

# Geðheilsa-Eftirfylgd

---

*Niðurstöður gæðakönnunar 2012*

**Sigrún Halla Tryggvadóttir**

**Heilsugæsla Höfuðborgarsvæðisins**

## Inngangur

Geðheilsa-Eftirfylgd er samfélagsleg geðþjónusta þar sem teymi fagfólks og notenda tekur að sér batahvetjandi stuðning við einstaklinga og fjölskyldur. Þjónustan er meðal annars fólgin í viðtölum, fjölskyldufundum, vitjunum og öðrum stuðningi sem við á hverju sinni. Geðheilsa-Eftirfylgd er rekin undir merkjum Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins. Geðheilsa-Eftirfylgd er í nánú samstarfi við Hugarafli, sem er samstarfshópur notenda og fagfólks þar sem notendapekking og hópastarf er í forgrunni. Geðheilsa-Eftirfylgd og Hugarafli starfa samkvæmt hugmyndafræði valdeflingar (e. empowerment) og batamódeli (PACE, personal assistance in community existence).<sup>1</sup> Lögð er áhersla á að greina hvað virkar í bataferlinu og hvað ekki, vinna á forsendum hvers og eins einstaklings, ásamt því að byggja upp tengslanet sem styður við notandann.

Starfsemi Geðheilsu-Eftirfylgdar er þríþætt, þ.e. fjölskylduvinna, hópastarf og svo einstaklingseftirfylgd og stuðningur. Það er breiður hópur sem leitar til þjónustunnar, eðli vandamála er mismunandi og oftar en ekki er tekist á við alvarleg og langvarandi vandamál. Umfang verkefna fagfólks hefur aukist mjög á undanförunum árum og aukin nálgun í bráðavanda verið þörf.

Nálgun stöðvarinnar hefur gefið góða raun fyrir einstaklinga með geðraskanir. Byggt er á að mæta fólki strax og vinna með þær hindranir sem upp hafa komið vegna geðrænna erfiðleika og fylgja síðan fólki eftir eins lengi og þörf krefur. Markmiðið er bati og litið er á erfiðleikana sem tímabundna og að hægt sé að ná tökum á þeim. Forvarnir, endurhæfing, eftirfylgd, fræðsla og ráðgjöf eru áherslur stöðvarinnar, hverjum einstaklingi er mætt út frá þeirra þörfum. Hópurinn sem til stöðvarinnar leitar er mjög breiður og áherslur mismunandi hjá hverjum og einum.

Tilgangur þessarar rannsóknar var að kanna hvort þjónusta Geðheilsu-Eftirfylgdar sé notendum hennar gagnleg og hvort árangur hlytist af starfinu, sem og að sjá hvort einhverra úrbóta væri þörf í starfsemiinni. Ráðinn var sumarstarfsmaður á vegum Heilsugæslu Höfuðborgarsvæðisins sem framkvæmdi rannsóknina.

Útbúinn var listi með rúmlega 300 nöfnum og símanúmerum þeirra sem leitað höfðu til Geðheilsu-Eftirfylgdar og hringt var í alla sem á listanum voru. Ekki náðist í alla á listanum,

---

<sup>1</sup> Sjá frekari upplýsingar um PACE og valdeflingu á [www.power2u.org](http://www.power2u.org)

Þar sem margir voru í sumarfrí, búnir að skipta um símanúmer, o.s.frv. Það voru 216 manns sem samþykktu að taka þátt og gáfu upp netfang sitt til að fá spurningakönnun senda til sín í tölvupósti. Svörin sem bárust voru 113. Spurningakönnunin var sett á netið, á lokaða síðu þar sem fólki var sendur tölvupóstur með hlekk á könnunina. Notast var við QuestionPro sem býður er upp á alls konar þjónustu í gerð, framvindu og úrvinnslu spurningakannana.<sup>2</sup> QuestionPro þjónustan býður upp á nafnleynd og var því ekki hægt að sjá hver svaraði hverju. Þessi könnun var tilkynnd til Persónuverndar til að framfylgja lögum um meðferð persónuupplýsinga.<sup>3</sup> Spurningalistinn var þannig fram settur að ekki var skylda að svara öllum spurningum, þar sem sumar spurningar áttu ekki við alla þá sem tóku þátt. Sérstaklega á það við fólk sem hefur leitað til þjónustunnar sem aðstandendur en hafa sjálfir ekki verið að klást við geðræn veikindi. Einnig voru þó nokkrir sem aðeins höfðu komið einu sinni eða tvisvar í viðtal og höfðu því ekki mikla reynslu af þjónustunni, þó að einnig sé gott að fá álit þeirra sem komið hafa sjaldan.

Spurningalistinn sem sendur var til fólks var frekar stuttur og lét fólk vel af honum, en alls voru spurningarnar 26 talsins. Í greinagerðinni að neðan þar sem farið er yfir tölulegar upplýsingar úr svörum má sjá að sums staðar eru svörin mismörg, en það er vegna fyrrgreindar ástæðu að fólki var frjálst að sleppa þeim spurningum sem þeim fannst ekki eiga við sig. Einnig má geta þess að í nokkrum svörum var fólk beðið um að merkja við fleiri valkosti ef fleiri svarmöguleikar áttu við þá. Sumar spurningar höfðu valmöguleikinn „annað“ og var þá auður reitur til að fylla út.

Spurningar 23 og 26 eru opnar spurningar en þar gátu þátttakendur skrifað um sína skoðun/uplifun af því sem spurt var um. Ákveðið var að öll svör þar sem fólk segir reynslu sína verði með í þessari skýrslu.

Gott er að hafa í huga þegar lesið er það sem fólk hefur skrifað að notendur eru oft á reiki með muninn á Geðheilsu-Eftirfylgd og Hugarafli og flestir setja báðar þjónusturnar undir nafnið Hugarafli.

---

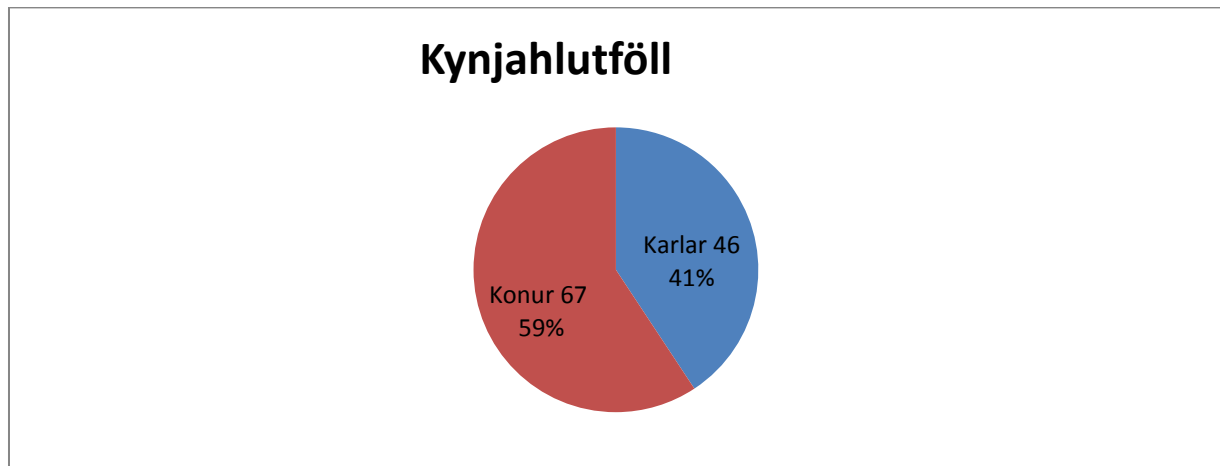
<sup>2</sup> Sjá <http://www.questionpro.com>

<sup>3</sup> Sjá lög nr. 77/2000 um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga.

## Spurningar, svör og töflur

### 1.

Kyn	Fjöldi	Hlutfall
Karlar	46	40,71%
Konur	67	59,29%
<b>Alls</b>	<b>113</b>	<b>100,00%</b>



Mynd 1: Fleiri konur tóku þátt en karlar.

### 2.

Aldur þátttakenda	Fjöldi	Hlutfall
Yngri en 18 ára	0	0,00%
18-24 ára	14	12,39%
25-34 ára	28	24,78%
35-44 ára	24	21,24%
45-54 ára	19	16,81%
55-64 ára	16	14,16%
65-74 ára	12	10,62%
75 ára eða eldri	0	0,00%
<b>Alls</b>	<b>113</b>	<b>100,00%</b>

### 3.

Ertu meðlimur í Hugarafli?	Fjöldi	Hlutfall
Já	52	46,85%
Nei	47	42,34%
Veit ekki/Á ekki við	12	10,81%
<b>Alls</b>	<b>111</b>	<b>100,00%</b>

#### 4.

Hvernig þjónustu fékkstu?	Fjöldi	Hlutfall
Viðtöl	101	55,49%
Vitjanir	10	5,49%
Þjónustu úti í bæ	8	4,40%
Fjölskylduvinna	16	8,79%
Hópastarf	30	16,48%
Annað	17	9,34%
<b>Alls</b>	<b>182</b>	<b>100,00%</b>

Hér má sjá að þó nokkrir hafa fengið ýmsa þjónustu hjá Geðheilsu-Eftirfylgd, þar sem 113 manns svöruðu þessari könnun, en hér fáum við 182 svör. Svarendur voru beðnir um að merkja við alla þá þjónustu sem þeir höfðu fengið og því koma hér fleiri svör en 113. Við „Annað“ merktu 17 manns og eru þau svör sem skrifuð voru má sjá hér að neðan.

