
Hugarafl, notendastýrð starfsendurhæfing

Ársskýrsla 2016



Saga og yfirlit

Hugarafi er notendastýrð starfsendurhæfing og starfar eftir hugmyndafræði valdeflingar (J. Chamberlin brautryðjandi mannréttindahreyfinga í USA) og batamóðels Daniel B. Fisher, M.D., Ph.D.), PACE(Personal Assistance in Community Existence). Innra starf er að miklu leyti skipulagt og framkvæmt af notendum sjálfum í sjálfböðavinnu í samstarfi við starfsmenn Hugarafis og/eða fagfólkið hjá Geðheilsu-eftirfylgd. Í Hugarafi kemur hver og einn á sínum forsendum, tekur þátt í því sem hann/hún kýs til að vinna í eigin bataferli.

Dagskrá Hugarafis samanstendur af mismunandi valmöguleikum til þátttöku í starfinu og notandi er studdur við að finna sína leið samkvæmt markmiðum sínum.

Í Hugarafi eru engin félagsgjöld og ekki þarf að greiða fyrir þjónustuna nema ef utanaðkomandi aðilar bjóði uppá námskeið sem rukkað er fyrir.

Í viku hverri eru haldnir tveir fundir þar sem allt starf Hugarafis er rætt og hugmyndafræði valdeflingar og batamóðels. Farið er yfir stöðuverkefna, hópastarfið, breytingar á dagskrá, ýmis erindi sem berast utan frá s.s. vegna þátttöku í stefnumótun hjá ráðuneytum eða LSH, beiðnir vegna fræðslu, og álitsgjöf svo fátt eitt sé nefnt. Hugarafisfundir eru vettvangur hugmynda og félagsmenn geta haft frumkvæði að verkefnum og tekið að sér útfærslu þeirra. Félagsmenn taka að sér ýmis verkefni sem þarf að sinna og fagfólk og notendur starfa saman og taka sameiginlegar ákvarðanir.

Öll umræða fer fram á jafningjagrunni, hver og einn er hvattur til að láta rödd sína heyrast, hafa skoðun, koma henni á framfæri og taka þátt. Þessi vettvangur er til þess ætlaður að nýta reynslu þeirra er þekkja geðraskanir og vera uppbyggjandi í bataferli hvers og eins. Að sama skapi er þetta lýðræðislegur vettvangur félagsmanna og tækifæri til að ræða málefni frá öllum hliðum. Hugarafismenn eru einnig hvattir til deila reynslunni og vera hvert öðru fyrirmynd og stuðningur. Litið er á reynslu fólks með geðraskanir sem þekkingu sem er mikilvægt að nýta, öðrum og málaflokknum til góðs.

Markmið Hugarafis eru þau að hafa áhrif á íslenskt geðheilbrigðiskerfi, að minnka fordóma, vera sýnileg í gegnum ýmis konar verkefni og opinni þátttöku í samfélagsumræðu, stuðla að aukinni þekkingu um bata og bataferli, að efla samstarf notenda og fagfólks og sýna það í verki. Einnig hefur Hugarafi það markmið að stuðla að breidd í þjónustu við fólk með geðraskanir og stuðla að auknum mannréttindum fólks með geðraskanir. Valdeflingin og batamóðelið eru markvisst notuð sem hugmyndafræði og aðferð til að efla starfið og

einstaklinginn. Hópurinn virkar þannig sem forvörn, uppbygging í bataferli, endurhæfing og eftirfylgd.

Hugarafli hefur með starfi sínu haft mikil áhrif á Íslenskt samfélag og geðheilbrigðiskerfi og í mörg ár hefur verið sótt í hópinn vegna stefnumótunar innan ráðuneyta, Reykjavíkurborgar og Landspítalans svo fátt eitt sé nefnt. Leitað er til hópsins með kynningar á geðrækt, reynslu fólks með geðraskanir, bataferli, valdeflingu og batamódeli og fleira.

Innra starf á árinu

Í byrjun árs 2016 voru haldnir starfsdagar og farið yfir alla þætti starfsins og lagðar til breytingar þar sem það átti við.

Árið 2016 var annasamt hjá Hugarafli og nýliðun mikil. Eftirspurn hefur aukist jafnt og þétt og árangur starfsins spyrst út. Uppstokkun var gerð á móttöku nýliða á árinu og fer nú nýliði í þriggja vikna dagskrá áður en viðkomandi tekur ákvörðun um hvort hann tekur þátt í starfinu að fullu og nýtir það í sinni endurhæfingu/bataferli. Verkefnastjórar leiða nýliða inn í starfið, bjóða uppá kynningarviðtal og eru til stuðnings þegar á þarf að halda.

Í nýliðahópi deila aðrir notendur Hugarafls reynslusögu sinni (1 til 2 sögur í hvert skipti), þar eru tekin fyrstu skrefin í að hlusta og deila með öðrum, auk þess sem þessi tími gefur stjórnendum hópsins tækifæri til að fylgjast með því hvernig nýtt fólk aðlagast starfsemi Hugarafls og fá jafnvel nýja sýn á ákveðna hluta starfsins í gegnum reynslu nýliðanna.

Tilvísunaraðilar eru eins og áður fjölmargir, má þar nefna Velferðarsvið Reykjavíkurborgar, Landspítalinn, Reykjalundur, Janus og önnur úrræði sem sinna starfi með einstaklingum með geðraskanir. VIRK hefur í auknum mæli vísað einstaklingum til Hugarafls en ekki hefur tekist að ná samningi við VIRK um þjónustu hjá Hugarafli og því er ekki greitt fyrir hana.

Notendur og aðstandendur geta einnig leitað þjónustu sjálfir, eru þá beðnir að fylla út beiðni.

Dagskrá Hugarafls er mjög þétt og telur um 60 virknistundir. Dagskráin samanstendur af umræðumhópum, Skipulagi endurhæfingar, Hugaraflsfundum, Unghugafundum, sjálfsstyrkingu, aðstandendahópi, fræðslu, virknitímum, jóga og fleira. Valmöguleikar innan dagskrár ýta undir fjölbreytni í bataferli hjá hverjum og einum og hver aðili er hvattur til að sníða dagskrá samkvæmt eigin forsendum. Dagskráin er að miklu leiti notendastýrð og byggir á frumkvæði einstaklinga sem hafa náð bata.

Vinnumálastofnun gerði samning við Hugarafli á árinu 2016 sem gildir út árið 2017. Samningurinn byggir á þjónustu við 10 einstaklinga í endurhæfingu á ári. Þetta voru mikil tímamót og gerði Hugarafli kleift að ráða Svövu Arnardóttur iðjuþjálfu til starfa. Þróun á útfærslu samningsins hefur gengið mjög vel og fjöldi einstaklinga fengið aðstoð hjá iðjuþjálfu við sína endurhæfingu, ut anumhald og stuðning. Iðjuþjálfu styður einnig einstaklinga sem kjósa að hefja skólagöngu eða atvinnu á ný. ún Iðjuþjálfu sinnir einnig Unghugum á fundi vikulega þar sem unnið er með valdeflingu og sjálfsstyrkingu. Þetta skref gefur samtökunum von um áframhaldandi samning.

Unghugastarf hefur verið vaxandi á árinu. Unghugum hefur fjölgað jafnt og þétt og innra starfhópsinsaukist. Á árinu tóku þátt í starfi Unghuga að meðaltali 8-15 einstaklingar.

Sérstök alúð hefur verið sett í að efla samhug og samstarf innan hópsins og hefur það gefist vel. Ungmennni sem ganga til liðs við hópinn rjúfa félagslega einangrun og mynstur sem oft er ekki hefur leitt til óvirkni. Með þátttöku í starfinu hafa ungmenni fengið von á ný, lært á sín bjargráð og smám saman unnið upp sjálfstraust til að fara á ný til fullrar þátttöku í samfélaginu með skólagöngu eða vinnu. Iðjuþjálfu Hugarafls sinnir Unghugum markvisst, hittir hópinn vikulega þar sem farið er yfir valdeflingu og unnið í sjálfsstyrkingu og bjargráðum. Einnig hafa Unghugar aðgang að viðtölum hjá iðjuþjálfu Hugarfls.

