

ÞAÐ ER ENGIN HEILSA ÁN GEÐHEILSU

Verkefnið Geðrækt er forvarna- og fræðsluverkefni um geðheilsu og áhrifaþætti hennar. Geðrækt er ætlað að fræða fólk um geðheilbrigði og geðræn vandamál, um forvarnir og eflingu geðheilbrigðis og draga úr fordómum. Frá fyrsta september 2004 hefur verkefnið fallið undir starfsemi Lýðheilsustöðvar og tilheyrir málaflokknum geðheilbrigði. Verkefnisstjóri Geðræktar er Guðrún Guðmundsdóttir, hjúkrunarfræðingur, MS.

Allir hafa geðheilsu og því koma geðheilbrigðismál öllum við. Því má halda fram, með haldbærum rökum, að góð geðheilsa og líðan séu undirstaða allrar lífsfyllingar og að með aukinni áherslu á geðheilbrigði öðlist fólk meiri lífsfyllingu og geðheilbrigði þjóða batni í heild sinni, þar með talið einstaklinga með geðræn vandamál og þeirra sem annast þá (WHO, 2005a). Það er þjóðfélagsins alls að láta sig þetta varða.

Í greininni er lauslega greint frá starfsemi Lýðheilsustöðvar og hvert hlutverk hennar er. Þá verður sagt frá sérstöku kynningarátaki Lýðheilsustöðvar á geðorðunum 10 og geðræktarkassanum sem hefur það markmið að efla geðheilbrigðisvitund landsmanna. Að lokum er kynnt sérstaklega verkefnið Vinir Zippý eða „Zippy's Friends“, sem er alþjóðlegt forvarnaverkefni á sviði geðheilsu fyrir ung börn og er að hefjast hjá Lýðheilsustöð. Þar er um að ræða námsefni ætlað 6-7 ára börnum sem notað hefur verið með góðum árangri víða um heim (<http://www.partnershipforchildren.org.uk/index.html>).

Hvað er lýðheilsa?

Á undanfórnum áratugum hafa aðgerðir, sem beinast að því að koma í veg fyrir sjúkdóma, tekið miklum breytingum. Þannig beindust fyrri aðgerðir fyrst og

fremst að því að hafa áhrif á ýmislegt sem einstaklingar gátu lítil áhrif haft á, s.s. að sjá til þess að fólk fengi drykkjarhæft vatn, og við tóku aðgerðir sem beinast að því að hafa áhrif á hegðan og lífnaðarhætti fólks (Breslow, 1999). Núna er algengt að nefna í sömu andrá forvarnir til að koma í veg fyrir sjúkdóma og heilsueflingu. Fyrsta stigs forvarnir snúast um að koma í veg fyrir sjúkdóma og annars stigs forvarnir að koma í veg fyrir að ástand versni. Augljóslega vilja flestir vera færir um að komast hindrunarlaust leiðar sinnar, vera færir um að njóta unaðssemda lífsins, láta sér líða vel, njóta góðs matar og kynlífs, hafa gott minni og vera umvafðir fjölskyldu og vinum (Breslow, 1999). Til þess að við getum notið slíkra lífsgæða þarf að vinna að því að koma í veg fyrir bráða og langvinna sjúkdóma því þeir geta veikt möguleika okkar á því að lifa þessu æskilega lífi. Beita þarf viðtækum aðgerðum til að hafa áhrif á viðhorf fólks þannig að það sjálft finni þörfina til að tileinka sér heilsusamlegt lífni og viðhalda því. Heilsuefling eru aðgerðir sem miða að því að hafa áhrif á lífshætti fólks og gera því kleift að lifa heilsusamlegu lífi við heilnæmar aðstæður. Með heilsueflingu er leitast við að efla heilbrigði með því að skapa fólki félagslegar, menningarlegar og efnahagslegar aðstæður og umhverfi sem gera einstaklingum og samfélaginu í heild kleift að auka hreytti og efla vitund og vilja til að viðhalda heilbrigði. Hvað

felst þá í hugtakinu lýðheilsa? Lýðheilsa er hugtak sem nær yfir heilsu og líðan þjóðar eða tiltekna hópa hennar. Lýðheilsa snýr að því að viðhalda og bæta heilsu, líðan og aðstæður þjóða og þjóðfélagsþópa með almennri heilsuvernd, heilsueflingu, heilbrigðisþjónustu og samfélagslegri ábyrgð. Lýðheilsustarf byggist á víðtækri samvinnu fjölmargra fagstétta og snertir m.a. félagsleg, umhverfisleg og efnahagsleg málefni (Beaglehole o.fl., 2004).

