

# GEÐHJÁLPIÐ



GEÐHJÁLPIÐ

BLAÐ  
GEÐHJÁLPAR

2021

STÓÐUG FRANSKINN

ÓFLUG GEÐRÁKT

MANNETTINDI TRYGGÐ

## 9 AÐGERÐIR

TIL AÐ SETJA  
GEÐHEILSU  
Í FORGANG



gedhjalp.is

- 1 Gera heildarúttekt
- 2 Efla heilsugæsluna sem fyrsta við
- 3 Stórauka stuðning og fræðslu fyrir foreldra
- 4 Hefja niðurgreiðslu sálfræðipjónustu
- 5 Gera geðrækt hluta af aðalnámskrá grunnskóla
- 6 Fjölga atvinnutækifærum fyrir ungmenni og fólk með geðrænar áskoranir
- 7 Endurskoða hugmyndafræði og innihald meðferða ásamt því að byggja nýtt
- 8 Útiloka nauðung og þvingun við meðferð
- 9 Koma á fót Geðráði, breiðum samráðsvettvangi um geðheilbrigðismál

# GEÐHJÁLPIÐ

# Efnisyfirlit

## 4. Er heimurinn afstaða okkar til hans?

Leiðari eftir Héðin Unnsteinsson, formann Geðhjálp.

## 6. „Ég er yfir mig ástfanginn af lífinu“

Bergþór Grétar Böðvarsson, notendafulltrúi á LSH og verkefnastjóri hjá Hlutverkasetri, fann hamingjuna í virkninni.

## 11. „Sjálfsagður hlutur að stunda geðrækt rétt eins og líkamsrækt“

Pálína Sigrún Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri og iðjupjálfi, og Sonja Rún Magnúsdóttir, verkefnastjóri Unghuga og kynningamála hjá Grófinni geðrækt á Akureyri, fjalla um áleitna spurningu: „Af hverju líður unga fólkinu svona illa?“

## 14. Níu aðgerðir

Níu aðgerðir til að setja geðheilsu í forgang.

## 16. „Hugvíkkandi efni eins og speglasalur lífs þíns“

Sara María Júlíudóttir, jógakennari og markþjálfari, hóf í haust háskólanám í meðferð hugvíkkandi efna.

## 21. Útilokum nauðung og þvingun við meðferð

Grímur Atlason, framkvæmdastjóri Geðhjálp, og Sveinn Rúnar Hauksson heimilislæknir skrifa um þvingunarlaust Ísland.

## 22. Hvernig rækta ég geðheilsuna

Fólk úr ýmsum áttum gefur góð ráð.

## 24. Markmiðið að listafólk og notendur skapi list saman

Edna Lupita á sér það markmið að stofna leikhóp þar sem listamenn og einstaklingar með geðrænar áskoranir vinna saman.

## 26. Áhugaverðar bókmenntir og hlaðvörp

Fræðandi og áhugaverðar bækur og hlaðvörp um geðheilbrigðismál.

## 28. Ekki kraftaverkalækning en byggt á samlíðan og skilningi

Alþjóðlegt fyrirtæki George Goldsmith, Compass Pathways, hefur það að markmiði að leita leiða til að bæta geðheilbrigðiskerfi og meðferðir við geðrænum sjúkdómum.

### Útgefandi:

Landssamtökin Geðhjálp  
Borgartúni 30  
105 Reykjavík  
Sími: 570 1700  
www.geðhjalp.is  
gedhjalp@gedhjalp.is

Ritstjóri og ábyrgðaraðili:  
Grímur Atlason

### Textar:

Grímur Atlason, Héðin Unnsteinsson, Ragna Gestsdóttir, Steingerður Steinarsdóttir, Pálína Sigrún Halldórsdóttir, Sonja Rún Magnúsdóttir, Sveinn Rúnar Hauksson

Útgáfustjórn, prófarkalestur, ljósmyndir og hönnun tímarits og umbrot:  
Birtingur útgáfufélag. Sími: 515 5500. www.birtingur.is.

Hönnun á kápu: Arnar Geir Ómarsson. Helsinki.is

Prentun: Prentmiðlun, Svansvottuð framleiðsla í Lettlandi

# STEFNA GEÐHJÁLPAR

Hlutverk Landssamtakanna Geðhjálp  
er að rækta geðheilsu Íslendinga

## FRAMTÍÐARSÝN

Með því að stuðla að heilsujafnrétti, efla fræðslu og veita vandaða ráðgjöf þar sem þörfum allra hópa var mætt af virðingu höfum við ræktað geðheilsu Íslendinga.

## LEIKÁÆTLUN



### STÖÐUG FRAMSÆKNI

Við ætlum að þróa snjallar aðferðir sem styðja við þjónustu, fræðslu og hagsmunagæslu í samráði við notendur og aðstandendur.



### ÖFLUG GEÐRÆKT

Við erum leiðandi afl í geðheilbrigðismálum Íslendinga og stöndum að gerð geðræktarefnis fyrir alla aldurshópa, notendur og aðstandendur.



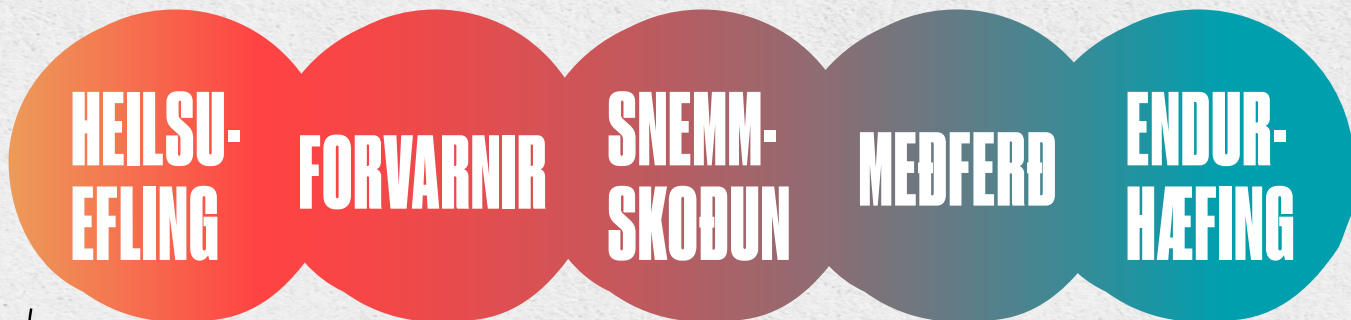
### MANNRÉTTINDI TRYGGÐ

Við stöndum vörð um réttindi fólks með geðraskanir og beitum okkur í þágu þeirra og aðstandenda.

ORSAKIR

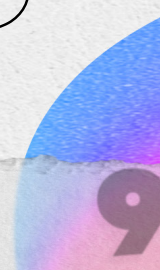


AFLEIÐINGAR



ORSAKIR — ORSAKAÞÆTTIR — ÁHRIFAÞÆTTIR

AFLEIÐINGAR — KERFI — VIÐBRÖGÐ





4

# ER HEIMURINN AFSTAÐA OKKAR TIL HANS?

Héðinn Unnsteinsson – formaður Geðhjálpar

**M**aðurinn er drifinn áfram af rafmagni – heilinn, hjartað ganga hvoru tveggja fyrir sakir rafmagns – það er spenna í okkur – straumur – tíðni – orka eða á rafmáli; kilóvött. Við fæðumst inn í heiminn – nær oftast afsprengi kærleiks og boðspennu,

samruna rafmagns. Svo göngum við jörðina – bindum okkur við hana, yrkjum hana, á meðan himinn hvílir yfir okkur og alheimurinn snýst um sjálfan sig og við með – við erum misstöðugur leiðari milli himins og jarðar. Leiðum og erum leidd áfram eftir því hvernig rafstraumur lífsins í höfði og hjarta efnisgerist og virkjar boðefnin – veldur raski – örvar líf – heldur okkur gangandi.

Í heilum okkar er áætlað að séu á bilinu 84-100 milljarðar taugafrumna – samansettar úr griplum, taugabol og taugasíma – miðlandi – leiðandi – boðandi á taugamótum. Hver taugafruma býður svo upp á allt að 15.000 tengingar- og móttökumöguleika – flókið þrívítt net tenginga. Í því neti býr öll okkar upplifun, vera og afstaða til heimsins – í gegnum til að mynda skynjun, hugsun, ímyndun, sköpun, hugmyndir og aðlögun okkar að lífinu og hvert öðru. Óteljandi mynstur, stjarnfræðilega margir möguleikar.

Allt er nýtt á einhverjum tíma og getur orðið nýtt aftur – allt er mögulegt – allt má endurskilgreina, endurmeta, meira að segja geðheilbrigði og geðheilbrigðiskerfið. Geðheilbrigði okkar er nefnilega svolítið eins og algeimurinn – óendilega vítt, huglægt og nærri óskiljanlegt – sérstaklega þegar notast þarf við sjálft grunn „kerfið“, heilann til að skilja það. Heilinn er svo flókin, en samt svo einfaldur, þarf í vöku alltaf að hafa eitthvað að hugsa um, getur bara hugsað um eitt í einu og það sem hann hugsar um vex. Lyndissveiflur eru upp að vissu marki eðlilegar – lífið stöðug sveifla frá vanlíðan að vellíðan og öfugt og oft er líðanin best á „miðsvæðinu“.

Vanlíðan er fylgifyskur tilverunnar. En hvar liggja mörkin milli vanlíðanar og of mikillar vanlíðanar, milli vellíðanar og of mikillar vellíðanar? Hvar hefjast klínísk frávík? Hvar er línan? Hversu öðruvísi þarf öðruvísi að vera til að vera öðruvísi? Hver eru þessi hvörf? Hverfumst við ekki öll? – Þung lund og erfitt sinni yfir vetursins dimmu skuggastundir og svo stjórnlít til tengslahugsun að vori og yfir sumarið. En það marka- og stjórnleysi hugans og hugsanna sem getur leitt til annarrar afstöðu til veruleikans en flestra er engu að síður raunverulegt.

En saga frávika, saga meintra raskana á rafstraumi, geðraskanna hefur í orðræðunni farið frá tunglsýki, að geðveiki, geðsjúkdómi, geðröskun og nú síðast geðrænni áskorun eða jafnvel andlegri vanlíðan – hefur víkkað ört á síðustu 150 árum samhliða örrí abnormaliseringu normsins. Frá sex frávikum árið 1883 í tæplega 600 í dag samkvæmt DSM5-greiningarkerfinu.

Árið 1950 var það mat stjórnvalda í Bretlandi að 1% íbúa Lundúna byggju við geðröskun, það hlutfall er í dag, 71 ári síðar, áætlað 20%. Getur það verið? Er slík þróun trúverðug? Viðleitni fræðasamfélagsins og fagfólks til að skilja og hjálpa er einskær en vanmátturinn oft alger og tilraunir til aðstoðar of oft háðar hendingum. Ekki má gleyma hagsmunum til að mynda lyfjafyrirtækja, en áætluð ársvelta geðlyfjaiðnaðarins er um 100.000 ma. íslenskra króna. En hvað hefur gerst á síðustu tveimur áratugum: sjúkdómum hefur fjölgað, sjúklingum hefur fjölgað, sjúklingar eru að greinast yngri, tíðni alvarlegra sjúkdóma aukist, innlagnir á spítala

aukast – en styttest, lyfjakostnaður hefur margfaldast og geðheilbrigðiskerfið dýrara í rekstri.

Í blaðinu eru áhugaverð viðtöl um mögulega framtíð vitundarvikkandi efna í geðlæknisfræði við Dr. George Goldsmith, stofnanda og forstjóra Compass Pathways, og Söru Mariú Júlíudóttur, frumkvöðul og nemanda í meðferð með notkun efnanna. Einnig fer Bergþór Grétar Böðvarsson, frumkvöðull og baráttumaður, yfir sögu sína, en hann hefur barist fyrir rétti og bættri meðferð fólks með geðrænar áskoranir í meira en 30 ár.

Árið 1999 tók samfélagið sig saman og ýtti verkefninu Geðrækt úr vör. Þá sögðum við: „Geðheilsa varðar alla. Geðraskanir eru algengar og hafa víðtæk áhrif, tilfinningaleg, samfélagsleg og fjárhagsleg. Geðraskanir er hægt að fyrirbyggja eða draga úr alvarleika þeirra og áhrifum. Til þess þarf geðrækt; að hlúa að geðheilsu og efla hana.“ Þegar litið er á þessa viðleitni nú er ljóst að flestir eru sammála um að okkur sem samfélagi hefur tekist að auka fræðslu og þekkingu á geðröskunum. Að einhverju leyti einnig á orsakabáttum og vitund um geðheilbrigði.

Tölur um tíðni geðraskana og aukna örorku af þeirra völdum síðustu tuttugu ár benda til mikillar aukningar, samhliða hefur geðlyfjanotkun einnig aukist mikið. Aukning á örorku vegna geðraskana síðastliðin 30 ár er nærri 250% á sama tíma hefur þjóðinni fjölgað um 43%. Það er mér til efs að okkur hafi tekist að draga úr áhrifum geðraskana á einstaklinga, fjölskyldur eða samfélagið í heild. Mat Landlæknisembættisins á andlegri líðan frá 2007 til 2020 sýnir að henni hefur hrakað mikið fremur en hitt.

Við vitum ekki nóg um fordóma og mismunur til þess að meta hvort eitthvað hefur áunnist þar. Í hugum margra er alltaf gott að geta staðsett og skilgreint aðila út frá veikasta punkti þeirra – utan hringsins og þannig átt möguleika að mismuna í orði og gjörð er kemur að tengslum, æru, framgangi, virðingu og tilverunni almennt. Tölur um þá fjármuni sem renna af hálfu almannaþjónustunnar til geðheilbrigðismála af þeirri heild sem renna til heilbrigðismála endurspeglar heldur ekki umfang geðheilbrigðismála. Áætlað er að umfang málaflokksins sé 30% af heilbrigðismálum en fjárveitingar áætlaðar um 12% af heild. Í ljósi þessa er eðlilegt að álykta að viðleitni okkar til að rækta geðheilsu og vinna með orsakabætti geðheilbrigðis sé góðra gjalda verð en svo virðist sem okkur verði ekki nægilega ágengt. Við syndum á móti stríðum straumi og ber frekar niður ána en upp.

Eftir að hafa fylgst með fyrrnefndri þróun greiningarkerfisins undanfarin ár er ekki óeðlilegt að álykta að við sem samfélög ættum að staldra við. Geðlæknar og aðrir sérfræðingar, svo sem sérstakur talsmaður Sameinuðu þjóðanna um mannréttindi, hafa velt því fyrir sér hvort greiningarkerfið sé komið of langt, of nærri hverfandi normi, frávikin orðin of mörg og hugmyndafræðinni um að greina raskanir en ekki styrkleika þurfi að snúa við hægt og rólega.

Leggja aukna áherslu á styrkleika manneskjunnar á tímum þegar mennskan virðist eiga undir högg að sækja í samskiptum sínum við hvor aðra í gegnum gervigreindarsniðinn veruleika samfélagsmiðla. Velta því fyrir sér hvort of mikið vald liggja í kerfinu þegar ýmis önnur almannaþjónusta til að mynda í skólum og víðar tekur mið af því. Hvort skilgreiningarnar og „merkimiðarnir“ fylgi manneskjum sem búa oft við tímabundna röskun alla tíð. Fólk er og verður aldrei

geðröskun eða sjúkdómur, eins og mörgum til dæmis í fjölmiðlum er tamt að segja þegar geðraskanir eiga í hlut.

Það er því eðlilegt að við sem þjóð lítum nú til ákveðinnar „afsjúkdómavæðingar“, að minnsta kosti „afeinkennavæðingar“. Við megum ekki verða raskanir – megum ekki leyfa orðræðu þeirrar narratívu að ráða. Geðheilbrigði allra kemur fyrst. Við erum ekki kvef, þótt við fáum kvef. (Og kvef er ekki hættulegt).

Samfélag okkar stendur frammi fyrir áskorun. Ljóst er að fé til almannaþjónustu ríkis og sveitarfélaga verður af skornum skammti næstu misserin en allar líkur eru á að þörfin fyrir þjónustuna aukist, biðlistar lengist enn. Nú er mikilvægt að huga bæði að sókn og vörn. Sókn í þeirri merkingu að vinna með orsakabætti og vörn í þeirri merkingu að bæta viðbragðskerfi okkar. Til verksins höfum við hugmyndafræði þar sem raskanir frá heild, frávikin, fá meira vægi og athygli en sú heild (heilbrigði) sem röskunin, frávikin, er dregið af.

Út frá þessari hugmynd og þeim gríðarlegu fjármunum sem liggja í röskunum hafa kerfi okkar þróast. Umræða um þessa þróun – hvort sem við breytum eða ekki – er að mínu mati afar brýn. Við þurfum að vera opin fyrir hugmyndum um framþróun og breytingar. Hvort sem þær hugmyndir snúast um mögulega notkun efna sem um skeið hafa verið utan ramma þess löglega, skjólshús, opnar deildir, umbyllingu á þjónustunni eða það hvernig við bætum tengsl okkar innan samfélagsins, sem eru ein mikilvægasta undirstaða geðheilsu.

Við þurfum að synda á móti straumi og hefja viðsnúninginn frá því að spyrja fólk hvað sé að því og spyrja frekar hvað hafi komið fyrir þau. Einnig ættum við sem allra fyrst að eiga samtal á sameiginlegum vettvangi. Fagfólk, notendur, aðstandendur og fleiri um geðheilsu, geðraskanir, skilgreiningar og almennt þá vegferð sem við erum á. Samtal á sameiginlegum vettvangi Geðráðs.

Öll erum við hluti af sameiginlegu, guðlegu, dreifikerfi rafmagns, boðspennu lífsins. Leiðir aðgreiningar innan þess hafa þróast yfir árhundruð. Er ekki kominn tími til að slaka aðeins á hugsun, orðum og skilgreiningum aðgreiningar? Því þó að heimurinn sé í okkar hugum afstaða okkar til hans getum við minnt okkur á að raunveruleg tengsl, sameiginleg mennska og sameiginleg afstaða okkar getur skilað okkur nær heimi sem nærast minna á aðgreiningum.

