



***Hugarafll, notendastýrð
starfsendurhæfing***

Ársskýrsla 2020

Ársskýrsla Hugarafis 2020

Efnisyfirlit

Ávarp Málfríðar Hrundar Einarsdóttur formanns	1
Stjórn Hugarafis 2020	3
Hugmyndafræði Hugarafis	4
Valdefling – vinnuskilgreining Judi Chamberlin	4
Batahugmyndafræði Daniel Fishers	4
Jafningjagrundvöllur	6
Viðbrögð Hugarafis í heimsfaraldri.....	7
Hugarró – vikuleg streymi á facebook, opin samtöl um geðheilbrigðismál	10
Likesíða Hugarafis á facebook	10
Instagram	11
Innri starfsemi á árinu	11
Niðurstöður könnunar á þátttöku í starfsemi Hugarafis og líðan Hugarafisfélaga í samkomubanni í maí 2020.	13
Þjónustusamningar	18
Áframhaldandi samningur ið Velferðarsvið Kópavogsbæjar.....	18
Hlustaðu Verkefnið	19
Lög Hugarafis	21

Ávarp Málfríðar Hrundar Einarsdóttur formanns

Hugarafi hefur ávallt verið þekkt fyrir lausnamiðaða hugsun, út fyrir boxið, allir passa inn, við hjálpumst að hugsunarhætti og lengi mætti áfram telja. Allt þetta er það sem einkenndi árið 2020 þegar við störfuðum við þær aðstæður sem öll heimsbyggðin gerði umvafinn covid 19 faraldri. Augljóslega mun pistill formanns að þessu sinni litast af því sem við vorum að fást við allt árið það er að reka starfsemi Hugarafis þegar heimsfaraldur Covid19 hófst hérlendis. Árið byrjaði nokkuð venjulega með dagskrá í húsi eftir hátíðar, einstaklingsviðtöl og hópastarf auk annarra verkefna í húsi. Okkur hlakkaði til ársins með fullt af flottum fyrirheitum um verkefni innanhús sem og hin ýmsu samstarfs verk. En strax um miðjan mars þegar fyrst voru settar á samkomutakmarkanir á landinu reyndi heldur betur á. Ég verð að segja eða eiginlega hrópa út að hópnum TAKK allir fyrir að vera svona frábær. Að geta haldið áfram nánast óskertri starfsemi í landslagi sem enginn þekkti með gríðarlegum samtakamætti og vilja til að gera okkar besta tókst okkur að gera nákvæmlega það. Það var ekki búið til úr engu heldur var þetta búið til vegna ólíkra styrkleika okkar sem voru nýttir í botn, ólíkri reynslu okkar í allskonar, vilja okkar til að hugsa út fyrir boxið, vilja okkar til að hjálpa þeim sem ekki líður vel í sálinni og ekki síður vilja okkar til að vinna saman var það sem þurfti til að halda þetta út án teljandi hnökra. Strax í upphafi var fundað til að finna útúr tæknilausnum og sóttvarnarnefnd skipuð sem fylgjast ætti með reglum í samfélaginu. Þá voru allar

Ársskýrsla Hugarafls 2020

ákvarðanir teknar á Hugaraflsfundum sem stundum voru ákveðnar með stuttum fyrirvara. Það sem einkenndi þennan rússíðana sem við vorum óvænkt komin í var að stundum þurfti að taka ákvarðanir strax eða með mjög litlum fyrirvara. Á leiðinni gerðum við líka allskonar sem ekki gekk upp eða misskilnings gætti í skilaboðum en það sem við lærðum af því var afar dýrmætt og mun ásamt þessari reynslu að reka starfseminna í þessu landslagi eitthvað sem verður nýtt um ókomna tíð. Auðvitað vorum við ekki öll sammála alltaf en það var pláss fyrir misjafnar skoðanir svo lengi sem við meiðum ekki og sýnum hvort öðru kurteisi. Það sem mig langar sérstaklega að nefna er kraftur unga fólksins okkar sem strax í byrjun lagði sitt heldur betur að mörkum með að finna lausnir til að halda úti dagskrá með fjarfundum. Kynntu sér slíka búnaði og settu upp. Þá var verkefni sem stundum hefur verið virkjað en það er Tenglaverkefnið. Það voru strax 10 einstaklingar úr hópi okkar notenda sem buðu sig fram í það en í því felst að halda úti samskiptum við aðra notendur okkar sem á einhvern hátt leið ekki vel eða var félagslega einangrað það var gert með ýmist símtölum eða samtölum í gegnum fjarfundabúnað. Það sýndi sig strax að við gátum náð til fólks í gegnum samfélagsmiðla og voru þeir virkjaðir gríðarlega og bætt í hvort sem var Facebook, Instagram og Slack sem er okkar aðal starfsumhverfi fyrir skilaboð, upplýsingar og ýmis samskipti. Þá var heimasíðan okkar virkjuð til muna. Þá langar mig sérstaklega að nefna opið facebook streymi okkar Hugarró sem náði gríðarlegu áhorfi en það var hugsað til að ná til landsins alls. Það var fjallað um hin ýmsu málefni á skrítnum tímum og fengum við einnig gesti eins og Thelmu Ásdísardóttir og sr. Bjarna Karlsson til að til að vera með spjalla við þá sem á horfðu um fyrirfram ákveðið málefni og svo gátu áhorfendur einnig sent spurningar og fengið svör “í beinni”.

Það er eitt dæmi sem mig langar einnig sérstaklega að nefna varðandi nýtingu á þessum miðlum eins og facebook en það er “Verkfærakista á tímum kórónu” og langar mig að lesa hér lýsinguna sem kemur fram hér í ársskýrslunni og lýsir bæði hugmyndaauðgi og hvað verður úr þegar allir leggjast á eitt.

“Við útbjuggum strax sameiginlegt skjal á facebook hópnum okkar, „Verkfærakista á tímum kórónu“, þar sem við söfnuðum reynslu, úrræðum og leiðum til að takast á við breyttar aðstæður, viðhalda virkni og góðri líðan. Þetta var samstarfsverkefni þar sem við nýttum sérþekkingu hvers og eins okkar. Þetta var hratt útbúið og sífellt meira að bætast við. Þessi listi var talinn svo hjálplegur á fyrstu stigum óvissu tímabilsins tengt COVID að vísað var í hann á upplýsingasíðu Embættis landlæknis og almannavarnadeild ríkislögreglustjóra, covid.is.

Við sáum það mjög fljótlega að allir þeir hópar sem voru keyrðir í gegnum fjarfundarbúnaðinn Zoom voru vel að virka og voru þeir mjög öflugir hvort sem um var að ræða lokaða reglulega fundi, lokaða hópa eða fundi eins og Hugaraflsfundi. Þá var lögð til könnun ,sem fjallað er um síðar í Ársskýrslunni, sem fjallaði um hvernig þetta var allt saman að virka.

Áður en ég slæ botn í pistil formanns sem er í styttra lagi að þessu sinni verð ég að fá að nefna hve gríðarlega heppin við erum að vinna eftir hugmyndafræði sem leggur mikið upp úr því að gefa til baka og að gefa af sér er hluti af valdeflingu. Af þeirri einföldu ástæðu að ég er svo þakklát fyrir allar þær stundir sem sjálfbóðaliðar leggja vinnu sína til félagsins. Þeir einfaldlega lögðust á eitt við að halda öllu innanhús sótthreinsuðu, settu ýmsar reglur útfrá sóttvörnum, sáu til þess að halda utanum hvort annað eins og þurfti og vera til taks í hvað það sem féll til. Að þessu sögðu langar formann að gerast væminn og þakka öllum þeim sem lögðu hönd á plóg,öllum þeim sem héldu áfram sinni sjálfsvinnu á óvissutímum. Sjálfbóðaliðar, félagsmenn og starfsfólk takk svo mikið.



Málfríður Hrund Einarsdóttir
Formaður Hugarafis



Fjóla Kristín Ólafardóttir
Stjórnarmaður



Fanney Björk Ingólfssdóttir
Stjórnarmaður



Inga Hanna Gabrielsdóttir
Stjórnarmaður



Þórður Páll Jónínuson
Formaður Unghuga



Halla Einarsdóttir
Stjórnarmaður

Hugmyndafræði Hugarafls

Valdefling, bati og jafningjagrundvöllur

Allt starf Hugarafls byggir á hugmyndafræði valdeflingar sem mótuð var af Judi Chamberlin sem og batahugmyndafræði Daniels Fishers. Þetta er ekki einungis leiðarljós starfseminnar heldur nýtast fræðin sem grundvöllur í daglegu starfi Hugarafls og sjálfsvinnu einstaklinga. Sérstaða Hugarafls er einstaklingsmiðuð nálgun sem og samvinna fólks sem tekist hefur á við andlegar áskoranir og fagfólks. Við vinnum saman sem jafningjar, tökum sameiginlegar ákvarðanir um starfsemi Hugarafls og erum hvött til að láta í ljós skoðanir okkar. Við berum sameiginlega ábyrgð á hópastarfi, verkefnum og dagskrá Hugarafls. Þátttaka í starfsemi Hugarafls er á forsendum hvers og eins. Við virðum sjálffræði hvers og eins til að móta sína bataleið.