Evrópusamstarf hjá Unghugum hefur vaxið á árinu og þátttaka hópsins í verkefnum á vegum EUF/Erasmus+ Unghugar tóku þátt í verkefnum á árinu sem miðuðu að ungmennaskiptum. Unghugar sendu þrisvar á árinu meðlimi erlendis vegna þátttöku í vinnusmiðjum á vegum Erasmus+ til Litháen, Þýskalands og Spánar. Mikil tækifæri virðast standa ungu fólki til boða hjá Evrópusambandinu og samstarfið lofar mjög góðu. Undirbúningur að fyrirhugaðri vinnusmiðju þ.e. leiðtogaþjálfun með Unghugum árið 2017, hófst í september. Sótt var um til Erasmus+ sem mun styrkja þjálfunina og erlendir þjálfarar munu sjá um hana.

Unghugar sinntu Geðfræðslu Hugarafls á árinu allt frá Grundarfirði til Keflavíkur, einnig á Húsavík og Suðurlandi. Fræðarar fá laun fyrir hverja fræðslu. Geðfræðslur Hugarafls voru 63 talsins á árinu. Einnig sinntu Unghugar fræðslu fyrir Kvennasmiðjuna. Geðfræðslan Hugarafls byggir á því að tveir fræðarar fara og hitta ungmenni í 9.-10. bekk í grunnskólum og Geðfræðsla Hugarafls fer einnig fram í framhaldsskólum. Fræðslan byggir á reynslu fræðarans, síðan er farið í mikilvæg atriði sem þarf að huga að ef ungmenni líður ekki vel, einnig frætt um bjargráð og möguleika í nærumhverfi. Geðfræðsla Hugarafls hefur fest vel í

sessi undanfarin 10 ár og innan Hugarafls er það mjög vel séð að Unghugar taki að sér fræðsluna þar sem þau hafa sökum aldurs meiri möguleika á að ná til áheyrenda.

Geðfræðsla Hugarafls er launað verkefni og henni sinna Hugarafldmenn og Unghugar. Geðfræðsla Hugarafls er fyrir marga fyrstu skrefin út á vinnumarkað.

Þrír einstaklingar útskrifuðust með þjálfararéttindi í eCpr, þ.e Emotional Cpr þýtt „Andlegt hjartahnoð“ á árinu og eru einu aðilarnir sem hafa lokið þjálfun í Evrópu en það eru Málfríður Hrund Einarsdóttir formaður Hugarafls, Einar Björnsson og Auður Axelsdóttir.

Haldið var námskeið í eCpr, þ.e. Andlegu hjartahnoði fyrir Unghuga. Einar Björnsson og Málfríður Hrund Einarsdóttir formaður Hugarafls sáu um námskeiðið.

„Samkvæmt eCPR sjáum við krísu sem verðmætt tækifæri: Í gegnum erfiðleikana getum við endurskoðað háttalag okkar í heiminum og endurskipulagt líf okkar svo að við séum í meiri takt við okkar dýpstu gildi. Þeir sem hafa lagt sitt af mörkum til Andlegrar endurlífgunar hafa lært hvað er hjálplegast þegar til lengri tíma er litið og einning hvernig snúa megi tilfinningalegum erfiðleikum í persónulegan þroska“.

Unghugar tóku einnig þátt í mörgum verkefnum á árinu. Má þar nefna „Úr myrkrinu í ljósið“ (ganga sem farin er með sjálfsvígsforvarnir að leiðarljósi, haldin af samtökunum Píeta Ísland), Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka undirbúningur og þátttaka í hlaupinu sjáflu.



Mynd 1: Félagsvist í Hugarafli í boði Unghuga

Unghugar hafa á árinu haft félagslega dagskrá eins og bingó og spilakvöld til að efla félagslega þátttöku innan hópsins, einnig haldið félagsvist og bingó fyrir Hugarafldmenn.

Á sumarmánuðum starfaði sjálfboðaliði með Unghugum, Heiðdís Árný Þórisdóttir.

Margrét Bárðardóttir sálfræðingur bauð uppá námskeið í Núvitund. Námskeiðið varði í 8 vikur, 1 sinni í viku.

Pétur Hauksson geðlæknir bauð uppá námskeið í Hugrænni atferlismeðferð. Pétur hefur um árabíl boðið uppá HAM námskeið hjá Hugaraflí, eitt til tvö námskeið á ári. Hvert námskeið er 13 skipti auk nokkurra tíma í eftirfylgni og viðtals við Pétur.

Jóna Heiðdís Guðmundsdóttir bauð uppá námskeið í WRAP(Wellness Recovery Action Plan). Námskeiðið var í 8 vikur, einu sinni í viku.

Í desember var stofnaður jólagóðgerðarhópur sem fór þegar úthlutað var frá Fjölskylduhjálpi fyrir jólin og var fólkinu sem beið eftir úthlutun boðið upp á heitt kakó, kaffi, smákökur og súkkulaði. Haldinn var bókunardagur nokkrum dögum fyrir úthlutunina þar sem margir lögðu fram aðstoð sína og gekk framar vonum. Úthlutunardagarnir fóru fram 19. og 21. desember og margt var um manninn fyrir utan Fjölskylduhjálpi. Fólkið var mjög þakklátt fyrir heitan sopa og smá jólanammi í vetrarkuldanum. Hugaraflsfólk sem þátt tók í þessu verkefni stóð sig með þryði og vonir standa til að verkefnið verði endurvakið fyrir næstu jól.



Mynd 2: Námskeið aðstandenda

Aðstandendur sóttu námskeið í markþjálfun

Haldið var námskeið fyrir aðstandendur sem fór fram hjá Hugaraflí þann 10. september 2016. Þátttaka aðstandenda var góð og virkni þátttakenda sömuleiðis.

Elín Elísabet markþjálfari sá um námskeiðið sem var með áherslum markþjálfunar. Sem dæmi um efni þá var farið yfir

hvernig hægt sé að setja mörk og kynntar æfingar, hvernig huga þurfi að sjálfsmynd, andlegri uppbyggingu og hvernig megi stuðla að sem bestum tengslum við sinn nánasta aðstandanda. Námskeiðinu var vel tekið og voru aðstandendur mjög ánægðir:

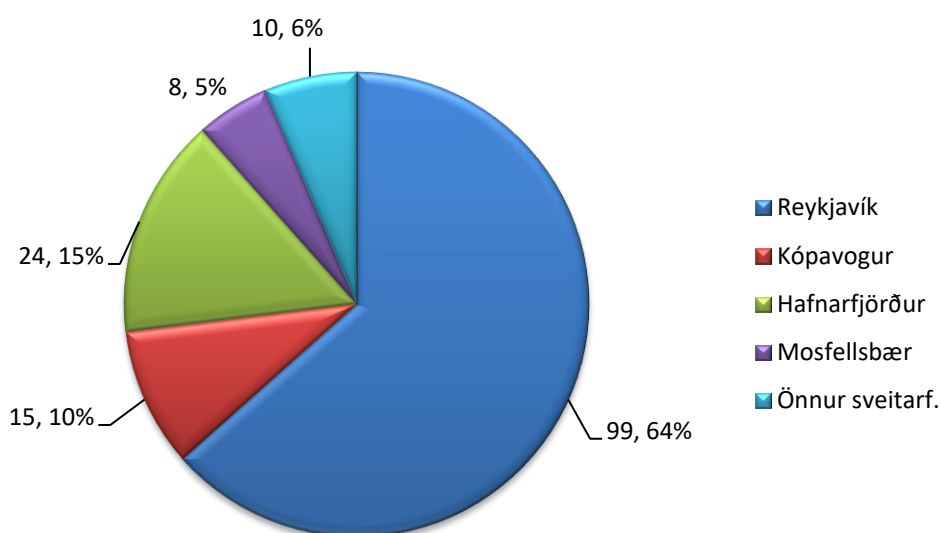
“Elín Elísabet fer þannig yfir efnið að það er létt og skemmtilegt með alvarlegu ívafi. Þátttakendur fóru heim með fleiri verkfæri í kistunni sinni og glaðir með öll þau góðu ráð sem voru gefin. Á eftir var boðið uppá hádegismat, sterkt „Chili con carne“ að hætti hússins og áttum

við góða stund. Allir fóru hressir og glaðir út í fallegan laugardag eftir að andanum hafði verið lyft upp með góðri næringu fyrir sál og líkama.

