



Geðhjálp

ÞRIÐJUDAGUR 9. OKTÓBER 2018

Rit landsamtakanna Geðhjálp



Bera erfiða líðan og tilfinningar með stolti

Viktor Weissappel hannaði peysur og bætur fyrir Útmeð'a. Á hverri bót er að finna orð yfir ástand eða tilfinningu sem fólk á til að fela. ➔



Fyrsta skrefið dýrmætast

Ríkur þáttur í því að lifa góðu lífi er að búa við góða andlega og líkamlega heilsu. Góð geðheilsa felur ekki endilega í sér að vera hoppandi gláður alla daga eins og einhverjir kynnu að halda. Þvert á móti felur heilbrigði geðheilsa í sér sveiflur frá degi til dags. Við upplifum öll góða og slæma daga án þess að á því finnimst endilega haldþær skýring. Gliman við þessar sveiflur er einfaldlega hluti af þeirri lífsáskorun að vera manneskja og leita leiða til að lifa í jafnvægi og sátt við sjálfan sig og aðra.

Geðheilsa er ekki lengur góð þegar hún skerðir lífsgeði og getu fólks til að taka þátt í samfélaginu. Þegar svo er komið er rétt að stíga fyrsta skrefið til að leita sér hjálpar með því að segja einhverjum frá liðan sinni eins og ungt fólk og raunar fólk á öllum aldri er hvatt til að gera í forvarnarátaki Geðhjálp og Hjálparsíma Rauða krossins undir merkjum Útmeð'a. Fulltrúar átaksins ganga reyndar enn lengra með því að bera tilfinningar sínar með stolti á nýju Útmeð'a peysunum eftir Viktor Weissshappel. Þar fara sannarlega veruögur fulltrúar ungs fólks.

Geðheilsa ungs fólks á umbrotatímum er einmitt yfirskrift Alþjóða geðheilbrigðisdagsins á morgun, þann 10. október. Geðhjálp og Geðverndarfélag Íslands taka höndum saman um málþing um áhrif áfalla og erfiðra uppvaxtar-skilyrða á heilsu fólks á fullorðins-árum í húsakynnum Íslenskrar erfðagreiningar annað kvöld kl. 19.30. Aftur í Geðhjálparblaðinu fjallar Mark Bellis, aðalfyrirlesari á málþinginu, um niðurstöður rannsóknna fræðimanna á afleiðingum erfiðrar æsku á heilsu og velsæld fullorðinna og hvernig samfélagið getur lagst á eitt við að draga úr afleiðingum erfiðrar reynslu í æsku á heilsu og lífsskilyrði á fullorðins-árum. Óhætt er að mæla með fyrirlestri Bellis og annarra fyrirlesara á málþinginu.

Alþjóða heilbrigðisstofnunin hefur gefið út að 22-25% af íbúum í hinum vestræna heimi glími á einum eða öðrum tíma í lífi sínu við geðrænan vanda. Hvert og eitt okkar verður að finna sína eigin leið til að takast á við sinn vanda. Edda Karólína Ævarsdóttir mætti hamlandi streitu af hugrekki með því að kryfja vandann í útskriftarverkefni sínu við LHÍ. Rétt eins og Edda gekk Alda Karen Hjaltalin skrefi lengra en að hjálpa sjálfri sér að mæta geðrænum áskorunum með opnum hugræktarstöðvar í Bandaríkjunum í vor. Hver veit nema hugræktarstöð af sama tagi verði komin upp á Íslandi innan skamms. Spennandi verður að fylgjast með þessum ungu konum í framtíðinni.

Ein leið til að takast á við geðrænan vanda er að leita stuðnings og ráða jafningja, þ.e. annarrar manneskju í sömu sporum. Nokkrir sjálfshjálparhópar fólks með geðrænar áskoranir hafa starfað undir þaki Geðhjálpar undanfarin ár. Dýrmæt viðbót við þessa flóru fólst í stofnun sjálfshjálparhóps fyrstu kynslóðar Pólverja með þunglyndi og kvíða í upphafi ársins. Með styrk úr Þróunarsjóði innflytjendamála ræð Geðhjálp pólska sálfræðinginn Katarzynu Kudrzycka til að stýðja hópinn fyrstu skrefin. Katarzyna heldur ekki áðeins utan um fundi hópsins



tvisvar sinnum í mánuði heldur byður upp á ráðgjöf á pólsku eins og kemur fram í viðtali við hana í Geðhjálparblaðinu. Geðhjálp gleðst yfir því tækifæri að fá að stýðja þennan fjölmennasta hóp innflytjenda á Íslandi og vonast til að geta komið til móts við fleiri hópa innflytjenda í framtíðinni. Ljóst er að þörfin er brýn og færri leiðir í boði fyrir fólk með önnur tungumál en íslensku til að vinna úr geðrænum vanda sínum.

Því miður fjölgar hratt í hópi öryrkja með geðgreiningar á Íslandi. Nú eru öryrkjar með geðgreiningu að aðalgreiningu 38% allra öryrkja og hátt í 57% öryrkja eða um 11.000 manns ef taldir eru allir öryrkjar með geðgreiningu. Í ítarlegu viðtali við Hrannar Jónsson, formann Geðhjálp, á þessari síðu kemur fram að samtökin leggi áherslu á að Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks verði lögfestur í þeim tilgangi að tryggja réttaráhrif hans við endurskoðun gildandi lögræðislagi. Með slíkri endurskoðun yrði stigið stórt framfaraskref í mannréttindabaráttu þessa fjölmennna hóps.

Í viðtalinu litur Hrannar til baka til helstu verkefna samtakanna á fimm ára formannstímabili sínu. Þar nefnir hann meðal annars stofnun Bataskóla Íslands. Skólinn er einstæður að því leyti að hann byggir á jafnri þátttöku hefðbundinna sérfræðinga og notenda geðheilbrigðisþjónustunnar við mótun námsefnis og kennslu. Starfsemi skólans hefur farið langt fram úr væntingum og skiptir þar mestu ómetanlegt framlag þeirra Þorsteins Guðmundssonar og Estherar Ágústsdóttur, verkefnastjóra skólans. Þetta öflugra tveykji segir einmitt frá uppbyggingu skólans og stofnun Ungmennabekkar í viðtali á blaðinu.

Mikið vatn er runnið til sjávar frá því Geðhjálp var stofnuð fyrir réttum 39 árum. Breytingin er jafnvel áþreifanleg á síðustu 5 árum eins og kemur fram í viðtali við formann samtakanna. Félögum hefur fjölgað um ríflega 2.500, starfsemin aukist og sýnileikinn margfaldað á þessu stutta tímabili. Óhætt er að segja að framtíð félagsins sé björt og jarðvegurinn fyrir markmið félagsins um bætt þjónustu og betri réttindi er sannarlega góður meðal almennings, ekki hvað síst ungs fólks.

Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálp.

Besta hjálpin er oftast skilningur

Hrannar Jónsson, formaður stjórnar Geðhjálp, lætur af störfum næsta vor eftir fimm ára starf. Hann segir margt hafa áunnist á þessum tíma en mörg verkefni séu óleyst.

