



GEÐHJÁLP

FIMMTUDAGUR 29. MARS 2012



FORDÓMAR LEYNAST VÍÐA

„Þeir eru lúmsk og lævis ógn,“ segir Svandís Nína Jónsdóttir.

Bls. 2



HAGSMUNAGÆSLA

Geðhjálp stendur vörð um hag og réttindi sjúklunga og aðstandenda. Þar starfa ráðgjafar sem taka vel á móti þeim sem á þurfa að halda.

Bls. 3



HJARTA HÚSSINS

Ingibjörg Gunnlaugsdóttir hefur starfað sem ráðskona Geðhjálpur í hartnær 14 ár og er kölluð hjarta hússins.

Bls.4



KOMIÐ TIL AÐ VERA

Átaks- og söfnunarverkefnið Geðveik jólf gafst vel í fyrra og verður endurtekið í ár.

Bls. 6 og 7





Velkomin til þátttöku

Kæri lesandi

Með útgáfu á Geðhjálparblaðinu viljum við bjóða þér að skyggast inn í starf félagsins. Bera undir þig þau mikilvægu málefni sem við berjumst fyrir og bjóða þig velkominn til þátttöku.

Við erum hagsmunasamtök fólks með geðræn veikindi, aðstandenda þeirra og allra annarra sem láta sig geðheilbrigðismál varða og vilja vinna þeim til heilla. Við erum frjáls félagsamtök sem starfa á gömlum og gildum grunni en við erum óhrædd við nýjar leiðir, rökræður og gagnrýna hugsun.

Því starfi er rúmast í okkar góða húsi og hjá okkar framúrskarandi starfsfólki verða ekki gerð tæmandi skil í þessu blaði en hér gefur þó á að líta margt það er við fáumst við á degi hverjum og þau viðtöl sem hér birtast lýsa veruleika þeirra er glíma við geðsjúkdóma á einn eða annan hátt. Daglegt starf okkar gengur virkilega vel og til okkar er stöðug aðsókn. Það má segja að það sé bæði jákvætt og neikvætt. Best væri ef sá hópur sem við styðjum við þyrfti ekki á okkar hjálp að halda, ætti yfirleitt ekki í vandræðum með að leita réttar síns, fá þjónustu, hluttekningu og stuðning frá samfélaginu í heild. En ráðgjöfin og önnur aðstoð hjá Geðhjálpar eykst mánuð eftir mánuð og á því eru ef til vill margar skýringar.

Við erum til í tuskid, en viljum jafnframt draga ykkur með. Í ár förum við til að mynda óhefðbundna leið með áttakinu „Geðveik jól“ til að efla almenningsumræðu um geðsjúkdóma með það að markmiði að minnka vanþekkingu sem er undirstaða fordóma í hinum ýmsu myndum.

Ef við erum nógu hugrökk og klár til að fagna fjölbreytileikanum, hugsa vel hvert um annað og gera kröfur bæði til okkar sjálfra og annarra þá eru okkur allir vegir færir. Það er auðvelt að missa sjónar á stóru myndinni og festast í flækjum kerfisfræðanna sem við höfum sjálf búið til. Það er enginn að segja að málið sé einfalt, en það er hægt að hætta að staldra við og gera bara eins vel og maður getur.

Með bestu kveðju,
Björt Ólafsdóttir
formaður Geðhjálpar

● **AÐALFUNDUR Á LAUGARDAG** Aðalfundur Geðhjálpar verður haldinn að Túngötu 7, laugardaginn 31. mars næstkomandi og hefst hann klukkan 14. Á dagskrá eru hefðbundin aðalfundarstörf, þar á meðal kjör aðal- og varamanna í stjórn. Athugið að einungis skuldlausir félagsmenn hafa kosningarétt.



„Fordómar eru sennilega lúmskasta fyrirbæri sem mannkynið glímir við,” segir Svandís.

Fordómar: lævís ógn

Svandís Nína Jónsdóttir, sérfræðingur á greiningarsviði Rannís, vakti athygli fyrir skrif sín um fordóma á Eyjuni á dögunum. Hér á eftir fer hluti pistils sem hún birti á blogginu.

Fordómar eru sennilega lúmskasta og erfiðasta fyrirbæri sem mannkynið glímir við. Sú mesta ógn sem að okkur steðjar. Það fyrsta sem kemur upp í hugann við áfall er sú ómeðvitaða hugsun að kannski verðum við dæmd. Höfð að háði og spotti af öllum hinum sem ganga beinu brautina. Maðurinn sem varð gjaldþrota hefur mestar áhyggjur af því að aðrir komist að því, og ver dýrmætri orku í að halda því leyndu. Móðirin sem á barn í fíkniefna-neyslu tapar sér í vangaveltum yfir því hvað aðrir munu segja. Hvernig aðrir munu bregðast við. Verður barnið stimplað að eilífu? Mun fólk halda að þetta sé mér að kenna? Að ég hafi verið hirðulaus móðir? Sama gildir um litla drenginn sem er greindur með ADHD. Eða Asperger. Fyrstu viðbrögð foreldranna eru oftast nær afneitun sem síðar verður að feluleik. Lyfin eru falin. Einkennin líka. Kennari barnsins fær þó að vita af þessu (sem nokkurs konar vitorðsmaður) en að öðru leyti er fáum treyst fyrir vitneskjunni. Fordómarnir sem hér eiga í hlut eru þó ekki þessir hefðbundnu „ég-er-hrædd-við-það-sem-ég-þekki-ekki“ fordómar, sem eru komnir til af vanþekkingu og reynsluleysi. Fordómarnir sem hér um ræðir eru meira í ætt við svona „ég-veit-hvað-þér-er-fyrir-bestu“ hugarfar, svona „besserw-issera“-hugsunarháttur. Þetta fólk meinar vel, en er samt svo hræðilega óþolandi að stundum langar mig til að æpa.

Þessi tegund fordóma á við þunglyndi og aðra geðsjúkdóma. Fólk á þunglyndis- og/eða kvíðalyfjum hefur bara ekkert úthald lengur, segir fólk. Það er annað en í mínu ungdæmi. Þá stóðu menn bara sína plikt og ekkert væl. Voru stoltir af sinni óhamingju og sínum erfiðleikum og grettu sig framan í heiminn. Nú eru gretturarnar alveg out. Nútímamaðurinn vill bara svífa um á bleiku skýi og poppa pillur. Þessi tónn breytist þó örlítið þegar um erfiðari geðsjúkdóma en þunglyndi er að ræða. Ef sjúklingurinn er nægilega skynsamur til að sýna sig reglulega með úfið hár, tryllt augu og gefa frá sér geð-

veikisleg hljóð, hverfur „besserw-isserrinn“ á braut og tautar: „hræðilegir svona sjúkdómar.“ Og hafnar viðkomandi algjörlega. Vill sem minnst af honum vita.

Í þessum pistli tala ég af reynslu. Móðir mín elskuleg er mjög, mjög veik kona. Og hefur alltaf verið. En það sem hefur helst staðið henni fyrir þrifum er ekki sjúkdómurinn í sjálfu sér heldur samfélag í afneitun, samfélag sem er svo bugað af ótta að það neitar að horfast í augu við erfið vandamál og erfitt fólk. Við gerum allt til að komast hjá því að viðurkenna að einhver í okkar innsta hring sé svo sjúkur á geði að erfitt sé að umgangast hann á venjubundinn máta. Þetta veika fólk segir auðvitað svo mikla vitleysu og er svo illa útlítandi. Er okkur eiginlega til skammar. Því felum við þetta fyrir vinum okkar og skólafélögum.