**VANLÍÐAN ER FYLGIFISKUR  
TILVERUNNAR. EN HVAR LIGGJA  
MÖRKIN MILLI VANLÍÐANAR OG  
OF MIKILLAR VANLÍÐANAR, MILLI  
VELLÍÐANAR OG OF MIKILLAR  
VELLÍÐANAR? HVAR HEFJAST  
KLÍNÍSK FRÁVIK? HVAR ER LÍÑAN?  
HVERSU ÖÐRUVÍSI ÞARF ÖÐRUVÍSI  
AÐ VERA TIL AÐ VERA ÖÐRUVÍSI?  
HVER ERU ÞESSI HVÖRF?  
HVERFUMST VIÐ EKKI ÖLL?**



# „ÉG ER YFIR MIG ÁSTFANGINN AF LÍFINU“

Texti: Ragna Gestsdóttir / Myndir: Hallur Karlsson

**BERGÞÓR GRÉTAR BÖTTVARSSON** LAGÐIST FYRST INN Á GEBDEILD BORGARSPÍTALANS Í LOK ÁRS 1989, GLÍMDI ÞÁ VIÐ KVÍÐAKVILLA, ÞUNGLYNDI OG PERSÓNULEIKATRUFLUN EN GREINDIST SEINNA MEÐ GEBHVÖRF. BERGÞÓR ER ÞAKKLÁTUR FYRIR AÐ HAFA STRAX FENGIÐ AÐSTÖÐ OG INNLÖGN Á GEBDEILD, EN SEGIR MARGT HAFA BREYST Á SÍÐASTLIÐNUM 30 ÁRUM. Á ÞEIM TÍMA SEM HANN GREINDIST VORU ÚRRÆÐIN FÁ OG EFTIRFYLGNIÐ ENGIN OG VARDI BERGÞÓR RÚMUM ÁRATUG Í AÐ LEITA ÍTREKAÐ AFTUR EFTIR ÞJÓNUSTU GEBDEILDAR. BERGÞÓR HEFUR NÁÐ AÐ FRÍÐA STORMINN Í HÖFÐINU MEÐ ÞVÍ AÐ HALDA SÉR Í VIRKNI OG AÐ LEIÐBEIÐA ÖÐRUM NOTENDUM AF EIGIN REYNSLU.

# A

Þessum tíma var margt að gerast, ég var að þroskast, kynnast stelpu, en var bara ein tauga-hrúga. Ég var frekar bældur, hausinn alltaf á fullu, en ég minnst þess ekki að hafa farið á þetta flug sem margir tala um sem fara í maníur. Ég fór í „blackout“ og vissi ekki hvað ég var að gera. Ég var ítrekað farinn að hugsa um að láta mig hverfa, að keyra hreinlega út af veginum þegar ég sat undir stýri,” segir Bergþór og rifjar upp að einn daginn hafi hann ákveðið að leita sér hjálpar „Ég hugsaði þá: „Hver getur skilið mig?“ og í þessari brenglun datt sú raunhugsun inn hjá mér að ég hafði séð viðtal við Gunnar Kvaran sellóleikara þar sem hann var að segja frá sínum veikindum og þarna taldi ég hann þann eina sem myndi skilja mig.“

Bergþór segist ekki halda að hann hafi hringt í Gunnar en fór á heilsugæslu Kópavogs þar sem ungur afleysingalæknir tók á móti honum. „Hann sagðist strax sjá hvað væri að og mælti með að ég færi inn á geðdeild og ég jáknaði bara. Sem betur fer. Ég man ekki einu sinni hvort hann greindi mig eitthvað sérstaklega, ég var bara svo feginn að fá hjálp. Ég hafði heimsótt fólk á Borgarspítalann áður og ég man eftir að hafa horft á rammgerða hurð þar sem á stóð stórum stöfum: Geðdeild og ég varð svolítið hræddur við þessa hurð. Síðan var ég bara kominn sjálfur á geðdeild,” segir Bergþór og brosir. Og bætir við að á þessum tíma hafi hann drukkið og jafnvel farið af deildinni yfir í Kringluna til að fá sér að drekka sem hafi truflað bataferlið, þrátt fyrir að hann hafi ekki tengt við alkóhólisma þá, en í fjölskyldu hans er bæði saga um alkóhólisma og geðhvörf. Hann fór sjálfur í meðferð á Vogu seinna í sínu bataferli.

„Þegar greiningin kom var ég ofboðslega dofinn, hafði verið uppfullur af kvíða lengi vel, ekkert að spá í hvað var að gerast í kringum mig og bara feginn að fá aðstoð,” segir Bergþór og segist á þessum tíma hafa verið farinn að fjarlægjast vinahópinn. „Ég spilaði fótbolta með vinum mínum en ég var farinn að draga mig tilbaka og átti erfitt með að taka þátt í þeirra umræðum, bara um hvað var að gerast í þjóðfélaginu af því ég var ekkert að fylgjast með og vissi bara ekkert um það. Í mínum kolli var bara þunglyndi, kvíði og dauði. Á geðdeild kynntist ég síðan strákum á svipuðum aldri þannig að ég eignaðist félagar þar. Og að tengjast hópi, jafnvel þó að allir þögðu bara, þá tengdi ég meira við þá á þessum tíma.“

## SJÁLFUR MEÐ MESTU FORDÓMANA

Aðspurður hvort hann hafi orðið var við fordóma frá sínum nánustu eða samfélaginu vegna veikinda hans svarar Bergþór neitandi en segir andleg veikindi ekki hafa verið mikið rædd á þessum tíma. „Ég bjó í Kópavogi rétt hjá Kópavogshælinu og fannst samfélagið fordómalaust. Pabbi vann sem sérkennari og ég hafði kynnst fötluðu fólki. Ég varð ekki var við neina fordóma á geðdeildinni, það tala margir um að það hafi verið gott að hafa samkeppni milli deildanna á Borgarspítala og Hringbraut. Það voru góðir deildarstjórar og mér fannst yfirhöfuð mjög gott starfsfólk þarna. Ég var með fordóma gagnvart sjálfum mér, en skynjaði ekki fordóma frá öðrum, þótt þeir hafi örugglega verið til staðar. Mínir fordómar voru langmestir, ég faldi vanda minn lengi fyrir vinnufélögunum og komst því aldrei að því hvort þeir væru með fordóma gagnvart mínum veikindum,” segir Bergþór sem starfaði við húsasmiði þegar hann greindist. Meðferðin fólst meðal annars í því að hann átti að taka lyf fjórum sinnum á dag, en hann segist ekki hafa þorað að taka þau í vinnunni svo vinnufélagar hans sæju. Hann vann sem verktaki um tíma en hætti þar og

fór að vinna á vernduðum vinnustað. „Ég rembdist við að vera þokkalega heilbrigður og gerði tilraun til að vera á almennum vinnumarkaði, en réð bara ekki við það.“

Bergþór hætti alfarið á lyfjum árið 2000 og segist heppinn að hafa getað það á sinn hátt, enda fannst honum lyfin há honum frekar en að hjálpa. „Mér fannst mikil breyting þegar ég hætti á lyfjunum og fannst ég heppinn að geta gert það á minn hátt og staðið með þeirri ákvörðun. Ég drekk ekki í dag og er á móti því að setja önnur hugbreytandi efni ofan í mig til að líða betur. Ég skil að margir þurfi það, en það er ekki fyrir mig. Lyfin voru farin að stjórna mér svo mikið og ég vildi það ekki, ég vil helst ekki að neinn stjórni mér. Það gerðist svona ómeðvitað og í skrefum að ég hætti, ég átti að taka þau fjórum sinnum á dag en þorði ekki að taka þau í vinnunni þannig að ég var kominn í tvisvar á dag. Var þá kannski bara í lagi að minnka þau enn meira? Ég var með eilifar áhyggjur þegar ég var á þeim: Hef ég efni á þeim, er ég búinn að taka lyfin? Mér fannst þau há mér frekar en hitt. Svo veit ég ekki, kannski væri ég miklu betri maður á lyfjum,” segir Bergþór og hlær.

## FÆDDIST SEM UNGLINGUR

Bergþór fór inn og út af geðdeild í um áratug og segir hann að það sé að miklu leyti sökum þess að ekkert tók við þegar hann útskrifaðist. „Ástæðan fyrir að ég var svona lengi inn og út af geðdeild var að ég fór alltaf í sama farið aftur þegar ég útskrifaðist. Ég var búinn að sýkja umhverfi mitt svo mikið, ég var oft svo veikur heima og féll bara í það far aftur og aftur og átti svo erfitt með að rífa mig upp. Meðferðin var bara inni á deildinni og á þessum tíma var engin eftirfylgni eða stuðningur, og ég sóttist ekkert eftir neinu sjálfur. Hausinn var alltaf fullur af neikvæðum hugsunum og það voru einnig sjálfsvígstilraunir. Í dag þá fúnkera ég betur ef ég hef mörg verkefni,” segir Bergþór.

„Meðferðin fólst í raflostmeðferðum hvort sem það telst gott eða ekki, minnið hjá mér er alveg í molum þannig séð og ég man lítið aftur í tímenn. Ég fæddist bara sem unglundur,” segir Bergþór og hlær. „Það var einnig lyfjameðferð og ég hef ekki hugmynd um hvaða áhrif hún hefur til langs tíma. Meðferðin fólst einnig í hópa-meðferð, sálfræðiviðtölum, lautarferðum aðeins út fyrir spítalann og síðan var smíðja sem við unnum oft í, vorum að ljósrita, prenta og smíða. Á þessum tíma var ég líka farinn að skrifa mjög mikið. Á þeim tíma hét þetta smíðja, en þegar ég var að ljúka minni meðferð var iðjupjálfun að byrja.“

## EFLDIST VIÐ NÝ HLUTVERK

Bergþór hefur kynnst starfi margra úrræða, hann vann á Múlalundi um tíma, stundaði nám í Hringsjá, byrjaði í klúbbum Geysi og kom að stofnun Hugarafis árið 2003. Segir hann að það hafi verið gott að vera sjálfstæður og geta gefið af sér. Að kynnast ástinni og nýjum hlutverkum hafi einnig hjálpað honum.

„Árið 1994 kynntist ég inni á deild konu sem var mikið veik, og samband okkar hjálpaði mér mikið. Ástin og þessar tilfinningar eru svo sterkar og þó þetta hafi oft verið erfitt var svo mikilvægt að fá annað hlutverk, að hugsa um aðra manneskju. Það sennilega gaf mér langmest. Við vorum í ströggli, bæði öryrkjar og töluvert veik. Þegar ég var orðinn 31 árs eignuðust við dóttur og þá bættist við annað hlutverk og ég eflidist enn meira við það. Að hafa fjárhagslegt

## VIÐTAL

öryggi og geta verið í einhverri virkni var mjög mikilvægt líka,” segir Bergþór. Sambandið entist þó ekki og þau hættu saman eftir tíu ára samband. Segir hann að þau hafi einnig verið búin að þroskast í sitt hvora áttina, en samband þeirra sé gott í dag. Og aðspurður um hvort hann sé í nýju sambandi í dag eða að leita að ástinni: „Ég hef ekkert verið að deita og ég er bara þannig að mér finnst það meira truflandi en hitt. Það kemur stundum þessi tilfinning að vilja hafa einhvern hjá sér, og söknuður sem tilfinning, það er frábært að finna fyrir henni. En ég er bara þessi týpa að ég held að ég geti ekki verið að deita. Ég held ég sé afbrýðisamur og það myndi bara flækja fyrir mér frekar en hitt. En svo veit maður aldrei, þetta hefur sína kosti og galla, en svo er þetta kannski hræðsla líka. En ég er ekki að leita að neinu og ef það kemur þá bara kemur það þegar það kemur. Ég hef sagt að ég er yfir mig ástfanginn af lífinu og er þakklátur fyrir það sem ég hef.“

### MÁTTURINN Í NÚINU

Bergþór nefnir að á þeim tíma sem hann glímdi við áskoranir sínar hafi ekki verið mikið talað um biðlista þótt þeir hafi örugglega verið til staðar. „Ég kannast alveg við bið eftir viðtali hjá lækni og veit að biðin getur verið mjög erfið. Ég held það sé hollt fyrir alla að tileinka sér máttinn í núinu, máttinn í því að vera, bið á aldrei að vera leiðinleg eða neikvæð. Hversu oft segjum við; „ég hef bara engan tíma“, en við öll höfum tíma í biðinni. Nýtum hann, gerum það sem við getum til að hjálpa okkur sjálfum og njótum þess og njótum þess að hjálpa öðrum. Hlustaðu á hlaðvarpið sem þú hefur ekki haft tíma til að hlusta á, lestu bókina sem þig langar að lesa, hringdu í manneskjuna sem þú ert að svekkja þig á að hafa ekki haft tíma til að hringja í af því það er svo mikið að gera hjá þér,” segir Bergþór, en bætir við að biðin geti verið erfið hjá þeim sem líði illa og því þurfi kerfið, þeir sem eigi að hjálpa fólki, að vera í meiri tengslum við þá sem biða eftir þjónustu eða úrræði.

Bergþór segir að hætta ætti að tala um biðlista. „Þetta er bara eins og þegar við setjum okkur markmið að fara út að hlaupa eða klífa fjall, en svo er alltaf afsökun fyrir því að við getum það ekki, en við erum ekki að æfa okkur neitt. Þú getur tekið skrefið ef þú vilt það. Og þú nærð betri heilsu. Valið er að láta sér líða hörmulega illa í sinni kompu eða prófa að stíga út fyrir og sjá hvað gerist. Maður hefur þetta val en andlegu sjúkdómarnir valda því oft að maður tekur ekki skrefið. Og það er ekki manneskjan sjálf heldur að sjúkdómurinn getur verið svo ofboðslega sterkur.“

### „TEL MIG VERA AÐ GERA GÓÐA HLUTI“

Bergþór starfar sem fulltrúi notenda á geðsviði Landspítala og í Hlutverkasetrinu sem verkstjóri NSN-verkefnisins (Notandi spyr notanda). Fyrra starfið hófst sem tilraunaverkefni til sex mánaða árið 2006 eftir NSN-gæðaeftirlitskönnun sem gerð var á þremur geðdeildum Landspítalans nokkru fyrr. Notandi spyr notanda (NSN) er rannsóknaraðferð sem hefur verið þróuð að einstaklingum með reynslu af geðheilbrigðiskerfinu. Gæðaeftirlitskönnunin snerist um að taka viðtöl við sjúklinga á þessum þremur deildum. „Á einni deildinni hitti ég vinkonu mína sem var sjúklingur, hún sagði mér frá einhverju sem henni fannst vera aðfinnsluvert og ég fór og ræddi við starfsmann og ég tók eftir því að athygli hans breyttist því ég kynnti mig með titli,” segir Bergþór sem á þessum tíma vann einnig í vinnuhópi við undirbúning Alþjóðlega geðheilbrigðisdagsins og búinn að skrifa fjölda blaðagreina. Eftir að hafa hitt Eydísi

## „ÞEGAR GREININGIN KOM VAR ÉG OFBOÐSLEGA DOFINN, HAFÐI VERIÐ UPPFULLUR AF KVÍÐA LENGI VEL, EKKERT AÐ SPÁ Í HVAD VAR AÐ GERAST Í KRINGUM MIG OG BARA FEGINN AÐ FÁ AÐSTOÐ.“

Sveinbjarnardóttur, sviðsstjóra hjúkrunargeðsviðs, sem unnið hafði með Bergþóri í bataferli hans, sá hann að hann gat tekið hugmynd sína um fulltrúa sjúklinga lengra. „Ég held að Eydís hafi verið að ljúka námi í fjölskylduhjúkrun þegar hún tók á móti mér og foreldrum mínum á Borgarspítalanum. Þarna þegar við hittumst sagði hún mér að það væri gaman að fylgjast með hvað ég stæði mig vel. Þarna var manneskja sem sá mína styrkleika og sagði það,” segir Bergþór sem í framhaldinu sendi tölvupósta til nokkurra aðila og hugmynd hans um notendafulltrúa sjúklinga á geðheilbrigðissviði varð að veruleika. „Þetta var 2006 þegar „óðærið“ var í gangi og kannski hárréttur tímapunktur þá að segja já. Ég byrjaði í lágu starfshlutfalli til að byrja með og var fyrst bara í því að fara inn á deildir að kynna úrræðin fyrir sjúklingum. Ég hef alla tíð lagt upp úr því að kynna úrræðin inni á deildum og fékk Hugaraf, Hringará, Geysi, Vin og fleiri til að koma og vera með kynningar,” segir Bergþór sem einnig kom á fót Viðmótsvikum, þar sem niðurstöður bentu til að viðmót starfsfólks í garð sjúklinga væri ekki nógu gott.

„Svörin frá sjúklingum í NSN-könnunum sýndu að þeim fannst að inni á geðdeild mætti vera starfsmaður með reynslu af því að vera sjúklingur á geðdeild, þeir sögðust oft lenda í því að starfsfólk skildi þá ekki. Sem gerist alveg líka í dag þótt æ fleiri starfsmenn leggi sig í líma við að skilja. Námið er alls ekki nógu til að skilja, ég myndi telja góðan skóla að leggjast inn á geðdeild og upplifa að vera þar sem sjúklingur, fá spítalamat, fá ekki að fara út nema með leyfi og fá jafnvel ekki að fara út. Að upplifa allt þetta væri gríðarlega mikilvægt. Ég held að starfsfólk myndi læra mikið af þessu og ég tel að við gætum komið þannig í veg fyrir ómeðvitaða fordóma,” segir Bergþór og ljóst er að mikil þörf var fyrir starfið því sex mánaða tilraunaverkefnið er enn starf hans 15 árum síðar. „Starfið hefur þróast gríðarlega og meðal annars með mikilli samvinnu við ráðgjafa Geðhjálp. Ég fór að taka viðtöl vegna réttindamála og afla mér upplýsinga um réttindi sjúklinga og setti þau upp á mannamáli. Þetta eru um 30 lagagreinar um réttindi sjúklinga, sem mörgum er ekki nógu kunnugt um,” segir Bergþór, sem svarar aðspurður að á þessum 15 árum hafi aldrei komið sú tillaga eða krafa að leggja starf hans niður. „Ekki svo ég viti, allavega. Ég hef ekkert alltaf verið þægilegur starfsmaður, ég hef verið tekinn á teppið þannig séð fyrir blaðagreinar sem ég hef skrifað,” segir Bergþór og hlær, „en vonandi sést að ég er að gera góða hluti, ég tel mig vera að gera góða hluti“.