Margt hefur áunnist í starfsemi Geðhjálp þau tæplega fimm ár sem Hrannar Jónsson hefur starfað sem formaður stjórnar félagsins. Félagsmönnum hefur fjölgað úr tæplega 500 í 3.000, félagið flutti í nýtt húsnæði og allar skuldir hafa verið greiddar og því býr Geðhjálp við góðan fjárhag að sögn Hrannars. „Við höfum skýrt hlutverk sem félag mannréttinda- og hagsmunabaráttu, fræðslu og ráðgjafar. Við settum upp nýjar vefsíður, hjá félaginu sjálfu, Útmeð'a og mannréttindagátinni auk þess sem við erum með sterka viðveru á samfélagsmiðlum.“

Mörg baráttumál

Baráttumál Geðhjálp eru mörg hverju sinni en ef nefna ætti eitt sérstakt mál segir Hrannar það vera lögfestingu á samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fólks með fatlanir. „Það felur í sér svo margt sem við brennum fyrir eins og afnám þvingaðrar meðferðar og endurskoðun lögræðislagi. Fólk sem er að fást við geðrænar áskoranir er eini hópurinn sem þarf að búa við þvingaða meðferð.“

Annað sem Hrannar nefnir er mikilvægi þess að fá fólk, sem býr yfir eigin reynslu af geðrænum erfiðleikum, til að eiga alltaf sæti við borðið. „Það á bæði við þegar kemur að ákvörðunartöku og í störfum í geðheilbrigðiskerfinu. Við erum svoltitá á eftir Norðurlöndunum með þetta.“

Skilningur mikilvægur

Sérstakur skýrslugjafi mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna í geðheilbrigðismálum kom í heimsókn á vegum Geðhjálp í febrúar á þessu ári. Hann orðaði það svo að vandinn væri ekki efnaðjafnvægi í höfðinu á fólki heldur valdaójafnvægi í kerfinu og segir Hrannar það vera býsna nærri sanni. „Þingmaður spurði mig um daginn, hvernig getum við hjálpað? Er það með peningum eða lagasetningu? Mér fannst þetta góð spurning og eiginlega allt of góð til að geta svarað henni á staðnum. En eftir að hafa velt þessu fyrir mér í einhverjar vikur held ég að besta hjálpin sé að stjórnmalameñ hafi skilning á málaflokknum. Geðheilbrigðismál eru pólitik en ekki eitthvað sem hægt er að útvísta til sérfræðinga. Við ættum að hætta að leita að einni pakkalaus sem virkar fyrir alla. Við þurfum alls konar hluti. Geðheilsa er líka eitthvað sem er svo tengt menningu og samfélagi.“

Baráttan skarast

Hrannar lætur af störfum næsta vor en segir gott og reynslumikið fólk sitja áfram í stjórn. „Það er auðvitað þess og nýs formanns að marka framtíðina. Það eru miklir vindar að blása. Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fólks með fatlanir er að hreyfa mikið við hugmyndum okkar um fatlanir, fólk og samfélag. Eg vona að fólk og félag sem hafa verið að hreyfa sig hvert í sínum kassa fari að sjá skýrar hvernig baráttu þeirra skarast mikið og stýðja baráttu



„Geðheilbrigðismál eru pólitik en ekki eitthvað sem hægt er að útvísta til sérfræðinga,“ segir Hrannar Jónsson, formaður stjórnar Geðhjálp. MYND/ANTON BRINK

Þingmaður spurði mig um daginn, hvernig getum við hjálpað? Er það með peningum eða lagasetningu? Mér fannst þetta góð spurning og eiginlega allt of góð til að geta svarað henni á staðnum.

hvert annars. Það á t.d. við félag innan Öryrkjabandalagsins, verkalyðshreyfinguna, samtök samkynhneigðra, feministar og þeirra sem láta sig fíkn varða.“

Mikilvæg ráðstefna

Þegar hann litur til baka stendur ýmislegt upp úr en hann segir að sér þyki þó vænst um ráðstefnu félagsins á þessu ári um vatnaskil í geðheilbrigðismálum. „Við þýðnum skýrslu sérstaks skýrslugjafa mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna um ástand geðheilbrigðismála. Eg held að það plagg eigi eftir að verða leiðarljós næstu árin. Við settum á fót Bata-skóla Íslands með hjálp Reykjavíkurborgar og fleiri aðila. En svo verð ég líka að nefna öll viðkynnin við þann fjölbreytilega hóp sem hefur glimt við geðræna erfiðleika. Batakvöldin okkar, þar sem fólk hefur sagt sögu sína, eru einnig eftirminnileg.“

Hættum að fela tilfinningar og líðan

Útmeð'a og Viktor Weisshappel hafa hannað peysur og bætur þar sem hver og einn getur útbúið sína einstöku peysu með því að taka orð yfir ástand eða tilfinningar, setja þau á peysu og bera með stolti.

Hönnuðurinn bak við peysurnar, Viktor Weiss-happel, útskrifaðist úr Listaháskólanum árið 2015 en lokaverkefnið hans snerist um þunglyndi og geðklofa. „Mér þykir þetta málefni mjög áhugavert og þess vegna valdi ég mér þessi efnis-tök í lokaverkefnið. Eg tók viðtal við mann sem heitir Alfreð Gígja og er með geðklofa og þunglyndisgreiningu og gerði bókverk með myndrænni framsetningu á tölf frásögnum úr lífi hans. Það var sér-staklega fróðlegt að skyggast inn í hans hugarheim.“

Viktor segir hugmyndina að baki peysunum vera að myndgera orð yfir erfiðar tilfinningar og ástand. „Orð sem fólk á til með að fela, eins og til dæmis orðin „kviði“ og „þunglyndi“, segir hann. „Það er mikilvægt að opna umræðuna og tala um tilfinningar sínar.“

Með því að bera orðin yfir tilfinningarnar utan á þér ertu að breyta merkingunni, þú ert að bera þína „kvilla“ með stolti.“ Tilgangur Útmeð'a verkefnisins er að hvetja ungt fólk, sem og alla aðra, til að ræða um og viðranda vandamál sín og leita sér faglegrar aðstoðar ef á þarf að halda.

Viktor segir viðbrögðin við peysunum hafa verið framfarir vonum. „Viðbrögðin hafa verið þvilkigt góð og eru margir búnir að koma til mín og segja mér frá sinni reynslu.“



Viktor Weiss-happel, hönnuður bótanna, segir viðbrögðin hafa verið framfarir vonum. MYND/ANNA MAGGÝ

Þetta virðist hitta á taug í samfélaginu, allir eru að dila við eitthvað og margir reiðubúnir að tala um það. Þetta gerir samtalið auðvitað auðveldara.“

Hægt er að velja um þrettán tegundir af bótum. „Við byrjuðum á að gera 11 bætur með orðunum kviði, þunglyndi, stress, reiði, ranghugmyndir, meðvirkni, seigla, einmanaleiki, sorg, feimni og vonleysi og nú eru þær bara að klárast þannig að við pöntuðum aðra sendingu og bættum tveimur við, félagsfærni og ADHD.“

Sjálfur valdi Viktor sér bætur með orðunum kviði og stress. „Eins og flestir tengi ég við margar af

bótunum en þessar höfðuðu einna helst til mín.“

Hægt er að kaupa eins margar bætur og hver vill og raða þeim á að vild. Þær er hægt að strauja á flestallar flíkur. Bæturnar má nálgast í Húrra Reykjavík á Hverfisgötu, sumar eru reyndar uppseldar en von er á nýrri sendingu um mánaðamótin.

Útmeð'a er vitundarvakning Geðhjálp og Hjálparsíma Rauða krossins um geðheilbrigði ungs fólks sem gengur út á að hvetja ungt fólk og reyndar fólk á öllum aldri til að segja frá erfiðri andlegri líðan í því skyni að taka fyrsta skrefið til að leita sér hjálpar. Heimasiða vitundarvakningarinnar er www.utmeda.is.

Með því að bera orðin yfir tilfinningarnar utan á þér ertu að breyta merkingunni.