Þó veik sé, hefur móðir mín auðvitað alltaf áttað sig á því að það er verst í heimi að vera geðveikur. Og því er best að viðurkenna það aldrei. Þó veika hegðun hennar hafi oft valdið því að fólk hafni henni, kýs hún höfnunina frekar en að segja hátt og skýrt: ég er bara geðveik. Og er dálítið að fíla það (sem eru auðvitað ýkjur). Núna er hún loksins komin inn á geðdeild. Okkur systkinunum til ómældrar hamingju og gleði. Enda hefur líf okkar sjaldan verið auðveldara. Hún vill auðvitað ekki vera þar, nei nei. Borgaralega uppeldið veldur því að henni finnst ekkert verra en að vera á geðdeild. Hvað mun fólk eiginlega segja? Öfugt við hina á geðdeildinni, segir mamma, þá ber hún ekki tilfinningar sínar á torg. Og hún lítur mjög niður á fólk sem skælir út í eitt og situr ekki eins og hún, með pókerfeis dauðans, og leggur kapal. Um daginn sat ég hjá henni þegar ein konan fer skyndilega að blístra háværan lagstúf og slá taktinn með fótunum. Að sjálfsgöðu lítur mamma á mig með miklum vanþóknunarsvip og sagði: „þetta er ekki kallað geðdeild fyrir ekki neitt.“ Haha. Ég átti bágnt með að skella ekki upp úr. Þarna situr veika móðir mín, sem óttast viðbrögð annarra við veikindum sínum, og fordæmir þá sem henni finnast vera veikari en hún.

Mamma vill heldur ekki taka lyf. Það er af og frá. „Haldiði að ég fari að taka lyf eins og einhver geðsjúklingur?“ „Uuuu, mamma,“

tafsaði ég, „þú ert eiginlega dálítil geðsjúklingur fyrir.“ Og baráttan við að koma lyfjum ofan í hana hefur hingað til verið mig lifandi að drepa. Sem stendur þó til bóta núna.

Sannleikurinn er sá að geðdeild er yndislegur staður. Þar er fólk af öllum stærðum og gerðum, sem margt hvert hefur upplifað miklar sorgir og mikil áföll. Þar er dásamlegt hjúkrunarfólk, við systkinin megum vísitera þegar okkur sýnist, fá okkur kaffi og spjalla við mömmu. Samt kemur það manni alltaf jafn mikið á óvart að sjá hversu venjulegt þetta fólk er. Þetta gæti verið ég. Eða þú. Sumir dagar eru þó betri en aðrir.

Dagurinn í dag var góður dagur. Eiginlega sá besti sem ég hef átt með henni í mörg ár. Allt geðdeild og lyfjunum, sem við þinum ofan í hana, að þakka. Þegar ég heimsótti mömmu í dag, sat hún uppi í rúmi með útvarpið á hæsta styrk og las blöðin. Eins og í gamla daga. Svo ræddum við ýmislegt til sjávar og sveita. Systir mín kom líka og saman sátum við þrjár og skellihlógum. Fengum svo brjálað hláturskast að það glumdi í byggingunni. Og gerðum grín að geðsjúkdómnum. Og skyndilega fannst mér eins og lífið gæti ekki verið betra. Að ég hafi upplifað djúpa tengingu við sjálfið í mömmu, í stað veiku manneskjunnar sem allra augu beinast að. Og þessi tenging var svo gefandi að ég fékk næstum því tár í augun. Við systurnar sögðum mömmu sögur af alls kyns konum sem við vitum að hafa farið inn á geðdeild og komið út endurnærðar. Og það algerlega án brennimerkingar. Ég hef sjaldan séð lifna jafn mikið yfir mömmu, enda sturtaði hún pillunum nánast í sig þegar við förum.

En hvað á að gera við alla þessa andstyggilegu fordóma þarna úti? Satt best að segja veit ég ekki hvort til eru einhverjar lausnir við þessu. Og sennilega er ég ekkert betri en næsti maður í þessu efni. En á meðan fólk þjáist að ástæðulausu er þetta óviðunandi ástand. Feitum börnum er strítt í skólanum. Foreldrar þeirra eru í stöðugri varnarstöðu. Sumir einstaklingar eru með ADHD. Aðrir eru þunglyndir. Eða geðsjúkir. Og þarfnast stuðnings. Ég stefni nú að því að verða kærleiksrikari og umburðarlyndari manneskja. Hvað með þig?

Er sorg þunglyndi?

STEINDÓR J. ERLINGSSON SKRIFAR:

Miklar deilur standa í dag vegna fimmtu útgáfu flokkunar- og greiningarkerfis bandarísku geðlæknasamtakanna (DSM-5), sem væntanleg er á næsta ári. Tillögur DSM-5 vinnuhópanna eru sumar þess eðlis að óbreyttar muni þær leiða til þess að fjöldi þeirra sem hægt er að greina með geðröskun mun vaxa mikið. Í hugum sumra fela tillögurnar í sér áframhald þeirrar miklu sjúkdómsvæðingar mannlegra tilfinninga sem fylgdi DSM-III (1980) og IV (1994).

Það er því viss kaldhæðni falin í því að harðasti gagnrýnandi DSM-5 er geðlæknirinn Allen Frances (<http://bit.ly/cjKial>), sem ritstýrði DSM-IV. Frances hefur bent á að líkja megi stöðu flokkunarkerfis geðlæknisfræðinnar við ástand líffræðilegrar flokkunarfræði fyrir daga þróunarkenningar Darwins. Þá var hægt að flokka hófrunga með fiskum og leðurblökur með fuglum því að oftast var horft á yfirborðs-einkenni, eins og geðlæknar gera í greiningum sínum, en ekki undirleggjandi skyldleika.

Í þessu sambandi má spyrja hvort sorgarviðbrögð við fráfall maka eða náins ættingja séu í raun þunglyndi. Samkvæmt DSM-IV má ekki greina einstakling sem upplifir slíka sorg með þunglyndi, þó hann uppfylli greiningarskilyrði, fyrr en eftir tvo mánuði. Í DSM-III var tímabilið eitt ár. Nú stendur hins vegar til að fella sorgarundanháguna út úr DSM-5 og því má greina einstakling með þunglyndi tveimur vikum eftir t.d. fráfall maka.

Bandaríska geðlækninum Arthur Kleinman stendur ekki á sama um þessa tillögu. Í grein sem birtist um miðjan febrúar í lækna-tímaritinu Lancet fjallar hann um dauða eiginkonu sinnar, sorgina, æsinginn, svefn-, einbeitingar- og lystarleysið sem fylgdi í kjölfarið. Kleinman segir að eftir því sem mánuðirnir liðu hafi þessi erfiða reynsla orðið léttbærari, en nú þegar ár er nánast liðið frá andlátinu „finn ég enn stundum fyrir sorg og líður eins og hluti af mér sé að eilífu horfinn“.

Vegna faglegra og persónulegra ástæðna á Kleinman jafn erfitt með að skilja núverandi tillögu um að fella út sorgarundanháguna og tveggja mánaða undanháguna sem fyrir er í DSM-IV. Kleinman segir að hér sé á ferð sjúkdómsvæðing eðlilegra tilfinninga. Leiðarahöfundur Lancet tekur undir með Kleinman: „Sorg er ekki sjúkdómur. Það er gagnlegra að hugsa um hana sem fylgífisk þess að vera manneskja og eðlilegt viðbragð við fráfalli ástvinnar. Það er óviðeigandi að setja tímamörk á sorg.“

Leiðarahöfundurinn leggur áherslu á að þótt sorg geti stundum leitt til alvarlegs þunglyndis komist mikill meirihluti þeirra sem upplifa hana í gegnum reynsluna án aðstoðar læknis eða lyfja.

Enn fremur bendir hann á að ekki liggi vísindalegar sannanir fyrir því að þunglyndislyf gagnist einstaklingum sem nýlega hafa upplifað mikla sorg. Það virðist því vel hægt að taka undir með Frances að ef tillagan nær fram að ganga muni einungis lyfjafyrirtækin græða á henni.



Vísindasagnfræðingurinn Steindór J. Erlingsson segir miklar deilur standa um fimmtu útgáfu flokkunar- og greiningarkerfis bandarísku geðlæknasamtakanna (DSM-5). En í hugum sumra fela þær í sér sjúkdómsvæðingu.