### KNATTSPYRNUÞJÁLFARI SEM FYLGIST VARLA MED BOLTANUM

Af framangreindu mætti ætla að Bergþór hafi nógu fyrir stafni, en ekki er allt upp talið. Árið 2011 komu upp hugmyndir í úttekt á vegum Hlutverkaseturs um hvernig virkja mætti íbúa á búsetukjörnum Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar og ein þeirra var hvort starfsmenn hefðu áhuga á að nýta sín áhugamál til að gera eitthvað með íbúum. Einn starfsmaður nefndi fótbolta sem áhugamál og vissi um íbúa sem hefðu það líka. Þar sem Bergþór hafði sama áhuga var ákveðið að fara af stað með það. Fékk Bergþór samþykki þáverandi fram-





## VIÐTAL

kvæmdastjóra geðsviðs, Páls Matthíassonar, sem nú er forstjóri Landspítalans og fótboltaæfingar hófust einu sinni í viku haustið 2011. „Við höfum haldið þeim tíma síðan. Starfsmenn búsetukjarna og spítalans sem höfðu áhuga á að vera með komu inn og fleiri bættust við í hópinn. Árið 2012 lagði einn forstöðumaðurinn til að hópurnir myndi gera meira og við fórum til útlanda til að keppa við sambærilegt lið. Ég fór á þjálfaranámskeið og fleiri hafa farið á námskeið í kjölfarið,” segir Bergþór og bætir við að ekki hafi verið neitt mál að fá fólk til að vera með. Undir stjórn Bergþórs, og annarra, hefur fótbolta-lið FC Sækó dafnað með reglulegum æfingum, mótum og vináttuleikjum heima og erlendis. Í liðinu eru bæði konur og karlar, starfsmenn og notendur. Æft er í íþróttahúsi fatlaðra einu sinni í viku og í Fífunni í Kópavogi tvisvar í viku yfir vetrartímamann. Á sumrin er æft á æfingavæðum Þróttar í Laugardalnum. „Við höfum aldrei náð í 11 manna lið nema þegar við fórum í keppni til útlanda. Þetta er blandaður hópur og við sjáum að félagið er að eflast, en það eru sumir sem hafa ekki getuna til að fara lengra, þótt þeir séu að eflast og styrkjast, til dæmis fólk sem er í lyfjameðferð eða skrokkurinn orðinn lélegur. Einhverjir eru haldnir félagskviða og eiga erfitt með að vera úti á stóru svæði, það er erfitt fyrir suma að fara í Fífuna, þetta eru stór skref fyrir marga að taka,” segir Bergþór.

„Fyrir mig snýst þetta um að hafa gaman. Sigurinn fyrir flesta er að spila leik, valdeflingin er þegar aðrir taka að sér að sjá um æfinguna eins og til dæmis þegar ég er í fríi. Ég er farinn að mæta sjaldnar á æfingar af því ég er kominn í önnur verkefni,” segir Bergþór, en fótboltinn er bæði launuð vinna, sjálfböðavinna og ástríða hjá honum. „Fyrir tveimur árum byrjaði ég að vinna í 50% starfi í geðheilsuteymi austur hjá heilsugæslunni. Þar erum við tveir notendafulltrúar sem erum hluti af teymi þar sem við virkjum fólk, komum með úrræði og tengjum inn í þverfaglega umræðu. Ég hef líka kennt jafningjafræðslu í Bataskóla Íslands. Síðan er ég nýbyrjaður í nefnd hjá Reykjavíkurborg, samgöngu- og aðgengisnefnd.“

Ljóst er að dagskráin hjá Bergþóri er þétt og hann virkur í mörgu, en það er tími fyrir að keppa stundum, þó mest við sjálfan sig, segir hann. „Ég er allveg búinn að sjá og sætta mig við að ég verð aldrei einn af þremur efstu þegar kemur að hlaupum. En er mjög ánægður þegar ég næ að klára hlaup. Ég hef áhuga á fjallgöngum, en hef ekki tíma fyrir þær núna,” segir Bergþór, sem er nýkominn úr sjósundi þegar viðtalið er tekið. „Ég hef alltaf haft gaman að synda, þó ég hafi ekki synt mikið af því ég hef ekki fundið tíma í það. Að fara í kalt vatn heillaði mig lítið, en ég prófaði að fá mér vaðskó og bara það að vera í þeim munaði miklu upp á kuldann í sjónum að gera,” segir Bergþór, sem segir áhugann á sjósundi hafa byrjað í sumar í ferð hans að Reykjaskóla. „Þar ætlaði ég í heitan pott, sem var svo rjúkandi heitur að það var ekki farandi í hann. Hins vegar rann heitt vatn úr pottinum út í sjó þannig að ég ákvað að prófa enda sjórinn ekki kaldur og þá svona kikkaði þetta inn.“

Ég hef áhuga á að dansa og hef farið á dansnámskeið, eins og í Salsa. Mér finnst gaman að gera þetta, en svo nenni ég ekki að halda áfram. Ég fylgist aðeins með íþróttum og þá aðallega fótbolta. Svo er ég með tvö gæludýr, hund og kött. Ég er farinn að hlusta á bækur. Það er enginn veiðimaður í mér. Ég er frekar týpan sem vill gera eitthvað. Ég fer til dæmis ekki í golf, ég sé það ekki sem íþrótt, því miður,” segir Bergþór, sem er einnig í leikhópnum Húmór í Hlutverkasetrinu og sýndi hópurnir nýlega verk, samið af hópnum, í Þjóðleikhúsinu í dagskrá sem tengd var leiksýningunni Vertu úlfur.

*Hver er besta leiðin til að lifa með andlegar áskoranir?* „Ég myndi segja að reyna að koma sér í hlutverk til að vinna með þær, ekki að horfa á þær sem eitthvað neikvætt. Ég trúi að í öllum geðhvörfum séu fólgnir ofboðslega miklir styrkleikar. Við erum öll misjöfn, með mismunandi fjölskyldumynstur og stuðningsnet. Geðhvörf eru ekki bara manneskjan heldur allt í kringum hana, hvort það er áreiti í kringum hana, hvernig hún tekur á því, ber hún ábyrgð á heimili eða öðru, stuðningsnetið. Ég held að það mikilvægasta sé að ná að upplifa sjálfstæði. Við getum verið með geðhvörf og horft alltaf á hvað þarf að gera sem getur verið hamlandi til lengdar, maður verður að fá að gera mistök og ekki vera dæmdur fyrir það, heldur metinn að verðleikum. Það geta verið verðmæti í geðhvörfum,” segir Bergþór.

„Ég held að það sé nauðsynlegt að kynnast fólki sem þú átt samleið með ef þú ert kominn með greiningu, ekki byggja upp fordóma þannig að þú náir ekki að tengjast öðrum. Það eru margir sem átta sig ekki á að það að vera með sjúkdóm getur verið mjög hamlandi og þú áttar þig ekki á að þú getur gefið af þér. Þú getur gefið af þér og það getur hjálpað gríðarlega mikið. Það skiptir miklu máli að vera með fjárhagslegt öryggi og þak yfir höfuðið. Það líður líka öllum betur að geta hitt einhvern, talað við einhvern. Fólkinu í kringum okkur líður betur þegar það heyrir í okkur. Það er alltaf einhver sem vill heyra í og hlusta á okkur. Í dag er alltaf hægt að fá einhverja aðstoð. Maður getur svo auðveldlega verið fastur í því að það sé kvöð að vera með andlegar áskoranir.“

**„Í DAG ER ALLTAF HÆGT AÐ FÁ EINHVERJA AÐSTOÐ. MAÐUR GETUR SVO AUÐVELDLEGA VERIÐ FASTUR Í ÞVÍ AÐ ÞAÐ SÉ KVÖÐ AÐ VERA MEÐ ANDLEGAR ÁSKORANIR.“**



# „SJÁLFSAGÐUR HLUTUR AÐ STUNDA GEDRÆKT RÉTT EINS OG LÍKAMSRÆKT“

Texti: Pálína Sigrún Halldórsdóttir, framkvæmdastjóri og iðjubjálfi,  
og Sonja Rún Magnúsdóttir, verkefnastjóri Unghuga og kynningamála

„AF HVERJU LÍÐUR UNGA FÓLKINU SVONA ILLA?“ ER ÁLEITIN SPURNING SEM KEMUR Æ OFTAR UPP Í UMRÆÐUM HÉR HJÁ OKKUR Í GRÓFINNI GEDRÆKT. VIÐ FÁUM TIL OKKAR RÁÐAMENN OG GESTI Í HEIMSÓKNIR SEM LEITA EFTIR SVARI VIÐ SPURNINGUNNI, OG OKKAR UNGA FÓLK HÉR Í GRÓFINNI VELTIR ÞESSU FYRIR SÉR Á FUNDUM SÍNUM INNANHÚSS. RANNSÓKNIR SÝNA SVART Á HVÍTU HVERNIG GEDHEILSU UNGS FÓLKS FER HRAKANDI, EN ORSAKIRNAR ERU EKKI ENDILEGA SKÝRAR.



**T**alnabrunnur landlæknisembættisins 2021 greinir frá ansi sláandi niðurstöðum sem sýna fram á að andleg heilsa og líðan ungs fólks er verst meðal Íslendinga. Í tölum frá 2020 sögðu aðeins 57% karla og 50% kvenna á aldrinum 18 til 24 ára geðheilsu sína góða eða mjög góða það ár. Það er ekki nema um helmingur ungs fólksins okkar. Að sama skapi greindu 32% karla og 46% kvenna í sama aldursflokki frá því að finna oft eða mjög oft fyrir streitu í daglegu lífi. Þegar einstaklingar voru spurðir út í einmanaleika sögðust 25% karla og kvenna finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika. Árið 2020 var auðvitað sérstakt vegna COVID-19, en séu skoðaðar tölur aftur til 2018 má finna sama mynstur, þar sem yngra fólki líður einfaldlega verr en eldri aldurshópum. Þetta er auðvitað ekkert séríslenskt fyrirbrigði. Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO) er þunglyndi ein helsta ástæða örorku á heimsvísu og sjálfsvíg næstalgengasta dánarsök fólks á aldrinum 15-29 ára (The Lancet, 2017).

Í gögnum frá greiningardeild Tryggingastofnunar nú í september má sjá að 8.990 manns á aldrinum 18-66 ára með greinda geðröskun samkvæmt ICD-flokkunarkerfinu fá örorku- eða endurhæfingarlífeyrisgreiðslur. Það er rúmlega þriðjungur af öllum örorkulífeyrisþegum. Ungt fólk á aldrinum 18-25 ára er 10% af þeim hópi. Það ber þó að hafa í huga að geðraskanir eru samkvæmt ICD yfirflokkur sem inniber ýmsar raskanir aðrar en það sem við í daglegu tali teljum til geðræns vanda. Þar má nefna þroska- og taugaraskanir af ýmsu tagi. Þegar aldurshópurinn 18-25 ára er skoðaður með það í huga kemur í ljós að 54% þess hóps er í raun með greindan geðvanda sem aðalorsök. Það hlutfall breytist þó mikið með hækkandi aldri, en 76% þeirra sem eru á aldrinum 25-66 ára glíma þá við greindan geðvanda. Þarna má svo sannarlega greina tækifæri til að gera betur með snemmtækum íhlutunum og forvörnum.



## „MIKILVÆGUR HLUTI STARFSEMINNAR ER AÐ VERA TIL STAÐAR FYRIR UNGT FÓLK SEM LÍÐUR EKKI VEL OG VILL RÆKTA GEÐIÐ MEÐ STUÐNINGI JAFNINGJA.“

### HLUSTUM Á UNGT FÓLK

Fjölmíðlar sem og aðrir hafa velt upp ýmsum ástæðum fyrir þessum ógnvekjandi niðurstöðum en að okkar mati er eina rökrétt leiðin til að átta okkur á orsökunum að hlusta á unga fólk okkar og eiga samtöl við þau og reyna að skilja. Þessi kynslóð er þeirra forréttinda aðnjótandi að hafa fengið fleiri tækifæri og dýpri kennslu en fyrri kynslóðir í því að tjá sig um tilfinningar. Sú fræðsla er þó fyrir bí ef valdhafar eru ekki tilbúnir að hlusta og velta af stað þeim samfélagslegu breytingum sem eru nauðsynlegar.

### LÍFIÐ ER STÚTFULLT AF ÓVISSU

Við þessari áleitnu spurningu er ekkert eitt svar enda um stórt samfélagslegt mál að ræða sem þarf að skoða sem slíkt. Það er ekkert leyndarmál að ungmenni í dag virðast glíma við andlegar áskoranir í mun meira mæli en til dæmis foreldrar þeirra gerðu. Lífið er stútfullt af óvissu. Það að sinna grunnþörfunum, hvort sem maður er með greinda geðröskun eða ekki, getur tekið á. En það er það sem bætist ofan á, sem verður til þess að pressan sem ungt fólk stendur frammi fyrir í dag er því oft ofviða og ekki er nú víst að alltaf hjálpi greiningin til. Sér í lagi þar sem hún verður stundum að stimpli sem ekki er auðvelt að losna við og getur rífið í sjálfstraustið. Í þeim málum eru fleiri hliðar á teningnum en 1 og 6 og minna getur stundum verið meira. Áður fyrr voru þau börn og ungmenni sem áttu erfitt með lestur eða einbeitingu oft stimpluð „löt eða vitlaus“ án þess að vandamálið væri skoðað betur eða leitað leiða til að jafna stöðuna fyrir þau. En eins og Vilhjálmur Einarsson forðum, tókum við sem samfélag, langstökk yfir meðalveginn og lentum í landi stimpilmennsku og ofgreininga. Vandamál sem hægt væri að leysa með snemmihlutunum eða fjölbreyttum úrræðum eru „leyst“ með lyfjum. Atvinnulífið breytist hratt, og fjölskyldulífið með því. Gerðar eru kröfur um að ljúka styttra framhaldsskólanámi og lengra háskólanámi. Leiðin inn á fasteignamarkaðinn lengist í sífellu og glansmyndir samfélagsmiðla lita væntingar okkar. Allir eiga að halda í við neytlusamfélagið en vera með bullandi samviskubit yfir því, og það er heimsfaraldur ... Já, og svo er það yfirvofandi eyðilegging plánetunnar og endanleg útpurrkun mannkyns (Rachel Ramirez). Það er kannski ekki skrítið að ungu fólki finnist það oft vera að spila

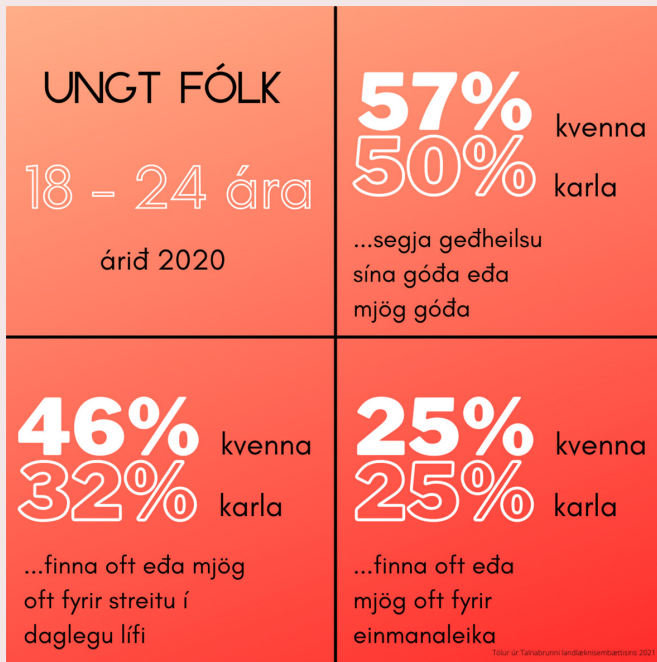
þrívíddarskák á taflborði gerðu úr kviksandi. Svo er aukaverkun þessa neytlusamfélags og samfélagsmiðlafárs, bæði skekkt viðmið og að foreldrar hafa færri tækifæri til að fylgjast með, vera til staðar fyrir börnin sín og efla tengslin.

### ÚRRÆÐIN FLEST FYRIR NEÐAN FOSSINN

Eins og Grímur Atlason nefnir í grein sinni Fyrir neðan fossinn sem kom út í tölublaði Geðhjálp 2020 er nálgun samfélagsins að mestu leyti einkennamiðuð þegar kemur að einstaklingum með geðrænar áskoranir. Þessi úrræði vinna flest fyrir neðan fossinn, þar sem þau reyna að aðstoða fólk þegar það hefur þegar veikst og fengið tilheyrandi greiningarstimpil. Í niðurstöðum nýrrar könnunar Helgu Daggar Sverrisdóttur um líðan 200 ungra drengja á miðstigi í skólum á Akureyri kom í ljós að 28% þeirra segjast taka lyf við kvíða, ofvirkni, athyglisbresti eða svefnleysi. Það er óhugnanlega há tala og getur varla talist ásættanlegt. Helga spyr réttilega hvort ekki sé kominn tími á fræðslu til foreldra frá sérfræðingum sem greina og gefa lyf, um áhrif þeirra á vöxt og heilastarfsemi barna, aukaverkanir og ávanabindingu lyfja. Ennfremur eru aukið hrós, hreyfing og fleiri valgreinar eitthvað sem huga þarf að í meira mæli miðað við útkomu könnunarinnar. Þótt einhver fræðsla sé til staðar í skólasamfélaginu og mikilvægi geðheilsu fái meiri athygli í samfélagsumræðunni vantar upp á umræðuna. Það er ekki nóg að ræða mikilvægi þess að hafa fleiri þjónustuúrræði tengd forvörnum og snemmtækum íhlutunarleiðum. Það þarf að verða sjálfsagður hlutur að stunda geðrækt, rétt eins og líkamsrækt, áður en vandinn vindur upp á sig og verður að ástandi sem leiðir til vanvirkni og mögulega sjúklegs ástands.

### VITUNDARVAKNING SEM KERFIÐ Í HEILD NÆR EKKI AÐ FYLGJA

Auðvitað getur hluti vandans skapast vegna þess að ungt fólk í dag hefur mun meiri aðgang að upplýsingum og fræðslu en fyrri kynslóðir og eigi því auðveldara með að setja nafn við tilfinningar sínar. Samfélagsumræðan snýr æ meira að geðheilbrigði og er orðið algengt að þekktar manneskjur segja frá vandamálum sínum í tengslum við andlega heilsu, svo ekki sé minnst byltingar á borð



við #útmeðða og 39. Geðheilbrigðiskerfið virðist ekki halda í við þessa vitundarvakningu, enda erfið að gjörbylta svo stóru og flóknu kerfi. Eins hafa foreldrar ungu kynslóðarinnar kannski ekki fengið ráðrúm til að fylgja þessu eftir og vita ekki hvernig bregðast skuli við. Það álag sem er á starfsfólki geðheilbrigðisgeirans er gríðarlegt og endalaus mannekla veldur gleymdum beiðnum, litilli sem engri eftirfylgni og biðtímum sem eru lengri en margar meðferðir eru. Eigi manneskja ekki fyrir meðferð eða getur ekki beðið í 4-12 mánuði eftir aðstoð þurfa að vera til úrræði sem geta gripið inn í. Þar kemur þriðji geirinn inn.

