

Hugarafi

**Hvernig getur geðlæknir
Staðið undir væntingum
Skjólstæðinga sinna ?**



Bergþór Grétar Böðvarsson

Formáli

**Í febrúar 2004 gaf Hugarafli út bækling sem heitir
“Að halda virðingu og völdum í
geðlæknisviðtölum” Í bæklingnum er fjallað um
aðferðir til að brjóta úr hlutverki óvirks sjúklings
og að ná stjórn á bata.**

Bæklingurinn hefur hlotið mikið lof og geðlæknar hafa hrósað honum. Pétur Hauksson geðlæknir og formaður Mannverndar, hvatti Hugarafli til að gera bækling sem gæti hjálpað geðlæknum að ná árangri í viðtölum við skjólstæðinga.

Ástæða þess að ég tók það að mér að gera þennan bækling er sú að þær aðferðir sem ég greini frá hafa reynst mér mjög vel í geðlæknisviðtölum og hafa þær hjálpað mér að ná stjórn á mínum bata.

Ég vona að geðlæknar muni taka sér þessar aðferðir til fyrirmyndar til að kynnast manneskjunni á bak við sjúkdóminn, því þannig tel ég að allir geti haldið virðingu sinni í geðlæknisviðtölum.

Kv.

Bergþór Grétar Böðvarsson

Aðferðir til að hjálpa skjólstæðingi
að brjótast úr hlutverki
óvirks sjúklings
og leyfa honum að



sjá sig eins og hann er

Ef maður ber virðingu fyrir öðrum
þá öðlast maður þá virðingu sem
maður á sjálfur skilið að fá.

Okkur ber að
koma fram við aðra
eins og við viljum að aðrir komi
fram við okkur.

Væntingar : Það eru miklar væntingar gerðar til geðlækna og bara lækna yfir höfuð.

Það er rosalega mikilvægt fyrir þá sem eiga við andleg veikindi að stríða að fá tíma hjá geðlækni. Því oft er viðkomandi búinn að bíða í langan tíma og ættingjar spyrja í sífellu hvort eða hvenær læknirinn muni tala við hann. Oft á tíðum er þetta fyrsta bókaða viðtalið sem viðkomandi fær við fagaðila og ættingjar sem og aðrir vita það að viðkomandi er að fara til einhvers sem hann treystir á að geti hjálpað sér.

Ef geðlæknar eiga að standa undir væntingum skjólstæðinga þá eru hér nokkur atriði sem rétt er að hafa í huga.

1. Við erum manneskjur, rétt eins og þið.

Við erum manneskjur **með geðsjúkdóm.** Við erum **ekki geðsjúkdómur.**

Það er mjög mikilvægt að hlusta vel á það sem við segjum og það er alveg sama hvort um er að ræða einhverja “ímyndun” eða “ranghugmyndir”, því þessar hugsanir sem við upplifum eru okkur eins raunverulegar og þær eru ykkur óraunverulegar. Og hver getur sagt til um það hvaða hugsanir eru “ranger” og hverjar eru “ímyndun”?. Þetta eru hugsanir sem við upplifum og þær og allt annað sem við segjum er alls engin ímyndun.

Því ber ykkur að hlusta vel á það sem við segjum og alls ekki vera búnir að afgreiða það fyrir næsta tíma. Þarna gæti verið gott fyrir ykkur að skrifa niður eða taka upp svo þið munið hvað við sögðum.

2. Geðlyf eru hjálpartæki.

Ekki hugsa sem svo að best sé að fjarlægja þessar hugmyndir okkar (sem þið teljið vera rangar) með lyfjum. Það getur jú verið gott að deyfa þær niður með lyfjum en það verður að gera eitthvað meira því geðlyf eru bara hjálpartæki. Ef þið reynið að fjarlægja þessar hugmyndir með lyfjum þá er mjög líklegt að þið fjarlægið eitthvað sem okkur er nauðsynlegt að hafa og það er öllum nauðsynlegt að hafa tilfinningar, að gleðjast, að syrgja, að hlæja, að gráta, eða einfaldlega bara að hafa mátt til að gera eitthvað.