Við erum öll aðstandendur

SÓLRÚN ÓSK LÁRUSDÓTTIR SKRIFAR:

Landssamtökin Geðhjálp voru stofnuð af aðstandendum og stuðningur við þá er mikilvægur þáttur í starfi félagsins. Um helmingur þeirra sem leita til ráðgjafabjónustu Geðhjálpar er aðstandendur; foreldrar, börn, makar, systkini, vinir, frændfólk, afar og ömmur. Talið er að á hverjum tíma séu um 50.000 Íslendingar að glíma við einhvers konar geðsjúkdóm þannig að flest þekkjum við til eða erum aðstandendur einhverra. Stuðningur aðstandenda er afar mikilvægur og getur tekið á sig ýmsar myndir. Í sumum tilfellum veita aðstandendur fjárhagslegan stuðning, gerast málsvarar, veita aðstoð við athafnir daglegs lífs og útvega jafnvel húsaskjól.

Tilfinningalegur stuðningur er nauðsynlegur en oft eiga aðstandendur erfitt með að vita hvernig þeir eiga að veita hann. Sumir þola illa afskiptasemi og ofverndun í veikindum sínum og vilja jafnvel enga hjálp þiggja. Það getur verið flókið að læra hvar og hvenær á að setja mörk og að hlusta og sýna skilning án þess að vera meðvirkur. Þeir sem glíma við geðsjúkdóma sýna stundum hegðun sem nákomnir eiga erfitt með að takast á við og getur komið róti á tilfinningalífið. Aðstandendur geta fundið fyrir ótta, reiði, sársauka, sorg og sekt-



Ráðgjafinn Sólrún Ósk segir aðstandendum standa stuðningur til boða.

arkennd svo eitthvað sé nefnt. Þótt stuðningur geti verið gefandi og sé veittur með glöðu geði getur hann einnig valdið álagi og oft skortir aðstandendur aðgang að úrræðum og upplýsingum. Rannsóknir hafa bent til að það hafi jákvæð áhrif á bata í geðrænum veikindum þegar þörf um aðstandenda fyrir upplýsingar, ráðgjöf og stuðning er mætt.

Geðsjúkdómar geta hent okkur öll. Ef þig grunar að einhver þér nákominn glími við geðræn veikindi gæti verið gott að byrja á því að spyrja viðkomandi hvernig honum lífi og hvort og hvernig þú getir stutt hann. Einnig er hægt að hafa samband við ráðgjafa Geðhjálpar sem gæta fyllsta trúnaðar.

Mikilvægi hagsmunagæslu

KRISTÍN TÓMASDÓTTIR SKRIFAR:

Geðhjálp hefur á undanförunum tveimur árum lagt áherslu á að efla þjónustu sem snýr að hagsmunagæslu fyrir hagsmunahóp félagsins. Í hagsmunagæslu felst að standa vörð um hag og réttindi sjúklinga og aðstandenda, vera hlustandi og óháður talsmaður. Gæta þarf að því að farið sé að lögum og að mannréttindi séu ekki brotin en einnig að meðferðarþegi sé hafður með í ráðum varðandi sína meðferð og að virðing sé borin fyrir hans/hennar skoðunum. Þá getur hagsmunagæslan einnig snúið að réttindum aðstandenda til þess að taka ákvarðanir eða fá fyrirbyggjandi gögn í hendurnar.

Geðhjálpar eru óháð hagsmunasamtök sem hafa enga hagsmuni af því að verja ákvarðanir spítalanna, Tryggingastofnunar, ráðuneyta eða annarra aðila sem gætu tekið ákvarðanir um málefni hagsmunahópsins nema það sé hópnum fyrir bestu. Í þessu felst að vera óháður hagsmunaaðili.

Undanfarin tvö ár hafa komið inn á borð ráðgjafa Geðhjálpar að meðaltali sex hagsmunamál á mánuði. Mörg þeirra eru leyst með einföldum aðgerðum til dæmis aðstoð við lestur á fyrirbyggjandi gögnum, aðstoð við bréfaskrif eða stuðning á fundum um málefni þess sem á í hlut. Stundum snúa málín að einföldum misskilningi og fellur það þá í hlut hagsmunagæslunnar að reyna eftir bestu



„Í hagsmunagæslu felst að standa vörð um hag og réttindi sjúklinga og aðstandenda,“ segir Kristín Tómasdóttir ráðgjafi hjá Geðhjálp.

getu að leiðrétta misskilninginn. Sumir geðsjúkdómar eru þess eðlis að fólk getur átt erfitt með að meta aðstæður eða greina hver þeirra réttindi eru og hvort þau séu í hávegum höfð. Í þeim tilfellum getur óháður aðili safnað saman upplýsingum og gögnum sem styðja að svo sé, nú ef svo er ekki þá getur hagsmunagæslan fylgt málinum eftir og þrýst á að svo verði.

Sumir eiga aðstandendur sem sinna þessu hlutverki en margir þeirra leita til Geðhjálpar eftir praktískum upplýsingum um geðheilbrigðiskerfið og hvernig best sé að snúa sér í ákveðnum

aðstæðum. Stundum getur verið gott að fá utanaðkomandi aðila til þess að sinna þessu hlutverki til þess eins að koma í veg fyrir trúnaðarbresti í traustum samböndum við aðstandendur. Aðrir eiga ekki aðstandendur sem geta sinnt þessu hlutverki eða gera sér ekki grein fyrir mikilvægi þess. Þá er þjónusta Geðhjálpar oftan en ekki vel þegin.

Til þess að hagsmunagæslan skili góðum árangri er mikilvægt að allir málsaðilar vinni vel saman en þannig næst yfirleitt mikil sátt og niðurstöður sem eru öllum fyrir bestu.



Ingibjörg Gunnlaugsdóttir, ráðskona Geðhjálpar á Túngötu 7, býður upp á hafragraut á morgnana og hefðbundinn mömmumat í hádeginu. Þess á milli spjallar hún við fólkið sem sækir félagsmiðstöðina í húsinu.

MYND/STEFAN

Kalla hana hjarta hússins

Ingibjörg Gunnlaugsdóttir hefur starfað sem ráðskona Geðhjálpar á Túngötu 7 í hartnær fjórtán ár. Henni leiðist aldrei í vinnunni og hún hefur eignast góða vini.

Hádegismatur er í fullum undirbúningi í húsnæði Geðhjálpar á Túngötu 7. Ráðskonan Ingibjörg hrærir Royal búðing í stórrí skál en brosir við blaðamanni þegar hann rekur inn nefið og býður honum sæti í betri stofunni. Heimilislegt andrúmsloft svífur yfir vötnum í þessu reisulega einbýlishúsi þar sem langflestar innréttingar eru uppruna-

legar. „Við erum búin að vera hér frá árinu 1999 og líður afar vel, bæði starfsfólkinu og þeim sem hingað sækja daglega,“ segir Ingibjörg og strýkur yfir snjáða arma leðursófans. „Auðvitað er erfitt að halda húsnæðinu við og núna vantar okkur til dæmis fjármagn til að gera við þakið og gluggana. En þetta hús hefur sál, því er ekki að neita,“ segir hún hlýlega.

Ingibjörg hefur verið ráðskona Geðhjálpar í bráðum fjórtán ár. „Þetta er alveg yndislegt starf, ég hlakka alltaf til að fara í vinnuna. Dagarnir eru vissulega miserfiðir,“ segir hún en bætir við að henni hafi lærst að taka vanda málin ekki heim með sér.

En hvernig er hefðbundinn

dagur í lífi ráðskonunnar á Túngötunni? „Ég byrja daginn á því að elda hafragraut,“ upplýsir Ingibjörg. „Það er misjafnt hve margir mæta í hann en þeir geta farið upp í fimm og sex. Svo fer ég að undirbúa hádegismatinn,“ segir hún en venjulegur heimilismatur er iðulega á borðum. „Fólk vill fá svona mömmumat,“ segir hún hlæjandi. „Annars er sama hvað ég ber á borð, hvort það er soðinn fiskur, grjónagrautur eða svínakjöt. Þeim finnst þetta allt gott.“

Um fimmtán til tuttugu manns mæta í hádegismat í Geðhjálpar á degi hverjum. „Um mánaðamótin er þó alltaf minna um að vera, þá gerir fólk sér oft dagamun og fær sér hamborgara eða eitthvað

slíkt,“ segir Ingibjörg og brosir. Eftir hádegismatinn tekur við frágangur og þegar á þarf að halda fer Ingibjörg og verslar inn. Starf hennar felst þó ekki síður í því að setjast niður og spjalla við gestina og segist Ingibjörg stundum vera í hálfgerðu hlutverki stuðningsaðila. „Þau tala alltaf um mig sem hjarta hússins, kannski af því að það liggur aldrei illa á mér og ég tek öllum eins,“ segir Ingibjörg og hlær. Þá reynir hún einnig eins og hún getur að aðstoða gesti ef á þarf að halda. „Ég hjálpa þeim jafnvel að þvo þvottinn sinn ef út í það fer,“ segir hún glettin.