### HVAÐ GETUR ÞRIÐJI GEIRINN GERT TIL AÐ HJÁLPA?

Við í Grófinni Geðrækt erum hluti af þriðja geiranum svokallaða og erum staðsett á Akureyri. Við höfum sannarlega ekki öll svörin en breyting á hugmyndafræði, hugsunarhætti og vinnulagi þegar unnið er að forvörnum og endurhæfingu skiptir þar máli og er sannarlega hluti af lausninni sem þó má segja að sé ekki kerfislega samþykkt. Grófin er rekin af samnefndum félagasamtökum sem opið, gjaldfrjálst, lágþróskuldabjónustuúrræði fyrir fólk 18 ára og eldra sem glímur við andlega erfiðleika eða afleiðingar félagslegrar einangrunar. Þýðingarmikill hluti starfseminnar eru kynningar fyrir önnur þjónustuúrræði í samfélaginu, framhalds-, grunn- og vinnuskóla en þar er alla jafna rætt um leiðir til að rækta geðið og vinna að bata sem og að fræða ungt fólk og það sem eldra er. Enn fremur er leitast við að draga úr fordómum með slíku fræðslustarfi og vinna að því að efla batamiðaða, valdeflandi þjónustu í heilbrigðiskerfinu, meðal annars með virku samstarfi við stofnanir í nærsamfélaginu.

Við í Grófinni höfum lagt upp úr því að mynda tengsl við hið opinbera sem og félagasamtök til að geta veitt fólki sem fjölbreyttust tækifæri á verkefnum og virkni, sem og leiðum í átt að betri geðheilsu. Það er í raun eitt af markmiðum okkar að efla samstarf milli aðila sem vinna að bættri geðheilsu því við trúum því að samstarfið sé lykillinn að því að gera kerfið manneskjulegra og breyta því. Við höfum verið í samvinnu við geðheilsuteymi á HSN, Starfsendurhæfingu Norðurlands, Vinnuálastofnun og Virk á þessu ári og erum einnig með góðar tengingar við göngudeild geðdeildar á

Sjúkrahúsinu á Akureyri og Virkið ungmennahús. Við vitum einnig af ríkisreknum úrræðum í Reykjavík sem hafa leitað eftir samvinnu við félagasamtök á því svæði og er það vel. Það er ótrúlega mikilvægt að hið opinbera átti sig á þörfinni og áhuganum sem kemur slíkri starfsemi af stað og styðji við bakið á þessum úrræðum og hugmyndafræðinni sem leiðir starfið. Sú ástríða sem kemur þess konar starfsemi á koppinn og viðheldur henni skiptir oft höfuðmáli þegar þarf að leggja sig fram við að móta þjónustuna að þörfum þeirra sem nýta sér staðinn hverju sinni og gera það af virðingu og á jafnræðisgrundvelli. Í Grófinni ríkir ákveðið frelsi og lýðræði. Hér eru boðleiðir stuttar og auðvelt að sveigja, breyta og bæta eftir þörfum þeirra sem þurfa á að halda. Þjónusta samfélagsins við fólk með geðrænan vanda þarf að vera sem fjölbreyttust. Má þá nefna að rannsóknir hafa sýnt að þjónusta sem byggir á jafningjastuðningi eins og Grófin er ekki síður líkleg til að stuðla að bata en þjónusta sem byggir eingöngu á fagþekkingu. Sú nálgun er líka lykillinn að samtalinu við unga fólkið okkar hvort heldur sem er í starfinu hér innan Grófarinnar eða í fræðslu og forvarnarsamtölum í skólum, á vinnustöðum og í íþróttahreyfingum.

### MIKILVÆGT AÐ VITA AF ÚRRÆÐUM

Mikilvægt er að ungt fólk fái sem fyrst vitneskju um allar færar leiðir til að vinna sig út úr andlegum erfiðleikum. Þátttökutölur úr starfi Grófarinnar Geðræktar gefa til kynna að þörfin fyrir aðstoð sé enn að aukast sem er í samræmi við áður nefndar tölur Landlækniseftirlitsins. Séu heildartölur ársins 2020 bornar saman við tölur frá fyrri hluta ársins 2021 má sjá að fjöldi heimsókna í Grófinna er rétt tæplega sá sami og allt árið í fyrra. Fjöldi einstaklinga sem mæta í Grófinna hefur aukist um 22% og daglegt meðaltal heimsókna hefur hækkað um 49%. Það er enn fremur hærra hlutfall yngri þátttakenda en eldri sem mæta til að kynna sér Grófinna og taka þátt sem er ánægjulegt því það segir okkur að geðfræðsla og kynningarstarf skili sér út í samfélagið. Að einhverju leyti má leiða að því líkum að tölurnar undirstrika einnig mikilvægi ókeypis stuðnings fagfólks og jafningjafræðara þar sem biðtími er enginn og enga tilvísun þarf.

Við í Grófinni leggjum áherslu á að mikilvægur hluti starfseminnar sé að vera til staðar fyrir ungt fólk sem liður ekki vel og vill rækta geðið með stuðningi jafningja.

**Grófin Geðrækt** er eini staðurinn á Norðurlandi eystra sem er að stærstum hluta notendastýrður sem tryggir að sjónarmið notenda séu virt. Í Grófinni er unnið út frá hugmyndafræði valdeflingar, bata og jafningjanálgunar. Tilgangur starfseminnar er að efla geðheilsu með geðrækt, fræða og draga úr fordómum gagnvart fólki með geðrænan vanda og efla samstarf við aðra sem vinna að sömu markmiðum.

**Upplýsingar: [www.grofinak.is](http://www.grofinak.is)**

#### Heimildir:

Fuhr, D. C., Salisbury, T. T., De Silva M. o. fl. (2014). Effectiveness of peer-delivered interventions for severe mental illness and depression on clinical and psychosocial outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Soc Psychiatry Epidemiol* 49(11) 691-702. DOI: 10.1007/s00127-014-0857-5.

GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* (393)10190, e44. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32279-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7)

Grímur Atlason. (2021). Fyrir neðan fossinn. Blað Geðhjálpar; 18-21. <https://garni.geghjalp.is/radgjof-geghjalpar/blad-geghjalpar>

Helga Dögg Sverrisdóttir. (2021, 13. september). Könnun meðal drengja á miðstigi á Akureyri. Víkublaðið. [www.vikubladid.is](http://www.vikubladid.is)

Rachel Ramirez. (2021, 17. september). The planet is on a 'catastrophic' global warming path, UN report shows. CNN. [www.edition.cnn.com](http://www.edition.cnn.com)

Sigrún Daniélsdóttir, Jón Óskar Guðlaugsson og Dóra Guðrún Guðmundsdóttir. (2021). Líðan fullorðinna Íslendinga árið 2020. Talskránum. Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar, 15(3). Embætti landlæknis.



# AÐGERÐIR

## AÐGERÐIR TIL AÐ SETJA GEÐHEILSU Í FORGANG

1

### Gera heildarúttekt á umfangi og framkvæmd geðheilbrigðisþjónustu á Íslandi

Úttektin er nauðsynleg svo hægt sé að ná utan um mála-  
flokkin og auka samhæfingu þeirra þriggja stöða sem eru á  
hendi ríkisins (sjúkrahús, heilsugæsla og sérfræðiþjónusta).  
Úttektin taki einnig til búsetu- og félagsþjónustu sveitarfélaga  
þannig að styrking hennar og samhæfing við þjónustu ríkisins  
verði auðsóttari.

2

### Efla heilsugæsluna sem fyrsta viðkomustað og gera þjónustuna þverfaglegri

Heilsugæslan á að vera fyrsti viðkomustaður í flestum  
tilfellum. Geðheilsuteymi heilsugæslunnar geta verið ákveðin  
fyrirmynd að þjónustu þar sem sjónarmið notenda hafa aukið  
vægi. Innan heilsugæslunnar ættu að starfa félagsráðgjafar,  
notendafulltrúar, iðjubjálfar, þroskabjálfar o.fl. stéttir við hlið  
lækna, hjúkrunarfræðinga og sálfræðinga.

3

### Stórauka stuðning og fræðslu fyrir foreldra

Liður í því að huga að áhrifapáttum geðheilbrigðis er að  
styðja foreldra í uppvaldahlutverki sínu. Að auka mæðra-  
eftirlit, foreldrafræðslu og ungbarnaeftirlit með það fyrir  
augum að fræða foreldra um mikilvægi tengslamyndunar  
fyrstu 1.000 dagana í tilveru hvers barns. Á leikskóla- og  
grunnskólaaldri þarf einnig að styðja við foreldra og draga  
þannig úr árekstrum og erfiðleikum síðar meir í lífi barnsins.

4

### Hefja niðurgreiðslu sálfræðiþjónustu

Að framfylgja samþykkt Alþingis um niðurgreiðslu á  
sálfræðiþjónustu. Samþykktin er enn óútfærð hvað varðar  
fjármögnun og brýnt er að skýra framkvæmdina.

5

### Gera geðrækt hluta af aðalnámskrá grunnskóla

Það er ein besta fjárfesting hvers samfélags að kenna börnum  
frá unga aldri um verndandi þætti geðheilbrigðis og hvernig  
hægt er að nýta þá í daglegu lífi. Mikilvægt er að geðrækt  
verði kennd á menntavísindasviði til að styðja við getu  
kennara við að miðla þessari fræðslu.

6

## Fjölga atvinnutækifærum fyrir ungmenni og fólk með geðrænar áskoranir

Við viljum tryggja ungmendum virkni eða nám við hæfi. Við 16 ára aldur flyst ábyrgð á nemendum frá sveitarfélögum til ríkisins. Á aldrinum 16 til 18 ára er umtalsvert brottfall úr námi og virkni oft lítil. Á þessum árum er veruleg hætta á að ungmenni detti alveg úr virkni sem hefur slæm áhrif á geðheilsu þeirra. Einnig býr fólk með geðrænar áskoranir, á öllum aldri, gjarnan við lítinn hvata til virkni.

7

## Endurskoða hugmyndafræði og innihald meðferða ásamt því að byggja nýtt húsnæði geðsviða LSH og SAK

Hugmyndafræði og innihald meðferða þarfnast endurskoðunar og færast nær 21. öldinni. Geðhjálp vill vera opin fyrir nýjungum við meðferð sem eru fjölmargar í löndunum í kringum okkur og má þar nefna lyfjalausar deildir, opna samræðu (Open dialogue), skjólhús o.fl. Áherslur Geðhjálpar miða að því að það heyrir til undantekninga í framtíðinni að þurfa að leggjast inn á geðdeild en sé þess þörf verði þjónustan nútímaleg, þjónandi og framsækin. Húsnæði geðsviða LSH og SAK eru óhentug og löngu úr sér gengin. Mikilvægt að ráðast í úrbætur jafnhliða því sem hugmyndafræði er endurskoðuð.

8

## Útiloka nauðung og þvingun við meðferð

Samkvæmt samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er hvers kyns nauðung og þvingun óheimil. Ísland hefur enn ekki lögfest þennan samning. Ítrekað hefur verið bent á að nauðung og þvingun í meðferð einstaklinga með geðrænar áskoranir standist ekki lög. Þetta hefur OPCAT eftirlit staðfest en því sinna óháðir aðilar og heimsækja þeir staði sem hýsa einstaklinga sem eru sviptir frelsi sínu. Samhliða núverandi endurskoðun lögræðislaga leggur Geðhjálp til að Ísland verði gert að þvingunarlausu landi sem tilraunaverkefni til þriggja ára.

9

## Koma á fót Geðráði, breiðum samráðsvettvangi um geðheilbrigðismál

Undanfarna áratugi hafa geðheilbrigðismál iðulega verið rædd í ólíkum hópum á ólíkum stöðum en þessir hópar tala mismikið saman og vita jafnvel ekki hver af öðrum. Ábyrgð á samhæfingu og upplýsingamiðlun þvert á alla þessa hópa og stjórnsýslustig getur verið óljós. Geðráði er ætlað að breyta þessu með því að kalla að sama borðinu stjórnvöld, fagfólk, notendur og aðstandendur til þess að fjalla á hlutlægan hátt um málaflokkinn og leggja grunn að stefnumótun og aðgerðum.





# „HUGVÍKKANDI EFNI EINS OG SPEGLASALUR LÍFS ÞÍNS“

Texti: Ragna Gestsdóttir

Myndir: Ragnhildur Aðalsteinsdóttir / Föröun: Björg Alfreðsdóttir

**SARA MARÍA JÚLÍUDÓTTIR, JÓGAKENNARI OG MARKJÁLFI, HÓF MEÐVITAÐ ANDLEGA VEGFERÐ SÍNA FYRIR NOKKRUM ÁRUM. Á ÞEIRRI VEGFERÐ PRÓFAÐI HÚN HUGVÍKKANDI EFNI Í FYRSTA SINN OG SEGIR ÞÁ REYNSLU Hafa FÆRT SÉR NÝJAN SKILNING Á SJÁLFA SIG OG LÍFIB OG Í GEGNUM HUGVÍKKANDI EFNI HEFUR HÚN UNNIÐ ÚR ÁFÖLLUM LÍFSINS. SARA MARÍA SÉR FYRIR SÉR AÐ INNAN NOKKURRA ÁRA VERÐI HUGVÍKKANDI EFNI NOTUÐ SEM MEÐFERÐ Í GEDHEILBRIGÐISMÁLUM UNDIR EFTIRLITI OG STJÓRN FAGAÐILA.**

**É**g fann þetta nám, sem nefnist „psychedelic therapy training“, námið er fjögurra ára háskólanám í Kólumbíu og þeir sem vilja taka masters-nám í framhaldinu fara í háskóla í Amsterdam. Á hverri önn eru hugvíkkandi „retreat“, það fyrsta í Kólumbíu núna í október. Þar lærum við að vinna með Ayahuasca og höfum val um að drekka það, samtals sjö serímóníur. Ég held að fæstir ætli að sleppa því. Næstu önn læri ég að vinna með ketamín sem er deyfilyf notað á spítölum, magnað hugvíkkandi lyf sem hjálpar fólki að vinna úr áföllum og þunglyndi. Við vinnum með LSD og MDMA (Ecstasy), sem var þerapiulyf áður en það fór á svarta markaðinn,“ segir Sara María, sem mun ferðast til Kólumbíu, Ekvador, Mexíkó og Afríku í náminu. Á lokaönninni verður unnið með Iboga, sem hún segir hættulegasta hugvíkkandi efnið sem til er.

„Við erum að læra á hugvíkkandi efni og að vinna með þau, en aðallega að læra hvernig eigi að vinna með fólk og á hvaða stað fólk er. Sem dæmi þá er kúrs sem heitir Psychedelic crisis and harm reduction, crisis and aftercare (Sálræn áföll og skaðaminnkun, áföll og eftirmeðferð),“ segir Sara María, sem segir námið samantanda af fyrirlesturum í hverri viku, miklum lestri og heimavinnu.

## KOLFÉLL FYRIR HÁSKÓLANÁMI UM HUGVÍKKANDI EFNI

Sara María er 41 árs, fædd og uppalin á Akureyri og næstelst sex systkina, á tvær alsystur og fjögur hálf systkini. Beðin um að lýsa sjálfri sér segist hún hafa hugsað það mikið hver hún er þó hún viti það alveg. „Amma, mér finnst það alltaf það merkilegasta sem ég er,“ segir Sara María og brosir, en hún á þriggja ára ömmustelpu.

## VIÐTAL

„Jógakennari, heilari, markþjálfari og núna nemandi. Ég hef alltaf verið þessi lista/artí týpa með allt í óreiðu, aldrei viljað strúktur, alltaf verið út úr kerfinu og að fara í háskóla er eitthvað sem ég hélt ég myndi aldrei vilja eða geta.“

Beðin um að útskýra það nánar segist Sara María hafa staðið sig vel í námi þegar hún hafði áhuga á því sem átti að læra, ef áhuginn var enginn þá var árangurinn að sama skapi enginn. „Ég man ekki hvað ég féll oft í stærðfræði í framhaldsskóla, mér var sama þótt ég félli og þetta skipti mig engu máli. Ég er líka trúlega með bæði lesblindu og talnablindu, þó ég sé ekki greind með það. Mér fannst líka stórfurðulegt að fólk væri að greiða peninga fyrir að fara í háskóla til að fá skirteini frá skóla sem segir þér hver þú ert. Það var enginn að fara að segja mér hver ég var. Svo finn ég þetta nám og kolfell fyrir því og þá skiptir það mig ekki máli þó að það kosti 4-5 milljónir. Og sé að það er eðlilegt þegar fólk hefur ástríðu fyrir einhverju. Enda er maður alltaf að þroskast,“ segir Sara María og hlær. Flestir samnemendur hennar í náminu eru háskólamenntaðir, læknar, sálfræðingar, en Sara María segir að í 40 nemenda hópi séu nokkrir eins og hún, ekki með háskólapróf, en sem skólanum fannst að ættu erindi í námið.