Viktor Weisshappel



Bæturnar eru til í þrettán mismunandi útgáfum sem hver um sig ber eitt orð yfir tilfinningar eða geðrænt ástand.



Elin Metta Jensen knattspyrnukona Tilfinningar eru mannlegar

Hvaða bætur valdir þú á þína peysu?

Sorg – meðvirkni – reiði – stress – feimni – seigla Hvers vegna?

Ég hef fundið fyrir öllum þessum tilfinningum á einhverjum tímamarki í mínu lífi, stundum sinni í hverju lagi en stundum mörgum þeirra í senn. Síðan skipti mig miklu máli að hafa seigla á bakinu því reynslan hefur sýnt mér að það er betra að hafa hana með í för.

Hversu miklu máli skiptir að fyrirmyndir eins og þú og raunar allir komi út með reynslu sína af geðrænum vanda?

Ég held að umræðan um geðrænan vanda skipti gríðarlega miklu máli, ekki síst í dag þegar samfélagsmiðlar draga oft upp glansmynd af raunveruleikanum. Þess vegna er mikilvægt að við gerum okkur grein fyrir því að það sé mannlegt að finna fyrir rófi tilfinninganna og það á ekki að vera feimnismál. Við eigum að geta talað um tilfinningar og leitað okkur hjálpar án þess að skammast okkar fyrir nokkurn hlut.



Við eigum að geta talað um tilfinningar og leitað okkur hjálpar án þess að skammast okkar.

Elin Metta Jensen



Young Karin tónlistarkona Það hjálpar að opna sig

Hvaða bætur valdir þú á þína peysu?

Ég valdi kviða, vonleysi, þunglyndi, stress og ranghugmyndir. Mér finnst ég tengja mest við þessar bætur þar sem ég hef verið að kljást við þunglyndi, kviða og áráttu/þráhyggjuröskun í þó nokkurn tíma.

Hversu miklu máli skiptir að fyrirmyndir eins og þú og raunar allir komi út með reynslu sína af geðrænum vanda?

Það skiptir mjög miklu máli og vonandi hvetur það aðra til þess að tala opinskátt um sína andlegu líðan. Það hjálpar að opna sig og tala við einhvern. Það hjálpaði mér svo mikið, ég væri ekki á þeim góða stað sem ég er á í dag hefði ég ekki leitað mér hjálpar. Komum útmeð'a.



Það versta sem hægt er að gera við sjúkdómum sem þessum er að þegja um þá.

Jóhann Kristófer Stefánsson



Jóhann Kristófer Stefánsson tónlistarmaður Fólk er tilbúið að hlusta

Hvaða bætur valdir þú á þína peysu?

Bæturnar sem ég valdi voru reiði, einmanaleiki, þunglyndi, sorg og kviði.

Af hverju?

Ég valdi þessar bætur því allar þessar tilfinningar kannast ég við, bæði hjá sjálfum mér og fólki sem stendur mér nærri.

Hversu miklu máli skiptir að fyrirmyndir eins og þú og raunar allir komi út með reynslu sína af geðrænum vanda?

Það er mikilvægt að fyrirmyndir og opinberar persónur ræði opinskátt um sína reynslu af geðrænum vanda til þess að setja fordæmi. Það versta sem hægt er að gera við sjúkdómum sem þessum er að þegja um þá og því er mikilvægt að opna umræðuna upp á gátt svo að sem flest sjái að þau standi ekki ein, heldur séu úrlausnir í boði og að fólk sé tilbúið að hlusta.

Erfið reynsla veldur verri heilsu

Mark Bellis, prófessor og ráðgjafi hjá Alþjóða heilbrigðismálastofnuninni WHO og fleiri alþjóðlegum stofnunum, fjallar um afleiðingar áfalla og erfiðra uppvaxtarskilyrða á heilsu og velsæld fullorðinna á opnu málþingi Geðhjálp og Geðverndarfélags Íslands á Alþjóðlega geðheilbrigðisdaginn.

Bellis hefur lagt áherslu á rannsóknir í framhaldi af svokallaðri Adverse Childhood Experiences (ACE) rannsókn um áhrif erfiðra upplifana í æsku á heilsu á fullorðinsárum. ACE rannsóknarteymið skilgreindi 10 algengustu áföll og erfiða reynslu í uppveiti 17.000 þátttakenda í rannsókninni fram að 18 ára aldri og sýndi fram á sterk tengsl milli fjölda þessara áfalla eða ACE-stiga við andlegan, líkamlegan og félagslegan vanda á fullorðinsárum. Með öðrum orðum þá sýndu rannsakendurnir fram á að fjöldi stiga/áfalla gæfi til kynna vaxandi hættu á heilsufars- og félagsvanda síðar á ævinni.

Um hvað fjallar fyrirlestur þinn á Íslandi?

Ég mun ræða um hvernig ofbeldi, vanræksla og upplifun af heimilisofbeldi og önnur erfið uppvaxtarskilyrði geta breytt því hvernig við þróumst, ekki aðeins andlega heldur einnig líkamlega. Þegar börn upplifa erfið áföll í æsku hættir þeim fremur en öðrum börnum til að tileinka sér óheilsusamlega lífshætti eins og að reyka, misnota vímuefni og sýna ofbeldisfulla hegðun og þróa því frekar með sér langvarandi heilsu-



Próf. Mark Bellis, rannsóknastjórnandi við Lýðheilsustofnanir Wales og Stóra-Bretlands og stjórnarformaður miðstöðvar forvarna gegn ofbeldi hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni WHO.

brest eins og sykursýki og hjartasjúkdóma seinna á ævinni. Ég mun einnig segja frá því hvernig sumum börnum með erfiða upplifun að baki tekst með því að þróa með sér seiglu að komast hjá þessum vandamálum. Ég mun velja því upp hvernig við getum unnið gegn erfiðri upplifun barna, byggt upp seiglu og þróað þjónustu sem styður betur við fólk, bæði börn og fullorðna, sem hefur orðið fyrir slæmri reynslu á uppvaxtarárunum.

Hvað geta yfirvöld gert til að draga úr afleiðingum erfiðra uppvaxtarskilyrða á samfélagið?

Við þurfum að byggja upp seiglu í börnum okkar og samfélögum. Seiglu er hægt að þróa á margan hátt, til dæmis með því að tryggja að börn hafi alltaf aðgang að fullorðnum einstaklingi sem þau geta treyst og talað við. Hægt er að þróa seiglu með því að gefa börnum tækifæri til að vera virkir þátttakendur í samfélaginu, veita þeim tilfinningu fyrir því að þau geti náð

árangri, veita þeim sterkar fyrirmyndir til að horfa upp til og með ýmsum öðrum hætti. Við getum byggt upp betri áfallastuðning og félagslega, heilbrigðis-, mennta- og réttarkerfinu. Þjálf þarf starfsfólk upp í að skilja áhrif áfalla í barnæsku á hegðun og heilsu á fullorðinsárum. Með því móti er því betur gert kleift að hjálpa börnum í þörf fyrir slíkan stuðning.

Hvað geta þeir sem hafa átt erfiða æsku gert til að draga úr afleiðingum þess?

Þættir eins og að tengjast öðru fólk, iðka íþróttir og taka þátt í vinnumarkaðnum ef viðkomandi er fær um slíkt, eru hjálplegir til að vinna gegn hugsanlegum áhrifum erfiðra áfalla í æsku. Stundum getur hjálpað að tala við heilbrigðisstarfsfólk. Í rannsóknum okkar kemur fram að fæstir höfðu rætt við sérfræðinga um erfið uppvaxtarár sín. Núna erum við að skoða hversu gagnlegt getur verið fyrir fólk að deila reynslu sinni með heilbrigðisstarfsfólki jafnvel löngu eftir erfiðar upplifanir.