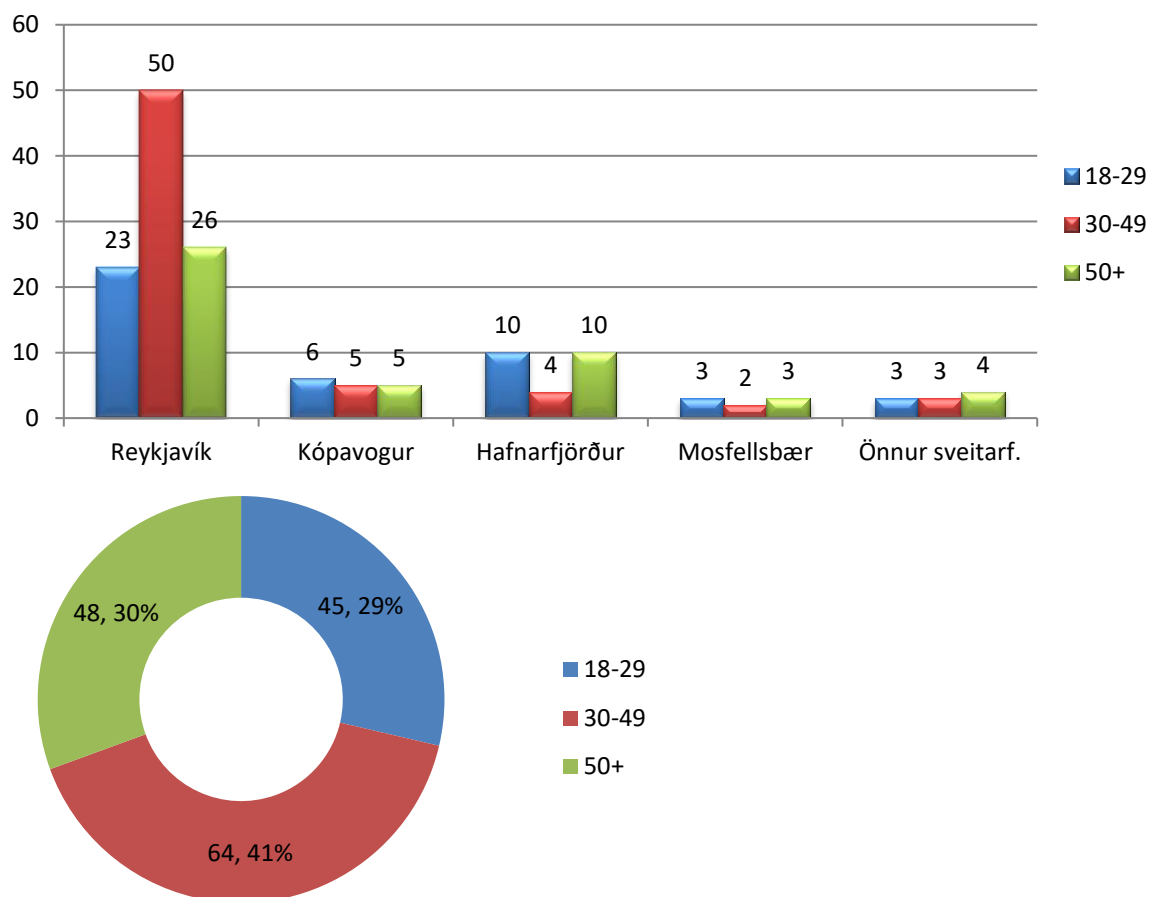
Við þökkum Elínu Elísabetu kærlega fyrir og við munum klárlega kalla hana til okkar aftur.”

Fjöldi

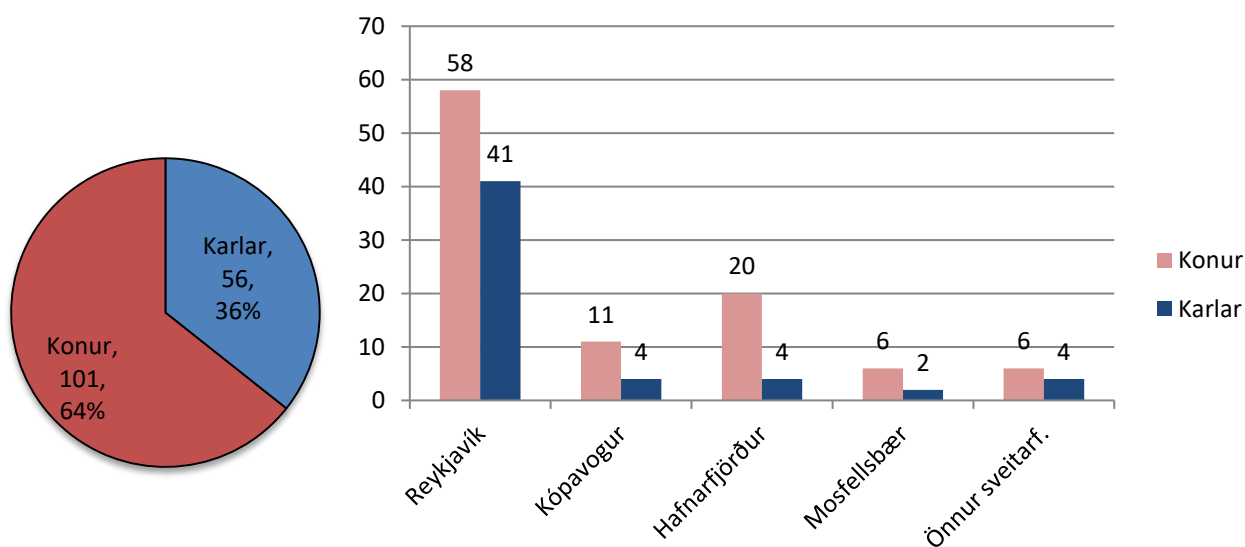
Mætingar ársins 2016 voru alls 12360, en bak við þá tölu voru 750 ólíkir einstaklingar. Að meðaltali mættu 40-60 manns á dag á háannatíma, en 20-30 á dag að sumrinu, en fæstir mættu í júlí. Komur á mánuði voru að meðaltali 1030 og 110 ólíkir einstaklingar nýttu sér þjónustu Hugarafls á mánaðargrundvelli. Komur á mánuði voru því að jafnaði 1030.



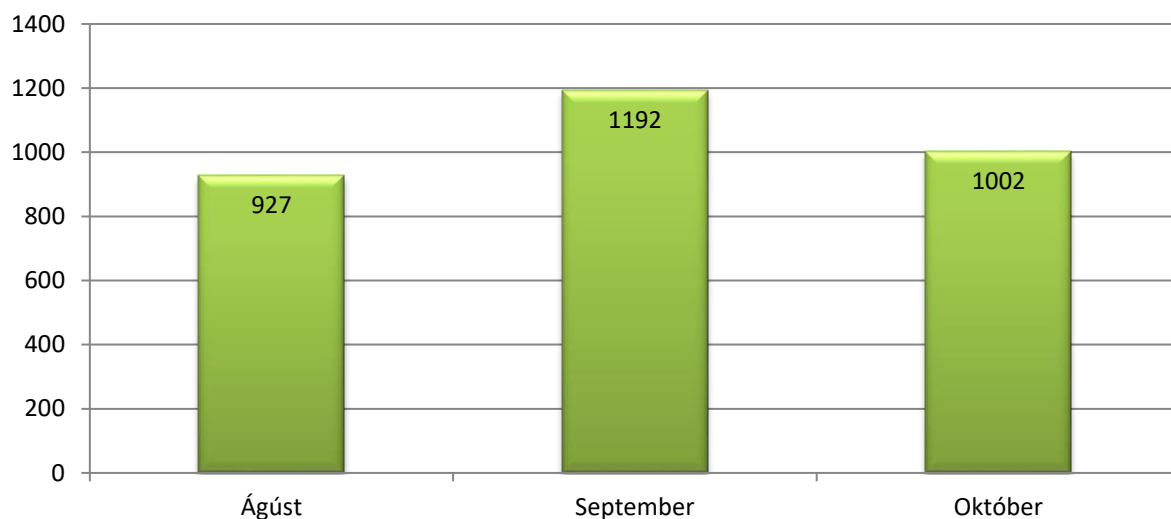
Mynd 3: Skipting eftir sveitarfélögum. Hér má sjá fjölda notenda í Hugarafli skipt upp eftir búsetu. Fjöldi þessi er tekinn af nýskráningum fyrstu 10 mánuði ársins 2016. Heildartala nýskráninga notenda fyrstu 10 mánuði ársins er 156.