„Í framhaldsskóla kláraði ég allt verklegt sem ég komst yfir, en hætti í öllu bóklegu. Ég þarf bara að sjá hvort það verður vandamál fyrir mig að vera ekki með háskólapróf. Þegar ég sótti um námið vissi ég ekki að það væri masters-nám og ég fékk hálfgerð áfall þegar ég var komin inn í það. Lífið plataði mig, ég hefði ekki þorað að sækja um námið hefði ég vitað að þetta væri svona alvöru. Ég held þetta hafi gerst þegar ég hætti að streitast á móti að vilja ekki fara í bóklegt nám.“

### ÖLL REYNSLA KENNIR OKKUR

Þó að Sara María hafi byrjað meðvitað að vinna í sjálfri sér fyrir nokkrum árum þá segist hún átta sig á því í dag að hún hafi verið andleg strax sem barn. „Ég fæddist glaðlynd og léttlynd og mikill léttleiki var yfir orkunni minni. Ég var rosalega handóð sem barn og óttalaus, fór mínar leiðir, klifraði upp á allt og var ekki mikið að spá í reglur. Ég lokaði mig af og las allar bækur sem ég komst í,“ segir Sara María. „Ég var skrítið barn, en ekki á neikvæðan hátt. Amma mín var með saumastofu á Dalvík og sjö til átta ára gömul byrjaði ég að hanna og sauma hatta úr gömlum gardínefnum og klæddist þeim svo í skólanum, alveg stórskrýtin. Ég keypti mér disk með hvalasöng sem ég hlustaði á allan sólarhringinn. Ég var sífellt að bjarga ánamöðkum, flugum, kóngulóm. Mér var sagt ungri að ég væri ekki andleg ef ég sæi ekki álfa og árur og þá varð ég svolítið sár út í lífið og var alltaf að reyna að sjá árur. Mér fannst ég ekki vera andleg, en það kom til mín bara núna í ár að andlega vegferðin mín hófst þegar ég var barn.“

Sara María var einnig barn þegar fyrsta áfallið átti sér stað, þó að hún hafi ekki skilið það þá. Eftir skilnað foreldra hennar var hún misnotuð af föður sínum. „Ég vissi ekki betur en svona væru samskipti fedgina. Þetta var alltaf leyndarmálið okkar,“ segir Sara María og vill ekki gera mikið úr ofbeldinu og kys að líta frekar til þess hvað þessi erfða reynsla kenndi henni. „Ég trúir að sálin okkar fái þann lærdóm sem hún þolir. Ég sé alla sem koma til mín sem kennara. Við erum öll hér sem kennarar að kenna hvert öðru. Hvernig get ég breytt þessari reynslu í kennslu og lært af henni? Það sem ég fékk frá pabba er hatur, skömm, viðbjóður og reiði. Að geta upplifað



**„MÉR VAR SAGT UNGRI AÐ ÉG VÆRI EKKI ANDLEG EF ÉG SÆI EKKI ÁLFA OG ÁRUR OG ÞÁ VARÐ ÉG SVOLÍTIÐ SÁR ÚT Í LÍFIÐ OG VAR ALLTAF AÐ REYNA AÐ SJÁ ÁRUR.“**

þessar tilfinningar og skilið þær og geta í skilningnum uppgötvað hvað hann gaf mér mikinn skilning á mennskunni. Ég vil læra djúpt, skilja djúpt og heyra djúpt í fólki og ég væri ekki með þennan djúpa skilning hefði ég ekki fengið þessa reynslu. Ég hef fengið skilning á mínar upplifanir í gegnum hugvikkandi efni. Að skilja dýpra í mennskunni,“ segir Sara María. „Í hugleiðslu er ég búin að hitta pabba, taka utan um hann og segjast elska hann og fyrirgefa honum. Maður er alltaf að halda áfram að vaxa og læra. Ég trúir að allir sem lenda í einhverju hafi eiginleika til að sjá hlutina í öðru ljósi og sjá kennsluna í atvikin. En það getur enginn sagt viðkomandi að gera það og það getur enginn stjórnað því nema hann sjálfur. Maður er fastur sem fórnarlamb þar til maður er tilbúinn að hætta að vera það.“

### BÖRNIN GJAFIR FRÁ GUDI

Sara María varð ung móðir og eru börnin í dag 21 og 23 ára. Segist hún hafa alið börnin ómeðvitað upp á andlegan hátt og í tengingu við náttúruna. „Ég var svo þakklát þegar ég komst að því að ég var ólétt 17 ára, þakkaði guði fyrir. Sonur minn fæddist glaður, hann grét aldrei, fékk aldrei í eyrun eða magann og ég fór með hann með mér hvert sem var í heimsóknir, útilegur og annað. Ég notaði taublejgur og var mikið með hann í Kjarnaskógi úti í náttúrunni og án þess að vita það í tengingu við það andlega. Mér finnst ég hafa svindlað aðeins á uppeldishlutverkinu af því þetta var svo lítið mál,“ segir Sara María og hlær. Dóttirin fæddist tveimur árum seinna og bera þau bæði nöfn sem vísa til að þau eru gjöf til móðurinnar.

„Hann heitir Natan, Natheos sem þýðir gjöf guðs, og hún Dórótea, sem þýðir guð hefur gefið. Ég álit þau gjafir mínar frá guði og ég

upplifði mig sem kennara og þau nemendur mína. Sjálf hafði ég upplifað svona yfirvaldstilfinninguna að foreldrar eigi börnin, þannig að það skipti mig máli að þau myndu ekki upplifa að ég ætti þau eða réði yfir þeim. Sonur minn vildi til dæmis ekki læra heima og ég sagði við hann að daginn eftir hitti hann kennarann sinn en ekki ég, þannig að ég gaf þeim valdið strax. Þau eru ótrúlega fullkomin, heilbrigð, þægileg og glöð. Sem kennarinn þurfti ég að skila nemendunum mínum sem best frá mér," segir Sara María sem varð einstæð móðir þegar börnin voru eins og þriggja ára og flutti hún þá til Reykjavíkur með þau.

„Ég á yndislegan barnsföður og við höfum alltaf verið góðir vinir, hann er besti pabbi í heimi. Hann var mikið með þau um helgar, enda vann ég mikið," segir Sara María sem á þessum tíma var í mörgum störfum í einu og segist hún alin upp við að vinna mikið og vera dugleg. „Ég er líka í tvíburamerkinu, hann þarf að vera með mörg járn í eldinum, svo er ég með margar meyjur í kortunum. Þannig að ég er mjög dugleg og framtakssöm og elska að græja og gera. Áður var ég mjög góður starfskraftur fyrir aðra, núna er ég að vinna og læra fyrir sjálfa mig.“

Margir tengja Sóru Maríu við Nakta aþann sem hún stofnaði 2005, lista- og hönnunarstúdíó og verslun sem var neðst á Laugavegi. Þar hannaði og seldi Sara María eigin hönnun, silkiprent. „Nakti apinn átti að vera svona ævintýraveröld, listastúdíó og staður fyrir mig og fleiri til að skapa, en búðin varð ótrúlega vinsæl. Það er í raun magnað að rifja þetta tímabil upp," segir Sara María. Með vinsældum kom líka peningaleg pressa. „Það var alltaf peningaleg pressa, leigan var há, ég átti ekki fyrir leigunni og svo kom upp að bókhaldarinn var ekki traustsins verður. Ég hef sagt að þetta hafi verið eins og að þrjóna vettlinga og reyna að lifa af því. Ég var allt í öllu: skapa, afgreiða, vera með bókhaldið, svo fór þetta bara á hausinn á endanum. En þetta var ótrúlega magnað tímabil sem kenndi mér mikið; hvað það er erfitt tilfinningalega og fyrir sálina að verða gjaldþrota, þetta er eins og að missa ástvin, að missa sjálfið sitt. Svo veltist ég í langan tíma hjá Umboðsmanni skuldara.“

## U-BEYGJA EFTIR ÁRÁS

Árið 2015 varð Sara María fyrir öðru áfalli, sem varð til að hún endurhugaði allt líf sitt. „Ég varð fyrir líkamsárás og þurfti hreinlega það atvik til að vekja mig: „Heyrðu, Sara, hvað ætlar þú að gera við líf þitt?“ Ég var skapandi en barðist alltaf í bökkum af því ég var ekki í réttu lífsflæði," segir Sara María sem tók algera U-beygu í lífi sínu. „Ég tók út gamla lífsstílinn, tók út sykur, hveiti, áfengi og fréttamiðla og það varð líka kloffingur í vínahópnum. Ég fór að læra heilun og byrjaði að taka lífsstílinn í gegn með Herbalife. Síðan kynntist ég í gegnum Herbalife fólki sem var að flytja til Barcelona á Spáni og bauð mér að flytja með. Og ég sló til án umhugsunar enda ekkert sem hélt í mig hér á Íslandi og gott að komast aðeins í burtu," segir Sara María, sem byrjaði að vinna sem heilsuráðgjafi fyrir Herbalife í Barcelona. Þar kynntist hún spænskum húðflúrara og varð fljótlega ófrísk, Sara María var mjög lasin á meðgöngunni og á 17. viku lenti hún inni á spítala.

„Þegar ég gekk með dóttur mína þá urðu læknamistök við fæðinguna, lækni sem framkvæmdi útskafið gerði það svo harkalega að hann skar legið á mér alveg niður í vöðva þannig að það óx saman. Síðar missti ég tvisvar fóstur gengin nokkrar vikur, þar sem leghálsinn hjá mér er svo illa farinn. Þarna var ég hins vegar langt

gengin með heilbriggt barn og ég lá á sjúkrahúsi í viku meðan læknar voru að reyna að finna út úr hvernig hægt væri að halda meðgöngunni áfram. Ég var hins vegar búin að missa það mikið legvatn að mér voru settir úrslitakostir og ég varð að fæða barnið," segir Sara María, sem segist ekki geta ímyndað sér sársauka mæðra sem þurfa að fæða barn sitt í sömu aðstæðum gengnar fulla meðgöngu. „Að þurfa að fæða heilbriggt barnið mitt til að það deyi er það versta sem ég hef lent í. Ég var komin með þær hugsanir að svipta mig lífi frekar en þurfa að fæða son minn. Ég komst lifandi í gegnum mesta viðbjóð sem ég hef upplifað.“

Sara María og kærastinn komu til Íslands til að jarða barnið og segir hún að ekki hafi staðið til að flytja heim aftur. Hún hafi hins vegar fundið að hún þurfti á fjölskyldu sinni að halda og ákvað að vera um kyrrt. „Hann varð mjög þunglyndur og ekki gekk vel hjá okkur, þannig að við hættum saman. Ég fór þá á fullt að vinna í sjálfri mér, vann sporavinnu, fór í Al-Anon, til sálfræðings og að æfa í Mjölni. Ég byrjaði líka að hanna aftur. Árið 2016 fékk ég mjög slæmt brjós-klos og var orðin það slæm að ég var komin á biðlista eftir aðgerð og bið eftir örorku. Þá fór ég að fara í sjósund og kæla og að notast við hugleiðslu Joe Dispensa, sem lamaðist eftir hjólaslys og hugleiddi sig til heilsu aftur. Þetta snýst um að sjá veruleikann, trúin flytur fjöll. Eftir tvo til þrjá mánuði var ég orðin læknuð og þá lokaði ég vinnustofunni minni.“

## HUGVÍKKANDI EFTIR ÖPNUDU NÝJAN HEIM

Sara María segir að þá hafi hún gengið í gegnum raunveruleikakrísu. „Ég var búin að missa allt, hver er ég? Í svona tvær vikur leið mér eins og ég væri í frjálsum falli og ekkert að grípa mig," segir Sara María sem byrjaði jógakennaranám hjá vinkonu sinni, Ágústu Kolbrúnu. „Ég hafði engan áhuga á að fara í jógakennarann en ég vissi að ég væri að fara í gegnum hálfárs heilunarferli og fengi jógakennarskirteinið í kaupbæti. Ég varð hins vegar dolfallin af jógavegferðinni og jógastílnum, ég hafði ekki gert mér grein fyrir hvað heim-spekin væri rosalega djúp," segir Sara María, sem 2017 ferðaðist ein til þorpsins San Marcos í Gvatemala í Suður-Ameríku. „Ég fór með það hugarfar að ég ætlaði að prófa allt og segja já við öllu. Þar prófaði ég hugvíkkandi efni í fyrsta sinn. Ég var búin að kynna fólki sem var að microdósa, en ég hef alltaf verið mjög á móti fíkniefnum og neyslu. Í Gvatemala opnaðist þessi heimur fyrir mér: hvað hægt er að heila og skilja djúpt, og skilja sjálfan sig, lífið og tilvistina á hátt sem ég gat ekki ímyndað mér áður," segir Sara María sem segir ferðina hafa breytt sér algjörlega og hún komið heim sem ný manneskja, uppfull af auðmýkt, þakklæti og skilningi sem hún hafði ekki áður. „Að finna það djúpt í hverri frumu hvað við höfum það gott hér á landi, við búum í alvöru á paradís á jörð. Ég var fórnarlamb, hafði lent í áföllum, en breyttist í að vera þakklát fyrir fjölskylduna mína, börnin mín, hreint vatn. Þrátt fyrir fátækt og hvað allt var frumstætt er fólkið í Gvatemala glaðasta fólk sem ég hef hitt. Hér heima erum við öll að hugsa um hverju við eigum rétt á, en ekki hvað við sjálf gerum til að bæta samfélagið. Hver og einn mætti hugsa um að fókusa á hvernig honum getur líðið betur, ekki hvernig allt í kringum hann sé ekki nógu gott.“

## FORDÓMAR OG FORVITNI LEYFILEG

Aðspurð um hvað hún myndi segja við þá sem hafa fordóma gagnvart hugvíkkandi efnum segir Sara María: „Ég myndi segja að viðkomandi megi bara hafa þá. Ef þú hefur áhuga gúglaðu, skoðaðu,

lestu. Ég get sent þér efni til að lesa en ég er ekki að fara að sannfæra neinn. Þú verður að finna innra með þér að þú ert tilbúinn í þetta. Ef þú ert tilbúinn þá þarftu að fara í ferli: af hverju viltu prófa hugvíkkandi efni, hvað viltu finna, ertu bara forvitinn, við hverju máttu búast? Þú mátt búast við að veröld þín hrynji eða snúist við, þú mátt búast við engu, sumir eru bara svo fastir í hausnum á sér að þetta virkar ekki. Fólk hefur upplifað að ekkert gerist, svo kemur í ljós að viðkomandi hefur beðið lengi eftir að lífið fari að gerast,” segir Sara María. „Það sem gerist í þessu ferli er að þú mætir sjálfum þér, þetta er eins og speglasalur lífsins og þú ferð að ganga nakinn um speglasal lífsins og færð að sjá þig. Allar hrukkurnar og bólurnar, allt sem þú ert. Og það er erfitt fyrir fólk sem er búið að vera að forðast að sjá sig, þekkja sjálf sig. Þú vilt þekkja hverja frumu í þér, það er best fyrir þig, þá ertu rólegastur og öruggastur, en flest okkar gera það ekki. Allir skuggarnir inni í þér, kjallaraherbergið sem þú ert búið að læsa og múra yfir, það er þarna og fer ekki neitt. Notkun hugvíkkandi efna er leið fyrir þig til að opna og hreinsa út. Allir draugarnir í kjallaranum, æ, þetta eru bara þrjár mýs og þær mega hlaupa út,” segir Sara og brosir.

**JOHARI-GLUGGINN**

Sara tekur dæmi úr náminu sem heitir Johari window, eða Johari-glugginn, þar sem viðkomandi vinnur með sína fjóra glugga. „Fyrsti er „The known“ það sem þú og allir aðrir vita um þig. Annar er það sem þú veist ekki en aðrir vita: „Sara er svona, Sara bregst alltaf svona við, Sara er svo viðkvæm“, skuggarnir sem enginn þorir að segja beint við þig, en allir vita hvernig þú ert. Þriðji glugginn er það sem þú veist en aðrir vita ekki: kenndirnar þínar þar með talið kynferðislegar, hugsanir sem þú skammast þín fyrir, leyndarmálin sem þú ætlar að taka með þér í gröfina. Fjórði glugginn er „unknown“ það sem enginn veit og það sem við viljum gera er að minnka hann þannig að hann verði minnstur. Áhrifarikasta leiðin til að komast í þennan kjallara sem „unknown“ er og hitta skuggana þína eru hugvíkkandi efni. Hjá mörgum einstaklingum er „unknown“ stór hluti og í náminu erum við að læra að minnka þann hluta þannig að skuggarnir í lífinu minnki og ljósið í lífinu verði meira, þannig að við verðum meira hamingjusöm og frjáls. Fækka því sem viðkomandi er að fela, skammast sín fyrir, þorir ekki að segja frá.“

**HUGVÍKKANDI MEDFERÐ Á VIÐ MARGRÁÁRA SÁLFRÆÐIMEDFERÐ**

Sara María segir að það sé ekki spurning um hvort heldur hvenær hugvíkkandi efni komi upp á yfirborðið og verði notuð sem lögleg og viðurkennd meðferð í geðheilbrigðismálum. „Hugvíkkandi efni eru bylting í geðheilbrigðismálum en það skiptir máli að standa vel að meðferð og gera þetta vel. Ég hef upplifað það sjálf á mér og öðrum að hugvíkkandi efni gjörbreyta lífi fólks. Þetta er ekki töfrapilla en breytir öllu samt, hvernig þú sérð sjálfan þig, lífið, hvernig þú upplifir hlutina. Ein svona meðferð er eins og 10-15 ára sálfræðimeðferð.“

Sara María sat nýlega fund með Lyfjastofnun þar sem farið var yfir möguleika á leyfi til að vinna með hugvíkkandi efni hér heima, sem meðferðarúrræði sem unnin yrði í samráði við lækna og sálfræðinga, en það er ekki hægt nema að tengjast samtökum og rannsóknum erlendis. „Núna er ég tengd í gegnum skólann við MAPS-samtökin í Bandaríkjunum, sem eru komin með MDMA-meðferð sem er samþykkt af lyfjaeftirlitinu þar og rannsóknir sýna fram á að 67% af

ómeðhöndluðum sjúklingum með PTSD (áfallastreituröskun) eru einkennalausir eftir þrjár MDMA-meðferðir. Þannig að það er svakalegur árangur þegar unnið er með þessi efni undir eftirliti. Allir stærstu háskólar í Bandaríkjunum eru komnir með deild sem rannsakar hugvíkkandi efni og þegar er komin fjöldi rannsókna sem sýna fram á árangur þeirra,” segir Sara María. En hvernig sér hún framtíðina fyrir sér?

„Þegar ég útskrifast eftir fjögur til fimm ár þá mun ég geta unnið við þessa meðferð hér heima og þá getur einstaklingur farið til sálfræðings sem metur hvort svona þerapía henti best fyrir hann. Ég trúi því að helmingur sálfræðinga muni stiga inn á þessa braut með tímanum. Rannsóknir sýna að eitt ferðalag með hugvíkkandi efnum er á við 10-15 ára sálfræðimeðferðir. Það velur enginn sálfræðingur árafjöldann fram yfir. En það þarf að gera þetta vel og vandlega. Aðgát skal höfð í nærveru sálar,” segir Sara María sem segist hafa íhugað að fara í frekara nám samhliða núverandi námi til að flýta fyrir því að hugvíkkandi efni verði að meðferðarúrræði hér heima. „Rick Doblin, stofnandi Maps, er að kenna mér og ég var að hugsa um að fara í Maps-námið líka. Hann hefur sagt að ef ég og fleiri, sálfræðingar og aðrir, klárum það nám þá væri hægt að vinna með þeirra prógramm hér heima, ef leyfi fæst hjá Lyfjastofnun. Það er það sem mig langar að láta gerast en þá þarf ég 10-20 sálfræðinga og lækna með mér. Þetta er í vinnslu og hvort sem það er eftir ár eða tvö til fjögur ár þá mun það gerast hraðar en við gerum okkur grein fyrir,” segir Sara María og segir meðferðirnar ólíkar eftir efnum. „Stundum áttu í innra samtali, önnur eru betri sem samtalsmeðferð með meðferðaraðila. Ímyndaðu þér geymslu fulla af öllum djöflunum sem þér finnst hræðilegastir í heiminum og ímyndaðu þér að ég leiði þig og við göngum saman inn í geymsluna eitt skref í einu. Ég held í höndina á þér, við kveikjum ljósið, horfum í kringum okkur og hreinsum til. Hleypum skuggunum út og ljósinu inn.“

**„ÞAÐ SEM GERIST Í ÞESSU FERLI ER AÐ ÞÚ MÆTIR SJÁLFUM ÞÉR, ÞETTA ER EINS OG SPEGLASALUR LÍFSINS OG ÞÚ FERÐ AÐ GANGA NAKINN UM SPEGLASAL LÍFSINS OG FÆRÐ AÐ SJÁ ÞIG.“**



# ÚTILOKUM NAUÐUNG OG ÞVINGUN VIÐ MEÐFERÐ



Grímur Atlason



Sveinn Rúnar Hauksson

**Grímur Atlason, framkvæmdastjóri Geðhjálpar  
Sveinn Rúnar Hauksson, heimilislæknir og aktivisti**

„NAUÐUNGARVISTUN Á BRÁÐAGEÐDEILD, ER EITT ÞAÐ VERSTA OFBELDI SEM AÐ ÉG HEF UPPLIFAÐ,“ ELÍN ATIM KLÆBSKERI Á MÁLÞINGI Í ÞJÓÐ-LEIKHÚSINU 21. SEPTEMBER 2021.