Valdefling – vinnuskilgreining Judi Chamberlin

Árið 1997 birti Judi Chamberlin grein með vinnuskilgreiningu á valdeflingarhugtakinu (e. empowerment). Orðið „valdefling“ hafði þá verið notað víða en í ólíkum tilgangi og vöntun var á sameiginlegri skilgreiningu. Judi vann vinnuskilgreiningu á valdeflingarhugtakinu í samstarfi við fjölda annarra einstaklinga með persónulega reynslu af andlegum áskorunum. Afrakstur vinnu þeirra reyndist vera 15 ólíkir punktar sem hver um sig útskýrir eina vídd valdeflingar. Valdefling felur í sér:

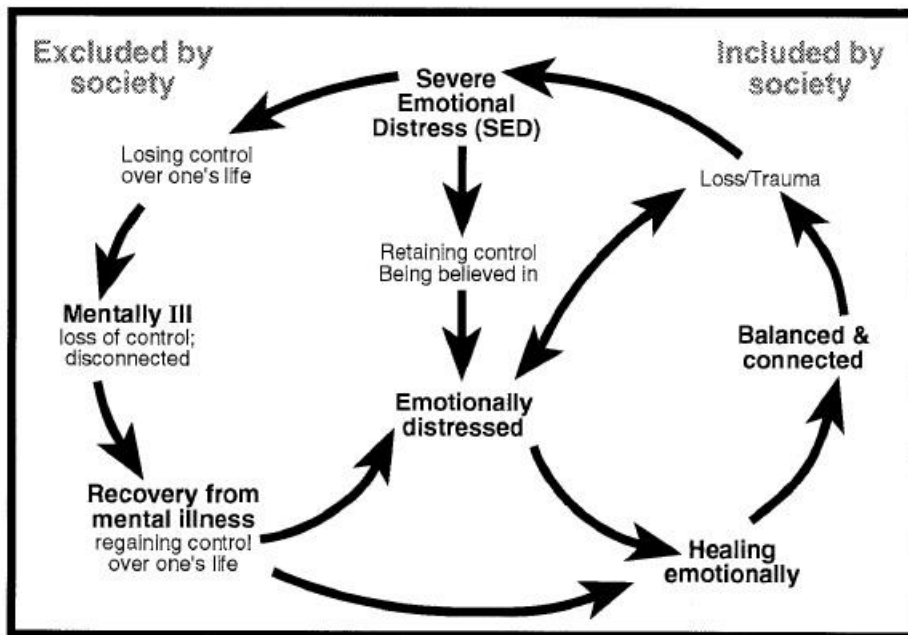
1. Að hafa vald til að taka ákvarðanir.
2. Að hafa aðgang að upplýsingum og úrræðum.
3. Að hafa næga valkosti (ekki bara já/nei, annað hvort/eða).
4. Að efla ákveðni
5. Að vekja væntingar um að einstaklingurinn geti haft áhrif (að vera vongóður).
6. Að læra að hugsa á gagnrýnninn hátt, að komast upp úr hjólförunum, að sjá hluti á annan hátt, t.d.
 1. Að læra að endurskilgreina hver við erum (að tala með eigin rödd).
 2. Að læra að endurskilgreina hvað við getum gert.
 3. Að læra að endurskilgreina sambönd okkar við stofnanavöld.
7. Að læra um reiði og láta hana í ljósi.
8. Að finnst maður ekki vera einn, finnst maður vera hluti af hópi.
9. Að skilja að fólk hefur réttindi.
10. Að hafa áhrif á breytingar í eigin lífi og eigin samfélagi.
11. Að tileinka sér nýja hæfileika sem einstaklingurinn telur mikilvæga (t.d. í samskiptum).
12. Að breyta skynjun annarra á eigin hæfni og getu til athafna.
13. Að koma út úr skápnem.
14. Að einstaklingurinn stuðli sjálfur að viðvarandi þroska og breytingum.
15. Að efla jákvæða sjálfsmynd og vinna bug á fordómum.

Líkt og sjá má á valdeflingarpunktunum 15 felur valdefling ekki eingöngu í sér sjálfsefningu heldur er mikilvægt að skoða, endurskoða og vinna með tengsl við samfélagið, félagslega vídd og finna að við getum haft áhrif á umhverfi okkar.

Batahugmyndafræði Daniel Fishers

Bandaríski geðlæknirinn Daniel Fisher er einn af þeim sem unnu náið með Judi. Hann hefur einnig persónulega reynslu af andlegum áskorunum og hefur látið til sín taka í réttindabaráttu í geðheilbrigðismálum. Daniel Fisher og Laurie Ahern gáfu út svk. Empowerment Model of Recovery árið 1999 sem mætti gróflega þýða sem batahugmyndafræði byggð á valdeflingu. Myndræna framsetningu líkansins má sjá hér að neðan:

PACE is based on the Empowerment Model of Recovery



Empowerment Model of Recovery from Mental Illness

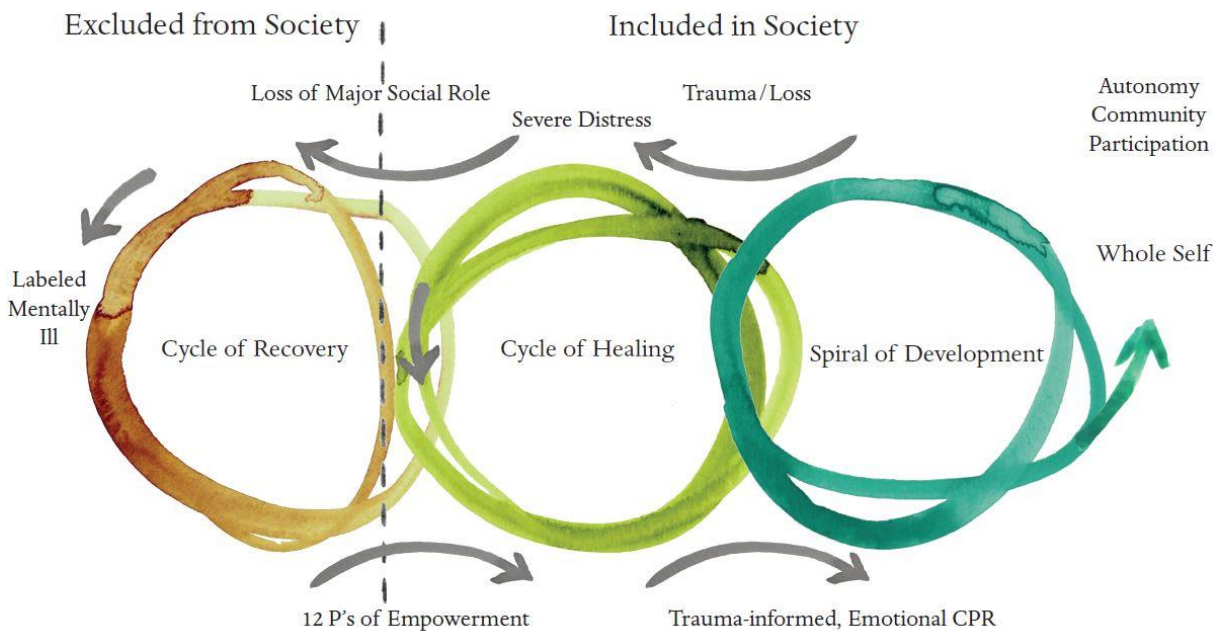
by Daniel B. Fisher, M.D., Ph.D. and Laurie Ahern
©1999 National Empowerment Center, Inc.

The above diagram describes our model of recovery based on research we and others have carried out. This model describes the process of how people are labeled mentally ill and recover.

Þegar Hugarafli var stofnað árið 2003 var batahugmyndafræðin enn ný af nálinni og starfsemin byggði á líkani Fishers. Taka ber fram að orðalag þessa líkans hefur nú verið uppfært og Fisher talar einnig sjálfur um „recovery paradigm“ sem þýða mætti sem batahugmyndafræði í stað líkans. Lykilatriði batahugmyndafræðinnar hafa þó ekki breyst. Í grunninn mætti segja að andlegar áskoranir megi rekja til áfalla, missis, skorts á nægjanlegum félagslegum tengslum, stuðningi og þeirri tilfinningu að þú tilheyrir samfélaginu. Andlegar áskoranir eru eðlileg viðbrögð við óeðlilegum aðstæðum. Við göngum í gegnum tilfinningalegt rót í kjölfar erfiðrar upplifunar og getum misst stjórn á eigin lífi í kjölfarið. Í þeim aðstæðum uppfyllum við mögulega greiningarskilmála fyrir svk. „geðsjúkdóma“ og fáum stimpil. Það er hægt að ná bata af andlegum áskorunum, þær eru ekki komnar til að vera. Það er mikilvægt að miðla von um batann og ítreka það að hvert og eitt okkar skilgreinir hvað felst í okkar bata sjálf. Einstaklingar geta náð bata hvort sem þeir upplifi enn einhver merki vanlíðanar eður ei. Batavegferðin er mismunandi fyrir hvern og einn en felur gjarnan í sér aukna valdeflingu, tilfinninguna að vera við stjórnvölinn í eigin lífi, aukin tengsl við samfélagið og félagslegan stuðning og að vinna úr þeirri lífsreynslu sem við höfum gengið í gegnum. Eftir að við höfum náð bata tekur hefðbundið líf við með venjubundnum sveiflum upp og niður í daglegri líðan.

Ársskýrsla Hugarafis 2020

Fisher gaf út bókina „Heartbeats of hope“ árið 2017 sem lýsir persónulegri sögu hans og auk þess sem stór hluti bókarinnar fjallar um batahugmyndafræðina, andlegt hjartahnoð (e-CPR) og fleiri hjálpleg verkfæri sem Fisher hefur þróað í gegnum árin. Hugarafi mun flytja inn bókina og selja á næstunni. Í bókinni má meðal annars finna nýjustu myndrænu framsetningu batahugmyndafræðarinnar;



Empowerment Paradigm of Recovery, Healing, and Development

Jafningjagrundvöllur

Jafningjagrundvöllur næst þegar fagmenn og einstaklingar með persónulega reynslu af andlegum áskorunum tala saman og starfa sem jafningjar. Við metum reynslu þessara tveggja hópa til jafns. Einstaklingurinn sjálfur er ávallt sérfræðingur í eigin lífi.

Atriði til að hafa í huga til að meta hvort jafningjagrundvöllur sé til staðar:

- Er starfsfólk sérstaklega merkt eða klætt öðruvísi, t.d. í hvítum sloppum eða með nafnspjöld?
- Er beðið með að hefja fund þangað til einhver ákveðinn aðili mætir á fundinn, t.d. forstöðumaður, formaður, lækni, jafnvel þó meirihluti fundargesta sé mættur?
- Hafa allir jafnt vægi með ákvarðanatöku? Er tekið mark á skoðunum allra og eru öll viðstödd með atkvæðarétt?
- Eru sérmerkt salerni og kaffiaðstaða eingöngu fyrir starfsmenn/fagfólk?