Langur starfsaldur Ingibjargar er mörgum gestum Geðhjálpar mikil huggun. „Fólk sem kemur

hingað aftur eftir nokkurt hlé er alltaf glatt að sjá að ég er hér enn. Því finnst voða gott að mæta andliti sem það þekkir og fyllist öryggi,“ segir Ingibjörg og bendir á að afar fjölbreyttur hópur sækir þjónustu Geðhjálpar á Túngötunni. „Margir eru þó einstæðingar og sumir eiga jafnvel hvergi heima,“ lýsir hún. Á Túngötuna getur fólk komið, lesið blöðin og hitt fólk sem Ingibjörg telur afar mikilvægt þar sem margir eru félagslega einangraðir.

Ög verður hún vör við bata hjá skjólstæðingum Geðhjálpar? „Já, stundum. Það er frábært að sjá þegar fólk fer að taka meiri þátt í lífinu og fer jafnvel út á vinnu- markaðinn á ný.“

Við þökkum stuðninginn

Reykjavík

Aðalmálun sf	Bræðraborgarstíg 13
Aðalblíkk ehf	Bíldshöfða 18
Aðalvík ehf	Ármúla 15
Arctic rafting	Porlaksgeisla 46
ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns	
	Eyjarslóð 9
Arkform, arkitektastofa	Ármúla 38
Arkitektastofan OG ehf	Skúlatúni 2
ASK Arkitektar ehf	Geirsgötu 9
Athygli ehf	Suðurlandsbraut 30
Augað gleraugnaverslun	Kringlunni 8-12
Árbæjarapótek ehf	Hraunbæ 115
Árni Reynisson ehf	Skipholti 50d
Ásbjörn Ólafsson ehf	Skútuvogi 11a
Áskot bed and breakfast	Ásvallagötu 52
Bakkus ehf	Héðinsgötu 1
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf	Skipholti 35
Bandalag háskólanna	Borgartún 6

Birtingur ehf	Sóleyjargötu 5
Bílasmiðurinn hf	Bíldshöfða 16
Björnsbakari ehf v/Skúlagötu	Klapparstíg 3
Blaðamannafélag Íslands	Síðumúla 23
BSRB	Grettisgötu 89
Danica sjávarafurðir ehf	Suðurgötu 10
Drafnarfell ehf	Stórhöfða 35
Dún- og fiður ehf	Laugavegi 86
Eflling stéttarfélag	Sættúni 1
Eignamiðlun	Síðumúla 21
Eignaumsjón hf	Suðurlandsbraut 30
Einar Jónsson Skipaþjónusta	Laufásvegi 2a
Evrópulög ehf	Garðarstræti 37
Eyrið fjárfestingafélag ehf	Skólavörðustíg 13
Fatabúðin ehf	Skólavörðustíg 21a
Faxaflóahafnir sf	Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Félag bókaáráðgjafanna	Hverfisgötu 21
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga	
	Suðurlandsbraut 22
Félagsbústaðir hf	Hallveigarstíg 1

Fiskafurðir-umboðsala ehf	Fiskislóð 5-9
Fjallabak ehf	Skólavörðustíg 12
Forum lögmenn ehf	Aðalstræti 6
GB Tjónaviðgerðir ehf	Draghálsi 6-8
Gjögur hf., Grenivík	Kringlunni 7
Glitnir banki ehf, útibú 513	Lækjargötu 12
Gluggasmiðjan hf	Víðarhöfða 3
Guðmundur Arason ehf - smíðajárn	Skútuvogi 4
Guðmundur Jónasson ehf	Borgartúni 32
Gull og silfur ehf	Laugavegi 52
Gullsmiðurinn í Mjódd	Álfabakka 14b
Halldór Jónsson ehf	Skútuvogi 11
Harald og Sigurður ehf	Stangarhyl 6
Hárgreiðslustofan Háarmiðstöðin	Hrísateigi 47
Henson	Brautarholti 24
Herrafataverslun Birgis ehf	Fákafeni 11
Hótel Leifur Eiríksson ehf	Skólavörðustíg 45
Hvíta húsið hf, auglýsingastofa	Brautarholti 8
Höfðakaffi ehf	Vagnhöfða 11
Ice Consult ehf	Mörkinni 6

Iceland Congress s: 552 9500	Eskihlíð 3
Iceland Seafood ehf	Köllunarklettsvegi 2
Innes ehf	Fossaleyni 21
InnX innréttingar ehf	Fosshálsi 1
Intellecta ehf	Síðumúla 5
Íslensk endurskoðun ehf	Bogahlíð 4
Íslensk erfðagreining	Sturlugötu 8
Ísloft blíkk- og stálsmiðja ehf	Bíldshöfða 12
Íþróttafélagið Fylkir	Fylkisvegi 6
Jóhann Þorsteinsson	Logafold 130
K. Pétursson ehf	Kristnibraut 29
Kaþólska kirkjan á Íslandi	Hávallagötu 14-16
Kemi ehf www.kemi.is	Tunguhálsi 10
Kjaran ehf	Síðumúla 12-14
Kjöthöllin ehf	Skipholti 70 og Háaleitisbraut
Knattspyrnusamband Íslands	Laugardal
KOM almannatengsl	Höfðatorgi
KPMG ehf	Borgartúni 27
Kringlan	Kringlunni 4-12
Kristján F. Oddsson ehf -	

Fjölbreytt starfssemi og vinalegt andrúmsloft

Geðhjálp er með aðsetur að Túngötu 7 og dagleg starfssemi hússins miðar að því að gefa gestum tækifæri til að rjúfa félagslega einangrun, þroska hæfileika sína og njóta fræðslu og stuðnings af ýmsu tagi. Geðhjálp heldur einnig úti ráðgjöf og hagsmunagæslu fyrir fólk sem glímir við geðraskanir og aðstandendur þeirra. Hjá Geðhjálpar starfa tveir ráðgjafar, Sólrún Ósk Lárusdóttir og Kristín Tómasdóttir, sem sinna þessari þjónustu. Þá heldur Jóhanna G. Erlingsdóttir utan um rekstur skrifstofunnar, fjármál félagsins og símaavörslu.

HAGSMUNAGÆÐ

Geðhjálp hefur á undanförunum misserum lagt áherslu á að efla þjónustu sem snýr að hagsmunagæslu þeirra sem þurfa á geðheilbrigðiskerfinu að halda og aðstandendum þeirra. Ráðgjafar Geðhjálpar reyna að greiða fyrir að fólk fái þá geðheilbrigðisþjónustu sem það á rétt á. Sum mál leysast skjótt en önnur eru yfirgripsmikil og tímafrek. Ráðgjafar geta meðal annars farið yfir fyrirbyggjandi gögn í máli, mætt á fundi sem óháðir aðilar og haft samband við hlutaðeigandi aðila ef þörf krefur. Nýlega hafa samtökin tekið sérstaklega til skoðunar hagsmunamál fanga og þeirra sem eru nauðungarvastaðir.

Geðhjálpar eru landssamtök og vilja því efla þjónustu í geðheilbrigðismálum á landinu öllu. Sú þjónusta er afar misjöfn eftir landshlutum og sveitarfélögum. Geðhjálpar er að vinna að því að kortleggja geðheilbrigðisþjónustu á landsbyggðinni. Í kjölfarið er markmiðið að þrýsta á úrbætur þar sem þörf er á svo og að benda á það sem vel er gert og nota sem fyrirmynd.