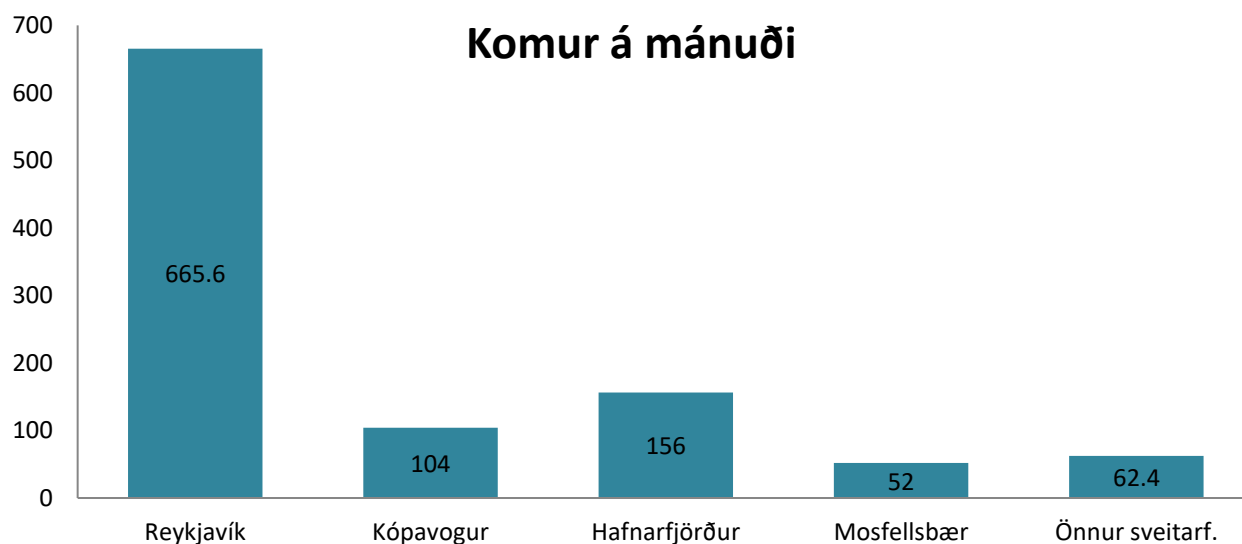
Myndir 4 og 5: Aldursskipting notenda Hugarafls eftir nýskráningum 2016 og svo aldursskipting eftir sveitarfélögum.



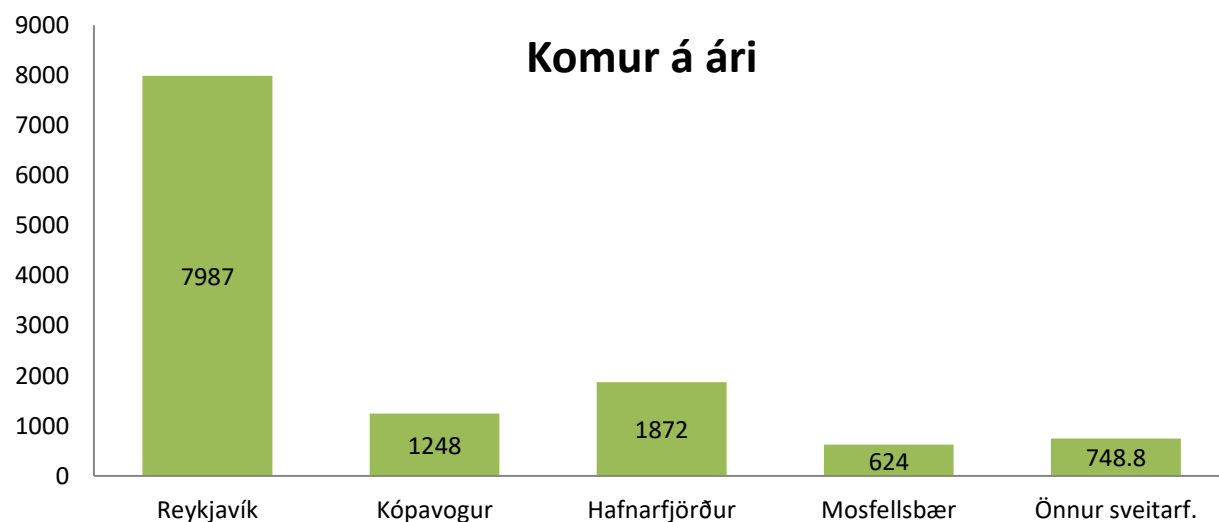
Myndir 6 og 7: Hlutfall kynja. Heildarhlutfall kynja í Hugarafli og svo eftir sveitarfélögum. Upplýsingar fengnar úr nýskráningum fyrstu 10 mánaða ársins 2016 skiptingu notenda eftir sveitarfélögum.



Mynd 8: Hér eru tölur yfir heildarmætingar allra notenda í Hugarfl á þriggja mánaða tímabili, ágúst til október 2016. Á þessum þrem mánuðum sóttu 303 einstaklingar þjónustu til Hugarfls. Virkir notendur voru 162 talsins.



Mynd 9: Hér má sjá meðaltal yfir komur á mánuði eftir sveitarfélögum



Mynd 10: Hér má sjá áætlaðan meðalfjölda mætinga á ári eftir sveitarfélögum.

Starfsfólk

Hjá Hugarafli starfa tveir verkefnastjórar og einn iðjuþjálfari, öll í 100% stöðugildum

Verkefnastjórnir eru Eiríkur Guðmundsson og Sigrún Halla Tryggvadóttir. Eiríkur hefur starfað sem verkefnastjóri síðan í lok árs 2014 en Sigrún síðan í febrúar 2015. Eiríkur er menntaður kennari og leikari og starfaði um árabil sem kennari hjá Brúarskóla. Þar áður starfaði hann í Einsholtsskóla og á Stuðlum. Sigrún Halla er með B.A. gráðu í sagnfræði og hefur einnig reynslu af geðsöskun og að hafa náð bata.

Verkefnastjórar taka á móti nýliðum, sjá um nýliðakynningar og viðtöl, taka á móti gestum, halda utan um vikulega dagskrá, svara síma og tölvupósti. Verkefnastjórar eru mikilvægir í húsinu, þeir hvetja félagsmenn til þátttöku og taka á málum sem upp koma í umhverfinu í dagsins önn.

Á árinu tóku verkefnastjórar á móti á þúsund símtala og gátu leyst 122 mál í gegnum síma með ráðgjöf og fræðslu. Verkefnastjórar tóku á árinu 629 viðtöl. Kynningar á starfinu voru 43 talsins.

Í ágúst 2016 kom Svava Arnardóttir iðjuþjálfari til starfa hjá Hugarafli, en Svava útskrifaðist með B. Sc. gráðu í iðjuþjálfunarfræðum frá Háskólanum á Akureyri vorið 2016. Svava var ráðin vegna samnings sem gerður var við Vinnumálastofnun 2016-2017 um starfsendurhæfingu fyrir 10 einstaklinga á mánuði. Starfssvið Svövu byggir á ofangreindum samningi auk þess starfar hún með Unghugahópnum, heldur utan um skólahóp og sérhönnuðum hóp fyrir fólk sem nýtir sér endurhæfingarlífeyri. Einnig sinnir hún einstaklingsstuðningi og tekur þátt í verkefnum félagsins.