#### 4. Annað, svör:

„Ég var í félagsskap þar sem ég hitti annað fólk sem var að glíma við þunglyndi (Unghugar).“

„Er aðstandandi. Fór í örfá viðtöl við starfsmann Geðheilsu-Eftirfylgdar og Hugarafls í Mjódd vegna veiks fjölskyldumeðlims. Fór einnig á nokkra aðstandendafundi hjá Hugarafli.“

„Sú kona sem ég varð svo heppin að kynnast með hjálp frá Sigríðu Önnu félagsráðgjafa hjá Janusi, Þórhildur Sveinsdóttir kom heim til mín, studdi með á allan þann hátt sem henni var mögulegt oft langt út yfir hennar starfssvið, fór með mér í viðtöl, fór með mig á kaffihús, fór með mig á sýningu í Þjómskúlinu og ef t.d. tölvan mín bilaði fékk ég aðstoð, annaðhvort með því að hún sótti mig og fékk ég þá að nota tölvuna hennar hjá Hugarafli eða fékk aðila sem hún þekkti til að líta á tölvuna. Hún hjálpaði mér að flytja 2svar eða sagt var hún driffjöðurin. Hún pakkaði niður fyrir mig og já, einfaldlega hélt mér gangandi. Ég gat alltaf annaðhvort hringt í hana eða sent henni tölvupóst, hún var alltaf til staðar. Þegar hún hætti missti ég síðasta aðilann sem ég gat treyst fullkomlega og hafði myndað sterk tengsl við, rétt áður hafði læknirinn minn hætt. Ég er í djúpri sorg bæði yfir því að hafa engan stuðningsaðila og auðvitað að missa fyrst læknirinn sem þekkti mig og ég hafði vogað mér að treysta og síðan Þórhildi sem var meira en starfsmaður hún var stuðningsaðili, trúnaðarvinkona o.m.fl.“

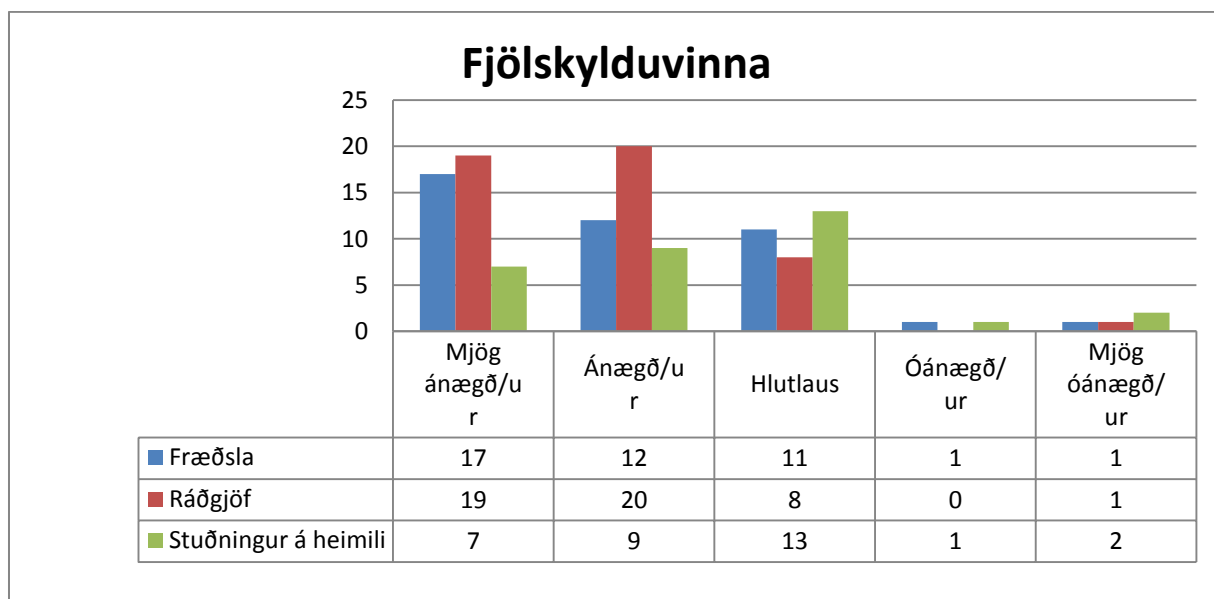
„Sem aðstandandi.“

„Er aðstandandi "á hliðarlínunni" og hef verið í sambandi með tölvupósti og símtölum.“

„Hugarafl“

#### 5.

Spurningu 5 var beint til þeirra sem höfðu nýtt sér fjölskylduvinnu Geðheilsu-Eftirfylgdar. Fólk beðið um að meta ánægju eða óánægju sína með 3 þætti fjölskylduvinnunnar. Ráðgjöf, fræðsla og stuðningur á heimili voru þættirnir sem metnir voru, en þar sem fólk fékk kannski ekki þjónustu af þessum 3 þáttum þá var einungis merkt við það sem fólk hafði reynslu af. Þeir sem ekki höfðu verið í fjölskylduvinnu slepptu þessari spurningu.



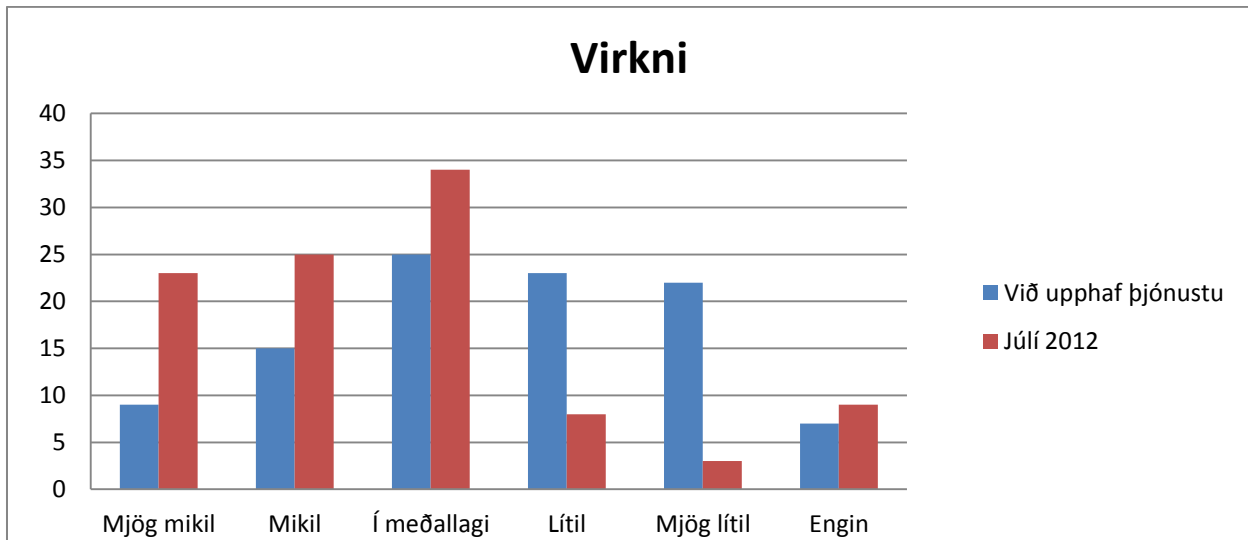
Mynd 2: Hér má sjá að almennt er ánægja með alla 3 þætti fjölskylduvinnu. Hlutleysi er eitthvað, en lítið er um óánægju.

## 6-7.

Í spurningum 6 og 7 var fólk beðið um að meta eigin virkni virkni áður en það hóf endurhæfingu hjá Geðheilsu-Eftirfylgd. Tekið var fram að virkni telst vera það sem fólk gerir yfir daginn, s.s. að mæta í vinnu meðferðir, skóla, sinna frístundum, vinna heima við og þar fram eftir götunum.

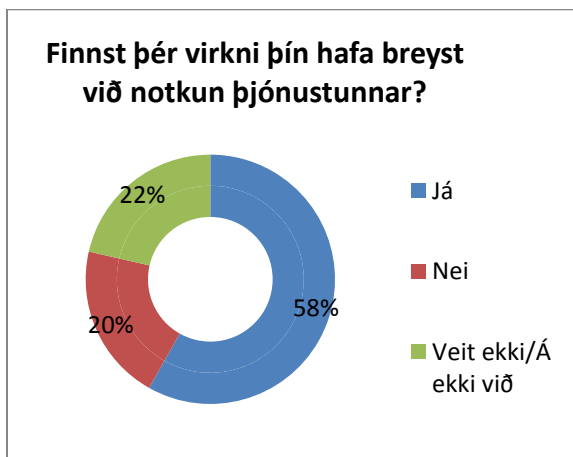
Hvernig var virkni þín í upphafi þjónustunnar?	Fjöldi	Hlutfall
Mjög mikil	9	8,91%
Mikil	15	14,85%
Í meðallagi	25	24,75%
Lítill	23	22,77%
Mjög lítil	22	21,78%
Engin	7	6,93%

Hvernig er virkni þín núna? [Júlí 2012]	Fjöldi	Hlutfall
Mjög mikil	23	22,55%
Mikil	25	24,51%
Í meðallagi	34	33,33%
Lítill	8	7,84%
Mjög lítil	3	2,94%
Engin	9	8,82%
<b>Alls</b>	<b>102</b>	<b>100,00%</b>



Mynd 3: Á þessu stöplariti eru niðurstöður úr töflum við spurningum 6 og 7 um virkni settar upp til samanburðar á virkni fólks fyrir og eftir að það byrjaði að nýta sér þjónustu Geðheilsu-Eftirfylgdar. Hér sést hvernig virknin, sem við upphaf þjónustu dreifðist tiltölulega jafnt milli þess að vera mikil, í meðallagi, lítill og mjög lítil, hefur breyst yfir í að vera mjög mikil, mikil og í meðallagi. Þetta bendir til jákvæðrar þróunar í aukinni virkni fólks eftir að það hefur sótt sér aðstoð.

