

Heilbrigðisráðherra og aðrir gestir.  
Komið þið blessuð og sæl,  
Gaman að sjá ykkur öll hér í dag  
– á þessari kynningu á bókinni *Velgengni og vellíðan* - um geðorðin 10.

Það eru liðin 6 ár frá því að geðorðin 10 voru fyrst sett fram og ég hef gengið með þá hugmynd í maganum lengi að gefa út bók um fræðilegan bakgrunn þeirra – fyrir almenning.

Mig langar að þakka þeim sem hafa hvatt mig áfram og stutt mig í því að láta þessa hugmynd verða að veruleika. Mig langar að þakka bæði samstarfsfólki mínu hjá Geðrækt, Héðni, Elínu Ebbu og Öddu Steinu, framkvæmdaráðinu og stýrihópnum fyrir samstarfið um geðorðin 10 og einnig langar mig að þakka samstarfsfólki mínu hjá Lýðheilsustöð, sem hefur verið mjög styðjandi og hvetjandi.

Það var ekki tilviljun sem réði staðsetningunni á þessum kynningarfundi. Bókasafn er jú alveg tilvalinn staður til að kynna nýja bók, en þessi staður varð fyrir valinu af því að fyrir 6 árum, nánar tiltekið 19. desember 2001, var haldinn fundur hér á vegum Geðræktar þar sem fulltrúar nokkurra fyrirtækja skrifuðu undir nýjan styrktarsamning við verkefnið Geðrækt.

Áður en lengra er haldið langar mig aðeins að rifja upp nokkur atriði varðandi geðræktina. Fyrir þá sem ekki vita það þá var Geðræktarverkefninu formlega ýtt úr vör 10.10. 2000 og var til í þeirri mynd þar til það rann inn í Lýðheilsustöð árið 2004.

Hugtakið geðrækt er þýðing á *mental health promotion* og það var Þórarinn Eldjárn sem kom með þetta góða íslenska hugtak: GEÐRÆKT - það er ekki laust við það að margir samstarfsfélagar okkar frá öðrum löndum öfundu okkur af þessu góða hugtaki.

Verkefnið Geðrækt var um margt sérstakt, þetta var fyrsta verkefni sinnar tegundar á Íslandi:

- Frumkvöðullinn að geðræktinni, Héðinn Unnsteinsson, kom úr grasrótinni, og hafði reynt það sjálfur að það er engin heilsa án geðheilsu.
- Í verkefninu sameinuðust kraftar sérfræðinga, grasrótarinnar og fyrirtækja sem létu sér annt um geðheilsu landsmanna.
- Mér eru minnisstæð orð Jóns Kristjánssonar fyrrverandi heilbrigðisráðherra sem sagði eitt sinn að Geðrækt hefði verið fyrsta verkefnið í tengslum við heilbrigðiskerfið sem einblíndi fyrst og fremst á það sem heilt er og hafði það að megin markmiði að efla það.

En það var einmitt þessi áhersla í geðræktinni sem heillaði mig, að einblína fyrst og fremst á það sem heilt er og hafa það að markmiði að efla það.

Í framhaldi af því verð ég að segja að sjálf er ég mjög hrifin af þeirri hugmyndafræði sem kynnt hefur verið um heilsustefnu núverandi heilbrigðisráðherra, þar sem sérstök áhersla er lögð á heilsuefningu,

- þar sem fókusinn er einmitt á heilbrigði og á leiðir til að efla heilsuna.

Til þess að geta unnið að því að efla það sem heilt er, er ekki nóg að afla þekkingar á sjúkdómum, heldur þurfum við einnig að efla þekkingu okkar á heilbrigði. Þessar áherslur hafa á síðustu árum verið að ryðja sér til rúms í mörgum þeirra landa sem við berum okkur saman við, á ýmsum sviðum heilbrigðis.

Í mínu fagi, sálfræðinni, hefur komið fram öflug áhersla á það að rannsaka jákvæðar hliðar mannlegs eðlis en ekki bara það sem er að fólki. Þessi áhersla hefur náð miklu flugi undir yfirskriftinni „*positive psychology*”.

Þetta hefur ekki alltaf þótt sjálfsagt, orð sálfræðingsins og fyrrum forstjóra Gallup, Donalds Cliftons, á þessa leið: „what would happen if we would start to study what is right with people” eru orðin nokkuð þekkt í faginu en hann hefur verið nefndur „afi jákvæðu sálfræðinnar”. Og mikill frumkvöðull í rannsóknum á styrkleikum fólks og hamingju.

Fyrsti Íslendingurinn, sem ég hitti, sem vann með þessa hugmyndafræði, að nota niðurstöður rannsókna á því hvað einkennir fólk sem býr við velgengni og vellíðan til þess að koma með ráð um hvernig hlúa megi markvisst að og bæta geðheilsuna, var Elín Ebba Ásmundsdóttir, iðjuþjálfari. Hún setti fram 10 ráð með þessari uppskrift og kallaði **Lífsárangur** og notaði í fyrirlestrum og námskeiðum sem hún hélt.

