

„Teljum það ótvíræðan árangur ef einhver áttar sig á því að vandi hans er viðráðanlegur og hægt að sækja sér hjálp,“ segir Steinn Halldórsson formaður Hugrúnar.



# Ótvíræð þörf fyrir fræðslu

Segir Steinn Halldórsson formaður geðfræðslufélagsins Hugrúnar

■ ■ ■ Hávar Sigurjónsson

„Hugrún er geðfræðslufélag nema í heilbrigðisvísindum við Háskóla Íslands og er byggt á sömu hugmyndafræði og kynfræðslufélagið Ástráður sem læknanemar hafa starfrækt um nokkurra ára skeið,“ segir Steinn Halldórsson læknanemi á 6. ári og formaður Hugrúnar.

Steinn segir að fræðslan sé ætluð framhaldsskólanemum og fari fram með þeim hætti að tveir fulltrúar Hugrúnar fara í framhaldsskólana með fyrirlestur og umræður um efnið í kjölfarið. „Við leggjum aðaláhersluna á þennan hóp til að byrja með en í stefnuyfirlýsingu Hugrúnar segir að markmið félagsins sé að fræða ungt fólk á Íslandi um geðsjúkdóma og geðheilbrigði. Markmiðið er í rauninni tvíþætt; að draga úr fordómum gagnvart geðsjúkdómum og geðfötludum og að fræða um geðrækt því margt ungt fólk sem glímir

við geðræn vandamál áttar sig ekki á því og leitar sér því ekki viðeigandi aðstoðar.“

## Fyrirlestrar og umræður í framhaldsskólum

Steinn segir að í vetur fari fulltrúar Hugrúnar og fræði og ræði við nemendur fyrsta bekkjar framhaldsskólanna. „Við reynum að fara í alla framhaldsskólana á Stór-Reykjavíkursvæðinu og einnig þá sem eru í sveitarfélögum í kring, eins og Selfoss og Akranes. Við erum nýbúin að fara austur á Egilsstaði og erum tilbúin að fara hvert á land sem er ef skólarnir taka þátt í kostnaði við ferðirnar. Fyrirkomulag heimsóknanna er með þeim hætti að fyrirlesararnir fara í gegnum ákveðið efni, ákveðna fræðslu en mikilvægasti þátturinn felst í umræðunum sem fylgja í kjölfarið og þar kemur mjög skýrt í ljós hvað þörfin fyrir þessa fræðslu er mikil. Krakkarnir spyrja mikið um

einkenni kvíða og þunglyndis og við reynum að svara spurningum eins og: eru allir sem finna fyrir depurð þunglyndir? Eða eru allir sem eru stressaðir fyrir próf með kvíðasjúkdóm? Tilgangurinn er að fá þau til að velta fyrir sér að andleg líðan getur verið góð eða slæm eftir atvikum og stundum sjúkleg og stundum ekki, til dæmis geta verið eðlilegar ástæður fyrir tímabundinni depurð en það er ekki eðlilegt að vera dapur langtímum saman og finnast lífið alltaf ömurlegt. Megináhersla okkar er á kvíða og þunglyndi en við komum einnig inn á geðhvarfasýki, átröskun og fíknisjúkdóma en þekking krakkanna á þessum sjúkdómum er skiljanlega fremur takmörkuð.“

Steinn segir reynsluna í haust af fyrirlestrunum og undirtektum krakkanna vera mjög góða. „Það hefur eiginlega komið okkur á óvart hversu tilbúnir krakkarnir eru til að tjá sig um persónuleg mál og



Guðrún Karlsdóttir og Arna Ýr Karelsdóttir læknanemar á 1. ári flytja Hugrúnarfyrirlestur í Borgarholtsskóla.

segja óhikað frá því að einhver í fjölskyldu þeirra hafi glímt við geðsjúkdóm. Þau hafa líka komið til okkar eftir fyrirlesturinn og viljað fá nánari skýringar eða leiðbeiningar. Okkar hlutverk er að sjálfsögðu ekki að veita einstaklingum ráðgjöf en við getum bent á hvaða leiðir eru færar og teljum það ótvíræðan árangur ef einhver áttar sig á því að vandi hans er viðráðanlegur og hægt að sækja sér hjálp.“

### Mikilvægt að huga að andlegri heilsu

Embætti landlæknis stóð að svipuðu fræðsluáttaki fyrir nokkrum árum og bauð upp á svörunarþjónustu í kjölfarið þar sem hægt var að senda inn fyrirspurnir á tölvupósti. „Við höfum hugsað okkur að bjóða upp á sams konar þjónustu og erum að setja upp heimasíðu með upplýsingum

og svörunarþjónustu, [gedfraedsla.is](http://gedfraedsla.is), og hún fer í loftið mjög bráðlega.“

Hugrún er samstarfsverkefni nema við HÍ í læknisfræði, hjúkrunarfræði og sálfræði en að sögn Steins er félagið opið öllum nemum innan HÍ sem hafa áhuga á að starfa með því. „Hugmyndin um geðfræðslu fyrir ungt fólk hefur verið á sveimi nokkuð lengi en í fyrravetur var ákveðið í stjórn Félags læknanema að hrinda henni í framkvæmd. Sæmundur Rögnvaldsson þáverandi formaður félags læknanema spurði mig hvort ég væri tilbúinn að taka þetta að mér og ásamt fleira góðu fólki var farið í að undirbúa stofnun félagsins og í kjölfarið var boðað til stofnfundar Hugrúnar í apríl síðastliðnum. Við höldum fræðslukvöld sem var mjög vel sótt enda viljum við standa vel að þessu og undirbúa fyrirlesarana okkar vel áður

en þeir fara út í skólana. Við höfum því lagt mikla vinnu í að útbúa námsefnið, þjálfa fyrirlesarana og svo allt annað sem þarf að gera til að reka svona félag. Við höfum notið ráðgjafar hjá geðhjúkrunarfræðingum, sálfræðingum og geðlæknum og ýmsir fleiri hafa gefið okkur góð ráð enda viljum við að efnið sé bæði rétt og gagnlegt.“

Steinn segir að þrátt fyrir mjög vaxandi vitund um geðsjúkdóma í samfélaginu sé ótvíræð þörf fyrir fræðslu meðal ungs fólks. „Kviði og þunglyndi fara vaxandi hjá ungu fólki og það er mikilvægt að ná til þess með fræðslu um það hversu mikilvæg geðrækt og góð geðheilsa eru. Að það sé jafn mikilvægt að huga að andlegri heilsu sinni og líkamlegri.“