## 8.

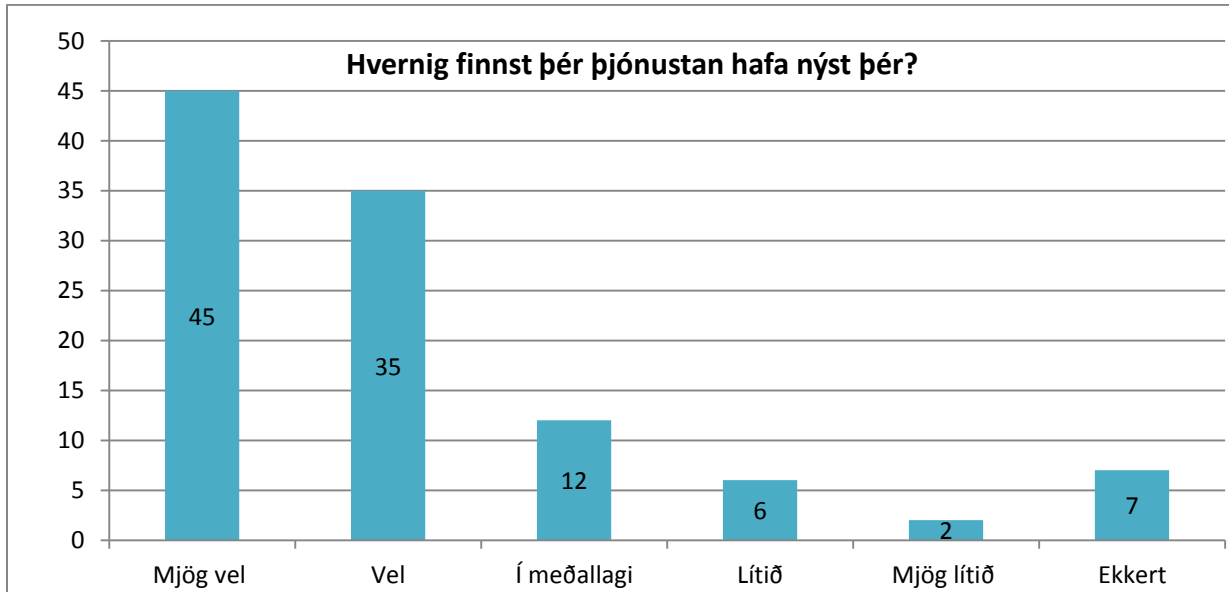


Finnst þér virkni þín hafa breyst við notkun þjónustunnar?	Fjöldi	Hlutfall
Já	57	58,16%
Nei	20	20,41%
Veit ekki/Á ekki við	21	21,43%
<b>Alls</b>	<b>98</b>	<b>100,00%</b>

Mynd 4: Greinilegt er að þeim notendum sem þátt tóku finnst að þjónustan hafi stuðlað að breyttri virkni hjá sér.

## 9.

Hvernig finnst þér þjónustan hafa nýst þér?	Fjöldi	Hlutfall
Mjög vel	45	42,06%
Vel	35	32,71%
Í meðallagi	12	11,21%
Lítið	6	5,61%
Mjög lítið	2	1,87%
Ekkert	7	6,54%
<b>Alls</b>	<b>107</b>	<b>100,00%</b>



Mynd 5: Ljóst er að mikill meirihluti svarenda eru jákvæðir í garð þjónustunnar og telja að hún hafi nýst sér mjög vel (42%) eða vel (33%). Samanlagt eru það 75% sem telja þjónustuna nýtast vel eða mjög vel.

## 10.

Að hve miklum eða litlum bata finnst þér þjónustan stuðla?	Fjöldi	Hlutfall
Mjög miklum	20	19,05%
Miklum	50	47,62%
Hvorki miklum né litlum	26	24,76%
Litlum	3	2,86%
Mjög litlum	2	1,90%
Engum	4	3,81%
<b>Alls</b>	<b>105</b>	<b>100,00%</b>

Hér má sjá að mikill meirihluti telur þjónustuna stuðla að miklum eða mjög miklum bata, eða samtals 67%.

## 11.

Nýttist þjónustan þér við að finna þín markmið í bata?	Fjöldi	Hlutfall
Já	67	65,69%
Nei	15	14,71%
Veit ekki/Á ekki við	20	19,61%
<b>Alls</b>	<b>102</b>	<b>100,00%</b>

66% telja þjónustuna hjálplega við að finna eigin markmið í bata, en 15% telja hana ekki vera hjálplega. 20% svara „veit ekki“ eða „á ekki við“, en ætla má að einhverjir sem því svara séu aðstandendur þeirra sem fá þjónustu frá Geðheilsu-Eftirfylgd.



## 12.

Hversu persónuleg eða ópersónuleg finnst þér þjónustan vera?	Fjöldi	Hlutfall
Mjög persónuleg	57	53,77%
Frekar persónuleg	35	33,02%
Hvorki persónuleg né ópersónuleg	12	11,32%
Frekar ópersónuleg	1	0,94%
Mjög ópersónuleg	1	0,94%
<b>Alls</b>	<b>106</b>	<b>100,00%</b>

Persónuleg þjónusta í geðheilbrigðisgeiranum, sem og í annarri þjónustu, gerir það að verkum að fólk finnur frekar fyrir því að fagfólk vilji hjálpa því og að það skipti máli.

## 13.

Hversu sveigjanleg finnst þér þjónustan vera?	Fjöldi	Hlutfall
Mjög sveigjanleg	56	53,33%
Nokkuð sveigjanleg	36	34,29%
Í meðallagi sveigjanleg	11	10,48%
Lítið sveigjanleg	1	0,95%
Ekki sveigjanleg	1	0,95%
<b>Alls</b>	<b>105</b>	<b>100,00%</b>

Sveigjanleiki allrar þjónustu er mikilvægur, þá sérstaklega þar sem fólk með geðraskanir er annars vegar, því oft á fólk erfitt með að mæta vegna veikinda og/eða vanlíðunar.

## 14.

Varstu/ertu með fastan tengilið innan þjónustunnar?	Fjöldi	Hlutfall
Já	81	75,70%
Nei	18	16,82%
Veit ekki/Á ekki við	8	7,48%
<b>Alls</b>	<b>107</b>	<b>100,00%</b>

## 15.

Ef já við spurningu 14, hversu auðvelt eða erfitt fannst/finnst þér að ná sambandi við tengilið?	Fjöldi	Hlutfall
Mjög auðvelt	44	50,57%
Auðvelt	27	31,03%
Í meðallagi	12	13,79%
Erfitt	3	3,45%
Mjög Erfitt	1	1,15%
<b>Alls</b>	<b>87</b>	<b>100,00%</b>

**16.**

Nýtirðu þér enn þjónustu frá Geðheilsu-Eftirfylgd?	Fjöldi	Hlutfall
Já	50	45,87%
Nei	52	47,71%
Veit ekki/Á ekki við	7	6,42%
<b>Alls</b>	<b>109</b>	<b>100,00%</b>

**17.**

Nýtirðu þér einhverja aðra þjónustu sem er sambærileg?	Fjöldi	Hlutfall
Já	49	44,95%
Nei	58	53,21%
Veit ekki/Á ekki við	2	1,83%
<b>Alls</b>	<b>109</b>	<b>100,00%</b>

**18.**

Ef já við spurningu 17, hvaða þjónustu? Merkið við allt sem við á.	Fjöldi svara	Hlutfall
Viðtöl hjá geðlækni	32	43,84%
Viðtöl hjá sálfræðingi	17	23,29%
Viðtöl hjá iðjuþjálfara	6	8,22%
Annað, hvað?	18	24,66%
<b>Alls</b>	<b>73</b>	<b>100,00%</b>

**18. Annað, svör:**

„Er í viðtölum hjá Jórunni sálfræðingi hjá Hugarafli og bíð eftir áfallahjálpi hjá Landspítalanum“

„Geysir.“

„Viðtöl við heimilislækni“

„Grúppa hjá geðlækni inni á LSH.“

„Liðveislu/frekari liðveislu, aðstoð við þrif heima.“

„Heimaþjónusta frá Liljunni.“

„Endurhæfingu LR.“

„Hópmeðferð hjá geðlækni einu sinni í viku [...og annan geðlækni á þriggja mánaða fresti]. Eins hef ég stundað CoDA fundi sem hafa hjálpað mér mikið en mér var ráðlagt af teymi á geðdeild að prófa þá. Eins má nefna að ég hitti félagsráðgjafa hjá Félagsþjónustunni nokkuð reglulega[...]“

„Stuðning frá námsráðgjafa.“

„Ég fer í vital hjá heimilislækni reglulega og ræði við hann um hvernig mér líður.“

„Varla sambærileg þjónusta, en sonur minn hefur frá félagsþjónustu Reykjavíkur notið þess að fá það sem kallast "aukin liðveisla" vegna einangrunar hans.“

„Vinnu í 12 spora samtökum.“

„Mætti á fundi hjá Strók á Selfossi.“

„Fjölskylduráðgjafa hjá Félagsþjónustunni og 12 spora samtök.“

„Fæ heim starfsmann frá Félagsþjónustunni vikulega í 2 tíma í senn. Förum í ýmis verkefni innan veggja heimilisins og út í göngutúra ef því er að skipta. Einnig fæ ég heimilishjálp frá Félagsþjónustunni, núna vikulega (var áður bara aðra hvora viku).“

„12 spora samtök, Al-anon.“

„Dáleiðslumeðferð hjá geðhjúkrunarfræðingi.“

## 19.

Hvað gerirðu í dag? Merkið við allt sem við á.	Fjöldi svara	Hlutfall
Á vinnumarkaði	53	30,11%
Í skóla	17	9,66%
Heimavinnandi	14	7,95%
Atvinnulaus	9	5,11%
Í veikindaleyfi	1	0,57%
Á örorku/endurhæfingarlífeyri	47	26,70%
í endurhæfingu eða meðferð	12	6,82%
Annað	23	13,07%
<b>Alls</b>	<b>176</b>	<b>100,00%</b>

### 19. Annað, svör:

„Mæti í Hugarafl eða Hlutverkasetur, byrjuð að huga að líkamlegri heilsu þessa dagana og stundum fer ég t.d. frekar í ræktina og í sund í staðinn, er í örlítilli verktakavinnu hjá NSN.“

„Er í 50% atvinnu.“

„Er bæði á vinnumarkaði og vinn sem sjálfstæður verktaki og vinn auk þess að lokaverkefni á mastersstigi í háskóla“

„Búinn að fá inn í skóla í haust.“

„Alveg að fara á eftirlaun“

„Fer í göngur, sund og yoga.“

„Missti vinnuna, fór í háskólanám. Er öryrki.“

„Er í fæðingarorlofi.“

„Maðurinn er óvinnufær og hefur verið það frá 19 ára aldri. Er nú rúmlega fertugur.“