Verkefnið Geðrækt

Geðrækt var sett á laggirnar árið 2000 fyrir tilstuðlan notenda geðheilbrigðisþjónustunnar og var upphaflega ætlað að vera tímabundið verkefni til þriggja ára þar sem sameinaðir væru kraftar notenda geðheilbrigðisþjónustunnar, heilbrigðiskerfisins og atvinnulífsins. Verkefnið fékk nafnið Geðrækt sem er nýyrði í íslensku og stendur fyrir það sem á ensku er kallað „mental health promotion“ og skilgreint sem „allt það sem byggir upp og hlúir að geðheilsu“.

Geðrækt er því heilsuefling. Með heilsueflingu beinir fólk sjónum að heilbrigði og hvernig megi styrkja eigin heilsu og annarra. Með geðrækt er lögð áhersla á að góð geðheilsa er mikilvægur þáttur í almennu heilsufari. Á árinu 2004 hlaut verkefnið viðurkenningu Alþjóðheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO)

og Alþjóðageðheilbrigðissamtakanna (WFMH) sem fyrirmyndarverkefni á sviði geðræktar (Saxena og Garrison, 2004).

Geðorðin 10 og geðræktarkassinn

Mörg af verkefnum Geðræktar hafa vakið athygli. Þar má nefna geðorðin 10 sem eru einföld ráð en um leið mikilvægur leiðarvísir í daglegu lífi. Þau minna á ábyrgð hvers og eins á eigin lífi en einnig samfélagslega ábyrgð gagnvart öðrum.



Þá vakti verðskuldaða athygli hugmyndin um geðræktarkassann og ábending höfundar hans um að slíkur kassi sé jafn nauðsynlegur hverju heimili og sjúkrakassi.

Sagan um geðræktarkassann

Fyrirmyndin að kassanum eru ráð konu nokkurrar sem missti mann sinn frá tíu börnum þeirra um aldamótin 1900. Hún þurfti að láta frá sér átta elstu börnin. Til að hjálpa þeim að halda voninni og að takast á við sorgina við föðumissinn og upplausn heimilisins útbjóg hún að skilnaði kassa handa hverju og einu þeirra. Í kassana setti hún hluti sem höfðu mikið persónulegt gildi fyrir þau. Í suma kassana setti hún klúta sína sem báru með sér lykt



af henni og leikföng og annað smálegt. Börnin áttu að nota kassana ef þeim liði illa og draga upp fallegar minningar og minnast um leið loforðs móður þeirra um að fjölskyldan myndi sameinast aftur þótt síðar yrði. Það gekk eftir að lokum (Elín Ebba Ásmundsdóttir, 2005).

Í slíka kassa er upplagt að safna hlutum sem vekja gleði og góðar minningar og nota meðvitað til að láta sér líða vel. Þetta geta verið ýmsir hlutir, s.s. uppáhaldsmyndband, geisladiskur, bók og ljósmyndir eða hvað sem er sem tengist jákvæðum og góðum tilfinningum. Svo má leita í kassann þegar neikvæðar hugsanir skjóta upp kollinum, t.d. eftir erfiðan dag, rifildi eða skammir, þegar okkur leiðist, erum einmana eða vantar stuðning.

Kynningarátak á geðorðunum 10 og geðræktarkassanum

Til að efla geðheilbrigðisvitund landsmanna hefur Lýðheilsustöð á síðustu misserum lagt áherslu á að kynna geðorðin 10 og geðræktarkassann enn frekar.

Byrjað var á að gefa út litinn bækling með geðorðunum, á íslensku og ensku, og þar er einnig sagt frá geðræktarkassanum. Einnig voru gefin út veggspjöld í stærðunum A3 og A4 sem dreift hefur verið víða um land, auk þess sem þau hafa birst sem auglýsingar í prentmiðlum. Í janúar árið 2004 var átakið kynnt á evrópskum ráðherrafundi um geðheilbrigðismál í Finnlandi og vakti þar talsverða athygli. Frá miðjum september

2005 til áramóta birtust geðorðin á strætisvögnum á höfuðborgarsvæðinu, eitt á hverjum vagni, og á sama tíma skrifuðu einstaklingar, margir þjóðþekktir, stuttan pistil um eitt geðorðanna sem birtust vikulega í Morgunblaðinu.

