

# „Allir eru með geðheilsu“

– segir Elísabet Brynjarsdóttir formaður Hugrúnar

■■■ Hávar Sigurjónsson

Hugrún, félag háskólanema um geðheilbrigði, var stofnað fyrir tveimur árum og hefur vaxið og dafnað síðan; vakið verðskulda athygli og viðurkenningu fyrir starf sitt að geðfræðslu í framhaldsskólum landsins og nú á dögum var hleypt af stokkunum fræðsluferð um geðsjúkdóma með viðtölum við ungt fólk sem glímt hefur við geðsjúkdóma og náð góðri geðheilsu á nýjan leik. Viðtölin eru birt á nýrri heimasíðu Hugrúnar *gedfraedsla.is*, bæði sem texti og myndbönd og hafa einnig verið sett út á aðra miðla eins og Facebook, Twitter, Instagram og Snapchat. Viðtökur hafa farið langt fram úr vonum að sögn Elísabetar Brynjarsdóttur sem verið hefur formaður Hugrúnar undanfarið ár og útskrifaðist sem hjúkrunarfræðingur frá HÍ 2017 og er nú nýtekin við embætti formanns Stúdentaráðs HÍ.

„Ég tók þátt í að stofna Hugrúnu og sat í stjórn fyrsta árið sem fulltrúi hjúkrunarnema og tók svo við formannsembættinu í fyrra“, segir Elísabet í upphafi samtals okkar. „Strax haustið 2016 opnuðum við heimasíðu sem innihélt flest efni sem er inni á nýju heimasíðunni fyrir utan myndböndin og viðtölin, en viðmót síðunnar var ekki eins notendavænt og nýja síðan en við höfðum frétt af því að læknar, sálfræðingar og annað heilbrigðisstarfsfólk væri að vísa fólki á síðuna og þá fannst okkur mikilvægt að síðan væri aðgengileg og vel upp sett. Við leggjum mikið upp úr því að fræðslan á síðunni sé á mannamáli, en að sjálfsögðu byggð á gagnreyndum fræðum. Okkar markhópur eru ungmenni og því viljum við hafa þetta eins aðgengilegt og hægt er fyrir þau. Nýja síðan er notendavæn í farsímum og öðrum snjall-

tækjum. Þarna er auðvelt að nálgast upplýsingar um geðsjúkdóma, hvaða úrræði eru í boði og hvað Hugrún stendur fyrir.“

## Byggja alfarið á sjálfbóðaliðastarfi

Hugrún byggir alfarið á sjálfbóðaliðastarfi en þó verður ekki hjá því komist að standa straum af ýmsum kostnaði af starfinu sem hefur vaxið gríðarlega á þessum tveimur árum. „Við höfum efnt til fjáraflana sjálf eins og með áheimum á hlaupara í Reykjavíkummarapöninu í fyrra. Við fengum styrki frá samtökunum *Allir gráta*, Velferðarráðuneytinu, Lýðheilsusjóði og Landsbankanum til að kosta gerð nýju heimasíðunnar og einnig höfum við notið styrkja til að kosta ferðir fræðaranna okkar út á land því við leggjum áherslu á að allir framhaldsskólar landsins geti pantað fyrirlestra frá okkur án þess að því fylgi kostnaður fyrir þá. Við leggjum mikla áherslu á að fræðslan sé gjaldfrjálsl fyrir alla. Þetta hefur gengið ágætlega en það er bundið í lög félagsins að allt fjármagn renni til að kynna markmið félagsins og að enginn þiggi laun fyrir vinnu sína á vegum Hugrúnar. Þetta eru sjálfbóðaliðasamtök,“ segir Elísabet ákveðin og svarar síðan þeirri spurningu hvort starfið sé komið á þann stað að launa þurfi störf. „Nei, ég held að það sé ekki komið að því. Þrátt fyrir að starfið hafi vaxið mjög og eftirspurnin eftir fræðslunni hafi aukist verulega er ennþá mjög mikill áhugi meðal stúdenta HÍ að taka þátt í starfinu og ég tel að við eigum ennþá mjög mikið inni áður en kemur að því að gera samstarfssamninga við opinbera aðila. Til þess þarf líka að breyta lögum félagsins og er að mínu mati ekki tímabært,“ segir hún.

„Nei, ég held að það sé ekki komið að því. Þrátt fyrir að starfið hafi vaxið mjög og eftirspurnin eftir fræðslunni hafi aukist verulega er ennþá mjög mikill áhugi meðal stúdenta HÍ að taka þátt í starfinu og ég tel að við eigum ennþá mjög mikið inni áður en kemur að því að gera samstarfssamninga við opinbera aðila. Til þess þarf líka að breyta lögum félagsins og er að mínu mati ekki tímabært,“ segir hún.

„Mér finnst líka vera mjög sterkt að ímynd Hugrúnar sé að þetta eru sjálfstæð sjálfbóðaliðasamtök og engum háð.“

## Stefna á fræðslu í efstu bekkjum grunnskólanna

„Fræðslan hefur verið miðuð við fyrstu tvo árganga framhaldsskólanna og í vetur lögðum við upp með það markmið að fara í alla framhaldsskóla landsins með fyrirlestra fyrir fyrsta árið. Samhliða þessu hefur komið í ljós að þörfin fyrir fræðslu á efstu stigum grunnskólans er mikil og við viljum gjarnan geta boðið upp á það. Það hefur sýnt sig að forvarnagildi fræðslunnar er mikið og með því að fara í grunnskólana náum við líka til unglinga sem fara ekki í framhaldsskóla en þurfa ekki síður á fræðslunni að halda. Umræðan um geðheilbrigði hefur líka orðið til þess að kvíði og depurð hjá unglingum er ekkert leyndarmál lengur og mikilvægt að mæta því. Grunnskólarnir og félagsmiðstöðvarnar hafa kallað eftir fræðslu frá okkur og við höfum verið í samstarfi við Félagsmiðstöðvar í Kópavogi þar sem við erum að þróa fyrirlestur fyrir nemendur í 8.-10. bekk grunnskólans.“