Viðbrögð Hugarafis í heimsfaraldri

Viðbrögð Hugarafis við heimsfaraldri, hvað gerðum við?

(Svava Arnardóttir)

Hugarafi býr að miklum mannauð þar sem fjöldi fólks með ólíka reynslu og hæfileika nýtir sér starfsemi Hugarafis á hverjum degi og leggur sitt af mörkum til að félagið sé til staðar. Hópur ungs og tæknifærs Hugarafisfólks fór því á kaf að kynna sér fjarfundaleiðir og aðra tæknimöguleika fyrir starfsemina þegar ljóst var að samfélagið stefndi hraðbyri í harðar samkomutakmarkanir um miðjan marsmánuð 2020 vegna heimsfaraldursins. Við kynntum okkur ólíkan hugbúnað og tókum tækniæfingar 12. mars og tókum ákvörðun um hvað hentaði hópnum best og kynntum fyrir Hugarafisfólki öllu föstudaginn 13. mars. Þetta tókst allt fyrir helgarfrí enda hófst svo tímabil vinnu heima fyrir mánudaginn 16. mars.

Tæknilausnir. Ákveðið var að notast við Zoom fjarfundaforritið fyrir jafningjahópa og verkefnavinnu. Einstaklingssamtöl gátu farið fram á Zoom, síma eða í einstaka tilfellum í persónu með tveggja metra fjarlægð. Samskipti á milli starfsfólks, sjálfboðaliða og stjórnar voru að mestu flutt yfir á Slack og upplýsingaveita inni á lokuðum facebookhópi Hugarafisfólks var gerð markvissari. Sjálfboðaliðar settu upp auðlesnar og skýrar leiðbeiningar, aðstoðuðu og kenndu Hugarafisfólki og starfsfólki.

Verkfæralisti. Við útbjuggum strax sameiginlegt skjal á facebookhópnum okkar, „Verkfæralista á tímum kórónu“, þar sem við söfnuðum reynslu, úrræðum og leiðum til að takast á við breyttar aðstæður, viðhalda virkni og góðri líðan. Þetta var samstarfsverkefni þar sem við nýttum sérþekkingu hvers og eins okkar. Þetta var hratt útbúið og sífellt meira að bætast við. Þessi listi var talinn svo hjálplegur á fyrstu stigum óvissutímabilsins tengt COVID að vísað var í hann á upplýsingasíðu Embættis landlæknis og almannavarnadeild ríkislögreglustjóra, covid.is.

Virgni. Boðið var upp á ríkulega hópadasgrá með minnst 1-2 jafningjahópum á dag. Þess að auki héldu einstaklingssamtöl og verkefnavinnuhópar sínum dampi. Verkefnin voru m.a. hópur um nýjar leiðir varðandi sjálfsvíg og sjálfsskaða, instagramnefnd Hugarafis og fjöldi alþjóðlegra samstarfsverkefna við Evrópulönd. Unghugar skipulögðu göngur með tveggja metra fjarlægð um nágrenni Reykjavíkur.

Einstaklingssamtöl. Við héldum ótrauð áfram að taka við nýju fólki inn í starfsemina og sáum mikilvægi þess að það séu sem lægstir þröskuldar inn í þjónustu á borð við Hugarafis. Flest einstaklingssamtöl voru vegna alvarlegrar vanlíðunar beintengt COVID ástandinu. Fólki bauðst einstaklingsbundinn stuðningur og aðstoð inn í jafningjahópa á zoom fyrir þau sem það vildu. Síminn var opin og við ákváðum að svara honum allan sólarhringinn í stað auglýsts opnunartíma.

Könnun um virkni, líðan og tengsl félaga. Við lögðum könnun fyrir félagsfólk í miðju fyrsta samkomubanninu, apríl 2020. Þá var meðal annars spurt um þá hópa sem fólk nýtti sér, hvernig þau upplifðu aðgengi að zoom og hvort þau litu á þetta tímabil sem hluti af endurhæfingu þeirra. Spurt var hvort þetta fyrirkomulag væri að nýtast til að rjúfa félagslega einangrun og viðhalda tengslum, hvernig andleg líðan væri og hvort þörf væri fyrir aukinn stuðning og bent á leiðir til að nálgast hann. Niðurstöður könnunarinnar gáfu til kynna að Hugarafisfólk upplifði að það væri að höndla þessar aðstæður, það fyndi fyrir alls konar líðan en fengi ákveðinn stuðning.

Ársskýrsla Hugarafils 2020

Hlaðvarp Hugarafils. Við notuðum hlaðvarp Hugarafils, Klikkið, markvisst til að varpa ljósi á stöðuna í dagsins önn. Fengum fjölda gesta, m.a. Héðinn Unnsteinsson stefnumótunarsérfræðing, Sigrúnu Ólafsdóttur prófessor í félagsfræði við HÍ og Kristínu Ólafsdóttur framkvæmdastjóra Pieta.

Hugarró og heimsókn til Hugarafilsfélaga. Í þessum krefjandi aðstæðum heimsfaraldurs með tilheyrandi samkomutakmörkunum, einangrun og ótta vöknudu vangaveltur hjá okkur um hvernig við gætum náð til almennings í þjáningu sem og þeirra sem kæmust ekki til okkar. Við settum á laggirnar vikulegt streymi með opnu samtali um geðheilbrigðismál í beinni útsendingu; Hugarró. Landsbyggðin og Íslendingar úti í heimi mættu í streymið. Fólk leitaði í Hugarafil og óskaði eftir aðstoð í kjölfar þess að sjá okkur á streyminu. Stundin óskaði eftir að fá að miðla streyminu áfram.

Tenglaverkefnið. Hugarafil fór af stað með tenglaverkefni strax í upphafi samkomubanns, en í því verkefni bauðst Hugarafilsfélögum að sækja um að fá einstaklingsstuðning, þá símleiðis eða í gegnum fjarfundarbúnað. Alls buðu 10 Hugarafilsfélagar sig fram til að vera tenglar í sjálfbóðaliðastarfi. Þau voru í reglulegum samskiptum við öll þau sem óskuðu eftir auknum einstaklingsstuðningi á tímabilinu. Einnig bauðst nýliðum að njóta stuðnings tengils til að kynnst samtökunum og fá aukið utanumhald. Við höfðum líka samband við þá Hugarafilsfélaga sem höfðu ekki nýtt sér rafræna dagskrá Hugarafils og leituðumst við að rjúfa þá einangrun sem gat skapast í samkomubanninu. Þakkir til allra tenglanna; Árný Björnsdóttir, Linda Guðmundsdóttir, Páll Ármann, Fjóla Kristín Ólafardóttir, Árni Steingrímsson, Sigurborg Sveinsdóttir, Harpa Sif Halldórsdóttir, Hrefna Svanborgar Karlsdóttir, Dumitrita Simion og Magnea Rivera Reynaldsdóttir!



Sjálfbóðaliðavaktir. Við hefðum ekki getað haldið velli í þessum óhefðbundnu aðstæðum án sjálfbóðaliða sem sinntu móttöku nýliða, viðveru í húsi, svöruðu síma og tóku að sér sóttvarnir eftir atvikum. Þau voru einstaklega mikilvægur hlekkur. Að sama skapi vitum við að hlutverk á borð við sjálfbóðaliðahlutverkið eru dýrmætt starfshlutverk, við finnum sterkt að við tilheyrum, skiptum máli, leggjum af mörkum og gefum af okkur til félagsins.

Ársskýrsla Hugarafis 2020



Utanaðkomandi hrós og hvatning. Samfélagið tók strax eftir þessum hröðu viðbrögðum Hugarafis. Við fengum viðurkenningu frá Árvakri, tókum upp 10 mínútna kynningarmyndband fyrir Vaxandi, miðstöðvar um samfélagslega nýsköpun við Háskóla Íslands, héldum fyrirlestra fyrir Almannaheill, samtaka þriðja geirans, Vaxandi og Iðjupjálfafélag Íslands. Einnig var okkur boðið í geðráð heilbrigðisráðuneytisins sem Auður útskýrir frekar í pistli sínum.

Við erum stolt af snörpum viðbrögðum og aðlögunarhæfni félagsins. Þetta væri ekki hægt án félagsfólks og viðtekinna starfshátta innan Hugarafisfólks. Hvert og eitt okkar á hlutdeild í þessum árangri. Við finnum sterkt fyrir samtakamættinum, berum óskorað traust til hvers annars, fáum að njóta tækniþekkingar þeirra sem þekkja til og finnum að hvert og eitt okkar skiptir lykilmáli til að halda hlutunum gangandi. Við tilheyrum hópi og erum við stjórnvöllinn, jafnvel í glænýjum og óþekktum aðstæðum. Við verðum aldrei aðgerðalausir þiggjendur þjónustu heldur tókum virkan þátt og reynum hvað við getum til að vera hjálpleg í þessum aðstæðum. Við höfum þörf til að mæta fólki, hugsa í praktískum lausnum og lokum ekki.

Ársskýrsla Hugarafis 2020

Hugarró – vikuleg streymi á facebook, opin samtöl um geðheilbrigðismál

Við brugðumst við óvæntum aðstæðum í samfélaginu með því að bjóða upp á vikuleg, opin samtöl í beinu streymi á likesíðunni okkar. Streymin hafa gefið okkur færi á að eiga samtöl um raunverulegan bata, valdeflingu, notendasamráð, jafningjagrunn, geðheilsu almennt, stefnumótun í málaflokknum og margt fleira sem brennur á okkur. Áhorfendur eru virkir þátttakendur í streymunum, senda inn spurningar og ræða við manneskjuna sem situr frammi fyrir myndavélinni. Fjóra Kristín Ólafardóttir á heiðurinn að tæknilegri aðstoð og útsendingu, auk framlags Svövu Arnardóttur og Auðar Axelsdóttur.

Við náðum 37 útsendingum á árinu 2020 sem enn er hægt að horfa á likesíðunni. Á meðfylgjandi mynd má sjá þau níu streymi sem náðu til sem flestra áhorfenda. Fyrsta heimsókn Bjarna Karlssonar náði til sem flestra; eða 23.293 einstaklinga!