**U**ndanfarin misseri og lengra aftur höfum fengið fréttir af málum sem tengjast þvingandi aðgerðum gagnvart notendum geðsviðs Landspítalans. Lyfjaþvinganir, innilokun á herbergi, útvistarbann, símabann, skömmtun á mat og kaffi og jafnvel líkamlegt og andlegt ofbeldi.

Hluti þessara aðgerða er tilkominn vegna mönnunarvanda og óhentugs húsnæðis en stærstur hluti er vegna kerfisvanda og gamaldags hugmyndafræði sem byggir um of á öryggismenningu. Ferlar meðferðar sem boðið er upp á taka ekki tillit til þarfa notenda heldur virðast byggja á þörfum starfsmanna.

Landssamtökin Geðhjálp hafa um árabíl barist fyrir því að draga úr nauðung og þvingun í geðheilbrigðiskerfinu. Samkvæmt samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks er hvers kyns nauðung og þvingun óheimil. Ísland hefur enn ekki lögfest þennan samning. Ítrekað hefur verið bent að nauðung og þvingun í meðferð einstaklinga með geðrænar áskoranir standist ekki lög. Þetta hefur OPCAT-eftirlit staðfest en því sinna óháðir aðilar og heimsækja þeir staði sem hýsa einstaklinga sem eru sviptir frelsi sínu. Samhliða

núverandi endurskoðun lögræðisлага leggur Geðhjálp til að Ísland verði gert að þvingunarlausu landi sem tilraunaverkefni til þriggja ára. Þegar við segjum „Þvingunarlaust Ísland“ þá kemur gjarnan spurningin „en hvað á að gera við þann sem ætlar að enda líf sitt hér og nú? Eigum við þá bara að gera ekki neitt og leyfa honum að deyja?“ Með því er hugmyndin slegin út af borðinu. Það kann að vera að fólk telji það útópíu að hér verði einn daginn engum þvingunum beitt en fyrir okkur í Geðhjálp er þetta sjálfsgöð og eðlileg stefna sem við sem samfélag ættum að taka hér og nú. Byrjum því að teikna upp hvað þurfi að breytast í samfélaginu og við meðferð þeirra sem glíma við geðrænar áskoranir. Með því að breyta og gera hlutina öðruvísi þá hefjum við það ferðalag sem að endingu, og það þarf ekki að taka svo langan tíma, kemur okkur nær markinu sem er þvingunarlaust Ísland. Byrjum til dæmis á þessu:

## ENDURSKODUM HUGMYNDAFRÆÐI OG INNIHALD MEÐFERÐAR

Hugmyndafræði og innihald meðferðar þarfnast endurskoðunar og að færast nær 21. öldinni. Hún þarf ævinlega að grundvallast á mannréttindum og rétti hvers og eins til virðingar og sjálfræðis. Geðhjálp vill vera opin fyrir nýjungum við meðferð sem eru fjölmargar í löndunum í kringum okkur og má þar nefna lyfjalausar deildir, opna samræðu (Open dialogue), fyrir fram gerða samninga um meðferð skjólhúss og fleira. Húsnæði geðsviða LSH og SAK eru óhentug og löngu úr sér gengin. Mikilvægt að ráðast í úrbætur jafnhliða því sem hugmyndafræði er endurskoðuð.

## EFLUM SAMFÉLAGSGEÐÞJÓNUSTU

Heilsugæslustöðvar og samfélagsgeðteymin verður að efla. Þjónusta á heimilum fólks og í nærumhverfi er það sem koma skal. Niðurgreiðsla sálfræði- og samtalsmeðferða er mikilvægur þáttur hér. Áherslur Geðhjálpar miða að því að það heyri til undantekninga í framtíðinni að þurfa að leggjast inn á geðdeild en sé þess þörf verði þjónustan grundvölluð á mannréttindum og manneskjulegri nálgun.

## GEÐFRÆÐSLA Í LEIK- OG GRUNNSKÓLUM

Ein besta fjárfesting hvers samfélags er að kenna börnum frá unga aldri um verndandi þætti geðheilbrigðis og hvernig hægt er að nýta þá í daglegu lífi. Mikilvægt er að geðrækt verði kennd á Menntavísindasviði til að efla kennara til að miðla þessari fræðslu. Með því að hefjast handa strax á unga aldri drögum við úr fordómum sem aftur dregur úr árekstrum í framtíðinni.

Við erum öll með geðheilsu rétt eins og við erum með hjarta. Setjum geðheilsu í forgang og réttum af kúrsinn. Umfang geðheilsutengdra verkefna innan heilbrigðiskerfisins er um 30% en fjármagnið sem rennur til þessara verkefna aðeins um 12%. Með því að fjársvelta geðheilbrigðisþjónustuna erum við að brjóta á mannréttindum fólks og draga úr möguleikum þess á því að lifa góðu og innihaldsríku lífi. Umberum hvert annað og stígum vasklega inn í framtíðina.

**„LANDSSAMTÖKIN GEÐHJÁLP HAFU  
UM ÁRABÍL BARIST FYRIR ÞVÍ AÐ  
DRAGA ÚR NAUÐUNG OG ÞVINGUN  
Í GEÐHEILBRIGÐISKERFINU.“**

# HVERNIG RÆKTAR ÞÚ GEÐHEILSUNA?

## TÓMAS ÞÓR ÞÓRDARSON ÍPRÓTTAFRÉTTAMAÐUR

„Ég er í sífelldri baráttu við sjálfan mig um að verða ekki eins og ég var. Ég komst að því fljótlega þegar ég fór að geta hreyft mig almennilega að hreyfing og rútína, sem leiðir að betri almennri heilsu, er grunnurinn minn að góðri geðheilsu. Ég spila badminton fjórum sinnum í viku og lyfti þrisvar í viku á mótum því. Það heldur mér virkum í betra mataræði og þegar að mér líður betur með sjálfan mig, og það sem að ég er að gera, líður mér yfirhöfuð bara betur.“



Mýna: Sigurður Sigurjónsson

## ELIZA REID FORSETAFRÚ

„Ég reyni alltaf að sjá það jákvæða hverju sinni, reyni að nýta mína sálarkrafta í það sem ég get stjórnað, ekki það sem ég get ekki haft áhrif á. Auðvitað er þetta oft hægara sagt en gert en þegar ég leggst til hvílu á kvöldin reyni ég að hugsa um það sem gerðist þann daginn og vakti gleði mína, fyllti mig þakklæti. Svo hugsa ég um það sem ég hlakka til næsta dag. Þetta veldur því að ég er yfirleitt í góðu skapi þegar ég festi svefn. Að sjálfsögðu geta áhyggjur og kvíði sótt á hugann. Kannski finnst mér ég hafa of mikið á þrjónunum, kannski óttast ég að eitthvað komi fyrir mig eða fjölskylduna, eða að við séum ráðalaus andspænis loftslagsvá sam-tímans. En þá minni ég mig á að mér munu örugglega finnast horfurnar bjartari að morgni – og sú er yfirleitt raunin! Í mínum huga snýst góð geðheilsa því mikið til um eigin hugsanir, eigið viðmót. Og svo skiptir það mig miklu máli að geta farið í góðan göngutúr, anda að mér fersku lofti og hreinsa hugann.“

## ERNA KRISTÍN STEFÁNSDÓTTIR, ERNULAND, GUÐFRÆÐINGUR OG TALSMADUR JÁKVÆÐRAR LÍKAMSÍMYNDAR

„Það sem ég geri til þess að rækta geðheilsu er margt. Ég þarf að hafa fjölbreytta möguleika en ég tengi það við ADHD, það er mismunandi hverju sinni hvað virkar. Það sem hefur virkað best hingað til er útvera og hreyfing. Ég elska náttúruna, ég fer í göngu og þá helst án tónlistar. Ég elska að hlusta bara á umhverfishljóðin og anda inn fersku lofti eða leyfa ríngingunni að slá andlitið. Það er eins og koffínsprautu beint í æð. Einnig hef ég ræktað geðheilsuna með góðum hitting og spjalli við fólkið mitt. Það gerir alltaf mikið að vera í tengslum og það hjálpar mér að sitja og spjalla yfir góðum kaffibolla um allt eða ekkert. Stundum er síðan það eina sem ég þarf að leyfa mér að hvíla mig. Leyfa mér að hanga án samviskubits, það er trúlega það erfiðasta en oft það nauðsynlegasta. Ég elska einnig að teikna, skapa og búa til eitthvað sem matar dópamínið. Þetta er ekki tæmandi listi en svona það helsta sem ég geri til þess að rækta geðheilsuna.“





### **GUÐRÚN ÁRNÝ KARLSDÓTTIR TÓNLISTARKONA OG KENNARI**

„Ég rækta geðheilsuna með því að vera dugleg að heyrna í vinum mínum. Ég er dugleg að fara í heita tíma í ræktinni, þá fæ ég góða útrás og svo er það alveg ómetanlegt að fara í heita pottinn minn á kvöldin með manninum mínum og stundum börnunum og eiga þar spjallstund og slökun. Ég reyni að vera alltaf með vatn í brúsa, þannig þorna ég ekki upp, því ég syng mikið og það reynir á. Ef ég passa að drekka vel, fæ ég síður hausverk og verð minna þreytt.“



### **GUNNAR HALLSSON ELLILÍFEYRISPEGI**

„Fyrir utan að hafa geðorðin 10 í huga þá legg ég áherslu á að passa svefninn, hreyfa mig og borða hollt. En ekki síst að umgangast skemmtilegt fólk. Við hjónin höfum notið þess að ferðast, sem gefur okkur báðum mikið. Þar sem skammdegið er mér erfitt þá nota ég sérstakt ljós sem líkir eftir sólarljósinu. Læt það vekja mig á morgnana og það hefur jákvæð áhrif á melatonin og léttir mér glímuna. Einnig hefur það gert mér gott að fara á hverju ári í nokkrar vikur til suðrænni landa í svartasta skammdeginu. Heima fyrir hef ég komið mér upp ákveðinni rútinu sem hjálpar. Fer alltaf á fætur klukkan sjö og byrja daginn í sundlauginni. Syndi smásprett og spjalla svo við skemmtilegt fólk í heita pottinum. Þar með er ég yfirleitt tilbúinn inn í daginn. Eftir að ég settist í „helgan stein“ er það mér mikilvægt að sinna áhugamálum og fjölskyldunni.“



### **GUÐNI MÁR HENNINGSSON, RITHÖFUNDUR OG FYRRUM ÚTVARPSMAÐUR, BÚSETTUR Á TENERIFE**

„Svona spurningu hef ég aldrei þurft að svara. Og þar af leiðandi hef ég ekki velt henni svo mikið fyrir mér. En þessi spurning leitaði á mig. Ég eins og svo margir aðrir hef fengið heimsókn frá svörtum hundum eins og farið er að kalla þunglyndið. Og þeir hafa svo sannarlega gælt að mér. Það sem ég geri þá er að nýta mér tónlistina, spila eitthvað fallegt með svo miklum styrk að gælt kvikyndanna heyrast ekki. Smám saman lækka ég í tónlistinni því þá fögru list þola hinir svörtu rakkar ekki til lengdar. En hvort að ég rækta geðheilsuna veit ég ekki. Oft er ég einn hérna úti og það getur tekið á. Þá leita ég uppi félaga mína sem búa hérna ásamt því að hringja í þá sem mér þykir vænt um. Og stundum græt ég. En tónlistin er margra meina bót og hún er minn besti vinur. Stundum hylja skýin himininn og þá er gott til þess að hugsa að sólin skín á þau að ofan. Og eins og alltaf, í þúsundir ára og lengur, munu þau leysast upp og hverfa.“

### **STEINGERÐUR AXELSDÓTTIR ELLILÍFEYRISPEGI**

„Ég er ellilífeyrispegi og bý ein. Það er mér lífsnauðsynlegt að fara út á hverjum degi og hitta fólk. Annars sit ég ein með hugsunum mínum sem geta verið erfiðar. Þá fyllist ég einmanakennd, verð framtaklaus og á það til að einangra mig. Ég er svo heppin að hafa fundið stað sem tekur á móti mér eins og ég er. Þar ríkir hlýja, kærleikur og skilningur. Fólk sem stundar staðinn er alls konar og er að jafna sig eftir margs konar veikindi, atvinnumissi eða áföll. Fólk styður hvort annað, slær á léttu strengi, tekur jafnvel í spil, með hlátrasköllum og slær í borð. Ég fæ að koma hvenær sem mér sýnist og stunda listsköpun með frábærri leiðsögn og hvatningu. Ég nýt þess að sjá aðra dilla sér í zumba þótt ég geti ekki verið með. Ég mæti oftast í myndlistartíma og syng svo með félögum mínum þar sem hver raddar með sínu nefi. Svona rækta ég mitt geð, finnst ég blómstra og lít björtum augum á komandi daga. Börnin mín segja að geðslagið mitt hafi breyst til muna eftir að ég fór að stunda staðinn.“



# MARKMIÐIÐ AÐ LISTAFÓLK OG NOTENDUR SKAPI LIST SAMAN

Texti: Ragna Gestsdóttir / Myndir: Hallur Karlsson

**EDNA LUPITA FYLGDI HJARTANU ÞEGAR HÚN FÓR FRÁ MEXÍKÓ TIL ÍSLANDS FYRIR RÚMUM TUTTUGU ÁRUM. EDNA SEGIST Hafa FARIÐ Á HNEFANUM Í GEGNUM GEDRÆNAR ÁSKORANIR ÞAR TIL HÚN GAT EKKI MEIRA OG LEITABI SÉR AÐSTOÐAR. HÚN ER ÞÚIN AÐ SEMJA VIÐ DJÖFLANA SÍNA OG SAMAN FINNA ÞAU SÉR ÚTRÁS Í GEGNUM DANS OG MARKMIÐIÐ AÐ DEILA DANSINUM MEÐ ÖBRUM.**

24

**D**ansinn heillaði Ednu strax á barnsaldri og tíu ára byrjaði hún að læra dans, en það skilyrði fylgdi að hún yrði jafnframt að standa sig vel í skóla. „Ég var ekki dugleg í námi og mátti því ekki lengur læra dans. Í dag finnst mér mjög mikilvægt að börn fái að gera það sem þau vilja, hvort sem það er dans eða íþróttir, og þannig standa þau sig betur í námi. Þegar þú hreyfir þig þá framleiðir þú gleðihormónin: oxytín, seratónín, melatónín, og dópamín. Það gengur ekki að börn eigi að sitja sex til átta klukkustundir á dag að læra,“ segir Edna sem í dag er enn að læra, en á eigin forsendum.

„Ég útskrifast úr iðjubjálfun næsta vor, ég vil verða svona mamma eins og Ebba,“ segir Edna og vísar þar til Elínar Ebbu Ásmundsdóttur, framkvæmdastjóra Hlutverkaseturs. „Ég fer svo í Hot Yoga til að örva gleðihormónin. Ég er fegin að hafa ekki lagt fyrir mig að vera dansari heldur velja frekar að deila honum til annarra. Sjálf fór ég á námskeið í sumar og ég valdi auðvitað dans.“

## HLUTVERKASETUR MESTA HJÁLPIN

„Veistu þetta var bara hræðilegt. Ég talaði hvorki ensku né íslensku og fyrstu fjögur árin bjargaði ég mér með spænsku og mjög lélegri íslensku sem var erfitt. Ég vann sem skólalíði í Melaskóla og börnin þar hjálpuðu mér mjög mikið,“ segir Edna aðspurð um hvernig það hafi verið að flytja til Íslands 1998. Edna segist vera hvatvís og ekki hafa ætlað að ilengjast hér, heldur aðeins ætlað að koma í heimsókn til mannsins sem hún varð ástfangin af.

„Við Pétur kynntust í gegnum sameiginlega vini í háskólanum í Mexíkó, hann var að læra spænsku og ég þýsku og leiklist. Ég var einstæð móðir með tveggja ára dóttur, barnsaðir minn var myrtur þegar ég gekk með hana. Ég ætlaði ekki að kynnast öðrum manni, var hrædd við karlmenn, hrædd um dóttur mína. Svo kom ég í heimsókn til Íslands og við Pétur urðum mjög ástfangin. Ég er mjög hvatvís og þetta gerðist bara. Ég er ekki alltaf í núinu,“ segir Edna og hlær.

„Ég varð fljótlega ófrísk, sem var ekki planað. Ég kom hingað um sumar og barnið fæddist næsta vor. Ég átti ekki von á að sakna fjölskyldu minnar í Mexíkó jafnmikið og ég gerði. Allt þetta olli því að ég lagðist í mikið þunglyndi en ég er mjög jákvæð manneskja og hef alltaf reynt að bjarga mér, þangað til ég gat ekki meira,“ segir Edna sem fór í fyrstu á hnefanum í gegnum áskoranir sínar. Þegar hún fór að leita sér aðstoðar dugði hún ekki sem skyldi auk þess sem hún fékk þunglyndislyf sem virkuðu ekki. „2008 byrjaði ég að kenna salsa sem var mjög gaman og mikil gleði, en á sama tíma var ég í þunglyndi og maníu. Það var ekki fyrr en 2010 þegar ég leitaði á bráðamóttöku að ég fór að hitta geðhjúkrunarfræðing í nokkra mánuði, en ég þurfti meiri aðstoð. Árið 2011 lagðist ég inn á geðdeild eftir sjálfsvígstilraun og fékk að vera þrjár nætur af því að það var helgi. Geðlæknirinn kom inn á herbergi til mín, settist á rúmið mitt og sagði mér að halda áfram að taka sömu lyf, bara annan skammt. Ég varð fyrir vonbrigðum með geðsvið Landspítalans og fannst móttakan ekki góð að mínu mati og spítalinn lítið gera fyrir mig.“

Edna og Pétur skildu árið 2010 og segir Edna að heimili hennar standi honum þó alltaf opið, þau eigi börn saman og eru enn bestu





## „ÉG ER ENN AÐ GLÍMA VIÐ DJÖFLANA MÍNA, EN VIÐ ERUM BÚIN AÐ GERA SAMNING.“

og vinna djúpt með tilfinningar í góðum hópi. En ég segi alltaf, þetta er undir þinni ábyrgð.“

### EKKI EINLEIKIÐ ÆVISAGA EDNU

Heimildamyndin Ekki einleikið sem frumsýnd var á RIFF 2021 segir ævisögu Ednu. Í henni mætir hún sínum innri djöflum með því að sviðsetja atburði úr fortíð sinni með hjálp atvinnuleikara. „Ég treysti leikstjóranum og er til í að taka á móti gagnrýni og fordómum. Ég vil bara segja söguna mína og vera örugg, breyta henni í listaverk. Það er aðaldraumur minn að fólk sem vill vinna með tilfinningar sínar og áskoranir geri meira af listaverkum,“ segir Edna sem segist búin að ná sátt við djöflana.