„Er ellilífeyrisþegi.“

„Er að jafna mig eftir mikla aðgerð.“

„Er í fæðingarorlofi, á vinnumarkaði fyrir og eftir orlof.“

„Er aðstandandi.“

„Ég er Hugaraflsmeðlimur og er á örorku.“

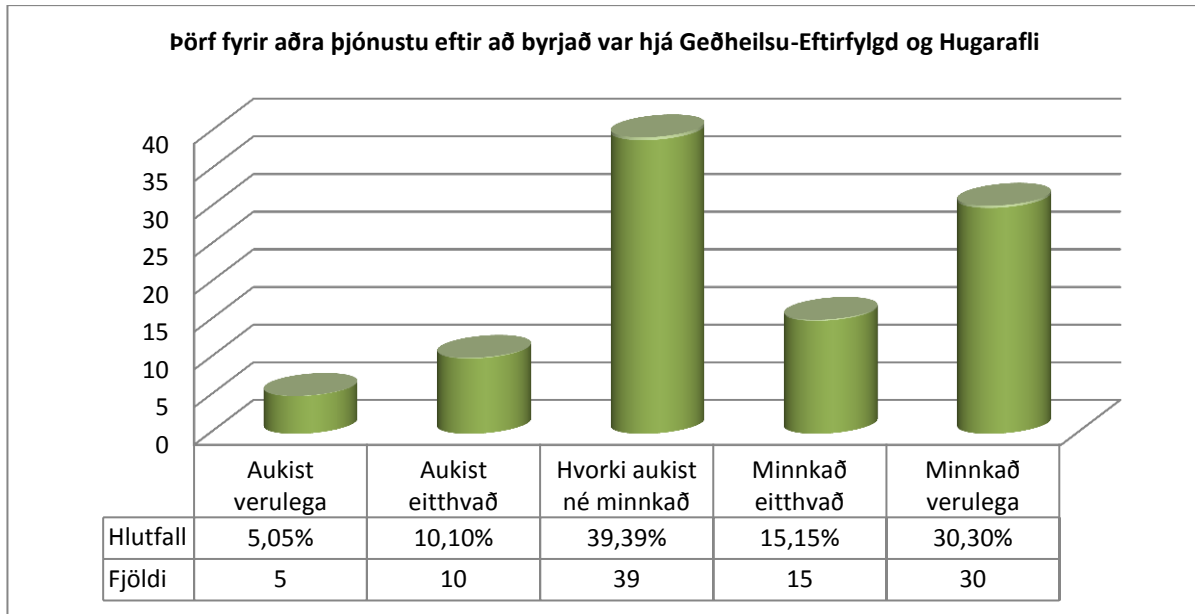
„Félagsstarf.“

„Vinn við að byggja mig upp (hreyfing, matarræði, styrkja sjálfstraust), heimili og tengsl við fjölskyldu.“

## 20.

Hefur þörf þín fyrir aðra þjónustu eða meðferð, s.s. viðtöl við geðlækni, lyfjameðferð o.s.frv. aukist eða minnkað?	Fjöldi	Hlutfall
Aukist verulega	5	5,05%
Aukist eitthvað	10	10,10%
Hvorki aukist né minnkað	39	39,39%
Minnkað eitthvað	15	15,15%
Minnkað verulega	30	30,30%
<b>Alls</b>	<b>99</b>	<b>100,00%</b>

Hugsa má til þess að þegar fólk leitar sér aðstoðar í fyrsta sinn, hvort sem er hjá geðlækni eða öðru fagfólki, að þá geti það verið í fyrsta sinn að átta sig á eigin þörf til einhvers konar meðferðar.



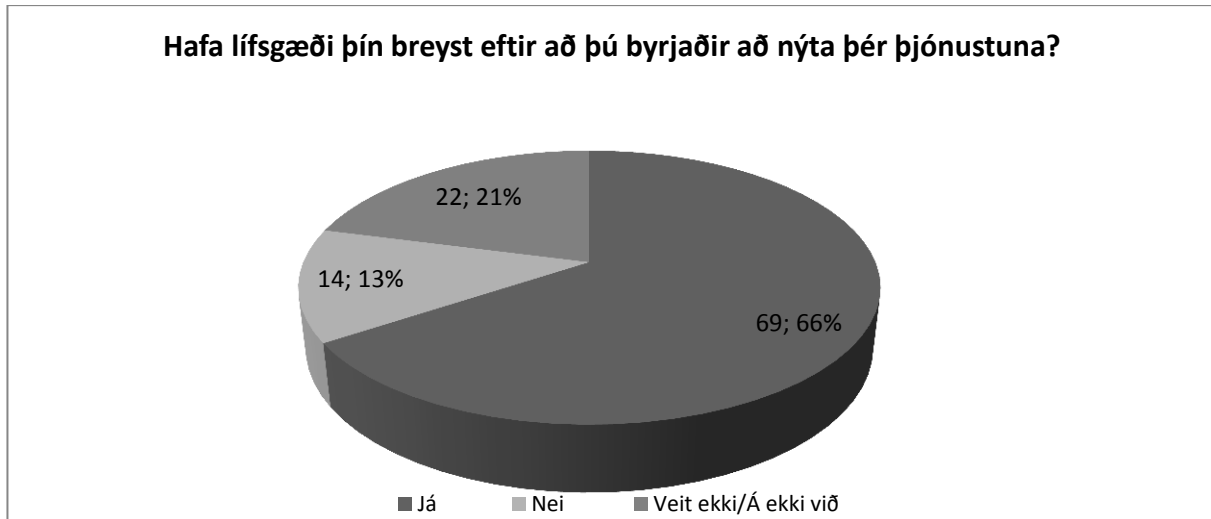
Mynd 6: Hér má sjá að 39 manns, tæp 40% af svarendum, hafa ekki fundið fyrir þörf fyrir aukinni geðheilbrigðisþjónustu. Samtals 45 manns hafa fundið minni þörf fyrir geðheilbrigðisþjónustu, eða rétt um 45% svarenda. Hér má greinilega sjá að þjónustan minnkar þörf fyrir aðra þjónustu og má því álykta sem svo að hér sparistmikill tími, fjármagn og að hún mæti þeim væntingum sem sóst er eftir og styrki bataferli.

**21.**

Hefur þú fengið fræðslu eða upplýsingar um batamódel og valdeflingu á meðan þjónustu stóð/stendur?	Fjöldi	Hlutfall
Já	56	53,85%
Nei	25	24,04%
Veit ekki/Á ekki við	23	22,12%
<b>Alls</b>	<b>104</b>	<b>100,00%</b>

**22.**

Hafa lífsgæði þín breyst eftir að þú byrjaðir að nýta þér þjónustu Geðheilsu-Eftirfylgdar?	Fjöldi	Hlutfall
Já	69	65,71%
Nei	14	13,33%
Veit ekki/Á ekki við	22	20,95%
<b>Alls</b>	<b>105</b>	<b>100,00%</b>



Mynd 7: Ljóst er að meirihluti svarenda, eða 66%, telja lífsgæði sín hafa breyst eftir að hafa byrjað að nýta sér þjónsutu Geðheilsu-Eftirfylgdar.

## 23.

### Hvernig hafa lífsgæðin breyst?

„Til hins betra“

„Meiri orka, aukin hamingja, meiri virkni og innihald.“

„Ég er orðin virk og þess virði að lifa. Ég get meira með hverjum deginum og nýt stuðnings annara notenda í Hugarafli.“

„Á auðveldara með að höndla lífið, er miklu ánægðari hamingjusamari, meira sjálfsmat og sjálfsvirðing“

„Sé möguleika á bata. Sjálfstraust aukist með eigin getu. Ég er ekki ein í heiminum að kljást við geðraskanir. Víðsýnni.“

„Ég var búin að loka mig inni og fór ekki út nema til að versla í matinn en nú fer ég út á næstum hverjum einasta degi vikunnar. Ég er komin með raunhæf markmið og er á leið aftur í framhaldsskóla að fá menntun. Ég á auðveldara með að vera ánægð og tek betur á hindrunum sem verða á vegi mínum.“

„Ég er félagslega sterkari.“

„Er mun virkari í daglegu lífi og félagsstarfi“

„Til hins betra. Vellíðan.“

„Ég hef keypt mér íbúð. Það er hins vegar lítið Geðheilsu-Eftirfylgd að þakka enda var lítið hægt að gera í mínum málum í kerfinu, sem annars staðar. Þá finnst mér sálfræðingar gera voðalega lítið fyrir sjúklinga sína annað en að spjalla. Engin skematísk meðferð var í gangi. Mitt aðalvandamál þegar ég nýtti mér þjónustu [fagaðila] hjá Geðheilsu-Eftirfylgd voru húsnæðismálin en mér fannst ég fá takmarkaðan, gagnlegan stuðning í því máli, bæði hjá sálfræðingi og geðlækni. Ég átti pening og gat því ekki fengið félagslega íbúð. Hins vegar var ég með aðskilnaðarkvíða og meðvirkur vegna bróður míns sem er veikur af geðklofa (ég hef búið hjá honum og pabba og mömmu). [Fagaðilinn] kafaði hins vegar lítið niður í málin og hjálpaði lítið. [Hann] lét mig aðallega mala en gaf fá ráð. Betra hefði verið að setja upp einhver ákveðin markmið og tímaramma til að eitthvað gengi. Málið tók hins vegar mjög mikinn tíma hjá mér og fór mjög illa með mig enda stóð fjölskyldan ekki með mér í málinu, ekki kerfið og lítið hægt að gera. Ég er hins vegar kominn í mína eigin íbúð núna og það er aðallega mjög svo gagnlegum ráðum lækna miðils og heimilislæknis að þakka og svo auðvitað MÉR SJÁLFUM. Eftirleiðis fer ég ekki til sálfræðinga en ég mæli hins vegar með lækna miðlum[...].“

„BATNAÐ.“

„Ég bý sjálfstætt, ég var algjörlega útkeyrð andlega áður en ég byrjaði og hef náð að vinna úr og skilja ýmsa hluti betur og lært að tjá mig um það sem ég þarf að tala um, átti erfitt með að skilja það sjálf og gat því ekki komið því til skila áður.“