Mynd 11: Svava Arnardóttir, iðjuþjálfari

Stjórn Hugarafli árið 2016 skipuðu þau Málfríður Einarsdóttir, sem gegndi jafnframt embætti formanns stjórnar, Nanna Þórisdóttir gjaldkeri, Auður Axelsdóttir, Sigurborg Sveinsdóttir, Eysteinn Sölvi Guðmundsson formaður Unghuga, Hanna Íris Guðmundsdóttir, Þóra Kristín Stefánsdóttir og varamenn Árni Steingrímsson og Fjóla Kristín Ólafardóttir.

Hópastarf

Í þessu yfirliti er stuttlega farið yfir innihald helstu hópa á vikulegri dagskrá á árinu. Fjöldi verkefna eru unnin utan dagskrár og greint hefur verið frá þeim nokkrum eins og Geðfræðslu og erlendu samstarfi.

Nýliðahópur: Fyrst fer fram stutt kynningarviðtal hjá öðrum hvorum verkefnastjóranum og þar á eftir tekur við 3ja vikna nýliðastundaskrá og mæting í nýliðahóp. Nýliðar mæta í hópinn vikulega og hann er ætlaður þeim se sem eru að stíga sín fyrstu skref í Hugarafli. Farið er yfir stundaskrá, markmið og tilgang, hugmyndafræðina auk þess sem notendur sem lengra eru komnir deila reynslu sinni af sínum fyrstu skrefum. Einnig geta nýliðar kynnst betur og stutt hvern annan í gegnum nýliðaferlið.

Að jafnaði eru 8-12 manns í nýliðahóp.

Valdefling: Hópur sem hittist og ræðir daglegt líf og bata út frá 15 valdeflingarpunktum Judi Chamberlin og hvernig hægt sé að notast við valdeflingu í eigin bataferli. Valdefling er í boði einu sinni í viku og er einn punktur tekinn fyrir í hvert sinn. Punkturinn er ræddur og fólk segir frá sinni skoðun og reynslu tengt honum.

Að jafnaði eru 10-14 manns í Valdeflingu.

Unghugar: Ungt fólk 18-30 ára með geðraskanir hittist og ræðir sínar bataleiðir með valdeflingu og bata að leiðarljósi. Einnig deila Unghugar reynslu sinni og kappkosta að vera hvort öðru fyrirmynd í batanum. Unghugar hittast reglulega á vikulegum fundum með Svövu Arnardóttur iðjuþjálfara. Annar fundur vikunnar er ætlaður í skipulags- og verkefnavinnu. Auk þessa hittist hópurinn reglulega til að styrkja félasleg tengsl og samveru s.s. á spilakvöldum.

Að jafnaði eru 8-16 manns í Unghugum.

Skipulag endurhæfingar: Hópur í umsjá tveggja iðjuþjálfara þar sem einstaklingar á endurhæfinga- eða örorkulífeyri vinna markvisst í bata sínum og stefna aftur í nám eða á atvinnumarkað. Í hverri viku er mismunandi þema tengt sjálfsvinnunni ásamt markmiðasetningu fyrir komandi viku og áætlanagerð.

Að jafnaði eru um 12 manns í Skipulagi endurhæfingar.

Batahorn: Þematengd umræða um batahvetjandi leiðir, viðhorf og gildi. Markmið Batahorns er að verða meðvitaðri um bataleið sína, ábyrgð og valmöguleika.

Að jafnaði eru 8-10 manns í Batahorni

Lífsstílhópur: Stuðningshópur fyrir fólk sem á það sameiginlegt að hafa átt erfiðleika með tengsl sín við mat, jafnvel að misnota mat allt eftir því hvernig andlegri líðan er háttáð, hvort sem það er ofneysla matar eða svelti. Rætt er um mikilvægi hreyfingar, næringarriks matarræðis og áhrif svefns á geðheilsu. Markmið hópans er að tileinka sér venjur sem stutt geta heilbrigði. Hópurinn starfaði frá febrúar-júlí árið 2016.

Að jafnaði voru 4-5 einstaklingar í Lífsstílhópi

Meðvirknihópar: Hóparnir voru tveir, einn fyrir konur og annar fyrir karla. Unnir var út frá áherslum Piu Mellody. Stuðlað er að þekkingur á meðvirkni, persónulegri vinnu með eigin meðvirkni og mörk, eins leiðir til nýs mynsturs.

Að jafnaði sóttu 27 manns Meðvirknihópa. Hóparnir voru starfræktir fram í ágúst.

Teikni og Litahópur: Notast er þar til gerðar litabækur til að slá m.a á kvíða, auka féagsleg tengsl, rætt er um batahvetjandi leiðir á meðan litað/ teiknað er. Allir mega koma með eigin verkefni eða handavinnu kjósi þeir það frekar.

Að jafnaði eru 4-6 manns í Teikni og Litahópi

Tölvufíknarhópur: Unnið er út frá hollenskri hugmyndafræði og notendur deila eigin reynslu og bjargráðum í glímunni við tölvufíkn. Fram fer fræðsla um afleiðingar af tölvufíkn og leiðir til úrbóta. Hópurinn hóf göngusína seinni part árs og er í þróun í samstarfi við Þorstein kennara í Tækniskólanum. Fyrirhugað er að setja upp meðferðartilboð sem verði aðgengilegt þeim sem vilja komast út úr tölvufíkn, m.a. verður uppá sálfræðimeðferð. Stefnt er að því að hópurinn verði með sjálfstæða starfsemi.

Að jafnaði eru 6-7 manns sem eru í Tölvufíknarhópnum og taka þátt í mótun hópans

Aðstandendahópur: Hópur aðstandenda sem hittist tvisvar í mánuði ásamt iðjuþjálf. Farið er yfir stöðu hjá hverjum og einum, veitt eru ráð og samtal fer fram aðstandenda á milli þar sem deilt er reynslu og bjargráðum. Markmið hópans er að verða meðvitaður um hlutverk sitt sem aðstandanda að læra leiðir til að styðja sinn aðstandanda í bataferli en jafnframt að huga að eigin heilsu. Á árinu leituðu 73 einstaklingar stuðnings í hópnum.

Að jafnaði eru 15-18 manns sem eru í aðstandendahópi

Skólahópur: Fólk í hvers kyns námi ræðir saman um málefni tengd námi. Hópurinn veitir jafningjastuðning og notendur deila reynslu sinni. Mismunandi námsaðferðir og aðferðir til streitustjórnunar kynntar og ræddar. Hópurinn er undir handleiðslu iðjubjálfa. Námsmönnum innan Hugarafis gefst kostur á því að vera í skólahóp þar sem er í boði stuðningur við að móta plön varðandi skólagöngu, umsóknir, skipulag og samskipti við skóla ef þörf er á. Nemar hittast, bera saman bækur sínar og styðja hvort annað. Markmið hópsins er að styrkjast á leiðinni til náms eða í námi og að verða meðvitaðri um hindranir og strykileika. Í Hugarafi eru 19 virkir notendur sem stunda nám og nýttu allnokkrir þeirra sér þennan hóp.

Lyfjahópur: Notendur ræða eigin lyfjamál og reynslu sína af geðlyfjanotkun, miðla reynslu sinni af kostum og göllum lyfja, leita sér upplýsinga og styðja hvern annan við lyfjabreytingar, lyfjaminnkun og aukaverkanir/fráhvörf. Markmið hópsins er að verða meðvitaðri um eigin lyfjagjöf og gildi hennar í bataferlinu.

Að jafnaði eru 8-12 manns í Lyfjahópi

Jóga: Þrenns konar jóga er í boði þ.e. Hatha jóga, Kundalini jóga og Jóga Nidra, 4 daga vikunnar. Markið hópsins er að efla hreyfingu og leiðir til að höndla vanlíðan, að vera í núinu og nýta aðferðir jóga til að efla bjargráð í bataferlinu.

Að jafnaði eru 10-12 manns í jóga

Sjálfstyrking: Sálfræðingur heldur utan um hópavinnu þar sem fram fer öflug fræðsla og þátttakendum eru kynnt ýmis verkfæri og aðferðir til sjálfseflingar og sjálfsstyrkingar. Þetta er lokaður hópur fyrir 7-8 einstaklinga og stendur hvert námskeið yfir í 7 vikur.