„Ég er enn að glíma við djöflana mína, en við erum búin að gera samning. Ég er í friði við guð og ég er í friði við djöflana mína. Þeir brjótast sérstaklega fram þegar einhver sem mér þykir vænt um særir mig, en ég skil núna að fólk er ekki að særa mig af því þau vilji það, heldur er það túlkun mín. Ég ber ábyrgð á hvernig ég tek framkomu annarra. Það er ein af þeim stóru ákvörðunum sem ég hef tekið að hætta að vera fórnarlambið. Það er mín helsta áskorun að halda djöflunum í skefjum, að þeir taki ekki yfir. Eftir því sem ég verð eldri þá eru djöflarnir ekki bara andlegir heldur líka líkamlegir. Ég er farin að glíma við vefjagigt. Ég er glöð að heyra að það er farið að rannsaka tengsl þunglyndi, kvíða og vefjagigtar,“ segir Edna.

### MARKMIÐIÐ AÐ LEIKARAR OG NOTENDUR VINNI SAMAN

Markmið Ednu er að stofna leikhóp þar sem listamenn og einstaklingar með geðrænar áskoranir vinna saman. „Ég tel að hópurinn sé orðinn til að hluta og fólkið þekki hvert annað mjög vel, en því miður þá vantar leikara og listafólk með okkur. Vertu úlfur er dæmi um leikhóp sem mig langar að sjá í framtíðinni, leikhópur sem vinnur með jafningjahugmyndafræði,“ segir Edna. Hópurinn tók nýlega þátt í dagskrá í Þjóðleikhúsinu í tengslum við sýninguna (V)ertu úlfur? þar sem starfsfólk úr geðheilbrigðiskerfinu, notendur þess og aðstandendur þeirra, ásamt listafólki frá Þjóðleikhúsinu og Hlutverkasetri, ræddu um geðheilbrigði í víðu samhengi.

„Í dag gerir jóga meira fyrir mig en dansinn. Þegar ég var í nútíma-dansi þá fannst mér ég frjálst og gat dansað, en líkami minn leyfir mér það ekki lengur. Í jóga er ég að byggja upp líkamann, en jóga er ekki ætlað til sýninga. Ég sakna þess að dansa í leikhúsum og sýna dans fyrir fólk. Dansinn færði mér viðurkenningu en jóga gerir það ekki. Fram undan er að klára iðjupjálfanamið. Og það væri æðislegt að fá hugrakka leikara og listafólk með okkur leikhópnum í næstu sýningar. Að dansa og vera á sviði er eins og að komast í aðra vídd, engin þerapía getur boðið þér þetta. Ef listafólk er opið með að bjóða fólki með áskoranir að stíga á svið þá held ég að það muni breyta heiminum.“

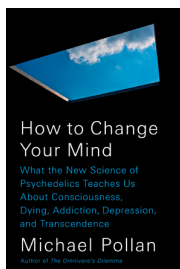
vinir. „Hann er maður lífsins míns, ég sá eftir skilnaðinn að ég vil ekki vera með öðrum en honum. Það er hluti af minni maníu að taka ákvörðun sem maður sér eftir. Málið er að viðurkenna að stundum er ekki hægt að taka saman aftur eftir skilnað og nauðsynlegt er að hugsa fyrst um börnin og síðan okkur. Við Pétur verðum alltaf bestu vinir. Ég er búin að sætta mig við að kannski muni ég bara vera ein.“

#### Hvað hjálpaði þér mest í batanum?

„Hlutverkasetur bjargaði mér alveg. Í fyrstu hafði ég samt engan áhuga á því, þekkti engan þar og fannst það ekki geta boðið mér það sem ég vildi. Ég var með fordóma sem snerust um að fólk myndi stimpla mig sem geðveika, sem aumingja. Héðinn Unnsteinsson heimsótti mig hins vegar á spítalann og kynnti mér Hlutverkasetrið og kynnti mig fyrir Ebbu. Ebba sagði alltaf í byrjun að ég ætti bara að þiggja, en ég vildi bjóða líka og ég gat boðið upp á leiklist og dans. Á þessum tíma var ég útskrifuð frá Listaháskólanum sem leiklistarkennari og vildi prófa hvernig væri að blanda saman leiklist og hugrænni atferlismeðferð (HAM). Leikarar og fólk með geðrænar áskoranir eiga það sameiginlegt að þurfa að vinna með sjálft sig, bara á mismunandi hátt,“ segir Edna sem kom inn í Hlutverkasetur 2011. „Það var rétti staðurinn til að prófa óhefðbundna leiklist. Þetta er besta úrræðið sem ég fékk. Janus endurhæfing hjálpaði mér á annan hátt. Öll úrræði sem eru í boði hjálpuðu mér rosalega mikið, en ég var líka dugleg að leita hvað gæti hjálpað mér. Geðhjálp hjálpaði mér líka.“ Edna var síðar starfsmaður á batamiðstöð LSH. „Mér fannst mikið tækifæri að vinna sem leiklistarkennari á Landspítala. Ég get samt þróað kennsluna betur í Hlutverkasetrinu og meira eftir hvað þátttakendur vilja. Það er best að vinna með allt



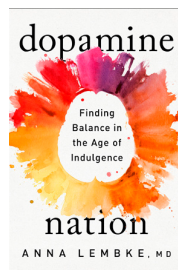
# ÁHUGAVERÐAR OG FRÓÐLEGAR BÆKUR & HLAÐVÖRÐ



**HOW TO CHANGE YOUR MIND:**  
WHAT THE NEW SCIENCE OF  
PSYCHEDELICS TEACHES US  
ABOUT CONSCIOUSNESS, DYING,  
ADDICTION, DEPRESSION, AND  
TRANSCENDENCE

**HÖFUNDUR: MICHAEL POLLAN**

Einstök blanda af vísindum, frásögnum, ferða-  
skrifum og læknisfræði. Helsta viðfangsefni Pollan eru ekki bara  
hugvikkandi efni heldur einnig hin eilífa ráðgáta um meðvitundina  
og hvernig við getum gert okkar besta til að vera að fullu til staðar  
og finna merkingu í okkar lífi.



**DOPAMINE NATION:**  
FINDING BALANCE  
IN THE AGE OF INDULGENCE

**HÖFUNDUR: ANNA LEMBKE**

Bókin fjallar um það hvernig finna eigi jafnvægið  
milli ánægju og sársauka í heimi tækninnar þar  
sem snjalltækin færa okkur stafrænt dópamín  
allan sólarhringinn. Lembke skilgreinir nýlegar  
uppgötvanir sem varpa ljósi á það hvers vegna  
miskunnarlaus leit að ánægju leiði oft til sársauka og hvert leyndar-  
málið á bak við jafnvægið sé.

Ayelet Waldman | **A Really Good Day**  
How Microdosing Made a Mega Difference  
in My Mood, My Marriage, and My Life

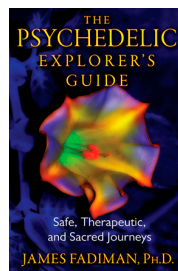


**A REALLY GOOD DAY:**

HOW MICRODOSING MADE A  
MEGA DIFFERENCE IN MY MOOD,  
MY MARRIAGE, AND MY LIFE

**HÖFUNDUR: AYELET WALDMAN**

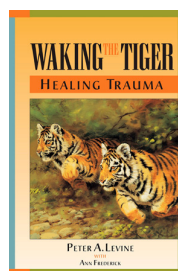
Sönn saga þekkt rithöfundar sem leitar ýmissa  
leiða til að kljást við skapsveiflur og finnur lausn  
í örskömmtum af LSD. Heillandi frásögn sem  
veitir innsýn í fjölskyldulífið, ástarsambandið  
og ferðalagið sem hefst með fyrsta skammti af þessu forboðna efni.



**THE PSYCHEDELIC  
EXPLORER'S GUIDE:**  
SAFE, THERAPEUTIC, AND SACRED  
JOURNEYS

**HÖFUNDUR: JAMES FADIMAN**

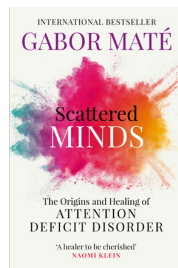
Fadiman er einn fremsti brautryðjandi í rann-  
sóknunum á notkun hugvikkandi efna til meðferða  
og sjálfsuppgötvunar. Bókin er eins konar hand-  
bók sem er sett upp á skýran og skilmerkilegan  
hátt og er ætlað að leiðrétta þær staðhæfingar sem lifa í samfélaginu  
hvað varðar notkun þessara efna.



**WAKING THE TIGER:**  
HEALING TRAUMA

**HÖFUNDUR: PETER A. LEVINE**

Bókin veitir okkur nýja sýn á áföll og hvernig við  
sem manneskjur vinnum úr þeim. Hvers vegna  
upplifa frumskógardýr síður áföll þrátt fyrir dag-  
legar ógnir? Með því að skilja dýnamikina sem  
gerir villt dýr hálfónæm fyrir áföllum, þá kemur  
leynardómurinn um áföll í ljós. Waking the  
Tiger normaliserar einkenni áfalla og þau skref sem þarf að taka til  
að vinna úr þeim.



**SCATTERED MINDS:**  
THE ORIGINS AND HEALING OF  
ATTENTION DEFICIT DISORDER

**HÖFUNDUR: GABOR MATÉ**

Maté er læknir sem sérhæfir sig í taugalækn-  
ingum og geðlækningum og er sjálfur með ADD.  
Scattered minds er góð lesning fyrir foreldra og  
alla þá sem hafa áhuga á því hvernig reynsla og  
upplifanir á barnaldri móta hugann.



# HLAÐVÖRP



## THE GUARDIAN AUDIO: TODAY IN FOCUS

Þar má meðal annars hlusta á þátt frá 13. september um vitundarvikkandi efni við meðferð: Ecstasy, LSD og sveppi: eru þessi efni framtíð meðferða?

Slóð: [theguardian.com/podcasts](https://theguardian.com/podcasts)



## MENTAL

Breskt hlaðvarp sem miðar að því að draga úr fordómum, mismunun og stimplun þegar kemur að geðheilsu. Við erum öll með geð og erum öll á rófinu.

Slóð: [mentalpodcast.co.uk](https://mentalpodcast.co.uk)



## THE ULTIMATE HEALTH PODCAST

Hlaðvarp þar sem Marni Wasserman og Jesse Chappus ræða við helstu sérfræðinga í heiminum á sviði heilsu og lífsstíls. Þarna má nálgast þætti um næringu, hugleiðslu, sjálfshjálp, andleg ferðalög, hreyfingu og margt fleira.

Slóð: [ultimatehealthpodcast.com](https://ultimatehealthpodcast.com)



## HAMILTON'S PHARMACOPEIA

Í þessu hlaðvarpi sem er á ViceTV má meðal annars finna þætti eins og Magic Mushrooms in Mexico og Ultra LSD sem fjalla um vitundarvikkandi efni við meðferð við geðrænum áskorunum.

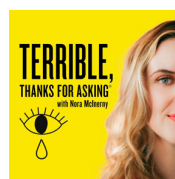
Slóð: [vicetv.com/en\\_us/show/hamiltons-pharmacopeia](https://vicetv.com/en_us/show/hamiltons-pharmacopeia)



## THE ANXIETY SLAYER

Hlaðvarp sem er ætlað, eins og heitið ber með sér, að hjálpa hlustandanum að losna við kvíða. Þetta er með elstu hlaðvörpum en það er að hefja sitt þrettánda ár í loftinu. Þarna má því finna mörg hundruð þætti.

Slóð: [anxietyslayer.com](https://anxietyslayer.com)



## TERRIBLE THANKS FOR ASKING

Hvers vegna svörum við oftast „Mér líður vel“ þegar við erum spurð „Hvernig hefurðu það?“ Terrible thanks for asking er hlaðvarp um gagnstæða, það er viðmælendur segja Noru McLerny hvernig þeim raunverulega líður. Stundum er hlaðvarpið skemmtilegt, stundum sorglegt en oft hvorutveggja.

Slóð: [ttfa.org](https://ttfa.org)

# EKKI KRAFTAVERKA- LÆKNING EN BYGGT Á SAMLÍÐAN OG SKILNINGI

Texti: Steingerður Steinarsdóttir / Myndir: Hákon Davíð Björnsson

**GEORGE GOLDSMITH ER STJÓRNARFORMAÐUR, FRAMKVÆMDASTJÓRI OG EINN STOFNENDA COMPASS PATHWAYS, ALÞJÓBLEGS FYRIRTÆKIS SEM HEFUR ÞAÐ AÐ MARKMÍÐI AÐ LEITA LEIÐA TIL AÐ BÆTA GEÐHEILBRIGÐISKERFI OG MEÐFERÐIR VIÐ GEÐRÆNUM SJÚKÐÓMUM. GEORGE VAR STADDUR HÉR Á LANDI NÝLEGA OG VIÐ NOTUÐUM TÆKIFÆRIÐ TIL AÐ SPYRJA HANN ÚT Í MEÐFERÐ MEÐ PSILOCYBIN OG ÞANN GRUNN SEM HANN TELUR NAUBSYNLEGT AÐ GEÐHEILBRIGÐISSTARFSEMI BYGGI Á.**

**G**eorge er frumkvöðull í eðli sínu. Hann hefur viðtæka menntun, er bæði sérhæfður í klínískri sálfræði og vitsmunasálfræði. En hvað varð til þess að hann og kona hans stofnuðu Compass Pathways? „Stjúpsonur minn var mjög greindur og athafnasamur. Þegar hann flutti að heiman og fór í háskóla urðum við vör við að hann varð æ þunglyndari og þróaði með sér þráhyggjuhegðun. Hann var í Bandaríkjunum en við búum á Englandi. Við fengum hjálp handa honum og komum honum að hjá mjög virtum sálfræðingum. Við erum það lánsöm að við höfðum efni á því. Í Bandaríkjunum er það ekki sjálfgefið því heilsa er ekki hluti af réttindum borgaranna.

En við komumst fljótt að því að sífellt var skrifað upp á fleiri lyf handa honum en þau virkuðu ekki á hann. Hann var á þunglyndislyfjum sem höfðu aukaverkanir og lyfin voru farin að skapa fleiri vandamál heldur en upphafleg veikindi hans. Þetta gerist allt of oft þegar fólk þjáist af þunglyndi. Við fréttum af rannsóknum á esketamíni hjá Johnson&Johnsson, bandarísku lyfjafyrirtæki. Esketamín er tegund ketamíns og er gefið í ákveðnum skömmtum við tilteknar aðstæður undir umsjón fagmanna og hefur góð áhrif á suma er þjáast af þunglyndi. Stjúpsonur minn fékk slíka meðferð. En ekkert virkar fyrir alla. Það er mjög mikilvægt að gera sér grein fyrir því. Vegna mismunar á líffræði milli einstaklinga erum við öll sérstök og bregðumst við á mismunandi hátt.“

## LÖNG SAGA

Flestir Íslendingar ólust upp við að heyra að ofskynjunarlyf á borð við LSD, MDMA og fleiri væru stórhættuleg og gætu fleygt manneskjum yfir mörkin og inn í geðveiki. Nú heyrum við hins vegar að hið gagnstæða geti gerst, þau geti fært fólki heilsuna aftur. Rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum þeirra undanfarna áratugi en hversu langt eru þær komnar og er meðferð með psilocybin almennt viðurkennd? „Geðveiki er af öðrum meiði,“ segir George. „Þar er um

að ræða einstaklinga sem hafa misst tökin á raunveruleikanum, kunna að heyra raddir líkt og í tilfellum geðklofasjúklinga sem þjást á þann hátt. En það er annar hópur fólks, einstaklingar sem eiga í erfiðleikum í daglegu lífi, eru daprir, fullir iðrunar og hafa í sumum tilfellum gengið í gegnum áföll. Þetta er sá hópur sem við erum að vinna með og það er mjög mikilvægt rannsóknasvið. Þessir einstaklingar beina athygli sinni inn á við í ríkum mæli. Vinátta þeirra og samskipti við aðra er í hættu vegna þess að þeir eru svo uppteknir af eigin tilfinningum. Öll þekkjum við svona fólk.

Psilocybin og hvernig það nýtist fólki með ákveðnar áskoranir hvað varðar geðheilbrigði. Svo margt fólk horfist í augu við slíkt enn frekar nú en áður eftir Covid 19-faraldurinn eftir að hafa verið einangrað, einmana og aðskilið frá öðrum. Við vorum jafnundrandi og aðrir að heyra af árangri slíkra lyfja. Niðurstöðurnar sýna að þetta eru áhrifamikil efni og geta breytt hugarfarinu. Það var hins vegar ekki mikið til af rannsóknum og við spurðum okkur, getum við notað þessi efni á þann hátt að þau hjálpi og hvernig er hægt að koma í veg fyrir hugsanlegan skaða? LSD var búið til árið 1944 og gert að lyfi. Meira en 40.000 manns tók þátt í rannsóknum á áhrifum þess. Það var mikið notað af geðlæknum á árunum frá 1945-1965 og menn töldu það vera gagnlegt til að meðhöndla fíkn, þunglyndi og í líknandi meðferð. Mikið var til af áhugaverðum rannsóknum á virkni þess, sérstaklega í Sviss en psilocybin er lyf sem byggir á virka efninu í Magic Mushrooms.