Likesíða Hugarafis á facebook



Hugarafli er með opna likesíðu á facebook til að miðla hugmyndafræðinni, spennandi fréttum og baráttumálum okkar. Facebook síðan var nýtt í að miðla áfram hugmyndafræði og stefnu Hugarafis, pistlum og greinum samstarfsaðilla erlendis og héraðis frá með stefnu Hugarafis að leiðarljósi. Svava Arnardóttir á veg og vanda af likesíðunni.

Aukin virkni og mannréttindabarátta á likesíðu Hugarafis má meðal annars sjá í fleiri like-um, lestri og dreifingu pistlanna. Í upphafi árs 2020 var síðan með 4.163 likes og í lok árs 5.135 likes, þ.e. 23% aukning. Árið á undan vorum við með 16% aukningu í fjölda þeirra sem smelltu á „like“ og teljum við áframhaldandi vöxt fylgjast í hendur við vikulegu Hugarró-streymi sem hófust í kjölfar heimsfaraldursins.

Áhugaverð þróun hefur verið á fylgjendafjölda likesíðunnar. Í upphafi árs 2020 var fylgjendafjöldinn nánast hinn sami og þau sem hafa „líkað“ við síðuna, en eftir því sem liðið hefur á árið hefur fleira fólk (tæplega 300 manns) kosið að fylgja síðunni og fá efni frá Hugarafli á newsfeedið sitt án þess að vinir sjái að þau hafi líkað við síðuna. Fylgjendur í upphafi árs 2020 voru 4.160 en í lok árs 5.413. Aukning fylgjenda á árinu er því rúm 30%.

Ársskýrsla Hugarafis 2020

Instagram



Hugarafisfólk hefur haldið úti instagrameikningi Hugarafis og birt frumsamið efni í hverri viku á árinu. Markmiðið er að miðla hugmyndafræði Hugarafis og þá sérstaklega til yngri notenda en eru að lesa efnið okkar á facebook. Starf Instagram-hópsins er í sífelldri mótun en ljóst er að samfélagsmiðlar geta skipt miklu máli hvað varðar það að skapa og viðhalda ímynd félagsins, miðla hugmyndafræði, fá áheyrn stjórnvalda og ná til fólks.

Í instagramefnadinni voru Árný Björnsdóttir, Fjóla Kristín Ólafardóttir, Hrefna Svanborgar Karlsdóttir og Svava Arnardóttir. Á haustmánuðum lauk Árný störfum fyrir nefndina og Hrefna um áramótin 2020-21. Við þökkum þeim kærlega fyrir framlag sitt til að marka stefnu og notkun Hugarafis á þessum miðli. Halla Einarsdóttir gekk í nefndina á haustmánuðum 2020.

Innri starfsemi á árinu

Innra starf Hugarafis var að miklu leyti skipulagt og framkvæmt af einstaklingunum sjálfum í sjálfboðavinnu í samstarfi við starfsmenn Hugarafis. Þátttaka í starfsemi Hugarafis er ávallt á forsendum einstaklingsins þar sem viðkomandi velur hvaða dagskrárliði, verkefni eða samtöl henta sér best hverju sinni. Alls leituðu 783 manns þjónustu hjá Hugarafli á árinu, virkir þátttakendur í starfi voru 311, mánaðarlega sóttu 115 einstaklingar þjónustu að jafnaði og dagleg mæting 34.

Nýliðun

Nýliðun var töluverð á síðasta ári þrátt fyrir mikla óvissu í samfélaginu á tímum heimsfaraldurs. Umfjöllun um starfsemina með viðbrögð í heimsfaraldri hefur vakið mikla athygli fólks og árangur starfsins hefur einnig haldið áfram að spyrjast út. Eftirspurnin hefur því aukist jafnt og þétt á árinu. Áhugasamir einstaklingar bóka forviðtal hjá verkefnastjóra þar sem þeir fá upplýsingar um starfsemi Hugarafis og meta hvort þeir vilji gerast félagsmenn. Tekið var á móti nýliðum í gegnum fjarfundarbúnað.

Dagskráin

Dagskrá Hugarafis samanstendur af fjölda ólíkra valmöguleika sem byggja á hugmyndafræði valdeflingar og batahugmyndafræði. Í hverri viku er fundað þar sem allt starf Hugarafis er rætt og hugmyndafræði valdeflingar og batamódelis. Farið er yfir stöðu verkefna, 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. Félagmenn taka að sér ýmis verkefni sem þarf að sinna og fagfólk og notendur starfa saman og taka sameiginlegar ákvarðanir á jafningjagrundvelli.

Lotukerfi

Við heldum áfram með lotukerfi þar sem við skiptum upp dagskránni á 6 vikna fresti. Í síðustu viku lotunnar er hver hópur metinn. Á milli lotna höfum við starfsviku með óhefðbundinni dagskrá og hópastarfi til að rifja upp stefnu Hugarafis og sameiginlega sýn okkar allra. Þetta fyrirkomulag er til þess fallið að ýta undir nýsköpun í hópastarfi, ný efnistöð og opna á tækifæri fyrir nýja hópstjóra til að spreyta sig. Með þessu fyrirkomulagi urðum við vör við aukna eftirvæntingu til að mæta í ólíka hópa þar sem fólk vildi ekki missa af spennandi nýju efni. Einnig fengum við nýja hópstjóra til liðs við okkur þar sem mörgu Hugarafisfólki þótti þetta viðráðanlegra skref í bataferlinu sínu, það er að bera ábyrgð á hópi í 6 vikur í senn.

DAGSKRÁ HUGARAFLS

LOTA 3: GILDIR 7. SEPTEMBER - 23. OKTÓBER 2020

Mánudagur Opið 9-16	Þriðjudagur Opið 9-16	Miðvikudagur Opið 9-16	Fimmtudagur Opið 9-16	Föstudagur Opið 9-16
Kl. 9:30-10 Húsfundur	Kl. 9-10 Nýliðaspjall	Kl. 9-10 Innri sannfæringar (lokaður hópur)	Kl. 9-10 Innri sannfæringar (lokaður hópur)	Kl. 11-12 Hugarró beint streymi á fb
Kl. 10-12 Gestalt (lokað)	Kl. 13-14 Bati	Kl. 10-12 Unghugar	Kl. 13-14 Valdefling	Kl. 13-14:30 Drekasmiðja
Kl. 10-15:30 Gítarkennsla Árna	Kl. 14:15-15:15 Bragabót	Kl. 13-15 Hugaraflsfundur	Kl. 14:15-15:30 Sjálfsstyrkingar- námskeið (lokað)	
Kl. 11-12 Lyfjamálin			Kl. 14:30-15:30 Raddir, sýnir og skynjanir	
Kl. 13-14 Skipulag endurhæfingar			Kl. 17:30-19 Aðstandendafundur (annan hvern fim.)	
Kl. 14:30-15 Tökum til				



Stundaskráin er birt með fyrirvara um breytingar. Dagskráin fer fram í gegnum fjarfundarbúnað Zoom. Stakir verkefnahópar og bókuð samtöl fara fram í gegnum Zoom, síma eða persónu eftir samkomulagi. Nánari upplýsingar má finna í lokuðum facebook hóp virkra Hugaraflsfélaga.

Á árinu 2020 var dagskráin afar þéttskipuð og var um 70 virknistundir að velja hverju sinni. Hópar voru meðal annars; skipulag endurhæfingar, húsfundur, gestalt sjálfsvinna, lyfjamálin, nýliðaspjall, bati, Bragabót, Innri sannfæringar, unghugar, valdefling, Hugaraflsfundur, sjálfsstyrkingarnámskeið, raddir, sýnir og skynjanir, aðstandendafundur, hugarró beint streymi og drekasmiðja. Dagskráin er að miklu leyti notendastýrð og byggir á frumkvæði einstaklinga sem hafa náð bata.

Ársskýrsla Hugarafls 2020

Niðurstöður könnunar á þátttöku í starfsemi Hugarafls og líðan Hugaraflsfélaga í samkomubanni í maí 2020.

Hugarafli hefur nú verið starfandi í gegnum fjarfundarbúnað síðan 16.mars og hefur haldið uppi flestum hópum sem eru í venjulegri dagskrá eins og: skipulag vikunnar, aðstandendafundur, bati, Bragabót, bókaklúbbur, Hugaraflsfundur, valdefling, raddir sýnir og skynjanir, drekasmíðja, Unghugar og tæknikennsla.

Stakir verkefnahópar hafa líka hist í gegnum fjarfundarbúnað eins og tenglaverkefnið, skjólhúshópur, hlustaðu hópurinn, erlend verkefnavinna, gestalt sjálfsvinna, sjálfstyrkingarnámskeið og fleiri verkefni. Einnig hefur verið í boði einstaklingsstuðningur hjá markþjálfva, iðjubjálfum, sálfræðingi og einstaklingum með reynslu. Nýliðum er boðið upp á kynningu, stuðningsviðtöl og þátttöku í dagskrá. Fjölbreyttum erindum er svarað eins og vegna aukinnar vanlíðunar, bráðaaðstæðna og atvinnumissis. Hugarafli hefur líka boðið upp á opið samtal í beinni útsendingu, heimsókn til Hugaraflsfélaga í beinni útsendingu, hlaðvarpsþætti og fréttatilkynningar.

Hér má sjá dæmi um dagskrá Hugarafls í apríl, en vert er að nefna að einstaklingsviðtöl, samtöl við nýliða, starfsmannafundur, og ýmis verkefni eru ekki sýnd hér. Öll þessi dagskrá er í boði fyrir félagi í Hugarafli.

