrgerðarfélag ehf.	Ægisgötu 3	621	Dalvík
Gaflarar ehf.	Pósthólf 237	222	Hafnarfirði
Garðabær	Pósthólf 40	212	Garðabæ

Gastfélagið ehf.	Straumsvík	220	Hafnarfirði
Gáski ehf.	Bólholti 6	105	Reykjavík
Geislafærni ehf.Laser-bjónustan	Suðurhrauni 12c	210	Garðabæ
Gesthúsið Selfossi ehf.	Engjavegi 56	800	Selfossi
Gistheimilið Bjarmalandi ehf.	Bugatúni 8	460	Tálknafirði
Gjögur hf.	Kringlumni 7	103	Reykjavík
Grafía-stéttarfélag í prent/mið	Stórhöfða 31	110	Reykjavík
Grund	Hringbraut 50	101	Reykjavík
Gullsmiðurinn Mjódd	Álfabakka 14b	109	Reykjavík
H. Jacobsen ehf.	Reykjavíkurgötu 66	220	Hafnarfirður
Hafnarfirðarþær	Strandgötu 6	221	Hafnarfirður
Hafnarfirðarhöfn	Óseyrarbraut 4	220	Hafnarfirður
Hagi ehf.	Stórhöfða 37	110	Reykjavík
Hagkaup	Holtagörðum	104	Reykjavík
Haldór Jónsson ehf.	Skúlvogvi 11	104	Reykjavík
Hár og hamar ehf.	Hrisateigi 47	105	Reykjavík
Hársnyrtistofan Nína ehf.	Fjarðargötu 19	220	Hafnarfirði
Hátak ehf.	Norðurgötu 15	801	Selfossi
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf.	Einhleypingi 1	700	Egilsstaðir
Hjallastefnan ehf.	Vífilsstaðavegi 123	210	Garðabæ
Hjá Guðjóni ehf.	Þverholti 13	105	Reykjavík
Hjúkrunarheimilið Sæborg	Agisgrund 14	545	Skagastönd
Hiðarskóli	Skjaldarvík	601	Akureyri
Hótel Dyrhólaey ehf.	Ási	871	Vík
Hótel Klettur ehf.	Borgartúni 32	105	Reykjavík
Hreinsitekni ehf.	Stórhöfða 37	110	Reykjavík
Hurðalausnir ehf.	Lyngheiði 14	800	Selfossi
Húnaþing vestra	Pósthólf 22	530	Hvammstanga
Hús og skip ehf.	Mariubaugu 135	113	Reykjavík
Hvafjarðarsveit	Linnimel 3	301	Akranesi
Hvalur hf.	Pósthólf 233	222	Hafnarfirði
Hveragerðissókn	Pósthólf 81	810	Hveragerði
Höfðakaffi ehf.	Vagnhöfða 11	110	Mostellsbæ
Höfnarlausnir ehf.	Akralind 7	201	Kópavogi
Ingi hóþferðir ehf.	Laubrekku 16	200	Kópavogi
Ison ehf.	Laufbrekku 22	200	Kópavogi
Ístélag Vestmannaeyja hf.	Tangagötu 1	900	Vestmannaeyjum
Íslensk endurskoðun ehf.	Bogahti 4	105	Reykjavík
Íslenskir aðalverktakar hf.	Höfðabakka 9D	110	Reykjavík
Íslenskir fjallaleiðsögum ehf.	Stórhöfða 33	110	Reykjavík
Jóhann Ólafsson & Co ehf.	Krókhálsi 3	110	Reykjavík
K.F.O. ehf.	Sundagörðum 2	104	Reykjavík
Kambur ehf.	Geirlandi	203	Kópavogi
Kanlarinn, Helli	Dynskálum 26	850	Helli
Króm og hvitt ehf.	Hafnarögútu 25	230	Reykjanesbæ
Kaupfélag Borgfirðinga	Egilsstól 1	310	Borganesi
Kjósarhreppur	Ásgarði Kjós	276	Mostellsbæ
Klausturkaffi ehf.	Skriðuklaustri	701	Egilsstöðum
KÓM almennatengsl	Katrinartúni 2	105	Reykjavík
Króm og hvitt ehf.	Alaleiru 7	780	Höfn í Hornafirði
Kvenfélag Óxfirðinga	Ekrugötu 3	671	Kópaskeri
Kvenfélagið Freyja	Melavegi 4	530	Hvammstanga
Kvenfélagið Hekla	Steinmyrarstöðum	541	Blönduósi
Landsbankinn hf.	Austurstræti 11	155	Reykjavík
Landsnet hf.	Gylfalöt 9	112	Reykjavík
Landsamband lögrelumanna	Grettingsgötu 89	105	Reykjavík
Landsamtök lífevrisjóna	Guðrúnartúni 1	105	Reykjavík
Léttfeiti ehf.	Þverholt 15	105	Reykjavík
Lindin fasteignir	Útkaupstaðarbraut 1	735	Eskifirði
Líf og sál sérfræði- og ráðgjafastofa ehf	Höfðabakka 9	110	Reykjavík