Ef takast á að ná árangri verða allar viðeigandi stofnanir að tileinka sér skilning og leggja á eitt til að ná árangri í verkefnum. Við höfum stofnað ACE-miðstöð

Við þurfum að byggja upp seiglu í börnunum okkar og samfélögum.

með fjármögnun frá nokkrum opinberum stofnunum til að auka skilning innan þjónustustofnana á því hvernig hægt sé að varna og bregðast við afleiðingum áfalla og erfiðra upplifana í æsku. Við höfum komist að því að rót marga erinda fólks til heilsugæslunnar, lögreglunnar, félagsþjónustunnar eða menntastofnana er hægt að rekja til erfiðra upplifana í æsku. Með því að auka skilning starfsmanna viðkomandi stofnana á þessari staðreynd stuðum við að því að þær vinni betur saman og bjóði fólk viðeigandi stuðning. Fólk þarf ekki aðeins að upplifa þennan stuðning frá sérfræðingum heldur einnig framlinustarfsfólki því að sérfræðingarnar hitta fólk oft ekki fyrr en vandamálin eru orðin alvarleg og erfiðara er að takast á við þau.

Dulin áhrif erfiðrar reynslu í æsku á heilsufar á fullorðinsárum

Opni málþing Geðhjálp og Geðverndarfélags Íslands á Alþjóða geðheilbrigðisdaginn 10. október 2018.

Fyrirlestarsalur Íslenskrar Erfðagreiningar við Sturlugötu 8.

Fundarstjóri Kjartan Valgarðsson, framkvæmdastjóri Geðverndarfélags Íslands.

Aðgangur ókeypis

- 19.30 – 19.40 **Opnunarávarp**
Gunnlaug Thorlacius, formaður Geðverndarfélags Íslands.
- 19.40 – 20.45 **Áhrif erfiðrar reynslu í æsku á heilsu á fullorðinsárum, kostnaður og forvarnir**
Pr. Mark Bellis, stjórnandi rannsókna við Lýðheilsustofnanir Wales og Stóra Bretlands og stjórnarformaður miðstöðvar forvarna gegn ofbeldi hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni WHO.
- 20.45 – 21.05 **Heilsa fullorðinna í ljósi erfiðrar æsku**
Margrét Ólafía Tómasdóttir, dr. í heilsugæslulækningum og lektor við Háskóla Íslands.
- 21.05 – 21.20 **Fjallabaksleið til nýs lífs**
Sara Elísa Þórðardóttir varapingmaður.
- 21.20 – 21.35 **Fræðsluáttak Geðhjálp um afleiðingar erfiðrar reynslu í æsku á heilsu á fullorðinsárum**
Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálp.
- 21.35 – 21.45 **Samantekt og umræður.**



Stress er ekki eðlilegt ástand

Stress og kvíði voru viðfangsefni Eddu Karólinu Ævarsdóttur í útskriftarverkefni hennar frá Listaháskóla Íslands í vor. Hún segist betur í stakk búin að takast á við kvíða eftir vinnslu verkefnisins.

Ég hef sjálf verið að kljást við kvíða frá því ég var tánungur. Hef verið með mikinn félagskvíða, verið feimin og hrædd við álit annarra, sem er stórkostlegt að dila við sem upprennandi listakona. Það var mjög stressandi tilhugsun að útskrifast úr Listaháskólanum þar sem útskriftarsýningin er frekar stór og eins og fyrsta skrefið inn í atvinnulífið. Ég var því mjög fljótlega farin að kvíða fyrir kvíðanum sem myndi óumflýjanlega fylgja þessu opinberasta verkefni lífs míns þangað til,“ segir Edda Karólína sem útskrifaðist úr grafískri hönnun frá Listaháskóla Íslands í vor en sýndi verkefni sitt aftur í Peysupartíy Útmeða'á í Listasafni Reykjavíkur í september.

Hún hugsaði með sér að besta leiðin til að koma í veg fyrir kvíðann væri að fjalla um hann í útskriftarverkefninu. Hún talaði við sálfræðinga og fleiri sem fást við kvíða en vendipunkturinn var þegar hún kíkta í kaffi til ömmu sinnar og afa. „Ammu var langt gengin með Alzheimer og afa hafði kynnt sér rannsóknir á sjúkdómnum frá því hún greindist. Þegar ég var að segja þeim frá verkefninu minnu fór afa að tala um að nýjustu rannsóknir bendi til að stress og kvíði séu miklir áhrifavaldar í þróun Alzheimersjúkdómsins. Ég hafði fram að þessu bara þælt í sálfræðilegri hlið kvíða en fór þarna að velta fyrir mér líkamlegum viðbrögðum sem opnaði nýja vídd.“

Verk Eddu Karólinu heitir STRESS og skiptist í þrjá kafla. „Í



Edda Karólína við verk sitt STRESS sem hún sýndi aftur í Peysupartíy Útmeða'á í Listasafni Reykjavíkur í september.

fyrsta kaflanum lýsi ég upplifun fólks af stressi og kvíða og útskýri hvað er að gerast í líkamanum sem veldur þessari upplifun. Annar kaflinn útskýrir langtímaáhrif stress. Þar er sýnt hvernig það getur leitt til alvarlegra kvilla

eins og insúlínviðnáms í frumum sem leiðir til sykursýki og hvernig öfnótt af stresshormóninu kortísól getur haft áhrif á heilafurum og nýmyndun þeirra, minnkað heilann og hægt á allri starfsemi hans sem getur leitt til þunglyndis

og Alzheimer. Í þriðja kaflanum er bent á einfaldar líkamlegar leiðir til að vinna gegn stressi og snúa við áhrifum þess á líkamann. Til dæmis með því að skokka, finna angan af lavender og vanillu, eiga samskipti við vini og fjölskyldu

„Ég var því mjög fljótlega farin að kvíða fyrir kvíðanum sem myndi óumflýjanlega fylgja þessu opinberasta verkefni lífs míns.“

og stunda djúþöndun eða jóga. Myndirnar eru merktar númerum og með verkinu kemur myndlykill þar sem nákvæmar útskýringar fylgja sömu númerum og á myndunum.“

Viðtökurnar hafa verið góðar að sögn Eddu Karólinu. „Margir tengja við verkio og segjast hafa lært ýmislegt af því og ég hef selt mikið af plakötum. Mest um vert finnst mér að geta minnt fólk á að stress er ekki eðlilegt ástand heldur álag á líkama og sál sem getur haft alvarlegar afleiðingar ef ekkert er að gert. Álagio kemur úr öllum áttum og það er orðið eðlilegt að vera sífellt stressaður og mér finnst oft eins og stress sé ranglega talið metnaður.“

En hjálpaði verkefnið henni sjálfri? „Já, eftir á. En ég var mjög stressuð í öllu þessu ferli. Ég hélt að þetta myndi hjálpa mér en kannski hafði það bara öflug áhrif. En núna er ég mun betur í stakk búin að kljást við streitu en áður.“

Nánari upplýsingar um verk Eddu Karólinu má finna á vefsíðunni eddakarolina.com.



Porsteinn Guðmundsson og Esther Ágústsdóttir eru verkefnastjórar Bataskólans. MYND: EYÞOR

Flýttir bata eftir geðrænar áskoranir

Nemendur í Ungmennabekknnum glíma við önnur viðfangsefni en í þeim hefðbundna, viðfangsefni sem hvíla á ungu fólki.