DÆMI UM ÞAÐ SEM VAR Í BOÐI Í APRÍL				
MÁNUDAGUR	ÞRIÐJUDAGUR	MIDVIKUDAGUR	FIMMTUDAGUR	FÖSTUDAGUR
KL. 10:15-12 SJÁLFSVIGS-FORVARNAR VEFNAMSKEIÐ	KL. 10-12 HLUSTAÐU VINNUHÓPUR	KL. 10-12 UNGHUGAR	KL. 11-12 TENGLAR FUNDA	KL. 10-11 BÓKAKLÚBBUR
KL. 10-12 GESTALT SJÁLFSVINNA	KL. 13-14 BATI	KL. 10:30-12 GEÐFRÆÐSLA HUGARAFLS	KL. 13-14 VALDEFLING	KL. 11-12 HUGARRO BÆINT STREYMI Á FACEBOOK
KL. 11-12 TÆKNIKENNSLA	KL. 14-14:30 HEIMSÖKN TIL HUGARAFLSFÉLAGA	KL. 13-14 HUGARAFLSFUNDUR	KL. 14-15:30 SJÁLFSSTYRKINGAR NAMSKEIÐ	KL. 13-14 DREKASMIÐJA
KL. 13-14 SKIPULAG VIKUNNAR	KL. 14-16 ERLEND VERKEFNAVINNA	KL. 14:15-15:15 BRAGABÓT	KL. 17:30-19 AÐSTANDENDA-FUNDUR	
	KL. 14:30-15:30 RADDIR, SÝNIR OG SKYNNANIR			

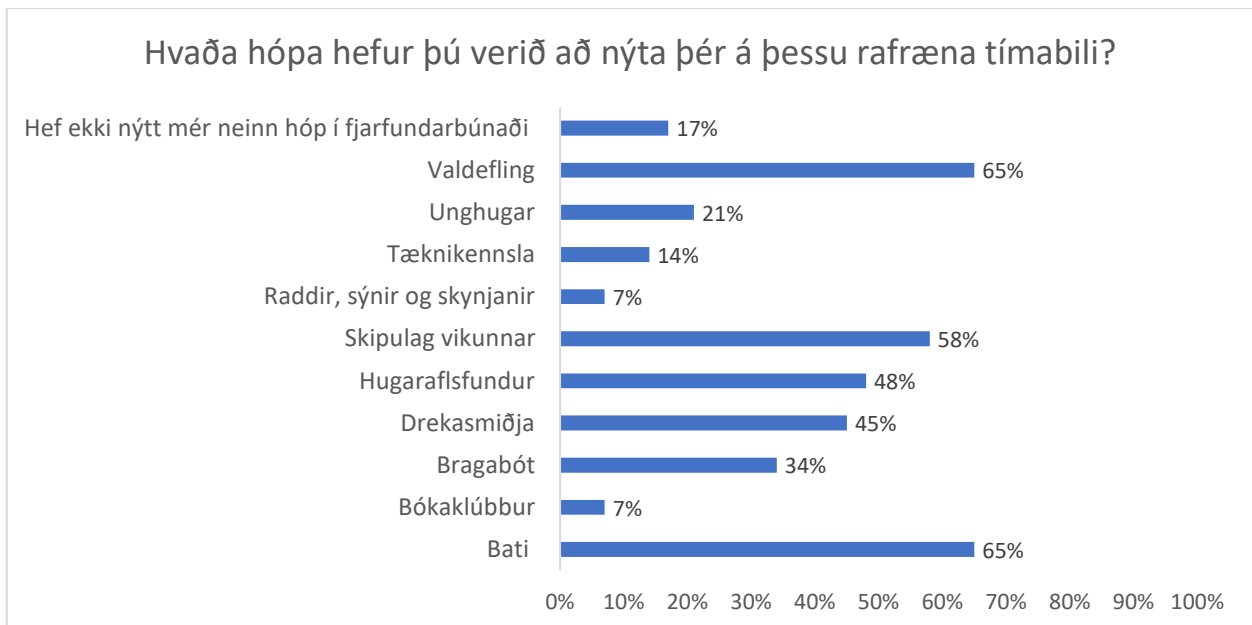
 Stundaskráin er birt með fyrirvara um breytingar. Hópar fara fram í gegnum Zoom fjarfundarbúnað. Starfsmannafundur og einstaklingsstuðningur eru einnig í fullum gangi en eru ekki sýnd hér. Nánari upplýsingar má finna í lokuðum facebook hóp virkra Hugaraflsfélaga.

Tenglaverkefni Hugarafls

Hugarafi fór af stað með tenglaverkefni í upphafi samkomubanns, en í því verkefni býðst Hugaraflsfélögum að sækja um að fá einstaklingsstuðning, þá símleiðis eða í gegnum fjarfundarbúnað. Alls eru 11 tenglar sem sjálfboðaliðar í verkefninu og eru þeir í reglulegum samskiptum við þá sem þurfa á auknum einstaklingsstuðning að halda. Nýliðum er velkomið að njóta stuðnings tengils til að kynnast samtökunum og fá aukið utanumhald. Stofnaður var vinnuhópur með það verkefni að ná til Hugaraflsfélaga sem hafa ekki nýtt sér rafræna dagskrá Hugarafls, sem vitað er um í einangrun.

Niðurstöður könnunarinnar

Könnunin var lögð fyrir Hugaraflsfélaga í rúma viku í apríl. Spurt var út í hópastarfið, líðan, einangrun, hvernig var að nálgast hópastarfið á netinu og fleira. Alls svöruðu 29 einstaklingar könnuninni.

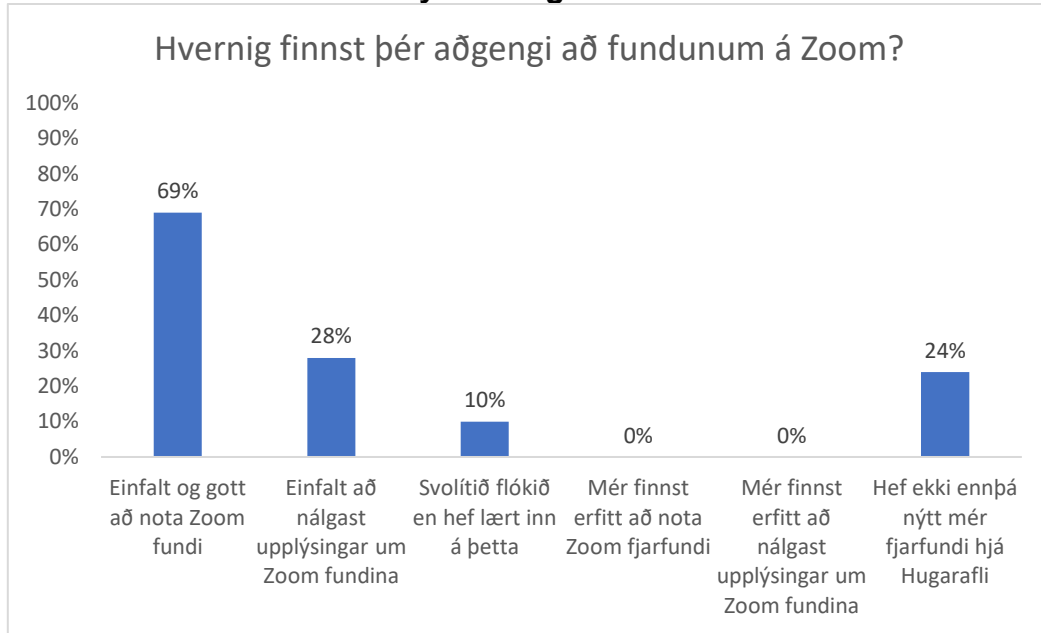


Mynd 1: Hlutfall Hugaraflsfélaga sem hafa nýtt sér rafræna hópastarfið

Á mynd 1 má sjá hlutfall Hugaraflsfélaga sem hafa nýtt sér rafræna hópastarfið. Það er áhugavert að sjá að bati og valdefling eru mest nýttu hóparnir, en þeir hópar eru einmitt grunnstoðirnar í hugmyndafræði Hugarafls. Í fjölmennustu hópunum voru mest um 25 manns hverju sinni, en skráðir hafa verið 75 ólíkir einstaklingar sem hafa sótt í hópastarfið hjá Hugarafli á þessu tímabili.

Hugaraflsfélagar töluðu um að hóparnir væru að nýtast vel, töldu þetta vera áframhaldandi batavinnu, þeir væru hvetjandi og fræðandi og nýttust í að halda uppi rútinu. Einn Hugaraflsfélagi nefndi að það væri „frábært að geta hlustað, fengið fræðslu og geta tekið þátt í þessum tímum heiman frá mér í svona erfiðu ástandi í samfélaginu. Finn bæði stuðning frá því og gefur mér félagsskap“. Annar félagi talaði um að þetta væri „góður stuðningur þegar maður er einn heima“.

Ársskýrsla Hugarafis 2020



Mynd 2: Upplifun Hugarafisfélaga að aðgengi að fjarfundum

Hér má sjá að flestum félögum fannst aðgengi gott að fundunum og einnig einfalt að nálgast upplýsingar um fundina (sjá mynd 2).

Í upphafi samkomubanns voru gerðar leiðbeiningar fyrir félaga Hugarafis um hvernig skal nota fjarfundaforritið Zoom bæði í tölvu og í síma. Fólk var aðstoðað bæði í gegnum síma og tölvu til þess að tryggja greiðan aðgang að fundunum. Vitað var til þess að nokkrir Hugarafisfélagar höfðu ekki aðgengi að tölvu né síma til að taka þátt, svo félagar tóku saman höndum og útveguðu tæki til afnota.