Seglar með geðorðunum 10 á öll heimili í landinu

Vorið 2005 var sent bréf til allra sveitarfélaga á landinu og þeim boðnir seglar, á íslensku og ensku, með geðorðunum 10 til að senda á hvert heimili í sveitarfélaginu í jólamánuðinum. Lýðheilsustöð sá um að láta framleiða seglana, og þeir voru því sveitarfélögunum að kostnaðarlausu, en þau sáu um dreifinguna. Skemmst er frá því að segja að tilboðinu var tekið fagnandi í nær öllum sveitarfélögum landsins. Seglarnir bárust svo inn í desembermánuði sem jólagjöf Lýðheilsustöðvar og sveitarfélaga til heimilanna í landinu.

Allt útgefið efni og greinaskrif sem tengjast kynningarátakinu er að finna á heimasíðu Lýðheilsustöðvar (www.lydheilsustod.is) undir Geðrækt.

Vinir Zippý geðræktarverkefni fyrir ung börn

Andleg og líkamleg heilsa barna og unglinga leggur grunninn að velferð þeirra í lífinu. Því er mikilvægt að allt forvarnastarf taki mið af þessu samspili (Jané-Llopis og Anderson, 2005; WHO, 2005b). Lýðheilsustöð vill þarna leggja sitt af mörkum, m.a. með því að leggja grunnskólum til námsefnið Vinir Zippý eða „Zippy's Friends“.

Forsagan

Vinir Zippý námsefnið, sem ætlað er öllum 6-7 ára börnum, var í upphafi samið og prófað í Danmörku á árunum 1998 til 1999. Frekari prófun og notkun fór svo fram í Danmörku og Litháen árin 2000-2001. Árið 2002 tóku við verkefninu brek góðgerðarsamtök sem nefnast „Partnership for Children“ (<http://www.partnershipforchildren.org.uk/index.html>).

Lýðheilsustöð tók til starfa 1. júlí 2003 samkvæmt lögum nr. 18/2003. Lýðheilsustöð tilheyrir heilbrigðiskerfi landsins og fellur undir stjórn heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytis. Lýðheilsustöð er ætlað að efla og samræma lýðheilsustarf í landinu, efla kennslu og rannsóknir á sviði lýðheilsu, vinna að lýðheilsuverkefnum á eigin vegum og í samvinnu við aðra sem og að byggja upp þekkingarsetur allra landsmanna, fagfólks jafnt sem almennings, á þessu sviði. Málaflokkar Lýðheilsustöðvar eru áfengis- og vímuvarnir, geðheilbrigði, næring, hreyfing, slysavarnir, tannvernd og tóbaksvarnir. (<http://www.lydheilsustod.is>).



Tvisvar hefur heildarmat verið lagt á námsefnið í mismunandi menningarumhverfi, bæði á kennsluna og áhrifin sem hún hefur haft. Niðurstöðurnar benda til þess að námsefnið Vinir Zippý hafi greinileg áhrif, a.m.k. þegar til skemmri tíma er litið. Það bæti hæfni barna til að takast á við ýmsa erfiðleika sem þau mæta í daglegu lífi (coping abilities) samanborið við börn sem ekki fóru yfir námsefnið. Matið leiddi í ljós framfarir sem fólust í meiri samstarfshæfileikum, meiri hæfni við að taka ákvarðanir, meiri sjálfstjórn, meiri samúð í garð annarra og bættri hegðun. Börnin, sem lærðu og tileinkuðu sér aðferðirnar sem kenndar eru í námsefninu Vinir Zippý, kunnu að nota jákvæðar samskiptaaðferðir, til dæmis að biðjast fyrirgefningar, segja sannleikann, tala við vini sína, hugleiða vandamálin og halda ró sinni. Matið sýndi einnig að óheppilegum aðferðum, eins og að reiðast, naga neglur, hrópa og óskra, var síður beitt. Áhrifin voru þau sömu meðal drengja og stúlkna. Frekari rannsóknir eru fyrirhugaðar og miða þær að því að meta langtímaárangur af kennslu námsefnisins (Bale, 2003; Mishara og Ystgard, væntanleg).

Sífelld fleiri lönd hafa síðan tekið upp námsefnið og á árinu 2004 var það kennt í 413 skólum í 9 löndum, þ.e. Brasilíu, Kanada, Hong Kong, Indlandi, Litháen, Noregi, Danmörku, Póllandi og Englandi. Ísland er því tíunda landið til að taka upp þetta námsefni og kenna.