3. Það býr heilbrigð sál í hraustum líkama.

Það er margsannað að líkamleg hreyfing styrkir bæði líkama og sál. En það er bara svo alltof oft með okkur sem erum andlega veik að við höfum ekki mátt til að koma okkur af stað og við þurfum einhvern til að koma okkur af stað.

Það er hægt að byggja okkur upp með því að setja upp markvisst hreyfingarprógram, leita leiða við að koma okkur af stað, láta einhvern ræsa okkur á morgnana, koma okkur út úr húsi og fara með okkur í markvissan göngutúr.

Láta okkur finna það að við verðum að leggja eitthvað á okkur til að ná bata og að finna að það er einhver sem vill hjálpa okkur til þess.

4. Sýnið okkur áhuga.

Við erum ekki verkefni og við erum **ekki í vinnu hjá ykkur**, því er frekar öfugt farið.

En við lítum alls ekki svo á að þið séuð að gera þetta fyrir okkur, nei við lítum svo á að þið séuð að gera þetta af því að þið viljið gera þetta, af því að ykkur langar til að hjálpa okkur. Við erum ekki að tala við ykkur af því að þið viljið það, nei við erum að tala við ykkur af því að okkur langar til að tala við ykkur. Af því að þið hlustið á það sem við segjum ykkur, alveg eins og við hlustum á það sem þið segið okkur. Þetta er bara liður í okkar prógrammi til að viðhalda bata, við tölum-þið hlustið, þið talið-við hlustum og við reynum fara eftir því sem að þið hafið sagt okkur ef við teljum að það hjálpi okkur. Og vitið þið hvað, ykkur er líka alveg velkomið að fara eftir einhverju sem við höfum sagt ykkur ef þið teljið að það komi til með að nýtast ykkur að einhverju leyti.

5. Höfum svolítið gaman af þessu

Það getur verið gott, og gaman að tala við einhvern. Stundum langar okkur bara til að tala um eitthvað, ekki endilega sjúkdóminn. Okkur finnst ekkert gaman að vera alltaf í hlutverkinu “sjúklingur talar við lækni um sjúkdóm”, stundum langar okkur bara til að tala um hvað sem er, um áhugamál okkar, hvað hefur drifið á daga okkar, hvað er framundan og við viljum að þið segið okkur eitthvað um ykkur og ykkar hagi, ekkert persónulegt bara svona eitthvað stutt og laggott, bara eins og maður segir við kunningja eða einhvern

sem maður þekkir lítið eitt. Við getum lofað ykkur því að þið fáið miklu meira upp úr okkur með því að tala um lífið og tilveruna heldur en að tala bara um sjúkdóminn, og með því eru þið líka að sýna okkur að við eigum okkur eitthvað líf fyrir utan sjúkdóminn og að það líf getur verið áhugavert að tala um.

6. Aðstandendur

Aðstandendur eru oftast nær þeir aðilar sem standa okkur næst og þeir þekkja okkar persónu yfirleitt mjög vel, jafnvel betur en við sjálf. Oft er þetta stór hópur ættingja og vina sem er með miklar væntingar til ykkar og vill gera allt sem það getur til að hjálpa okkur. En því miður þá standa þeir yfirleitt alveg ráðalausir, því þeir vita ekki hvernig hægt er að hjálpa okkur. Þetta fólk hefur oft lagt á sig gífurlega vinnu við að annast okkur þegar við erum sem veikust, það hefur vakað yfir okkur daga sem nætur og hjálpað okkur sem mest það getur, því þetta fólk vill sjá okkur ná bata.

Leyfið þessu fólk að taka þátt í meðferðinni, því eðlilega þá er stuðningurinn oftast mestur hjá þeim sem standa okkur næst.