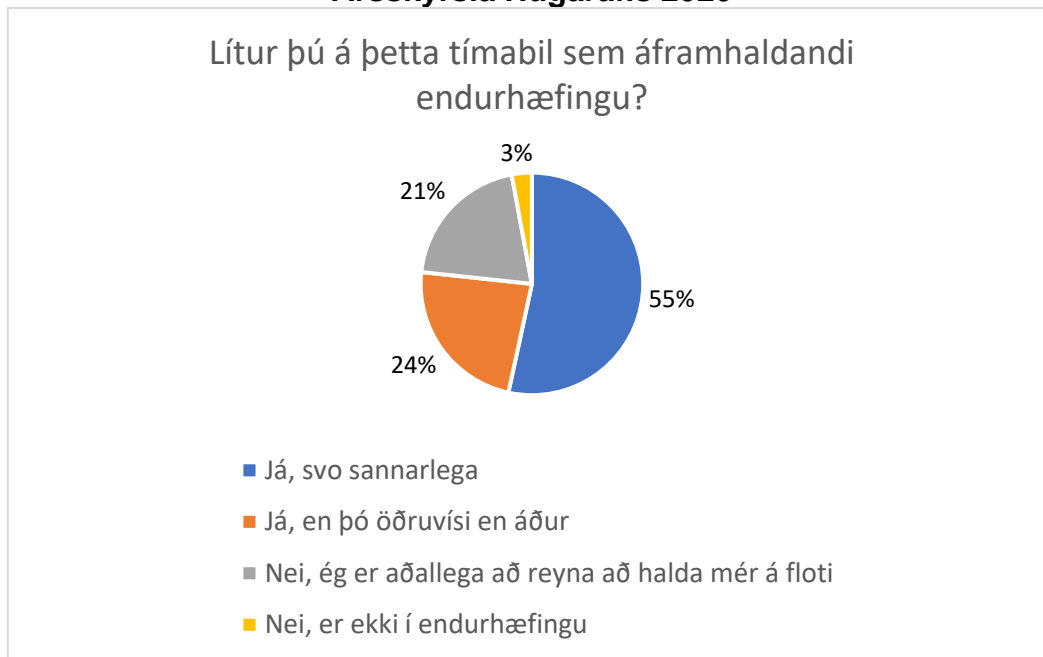
Aðgengi að fundunum var deilt inn á lokaðri Facebook grúppu Hugarafisfélaga, með skýringum á hópum og slóð að fundinum ásamt lykilorði, sjá mynd 3.

Fimmtudagurinn 16. apríl 2020

- **9:30-10 Starfsmannafundur á zoom**
- **10-12 Stjórn Hugarafis fundar á zoom**
- **12-12:50 Dumitrita og fulltrúar Unghuga** funda með vænlegum erlendum ungmennasamtökum á zoom
- **13-13:50 Valdefling á zoom - opið öllum**
Join Zoom Meeting: [https://zoom.us/j/94515226402?](https://zoom.us/j/94515226402?pwd=VzAwQ3pldzltUU91Y2llb0kxRFRNQ09)
pwd=VzAwQ3pldzltUU91Y2llb0kxRFRNQ09
Meeting ID: 945 1522 6402
Password: 037230
- **14-15 Bragabót á zoom - opið öllum**
Join Zoom Meeting:
[https://zoom.us/j/262462216?](https://zoom.us/j/262462216?pwd=czc4c2U3TVFmeVI4a2tCVdVYSGtUZz09)
pwd=czc4c2U3TVFmeVI4a2tCVdVYSGtUZz09
Meeting ID: 262 462 216
Password: 012699

Mynd 3: Auglýsing fyrir dagskrá Hugarafis 16.apríl

Ársskýrsla Hugarafis 2020



Mynd 4: Hlutfall Hugarafisfélaga sem líta á þetta tímabil sem áframhaldandi endurhæfingu

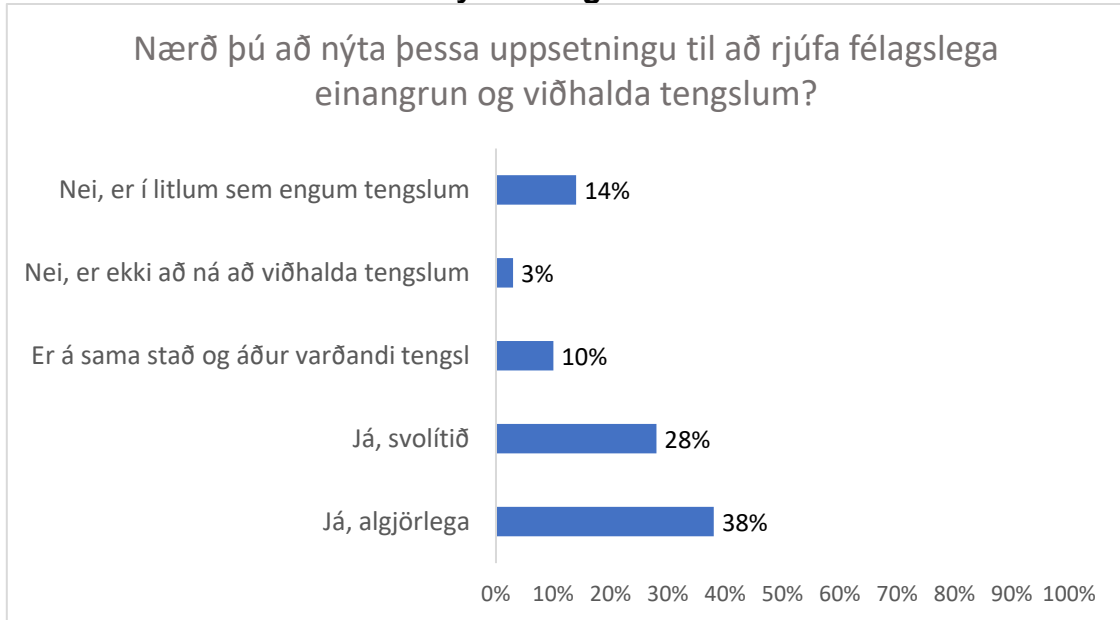
Meirihluti félaga lítur á þetta tímabil sem áframhaldandi endurhæfingu með öðru formi en áður (sjá mynd 4). Skipulag endurhæfingar, hópur sem fundar vikulega, hefur haldið sér á rafrænu formi. Þar fer fram batahvetjandi sjálfsvinna, vikan er skipulögð og þátttakendur setja sér markmið. Hópurinn er líka nýttur til þess að halda utan um mætingu þeirra sem eru að nýta sér endurhæfingu í Hugarafli.



Mynd 5: Hlutfall Hugarafisfélaga sem trúa því að það sem er gert á þessu tímabili muni skila sér þegar því lýkur

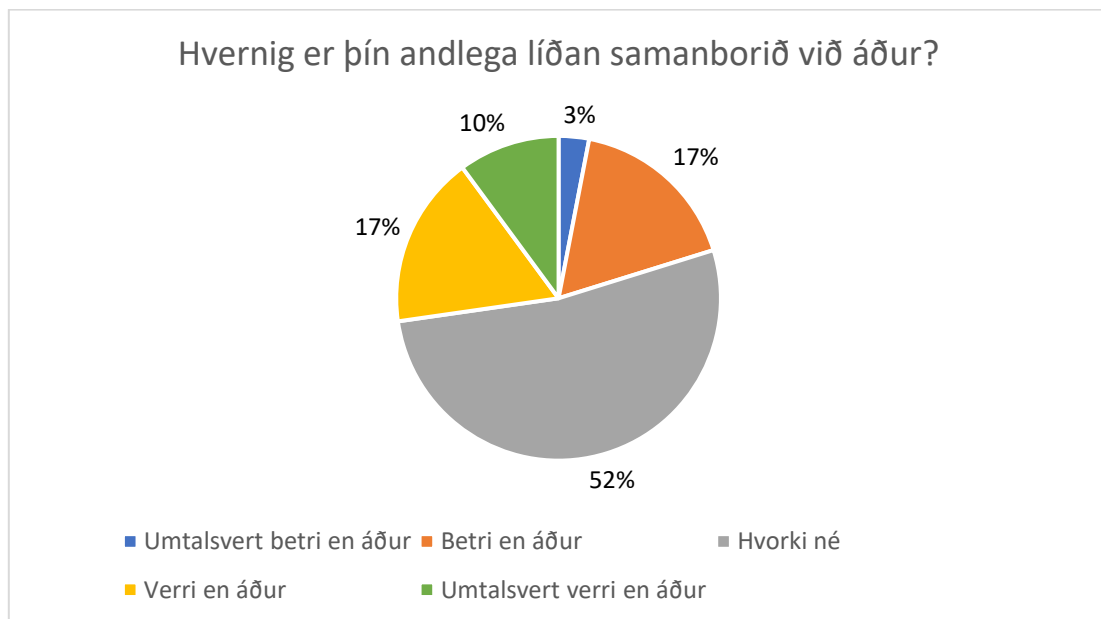
Áhugavert er að sjá að mikill meirihluti trúir því að það sem þau geri núna á þessu tímabili muni skila sér þegar því lýkur og sjá hversu mikilvægt það er að halda áfram endurhæfingunni þrátt fyrir gjörbreytta stöðu í samfélaginu (sjá mynd 5).

Ársskýrsla Hugarafis 2020



Mynd 6: Hlutfall þeirra sem ná að nýta þessa uppsetningu til að rjúfa félagslega einangrun

Á svona tímum er mjög auðvelt að einangra sig, en fólk sem hefur upplifað áföll og það að vera í vanlíðan þekkja mörg hver einangrun svo vel. Það að tilheyra samfélagi eða hóp er mikilvægt fyrir geðheilsuna. Margir Hugarafisfélagar hafa upplifað einangrun áður og náð að rjúfa hana með því t.d. að mæta í hópastarf í Hugarafli og fl. Á mynd 6 sjáum við að meirihluti félaga nær að viðhalda tengslum með því að nýta sér rafrænt starf Hugarafis. Í könnuninni kom þó í ljós að helmingur félaga þyrfti á meiri einstaklingsstuðning að halda.



Mynd 7: Andleg líðan Hugarafisfélaga samanborið við áður

Á mynd 7 má sjá að meirihluti þeirra Hugarafisfélaga sem svara könnuninni líður annað hvort betur eða svipað og áður. Rúmlega fjórðungi líður verr en áður. Félagar tilgreindu ýmislegt sem gætu verið ástæður þess, eins og t.d. einmannaleiki, heimilisaðstæður, mikil vanlíðan vegna stöðunnar í samfélaginu, svefn í ólagi og mikil óvissa um framhaldið.