Hugmyndafræði

Grundvallarhugmyndafræðin á bak við námsefnið Vinir Zippý er einföld: Ef hægt er að kenna ungum börnum að takast á við erfiðleika þá ættu þau að vera betur í stakk búin að takast á við vandamál og erfiðleika sem þau standa frammi fyrir á unglingsárunum og síðar á lífsleiðinni.

Þannig er lykilatriðið í námsefninu að vera fær um að bjarga sér sjálfur (coping abilities). Hægt er að finna margar kenningar um þetta atriði en færniþættina, sem lögð er áhersla á að þjálfva í námsefninu, telja fræðimenn almennt mjög mikilvæga (Lazarus og Folkman, 1984). Lazarus og Folkman (1984) héldu því fram að til að gera einstaklinginn færnan um að bjarga sér sjálfur þyrfti að breyta viðhorfi og hegðunarmynstri hans þannig að hann gæti betur ráðið við kröfur sem gerðar væru til hans. Markmið verkefnisins Vinir Zippý er þannig að hjálpa börnum að velja milli ýmissa leiða sem hægt er að fara í glímunni við erfiðleika og vandamál.

Uppbygging námsefnisins

Námsefnið er byggt í kringum sögur sem nefndar eru „Vinir Zippý“. Zippý er teikni-myndapersóna, nánar tiltekið skordýr, og vinir hans er hópur ungra barna.

Í sögunum standa þau frammi fyrir ýmsum erfiðleikum, sem mörg ung börn þekkjá vel, og snerta m.a. vináttu, samskipti, einmanaleika, einelti, að takast á við breytingar, s.s. skilnað foreldra, missi og sorg. Sögurnar eru myndskreyttar með björtum og líflegum myndum og hverri sögu fylgja mismunandi verkefni. Með námsefninu er börnunum kennt að takast á við erfiðleika sem upp kunna að koma í daglegu lífi, að greina og tala um tilfinningar sínar og kanna leiðir til að takast á við og leysa tilfinningaleg vandamál. Það kennir börnum enn fremur að aðstoða aðra sem líður illa. Markmiðið er því að efla andlega og tilfinningalega heilsu allra barnanna frekar en að leysa eingöngu vandamál fárra.

Aðferð

Vinir Zippý er kennt í grunnskólum en hefur einnig verið kennt í leikskólum. Kennarar, sem fengið hafa þjálfun, kenna námsefnið eina kennslustund á viku, samtals í 24 vikur. Námsefninu er skipt í 6 undirkafla þar sem í hverjum er tekið fyrir eitt ákveðið efni. Fyrir hvern undirkafla eru ætlaðar 4 kennslustundir. Dæmi: Fyrsti undirkaflinn er um tilfinningar og kennslustundirnar fjórar í tengslum við hann taka á vanlíðan og vellíðan, reiði eða pirringi, öfund og kvíða. Í upphafi hverrar kennslustundar les kennarinn hluta sögunnar og svo taka börnin virkan þátt í umræðum með því að teikna eða fara í leiki tengda efninu. Vinir Zippý segir börnunum ekki hvað þau eiga að gera, þ.e. að ein lausn á vandanum sé betri en önnur, heldur hvetur námsefnið börnin til sjálfstæðrar hugsunar við úrlausn vandamála.

Vinir Zippý til Íslands

Stýrihópur um verkefnið hér á landi var settur á stofn í byrjun árs 2005 og gengið hefur verið frá samningi við „Partnership for Children“ til tveggja ára. Að þeim tíma liðnum verður tekin ákvörðun um frekari framlengingu samningsins. Greinarhöfundur, sem hefur umsjón með verkefninu, sótti námskeið í höfuðstöðvum „Partnership for Children“ í London þar sem kennt var að nota námsefnið. Auk verkefnisstjóra sóttu námskeiðið kennari, leikskólakennari og skólahjúkrunarfræðingur sem einnig er menntaður kennari.

Námsefnið hefur verið þýtt á íslensku og er þýðingin forprófuð skólaárið 2005-2006 í leikskólanum Mariuborg, Ingunnarskóla og nýja grunnskólanum í Norðlingaholti. Það eru kennararnir, sem sóttu námskeiðið í London, sem kenna námsefnið. Eftir að þýðingin hefur verið forprófuð, og vankantar sniðnir af, er stefnt að því að taka námsefnið upp í grunnskólum víða um land haustið 2006, að undangengnu námskeiði fyrir kennara sem Lýðheilsustöð mun standa fyrir. Þá er einnig stefnt að því að meta gagnsemi námsefnisins með sömu aðferðum og áður hafa verið notaðar þannig að um alþjóðlegan samanburð geti orðið að ræða. Þegar námsefnið er tekið upp er mikilvægt að allir fagaðilar, sem vinna með börnum í skólum, verði þátttakendur. Þannig fæst heildræn nálgun, sem leiðir til góðs árangurs.