Geðveikt eldhús: Sjálfboðaliðar sem hafa boðið sig fram á Hugarafisfundi, elda hádegismat á föstudögum fyrir virka þátttakendur í húsinu. Hópurinn sér um skipulag, innkaup og eldamennsku. Markmið hópsins er að efla færni í elshúsi og að ýta undir jákvæða samveru félagsmanna á annasömum degi.

3-4 einstaklingar sjá um Geðveikt eldhús hverju sinni. Matargestir eru um 30 talsins.

Drekasmíðja: Frá haustinu hefur Thelma Ásdísardóttir frá Drekaflóð komið með námskeið til Hugarafis á föstudögum í tvær klukkustundir í senn. Drekaflóð gengur út á sjálfstyrkingu, eflingu sjálfsmýndar, samskipti, væntingar, að takast á við áföll/afleiðingar ofbeldis og margt fleira er varðar eflingu geðheilbrigðis. Markmiðið er að fræðast um leiðir í bataferli og að verða færari um að nota þau verkfæri sem henta hverjum og einum á leið til heilsu.

Mætingar í Dreksmijður eru frá 25-35 manns

Myndlist: Marteinn Jakobsson Hugarafismaður hefur í árabíl verið með tilsögn og kennslu í myndlist fyrir áhugasamt Hugaraflsfólk. Tímarnir voru tvisvar í viku fyrri part árs, en var fækkað í einn tíma á viku seinni part ársins. Í hvert sinn mæta um 2-5 einstaklingar.

Tónhugar: Tónlistarhópur sem er vettvangur fyrir alla þá sem hafa áhuga á tónlistarsköpun, upptökutækni og hljóðfæraleik þar sem þátttakendur geta skipst á hugmyndum og lært af öðrum um áðurnefnda hluti. Kennt er hvernig taka skal upp tónlist, bæði söng og hljóðfæraleik, með tölvuforritum, einnig hvernig stilla skal upp græjum fyrir slíkar upptökur. Þeir sem taka þátt geta skipst á hugmyndum varðandi lagasmíðar, strauma og stefnur, og einnig er hægt að fræðast um hljómafræði, tónfræði, hrynn og takt o.s.frv. Fyrirhugað er að fá utanaðkomandi til að flytja erindi eða að heimsækja alvöruupptökustúdíó. Þarna er að finna ágætis búnað s.s. hljóðnema, hljóðkort, stúdíómónitora, hljómborð og trommumaskínu. Markmið hópsins er aukið sjálfstraust á sviði tónlistarsköpunar, að efla getu og þor til að stunda sköpun í hópi og að efla þekkingu á tækjabúnaði.

Guðmundur Hrannar Eiríksson hljóðmaður hefur unnið með hópnum í þróun og uppbyggingu, unnið að uppsetningu tækjabúnaðar, einnig haldið utan hópinn vikulega. Stjórn Hugarafls hefur stutt verkefnið með fjárveitingu og Lionsklúbburinn Fold veitti Tónhugum styrk til tækjakaupa að upphæð 120.000kr.

Tónhugar fóru af stað á haustmánuðum og lofa mjög góðu, bæði fyrir þátttakendur og hressandi áhrifa á allt húsið. Þátttaka eykst jafnt og þétt, sérstaklega hjá unga fólkinu. Hópurinn sem hefur tekið þátt í Tónhugum er frá 6-8 manns.

Listtjáning: Í listtjáningu eru þátttakendur hvattir til að vinna með líðan sína og tilfinningar í gegnum myndlist. Sett er þema í upphafi tíma og hver og einn hefur síðan möguleika á að tjá sig um sitt verkefni. Listtjáning er lokaður hópur fyrir 8 einstaklinga og hvert námskeið stendur yfir í 8 vikur. Leiðbeinandi er Magnea Reinaldsdóttir.

Gítarkennsla Árna: Árni Steingrímsson Hugarafismaður hefur sinnt gítarkennslu síðan í mars 2015 og hélt því áfram 2016. Hann hjálpar bæði þeim sem eru að byrja í gítarleik og lengra komnir. Hann hefur verið með einkakennslu og í hóp allt eftir því sem áhugin er.

Að jafnaði sækja 3-5 kennslu

Batasmiðja: Fengnir eru fyrirlesarar bæði innan og utan Hugarafls með tveggja tíma fræðslu um málefni/efnistök sem varða geðheilbrigði. Sálfræðingar, iðjuþjálfar, notendur og gestir sem hafa reynslu eða kunnáttu tengda þessum málaflokki taka að sér þessa tíma. Má þar nefna efnistökin eins og valdeflingu, sjálfstraust, að setja mörk, bjargráð í bata, geðræktarkasinn, samskipti, markmiðasetningu, skipulag, fundarsköp, ofl.

Að jafnaði sækja 23 manns Batasmiðju en fjöldi þátttakenda getur farið yfir 30 manns

Mörg verkefni falla til innan Hugarafls í dagsins önn sem er ekki að finna í hefðbundinni dagskrá. Má þar nefna ýmis verkefni innanhús og utan sem allir geta tekið þátt í eftir getu og framvindu í bataferlinu. Meðal verkefna má nefna Geðfræðsla Hugarafls, Samherjar, þýðingar á ýmsu fræðslufni erlendis frá, erlent samstarf, umsjón hópstarfs, umsjón svæða eins og eldhúss, símsvörun, húshópur sem sér um daglegt utanumhald og fleira mætti nefna. Þyngd verkefna er mjög mismunandi og er alltaf val hvers og eins. Reynslan er sú að sá sem tekur aukin þátt í verkefnum samhliða dagskrá eykur virkni sína og tilgang með þátttöku sinn í Hugarafli.

Styrkir

Hugarafli sækir reglulega um styrki til opinberra aðila eins og ríkis og borgar, en einnig veita einkaaðilar félaginu stuðning sinn og eru þeir styrkir nefndir hér.

Nemar úr Verzlunarskólanum: Flottar ungar konur úr Verzló vildu leggja sitt að mörkum til að vekja athygli á geðrænum vandamálum og fjarlægja „tabú“ stimplinn sem á það til að festast við þetta málefni. Skilaboðin með herferðinni eru að það er í lagi að leita sér hjálpar. Þær ákváðu að hanna fallegt armband úr ekta silfri og rann ágóði sölunnar til starfsemi Hugarafls.

Sorpa: Þriðjudaginn 26. apríl fagnaði Sorpa 25 ára afmæli. Dagurinn þótti tilvalinn til að úthluta vorstyrkjum Góða hirðisins og að þessu sinni styrkti fyrirtækið tvö verkefni á vegum Hugarafls. Annars vegar fengu Unghugar 250 þúsund króna styrk til að halda áfram sínu frábæra starfi. Geðfræðslan fékk einnig 450 þúsund króna styrk sem mun tryggja að Hugaraflsfólk heldur ótrautt áfram að fræða ungmenni í grunn- og framhaldskólum á höfuðborgarsvæðinu um reynslu sína, batann, bjargráð og hvar megi leita stuðnings ef geðrænir erfðileikar gera vart við sig.

Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka: Hugarafl tók sem fyrr þátt í mараþoni Íslandsbanka. Um 10 félagar í samtökunum hlupu fyrir félagið og alls voru hlaupar sem hlupu fyrir félagið á 3. tug. Félagið var með kynningarbás í Laugardalshöllinni á skráningarhátíð hlaupsins ásamt Pieta Íslandi. Margir félagsmenn lögu leið sína til að fylgjast með hlaupinu og hvetja hlauparana áfram. Hugarafl þakkaði hlaupurunum sem hlupu fyrir félagið með því að bjóða þeim í vöfflukaffi og gefa þeim bókina *Geðveikar Batasögur* sem þakkæltisvott ásamt viðurkenningarskjali.