„Ég fæ stuðning og ráðgjöf í veikindum sonar míns. Alltaf gott að geta hringt í Auði eða komið og rætt við hana.“

„Mér líður mun betur og lífsgæðin hafa þar með aukist mikið. Það er einnig mjög gott að vita af Hugarafli sem bakhjarli ef e-ð bjátar á.“

„Maður kemur og hittir fólk, er aktífur og hittir fólk sem hægt er að tala við um sín vandamál. Maður fær skilning og hlýlegt viðmót. Allir eru tilbúinir að spjalla, mikil samheldni. Er eins og fjölskylda. Fyrsta sinn sem manni finnst maður tilheyra einhverjum hópi. Veitir öryggiskennd, maður verður ekki fyrir fordómum.“

„Hef fengið vinnu, hef neytt vímuefna minna, hef staðið mig betur í námi, svefninn er betri svo að í heildina séð líður mér betur.“

„Aukin virkni hefur skilað sér í auknum lífsgæðum á margan hátt, andlega sem og efnislega.“

„Gott að fá vettvang fyrir þessi mál.“

„Skilningur á rótum vandans.“

„Er í meiri virkni núna.“

„Finn að ég er metin sem góður starfskraftur á mínum vinnustað.“

„Ég er komin í fulla vinnu, ég er komin í sambúð og börnin eru flutt til mín.“

„Ég er aðstandandi og er mjög ánægð með batann sem viðkomandi hefur fengið“

„Meðvitaðri um sjálfan mig.“

„Ég er mun sjálfstæðari en ég var eftir veikindin.“

„Sonur minn var sá aðili sem við reyndum að fá stuðning fyrir, en það gekk ekki upp, svo að enn er líf hans erfitt.“

„Til hins betra - meiri sátt, aukið innsæi, skárri líðan, meira sjálfstraust.“

„Einangrun minnkað.“

„Sjálfraustið elfdist.“

„Ég er miklu virkari í hinu daglega lífi, s.s. er miklu opnari fyrir því að kynnast nýju fólki og að tjá mig.“

„Þegar ég kom til ykkar var ég í mjög erfiðu hjónabandi og var verulega vanvirk og þunglynd. Ég skildi og fékk góðan stuðning sálfræðings í Hugarafli bæði fyrir og eftir skilnaðinn. Í dag er ég sjálfstæðari og ekki jafn vanvirk og ég var. Mætti þó alveg vera virkari, það er ekki það. En ég er heilt yfir ánægðari með lífið núna.“

„Ég er ekki eins ein með veikindi mín og erfiðleika og áður. Ég skammast mín ekki lengur fyrir veikindi mín. Ég hef fundið stuðning í samskiptum við jafningja sem eru með geðræna sjúkdóma eins og ég. Ég held að ég eigi framtíð þrátt fyrir veikindi sem setja mér stíf mörk. Ég held ég megi meira en ég hélt ég mætti áður, eins og að hafa væntingar, nú hef ég væntingar.“

„Lífið er auðveldara og ég einangra mig ekki eins og ég gerði, svara alltaf síma og fer til dyra t.d.“

„Á auðveldara með að umgangast fólk og takast á við kvíðann.“

„Maðurinn er í tengslum við fólk sem hann þekkir og treystir - sem gerir hann rólegri og afslappaðri þegar mest bjátar á. Áður vorum það bara við nánasta fjölskyldan (foreldrar og systir og bróðir) sem hann þurfti að leita til eða „kvabba“ á.“

„Það sem ég hef staðið fyrir er verulega mikið betra.“

„Hafa breyst mikið. Mér gengur vel í skóla og bý með yndislegum manni og ég er alveg hætt á þunglyndis- og kvíðalyfjum.“



„Mín lífsgæði hafa ekki breyst. Ég hef orðið fyrir vonbrigðum með að eftir að sonur minn hætti að mæta hjá Hugarafli er hann að mestu úr tengslum við Hugarafli, með einni undantekningu þó. Hann á þó aðra vini en fær ekki þá aðstoð sem hann þarf. Starfsfólk gefst oft upp á langveikum sjúklingum sem eru ekki alltaf tilbúnir að þiggja þjónustu. Það væri hægt að tala þá meira til.“

„Lít öðruvísi á hlutina heldur en ég gerði“

„Ég hef öðlast öryggi og skilning sem ég hafði ekki áður.“

„Lífsgæðin mín eru orðin mun betri. Ég tel það samt fyrst og fremst tengjast vinnu með mínar eigin hugsanir og að ég hafi byrjað á Rítalíni á sínum tíma og minnkað önnur lyf. Rítalín var samt bara sett inn sem „last resort“ þar sem ekkert annað virtist virka og því var ákveðið að sjá hvort það hjálpaði. Það gaf mér meiri kraft til að takast á við daginn og sjúkdóminn minn, ég náði betri tókum á þráhyggjunni og áráttunni minni og næ að hafa stjórn á henni í dag, þó það sé barátta á hverjum degi. Í raun það eina sem virkar fyrir mig er að hunsu hugsanirnar sem ég gat ekki áður og er samt oft erfitt, að sjálfsögðu.“

„Meiri jákvæðni, tala um vandamálin í staðin fyrir að velta mér upp úr þeim í einrúmi, búin að gifta mig og eignast barn“

„Ég er kraftmeiri og get sinnt sjálfri mér og fjölskyldunni betur. Hef einnig meiri trú á eigin getu.“

„Jákvæðni og bjartsýni aukist. Tek betur á vandamálunum sem koma upp. Ræði hlutina við maka og mína nánustu, tjái mig meira. Á æðislegt líf, á yndislegt barn og annað á leiðinni, frábæran og góðan mann, á mína eigin íbúð, á minn bíl og get séð um mig sjálf án aðstoð frá öðrum.“

„Á auðveldara að fóta mig í lífinu og takast á við vandamál“

„Lífsgæði mín hafa versnað til muna sem og andleg heilsa mín, hvort það tengist Hugarafli, get ég ekki sagt um! Ég taldi mig vera að ræða við sálfræðing í viðtölunum, hefði átt að skynja að svo væri ekki.“

„Mun opnari félagslega, fordómar hjá mér gagnvart mínum geðröskunum farnar sem er mikið frelsi. Sjálfstrust og sjálfsvirðing aukist hjá mér.“

„Betri samskipti við aðra.“

„Aukin orka og einkenni þunglyndis minni.“

„Hef meiri áhuga á lífinu og er ánægðari með sjálfa mig.“

„Er orðinn virkari.“

„Ég er aðstandandi. Þar sem lífsgæði sonar míns, sem nýtir sér þjónustu Geðheilsu-Eftirfylgdar-

Hugarafli, hafa aukist verulega hefur lífsánægja mín aukist með betri heilsu hans og styrks. Svo einfalt er það!“

„Ég get fengið að vera ég án þess að vera dæmdur „geð-““

„Með bata fylgir aukið sjálfstraust, að geta verið í kringum annað fólk án kvíða og óöryggis og geta þannig notið þess að vera innan um fjölskyldu og vini. Að verða virk í samfélaginu á nýjan leik eru mikil lífsgæði. Og svo auðvitað það augljósa að fara á ný út á vinnumarkaðinn og í nám.“

„Ég hef komist nokkurn veginn til fullrar heilsu en ég þakka það fyrst og fremst vinnu í 12 spora samtökum þótt vafalaust hafi Geðheilsa/Hugarafli átt talsverðan þátt í að koma mér upp úr verstu lægðinni á sínum tíma.“

„Öðlaðist betri heilsu og sjálfstraust.“

„Mér líður betur og átta mig betur á sjálfri mér, og það hefur jákvæðari áhrif á líf mitt og þeirra sem eru nálægir mér.“

„Duglegri í líkamlegri hreyfingu og að passa upp á sjálfa mig, bera ábyrgð á sjálfri mér og minni heilsu.“

„Viðtölin hjálpuðu mér að komast á rétta braut.“

„Aukist.“

„Drengurinn minn sem var veikur er dáinn (tók líf sitt). Hann var inni á deild 33 C, á Kleppspítala og sótti jafningjafundi hjá Hugarafli. Í framhaldi af því hefur Hugarafli veitt mér meðferð, Ný Dögun veitt mér áfallahjálp og ég hef sótt tíma hjá sálfræðingi utan heilbrigðiskerfisins.“

„Þjónusta Geðheilsu-Eftirfylgdar hjálpaði mikið til við að ég skuli áfram vera í vinnu (á vinnumarkaði). Þegar ég leitði til G-E var ég í vinnu og er enn hjá sama fyrirtæki. Það hefði hinsvegar hugsanlega breyst til verri vegar ef ég hefði ekki notið þjónustu G-E.“

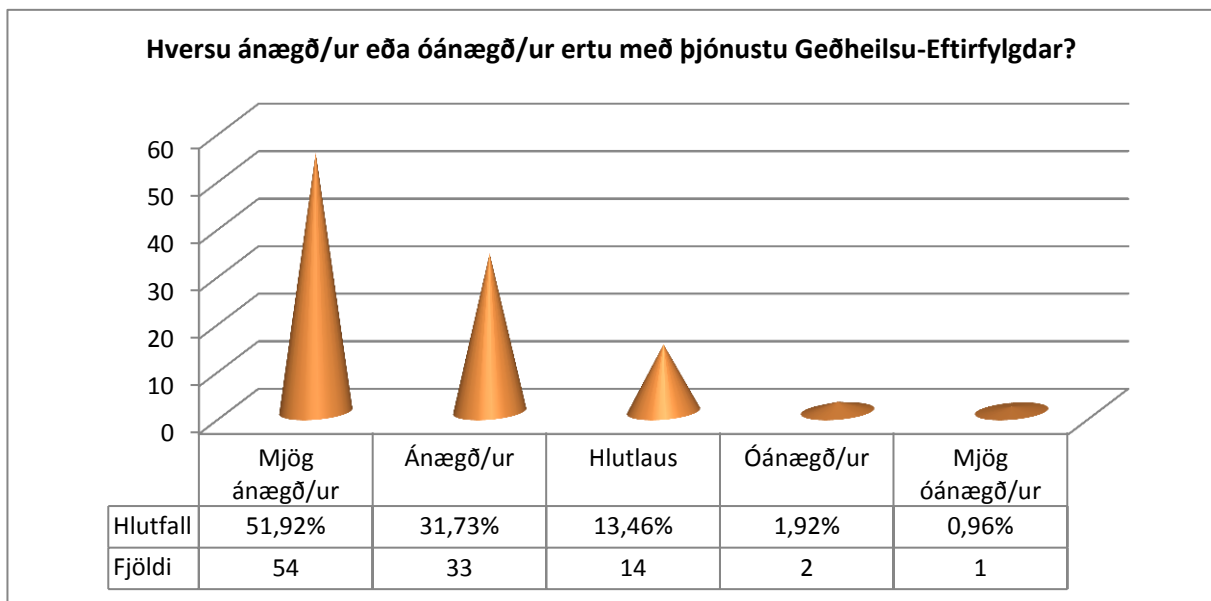
„Hreyfi mig meira, breytt mataræði, aukin meðvitund varðandi sjálfa mig. Meðvitund varðandi að setja mörk mér/og virða mörk annarra (betri samskipti almennt), sjálfsvirðingin betri, markmið til lífsins skýrari, betri einbeiting.“