Þróun og endurskoðun á námsefninu Vinir Zippý hefur frá upphafi verið styrkt með framlögum frá GlaxoSmithKline. (<http://www.partnershipforchildren.org.uk/fundraising/fundraising.2.html>).

Erum við góð fyrirmynd barnanna okkar?

Eins og fram hefur komið er góð geðheilsa og líðan sú undirstaða sem gerir fólk fært um að finna tilgang með lífinu og vera virkir og skapandi þjóðfélagsþegnar (WHO, 2005a). Almenn geðrækt, og lífsstíll sem stuðlar að góðri geðheilsu, er því forsenda þess að þessu markmiði verði náð og þar koma geðorðin 10 og geðræktarkassinn að góðum notum fyrir alla aldurshópa. Sem foreldrar látum við okkur miklu skipta hvernig líkamlegri heilsu barna okkar er háttað. Við sjáum þeim fyrir hollu fæði, verjum þau fyrir kulda og vösbúð og hvetjum þau til að hreyfa sig. En hugum við nægilega vel að andlegu og tilfinningalegu heilbrigði þeirra? Veitum við því næga athygli hvernig þeim líður bæði innra með sér og í samskiptum við aðra – og með hvaða hætti þau takast á við erfiðleika og vonbrigði? Erum við góð fyrirmynd barna okkar í þessum efnum? Allir – börn jafnt sem fullorðnir takast á við vandamál og erfiðleika. Við sem fullorðin erum lendum í deilum og ósamkomulagi, finnum fyrir öryggisleysi og leiða í starfi, nán tengsl geta endað með vinslitum og við syrgjum nákomna vini og ættingja sem falla frá. Við getum ekki alltaf talað um það hvernig okkur líður. Börn lenda í alls konar erfiðleikum, t.a.m. hversdaglegum atburðum eins og rifrildi á skólalóðinni, afbrýðisemi í garð yngri systur eða bróður. Einnig alvarlegri vandamálum sem geta t.d. tengst dauða nákomins ættingja, því að byrja í nýjum skóla eða verða fyrir einelti.

Ef okkur tekst að finna áhrifaríkar leiðir til að takast á við erfiðleika og vonbrigði

verður vanlíðanin minni. Fyrir börn jafnt sem fullorðna er lykillinn að góðum árangri sá sami. Því fleiri leiðir sem hægt er að nota til að leysa vandamál, því meiri líkur eru á farsælli lausn. Námsefnið Vinir Zippý hefur verið samið sérstaklega með þetta í huga. Það hjálpar börnum að öðlast færni sem getur nýst þeim í glímunni við margvísleg vandamál sem upp kunna að koma og gerir þeim kleift að njóta lífsins betur – jafnt sem börn og síðar meir sem fullorðið fólk.

Heimildaskrá

- Beaglehole, R., Bonita, R., Horton, R., Adams, O., og McKee, M. (2004). *The Lancet*, 363, 2084-2086.
- Breslow, L. (1999). From Disease Prevention to Health promotion. *Journal of the American Medical Association*, 281, 1030-1033.
- Bale, C. (2003). Early start to suicide prevention: Children's Programms shows promising results. *Suicidologi*, 8(2), 16-18.
- Elin Ebba Ásmundsdóttir (2005). *Sagan um geðræktarkasann*. <http://www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/gedraekt/nr/1457>.
- Jané-Llopis, E., og Anderson, P. (2005). *Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention*. A policy for Europe. Nijmegen: Radboud University, Nijmegen.
- Lazarus, R.S., og Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mishara, B.L., og Ystgaard, M. (í prentun). Effectiveness of a Mental Health Promotion Program to improve Coping Skills in Young Children Zippy's Friends. *Early Childhood Research Quarterly*.
- Saxena, S., og Garrison, P.J. (ritstj.) (2004). *Mental Health Promotion*. Case Studies from Countries. A Joint Publication of the World Federation for Mental Health and the World Health Organization.
- World Health Organization (WHO) (2005a). *Mental health: facing the challenges, building solutions*. Report from the WHO European Ministerial Conference. Kaupmannahöfn: Höfundur.
- World Health Organization (WHO) (2005b). *Child and Adolescent Mental Health Policies and Plans*. Mental Health Policy and Service Guidance Package. Genf: Höfundur.

www.ristruflanir.is