RÁÐGJAFARGÆÐ

Geðhjálpar heldur úti öflugri ráðgjöf og stuðningi við fólk sem stríðir við geðsjúkdóma og aðstandendur þeirra. Ráðgjöfin er veitt í gegnum síma, tölvupóst eða á staðnum sé þess óskað. Viðtalsþjónusta felur ekki í sér meðferð en ráðgjafar reyna að leggja mat á vandann með ráðþegum og ákveða síðan næstu skref í samningu. Ráðgjafar reyna að hafa

yfirsýn yfir þá þjónustu og úrræði sem eru í boði í geðheilbrigðiskerfinu og vísa skjólstaðingum til viðeigandi aðila. Hægt er að hafa samband símleiðis mánudaga til fimmtudaga frá klukkan 9 til 16 og föstudaga frá klukkan 9 til 12. Einnig er hægt að senda ráðgjöfum fyrirspurnir í gegnum heimasíðu Geðhjálpar eða gegnum netfangið gedhjalp@gedhjalp.is Viðtöl eru veitt eftir samkomulagi.

FRÍSTUNDAGERÐ

Geðhjálpar er gríðastaður fyrir fólk sem hefur glímt við eða stríðir við geðsjúkdóma. Samtökin haldi úti öflugri félagsstarfi. Á fyrstu hæð hússins við Túngötu 7 er notalegt mötuneyti þar sem Ingibjörg Gunnlaugsdóttir ráðskona eldar gómsætan heimilismat í hádeginu mánudaga til fimmtudaga og hægt er að fá á vægu verði. Þá er alltaf heitt á könnunni, hægt að spjalla við gesti og gangandi, grípa í spil, lesa blöðin, þvo þvott og fleira. Hamingjuhópur hittist í húsinu alla mánudaga klukkan ellefu þar sem hamingjan er rædd frá ýmsum hliðum til að hefja vikuna á jákvæðum nótum. Sjálfboðaliðinn Monika Danielwicz skipuleggur að auki ýmsa frístundaviðburði, bíódaga, gönguferðir og margt fleira.

FORVARNARGÆÐ

Geðhjálpar leggur áherslu á forvarnir til að fyrirbyggja frekari geðheilbrigðisvanda á Íslandi. Ráðgjafar Geðhjálpar veita í þeim tilgangi fræðslu um Geðhjálpar og geðheilbrigðismál í skóla og fyrirtæki sé þess óskað. Hvort tveggja er hægt að sækja í höfuðstöðvar samtakanna að Túngötu 7. Undanfarið hafa samtökin unnið að sérstakri aðgerðaráætlun sem er sérstök fyrir fyrirtæki þegar geðræn vandamál koma upp á vinnustöðum.

Í húsnæði Geðhjálpar starfa nokkrir sjálfshjálparhópar, sumir sjálfstætt og aðrir undir handleiðslu ráðgjafa Geðhjálpar. Félagsfélunihópur hittist á mívíkudagskvöldum og geðhvarfahópur á fimmtudagskvöldum. Einnig stendur til að fara á stað með enskumælandi hóp á næstunni.



Dagleg starfssemi hússins miðar að því gefa gestum tækifæri til að rjúfa félagslega einangrun, þroska hæfileika sína og njóta fræðslu og stuðnings af ýmsu tagi. Geðhjálpar er með starfssemi sína í húsnæði að Túngötu 7.



Jólastund með Styrmí Gunnarssyni.



Anna Prúður Þorvaldsdóttir, einn af stofnendum og frumkvöðlum Vinjar (lengst t.v.), hlaut hvatningarverðlaun Geðhjálpar í október síðastliðnum.



Mugison tekur lagið fyrir gesti Geðhjálpar.

Við þökkum stuðninginn

endurskoðun og skattskil Síðumúla 25
 Krit ehf Ármúla 10
 Landsnet hf Gylfaflöt 9
 Landssamtökin Proskahjálpar Háaleitisbraut 13
 Leiguval ehf Kleppsmýrarvegi 8
 Leikskólinn Vinaminni ehf Asparfelli 10
 Lital Bilasalan ehf Eirhöfða 11
 Líf og sál sálfræðistofa ehf Fiskilóð 75
 Ljósmyndaver Hörpu Hrundar ehf Fákafeni 11
 Mennta- og menningarmálaráðuneytið
 Menntaskólinn við Hamrahlíð Sölvhólgötu 4
 Motus Hamrahlíð 10
 Nexus afþreying ehf Laugavegi 97
 Nýi ökuskipti ehf Hverfisgötu 103
 Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins Klettagörðum 11
 Og fjarskipti ehf Kringlunni 7
 ORKUVIRKI ehf Skútuvegi 2
 Ó. Johnson & Kaaber - Sælkeradreifing Tunguhálsi 3
 Tunguhálsi 1

Ósal ehf
 Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf
 Plúsmarkaðurinn
 Prentmet ehf
 Rafstilling ehf
 Rafsvið sf
 Raftækjapjónustan sf
 Ráðgjafar ehf
 Renniverkstæði Jóns Þórgímssonar ehf
 Rolf Johansen & Co ehf
 Rue de Net Reykjavík ehf
 Samhjálpar
 Samtök atvinnulífsins
 Samtök starfsmanna fjármálaframtækja,SSF
 Sálarránsöknafrélag Reykjavíkur
 Seljakirkja
 SFR stéttarfélag í almannapjónustu
 Tangarhöfða 4
 Krókhálsi 14
 Hátúni 18b
 Lynghálsi 1
 Dugguvogi 23
 Þorláksgæisla 100
 Lág múla 8
 Garðastræti 36
 Súðarvogi 18
 Skútuvegi 10a
 Vesturgötu 2a
 Stangarhyl 3a
 Borgartúni 35
 Nethylur 2 e
 Síðumúla 31
 Hagaseli 40
 Grettisgötu 89

SÍBS
 Síkus ehf
 Sjómannadagsráð
 Sjómannasamband Íslands
 Skotfélag Reykjavíkur
 Skólavefurinn.is
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins
 Sportbarinn
 Stólpi ehf
 Stuðlar, meðferðarstöð ríkisins fyrir unglinga
 Suzuki bílar hf
 Svínahraun ehf
 Talnakönnun hf
 Tannlæknastofa Björns Þ Þórhallssonar
 Tannþing ehf, tannlæknastofa
 Terra Export ehf
 Tónskóli Sigur Sveins D. Kristinssonar
 Tækniskólinn - skóli atvinnulífsins
 Síðumúla 6
 Grandagarði 1a
 Laugarási Hrafnistu
 Borgartúni 18
 Engjavegi 6
 Laugavegur 163
 Skógarhlíð 14
 Álfheimum 74
 Klettagörðum 5
 Fossaleyni 17
 Skeifunni 17
 Borgartúni 23
 Háteigsvegi 1
 Þingholtsstræti 11
 Ljósuvík 38
 Engjateigi 1
 Skólavörðuholti

Umslag ehf
 V.R.
 Veidiþjónustan Strengir
 Veitingahúsið Caruso
 Verslunarskóli Íslands
 Verslunin Brim,
 Vélsmiðjan Harka hf
 Vímulaus æska - Foreldrahús
 www.ibudagisting.is
 Yndisauki, Alhliða veisluþjónusta
 Lág múla 5
 Kringlunni 7
 Smáraríma 30
 Þingholtsstræti 1
 Ofanleiti 1
 Laugavegi 71 og Kringlunni
 Hamarshöfða 7
 Borgartúni 6
 Síðumúla 14, 2. hæð
 Vatnagörðum 6
Seltjarnarnes
 Seltjarnarneskirkja Kirkjubraut 2
Vogar
 V.P.vélaverkstæði ehf Iðndal 6
Kópavogur
 Axis-húsgögn ehf Smiðjuvegi 9d
 Bílamálinn Varmi ehf Auðbrekku 14

Geðveik jól komin til að vera

Félagasamtök þurfa sífellt að finna nýjar og hugvitsamar leiðir til að fjármagna sig og starf Geðhjálpar væri ekki mögulegt ef að við hlytum ekki styrki ýmiss konar. Síðastliðið haust setti Geðhjálpar á fót í fyrsta sinn átaks- og söfnunarverkefnið „Geðveik jól“. Viðtökurnar voru framfar björtustu vonum og átakið er nú komið til að vera.