Porsteinn Guðmundsson

Bataskóli Íslands hjálpar fólki að læra um geðrænar áskoranir og lifa með einkennum þeirra. Skólinn hefur nýlega stofnað sérstakan ungmennabekk til að bæta þjónustu við ungt fólk.

Bataskóli Íslands er tilraunaverkefni Geðhjálp og Reykjavíkurborgar til þriggja ára sem er nú á öðru ári. Skólinn er fyrir fólk frá 18 ára aldri sem hefur glímt við geðrænar áskoranir, aðstandendur þess og starfsfólk á velferðar- og heilbrigðisviði, en hlutverk hans er að hjálpa fólki að flyta bata eftir geðrænar áskoranir, auka bæði lífsgæði og sjálfskiðning ásamt því að fræða og draga úr fordómum milli einstakra hópa.

Porsteinn Guðmundsson og Esther Ágústsdóttir, verkefnastjórar skólans, segja að nýlega hafi verið ákveðið að stofna sérstakan ungmennabekk til að bæta þjónustu við yngra fólk og hann hafi verið fljótur að fyllast. „Starfsemi Bataskólans er ólík öðrum skólum, sérstaklega af því að við erum með tvo umsjónarmenn í hverju námskeiði,“ segir Esther. „Það er alltaf sérfræðingur vegna sérþekkingar, eins og sálfræðingur, íþróttfræðingur, iðjuþjálfari eða eitthvað slíkt og svo er líka sérfræðingur vegna reynslu, aðili sem hefur sjálfur reynslu af geðrænum áskorunum. Þetta er gert til að raddir allra sem að málinu koma heyrast, en við vinnum eftir batamiðaðri hugmyndafræði af fyrirmynd Nottingham Recovery College.“

„Ástæðan fyrir því að við stofnuðum sérstakan ungmennabekk var fyrst og fremst þörf á að ná til unga fólksins og þeirra sem hafa gengið í gegnum geðræn veikindi nýlega. Rannsóknir sýna að því fyrir sem fólk kemst á bataveg, því betra,“ segir Porsteinn. „Þetta var líka tilraun hjá okkur. Við vildum sjá hvort það væri áhugi hjá ungu fólki á að vera saman í bekk, því ungt fólk hefur annan reynsluheim en eldra fólk og því gæti skapast öðruvísi umræða. Þetta hefur reynt vel og við höfum fundið fyrir miklum áhuga, enda vorum við fljót að fylla bekkinn.“

„Nemendur í Ungmennabekknnum glíma við önnur viðfangsefni en í

Þetta virðist gefa bæði von, stjórn og tækifæri, sem eru einmitt einkunnarorð skólans.“

Esther Ágústsdóttir

þeim hefðbundna, viðfangsefni sem hvíla á ungu fólki og endurspegla reynsluheim þess,“ segir Esther. „Við vonumst líka til að þessi bekkur geti orðið stökkpallur fyrir þau yfir í aðra hluti, s.s. nám, starf eða sjálfbodaliðastarf. Þetta er líka stökkpallur í meiri virkni og aukin lífsgæði almenn.“

Margir sem hafa komið í Bataskólann tala um að námið hafi rofið félagslega einangrun. „Fólk talar um að það komist í aukna virkni og þetta virðist gefa bæði von, stjórn og tækifæri, sem eru einmitt einkunnarorð skólans,“ segir Esther. „Fólk talar líka um að það læri um ýmislegt tengt geðheilsunni mjög hratt og það flýtur auðvitað fyrir bata.“

„Við bjóðum upp á fjölbreytt úrval námskeiða og skorum á alla sem eru í bataferli eftir geðrænar áskoranir að skoða það sem er í boði á heimasíðunni okkar,“ segir Porsteinn.

Porsteinn og Esther sjá fram á bjarta framtíð. „Við höfum fengið rosalega góð viðbrögð, bæði frá nemendum, samstarfsfólki og fólki í kerfinu sem hefur fylgst með þessu verkefni,“ segir Porsteinn. „Það hefur verið mjög hvetjandi fyrir okkur.“

Við klárum tilraunaverkefnið á næsta ári, en við bindum miklar vonir við að bæði halda áfram og efla og stækka skólann, því við þurfum að anna eftirspurn,“ segir Porsteinn. „Við höldum að sjálfsögðu ótraud áfram.“

Frekari upplýsingar má finna á www.bataskoli.is og Facebook-síðunni Bataskóli Íslands.



Alda Karen er einkar vinsæll fyrirlesari og trúðfyllti Eldborg með LIFE Masterclass-fyrirlestri sínum fyrr á þessu ári. Hún stefnir að opnun hugræktarstöðvar á Íslandi. MYNDIR/ANTONÍA LÁRUSDÓTTIR

Ég er nóg eins og ég er

Alda Karen Hjaltalín starfar við hugræktunarstöðvar í New York. Þar takast einstaklingar á við huga sinn og framandi aðstæður í sýndarveruleika. Hún segir borgina góða og slæma fyrir geðheilsuna.

Mig langaði alltaf að búa í New York, alveg síðan ég fór þangað með ömmu Rósu í stelpuferð yfir helgi þegar ég var sautján ára," segir Alda Karen sem eftir helgarferðina með ömmu sinni hengdi upp mynd af Empire State-byggingunni á vegg í herberginu sínu.

„Sem er skondið í ljósi þess að nú labba ég fram hjá Empire State á hverjum einasta morgni á leið í vinnuna.“ segir Alda Karen sem hafði löngum verið með hugann við það að flytja vestur um haf og stökkt til í fyrri þegar hún sá tækifæri til þess.

„Áður en ég vissi af hafið ég búð hér í heilt ár. Ég elska alheimssuðupottinn New York; hér er allt af öllu, og nóg af því. Í borginni býr fólk frá öllum heimshornum og margir að gera svo skemmtilega hluti. Drifkraftur New York-búa er líka svakalegur og ég er í því að reyna að halda í við þá. Undiraldan á þessum sinn er engri lík, hér eru allir á hundrað, öllum stundum og alltaf.“

Besta eintraða borgin

Í erli stórborgaryssins segist Alda Karen þurfa að minna sig á að vera sinn allra besti vinur.

„Svo margir hér eru mjög önnum kafnir og að vinna í öllu og fólk á það aðeins til að gleyma því að við erum öll mennig. Maður þarf því að vera þess minnugur að skamma sig sjálfan ekki um of fyrir að vera ekki alltaf á fullri fart og minna vini sína á að það er nóg pláss fyrir alla.“

Þegar kemur að geðheilsu telur Alda Karen New York fara ýmist mjög vel með hana eða mjög illa.

„New York er að minnu mati



Öldu Karen líkar vel í New York.

besta borg í heimi en hún er líka ein sú eittraða. Á einum stað getur maður fengið subbulegata hamborgara í veröldinni og hinum megin við götuna 100 prósent lifrænan spinat-smoothie með háklassa engiferskoti. Þetta er bara spurning um að finna sitt jafnvægi í borginni og búa til sitt eigið samfélag innan hennar.“

Komast í topphugarástand

Í New York starfar Alda Karen sem ráðgjafi og fyrirlesari.

„Ég tek einstaklinga í persónulega ráðgjöf og/eða lífsefningu, ásamt því að þjónusta fyrirtæki við markaðssetningu.“ upplýsir Alda Karen sem einnig heimsækir unglinga og ungmenni í samstarfi við Kevin Williams sem setur upp

vinnusmiðjur sem taka á andlegri heilsu krakka á aldrinum þrettán til átján ára.