Héðinn kynntist þessari hugmyndafræði einnig hjá Ebbu.

Hann vildi þróa þetta lengra og setja þessi ráð fram sem **Geðorð** þar sem honum þótti mikilvægt að forskeytið „geð“ fengi jákvæðara yfirbragð en það hafði haft hingað til, svo það gæti dregið úr fordómunum sem hvíldu á flestum orðum sem báru þetta forskeyti.

Þegar ég kom til starfa hjá Geðræktarverkefninu í byrjun árs 2001 var eitt fyrsta verkefni mitt að vinna með Héðni að framsetningu Geðorðanna 10. Það var ekki mikið um rannsóknir á jákvæðri geðheilsu, hamingju eða styrkleikum fólks í sálfræðinámi mínu við Háskóla Íslands. En þar fékk ég góða þjálfun í að lesa rannsóknir, gera rannsóknir og byggja á niðurstöðum rannsókna. Þennan bakgrunn nýtti ég svo til að skoða rannsóknir á velgengni, vellíðan og hamingju. Minn þáttur í þróun geðorðanna var því að taka saman rannsóknir á velgengni og vellíðan fólks og sjá til þess að geðorðin byggðust á þeim atriðum sem einkenna góða geðheilsu.

Og það má eiginlega segja að eftir þetta hafi ekki verið aftur snúið hjá mér. Þarna fann ég mína hillu, í rannsóknum á heilbrigði, styrkleikum, lífsánægju og hamingju.

Eftir að hafa farið í gegnum niðurstöður sem byggðu á hundruðum rannsókna á fleiri þúsund manns um allan heim, kom margt áhugvert í ljós. Mér þótti t.d. athyglisvert að sjá að fyrstu tilgátur um hamingjusamt fólk voru að það lifði

sléttu og felldu lífi, en þær tilgátur kolféllu. Það kom í ljós að fólk sem er hvað ánægðast með lífið er oft búið að ganga í gegnum mikil umskipti eða erfiðleika og þá virðist það vera viðhorfið til erfiðleikanna sem skiptir sköpum. Þeir sem líta á erfiðleika sem ógn, upplifa sjálfa sig ekki sem gerendur og verða því frekar fórnarlamb óblíðra örlaga, á meðan þeir sem ná að sjá erfiðleika sem ögrun, eitthvað sem þeir eru tilbúnir að takast á við, ná frekar að vinna sig í gegnum erfiðleikana á jákvæðan hátt og læra í framhaldinu að meta lífið í nýju ljósi.

Það fer ekki framhjá neinum sem hefur áhuga á hamingjurannsóknum að Íslendingar kom oft vel út í samanburði milli þjóða, við komum oft út sem hamingjusamasta þjóð í heimi. Sálfræðingurinn Michael Argyle er ekki sannfærður og spyr í bók sinni *Psychology of Happiness*: „Is Iceland really the happiest country in the world?“ Þessari spurningu er kannski ekki svo auðvelt að svara og að mínu mati er hún ekki sú áhugaverðasta.

Ég hafði hins vegar áhuga á að skoða hvað einkennir hamingjusama Íslendinga og hvort eitthvað mætti læra af þeim? Ég hef nú þegar gert tvær rannsóknir á áhrifapáttum hamingju á Íslandi. Niðurstöður fyrri rannsóknarinnar voru kynntar á *positive psychology* ráðstefnu í Bretlandi fyrr á árinu og hér á landi á Þjóðarspegli fyrr í mánuðinum en niðurstöður seinni rannsóknarinnar bíða frekari kynninga. Ég hef því miður ekki tíma til að fara í niðurstöður rannsókna hér í dag en vona að ég fái tækifæri til þess síðar.

Mér finnst mjög mikilvægt að niðurstöður rannsókna á hamingju, velgengni og vellíðan séu kynntar utan hins akademíska umhverfis. Þess vegna ákvað ég að skrifa litla, aðgengilega bók um velgengni og vellíðan þar sem niðurstöður fjölda erlendra rannsókna sem og minna íslensku, á velgengni, vellíðan og hamingju eru gerð skil á einfaldan og skýran hátt fyrir hvern þann sem áhuga hefur á að auka velgengni og vellíðan í eigin lífi (eða annarra, með því að gefa bókina).

Bókin er tilvalin til gjafa, það er meira að segja gert ráð fyrir smá kveðju á upphafssíðunni.

Mig langar nú að biðja Guðlaug Þór Þórðarson, heilbrigðisráðherra, að koma hér upp og taka formlega við eintaki af þessari bók, með henni óska ég þér velgengni með heilsustefnuna og vellíðan í leik og starfi.

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir  
Verkefnisstjóri  
Lýðheilsustöð