Elísabet leggur áherslu á að allt fræðsluefnið sem notað er sé unnið í samráði við fagaadila, geðlækna og sálfræðinga og þeir hafa allir gefið sína vinnu. „Engilbert Sigurðsson prófessor í geðlækningum og deildarforseti læknaeildar hefur verið okkur mjög innan handar frá upphafi og það er í rauninni ótrúlegt hvað við höfum mætt miklum áhuga og velvilja allra sem við höfum leitað til.“



Á nýrri heimasíðu Hugrúnar eru birt viðtöl við sjö ungar manneskjur sem glímt hafa við geðsjúkdóma og náð góðri geðheilsu, að sögn Elísabetar Brynjarsdóttur formanns Hugrúnar.

Fræðslan okkar byggir annars vegar á því að krakkarnir átti sig á því að allir eru með geðheilsu sem þarf að hlúa að til að hún haldist heilbrigð. Þetta er inngangurinn, því svo er farið í gegnum helstu geðsjúkdóma og einkenni þeirra og boðið upp á umræður að loknum fyrirlestri. Það eru alltaf tveir einstaklingar frá okkur með hvern fyrirlestur, yfirleitt af báðum kynjum og allir fræðararnir okkar hafa farið í gegnum undirbúningsnámskeið og verið með í þremur fyrirlesturum áður en þeir fara að starfa sjálfstætt fyrir okkur. Það er ekki langur tími að fá einn klukkutíma með nemendum til að fræða um þetta en það er engu að síður mjög gagnlegt og opnar augu margra fyrir einkennum sem þeir hafa ekki áttað sig á. Við ræðum geðsjúkdóma einsog geðhvarfasýki, geðklofa, fíknisjúkdóma, kvíða og þunglyndi,

átröskun og áráttröskun og það er mjög mikilvægt að þetta er gert á forsendum jafningjafræðslu þar sem okkar fræðarar eru allir innan við þritugt. Við ætlum að setja þau aldursmörk í lög félagsins þar sem okkur fannst þetta vera lykilatriði við að ná til nemendanna. Þar studdumst við einnig við reynslu af starfi Ástráðs, sem er kynfræðsla læknanema fyrir framhaldsskólanema og var að mörgu leyti fyrirmynd og hvatning að stofnun Hugrúnar.“

#### Mikilvægt að fræða foreldra og kennara

Elísabet bætir því við að fræðslan sé ekki eingöngu bundin við fyrirlestira í skólum. „Við nýtum einnig samfélagsmiðlana og höfum verið í samstarfi við Rauða krossinn í áttakinu *Útmeða*“ og boðið upp á fyrirlestira fyrir kennara og foreldrafélög og

félagsmiðstöðvarnar. Þar erum við að ná til þeirra sem eru daglegum samskiptum við unglíngana og þannig nýtist fræðslan mun betur en ella, þar sem við höfum bara einn klukkutíma til að fræða unglíngana.

Óhjákvæmilega hefur starfsemi Hugrúnar orðið mun stærri en ætlað var í upphafi og þetta væri auðvitað ekki hægt nema vegna þess að við erum með yfir hundrað sjálfboðaliða í fræðslunni, langflestir nemendur í hjúkrunarfræði, læknafræði og sálfræði þó þátttakan sé ekki bundin við þessar greinar.“

Eitt af markmiðunum að sögn Elísabetar er að kenna unglíngunum að tjá sig um líðan sína. „Að þau geti komið orðum að því hvernig þeim líður, tjáð tilfinningar sínar og sýnt hvort öðru skilning. Við viljum líka leggja okkar af mörkum til að opna umræðuna í samfélaginu og það var hugmyndin að baki áttakinu við opnun nýju heimasíðunnar.“

Á heimasíðunni eru birt viðtöl við 7 ungar manneskjur sem glímt hafa við geðsjúkdóma og náð góðri geðheilsu. Veikindi þeirra eru að sögn Elísabetar þverskurður af því helsta sem herjar á geðheilsuna; sama upptalning og hér að ofan þar sem þau lýsa baráttu sinni við geðklofa, geðhvarfasýki, kvíða og þunglyndi, fíknivanda, átröskun, áráttröskun og einnig tjáir ein ung kona sig um hvernig er að vera aðstandandi móður með þunglyndi.

„Við veltum því talsvert fyrir okkur hvernig væri best að standa að þessu og hugmyndin að viðtölunum var ekki sú fyrsta sem okkur datt í hug. Þegar við höfðum svo ákveðið að reyna þetta og leituum til þessara einstaklinga sögðu þau samstundis já og voru mjög áhugasöm, ein kom meira segja sérstaklega fljúgandi frá Kaupmannahöfn til að geta verið með, og svo tókust öll viðtölin alveg ótrúlega vel.“

Elísabet segir að viðtökur hafi verið langt umfram væntingar. „Við höfum fengið 20.000 heimsóknir á heimasíðuna og enn fleiri hafa horft á myndböndin á facebook síðu Hugrúnar. Fjölmíðlar hafa einnig sýnt þessu áhuga og þannig nær þetta lengra út í samfélagið. Við getum ekki annað en verið ánægð með árangurinn.“