Ársskýrsla Hugarafls 2020

Spurt var hvað félagar sjá fyrir sér að taki við eftir þetta tímabil og hvernig þau séu að undirbúa sig, margir höfðu ekki spáð í það en dæmi um undirbúning er t.d. að undirbúa sig andlega með jákvæði hugarfari og halda áfram öflugri sjálfsvinnu. Sumum kveidd fyrir því hvað tæki við og eru jafnvel í óvissuástandi með önnur úrræði sem hafa verið á biðlista hjá í nokkurn tíma.

Einnig var spurt hvort félagar hafi séð svipaða þjónustu líkt og Hugarafli hefur boðið upp á á þessu rafræna tímabili. Helstu svörin voru AA samtökin og þá fundi sem þau samtök halda uppi, en annars var nefnt margsinnis að Hugarafli sé með einstaka þjónustu og aðstöðu til þess að halda starfsemi sem slíkri í rafrænu formi.

Þessi texti er aðallega með niðurstöðum úr könnuninni. Starfsemi Hugarafls hefur verið umtalsvert meiri á tímum samkomubanns og stefnt er að því að gera henni frekari skil í ítarlegri skýrslu sem segir meðal annars frá beinu streymi og opnu samtali við íslensku þjóðina.

Þjónustusamningar

Áframhaldandi samningur ið Velferðarsvið Kópavogsbæjar.

Þjónustusamningur Velferðarsvið Kópavogsbæjar og Hugarafls var endurnýjaður og gildir frá 1.febrúar 2020 og út janúar 2022.

Þjónustan hefst með kynningarfundum hjá Hugarafli. Ráðgjafi einstaklings í ráðgjafa og íbúðadeild á velferðarsviði hefur milligöngu um að bóka kynningarfund og mætir með viðkomandi á fundinn þar sem dagskrá er kynnt og þjónusta samkvæmt samningi þessum. Í framhaldi af kynningarfundum tekur einstaklingur ákvörðun um hvort hann vill taka þátt og kjósi hann það bókar ráðgjafi fyrsta viðtal af fjórum í undirbúningsfasa eða á biðlista ef úrræðið er fullt.

Dagskrá Hugarafls samanstendur af hópavinnu, fræðslu og virkni sem þátttakendum stendur til boða. Hverjum og einum einstaklingi er sérstaklega boðin einstaklings- og hópavinnu með NLP-markþjálfu. Einnig hafa þátttakendur forgang í lokuð sjálfstyrkingarnámskeið hjá sálfræðingi Hugarafls. Iðjuþjálfni sinnir utanumhaldi endurhæfingar og hópastarf sem snýr að skipulagi endurhæfingar. Á fyrstu tveimur vikunum fá þátttakendur einnig tíma og tækifæri til að kynna hver öðrum, staðnum og starfsfólki. Fjallað er um fasta dagskrárliði hér á eftir og er stundaskrá meðfylgjandi.

Markþjálfni, sálfræðingur og iðjuþjálfni hafa veitt mjög öflugan persónulegan stuðning og stuðlað að því daglegt líf geti samræmst endurhæfingunni hvort sem um er að ræða núverandi stöðu, fyrirhugaða skólagöngu eða áform um að komast á vinnumarkað.

Á hverjum tíma eru 10 einstaklingar í markvissri endurhæfingu og stuðningi. Endurhæfingin byggist á markþjálfun, einkaviðtölum með markþjálfu og hóptímum, iðjuþjálfni sér um endurhæfingarátlanir og utanumhald endurhæfingarinnar, aðgangur er að sálfræðingi og sjálfstyrkingu hjá sálfræðingi. Þátttakendur hafa forgang í lokaðan sjálfstyrkingarhóp. Að öðru leiti hefur hver og einn einstaklingur aðgang að allri annarri dagskrá hjá Hugarafli og einkatímum t.d. hjá jógakennara eða í gítarkennslu. Hjá Hugarafli er dagskrá þétt og lögð áhersla á að hver og einn sem sækir þjónustu sinni bataferli sínu. Ávinningurinn af því að hafa sérhæft úrræði í svona umhverfi er mikill. Þátttakendur úrræðisins hafa fyrirmyndir af öðrum sem hafa gengið í gegnum bataferli og endurhæfingu. Í hópastarfi deila notendur reynslu sinni m.a. með það að markmiði að

Ársskýrsla Hugarafis 2020

styðja nýliða í bataferli sínu. Að koma inn í umhverfi sem er fullt af lífi og reynslu, er mikill kostur og að finna sig tilheyrta skiptir sköpum.

Á árinu 2021 hafa 12 einstaklingar sótt endurhæfingu í gegnum þennan samning.

Hlustaðu Verkefnið

Árið 2019 voru haldnar pallborðsumræður ungs fólks um sjálfsvíg og sjálfsskaða í húsakynnum Hugarafis. Fjölmarginu komu að viðburðinum, en þar stigu fimm ungmenni fram og greindu frá reynslu sinni af sjálfsvígshugsunum, sjálfsvígstilraunum og sjálfsskaða. Eftir pallborðið hélt hópurinn ótrauður áfram vinnu sinni og árið 2020 var viðburðaríkt þrátt fyrir heimsfaraldur. Í upphafi árs gaf hópurinn út stefnumótandi tillögur í sjálfsvígsforvörnum sem nefndust *Rauðir þræðir*. Hópurinn tók saman kjarnann í þessum tillögum og sendi á stjórnmalaflokka og til þeirra sem starfa í malaflokknum. Tillögurnar fólu meðal annars í sér að leggja áherslu á að styðja fólk í að finna ástæður til að vilja lifa frekar en að banna því að deyja og að skapa réttlátara samfélag og auka jöfnuð því það dregur úr sjálfsvígshugsunum, andlegri vanlíðan og bætir heilsu almennings. Hópurinn lagði til eftirfarandi verkfæri sem æskilegar aðgerðir gegn sjálfsvígum:

- Andlegt hjartahnoð (emotional CPR)
- Skjólhús (repit) rekið af fólki með persónulega reynslu af andlegum áskorunum.
- Open dialogue aðferðin, opið samtal fagaðila, einstaklings og fjölskyldu.
- Stuðningshópar jafningja þar sem hægt er að ræða um sjálfsvígshugsanir án hræðslu og fordóma
- Manneskjuleg nálgun þar sem áherslan er á tengsl og það sem við eigum sameiginlegt sem manneskjur
- Að hætta öllum beinum og óbeinum þvingunum, nauðung, lyfjagjöf og einangrun í geðheilbrigðisþjónustu.
- Að merkja þau geðlyf sem hafa sjálfsvíg sem aukaverkun með skýrum hætti, t.d. svörtum þríhyrningi, svo fólk geti tekið upplýsta ákvörðun um hvort það vilji taka slík lyf.
- Að hætta að nota áhættumatslista á geðdeild og spyrja frekar af hverju fólk telur sig ekki geta lifað lengur, og eiga þá samtál á þeim grunni.
- Að umfjöllun um sjálfsskaða, sjálfsvígshugsanir og sjálfsvíg miðli von um möguleika á betri líðan og bjartari framtíð. Að umfjöllun dragi fram dæmi um möguleg bjargráð og miðli persónulegri reynslu fólks sem hefur komist út úr vanlíðan.



Ársskýrsla Hugarafis 2020

Á fundi með Nönnu Briem: Árný, Hrefna, Nanna, Fanney og Svava.

Í kjölfar útgáfu *Rauða þráða* var haldið útgáfuhóf þar sem ráðafólki og þeim sem vinna í málaflokknum var boðið að hlýða á fjögur erindi þar sem tillögurnar voru kynntar. Þá fór hópurinn í heimsókn til Guðna Th Jóhannessonar, forseta Íslands, til að afhenda honum *Rauða þræði* og spjalla um málefnið, sýn hópsins og tillögur að úrbótum í málaflokknum. Hópurinn hitti einnig félagsmálaráðherra, Ásmund Einar Daðason, og Nönnu Briem, forstöðukonu geðþjónustu Landspítalans, og færði þeim skjalið. Hópurinn hafði ætlað í fleiri slíkar heimsóknir, það stóð m.a. til að hitta Hildi Guðnýju Ásgeirsdóttur frá Landlæknisembættinu, en þeirri heimsókn þurfti að fresta ótímabundið vegna faraldursins.

Í vor og sumar hóf hópurinn vinnu við skrif og útgáfu á bók um málefnið. Bókin er ætluð þeim sem vinna í málaflokknum, aðstandendum og fólki með persónulega reynslu af andlegum áskorunum og öngstræti. Markmið hennar er að breyta áherslum geðheilbrigðisþjónustu og íslensks samfélags í sjálfsvígsforvörnum ásamt því að opna umræðu um raunverulega rót vandans og miðla von. Kaflarnir fjalla um sjúkdómsvæðingu tilfinninga, bernsku og unglingsár, samfélagið, sjálfsskaða, kerfið, völd og valdaójafnvægi, aðrar (óhefðbundnar) leiðir, bata og lífið eftir batasöguna. Inni á milli textabrota eru beinar tilvitnanir í höfunda og fleira Hugarafisfólk sem hefur sambærilega reynslu. Í haust fór hópurinn af stað með “Spjall við Hlustaðu hópin”, fasta tíma í dagskrá Hugarafis þar sem bókartextinn er kynntur fyrir Hugarafisfólki og tilvitnunum er safnað í bókina. Þeir fundir hafa einnig reynst dýrmætt tækifæri fyrir höfunda og annað Hugarafisfólk til þess að eiga einlægar samræður um þetta málefni. Bókin kemur út þann 10. september 2021, á alþjóðlegum forvarnardegi sjálfsvíga.



Á fundi með félagsmálaráðherra: Svava, Agla, Harpa Sif, Ásmundur Einar, Árný, Hrefna og Fanney.

Ársskýrsla Hugarafis 2020



Í heimsókn hjá forsetanum: Agla, Fanney, Sigurborg, Guðni, Árný, Hrefna og Svava.

Lög Hugarafis

(samþykkt á aðalfundi 9. desember 2020)

1. grein

Nafn og tengsl

Heiti félagsins er Hugarafli. Aðsetur Hugarafis er Lágmúli 9, 6. hæð, 108 Reykjavík.