Fræðið þau um sjúkdóminn og bendið þeim á þau úrræði sem eru fyrir hendi.

Leyfið þeim að vera þáttakendur í að efla okkur í að brjótast úr hlutverki óvirks og að hjálpa okkur að stíga þessi ótalmörgu skref í átt að eigin bata. Aðstandendur eru og hafa alltaf verið miklir þáttakendur í okkar veikindum.

Hjálpið þeim að hjálpa okkur.

7. Fordómar

Við erum ekki alltaf þakklát fyrir það sem við erum. Stundum sjáum við ekki ljósið í okkur sjálfum. Það er af því að við erum svo upptekin af því að vera geðveik og við teljum okkur trú um að það sé svo neikvætt, fólk leitar ekki til geðlæknis nema það sé eitthvað að og auðvitað sér fólk ekkert jákvætt við það ef það er eitthvað að. Verið þið duglegir að benda okkur á ljósið í okkur sjálfum og þá kosti sem við búum yfir þrátt fyrir sjúkdóminn og um fram allt verið þið sannfærandi **ekki tala við okkur af** einhverri **skyldurækni**, talið þið við okkur af því að ykkur langar til þess, þið vitið að við erum að tala við ykkur af því að okkur langar til þess.

Eins og fyrr segir þá erum við manneskjur rétt eins og þið og við bindum yfirleitt miklar vonir við þetta viðtal sem við eigum saman, við treystum ykkur fyrir því sem við segjum og við treystum því að við séum að tala við ykkur af því að ykkur langar til að hjálpa okkur.

Það að fara í viðtal hjá geðlækni er mikilvægt skref fyrir okkur. En þetta er bara eitt skref af mörgum í markvissu prógrammi í átt að bata.

Bergþór Grétar Böðvarsson greindist með geðhvarfasýki árið 1989. Eftir áralanga baráttu við sjúkdóminn hefur honum tekist, með hjálp annarra og markvissu prógrammi, að sjá sjálfan sig eins og hann er. Frá 30. desember 2003 hefur hann verið virkur meðlimur í notendahópi Hugarafls. Hann sækir reglulega viðtöl hjá Garðari Sigursteinssyni geðlækni og eru það þessi viðtöl ásamt kynnum hans af öðrum aðilum í geðheilbrigðiskerfinu og 15 árum í heimi geðsýkinnar sem gera honum kleift að miðla reynslu sinni til annarra.

Það má því segja að þessi bæklingur sé unninn í samvinnu við alla þá sem hann hefur hitt á lífsleiðinni.

Hugarafll gefur þennan bækling út.

Hugarafli er hópur einstaklinga sem á við geðræn vandamál að stríða en eru í bata og vilja deila því með öðrum sem hafa áhuga á þessu málefni. Með okkur eru starfandi tveir fagaðilar, þær Auður Axelsdóttir iðjuþjálfari og verkefnisstjóri í iðjuþjálfun geðheilsa og Elín Ebba Ásmundsdóttir forstöðuiðjuþjálfari geðsviðs LSH og lektor við HA. Markmið okkar er að vinna að verkefnum sem bætt geta geðheilbrigðisþjónustu með áherslum notenda hennar. Þetta starf hefur þýðingu fyrir einstaklinga í bata, einstaklinga sem ekki eru tilbúnir út á almennan vinnumarkað en vilja að reynsla þeirra af geðsjúkdómum megi nýtast. Notendahópar sem þessi geta m.a. verið í hlutverki gæðaeftirlits geðheilbrigðisþjónustunnar og staðið fyrir rannsóknum sem tengjast geðheilbrigðismálum í samvinnu við fagfólk, staðið fyrir útgáfu fræðsluefnis, verið tenglar við geðsjúka og fleira mætti telja.



Hugarafli, Bolholt 4, Sími: 414-1550 / 8212183

www.hugarafli.is