„Meiri virkni þó ótrúlega lítil séu skrefin. Meiri bjartsýni, og meiri kraftur bara almennt, en vandamálið hefur verið að ég hef alls ekki nýtt mér sjálf þjónustuna nándar nærri nógu vel. En það stendur til að bæta það.“

„Betra samband við fjölskylduna. Minni kvíði.“

24.

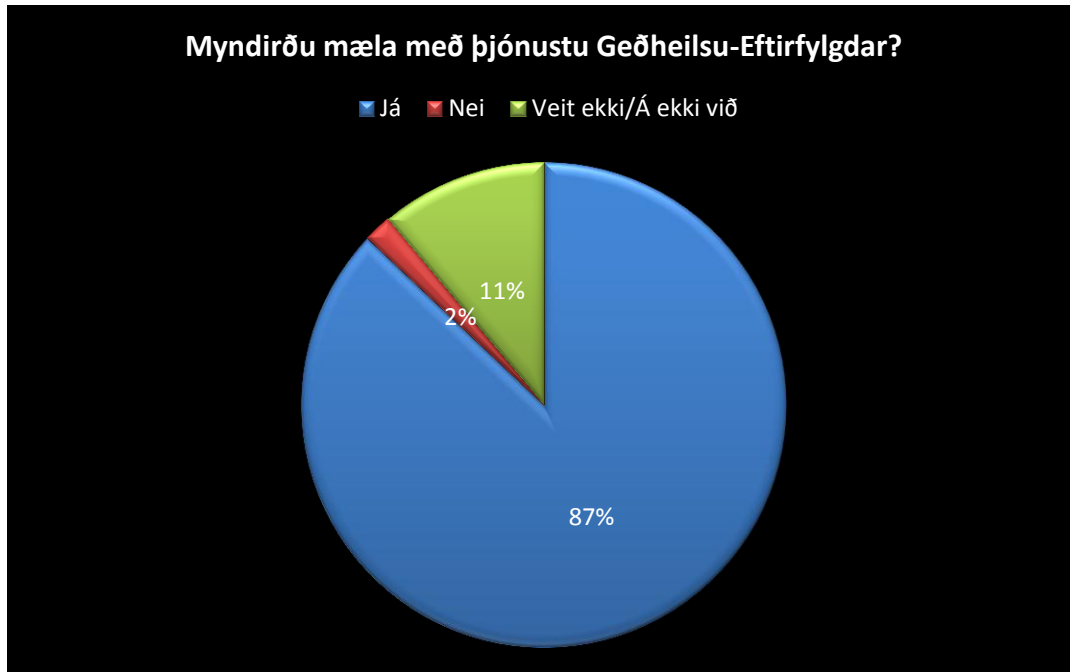
Hversu ánægð/ur eða óánægð/ur ertu með þjónustu Geðheilsu-Eftirfylgdar?	Fjöldi	Hlutfall
Mjög ánægð/ur	54	51,92%
Ánægð/ur	33	31,73%
Hlutlaus	14	13,46%
Óánægð/ur	2	1,92%
Mjög óánægð/ur	1	0,96%
Alls	<b>104</b>	<b>100,00%</b>



Mynd 8: Hér sést að yfirgnæfandi meirihluti svarenda, eða rúmlega 83%, eru ánægðir og mjög ánægðir með þjónustuna, en einungis tæp 3% eru óánægð. Rúmlega 13 % eru hlutlaus.

25.

Myndirðu mæla með þjónustu Geðheilsu-Eftirfylgdar?	Fjöldi	Hlutfall
Já	94	87,04%
Nei	2	1,85%
Veit ekki/Á ekki við	12	11,11%
Alls	<b>108</b>	<b>100,00%</b>



Mynd 9: 87% svarenda segjast myndu mæla með þjónustu Geðheilsu-Eftirfylgdar.

## 26.

### Viltu segja nánar frá reynslu þinni af Geðheilsu-Eftirfylgd?

„Ég kom inn í Hugarafli í október 2010. Ég fékk strax mikinn skilning og stuðning. Vegna batamótelsins og valdeflingarinnar er ég að ná að vera í skóla og fá góðar einkunnir í fyrsta skipti á minni ævi. Ég er orðin virkari í lífinu sinni börnum og heimili mikið betur. Einfaldlega takk Hugarafli fyrir að vera til. :)“

„Kynnist Hugarafli fyrir rúmu ári og á þessu ári hefur líf mitt gjörbreyst til hins betra, nú á ég líf.“

„Ég hef fengið mjög mikla hjálp í Hugarafli við að fá upplýsingar um hvert ég á að snúa mér í sambandi við mál sem tengjast „kerfinu“ (félagsmálastofnun, sjúkradagpeningar, endurhæfingalífeyri ofl.) sem ég fékk ekki neinstaðar annarstaðar. Ég var mjög ósátt við upplýsingaleysi hjá félagsmálastofnun og vinnumálastofnun.“

„Þegar ég byrjaði í viðtölum hjá Geðheilsu-Eftirfylgd var ég óvirk í lífinu og var mjög mikið ein. Iðjuþjálfinn minn hjá Geðheilsu-Eftirfylgd hvatti mig til að taka þátt í Hugarafli sem hjálpaði mér mikið til að komast út úr skelinni og hitta fólk og þegar ég var tilbúin líka til að tala við eða fyrir framan fólk. Þetta hefur hjálpað mér mikið og í dag er ég virkur í Hugarafli og Unghugum og nýti mér enn viðtöl hjá iðjuþjálfanum mínum sem hefur hjálpað mér mikið með virkni, sjálfsálit og erfiðar

hugsanir.“

„Kom inn af götunni ef svo skal segja. Fannst allar dyr vera mér lokaðar og hvergi hjálp að fá. Fékk þá hjálp sem ég þurfti strax og vil meina að það sé mín lífsbjörg.“

„Takk fyrir mig :D“

„Ég frétti af þessari þjónustu í gegnum vinkonu mína sem er félagsráðgjafi. Hafði aldrei heyrt á þessa þjónustu minnst áður. Við höfðum farið nokkrum sinnum inn á bráðamóttöku geðdeildar þar sem við fengum enga lausn og þar var aldrei talað um þessa þjónustu við okkur.“

„Það er frábært fólk þar, bæði notendur og starfsfólk.“

„Fræðslu hefur verið ábótavant en er að aukast. Fagfólk er of upptekið. Þessi þjónusta skiptir sköpum í málefnum geðfatlaðra. Þetta getur tekið langan tíma en er allt að byrja. Mikilvægt að fræðsla sé til staðar til að eyða fordómum.“

„Fékk viðtalsmeðferð hjá sálfræðingi á vegum Hugarafis sem hjálpaði mér að vinna í þeim vanda sem ég var í. Viðtalstímar voru vikulega til að byrja með en þeim fækkaði þegar árangur varð sýnilegur. Er í heildina séð ánægður með þá þjónustu sem ég hef fengið að njóta góðs af.“

„Ég vil mest þakka Auði Axelsdóttur iðjuþjálfu þann árangur sem ég hef náð. Ég var í viðtölum hjá henni 2008-2009 og mér hefur gengið vel síðan.“

„Góður vettvangur fyrir aðstandendur.“

„Ég hef verið í persónulegum viðtölum hjá Auði. Frábær kona, nærgætin og mjög hæf.“

„Þarf að virkja eldhús meira.“

„Ef til vill höfðum við of miklar væntingar sem brugðust eða að starfsemin nýttist okkur ekki.“

„Hef aðeins nýtt mér þjónustu sem aðstandandi.“

„Ég byrjaði að fara til Auðar og hún kom mér í viðtöl hjá sálfræðingi félagsins og í hóp aðstanda sem áttu við svipað verkefni að vinna þ.e.a.s. barnið mitt var orðið veikt á geði og ég var orðin ráðþrota,og vissi ekki hvert ég ætti að leita,góð vinkona benti mér á Hugarafli og þangað var ég velkomin. Auður stóð mér við hlið allann tímann og aðstoðaði mig við að finna réttu leiðina að koma barninu mínu undir læknishendur sem fór farsællega. Hér er ég að tala um 'barn' sem er orðið sjálfráða og neitaði aðstoð svo það þurfti að svipta það frelsinu til að leggja það inn á geðdeild. barnið mitt virðist vera komið yfir þetta en fer alltaf reglulega til geðlæknisins sem heldur utan um þess mál,en ég fékk að vera í Hugarafli og læra af því að hlusta á aðra foreldra segja sögu sína og ég að segja mína þangað til ég var

orðin óttalaus við utanaðkomandi álit á aðstæðum barnsins mins.“

„Þessi skipti sem ég kom í viðtal var tekið yndislega vel á móti mér og viðtölin voru mjög góð og uppbyggileg fyrir mig sem aðstandanda, gáfu mér styrk.“