En hvað eru eiginlega Geðveik jól? Geðveik jól er söngvakeppni milli fyrirtækja þar sem starfsmenn þátttökufyrirtækjanna leggja Geðhjálpar lið með flutningi á jólalagi, ýmist frumsömdu eða tókulagi. Síðan er kosið um besta lagið eða besta flutninginn og allur ágóði af kosningunni rennur til Geðhjálpar til að standa straum af kostnaði við fjölbreytt starf okkar. Þetta árið tóku fjórtán fyrirtæki þátt og má ætla að á milli 100- 200 starfsmenn þeirra fyrirtækja hafi á einn eða annan hátt lagt hönd á plóg.

Markmið átaksins er tvíþætt. Í fyrsta lagi styrktarsöfnun eins og komið hefur fram, en „Geðveik jól“ eru ekki síður sett á fót til þess að hvetja til umræðu, helst vitundarvakningu um geðsjúkdóma á sem breiðustum grundvelli. Við viljum að það sé eðlilegt að tala um geðsjúkdóma. Með þessari hispurslausu, mannlegu og gleðilegu nálgun viljum við hvetja fólk til þess að brjótast úr viðjum feimni og óryggis þegar það ræðir um geðræn veikindi og margvísleg áhrif þeirra á okkur öll. Við viljum leggja til grundvöll til umræðu þar sem allir eru velkomnir, og hvetja helst þá til að taka þátt sem áður hafa ekki haft sig mikið í frammi. Þess vegna leitum við til hinnar venjulegu Gunnu og hins venjulega Jóns á hinum ýmsu vinnustöðum. Við viljum að umræða skapist og að fólk tali saman um allt sem viðkemur geðsjúkdómum. Um stöðu notenda við ýmiss konar kerfi í okkar samfélagi, um margvíslega og mismunandi sjúkdóma, um möguleika, um stuðning, um drifkraft, um allt sem þarf að ræða um svo að við getum hjálpast sem best að.

Það þekkjá nefnilega allir til geðsjúkdóma, þeir eru ekki einka-



Markmið átaksins er tvíþætt. Annars vegar styrktarsöfnun og hins vegar til að hvetja til umræðu og vitundarvakningu um geðsjúkdóma á sem breiðustum grundvelli.



Eimskip hampaði fyrsta sæti en hér er Björt með fulltrúum Landsbankans sem lentu í öðru sæti.

mál fárra. Allir eiga vini, vinnufélaga, börn, frænku, frænda, foreldra eða aðra að sem glíma við hin ýmsu geðrænu veikindi. Það sem meira er; langflestir eru sammála um grundvallaratriðið;

að hlúa verði að þessum stóra hópi fólks og að við sem samfélag gerum það best saman.

Starfsmenn þeirra fjórtán fyrirtækja sem tóku þátt í Geðveikum jólum 2011 sýndu þennan



Jón Gnarr borgarstjóri brá sér í gerfi Geðgóðs jólasveins í þágu málefnsins.

samhug og samtakamátt þegar þeir lögðu lóð sín á vogarskálar okkar í Geðhjálpar. En það sem meira er, allir höfðu mikið gaman af og fólk talaði um skemmtilegt hópefli sem sameinað hafði ólíkt

fólk innan þessara fyrirtækja. Það er svo annar bónus við átaksverkefnið sem starfsmenn Geðhjálpar eru ánægðir með að hafa stuðlað að og hlakka til að gera aftur fyrir næstu jól.



Anna Þrúður Þorvaldsdóttir, einn af stofnendum og frumkvöðlum Vinjar.

● VIN HLAUT HVATNINGARVERÐLAUNIN

Geðhjálpar veitti sín árlegu hvatningarverðlaun 12. október síðastliðinn og féllu þau í skaut Vinjar, athvarfs Rauða kross Íslands fyrir fólk með geðraskanir. Mikilvægt er að halda úti fjölbreyttri starfsemi fyrir notendur geðheilbrigðiskerfisins en til stóð að loka Vin nú í mars. Geðhjálpar harmaði þá ákvörðun og skoraði á Rauða kross Íslands, Reykjavíkurborg og aðra opinbera aðila að leita úrræða svo Vin gæti haldið áfram óbreyttri starfsemi.

Vin, líkt og Geðhjálpar, er félagslegur bakbjörg þeirra sem eiga við geðræn veikindi að stríða á Íslandi og hefur starfsemi öðlast virðingu innan geðheilbrigðiskerfisins. Lokun hefði getað skert lífsgæði geðfatlaðra. Í kjölfarið safnaðist rekstrarfé fyrir Vin og er rekstur félagsins nú tryggður til þriggja ára.

● HVERNIG GERIST ÉG FÉLAGI?

Geðhjálpar eru óháð hagsmunasamtök þeirra sem þurfa aðstoð vegna geðrænna vandamála, aðstandenda þeirra og annarra er láta sig geðheilbrigðismál varða. Samtökin eru rekin sem frjáls félagasamtök og eru fjármögnuð með styrkjum. Sökum þessa fer mikil orka á vegum félagsins í fjármögnun og styrktarsöfnun. Öllu fjármagni sem kemur inn til félagsins er beint eftir fremsta megni í málstaðinn þannig að það nýtist hagsmunahópnum sem allra best.

Geðhjálpar treystir á velgjörðir sinna félagsmanna sem greiða félagsgjald einu sinni á ári. Margt smátt gerir eitt stórt og því getur fjölgun félagsmanna lyft grettistaki í starfsemi félagsins.

Hægt er að gerast félagi með því að skrá sig á www.gedhjelp.is eða hringja á skrifstofu félagsins í síma 570-1700.



● GEÐORÐIN 10

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlíðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengi í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast

Skemmtilegra en Eurovision

Markaðsstjóri Eimskips var efins um jólagakeppni Geðhjálpar til að byrja með en komst fljótlega á allt aðra skoðun.

„Í hreinskilni sagt leist mér ekkert allt of vel á hugmyndina fyrst,“ segir Ólafur William Hand, markaðsstjóri Eimskips, þegar hann rifjar upp fyrstu viðbrögð sín við jólagagasamkeppni Geðhjálpar, Geðveik jól 2011. „Það var mikið að gera hjá okkur á þessum tíma, einum og hálfum mánuði fyrir jól, en við samþykktum að fá þau frá Geðhjálpar á fund og hlusta á kynningu á verkefninu. Ég skipti fljótt um skoðun, þetta var einmitt það sem fyrirtækið þurfti á þessum tíma,“ segir Ólafur og bætir við að stuttur fyrirvari hafi reynst kostur þegar upp var staðið.

„Við stukkum einfaldlega í málið og spurðum starfsfólk sem er viðloðandi tónlist hvort það væri tilbúið að spreyta sig, fyrirtækið myndi styðja við bakið á þeim varðandi kostnað og annað. Gottskálk Kristjánsson tók verkið að sér og vinnan fór á fullt. Við auglýstum á innri vefnum okkar eftir hljóðfæraleikurum og söngvurum, fengum fagfólk til að vinna með okkur að upptöku lagsins og við gerð myndbandsins. Þetta

vannst allt með góðri samvinnu.“

Ólafur segir þátttöku Eimskips í keppninni hafa rífið upp andann í fyrirtækinu. Fólk hafi kynnst hvert öðru á annan hátt og lært að vinna hvert með öðru á öðrum grundvelli en dags daglega. Lagið hafi hljómað um allt, starfsmenn horft á það á netinu og allir komist í jólasakap.

„Þátttakan í þessari samkeppni reyndist smellpassa inn í þá uppbyggingu sem við höfðum verið í með starfsfólki eftir hrúnið,“ segir Ólafur. „Við höfðum haldið námskeið um stefnumótun og fleira og þetta reyndist mikið móralskt pepp. Mér fannst ljósvakamiðlar landsins þó ekki taka verkefninu eins opnum örmum og þeir hefðu átt að gera. Það var miður því þarna lyftu stærstu fyrirtæki landsins grettistaki í að koma út lagi og myndbandi á mjög skömmum tíma. Það tekur hljómsveitir eins og U2 fleiri ár að koma út einni plötu! Við vorum rosalega stolt af okkar starfsfólki og því var leiðinlegt gagnvart þeim og gagnvart verkefninu sjálfu hvað ljósvakamiðlarnir voru seinir til. Ég hugsa að það hefði safnast meira ef lögin hefðu til dæmis verið spiluð í útvarpinu,“ segir Ólafur og bætir við að það hafi ekki verið takmark í sjálfu sér að vinna keppnina. Verkefnið hafi snúið um annað.