Hópurinn var stofnaður af:

Auði Axelsdóttur,

Garðari Jónassyni,

Hallgrími Björgvinssyni,

Jóni Ara Arasyni og

Ragnhildi Bragadóttur.

Þrír af stofnendum Hugarafis eru látnir þ.e. Garðar Jónasson, Hallgrímur Björgvinsson og Ragnhildur Bragadóttir og einn stofnandi er hættur, Jón Ari Arason.

Stjórnin leggur áherslu á að tryggja að hugsjón, markmið og saga félagsins glatist ekki. Gert er ráð fyrir að reglulegt samstarf fari fram við fagaðila innan sem utan kerfis sem láta sig geðheilbrigðismál varða.

2. grein

Markmið

Ársskýrsla Hugarafis 2020

Aðalmarkmið Hugarafis er að hafa jákvæð áhrif á íslenskt geðheilbrigðiskerfi. Einnig eru markmið samtakanna eftirfarandi:

- að uppræta fordóma í íslensku samfélagi
- að efla hlutverk og þátttöku einstaklinga sem eru að efla geðheilsu sína í samfélaginu
- að efla þekkingu almennings og fagfólks á bataferli einstaklinga sem eru að efla geðheilsu sína
- að kynna og starfa eftir hugmyndafræði valdeflingar og batamóðelsins
- að starfrækja og þróa þjónustu og úrræði fyrir einstaklinga sem eru að efla geðheilsu sína samkvæmt ofangreindri hugmyndafræði.

Hugarafi nýtir reynslu einstaklinga sem eru að efla geðheilsu sína og menntun og reynslu fagfólks til að koma markmiðum sínum á framfæri. Reynslan er sett í farveg og nýtt til að efla og bæta þjónustu, að efla virðingu í kerfinu öllu (heilbrigðis- og velferðarkerfi) og til að stuðla að áframhaldandi þróun í þessa átt. Hugarafi getur einnig sinnt lokuðum verkefnum í samstarfi við t.d. sveitarfélög. Hugarafi nýtir verkefni, samstarf fagfólks og notenda, sýnileika Hugarafisfólks og notendastýrða endurhæfingu, til að vinna að markmiðum sínum.

3. grein

Stjórn, starfsemi og ráðstöfun fjár

Sjö manna stjórn er kosin á aðalfundi félagsins sem haldinn er ár hvert auk þriggja varamanna. Stjórnarmeðlimir skipta með sér verkum þannig að skipaður er stjórnarformaður, ritari og meðstjórnendur.

Gjaldkeri starfar utan stjórnar og gerður er ráðningarsamningur til eins árs í senn.

Fjármál og samstarf við endurskoðanda er á ábyrgð stjórnar. Fjármál og fjárútlát eru rædd á opnum Hugarafisfundum. Minni háttar ákvarðanir við fjárútlát eru tekin á Hugarafisfundum en stærri fjárútlát eru ákveðin í samráði við stjórn og með samþykki stjórnar. Fjármál eru á ábyrgð stjórnar. Fjárframlögum er ætlað að standa undir starfsemi Hugarafis sem ávallt byggir á markmiðum og hugmyndafræði. Einnig stuðlar Hugarafisshópurinn (virkir Hugarafisfélagar), og stjórn að mótun nýrra verkefna og fjáröflun til þeirra.

Hlutverk stjórnar er einnig að gæta þess að unnið sé samkvæmt markmiðum og hugmyndafræði Hugarafis. Stjórn tekur ábyrgð á að varðveita sögu Hugarafis og þau markmið sem stofnendur lögðu upp með. Stjórnin ber einnig ábyrgð á að stuðla að því að hugsjónin sé öllum kunn og höfð í heiðri á hverjum tíma. Stjórnarmenn þurfa að vera til fyrirmyndar varðandi ofangreind atriði og ávallt fara eftir lögum Hugarafis, og fylgja verklags- og húsreglum í hvívetna.

Ef upp kemur erfið ákvarðanatöku sem gæti klofið Hugarafisshópinn eða skapað meiri háttar erfiðleika innan Hugarafis, tekur stjórn að sér ákvarðanatöku og ábyrgð á henni gagnvart félagsmönnum og öðrum sem málið kann að varða. Þá vísar Hugarafisshópurinn ákvarðanatöku sem ekki var hægt að leysa á Hugarafisfundum til stjórnar að loknum umræðum á Hugarafisfundi.

Ef alvarleg áföll eiga sér stað sem erfitt er fyrir Hugarafisshópinn að leysa, er hægt að vísa því til stjórnar. Stjórn ræðir málið, kemur með tillögur að úrvinnslu og tekur jafnframt ábyrgð á að útfæra tillögur í takt við hugmyndafræði og markmið Hugarafis, með heill starfshópsins að leiðarljósi.

Ársskýrsla Hugarafis 2020

Þeir sem bjóða sig fram til stjórnar þurfa að þekkja vel innviði starfsins og vera vel að sér í hugmyndafræði Hugarafis. Þeir þurfa einnig að hafa verið virkir á Hugarafisfundum í a.m.k ár, hafa verið til fyrirmyndar og ávallt farið eftir og virt verklags- og húsreglur félagsins .

Í stjórn skal ávallt vera einn meðlimur frá unghugum ef þeir eru starfandi innan Hugarafis þegar stjórn er mynduð.

Framkvæmdarstjóri situr stjórnarfundum en er ekki meðlimur í stjórn.

4. grein

Fjárframlög

Fjárframlög geta komið frá ríki, borg, sveitarfélögum, og frjálsum framlögum fyrirtækja og einstaklinga. Einnig kemur fjármagn inn með ýmsum fjáröflunum og þátttöku í viðburðum eins og Reykjavíkummarþoni.

Stjórn og verkefnastjórnar sjá um að sótt sé reglulega um opinbera styrki og tekur ábyrgð á öðrum umsóknum um styrki og hvetur félagsmenn til árvekni um fjármál og umsóknir.

Allar styrkumsóknir þarfnast samþykkis stjórnar.

5. grein

Félagsgjöld og þátttaka félagsmanna

Félagar í Hugarafli þurfa að virða verklags- og húsreglur félagsins í hvívetna. Allir félagsmenn þurfa að sýna almennt siðferði, kurteisi vinsemd og virðingu.

Ef félagsmaður fer ekki eftir ofangreindu eða brýtur reglur félagsins fær hann aðvörðun, ef félagsmaður virðir ekki aðvörðun og bætir sig ekki á neinn hátt er stjórn heimilt að vísa viðkomandi úr félaginu.

Félagssmaður sem hefur verið fjarverandi frá starfinu í 6 mánuði eða lengur og vill byrja aftur, þarf, til að geta stundað fundi og grúppur, að fara í viðtal. Annaðhvort við stjórnarmann eða starfsmann Hugarafis. Tilgangur þessa viðtals er að kynna mögulegar breytingar sem orðið hafa á starfinu og viðra væntingar og markmið.

Félagssmaður sem hefur ekki verið virkur í starfi Hugarafis í 3 mánuði eða lengur fyrir aðalfund hefur ekki atkvæðarétt í kosningum á aðalfundi félagsins.

Félagsmenn greiða ekki félagsgjöld og er þjónustan á vegum Hugarafis að kostnaðarlausu fyrir utan einstaka lokuð námskeið.

6. grein

Aðalfundur

Aðalfundur Hugarafis fer með æðsta vald í málefnum félagsins. Aðalfundur skal halda árlega og eigi síðar en 1. september ár hvert. Til aðalfundar skal boða með sannanlegum hætti með minnst 21 dags fyrirvara. Fundarboðið skal að lágmarki birt á vefsíðu félagsins, hengt upp á tilkynningatöflu félagsins og kynnt á Hugarafisfundum. Óskað skal eftir framboðum, bæði til aðalstjórnar og varastjórnar, í fundarboði aðalfundar.

Ársskýrsla Hugarafis 2020

Allir þeir sem uppfylla skilyrði félagsaðildar Hugarafis eru velkomnir á aðalfund félagsins og hafa eitt atkvæði hver svo framarlega að skilyrði 5. greinar séu uppfyllt. Starfsmenn Hugarafis hafa málfrelsi og tillögurétt á aðalfundi rétt eins og félagsmenn Hugarafis.

Á fundinum gilda almenn fundarsköp og ræður meirihluti greiddra atkvæða niðurstöðu nema um lagabreytingar þá þarf 2/3 greiddra atkvæða.

7. grein

Dagskrá aðalfundar

Dagskrá aðalfundar skal í það minnsta innihalda:

1. Ávarp formanns, aðalfundur settur
2. Staðfest skipan fundarstjóra, fundarritara og tveggja atkvæðateljara
3. Staðfest lögmæti aðalfundarboðs
4. Skýrsla stjórnar
5. Ársreikningur síðasta árs kynntur og borinn upp til samþykktar
6. Lagabreytingar
7. Kosning stjórnar
8. Önnur mál
9. Fundarslit

8.grein

Breytingar og niðurlagning

Stjórnin tekur ákvarðanir um breytingar og niðurlagningu Hugarafis í samráði við Hugarafishópinn.

Ef leggja skal Hugarafi niður þarf að halda tvo aðalfundi þar sem meirihluti tekur ákvörðun um niðurlagningu og fjármunir ef einhverjir eru í sjóði verður ráðstafað. Fénu verður ráðstafað til einstaklinga sem eru að vinna að geðheilbrigði sínu á einhvern hátt; valið verður á milli þess að styrkja einstaklinga sem sækja um til ákveðinna verkefna eða til að styrkja starf sem lýtur að starfi notenda á einhvern hátt. Fénu verður þannig ráðstafað í samræmi við markmið Hugarafis með samþykkt meirihluta.

9. grein

Samhliða lögum Hugarafis eru gefnar út verklagsreglur sem eiga að vera öllum aðgengilegar og lýsa hvernig lögum þessum er fylgt. Kynna þarf verklagsreglur og samþykkja á Hugarafisfundi til þess að þær taki gildi.

Sérstakar þakkir til þeirra fjölmörgu aðila sem hafa veitt Hugarafli brautagengi, styrki og gjafir á árinu 2020.