„Ég var töluvert brotin og þunglynd í byrjun þegar ég kom til ykkar. Ég gekk í gegnum mjög erfiðan tíma samhliða komum mínum í Hugarafli. Haukur var minn sálfræðingur og studdi mig mjög vel. Ég var hjá honum að meðaltali einu sinni í viku um nokkurra mánaða skeið. Á tímabili kom þáverandi eiginmaður minn líka í viðtöl til Hauks en við áttum í erfiðleikum í hjónabandinu. Það var gott að tala við Hauk og hann hjálpaði mikið. Fór með mér í rauninni í gegnum skilnaðinn og aðeins áfram. Mér leið miklu betur við að fá þessi viðtöl. Ég hefði ekki boðið í það að hafa ekki haft Hauk mér til halds og trausts á þessu tímabili í lífi mínu. Ég þakka bara innilega fyrir mig.“

„Sá stuðningur sem ég fékk var mikilvægur hluti þess ramma sem hélt utan um mig - aðrir í rammanum voru geðlæknirinn minn, stuðningur heim frá Velferðarsviði RVK, heimilishjálp. Nú hef ég bara geðlækni, og námsráðgjafa sem haldin er fordómum en er samt ágætis manneskja - og ég finn hversu mikið ég hef misst . . . en ég hef engan stuðning lengur frá Hugarafli og missirinn er mikill. Ráðgjafinn minn í Hugarafli hætti í vor. [Þórhildur Sveinsdóttir lét af störfum í maí 2012]“

„Þetta hefur hjálpað mér ótrúlega mikið, aukið sjálfstraust. [Ég hef haft] minnimátarkend vegna lesblindu og skrifblindu þannig að ég þori að tjá mig án þess að halda að ég sé svo heimsk og vitlaus að og ég eigi tilverurétt eins og annað fólk.“

„Þar sem ég er móðir sjúklings/skjólstæðings Geðheilsa-Eftirfylgdar hlýt ég að lýsa yfir ánægju minni með störf þess eða þeirra sem eru í geðteymi sonar míns. Þ.e.a.s. bæði fyrir okkar hönd - fjölskyldunnar - og líka fyrir hönd sonarins. Þessi stuðningur og hjálpar er okkur mjög mikilvægur og léttir mjög af okkur sífelldum áhyggjum okkar. Við erum afar þakklát fyrir geðteymið.“

„Þjónusta Hugarafls var góð svo langt sem hún náði.“

„Ég er aðstandandi og hef talað við starfsmenn Hugarafls og farið á ráðstefnu og fundi sem Hugarafli hefur haldið, þegar erlendir fyrirlesarar hafa komið til landsins. Ég var í aðstandendahópi Hugarafls um tíma. Veit ekki af hverju ég fæ það um þátttöku í könnuninni úr því að hún er ekki um Hugarafli heldur Geðheilsu-Eftirfylgd. Veit ekki nákvæmlega hvernig starfsfólk þessara tveggja skipta með sér störfum. Reynsla mín af Hugarafli er góð, sonur minn var þar um langt skeið og var virkur talsverðan tíma. Mér finnst þó að hann hafi þar orðið fyrir þeim áhrifum að geðlyf séu stórhættuleg (sem þau vissulega eru stundum, eða aukaverkanir af þeim) en hann taldi sig um tíma geta valið úr sjálfur - hvaða lyf hann tók. Virðist þó vera komin á heldur betra ról með þetta í samvinnu við geðlækni (sem hann nær þó

sjaldan í, af því að læknirinn er iðulega í útlöndum). Held að þessi áhrif á son minn hafi frekar komið frá einstaklingi í Hugarafli en frá starfsmönnum. Finnst þó starfsmenn þar hlaupa hratt yfir að sumir einstaklingar með geðsjúkdóm verða því miður að taka ákveðin lyf. A.m.k. ennþá. Það er meira um gagnrýni á geðlyf t.d. í fyrirlesturum. Þessi gagnrýni fer misjafnlega í geðsjúkt fólk. Mér finnst einnig að of lítið samband sé haft við aðstandendur geðsjúkra sem eru lögráða. Samvinna þyrfti að vera mun meiri. Þá er ég að tala um geðteymi sem er á vegum Reykjavíkurborgar.“

„Ekki frá neinu að segja var í samskiptum við eina manneskju og aðeins hana eina í gegnum mörg ár, kannske hefur ekkert gengið vegna þess hve einangruð og afskipt ég er frá samskiptum við fólk þ.m.t. fjölskyldu sem vill ekkert af mér vita, en þessi manneskja reyndi það sem hún gat og við náðum vel saman en það fór aldrei út yfir okkar samskipti!“

„Fæ góða þjónustu það er tekið mið af því sem maður segir. Gott starfsfólk sem að vinnur þarna og maður fær mikla hvatningu.“

„Mér finnst ég vera heppinn að hafa fengið að kynnast þessari þjónustu.“

„Ég tel að Hugarafli hafi hjálpað mér á minni leið að bata (þó ég veit ég muni aldrei verða „læknaður“ enda mun þessi djöfull ávallt fylgja mér), að því leiti að gefa mér stuðning, halda fjölskyldufund til þess að reyna að minnka fordóma innan fjölskyldunnar og auka skilning. Ég er mjög ánægður með Hugarafli og þeirra þjónustu, þó svo hún hafi kannski ekki haft úrslitaáhrif fyrir mig þá hjálpaði hún mér mjög mikið á erfiðum tímum. Þegar ég tala um Hugarafli þá er ég að tala um Geðheilsu-Eftirfylgd þjónustuna sem boðið er upp á en ekki samtökin sem heild.“

„Mikilvægast finnst mér að þjónustan er persónuleg og veitt af umhyggju og virðingu fyrir skjólstæðingnum. Sveigjanleikinn gerir það að verkum að maður fær aðstoð eftir þörfum og þar sem maður þarf á henni að halda og tel ég það hafa hjálpað mér ómetanlega gegnum erfið tímabil og komið í veg fyrir að ég gæfist upp og þyrfti að leggjast inn á sjúkrahús eða missti tókin á þeim verkefnum/skyldum sem ég þyrfti að sinna.“

„Kom í viðtal til Þórhildar fyrst út af því að maðurinn minn var með síendurtekin kvíðaköst í upphafi sambandsins okkar og ég þyrfti aðstoð til að geta staðið upprétt honum við hlið. Viðtölin beintust svo að mér og fór ég í mikla sjálfsvinnu sem fór frá því að geta ekki tekið upp síman og hringt 1 símtal og miklum félagskvíða/færni í það að ég kláraði nám og stóð uppi fyrir sjálfri mér og hef nú meira sjálfstraust og lífsgleði. Þórhildur hjálpaði mér að vinna sjálf í sjálfri mér og með ótrúlegri færni og tækni tókst henni að gera frábæra hluti. Er henni mjög þakklát fyrir hennar persónulegu og góðu þjónustu sem hún veitti mér þegar ég átti erfitt fyrir.“

„Mjög góð þjónusta fyrir aðstandendur :-).“

„Frábært starfsfólk með mikinn metnað sem mætir manni á jafningjagrundvelli, virðing sem maður fær og myndast þá mikið traust sem er grundvöllur fyrir því að ná árangri að átt að bata.“

„Mér finnst MJÖG mikilvægt að Geðheilsa-Eftirfylgd sé hluti af heilsugæsluþjónustu höfuðborgarsvæðisins. Það skapar þessi formlegu tengsl og stöðu í heilbrigðiskerfinu sem er svo nauðsynleg! Það að notandanum er mætt þar sem hann er hverju sinni er svo mikilvægt. Engin pressa sett á notandann (gott) en honum fylgst með honum og tekið á málum með festu þegar þess þarf (enn betra). Hjartahlýjan sem á lögheimili hjá Geðheilsu-Eftirfylgd-Hugarafli skiptir öllu máli. Takk fyrir þetta allt og miklu, miklu meira.“

„Frábært starf hjá hópi fólks sem leggur sig fram við að bæta líf annarra.“

„Þórhildur Sveinsdóttir hefur reynst mér rosalega vel sem iðjuþjálfari og gott fólk í Hugarafli hefur gefið mér sjálfstraust á ný.“

„Nei, get það ekki, en mér líður vel að mæta í Hugarafli á fundi þegar ég get.“

„Mín reynsla var sú að eftir langa þrautagöngu innan geðheilbrigðiskerfisins þar sem ég virtist hvorki vera nægilega lasin til þess að fá hjálp en of lasin til þess að vera heilbrigð, var það hjá Geðheilsu-Eftirfylgd sem mér var tekið opnum örmum, með virðingu og hlýju. Þar var hlustað á mína rödd, þarfir, drauma og langanir, sem var ný upplifun eftir samskipti við annað fagfólk. Þar er einna helst virðingin, hlýjan og trúin á mig og mína möguleika til að ná bata sem voru grundvallaratriðin til þess að ég fór að öðlast þá trú sjálf. Ég hef bent mörgum öðrum á þessa þjónustu og aðstoðað marga við að komast í samband og alltaf hefur verið tekið opnum örmum á móti þeim einstaklingum þó misjafnt er hve lengi eða hvort viðkomandi hafi getað nýtt sér það. Það er dýrmætt.“

„Þjónusta Geðheilsu/Hugarafils er ákaflega mikilvæg þegar hendi sleppir af meðferð (í mínu tilfalli á Reykjalundi). Þá var ég verulega í lausu lofti og Hugarafli var mér akkeri. Hins vegar hefur vinnan í 12 spora samtökum reynst mér það allra besta til að ná andlegum bata og mér finnst ekki nægilega bent á slíka vinnu innan heilbrigðiskerfisins. Heilbrigðiskerfið virðist ekki líta á slíka vinnu sem úrræði enda er það kannski ekki von þar sem um ákveðna „innprentun“ gilda (trú á „æðri mátt“) er grundvallaratriði í þeim samtökum og slíkt á sennilega ekki upp á pallborðið hjá hinu opinbera. Þau henta því örugglega ekki öllum en mér fyndist ekkert að því að heilbrigðisstarfsfólk benti á slík samtök sem einn valkost af mörgum. Fólk hefur þá kost á að kíkja á hvort það hentar því eða ekki. Ég hafði aldrei leitt hugann að slíku starfi áður en ég datt inn í það af tilviljun en það hefur gert mér miklu meira gagn á tveimur árum en viðtöl hjá sálfræðingum og geðlæknum + lyfjameðferð af og til í um 20 ár þar á undan! Kannski var ég bara ekki tilbúin fyrir til að horfast í augu við vandamál mín og gera eitthvað



róttækt í mínum málum (en ég er matarfékill og hafði aldrei litið á mig sem slíkan - ég borðaði bara of mikið!! - ég hafði aldrei leitt hugann að fíknarhugtakinu hvað mat varðaði ). Ég veit því ekki hvort ég hefði farið í 12 spora samtök á þeim tíma - með allan minn hroka ábakinu! Með bestu þökkum samt fyrir hlut Hugarafls. Hann var mér mikilvægt akkeri þegar ég hafði ekkert annað á sínum tíma.“

