

Újabb tagszervezetek mutatkoztak be a MHE webináriumban

Immár sorrendben a negyedik bemutatkozóra gyűltek össze a Mental Health Europe tagjai, illetve tagszervezeteinek képviselői. Ezúttal két skandináv ország, Svédország és Izland mutatta be az ottani helyzetet, problémákat, illetve szervezeteik arra adott válaszait, megoldásait. Izgalmas volt követnünk ezt mindannak tükrében, hogy ugye ez Európának az a térsége, ahol különös paradoxon van jelen: miközben a boldogságot mérő indexek itt rendre a legmagasabbak, az öngyilkosságok tekintetében mégis kiugróan magasak a statisztikáik.

A problémával Svédországban már régóta szembeszétek, legalábbis a Mind Sweden története 1931-re nyúlik vissza, Izlandon viszont még 3-4 évvel ezelőtt is tabu volt pszichoszociális problémákról beszélni. Na, de lássuk, mint mondott a két új bemutatkozó.

Karin Schul a Mind Sweden főtitkára arról beszélt, hogy országa lakosságának negyven százalékának van valamilyen mentális problémája, 15 százalékuk az, akit diagnosztizáltak is valamilyen pszichoszociális betegséggel, a svédek 10 százaléka szenved legalábbis az egészségügy statisztikái szerint - antidepresszáns, az öngyilkosságok aránya pedig évről évre nő.

„A MIND egy non-profit egyesület. Vallásilag és politikailag függetlenek vagyunk, és megőrizzük függetlenségünket.” Viktor Wigert, a Karolinska Intézet (itt működött Herbert Olivecrona, Karinthy agyának sebésze) pszichiátria professzora 1931-ben indította el a Mindet, akkor még SFPH (Svéd Mentális Egészségügyi Szövetség) néven. 2013-ban az egyesület Mind-ra változtatta a nevét. „Meggyszóadásunk, hogy független nonprofit egyesületként a legfontosabb szerepünk az, hogy egyrészt megszólaljunk a nyilvános vitában, másrészt a közbiztonsági háló hiányosságait is pótolni tudjuk. Nagyon fontos az emberi hang, az egyéni támogatás, ezért külön segélyhívó vonalakat működtetünk más-más célcsoportokra. Amivel mi, Svédországban szembeszétek, hogy egyre több a pszichoszociális problémával küzdő fiatal, illetve az idős korosztály ellátáshoz való hozzáférése hátrányt szenved, illetve megfogalmazzuk és foglalkozunk a mentális betegségek az egyén státuszára gyakorolt hatásával. Ismereteket terjesztünk a mentális betegségekről és az öngyilkosságról, havonta 100 ezer hívásunk érkezik. Szemináriumokat, konferenciákat, tréningeket szervezünk és információkat terjesztünk a mentális betegségekről és az öngyilkosságról. Működtetjük az Idősek Vonalát, amely egy lehetőség azoknak az időseknek, akiknek szükségük van valakire, akivel beszélgethetnek. A Livslinjen segélyvonalat, ahol 16 és 25 év közöttiek beszélgethetnek egy felnőttel az élet nehézségeiről. Támogatjuk azokat a szülőket, akik aggódnak gyermekeikért. Működtetjük a Föräldralinjen, egy támogató vonalat azoknak a felnőtteknek, akik aggódnak a közelükben élő gyerekek miatt, és keresnek valakit, akivel beszélgetni szeretnének. A Refugee Line a háború, konfliktus és katasztrófa elől menekültek segélyvonala, ahol bárki megbeszélheti helyzetét, és azt, hogy mit érez, mindezt olyan emberrel, akinek tapasztalata és ismeretei vannak traumákról és krízisekről. Fórumokat hozunk létre, ahol az emberek, akik rosszul érzik magukat, támogathatják egymást. A Mind Forumot is működtetjük, egy online vitafórumot, ahol az életről bárki úgy beszélhet, ahogy azt ő megéli. És, ami szerintünk nagyon fontos, hogy van egy „Várószobánk”, hogy amíg a munkatársunkra várakozni kell, addig is vonalban tartjuk a segélykérőt, nem szeretnénk egyetlen embert sem elveszíteni” - mesélt munkájukról a főtitkár.