Mynd 12: Stuðningslið Hugarafls í Reykjavíkumaraþoni

Eins og greint er frá hér framar fékk félagið styrk til tækjakaupa. Lionsklúbburinn Fold veitti Hugarafli styrk til tækjakaupa fyrir starf Tónhuga og Hlaðvarps sem var unnið í samvinnu við nemendur HR, og bauð Hugarafl Lionskonum í kaffi og þakkaði þeim fyrir veglega gjöf.



Mynd 13: Fulltrúar Lionsklúbbsins Foldar ásamt nemum úr HR og fulltrúum Hugarafls

Erlent samstarf



EVROPA UNGA FÓLKISINS

Tryggvadóttir verkefnastjóri fóru til Talinn í maí á vegum Erasmus+. Þar kynntust þær ýmsum ferlum innan Erasmus+ verkefnisins og hvaða leiðir standa til boða í samstarfi við aðra hópa í Evrópu. Í kjölfar Tallinn ráðstefnunnar var

Hugarafl komst í kynni við Erasmus+ á árinu og mikill áhugi myndaðist á því að finna samstarfsvettvang í gegnum það verkefni.

Fjóla Kristín Ólafardóttir unghugi og Sigrún Halla

fulltrúum Hugarafis boðið á ráðstefnu í Mainz í Þýskalandi um eflingu aukinnar þátttöku (inclusion) ungs fólks sem býr við færri tækifæri vegna skertar líkamlegar og/eða andlegar heilsu. Fjóla Kristín Ólafardóttir og Sunna Mímisdóttir fóru fyrir hönd Hugarafis.

„Námskeið í apríl 2017. Tveir þjálfarar koma til Íslands til að halda námskeið fyrir Unghuga um hópefli, valdeflingu, leiðtogahæfni og tækifæri innan Erasmus+. Námskeiðið varð til eftir för Fjólu og Sigrúnar til Tallinn.,,

1.september 2016 fékk Hugarafi styrk úr Erasmus+ til að leiða alþjóðlegt verkefni í forvörnum geðheilbrigðis ungmenna. Heiti verkefnisins er Strong Young Minds. Þátttakendur eru 5 frjáls félagasamtök í 4 evrópulöndum, Íslandi, Rúmeníu, Spáni og Portúgal. Markmið verkefnisins er að hanna, þróa og fullklára kennsluefni ætlað æskulýðsleiðbeinendum/kennurum til að gera ungmennti 14 til 18 ára hæfari til að takast á við andleg vandamál. Meðal annars er fyrirhugað að útbúa námsskrá, kennslumyndbönd, handbók, borðspil og koma upp vefsíðu á 5 tungumálum, þar sem hægt verður að nálgast það efni sem útbúið verður. Samstarfsfélög Hugarafis í þessu verkefni eru Minte Forte og Ask Yourself í Rúmeníu, Ha Moment í Portúgal og Scout Valencias á Spáni. Verkefnið kemur til með að vera í 2 ár og lýkur í ágúst 2018. Verkefnisstjóri er Einar Björsson ásamt honum eru einnig 5 til 6 aðilar frá Hugarafi í verkefninu. Hugarafi hefur yfirumsjón með verkefninu og nýtur þar stuðnings Evrópu unga fólksins. Um er að ræða spennandi viðbót við það frábæra starf sem unnið er í Hugarafi og kemur sú reynsla sem verkefninu fylgir til með að reynast félaginu dýrmæt í frekara alþjóðasamstarfi.

Ráðstefnur

Hugarafi hefur tekið virkan þátt í ráðstefnum frá upphafi félagsins og var árið 2016 ekkert frábrugðið. Félagið hélt tvær ráðstefnur á landsbyggðinni á árinu í samvinnu við viðkomandi sveitarfélög og aðra einstaklinga. Önnur var á Húsavík í október en hin í Hveragerði í desember.



Mynd 14: Frá ráðstefnunni á Húsavík

„Tökum höndum saman“ – Ráðstefna á vegum Hugarafls, Norðurþings og Lifa

Fimmtudagurinn 20. október

10:00-11:45 Fundur með félagsmálayfirvöldum Norðurþings

~Hádegishlé~

13:00-13:15 Kristján Þór Magnússon sveitarstjóri Norðurþings setur ráðstefnuna

13:15-14:00 Hugmyndafræði sem virkar; Auður Axelsdóttir

14:00-14:30 Andlegt hjartahnoð, eCPR; Einar Björnsson, Málfríður Hrund Einarisdóttir og Auður Axelsdóttir

~Kaffihlé~

14:50-15:05 Með master í kviða, félagsfælni og þunglyndi. Reynslusaga úr myrkrinu; Eymundur Eymundsson, Grófinni Akureyri

15:05-15:20 Vinnum saman; Hlynur Már Erlingsson

15:20-15:30 Unghugar Hugarafls; Fjóla Ólafardóttir og Magnús Guðrúnarson

15:30-16:00 Opin umræða

Föstudagurinn 21. október

10:00-12:00 Bati af geðrænum veikindum. Vinnusmiðja fyrir notendur og fagfólk; Svava Arnardóttir

10:00-12:00 Fundur með aðstandendum sem hafa misst ástvini; Auður Axelsdóttir og Benedikt Þór Guðmundsson

~Hádegishlé~

12:40-13:30 Aðstandendur: sjálfsvíg ástvina; Auður Axelsdóttir og Benedikt Þór Guðmundsson

13:30-13:40 Svefninn stutti; Guðmundur Hermann Gunnarsson

13:40-14:15 Pieta sjálfsvígisforvarnir

~Kaffihlé~

14:35-14:55 Tökum höndum saman á Húsavík; Sigríður Hauksdóttir

15:00-16:00 Pallborðsumræður



Norðurþing



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



Hugarafl
VALDLEIPLING

Húsavík: Hugarafl hélt 2ja daga ráðstefna í samvinnu við Norðurþing á Húsavík. Frá Hugarafli fóru átta einstaklingar, einn frá Pieta og einn frá Lifa. Einnig tóku heimamenn þátt í undirbúnini ráðstefnunnar og fulltrúi frá Grófinni á Akureyri hélt erindi.

Þátttakan á ráðstefnunni var góð og ákveðið var að Hugarafl og Norðurþing myndu stefna að frekar samstarfi í framtíðinni.

Hveragerði: Svipuð ráðstefna var haldin haldin í Hveragerði í byrjun desember en var sú ráðstefna í einn dag. Ráðstefnan var haldin af

Hugarafli ásamt Hveragerðisbæ og hópnum Leiðin út á þjóðveginn.

Ráðstefnan gekk vel og mun Hugarafl halda áfram samvinnu sinni við hópinn og bæjarfélagið.

Mynd 15: Dagskrá frá ráðstefnunni á Húsavík í október 2016.



Mynd 16: Frá ráðstefnunni í Hveragerði

Unga in i Norden: Haldið var málþing í Norræna húsinu og vinnusmiðja daginn eftir á vegum Vinnumálastofnunar og Nordens velfærdscente. Málþingið var nokkurs konar lokaáfangi



Mynd 17: Frá ráðstefnunni Unga in i Norden sem haldin var í Norræna Húsinu haustið 2016.

norræns verkefni sem heitir Unga in i Norden – Andleg heilsa, menntun og atvinnuþátttaka. Á vinnusmiðjunni var góður hópur mættur til leiks og mjög góðar umræður sköpuðust og niðurstöður vel skráðar. Niðurstöður verða síðan birtar seinni part árs 2017. Þátttakendur voru blandaður hópur af fólki frá heilbrigðiskerfi, skólakerfi, félagsmálakerfi auk fleiri aðila sem koma að þjónustu

við ungt fólk. Hugarafl og Unghugar tóku mjög virkan þátt og má segja að unga fólkið hafi slegið í gegn. Rödd þeirra heyrðist afskaplega vel, þau lögðu mikið af mörkum og fundargestir voru afar þakklátir þeirra framlagi. Lidija Kolouh-Söderlund verkefnisstjóri hjá Nordens velfærdscenter var þakklát og glöð með þeirra þátttöku og taldi Hugarafl/Unghuga geta verið góða



Mynd 18: Fulltrúar Hugarafls í Norræna Húsinu haustið 2016.

fyrirmynd af því sem nýta á til að bæta þjónustu við ungmenni á Íslandi og víðar.