„Um þessar mundir er ég líka að komast á fullan skrið með hugræktunarstöðvar í New York. Ég er afar spennt fyrir þeim og hef unnið í hugræktunarstöðvum síðan við settum þá fyrstu upp í apríl í Teachable-skrifstofunum á Manhattan,“ segir Alda Karen.

Hugræktunarstöð er andleg heilsurækt, sérstaklega hönnuð fyrir hugann.

„Í stað þess að vera með einkaþjálfara erum við með sálfræðinga og svokallaða „peppara“ (e. performance enhancement coaches). Tími hjá þeim er minna eins og sálfræðitími en meira eins og þeptími til að komast í topphugarástand fyrir daginn,“ útskýrir Alda Karen.

Talar við heilann

Æfingaaðstaða hugræktunarstöðva samanstendur ekki af lóðum heldur sýndarveruleikagleraugum og heymartólum.

„Með þeim tækjum setjum við einstaklinga inn í ákveðnar aðstæður. Ef manneskja hræðist til dæmis að tala frammi fyrir fólki látum við hana spreyta sig á að tala frammi fyrir tíu þúsund áheyrendum, svo fimm þúsund og að lokum tuttugu manns. Á meðan fær maður að upplifa bestu mögulegu viðbrögðin en líka þau verstu og svo í meðallagi. Með því gerum við það óþekkt þekkt fyrir heilann,“ útskýrir Alda Karen sem trúir því að manneskjan sé sjálf sín stærsta hindrun.

„Þar spilar heilinn stórt hlutverk

Ég tala reglulega við heilann eins og minn besta vin.

Alda Karen Hjaltalín

en með því að láta hann venjast aðstæðum getum við hjálpað honum að vinna með einstaklingnum í stað þess að vinna gegn honum. Við notum einnig spjaldtölvur með alls kyns leikjum fyrir minnið og gerum fleiri æfingar fyrir heilann,“ segir Alda Karen sem er líka með hóptíma og vinnusmiðjur. „Þar tala ég við heilann og um hvað hægt er að gera dagsdaglega til að bæta hug okkar og sjá lífið út frá nýju sjónarhorni.“

Hugarræktunarstöðvar eru hugsaðar fyrir alla þá sem vilja þjálfa hugann.

„Stærsti hópurinn sem sækir til okkar eru frumkvöðlar sem ætla sér að ná langt í lífinu, sem og ungt fólk sem gegnir háttsettum störfum,“ upplýsir Alda Karen sem hefur í hyggju að stofna hugræktunarstöð á Íslandi.

„Ég er alltaf með fallega Ísland á bak við eyrað og með augun opin fyrir tækifærum til að opna slíka stöð heima. Í dag er þó hægt að fá þjónustu okkar inn til fyrirtækja þar sem við tökum kaffistofuna yfir í nokkra tíma og breytum henni í pop-up hugræktunarstöð.“

Tökum okkur af alvarlega

Geðræktarmál hafa lengi verið Öldu Karen hugleikin.

„Þegar ég var sölu- og markaðs- stjóri hjá Saga Film var ég iðulega með ráðgjöf og fyrirlestra um sölu-

og markaðsmál. Þar áttaði ég mig fljótt á að ég var í raun að spjalla um líf og hugarfar fólks og áður en ég vissi af voru geðræktarmál það eina sem ég talaði um í fyrirlestrum mínum,“ útskýrir Alda Karen sem getur þess að hlúa vel að eigin geðheilsu í annasömu lífi sínu í New York.

„Eins og New York gefur mér brjálæðislega orku er ekkert sem jafnast á við fagra Ísland. Ég er svo heppin að vera með viðskiptavini á Íslandi og fæ því að koma í heimsókn á tveggja mánaða fresti í nokkra daga í senn. Þá drekk ég í mig náttúruna áður en ég fer aftur heim í steypufurmskógin,“ segir Alda Karen sem hefur líka ætíð hugfast að vera sín eigin besta vinkona.

„Ég tala reglulega við heilann minn um þær hugsanir og tilfinningar sem hann setur í huga minn og gæti þess að tala við hann eins og minn besta vin. Mér finnst líka óskaplega gott að skrifa niður hugsanir mínar og tilfinningar og sitja aðeins með þeim; bara leyfa mér að líða vel með þeim og ímynda mér að ég sé að horfa á þær eins og bíla í umferðinni. Við tökum okkur oft svo alvarlega, bæði hugsanir okkar og líðan, en stundum er gott að halla sér aðeins aftur og leyfa bilunum að keyra aðeins um án þess að reyna að stjórna trafikkinni.“

Alda Karen veit líka að hún er alveg nóg.

„Það gefur svo ótrúlega góða frelsistífinningu að vita að ég sé nóg og því endurtek ég það oft við sjálfa mig. Ég þarf ekki að vera neit eða gera neitt sérstakt frekar en ég vil. Ég er nóg. Alveg eins og ég er akkúrat núna.“

Sjálfsþjálfarhópur fyrir Pólverja á Íslandi

Katarzyna Kudrzcka sálfræðingur leiðir sjálfsþjálfarhóp og býður upp á einstaklingsviðtöl fyrir fólk af fyrstu kynslóð Pólverja á Íslandi. Hvort tveggja fer fram í húsakynnum Geðhjálpar í Borgartúni og er endurgjaldslaust.

Pólverjar eru langfjölmennasti hópur innflytjenda hérlendis eða um fjórtán þúsund talsins. Geðhjálpar stendur að sjálfsþjálfarhópi fyrir Pólverja af fyrstu kynslóð og einstaklingsviðtölum með styrk úr Brúnarsjóði innflytjendamála. Katarzyna Kudrzcka sálfræðingur leiðir starf hópsins. „Sjálfsþjálfarhópurinn hóf göngu sína fyrir rúmlega ári og hittist tvisvar í mánuði á fimmtudögum kl. 18.30. Fundirnir

fara fram á pólsku og eru auglýstir á icelandnews.is/, gedhjalp.is og á Facebook-síðunum polacy na islandi og depresja i fibromalgia na islandi. Við viljum auðvitað ná til sem flestra landa okkar.“ segir Katarzyna.

Fyrir hverja er sjálfsþjálfarhópurinn?

„Hann er hugsaður fyrir fólk sem þjáist af þunglyndi og/eða kvíða eða hefur strítt við mikla erfiðleika eða mótlæti í lífinu. Hann er einnig hugsaður fyrir þá sem vilja einfaldlega hitta annað fólk og tala. Í hópnum fær fólk stuðning hvert frá öðru, getur opnað sig og rætt um það sem því liggur á hjarta hverju sinni. Oft er hjálplegt að tala við aðra sem standa í svipuðum sporum og maður sjálfur.“ segir Katarzyna og bætir við að eftir formlega fundi sé nokkuð um að fólk hittist og spjalli saman.

Ekki hentar öllum að vera í hópi og því stendur fólk einnig til boða að koma í einstaklingsviðtöl hjá Katarzyna. „Einstaklingsviðtölin eru hugsuð fyrir þá sem telja sig þurfa sérstaka sálfræðiaðstoð eða eiga erfitt með að tjá sig í hópi.“ segir hún.

En hvað brennur helst á fólk?

„Það er þunglynt, því liður illa, er oft mjög einmana og hefur mikla þörf fyrir að hitta fólk sem skilur það og hvernig því líður.“ segir Katarzyna.

Fylgir því andlegt álag að setjast að í nýju landi?

„Já, að sjálfsögðu fylgir því oft mikið álag að flytja til nýs lands. Það

getur tekið mikla orku frá fólk að læra inn á nýja menningu sem getur verið frábrugðin þeirri sem það þekkir frá heimalandinu. Það getur verið strembið að læra nýjar reglur, nýtt tungumál og kynna nýju fólk. Sumir sem hingað koma eru einnig neyddir til að segja skilið við fjölskyldur sínar vegna efnahagslegra ástæðna.“ segir Katarzyna.