Izlandon is az öngyilkosság jelenti a legnagyobb problémát, itt viszont külön nehézség a társadalom érzékenyítése, áttörni a falakat, hogy ne csak a tragédiákkal szembeszétek. A korai felismerés, az

időbeni intézkedés fontos, ahogy az is, hogy már gyerekkorban meg kell ismertetni ezeket a problémákat a még ki nem alakult személyiségű korban lévőekkel is. Grimur Atlason alapította a Geðhjálp szervezetet, mint az 1979-ben létrejött The Icelantic Mental Health Alliance tagszervezetét. Kezdetben szkizofréniával küzdő emberek csoportját jelentette, főként fiatal nők és férfiak kapcsolódtak, akik egyedül érezték magukat problémájukkal. Idővel egyre több hozzátartozó is csatlakozott, ma már hétezer tagjuk van, ami hihetetlenül nagy szám, kiindulva abból, hogy Izland teljes lakossága 375 ezer fő. Áttörést hozott első kampányuk, amelyben öt napon át csak egyetlen szám, a 39 jelent meg óriásplakátokon, a média felületein, de senki sem tudta, mi ez? Viszont ezzel elnyerték a figyelmet. Ez 2019-ben volt, abban az évben ennyien vetettek véget önkezüikkel életüknek.

„A Geðhjálp 3000 tagból, felhasználóból, családtagból, szakemberekből és önkéntesekből álló szövetség, a társadalmunkban mentális zavarokkal és mentális fogyatékosokkal élő emberek életének javításáért. Az egyesület a szolgáltatások javításán, a jogok védelmén és az előítéletek megelőzésén dolgozik, érdekérvényesítéssel, konzultációval, információ - és tudásterjesztéssel. Értékeink: a bátorság, a személyes méltóság tisztelete és a szolidaritás. A Geðhjálp tanácsadása telefonon, E-mailen és interjúkon keresztül történik, a felhasználók, családtagok, munkaadók és a mentális zavarokkal és értelmi fogyatékosokkal élő emberek közeli környezetében élő személyek számára. Az egyesület sem tagdíjat nem kér, sem Geðhjálp tagságot nem ír elő, bár a tagságot szívesen fogadják. A konzultáció ingyenes, az interjúkra általában rövid várakozási idővel sor tud kerülni. Az egyesület négy önszervező csoport működésének is otthont ad, igény szerint készséggel állnak rendelkezésükre a mentálhigiénés és az egyesület működéséhez, oktatásához és ismereteik bővítéséhez. Az egyesület kampányt folytatott azért is, hogy a médiában megszólaljanak az érintettek is. A nyilvános beszélgetésen való részvétel egyik célja a mentális zavarokkal és értelmi fogyatékosokkal élő emberekkel szembeni előítéletek megelőzése. Ez sürgős ügy, mivel ez a csoport éli meg a legtöbb előítélettel társadalmunkban, a fogyatékosokkal élők és a nem fogyatékosok egyes csoportjai közül. A mentális zavarokon alapuló fogyatékosok a fogyatékosokkal élők több mint 38%-át vagyis több mint 6400 személyt érint Izlandon. A fiatalok 10 százalékát diagnosztizálják ADHD-val, 220 százalékkal nőtt az elmúlt években azok aránya, akik mentális problémáik miatt nem kaptak állást” - mutatott egy képet Grimur Atlason, aki nagyon hisz abban, hogy az érzékenyítést gyerekkorban kell elkezdni, éppen ezért szervezetük óvodákban és kisiskolások között rendszeresen tart előadásokat, találkozót.

Kun Viktória