Árið 1955 heimsótti sveppafræðingur þorp í Mexíkó. Þar héldu menn reglulega svokallaðar töfrasveppaathafnir leiddar af töfralæknum. Hann skrifaði grein um þetta í Life-tímaritið í Bandaríkjunum. Hún fangaði athygli Alberts Hofmans, mannsins sem uppgötvaði LSD, lyfjafræðings hjá svissnesku lyfjafyrirtæki. Hann fékk sveppina senda og tókst að einangra virka efnið, en fyrri rannsóknir hans á LSD hjálpuðu honum að gera það. Fyrirtæki hans framleiddi psilocybin undir heitinu indocybin og hóf rannsóknir á þeim. Þetta er saga sem fáir þekkjast því óorð komst snemma á þessi lyf.“



## ÁÐUR EN SPRENGJAN SPRAKK

Ástæða þess að óorð komst á lyf af þessu tagi var að þau urðu afþreyingarlyf og fólk tók að neyta þeirra í samkvæmum við alls konar aðstæður og oft í samblandi við önnur áfengi og annars konar lyf og sprengja alvarlegra aukaverkana og skaða sprakk. „Áður en sprengjan sprakk,“ segir George, „og fyrir tíma Timothy Learys höfðu menn skoðað þessi efni sem lyf sem gáfu góðar vonir. En eftir hvellinn urðu þau ólögleg og allar rannsóknir hættu því enginn gat fengið styrki til að stunda þær. Þetta varði til ársins 1996 að FDA samþykkti rannsókn á virka efninu í Ayahuasca eða DMT. Áður hafði verið gerð könnun á því efni árið 1994 og í raun urðu þessar tvær rannsóknir til að ýta aftur úr vör athugunum vísindamanna á áhrifum þessara efna á geðheilbrigði. Johns Hopkins, London Imperial College, Háskólinn í Zürich, Kaliforníuháskóli og Háskólinn í New York hófu allir að skoða þetta í byrjun tuttugustu og fyrstu aldar. Margir í hópi rannsækenda voru menn í opinberu starfi á vegum Bandaríkjastjórnar og markmið þeirra var fremur að sýna fram á hversu skaðvænleg þau gætu verið fremur en hitt en fljótlega fóru þeir að sjá hversu gagnleg þau voru í vissum tilfellum. Þannig er það að flest sem veldur skaða getur einnig verið gott.“ Sú staðreynd að þessi lyf komust í almenna notkun sem afþreyingardóp hefur sem sagt haldið aftur af framförum í meðferð vissra geðrænna vandamála. „Já, fjörutíu ár dimmra daga vanþekkingar,“ segir hann. „Fjörutíu ár ónaúðsynlegra þjáninga sums fólks.“

## ENGIN TÖFRALOUSN

Að hugsa sér öll þau líf sem hugsanlega hefði verið hægt að bjarga. „Ja, við skulum ekki verða of spennit strax. Gerðar hafa verið litlar rannsóknir, styrktar af einkaaðilum sem höfðu áhuga á þessu sviði, í sumum tilfellum vegna eigin reynslu af geðrænum vandamálum en öðrum vegna reynslu af ofs kynjunarlyfjum. Stjórnvöld hafa ekki viljað koma nálægt þessu hingað til. Þær hafa hins vegar sýnt fram á að þetta getur hjálpað fólki sem glímir við þunglyndi, kvíða, streitu og áfallastreitu. Einnig hafa þessi lyf reynst gagnleg fólki sem horfist í augu við dauðann. Öll þurfum við einhvern tíma að horfa fram á endalokin, þótt við vonum að sá dagur komi aldrei er hann óumflýjanlegur. Margir verða mjög kvíðnir og þunglyndir þegar þannig stendur á. Rannsakendur á sjötta og sjöunda áratug síðustu aldar notuðu LSD og psilocybin til að hjálpa þeim. Þeir gáfu fólki þessi lyf í hlýlegu og notalegu umhverfi og fagmaður undirbjó viðkomandi og leiddi hann í gegnum þessa sex klukkustunda reynslu. Daginn eftir var manneskjan spurð: „Hvað upplifðir þú? Hvað sástu?“ Þannig að hún vann úr upplifuninni. Þannig hefur öllum rannsóknum á efnunum verið hátt. Unnið er með þau við mjög stýrðar aðstæður.“

*Hvernig virka þessi lyf?* „Ef við hugsum um hvernig við lifum lífinu stjórnnumst við að mestu af innri rödd. Við spyrjum okkur alls konar spurninga og svörum þeim: Hvað á ég að gera í dag? Hvernig líður mér? Hvað finnst mér um framkomu sonar míns eða dóttur minnar eða maka míns? Þetta köllum við innra samtal. Sumir eiga í jákvæðum innri samskiptum meðan aðrir eru mjög neikvæðir. Þeir spyrja: Hvað er að mér? Hvers vegna gerði ég þessi mistök? Á ég eftir að endurtaka þau? Í sumum tilfellum hefur þessi neikvæða innri rödd niðurbrjótandi áhrif á manneskjuna. Hún þjáist. Svona manneskjur beina athyglinni meira inn á við en aðrir, þær festast í neikvæðu hugsanamynstri og dvelja í hugsunum sínum fremur en í raunveruleikanum.“

Áhrif psilocybins eru þau að breyta þessum hugsanaferlum, lyfið gefur fólkinu hlé frá þessum áleitnu og neikvæðu hugsunum. Við sjáum þetta skýrt á heilalínuritum. Í heilanum eru alls konar netkerfi sem geyma fyrri reynslu okkar og skynjanir. Við getum líkt þessum kerfum við Internetið þar sem alls konar upplýsingar leynast og tengjast. Sum okkar festast í hjólförum ákveðinna hugsanaferla. Hugsanlega hefur viðkomandi upplifað eitthvað slæmt sem olli honum þjáningum. Hann telur upp frá því að þannig sé heimurinn og kemst ekki út úr því fari og finnst að alltaf verði allt sársaukafullt og erfitt. Að lokum tekur samtalið yfir líf manneskjunnar. Psilocybin dregur sjáanlega úr þessum boðum í heilanum í þá sex tíma sem áhrif þess vara er einstaklingurinn neyddur til að vera í núinu, hann fær betri yfirsýn yfir líf sitt og getur áttað sig á að líf okkar er saga sem við segjum okkur sjálfum á hverjum degi. Sagan þarf ekki endilega vera sönn. Hún er okkar hugarsmið. Það þýðir ekki að við berum einhverja sök á eigin líðan. Við semjum öll eins vel og við getum en með því að rjúfa mynstrið er hægt að hjálpa fólki að lifa lífinu til meiri fullnustu. En lyfið skapar það ekki eingöngu, meðferðin snýst ævinlega jafnmikið um lyfið, undirbúninginn og eftirfylgnina. Þegar lyfið er notað til afþreyingar eða til að komast í vímu er þetta samhengi rofið og eftir standa eingöngu lyfjaáhrifin. Þá er hægt að horfast í augu við stórar og erfiðar áskoranir án nokkurs stuðnings.“

## Á BEKKNUM

*Hvernig fer meðferðin fram?* „Fólk kemur inn í herbergi sem lítur út eins og stofa á venjulegu heimili. Þar eru legubekkir og stóll fyrir meðferðaraðilann og viðkomandi er beðinn að deila nokkrum orðum um hvernig honum líður. Síðan er honum gefið lyfið og það tekur um það bil þrjátíu til fjórtíu mínútur þar til það fer að virka. Áhrifin byrja með ljósglömpum fyrir augunum og svolitlum breytingum á sjóninni. Þegar það gerist fær fólk augnleppa eins og gjarnan eru notaðir í flugvélum og spilaður lagalisti sem við höfum sett saman. Tónlistin varir í sjö tíma og fólk er beðið að vera í núinu og slaka á en ef það vill spyrja eða deila einhverju endilega gera það. Mikilvægast er að það viti að það er með vinveittan aðila með sér allan tímann en þetta er innra ferðalag sem hefur verið skipulagt á fallegan hátt. Tveir Íslendingar eiga reyndar lög á lagalistanum, Ólafur Arnalds á stóran hluta og Jóhann Jóhannsson heitinn. Það er ekki sungið heldur valin tónlist sem sefar, róar og vekur tilfinningar. Eftir á ræða síðan skjólstæðingur og fagmaður saman um þá reynslu sem viðkomandi upplifði og vinna úr tilfinningunum sem hún vakti.“

Meðferðin virðist sem sagt vera byggð á leiðsögn og samliðan. Viða byggir meðferð við margvíslegum geðrænum vandamálum á þvingunum og stjórnun. Fagmennirnir vita best og í raun neyða eða skipa skjólstæðingnum að fara eftir ráðleggingum sínum. Eru einhverjar tölur til um árangur af ykkar starfi? „Já, við höfum unnið víða um með stjórnvöldum og með bandaríska lyfjaeftirlitinu FDA að verkefni sem kallast Breakthrough Therapy Designation og þeir telja þetta lofa svo góðu að þeir ætla að veita auknu fé í rannsóknirnar. Við höfum verið í samstarfi við breska lyfjaeftirlitið og það evrópska og ég á fund með íslenskum lyfjafirrvöldum til að kynna starf okkar. Við berum mikla ábyrgð því við viljum ekki horfast í augu við alvarlegar afleiðingar af því sem við erum að gera eftir fjórtíu ár. Við vitum að það eru hundruð milljónir manna um allan heim með þunglyndi sem hefðbundin þunglyndislyf hjálpa ekki. Þetta kann að hjálpa sumum. Það eru engir töfrar hér á ferð þótt margir tengi það orð við psilocybin vegna Magic Mushrooms. Hér er á ferð leið til að hjálpa fólki að horfa á líf sitt frá öðru sjónarhorni og viðhalda

því þannig að það skili árangri og raunverulega hjálpi því. En það þarf ekki að vera háður pillu sem tekin er á hverjum degi og það er engum töfrasprota veifað í eitt sinn og allt er leyst. Við getum ekki læknað mannlega tilveru, lífið er þjáningarfullt og býður upp á sársauka og gleði. Við erum hins vegar ekki að gera skjólstæðingum okkar eitthvað heldur að ganga með þeim í gegnum reynslu.“

## VERÐUM AÐ VERA FORSJÁL

Að lokum, hvernig reiddi stjúpssyni þínum af eftir sína meðferð? „Hann lifir lífi sínu,“ segir George. „Esketamín hjálpaði honum mikið en hann gekkst líka undir þá meðferð á sjúkrahósti og undir umsjón fagmanna sem fóru eftir skipulögðu prógrammi. Ekkert hvað þessa meðferð snertir snýst um skemmtun, þetta er læknisfræðileg meðferð þar sem vel er fylgst með öllu, meðal annars skammtastærð. Honum gengur mun betur en hann glímur við hæðir og lægðir eins og allir aðrir. Eitt vandamálið er að fólk sem er dapurt reynir að finna leiðir til að líða betur. Oft leiðir það til einhvers konar fiknar, ofáts, ofneyslu áfengis eða lyfja eða einhvers annars. Það er mjög eðlilegt að fólk reyni að finna aðferð til að draga úr vanlíðan sinni. Með aðstoð lyfja eins og psilocybin getum við boðið annars konar aðferð við að vinna úr vandamálum. Það getur passað sumum mjög vel en öðrum alls ekki.“

Eitt af því sem við glímum við er að fólk alls staðar hefur svo mikla þörf fyrir lækningu að það grípur allt tveimur höndum. Þessi meðferð er hins vegar álitlegur kostur en ekki lækning. Og það væri óábyrgt að lofa of miklu. Einmitt það gerðist árið 1966. Ef skoðaðar eru greinar frá þeim tíma er lofið um LSD ótrúlegt. En líkt og gagnvart öllu í lífinu þurfum við að vera forsjál og prófa okkur áfram þar til við finnum öruggu leiðina til að veita aðgang að þessari meðferð. Við gerðum rannsókn á níutíu heilbrigðum einstaklingum og í ljós kom að aukaverkanir af psilocybin voru mjög litlar. Sumir fengu höfuðverk og fundu fyrir svolitilli ógleði en aðeins á meðan áhrif lyfsins vörðu. Hins vegar breytti lyfið litlu í hugsanagangi þeirra eða viðhorfum til lífsins. Þetta var áhrifamikil og áhugaverð reynsla en breytti litlu að öðru leyti. Þegar við prófuðum lyfið á fólki með þunglyndi kom allt annað í ljós vegna þess að það tókst að breyta þessu innra samtali og viðkomandi fékk nýtt tækifæri.“

Verið er að vinna úr alþjóðlegri rannsókn sem George og samstarfsmenn hans hafa unnið að. Í lok árs verða fyrstu niðurstöður birtar og þótt hann vari við of mikilli bjartsýni eða trú á að einhver kraftaverkalækning sé fundin er full ástæða til að búast við að margir geti notið góðs af þessari leið til að meðhöndla þunglyndi, kvíða og fleiri geðræn vandamál.

**„VIÐ VITUM AÐ ÞAÐ ERU HUNDRUÐ MILLJÓNIR MANNA UM ALLAN HEIM MEÐ ÞUNGLYNDI SEM HEFÐBUNDIN ÞUNGLYNDISLYF HJÁLPA EKKI. ÞETTA KANN AÐ HJÁLPA SUMUM. ÞAÐ ERU ENGIR TÖFRAR HÉR Á FERÐ ÞÓTT MARGIR TENGI ÞAÐ ORÐ VIÐ PSILOCYBIN VEGNA MAGIC MUSHROOMS.“**



A. Wendel ehf.	G.Ben úterðarfélag ehf.	Loft og raftæki ehf.	Sildarvinnslan hf.
Ævintýradalurinn ehf.	Gaflarar ehf.	Loftorka Reykjavík ehf.	Sjávarborg
Aflhlutir ehf.	Garðabær	M.G.-félag Íslands	Sjúkrahúsið á Akureyri
Áhaldaleigan ehf.	Gasfélagið ehf.	Malbikunarstöðin Höfði	Smith & Norland hf.
Akureyrarkaupstaður	Geislataekni ehf. Laser þjónustan	Mamma veit best ehf.	Sportferðir ehf.
Akureyrarkirkja	Gisli Geir ehf.	Markus Lifenet ehf.	Steinull hf.
Allt í járnnum ehf.	Gjögur hf.	Maron ehf.	Stéttarfélagið Samstaða
Argos ehf. arkitektar	Grastec ehf.	MG-hús ehf.	Svalvogar ehf.
Arkís arkitektar ehf.	Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf.	Miðstöð símenntunar á Suðurnesjum	Sveitarfélagið Árborg
Arkþing Nordic	Gull- og silfursmiðjan ehf.	Mio mio hárstúdíó	Sveitarfélagið Ölfus
Árni Helgason ehf.	H.Filipsson sf.	Netorka hf.	T.ark Arkitektar ehf.
Austfjarðaflutningar ehf.	Hafnarfjarðarhöfn	Nexus afþreying ehf.	Tækniþjónusta Vestfjarða ehf.
B.M. Vallá ehf.	Hafnarfjarðarkaupstaður	Neyðarlínan ohf.	Tannlæknafélag Íslands
B.R. Sverrisson ehf.	Hagi ehf.	Nonni litli ehf.	Tannlæknastofa Björns Þ Þór ehf.
Baugsbót ehf.	Hagkaup	Norm X ehf.	Teiknistofa Páls Zóphóniassonar ehf.
BG pípulagnir ehf.	HEF veitur ehf.	Ó.Johnson & Kaaber ehf.	Terra Efnaeyðing hf.
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.	Henson Sports Europe á Ísl ehf.	Ökuskóli Austurlands sf.	Terra umhverfisþjónusta hf.
Bílasmíðurinn hf.	Hjúkrunarheimilið Fellsendi	Önn ehf., verkfræðistofa	Þ.S. Verktakar ehf.
Bilaverk ehf.	Hlíðarskóli	Orkubú Vestfjarða ohf.	THG Arkitektar ehf.
Blaðamannafélag Íslands	Höfðakaffi ehf.	Öryggisgirðingar ehf.	Þjónustustofan ehf.
Blikkrás ehf.	Hópbílar hf.	Ós ehf.	Þörungaverksmiðjan hf.
Blómasetrið ehf.	Hreinsitækni ehf.	Ósal ehf.	Þröstur Marsellíusson ehf.
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf.	HS Veitur hf.	Óskirnar þrjár ehf.	Trausti fasteignasala ehf.
Bolungarvíkurkaupstaður	Hurðalausnir ehf.	Parlogis ehf.	Tréiðjan Einir ehf.
Boreal ehf.	Hús og skip ehf.	Pípulagningaþjónusta Bjarna Fannberg	Trivium ráðgjöf ehf.
Bortækni ehf.	Hvalfjarðarsveit	Jónassonar ehf.	Útfarastofa Hafnarfjarðar ehf.
Brim hf.	Hvalur hf.	Pottagaldrar ehf.	Úthafsskip ehf.
BSRB	Hveragerðissókn	Prentmiðlun ehf.	Úti og inni sf
Dalsgarður ehf.	Iðnaðarlausnir ehf.	Ráð-mennt ehf.	Útibú ehf.
DMM Lausnir ehf.	Intellecta ehf.	Ræktunarsamband Flóa og Skeiða ehf.	VA arkitektar ehf.
Dressmann á Íslandi ehf.	Ísfix ehf.	Rafmiðlun hf.	Vagnar og þjónusta ehf.
DS Lausnir	Íslensk endurskoðun ehf.	Raftákn hf.	Veidþjónustan Strengir ehf.
Dvalarheimilið Ás	Ístak hf.	Raftaug ehf.	Verkalýðsfélag Vestfirðinga
Dverghamrar ehf.	JSÓ ehf.	Rarik ohf.	Verkalýðsfélagið Hlíf
Einingaverksmiðjan ehf.	K.H.G. þjónustan ehf.	Raust - Almannaþing og	Verkmenntaskóli Austurlands
Eldvarnarþjónustan ehf.	Kast ehf.	lögfræðiráðgjöf ehf.	Verktækni ehf.
Elísa Guðrún ehf.	Kjósarhreppur	Réttingaverkstæði Jóa ehf.	Verkval ehf.
Endurskoðun Helga Númassonar ehf.	Kjöthöllin ehf.	Reykhóll ehf.	Vernd,fangahjálp
Endurskoðun Vestfjarða ehf.	Klausturkaffi ehf.	Reykjalundur, endurhæfing ehf.	Verslunartækni og Geiri ehf.
Fastus ehf.	KOM ehf., kynning og markaður	Rima Apótek ehf.	Verzlunarskóli Íslands ses.
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga	Kraftbílar ehf.	Sæfell hf.	Vetrarsól ehf.
Fiskbúð Hólmgæis ehf.	Króm og hvítt ehf.	Sameyki stéttarfélag í almannaþjónustu	Vínubúðin
Fiskmarkaður Vestmannaeyja hf.	Krossborg ehf.	Samherji Ísland ehf.	Vinnlustöðin hf.
Fjallabyggð	Lagnaþjónusta Þorsteins	Samson ehf.	Visir, félag skipstjórnarmanna á
Fjárstöð ehf.	Landsnet hf.	Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja	Suðurnesjum
Fjölbrotaskólinn við Ármúla	Landssamband lögreglumanna	Samtök sveitarfélaga á Vesturlandi	VR
Flóahreppur	Landssamtök lífeyrissjóða	Samvirkni ehf.	Wurth á Íslandi ehf.
Flutningaþjónusta Arnars ehf.	Léttfeti ehf.	SF - 47 ehf.	
Flotvélar ehf.	Líf og sál sálfræðistofa ehf.	Sigfirðingur hf.	
Framrás ehf.	Litlálón ehf.	Sigurgeir G. Jóhannsson ehf.	

STODUG **FRAMSEKNI** OFLUG **GEDRANT** **MANNAÞITTINDI** TRYGGÐ

[gedhjalp.is](http://gedhjalp.is)