Ólafur William Hand, markaðsstjóri Eimskips, segir þátttöku fyrirtækisins í Geðveikum jólum hafa rífið andann upp í fyrirtækinu í skammdeginu. MYND/GVA

„Það skipti engu máli hver vann, verkefnið var yfir það hafið. Það var gleðin og ánægjan sem við sáum að okkar starfsfólk hafði af vinnunni við þetta

sem var nóg fyrir okkur. Fólk fékk að kynnast hlutum sem það hafði aldrei reynt áður. Ég viðurkenni að ég var ekki bjartsýnn en það breyttist þegar ég sá hvert

stefndi. Við sögðum sem betur fer já við þessu og verðum pottþétt með aftur ef af verður. Þetta er miklu skemmtilegri keppni en Eurovision!“

Eins og rokkstjörnur á göngunum

Lagið Ég óska þér góðra jóla vann jólagakeppnina Geðveik jól. Lagið samdi starfsmaður Eimskips.

„Ég fékk frjálssar hendur hvernig ég nálgæðist verkefnið og ákvað strax að semja lag og texta,“ segir Gottskálk Kristjánsson, verkefnastjóri í upplýsingatæknideild hjá Eimskip og höfundur að laginu „Ég óska þér góðra jóla“, en lagið vann jólagagasamkeppni Geðhjálpar, Geðveik jól 2011. Gottskálk er ýmsum hnútum kunnugur í tónlistarbransanum en segir þó ekki einfalt mál að semja jólagag.

„Ég hef verið að semja og spila, bæði sem trúbador og í hljómsveitum í mörg ár og samið slatta af popplögum og rokkklögum en það er ekkert einfalt að semja jólagag. Ég þurfti að setja mig í ákveðnar stellingar, drekka jólaöl og borða konfekt,“ segir Gottskálk og hlær. Hann fékk strax hugmyndir að lögum en ákvað svo að taka sér gömlu meistarana til fyrirmyndar.

„Ég fór að hugsa með mér hvernig meistararnir hafa gert þetta, Björggi Halldórs og fleiri. Þeir hafa yfirleitt samið jólatexta við ítalskar ballöður svo ég fór að hlusta á ítalska popptónlist til að skilja hljómaganginn. Prófaði svo að setja eitthvað saman með svipaðri blöndu og þá kom þetta bara.“

Gottskálk segir eftirleikinn hafa gengið eins og í sögu. Lítið mál hafi verið að finna hæfileikafólk úr röðum starfsmanna til að syngja og spila og allir boðnir og búnir að leggja hönd á plóginn.

„Það var auðveldi hlutinn. Það er margt hressst fólk hér hjá Eimskip sem er til í að prófa ýmislegt skemmtilegt, eitthvað sem brýtur upp daginn. Það var rosalega gaman að vinna þetta og margir voru að stíga vel út fyrir þægindarammann en höfðu gaman af. Sérstaklega þegar myndbandið var tekið, þá vorum við öll langt fyrir utan þægindarammann en það lukkaðist vel,“ segir hann hlæjandi.



Gottskálk H. Kristjánsson, verkefnastjóri í upplýsingatæknideild hjá Eimskip, er höfundur lagsins „Ég óska þér góðra jóla“ en lagið vann jólagagasamkeppni Geðhjálpar, Geðveik jól 2011. MYND/GVA

En var hópnum þá ekki tekið eins og rokkstjörnum á göngunum í fyrirtækinu? „Jú, þú getur rétt ímyndað þér það,“ segir Gottskálk. „Lagið var spilað í matsalnum og í jólafögnuði hjá öllum deildum og sviðsljósið skein á okkur í nokkurn tíma. Það var auðvitað gaman að sjá hvað allir voru ánægðir með útkomuna og það er fyrir öllu. Líka hvernig gekk með söfnunina hjá Geðhjálpar.“

Aðspurður segir hann hópinn ekki hafa stofnað formlega hljómsveit ennþá en tiltekið hafi þó kveikt ákveðinn neista hjá starfsfólki fyrirtækisins. „Eimskip var alltaf með kór og eftir þetta kom til tals að endurvekja hann. Þetta lifgaði upp á tilveruna í desember sem oft er dimmur. Kannski búum við bara til nýtt lag, hver veit.“



Tilvonandi rokkstjörnur hjá Eimskip. MYND/ÚR EINKASAFNI



Gottskálk segir lítið mál hafa verið að finna hæfileikafólk í fyrirtækinu til að syngja.



Starfsmenn stigu út fyrir þægindarammann þegar þeir léku í myndbandi við lagið en allt lukkaðist vel.

Við þökkum stuðninginn

Vogar

V.P.vélaverkstæði ehf lóndal 6

Kópavogur

Axis-húsgögn ehf Smiðjuvegi 9d
 Bílamálinn Varmi ehf Auðbrekku 14
 Fagsmiði ehf Kársnesbraut 98
 Glófi ehf, varma@varma.is Auðbrekka 21
 Goddi ehf Auðbrekku 19
 Hellur og garðar ehf Kjarrhólma 34
 Íslandsspil sf Smiðjuvegi 11a
 JSÓ ehf Smiðjuvegi 4b
 Kríunes ehf Kríunesi við Vatnsenda
 Líttfeti ehf - Sendibílar Engihjalla 1
 Nobex ehf Hlíðarsmára 6
 Rafmiðlun hf Ögurhvarfi 8
 Sólbaðstofan Sælan Bæjarlind 1
 Steinbock - þjónustan ehf Vesturvör 32a
 Strikamerki hf Hlíðasmára 12
 Suðurverk hf Hlíðarsmára 11
 Sóluturninn Smári Dalsvegi 16c
 Tannsmiðastofan sf Hlíðasmára 9
 Tölvutækni ehf Bæjarlind 12
 Vídd ehf, flisaverslun Bæjarlind 4

Garðabær

Fagval ehf Smiðsbúð 4
 Garðabær Garðatorgi 7
 Geislataekni ehf Laser-þjónustan Suðurhrauni 12c
 Hjallastefnan ehf Vífilisstaðavegi 123
 Íslandsfundir ehf Garðatorgi 7
 Manus ehf Smiðsbúð 7
 Öryggisgirðingar ehf Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Bílaverk ehf Kaplahrauni 10
 Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf Bæjarhrauni 8
 Hafnarfjarðarhöfn Óseyrarbraut 4
 Héðinn Schindler lyftur hf Gjótuhrauni 4
 Hvalur hf Hafnarfirði
 Höfn öldrunarmiðstöð Sólvangsvegi 1
 Krossborg ehf Stekkjarhvammi 12
 Kæling ehf Stapahrauni 6
 Rafal ehf Hringhellu 9
 Rafrún ehf Gjótuhrauni 8
 Raf-X ehf Hvaleyrarbraut 29
 Sjúkraþjálfarinn ehf Strandgötu 75
 Stálorka ehf Hvaleyrarbraut 37
 Stekkur ehf Berghellu 2
 Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf Reykjavíkurvegi 60
 Varma & vélaverk Dalshrauni 5
 Verkalýðsfélagið Hlíf Reykjavíkurvegi 64
 Þór, félag stjórnmenda Pósthólf 290

Reykjanesbær

DMM Lausnir ehf Iðavöllum 9b
 Fagræsting sf Háaleiti
 Grímsnes ehf Steinás 18
 Hársnyrtistofan Hár-inn Hafnargötu 44
 Íslenska félagið ehf Iðavellir 7a
 Kaplavæðing ehf Hólmgarði 2c
 Reiknistofa fiskmarkaða hf Iðavöllum 7
 Reykjanesbær Tjarnargötu 12
 Tannlæknast Einars Magnúss ehf Skólavegi 10
 Verkfræðistofa Suðurnesja hf Víkurbraut 13
 Verslunarmannafélag Suðurnesja Vatnsnesvegi 14
 Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum Hafnargötu 90
 Eco bílar ehf Njarðargötu 19