Þann 3. nóvember næstkomandi verður opinn viðburður í sendiráði Póllands á Íslandi og hvetur Katarzyna pólskumælandi fólk til að mæta á hann. „Þar verður fjallað um ýmislegt sem fylgir því að flytja til nýs lands. Ég mun segja aðeins frá sjálfsþjálfarhópnum og út á hvað hann gengur. Svo ætlað Lukas Piotr Filipowicz geðlæknir að fjalla um andlegt álag samhliða því að flytja til nýs lands og Joanna Marcinkowska, sérfræðingur í málefnum innflytjenda hjá Reykjavíkurborg, mun m.a. fjalla um þjónustu sveitarfélagsins við íbúa. Aður en dagskráin hefst mun sendiherra Pólverja á Íslandi flytja stutt ávarp. Við viljum að málþingið verði frekar óformlegt, bjóðum upp á veitingar og jafnvel tónlist. Málþingið fer allt fram á pólsku og allir eru velkomnir.“ segir Katarzyna.

Upplýsingar um fundina er hægt að nálgast á icelandnews.is/, gedhjalp.is og á Facebook-síðunum polacy na islandi og depresja i fibromalgia na islandi. Fundirnir og einstaklingshóparnir fara fram á pólsku.



Katarzyna segir sjálfsþjálfarhópin hugsaðan fyrir þá sem þjáast af þunglyndi og/eða kvíða eða hafa strítt við erfiðleika og mótlæti í lífinu. MYND/STEFAN

Svipmyndir úr starfi Geðhjálpar



Peysupartý Útmeð'a var haldið í Listasafni Reykjavíkur. Partýið var vel sótt og þau Elin Ebbá Ásmundsdóttir og Einar Þór Jónsson létu sig ekki vanta.



Dainius Puras, sérstakur skýrslugjafi Sameinuðu þjóðanna í geðheilbrigðismálum hélt áhugavert erindi á málþinginu Vatnaskil.



Þorsteinn Guðmundsson fundarstjóri og Óttarr Proppé, þáverandi heilbrigðisráðherra, í góðum gir á ráðstefnunni Börnin okkar.



Riflega 400 manns sóttu barnageðheilbrigðisráðstefnu Geðhjálpar.



Hrannar Jónsson, formaður Geðhjálpar, og Vigdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Virk, fyrir málþing Geðhjálpar og Virk, Þegar kona brotnar.



Útmeð'a peysuverkefni Geðhjálpar og Hjálparsíma Rauða Krossins fékk talsverða athygli í fjölmiðlum. Bætur Viktors Weissshappel vöktu sérstaka athygli.

Við þökkum stuðninginn

A.Wendel ehf	Tangarhöfða 1	110	Reykjavík
Avalvik ehf	Síðumúla 13	108	Reykjavík
ARGOS Arkitektastofa Gréars og Stefans	Eyrarslóð 9	101	Reykjavík
Artis arkitektar ehf	Kleppsvogi 152	104	Reykjavík
Amarador st.	Þinghólsbraut 58	200	Kópavogi
Austfjarðaflokkur ehf	Kelduskjöldum 19	700	Egilsstaðir
AUTO ehf	Vesturglí 1	603	Akureyri
A.T.V.R	Stuðlaháls 2	110	Reykjavík
Bandalag starfsm ríkis og þessa	Grettisgötu 89	105	Reykjavík
Bíran stéttarfélag	Austurvegi 56	800	Selfossi
Bítreiðaverkstæði Kópavogs ehf	Smíðuvegi 68 Gul gata	200	Kópavogur
Bilasmíðunin hf	Bíldshöfða 16	110	Reykjavík
Bilastjarn ehf.	Bejarlíti 10	112	Reykjavík
Bírhúsbúðun ehf	Gröfinni 15c	230	Reykjanesbær
Bjarni Famborg Björnsson ehf.	Melateigji 31	600	Akureyri
Bíðamannafélag Íslands	Síðumúla 23, 3. hæð	108	Reykjavík
Bíkkrás ehf	Óseyri 16	603	Akureyri
Bolungarvíkurkaupstaður	Alaestræti 10-12	415	Bolungarvík
Bókhaldsbúðunsta Arnar Ing ehf	Netuhl 2	110	Reykjavík
Bókráð, bókhald og ráðgjafi ehf	Mihvangi 2-4	700	Egilsstaðir
BRA ehf.	Auðlækju 27	200	Kópavogi
Danica sjávarútúr ehf	Suburgu 10	101	Reykjavík
DMM Lausnir ehf	Hafnarhöfða 91	230	Reykjanesbær
Dvalarheimilið Ás	Hverahöfn 10	810	Hveragerði
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík	Ásvegi 31	780	Breiðdalsvík
Eiting stéttarfélag	Santúni 1	105	Reykjavík
Einhamar Seafood ehf	Verbraut 3a	240	Grindavík
Eiðvarnarþjónustan ehf	Miðabardi 37	220	Hafnarfjörður
Esja Kjötvinnsta ehf	Bitnaháls 2	110	Reykjavík
Fastus ehf	Síðumúla 16	108	Reykjavík
Fáskrúðfjarðarkirkja	Skjalavegur 88a	750	Fáskrúðsfirði
Ferðþjónustan Cullfossi ehf.	Dratttholti	801	Selfossi
Félag íshjúrnarfræðinga	Suburlandsbraut 22	108	Reykjavík
Félagsbústaðir hf	Hallveigarstíg 1	101	Reykjavík
Fjallabyggð	Ólafsvogi 4	625	Ólafsfjörður
Fjallasýn Rúnars Óskarssonar ehf	Hrissteigji 5	641	Hísavík
Fjarðabíll ehf	Strandgötu 46	735	Eskeifjörður
Flúðavegur ehf	Garðastíg 8	845	Flúðir
Framhaldsskólinn í A-Skattaleiðsslysu	Nýheimum	780	Höfn í Hornafirði
Frjár ehf	Hásteinaeyjar	300	Vestmannaeyjar
Garðabær	Garðatorpi 7	210	Garðabær
Garðyrkjustöðin Varmalandi	Reykholthi Varmalandi	320	Reykholthi í Borgarfirði
Geistatekni ehf, Laser-þjónustan	Suburhrauni 12c	210	Garðabær
Gesthús Selfossi ehf	Engjavegi 56	800	Selfossi
Gígur hf	Kringlumni 7	103	Reykjavík
Glabur ehf	Holtbraut 5	415	Bolungarvík
Grunnskólinn í Sandgerði	Skjalasteigi	245	Sandgerði
Gulmundur Arason ehf Smíðajörn	Skjalavegi 4	104	Reykjavík
Gullsmíðunin í Mjódd	Alfahakka 14b	109	Reykjavík
Hafnarfjarðarbær	Strandgötu 6	221	Hafnarfjörður
Hafnarfjarðarhöfn	Ósevarbraut 4	220	Hafnarfjörður
Hagi ehf	Stórihöfða 37	112	Reykjavík