Lífeyrissjóður Vestmannaeyja	Skólavegi 2	900	Vestmannaeyjum
Loft og raftæki ehf.	Hjallabrekku 1	200	Kópavogi
Loftorka Reykjavík ehf.	Miðhrauni 10	210	Garðabæ
Lottæktir ehf.	Krossmóti 5	260	Reykjanesbæ
Lönglitr endurskoðendur ehf.	Hlíðasmára 4	201	Kópavogi
Lögmannafélag Íslands	Áltamýri 9	108	Reykjavík
M.C.-félag Íslands	Leiðhönum 23	112	Reykjavík
Mannrákt og menntu ehf	Grundarsmára 5	201	Kópavogi
Maron ehf.	Pósthólf 380	232	Reykjanesbæ
Marz sjávarafurðir ehf.	Ádalögútu 5	340	Stykkishólmi
Matthias ehf.	Vesturföld 40	112	Reykjavík
Málarameistarar ehf.	Frejvubrunni 29	113	Reykjavík
Menntaskólinn að Laugarvatni	Laugarvatn	840	Laugarvatni
Mjólnir,vörubíllstjórafélag	Hrismýri 1	800	Selfossi
Mostellsbakari ehf.	Háðholti 13-15	270	Mostellsbæ
Nexus atþreying ehf	Álfheimar 74	104	Reykjavík
Neyðarlínan ehf.	Skógarhlíð 14	105	Reykjavík
Nomi litli ehf.	Þverholti 8	270	Mostellsbæ
Nýi ökuskiöldun ehf	Klettagörðum 11	104	Reykjavík
Nýþríf ehf	Nýbýlavegi 18,	210	Garðabæ
Orka ehf.	Höfðhöfða 37	110	Reykjavík
Orkuvið Vestfirða ehf.	Stakkanes 1	400	Ísafirði
Óþal Sjávarfang ehf	Grandatröð 4	220	Hafnarfirði
Ósál ehf.	Tangarhöfða 4	110	Reykjavík
Óskirnar þrjár ehf.	Suðurlandsbraut 46	108	Reykjavík
Parlogis ehf.	Krókhálsi 14	110	Reykjavík
Pizza-Pizza ehf.	Lóuhöllum 2-6	111	Reykjavík
Prentmiðun ehf	Hólmatúni 55	225	Áltanesi
Primex ehf.	Óskarsgötu 7	580	Siglufirði
Rafsel Búðardal ehf	Búðardal	370	Búðardal
Rafsvið st.	Viðarhöfða 6	110	Reykjavík
Rarík ehf.	Dvergshöfða 2	110	Reykjavík
Raust ehf	Stækjarbrékka 5	730	Reyðarfirður
Rað-mennt ehf	Lómatjörn 6	260	Reykjanesbæ
Reykjavir ehf.	Síðumúla 14	108	Reykjavík
Reykjavíkurborg	Raðhúsinu	101	Reykjavík
Rima Apótek ehf	Langaríma 21-23	112	Reykjavík
Rósaberg ehf	Háhöli	781	Höfn í Hornafirði
Ræktunarsamband Flóa/Skeið ehf	Gagnheiði 35	800	Selfossi
Samband ísl berkla/brjóstholsj	Síðumúla 6	108	Reykjavík
SAMEYKI stéttarfélag í almannaþjónustu	Grettingsgötu 89	105	Reykjavík
Samson ehf	Sunnuhlíð 12c	603	Akureyri
Samtök starfsmanna fjármálaþjórta	Nethyl 2	110	Reykjavík
Samtök sveitarfélaga á Vesturla	Bjarnarbraut 8	310	Borganesi
Samvirki ehf	Hafnarstræti 97	600	Akureyri
Siglfirðingur hf.	Gránugötu 5	580	Siglufirði
Sigmar ehf.	Fögubrekku 27	201	Kópavogi
Sigurbjörn ehf.	Sölbrekku	611	Grimsey
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf	Hafnarögútu 19	415	Bolungarvík
Síðarvinnslan hf.	Hafnarbraut 6	740	Neskaupstað
Sjúkrahúsið á Akureyri	Eyjarlandsvegi	600	Akureyri
Sjúkrahjálfun Georgs	Kirkjubraut 28	300	Akranesi
Skálatún	Skálatúni	270	Mostellsbæ
Smurstöð Akranes sf.	Smiðjuvöllum 2	300	Akranesi
Sportferðir ehf.	Melbrún 2	621	Dalvík
SS Arík ehf.	Smiðjuvegi 11e	200	Kópavogi
Steinseyfir ehf.	Haukamýri 3	640	Húsavík
Steinull hf.	Skardseyri 5	550	Sauðárkróki
Stéttarfélagið Samstada	Pósthólf 14	540	Blönduósi
Stíja Sjúkrahjálfun ehf.	Hátúni 12	105	Reykjavík