„Kynntist góðu fólki og sérstaklega góðum leiðbeinanda sem fylgdi mér.“

„Ég er mjög ánægð með þjónustuna. Er öll önnur eftir að hafa kynnst henni og þegar ég byrjaði í Hugarafli í janúar 2009 var ég ekki mjög brött. Núna líður mér yfirleitt vel og er búin að taka inn hugmyndafræðina sem ég nýti mér. Ég passa upp á sjálfa mig og passa að vera ekki meðvirk. Gullkornin eru að gæta að sinni heilsu því það gerir það enginn annar eins vel og maður sjálfur.“

„Þjónustan fannst mér ágæt til að byrja með en síðan fannst mér hún ekki henta mér og fannst mér meðferðaraðilinn í raun ekki ganga nógu hreint til verks með að byrja að vinna í mínum málum með mér. Mikið talað í kringum hlutina en ekki tekið á málunum af fullum þunga sem gert var síðar af öðrum meðferðaraðila sem hentaði mér betur.“

„Þetta var góð leið fyrir mig til að átta mig á því hvað ég þyrfti að gera í þeim vandamálum sem ég átti við að stríða.“

„Einhverja hluta vegna nýttist þjónustan drengnum mínum ekki. Hann þurfti meira utanumhald og stuðning á SÍNUM FORSENDUM. Mér fannst hann eiga að passa inn í ákveðið meðferðarmódel sem gekk ekki upp. Frekar þurfti hann aðstoð/meðferð í þeim aðstæðum sem hann var í hverju sinni. Auðvitað veit ég að hann var stundum erfiður/óhlyðinn þegar hann vildi ekki gera eitthvað sem honum var ætlað. En þá var hann yfirleitt að gera öðrum til hæfis, því hann var með afbrigðum ljúfur og góður drengur. Ég hefði viljað að í öllu veikindaferlinu, að einhver hefði náð til hans sem hefði leitt hann í öllu ferlinu. Þá hefði hann kannski séð tilgang með lífinu. Hann sagði mér að enginn gæti hjálpað sér.“

„Svolítið óþægilegt að vera búinn að mynda persónuleg tengsl eins og spurningar 12-15 fjalla um og þurfa að byrja upp á nýtt vegna starfsmanna breytinga hjá G-E. Svar við spuringu 8 er Já þó að það sé sama svar við spuringu 6 og 7, ástæðan er sú að hjá mér snérist þetta um að halda virkinni og detta ekki út af vinnumarkaði, ef ég hefði ekki notið þjónustu G-E er líklegt að virknin hefði minkað, þannig að virknin breyttist við nokun þjónustunar.“

„Ætli ég geti ekki sagt að ég væri mjög líklega ekki á þeim stað sem ég er í dag, ef ég hefði ekki sótt þjónustuna hjá Geðheilsu-Eftirfylgd. Það besta við þjónustuna er valdeflingin, að ég hef fengið tækifæri til að ná bata algjörlega á mínum forsendum. Fyrst fannst mér erfitt að nýta þjónustuna þar, en smátt og smátt fór ég að opna mig og sýna sjálfri mér umburðarlyndi, fór að mæta meira. Strax eftir fyrstu vikuna, fór ég að finna aftur tilganginn með lífinu og geta verið róleg heima hjá mér á kvöldin,

þar sem ég var búin að vera einangruð heima í einhverjar vikur.“

„Ég og systir mín fórum í nokkur viðtöl hjá ráðgjafa (og munum fara í fleiri). Við áttum orðið soldið erfitt með samskipti og samkiptavesen á milli allra í fjölskyldunni var farið að hafa mikil áhrif á okkur og okkar samband. Í viðtölunum náðum við að tala saman með ráðgjafa og það var auðveldara að segja erfiða hluti og taka þeim. Samband okkar styrktist og við fengum líka hjálp við að takast á við samskipti okkar við nánustu fjölskylduna. Það var auðvelt að skipulegga tímahittinga og þjónustan var frí, sem var frábært og nauðsynlegt fyrir okkur því við höfum hvorug efni á meðferð annars staðar. Mjög notalegt og þægilegt andrúmsloft.“

## Umsögn frá aðstandanda

Ég man ekki nákvæmlega hvenær það gerðist að við sem alltaf höfðum verið foreldrar sonar okkar verðum „aðstandendur“ hans. Líklega vorum við ávörpuð þannig nokkru eftir að hann veiktist.

Það verður alltaf erfitt að rifja upp þetta tímabil sorgar, sjálfásökunar og úrræðaleysis.

Litlar (engar í okkar tilfelli) upplýsingar var að fá um stuðning eða fræðslu. Við þekktum engan sem hafði reynslu af andlegum veikindum sinna nánustu. Seinna áttuðum við okkur á því að þessi veikindi talaði fólk ekki um. Það var á þessum tíma sem við rákumst á litla auglýsingu: Aðstandendum geðsjúkra var boðið að koma á fund og tala um mál sín og sinna.

Þarna hófust kynni okkar af hugmyndafræði, faglegri þekkingu og einlægum áhuga Auðar Axelsdóttur í brautryðjendastarfi sínu með aðstandendum. Það sem einkum einkenndi starfið var virðing, samkennd og innsæi. Orð eins og „von“ sem mörg okkar voru búin að gleyma öðlaðist aftur merkingu. Og það var hlusta á hvað fólk var að segja. Smátt og smátt fórum við að tala um sorg okkar og úrræðaleysi, kannski í fyrsta sinn.

Nú hefur þessi hugmyndafræði fengið að blómstra í Hugarafli, er sýnileg í þjóðfélaginu og skilar sér í verki.

Hópurinn sem naut góðs af aðstandendastarfinu fyrstu árin hefur vissulega farið í ýmsar áttir, nýir komið í staðinn. Nokkrir bundust traustum böndum og hittast af og til enn í dag.

Aðstæður breytast. Ég verð aðstandandi sonar míns á meðan getan leyfir.

Reglubundnum heimsóknum í Hugafafi hefur fækkað, en ég leita ennþá eftir stuðningi, hagnýtum og faglegum upplýsingum og ráðgjöf. Ég fæ að létta á hjarta mínu og veit að á mig er hlustað.

Fyrir allt þetta er ég innilega þakklát.

-Ásdís Gísladóttir

## Niðurstöður

Samkvæmt þeim svörum sem gefin voru upp við þessa könnun má sjá að starfið sem fram fer hjá Geðheilsu-Eftirfylgd er að skila árangri. Sjá má í svörum sem fólk hefur skrifað að margir hafa skilað sér aftur út í þjóðfélagið, annað hvort til vinnu eða í skóla.

Almenn ánægja virðist vera með þjónustuna, fólk er jákvætt út í starf miðstöðvarinnar og starfsfólk þess. Persónuleg þjónusta með jafningjagrundvöll að leiðarljósi eins og Geðheilsa-Eftirfylgd sinnir virðist gagnast fólki vel, þar tekið er á málum á persónulegum grundvelli og fólki hjálpað við að finna eigin leiðir í átt að bata. Eins má áætla að starfsfólki stöðvarinnar takist að mæta einstaklingum og fjölskyldum á persónulegan hátt með valdeflinguna og batamódelið að leiðarljósi.

Ljóst er að starfsemi Geðheilsu-Eftirfylgdar sinnir mikilvægu hlutverki í lífi margra sem þangað hafa leitað og er árgangur og ánægja notenda greinilegur eins og sjá má af þessari könnun. Það er mikilvægt að starfi sem þessu sé gert hærra undir höfði, því sé gefið tækifæri og stuðning til að aukast og vaxa. Fullyrða má að það sem sett er í slíkt starf skili sér margfalt til baka út í samfélagið aftur. Með hverjum einstaklingi sem nær aftur heilsu, hættir á örorku eða öðrum lífeyri, sparast samfélaginu þar stórfé á ári hverju, sem og glæðir á ný líf og umhverfi þess einstaklings og bætir mögulega einnig hag og líðan þeirra sem að honum standa.

Starf Geðheilsu-Eftirfylgdar er jákvætt og auðgandi fyrir samfélagið, þar sem tekið er á erfiðum málum fólks sem oft telur sig komið vera á endastöð í sínum veikindum. Fólk sem upplifir slík veikindi þarf að fá hvatningu, stuðning og skilning í baráttu sinni og virkja þarf getu þess til að rísa sjálft upp úr hlutverki sjúklingsins og vinna í eigin málum. Hjá Geðheilsu-Eftirfylgd hafa margir fengið slíka aðstoð og hefur vegnað vel í baráttu sinni við geðraskanir og vanlíðan og farnast vel í bata sínum.

Starfsemi Geðheilsu-Eftirfylgdar er einstök hér á landi, þar sem teymi fagfólks vinnur náið með notendum í Hugarafli undir merkjum valdeflingar og jafningjastefnu. Ávinningurinn sem hér hlýst er ómetanlegur fyrir alla aðila, þar sem innsýn notenda og reynsla er verðmæt auðlind og jafningjanálgun fagfólksins veitir notendum oft það öryggi sem þarf til að opna sig og ræða erfiða lífeyrslu.

Með greinilegum jákvæðum niðurstöðum úr könnun þessari mætti mæla með því að fleiri stofnanir störfuðu eins og tækju sér starf miðstöðvarinnar til fyrirmyndar.