Í framhaldi af þessari ráðsefni voru 3 Unghugar beðnir um að koma til Noregs á vegum Unge i Norden á ráðstefnu í janúar 2017 og einn þeirra tók þátt í pallborði ráðstefnunnar.

Uppákomur

Healing Voices: Föstudaginn 14. október lauk Hugarafli dagskrá Alþjóða geðheilbrigðisdásins 2016 með sýningu á heimildarmyndinni *Healing Vocies* í Bíó Paradís. Myndin segir frá reynslu þriggja einstaklinga sem eru notendur geðheilbrigðiskerfisins í Bandaríkjunum og er tekin upp á yfir 5 ára tímabili. Þar greina þau Oryx, Jen og Dan ítarlega frá reynslu sinni af að því heyra raddir í tengslum við andleg veikindi og hafa tekist á við það á óhefðbundinn hátt sem samræmist ekki lækisfræðilega módelinu eins og það er í dag

Sú hugmyndafræði sem birtist í myndinni er höfð í heiðri í allri starfsemi Hugarafls, þ.e. að bati hvers og eins er einstaklingsbundið ferli og þarf hver og einn að vera upplýstur um mismunandi leiðir að bata og ver virkur þátttakandi í allri ákvarðanatöku.



Mynd 19: Oryx Cohen að lokinni sýningu myndarinnar *Healing Voices*.

Að sýningu lokinni fór fram umræða og fyrirspurnir til framleiðanda myndarinnar sem staddur var á landinu í tengslum við sýninguna. Almenn ánægja var meðal sýningargesta og ljóst að myndin vakti upp margar spurningar á málefninu.

Tónleikar hins írska Dylan Tighe: Tónlistarmaðurinn Dylan Tighe heimsótti Ísland í október 2016 á vegum Hugarafls og spilaði á tónleikum á Café Rósenberg. Dylan er vel þekktur í heimalandi sínu og víðar, en tónlist hans er undir áhrifum reynslu hans af geðhvörfum.

Vel var mætt á tónleikana og Dylan var kátur með heimsóknina.



Mynd 20: Dylan Tighe á Rósenberg

Samstarf

Pieta Ísland: Hugarafi hefur á árinu tekið þátt í undirbúningi og stofnun Pieta húss á Íslandi ásamt fleiri aðilum. Pieta hugmyndin er fengin frá Írlandi og byggir á sjálfsvígsforvörnum og fræðslu um forvarnir. Stofnuð voru samtökin Pieta Ísland á árinu og Hugarafi situr í stjórn samtakanna. Forsagan að þessu samstarfi felst í því að aðilar frá Hugarafi og LIFA(samtök aðstandenda sem hafa misst nána ættingja úr sjálfsvígi) ákváðu að kalla saman aðila sem hafa á einhvern hátt unnið að sjálfsvígsforvörnum eða þekkja til málefnsins. Verkefnið komst vel af stað á árinu og stefnt er að því að hús geti opnað í lok árs 2017. Hugarafi tók einnig þátt í fyrstu „Úr myrkrinu í ljósið“ göngu samtakanna sem verður farin á hvert sem liður í kynningarstarfi samtakanna og vitundarvakningu sem samtökin standa að um sjálfsvígsforvarnir og leiðir til úrbóta.

Alþjóðlegur forvarnardagur vegna sjálfsvíga, 10.september: Hugarafi hefur undanfarin ár tekið þátt í samstarfi vegna undirbúnings Alþjóðlegs dags sjálfsvígsforvarna 10.september. Samstarfshópur hefur staðið fyrir einhverri uppákomu þann dag oftast málþingi og kvöldsamveru í Dómkirkjunni. Einnig hefur hópurinn stuðlað að opinni umræðu í samfélaginu um sjálfsvíg og forvarnir. Í samstarfshópnum sitja aðilar frá LSH, Landlæknisembættinu, Rauða Krossinum, Geðhjálpi og Hugarafi.

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn, 10. október: Hugarafi hefur verið þátttakandi í alþjóða geðheilbrigðisdeginum nánast frá upphafi og var fulltrúi Hugarafs í undirbúningshópi dagsins Kristinn Heiðar Fjölnisson.

Patch Adams: Hugarafi hefur frá árinu 2013 verið í sambandi við trúðinn og lækninn Patch adams, en hann hefur tvisvar komið til landsins með fyrirlestra og vinnusmiðjur á vegum Hugarafs. Síðast þegar Patch og kona hans komu til landsins, árið 2015, heilluðust þau af landi og þjóð og vilja endilega koma aftur og halda einhvern viðburð.

Daniel Fisher MD: Geðlæknirinn og frumkvöðullinn Daniel Fisher er einn af aðal fræðimönnum sem Hugarafi tekur sína hugmyndafræði eftir. Hugarafi er í nánú sambandi við Fisher og hafa nokkrir félagar í Hugarafi farið á námskeið hjá honum í eCpr. Þau Málfríður Einarsdóttir, Einar Björnsson og Auður Axelsdóttir kláruðu hjá honum þjálfun til að mega halda námskeið í eCpr en þau fóru með honum bæði til Skotlands og Póllands til þess.

Lokaorð

Það má segja að árið 2016 hafi verið gott ár fyrir Hugarafl. Það náðist á árinu samningur við Vinnumálastofnun eins og fram hefur komið og ráðinn var til samtakanna iðjuþjálfari. Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra sýndi Hugarafli skilning og jók farmlög til samtakanna.

Starfssemi Hugarafls hefur vaxið gríðalega á síðustu árum. Ýmis ný verkefni litu dagsins ljós á árinu og má þar helst nefna samstarf á vegum Erasmus+ og gerður var stór samningur þróun kennsluefnis og Hugarafl heldur utan um verkefnið. Nýir hópar tóku til starfa hjá Hugarafli, svo sem Listtjáning og Tónhugar til að nefna dæmi. Það er gleðiefni þegar félagsmenn taka frumkvæði að aukinni breidd innan starfsseminnar og þróun verkefna er alltaf lyftistöng fyrir innra starf.

Seinni part ársins var ungt fólk sérstaklega afkastamikið og virðist finna sig æ betur hjá samtökunum. Við sjáum að með auknu utanumhaldi og breidd í starfsemi ungs fólks aukast möguleikar á að ungt fólk staldri við og sinni bata sínum hjá Hugarafli. Það er okkur dýrmætt að geta komið til móts við þarfir ungmenna og við sjáum það starf geta þróast mikið í náinni framtíð.

Hugarafl hélt vel heppnaðar ráðstefnur á Húsavík og í Hveragerði. Í framhaldi af þeim hefur Hugarafl unnið með ungu fólki á Suðurlandi og til er orðinn hópur sem Unghugi frá Hugarafli stýrir. Þessi þróun er afar jákvæð og gefur góðar vonir fyrir ungt fólk á þessu svæði.

Mikil aukning var í hagsmunagæslu Hugarafls á árinu og þjónustaði Hugarafl alla landshluta í þeim efnum. Erindin voru að sjálfsögðu margvísleg en mörg þeirra tókst að leysa farsællega.

Hugarafl ýtti Pieta Ísland úr vör ásamt samtökunum LIFA sem er hópur aðstandenda sem hafa misst nán ættingja úr sjálfsvígi. Samtökin Pieta Ísland voru stofnuð og kallaður til hópur áhugafólks og fagmanna sem hafa reynslu af málefninu. Samtökin munu stuðla að úrræði fyrir fólk í sjálfsvíghugleiðingum og sem stundar sjálfsskaða. Einnig munu samtökin sjá um fræðslu vegna sjálfsvígforvarna.

Hugarafl hefur haft sterka rödd á árinu og veitti geðheilbrigðiskerfinu nú sem og hingað til, nauðsynlega viðspyrnu. Hugarafl hefur áhyggjur af sjúkdómsvæðingu innan kerfisins og af aukinni geðlyfjanotkun Íslendinga.

Skýrsla þessi er gerð á vormánuðum 2017 af starfsfólki og stjórnarmeðlimum Hugarafls.

Forsíðumynd er teiknuð af Guðrúnu Stellu Ágústsdóttur Hugaraflskonu.