Straumhvurf ehf.	Skútuvogi 2	104	Reykjavík
Suðurtún ehf.	Súlunesi 12	210	Garðabæ
Sunnan 4 ehf	Austurvegi 22	800	Selfossi
Sveitarfélagið Árborg	Austurvegi 2,Ráðhús	800	Selfossi
Sveitarfélagið Hornafirður	Hafnarbraut 7	780	Höfn í Hornafirði
Sveitarfélagið Ölfus	Hafnarbrægti 1	815	Þorlákshöfn
Sæfell hf.	Hafnarögútu 9	340	Stykkishólmi
Sæplast Iceland ehf.	Gunnarsbraut 12	620	Dalvík
T.ark Arkitektar ehf.	Hátúni 2B	105	Reykjavík
Tannlæknar Mjódd ehf	Pönglabakka 1	105	Reykjavík
Tannlæknastofa Björns Þ Þór ehf	Ármúla 26	108	Reykjavík
Tannlæknastofan Valhöll ehf.	Háaleiðisbraut 1	105	Reykjavík
Tannréttingar sf.	Snorrabraut 115	105	Reykjavík
Tannvernd ehf	Vinlandsleið 16	113	Reykjavík
Tannþing ehf	Pinghólstræti 11	101	Reykjavík
Tálknafjarðarhreppur	Strandgötu 38	460	Tálknafirði
Teiknistofa Páls Zóphóníass ehf	Kirkjuvegi 23	900	Vestmannaeyjum
THG Arkitektar ehf.	Faxafeni 9	108	Reykjavík
Tíbra ehf	Kleifarvegur 8	104	Reykjavík
Tönnmentaskóli Reykjavíkur	Pósthólf 5171	125	Reykjavík
Tónsport ehf	Strandgötu 3	600	Akureyri
Traust reikningamiðun og innheimta ehf.	Hafnarstræti 97	600	Akureyri
Trésmíja GKS ehf.	Funahöfða 19	110	Reykjavík
Umbúðamiðun ehf	Korngarðar 5	104	Reykjavík
Útfarastofa Hafnarfjarðar ehf.	Flatahrauni 5a	220	Hafnarfirði
Útgerðarfélag Reykjavíkur	Fiskistöð 14	101	Reykjavík
Útgerðarfélagið Sæfari ehf.	Hrauni	551	Sauðárkróki
Úthálsskip ehf	Fjarðargötu 13-15	220	Hafnarfirður
Úti og inni sf	Pinghólstræti 27	101	Reykjavík
VA arkitektar ehf	Borgartúni 6	105	Reykjavík
Vagnar og þjónusta ehf	Tunguhálsi 10	110	Reykjavík
Varmahúlskóli	Skagfirðingabraut 17	550	Sauðárkróki
Vatn ehf	Skólagerði 40	200	Kópavogur
Verkalýðisfélag Vestfirðinga	Pósthólf 60	400	Ísafirði
Verkalýðisfélagið Hlíf	Pósthólf 110	222	Hafnarfirði
Verkemntaskóli Austurlands	Mýrargötu 10	740	Neskaupstað
Verksýn ehf	Síðumúla 1	108	Reykjavík
Verktækni ehf	Lyngbergi 41	221	Hafnarfirði
Vermd,fangahjálp	Laugateigi 19	105	Reykjavík
Verzlunarskóli Íslands ses.	Ótanleiti 1	103	Reykjavík
Vetrarsól ehf	Askalind 4	201	Kópavogi
Vélaeiga Halldórs Sigurðssonar ehf	Smiðjuvöllum 10	300	Akranesi
Vélaverkstæðið Kistufell ehf	Tangarhöfða 13	110	Reykjavík
Vélsmiðjan Sveini ehf	Flugumýri 6	270	Mostellsbæ
Vinnslustöðin hf.	Vinnslustöðin 2	900	Vestmannaeyjum
Visir,fél skipstjórnamma Suðurn	Hafnarögútu 90	230	Reykjanesbæ
VR	Kringlumni 7	103	Reykjavík
VSÖ Ráðgjöf ehf.	Bæjarhrauni 20	120	Hafnarfirði
Yndisauki ehf.	Borgartúni 20	205	Reykjavík
Þ.S.Verktakar ehf.	Vatnargötu 6	104	Reykjavík
Þjónustustofan ehf.	Miðási 8-10	700	Egilsstöðum
Þörungaverksmiðjan hf.	Grundargötu 30	350	Grundarfirði
Þvintýradalurinn ehf.	Reykhlömlum	300	Reykholahreppi
Ókuskióli Austurlands sf.	Heydal	401	Ísafirði
Önn ehf., verkfræðistofa	Lagarfelli 11	701	Egilsstaðir
Örninn Hjólf ehf	Eiðistorgi 15	170	Seltjarnarnesi
	Faxafeni 8	108	Reykjavík



REYKJANESBÆR



Reykjavíkurborg



ÓSINN



Hjúkrunarheimilið Fellsendi
Fellsenda • 371 Búðardal