Grindavík

Vísir hf Hafnargötu 16
 Þorbjörn hf Hafnargötu 12

Sandgerði

Grunnskólinn í Sandgerði Skólastræti

Mosfellsbær

ÁS pípulagnir ehf s: 891-9388 Reykjabyggð 8
 Ísfugl ehf Reykjavegi 36

Akranes

Ehf, Álmskógum 1 Álmskógum 1
 Garðakaffi á safnasv. á Görðum Skólbraut 2
 Glit málnun ehf Einigrund 21
 Höfði hjúkrunar- og dvalarheimili Sólmundarhöfða 5
 Smurstöð Akraness sf Smiðjuvöllum 2
 Straumnes rafverktakar Krókátúni 22-24
 Vignir G. Jónsson hf Smiðjuvöllum 4
 GT Tækni ehf
 GrundartangaBorgarnes
 Borgarverk ehf, vinnuvélar Sólbakka 17
 Hótel Borgarnes hf Egilsgötu 14-16
 Sæmundur Sigmundsson ehf Brákarbraut 18-20
 Kvenfélag Staffholtstungna

Stykkishólmur

Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf Aðalgötu 20

Ólafsvík

Ingibjörg ehf Grundarbraut 22
 Kvenfélag Ólafsvíkur
 Tannlæknastofa A.B Heilsugæslust. Engihlíð 28

Hellissandur

Hjallasandur ehf Dyngjubúð 4
 Hraðfrystihús Hellissands hf Hafnarbakka 1
 Nónvarða ehf Bárðarási 6
 Skarðsvík ehf Munaðarhóli 10

Ísafjörður

Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum Aðalstræti 24
 Jón og Gunna ehf Austurvegi 2
 Kjölur ehf Urðarvegi 37
 Tréver sf Hafraholti 34
 Ferðaþjónustan í Heydal s: 456 4824
 www.heydalur.is Mjóafjörður

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður Aðalstræti 12
 Endurskoðun Vestfjarða ehf Aðalstræti 19
 Fiskmarkaður Bolungarvíkur og Suðureyrar ehf
 Árbæjarkanti 3

Glaður ehf

Jakob Valgeir ehf Grundarstíg 5
 Ráðhús ehf Miðstræti 1

Súðavík

Súðavíkurhreppur Grundarstræti 3

Flateyri

Sytra ehf Ólafstúni 2

Bildudalur

Hafkalk ehf Lönguhlíð 38

Þingeyri

Svalvogar ehf - harðfiskverkun Aðalstræti 51

Norðurfjörður

Hótel Djúpvík ehf Árneshreppi

Hvammstangi

Brauð- og kökugerðin ehf Hvammstangabraut 13a
 Húnaþing vestra Hvammstangabraut 5

Blönduós

Ráðunautaþjónusta Húnaþings og StrandaHúnaþing 13
 Húnavatnshreppur Húnavöllum

Skagaströnd

Kvenfélagið Hekla Skagabyggð
 Sveitarfélagið Skagaströnd Túnbraut 1-3

Sauðárkrúkur

Bókhaldsþjónusta KOM ehf Víðihlíð 10
 Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1
 Skinnastöðin hf Syðri-Ingveldarstöðum
 Útgerðarfélagið Sæfari ehf Hrauni

Akureyri

Dýralæknþjónusta Eyjafjarðar ehf Perlugötu 11
 Blikkrás ehf Óseyri 16
 Ferðaskrifstofa Akureyrar Ráðhústorgi 3
 Félagsbúíð Hallgilsstöðum Hallgilsstöðum
 Hársnyrtistofan Samson Sunnuhlíð 12
 Helgi Bergþórsson Klettaborg 39
 Hlíðarbol, leikskóli Hvítasunnukirkjunnar Skarðshlíð 20
 Ísgát ehf Laufásgötu 9
 Kjarnafæði hf Fjölningstötu 1b
 Norðurorka hf Rangárvöllum
 Pipulagnaþjónusta Bjarna Fannberg Jónssonar ehf
 Melateig 31
 Rafróst ehf Gránufélagsgötu 49b
 Raftákn ehf Glerárgötu 34
 Samherji hf Glerárgötu 30
 Steypusögum Norðurlands ehf Víðivöllum 22

Grimsey

Sigurbjörn ehf, útgerð Öldutúni 4
 Sæbjörg ehf Öldutúni 3
 Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnasonar ehf, GrimseyHátúni

Ólafsfjörður

Sjómannafélag Ólafsfjarðar Brekkugötu 9

Hrísey

Brekka ehf brekkanhrisey@brekkanhrisey.is

Húsavík

Höfðavélar ehf Höfða 1
 Ríkka ehf Sólbrekku 13
 Vikursmiði ehf Laugarholti 7d
 Fagranesbúíð Fagranesi

Laugar

Kvenfélag Reykdæla

Kópasker

Kvenfélag Öxfirðinga Rifós hf Lónin kelduhverfi

Bakkafjörður

Hraungerði ehf Hraunstíg 1

Egilsstaðir

Fljótsdalshérað Lyngási 12
 Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Einhleypingi 1
 Skrifstofuþjón Austurlands ehf Fagradalsbraut 11
 Klausturkaffi ehf Skriðuklaustri

Seyðisfjörður

Seyðisfjarðarkaupstaður Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

Launafl ehf Hrauni 3

Eskifjörður

Fjarðarþrif ehf Strandgötu 46

Neskaupstaður

Rafgeisli Tómas R Zoëga ehf Hafnarbraut 10
 Síldarvinnslan hf, útgerð Hafnarbraut 6

Fáskrúðsfjörður

Loðnunvinnslan hf Skólavegi 59

Breiðdalsvík

Dýralæknirinn á Breiðdalsvík Ásvegi 31

Höfn í Hornafirði

Heilbrigðisstofnun Suðausturlands Víkurbraut 31
 Hornabraut ehf Dalbraut 10
 Skinney - Þinganes hf Krossey
 Sveitarfélagið Hornafjörður Hafnarbraut 27
 Vatnajökull Travel Bugðuleiru 2
 Sambýlið Hólabrekka Hólabrekku
 Selfoss
 Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf Hrísmýri 3
 Bílverk B.A ehf Gagnheiði 3
 Búnaðarfélag Grafningshrepps Villingavatni
 Fjölbrotaskóli Suðurlands Tryggvagötu 25
 Plastiöjan ehf Gagnheiði 17
 Set ehf, röraverksmiðja Eyravegi 41
 Sumarhúsið og garðurinn ehf Fosshéiði 1
 Veitingastaðurinn Menam Eyrarvegi 8
 Viðgerðir og þjónusta ehf Gagnheiði 13
 Þjónustumiðstöðin Þingvöllum

Hveragerði

Dvalarheimilið Ás Hverahlíð 20

Þorlákshöfn

Fiskmark ehf Hafnarskeiði 21
 Frostfiskur ehf Hafnarskeiði 6
 Járnkarlínn ehf Unubakka 25

Flúðir

Hrunamannahreppur
 Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella

Bílaverkstæðið Rauðalæk ehf Lækjarbraut 4

Hvolsvöllur

Krappi ehf, byggingaverktakar Ormsvöllum 5
 Búaðföng, Hvolsvelli Bakkakoti 1
 Kvenfélagið Freyja Skíðbakka 1

Kirkjubæjarklaustur

Búval ehf - Kirkjubæjarklaustur Iðjuvöllum 3
 Hjúkrunar og dvalarheimilið Klausturhólar

Vestmannaeyjar

Bragginn sf, bílaverkstæði Flötum 20
 Frár ehf Hásteinsvegi 49
 Ísfélag Vestmannaeyja hf Strandvegi 28
 Nethamar ehf Flötum 31
 Rannsóknarþjón Vestmannaeyjum ehf Strandvegi 50
 Vélaverkstæðið Þór ehf Norðursundi 9
 Vinnslustöðin hf Hafnargötu 2
 Vöruval ehf Vesturvegi 18