Halldór Jónsson ehf.	Skúlavogi 11	104	Reykjavík
Hamraborg ehf	Hafnarstræti 7	400	Ísafjörður
HBTB ehf	Bíldshöfða 18	110	Reykjavík
Helgason og Co ehf	Gyflalín 24-30	112	Reykjavík
Hilmar Björnsson ehf., rafverkfræðingur	Smíðuvegi 11	200	Kópavogi
Hítaveita Egilsstaða og Fella ehf	Einhleyping 1	700	Egilsstaðir
Hjallastefnan ehf	Villisstaðavegi 123	210	Garðabær
Höpsnes ehf	Verbraut 3	240	Grindavík
Hreinsitækni ehf	Stórihöfða 37	110	Reykjavík
Hús og skip ehf.	Mariubangi 135	113	Reykjavík
Hvalur hf	Posthólf 233	222	Hafnarfjörður
Höfðakaffi ehf	Vagnhöfða 11	110	Reykjavík
Höfðavélar ehf	Höfða 1	640	Hísavík
Ingi hóplærðir ehf	Laufbrekku 18	200	Kópavogi
Ison ehf	Vesturvegur 30b	200	Kópavogi
Ístensk erftögræining K.F.O. ehf.	Sturtugötu 8	101	Reykjavík
Kjótölun ehf	Sundagötu 2	104	Reykjavík
Kjótuskafli ehf	Skipholti 70	105	Reykjavík
Kriuvélingar ehf	Skrúðlaustrí	701	Egilsstaðum
Kvenfélagið Hecla	Nýja-Sjálandi	611	Grimsey
Landnámssetur Íslands ehf	Steinjarstígum	541	Ólafsdósi
Landssamband lögreglumanna	Bíkarbraut 13-15	310	Borgarnes
Landssamband lífeyrisgjafa	Grettisgötu 89	105	Reykjavík
Léttilei ehf	Gulbraut 1	105	Reykjavík
Líf og sál sálfræðistofa ehf	Þverholti 15	105	Reykjavík
Lofurka Reykjavík ehf	Höfðabakka 9	110	Reykjavík
Lotta ehf.	Miðbraut 10	210	Garðabær
Lögmannafélag Íslands	Strandgötu 13	600	Akureyri
Löndum ehf	Alftamyr 9	108	Reykjavík
Marska ehf	Kjaravogur 21	104	Reykjavík
Mosfellsbakari hf	Höfða	545	Skagaströnd
Nexus afþreying ehf	Háholti 13-15	270	Mosfellsbær
Nomi liti ehf	Niáttún 17	105	Reykjavík
Nýi úkuskólinn ehf	Þverholt 8	270	Mosfellsbær
Orka ehf	Kettugötu 11	104	Reykjavík
Ósal ehf	Stórihöfða 37	110	Reykjavík
Óskinnar Þveir ehf	Tangarhöfða 4	110	Reykjavík
Óþursbú ehf	Suburlandsbraut 46	108	Reykjavík
Pizza-Pizza ehf	Ránargötu 15	101	Reykjavík
Pottagöldur	Löuhöfðu 2-6	111	Reykjavík
Rafgeisli Tómas R. Zoëga ehf	Laufbrekku 18,	200	Kópavogur
Rarik ehf	Hafnarbraut 10	740	Neskaupstaður
Ráðhús ehf	Dvergshöfða 2	110	Reykjavík
Reykjalundur	Mánatúni 4	105	Reykjavík
Reykjavíkurborg	Reykjalundi	270	Mosfellsbær
Samheyrj Ísland ehf	Borgartúni 12-14	105	Reykjavík
Samhjúpa, félagsamtök	Glergötu 30	600	Akureyri
Samson ehf	Hlíðsmára 14	201	Kópavogi
Samtök starfsmanna fjármálavirkta, SSF	Sunnahlið 12	603	Akureyri
Samvirkni ehf	Netuhl 2 e	110	Reykjavík
Seylisljarkaupstaður	Posthólf 73	602	Akureyri
	Hafnarfgata 44	710	Seylisljörður

SFR Stéttarfélag í almennþjónustu	Grettisgötu 89	105	Reykjavík
Sigurbjörn ehf	Ólafurinn 4	611	Grimsey
SÍBS	Síðumúla 6	700	Reykjavík
Síðarvinastan hf	Hafnarbraut 6	148	Neskaupstaður
Sjúkrahúsið á Akureyri	Eyrartandsvegi	600	Akureyri
Skjalatunshemilið	Skjalatún	270	Mosfellsbær
Skólar ehf	Klettargötu 2314	235	Reykjavík
Skjalavefurinn ehf	Laugavegur 163	105	Reykjavík
Small ehf	Santúni 5	400	Ísafirði
Smursthö Akraness st.	Smíðuvillum 2	300	Akranes
SS Ark ehf.	Smíðuvegi 11e	200	Kópavogi
Stjóri sjúkrahjúfjálfn ehf	Hátúni 12	108	Reykjavík
Stóli-gámar ehf	Klettargötu 5	104	Reykjavík
Suzuki-bíllar hf	Skautunni 7	108	Reykjavík
Svalvogar ehf	Abalstræti 51	470	Þingeyri
Sveitarfélagið Árborg	Austurvegi 2, Háðhúsi	600	Selfossi
Sveitarfélagið Hornafjörður	Hafnarbraut 27	780	Höfn í Hornafirði
Sveitarfélagið Skagaströnd	Túbraut 1-3	545	Skagaströnd
Tannlæknar Mjódd ehf	Þinglökakka 1	100	Reykjavík
Tannlæknastofa Árna Páls Halldórssonar	Völ Myravegur	600	Akureyri
Tannlæknastofa Björns Þ þór ehf	Árnúla 28	108	Reykjavík
Tannmétingar st	Sunnarbraut 29	105	Reykjavík
Tannþing ehf	Þinghólsstræti 11	101	Reykjavík
Tekniskrifstofa Arkitektar ehf	Hátúni 12	105	Reykjavík
Tónspor ehf	Strandgötu 3	600	Akureyri
Tækniþjónustan Vestfirða ehf	Abalstræti 26	400	Ísafjörður
Umboðamíðun ehf	Posthólf 470	222	Hafnarfjörður
Umslag ehf	Lágmúla 5 (Dakhlús)	108	Reykjavík
VA arkitektar ehf	Borgartúni 6	105	Reykjavík
Vagnar og þjónusta ehf	Tunguhálsi 10	110	Reykjavík
VAL-ÁS ehf	Suburhrauni 2	210	Garðabær
Vatn ehf	Skólagerði 40	200	Kópavogur
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágur	Krossmúla 4	260	Reykjanesbær
Verkalýðsfélagið Hill	Reykjavíkurvegi 64	220	Hafnarfjörður
Verktækistofan VIK ehf	Holtagerði 69	200	Kópavogi
Verm,fangahjúpa	Laugavegi 19	105	Reykjavík
Verslun Haraldar Júlíussonar	Abalgata 22	550	Sauðárkrúkur
Verslunarmannafélag Sudurnesja	Vatnsnesvegi 14	200	Reykjanesbær
Verzlunarskóli Íslands ses.	Ótanelli 1	103	Reykjavík
Vetrarsól ehf	Askalind 4	202	Kópavogur
Vélaeiga Halldórs Sigurðssonar ehf	Freyjunesi 6	603	Akureyri
Vélaverkstæði Þór ehf	Smíðuvillum 10	300	Akranes
Vélsmiðjan Harka hf	Norðursundi 9	900	Vestmannaeyjar
Virir félag skiptisgjórmanna á Suðurnes	Hamarshöfði 7	112	Reykjavík
Virðing Réttlæti	Hafnarfgata 90	230	Reykjanesbær
Virtunni ehf	Reykholum	380	Reykholahreppur
Virtunni ehf	Heydal	401	Ísafjörður
Virtunni ehf	Faxafel 8	108	Reykjavík
Virtunni ehf	Skógarhlíð 14	105	Reykjavík
Virtunni ehf	Fiskilóð 14	101	Reykjavík

